Harrastus- ja kulttuuriohjelma

Saga Lakeudenlinna
23.-29.11.2026, viikko 48

PÄIVÄ	AIKA	AKTIVITEETTI	SIJAINTI
maanantai 23.11.	8:15 10:00 15:00	ALLASJUMPPA-miehet PÄIVÄN POLTTAVAT PUHEENAIHEET KIRJALLISUUSPIIRI	Allasosasto Kabinetti Kabinetti
tiistai 24.11.	10:00 15:00	TUOLIJUMPPA TARKKUUSHEITTOA	Kahvila Aula
keskiviikko 25.11.	9:30-10:15 10:15-11:00 15:00 18:00	KUNTOSALIHARJOITTELU 1. JA 3.KRS. -ohjaaja KUNTOSALIHARJOITTELU 4. JA 5.KRS. -ohjaaja ULKOILU SAGAN KAUNEIMMAT JOULULAULUT- Anna Pellikan johdolla	Kuntosali Kuntosali Lähtö aulasta Ravintola
torstai 26.11.	10:00 15:00	ALLASJUMPPA- Naiset MUISTIKUNTOUTUS	Allasosasto Kabinetti
perjantai 27.11.	10:00 12-16:00 15:00	AAMUVENYTTELYT KAHVILAN PERJANTAITORI SAGAN TIETOVISA	Kahvila Kahvila Kahvila
lauantai 28.11.	10:30 15:00	BINGO SAGA KINO: Valitut (Suomi 2025)	Ravintola Ravintola
sunnuntai 29.11.	10:00 14:30 15:00	JUMALANPALVELUS – TV/YLE 1 RAUHALLINEN ULKOILU- kävelylenkki lähialueille. HILKAN RUNOHETKI- Nummensalon tuotantoa	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 allasjumppa ja ajankohtaisaiheista keskustelua. Iltapäivällä kirjallisuuspiiri, joka palaa vanhaan malliin kirjojen suosituksiin, jokainen saa siis suositella/tai ei suositella omia lukemiaan kirjojaan eikä tarvitse lukea samaa kirjaa.
- **Tiistaina** aamulla tuolijumppaa ja iltapäivällä tarkkuusheittoa.
- **Keskiviikkona** aamupäivällä kuntosaliharjoitukset ohjaajan avustuksella. Iltapäivällä kaikille avoimet Sagan kauneimmat joululaulut.
- **Torstaina** aamulla naisten allasjumppa. Iltapäivällä muistikuntoutus.
- **Perjantaina** aamuvenyttelyt, kahvilan herkkutori ja iltapäivällä Sagan tietovisa.
- **Lauantaina** pelataan bingoa ja Saga kinossa kotimainen draamaelokuva Valitut. Tositapahtumiin perustuva draama 1930-luvun Korpela-liikkeestä, joka ajoi yhteisönsä joukkohurmoksen kautta tuhon partaalle. (Yleareena.) Muista kahvilan leffatarjous!
- **Sunnuntaina** iltapäivällä rauhallinen ulkoilu (ulkoilussa aina säävaraus) ja Hilkan runohetki.
- Talon sanomalehdet luetaan kahvilassa, ei viedä huoneisiin!
- Siisti koti jouluksi kampanjahintaan, joulusiivoustarjous! Varaukset neuvonnasta.
- Ilmoittaudu Katille tai neuvontaan jos haluat lähteä Lapualle omatoimiretkelle teatteriin katsomaan Kekkosen tytärtä su 31.1 klo 14:00. Lippu 26 € + taksikyyti.

- **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.