

# SENIORERNAS HUS

## LÖDERUPSGÅRDEN

Ystads kommuns mötesplats för seniorer

### PROGRAM



**September 2024**

Hej.

Roligt att se att så många av er har varit med på aktiviteterna under första delen av sommaren men hoppas att vi har lite sommar kvar ändå och att ni då tar vara på det vackra vädret.

Vi har ju hunnit med både det ena och det andra denna sommar, några härliga utfärder med goa fikor och även några grillkvällar med tipspromenader och go korv har det blivit.

En liten Jazz underhållning av Lilla sommartrion och även en liten konsert från Ystads Jazzfestival har vi haft.

Tycker det är så roligt att ni verkligen trivs på e nya uteplats och att den används flitigt av er.

Nu hoppas jag att ni även hunnit njuta av det härliga vädret vi haft hittills och att ni nu är fulla med nya krafter inför höstens alla aktiviteter.

Denna månad kommer ni få tillfälle att lära er lite mer om hur ett bisamhälle fungerar då Kurt-Åke Linde kommer hit och berättar om detta. Läs mer inne i programmet.

Studiecirkeln med Släktforskning startar igen den 19 september är du/ni intresserade så läs mer om detta inne i programmet.

Hoppas att vi kommer att ha en härlig augusti och att sommaren fortsätter många veckor till.

Jag kommer att ha semester 12 augusti – 8 september, om det uppstår något problem eller ni behöver kontakta någon angående Seniorernas Hus under min semester så kan ni ta kontakt med min kollega Munevera Elkaz 0411-577897 så löser hon detta.

*Ann-Sofie*

## Höstens 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) och pratar om veckan.

Fika: 20 kr **Medtag egen fika v. 36**

**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).

Fika: 20 kr **Medtag egen fika v. 36**

**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

**13.30-15.30 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 Fika 15:-

**Medtag egen fika v. 36**

**13.30-15.30 Tisdagsträffen:** Här träffas vi och umgås över en kopp kaffe, vill man kan man ta ett handarbete med sig eller något annat.

Fika: 15 kr **Medtag egen fika v. 36**

**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 **Ej vecka 36**

**13.30-17.00 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 **Medtag egen fika v.36**

**Lokal:** Terapania, Löderupsgården

### **14.00-15.30 Onsdagspromenad med Löderups församling:**

Onsdagen den 8 mars börjar vårens promenader i Löderup.  
Vi samlas vid grillplatsen vid dammen på Nytorgsgatan 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

## Torsdagar

**10.00-** **Boule för alla.** Kom och spela både nybörjare och ni som spelat innan, tillsammans kan man ha en trevlig stund.

Medtag egna klot och ev. egen fika.

Finns några klot att låna inne på Seniorernas Hus.

**Samling vid boulebanan på Idrottsgatan.**

**13.00-17.00 Släktforskningscirkel med Nils-Henrik från Ramsåsastallet.**

Kursen omfattar 5 kurstillfällen på 4 timmar vardera.

Kostnad: 850:- per person eller 170:-/ gång.

Vid intresse kontakta Ann-Sofie samordnare Seniorernas Hus

0411-577876

**Torsdagar jämna veckor**    **Start 19 september.**

Lokal: Datasalen i Terapania

**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 ojämna veckor**    **Start 26 september**

**Lokal:** Datasalen i Terapania

## Fredagar

**10.00-12.00 Datorverkstad:** 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. Vi startar med en gemensam fika och pratar om vad ni behöver hjälp med denna gång.

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

**Startar den 13 september!!**

**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 eller varför inte läsa en bok från vårt eget bibliotek.

## **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. Det finns även att hämta på Anhörigcenter , på biblioteken i ystad , Löderup , Glemmingebro , Köpingebro och på bokbussen. 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 verksamhetsansvariga , 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.

### **Seniorernas Hus Löderupsgården**

**Fabriksgatan 7 27176 Löderup**

**0411-577876**

### **Seniorernas Hus Göken**

**Petrigatan 10 27140 Ystads kommun**

**0411-577897**

Om du/ni undrar över något eller bara har en fråga tveka inte att höra av er till mig antingen på telefon 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](mailto:ann-sofie.dahlstrom@ystad.se)

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 hämta på Seniorernas Hus

Vill man komma i kontakt med köket kan man ringa

0411-577872

Välkomna



# Grillkväll och tipsrunda

Onsdag 11 september samlas  
vi nere vid grillplatsen

klockan 16.00.

Vi startar med en liten tipspromenad  
och därefter lite korvgrillning och sen  
kaffe med dopp.



