



# Lindas aktiva vårprogram

## Lindan aktiivinen kevätohjelma

**5.2.—31.5.2024**

<https://www.sipoonpalvelutalosaatio.fi>  
<https://www.servicehusstiftelsenisibbo.fi>

**Gruppverksamheten är öppen för alla seniorer i Sibbo. I programmet nämns det skilt om gruppen endast är öppen för invånare på Servicehuset Linda.**

**Ryhmätoiminta on avoin kaikille Sipoon senioreille. Ohjelmassa ilmoitetaan erikseen, jos ryhmä järjestetään ainoastaan Palvelutalo Lindan asukkaille.**

# Tervetuloa uuteen aktiiviseen kevääseen!

Palvelutalo Lindan sosiokulttuurinen viriketoiminta on avoin kaikille Sipoon senioreille. Mikäli ryhmä tai tilaisuus on tarkoitettu ainoastaan Palvelutalo Lindan asukkaille, ilmoitetaan siitä erikseen tässä ohjelmalehtisessä. Mahdollisista ohjelmamuutoksista ilmoitamme mm. ilmoitustauluilla sekä nettisivuillamme.

Tänä keväänä sosiokulttuurista toimintaa ohjaavat Nora Ahola, Sandra Granqvist ja Tiina Patana.

”Kulttuuria kodissa” -projekti järjestää ryhmä- ja yksilötoimintaa (kotikäyntejä) yli 75-vuotiaille sipoolaisille. Ota mielellään yhteyttä, jos sinulla on vaikeuksia osallistua ryhmätoimintaan tai tunnet itsesi yksinäiseksi. Toiminta on maksutonta, projektia rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö.

Meille on tärkeää, että sinä, joka seuraat toimintaamme tai osallistut siihen, löydät ohjelmalehtisestä kaiken tarpeellisen ja viihdyt mukana toiminnassa. Otathan yhteyttä, jos sinulla on toivomuksia tai ideoita, miten voimme parantaa Palvelutalo Lindan toimintaa.

Palvelutalo Lindaa omistava Sipoon palvelutalosaatiö tekee rakentavaa yhteistyötä perustajayhteisöjensä kanssa, kuten Sipoon kunnan, Sipoon seurakuntayhtymän ja eläkejärjestöjen kanssa. Tässä ohjelmalehtisessä on osittain myös perustajayhteisöjen tilaisuuksia, joita järjestetään Palvelutalo Lindassa.

Haluamme osoittaa suurkiitokset kaikille yhteistyökumppaneillemme sekä aktiivisille Linda-ystävälle ja Kulttuuria kodissa-projektin vapaaehtoisille.

**Muistathan hyvän käsihygienian ja huomioithan, että ryhmiin voi osallistua ainoastaan oireettomana.**

## Yhteystiedot:

### Toimintaterapeutti

Sandra Granqvist

tel./puh 040–544 6435

[sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi](mailto:sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi)

### Sosionomi

Tiina Patana

tel./puh 050–567 6538

[tiina.patana@palvelutalolinda.fi](mailto:tiina.patana@palvelutalolinda.fi)

### Projektikoordinaattori/ Kulttuuria kodissa

Nora Ahola

tel./puh 040–544 6436

[nora.ahola@palvelutalolinda.fi](mailto:nora.ahola@palvelutalolinda.fi)

## Näin luet ohjelmaa:

Ohjelmaa järjestetään ruotsin-, suomen-, saksan- ja kaksikielisenä.

Kaksikielinen ohjelma on merkitty punaisella värillä, ruotsinkielinen vihreällä, suomenkielinen sinisellä ja saksankielinen oranssilla.

## Välkommen till en ny aktiv vår!

Den sociokulturella verksamheten är öppen för alla seniorer i Sibbo. Om en grupp eller ett evenemang endast är öppet för invånare på Servicehuset Linda, meddelas detta skilt i programbladet. Om möjliga ändringar i programmet meddelas bland annat på anslagstavlorna i Servicehuset Linda och på stiftelsens nätsidor.

Under den här våren leds den sociokulturella verksamheten av Nora Ahola, Sandra Granqvist och Tiina Patana.

