

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus

En öppen, social mötesplats för alla seniorer

Mars 2024



Mars

Våren är på intåg och vi har en tidig påsk detta år. Jag passar på att önska er en Glad påsk



Börjar ni bli sugna att åka ut en tur med cykeln när våren är på intåg så hör av er till Linda. Se info längre fram i bladet.

Café delen vid biljarden har blivit en bar del, vi ska ha invigning när allt är klart och tänkte be er om hjälp med att döpa baren. Återkommer med datum. Skicka in förslag via mejl eller lägg i brevlådan, vinnaren presenteras på invigningen.

Boka 18 april kl 17 för dans kväll med Bosse Wickström, återkommer med biljettförsäljning men det går bra att anmäla sig.

Svar på förra månadens gåta = snögubbe

Vill ni få Postnytt varje månad digitalt skicka mig ett mejl så lägger jag till er i listan.

lindasv@forenadecare.com Glöm inte följa oss på instagram, [forenedecare_postgarden](https://www.instagram.com/forenedecare_postgarden) bilder och sprider information



Högläsning

Vi kommer erbjuda högläsning
på Postgårdens restaurang i
sofforna på torsdagar

kl 10:30-11:30

Vår volontär
Eva kommer



läsa ur korta böcker, perfekt
om man har svårt att läsa själv
och en trevlig gemensam
stund.

Varmt välkomna!

Herr o damklubb

Vi träffas i vävstugan kl. 14

Herrklubben

5 mars OBS TISDAG

Tema: Yrken

Damklubben 13 mars

Herrklubben har några platser kvar,
Damklubben är full.

Nya herrar kan anmäla till:

Linda Tel 073-3336203

mejl lindasv@forenedecare.se

Varmt välkomna!

Film/Tv visning

Torsdagar i
vävstugan/dagrummet
kl 14

14 Mars: Dag för dag, livets
roadtrip börjar här Sven Wolter,
Marianne Mörk, Tomas von
Brömsen 1 tim 45 min

28 Mars: BORG, vissa stjärnor lyser
för evigt 1 tim 33 min



Varmt välkomna!

Digicenter

13:30-15:30 Måndagar i vävstugan

4 organisera hemskärmen

Iphone/android

11 Mail

18 Hjälpmedel läsa skriva (Videovisning från ett proffs kommer spelas upp)

25 inställt pga väffelcafe

Ingen anmälan krävs.

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



Varmt välkomna!

Torsdax

Allsång med gitarrgruppen

Seven up

Torsdag 7 mars Kl. 14:30



Kaffe och kaka finns till försäljning, ingen anmälan krävs.

Varmt välkomna!

Föreläsning

Birgitta Kelly från Malmö
museum kommer och berättar
om Malmö hus slott

Torsdag 21 Mars kl 14:30



Kaffe och kaka finns till försäljning, ingen
anmälan krävs.

Varmt välkomna!

Våffel café

Vi gräddar våfflor
i restaurangen



Våffeldagen

måndagen den 25:e mars kl.

14:30

Kostnad 50 kr för våfflor, sylt
och grädde



Varmt välkomna!

Modevisning

Vårens modevisning med Tina
från seniorshop och våra
fantastiska modeller



Tisdagen 26:e mars kl. 16

Rostbiffsmörgås,

kaffe och kaka 100 kr.

Anmäl senast 18 Mars till Linda

Varmt välkomna!

Påsk fika och tipspromenad

Onsdag 27 mars

Vi träffas i entrén kl 14 för en
tipspromenad i närområdet

Därefter finns det påsk
bakelser till försäljning i
restaurangen och vi fikar
tillsammans



Varmt välkomna!

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 förhållningsätt

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

Nu startar vi upp eftermiddags Café på Omtankenshus

Plats: Restaurangen

Tid: 14:00-18:00 Måndag – Fredag

Det kommer finnas möjlighet att köpa kaffe, kaka, läsk och vatten

Ni kan fika på plats eller ta med hem



Vi startar upp Måndagen den 2 Oktober

(vi gör detta på prov i 6 månader)



VÄLKOMMNA

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 kommundel 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@forenadedecare.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 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.forenadedecare.se



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



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?

