

SENIORERNAS HUS

LÖDERUPSGÅRDEN

Ystads kommuns mötesplats för seniorer

PROGRAM



Maj 2025

Hej.

Nu ska våren vara här på riktigt men ena dagen är det soligt och nästa dag så är det kallt. Hoppas att det snart vänder för nu har i alla fall jag hängt in vinterjackan för gott i garderoben för denna vintern.

Nu i maj när förhoppningsvis vädret blir lite varmare så kanske vår trädgårdsgrupp vill hjälpa till att få ut våra möbler och sätta taket på vår paviljong samt fylla krukorna med blommor på vår nya uteplats så snart jag köpt in dom. Så kan vi snart njuta av vår fina uteplats i solskenet.

Nu i maj tänkte jag att vi startar upp med våra Fikaträffar en gång i månaden igen så första träffen kommer att gå till Olof Viktors eftersom många andra inte har öppnat än när programmet skrivs.

Seniorshopen dyker upp tisdagen den 6 maj med visning av sommarens kläder. Ett stort tack till alla er som ställer upp som mannekänger så att vi kan ha en klädvisning.

Onsdagen den 7 maj kommer vi att ha öppet hus här på mötesplatsen och då är ni välkomna in och se vad vi sysslar med här, läs mer om detta inne i programmet.

Fredag den 23 maj kommer vi att ha en föreläsning om åldrande och hälsa. Detta kan du också läsa mer om inne i programmet.

Önskar er alla en härlig Maj

Ann-Sofie

Vårens återkommande aktiviteter

Måndagar

9.00-11.00 Promenadgrupp med eller utan stavar. Här kan man välja olika rundor så att alla kan vara med. Vi avslutar med gemensam fika kl: 10.00 (fralla och kaffe).

Fika: 20 kr

Samling Kl: 9.00 utanför stora entrén på Löderupsgården.

9.00-11.00 Promenad med rollator. Här tar vi en gemensam lagom lång runda i ett tempo som alla klarar av, även om du inte har rollator men kanske går lite sämre är detta en aktivitet som passar även dig. Vi avslutar med gemensam fika (fralla och kaffe) kl.10:00.

Fika: 20 kr

Samling: Kl. 9.00 utanför Stora entrén på Löderupsgården

14.00- Boule med Byalaget. Kom och spela boule med oss byalaget.

Är du inte aktiv i byalaget än är detta en chans du kanske inte ska missa. Vi samlas vid boulebanan på Idrottsgatan och spelar varje måndag.

Tisdagar

13.00-15.30 Biljard för alla. Känner du för att lära dig spela biljard så kom in och prova så lär vi tillsammans. Allt material finns att låna.

Lokal: Spelsalen

13.30-15.30 Tisdagsträffen: Här träffas vi och umgås över en kopp kaffe, vill man så tar man ett handarbete eller liknande med sig.

Fika: 15 kr

Lokal: Stora entrén, Löderupsgården

Onsdagar

10.00-11.00 Gymnastik: Detta är en gymnastik med lite mer fart men utan en massa spring och hopp och som passar alla, här kan man utföra rörelserna både sittande och stående.

Lokal: Stora entrén på Löderupsgården

Ingen gymnastik 7/5

11.00-12.00 Säkra steg: Behöver du hjälp att komma igång med appen "Säkra Steg" eller du behöver hjälp att uppgradera träningsnivån så kan Du komma in här och få hjälpen du behöver för att komma igång eller utföra dina balansövningar .

Lokal: Stora entrén på Löderupsgården

Onsdagar ojämna veckor

13.00-17.00 Canasta: Välkomna in och var med och spela lite canasta, du behöver inte kunna canasta utan vi lär spelet tillsammans.

Allt material finns på plats.

Fika: 15 kr

Lokal: Terapania, Löderupsgården

14.00-15.30 Onsdagspromenad med Löderups församling:

Vi samlas vid grillplatsen vid dammen på Nytorrgatan varje

Onsdag kl.14.00 och promenerar under en timmes tid i

omgivningarna runt Löderup. Vi gör en paus vid halva vägen för en kort reflektion och avslutar med kaffe vid grillplatsen.

Vid frågor kontakta Johan Åkesson 0709-574581

Hjärtligt välkomna

Onsdagar ojämna veckor.

