

## Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna

22.-28.6.2026, viikko 26

PÄIVÄ	AIKA	AKTIVITEETTI	SIJAINTI
maanantai 22.6.	8:15 10:00 15:00	ALLASJUMPPA- Miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET TIKKAKISA	Allasosasto Kabinetti Terassi
tiistai 23.6.	10:00 14:00	TUOLIJUMPPA ULKOILU TORILLE JÄTSKILLE	Kahvila Lähtö aulasta
keskiviikko 24.6.	9:30-10:15 10:15-11:00 15:00	KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja KUUNNELLAAN TOIVELAULUJA	Kuntosali Kuntosali Ravintola
torstai 25.6.	10:00 14:30	ALLASJUMPPA- Naiset MUISTIKUNTOUTUS	Allasosasto Kabinetti
perjantai 26.6.	10:00 12-16:00 15:00	AAMUVENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI SAGAN TIETOVISA	Kahvila Kahvila Kahvila
lauantai 27.6.	10:30 15:00	BINGO SAGA KINO: Emily (Britannia 2022)	Ravintola Kabinetti
sunnuntai 28.6.	10:00 14:15	JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1 RAUHALLINEN ULKOILU-kävelylenkki lähialueille.	Aulan soivat Lähtö aulasta

# Ajankohtaista

Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaamme! Seuraa viikkotiedotettamme ja tule mukaan ryhmiin ja tapahtumiin. Jos jokin asia mietityttää, ota yhteyttä henkilökuntaamme.

- **Maanantaina** aamulla miesten allasjumppaa ja keskustelua ajankohtaisista aiheista. Iltapäivällä heitetään tikkaa terassilla.
- **Tiistaina** tuolijumppaa ja iltapäivällä ulkoilu torille jätskille.
- **Keskiviikkona** kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä kuunnellaan toivelauluja. Kirjoita toiveesi paperille ylös.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa ja iltapäivällä muistikuntoutusta.
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** aamupäivällä bingo. Iltapäivällä Saga Kinossa elokuva kirjailija Emily Bronten myrskyisästä elämästä. Yleareena.
- **Sunnuntaina** ulkoillaan sään salliessa.
- Talon sanomalehdet luetaan kahvilassa, ei viedä huoneisiin!
- **Yleiset saunavuorot**
  - **perjantaina** naiset klo 17–20.
  - **lauantaina** miehet klo 17–20.
  - neuvonnasta voit varata myös oman saunavuorosi.
- Muistutus palautteen keräämisestä: keräämme jatkuvasti asukaspalautetta Roidu-laitteella, joka löytyy ala-aulasta. Palautteen antaminen on tärkeä osa palveluidemme kehittämistä. Kiitos palautteestasi jo etukäteen.
- Ravintolatoiminnan palautteen voit antaa linjaston päässä, seinällä olevalle laitteelle painamalla valitsemaasi hymiötä. Jos haluat tutustua lounasruoan ravintoarvoihin, ravintoarvovertailu löytyy kirjaston pöydältä.

**Huom. Muista juoda riittävästi vettä kuumalla säällä!**

