

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus i Höllviken

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

Sommar 2026





Hej kära besökare!

Vi vill informera om att vi under sommaren kommer att ha lite semesterledigheter på våra aktivitetshus.



Anna och Linda Svedberg (Postgården)

har semester **vecka 26–29.**



Paula och Linda Augustsson (Almgården)

har semester **vecka 30–33.**



Under semesterperioderna hjälps vi åt för att hålla verksamheten igång på alla våra tre aktivitetshus. Därför kommer vi att bemanna antingen förmiddag eller eftermiddag på respektive hus. Vissa aktiviteter kommer också att vara självgående, som till exempel kaffe och social samvaro.



Vi hoppas på er förståelse och ser samtidigt fram emot en fin sommar tillsammans med er. Vi önskar er många härliga och soliga sommardagar!

Varma sommarhälsningar 

Paula & Anna, Linda S och Linda



Vill ni få Postnytt varje månad digitalt skicka mig ett mejl så lägger jag till er i listan.
lindasv@forenedecare.se

Glöm inte följa oss på
instagram,
[forenedecare_postgarden](https://www.instagram.com/forenedecare_postgarden)

För att kolla bilder
och där sprider vi
information om
aktiviteter



Filmvisning

Torsdag 4/6 kl. 13:30 visas

Filmen om Siw



Ingen anmälan

Varmt välkomna!

Glasscafé

Tisdagar

Klockan 14



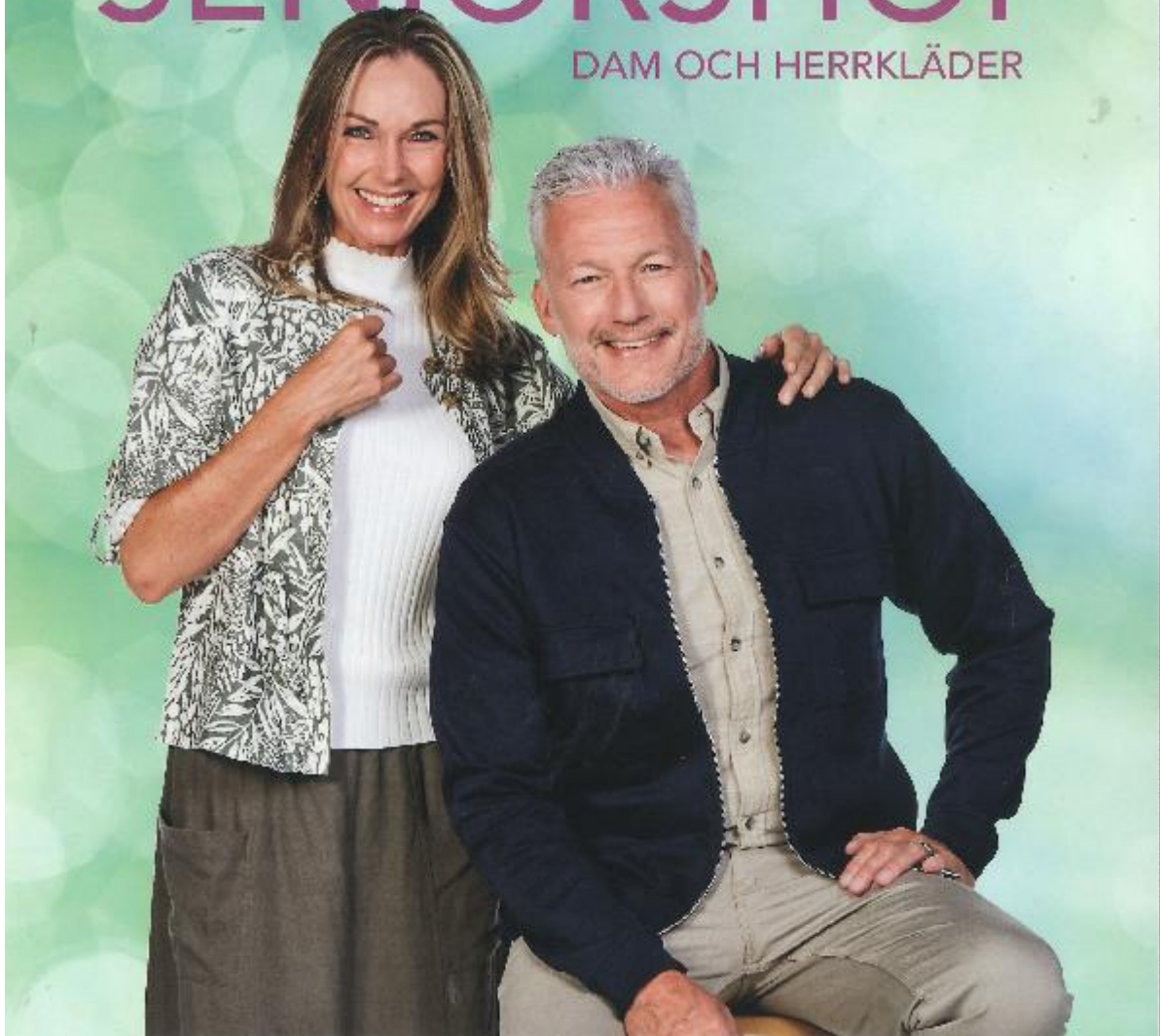
Vi fixar glassar och har en
trevlig stund tillsammans,

