

Almbladet

april 2024



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna

Viktig information!

Från och med V 15, kommer det att påbörjas en renovering av Almgården. Det skall renoveras i våra studierum och samt toaletter.

Det är tak, golv och väggar som skall göras vid.

Arbetet pågår från vecka 15 – 23.

På grund av detta har vi fått planera om lite i våra studierum samt aktiviteter. Det kommer kanske upplevas lite rörigt, men när allt är klart kommer det bli så fint!

I detta Almblad kommer det att finnas aktiviteter fram till och med 13 april. Sedan kommer det att finnas lösblad hos oss på resterande veckor.

Modevisningen med seniorshopen den 15 april är framflyttad till den 9 september.

// Linda och Åsa



Aktiviteter i april (med reservation för extra ändringar p.g.a. renoveringen)

VECKA 9

VECKA 14

Tisdag: 2/4

10.00 Trädgårdsgruppen

14.00 Herrklubb

Onsdag: 3/4

09.00 Frukostklubben

14.00 Kortspel

Torsdag: 4/4

10.00 Boule på innergården

13.00 DigiCenter

17.00 Anhörigstödsutbildning

Fredag: 5/4

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Alf's trio

VECKA 15

Måndag 8/4:

10.15 Sittgymnastik – TV

12.30 Anhörigstödgrupp

Tisdag 9/4

10.00 Trädgårdsgruppen

14.00 Damklubb 1

Onsdag 10/4:

9.00 Frukostklubben

14.00 Kortspel

Torsdag 11/4:

10.00 Boule på innergården

13.00 – 15.00 DigiCenter

Fredag 12/4:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Jonas Almqvist

Lördag 13/4

10.15 Sittgympa med Johanna

VECKA 16

Måndag 15/4

10.15 Sittgympa – TV

14.30 Musikquiz

Tisdag 16/4

10.00 Trädgårdsgruppen

14.00 Damklubb 2

Onsdag 17/4

9.00 Frukostklubben

14.00 Kortspel

Torsdag 18/4:

10.00 Boule på innergården

13.00 – 15.00 DigiCenter

Fredag 19/4:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Per Sunnemark

VECKA 17

Måndag 22/4

10.15 Sittgympa – TV

Tisdag 23/4

10.00 Trädgårdsgruppen

14.00 Herrklubb

Onsdag 24/4

9.00 Frukostklubben

15.00 Mat-träff på Omtankens hus – **OBS! Föranmälan**

Torsdag 25/4:

10.00 Boule på innergården

13.00 – 15.00 DigiCenter

17.00 Anhörigstödsutbildning

Fredag 26/4:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: PRO-kören

Lördag 27/4

10.15 Sittgympa - Johanna

VECKA 18

Måndag 29/4

14.30 Bingo - Föränmälan

Tisdag 30/4

10.00 Trädgårdsgruppen

14.00 Damklubb 1

Aprils månadsblomma Tusensköna



Tusenskönor är kärnan i symbolen av renhet och kyskhet. Utöver oskuldsfullhet är tusenskönor också en symbol för hemlighet. Tusenskönor har kallats för "dagens öga" eftersom de kunde stänga ihop sina blomblad på natten, och sedan avslöja deras gula kärna – deras lilla hemlighet – när solen lyste igen.

vecka 14 **1 april – 7 april**

- Måndag 1 Middag: Kycklingklubba med sås, stekt potatis, brysselkål
Alternativ: Janssons frestelse, ägghalva
- Tisdag 2 Middag: Stekt sill med skirat smör, potatismos, örter
Alternativ: Pastagrätäng med köttfärs, salsa
- Onsdag 3 Middag: Färsknäcke (panerat fläsk) med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Wienerkorv med potatissallad, bostongurka, rostad lök
- Torsdag 4 Middag: Ärtsoppa med fläsk, pannkaka
Alternativ: Vårullar med ris och sötsovsås
- Fredag 5 Middag: Kokt fiskfilé i sås med baconströssel, potatis, grönsaker
Alternativ: Färsbiff med champinjonsås, klyftpotatis, grönsaker
- Lördag 6 Middag: Biff Stroganoff med ris, grönsaker
Alternativ: Pannkaksrulle kycklingcurry, grönsaker
- Söndag 7 Middag: Plommonspäckad fläskkarré med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Pannkaksrulle kycklingcurry, grönsaker

