

Almbladet

mars 2024



Almgårdens aktivitetshus i Vellinge

En öppen social mötesplats där alla är välkomna

Aktiviteter i mars (med reservation för ändringar)

VECKA 9

Fredag: 1/3:

- | | |
|-------|---------------------------|
| 10.00 | Gemenskapsgruppen |
| 15.00 | Fredax: Schlagerkompaniet |

VECKA 10

Måndag: 4/3:

- | | |
|-------|----------------------|
| 10.15 | Sittgymnastik med TV |
| 12.30 | Anhörigstöd |
| 14.00 | Balansträning |
| 14.30 | Kortspel |

Tisdag: 5/3

- | | |
|-------|------------|
| 14.00 | Damklubb 2 |
|-------|------------|

Onsdag: 6/3

- | | |
|-------|-----------------------|
| 09.00 | Frukostklubben |
| 10.15 | Sittgympa med Johanna |
| 13.30 | Musikquiz |

Torsdag: 7/3

- | | |
|---------------|------------------------------------|
| 10.00 | Boule på innergården vid bra väder |
| 13.00 – 15.00 | DigiCenter |

Fredag: 8/3

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Erland

VECKA 11

Måndag 11/3:

10.15 Sittgymnastik - TV

14.00 Balansträning

14.30 Anita och Anna ifrån FRG (frivilliga resursgruppen)
kommer att informera om händelse vid kris. Se info
längre fram i bladet.

Tisdag 12/3

10.00 Trädgårdsgruppen-vi pratar ihop oss om vad vi vill odla

14.00 Herrklubb

Onsdag 13/3:

9.00 Frukostklubben

10.15 Sittgympa med Johanna

13.30 Musikquiz

Torsdag 14/3:

Planeringsdag för Åsa & Linda – inga aktiviteter

Fredag 15/3:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Dinos

VECKA 12

Måndag 18/3:

10.15 Sittgympa – TV

14.00 Balansträning

14.30 Bingo

Tisdag 19/3:

10.00 Trädgårdsgrupp

11.00-12.00 Tro och tradition

14.00 Damklubb 1

Onsdag 20/3:

9.00 Frukostklubben

10.15 Sittgympa med Johanna

13.30 Musikquiz

Torsdag 21/3:

10.00 Boule på innergården vid bra väder

13.00-15.00 Digicenter

Fredag 22/3:

10.00 Gemenskapsgruppen

15.00 Fredax: Trio Impala

VECKA 13

Måndag 25/3:

10.15 Sittgymnasik - TV

14.00 Balansträning

15.00 Våffelcafé (föranmälan)

Tisdag 26/3:

10.00-11.00 Trädgårdsgrupp vid bra väder

14.00 Damklubb 2

Onsdag 27/3:

9.00 Frukostklubb

10.15 Sittgymnastik med Johanna

13.30 Musikquiz

Torsdag 28/3:

10.00 Boule på innergården vid bra väder

13.00-15.00 Digicenter

Fredag 29/3

Röd dag - inga aktiviteter

Mars månadsblomma

PÅSKLILJA Den andligt upplyftande påskliljan ger värdighet och tapperhet åt dem som är födda i mars, den första månad då påskliljan blommar på det norra halvklotet



MATSEDEL ALMGÅRDEN TELEFON: 040- 425293

vecka 9 1 mars – 3 mars

Fredag 1 Middag: Kokt fiskfilé med skånsk senapssås, potatis, ärtor
Alternativ: Kycklingfilé med dragonsås, klyftpotatis, ärtor

Lördag 2 Middag: Pepparrottskött med potatis, grönsaker
Alternativ: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

Söndag 3 Middag: Skinkstek med sås, potatisgratäng, grönsaker
Alternativ: Stekt spätta med remouladsås, potatis, grönsaker

vecka 10 4 mars – 10 mars

Måndag 4 Middag: Korv Stroganoff med ris, grönsaker
Alternativ: Ugnsomelett (pasta, skinka, broccoli, ost), grönsaker

Tisdag 5 Middag: Ugnstekt fiskfilé med hackat ägg och rädisor, pepparrotssås,
potatis, Alternativ: Pytt Bellman med stekt ägg

Onsdag 6 Middag: Köttbullar med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Tagliatelle med het kycklingsås

Torsdag 7 Middag: Kött och grönsaksoppa, pannkaka
Alternativ: Blomkålsgratäng med stekt fläsk

Fredag 8 Middag: Sprödbakad fiskfilé med dillmajonnäs, potatis, grönsaker
Alternativ: Revbensspjäll med sås, stekt potatis, grönsaker

Lördag 9 Middag: Wienerfärslimpa med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärsfyllning, grönsaker

Söndag 10 Middag: Coq au vin med potatis och grönsaker
Alternativ: Pannkaksrulle med köttfärsfyllning, grönsaker

vecka 11 11 mars – 17 mars

Måndag 11 Middag: Gratinerad falukorv med tomat och ost, potatismos, grönsaker
Alternativ: Pasta Carbonara, grönsaker

Tisdag 12 Middag: Fisk och skaldjursgryta med saffran, aioli, ris, grönsaker
Alternativ: Köttfärsfylld paprika med tomatsås, ris

Onsdag 13 Middag: Kåldolmar med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Blodkorv med stekt fläsk, grönsaker

Torsdag 14 Middag: Asiatisk kycklingsoppa, ananaspaj med visptopp
Alternativ: Bratwurst med rotfruktsgratäng

Fredag 15 Middag: Smörstekt panerad fiskfilé med kall sås, potatis, ärtor
Alternativ: Ungersk gulasch med ris, ärtor

