

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus

En öppen, social mötesplats för alla seniorer

April 2024



April

Påskan är nästan över och vi välkomnar våren, på Postgården är det full fart med många aktiviteter och vi hälsar nya och gamla gäster välkomna att delta.

I maj månad blir det äntligen invigning av "baren" fredagen den 3 maj, boka i era kalendrar.

Vinnare månadens tävling:
Margareta Holgersson, välkommen att hämta pris hos Linda

Vill ni få Postnytt varje månad digitalt skicka mig ett mejl så lägger jag till er i listan.
lindasv@forenadedecare.com Glöm inte följa oss på instagram, forenadedecare_postgarden bilder och sprider information



Frivilliga resursgruppen

Kommer den 9:e april Klockan 14.30

till **Postgårdens restaurang.**

Här får du allmänna tips för din hemberedskap.

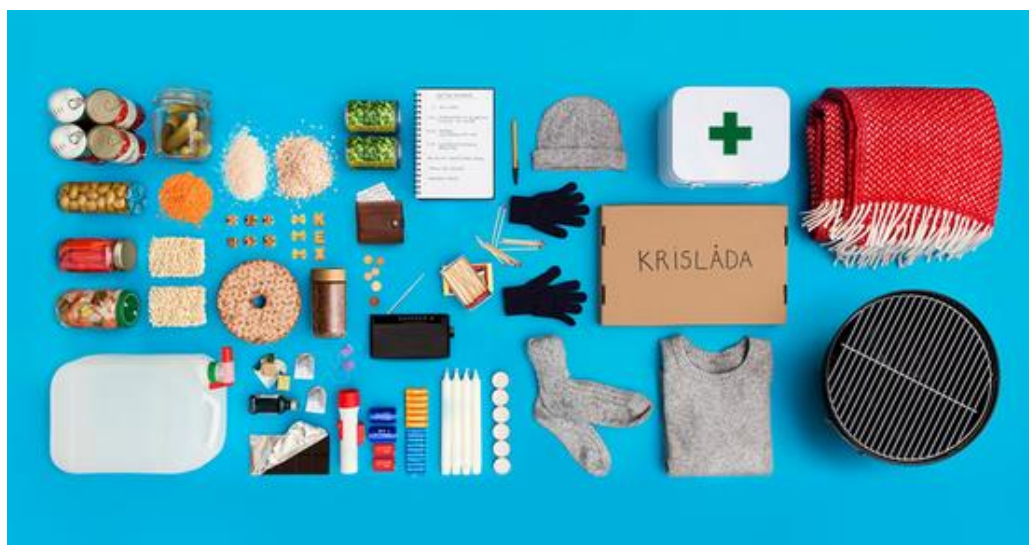
Vad ska man tänka på när det uppstår kris?

Vad bör man ha hemma?

Om ni inte kan under detta tillfälle, kommer Anna och Anita från FRG att informera även på **Almgården** och **Bäckgården**.

Almgården 11 mars kl 14.30

Bäckgården 8 april kl 14.30



Herr o damklubb

Vi träffas i vävstugan kl. 14

Herrklubben

3 april

Tema: ostprovning
med vin



Damklubben 10 april

Herrklubben har några platser kvar,
Damklubben är full.

Nya herrar kan anmäla till:

Linda Tel 073-3336203

mejl lindasv@forenedecare.se

Varmt välkomna!

Valborgsmässoafton

30 April kl 14.30 grillar vi korv

på baksidan 50 kr för

korv med bröd

Anmälan senast 15

april till

Linda

Varmt välkomna



Film/Tv visning

Torsdagar i
vävstugan/dagrummet
kl 14



4 april Vi hade i alla
fall tur med vädret

18 april 91 an Karlssons
permis

Varmt välkomna!

Digicenter

13:30-15:30 Måndagar i vävstugan

**8 april Biblio, lyssna på böcker, Filmer
cineasterna (Ta med bibliotekskort samt
pinkod)**

15 april Sociala medier

22 april Repetition samt frågor

29 april inställt



Ingen anmälan krävs.

**Vi går i huvudsak igenom
dessa punkter men försöker även
lösa andra problem som dyker
upp.**

Varmt välkomna!