Vecka 15 8 april – 14 april

- Måndag 8 Middag: Mustig korvgryta med rotfrukter, potatis, grönsaker
Alternativ: Flygande Jacob (innehåller jordnötter), ris, grönsaker
- Tisdag 9 Middag: Kokt fiskfilé med ägg och persiljesås, potatis, grönsaker
Alternativ: Pytt i panna med stekt ägg
- Onsdag 10 Middag: Biff a la Lindström med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Stuvad spenat med stekt prinskorv, ägghalva, potatis
- Torsdag 11 Middag: Cowboysoppa, paj med vaniljsås
Alternativ: Köttgryta med wokgrönsaker, tagliatelle
- Fredag 12 Middag: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker
Alternativ: Färsbiff med gorgonzolasås, purjolökspotatis, grönsaker
- Lördag 13 Middag: Festlig gryta med fläskkött, svamp & bacon, ris, grönsaker
Alternativ: Stekt sill i ättika med gräddfil, gräslök, ägghalva och kokt potatis
- Söndag 14 Middag: Snitsel Cordon Bleu med skysås, klyftpotatis, örter
Alternativ: Stekt sill i ättika med gräddfil, gräslök, ägghalva och kokt potatis

Vecka 16 **15 april – 21 april**

- Måndag 15 Middag: Bräckt falukorv med stuvad vitkål, potatis
Alternativ: Kinesisk biffgryta med ris, grönsaker

- Tisdag 16 Middag: Fisk med mandel, dillsås, potatis, grönsaker
Alternativ: Tacos gratäng med tomatsalsa
- Onsdag 17 Middag: Köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Potatisbullar med stekt bacon, grönsaker
- Torsdag 18 Middag: Redd grönsakssoppa med strimlad rökt skinka, paj med vaniljsås
Alternativ: Isterband med dillstuvad potatis, grönsaker
- Fredag 19 Middag: Dansk skomakarlåda(färsbiff), grönsaker
Alternativ: Kycklingsallad med pasta och bacon, currymajonnäs
- Lördag 20 Middag: Spätta Öresund(bearnaisesås, sparris, räkor)kokt potatis, örter
Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad, kokt potatis
- Söndag 21 Middag: Helstekt kottlettrad med champinjonsås, potatis, grönsaker
Alternativ: Rökt kalkonbröst med mimosasallad, kokt potatis

Vecka 17 **22 april – 28 april**

- Måndag 22 Middag: Rotmos med köttkorv
Alternativ: Himmagjord raggmunk med stekt fläsk, grönsaker
- Tisdag 23 Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, kokt potatis, örter
Alternativ: Levergryta med bacon & svamp, ris, grönsaker
- Onsdag 24 Middag: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Tonfisksallad med ägg, dressing
- Torsdag 25 Middag: Ärtsoppa med fläsk, pannkaka
Alternativ: Pasta med het korvgryta, grönsaker
- Fredag 26 Middag: Fisk under täcke(paprika, lök, svamp), potatismos, grönsaker
Alternativ: Kyckling Marengo med ris, grönsaker
- Lördag 27 Middag: Kåldolmar med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Örtmarinerat kalkonbröst med fransk potatissallad, sallad
- Söndag 28 Middag: Skånsk kalops med kokt potatis, grönsaker
Alternativ: Örtmarinerat kalkonbröst med fransk potatissallad, sallad

Vecka 18 **29 april – 30 april**

- Måndag 29 Middag: Kokt falukorv med pepparrotssås, potatis, grönsaker
Alternativ: Pasta pytt med köttfärs, kall sås
- Tisdag 30 Middag: Sprödbakad fisk med kall dillsås, potatis, grönsaker
Alternativ: Stekt prinskorv med stuvade örter och morötter, potatis

Reservation för ändring! Vegetariskt finns att få! Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll!

Stödjande samtal för äldre

I Vellinge kommun pågår nu ett projekt tillsammans med Forenede Care med stödjande telefonsamtal för de äldre i kommunen. Detta för att kommuninvånaren ska kunna behålla sin självständighet och känna en ökad trygghet i hemmet. Serviceinsatsen är ej biståndsbedömd utan är öppen för alla äldre.

Vem förmedlar kontakten?

Det kan vara en biståndshandläggare, äldrelots, seniorkontakt, legitimerad personal i hemsjukvården, aktivitesansvariga på Almgården/Postgården, Bäckagården, Vellinge direkt, gruppledare i hemtjänst

Varför stödjande samtal?

Om du har en känsla av ensamhet.

Om du inte behöver fysiskt besök utan kontakten kan ske genom ett telefonsamtal.