Projektet "Kultur i hemmet" ordnar grupp- och individuell verksamhet (hembesök) till seniorer, som fyllt 75 år och bor i Sibbo. Tag gärna kontakt om du har svårt att ta dig till gruppverksamheten eller känner dig ensam. Verksamheten är kostnadsfri, projektet finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet.

Det är viktigt att du som följer med eller deltar i vår verksamhet trivs och finner den ändamålsenlig. Förhoppningsvis finner du all behövlig info i detta programblad. Tag gärna kontakt om du har önskemål eller idéer på hur vi kan förbättra verksamheten på Servicehuset Linda.

Servicehusstiftelsen i Sibbo, som äger Servicehuset Linda, samarbetar med sina grundarsamfund såsom Sibbo kommun, Sibbo kyrkliga samfällighet, pensionärsorganisationer med flera. I detta programblad förekommer delvis även grundarsamfundens program som ordnas i Servicehuset Linda.

Vi vill rikta ett varmt tack till alla våra samarbetsparter och våra aktiva Lindavänner samt frivilliga inom projektet Kultur i hemmet.

**Kom ihåg god handhygien och observera att det är tillåtet att delta i grupperna enbart i fall du är symptomfri.**

## Kontaktuppgifter

### Ergoterapeut

Sandra Granqvist  
tel. 040-544 6435

[sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi](mailto:sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi)

### Socionom

Tiina Patana  
tel. 050-567 6538

[tiina.patana@palvelutalolinda.fi](mailto:tiina.patana@palvelutalolinda.fi)

### Projektkoordinator/ Kultur i hemmet

Nora Ahola  
tel. 040-544 6436

[nora.ahola@palvelutalolinda.fi](mailto:nora.ahola@palvelutalolinda.fi)

## Läs programmet så här:

Programmet arrangeras på svenska, finska, tyska eller på två språk.

**Tvåspråkiga program är utmärkta med röd, svenskspråkiga med grön, finskspråkiga med blå och tyskspråkiga med orange.**

## Måndag

### Kl. 13.00—13.30 Kaffestuga 1€

Följande datum: 12.2, 26.2, 18.3, 25.3, 15.4, 22.4, 29.4

#### Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Projektet Kultur i hemmet

### Kl. 13.30—14.30 Temagrupp

Följande datum: 12.2, 26.2, 18.3, 25.3, 15.4, 22.4, 29.4

#### Tvåspråkig grupp

Programmet planeras enligt deltagarnas intressen och önskemål.

Plats: Doris-salen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Projektet Kultur i hemmet

## Maanantai

### Klo 13.00—13.30 Kahvitupa 1€

Seuraavat päivämäärät: 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 15.4, 22.4, 29.4

#### Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuurilla kodissa –projekti

### Klo 13.30—14.30 Teemaryhmä

Seuraavat pvm: 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 15.4, 22.4, 29.4

#### Kaksikielinen ryhmä

Ohjelma suunnitellaan osallistujien toiveiden pohjalta.

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuurilla kodissa –projekti



## Tisdag

### Kl. 10.15—11.00 Gemensam utevistelse

*Följande datum: 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5, 28.5*

#### Tvåspråkig grupp

Gruppen samlas självständigt för en gemensam promenad.

*Plats: Start från B-husets ingång*

*Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo/  
Projektet Kultur i hemmet*

### Kl. 10.00—12.00 Telefontid/ projektet Kultur i hemmet

Om du har frågor om gruppverksamheten, vill boka ett hembesök eller samtala per telefon, ring gärna till Nora Ahola tel.

040 544 6436. **Hembesök ordnas kostnadsfritt utöver gruppverksamheten och kan innehålla bl.a. utevistelse, läsning, umgänge, hjärngymnastik, spel eller handledning i användning av digital teknologi.**

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
Projektet Kultur i hemmet*

### Kl. 13.00—15.00 Träslöjd

*Följande datum: 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5, 28.5*

#### Tvåspråkig grupp

Träarbeten tillsammans med Bebbe Nyberg.

