

# Kärnan Februari

# 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!

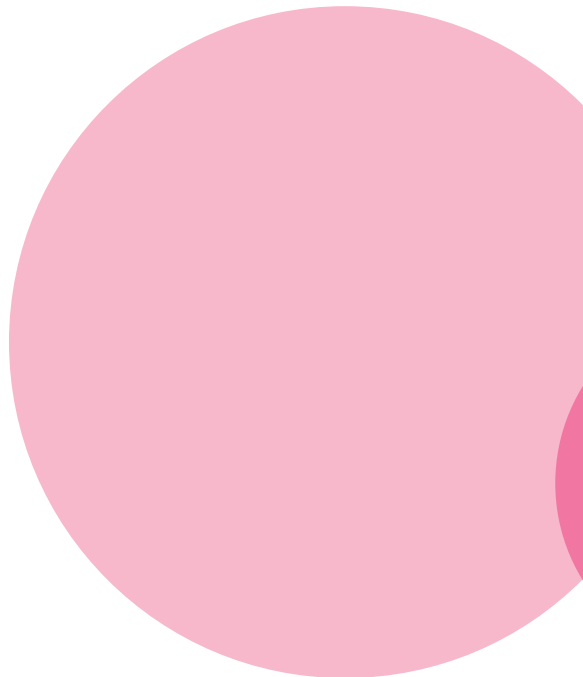
Alla seniorer är välkomna till oss på mötesplatsen Kärnan. Ni hittar oss på Lillgatan 5 i Sjöbo.

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](http://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.5

## **Torsdag 1/2**

Brunaböner, stekt fläsk  
Fruktkräm med grädde

## **Fredag 2/2**

Pytt i panna, rödbetor, stekt ägg  
Husets dessert

# *Aktiviteter v.5*

## **Torsdag 1/2**

**10.30-11.15** Balans och artrosträning. Albins rum.

## **Fredag 2/2**

**13.00-17.00** Canasta i Lugnet och Albins rum. Fika 20:-.

# Meny v.6

## **Måndag 5/2**

Krämig korvgryta, potatis/ris, grönsaker  
Blåbärskräm med grädde

## **Tisdag 6/2**

Fiskpudding, potatis, citron och dillsås, örter  
Keso a'la Malta med mandarinsås

