



M E R I K A R T A N O

ASUKASTAPAHTUMAT 2.3. – 5.4.2026

Muutokset ovat mahdollisia. Päivitetty ohjelma on ilmoitustaululla.

Maanantai 2.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä Vilma paikalla!	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet, HUOM! Saunakabinetti, A/5. krs	
14:00-15:30	Lauta- ja korttipeli- iltapäivä	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Aula

Tiistai 3.3.

10:00-11:00	SeniorSurfin digipulmien etäopastuspalvelun infotilaisuus senioreille, lisätietoa ilmoitustaululla!	Harrastetila
12:30-13:30	Verkkaista sisäkävelyä Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-14:45	Laulurastaiden talvilaulut	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

Keskiviikko 4.3.

10:00-11:00	Naisten yhteinen hetki	Harrastetila
14:00-14:30	Länsiväylä-lehden historiaa, kertojana entinen päätoimittaja ja valtiotieteiden maisteri Uolevi Itkonen	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

Torstai 5.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
15:30-16:00	Jorman digiopastus	Asukastietokonehuone
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

Perjantai 6.3.

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
14:00-15:00	Seurakuntakerho	Ravintola
15:00-16:00	Taidenäyttelyn avajaiset, Espoon työväenopiston Akryyli-öljyväriyhmä	Talvipuutarha

Lauantai 7.3.

Sunnuntai 8.3. Kansainvälinen Naistenpäivä

Maanantai 9.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä Vilma paikalla!	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
13:00-14:00	Verkkaista sisäkävelyä Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-15:30	Lauta- ja korttipeli- iltapäivä	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Aula

Tiistai 10.3.

10:00-11:00	Muistia virkistävä hetki Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!	Harrastetila
11:00-14:00	Vaatemyynti TH Clothing	Talvipuutarha
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

Keskiviikko 11.3.

10:00-11:00	Naisten yhteinen hetki	Harrastetila
14:00-14:45	Trio Soft'n Blue esiintyy	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

Torstai 12.3.

10:00-10:45	Ikäinstituutin senioreille suunnattu Potkua proteiinista -webinaari	Harrastetila
10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:00	Eläinvierailulla Piipari-Kukko ja lampaista, Tukieläin Oy	Aula
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

Perjantai 13.3.

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
13:00-14:00	Kuunnellaan yhdessä Katse Espooseen 3. jakso: Tapiola	Harrastetila
14:00-15:00	Seurakuntakerho	Ravintola

Lauantai 14.3.

14:30-15:00	Vire-Lavis, tuolijumppa lavatanssimusiikin tahtiin	Talvipuutarha
-------------	---	---------------

Sunnuntai 15.3.

Maanantai 16.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä Vilma paikalla!	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
13:00-14:00	Verkkaista sisäkävelyä Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-15:30	Lauta- ja korttipeli- iltapäivä	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Aula

Tiistai 17.3.

10:00-11:00	Muistia virkistävä hetki Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!	Harrastetila
14:30-15:15	Muistojeni Ruusut-konsertti, Sari ja Antti Saarinen	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

Keskiviikko 18.3.

10:00-11:00	Naisten yhteinen hetki	Harrastetila
13:00-15:00	Työväenopiston käsityökurssi, ennakkoon ilmoittautuminen 11.3 mennessä Vilmalle. Lisätietoa ilmoitustaululta!	Harrastetila
17:00-18:30	Ravintolan teemailta: Blinit Ennakkoon ilmoittautuminen 10.3. mennessä Vilmalle. Lisätietoa ilmoitustaululta!	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

Torstai 19.3. Minna Canthin päivä

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
15:30-16:00	Jorman digiopastus	Asukastietokonehuone
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

Perjantai 20.3. Kevätpäivän tasaus

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
13:00-13:45	Kylvetään yhdessä rairuohot asukkaiden iloksi aulaan	Harrastetila
14:00-15:00	Seurakuntakerho	Ravintola

Lauantai 21.3.

Sunnuntai 22.3.

Maanantai 23.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä Vilma paikalla!	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
12:30-13:30	Verkkaista sisäkävelyä Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-15:00	Runopulla: kirjailijat Laura Tressel ja Sinikka Paavilainen lukevat runoja, Espoon kirjailijat ry	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Aula

Tiistai 24.3.

10:00-11:00	Muistia virkistävä hetki Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!	Harrastetila
11:00-14:00	Erikoisjalkineiden kenkämyynti, Ortobio	Talvipuutarha
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

Keskiviikko 25.3.

10:00-11:00	Naisten yhteinen hetki	Huom! Saunakabinetti
13:00-15:00	Työväenopiston käsityökurssi ennakkoon ilmoittautuneille. Lisätietoa ilmoitustaululta!	Harrastetila
14:00-15:30	Levyraati, vetäjänä Marja-Leena Muukka	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

Torstai 26.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
12:00-16:00	Elpyn kevätretki urheilumuseo Tahtoon, lisätietoa ilmoitustaululla. Ennakkoon ilmoittautuneille, omatoimisesti pärjääville!	Lähtö aulasta
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

Perjantai 27.3.

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
14:00-15:00	Seurakuntakerho	Ravintola

Lauantai 28.3.

Sunnuntai 29.3. Palmusunnuntai, Kesäaika alkaa

13:00-14:00	Pikkunoidat virpovat halukkaita	Aula
-------------	--	------

Maanantai 30.3.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä Vilma paikalla!	Liikuntatila, P-kerros
11:00-14:00	Vaatemyynti Senior Shop	Talvipuutarha
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
13:00-14:00	Verkkaista sisäkävelyä Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-15:30	Lauta- ja korttipeli- iltapäivä	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Aula

Tiistai 31.3.

10:00-11:00	Muistia virkistävä hetki Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!	Harrastetila
14:00-15:00	Seniorineuvola: Kuuloluento. Tietoa kuulosta, sen heikkenemisestä, hoitamisesta ja ennaltaehkäisystä. Esitelmöimässä Uusikuulo.	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

Keskiviikko 1.4.

10:00-11:00	Naisten yhteinen hetki	Harrastetila
14:00-15:00	Bingo	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

Torstai 2.4.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä Vilma paikalla!	Liikuntatila, P-kerros
14:30-15:15	Iloinen 60-luku -konsertti, esiintymässä Marino ja Martti Franck	Ravintola

Perjantai 3.4. Pitkäperjantai

Lauantai 4.4.

Sunnuntai 5.4. Pääsiäispäivä

Juhlalounas

Ravintola