Torsdagar

13.30-17.00 Släktforskning på egen hand. Här är vi ett gäng som släktforskar på egen hand utan ledare. Välkomna att vara med. Eget abonnemang till släktforskningen behövs. Fika 15:-

Torsdagar jämna veckor Startar åter efter sommaren!

Lokal: Datasalen i Terapania

Fredagar

10.00-12.00 Dator- och telefonträff: Du som har funderingar eller du som kanske aldrig riktigt vågat ta steget att sätta dig vid en dator, välkommen in och prova och fråga, jag (Ann-Sofie) är med och hjälper er med detta. Du behöver inte ha någon kunskap eller vana vid datorer. Finns datorer att låna vid denna aktivitet. Har du funderingar kring din telefon så kom in så kanske vi även kan lösa detta tillsammans. Vi startar med en gemensam fika (kaffe och fralla) och pratar om vad ni behöver hjälp med denna gång.

Lokal: Datasalen i Terapania **Fika:** 20:-

Ingen datorträff 2/5 , 16/5 ,23/5 och 30/5

14:00- Andakt sista fredagen i månaden:

Lokal: Stora entrén

Välkomna att titta in och vara med på aktiviteterna på Seniorernas Hus ingen föranmälan behövs på dessa aktiviteter.

Glöm inte att titta på vår anslagstavla efter nya aktiviteter som inte hunnit komma med i programmet.

Varje dag finns det också möjlighet att läsa tidningen (Ystads Allehanda), titta på tv i Stora entrén, spela spel, lägga pussel eller varför inte läsa en bok från vårt eget bibliotek

Om du/ni undrar över något eller bara har en fråga tveka inte att höra av er till mig antingen på telefon, brev eller på mail.

Med vänliga hälsningar

Ann-Sofie Dahlström

Samordnare Seniorernas Hus Löderupsgården

Fabriksgatan 7 27176 Löderup

Telefon: 0411-577876

Mail: ann-sofie.dahlstrom@ystad.se

Lite information om var du kan hitta våra program:

Aktuellt program finns alltid att hämta på Seniorernas Hus Löderupsgården och på Seniorernas Hus Göken i Ystad. Du kan också hitta aktuellt program på vår hemsida på ystad.se. Sök på "Seniorernas Hus" och klicka dig vidare till Löderup respektive Göken. Om du inte har dator eller har möjlighet att själv hämta programmet, kan du kontakta någon av oss verksamhetssamordnare , så skickar vi ett program till dig med posten.

Seniorernas Hus har även facebook, Seniorernas Hus Löderupsgården och Seniorernas Hus Göken heter vi, där kan du se bilder på alla våra trevliga aktiviteter och även lite av vad som händer på Seniorernas Hus.

Du kan även passa på och äta lunch i vår fina restaurang när du besöker aktiviteterna på Seniorernas Hus.

