

Kärnan



April



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.



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

Meny Vecka 14

Måndag 1/4

Kasslergryta med potatis eller ris

Stek med brunsås och potatis grönsaker

Jordgubbskräm med grädde

Tisdag 2/4

Gratinerad fisk med purjolök och ostsås potatismos

Kökets val

Persika med grädde

Onsdag 3/4

Pannbiff med stekt lök och potatis brunsås lingon bönor

Korvgryta med potatis

Bär kräm med grädde

Torsdag 4/4

Vitkålssoppa med köttfärs och bulle

Anjovisrulle med sallad

Lingonkaka med vispgrädde

Fredag 5/4

Pepparrotskött med potatis och morötter

Fiskgratäng med potatis

Husets dessert

Lördag 6/4

Rökt kalkon med potatis och kall sås ärtor majs paprika

Hallonkräm med grädde

Söndag 7/4

Skinkstek med katrinplommon och potatis gräddsås rödkål

Glass med bärsås

Aktiviteter Vecka 14

Måndag 1/4

10.00 Tuffa Gruppen

13.15 Kom och spela Dart Välkomna

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 2/4

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 3/4

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 4/4

9.00 Gympa herr/dam

10.15 Leo hjälper och visar hur en Ipad, mobil och dator används

14.30 Gudstjänst

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 5/4

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 15

Måndag 8/4

Potatismos med ugnstekt falukorv med lök tomat och ost

Skinkstek med potatis och brunsås

Fruktris med gräddmjölk

Tisdag 9/4

Kokt torsk med senapsås och potatis gröna ärtor

Köttgryta och potatis

Fruktkompott med grädde

Onsdag 10/4

Moussaka medbrytböner

Stekt blodkorv med lingon

Kärlekskräm med grädde

Torsdag 11/4

Grönkålsoppa med prinskorvsspätt senap ägg och grovt bröd

Skinkcrepes med sallad

Ostkaka med hallonsylt och vispgrädde

Fredag 12/4

Flygande Jakob (ris och kyckling) sommarblandning

Korvgryta med potatis

Husets dessert

Lördag 13/5

Tonfisklåda med morotsstavbar

Drottningkräm med grädde

Söndag 14/4

Kalvfrikassé med potatis och morots klyfter

Äpple Tosca med grädde

Aktiviteter Vecka 15

Måndag 8/4

10.00 Påskförsäljning med alster från Tuffa Gruppen

13.00 Inne Boule

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 9/4

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

10.00 Anmälan till minibussutfärder 7/5, 8/5, 29/5, 12/6, 26/6,
och Raftarp 20-23/5 Se blad

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 10/4

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen

Torsdag 11/4

9.00 Gympa herr/dam

10.15 Leo hjälper och visar hur en Ipad, mobil och dator används

14.00 Modevisning med kläder från Senior shop

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 12/4

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Meny Vecka 16

Måndag 15/4

Baconlindad frukostkorv med hemlagad potatismos bönor

Stek med potatis och brunsås grönsaker

Bärkompott med grädde

Tisdag 16/4

Stekt spätta med potatis och remouladsås citron klyfta örter

Sparrissoppa med skinksmörgås

Rabarbersoppa med grädde

Onsdag 17/4

Köttfärslimpa med bacon och potatis brunsås sommarblandning

Kökets val

Ananas kräm med russin

Torsdag 18/4

Potatis och purjolöksoppa med skinksmörgås

Köttfärsomelett morötter

Frukt paj med vaniljsås

Fredag 19/4

Ugnstek lax med potatis och hollandaisesås sparris och tomat

Persikor under marängtäcke

Lördag 20/4 75 kr

2 sorters sill ägg prinskorv köttbullar Janssons frestelse

Sparrisstuvning omelett smörgås

Bakelse med kaffe

Söndag 21/4

Lammstek med potatis och gräddsås brysselkål gelé

Fläder och citron cheesecake

Aktiviteter Vecka 16

Måndag 15/4

10.00 Tuffa Gruppen utfärd

13.00 Kortbingo

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 16/4

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 17/4

9.00 Medelgympa

10.00 Sittgympa

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik



Torsdag 18/4

9.00 Gympa herr/dam

10.15 Leo hjälper och visar hur en Ipad, mobil och dator används

14.00 Påskmys med sillmacka, skinkmacka eller räkmacka

(tillägg 30 kr) öl/va, must och kaffe/bakelse 60 kr anmäl senast 8/4

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 19/4 Långfredag

15.00-17.30 Dambastu



Meny Vecka 17

Måndag 22/4

Fläskkarré med potatis och gräddsås bukettrönsaker äpplemos

Chokladmousse med apelsin

Tisdag 23/4

Panerad stekt torsk med kaffegrädde och potatis morötter citron

Grönsakssoppa och bulle med skinka

Brylépudding med karamellsås

Onsdag 24/4

Köttbullar med potatis och gräddsås bönor lingon

Köttgryta och potatis

Äpple och päronsoppa med skorpor

Torsdag 25/4

Klassisk köttsoffa med smörgås

Pastasallad med kyckling och currysås bulle

Mannagrynskaka med sylt och grädde

Fredag 26/4

Potatisbullar med stekt fläsk och lingon

Blodkorv med lingon

Husets dessert

Lördag 27/4

Citronfisk med kärnans hemlagad potatismos morotsklyftor

Hallonkräm med gräddmjölk

Söndag 28/4

Örtkryddad kotlettrad med potatis och gräddsås grönsaker

Morotskaka med kaffe

Aktiviteter Vecka 17

Måndag 22/4

Annandag Påsk

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 23/4

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu

Onsdag 24/4

8.40 Medelgympa Avslutning

10.15 Sittgympa Avslutning

13.15 Fiaspel

13.00 Keramik gruppen Avslutning

Torsdag 25/4

9.00 Gympa herr/dam Avslutning Tisdag och Torsdagsgrupperna

10.15 Leo hjälper och visar hur en Ipad, mobil och dator används

15.00 Våfflor

13.00-17.00 Bridge

15.00-17.30 Herrbastu

Fredag 26/4

10.00 Vi möts och minns

12.45 Frågesport Vi läser frågorna högt

13.00 Bingo

15.00-17.30 Dambastu

Hej Nu är Dartspelet på plats Välkomna att spela

Meny Vecka 18

Måndag 29/4

Svampgratinerad falukorv med potatismos och broccoli senap

Köttgryta med potatis och grönsaker

Blåbärsoppa med mandelskorpor

Tisdag 30/4

Fiskpudding med skirat smör och potatis morötter

Färs med potatis och brunsås grönsaker

Aprikossoppa med grädde

Aktiviteter Vecka 18

Måndag 29/4

10.00 Tuffa Gruppen Avslutning

13.00 Inne Boule

15.00 Korvgrillning med kaffe och glass Pris 30 kr

15.00- 17.30 Herrbastu

Tisdag 30/4

9.00 Gympa herr/dam

10.00 Porslinsmålning

13.15 Kortspelet 31

15.00- 17.30 Dambastu