

Harrastus- ja kulttuuritoiminta

27.7. – 2.8.2026 VKO 31

PÄIVÄ	AIKA	MITÄ	MISSÄ
maanantai 27.7.	11.00-13.00 14.00-14.45 15.00-15.45 17.00-17.45	KUVATAIDEKERHO asukkaiden oma kerho. NAISTEN RYHMÄ Aiheena: Mitä ihmettelemme tai jopa paheksomme? TIETOVISA Tiedolla tai tuurilla voittoon 😊 Hyvät palkinnot! MUSIIKKIA: Katja Felin esiintyy	Linnasali Sali, Puiston P-kerros Sali, Puiston P-kerros Sali, Puiston P-kerros
tiistai 28.7.	9.00-16.00 10.00-11.00 11.15-11.45 16.00-16.45 16.00-17.00 17.00-17.30	KOTIOPTIKOT vastaanotto HESARIHETKI Pyryn kanssa TUOLIJUMPPA BINGO Maksa 1,20 € respaan. Kuitilla saat bingokahvin, keksin ja pelikupongin. Tervetuloa myös uudet pelaajat! Opastusta ja apua saa muilta bingoajilta. SAKSAN KESKUSTELUKERHO HUOM! KOKOONTUMINEN RINTEEN TILOISSA! TUOLIJUMPPA Asahia Lauran kanssa. Suomalaista terveysliikuntaa, sopii kaiken ikäisille ja onnistuu myös istuen!	Sali, Puiston P-kerros Kirjasto Kuntosali Ravintolasali Rinne-talon saunan olohuone 1.krs Kuntosali
keskiviikko 29.7.	10.00-12.00 10.30-11.00 17.00-17.30	KÄDENTÄIDOT Asukkaiden käsityökerho. Käytössä myös ompelukone. TARKKUUSLAJEJA ulkona uima-altaan äärellä tai sateella sisällä pohjakerroksessa. KULTTUURIA: Tanssiteatteri Tsuumin Improvisoidut iltamat.	Sali, Puiston P-kerros Puiston P-kerros, ulkona altaan vierellä Ravintolasali
torstai 30.7.	8.30-18.30 10.00-11.00 11.15-12.00 10.30-12.00 11.15-12.00 15.00-15.45	PIKNIK-RISTEILY SUOMENLAHDELLE Vain ennakkoon matkansa varanneille. HESARIHETKI Pyryn kanssa ULKOILUA YHDESSÄ säävaraus helle/sade KUVATAIDEKERHO kokoontuu. Tervetuloa myös uudet taiteilijat: tyyli on vapaa! ULKOILUA YHDESSÄ HUOM: uusi kellonaika! Säävaraus: kaatosade/helle. SAY IT IN ENGLISH! Kielikerho (ilman vetäjää, sillä Tiina on merellä).	Kirjasto Lähtö pääovelta Linnasali Lähtö pääovelta Sali, Puiston P-kerros
perjantai 31.7.	10.00-10.30 13.00 alk. 14.00-15.00 16.00	TUOLIJUMPPA Vetreänä viikonloppuun! PERJANTAITORI Herkkuja viikonloppuun! Myyntissä vastaleivottuja makeita ja suolaisia leivonnaisia. LEVYRAATI Kirjoita paperilapulle kappale (ja tarvittaessa myös esittäjä), jonka haluat kuunnella ja tuo se mukasi. Annetaan pisteet ja valitaan miellyttävin kappale. RANSKAN KESKUSTELUKERHO	Kuntosali Respa Sali, Puiston-talon Pohjakerros Linnasali
lauantai 1.8.	17.00	LAUANTAIN MUSIIKKIHARTAUUS Pastori Jan-Erik Lindqvist	Ravintolasali
sunnuntai 2.8.	16.00-17.00 18.00-19.00	LAULUKERHO Laulujen sanoja löytyy yhdyskäytävän kirjahyllystä BILJARDIKERHO kokoontuu	Ravintolasali Puiston P-kerros

AJANKOHTAISTA

Lomamuistutukset

- **Huollon Henkka lähtee lomalle 27.7. ja Roni palaa silloin lomalta.**
- **Jalkojenhoitaja Sanni lomailee: 6.-17.8.**
Aikoja on vielä hyvin vapaana sitä ennen, soita ja varaa p.046 942 3924
- **Palveluasiantuntija Eevastiina Värilä on lomalla 13.7.–5.8.**
- **Fysioterapiapalvelut ovat avoinna koko kesäajan.** Pekka palaa töihin ensi viikolla. Fysioterapian yhteydenotot ja ajanvaraukset Esterin loman aikana eli 9.8. saakka numeroon 040 676 2321.