Restaurang Löderupsgården

Öppettider: måndag – fredag 11:30-14:00

Lunch serveras 11:30-13:30

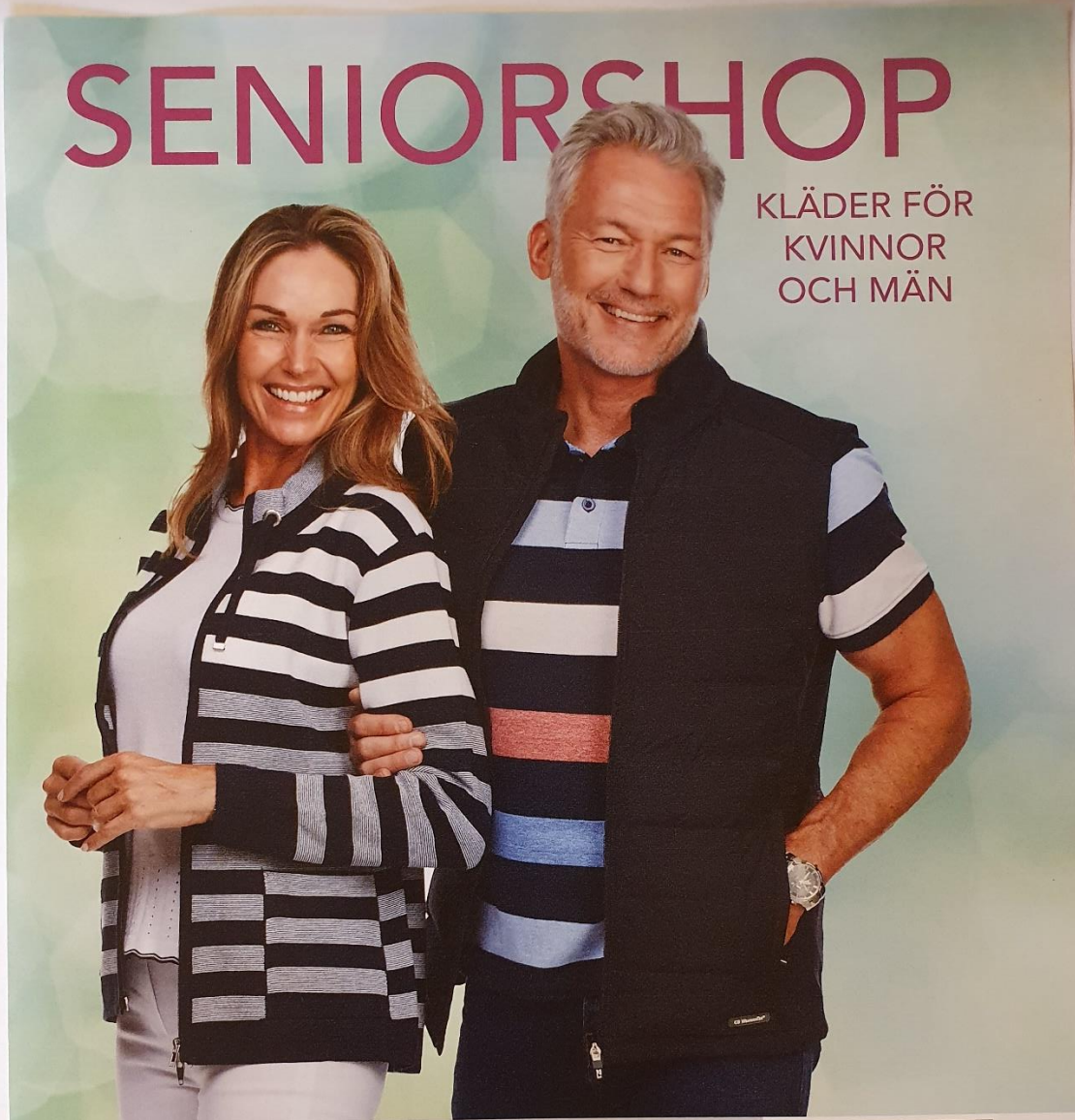
Månadens meny finns att läsa på Ystads kommuns hemsida

Vill man komma i kontakt med köket kan man ringa

0411-577872

Välkomna

Välkomna på modevisning



SENIORSHOP

KLÄDER FÖR
KVINNOR
OCH MÄN

KLÄDFÖRSÄLJNING

Seniorernas Hus,
Löderupsgården

Modevisning kl 14

Fika 20:-

Tis 6/5

Välkomna



Carita Nilsson
0730-56 18 99
carita.nilsson@seniorshop.se
www.seniorshop.se

VÄLKOMNA PÅ ÖPPET HUS

INFORMATION FRÅN YSTADS KOMMUN



LÖDERUPSGÅRDEN 7 MAJ KL. 13.30-15.30

Möt oss som arbetar för att främja hälsa och förebygga ofrivillig ensamhet

Välkommen att ta del av de aktiviteter som anordnas på Seniorernas hus Löderupsgården!

PROGRAM:

- 13.30-14.45 Möt olika verksamheter på Seniorernas hus
- 13.45-14.00 Prova på gympa
- 14.15-14.45 Prova på boule
- 14.45 Avslutning med fika och allsång med Gitte Pålsson

På plats finns förebyggande verksamhet, verksamhets-samordnare på Seniorernas hus, musikterapeut, anhörigkonsulent, silviateamet och fixarservice.

ÖPPET HUS PÅ
SENIORERNAS HUS
LÖDERUPSGÅRDEN
7 MAJ KL. 13.30-15.30

- Evenemanget är för seniorer och anhöriga.
- Evenemanget är gratis och ingen föransökan krävs.
- Öppet hus på Löderupsgården hålls på Fabriksgatan 7 och arrangeras av Ystads kommun i samarbete med föreningar och frivilliga.