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

Pris: 40:-

Anmälan senast 10 september på anslagstavlan  
eller till Ann-Sofie 0411-577876

**Tisdag den 17 september kl.14:00**

**i stora entrén, Löderupsgården**

# Bisamhället

Naturens goda exempel



En värld utan bin är en värld utan mat



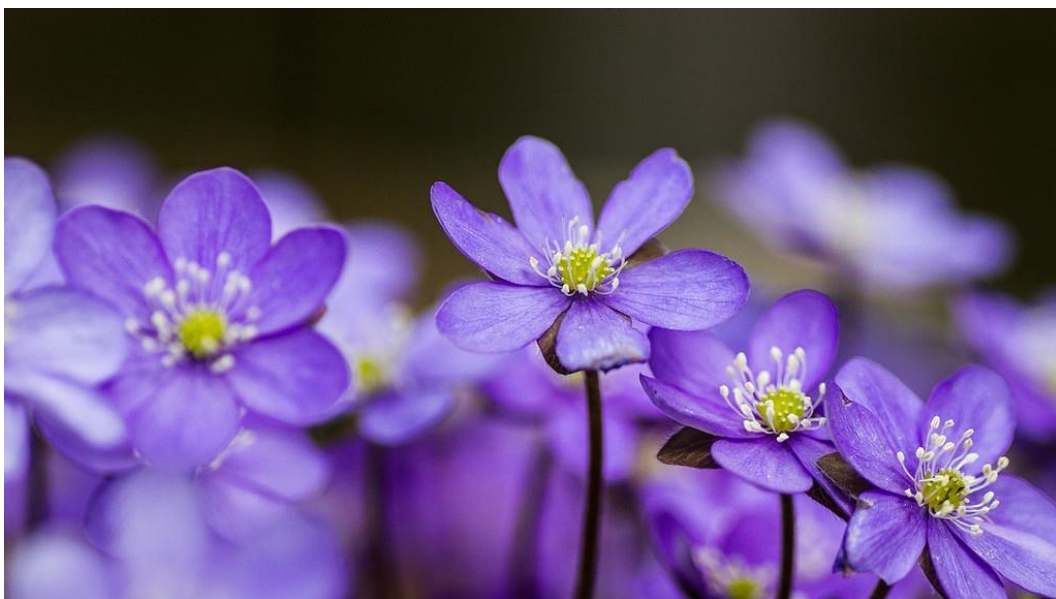
Kurt Åke Linde beskriver det fascinerande system som råder i bisamhället. Ett eget språk, ett sinnrikt navigationssystem och där varje individ i samverkan uppnår en socialt fulländad gemenskap. Binas insats har en avgörande betydelse för allt liv på jorden, människan inberäknad.

Vi avslutar med kaffe och kaka.

Pris: 30: -

**Anmälan senast 16 september på anslagstavlan eller till Ann-Sofie**

**0411-577876**



Sjung med Gitte och Ann-Sofie i

# FRUKOSTKLUBBEN

Tisdag den 24 september

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 23 september på anslagstavlan

eller till Ann-Sofie 0411-57787



# Allsång med Gitte och Ann- Sofie

Onsdagen den 25 september 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 23 september till Ann-Sofie på  
0411-577876 eller på listan som finns på anslagstavlan.

# Släktforskning

med

*Nils-Henrik Salomonsson*

## *RAMSÅSASTALLET PÅ ÖSTERLEN*

Torsdagar jämna veckor kl.13.00-17.00

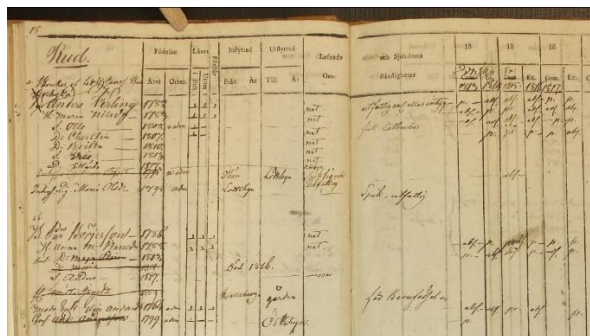
Start torsdag den 19 september

Lokal: Datasalen på Löderupsgården

Kursen omfattar 5 kurstillfällen på 4 timmar vardera.

Kostnad : 850:- per person eller 170:-/gång och person om man inte kan alla gångerna, efter överenskommelse med Nils-Henrik.

