



Kärnan

Juli & Aug

Välkomna!

Alla seniorer boende i Sjöbo kommun är välkomna till oss på mötesplats Kärnan.

Du är välkommen till våra lokaler där du kan träffa andra människor och känna gemenskap och trygghet på ett naturligt sätt. Vill du inte delta i våra underhållningar erbjuder vi ett av grupprummen att fortsätta diskussionen efter lunch. Vi har många aktiviteter att erbjuda som du kan läsa om i detta häfte. Kärnan har öppet till 19.

Restaurang Hjärtat

Önskar alla en smaklig måltid

Med reservation för att eventuella ändringar kan ske

Pensionär vardag	61 Kr	Lunchen serveras 12-13.30
Pensionär helg	66 Kr	

Datorhjälp!

Hos oss kan du få tips och hjälp med hur du använder en dator och surfar på internet. Ring eller kom in för att boka tid. Det finns två datorer tillgängliga.

Du når oss på Kärnan via telefonnummer:

Aktivitetssamordnare Lillian	0416-27186
Enhetschef Annelie	0416-27190
Kök	0416-27188
Assistent Jessica	0416-27047

Varje vecka:

Alla dagar Biljardträning(ej kl. 14.00-15.00 torsdagar)

Lördag kl. 13.00 Olika kortspel

Söndag kl. 13.00 Olika kortspel

Meny Vecka 27

Måndag 1/7

Falu frestelse (korv) morotsslant

Aprikoser

Tisdag 2/7

Fisk på franskt vis med potatismos och grönaärter

Rabarberkräm med gräddmjölk

Onsdag 3/7

Katrinplommon järpar med potatis och gräddsås blomkål lingon

Svartvinbärskräms med gräddmjölk

Torsdag 4/7

Grönkålsoppa med frikadeller och ägghalva bulle

Mannagrynskaka med hallonsylt och grädde

Fredag 5/7

Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

Vegetarisk pytt

Husets dessert

Lördag 6/7

Janssonfrestelse med kokt ägg och grov smörgås

Äpple och päronsoppa med mandelskorpor

Söndag 7/7

Skånsk kalops med potatis och rödbetor

Marängsvis

Meny Vecka 28

Måndag 8/7

Spenatstuvning med ugnstekt frukostkorv och potatis senap
Mandariner

Tisdag 9/7

Senap och citronglaserad torsk med morötter och potatismos
Änglamat

Onsdag 10/7

Stekt vitkålsbiffar med potatis och brunsås lin
Färsk frukt

Torsdag 11/7

Ugnstekt kassler med ost och ananas potatis och kall sås
Körsbärskräm med grädde

Fredag 12/7

Stekt fläsk med potatis och stekt lök gräddsås bönor
Husets dessert

Lördag 13/7

Potatissallad med rökt kalkon och sommarsallad
Hallonkräm med grädde

Söndag 14/7

Plommonspäckad fläskkarré med gräddsås och potatis gelé
Citronfromage med visp grädde

