Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna
9.-15.11.2026, viikko 46

PÄIVÄ	AIKA	AKTIVITEETTI	SIJAINTI
maanantai 9.11.	8:15 10:00 14:30	ALLASJUMPPA-miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET HARTAUS	Allasosasto Kabinetti Ravintola
tiistai 10.11.	10:00 14:30	TUOLIJUMPPA ULKOILU	Kahvila Lähtö aulasta
keskiviikko 11.11.	9:30-10:15 10:15-11:00 14:30	KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja ROLLAATTORITANSSIT	Kuntosali Kuntosali Ravintola
torstai 12.11.	10:00 14:30	ALLASJUMPPA- Naiset YHTEISLAULUT	Allasosasto Ravintola
perjantai 13.11.	10:00 12-16:00 15:00	AAMUVENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI SAGAN TIETOVISA	Kahvila Kahvila Kahvila
lauantai 14.11.	10:30 15:00	BINGO SAGA KINO: Komediaelokuva Perhoset (Suomi 2024) Kahvilan leffatarjous!	Ravintola Ravintola
sunnuntai 15.11.	10:00 14:30	JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1 ESTRADILLA: Maria, Hilkka ja lapset -musiikkia ja runoja	Aulan sohvat Ravintola

→

Ajankohtaista

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

- **Maanantaina** aamulla miesten allasjumppa ja ajankohtaisaiheista keskustelua. Iltapäivällä Seinäjoen seurakunnan hartaustilaisuus.
- **Tiistaina** aamulla tuolijumppaa. Iltapäivällä ulkoilua sään salliessa.
- **Keskiviikkona** aamupäivällä kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä tanssitaan rollaattoreiden kanssa, voit kirjoittaa toivomasi tanssikappaleen paperille ja antaa sen ohjelman vetäjälle.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa. Iltapäivällä yhteislaulut Anna Pellikan johdolla.
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** pelataan bingoa ja Saga kinossa kotimainen komediaelokuva Perhoset. Ylisuorittava tytär ja todellisuutta välttelevä yltiöoptimistinen isä kohtaavat toisensa pitkästä aikaa Seinäjoen Tangomarkkinoilla. (Yle Areena). Kahvilan leffatarjous!
- **Sunnuntaina** iltapäivällä saamme nauttia musisoinnista sekä runoista.
- Talon sanomalehdet luetaan kahvilassa, ei viedä huoneisiin!
- Siisti koti jouluksi kampanjahintaan, joulusiivoustarjous! Varaukset neuvonnasta.

- **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.