KONTAKT

☎ 0411-57 70 00

✉ kommunen@ystad.se

🌐 ystad.se



Ystads kommun



Välkomna till
SENIORERNAS HUS
Gemensamma
VÅRFEST PÅ GÖKEN

Tisdag den 13 maj

Kl. 14:00-16:00

Vi samlas för en go räkmacka därefter

Musikunderhållning av

Trubaduren Göran Sonesson som underhåller med sång och gitarr

vi avslutar med kaffe och kaka

Pris: 180 kr

Anmälan och betalning

senast den 7 maj till

Munevera 0411-577897

eller

Ann-Sofie 0411-577876

Anmälan är bindande

Årets första fikaträff



Onsdagen den 14 maj kl.12:00

Årets första fikaträff går till Olof Viktors för att äta en god fika tillsammans i en trivsam inomhus miljö.

Här är det egna bilar och samåkning som gäller vid denna aktivitet, de som åker betalar en slant till föraren så blir alla nöjda och glada.

För att veta om det finns intresse för denna aktivitet så får ni anmäla er på listan på anslagstavlan senast 8 maj. Skriv även om du/ni kan köra och hur många som kan åka med i er bil.

Hoppas att vi får en trevlig fika och ett fint väder 😊





Allsång

med Gitte och Ann-Sofie

Onsdagen den 21 maj kl. 14:00
Stora entrén Löderupsgården

Vi sjunger och spelar sånger tillsammans och
därefter blir det kaffe och kaka.

Kaffe och kaka 20:-

Anmälan senast den 19 maj till Ann-Sofie på 0411-
577876 eller på listan som finns på anslagstavla



Sjung med Gitte och Ann-Sofie i

FRUKOSTKLUBBEN

Torsdag den 22 maj

kl.10:00-11:30

Stora entrén Löderupsgården

Vi börjar träffen med fika kl.10:00

fortsätter sen med musik och sång

(Fralla och kaffe 20:-)

Anmälan senast 20 maj på anslagstavlan eller till

Ann-Sofie 0411-577876

Forskaren Oskar Jonsson

och ytterligare en forskare ger sig ut på
en 100 mil lång föredragsturné om
åldrande och hälsa –
på tandemcykel



Tandemturnén

Kommer till Seniorernas Hus Löderup

Fredag den 23 maj kl. 10:00

och håller föredrag om åldrande och hälsa

Vill du ha fika så serveras den efter föredraget

Pris fika 25:-

Anmäl dig till aktivitetssamordnare 0411–577876 eller
skriv in dig på anslagstavlan glöm inte skriva i om du
vill ha fika.

Nu är det tid för maj månads grillkväll och tipsrunda

Tisdag 27 maj samlas vi nere
vid grillplatsen klockan 16.00

Vi startar med en liten tipspromenad
och därefter lite korvgrillning och
avslutar med kaffe och kaka.



Hoppas att ni kommer och att vädret är
med oss denna kväll.

Pris: 50:-

Vid dåligt väder ställs aktiviteten in.

Anmälan senast 26 maj på anslagstavlan eller till
Ann-Sofie 0411-577876

Maj hjärngympa

Här kommer lite kluriga frågor att svara på nu i maj.

Skriv i ditt svar på raden.

1. Vilken gubbe har aldrig varit barn?

2. När kommer december för november?

3. vem är stackarn som blir både plundrad och
utkastad? _____

4. Vilken frost gör dig diktsugen?

5. Vilken grönsak är skidklädd?

6. Vem lägger sig bara när det är kallt?

7. Roten upp och toppen ner, växer bara på vintern?

8. Vilken fisk kan inte simma?

9.Vad är det som jämrar sig när det är kallt, dansar när det blåser och gråter när det är varmt?

10.Heter det "en rak kurva" eller heter det "ett rak Kurva"?

11.Det första används i nästan varje maträtt, det andra släcker törsten, det hela finns vid stranden. Vad är det? _____

12.Vad kallar man det ryska nattflyget?

Namn:.....

Skriv i de rätta svaren och lämna in din svarstalong senast 21 maj i Seniorernas Hus brevlåda, bredvid vår anslagstavla för att vara med i tävlingen.

LYCKA TILL



April månads hjärngympa

Här kommer de rätta svaren

Fråga 1.

I vilken månad firas äggets dag med festivaler och utställningar runt om i världen?