Vid intresse anmäl er till mig på mail: [ann-sofie.dahlstrom@ystad.se](mailto:ann-sofie.dahlstrom@ystad.se)  
eller på telefon 0411-577876



Ann-Sofie Dahlström  
Samordnare  
Seniorernas Hus Löderupsgården

# BILJARD

Kanske är ni några seniorer som gått och funderat på att testa på och spela lite biljard. Då finns det ett biljardbord på Seniorernas Hus i Löderup som ni kan använda, allt material finns att låna. Ring och boka en tid för spel man behöver inte boka för varje vecka om man bara vill testa och se om det är något för er. Så hör av er till mig , Ann-Sofie, samordnare på Seniorernas Hus i Löderup och boka bordet.

Följande tider kan ni boka och komma in och spela:

Måndagar 8:00 - 17:00

Tisdagar 8:00 – 17:00

Onsdagar 8:00 – 17:00

Torsdagar 8:00 – 17:00

Fredagar 8:00 – 17:00

Kontakta Ann-Sofie på telnr: 0411-577876 eller skicka ett mail till [ann-sofie.dahlstrom@ystad.se](mailto:ann-sofie.dahlstrom@ystad.se)

# September månads hjärngympa

## Vilket är sant och vad är falskt?

1. Bygget av Eiffeltornet slutfördes den 31 mars 1887.  
○ **Sant**                      **Falskt**
2. Blixten ses innan den hörs eftersom ljus färdas snabbare än ljud.  
○ **Sant**                      **Falskt**
3. Vatikanstaten är ett land.  
○ **Sant**                      **Falskt**
4. Melbourne är huvudstaden i Australien.  
○ **Sant**                      **Falskt**
5. Penicillin upptäcktes i Vietnam för att behandla malaria.  
○ **Sant**                      **Falskt**
6. Mount Fuji är det högsta berget i Japan.  
○ **Sant**                      **Falskt**
7. Broccoli innehåller mer C-vitamin än citroner.  
○ **Sant**                      **Falskt**
8. Skallen är det starkaste benet i människokroppen.  
○ **Sant**                      **Falskt**
9. Glödlampor var Thomas Edisons uppfinning.  
○ **Sant**                      **Falskt**
10. Google hette från början BackRub.  
○ **Sant**                      **Falskt**
11. Den svarta lådan i ett plan är svart.  
○ **Sant**                      **Falskt**
12. Tomater är frukt.  
○ **Sant**                      **Falskt**
13. Merkurius atmosfär består av koldioxid.  
○ **Sant**                      **Falskt**
14. Depression är den vanligaste orsaken till funktionshinder i världen.  
○ **Sant**                      **Falskt**

15. Cleopatra var av egyptisk härkomst.  
○ **Sant**            **Falskt**
16. Du kan nysa medan du sover.  
○ **Sant**            **Falskt**
17. Det är omöjligt att nysa när du öppnar ögonen.  
○ **Sant**            **Falskt**
18. Bananer är bär.  
○ **Sant**            **Falskt**
19. Om du adderar de två siffrorna på motsatta sidor av tärningen tillsammans är svaret alltid 7.  
○ **Sant**            **Falskt**
20. Pilgrimsmusslor kan inte se.  
○ **Sant**            **Falskt**

Namn:.....

Ringa in de rätta svaren och lämna in din svarstalong senast 20 September i Seniorernas Hus brevlåda, bredvid vår anslagstavla för att vara med i tävlingen.

Lycka till !



Här kommer de rätta svaren till

## Juni månads hjärngympa

- |     |                 |                |
|-----|-----------------|----------------|
| 1.  | God Månstrimmas | Midsommarstång |
| 2.  | Klostrens Barm  | Blomsterkrans  |
| 3.  | Sfärisk Potta   | Färsk potatis  |
| 4.  | Grabb Odjur     | Jordgubbar     |
| 5.  | Kokt Flärd      | Folkdräkt      |
| 6.  | Lilja Smet      | Matjesill      |
| 7.  | Raps Gled       | Dragspel       |
| 8.  | Skör Älg        | Gräslök        |
| 9.  | Glidfärd        | Gräddfil       |
| 10. | Regnhåla        | Helan Går      |
| 11. | Grann Dis       | Ringdans       |
| 12. | Pissa Svan      | Snapsvisa      |
| 13. | Nalles Spis     | Senapssill     |
| 14. | Mor Dimmas      | Midsommar      |
| 15. | Ta Trädgård     | Gräddtårta     |
| 16. | Morgondåsar     | Små grodorna   |
| 17. | Minkar Massmord | Midsommarkrans |

**Grattis till Anne-Gun Nilsson** vinnare av juni månads hjärngympa.

Det är klart att jag pratar med  
mig själv. Ibland behöver jag  
ju råd från en expert!



**newsner**

*Önskar er alla en härlig september  
och ser fram emot många härliga träffar med er*

## 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.