kontant betalning

Varmt välkomna!

SENIORSHOP

DAM OCH HERRKLÄDER



KLÄDFÖRSÄLJNING

Postgården 9/6

Försäljning kl.10-14

Ta 3 betala för 2 och Fyndställning!!



QR-kod till min
Facebook sida



Tina Földes
0707-87 36 36
tina.foldes@seniorshop.se
www.seniorshop.se

Korvgrillning



Torsdag 11 juni (Linda grillar så
får vi se vart vi kan sitta pga.
byggnadsställningarna)

Tisdag 18 augusti

Kl 14:30 på gården

Anmälan veckan innan

Varmt välkomna!

Torsdax en onsdag

Underhållning med
med Emma Schöön

10 juni kl 14:30

Sommarpärlor med allsång



Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föränmälan krävs

Varmt välkomna!

Tipspromenad med midsommartema

Måndagen den 15 juni

kl 14

Vi samlas i entrén, ingen
anmälning



Varmt välkomna!

Midsommarfirande

Torsdagen den 18/6

Vi börjar med
att klä stången
kl 10



Ta gärna med blommor,
Vi reser stången kl 13 och
därefter bjuds det på sång av
Trubaduren Glen Patrik

Kaffe och jordgubbstårta till
försäljning 60 kr

Varmt välkomna!

Torsdax

Annika Borgshammar Stolt

Kommer och underhåller med
skönsång

20 Augusti Kl 14:30



Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föransmälan krävs!

Varmt välkomna!

Våffelcafe

Onsdagen den 26 augusti

Kl 14:30



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Måndagar

Kl. 13

Den som är
intresserad av
att spela



schack kan titta förbi och prata
med vår volontär Rolf som har
fått ihop ett gäng som vill spela

Varmt välkomna!

Sittgympa med Lisa

Tisdagar kl 10:30

i restaurangen kommer Lisa och håller i ett härligt gymna pass, nya och gamla deltagare är varmt välkomna, alla gör efter sin egen förmåga.

Sista gången för vårterminen

9 Juni

Terminsstart för hösten

18 Augusti

**Där emellan är det
sommaruppehåll**

Varmt välkomna!

Digicenter



Sommaruppehåll, boka tid om
du behöver hjälp med något.

Tel 073-333-6203

Hälsningar Linda och Anna

Högläsning

Vi erbjuder högläsning på
Postgårdens i gamla snickeriet

Torsdagar kl 10

Vår volontär Eva
läser ur korta

böcker, perfekt om man har
svårt att läsa själv och en
trevlig gemensam stund.



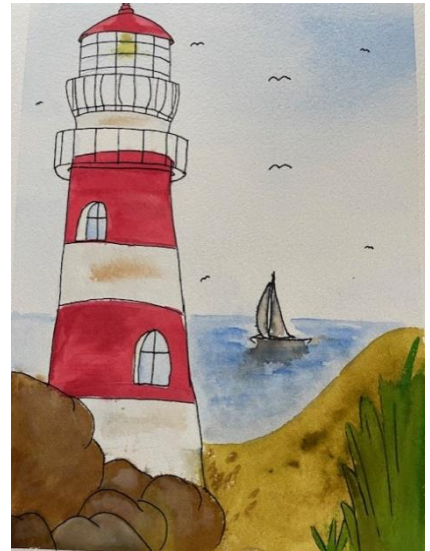
Varmt välkomna!

