# Harrastus- ja kulttuuriohjelma

**Saga Helapuisto**
09.11.–15.11. 2026, viikko 46

| PÄIVÄ | AIKA | AKTIVITEETTI | SIJAINTI |
|---|---|---|---|
| maanantai<br>09.11. | 10.00.–12.00.<br>12.00.–13.00.<br>14.00.-14.45 | Askartelukerho<br>Värityskerho<br>Ravitsemusluento, Mia | Askarteluhuone, 1.krs.<br>Saunakabinetti, 5.krs.<br>Kabinetti, 1.krs. |
| tiistai<br>10.11. | 11.15<br>15.00.<br>16.00 | Tuolijumppa, fysioterapeutti<br>Asukaskokous, Maria Siren<br>Tuokio Lapin tunnelmaa: Rolf Wirtanen | Kahvila, 1.krs<br>Kahvila, 1.krs.<br>Kabinetti, 1.krs |
| keskiviikko<br>11.11. | 10.00.–13.00.<br>11.30–12.00<br>12.00–13.00<br>14.00.–14.30<br>15.00. | Optikon vastaanotto<br>Päivän vitsit yhdessä, Katrin<br>Kuntosali, fysioterapeutti<br>Tietovisa/ aivojumppa, Katrin<br>Bingo, Katrin | Saunakabinetti, 5.krs.<br>Kabinetti, 1.kr<br>Kuntosali, 1.krs<br>Kabinetti, 1.krs.<br>Ravintola, 1.krs. |
| torstai<br>12.11. | 10.00.-12.00<br>11.15–12.00.<br>11.30<br>12.15–12.45<br>13.30–14.15<br>14.30<br>17.00 | Askartelukerho<br>Toiminta ryhmäkotilaisille, Katrin<br>Tuolijumppa, fysioterapeutti<br>Ulkoilu, (säävaraus), Katrin<br>Toivemusiikkia, Katrin<br>Hartaus, Malmin srk.<br>Vire-Lavis, tanssit istuessa. | Askarteluhuone, 1.krs.<br>Ryhmäkoti<br>Kahvila, 1.krs.<br>Lähtö kahvilasta<br>Kabinetti, 1.krs<br>Kahvila, 1.krs<br>Kahvila, 1.krs |
| perjantai<br>13.11. | 10.00<br>12.00. | Tuolijumppa, fysioterapeutti<br>Ulkoilu (huonolla säällä ollaan kuntosalilla), Katrin | Kahvila, 1.krs<br>Lähtö kahvilasta<br>Kahvila, 1.krs |
| lauantai<br>14.11. | 11.00<br>11.00<br>16.00 | Ulkoilu, (omatoiminen)<br>Biljardi, (omatoiminen)<br>Maailman diabetespäivä, paremmat evät arkeen, Kirsi | Lähtö kahvilasta<br>Pelihuone, -1.krs.<br>Kabinetti, 1.krs |
| sunnuntai<br>15.11. | 11.00. | Ulkoilu (Omatoiminen) | Pääovi, 1.krs. |

Käännä sivu

# Ajankohtaista

- Mikäli tilaat itsellesi ruuan kotiin, tilaathan sen hoitajilta puhelimitse numerosta 050 466 331

- Sairaanhoitajan Kirsin vastaanotto ti 10.11. klo.11.30- 12.00.

- **Tutankhamun-näyttely**
  Malmin jäähallissa on tammikuun loppuun asti Tutankhamun-näyttely. Olisiko kiinnostuneita lähtemään yhdessä tutustumaan näyttelyyn? Ei-sitova ilmoittautuminen respaan marraskuun aikana.

- Keräämme jatkuvasti asukaspalautetta Roidu- laitteella. Laite löytyy jäätelölaarin vierestä. Fysioterapia on aiheena tällä hetkellä.

- Yleinen saunavuoro naiset klo 16.00–20.00 MA ja TO
- Yleinen saunavuoro miehet klo 16.00–20.00 TI ja PE
  Saunavuorot ovat omatoimisia. Paikalla ei ole henkilökuntaa.

**Tärkeitä puhelinnumeroita:**

- Hoitajat: p.050 466 3313
- Sairaanhoitaja Kirsi p.050 343 1434. Sairaanhoitaja Kirsi on tavoitettavissa arkisin pääsääntöisesti 9.00.–14.00.
- Fysioterapeutti Ruusu p.050 326 0469
- Parturi-kampaaja Anu p.044 377 3207