



Kärnan

Februari

Undrar du över något?

Har du förslag på aktiviteter, underhållning eller något annat, kom gärna in eller ring och ge förslag.

| | |
|----------------------|------------|
| Aktivitetssamordnare | 0416-27186 |
| Enhetschef | 0416-27190 |
| Kök | 0416-27188 |
| Assistent | 0416-27047 |

Restaurang Hjärtat

Med reservation för att eventuella ändringar kan ske
Lunchen serveras 12.00-13.30

Priser

| | |
|------------------|---------------------------------------|
| Pensionär vardag | 60 Kr |
| Pensionär helg | 65 Kr |
| Övriga | 94 Kr (utan läsk och efterrätt 69 kr) |

Alla seniorer i Sjöbo kommun är välkomna till oss på 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.

Varje vecka

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

Lördagar kl. 13.00 Olika kortspel

Söndagar kl. 13.00 Olika kortspel

Datorhjälp

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

Meny Vecka 5

Fredag 1/2

Skinka med kärnans potatismos och grönsaksblandning senap

Kökets val

Husets dessert

Lördag 2/2

Fisk Benediktin med potatis och ärtor citronsås

Ananassoppa med russin

Söndag 3/2

Apelsinskinka med potatis och gräddsås gurka och brysselkål

Kokos och lime pannacotta

Aktiviteter Vecka 5

Fredag 1/2

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 6

Måndag 4/2

Bruna bönor med stekt fläsk

Grönsaksstuvning med stekt falukorv och senap

Blåbärskräme med grädde

Tisdag 5/2

Panerad spätta med remouladsås och potatis citronskiva örter

Korvgryta med potatis och grönsaker

Keso a'la Malta med mandarinsås

Onsdag 6/2

Kåldolmar med potatis och gräddsås lingon

Inlagdsill med potatis och gräddfil tomat klyfta

Päronsoppa med skorpor

Torsdag 7/2

Ärtsoppa med rökt fläsk och senap

Potatismos med rimmad fläskbög

Pannkakor med hallonsylt och grädde

Fredag 8/2

Kassler Bonjour med potatis och örter majs och paprika

Färsbiff med potatis och brunsås lingon

Husets dessert

Lördag 9/2

Mandelfisk med citronsås och potatis morötter

Jordgubbskräm med grädde

Söndag 10/2

Kalops med potatis och rödbetor

Citronpaj med grädde

Aktiviteter Vecka 6

Måndag 4/2

09.00 Anmälan till "Vårfesten den 5/3 16.00 med Lindzröm" Lars underhåller med sång, musik, bygdemål och roliga historien vi firar Kärnan 38 år med Varmrökt lax, grön sås, kaffe och god kladdig kaka

Pris återkommer med det Anmäl senast 14/2

10.00 Tuffa Gruppen

14.00 Var med på Färgseglet och ringkastning därefter fikar vi

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 5/2

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

13.00 Filmvisning Kärnans aktiviteter 2018

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 6/2

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 7/2

9.00 Gympa herr/dam

14.30 Gudstjänst

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 8/2

10.00 Vi möts och minns med Maria som börjar igen

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 7

Måndag 11/2

Stekt fläsk med potatis och brunsås lök bönor

Stekt leverkorv med potatis och kaffebräddade rödbetor

Körsbärssoppa med grädde

Tisdag 12/2

Smörstekt sill med potatismos och ärtor lingon

Köttgryta med potatis och grönsaker

Mandariner

Onsdag 13/2

Plommonjärpar med potatis och gräddsås blomkål lingon

Stekt blodkorv med lingon

Jordgubbskräm med mjölk

Torsdag 14/2

Matig fisksoppa med smörgås

Pasta med baconsås och sallad

Alla hjärtans bakelse med kaffe

Fredag 15/2

Pytt i panna med rödbetor och stekt ägg

Vegetarisk pytt

Husets dessert

Lördag 16/2

Janssons frestelse med stekt ägg och grov smörgås

Sommarkräm med grädde

Söndag 17/2

Stekt snitsel med skogssvampsås och potatis inlagd gurka

Vanilj och choklad mousse med grädde

Aktiviteter Vecka 7

Måndag 11/2

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 12/2

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 13/2

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 14/2

9.00 Gympa herr/dam

14.00 "Per-Ola Sandberg från Svedala" nu kommer han igen och håller fullt ös med sång och allsång, även känd i Guldkanalen, det kommer att bli en härlig eftermiddag Pris 30 kr inkl fika

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 15/2

10.00 Vi möts och minns med Maria

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 8

Måndag 18/2

Gräddig rotsakslåda med rökt skinka

Köttgryta med potatis och grönsaker

Ananaspudding

Tisdag 19/2

Exotisk fisk med spenat och potatis

Körvgryta med potatis

Apelsinsoppa med grädde

Onsdag 20/2

Bondomelett (pasta och kött) smörsås

Kassler med potatis och kall sås

Krusbärskräm med grädde

Torsdag 21/2

Hedvigsoppa (färs) kärnans hembakade bulle

Chili con carne med vitlöks bröd

Majs äpplekaka med vaniljsås

Fredag 22/2

Gulaschgryta med potatis/ris och höstblandning

Kökets val

Husets dessert

Lördag 23/2

Stekt lax med potatis och kall örtsås sparris tomat klyfta

Persika med grädde

Söndag 24/2

Stekt kyckling med potatis och gräddsås bönor gelé

Lingon fromage med grädde

Aktiviteter Vecka 8

Måndag 18/2

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Kortbingo

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 19/2

9.00 Gympa herr/dam Inställt

10.00 Tidningsläsning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 20/2

9.00 Medelgympa Inställt

10.00 Sittgympa Inställt

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik

Torsdag 21/2

9.00 Gympa herr/dam Inställt

15.00 Våfflor

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 22/2

10.00 Vi möts och minns med Maria

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 9

Måndag 25/2

Mustig korvgryta med potatis och brytböner

Köttfärs biffar med potatis och brunsås lingon

Frukt cocktail med grädde

Tisdag 26/2

Mias fiskgratäng med potatis och klyft morötter

Fläskpannkaka med lingon

Chokladsoppa med gräddklick

Onsdag 27/2

Köttfärslåda med potatismos och sommar blandning ketchup

Kökets val

Gräddglass med jordgubbssås

Torsdag 28/2

Ärtsoppa med rökt fläsk och senap

Potatismos med rökt skinka

Pannkakor med hallonsylt och grädde

Aktiviteter Vecka 9

Måndag 25/2

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 26/2

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

14.00 Februarimys med Tacos vi börjar med kaffefika, mys och sedan Tacos Anmäl senast 14/2 Pris vi återkommer

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 27/2

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 28/2

9.00 Gympa herr/dam

14.00 "Sångarglädje" glädjer oss med sång Pris 30 kr inkl fika

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu



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