Målarglädje

Torsdagar

kl 10-12

Kom och njut av en
stunds målarglädje
med Linda A. Under
semestrarna finns



Lena på plats. Vi målar akvarell,
inspireras och ha trevligt
tillsammans. Ingen prestation_
bara skaparlust och färg.

Varmt välkomna!

Musikquiz på fredagar



Vi träffas i restaurangen kl 14 och löser musikquiz med olika tema samt har en trevlig stund tillsammans.

Sista innan semestern 12/6
Startar igen 21/8

Fika finns att köpa i restaurangen, ingen föranmälan krävs.

Varmt välkomna!

Inomhus boule

Omtankens hus i restaurangen
med Lina

Varannan fredag jämna veckor
kl. 14-15



Varmt välkomna!

En väg in – din kontakt med Forenade Care hemtjänsten i Vellinge

Har du frågor om hemtjänsten, vill framföra något eller bara veta mer om vilket stöd som finns? Då finns En väg in – en ny funktion för dig som kund, anhörig eller kommuninvånare.

Med En väg in får du snabbt och enkel kontakt med rätt person. Du ringer ett och samma telefonnummer och blir bemött av en erfaren undersköterska som har god kunskap om hemtjänsten och kan vägleda dig vidare.

☎ Telefonnummer: 0700-00 06 74

🕒 Öppettider: Helgfria vardagar kl. 8.00–17.00 (lunchstängt 12.00–13.00)

Oavsett om du behöver information, stöd eller hjälp med att komma i kontakt med rätt person inom hemtjänsten – börja med En väg in.



Välkommen att ringa ❤️

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 23 den 1 – 7 juni

Måndag	Lunch	Gräddstuvad spenat med stekt prinskorv och kokt ägg
	Alt.	Pasta med skinksås
Tisdag	Lunch	Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis
Onsdag	Lunch	Jägarbiff (färsbiff) med stekt potatis, jägarsås och lingonsylt
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Morotssoppa med pannkakor, sylt och gräde
Fredag	Lunch	Grillad marinerad karré med rödvinssås och klyftpotatis
	Alt.	Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Krämig kycklinggryta med ris / kokt potatis
	Alt.	Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor
Söndag	Lunch	Marinerad helstekt karré med brynt potatis och skysås
	Alt.	Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 24 den 8 – 14 juni

Måndag	Lunch	Stekt kalvlever med bacon, kapris, lök, sås och kokt potatis
	Alt.	Vårrullar med currysås och ris
Tisdag	Lunch	Kokt fiskfilé med kokt potatis och räksås
	Alt.	Färsbiff med stekt potatis, skysås och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Färsbiff A La Hiram (senap, dill, tomat) med gräddsås
	Alt.	Baconlindad lunchkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Potatissallad med örtmarinerat kalkonbröst
	Alt.	Crepes med stuvade räkor
Fredag	Lunch	Boeuf Bourguignonne (oxköttgryta) med ris
	Alt.	Fisksoppa A La Postgården
Lördag	Lunch	Wallenbergare med gräddsås och potatismos
	Alt.	Omelett med skinkstuvning
Söndag	Lunch	Helstekt fläskfilé med purjolökspotatis och bearnaisesås
	Alt.	Omelett med skinkstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 25 den 15 – 21 juni

Måndag	Lunch	Falsk schnitzel (panerat fläsk) med löksås och kokt potatis
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Persiljearpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Matjessill, nypotatis, gräddfil & gräslök
	Alt.	Janssons frestelse med kokt ägg
Lördag	Lunch	Grillad drumstick (kycklingben) med stekt potatis och gräddsås
	Alt.	Janssons frestelse med kokt ägg
Söndag	Lunch	Fläskmedaljong "Oskár" med stekt potatis och hollandaisesås
	Alt.	Janssons frestelse med kokt ägg

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 26 den 22 – 28 juni

Måndag	Lunch	Korv Stroganoff med ris / kokt potatis
	Alt.	Ugnspannkaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Panerad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
	Alt.	Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Hackebiff med grönpepparsås och stekt potatis
	Alt.	Ost och baconkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Kycklinggryta med grönsaker och ris
	Alt.	Crepes med stuvad sparris
Fredag	Lunch	Kalvfrikassé med morötter och kokt potatis
	Alt.	Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
Lördag	Lunch	Potatissallad med örtmarinerat kalkonbröst
	Alt.	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Söndag	Lunch	Baconlindad kycklingfilé med gräddsås och kulpotatis
	Alt.	Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 27 den 29 juni – 5 juli

