

# Östermälärstrand Bladet



**September 2025**

# Leva Livet

Välkommen september månad.

Nu skiftar årstiden med dess varma färger och form, kvällarna mörknar tidigare och ljusen inne på våra bord lyser nu upp vår tillvaro.

Vi kommer samlas i gemenskap över nybryggt kaffe och lyssna på intressanta radiopratare med berättelser som väcker minnen i dessa enkla stunder tillsammans.

Vi vill stanna upp, minnas och njuta nu av höstens varma färger.



Hälsningar

*Amanda Lundin*

Leva Livet inspiratör



# Guldstunder





# Äppelprovning



Välkommen på en smakresa genom höstens skörd av äpplen. Vi provar oss genom olika sorter, dofter och texturer. Vi samtalar om delade minnen vi har till äpplen och hur vi har använt olika sorter till paj, must eller som ett friskt tillbehör till ost.

## Musik



Vi streamar olika konserter i olika genrer & framträdanden.

Se aktuellt aktivitetsblad för veckan för att se just vad du gillar.

Är det Jazz, Disco eller klassik musik?

Kika aktuellt aktivitetsblad för veckan.

# 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: 22/9

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.

# Sommarpratarn i P1

Vi lyssnar tillsammans i soffan i Sällskapsrummet  
på årets sommarpratarn och  
skålar lite kall dryck tillsammans.



Kika aktuellt aktivitetsblad för veckan.

# Nostalgitripp

Kom & umgås,  
dela minnen genom  
olika bilder & öppna  
frågor som leder till  
trevligt samtal.



*Musik att minnas* 🎵



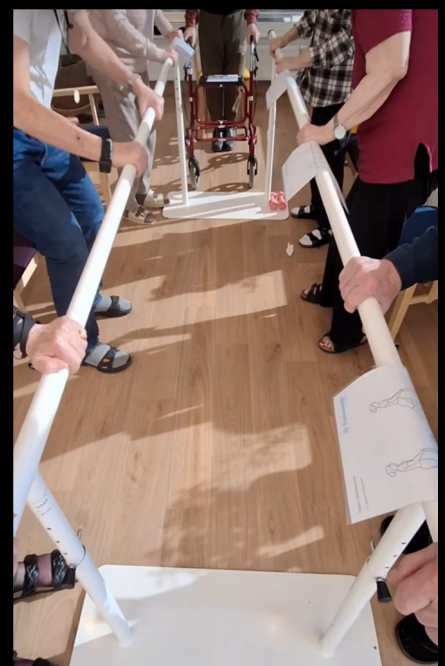
När: Måndag  
Kl: 13:30  
Plats: Sällskapsrummet



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.

# 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