PUISTOKARTANO

ASUKASTAPAHTUMAT 4.5.-31.5.2026

Muutokset ovat mahdollisia. Päivitetty ohjelma on ilmoitustaululla.

Maanantai 4.5.

09:00-10:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
15:00:16:00	Omatoiminen naisten yhteinen hetki	TV-huone
16:00-17:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna B/4. krs
17:30-18:30	Sauna omatoimisille miehille	Sauna B/4. krs

Tiistai 5.5.

10:00-11:00	**Ulkoilua vapaaehtoisen ja Monan kanssa** Omatoimisesti pärjääville!	
15:00-16:00	Tietovisa	Kabinetit, ravintola

Keskiviikko 6.5.

10:00-11:00	**Muistia virkistävä tuokio**	Kabinetit, ravintola
14:00-15:00	Seurakuntakerho Ehtoollinen ja kirkkokahvit Kevätkauden päätös	Kabinetit, ravintola
15:00-17:00	**Suora lähetys Kansallisoopperan teetansseista ikivihreiden tahtiin**	TV-huone

Torstai 7.5.

10:00-10:30	**Tuolijumppa** siirretty perjantailta 8.5.	Aula
10:00-10:30	Jorman digiopastus Tietokonehuone	B/4 krs.
10:00-11:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
13:00-13:45	**Sopraano Marion Melnik esiintyy**	Aula

Perjantai 8.5.

13:30-16:00	**Virtuaalihuone-elämys** Lisätietoa + ilmoittautuminen ilmoitustaululla!	TV-huone
15:00-17:00	Asukkaiden pelit Lauta- ja korttipelejä	Kabinetit, ravintola
16:30-17:30	Puistokartanon pojat	Ravintola

Lauantai 9.5. Eurooppa-päivä

15:00-17:00	Kirjakerho	Kabinetit, ravintola

Sunnuntai 10.5. Äitienpäivä

Maanantai 11.5.

09:00-10:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
11:00-14:00	**Vaatemyynti Liitos-Asuste**	TV-huone
14:00-15:00	Bingo	Kabinetit, ravintola
16:00-17:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna B/4. krs
17:30-18:30	Sauna omatoimisille miehille	Sauna B/4. krs

Tiistai 12.5. J.V. Snellmanin päivä

10:00-11:00	Ulkoilua vapaaehtoisen ja Monan kanssa Omatoimisesti pärjääville!	
14:00-14:45	**Ronja soittaa harmonikkaa**	Aula
15:00-16:00	Tietovisa	TV-huone
16:30-18:00	**Levyraati** vetäjänä Marja-Leena Muukka	Kabinetit, ravintola

Keskiviikko 13.5.

10:00-11:00	**Muistia virkistävä tuokio** Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!	Kabinetit, ravintola
13:00-13:45	**Ulkoilutuokio Monan kanssa** Omatoimisesti pärjääville!	
17:00-17:45	OKRA Espoonlahden srk:n kuoro esiintyy	Aula

Torstai 14.5. Helatorstai

10:00-11:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali

Perjantai 15.5.

10:00-10:30	Tuolijumppa	Aula
15:00-17:00	Asukkaiden pelit	Kabinetit, ravintola
16:30-17:30	Puistokartanon pojat	Ravintola

Lauantai 16.5.

13:00-13:30	Vire-Lavis, tuolijumppaa	Aula
15:00-17:00	Kirjakerho	Kabinetit, ravintola

Sunnuntai 17.5. Kaatuneitten muistopäivä

Maanantai 18.5.

09:00-10:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
14:00-14:45	**Laulurastaat laulavat ja laulattavat yhteislauluja**	Aula
15:00-16:00	Omatoiminen naisten yhteinen hetki	TV-huone
16:00-17:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna B/4. krs
17:30-18:30	Sauna omatoimisille miehille	Sauna B/4. krs

Tiistai 19.5.

10:00-11:00	Ulkoilua vapaaehtoisen ja Monan kanssa Omatoimisesti pärjääville!	
14:00-15:00	**Seniorineuvola: Ikääntyneiden liikuntasuositukset, kertomassa sairaanhoitaja Helmi Ryynänen**	Ravintola
15:00-16:00	Tietovisa	Kabinetit, ravintola

Keskiviikko 20.5.

10:00-11:00	Muistia virkistävä tuokio Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!	Kabinetit, ravintola
13:00-14:00	**Jarmo's Band esiintyy** saa tanssia ja laulaa yhdessä!	Aula

Torstai 21.5.

10:00-10:30	**Jorman digiopastus** Tietokonehuone	B/4 krs.
10:00-11:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
14:00-15:00	Raamattupiiri	TV-huone
17:15-18:15	Ilovirsi-lauluryhmä Espoonlahden helluntaiseurakunta	Kabinetit, ravintola

Perjantai 22.5.

10:00-10:30	Tuolijumppa	Aula
11:00-14:00	**Vaatemyynti SeniorShop**	TV-huone
15:00-17:00	Asukkaiden pelit	Kabinetit
16:30-17:30	Puistokartanon pojat	Ravintola

Lauantai 23.5.

15:00-17:00	Kirjakerho	Kabinetit, ravintola

Sunnuntai 24.5. Helluntaipäivä

Maanantai 25.5.

09:00-10:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
14:00-15:00	**Bingo**	Kabinetit, ravintola
16:00-17:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna B/4. krs
17:30-18:30	Sauna omatoimisille miehille	Sauna B/4. krs

Tiistai 26.5.

10:00-11:00	**Ulkoilua vapaaehtoisen ja Monan kanssa** Omatoimisesti pärjääville!	
15:00-16:00	Tietovisa	Kabinetit, ravintola

Keskiviikko 27.5.

10:00-11:00	Muistia virkistävä tuokio	Kabinetit, ravintola
13:00-14:00	**Harri Nuutinen duo esittää tuttuja kappaleita**	Aula

Torstai 28.5.

10:00-11:00	Kuntosalin omatoimiryhmä	Kuntosali
13:00-13:45	**Ulkoilutuokio Monan kanssa** Omatoimisesti pärjääville!	
14:00-15:00	Svenska klubben	Saunakabinetti B/4. krs
17:00-18:30	**Ravintolan teemailta: Pizzailta** **Ennakkoon ilmoittautuminen 20.5. mennessä. Ohjeet ilmoitustaululla!**	Ravintola

Perjantai 29.5.

10:00-10:30	Tuolijumppa	Aula
15:00-17:00	Asukkaiden pelit	Kabinetit
16:30-17:30	Puistokartanon pojat	Ravintola

Lauantai 30.5.

14:00-14:30	**Kalevalaisia runoja,** **lausuntaryhmä Virvat**	Aula
15:00-17:00	Kirjakerho	TV-huone

Sunnuntai 31.5.