Om du vill känna en ökad trygghet efter hemgång från sjukhus.

Om du har ett utökat behov förutom din vanliga hemtjänst som kan tillgodoses via telefonsamtal

När är det telefontid?

Vardagar 8-16:45 utsedd medarbetare ringer upp dig efter överenskommelse



Frukostklubben onsdagar 9.00



Anmäl er senast dagen innan till Åsa eller Linda

Kaffe/Te och en halv fralla – 45 kronor

Aktivitetscheckar Vellinge 2024

Vi kommer i år att ha följande aktiviteter där du kan använda din aktivitetscheck:

- ✚ Utflykt till Köge i Danmark 21 maj – pris 995 kr
- ✚ Resa till Ullared 18 november – pris 350 kr (anmälan öppnar 2 sept.)
- ✚ Nobelmiddag med underhållning på de olika aktivitetshusen den 10 december – pris 500 kr (anmälan öppnar den 7 okt.)

Inför de olika aktiviteterna kommer enskilda lappar med mer information att sättas upp i samband med att anmälningarna öppnar.

Välkomna!

Linda A & Åsa, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Postgården och Bäckagården

Avgång:

08.00 Skanör Bäckgården (Stora parkeringen)

08.15 Höllviken Postgården (vid Bhpl)

08.30 Vellinge Almgården



Utflykt till Köge i Danmark 21 maj

Vi beger oss mot Öresundsbron och det "yndiga landet" i väster. Resan går förbi "Kongens by" söderut mot Ishøj.

11.30 serveras dagens "Frokost" (lunch) på Café Sea i Ishøj. Måltidsdryck ingår.

Efter maten så kör vi vidare söderut till Köge och där gör vi ett besök på Köge miniby. Delar av gamla Köge är uppbyggt i skalan 1/10 och vi får en guidad rundtur av en av entusiasterna.

Efter besöket är det åter tid att tänka på hemresan.

Vi åker på samma sätt som på ner - resan till Kastrup där vi serveras eftermiddagskaffe på Café Kystens Perle. Kaffe med "lagekage"

På väg hem stannar vi en liten stund på Bottle Shop Kastrup för att handla lite.
Ca 18.30 är vi åter i Vellinge Höllviken Bäckgården

Sista anmälningdag och eventuella allergier senast den 10 april till:

Almgården 070 9 915 293,

Bäckgården 073 9 015 515

Postgården 073 3 336 203

Välkomna ombord / Paula, Anna, Linda A, Åsa och Linda S

Mat-Vänskapsträff på Omtankens hus 15.00

Vi fortsätter att träffas både ifrån Skanör, Höllviken och Vellinge. Tanken är att ni då får möjlighet att träffa lite folk från olika delar av Vellinge kommun.

Vi kommer att träffas:

24 April.



Inkokt lax, med nypotatis och vårprimörer.

Till kaffet blir det flädermarinerade jordgubbar med lättvispad grädde.



3 Juni



Vi grillar

Till kaffet blir det marängtårta med grädde och lemonCurd.

Pris per tillfällen, 150 kronor (OBS! Kontant betalning)

Begränsat antal platser.

Vatten finns, vill ni ha något starkare att dricka så går det bra att ni själva ta med er detta. Ni ombesörjer själva transporten fram.

Anmäl er senast en vecka innan, till de olika aktivitetshusen

Almgården: Linda och Åsa 0709-91 52 93

Bäckagården: Anna och Paula 0739-01 55 15

Postgården: Linda 0733-336203

Välkomna



Måndagen den 29 april

BINGO kl. 14.30

Anmäl er senast den 26 april så att vi vet hur många som kommer.

Pris: 6 rundor för 60 kr

VÄLKOMNA TILL DET GODA SAMTALET



*Vi fortsätter att
träffas
Måndagar
kl. 13.00 - 15.00*

VÄLKOMNA!

Varmt välkommen att vara med!

Vi ses **måndagar** på Almgården i vår Må bra-grupp med fokus på det Goda samtalet. Vi talar om allt mellan himmel och jord.

Träffen varar **kl. 13-15** på Almgården och är för seniorer som vill träffa andra.

Vi bjuder på kaffe och kaka (allt är kostnadsfritt).

KFUM Distrikt Syd och Riksorganisationen Hikari arrangerar Må bra-grupper med stöd av bl.a. Socialstyrelsen, Radiohjälpfonden och Einar Hansens Allhemsstiftelse.



TRIVSELGRUPPENS TRÄFFAR I VELLINGE

Har du lust att träffa nya kompisar?

