

Päivä ja aika	Tapahtuma	Paikka
MA 14.1. KLO 8 – 11 KLO 14.15	Kuntosalin yleisövuoro (4€) Petankki ~ Jussi ~	SENIORKUNTO B-RAP/KELLARI
TI 15.1. KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 KLO 15.30	Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Kohtaamispaikka: ~ Anniina Riipinen ~ *Tullaan tutuiksi ja aivojumppaa* Ulkoiluhetki ~ Aappo ~ (Huonon kelin sattuessa, tilalla toimintatuokio)	SENIORKUNTO RAVINTOLA LÄHTÖ/PÄÄÖVI
KE 16.1. KLO 9 - 11 KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 KLO 16 - 17	Palveluohjaaja tavattavissa Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Mölöcky ~ Aappo ~ Kuntosalin yleisövuoro (4€)	INFO SENIORKUNTO B-RAP/KELLARI SENIORKUNTO
TO 17.1. KLO 10 – 12 KLO 14 – 15 KLO 14.15 KLO 15 – 17.30	Kuntosalin yleisövuoro (4€) Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Miljonäärivisa ~ Jari ~ Iltakahvila ~ Ravintola Odessa ~	SENIORKUNTO SENIORKUNTO RAVINTOLA RAVINTOLA
PE 18.1. KLO 10.30 – 11.30	Voima- ja tasapainoryhmä (7€)	SENIORKUNTO
LA 19.1. KLO 14.15	Raamattupiiri ~ Jussi Pellikka ~	RAVINTOLA
SU 20.1. KLO 17.00	Rollaattori-kävely ~ Jussi ~	LÄHTÖ/PÄÄÖVI

INFO AVOINNA:

MA – TI KLO 10 – 13

TO – PE KLO 10 – 13

METSOLAN KARTANO

www.caritaslaiset.fi



Ravintola Odessa

Ruokalista *Viikko 3, 2019*

Ma	Juustoista kalavuokaa <small>G, L</small>	Lapin ukon keittoa <small>G, L</small>
Ti	Makaronilaatikkoa <small>L</small>	Broilerikeittoa <small>G, L</small>
Ke	Uunimakkara <small>G, L</small>	Porkkanasosekeittoa <small>G, L</small>
To	Savulohilaatikkoa <small>G, L</small>	Hernekeittoa <small>G, M</small>
Pe	Kaalikääryleitä <small>G, M</small>	Siskonmakkarakeittoa <small>G, M</small>
La	Janssonin kiusausta <small>G, L</small>	Jauhelihakeittoa <small>G, M</small>
Su	Naudanliha stroganoffia <small>G, L</small>	Metsäsienikeittoa <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