



# MERIKARTANO

## ASUKASTAPAHTUMAT 4.5. – 31.5.2026

Muutokset ovat mahdollisia. Päivitetty ohjelma on ilmoitustaululla.

### Maanantai 4.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
14:00-15:30	Omatoimiset lauta- ja korttipelit	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Ravintola

### Tiistai 5.5.

11:00-15:00	<b>Kotioptikoiden vastaanotto, lisätietoa ilmoitustaululla!</b>	Harrastetila
13:00-14:00	Verkkaista ulkoilua Vilman kanssa	Lähtö aulasta
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

### Keskiviikko 6.5.

10:00-11:00	Omatoiminen naisten yhteinen hetki	Harrastetila
11:00-14:00	Vaatemyynti Keltto Oy	Talvipuutarha
15:00-17:00	<b>Suora lähetys Kansallisoopperan teetansseista ikivihreiden tahtiin</b>	Harrastetila
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

### Torstai 7.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
11:00-11:30	Tuolijumppa, <b>HUOM! POIKKEUSAIKA!</b>	Talvipuutarha
15:00-15:45	<b>Sopraano Marion Melnik esiintyy</b>	Ravintola
15:30-16:00	Jorman digiopastus	Asukastietokonehuone
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

### Perjantai 8.5.

10:00-12:00	<b>Virtuaalihuone-elämys, lisätietoa ja ilmoittautumislista aulan lipaston päällä 4.5-&gt;</b>	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:00	<b>Taidenäyttelyn avajaiset, Soukan Taideseura Ry</b>	Talvipuutarha
14:00-15:00	Seurakuntakerho	Ravintola

### Lauantai 9.5. Eurooppa-päivä

### Sunnuntai 10.5. Äitienpäivä

## Maanantai 11.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä <b>Vilma paikalla!</b>	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
14:00-15:30	Omatoimiset lauta- ja korttipelit	Ravintola
14:30-15:30	Verkkaista ulkoilua Vilman kanssa	Lähtö aulasta
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Ravintola

## Tiistai 12.5. J.V.Snellmanin päivä, suomalaisuuden päivä

10:00-11:00	Muistia virkistävä hetki <b>Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!</b>	Harrastetila
11:00-14:00	Vaatemyynti TH Clothing	Talvipuutarha
13:00-14:00	Verkkaista ulkoilua Vilman kanssa	Lähtö aulasta
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

## Keskiviikko 13.5.

10:00-11:00	Omatoiminen naisten yhteinen hetki	Harrastetila
14:00-14:45	<b>Ronja soittaa harmonikkaa</b>	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

## Torstai 14.5. Helatorstai

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
-------------	----------------------------	------------------------

## Perjantai 15.5.

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
13:00-14:00	<b>Kuunnellaan Katse Espooseen 5. jakso: Espoon pohjoisosat – Missä tiet kiemurtelevat ja yhteisö hengittää</b>	Harrastetila
14:00-15:00	Seurakuntakerho	Ravintola

## Lauantai 16.5.

14:30-15:00	<b>Vire-Lavis tuolijumppaa</b>	Talvipuutarha
-------------	--------------------------------	---------------

## Sunnuntai 17.5. Kaatuneitten muistopäivä

## Maanantai 18.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä <b>Vilma paikalla!</b>	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
12:00-13:00	Verkkaista ulkoilua Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-15:00	<b>Seniorineuvola: Ikääntyneiden liikuntasuosituksset, kertomassa sairaanhoitaja Helmi Ryytänen</b>	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Ravintola

## Tiistai 19.5.

14:00-15:00	<b>Kuninkaantie Espoossa, kertojana valtiotieteen maisteri Uolevi Itkonen</b>	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

## Keskiviikko 20.5.

10:00-11:00	Omatoiminen naisten yhteinen hetki	Harrastetila
17:00-18:30	<b>Ravintolan teemailta: Pizzailta, lisätietoa ilmoitustaululla. Ilmoittautuminen Vilmalle 12.5. menessä!</b>	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

## Torstai 21.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
14:00-15:30	<b>Levyraati, vetäjänä Marja-Leena Muukka</b>	Ravintola
15:30-16:00	Jorman digiopastus	Asukastietokonehuone

## Perjantai 22.5.

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
14:00-15:00	<b>Seurakuntakerho, ehtoollinen ja kirkkokahvit, kevätkauden viimeinen kerta!</b>	Ravintola

## Lauantai 23.5.

## Sunnuntai 24.5. Helluntaipäivä

## Maanantai 25.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä <b>Vilma paikalla!</b>	Liikuntatila, P-kerros
13:00-14:30	Muistelevat miehet	Harrastetila
13:00-14:00	Verkkaista ulkoilua Vilman kanssa	Lähtö aulasta
14:00-15:30	Omatoimiset lauta- ja korttipelit	Ravintola
16:30-17:00	Asukkaiden omatoiminen yhteislaulu- ja musiikkihetki	Ravintola

## Tiistai 26.5.

10:00-11:00	Muistia virkistävä hetki <b>Tehdään yhdessä aivojumppatehtäviä!</b>	Harrastetila
14:30-15:30	<b>Asukaskahvit</b>	Ravintola
17:00-19:00	Sauna omatoimisille miehille	Sauna, A/5. krs

## Keskiviikko 27.5.

10:00-11:00	Omatoiminen naisten yhteinen hetki	Harrastetila
11:00-14:00	Vaatemyynti Senior Shop	Talvipuutarha
14:45-15:30	<b>Harri Nuutinen Duo soittaa ja tanssittaa halukkaita</b>	Aula
17:00-19:00	Sauna omatoimisille naisille	Sauna, A/5. krs

## Torstai 28.5.

10:00-11:00	Omatoiminen kuntosaliryhmä	Liikuntatila, P-kerros
14:00-15:00	<b>Bingo</b>	Ravintola
17:15-17:45	Verkkaista ulkoilua Lilo-koiran kanssa	Lähtö aulasta

## Perjantai 29.5.

11:00-11:30	Tuolijumppa	Talvipuutarha
-------------	-------------	---------------

## Lauantai 30.5.

15:30-16:00	<b>Kalevalaisia runoja, lausuntaryhmä Virvat esiintyy</b>	Ravintola
-------------	---	-----------

## Sunnuntai 31.5.

