

Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna

5.-11.10.2026, viikko 41

PÄIVÄ	AIKA	AKTIVITEETTI	SIJAINTI
maanantai 5.10.	8:15 10:00 13:00	ALLASJUMPPA- Miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET KOHTAA ARKI LIIKKUEN-VIREYTTÄ AIVOILLE- Webinaari	Allasosasto Kabinetti Kabinetti
tiistai 6.10.	10:00 12:00–15 13:00	TUOLIJUMPPA TOIMINTAKYKYARVIOT/Seamk SENIORISURF-Webinaari	Kahvila Aula Kabinetti
keskiviikko 7.10.	9:30-10:15 10:15-11:00 13:00 14:00	KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja VOIMAA RUUASTA- Webinaari RAVITSEMISLUENTO SENIOREILLE-Compass Group -Webinaari	Kuntosali Kuntosali Kabinetti Kabinetti
torstai 8.10.	10:00 14:00 15:00	ALLASJUMPPA- Naiset ULKOILU ESTRADILLA: Lamminen & Kivimäki duo	Allasosasto Lähtö aulasta Ravintola
perjantai 9.10.	10:00 12-16:00 15:00	AAMUVENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI SAGAN TIETOVISA	Kahvila Kahvila Kahvila
lauantai 10.10.	10:30 15:00	BINGO SAGAKINO: Aika, jonka sain (Suomi 2019)	Ravintola Kabinetti
sunnuntai 11.10.	10:00 14:15 15:00	JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1 RAUHALLINEN ULKOILU-kävelylenkki lähialueille. ESTRADILLA: trubaduuri Tero Kuparinen	Aulan sohvat Lähtö aulasta Ravintola

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 etäluento liikkumisen vaikutuksista ikäihmisen toimintakykyyn. (Halutessasi voit ottaa huivin mukaan.)
- **Tiistaina** aamulla tehokasta tuolijumppaa. Iltapäivällä Seamkin fysioterapiaopiskelijat tekevät toimintakykytestauksia, tule ajoissa paikalle tai ilmoittaudu Katille etukäteen. Seniorisurf on ikäihmisille osoitettu etäluento netin turvallisesta käytöstä.
- **Keskiviikkona** kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä kaksi etäluentoa ikäihmisen ravitsemissuosituksista/ Vanhustyön keskusliitto/ Compass Group.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa. Iltapäivällä ulkoilua ja tuttu duo Lamminen & Kivimäki musisoivat.
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** aamupäivällä bingo. Iltapäivällä Sagakino ja kahvilan tarjous. Aika, jonka sain, on tosi tapahtumiin perustuva elokuva naisesta, joka halvaantui onnettomuudessa.
- **Sunnuntaina** ulkoillaan sään salliessa.
- **Hyvää vanhustenviikkoa, tällä viikolla näytämme useita vanhustenkeskusliiton järjestämiä ikäihmisille suunnattuja etäluentoja/webinaareja.**
- **Omia paikkoja/tuoleja ei ole kenellekään nimetty, ei kahvilassa, eikä ravintolassa tai kabinetissa.**
- **Oktoberfestiä vietetään Lakeudenlinnassa ke 21.10 klo 17:00, ilmoittaudu mukaan pe 16.10 mennessä neuvontaan.**
- Talon sanomalehdet luetaan kahvilassa, ei viedä huoneisiin!
- **Tiistaina 6.10 uima-allas ei ole käytössä vuosihuollon vuoksi.**
- **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. **Fysioterapia** 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.

