



Kärnan



Mars

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

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 9

Fredag 1/3

Kalvfrikassé med potatis och skivade morötter

Inlagd sill med gräddfil och potatis ägghalva tomat klyfta

Husets dessert

Lördag 2/3

Rökt kalkonbröst med kall sås och potatis ananas sallad

Apelinkräm med grädde

Söndag 3/3

Slottsstek med potatis och gräddsås bukettgrönsaker gelé

Fastlagsbulle med kaffe

Aktiviteter Vecka 9

Fredag 1/3

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 10

Måndag 4/3

Isterband med persiljestuvad potatis och sommarblandning

Stekt lunchkorv med potatismos senap

Björnbärskräms med grädde

Tisdag 5/3

Citronfisk med potatismos och morotsstavar

Slottsstek med potatis och brunsås vinbärs gelé

Päronkaka med vispgrädde

Onsdag 6/3

Lasagne med grönsallad

Stekt blodkorv med lingon

Färs frukt

Torsdag 7/3

Ost och broccolisoppa bulle med rökt skinka

Köttgryta med potatis

Krusbärspaj med vaniljsås

Fredag 8/3

Potatisbullar med knaperstekt fläsk och lingon

Inlagd sill med gräddfil och potatis ägghalva tomat klyftor

Husets dessert

Lördag 9/3

Mandelfisk med citronsås och potatis ärtor

Fruktsoppa med grädde

Söndag 10/3

Kryddig äpple skinka med potatis och gräddsås bukettgrönsaker

Choklad mousse med grädde

Aktiviteter Vecka 10

Måndag 4/3

10.00 Tuffa Gruppen

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 5/3

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

16.00 Vårfest med Lars "Lindztröm"

sång, musik, bygdemål och roliga historier och god meny pris 180 kr

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 6/3

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 7/3

9.00 Gympa herr/dam

14.30 Gudstjänst

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 8/3

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 10

Måndag 11/3

Leverbiffar med gräddsås och potatis brytbönor och lingon

Stek med potatis och gräddsås

Äpple päronsoppa med skorpor

Tisdag 12/3

Stekt salt sill med sursötsås och potatis örter

Köttgryta med potatis

Sommarkräm med grädde

Onsdag 13/3

Baconbiffar med potatis och brunsås blomkål och lingon

Kökets val

Exotisk fruktkräm med grädde

Torsdag 14/3

Avredd grönsakssoppa med frikadeller

Kärnans hembakade pizza med sallad

Keso ala Malta med mandarinsås

Fredag 15/3

Curry kyckling med ris/potatis och morötter

Kassler gratäng med morötter

Husets dessert

Lördag 16/3

Chilifisk på grönsaksbädd och potatis

Aprikoser med grädde

Söndag 17/3

Skånestek med potatis och rödkål gräddsås och äpplemos

Skyr kaka med kaffe

Aktiviteter Vecka 10

Måndag 11/3

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 12/3

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 13/3

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 14/3

9.00 Gympa herr/dam

14.00 Lions bjuder på "Blandfärs och kaffe tårta" Välkomna

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 15/3

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 11

Måndag 18/3

Stekt rimmat fläsk med stekt lök och potatis brunsås brysselkål

Köttgryta med potatis

Katrinplommonkräm med grädde

Tisdag 19/3

Stekt fisk på franskt vis med potatismos och morotsslantar

Skånestek med potatis och brunsås morötter

Fruktsallad

Onsdag 20/3

Köttfärstårta med potatis och svampsås grönsaksblandning

Korvgryta med potatis

Mangosoppa med skorpor

Torsdag 21/3

Sparrissoppa med kokt prinskorv och grov smörgås

Köttfärsrulle med grönsallad

Blåbär och hallonpaj med vaniljsås

Fredag 22/3

Omelett med stekt korv och svampstuvning

Köttgryta med potatis

Husets dessert

Lördag 23/3

Ost och skinkpaj med ananassallad

Hallonkräm med grädde

Söndag 24/3

Porterstek med potatis och gräddsås grönsaker gelé

Glass med fruktsås

Aktiviteter Vecka 11

Måndag 18/3

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Kortbingo

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 19/3

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

14.00-14.45 "En resa till Galapagos öarna" med Margareta och Bertil Andersson

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 20/3

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik

Torsdag 21/3

9.00 Gympa herr/dam

14.00 "Humlorna" från Veberöd sjunger pris 30 kr

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 22/3

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 12

Måndag 25/3

Makaronstuvning med ugnstekt falukorv senap bönor

Köttgryta med potatis

Våfflor med grädde och sylt

Tisdag 26/3

Fiskgratäng med dillsås och potatis morotsklyftor

Kökets val

Jordgubbskräm med grädde

Onsdag 27/3

Ugnsgratinerad köttfärs med svamp och purjolök och potatis

Inlagdsill med gräddfil och potatis tomat klyftor

Nyponsoppa med skorpor

Torsdag 28/3

Ärtsoppa med rökt fläsk senap

Potatismos med rökt skinka senap

Pannkakor med grädde och sylt

Fredag 29/3

Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

Vegetariskpytt

Husets dessert

Lördag 30/3

Fisk Benediktin med potatis mos och morötter

Sommarkräm med grädde

Söndag 31/3

Stekt revben med potatis och gräddsås rödkål äpplemos

Äpplekaka med kanel och vaniljsås

Aktiviteter Vecka 12

Måndag 25/3

10.00 Tuffa Gruppen

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 26/3

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Tidningsläsning

10.00 Porslinsmålning

14.00-14.45 "En resa till Galapagos öarna"

fortsättning med Margareta och Bertil Andersson

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 27/3

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 28/3

9.00 Gympa herr/dam

15.00 Våfflor

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 29/3

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

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