Underhållning

Kultur i vården,
Vellinge kommun har bjudit in
Erland som kommer och
sjunger för oss

Torsdag 11 april
Kl 14:30



Kaffe och hembakat finns till
försäljning, ingen anmälan
krävs.

Varmt välkomna!

Danskväll

Torsdagen den 18 april

17–20 blir det dans på Postgården

Bosse Wickström spelar
för oss

och vi äter bakad potatis
med räk röra, (finns även
kalkon men det måste anmälas innan)



Kaffe och kaka 150 kronor

Anmälan senast 12 april till Linda

Varmt välkomna!

Torsdax

Eva och Dan, Dinos
kommer och
sjunger och spelar

Torsdagen den
25 april
KI 14:30



Kaffe och hembakat finns till
försäljning, ingen anmälan
krävs.

Varmt välkomna!

**Försäljning samt
provsmakning av
marmelad i entrén 25/4**



under lunchen



Anette från

**chili-vanili visar sina
marmelader, chutney och
såser bjuder på
smakprover**

Varmt välkomna !

Mat-Vänskapsträff - 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- 33 62 03

Välkomna!

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

Promenad

på måndagar kl. 11
kommer starta upp
igen den 8:e april, vi
träffas i entrén och
utgår därifrån vid då-
ligt väder ställer vi in. Perfekt
om man vill ha sällskap på pro-
menaden. Ingen anmälan
krävs



Varmt välkomna!

Avgång:

08.00 Skanör Bäckgården (Stora parkeringen)

08.15 Höllviken Postgården (vid Bhpl)

08.30 Vellinge Almgården

Pris/person 995:-

Det går bra att använda aktivitetscheckar + kontanter,
betalas vid anmälan som är bindande



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 anmälningsdag och eventuella allergier senast den 10 april till:

Almgården 070 9 915 293,
Bäckgården 073 9 015 515
eller Postgården 073 3 336 203

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

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 föransmälan 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

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



TRIVSELGRUPPENS TRÄFFAR I HÖLLVIKEN-SKANÖR-FALSTERBO

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 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 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 **Köket** Tallstigen 2 B, Falsterbo

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

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 Seniorskontakter eller Äldre- och Anhöriglots via Vellinge Direkt

040-425000.

Vet du om att vi även träffas på onsdagar i Vellinge?

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 stegar.

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 del varannan vecka

För att minska restiden och spara miljö 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@forenadecare.com

I Vellinge kommun driver Forenade Care:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Servicehus Almgården, Bäckgården och Postgården med aktivitetscentra och restauranger
- Vård- och omsorgsboende Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ängar
- 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.forenadecare.se

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!



Matlista

April

Dagensrätt serveras mellan 11:30-14 måndag-söndag och helgdagar

Dagens rätt 83 kr, pensionär 76 kr inklusive salladsbuffé, dryck och kaffe efter maten.

Om du är_ allergisk eller har frågor om maten kontakta köket

Reservation för ev ändringar.Vill du ha matsedel med e post skicka till nicklase@forenedecare.com Telefonnummer 040-425463

- Mån 1 A Wallenbergare med gräddsås, potatismos och gröna ärtor
B Janssons frestelse med kokt ägg
- Tis 2 A Friterad spätta med dansk remoulade och kokt potatis
B Biff A La Lindström med skysås
- Ons 3 A Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
B Kabanoss (varmrökt kryddig korv) med potatismos
- Tors 4 A Ärt/ Blomkålssoppa med fläskbög och pannkakor med tillbehör
B Crepes med ost och skinka
- Fre 5 A skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
B Kokt fiskfilé med vitvinsås och kokt potatis
- Lör 6 A Kokt kyckling, currysås och ris
B Omelett med räkstuvning
- Sön 7 A Pork Brisket (benfria revben) med skysås och äpplemos
B Omelett med räkstuvning

