

# Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna

10.-16.8.2026, viikko 33

| PÄIVÄ                | AIKA                               | AKTIVITEETTI                                                                                                    | SIJAINTI                                |
|----------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| maanantai<br>10.8.   | 8:15<br>10:00<br>15:00             | ALLASJUMPPA- Miehet<br>PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET<br>KUUNNELLAAN TOIVELAULUJA                                | Allasosasto<br>Kabinetti<br>Ravintola   |
| tiistai<br>11.8.     | 10:00<br>15:00<br>16:30            | TUOLIJUMPPA<br>HEITETÄÄN TIKKAA<br>FÄRITÄ WANHAA SEINÄJOKEA- omatoiminen<br>kädentaito ja keskusteluhetki       | Kahvila<br>Terassi<br>Kabinetti         |
| keskiviikko<br>12.8. | 9:30-10:15<br>10:15-11:00<br>15:00 | KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja<br>KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja<br>ULKOILU JOKIRANTAAN | Kuntosali<br>Kuntosali<br>Lähtö aulasta |
| torstai<br>13.8.     | 10:00<br>15:00                     | ALLASJUMPPA- Naiset<br>MUISTIKUNTOUTUS                                                                          | Allasosasto<br>Kabinetti                |
| perjantai<br>14.8.   | 10:00<br>12-16:00<br>15:00         | AAMUVENYTTELYT<br>KAHVILAN PERJANTAITORI<br>SAGAN TIETOVISA                                                     | Kahvila<br>Kahvila<br>Kahvila           |
| lauantai<br>15.8.    | 10:30<br>15:00                     | BINGO<br>SAGAKINO: Tanssiteatteri Hurjaruuth: Talvisirkus<br>fantasia                                           | Ravintola<br>Kabinetti                  |
| sunnuntai<br>16.8.   | 10:00<br>14:15                     | JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1<br>RAUHALLINEN ULKOILU-kävelylenkki lähialueille.                                    | Aulan sohvut<br>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 kuunnellaan toivelauluja, kirjoita kaikki toiveesi paperille.
  - **Tiistaina** tuolijumppaa ja iltapäivällä heitetään tikkaa terassilla sään salliessa. Alkuillasta on mahdollista kokoontua muistelemaan vanhoja Seinäjokisia rakennuksia ja halutessasi myös väritellä niitä (omatoiminen.)
  - **Keskiviikkona** kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä käydään kävelyllä lähialueella (säävaraus).
  - **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa ja iltapäivällä tehdään tehtäviä muistin- ja aivojen virkistykseksi.
  - **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
  - **Lauantaina** aamupäivällä bingo. Iltapäivällä Saga Kinossa upea tanssiteatterin Talvisirkus fantasia. Yle areenasta.
  - **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.

