

Östermälärstrand Bladet



Oktober 2025



Leva Livet

*Nu omfamnar vi hösten i all dess prakt, när träden
brinner i röda, gula och gyllene toner.*

Oktober bjuder på gemenskap, värme & festligheter.
Vi startar månaden med Oktoberfest, där glädjen, skrat-
ten & smakerna får flöda.

Sen kommer Finlandssvenska matkulturens dag, där
tradition & smak möts vid ett bord.

Kyrkan besöker oss med en andakt & sång som fyller
hjärtat med ro & gemenskap.

För livets bubbliga stunder väntar en champagne-
provning med matchande tilltugg. Sedan börjar vi
inleda helgerna varje fredag fram till jul med en färgglad
drink i gott sällskap & härlig musik som får oss glada.

Och vi avslutar Oktobermånad med att Seniorshop
kommer till oss med möjligheten att hitta nya höstklä-
der.



Varma Hälsningar,

Amanda Lundin

Leva Livet inspiratör



Guldstunder



Andakt med sångstund



Vi får besök från Viksängs församling och där vi är med på en kortare andakt. Därefter fikar vi tillsammans med kaffe och kanelbullar. Sedan avslutar vi med en sångstund med gitarr och

När: Måndag 20/10

Kl: 14-15:00

Plats: Sällskapsrummet



Paraffinbad för händer

Kom upp till 6:a våningen för en skön behandling med paraffinbad som mjukar upp leder och muskler, ökar blodcirkulationen, lindrar smärta och gör huden mjukare och mera återfuktad.



Kika aktuellt aktivitetsblad för veckan.

FREDAGS BAREN



Välkomna till fredagsbaren i sällskapsrummet.

Vi umgås, pratar & lyssnar på härlig musik tillsammans.

Kom så firar vi in helgen



Champagnedagen 24/10

Välkommen till
Champagneprovning.
Vi kommer att testa
olika mousserande.
Jämför doft, smak &
stil tillsammans med
ett passande tilltugg
Välkomna!



Kika aktuellt aktivitetsblad för veckan.



Vi firar Finlands Svenska matkulturens dag!
Till lunch serveras den klassiska
”Lohikeitto soppa” med bröd.

På eftermiddagen har vi som aktivitet
provsmakningar på godsaker från Finland. Vi
delar matminnen och samtalar om olika
regioners specialister.

När : Torsdag 9/10

Kl:13:30

Plats: Sällskapsrummet

Kika aktuellt aktivitetsblad för veckan.



Offentliga måltidens 16:e dag 2025 Oktober

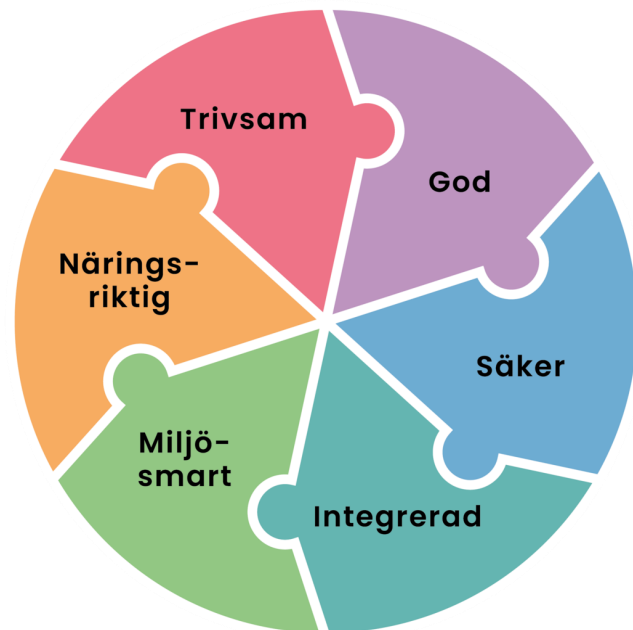


Måltidens dag är till för att uppmärksamma arbetet kring att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion i offentlig sektor.

Lunch:

Marinerad fläskkarré med potatisgratäng, rödvinssås och rostad brysselkål

Dessert: Tårta



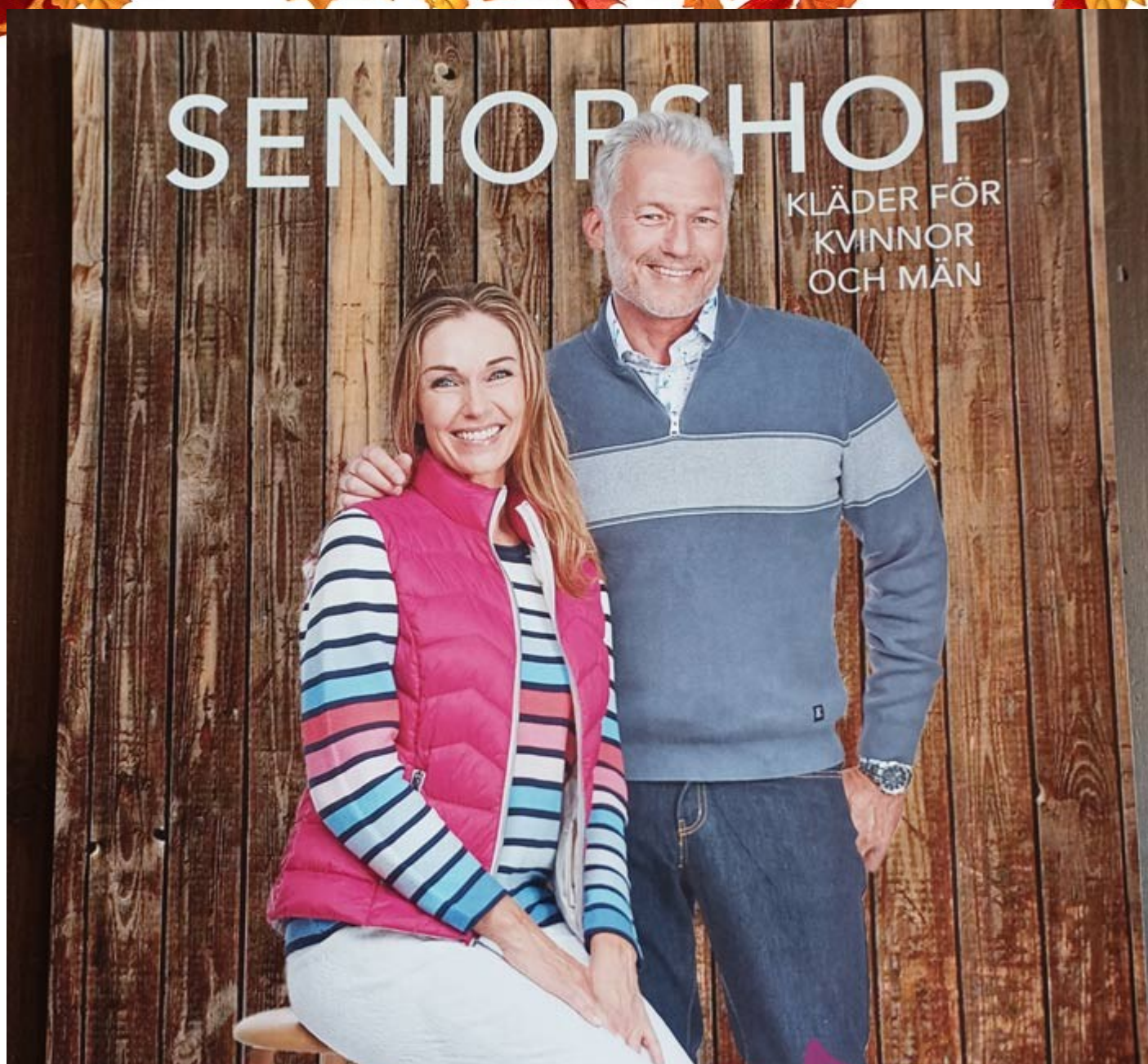
När: Måndagar

Kl: 13:30

Plats: Sällskapsrummet



Titta på aktuellt aktivitetsblad för veckan.



När: 30/10

Tid: 13:30

Plats: Sällskapsrummet

Välkomna önskar SENIORSHOP

Titta på aktuellt aktivitetsblad för veckan.

Gym, Rörelseglädje & Dans

Varje förmiddag under hela veckan har vi olika typer av träningsutbud att välja emellan.



Titta på aktuellt aktivitetsblad för veckan.



Oktoberfest

**Välkomna till
vår egna**

Oktoberfest

**Vi bjuder på
smårätter & dryck,
allsång & lekar.**

När: Fredag 3/10

Kl: 13:30 - 15:00

Plats: Sällskapsrummet



Titta på aktuellt aktivitetsblad för veckan.

Restaurangen

Som boende hos oss kan man äta sin lunch på sin våning eller nere i vår restaurang.

Välkommen även som anhörig eller gäst.

Lunch 90 kr

Inkl. måltidsdryck eller vatten.

Dessert 20 kr.



Restaurangen är öppen

Måndag-söndag kl. 8:00-15:00.

Lunch kl. 11.30-14.00.

Cykling utan ålder

Alla har rätt till vind i håret!

Vi erbjuder cykelturer varje vecka i vår
Christiania cykel.

Vill du som bor här åka med så säg till
personalen så bokar vi in dig.

Skulle du som anhörig vilja bli cykelpilot?
Hör av dig till Amanda, Marika eller Matilda för
mer information.



CYKLING
UTAN
ÅLDER



Kontaktuppgifter

Verksamhetschef

Marko Pihlaja

0739-011 348

marpih@forenedecare.se

Bitr. VC

Jessica Stolt

0722-555 261

jestol@forenedecare.se

Bitr. VC

Emma Westas Ismail

0722-555 264

emweis@forenedecare.se

Samordnare

Amra

0722-555 147

amrhus@forenedecare.se

Samordnare

Signe

0722-555 149

sigteg@forenedecare.se

Sjuksköterska Madelene (vån. 1+2)

0727 328 578

Sjuksköterska Caroline (vån. 3)

0728 543 940

Sjuksköterska Anna (vån 4+5)

0722 555 269

Leva livet inspiratör

Amanda

0722-555 288

amanlu@forenedecare.se

Fysioterapeut

Marika

0722-555 284

mhama@forenedecare.se

Arbetsterapeut

Matilda

0722-555 286

matjoh@forenedecare.se

Glöm inte följa oss på Instagram!
forenedecare_ostermalarstrand



Instagram