Meny Vecka 29

Måndag 15/7

Levergryta med bacon och svamp potatis/ris bönor

Aprikoser

Tisdag 16/7

Mias fiskgratäng med potatis mosoch morotsstavar

Sommarkräm med grädde

Onsdag 17/7

Kålpudding med potatis och gräddsås lingon

Blandad fruktkräm med grädde

Torsdag 18/7

Klassisk köttsoffa med grov smörgås

Päronkaka med vispgrädde

Fredag 19/7

Pastagrätäng med kyckling och saltorkade tomater sallad

Husets dessert

Lördag 20/7

Ost och skinkpaj med ananassallad

Jordgubbskräm med grädde

Söndag 21/7

Helstekt kotlett med potatis och gräddsås rödkål gelé

Äpplekaka med vaniljsås

Meny Vecka 30

Måndag 22/7

Kinesiskkorv med potatis/ris och blomkål

Ananasringar med grädde

Tisdag 23/7

Fiskpudding med smörsås och potatis morötter

Aprikoskräm med grädde

Onsdag 24/7

Köttfärs och potatismos låda med brytbönor

Mangokräm med grädde

Torsdag 25/7

Hönssopa med hembakad bulle

Ris ala Malta med jordgubbsås

Fredag 26/7

Schweizerbiff med potatis och svampsås grönsaks blandning

Husets dessert

Lördag 27/7

Rotsaksgratäng med kassler

Körsbärskräm med grädde

Söndag 28/7

Gulaschgryta med potatis/ris och morötter

Chokladpudding med vispgrädde

Meny Vecka 31

Måndag 29/7

Korvslantsgryta med potatis och broccoli

Hallonsoppa med grädde

Tisdag 30/7

Ugnstekt fisk med potatis och citronsås morotsklyftor

Brylépudding med karamellsås

Onsdag 31/7

Köttbullar med potatis och brunsås lingon sommarblandning

Blåbärskräms med grädde

Torsdag 1/8

Spenatsoppa med frikadeller och ägghalva smörgås

Jordgubbspaj med vaniljsås

Fredag 2/8

Rökt kalkonbröst med potatis och kall sås ärter majs och paprika

Husets dessert

Lördag 3/8

Ugnstekt lax på grönsaksbädd med potatis och örtsås

Äpple kräm med grädde

Söndag 4/8

Stekt snitsel med klyftpotatis och bearnaisesås bukettgrönsaker

Glassbakelse

Meny Vecka 32

Måndag 5/8

Bruna bönor med stekt fläsk

Färsfrukt

Tisdag 6/8

Fisk under örttäck med potatismos och morötter

Risgrynskaka med jordgubbssås och vispgrädde

Onsdag 7/8

Köttfärsröra med crème fraiche och dill potatis broccoli

Krusbärskräm med grädde

Torsdag 8/8

Sparrissoppa med prinskorv smörgås

Rabarberpaj med vaniljsås

Fredag 9/8

Festlig kasslergratäng med ris och sommargrönsaker

Husets dessert

Lördag 10/8

Fläskpannkaka med lingon och sallad

Keso ala Malta med mandarinsås

Söndag 11/8

Stekt revben med potatis och rödkål äpplemos och gräddsås

Citron och marängpaj med visptopp

Meny Vecka 33

Måndag 12/8

Baconlindad wienerkorv med potatismos och grönsaksblandning

Nyponsoppa med mandelskorpor

Tisdag 13/8

Fiskgratäng med Smögensås och potatis morötter

Sommarkräm med grädde

Onsdag 14/8

Kyckling ala King med ris och sommar mix

Mandariner med grädde

Torsdag 15/8

Ärtsoppa med rimmad fläskbog och senap

Pannkakor med sylt och grädde

Fredag 16/8

Karl-Johangryta (färs) potatis

Husets dessert

Lördag 17/8

Ugnstekt tork med kall sås och potatis morotsstavar

Hallonsoppa med mandelskorpor

Söndag 18/8

Slottsstek med gräddsås och potatis brysselkål äpplemos

Ägglikör mousse

Meny Vecka 34

Måndag 19/8

Ugnstekt falukorv med pepparrotssås och potatis ärtor

Mangokräm med grädde

Tisdag 20/8

Mandelfisk med potatismos och morotsstavar

Apelsinsoppa med bananer

Onsdag 21/8

Kåldolmar med potatis och brunsås lingonsylt

Björnbärs kräm med grädde

Torsdag 22/8

Gulaschsoppa med gräddfil och vitlöksbröd

Päronkaka med vispgrädde

Fredag 23/8

Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

Vega pytt med stekt ägg

Husets dessert

Lördag 24/8

Omelett med svampstuvning och prinskorv smörgås senap

Jordgubbskräm med grädde

Söndag 25/8

Pepparrotskött med potatis och bukettgrönsaker

Äppelklyftor med Tosca täcke och grädde

Meny Vecka 35

Måndag 26/8

Ugnstekt falukorv med ost och tomat och potatismos senap

Päron med lingon

Tisdag 27/8

Stekt spätta med potatis och citronklyfta ärtor remouladsås

Apelinkräm med grädde

Onsdag 28/8

Baconlindad köttfärslimpa med potatis och bönor lingonsylt

Katrinplommonkaka med grädde

Torsdag 29/8

Fisksoppa med hembakat bröd

Majsäpplekaka med vaniljsås

Fredag 30/8

Rotsaksgratäng med kassler

Husets dessert

Lördag 31/8

Köttfärspaj med ananassallad

Kronanskaka med citronsås

Söndag 1/9

Vin kokt höstgryta med ris/ potatis och brysselkål

Apelsin och choklad mousse

Aktiviteter Vecka 27

Måndag 1/7

10.00 Promenad kort runda

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 2/7

13.15 Kortspelet 31

15.00 Korvgrillning på Kärnan pris 30 kr

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 3/7

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 4/7

14.30 Gudstjänst

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 5/7

15.00-17.30 Dambastu

Fixar-Lisa

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

Telefon 0708-92 04 81

Aktiviteter Vecka 28

Måndag 8/7

10.00 Promenad kort runda

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 9/7

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 10/7

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 11/7

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 12/7

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 29

Måndag 15/7

10.00 Promenad kort runda

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 16/7

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 17/7

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 18/7

Sjöbo förmarknad

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 19/7

Sjöbo Marknad

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 30

Måndag 22/7

10.00 Promenad kort runda

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 23/7

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 24/7

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 25/7

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 26/7

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 31

Måndag 29/7

10.00 Promenad kort runda

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 30/7

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 31/7

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 1/8

14.30 Gudstjänst

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 2/8

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 32

Måndag 5/8

10.00 Promenad kort runda

13.00 Inne boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 6/8

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 7/8

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 8/8

15.00 Våfflor Välkomna

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 9/8

13.00 Bingon börjar

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 33

Måndag 12/8

10.00 Promenad kort runda

13.00 Kortbingo

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 13/8

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 14/8

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 15/8

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 16/8

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 34

Måndag 19/8

10.00 Promenad kort runda

13.00 Inne boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 20/8

13.15 Kortspelet 31

15.00 Korvgrillning på Kärnan 30 kr

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 21/8

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 22/8

14.00 Bärbuffé Ja! på Kärnan Jordgubbar, hallon, blåbär, glass, kex, choklad- kolasås och kaffe

Pris 50 kr Anmäl och betala senast den 20/8

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 23/8

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Aktiviteter Vecka 35

Måndag 26/8

10.00 Promenad kort runda

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 27/8

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 28/8

11.00 Kör vi till Tolånga 17 och äter dagens där Pris 95 kr

Anmäl och betala senast 20/8

13.00 Uteboule gröna mattan på uteplatsen och ev pilkastning ute

13.15 Fiaspel

Torsdag 29/8

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 30/8

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Till er som får maten hemkörd!

Från och med nu får ni inget separat häfte. Den mat som ni serveras är markerad med fetstil. Alltså den första rätten varje dag samt dessert torsdag och lördag!

Smaklig måltid