

Kärnan April



Restaurang Kärnan

Måndag-Fredag 8.30-15.00

Pensionärspriser

Frukost 8.30-10.00

Lunch 12.00-13.30 76 kr

Helgdagar och röda dagar 88 kr
som infaller mån-fre



*Smaklig
måltid!*

Aktivitetssamordnare Lotta

Enhetschef Annelie

Kök

Administratör och objektansvarig Susanne

Administratör Linn

0416-27186

0416-27190

0416-27188

0416-27389

0416-27047

Fixar-Lisa

Behöver du hjälp med något hemma hos dig?
Fixar-Lisa hjälper dig som är äldre eller
funtionshindrad. Servicen är helt gratis men
ev. material bekostas av beställaren.

Telefon 0708-92 04 81

Välkomna!

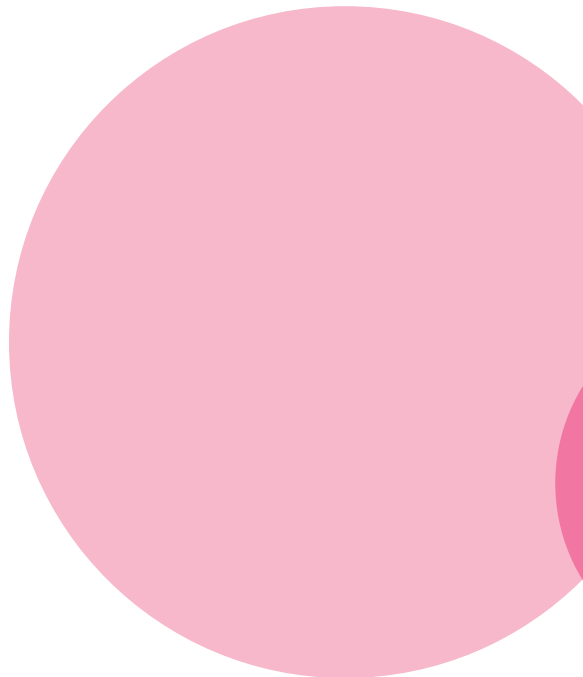
Alla seniorer är välkomna till oss på mötesplatsen Kärnan. Ni hittar oss på Lillgatan 5 i Sjöbo.

I våra lokaler har vi restaurang och café där du kan träffa andra människor, känna gemenskap och trygghet över en bit mat eller en fika.

Vill du vara med?

Vi har många aktiviteter att erbjuda som du kan läsa om i detta program. Man kan när som helst under terminen gå med i valfri grupp eller bara prova på. De flesta aktiviteter är gratis annars till självkostnadspris.

Måndag till Torsdag 9.00 – 15.30 är Lottas sal öppen för fritt hantverk. Fritt hantverk innebär att du som väver, pysslar, målar, gör keramik m.m. kan komma hit och jobba med det du håller på med.



De torsdagar vi har underhållning i restaurangen hänvisar vi dem som inte vill delta i aktiviteten till rummen Albin och Lugnet som ligger i anslutning till restaurangen.

Frågor och information

Har du frågor om vår verksamhet så svarar jag gärna på dem. Jag går oftast att nå på telefon eller på plats på Kärnan måndag till torsdag mellan 08.00 och 16.00

Kärnan har en egen sida på www.sjobo.se. Sök på Kärnan. Vi finns även på Facebook och heter där: Kärnan – aktiva seniorer i Sjöbo.

Wi-Fi

Du kan surfa gratis på vårt Wi-Fi "Surfzon". Hittar du det inte på din mobil kan jag hjälpa dig med det.

Vänligen Lotta Tröjer

Meny v. 14

Måndag 1/4

Örtkryddad skinka, potatis, sås, grönsaker, äpplemos
Glass med bärsås

Tisdag 2/4

Gratinerad fisk , potatis, citronsås, morötter
Persika med grädde

Onsdag 3/4

Färsrätt, potatis, brunsås, lingon, bönor
Bär kräm med grädde

Torsdag 4/4

Vitkålssoppa med köttfärs och bulle
Lingonkaka med vispgrädde

Fredag 5/4

Pytt i panna, rödbetor, stekt ägg
Husets dessert

Aktiviteter v.14

Tisdag 2/4

09.30-11.30 Porslinsmålning.