Harrastus- ja kulttuuritoiminta

- **Maanantaina 27.7. klo 17.00 Katja Felin viihdyttää iskelmämusiikin tahdissa.** Katja on pitkän linjan ammattilainen, taitava laulaja ja luonteva esiintyjä.
- 
- **Tiistaina 28.7. KLO 9.00-16.00 OPTIKON VASTAANOTTO**
Puisto-talon pohjakerroksen Salissa. Varaa aika vastaanotolle numerosta 044 9835118 tai pistäydy paikan päällä.
Kotioptikoilta voit myös ostaa silmälasit. www.kotioptikot.fi
 - **Tiistaina 28.7. klo 17.00 tuolijumpassa treenataan Asahia.** Asahi on yksinkertainen, kokonaisvaltainen ja tehokas terveysliikuntalaji, joka auttaa parantamaan terveyttä ja kohentamaan elämänlaatua. Liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään hitaan hengityksen tahdissa. Se soveltuu loistavasti myös senioriliikunnaksi, sillä se vahvistaa ja ylläpitää ikääntyvien lihasvoimaa ja tasapainoa. Tervetuloa uudet ja vanhat treenaajat!
 - **Keskiviikkona 29.7. klo 17.00 Improvisoidut iltamat.** Tanssiteatteri Tsuumin tanssijat Salla Korja ja Patrik Riipinen sekä muusikko Topi Korhonen tarjoavat meille elävään musiikkiin toteutettavan improvisoidun tanssi- ja musiikki-esityksen, joka syntyy hetkessä, yleisön toiveiden pohjalta.
Tule mukaan nauttimaan tanssijoiden ja kitaristin luomasta hurmaavasta iltamatunnelmasta!
Tanssiteatteri Tsuumi on jo 25 vuoden ajan toiminut ammattitanssiteatteri, jonka esityksistä on nautittu niin yhteisöllisissä kaupunginosa-tapahtumissa kuin suurilla näyttämöilläkin, aina Euroviisuja myöten.
- 

Harrastus- ja kulttuuritoiminta

TULEVAA VAPAA-AJAN OHJELMAA:

Viime viikon tiedotteessa mainittuun kutsuun Itämeren syvyyksiin nimellä **TUNNEMERI (perjantaina 21.8. klo 11.00–12.30)** on vastannut vasta muutama. Tilaa on vielä! Kyseessä on 15 minuutin elokuva *Seitsemäs aalto – The seventh wave* sekä pinnan alla kuvattu valokuvanäyttely. Lopuksi vielä keskustelua kokemuksesta yhdessä.

Kyseessä on osa Lapinlahden elokuvajuhlien antia osoitteessa Lapinlahdenpolku 8. Tapahtuma on maksuton ja tapahtumassa kulkeminen tapahtuu itsenäisesti tai oman avustajan kanssa. Ilmoittaudu mukaan vapaa-ajanohjaaja-Tiinalle!

Elokuussa esiintymään saapuvat mm. nuoret teatteriopiskelijat Meeri ja Siiri, Duo Silu – Leo ja Katri, Olkku ja torvi, tanssija Janne Outinen, pianisti Janne Maarala sekä sellotaiteilija Hannu Kiiski.

Luvassa on myös Sibeliuksen ja Mendelssohnin viulukonserttojen ensimmäiset osat kahden viulun ja pianon voimalla, luento tekoälystä, käsien pikahoitoja ja wine tastingia (muutama paikka on vielä vapaana 6.8. tastingiin). Lukupiirikin kokoontuu taas elokuussa (26.8.).

Syyskuussa vietämme venetsialaisia, joissa musiikista huolehtii DJ ja tanssija Janne Outinen villitsee meitä tanssin pyörteisiin. Myös bistron pöydät katetaan taas syyskuussa ja myös Munkkiniemen seurakunnan hartaudet palaavat kesätauolta.

Sagan sadonkorjuujuhlassa 16.9. esiintyvät Konsta Hietanen ja Jukka Nykänen. Muita esiintyjiä syyskuussa ovat mm. Villimarjat kuoro, Natalia ja Jukka, Susanna Eronen, Kesämyrsky ja Marjukka Riihimäki tuo johtamansa ison kuoron meidän iloksemme.

Munkan Klubin syyskauden avaa 24.9. Johannes Salomaan bossa nova -yhtye Sorja.

Sorjan musiikissa yhdistyvät pehmeä svengi, melodisuus ja hienovarainen rytminen energia, jossa on mukana myös jazzvaikutteita sekä vapaampaa tulkintaa.



Torstaina 23.7. vietetty jäätelökesäpäivä oli menestys ja siitä johtuen aloitamme jokavuotisen perinteen: Saga Munkkiniemi tarjoaa asukkailleen ja henkilökunnalleen ensi vuonnakin herkullisen ja iloisen

JÄÄTELÖKESÄPÄIVÄN!

Kuvassa jäätelöannostaan esittelee Rinne-talon asukas Marsa.