

Päivä ja aika	Tapahtuma	Paikka
MA 12.11. KLO 8 – 11 KLO 14.15 KLO 15.00 KLO 17.00	Kuntosalin yleisövuoro (4€) Petankki ~ Jussi ~ Vire-Lavis tanssillinen tuolijumppa Näytetunti 3€ jatkossa 5€ Levyraati ~ Hyvät Naapurit ~	SENIORKUNTO B-RAP/KELLARI A-RAP/2.KRS RAVINTOLA
TI 13.11. KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15	Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Kulttuurikerho ~ Taisto Tamminen ~	SENIORKUNTO RAVINTOLA
KE 14.11. KLO 9 – 11 KLO 10.30 – 11.30 KLO 14.15 KLO 16 - 17 KLO 17.00	Palveluohjaaja tavattavissa Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Mölöcky Kuntosalin yleisövuoro (4€) Kalevan lukuhetki ~ Hyvät Naapurit ~	INFO SENIORKUNTO B-RAP/KELLARI SENIORKUNTO RAVINTOLA
TO 15.11. KLO 10 – 12 KLO 14 – 15 KLO 14.15 KLO 15 – 17.30 KLO 17.00	Kuntosalin yleisövuoro (4€) Voima- ja tasapainoryhmä (7€) Bingo ~ Jari ~ Iltakahvila ~ Ravintola Odessa ~ Peli-ilta ~ Hyvät Naapurit ~	SENIORKUNTO SENIORKUNTO RAVINTOLA RAVINTOLA RAVINTOLA
PE 16.11. KLO 10.30 – 11.30	Voima- ja tasapainoryhmä (7€)	SENIORKUNTO
LA 17.11. KLO 14.15	Raamattupiiri ~ Jussi Pellikka ~	RAVINTOLA
SU 18.11. 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 46, 2018*

Ma	Paistettuja muikkuja <small>L</small>	Kasvisborssikeittoa <small>G, L</small>
Ti	Makaronilaatikkoa <small>L</small>	Siskonmakkarakeittoa <small>G, M</small>
Ke	Mummon lihapullia <small>G, L</small>	Herkkusienikeittoa <small>G, L</small>
To	Riistakiusausta <small>G, L</small>	Kesäkeittoa <small>G, L</small>
Pe	Juustoinen kasvispihvi <small>G, L</small>	Lihakeittoa <small>G, M</small>
La	Kaalilaatikkoa <small>G, L</small>	Kahden kalan keittoa <small>G, L</small>
Su	Naudanliha stroganoffia <small>G, L</small>	Punajuurisosekeittoa <small>G, L</small>

Lounas 8,40€

Keittolounas 7,90€

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