

Päivä ja aika	Tapahtuma	Paikka	
<b>MA 12.2.</b>	KLO 9 – 10	Kuntosaliryhmä	KUNTOSALI
	KLO 10 – 14	Suomalaisen villiruoan esittely ~ <i>Tule tutustumaan 73 päivän hyvinvointihaasteeseen!</i> ~	PÄÄOVEN AULA
	KLO 10.30 – 11.15	Pelituokio ~ <i>Katja Marttila</i> ~	CARITAS-SALI
	KLO 11.30 – 12	Vapaa uintivuoro	TERAPIA-ALLAS
	KLO 12 – 12.30	Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~	TERAPIA-ALLAS
	KLO 13 – 14	Ulkoiluryhmä ~ <i>Osmo &amp; Eila</i> ~ ~ <b>Pakkasraja -10 astetta</b> ~	LÄHTÖ PÄÄOVEN AULASTA
	KLO 14	Kahvila Sonaatti ~ <i>A-rapun kellarin kerhotilassa</i> ~	SONAATTI
	KLO 14 – 15.30	Kulttuurikerho ~ <i>Kaarina Jaakkola: Toivo Kuulan kesken jäänyt elämäntyö</i> ~	CARITAS-SALI
KLO 16 – 17	Raamattupiiri ~ <i>Pasi Kurikka</i> ~	<b>7. krs. AULA</b>	
<b>TI 13.2.</b>	KLO 11 – 11.30	Tuolijumppa ~ <i>Rauni Saralampi</i> ~	CARITAS-SALI
	KLO 12 – 12.45	Pimujen Porinat ~ <i>Aiheena Talven Linnut, Keskustelemassa Michelle</i> ~	7. krs AULA
	KLO 14	Tietovisa ~ <i>Maikki</i> ~	7. krs AULA
<b>KE 14.2.</b>	KLO 9 – 10	Kuntosaliryhmä	KUNTOSALI
	KLO 9 – 10	Caritas Kannel-ryhmä harjoittelee	CARITAS-SALI
	KLO 10 – 11.30	Caritas Kuoro harjoittelee	CARITAS-SALI
	KLO 10 – 14	Leipä-, leivonnais- ja Tyrnävän myllyn jauhomyynti ~ <i>Pirjo Lieto</i> ~	PÄÄOVEN AULA
	KLO 11.30 – 12	Vapaa uintivuoro	TERAPIA-ALLAS
	KLO 12 – 12.30	Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~	TERAPIA-ALLAS
	KLO 14 – 16	Käsityökerho ~ <i>Ritva Kujala</i> ~	7. krs AULA
<b>TO 15.2.</b>	KLO 10 – 11	Voimaa kinttuihin ~ <i>Irja &amp; Kaija</i> ~	TAPIOLAN AULA
	KLO 11 – 12	Boccia ~ <i>Veikko Rekinen</i> ~	CARITAS-SALI
	KLO 12.30 – 13.30	Laulukööri ~ <i>Veikko Martinviita</i> ~	<b>7. krs AULA</b>
	KLO 14	Caritas Forum ~ <i>Miten kohdata häpeä ja syyllisyys? – Luennoimassa Psykoterapeutti, pastori Hannu Rahikainen</i> ~	CARITAS-SALI
<b>PE 16.2.</b>	KLO 9 – 9.30	Naisten kuntosali	KUNTOSALI
	KLO 9.30 – 9.45	Asahi	KUNTOSALI
	KLO 9.45 – 10.30	Ukkojen kuntosali	KUNTOSALI
	KLO 11 – 11.30	Vapaa uintivuoro	TERAPIA-ALLAS
	KLO 11.30 – 12	Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~	TERAPIA-ALLAS
	KLO 13	Hartaus ~ <i>Marja-Leena Tahkola</i> ~	KAPPELI
	KLO 14 – 15	Yhteislaulut ~ <i>Supe &amp; Alpo</i> ~	CARITAS-SALI
	<b>LA 17.2.</b>	KLO 12 – 13	Porina- ja muistipelipiiri
KLO 13.30		Ruustinnan Kaffela	TAPIOLAN AULA
<b>SU 18.2.</b>	KLO 14	Rauhanyhdistyksen seurat	CARITAS-SALI

# LOUNASLISTA VIIKOLLE 7

<b>MAANANTAI 12.2.</b>	Jauhelihapihvi M,G Parsakaali-pähkinä-broilerigratiini L,G Kasvis-minestronekeitto M
<b>TIISTAI 13.2</b>	Hernekeitto M,G Makkarakastike M Kasviscurry L,G
<b>KESKIVIIKKO 14.2.</b>	Smetanahärkä L,G Kalakeitto L,G Kasvismoussaka L,G
<b>TORSTAI 15.2.</b>	Broileria tuorejuusto-tomaattikastikkeessa L,G Jauhelihakeitto M,G Ratatouille M,G
<b>PERJANTAI 16.2.</b>	Kerma-pippuripossu L Värikäs lohikeitto M,G Kasvistäytteiset paprikat L,G
<b>LAUANTAI 17.2.</b>	Jauhelihakastike M Broileri-kookoskeitto M,G

Sunnuntaiksi pakkaamme: Karjalanpaistia M,G

Huom! Muutokset mahdollisia.

---

## CARITAS RAVINTOLAT

### Ravintola Caritas

Kapellimestarinkatu 2

puh. 044 468 4206

*Avoinna ma - pe klo 8.00-15.00, la 8.00-13.00.*

*Lounas tarjolla ma - pe klo 10.30-14.00, la 10.30-13.00*

*Cafe Caritas avoinna ma – ti klo 7.30 – 16.00, ke klo 7.30 – 17.00*

*to – pe klo 7.30 – 16.00 ja la klo 7.30 – 13.00.*

***Tervetuloa!***

# CARITAS

*Keskellä elämää.*