*Plats: Lindas slöjdsal*

*Arr.: Linda-vännerna*

### Kl. 13.15 Lindainfo

*Följande datum: 13.2, 5.3, 9.4 & 7.5*

#### Tvåspråkig tillställning

Vi diskuterar aktuella ärenden och ger information om vad som händer på Servicehuset Linda och i Servicehusstiftelsen i Sibbo.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Veronica Fellman,  
Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

## Tiistai

### Klo 10.15—11.00 Yhteinen ulkoilu

*Seuraavat päivämäärät: 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5, 28.5*

#### Kaksikielinen ryhmä

Ryhmä kokoontuu itsenäisesti yhteiselle kävelyllä.

*Paikka: Lähtö B-talon sisäänkäynnin luota*

*Järj. Sipoon Palvelutalososäätio/ Kulttuurista kodissa –projekti*

### Klo 10.00—12.00 Puhelinaika/ Kulttuurista kodissa-projekti

Jos sinulla on kysyttävää ryhmätoiminnasta, haluat varata kotikäynnin tai keskustella puhelimitse, soita mielellään Nora Aholalle puh. 040 544 6436. **Maksuttomia kotikäyntejä järjestetään ryhmätoiminnan ohella.**

**Käynti voi sisältää mm. ulkoilua, lukemista, juttelua, aivojumppaa, pelejä tai digitalisen teknologia käytön ohjausta.**

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr/ Kulttuurista kodissa –projekti*

### Klo 13.00—15.00 Puutyöryhmä

*Seuraavat päivämäärät: 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5, 28.5*

#### Kaksikielinen ryhmä

Puutöitä Bebbe Nybergin kanssa.

*Paikka: Lindan puutyöpaja*

*Järj.: Linda-ystävät*

### Klo 13.15 Lindainfo

*Seuraavat päivät: 13.2, 5.3, 9.4 & 7.5*

#### Kaksikielinen tilaisuus

Keskustelemme ajankohtaisista asioista ja annamme tietoja Palvelutalo Lindan ja Sipoon palvelutalososäätion toiminnasta.

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Veronica Fellman,  
Sipoon palvelutalososäätio sr*

## Tisdag

### Kl. 14.00—15.00 Juttutupa

*Följande datum: 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5, 28.5*

#### Finskspråkig grupp

Avslappnat umgänge och diskussion på finska, kaffe 1€.

Plats: Lindas bibliotek

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo

### Kl. 15.00—15.30 Andakt på finska

*Följande datum: 27.2, 26.3*

#### Finskspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Sipoon suomalainen seurakunta

## Onsdag

### Kl. 9.15—10.00 Morgongröt och kaffe med Nora

#### Tvåspråkig grupp

*Följande datum: 7.2, 14.2, 21.2, 28.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4, 10.4, 17.4, 24.4*

*Vi äter morgongröt och umgås, 2€ för gröt och kaffe.*

Plats: Lindas lilla kök

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Projektet Kultur i hemmet

### Kl. 10.30 Friförsamlingens andakt

*Följande datum: 28.2, 27.3, 24.4, 22.5*

#### Svenskspråkig grupp

Plats: Lindas hobbyrum

Arr.: Sibbo friförsamling

## Tiistai

### Klo 14.00—15.00 Juttutupa

*Seuraavat päivämäärät: 6.2, 13.2, 20.2, 27.2, 5.3, 12.3, 19.3, 26.3, 2.4, 9.4, 16.4, 23.4, 7.5, 14.5, 21.5, 28.5*

#### Suomenkielinen ryhmä

Rentoa yhdessäoloa suomeksi keskustellen, kahvi 1€.

Paikka: Lindan kirjasto

Järj.: Sipoon Palvelutalosaatiö

### Klo 15.00—15.30 Hartaus suomeksi

*Seuraavat päivät: 27.2, 26.3*

#### Suomenkielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon suomalainen seurakunta

## Keskiviikko

### Klo 9.15—10.00 Aamupuuroa ja kahvia Noran kanssa

#### Kaksikielinen ryhmä

*Seuraavat päivämäärät: 7.2, 14.2, 21.2, 28.2, 6.3, 13.3, 20.3, 27.3, 3.4, 10.4, 17.4, 24.4*

