

Kulttuuri ja harrastukset □ Saga Tammilinna

Viikko-ohjelma 25.11-01.12.2024, viikko 48

Päivä	Aika	Tapahtuma	Paikka
maanantai 25.11 Katja, Kaija	10.00-10.45 13.30-14.15	Tuolijumppa (Piia) Korttelikierrros (Piia)	Juhlasali Vastaanotto
tiistai 26.11 Sisko	10.15-11.00 11.30-12.15 13.15-14.00 14.15-15.00 15.00-16.00	Ylös, ulos ja lenkille (Minna) Tasapainoryhmä (Piia) Mielenterveysruutu: Ahdistaa (Minna) Alias-ryhmäpeli (Minna) Syntymäpäiväkahvit	Vastaanotto Juhlasali Juhlasali Juhlasali Kahvila-ravintola
keskiviikko 27.11 Hilkka	10.15-11.00 12.15-13.00 14.30-15.15	Rupattelurinki: keskustelua uutisista(Minna) Bingo (Minna) Konsertti: Sekakuoro Pelakuu	Olohuone Juhlasali Kahvila-ravintola
torstai 28.11 Heini, Kaisla	13.15-14.00 15.00-16.00 16.00-16.45	Pehmotikkaa (Minna) Raamatun luentaa (Jouko) Mielenterveysruutu: Kun mieli järkkyy (Minna)	Juhlasali Juhlasali Juhlasali
perjantai 29.11 Aimo	11.00-11.45 13.00- 14.00-14.45	Vesijumppa ilm. etukäteen (Piia) Perjantaitori Tuolijumppa (Piia)	Allasosasto Kahvilaravintola Juhlasali
lauantai 30.11 Antti, Atte	14.00-15.00 15.00-	Lauantaikahvit asukkaiden kesken (omakustanteinen)	Ulkopiha Kahvila-ravintola
sunnuntai 01.12 Oskari 1.adventtisunn.			

Sydämelliset onnittelet kaikille, joilla on merkkipäivä tällä viikolla!



25.11–01.12.2024, viikko 48

Hei Tammilinnan kaikki ihanat asukkaat!

Tällä viikolla vietämme Mielenterveysviikkoa 25.11-01.12.24, ja se on huomioitu myös ohjelmassa; katsomme pari mielenterveyteen liittyvää dokumenttia. Ajankohtainen aihe, koska yhteiskunnassamme yhä nuoremman sairastuvat mielenterveydenhäiriöihin. Väestön hyvä mielenterveys on kestävä kasvun ja hyvinvoinnin keskeinen menestystekijä, siksi sitä pitäisi vaalia.

UUTTA: Otetaan käyttöön Tammilinnan **ELOKUVA-LISTA**, mikä toimii samalla periaatteella kuin levyraati; eli jos haluat nähdä jonkin tietyn elokuvan, laita elokuvan nimi sekä oma yhteystietosiohjaajan-kansion listaan. Elokuva tulee olla katsottavissa esim. YLE-AREENALTA. Elokuvia ei ruveta arpomaan, vaan ne katsotaan numerojärjestyksessä.

TI 26.11 KLO 13.15-14.00 Katsomme Yle Areenan dokumentin, mikä käsittelee psyykkisen pahoinvoinnin ja mielenterveysongelmien taustaa, sillä ne ovat muodostumassa Suomessa lihavuuden kaltaiseksi kansantaudiksi. Mitä meidän pitäisi tehdä toisin, koska varsinkin nuorten pahoinvointi on lisääntynyt?

KLO 15.00-16.00 Kuukauden syntymäpäiväsankareiden kahvittelutilaisuus; tervetuloa!

KE 27.11 KLO KONSERTTI: Sekakuoro Pelakuu tulee virittelemään Tammilinnan asukkaita jo jouluisiin tunnelmiin. **Nyt siis tarjolla kuorolaulua, joten kaikki mukaan tunnelmoimaan!**

TO 28.11 KLO 15.00-16.00 Hengellistä ohjelmaa; Jouko lukee Raamattua Juhlasalissa. Tervetuloa!

KLO16.00-16.45 Katsomme dokumentin mielenterveydestä, koska kenen tahansa mieli voi järkkä. Mitä on mielenterveys?

SU 01.12 KLO 13.00-15.00 Yhteissauna, naiset
15.30-17.00 Yhteissauna, miehet