Vi är en skara seniorer som träffas för att äta, eller bara tar en kaffe eller dricka?

Vi vill gärna bli fler!

Trivselgruppen träffas på följande ställen i Vellinge Kl. 13.30

och det är bara att dyka upp!

Detta blad kommer att finnas i en skylt på bordet för att du lättare ska känna igen sällskapet.

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

Vi har inga uppehåll för sommar eller jul, vi vill träffas året om!
Om du vill ha sällskap dit första gången eller har någon fråga, ta kontakt med kommunens Seniorekontakt eller Äldre- och Anhöriglöts via kommunens växel

040-425000. Vet du om att vi även träffas på tisdagar i Höllviken samt

Skanör–Falsterbo? **Alla är välkomna!**

Med vänlig hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla.

Seniorekontakt Maria & Jannica.



Inbjudan Anhörigutbildning våren 2024



Har du en närstående med minnessvikt eller demenssjukdom? – då är du välkommen till en utbildning där du får veta mer om:

Första tillfället, olika demenssjukdomar – symtom, utredning och behandling

Andra tillfället, bemötande och förhållningssätt

Tredje tillfället, En VR upplevelse (virtual reality), genom ett inifrånperspektiv få en glimt av hur en person med kognitiv sjukdom upplever världen

Utbildningen är i en serie på tre delar och du kan välja att gå på kvällstid på Almgården i Vellinge eller på dagtid på Bäckagården i Skanör

Datum för träffar på Almgården: 13/3, 4/4, 25/4 – tid kl.17.00 – 18.30

Plats: Länsmansgatan 1, 235 36 Vellinge

Datum för träffar på Bäckagården: 19/3, 9/4, 23/4 – tid kl.10.00 – 11.30

Plats: Nyvångsvägen 1, 239 32 Skanör

Vi bjuder på fika
Ingen föranmälan krävs

Med vänliga hälsningar

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

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

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

Åsa Andersson och Linda Augustsson
Anhörigstödjare
Forenade Care AB, Almgården
Tel: 0709 – 91 52 93



Linda Svedberg
Anhörigstödjare
Forenade Care AB, Postgården
Tel: 040-42 54 67

FIXARTJÄNST

Forenade Care Fixartjänst 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 stege.

Kostnadsfri hjälp

Fixartjänsten kommer hem till dig och hjälper dig med det du behöver få gjort i max 45 min. per gång. Tjänsten är kostnadsfri, men du får själv stå för eventuella materialkostnader. Du kan få hjälp upp till fyra gånger per år utan avgift.

Fixartjänsten kan hjälpa dig med

- Kontrollera brandvarnare
- Byta proppar och batterier
- Byta glödlampor/lysrör/spotlights/LED
- Hänga upp tavlor
- Sätta upp rullgardiner
- Ta ner och sätta upp gardiner
- Smörja lås och dörrar
- Fästa sladdar
- Halksäkra mattor
- Ge lättare bärhjälp

Du som brukar denna tjänst ansvarar för att det finns tillgång till verktyg och material utefter vad du behöver hjälp med enligt ovan.

Det ingår inte i Fixartjänsten

Arbete som kräver fackkunskap som till exempel elarbeten eller VVS ingår inte. Fixartjänsten har rätt att tacka nej till uppdrag där det finns risk för skada på egendom. Exempel på detta är luftning av element samt att borra i våtutrymmen.

Snöskottning, trädgårdsarbete, städning, fönsterputsning, större monteringsarbeten, möbelflytt utanför hemmet ingår inte heller.

I din kommun varannan vecka

För att minska restiden och spara miljön arbetar fixartjänsten eftermiddagar i de norra kommun



delarna under en vecka och i de södra kommundelarna veckan därpå.

Ring Fixartjänsten för att få information om när du kan få hjälp. Det är viktigt att din beställning till Fixartjänsten är tydlig, och att ni i förväg kommer överens om vad som ska göras.

Du kan köpa extratjänster

Om du vill ha ovanstående hjälp fler än fyra gånger under året kan du köpa det som extratjänst av Fixartjänsten. Tjänsterna räknas som hushållsnära tjänster och är skattereducerade, så kallat RUT-avdrag.