Måndag	Lunch	Potatisgratäng med kassler
	Alt.	Pasta med tonfisksås
Tisdag	Lunch	Smörstekt fiskrygg med örtsås och kokt potatis
	Alt.	Färsbiff med gräddsås och stekt potatis
Onsdag	Lunch	Biff A La Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
	Alt.	Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor
Torsdag	Lunch	Dansk fläskestek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Palsternackssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Piccata Milanese (ostpanerad schnitzel) tomatsås och ris
	Alt.	Gratinerad fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Rödvinsbräserverad kotlett med stekt potatis och skysås
	Alt.	Janssons frestelse med kokt ägg
Söndag	Lunch	Skinkstek med gräddsås, kokt potatis och gelé
	Alt.	Janssons frestelse med kokt ägg

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 28 den 6 – 12 juli

Måndag	Lunch	Ungsgratinerad falukorv med potatismos
	Alt.	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
	Alt.	Biff A La Lindström med skysås, stekt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
Torsdag	Lunch	Fransk potatissallad med pastrami
	Alt.	Crepes med ost och skinka
Fredag	Lunch	Stekt karré med råstekt potatis och bearnaisesås
	Alt.	Kokt fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Kokt kyckling med currysås och ris
	Alt.	Omelett med räkstuvning
Söndag	Lunch	Pork Brisket (benfria revben) med skysås och äppelmos
	Alt.	Omelett med räkstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 29 den 13 – 19 juli

Måndag	Lunch	Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis
	Alt.	Rotfrukts pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Tisdag	Lunch	Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Kalvlevergryta med kokt potatis och lingonsylt
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Potatis och purjolökssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Paprikaschnitzel med skysås, karrépotatis och gröna ärtor
	Alt.	Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Söndag	Lunch	Grillad kyckling med råstekt potatis och rödvinssås
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 30 den 20 – 26 juli

Måndag	Lunch	Stuvade morötter med bräckt falukorv och stekt potatis
	Alt.	Vårrullar med ris och currysås
Tisdag	Lunch	Currystekt fiskfilé med stekt banan, ris och brynt currismör
	Alt.	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Wienerfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
	Alt.	Baconlindad lunchkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Dillkyckling med morötter och kokt potatis
	Alt.	Crepes med spenat
Fredag	Lunch	Benfri kotlett med timjanspotatis och bearnaisesås
	Alt.	Fisksoppa A La Postgården
Lördag	Lunch	Helstekt späckad karré (bacon, lök, äpple) kokt potatis brunsås
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
Söndag	Lunch	Örtkryddad kalkonstek med kokt potatis och gräddsås
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 31 den 27 juli – 2 augusti

Måndag	Lunch	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
	Alt.	Spagetti med köttfärssås
Tisdag	Lunch	Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Plommonjärpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
	Alt.	Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Två fläskmedaljonger med bearnaise och rödvinssås
	Alt.	Friterad fiskfilé med dansk remoulade och kokt potatis
Lördag	Lunch	Ugnsgrillad kyckling med gräddsås och stekt potatis
	Alt.	Vårrullar med currysås och ris / kokt potatis
Söndag	Lunch	Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äppelmos
	Alt.	Vårrullar med currysås och ris / kokt potatis

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 32 den 3 – 9 augusti

Måndag	Lunch	Biff Stroganoff med ris / kokt potatis
	Alt.	Kalvsylta med stekt potatis och rödbetor
Tisdag	Lunch	Fisk Florentine (purjolök, spenat) med vitvinssås och kokt pot
	Alt.	Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
Onsdag	Lunch	Dansk sjömansbiff (färsbiff) med rödbetor
	Alt.	Ost och baconkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Potatisgratäng med kassler
	Alt.	Crepes med köttfärs
Fredag	Lunch	Baconlindad falukorv på spett med potatismos
	Alt.	Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
Lördag	Lunch	Skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
	Alt.	Omelett med champinjonsstuvning
Söndag	Lunch	Kycklingfilé med dragonsås, kokt potatis och gelé
	Alt.	Omelett med champinjonsstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 11 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 33 den 10-16 augusti