## **Onsdag 7/2**

Kålpudding med potatis och gräddsås, lingon  
Päronsoppa med skorpor

## **Torsdag 8/2**

Het köttfärssoppa med hembakad bulle  
Lingonkaka med vispgrädde

## **Fredag 9/2**

Kyckling med svamp och paprikasås, potatis  
Husets dessert



# *Aktiviteter v.6*

## **Måndag 5/2**

**10.00–11.30** Hantverksgruppen återbruka mera

**13.30-14.30** Inomhusboule i Grönahörnan. Fika 20:-

## **Tisdag 6/2**

**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. Fika 20:-

## **Onsdag 7/2**

**13.30-15.30** Keramik.

**13.30-14.30** Bingo i Albins rum. 15:-/bricka. Fika 20:-

## **Torsdag 8/2**

**10.30-11.15** Balans och arthrosträning. Albins rum.

**14.00** Erland kommer hit med sin gitarr och spelar och sjunger för oss. Kostnad 70:- och då ingår kaffe och kaka.

## **Fredag 9/2**

**13.00-17.00** Canasta i Lugnet och Albins rum. Fika 20:-.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



# Meny v.7

## **Måndag 12/2**

Kasslergryta, potatis/ris, sallad med ananas  
Körsbärssoppa med grädde

## **Tisdag 13/2**

Stekt spätta, potatis, remouladsås, citronskiva, örter  
Fastlagsbulle, kaffe

## **Onsdag 14/2**

Färs med potatis och gräddsås, blomkål, lingon  
Alla hjärtans bakelse, kaffe

## **Torsdag 15/2**

Ärtsoppa, fläskbög, senap  
Pannkakor, sylt, grädde

## **Fredag 16/2**

Stekt snitsel, svampsås, potatis, inlagd gurka, grönsaker  
Husets dessert

# Aktiviteter v.7

## **Måndag 12/2**

**10.00–11.30** Hantverksgruppen återbruka mera

**13.30-14.30** Inomhusboule i Grönahörnan. Fika 20:-

## **Tisdag 13/2**

**09.30-11.30** Porslinsmålningen

**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. Fika 20:-

## **Onsdag 14/2**

**13.30-15.30** Keramiken.

**13.30-14.30** Bingo i Albins rum. 15:-/bricka. Fika 20:-

## **Torsdag 15/2**

**10.30-11.15** Balans och arthrosträning. Albins rum.

**14.00** Mats Andersson kommer och berättar om urfolk och då framför allt vårt svenska urfolk samerna. Gratis föreläsning men fika kostar 20:-

## **Fredag 16/2**

**13.00-17.00** Canasta i Lugnet och Albins rum. Fika 20:-.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.

# Meny v.8

## **Måndag 19/2**

Korvstroganoff, potatis/ris, grönsaker  
Ananaspudding

## **Tisdag 20/2**

Exotisk fisk, potatis, grönsaker  
Brylépudding, karamellsås

## **Onsdag 21/2**

Köttbullar, potatis, brunsås, grönsaker, lingon  
Krusbärskräm med grädde

## **Torsdag 22/2**

Skånsk kålsoppa med fläskbog, senap  
Majsäpplekaka med vaniljsås

## **Fredag 23/2**

Sjömansbiff, rödbetor  
Husets dessert

# *Aktiviteter v.8*

## **Måndag 19/2**

**10.00–11.30** Hantverksgruppen återbruka mera

**13.30-14.30** Inomhusboule i Grönahörnan. Fika 20:-

## **Tisdag 20/2**

**09.30-11.30** Porslinsmålning

**09.30-10.15** Balans och arthrostråningen. Albins rum.

**10.30-11.15** Balans och arthrostråningen. Albins rum.

**13.30-14.30** Kortbingo 15:-. Albins rum. Fika 20:-

## **Onsdag 21/2**

**13.30-15.30** Keramik.

**13.30-14.30** Bingo i Albins rum. 15:-/bricka. Fika 20:-

## **Torsdag 22/2**

**10.30-11.15** Balans och arthrostråning. Albins rum.

**14.00** Musikkryss med Lotta. Gratis. Fika 20:-

## **Fredag 23/2**

**13.00-17.00** Canasta i Lugnet och Albins rum. Fika 20:-.

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



# Meny v.9

## **Måndag 26/2**

Rotmos med fläskbög, senap  
Fruktcocktail med grädde

## **Tisdag 27/2**

Fiskgratäng med potatis och morötter  
Chokladpudding med vispgrädde

## **Onsdag 28/2**

Pannbiff med stekt lök, potatis, brunsås, lingon, grönsaker  
Jordgubbsmousse

## **Torsdag 29/2**

Krämig grönsakssoppa med korvslantar, bulle  
Bärpaj med vaniljvisp

# Aktiviteter v.9

## **Måndag 26/2**

**10.00–11.30** Hantverksgruppen återbruka mera

**13.30-14.30** Inomhusboule i Grönahörnan. Fika 20:-

## **Tisdag 27/2**

**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. Fika 20:-

## **Onsdag 28/2**

**13.30-15.30** Keramik.

**13.30-14.30** Bingo i Albins rum. 15:-/bricka. Fika 20:-

## **Torsdag 29/2**

**10.30-11.15** Balans och arthrosträning. Albins rum.

**14.00** Våfflor med tillbehör och kaffe 35:- extra våffla 15:-

Måndag-fredag öppet för biljardspel förutom torsdag efter 13.30.



SJÖBO  
KOMMUN