

# Harrastus- ja kulttuuriohjelma

**Saga Lakeudenlinna**

12.-18.10.2026, viikko 42

| PÄIVÄ                 | AIKA                               | AKTIVITEETTI                                                                                                         | SIJAINTI                              |
|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| maanantai<br>12.10.   | 8:15<br>10:00<br>14:30             | ALLASJUMPPA- Miehet<br>PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET<br>EHTOOLLISHARTAUUS                                            | Allasosasto<br>Kabinetti<br>Ravintola |
| tiistai<br>13.10.     | 10:00<br>15:00                     | TUOLIJUMPPA<br>MÖLKKY                                                                                                | Kahvila<br>Aula                       |
| keskiviikko<br>14.10. | 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>KUUNNELLAAN TOIVELAULUJA | Kuntosali<br>Kuntosali<br>Ravintola   |
| torstai<br>15.10.     | 10:00<br>14:30                     | ALLASJUMPPA- Naiset<br>YHTEISLAULUT Anna Pellikan johdolla                                                           | Allasosasto<br>Ravintola              |
| perjantai<br>16.10.   | 10:00<br>12-16:00<br>15:00         | AAMUVENYTTELYT<br>KAHVILAN PERJANTAITORI<br>SAGAN TIETOVISA                                                          | Kahvila<br>Kahvila<br>Kahvila         |
| lauantai<br>17.10.    | 10:30<br>13-15:00<br>14:00         | BINGO<br>SAGAN PÄIVÄ<br>ESTRADILLA: Pirita Niemenmaa                                                                 | Ravintola<br>Aula<br>Ravintola        |
| sunnuntai<br>18.10.   | 10:00<br>14:15                     | JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1<br>RAUHALLINEN ULKOILU-kävelylenkki lähialueille.                                         | Aulan sohvut<br>Lähtö aulasta         |

→

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 Seinäjoen seurakunnan ehtoollishartaus.
- **Tiistaina** aamulla tehokasta tuolijumppaa. Iltapäivällä pelataan mölkkyä.
- **Keskiviikkona** kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä kuunnellaan toivelauluja, kirjoita toiveesi paperille.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa. Iltapäivällä lauletaan yhdessä.
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** vietämme Sagan päivää, aamupäivällä bingo. Iltapäivällä esiintyy tangokuningatar Pirita Niemenmaa.
- **Sunnuntaina** ulkoillaan sään salliessa.
- **Oktoberfestiä vietetään Lakeudenlinnassa ke 21.10 klo 17:00, ilmoittaudu mukaan pe 16.10 mennessä neuvontaan.**
- 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. **Fysioterapia** on aiheena tällä hetkellä. Kiitos palautteestasi jo etukäteen.
- Ravintolatoiminnan palautteen voit antaa astiapalautuksen vieressä, seinällä olevalle laitteelle painamalla valitsemaasi hymiötä. Jos haluat tutustua lounasruoan ravintoarvoihin, ravintoarvovertailu löytyy kirjaston pöydältä.