- Mån 8 A Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis
B Rotfruktspytt i panna med stekt ägg och rödbetor
- Tis 9 A Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
B Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 10 A Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
B Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 11 A dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos o rödkål
B Potatis och purjolökssoppa med pannkakor, sylt och grädde
- Fre 12 A Paprikaschnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor
B Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och koktpotatis
- Lör 13 A Rimmad oxbringa med pepparrotssås och kokt potatis
B Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
- Sön 14 A Grillad kyckling med råstekt potatis och rödvinsås
B Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
-
- Mån 15 A Stuvade morötter med bräckt falukorv och stekt potatis
B Bruna bönor med stekt fläsk / korv
- Tis 16 A Currystek fiskfilé med stekt banan, ris och brynt currysör
B Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 17 A Wienerfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
B Baconlindad lunch korv med potatismos
- Tors 18 A Ärt/Tomatsoppa med fläskbog och pannkakor med tillbehör
B Crepes med spenat
- Fre 19 A Benfri kotlett med timjanpotatis och bearnaisesås
B Fisksoppa A La Postgården
- Lör 20 A Helstekt späckad karré (bacon, lök, äpple), kokt potatis o brunsås
B Kycklingklubba(drumstick) med gräddsås och stekt potatis
- Sön 21 A Entrecote med purjolökspotatis och bearnaisesås
B Kycklingklubba(drumstick) med gräddsås och stekt potatis

- Mån 22 A Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
B Spagetti med köttfärssås
- Tis 23 A Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
B Köttfärslimpa med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
- Ons 24 A Plommonjärpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
B Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
- Tor 25 A dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äpplemos o rödkål
B Champinjonsoppa och pannkakor med tillbehör
- Fre 26 A Västkukschnitzel (räkor, bearnaisesås) stekt potatis
B Friterad fiskfilé med dansk remoulade och kokt potatis
- Lör 27 A Ungsgrillad kyckling med gräddsås och stekt potatis
B Kalvfrikadeller med currysås och ris / kokt potatis
- Sön 28 A Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äpplemos
B Kalvfrikadeller med currysås och ris / kokt potatis
-
- Mån 29 A Biff stroganoff med ris/kokt potatis
B Kalvsylta med stekt potatis och rödbetor
- Tis 30 A Fisk Benedictine med kokt potatis och örtsås
B Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingon

Måndagar:

Pysselgrupp kl 10 – vävstugan

Promenadgrupp träffas i entrén kl. 11 börjar 8 april (Ställs in vid dåligt väder)

Digi center 13:30-15:30

Tisdagar:

Sittgympa med Lisa 10:30 i restaurangen

Kaffe 14:30 vi spelar spel antingen på yeti table eller sällskapspel

Onsdagar:

Balansträning i restaurangen 10 **ej 3/4**

Inomhusboule kl. 11 – vävstugan **ej 3/4**

14:30 Samkväm i dagrummet , när det ej är dam/herrklubb

Torsdagar:

Anhörigstöd kl. 10-11:30 i vävstugan, berörda kallas

14 filmvisning i vävstugan eller dagrummet när det ej är underhållning

Fredagar:

Bingo 10:30 i vävstugan, **Ej 19:e april, OBS !**

nytt är att det kostar per tillfälle är 20

kronor per person

Kaffe kl. 14:30 med spel eller musik i restaurangen

Med reservation för ändringar



Postgårdens telefonnummer

Postgårdens hemtjänst

Gruppledare

040 – 42 54 62 telefontid

mån.-fre. kl. 11-12

Emma Halvorsen **dag o städ**

Camilla Laszlo **dag**

Nina Zulovic **kväll och nattpatrull**

Postiljonen – vård- och omsorgsboende

Gruppledare 040 – 42 54 75

Maria Nordström

Postiljonens dagverksamhet

0709 – 91 54 89

Postgårdens aktivitetshus / Anhörigstöd

Aktivitetsansvarig 0733-336203

Linda Svedberg

Postgårdens restaurang

Köket 040 – 42 54 63

Verksamhetschef

Patricia Johansson 040 – 42 54 60

Bitr. Verksamhetschef

Susanne Olsson – 0739 – 01 56 90

Vi vill göra skillnad, för människor, för samhället och för
framtiden.”

Månadens kluring

Vilka är ordspråken?

Lämna rätta svaret i brevlådan till Linda senast 20 mars

