



# CARITAS-KODIN VIIKKO-OHJELMA

## 23.-29.1.2012

---

<b>MA 23.1.</b>	KLO 10-10.45	Sauvakävely ( <i>Kevyt</i> )	LÄHTÖ AULASTA
	KLO 11-11.45	Pelituokio	7.krs.
	KLO 13-13.45	Tasapainoa kuntosalilta	KUNTOSALI
	KLO 14-14.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 16-17	Kirjallisuuspiiri <i>~Kirjailija Matti Hälli~</i>	KIRJASTO
<hr/>			
<b>TI 24.1.</b>	KLO 11-11.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 13-13.45	Voimaa kinttuihin	TAPIOLAN AULA
	KLO 13-15	Näköpiiri	CARITAS-SALI
	KLO 14-15	Tietovisa	KIRJASTO
<hr/>			
<b>KE 25.1.</b>	KLO 10-11	Kuntosali-ryhmä	KUNTOSALI
	KLO 10-11.30	Veteraanikuoro harjoittelee	CARITAS-SALI
	KLO 12-12.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 13-14	Rollaattorikävely	LÄHTÖ AULASTA
	KLO 14-15	Sauvakävely ( <i>Reipas</i> )	LÄHTÖ AULASTA
<hr/>			
<b>TO 26.1.</b>	KLO 8.30-9	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 11-11.30	Tuolijumppa	CARITAS-SALI
	KLO 13	Levyraati	7.krs.
<hr/>			
<b>PE 27.1.</b>	KLO 9.45-10.30	Ukkojenkuntosali-ryhmä	KUNTOSALI
	KLO 10-10.45	Venyttely-rentoutus	CARITAS-SALI
	KLO 11-11.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 12-13	Diakonissa Asta Leinosen vastaanotto <i>~Keskustelua kahden kesken~ Ajan voit varata etukäteen p. 040-5747157~</i>	NEUVOTTELUHUONE
	KLO 14-14.30	Hartaus <i>~Yhteiset seurakuntapalvelut~</i>	KAPPELI
	KLO 14.30-15.30	Yhteislaulu <i>~Alpo ja Sulo laulattaa~</i>	CARITAS-SALI
<hr/>			
<b>LA 28.1.</b>	KLO 12-14	Askartelu- ja muistipeli- piiri	7.krs.
<hr/>			
Ensi viikolla mm.:			
<b>MA 30.1.</b>	KLO 13.30-15	Seurakuntakerho	CARITAS-SALI
	<hr/>		
<b>KE 1.2.</b>	KLO 16-18	Iltakahvila	RAVINTOLA CARITAS
<hr/>			
<b>TO 2.2.</b>	KLO 10-14	Käsin maalattua posliinia, kortteja ja huiveja <i>~Anja Tuorila~</i>	KIRJASTON AULA
<hr/>			
<b>SU 5.2.</b>	KLO 14-14.30	Messu <i>~Keränen~</i>	CARITAS-SALI

# LOUNASLISTA VIIKOLLE 4

MAANANTAI 23.1. Häränlihapata  
Jauheliha-perunaviipalelaatikko  
Vihanneskeitto

TIISTAI 24.1. Juustoinen appelsiinilohi  
Rössypotut  
Kasvistäytteiset paprikat

KESKIVIIKKO 25.1. Nakkipata  
Kalakeitto  
Kasviswokki

TORSTAI 26.1. Porkkanainen broilerikastike  
Silakkalaatikko  
Kasvisborssikeitto

PERJANTAI 27.1. Porsaanleike  
Siskonmakkarakeitto  
Parsakaalivuoka

LAUANTAI 28.1. Tomaatti-mozzarellakala  
Broileri-kasviskeitto

Sunnuntaiksi pakkaamme  
Karjalanpaistia

Huom! Muutokset mahdollisia



Ravintola Caritas  
Kapellimestarinkatu 2  
puh. 522 5118