Måndag	Lunch	Pytt i panna (hemlagad) med stekt ägg och rödbetor
	Alt.	Kokt fläskkorv med persiljesås och kokt potatis
Tisdag	Lunch	Gratinerad fiskfilé på grönsaksbädd med kokt potatis
	Alt.	Färsbiffar med tomatröra och stekt potatis
Onsdag	Lunch	Pannbiff med stekt lök, skysås, kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Isterband med persiljestuvad potatis och rödbetor
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Broccolisoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Västkustschnitzel (räkor, bearnaisesås) stekt potatis
	Alt.	Gratinerad fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Rostbiff med potatissallad, pickles och rostad lök
	Alt.	Skinklåda (som Janssons fast med skinka)
Söndag	Lunch	Laxfärserad kapkummel med kokt potatis och räksås
	Alt.	Skinklåda (som Janssons fast med skinka)

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 34 den 17 – 23 augusti

Måndag	Lunch	Rotfruktsgratäng med örtmarinerat kalkonbröst
	Alt.	Potatisbullar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Tisdag	Lunch	Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
	Alt.	Färsbiff med stekt lök, skysås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Baconlindad köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis
	Alt.	Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
Torsdag	Lunch	Fransk oxköttgryta med ris
	Alt.	Crepes med stuvade champinjoner
Fredag	Lunch	Fjärilskotlett med stekt kulpotatis och bearnaisesås
	Alt.	Kokt fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Plommonspäckad fläskkarré med kokt potatis
	Alt.	Äggakaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
Söndag	Lunch	Helstekt kotletrad med portvinsstuvade champinjoner
	Alt.	Äggakaka med stekt rimmat fläsk och lingonsylt

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 35,36 24 - 31 augusti

Måndag	Lunch	Gräddstuvad spenat med stekt prinskorv och kokt ägg
	Alt.	Pasta med skinksås
Tisdag	Lunch	Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås och kokt potatis
Onsdag	Lunch	Jägarbiff (färsbiff) med stekt potatis, jägarsås och lingonsylt
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Morotssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Grillad marinerad karré med rödvinssås och klyftpotatis
	Alt.	Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Krämig kycklinggryta med ris / kokt potatis
	Alt.	Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor
Söndag	Lunch	Marinerad helstekt karré med brynt potatis och skysås
	Alt.	Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.



Aktivitetscheck erbjudande 2026

Forenede Care

I år kommer vi ha följande aktiviteter där du kan använda dina aktivitetscheckar som betalning/delbetalning:

Påskmiddag med underhållning på aktivitetshuset

Postgården 31 Mars

Almgården och Bäckgården 1 april

300 kr. Anmälan öppnar 2/3 tom 16/3

Bussresa – Fantastiska Smultronställen

Lottenlunds vingård & Flinckmans café 20 april – 995 kr

Anmälan öppnar 2/2 tom 10/3

Bussresa – Vin & Humle-smakernas dag

Ivögården och Humletorcken 25 maj - 1295 kr

Anmälan öppnar 20/3 tom 9/4 **INSTÄLLD**

Bussresa - Shopping i Ullared 2 november – 295 kr

Anmälan öppnar 1/9 tom 25/9

Nobelmiddag med underhållning på aktivitetshuset - 600 kr

Bäckgården, Almgården och Postgården 10 december

Anmälan öppnar 2/11

Mer information kommer i månadsbladen en månad innan anmälan öppnas

Välkomna!

Linda A, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Bäckgården, Postgården



Juni

Linda har semester denna vecka,
Anna är på plats.

Mån 1/6

10-13 Pyssselgruppen träffas i
vävstugan

13 Schack med Rolf i restaurangen

14 Gemensam promenad

Tis 2/6

10:30 Gympa med Lisa

14 Glasscafé

Ons 3/6

10 Balansträning

11 Boule

14:30 Vi spelar spel

Tors 4/6

10-12 Målarglädje

10 Högläsning med Eva

13:30 Filmen om Siw

Fre 5/6

10:30 Bingo i vävstugan 20 kr

14 Musikquiz

Lör 6/6

Sveriges nationaldag, inga aktiviteter



Mån 8/6	10-13 Pyssselgruppen 13 Schack i restaurangen 14 Gemensam promenad
Tis 9/6	10:30 Lisas gympa sista för terminen 10-14 Seniorshop har försäljning med rea 14 Glasscafé
Ons 10/6	10 Balansträning 11 Boule 14:30 Underhållning Emma Schöön
Tors 11/6	10-12 Målarglädje 10 högläsning 14:30 Korvgrillning
Fre 12/6	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