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta, Gerd & Gunilla
samt Seniorskontakt Maria & Jannica



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

Mars

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**

- Fre 1 A, Grillad marinerad karré med rödvinssås och klyftpotatis
B, Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
- Lör 2 A, Krämig kycklinggryta med ris/kokt potatis
B, Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor
- Sön 3 A, Kokt lax med hollandaisesås, sparris och kokt potatis
B, Couscouspytt med stekt ägg och rödbetor

- Mån 4 A, Bruna bönor med stekt fläsk/korv
B, Frikadeller med currysås och ris
- Tis 5 A, Kokt fiskfilé med kokt potatis och räksås
B, Färsbiff med stekt potatis, skysås
- Ons 6 A, Kålpudding med kokt potatis, skysås och lingonsylt
B, Baconlindad lunchkorv med potatismos
- Tors 7 A, Ärt/ (C) Linsoppa med fläskbog och pannkakor
B, Crepes med stuvade räkor
- Fre 8 A, Gulaschgryta (fläsk) med ris / kokt potatis
B, Fisksoppa A La Postgården
- Lör 9 A, Wallenbergare med gräddsås och potatismos
B, Omelett med skinkstuvning
- Sön 10 A, Fläskfilé med purjolökspotatis och bearnaisesås
B, Omelett med skinkstuvning
- Mån 11 A, Falsk schnitzel (panerat fläsk) med löksås och kokt potatis
B, Blodpudding med stekt bacon
- Tis 12 A, Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
B, Kålpudding med kokt potatis, skysås
- Ons 13 A, Persiljearpar med gräddsås och kokt potatis
B, Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
- Tors 14 A, dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås och rödkål
B, Champinjonsoppa med pannkakor
- Fre 15 A, Panerad schnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor
B, Friterad fiskfilé med dansk remouladen och kokt potatis
- Lör 16 A, Rotmos med rimmad oxbringa
B, Ängamat (redd grönsakssoppa)
- Sön 17 A, Fläskmedaljong "Oskar" med stekt potatis och hollandaisesås
B, Ängamat (redd grönsakssoppa)
- Mån 18 A, Stekt kalvlever med bacon, kapris, lök, sås och kokt potatis
B, Ugnspannkaka med stekt rimmat fläsk
- Tis 19 A, Panerad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
B, Järpar med gräddsås och kokt potatis
- Ons 20 A, Hackebiff med grönpepparsås och stekt potatis
B, ost och baconkorv med potatismos
- Tors 21 A, Ärt/ (C) Tomatsoppa med fläskbog och pannkakor
B, Crepes med stuvad sparris
- Fre 22 A, Kalvfrikassé med morötter och kokt potatis
B, Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
- Lör 23 A, Nattbakad karré Toscana med skysås och klyftpotatis
B, Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
- Sön24 A, Baconlindad kycklingfilé med gräddsås och kulpotatis
B, Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

- Mån 25 A, Korv stroganoff med ris/ kokt potatis
B, Pasta med tonfisksås
- Tis 26 A, Smörstekt fiskrygg med örtsås och kokt potatis
B, Färsbiff med gräddsås och stekt potatis
- Ons 27 A, Biff A La Lindström med skysås och stekt potatis
B, Isterband med persiljestuvade potatis och rödbetor
- Tors 28 A, dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås och rödkål
B, Palsternacksoppa med pannkakor
- Fre 29 A, Citrusgravad lax med dillstuvad potatis
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Lör 30 A, Påskbord
B, Janssons frestelse med kokt ägg
- Sön 31 A, Lammstek med potatisgratäng
B, Janssons frestelse med kokt ägg

Måndagar:

Pyssegrupp kl 10 – vävstugan

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

Inomhusboule kl. 11 – vävstugan

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

Torsdagar:

Anhörigstöd kl. 10-11:30 i

vävstugan, berörda kallas

Högläsning 10:30-11:30 i
restaurangen, soffhörnan

14 filmvisning i vävstugan eller
dagrummet när det ej är
underhållning

Fredagar:

Bingo 10:30 i vävstugan, **Ej 22:e mars, 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



Månadens kluring

Hitta orden Godis Ägg Hare Kyckling
Påskbrev Lilja Påskgubbe Vår Tulpan

B	G	O	D	I	S	A	P	E	P
I	H	A	L	G	V	R	G	Q	Å
Ä	G	G	J	I	Å	S	R	W	S
A	D	S	A	B	R	E	V	P	K
P	Å	S	K	G	U	B	B	E	B
L	I	L	J	A	S	E	G	A	R
D	R	T	F	N	X	F	H	D	E
L	Ä	K	M	Ö	C	J	A	F	V
T	U	L	P	A	N	U	R	T	I
T	G	M	T	E	U	Ö	E	M	L
K	Y	C	K	L	I	N	G	J	A



Lämna svaren i brevlådan vid i entrén
senast 20/3, vinnaren presenteras i nästa
postnytt

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 040 – 42 54 67 /

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.”

