

Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna

29.6-5.7.2026, viikko 27

PÄIVÄ	AIKA	AKTIVITEETTI	SIJAINTI
maanantai 29.6.	9:00 10:00 14:00	ALLASJUMPPA- Miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET MÖLKKY	Allasosasto Kabinetti Aula
tiistai 30.6.	10:00 13:30	TUOLIJUMPPA KAUPUNKIJUNA-AJELU YMPÄRI SEINÄJOKEA -kahvitauko Kyrkösjärvellä	Kahvila Lähtö Jaakkolantieltä
keskiviikko 1.7.	9:30-10:15 10:15-11:00 15:00	KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja KÄSITYÖTUOKIO	Kuntosali Kuntosali Kabinetti
torstai 2.7.	10:00 14:30	ALLASJUMPPA- Naiset MUSIIKKIVISA	Allasosasto Kabinetti
perjantai 3.7.	10:00 12-16:00 15:00	AAMUVENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI SAGAN TIETOVISA	Kahvila Kahvila Kahvila
lauantai 4.7.	10:30 15:00	BINGO VIRTUAALIKONSERTTI: Komiat Olympiastadionilla	Ravintola Kabinetti
sunnuntai 5.7.	10:00 14:15	JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1 RAUHALLINEN ULKOILU-kävelylenkki lähialueille.	Aulan sohvut 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 pelataan mölkkyä aulassa.
- **Tiistaina** tuolijumppaa ja iltapäivällä ilmainen kaupunkijuna-ajelu, kahvitauko(omakustanteinen) Kyrkösjärven kioskillä.
- **Keskiviikkona** kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä yhteinen käsityöhetki.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa ja iltapäivällä musiikkivisa vanhoista suomalaisista kappaleista.
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** aamupäivällä bingo. Iltapäivällä virtuaalikonsertissa Komiat-yhtye. Yle areena.
- **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!