1. Oktober X. Mars 2. April

Fråga 2.

En påksymbol är påskharen som kommer med påskäggen. Vad heter hare på latin?

1. Lepus X. Vulpes vulpes 2. Pyrrhula pyrrhula

Fråga 3.

Den amerikanske skådespelaren Mel Gibson regisserade den kontroversiella filmen The Passion of Christ. Vilket år hade filmen premiär?

1. 2004 X. 2008 2. 2012

Fråga 4.

Vad kallas de konserverade ägg som äts först när äggvitan är svart och äggulan blir grön?

1. Hundraåriga ägg X. Läder-ägg 2. Tusenåriga ägg

Fråga 5.

En av de mest avlägsna platserna på jorden som är bebodd är Påskön. Till vilket land hör Påskön till?

1. Australien X. Argentina 2. Chile

Fråga 6.

Vad heter statyerna på Påskön?

1. Moai

X. Tiki

2. Rapa Nui

Fråga 7.

Från vilket land kommer traditionen om att fylla påskägg med godis/presenter?

1. Tyskland

X. Japan

2. Rumänien

Fråga 8.

Vad kallas veckan innan påsk?

1. Heliga veckan

X. Lugna veckan

2. Stilla veckan

Fråga 9.

När började man att måla ägg i Sverige?

1. 1500-talet

X. 1600-talet

2. 1700-talet

Fråga 10.

Vem målade målningen av Nattvarden?

1. Michelangelo

X. Leonardo Da Vinci

2. Raphael

Grattis till Mary Taylor Hällquist vinnare av april månads hjärngympa.

Ystads kommun Fixarservice

Du som är 75 år eller äldre samt du som har en funktionsnedsättning kan utan kostnad anlita Ystads kommuns Fixarservice för att få hjälp med vissa uppgifter i hemmet som kan vara svåra eller farliga för dig själv att utföra.

Servicen är gratis men eventuellt behov av material betalar du själv. Vaktmästaren tar inte ansvar för skador som kan uppkomma till följd av hjälpinsatsen

Det här kan **Fixarservice** hjälpa dig med!

- byte av glödlampor och lysrör
- byte av proppar
- byta batterier i brandvarnare
- byte av säkringar
- fästa lösa sladdar
- halksäkra mattor
- ta ner och sätta upp gardiner
- hämta saker på vind eller källare
- installation av hemdator
- hämta hem appar till din telefon
- uppdatera din telefon
- installera/koppla WiFi

Uppgifter som vaktmästaren inte utför är att gå ärenden, göra inköp, utföra trädgårdsarbete, transportera saker till miljöstation, snöskottning, fönsterputsning eller installation/reparation där det krävs en yrkeskunnig hantverkare.

Anmälan och bokning görs hos vaktmästare Magnus Åkesson Fixarservice på Tel.nr. 0709-457924

Vardagar 08:00-08:30 (efter kl. 08:30/telefonsvarare)

Det här är Seniorernas Hus

Seniorernas Hus är Ystads kommuns satsning på en mötesplats för äldre.

Vi finns på Löderupsgården i Löderup och på göken i Ystad. Med Seniorernas Hus vill vi främja hälsa, förebygga ohälsa och ge förutsättningar för ett aktivt åldrande. Vi vill bidra till att bryta social isolering, ge en meningsfull vardag och skapa delaktighet i samhället.

Till Seniorernas Hus är **alla** äldre välkomna, oavsett om man tillhör en förening eller inte. Här erbjuds aktiviteter i egen regi men också i samarbete med frivilliga, studieförbund och olika föreningar. Alla aktiviteter är öppna för alla, oavsett vem som står som medarrangör! Inga medlemskap krävs. Observera att vissa arrangemang kan kräva en föransmälan.

Har du förslag på aktiviteter som du skulle vilja se här på Seniorernas Hus i Löderup? Har du hört talas om någon rolig eller intressant föreläsare som vi kan bjuda hit? Är ni ett gäng seniorer som redan träffas , men som saknar lokal och samtidigt kan tänka er att bjuda in andra till er aktivitet? Då är ni välkomna att låna våra lokaler inom ramen för Seniorernas Hus. Även ni som har en studiecirkel kan under vissa förutsättningar få låna våra lokaler. Ta kontakt med samordnaren så berättar jag mer.