

Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna

14.-20.9.2026, viikko 38

PÄIVÄ	AIKA	AKTIVITEETTI	SIJAINTI
maanantai 14.9.	8:15 10:00 14:30	ALLASJUMPPA- Miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET HARTAUS	Allasosasto Kabinetti Ravintola
tiistai 15.9.	10:00 15:00	TUOLIJUMPPA KIRJALLISUUSPIIRI	Kahvila Kabinetti
keskiviikko 16.9.	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-16:00	KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja SAGAN SADONKORJUU	Kuntosali Kuntosali Aula
torstai 17.9.	10:00 15:00	ALLASJUMPPA- Naiset ULKOILU JOKIRANTAAN	Allasosasto Lähtö aulasta
perjantai 18.9.	10:00 12-16:00 15:00	AAMUVENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI SAGAN TIETOVISA	Kahvila Kahvila Kahvila
lauantai 19.9.	10:30 15:00	BINGO YHTEISLAULUT KIRSI & SAM	Ravintola Ravintola
sunnuntai 20.9.	10:00 14:15	JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1 RAUHALLINEN ULKOILU-kävelylenkki lähialueille.	Aulan sohvut Lähtö aulasta

→

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

- **Maanantaina** aamulla miesten allasjumbppaa ja keskustelua ajankohtaisista aiheista. Iltapäivällä Seinäjoen seurakunnan hartaus.
- **Tiistaina** aamulla tehokasta tuolijumbppaa. Iltapäivällä kirjallisuuspiiri, keskustelua valitusta kirjasta Sauli Niinistö- Kaikki tiet turvaan.
- **Keskiviikkona** kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä Sagan Sadonkorjuu ja paikalla erilaisia myyjiä sekä mahdollisuus osallistua arvontaan. Senior Shop myy vaatteita – maksu käteisellä tai kortilla. Ortobio myy erityisjalkineita. Kujanpään hunaja myy hunajatuotteita – maksu käteisellä. Ukulele-orkesteri esiintyy klo 15.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumbppaa. Iltapäivällä käydään kävelyllä lähialueella (säävaraus).
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** aamupäivällä bingo. Iltapäivällä lauletaan yhdessä Kirsin ja Samin johdolla.
- **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.

Seinäjoen kaupunginteatterissa Jääkärin morsian pe 25.9 klo 12. Lähtö klo 11:15.
Ilmoittautuminen respaan tai Katille 14.9 mennessä. Lippu 43 € ja kuljetus 14 €.

- Muistutus palautteen keräämisestä: keräämme jatkuvasti asukaspalautetta Roidu-laitteella, joka löytyy ala-aulasta. Palautteen antaminen on tärkeä osa palveluidemme kehittämistä. **Harrastus- ja kulttuuritoiminta** on aiheena tällä hetkellä. 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.