Lördag 16 Middag: Dansk sjömansbiff med grönsaker
Alternativ: Sill med gräddfil, gräslök, ägghalva, kokt potatis

Söndag 17 Middag: Stekt kalkonbröst med sås, potatis, brysselkål
Alternativ: Sill med gräddfil, gräslök, ägghalva, kokt potatis

vecka 12 18 mars – 24 mars

Måndag 18 Middag: Stekt fläsk med löksås, kokt potatis, grönsaker
Alternativ: Chicken a la King med ris, grönsaker

Tisdag 19 Middag: Ugnstek fiskfilé med citronsås, potatis, ärtor
Alternativ: Viltskavs gryta med pasta, grönsaker

Onsdag 20 Middag: Köttfärslimpa med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Tonfisksallad med ägg, dressing och bröd

Torsdag 21 Middag: Ärtsoppa med fläsk, pannkaka
Alternativ: Spaghetti med köttfärssås

Fredag 22 Middag: Wallenbergare med skirat smör, potatismos, ärtor
Alternativ: Kycklinglevergryta med svamp och bacon, ris, grönsaker

Lördag 23 Middag: Kyckling och ädelost-gratäng med ris och grönsaker
Alternativ: Raggmunkar med crème fraiche röra med räkor och lök

Söndag 24 Middag: Söndagsstek med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Raggmunkar med crème fraiche röra med räkor och lök

vecka 13 25 mars – 31 mars

Måndag 25 Middag: Kokt fläskkorv med persiljesås, potatis, grönsaker
Alternativ: Kinesisk biffgryta med ris, grönsaker

Tisdag 26 Middag: Sprödbakad fisk med stuvad spenat, kokt potatis
Alternativ: Stekt fläsk med stekt potatis och stekt ägg

Onsdag 27 Middag: Kålpudding med sås, potatis, grönsaker
Alternativ: Pasta med lax och skaldjurssås

Torsdag 28 Middag: Ost och broccolisoppa, paj med vaniljsås
Alternativ: Lasagne med tomatsallad

Fredag 29 Middag: Fläskfilé med rödvinssås, potatisgratäng och grönsaker
Alternativ: Janssons frestelse, ägghalva

Lördag 30 Middag: Tre sorters sill med ägg, kokt potatis, köttbullar och prinskorv
Alternativ: Janssons frestelse, ägghalva

Söndag 31 Middag: Fiskgratäng med räkor och dill, pommesModule, ärtor
Alternativ: Janssons frestelse, ägghalva

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, gruppleddare 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

Utställning i april

Kerstin Ljungbeck ställer ut sina fina
kort

Måndagen den 18 mars

Påskbingo kl. 14.30

Anmäl er senast den 15 mars så att vi vet hur många som kommer.

Pris: 5 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 Seniorskontakt eller Äldre- och Anhöriglots 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.

Seniorskontakt 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 föransmälan krävs

Med vänliga hälsningar

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

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



Linda Svedberg
Anhörigstödjare
Forenede 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, Bäckgården 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

Frivilliga resursgruppen

Kommer den 11 mars Klockan 14.30

på **Almgårdens 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 **Postgården** och **Bäckgården.**

Postgården 8 april kl 14.30

Bäckgården 9 april kl 14.30



Anmälan till våra
aktiviteter och eventuell
biljettförsäljning görs
måndag till fredag

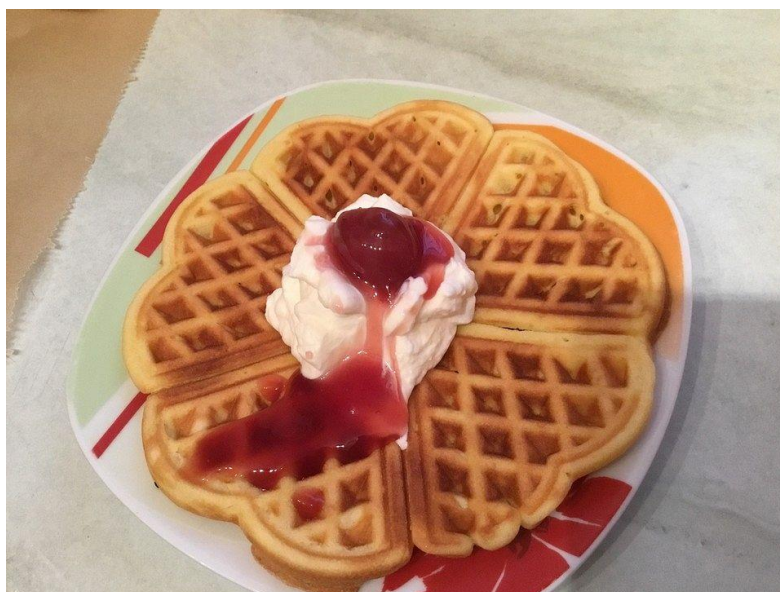
9.00 – 15.00

Tack 😊 / Åsa & Linda

VåffelCafe´

Den 25 mars äter vi våfflor tillsammans
i restaurangen 15.00

Pris: 60 kr för våffla och kaffe



Anmäl er senast den 22 mars



MODEVISNING

På Almgården den 15 april med

SENIORSHOPEN

Efter modevisningen sker försäljning.

Tid: 16.00

Pris: 75 kr för en rostbiffmacka

Dricka till maten + ev. kaffe köper man själv

Biljetter med vinstchanser i vårt lotteri
köps på Almgården fram till den

27/3



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

1 mars	Schlagerkompaniet	
8 mars	Erland	
15 mars	Dinos	
22 mars	Trio Impala	
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