

Kärnan Maj



SJÖBO
KOMMUN

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!

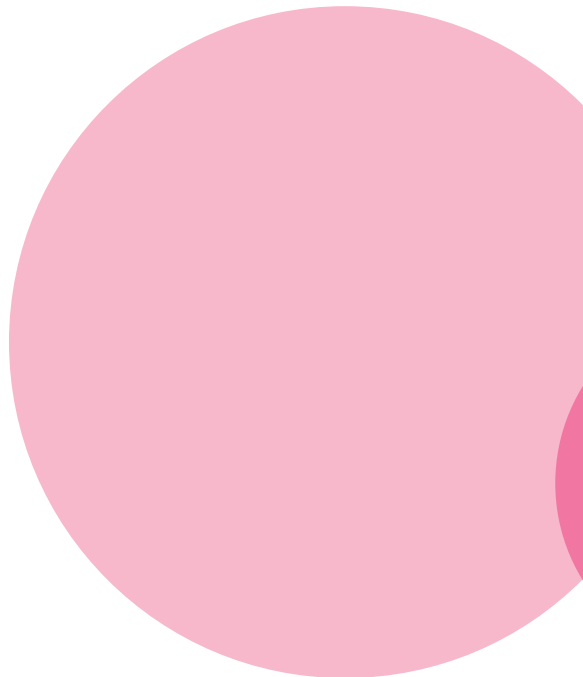
Alla seniorer är välkomna till oss på mötesplatsen Kärnan. Ni hittar oss på Lillgatan 5 i Sjöbo.

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. 18

Onsdag 1/5

Kryddig äpple skinka, potatis, sås, bukettgrönsaker, äpplemos

Vit chokladmousse

Torsdag 2/5

Kött och grönsakssoppa med bulle

Risgrynskaka med sylt och grädde

Fredag 3/5

Sjömansbiff, rödbetor

Husets dessert

Aktiviteter v.18

Torsdag 2/5

10.30-11.15 Balans och artrosträning. Albins rum.

14.00 Sjung med hjärt & lung kommer hit och uppträder hos oss.

Kostnad 75:- och då ingår kaffe/te och kaka

Fredag 3/5

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Meny v. 19

Måndag 6/5

Rotmos med fläskbrog senap

Hallonkräm med grädde

Tisdag 7/5

Fisk i senapsgrädde med potatis och morötter

Chokladpudding med vispgrädde

Onsdag 8/5

Plommonspäckad köttfärs, potatis, brunsås, grönsaker, lingon

Persika med grädde

Torsdag 9/5

Dillkött, potatis, morötter

Pannacotta med bärsås

Fredag 10/5

Kasslergratäng med ris, ärtor, majs och paprika

Husets dessert

Aktiviteter v.19

Måndag 6/5

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30–14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 7/5

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.

Onsdag 8/5

13.30–15.30 Keramik.

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

Torsdag 9/5 Helgdag

Fredag 10/5

13.00– 13.45 Zumba med Ljubica Petrovska i Lottas sal. Anmälan behövs ej, bara att komma.

13.00–17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

Meny v.20

Måndag 13/5

Stekt fläsk med lök, potatis, brunsås, lingon, grönsaker
Aprikoskräm med grädde

Tisdag 14/5

Stekt spätta, potatis, remouladsås, citronklyfta, ärtor
Lingonfromage med bärsås

Onsdag 15/5

Persiljearpar med potatis och brunsås, lingonsylt, bönor
Apelsinkräm med grädde

Torsdag 16/5

Ärtsoppa med rimmad bog, senap
Pannkakor, sylt och grädde

Fredag 17/5

Pytt i panna med rödbetor och stekt ägg
Husets dessert

Aktiviteter v.20

Måndag 13/5

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 14/5

09.30-11.30 Porslinsmålningen avslutning för terminen.

09.30-10.15 Balans och artrosträningen. Albins rum.

10.30-11.15 Balans och artrosträningen. Albins rum.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Onsdag 15/5

13.30-15.30 Keramiken.

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

Torsdag 16/5

10.30-11.15 Balans och artrosträning. Albins rum.

14.00 Musikkryss med Lotta

Fredag 17/5

13.00 Zumba med Ljubica Petrovska i Lottas sal.

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

Meny v.21

Måndag 20/5

Baconlindad korv, persiljestuvad potatis, senap
Äppelkräm med grädde

Tisdag 21/5

Stekt sill, potatismos, lingon
Brylépudding med karamellsås

Onsdag 22/5

Färsrätt med potatis och brunsås, vaxbönor, lingonsylt
Frukt cocktail med grädde

Torsdag 23/5

Hedvigsoppa (fläskfärs) hembakad bulle
Toscapäron med lättvispad grädde

Fredag 24/5

Schnitzel med potatis, sås, grönsak
Husets dessert

Aktiviteter v.21

Måndag 20/5

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30–14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 21/5

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 22/5

13.30–15.30 Keramik.

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

Torsdag 23/5

10.30–11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Durspelarna med Maj-Lis Lagnebo vid mikrofonen. Kostnad 75:- och då ingår kaffe och kaka.

Fredag 24/5

13.00 Zumba med Ljubica Petrovska i Lottas sal.

13.00–17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

Meny v.22

Måndag 27/5

Korvstroganoff med potatis/ris och sommarblandning
Mandariner med grädde

Tisdag 28/5

Ajvar gratinerad fisk, potatismos, ärtor
Fruktkompott med gräddmjölk

Onsdag 29/5

Kålpudding med potatis och brunsås, lingon
Hallonkräm med grädde

Torsdag 30/5

Bruna bönor med stekt fläsk
Kokosrabarber med kanelgrädde

Fredag 31/5

Stekt kycklingklubba med potatis, sås, grönsak
Husets dessert

Aktiviteter v.22

Måndag 27/5

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 28/5

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 29/5

13.30-15.30 Keramik.

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

Torsdag 30/5

10.30-11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

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

Fredag 31/5

13.00 Zumba med Ljubica Petrovska i Lottas sal.

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



SJÖBO
KOMMUN