09.30-10.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

10.30-11.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Onsdag 3/4

13.30-15.30 Keramik.

13.30-14.30 Bingo i Albins rum. 15:-/bricka.

Torsdag 4/4

10.30-11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Humlorna från Veberöd gästar oss med sin skönsång. Kostnad 75:- och då ingår kaffe/te och kaka

Fredag 5/4

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Meny v. 15

Måndag 8/4

Korvstroganoff, potatis/ris, grönsaker
Jordgubbskräm med grädde

Tisdag 9/4

Kokt fisk med senaps sås och potatis gröna ärtor
Lingonfromage med vispgrädde

Onsdag 10/4

Kåldolmar, potatis, brunsås, lingon, grönsaker
Fruktkompott med grädde

Torsdag 11/4

Spenatsoppa med frikadeller ägg och grovt bröd
Ostkaka med hallonsylt och vispgrädde

Fredag 12/4

Revben, potatis, sås, rödkål, äpplemos
Husets dessert

Aktiviteter v.15

Måndag 8/4

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 9/4

09.30-11.30 Porslinsmålning.

09.30-10.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

10.30-11.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Onsdag 10/4

13.30-15.30 Keramik.

13.30-14.30 Bingo i Albins rum. 15:-/bricka.

Torsdag 11/4

10.30-11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Mannekänguppvisning från Senior shopen.

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

Meny v. 16

Måndag 15/4

Stekt korv med potatismos, bönor bostongurka
Bärkompott med grädde

Tisdag 16/4

Stekt spätta med potatis och remouladsås, citronklyfta, ärtor
Rabarbersoppa med grädde

Onsdag 17/4

Köttfärslimpa med bacon och potatis brunsås sommarblandning
Ananas kräm med russin

Torsdag 18/4

Ärtsoppa med rimmad bog, senap
Pannkakor, sylt och grädde

Fredag 19/4

Janssonsfröstelse, ägg, smörgås
Husets dessert

Aktiviteter v.16

Måndag 15/4

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan. Fika 20:-

Tisdag 16/4

09.30-11.30 Porslinsmålningen

09.30-10.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

10.30-11.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum. Fika 20:-

Onsdag 17/4

13.30-15.30 Keramiken.

13.30-14.30 Bingo i Albins rum. 15:-/bricka. Fika 20:-

Torsdag 18/4

10.30-11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Antikexperten Peder Lamm kommer och pratar historia kring antikviteter, konst och mat och dryck. Han kommer också värdera och prata kring några av de föremål som tas med av er besökare. Kostnad 100:- /person. Då ingår kaffe och kaka.

Fredag 19/4

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum. Fika 20:-.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

Meny v. 17

Måndag 22/4

Ugnsgratinerad korv med potatis, grönsaker, senap
Hallonkräm med grädde

Tisdag 23/4

Ugnstekt fisk, potatis, dillsås, ärtor
Brylépudding med karamellsås

Onsdag 24/4

Köttbullar med potatis och gräddsås bönor lingon
Äpple och päronsoppa med skorpor

Torsdag 25/4

Potatis och purjolökssoppa med skinksmörgås
Fruktpaj med vaniljsås

Fredag 26/4

Potatisbullar med stekt fläsk och lingon
Husets dessert

Aktiviteter v.17

Måndag 22/4

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 23/4

09.30-11.30 Porslinsmålning

09.30-10.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

10.30-11.15 Balans och arthrosträningen. Albins rum.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Onsdag 24/4

13.30-15.30 Keramik.

13.30-14.30 Bingo i Albins rum. 15:-/bricka.

Torsdag 25/4

10.30-11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Våfflor med tillbehör och kaffe 35:- extra våffla 15:-

Fredag 26/4

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

Meny v. 18

Måndag 29/4

Ugnstekt falukorv, potatis, pepparrotssås, grönsaker
Blåbärskräm med grädde

Tisdag 30/4

Fiskgryta , potatis, morötter
Aprikossoppa med grädde

Aktiviteter v.18

Måndag 29/4

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 30/4

09.30-11.30 Porslinsmålning

09.30-10.15 Balans och arthroträningen. Albins rum.

10.30-11.15 Balans och arthroträningen. Albins rum.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



SJÖBO
KOMMUN