

Päivä ja aika	Tapahtuma	Paikka	
MA 9.10.	KLO 9 – 10 KLO 10.30 – 11.15 KLO 11.30 – 12 KLO 12 – 12.30 KLO 13 - 14 KLO 14 – 15.30 KLO 16	Kuntosaliryhmä Pelituokio Vapaa uintivuoro Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~ Ulkoiluryhmä ~ <i>Osmo & Eila</i> ~ Kulttuurikerho ~ <i>Kaarina Jaakkola</i> ~ Raamattupiiri ~ <i>Pasi Kurikka</i> ~	KUNTOSALI CARITAS-SALI TERAPIA-ALLAS TERAPIA-ALLAS LÄHTÖ PÄÄOVEN AULASTA CARITAS-SALI 2. krs AULA
TI 10.10.	KLO 11 – 11.30 KLO 13 – 14 KLO 13 – 14 KLO 14 KLO 17.30	Tuolijumppa ~ <i>Rauni Saralampi</i> ~ Boccia ~ <i>Mika Raudasoja</i> ~ Laulukööri ~ <i>Veikko Martinviita</i> ~ Tietovisa ~ <i>Maikki</i> ~ Lauluyhtye Heliä laulaa ja laulattaa	CARITAS-SALI CARITAS SALI 2.krs AULA 7.krs AULA CARITAS-SALI
KE 11.10.	KLO 9 – 10 KLO 9 – 10 KLO 10 – 11.30 KLO 11.30 – 12 KLO 12 – 12.30 KLO 14 – 16 KLO 14 – 14.15 KLO 14.15 – 14.45 KLO 14.45 – 15	Kuntosaliryhmä Caritas Kannel-ryhmä Caritas Kuoro harjoittelee Vapaa uintivuoro Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~ Askartelu- ja käsityöpiiri Vapaa uintivuoro Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~ Vapaa uintivuoro	KUNTOSALI CARITAS-SALI CARITAS-SALI TERAPIA-ALLAS TERAPIA-ALLAS 7. krs AULA TERAPIA-ALLAS TERAPIA-ALLAS TERAPIA-ALLAS
TO 12.10.	KLO 9 – 14 KLO 10 – 11 <u>KLO 12.30 - 13.30</u> KLO 14	Leivonnaisia & käsitöitä ~ <i>Pirkko Lappalainen</i> ~ Voimaa kinttuihin Levyraati ~ <i>Musiikista vastaa Topias</i> ~ Caritas Forum: Vaivaistalosta kotihoitoon -Kuka huolehtii vanhasta huomenna? ~ <i>Luennoimassa Geriatri Petteri Viramo, Caritas Palvelut</i> ~	PÄÄOVEN AULA TAPIOLAN AULA 2. krs AULA CARITAS-SALI
PE 13.10.	KLO 9 – 9.30 KLO 9.30 – 9.45 KLO 9.45 – 10.30 KLO 11– 11.30 KLO 11.30 – 12 KLO 13 KLO 14 – 15	Naisten kuntosali Asahi Ukkojen kuntosali Vapaa uintivuoro Allasjumppa ~ <i>Maksullinen</i> ~ Hartaus / ~ <i>Marja-Leena Tahkola</i> ~ Yhteislaulut ~ <i>Supe & Alpo</i> ~	KUNTOSALI KUNTOSALI KUNTOSALI TERAPIA-ALLAS TERAPIA-ALLAS CARITAS-SALI CARITAS-SALI
LA 14.10.	KLO 12 – 13 KLO 13.30	Porina- ja muistipelipiiri Ruustinnan kaffela	7. krs AULA TAPIOLAN AULA
SU 15.10	KLO 14 KLO 17 – 18	Rauhanyhdistyksen seurat Cafe Hilikka	CARITAS-SALI RAVINTOLA

LOUNASLISTA VIIKOLLE 41 - SADONKORJUU

MAANANTAI 9.10. Silakkapihvit myllärin vaimon tapaan L
Lihakeitto M, G
Punajuurigratiini L, G

TIISTAI 10.10. Syksyinen lihapata M, G
Kesäkurpitsa-broilerikiusaus L, G
Metsäsienikeitto L, G

KESKIVIIKKO 11.10. Porsaanliha-punajuurihöystö M, G
Kaalilaatikko M, G
Juurespihvit L, G

TORSTAI 12.10. Paistettua kirjolohta M, G
Minestronekeitto kananpojasta M, G
Kukkakaaligratiini L, G

PERJANTAI 13.10. Jauheliha-juureskastike M
Porokiusaus L, G
Bataatti-perunasosekeitto L, G

LAUANTAI 14.10 Karjalanpaisti M, G
Porkkanasosekeitto M, G

Sunnuntaiksi pakkaamme: Broileri-currykastiketta L, 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 – pe klo 7.30 – 17.00, la klo 7.30 – 13.00.

Tervetuloa!

CARITAS

Keskellä elämää.