

Päivä ja aika	Tapahtuma	Paikka
MA 7.1. KLO 8 – 11 KLO 14.15	Kuntosalin yleisövuoro (4€) Petankki ~ Jussi ~	SENIORKUNTO B-RAP/KELLARI
TI 8.1. KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 KLO 15.30	Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Kohtaamispaikka: ~ Anniina Riipinen ~ *uuden vuoden porinat ja kuulumiset* Ulkoiluhetki ~ Aappo ~	SENIORKUNTO RAVINTOLA LÄHTÖ/PÄÄOVI
KE 9.1. KLO 9 - 11 KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 KLO 16 - 17	Palveluohjaaja tavattavissa Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Mölökky ~ Aappo ~ Kuntosalin yleisövuoro (4€)	INFO SENIORKUNTO B-RAP/KELLARI SENIORKUNTO
TO 10.1. KLO 10 – 12 KLO 14 – 15 KLO 14.15 KLO 15 – 17.30	Kuntosalin yleisövuoro (4€) Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Bingo ~ Jari ~ Iltakahvila ~ Ravintola Odessa ~	SENIORKUNTO SENIORKUNTO RAVINTOLA RAVINTOLA
PE 11.1. KLO 10.30 – 11.30 KLO 13.00	Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Toimintatuokio ~ Aappo ~	SENIORKUNTO RAVINTOLA
LA 12.1. KLO 14.15	Raamattupiiri ~ Jussi Pellikka ~	RAVINTOLA
SU 13.1. KLO 17.00	Rollaattori-kävely ~ Jussi ~	LÄHTÖ/PÄÄOVI

INFO AVOINNA:

MA – TI KLO 10 – 13

TO – PE KLO 10 – 13

METSOLAN KARTANO

www.caritaslaiset.fi



Ravintola Odessa

Ruokalista

Viikko 2, 2019

Ma	Broilerihöystäö <small>G, L</small>	Lihakeittoa <small>G, M</small>
Ti	Lasagnea <small>L</small>	Lohikeittoa <small>G, L</small>
Ke	Kaalipataa <small>G, L</small>	Sianlihakeittoa <small>G, M</small>
To	Silakkapihvejä <small>L</small>	Pinaattikeittoa <small>G, L</small>
Pe	Välimeren lihapyöryköitä <small>L</small>	Nakkikeittoa <small>G, M</small>
La	Savuporokiusausta <small>G, L</small>	Juustoista kalakeittoa <small>G, L</small>
Su	Palapaistia <small>G, L</small>	Bataattikeittoa <small>G, L</small>

Lounas 8,90€

Keittolounas 8,40€

Lounas sisältää, salaatin, lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, perunat, ruokajuomat, leivän, levitteen ja jälkiruoan tai kahvin.

Ruokalistassa muutokset mahdollisia

G = Gluteeniton, L = Laktoositon, M = Maidoton

Lounas joka päivä 11.00 – 13.00

Iltapäiväkahvit joka päivä klo 14.00

www.oulunodessa.fi