

Kärnan Mars



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!

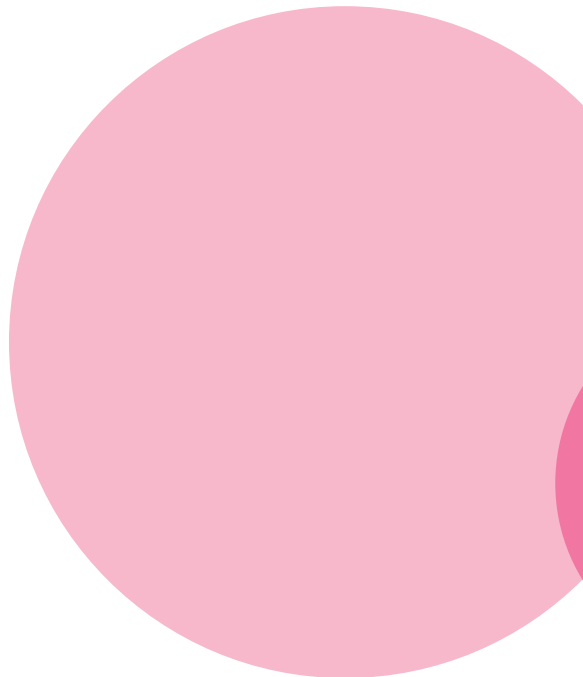
Alla seniorer är välkomna till oss på mötesplatsen Kärnan. Ni hittar oss på Lillgatan 5 i Sjöbo.

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.9

Fredag 1/3

Kalops med potatis och rödbetor

Husets dessert

Aktiviteter v.9

Fredag 1/3

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Meny v. 10

Måndag 4/3

Stekt korv med persiljestuvad potatis och sommarblandning senap
Björnbärskräm med grädde

Tisdag 5/3

Citronfisk med potatismos och morot
Päronkaka med vispgrädde

Onsdag 6/3

Köttfärssås och spagetti, grönsak
Fruksallad med grädde

Torsdag 7/3

Potatis och purjolökssoppa, bulle med rökt skinka
Krusbärspaj med vaniljsås

Fredag 8/3

Potatisbullar med stekt fläsk och lingon
Husets dessert

Aktiviteter v.10

Måndag 4/3

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

14.00 Sitt Zumba prova-på gång med Ljubica Petrovska, som är kostnadsfri och förutsättningslös. Vi är i Albins rum.

Tisdag 5/3

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 6/3

13.30-15.30 Keramik.

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

Torsdag 7/3

10.30-11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Musikkryss med Lotta

Fredag 8/3

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



Meny v. 11

Måndag 11/3

Kasslergryta med ris/potatis, ärtor majs och paprika
Äpple och päronsoppa med skorpor

Tisdag 12/3

Stekt sill, potatismos, ärtor och lingon
Chokladmousse

Onsdag 13/3

Baconbiffar med potatis och brunsås, blomkål och lingon
Fruktkräm med grädde

Torsdag 14/3

Redd grönsakssoppa med frikadeller
Kesokaka med grädde och jordgubbssylt

Fredag 15/3

Herrgårdskykling med ris/potatis och morötter
Husets dessert

Aktiviteter v.11

Måndag 11/3

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 12/3

09.30-11.30 Porslinsmålning.

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Onsdag 13/3

13.30-15.30 Keramik.

Fredag 15/3

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Lotta har semester

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



Meny v.12

Måndag 18/3

Stekt rimmat fläsk med stekt lök och potatis, brunsås, brysselkål, lingon

Mangosoppa med skorpor

Tisdag 19/3

Chilifisk på grönsaksbädd med potatis

Katrinplommonkräm med grädde

Onsdag 20/3

Köttbullar, potatis, brunsås, grönsaksblandning, lingon

Brylépudding med karamellsås

Torsdag 21/3

Sparrissoppa med kokt prinskorv och grov smörgås

Blåbär och hallonpaj med vaniljsås

Fredag 22/3

Janssonsfröstelse, ägg, grov smörgås

Husets dessert

Aktiviteter v.12

Måndag 18/3

Sista dagen för anmälan och betalning till Påskmyset den 28/3

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30-14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 19/3

09.30-11.30 Porslinsmålningen

13.30-14.30 Kortbingo 15:-. Albins rum.

Onsdag 20/3

13.30-15.30 Keramiken.

Fredag 22/3

13.00-17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Lotta har semester

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



Måndag 25/3

Ugnstekt falukorv med makaronstuvning

Våfflor med grädde och sylt

Tisdag 26/3

Stekt spätta, potatis, remouladsås, ärtor, citronklyfta

Jordgubbskräm med grädde

Onsdag 27/3

Ugnsgratinerad köttfärs med svamp och purjolök och potatis, gräddsås, lingon

Nyponsoppa med skorpor

Torsdag 28/3

Ärtsoppa med rimmad bog, senap

Pannkakor med grädde och sylt

Fredag 29/3

Stekt lax med hollandaisesås, potatis och grönsak

Påskbakelse



Aktiviteter v.13

Måndag 25/3

10.00–11.30 Hantverksgruppen återbruka mera

13.30–14.30 Inomhusboule i Grönahörnan.

Tisdag 26/3

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 27/3

13.30–15.30 Keramik.

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

Torsdag 28/3

10.30–11.15 Balans och arthrosträning. Albins rum.

14.00 Påskmys

Det blir frågesport om påsken, lotteri, sillamacka, bakelse och kaffe.

Allt 75:-, endast sillamacka och kaffe 50:- eller bakelse och kaffe 40:-.

Anmälan, betalning och beställning görs till köket senast den 18/3.

Anmälan tas inte emot under middagstid (12.00 –13.30).

Fredag 29/3

13.00–17.00 Canasta i Lugnet och Albins rum.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



SJÖBO
KOMMUN