



CARITAS-KODIN VIIKKO-OHJELMA

26.7.-1.8.2010

MA 26.7.	KLO 14-14.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
TI 27.7.	KLO 10.30-11.30	Esteettömän tanssin kurssi ~VAPAA PÄÄSY~	TAPIOLAN AULA
	KLO 13	Unikeonpäivän liikuntahetki ~VAPAA PÄÄSY~	TAPIOLAN AULA
KE 28.7.	KLO 11-11.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 13-13.45	Rollaattorikävely	LÄHTÖ AULASTA
TO 29.7.	KLO 11-11.30	Tuolijumppa	CARITAS-PUISTO
PE 30.7.	KLO 11-11.30	Allasjumppa	TERAPIA-ALLAS
	KLO 16.15	Jäätelöauto ~Kotijäätelö~	CARITAS-KODIN EDUSTA
	KLO 16.30	Jäätelöauto ~Kotijäätelö~	CARITAS-PUISTO

Ensi viikolla mm.:

MA 2.8. KLO 10-10.45	Sauvakävely	LÄHTÖ PÄÄAULASTA
KE 4.8. KLO 14-15	Sauvakävely	LÄHTÖ PÄÄAULASTA
TO 5.8. KLO 13	Levyraati	7Krs.
PE 6.8. KLO 9.45-10.30	Ukkojen kuntosaliryhmä	KUNTOSALI

LOUNASLISTA VIIKOLLE 30

MAANANTAI 26.7.	Jauhelihakastike Lohi-perunalaatikko
TIISTAI 27.7.	Ananas-possupannu Lempeä siskonmakkarakeitto
KESKIVIIKKO 28.7.	Kalkkunapihvi ja mangokastike Kalakeitto
TORSTAI 29.7.	Rosepippurihärkä Juurespihvit
PERJANTAI 30.7.	Appelsiinilohi Kanakeitto
LAUANTAI 31.7.	Palapaisti Riisipuuro

Huom! Muutokset mahdollisia.



Ravintola Caritas
Kapellimestarinkatu 2
puh. 522 5118