Kontakt

Välkommen att kontakta Fixartjänsten:
Telefon 0790-66 24 95, vardagar kl.15-16.
E-post: jacobl@forenedecare.se

I Vellinge kommun driver Forenade Care:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Servicehus Almgården, Bäckagården och Postgården med aktivitetscentra och restauranger
- Vård- och omsorgsboende Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ångar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösarservice

Forenade Care är del i den familjeägda Forenade koncernen som består av två affärsområden, Care och Service fördelat på fyra bolag. Forenade Care är verksamt inom vård och omsorg, personlig assistans, hälso- och sjukvård, socialt boende och måltidsservice.
www.forenedecare.se

Anmälan till våra
aktiviteter och eventuell
biljettförsäljning görs
måndag till fredag
9.00 – 15.00

Tack 😊 / Åsa & Linda

DigiCenter

Du som är 65 år eller äldre och bor i Vellinge kommun kan få enklare stöd och hjälp med frågor kring tjänster på internet, appar och sociala medier. Syftet är att hjälpa dig att ta ett steg framåt mot det digitala samhället.

På Postgården är Ni välkomna på måndagar mellan 13.30-15.30

På Almgården är Ni välkomna på torsdagar mellan 13.00-15.00

På Bäckagården är Ni välkomna på torsdagar mellan 09.00-11.00

Välkomna! Linda, Åsa, Linda, Anna & Paula



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 eller Åsa (0709-91 52 93) som är aktivitetsansvariga på Almgården 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!

CYKLING
UTAN
ÅLDER



PRO – cirklar på Almgården

Måndagar:

Kl. 10.00 Vellinge nu & Då Roger Gottfridsson 0706-724236

Tisdagar:

kl. 10.00 Litteratur Ann-Britt Larsson 0709-490828
kl. 9.00 Lappsömnad Karin Larsson 040-420042

Onsdagar:

Kl. 14.30 Kör Marianne Friberg 0708-136547

SPF – cirklar på Almgården

Måndagar:

Kl. 13.00 Gin Rummy Inger Nilsson 0705-22 05 27

Tisdagar:

Kl.10.00 Målarglädje Marja Skog 0727-33 00 57
Kl.13.30 Litteratur Eva Karlsson, 0707 45 55 58

Onsdagar:

Kl.13.00 Priffe Jan-Åke Petrici 0706-582266

Torsdagar:

Kl.13.00 Släktforskning -jämna veckor Arne Nilsson 070 33 55 329

Kl.13.30 Litteratur Eva Karlsson 0707-45 55 58

Kl.14.00 Canasta Birgitta Nilsson 073-695 09 86

FREDAX

5 april	Alf's Trio	
12 april	Jonas Almqvist	
19 april	Per Sunemark	
26 april	PRO-kören	Våravslutning

PRO i samarbete med ABF sydv. Skåne, Forenede Care, Lion's ICA Kvantum och Byablomman





Katarina Ekberg

Tf biträdande verksamhetschef

0739-015713



Jacob Lindquist

Vardagar: 15.00 – 16.00

Fixartjänsten: 0790-66 24 95

Aktivitetsansvariga/Anhörigstödjare



På plats;
Mån - Fre. 08.00-16.00

0709-91 52 93
asaand@forenedecare.se
linagu@forenedecare.se

Linda Augustsson
Åsa Andersson

Gruppledare

telefontid: 11:00-12:00



Nina Laneryd

Gruppledare för städpersonalen och Trygghemgång

040- 42 59 79



Jesper Björkqvist

Gruppledare för dagpersonalen och demensteamet

040-42 53 03



Rickard Wiedevilt

Gruppledare för kvällspersonalen

040-42 53 04



Tina Andersson

Gruppledare för dagpersonalen

040-42 53 05

Receptionen 040-42 50 99
(om ingen svarar så var vänliga att prata in på telefonsvararen)

Verksamhetschef
Patricia Johansson 040-42 50 98

Biträdande verksamhetschef
Katarina Ekberg 0739-015713

Aktivitetsansvariga/
Anhörigstödjare 0709-91 52 93
Linda Augustsson & Åsa Andersson

Gruppledare telefontid: 11:00-12:00
Rickard Wiedevilt 040-42 53 04

Nina Laneryd 040- 42 59 79

Jesper Björkqvist 040-42 53 03

Tina Andersson 040-42 53 05

Hemtjänst 040-42 52 77
7:30–23:00 obemannad, telefon lyssnas av kontinuerligt

Vellinge direkt 040-42 50 00

Anne Eriksson - Köket 040-42 52 93

Felanmälan ISS 040-42 00 62

Telefontid mån-fred. 10.00 – 12.00
Akuta ärende, t.ex. vattenläcka 040 - 644 6040
Fixartjänst FC vardagar 10.00-14.00 0790-66 24 95