

## 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

## September



Trygghetsvärd Jessica Hall

Telefon vardagar dagtid 0735-95 25 08

Mail [jessica.hall@tornet.se](mailto:jessica.hall@tornet.se)

## Info september

Enligt den gamla månadsramsan ska det vara sommar även i september så vi hoppas väl på det eller hur?



I september blir det säsongstart för canasta. Vi kör vidare med canasta öppet för alla på måndagseftermiddagar.

En nyhet är att det blir ytterligare ett tillfälle till friskvård. Anna, som en del av er kanske träffade på Brittass födelsedagsfest, bjuder på en kombination av zumba, yoga och gymnastik. Se mer i hennes bifogade presentation.

Vidare så börjar vi igen med vår vanliga friskvård på måndagar, ett par tisdagar har vi besök på fikan. Först kommer Lena Erson från Rydebäck's vårdcentral och sen kommer Bosse Henriksson tillbaka med en livsberättelse.

Den som vill piffa upp sin höstgarderob får tillfälle torsdagen 21 september när Seniorshopen åter är på besök.



Som pricken över i:et blir det surströmmingsskiva den 28 september. Kom ihåg att anmäla dig!



**SENIOR SHOP**

Verksamheten på Träffpunkt Rydebäck vid torget är i full gång och bjuder på ett brett aktivitetsutbud. Jag har lagt in några punkter med röd text i kalendern. Hela deras utbud finns anslaget i vår lokal.

Min kollega Gunnel har med kort varsel meddelat att hon tyvärr inte har möjlighet att komma till Ängholmens i september. För närvarande innebär det att här inte är någon värd på onsdagar men det hindrar inte att ni använder lokalen. När katten är borta kan mössen dansa på bordet.... 😊

**På återseende!** Jessica

Ni finner mig på plats följande fasta tider vardagar eller ses vi på någon aktivitet. Kom ihåg att ni kan ringa mig också om ni inte hittar mig i lokalen.

|         |                        |
|---------|------------------------|
| Måndag  | 11:30 – 12:00          |
| Tisdag  | 14:30 – 16:00 på fikan |
| Torsdag | 13:00 – 13:30          |

