

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 trygghetsvård på telefon 0735-95 25 08.

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

Mötesplats

Ängholmnen

November



Trygghetsvård Jessica Hall

Telefon vardagar dagtid 0735-95 25 08

Mail jessica.hall@torrnet.se

Info november



Nu har vi fått känna på lite ordentligt höstväder men det är väl så det ska vara i november antar jag eller...
Vi får hjälpas åt att mysa till det i lokalen och vänta in adventsljuset.



Det blir bl a lite kakkbak. Jag tänkte att vi kunde prova en variant på Gustav Adolfsbakelsen i långpanna och Gunnel vill ha hjälp med att göra polynéer. Naturligtvis ingår avsmakning på eftermiddagen.

Kom ihåg att göra anmälan till kalkonmiddagen. Senast fredag 2 november behövs anmälan vara gjord för att vi ska hinna med att beställa finfina kalkonbröstfiléer.

Sjuksköterska Inga från vårdcentralen i Rydebäck kommer till oss 27 november och erbjuder influensavaccination. Det är bara att ta med sig legitimation och komma ner till lokalen mellan kl 13 – 14.

Om man inte tidigare i livet har vaccinerat sig mot lunginflammation så går det också att ordna. Meddela trygghetsvården om du vill ha en sådan vaccination.



Vidare bjuder november på quiz, bingo, sång & musik, frisörtider, mindfulness, balans- & konditionsträning och inte minst lite social samvaro när du känner för det.

Ni vet väl om att det finns ett litet promenadgäng här på Ängholmén? Vill man hänga med ut på en förmiddagstur, med eller utan rullator, så träffas ni utanför husen på "gårdssidan" kl 10:30.



Träffpunkt Rydebäck nere vid torget har mycket att bjuda på. Lite finns med i detta blad (röd text) men där finns mycket mer. Hela deras aktivitetsutbud finns anslaget i pärmén i vår lokal.

På återseende! Jessica & Gunnel

Ni finner värd på plats följande fasta tider vardagar eller ses vi på någon aktivitet.

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

Vi samverkar med

 **Studieförbundet
Vuxenskolan**

| Datum | Aktivitetsutbud 5 – 30 november | |
|-------------------|---------------------------------|---|
| Mån 5 nov | 10:30-11:15 | Friskvård, medium |
| | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 13:30-14:30 | Friskvård, intensiv |
| | 15:00 | Canasta |
| Tis 6 nov | 10:00 | Kakbak; hemgjord variant av Gustav Adolf-bakelse |
| | 13:00-14:00 | Idéträff |
| | 14:30-16:00 | Gustav Adolfsfika med trygghetsvärd. |
| Ons 7 nov | 13:30 | Gunnels eftermiddag; quiz tema Mårten Gås |
| Tor 8 nov | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 14:00 | Träffpunkt Rydebäck; Gambiansk kultur |
| Fre 9 nov | 17:00 | Kalkonmiddag. Föranmälan! |
| Lör 10 nov | 13:00 | Inomhusboule |
| Sön 11 nov | | |
| Mån 12 nov | 10:30-11:15 | Friskvård, medium |
| | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 13:30-14:30 | Friskvård, intensiv |
| | 15:00 | Canasta |
| Tis 13 nov | 14:30-16:00 | Fika med trygghetsvärd |
| Ons 14 nov | 13:30 | Gunnels eftermiddag, högläsning och samtal kring boken "Fragment av liv". Sista gången. |
| Tor 15 nov | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 14:00 | Träffpunkt Rydebäck; väffelcafé och seniorrådgivare på plats |
| Fre 16 nov | 13:30 | Bingo med Gunilla & Co |
| Lör 17 nov | 13:00 | Inomhusboule |
| Sön 18 nov | | |
| Mån 19 nov | 10:30-11:15 | Friskvård, medium |
| | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 15:00 | Canasta |

Ingen friskvård på eftermiddagen!

| | | |
|-------------------|----------------|--|
| Tis 20 nov | 13:00-14:00 | Idéträff |
| | 14:30-16:00 | Fika med trygghetsvärd; musikkryss |
| Ons 21 nov | 13:30 | Gunnels eftermiddag; ny chans att prova metoden Mindfulness. Fika med pumpakaka. |
| Tor 22 nov | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 14:00 | Träffpunkt Rydebäck & biblioteket; hjälp med "digitala" frågor |
| Fre 23 nov | 10:30-11:00 | Trimbingo, ny asfalterad runda. Fri start under 30 min |
| Lör 24 nov | Lokalen uthyrd | |
| Sön 25 nov | | |
| Mån 26 nov | 10:30-11:15 | Friskvård, medium |
| | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 13:30-14:30 | Friskvård, intensiv |
| | 15:00 | Canasta |
| Tis 27 nov | 12:00 | Träffpunkt Rydebäck; luncha ihop. Föranmälan! |
| | 13:00-14:00 | Influensavaccination i lokalen. Ta med legitimation! |
| | 14:30-16:00 | Sång & musik med Christina Rundström Fika med trygghetsvärd |
| Ons 28 nov | 11:00 | Premiär för julbak; vi bakar polynéer |
| | 13:30 | Gunnels eftermiddag; fika och provsmakning av förmiddagens julbak |
| Tor 29 nov | 10:45-14:45 | Rositas frisörsalong gästar oss. Förbokas! |
| | 11:30-12:00 | Trygghetsvärd på kontoret |
| | 17:15 | Julfest på Träffpunkt Rydebäck. Föranmälan! |
| Fre 30 nov | 13:30 | Bingo med Gunilla & Co |



Tider och aktiviteter med röd text sker på Träffpunkt Rydebäck som ligger vid biblioteket i Rydebäck. Föranmälan till dem kan göras på telefon 042-10 44 80.

Vi samverkar med