- Mån 15/6 10-13 Pyssselgruppen
13 Schack i restaurangen
14 Tipspromenad
- Tis 16/6 10-11:30 Samtalsgrupp för anhöriga
14 Glasscafé
- Ons 17/6 10 Balansträning
14 vi träffas och plockar blommor
till stängen
- Tors 18/6 10 Midsommarfirande, se anslag
- Fre 19/6 Midsommarafton, inga aktiviteter



Sommarprogram v 26–33



- Måndagar** 10–12 Pyssselgrupp Linda A/Linda S
 13 Schack i restaurangen
 14:30-15:30 Pelles roliga timme med
 blandade aktiviteter
- Tisdagar** 10:30 Gemensam promenad,
 Paula/Linda S
 14 glasscafé med Linda A/ Linda S
- Onsdagar** 10 sommarbalansträning
 Linda A/ Linda S
 14:30 Eftermiddagsfika på egen hand
- Torsdagar** Sommarutflykt med leva livet buss
 10 Sommarläsning med Eva
 10–12 Målarglädje med Lena
 13:30 Gemensam promenad, samling i
 entrén
- Fredagar** 10:30 Sommarbingo 20 kr Eva/ Linda S
 14 Fredagskul med quiz, musik, spel
 med Linda A/Linda S

Augusti

- Mån 17/8 10-13 Pyssselgruppen
 13 Schack i restaurangen
' 14 Gemensam promenad
- Tis 18/8 10:30 Lisas gympa
 14:30 Korvgrillning
- Ons 19/8 Linda på planeringsdag
- Tors 20/8 10-12 målarglädje
 10 Högläsning
 14:30 Underhållning Annika Stoltz
- Fre 21/8 10:30 Bingo 20 kr
 14 Musikquiz

Mån 24/8 10-13 Pyssselgruppen
 13 Schack i restaurangen
 14 Gemensam promenad

Tis 25/8 10:30 Lisas gympa
 Resa leva livet bussen

Ons 26/8 10 Balansträning
 11 Boule
 14:30 Våffelcafe

Tors 27/8 10-12 målarglädje
 10 Högläsning
 14:30 Sommarmusik

Fre 28/8 10:30 Bingo 20 kr
 14 Musikquiz

Mån 31/8 31/8 10-13 Pyssselgruppen
 13 Schack i restaurangen
 14 Gemensam promenad



Välkomna till
Seniorkören på Postgården

Vi sjunger Kör tillsammans med Åsa Otterlund
kl 14.30

7/9
21/9
5/10
19/10
16/11
30/11



MUSIK I SYD

Tycker du det är roligt att sjunga och vill prova på att sjunga i en kör? Då har du chansen till hösten. Kören kommer ledas av Åsa Otterlund som är körledare/musikterapeut. Vill du veta mer eller anmäla ditt intresse är du välkommen att höra av dig till Linda telefonnummer 0733-336203

Anhörigutbildning hösten 2026



Önskar du veta mer om minnessvikt och demenssjukdomar – då är du välkommen till en utbildningsserie där du får veta mer om:

Första tillfället, Olika demenssjukdomar – symtom, utredning och behandling

Andra tillfället, Bemötande och förhållningssätt, del 1

Tredje tillfället, Fortsättning bemötande och förhållningssätt, del 2.

Anhörigstödjare informerar om kommande anhörigstöd samt information om grupper för personer drabbade av demenssjukdom

Utbildningen är i en serie på tre delar och du kan välja att gå på kvällstid på Postgården i Höllviken eller på dagtid på Almgården i Vellinge. Utbildningen är öppen för alla intresserade.

Datum för träffar på Postgården: 27/8, 10/9, 24/9 – tid kl. 17.00 – 18.30

Plats: Postgårdens mötesplats, Videholms allé 3, Höllviken

Datum för träffar på Almgården: 25/8, 8/9, 23/9 – tid kl. 10 – 11.30

Plats: Almgårdens mötesplats, Länsmansgatan 1, Vellinge

Vi bjuder på fika och ingen föranmälan krävs!

Välkomna!

