

POSTNYTT



Postgårdens Aktivitetshus i Höllviken

En öppen, social mötesplats för alla
seniorer

Oktober 2026



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

lindasv@forenedecare.se

Glöm inte följa oss på
instagram,
[forenedecare_postgarden](https://www.instagram.com/forenedecare_postgarden)

För att kolla bilder
och där sprider vi
information om
aktiviteter



Stadsvandring

Torsdagen den 1/10

kl 13, samling i entrén 12:50

Christian från Caluna gör en
liten tur på ca 45 minuter i
Höllviken



Ingen föranmälan

Varmt välkomna!

Öppet hus Postgården



6 oktober mellan 10–15

Se inbjudan

Special meny

i restaurangen denna dag

Ugnsbakad lax med rostade rotfrukter
och hollandaisesås

Varmt välkomna!

Föreläsning

Tordagen den 8 oktober

kl 14:30

Information om nya
Eskilsgården i Vellinge



Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föranmälan krävs

Varmt välkomna!

Filmvisning

12/10 kl 14

I dur och skur från 1953 med
Povel Ramel o Alice Babs



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Torsdax

Underhållning med Seven up
med 15 oktober

kl 14:30



Kaffe och hembakt finns till
försäljning, ingen föranmälan krävs

Varmt välkomna!

Våffelcafe

Onsdagen den 21 oktober

Kl 14:30



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Filmvisning

26/10 kl 14

9 till 5 med Dolly Parton,



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Korvgrillning

Torsdagen den 29 kl 14:30



Anmälan senast 22/10 till Linda
Varmt välkomna!

Alla helgons dag

Fredagen den 30/10 kl 15:30

Vi tänder ljus på bakgården för
alla de som ej finns med oss
längre



Varmt välkomna!

Pysselgruppen

Varje måndag

10–13

träffas ett



gång damer i vävstugan för att pyssla och fika, gamla och nya deltagare är välkomna för en fin gemenskaps stund.

Ingen anmälan

Varmt välkomna!

Måndagar

Kl. 13

Den som är
intresserad av
att spela



schack kan titta förbi och prata
med vår volontär Rolf som har
fått ihop ett gäng som vill spela

Varmt välkomna!

Sittgympa med Lisa

Tisdagar kl 10:30

Postgårdens restaurang

Ett härligt gympapass, nya och gamla deltagare är välkomna, alla gör efter sin egen förmåga.



Ingen anmälan krävs

Varmt välkomna!

Digicenter

Tisdagar 13:30-15:30

13 ladda ner appar,
hemskärmen

20 bank id, swisha, kivra,
bankappar

27 hjälpmedel, läsa skriva,
koppla hörapparater



Varmt välkomna, ingen
anmälan krävs

/ Linda och Anna

Balansträning

Onsdagar kl 10 i restaurangen
med Linda

Alla gör efter sin egen förmåga



Ingen föranmälan

Varmt välkomna!

NYHET!!

Rollatorgympa

Torsdagar kl 10:30

i restaurangen håller

Linda i ett pass



Hoppas att vi ses

Varmt välkommen!

Högläsning

Vi erbjuder högläsning på
Postgårdens i gamla snickeriet

Torsdagar kl. 10

Vår volontär Eva
läser ur korta

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



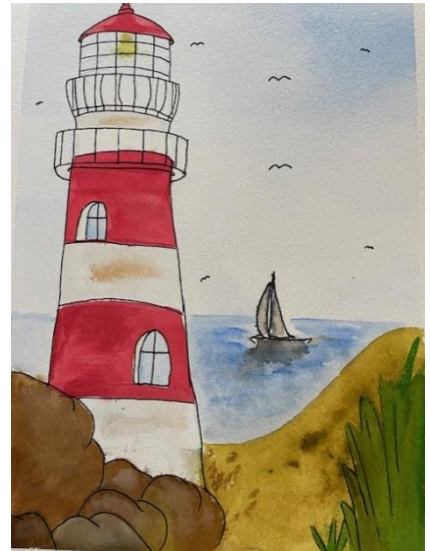
Varmt välkomna!

Målarglädje

Torsdagar

kl. 10-12

Kom och njut av en
stunds målarglädje



Vi målar akvarell, inspireras
och ha trevligt tillsammans.
Ingen prestation, bara
skaparlust och färg.

Varmt välkomna!

Fredagar

Bingo kl. 10:30

i vävstugan

20 kr kontant



Ingen föranmälan

Varmt välkomna!

Musikquiz på fredagar



Vi träffas i restaurangen kl 14 och löser musikquiz med olika tema samt har en trevlig stund tillsammans.

Fika finns att köpa i restaurangen, ingen föranmälan krävs.

Varmt välkomna!

VÄLKOMMEN TILL OKTOBERFEST på Omtankens Hus!

Gemenskap
Musik
God mat
Glädje!

Ta med
ditt bästa
humör!

En festlig eftermiddag med god mat,
härlig musik och Oktoberfeststämning!



ONSDAG
28 OKTOBER
KL. 15.00–17.00



OMTANKENS HUS

MENY

- ♥ Bratwurst
- ♥ Surkål
- ♥ Potatissallad
- ♥ Äpplekaka med vaniljsås
- ♥ Öl



Medtag starkare
drycker om så önskas.



Ta med ditt glada humör –
vi ser fram emot att
fira tillsammans!

**PRIS
250 KR**

Betalas kontant
vid anmälan

**ANMÄLAN SENAST
14 OKTOBER**

Anmäl dig till:

ALMGÅRDEN

☎ 070-991 52 93

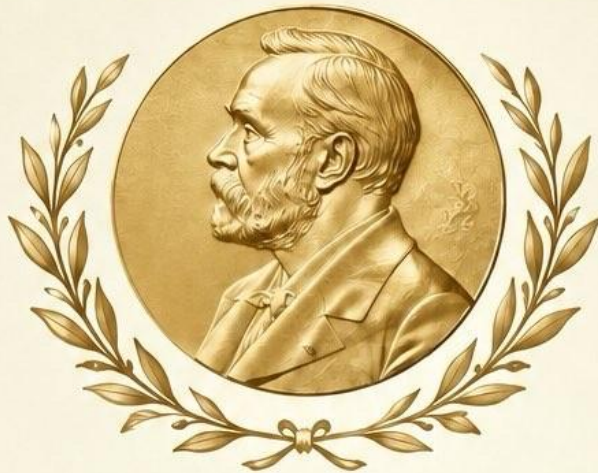
POSTGÅRDEN

☎ 073-333 62 03

BÄCKAGÅRDEN

☎ 073-901 551

♥ Varmt välkomna! ♥



Härmed inbjudes ni till

Nobelmiddag

Vart: *Postgården*

Datum: *10 december 2026*

Tid: *Kl. 16.00*

Klädsel: *Uppklädd*

Underhållning: *Annika Borghammar Stolt*

Förätt: Västerbottenostpaj med creame fraiche rom & rödlök
Huvudrätt: Oxfilé med råstektt potatis maderiasås & goda primörer
Efterrätt: Chokladmousse med hallon

Anmälan:

Senaste den 1 december. Begränsat med antal platser.

Pris 600kr eller två stycken aktivitetscheckar.

Betalas vid anmälan

Varmt välkomna!

Linda 0733-336203



Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.
Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).
Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 40 den 1 oktober – 4 oktober

Torsdag	Lunch	Ärt / (C) Blomkålssoppa med fläskbog och pannkakor med sylt och grädde
	Alt.	Crepes med ost och skinka
Fredag	Lunch	Skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor
	Alt.	Kokt fiskfilé med vitvinssås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Limekyckling med ris / kokt potatis
	Alt.	Omelett med räkstuvning
Söndag	Lunch	Pork Brisket (benfria revben) med skysås och äppelmos
	Alt.	Omelett med räkstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.



Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 41 den 5 – 11 oktober

Måndag	Lunch	Stekt rimmat fläsk med löksås och kokt potatis
	Alt.	Rotfrukts pytt i panna med stekt ägg och rödbetor
Tisdag	Lunch	Stekt sill med potatismos, skirat smör och gröna ärtor
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Potatis och purjolökssoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Paprikaschnitzel med skysås, stekt potatis och gröna ärtor
	Alt.	Ugnsbakad fiskfilé med örtsås och kokt potatis
Lördag	Lunch	Rimmad oxbringa med pepparrotssås och kokt potatis
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg
Söndag	Lunch	Grillad kyckling med råstekt potatis och rödvinssås
	Alt.	Stekt prinskorv med stekt potatis och stekt ägg

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 42 den 12 – 18 oktober

Måndag	Lunch	Stuvade morötter med bräckt falukorv och stekt potatis
	Alt.	Bruna bönor med stekt fläsk / korv
Tisdag	Lunch	Currystekt fiskfilé med stekt banan, ris och brynt currysör
	Alt.	Köttbullar med gräddsås, kokt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Wienerfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
	Alt.	Baconlindad lunchkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Ärt / (C) Sparrissoppa med fläskbög och pannkakor med sylt och grädde
	Alt.	Crepes med spenat
Fredag	Lunch	Benfri kotlett med timjanspotatis och bearnaisesås
	Alt.	Fisksoppa A La Postgården
Lördag	Lunch	Helstekt späckad karré (bacon, lök, äpple) kokt potatis brunsås
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt
Söndag	Lunch	Örtkryddad kalkonstek med kokt potatis och gräddsås
	Alt.	Blodpudding med stekt bacon och lingonsylt

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.



Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 43 den 19 – 25 oktober

Måndag	Lunch	Raggmunkar med stekt rimmat fläsk och lingonsylt
	Alt.	Spagetti med köttfärssås
Tisdag	Lunch	Kokt rimmad fiskfilé med skånsk senapssås och kokt potatis
	Alt.	Köttfärslimpa med gräddsås, stekt potatis och lingonsylt
Onsdag	Lunch	Plommonjärpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
	Alt.	Stekt bratwurst med stekt potatis och stekt ägg
Torsdag	Lunch	Dansk fläskstek med kokt potatis, gräddsås, äppelmos och rödkål
	Alt.	Champinjonsoppa med pannkakor, sylt och grädde
Fredag	Lunch	Västkustschnitzel (räkor, bearnaisesås) stekt potatis
	Alt.	Friterad fiskfilé med dansk remoulade och kokt potatis
Lördag	Lunch	Ugnsgrillad kyckling med gräddsås och stekt potatis
	Alt.	Vårrullar med currysås och ris / kokt potatis
Söndag	Lunch	Tjocka revben med kokt potatis, skysås och äppelmos
	Alt.	Vårrullar med currysås och ris / kokt potatis

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.

Postgården kök & restaurang

Välkommen att äta en hemlagad god lunch inkl. sallad och kaffe. Även för avhämtning.

Lunch 90 kr. Dessert 12 kr. Pensionär 78 kr. Elva lunchkuponger 935 kr (85 kr st) resp. 858 kr (78 kr st).

Öppet måndag-söndag kl. 11.30–14.00. Köket tel. 040-42 54 63.

Vecka 44 den 26 oktober – 1 november

Måndag	Lunch	Biff Stroganoff med ris / kokt potatis Alt. Kalvsylta med stekt potatis och rödbetor
Tisdag	Lunch	Fisk Florentine (purjolök, spenat) med vitvinssås & kokt potatis Alt. Järpar med gräddsås, kokt potatis och lingon
Onsdag	Lunch	Kåldolmar med skysås, kokt potatis och lingon Alt. Ost och baconkorv med potatismos
Torsdag	Lunch	Ärt / (C) Rotsakssoppa med fläskbög och pannkakor med sylt och grädde Alt. Crepes med köttfärs
Fredag	Lunch	Två fläskmedaljonger med bearnaise och rödvinssås Alt. Smörstekt fiskfilé med brynt smör och kokt potatis
Lördag	Lunch	Skånsk kalops med kokt potatis och rödbetor Alt. Omelett med champinjonsstuvning
Söndag	Lunch	Kycklingfilé med dragonsås, kokt potatis och gelé Alt. Omelett med champinjonsstuvning

Med reservation för ändringar. Allergisk? Fråga oss gärna om matens innehåll.



Aktivitetsscheck erbjudande 2026

Forenede Care

I år kommer vi ha följande aktiviteter där du kan använda dina aktivitetsscheckar som betalning/delbetalning:

Påskmiddag med underhållning på aktivitetshusen

Postgården 31 Mars

Almgården och Bäckagården 1 april

300 kr. Anmälan öppnar 2/3 tom 16/3

Bussresa – Fantastiska Smultronställen

Lottenlunds vingård & Flinckmans café 20 april – 995 kr

Anmälan öppnar 2/2 tom 10/3

Bussresa – Vin & Humle-smakernas dag

Ivögården och Humletorken 25 maj - 1295 kr

Anmälan öppnar 20/3 tom 9/4 **INSTÄLLD**

Bussresa - Shopping i Ullared 2 november – 295 kr

Anmälan öppnar 1/9 tom 25/9

Nobelmiddag med underhållning på aktivitetshusen - 600 kr

Bäckagården, Almgården och Postgården 10 december

Anmälan öppnar 3/11

Mer information kommer i månadsbladen en månad innan anmälan öppnas

Välkomna!

Linda A, Anna & Paula, Linda S

Almgården, Bäckagården, Postgården



Oktober

Tors 1/10

10-12 Målarglädje

10 Högläsning med Eva

10:30 Rollatorgympa Nyhet!!

13 Stadsvandring i Höllviken, se
anslag

Fre 2/10

10:30 Bingo i vävstugan 20 kr

14 Musikquiz

Mån 5/10	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen ' 14:30 Seniorkören...obs anmälan
Tis 6/10	Öppet hus!!! Postgården Se anslag
Ons 7/10	10 Balansträning 11 Boule 14:30 Vi spelar Tress
Tors 8/10	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva 10:30 Rollatorgympa Nyhet!! 14:30 Information om nya Eskilsgården i Vellinge
Fre 9/10	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

Mån 12/10	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen 14 Filmvisning
Tis 13/10	10:30 Lisas gympa 10-11:30 Anhörigsamtal för berörda 13:30-15:30 Digicenter
Ons 14/10	Öppet hus!!! Bäckagården
Tors 15/10	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva 10:30 Rollatorgympa Nyhet!! 14:30 Underhållning, Seven up
Fre 16/10	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

Mån 19/10	10-13 Pysselgruppen 13 Schack i restaurangen 14:30 Seniorkören...obs anmälan
Tis 20/10	10:30 Lisas gympa 13:30-15:30 digicenter
Ons 21/10	11 boule 14:30 Våffelcafe
Tors 22/10	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva Öppet hus!!! Almgården
Fre 23/10	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz

Mån 26/10	10-13 Pyssselgruppen 13 Schack i restaurangen 14 Filmvisning
Tis 27/10	10:30 Lisas gympa 13:30-15:30 digicenter
Ons 28/10	10 Balansträning 15-17 Oktoberfest omtankens hus, obs inget café denna dag!
Tors 29/10	10-12 Målarglädje 10 högläsning med Eva 10:30 Rollatorgympa Nyhet!! 14:30 Korvgrillning
Fre 30/10	10:30 Bingo i vävstugan 20 kr 14 Musikquiz 15:30 vi tänder ljus på gården

Välkomna alla seniorer i Vellinge, nu är det snart dags för våra populära Öppet husdagar!



- 6 oktober Postgården, Videholms allé 3 i Höllviken
- 14 oktober Bäckagården, Nyvångsvägen 1 i Skanör
- 22 oktober Almgården, Länsmansgatan 1 i Vellinge

Temat är hälsofrämjande information för ett aktivt liv med god hälsa.

Forenade Care visar tillsammans med Vellinge kommun vilken service som erbjuds våra kommuninvånare.

Klockan 10-14 har vi pensionärsföreningar, pensionärsrådet, äldrelots, seniorkontakt med flera, som presenterar vad de har att erbjuda. Också våra politiker i omsorgsnämnden kommer att vara närvarande och ha en medborgardialog där du har möjligheten att prata direkt med dem.

Öppet hus startar **ca 10:30** med ett gympapass med allas vår Lisa Kaptein Kvist. **Klockan 11:30-14** kan man äta en god och hälsosam lunch i restaurangen. **Klockan 14-15** serverar vi kaffe och kaka och lyssnar på "Tomatkungen" Åke Truedsson som håller föredraget "Ät och odla dig till hälsa". Efter det blir det frågestund där man har möjlighet att köpa bok och fröer.

Scanna QR koden med mobilkamera för mer information.



Shopping i Ullared, 1 dag



Shoppingsugen? – Samla gänget och förena nytta med nöje tillsammans på det berömda lågprisvaruhuset Gekås i Ullared!

Program

Efter upphämtning kör vi mot Ullared och det berömda lågprisvaruhuset Gekås. Här hittar vi allt som behövs i vardagen och som sätter guldkant på tillvaron. I varuhuset finns hela 21 avdelningar fördelat på fyra våningsplan. Hela varuhusytan är 40 000 m² vilket motsvarar 7 fotbollsplaner.

Strosa runt på egen hand och passa även på att köpa en god fika eller lunch i eller utanför varuhuset. Efter cirka 6 timmar samlas vi åter i bussen och gör oss redo för hemfärd. Med trötta ben och säkert många fynd i bagaget, tar vi farväl på hemorten igen.

I priset ingår:

- Bussresa i modern turistbuss, Ullared tur & retur
- Möjlighet till ca 6 timmars shopping i Ullared

**Med reservation för feltryck och ändringar!*

Avresa: 2 november 2026

Pris: 295: -/person
(KONTANT /AKTIVITETSCHECK)

Påstigningsplatser:
Bäckgården, kl. 07.00
Postgården, kl 07:15
Almgården, kl 07:30
Minimum 35 personer

**Forenede Care – Anmäl er till Paula eller Anna 0739-015515, Linda A 0709-915293,
eller Linda S 0733-336203 senast 2026-09-25**



• 044 – 12 40 65



TRAVEL

• 040 – 630 01 08

Vad är våld i nära relation?

Våld i nära relationer är ett stort samhällsproblem. Våld i nära relationer förekommer i alla samhällsgrupper och i alla åldrar. Det går inte att säga att det gäller särskilda typer av personer eller relationer. Våld i nära relationer kan drabba både kvinnor och män, men kvinnor är oftare offer för upprepat och grövre våld. Våldet är ofta ett mönster av handlingar som kan vara allt ifrån subtila handlingar till grova brott.

Våld i nära relationer kan anta många olika former. Det kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt och försummelse. Genom att förövaren systematiskt använder sig av olika former av våld och hot försöker förövaren kontrollera och utöva makt över den som utsätts.

Våld mot äldre sker ofta riktat gentemot de funktionshinder som ibland kommer med åldern. Sårbarheten för våld ökar med stigande ålder, eftersom den bland annat är relaterad till beroendeställning, isolering och sjukdom. Förövaren kan vara en partner, ett vuxet barn eller en vårdgivare som den äldre har en nära och förtroendefull relation till.

Enligt en svensk studie som nämns av NCK från 2017 rapporterade 5, 8 % av kvinnor i åldern 60–74 år att de utsatts för någon form av våld i nära relation det senaste året.

Är du utsatt? Det finns hjälp att få.

Socialtjänsten, Vellinge kommun 040 – 42 50 00

På socialtjänsten kan du som är utsatt för våld i en nära relation få råd och stödsamtal. Om du utsätts för våld i nära relation kan du ansöka om skyddat boende. En socialsekreterare gör då en utredning angående din situation och beslutar om du har rätt till skyddat boende.

Övrigt stöd som finns:

Kvinnojouren Söderslätt 0410 – 47700

Kvinnofridslinjen 116 016

Stödlinjen för män 020 – 80 80 80



Forenede Care

På onsdagar
klockan 14.00

är det

onsdagscafé

på Omtankenshus
i Höllviken.

Det är Lina
ifrån ForenedeCare
som håller i det.

*Kom och var med
i gemenskapen!*



Ansvar • Engagemang • Omtanke

Inomhus boule

Omtankens hus i restaurangen
med Lina

Varannan fredag jämna veckor
kl. 14-15



Varmt välkomna!

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?



Seniorkontakt

**Att göra en gemensam aktivitet kan göra stor skillnad i vardagen. Senior-
kontakterna stödjer och motiverar äldre kommuninvånare att komma ut i
en mer långsiktig samvaro.**

Våra seniorkontakter är anställda av Vellinge kommun och deras uppdrag är att hjälpa och stödja dig till samvaro. Man lär känna varandra och sedan är tanken att seniorkon-
takten introducerar verksamheterna på aktivitetshusen, visar pensionärsföreningarnas
utbud och annat du är intresserad av.

Hur kontaktar jag seniorkontakterna?

Antingen ringer du själv eller så ber du
hemtjänsten eller en närstående att ringa
Vellinge Direkt 040-42 50 00

En väg in – din kontakt med Forenade Care hemtjänsten i Vellinge

Har du frågor om hemtjänsten, vill framföra något eller bara veta mer om vilket stöd som finns? Då finns En väg in – en ny funktion för dig som kund, anhörig eller kommuninvånare.

Med En väg in får du snabbt och enkel kontakt med rätt person. Du ringer ett och samma telefonnummer och blir bemött av en erfaren undersköterska som har god kunskap om hemtjänsten och kan vägleda dig vidare.

☎ Telefonnummer: 0700-00 06 74

🕒 Öppettider: Helgfria vardagar kl. 8.00–17.00 (lunchstängt 12.00–13.00)

Oavsett om du behöver information, stöd eller hjälp med att komma i kontakt med rätt person inom hemtjänsten – börja med En väg in.



Välkommen att ringa ❤️

Välkommen till Trivselgruppen!

Vill du träffa nya vänner och ha kul tillsammans? Vi vill gärna bli fler och ser fram emot att träffa dig!



När och var? Vi träffas varje vecka **kl. 13.30** på olika platser. Du är alltid varmt välkommen att bara dyka upp! Vi ses även den 5:e tisdagen i månaden på **Smörrebrödsbutiken** samt den 5:e onsdagen på **MIMMAS**

Stortorget 17, Vellinge

Hitta oss! För att du lättare ska känna igen oss, finns detta blad på bordet där vi sitter. Ibland har

Året runt! Vi tar inga uppehåll för sommar eller jul – vi vill träffas och ha roligt tillsammans året om! Kom och bli en del av vår härliga gemenskap. Vi ser fram emot att träffa dig!

VELLINGE

1:a ONSDAGEN i månaden på **ALMGÅRDEN** Länsmansgatan 1, Vellinge

2:a ONSDAGEN i månaden på **BJÖRNS** Järnvägsgränd 2H, Vellinge

3:e ONSDAGEN i månaden på **LUCIA** Östergatan 14, Vellinge

4:e ONSDAGEN i månaden på **SCHENKEN** Järnvägsgränd 1, Vellinge

HÖLLVIKEN-SKANÖR/FALSTERBO

1:a TISDAGEN i månaden på **Bäckgården** Nyvångsvägen 1, Skanör

2:a TISDAGEN i månaden på **Delitorget Ica** Kungstorpstgatan 8 B, Höllviken

3:e TISDAGEN i månaden på **Smörrebrödsbutiken** Polisvägen 5, Höllviken

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

Alla är välkomna!

Med vänlig hälsning Ella-Britta & Gerd
samt Seniorkontakt Maria & Jannica &
Äldre- och Anhöriglots Pernilla



FIXARTJÄNST

Fixartjänsten 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 hemma

Fixartjänsten kommer hem till dig och hjälper till med enklare praktiska saker i hemmet.

- Hjälpen är kostnadsfri.
- Du kan få hjälp upp till fyra gånger per år.
- Varje besök är max 45 minuter.
- Du betalar själv för eventuellt material.

Du behöver själv ha de verktyg och det material som behövs för arbetet hemma hos dig.

Vi kan hjälpa dig med

- Kontroll av brandvarnare.
- Byta batterier och säkringar.
- Byta glödlampor, lysrör och LED-lampor.
- Sätta upp gardiner och rullgardiner.
- Hänga upp tavlor.
- Fästa sladdar.
- Halksäkra mattor
- Smörja lås och dörrar.
- Lättare bärhjälp i hemmet.

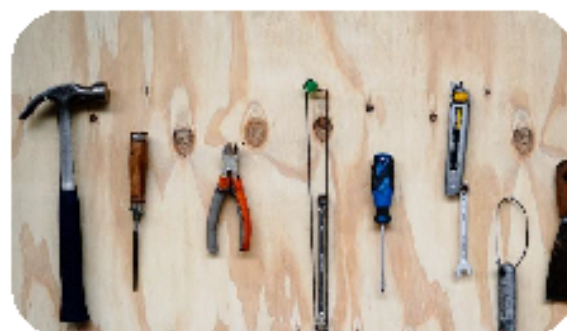
Det här kan vi inte hjälpa till med

Fixartjänsten utför inte arbeten som kräver fackkunskap, till exempel elarbeten eller VVS-arbeten. Vi hjälper inte heller till med: snöskottning, trädgårdsarbete, städning, fönsterputs, större monteringar och flytt av möbler utanför hemmet.

I vissa fall kan vi behöva tacka nej till uppdrag om arbetet innebär risk för skador eller olyckor.

Vi arbetar i olika delar av kommunen olika veckor

För att minska restider arbetar Fixartjänsten i olika delar av kommunen varannan vecka. Ring oss gärna så berättar vi när vi kan komma till dig. Det är bra om du i förväg funderar på vad du vill ha hjälp med.



Behöver du hjälp fler gånger?

Om du vill ha hjälp fler än fyra gånger per år kan du köpa extra tjänster av Fixartjänsten.

Tjänsterna kan ge rätt till RUT-avdrag.

Kontakt

Välkommen att kontakta Fixartjänsten:

Telefon 0790-66 24 95, helgfria vardagar kl. 11-12

E-post: jacobl@forenedecare.se

Forenede Care i Vellinge kommun:

- Hemtjänst och hemsjukvård
- Hälso- och sjukvård inom kommunens ansvarsområde
- Aktivitetshuset Almgården, Bäckgården och Postgården med restauranger
- Vård- och omsorgsboendena Omtankens hus, Postiljonen och Månstorps Ängar
- Dagverksamheter
- Personlig assistans, ledsagarservice och avlösarservice

Forenede Care är ett familjeägt vård- och omsorgsföretag med lång erfarenhet av att skapa trygghet och kvalitet i människors vardag.

Läs mer på www.forenedecare.se

Biträdande verksamhetschef	0739-01 56 90
<i>Susanne Olsson</i>	
Verksamhetschef	040-42 50 98
<i>Patricia Johansson</i>	
Kökschef	040-42 54 63
<i>Nicklas Edwald</i>	
Aktivitetsansvarig/anhörigstödjare	0733-33 62 03
<i>Linda Svedberg</i>	
Hemtjänst Höllviken/ Ljunghusen	
En väg in 08.00-17.00 lunch 12.00-13.00	0700-00 06 74
Helgfri vardag	
Mail gruppleddare: glpostgarden@forenedecare.se	
Gruppleddare telefontid: 13.00-14.00	040-42 54 62
Camilla Lazlo	
Emma Halvorsen	
Nina Zulovic	
Fixartjänst FC vardagar 11.00-12.00	0790-66 24 95
Felanmälan ISS	040-42 00 62
Vellinge direkt	040-42 50 00
Telefon till husvärden	
Telefontid mån-fre	10.00-12.00
Akuta ärende, tex vattenläcka	040-644 60 40