*Syödään aamupuuroa ja seurustellaan, 2€ puurosta ja kahvista.*

Paikka: Lindan pieni keittiö

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuurilla kodissa –projekti

### Klo 10.30 Vapaaseurakunnan hartaus

*Seuraavat pvm: 28.2, 27.3, 24.4, 22.5*

#### Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone

Järj.: Sibbo friförsamling

## Onsdag

**Kl. 13.00—14.30 Äldre i Söderkulla**

**Svenskspråkig grupp**

*Följande datum: 7.2, 6.3, 3.4, 29.5*

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Sibbo svenska församling*

**Kl. 14.00—15.45 Må bra -träffar**

*Följande datum: 21.2, 20.3, 17.4, 15.5*

**Tvåspråkigt evenemang**

Mera information om programmet för varje tillfälle tilldelas separat. Köp din kaffebiljett (3€) på förhand i Lindas kök, gärna före kl. 13.30, eller redan dagen innan.

*Plats: Lindas festsal och matsal*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
projektet Kultur i hemmet*

**Kl. 15.00—16.00 Väncafé**

*Följande datum: 14.2, 27.3, 24.4, 22.5*

**Tvåspråkigt evenemang**

Mer info delas separat

*Plats: Lindas festsal och matsal*

*Arr.: Linda-vännerna*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS  
INVÅNARE**

## Torsdag

**Kl. 9.15—10.00 Stoljumba**

*Följande datum: 8.2, 15.2, 22.2, 29.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 30.5*

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
Projektet Kultur i hemmet*

## Keskiviikko

**Klo 13.00—14.30 Äldre i Söderkulla**

**Ruotsinkielinen ryhmä**

*Seuraavat päivät: 7.2, 6.3, 3.4, 29.5*

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon ruotsalainen seurakunta*

**Klo 14.00—15.45 Voi hyvin-tapaamiset**

*Seuraavat päivät: 21.2, 20.3, 17.4, 15.5*

**Kaksikielinen tapahtuma**

Lisätietoa tilaisuuksien ohjelmasta jaetaan erikseen. Osta kahvilippusi (3€) Lindan keittiöstä, mielellään ennen klo 13.30 tai jo edellisenä päivänä.

*Paikka: Lindan juhlasali ja ruokasali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/ Kulttuurin kodissa –projekti*

**Klo 15.00—16.00 Ystäväkahvila**

*Seuraavat päivät: 14.2, 27.3, 24.4, 22.5*

**Kaksikielinen tapahtuma**

Lisää infoa jaetaan erikseen

*Paikka: Lindan juhlasali ja ruokasali*

*Järj.: Linda-ystävät*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

## Torstai

**Klo 9.15—10.00 Tuolijumppa**

*Seuraavat päivämäärät: 8.2, 15.2, 22.2, 29.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 30.5*

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurin kodissa –projekti*

**Kl. 13.00—13.30 Kaffestuga**

*Följande datum: 8.2, 22.2, 29.2, 7.3, 21.3, 28.3, 4.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 30.5*

**Tvåspråkig grupp**

Kaffe eller te och kex 1€.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/*

*Projektet Kultur i hemmet*

**Kl. 13.30—14.30 Bingo 1€**

*Följande datum: 8.2, 15.2, 22.2, 29.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 30.5*

**OBS! Följande datum spelar vi Bingo redan kl. 13.00—14.00: 15.2, 14.3, 11.4, 23.5 (på grund av att andakten börjar kl.14.00)**

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/*

*Projektet Kultur i hemmet*

**Kl.14.30-15.30 Spelgrupp**

*Följande datum: 8.2, 15.2, 22.2, 29.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 30.5*

*Gruppen samlas självständigt för att spela kort-, bordsspel, corona eller pussla.*

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/*

*Projektet Kultur i hemmet*

**Kl. 14.00 Andakt**

*Följande datum: 15.2, 14.3, 11.4, 23.5*

**Svenskspråkig grupp**

*Plats: Lindas festsal*

*Arr.: Sibbo svenska församling*

**Klo 13.00—13.30 Kahvitupa**

*Seuraavat päivät: 8.2, 22.2, 29.2, 7.3, 21.3, 28.3, 4.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 30.5*

**Kaksikielinen ryhmä**

Kahvi tai tee ja keksi 1€.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/*

