

Telefonnummer

Vid fel eller frågor som gäller själva **fastigheten**, kontaktar ni Riksbyggen på telefon **0771-860 860**.

Samma nummer går att ringa hela dygnet; de har jour för akuta fel.

Vid fel på **telefonen, TV eller internet** kontaktar ni Telias support på **020-240 250**.

Frågor kring vårt aktivitetsutbud i **gemensamhetslokalen**, beställning av mat eller andra frågor där du inte vet vart du ska vända dig; ring mig **Jessica** på telefon **0735-95 25 08**.

Vid akut behov av ambulans, brandkår eller polis ring **112**.

Mötesplats Ängholmen



Maj

Trygghetsvärd Jessica Hall

Telefon vardagar dagtid 0735-95 25 08

Mail jessica.hall@tornet.se

Info maj

Då så allihop är det tid för maj månad att göra sitt intåg. Har ni, lik som jag, svårt att hänga med? Tiden går så väldigt fort men det sägs ju att då har man roligt så vi får väl lita på det 😊

Framöver kommer vi att få besök av Vårdcentralen i Rydebäck och ta upp små utmaningar som har en benägenhet att göra sig påminda ju äldre vi blir. I maj startar vi med sömn och svårigheter att sova. Ämnet kommer att belysas dels ur ett psykosocialt perspektiv, dels ur ett medicinskt perspektiv.



Frisk luft och aktivitet kan vara tröttande på ett positivt sätt! Vi drar igång säsongen för utomhusboule på banan vid minnesstenen som tidigare år. Har du inga egna klot så finns det att låna. Oavsett om du spelat förr eller ej så är du välkommen. Fokus ligger på en trevlig stund tillsammans!



Det kommer att ordnas en "egen sillalunch" i maj.

Förbokas senast måndag 8 maj. Begränsat antal platser så vila inte på lagrarna!



Behöver du pigga upp ett par vintertrötta fötter så finns det tider kvar till Camillas fotvård.

Fin i håret kan man bli lagom till Kristi Himmelsfärd

då Rosita är tillbaka med kam och sax. Även här finns tider kvar så det är bara boka in sig.

Det blir favorit i repris med grannträffar! Vi ordnar en träff per trappuppgång; ta chansen att bekanta dig med grannarna i din trappa och så åter vi något enkelt tillsammans. Det blir träff för trappa 36 och 38 i maj. Kolla in datum i kalendern och föranmäl dig/er!

Till sist kommer Seniorshopen tillbaka precis när vi glider in i juni. Fixa ett nytt sommarplagg på rean!

På Träffpunkt Rydebäck vid torget händer det också saker. Jag har tagit upp ett par av deras evenemang i kalendern men det finns mer så kolla in vår anslagstavla. Som exempel arrangeras info och testmöjlighet att läsa bok på sin surfplatta den 10 maj tillsammans med biblioteket. Surfplatta finns att låna. Kom ihåg att föranmäla dig på tel 10 44 80.

På återseende! Jessica & Gunnel

Ni finner ni mig eller Gunnel på plats följande fasta tider vardagar eller ses vi på någon aktivitet. Klämdagen fredag 26 maj är vi lediga.

Måndag 11:30 – 12:00

Tisdag 14:30 – 16:00 på fikan

Torsdag 13:00 – 13:30

Datum	Aktivitetsutbud 1 maj – 2 juni	
Mån 1 maj		
Tis 2 maj	13:00-14:00	Idéträff
	14:30-16:00	Fika med trygghetsvärd. Psykolog Enikö och överläkare Gabriella pratar sömn ur ett psykosocialt perspektiv.
Ons 3 maj	13:30	Sällskapsspel och Gunnel läser om Sirila gentlemän. Inleds med en resumé. (Lokal uthyrd från kl 17)
Tor 4 maj	10:30-11:30	Stora promenaden
	13:00-13:30	Trygghetsvärd på kontoret
	13:30-14:00	Lilla promenaden
	14:00	Afternoon tea på Träffpunkt Rydebäck. Tel 10 44 80
	13:30	Säsongsstart utomhusboule!
Fre 5 maj	13:30	Bingo med Jan & Lilian
Lör 6 maj		
Sön 7 maj		
Mån 8 maj	10:30-11:15	Friskvård i balans, medium
	11:30-12:00	Trygghetsvärd på kontoret
	13:30-14:30	Friskvård i balans, intensiv
	15:00	Canastagänget
Tis 9 maj	14:30-16:00	Fika med trygghetsvärd.
Ons 10 maj	13:30	Sällskapsspel och Gunnel läser om Sirila gentlemän
Tor 11 maj	10:30-11:30	Stora promenaden
	12:00	Hyresgästernas ”silla-lunch”. Förbokas!
	13:00-13:30	Trygghetsvärd på kontoret
	13:30-14:00	Lilla promenaden
	13:30	Utomhusboule
Fre 12 maj		
Lör 13 maj		
Sön 14 maj		
Mån 15 maj	10:30-11:15	Friskvård i balans, medium
	11:30-12:00	Trygghetsvärd på kontoret
	13:30-14:30	Friskvård i balans, intensiv
	15:00	Canastagänget
Tis 16 maj	13:00-14:00	Idéträff



Forts 16 maj	14:30-16:00	Fika och frågesport med trygghetsvärd
Ons 17 maj	10:30~14:15	Utfärd till Tomatens hus. Föranmälan 12/5!
Tor 18 maj	10:30-11:30 12:00 13:00-13:30 13:30-14:00 13:30 17:30	Stora promenaden Sillalunch på Träffpunkt Rydebäck. Tel 10 44 80 Trygghetsvärd på kontoret Lilla promenaden Utomhusboule Träff för hyresgäster i trappa 36. Föranmälan 15/5!
Fre 19 maj	13:30	Bingo med Jessica
Lör 20 maj		
Sön 21 maj		
Mån 22 maj	10:30-11:15 11:30-12:00 13:30-14:30 15:00	Friskvård i balans, medium Trygghetsvärd på kontoret Friskvård i balans, intensiv Canastagänget
Tis 23 maj	09:00-11:00 14:30-16:00	Camillas fotvård. Förbokas. Fika med trygghetsvärd. AT-läkare Daniel pratar sömn ur ett medicinskt perspektiv.
Ons 24 maj	10:45-14:45 13:30	Rositas hårstudio. Förbokas. Ett besök i Aarhus; europeisk kulturhuvudstad. Bilder.
Tor 25 maj		Kristi himmelsfärds dag
Fre 26 maj		Trygghetsvärd ledig
Lör 27 maj		
Sön 28 maj		
Mån 29 maj	10:30-11:15 11:30-12:00 13:30-14:30 15:00	Friskvård i balans, medium Trygghetsvärd på kontoret Friskvård i balans, intensiv Canastagänget
Tis 30 maj	13:00-14:00 14:30-16:00	Idéträff Fika med trygghetsvärd
Ons 31 maj	09:00-15:00 13:30	Camillas fotvård. Förbokas. Utplantering av tomatplantorna.
Tor 1 jun	10:30-11:30 13:00-13:30 13:30 14:00-15:30 17:30	Stora promenaden Trygghetsvärd på kontoret Utomhusboule Seniorshopen kommer med REA! Träff för hyresgäster i trappa 38. Föranmälan 29/5.
Fre 2 jun		