Vi samverkar med

**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

| Datum             | Aktivitetsutbud 4 - 29 sep |  |
|-------------------|----------------------------|--|
| Mån 4 sep         | 10:30-11:15                | Friskvård i balans, medium   |
|                   | 11:30-12:00                | Trygghetsvård på kontoret  |
|                   | 13:30-14:30                | Friskvård i balans, intensiv   |
|                   | 15:00                      | Canasta <b>SÄSONGSSTART!</b>   |
| Tis 5 sep         | 14:30-16:00                | Fika med trygghetsvård.  |
| Ons 6 sep         |                            |  |
| Tor 7 sep         | 10:00                      | 3 x stolsgympa med Anna <b>NYHET!</b>  |
|                   | 10:30                      | Stora promenaden 60 min  |
|                   | 13:00-13:30                | Trygghetsvård på kontoret  |
|                   | 13:30                      | Lilla promenaden 30 min  |
|                   | 13:30                      | Boule  |
| Fre 8 sep         | 13:30                      | Bingo med Gunilla, Jan & Lilian<br>(Övernattningsrum uthyrt)   |
| Lör 9 sep         |                            | (Övernattningsrum uthyrt)  |
| <b>Sön 10 sep</b> |                            |  |
| Mån 11 sep        | 10:30-11:15                | Friskvård i balans, medium   |
|                   | 11:30-12:00                | Trygghetsvård på kontoret  |
|                   | 13:30-14:30                | Friskvård i balans, intensiv   |
|                   | 15:00                      | Canasta  |
| Tis 12 sep        | 14:30-16:00                | Fika med trygghetsvård och besök av Lena från Rydebäcks vårdcentral. Tema trängningar/inkontinens. <i>I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.</i> |
| Ons 13 sep        |                            |  |
| Tor 14 sep        | 10:30                      | Stora promenaden 60 min  |
|                   | <b>12:00</b>               | <b>Sillalunch på Träffpunkt Rydebäck. Föranmälan.</b>  |
|                   | 13:00-13:30                | Trygghetsvård på kontoret  |
|                   | 13:30                      | Lilla promenaden 30 min  |
|                   | 13:30                      | Boule  |
|                   | <b>14:00</b>               | <b>Torsdagscafé med filmvisning på Träffpunkten</b>  |
| Fre 15 sep        |                            |  |
| Lör 16 sep        |                            |  |
| <b>Sön 17 sep</b> |                            |  |
|                   |                            |  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| Mån 18 sep        | 10:30-11:15 Friskvård i balans, medium<br>11:30-12:00 Trygghetsvärd på kontoret<br>13:30-14:30 Friskvård i balans, intensiv<br>15:00 Canasta   |
| Tis 19 sep        | 13:00-14:00 Idéträff<br>14:30-16:00 Fika med trygghetsvärd. Musikfrågesport.   |
| Ons 20 sep        |  |
| Tor 21 sep        | 10:00 3 x stolsgympa med Anna <b>NYHET!</b><br>10:30 Stora promenaden 60 min<br>13:00-13:30 Trygghetsvärd på kontoret<br>13:30 Lilla promenaden 30 min<br>13:30 Boule<br>14:00-15:30 Seniorshopen<br><b>14:00 Afternoon tea på Träffpunkt Rydebäck. Föranmälan.</b>          |
| Fre 22 sep        | 13:30-14:00 Trimbingo runt dammarna vid Klostervägen   |
| Lör 23 sep        | (Övernattningsrum uthyrt)  |
| <b>Sön 24 sep</b> | (Övernattningsrum uthyrt)  |
| Mån 25 sep        | 10:30-11:15 Friskvård i balans, medium<br>11:30-12:00 Trygghetsvärd på kontoret<br>13:30-14:30 Friskvård i balans, intensiv<br>15:00 Canasta<br><br>(Övernattningsrum uthyrt)  |
| Tis 26 sep        | 14:30-16:00 Fika med trygghetsvärd och diakon Bosse Henriksson<br><i>I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.</i>  |
| Ons 27 sep        |  |
| Tor 28 sep        | 10:00 3 x stolsgympa med Anna <b>NYHET!</b><br>10:30 Stora promenaden 60 min<br>13:00-13:30 Trygghetsvärd på kontoret<br>13:30 Lilla promenaden 30 min<br>13:30 Boule<br><b>14:00 Våffelcafé på Träffpunkt Rydebäck</b><br>17:00 Preliminärt surströmmingsskiva! Föranmälan! |
| Fre 29 sep        | 13:30 Bingo med Gunilla, Jan & Lilian  |



## **Gratis 3 x stolsgympa**

Varmt välkommen på 45 minuters gympa. Vi kommer lägga in 3 delar – sumba, yoga och gympa. 15 minuter av var. Stolen är vår träningskompis. Viss del sittandes och viss del med stolen som balansstöd. Alla kan vara med. Sumba är härliga rörelser till svängig latinomusik. Yogan är MediYoga, lugn, avslappnande och med fokus på rörlighet. Vår gympa är mjuk styrketräning till 50-60-talsmusik.

## **Anna Hallén Buitenhuis**

Hej! Jag heter Anna och är barnbarn till Britta Kihlgren som bor här sen i våras. Jag kommer från Södertälje precis som mormor, men flyttade till Skåne redan 1977. Jag har två vuxna barn, Michelle och Tim och en bonusson på tio år, Casper. Min man Alex och hundarna Findus & Pucken är också en viktig del av mitt liv. Mina dagar fylls med hälsa i olika former på Livsstilsgården (där mormor firade sin 90-årsdag). Träning i olika former som yoga, pilates & styrketräning med boll. Kurser om stress, värk, trötthet och alla möjligheter som finns. Hälsoresor till varma länder med både föreläsning och träning. Nu hoppas jag att jag får komma till Rydebäck och vara en del av er träning under hösten 2017.