*Kulttuurilla kodissa –projekti*

**Klo 13.30—14.30 Bingo 1€**

*Seuraavat päivät: 8.2, 15.2, 22.2, 29.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 30.5*

**HUOM! Seuraavina päivämäärinä pelataan BINGOA jo klo 13.00—14.00: 15.2, 14.3, 11.4, 23.5 (koska hartaus alkaa klo 14.00)**

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/Kulttuurilla*

*kodissa –projekti*

**Kl.14.30-15.30 Peliryhmä**

*Seuraavat päivät: 8.2, 15.2, 22.2, 29.2, 7.3, 14.3, 21.3, 28.3, 4.4, 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, 16.5, 23.5, 30.5*

*Ryhmä kokoontuu itsenäisesti pelaamaan korttia, lautapelejä, coronaa tai palapelejä.*

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/Kulttuurilla*

*kodissa –projekti*

**Klo 14.00 Hartaus**

*Seuraavat päivät: 15.2, 14.3, 11.4, 23.5*

**Ruotsinkielinen ryhmä**

*Paikka: Lindan juhlasali*

*Järj.: Sipoon ruotsalainen seurakunta*





## Fredag

### Söderfysios gymnastik 4€

**Kl. 9.30—10.15 och kl. 10.15—11.00**

*Plats: Söderfysios konditionssal*

*Arr.: Söderfysio*

### **Kl. 13.15-14.30 Balansgrupp**

*Följande datum: 16.2, 15.3, 12.4, 17.5*

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Projektet*

*Kultur i hemmet*

### **Kl. 13.30-15.00 Kaffestuga och Bingo Bango Bongo**

*Följande datum: 9.2, 8.3, 5.4, 3.5*

**Kaksikielinen ryhmä**

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo*

### **Kl. 13.15-14.30 Kaffe med Nora och Sandra**

*Följande datum: 23.2, 22.3, 26.4, 31.5*

**Tvåspråkig grupp**

Umgänge och möjlighet att ge respons gällande den sociokulturella verksamheten.

Info om kommande månads program.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/*

*Projektet Kultur i hemmet*

### **Kl. 15.00-16.00 Evas högläsning**

*Följande datum: 9.2, 16.2, 23.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 5.4, 12.4, 19.4, 26.4, 3.5, 10.5, 17.5, 24.5, 31.5*

**Svenskspråkig grupp**

*Plats: Lindas bibliotek*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Projektet*

*Kultur i hemmet*

## Perjantai

### Söderfysion jumppa 4€

**Klo 9.30—10.15 ja klo 10.15—11.00**

*Paikka: Söderfysion kuntosali*

*Järj.: Söderfysio*

### **Klo 13.15-14.30 Tasapainoryhmä**

*Seuraavat päivät: 16.2, 15.3, 12.4, 17.5*

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon Palvelutalosaatiö/*

*Kulttuuria kodissa –projekti*

### **Klo 13.30-15.00 Kahvitupa ja Bingo Bango Bongo**

*Seuraavat päivät: 9.2, 8.3, 5.4, 3.5*

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon Palvelutalosaatiö*

### **Klo 13.15-14.30 Kahvit Noran ja Sandran kanssa**

*Seuraavat päivät: 23.2, 22.3, 26.4, 31.5*

**Kaksikielinen ryhmä**

Seurustelua ja mahdollisuus antaa palautetta sosiokulttuurisesta toiminnasta. Infoa seuraavan kuukauden ohjelmasta.

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon Palvelutalosaatiö/*

*Kulttuuria kodissa –projekti*

### **Klo 15.00-16.00 Evan lukupiiri**

*Seuraavat päivämäärät: 9.2, 16.2, 23.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 5.4, 12.4, 19.4, 26.4, 3.5, 10.5, 17.5, 24.5, 31.5*

**Ruotsinkielinen ryhmä**

*Paikka: Lindan kirjasto*

*Järj.: Sipoon Palvelutalosaatiö/ Kulttuuria*

*kodissa –projekti*

## Övrigt

### Träning i Doris-salen

Dagligen kl. 9.00—15.30

**OBS! Då det inte är annat program i salen**

*Plats: Doris-salen*

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sitt trygghetsalarm på sig. Ifall dörren är låst, vänligen be personalen i kansliet att öppna. Obs! Torka gärna av apparaternas handtag efter dig.