Barbro Carlsson
Silviasyster
Forenede Care AB
Tel: 0700 -19 17 83

Paula Odén och Anna Hadelöv
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Bäckagården
Tel: 0739 – 01 55 15

Ann Ögge
Demenssjuksköterska
Forenede Care AB
Tel: 040-635 47 47

Linda Augustsson
Anhörigstödjare
Forenede Care AB, Almgården
Tel: 0709 – 91 52 93

Marie-Louise Hedlund
Silviaarbetsterapeut
Forenede Care AB
0733-555727

Linda Svedberg
Tel: 0733 - 336203
Forenede Care AB, Postgården
Anhörigstödjare

Onsdags café på omtankenshus

Vill du träffa nya vänner och skapa en härlig gemenskap!

Välkommen till Onsdagscaféet på omtankenshus under ledning av Lina Andersson ifrån Forenede Care.

Det kommer att bli ett varierande program under de olika tillfällena, samt fika till självkostnadspris.

Vi träffas kl 14-16 i restaurangen

Hjärtligt välkomna önskar: Lina



VILL DU FÖLJA MED PÅ EN CYKELTUR?

Vi som vill ta med dig ut på en cykeltur är volontärer i en ideell organisation som heter **Cykling utan ålder**. Genom våra cykelturer vill vi bjuda dig som är äldre på en skön runda med frisk luft och nya intryck.

Tycker du att det här låter trevligt och vill åka med oss ut?

Prata med din kontaktperson i hemtjänsten, din seniorkontakt eller ring till **Linda (040-42 54 67)** som är aktivitetsansvarig på Postgården och be att få boka in en provtur.

Första gången vi ses kan vi ta en lite kortare tur så att du får känna hur det känns att åka cykeltaxi, därefter kan du i lugn och ro fundera på om du vill följa med fler gånger. Cykelturen är gratis.

Vill du eller någon anhörig veta mer om Cykling utan ålder så har vi en hemsida, cyklingutanalder.se, där man kan läsa mer om vår verksamhet.

Vellinge kommun har köpt in cyklar som möjliggjort det här projektet tillsammans med Förenade Care och Cykling utan ålder.



Välkommen att följa med oss ut!





Seniorkontakt

Maria Ahlinder och Jannica Thelin är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro.





Seniorkontakt

Att göra en gemensam aktivitet kan göra stor skillnad i vardagen. Seniorkontakterna stödjer och motiverar äldre kommuninvånare att komma ut i en mer långsiktig samvaro.

Våra seniorkontakter är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro. Man lär känna varandra och sedan är tanken att seniorkontakten introducerar verksamheterna på aktivitetshusen, visar pensionärsföreningarnas utbud och annat du är intresserad av.

Hur kontaktar jag seniorkontakterna?

Antingen ringer du själv eller så ber du hemtjänsten eller en närstående att ringa Vellinge Direkt 040-42 50 00

Välkommen till Trivselgruppen!

Vill du träffa nya vänner och ha kul tillsammans? Vi vill gärna bli fler och ser fram emot att träffa dig!



När och var? Vi träffas varje vecka kl. **13.30** på olika platser. Du är alltid varmt välkommen att bara dyka upp! Vi ses även den 5:e tisdagen i månaden på **Smörrebrödsbutiken** samt den 5:e onsdagen på **MIMMAS**

Stortorget 17, Vellinge

Hitta oss! För att du lättare ska känna igen oss, finns detta blad på bordet där vi sitter. Ibland har

Året runt! Vi tar inga uppehåll för sommar eller jul – vi vill träffas och ha roligt tillsammans året om! Kom och bli en del av vår härliga gemenskap. Vi ser fram emot att träffa dig!

VELLINGE

1:a ONSDAGEN i månaden på **ALMGÅRDEN** Länsmansgatan 1, Vellinge

2:a ONSDAGEN i månaden på **BJÖRNS** Järnvägsgatan 2H, Vellinge

3:e ONSDAGEN i månaden på **LUCIA** Östergatan 14, Vellinge

4:e ONSDAGEN i månaden på **SCHENKEN** Järnvägsgatan 1, Vellinge

HÖLLVIKEN-SKANÖR/FALSTERBO

1:a TISDAGEN i månaden på **Bäckagården** Nyvångsvägen 1, Skanör

2:a TISDAGEN i månaden på **Delitorget Ica** Kungstorpsgatan 8 B, Höllviken

3:e TISDAGEN i månaden på **Smörrebrödsbutiken** Polisvägen 5, Höllviken

4:e TISDAGEN i månaden på **Postgården** Videholms allé 3, Höllviken

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta & Gerd
samt Seniorskontakt Maria & Jannica &
Äldre- och Anhöriglots Pernilla



FIXARTJÄNST

Fixartjänsten hjälper dig som är 69 år eller äldre och bor i Vellinge kommun, med enklare uppgifter i hemmet. Syftet är att förebygga och motverka fall- eller halkolyckor. Det kan vara riskfyllda sysslor som till exempel tunga lyft och att klättra på stegar.

Kostnadsfri hjälp hemma

Fixartjänsten kommer hem till dig och hjälper till med enklare praktiska saker i hemmet.

- Hjälpen är kostnadsfri.
- Du kan få hjälp upp till fyra gånger per år.
- Varje besök är max 45 minuter.
- Du betalar själv för eventuellt material.

Du behöver själv ha de verktyg och det material som behövs för arbetet hemma hos dig.

Vi kan hjälpa dig med

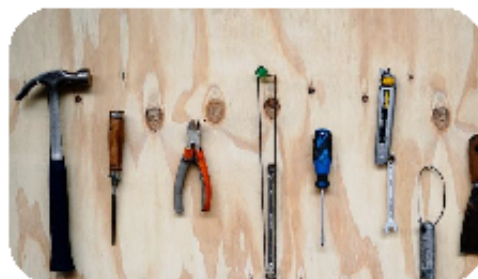
- Kontroll av brandvarnare.
- Byta batterier och säkringar.
- Byta glödlampor, lysrör och LED-lampor.
- Sätta upp gardiner och rullgardiner.
- Hänga upp tavlor.
- Fästa sladdar.
- Halksäkra mattor
- Smörja lås och dörrar.
- Lättare bärhjälp i hemmet.

Det här kan vi inte hjälpa till med

Fixartjänsten utför inte arbeten som kräver fackkunskap, till exempel elarbeten eller VVS-arbeten. Vi hjälper inte heller till med: snöskottning, trädgårdsarbete, städning, fönsterputs, större monteringar och flytt av möbler utanför hemmet. I vissa fall kan vi behöva tacka nej till uppdrag om arbetet innebär risk för skador eller olyckor.

Vi arbetar i olika delar av kommunen olika veckor

För att minska restider arbetar Fixartjänsten i olika delar av kommunen varannan vecka. Ring oss gärna så berättar vi när vi kan komma till dig. Det är bra om du i förväg funderar på vad du vill ha hjälp med.



Behöver du hjälp fler gånger?

Om du vill ha hjälp fler än fyra gånger per år kan du köpa extra tjänster av Fixartjänsten. Tjänsterna kan ge rätt till RUT-avdrag.

Kontakt

Välkommen att kontakta Fixartjänsten:
Telefon 0790-66 24 95, helgfria vardagar kl. 11-12
E-post: jacobl@forenedecare.se

Forenade Care i Vellinge kommun:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Aktivitetshuset Almgården, Bäckgården och Postgården med restauranger
- Vård- och omsorgsboendena Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ångar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösarservice

Forenade Care är ett familjeägt vård- och omsorgsföretag med lång erfarenhet av att skapa trygghet och kvalitet i människors vardag.
Läs mer på www.forenedecare.se

Biträdande verksamhetschef 0739-01 56 90

Susanne Olsson

Verksamhetschef 040-42 50 98

Patricia Johansson

Kökschef 040-42 54 63

Nicklas Edwald

Aktivitetsansvarig/anhörigstödare 0733-33 62 03

Linda Svedberg

Hemtjänst Höllviken/ Ljunghusen

En väg in 08.00-17.00 lunch 12.00-13.00 0700-00 06 74

Helgfri vardag

Mail gruppleddare: glpostgarden@forenedecare.se

Gruppleddare telefontid: 13.00-14.00 040-42 54 62

Camilla Lazlo

Emma Halvorsen

Nina Zulovic

Fixartjänst FC vardagar 11.00-12.00 0790-66 24 95

Felanmälan ISS 040-42 00 62

Vellinge direkt 040-42 50 00

Telefon till husvärden

Telefontid mån-fre 10.00-12.00

Akuta ärende, tex vattenläcka 040-644 60 40