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS  
INVÅNARE**

### Måndag 5.2 kl. 14.00 Runebergs konsert

**Tvåspråkig tillställning**

*Plats: Doris-salen*

Musikuppträdande: Camilla Wiksten-Rönnebacka. Servering 2€: Kaffe/te och runebergstårta.

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
projektet Kultur i hemmet i samarbete med  
Linda vännerna. Musik uppträdande bekostas  
med lucia-bidrag 2022.*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS  
INVÅNARE**

### Måndag 5.2 kl. 10.00-14.00 Senior Shop

*Plats: Lindas aula*

Klädförsäljning i Lindas aulautrymme.

### Torsdag 22.2 kl. 13.00-15.00

**Hörselrådgivning**

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Lindas hobbyrum*

*Arr.: Hörsselföreningen i Östnyland*

## Muuta

### Doris-salin treenit

**Päivittäin klo 9.00—15.30**

**HUOM! Kun ei ole muuta ohjelmaa salissa**

*Paikka: Doris-sali*

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla tulee olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käytettäessä. Mikäli ovi on lukossa, pyydä kanslian henkilökuntaa avaamaan. Huom! Pyyhi mielellään laitteiden kädensijat käytön jälkeen.

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

### Maanantai 5.2. klo 14.00 Runebergin konsertti

**Kaksikielinen tilaisuus**

*Paikka: Doris-Sali*

Musiikkiesitys : Camilla Wiksten-Rönnebacka, Tarjoilu 2€: Kahvia/teetä ja runebergin-torttua.

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurilla kodissa –projekti yhteistyössä Lin-  
da-ystävien kanssa. Musiikki-esitys rahoite-  
taan lucia-tuella 2022.*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

### Måndag 5.2. klo 10.00-14.00 Senior Shop

*Paikka: Lindan aula*

Vaatemyyntiä Lindan aulatilissa.

### Torstai 22.2. klo 13.00-15.00

**Kuuloneuvontaa**

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Lindan askarteluhuone*

*Järj.: Hörsselföreningen i Östnyland*

**Måndag 11.3. kl. 17.00 Filmkväll****Finskspråkig film***Plats: Doris-salen*

Vi ser en gammal finsk komedifilm, "Aaloska orkaniseeraa" (1949).

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
projektet Kultur i hemmet*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS  
INVÅNARE**

**Onsdag 24.4 kl. 13.00-15.00****Hörselrådgivning****Tvåspråkig grupp***Plats: Lindas hobbyrum**Arr.: Hörselföreningen i Östnyland***Tisdag 30.4. kl.14.00****Vappenfest****Tvåspråkig tillställning***Plats: Doris-salen*

Musikuppträdande: Susanna Eronen.

Servering: Mjöd och munk 2€.

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/  
projektet Kultur i hemmet i samarbete med  
Linda-vännerna. Musikuppträdande bekostas  
med lucia-bidrag 2022.*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS  
INVÅNARE**

**Onsdag 29.5 kl. 13.00—16.00****Förhandsomröstning i EU-valet***Plats: Lindas festsal**Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr***Maanantai 11.3. klo 17.00 Elokuva-ilta****Suomenkielinen elokuva***Paikka: Doris-sali*

Katsotaan vanhaa suomalaista komediaelokuva "Aaltoska orkaniseeraa" (1949).

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurialue kodissa –projekti*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

**Keskiviikko 24.4. klo 13.00-15.00****Kuuloneuvontaa****Kaksikielinen ryhmä***Paikka: Lindan askarteluhuone**Järj.: Hörselföreningen i Östnyland***Tiistai 30.4. klo 14.00****Vappujuhla****Kaksikielinen tilaisuus***Paikka: Doris-sali*

Musiikkiesitys: Susanna Eronen.

Tarjoilu: Simaa ja munkki 2€.

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurialue kodissa –projekti yhteistyössä  
Linda-ystävien kanssa. Musiikkiesitys rahoitetaan  
lucia-bidrag 2022 tuella.*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

**Keskiviikko 29.5. klo 13.00—16.00****EU-vaalien ennakoäänestys***Paikka: Lindan juhlasali**Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr*