

Lindas aktiva sommarprogram
Lindan aktiivinen kesäohjelma
3.6-30.8.2019

www.servicehusetlinda.fi

www.palvelutalolinda.fi



Servicehusstiftelsen i Sibbo
Sipoon palvelutalosaatiö

Glad Sommar!

Hyvää Kesää!



Måndag

kl. 12.30-14.30

Baka & Smaka

(Ingen grupp: 3.6 & 10.6.2019)

Tvåspråkig grupp

Plats: B: husets 4:de våning

Kom med och baka, smaka och dricka en kopp kaffe tillsammans.

Kaffe med dopp 2€

Ledare: Tiina Patana

Tisdag

kl. 13.00-15.30 Rikshacykel åktur
(Inga åkturer: 25.6, 2.7.2019)

Plats: Åkturen startar utanför

Servicehuset Linda enligt överenskommen tid.

Boka en åktur med Tiina Patana (050 567 6538). Vi får låna Sibbo kommuns Rikshacykel.

Onsdag

kl. 13.00 Temagrupp & Kaffestuga
(Ingen grupp: 26.6, 31.7, 28.8.2019)

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas festsal

Programmet planeras enligt deltagares intressen och önskemål.

Kaffe med dopp 1€.

Ledare: Sandra Granqvist

Maanantai

klo 12.30-14.30

Leivotaan ja maistellaan

(Ei ryhmää: 3.6. & 10.6.2019)

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: B-talon 4. kerroksessa

Tule mukaan leipomaan, maistelemaan ja juomaan kupillinen kahvia yhdessä. Kahvi & leivos 2€

Ohjaja: Tiina Patana

Tiistai

klo 13.00-15.30 Riksa -pyörä ajelu
(Ei ajeluita: 25.6, 2.7.2019)

Paikka: Ajelu alkaa Palvelutalo

Lindan pihalta sovittuun aikaan.

Varaa ajelu Tiina Patanan kanssa (050 567 6538). Saamme lainata Sipoon kunnan Riksa pyörän.

Keskiviikko

klo 13.00 Teemaryhmä & Kahvitupa
(Ei ryhmää: 26.6, 31.7, 28.8.2019)

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan juhlasali

Ohjelma suunnitellaan osallistujien toiveiden pohjalta. Kahvi ja pulla 1€.

Ohjaaja: Sandra Granqvist

kl. 13.00 Bio Linda

Följande datum 26.6, 31.7, 28.8

Plats: Lindas festsal

Filmuppvisning.

26.6 Svenskspråkig film

31.7 Finskspråkig film

28.8 Svenskspråkig film

Ledare: Sandra Granqvist

klo 13.00 Bio Linda

Seuraavat päivämäärät: 26.6, 31.7, 28.8

Paikka: Lindan juhlasali

Filmuppvisning.

26.6 Rutosinkielinen elokuva

31.7 Suomenkielinen elokuva

28.8 Rutosinkielinen elokuva

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Torsdag

kl. 9.00 Senioregymnastik

(Sommarpaus i juli, veckorna 27-31)

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Lätt gymnastik sittande eller stående. Programmet anpassas enligt gruppens behov.

Arrangör: Sibbo kommun

Kl. 13.00 Bingo

(Ingen grupp: 20.6.2019)

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas festsal

Kom med och ha en spännande stund kring bingospelet. 1€/gång.

Ledare: Sandra Granqvist

Torstai

klo 9.00 Seniorivoimistelua

(Heinäkuun kesätauolla, viikot 27-31)

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Kevyttä jumppaa istuen tai seisten. Ohjelma sovelletaan osallistujien tarpeen mukaan.

Järjestäjä: Sipoon kunta

Klo 13.00 Bingo

(Ei ryhmää: 20.6.2019)

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan juhlasali

Tule mukaan viettämään jännittävä hetki bingon parissa. 1€/kerta.

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Kl. 13.45 Trädgårdscafé
(Ingen grupp: 20.6.2019)

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas trädgård (OBS! Vid dåligt väder är vi i festsalen)

Kom med och träffas en stund över en kopp kaffe i Lindas trädgård. Fri samvaro, diskussion och trevligt sällskap.

Kaffe med dopp 3€

Ledare: Sandra Granqvist

Fredag

kl. 9.30 Konditionssalsträning
(I alla fall följande datum: 7.6, 14.6, 28.6)

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas konditionssal

Deltagaravgift 3€/gång

Söder Fysio ger mer information om när konditionssalsträningen hålls under sommaren.

Arr. Söder Fysio

kl. 14.00 Speleftermiddag

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas hobbyrum

Gruppen samlas självständigt.

kl. 15.00 Kaffestuga

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas hobbyrum

Frisamvaro och högläsning med Eva ibland. Gruppen samlas självständigt. Kaffe med dopp 1€

Klo 13.45 Puutarha kahvila
(Ei ryhmää: 20.6.2019)

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan puutarha (HUOM! Jos on huono sää olemme juhlasalissa)

Tule mukaan seurustelevaan ja juomaan kupillinen kahvia Lindan puutarhassa. Yhteisoloa, keskustelua jamukavaa seuraa.

Kahvi ja pulla 3€

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Perjantai

klo 9.30 Kuntosaliharjoittelua
(Ainakin seuraavat päivämäärät: 7.6, 14.6, 28.6)

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan kuntosali

Osallistumismaksu 3€/kerta

Söder Fysio antaa lisää tietoa, milloin kuntosaliharjoittelut pidetään kesällä.

Järj. Söder Fysio

klo 14.00 Peli-iltapäivä

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone

Ryhmä kokoontuu itsenäisesti.

klo 15.00 Kahvitupa

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone

Vapaata seurustelua ja silloin tällöin ääneen lukua ruotsiksi Eevan kanssa.

Ryhmä kokoontuu itsenäisesti. Kahvi ja pulla 1€

Övrigt

Kaffestuga & Musikstund med

Jonas Näslund

Måndag 3.6.

kl. 13.15

Svenskspråkig tillställning

Plats: Lindas festsal

Jonas Näslund uppträder med sång på svenska. Kaffe med dopp 1€.

Invånarinfo

Följande tisdagar 4.6 & 6.8

kl. 13.00

Tvåspråkig tillställning

Plats: Festsalen

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

Seniorshop

Torsdag 6.6.2019

kl. 10.00-14.00

Plats: Lindas aula

Klädförsäljning

Arr. Seniorshop

Muuta

Kahviupa & Musiikkituokio Jonas

Näslundin kanssa

Maanantai 3.6.

klo 13.15

Ruotsinkielinen tilaisuus

Paikka: Lindas festsal

Jonas Näslund laulaa ruotsiksi. Kahvi ja pulla 1€.

Asukasinfo

Seuraavat tiistait 4.6 & 6.8

klo 13.00

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Juhlasali

Keskustelemme ajankohtaisista asioista ja annamme tietoa Lindan ja Sipoon palvelutalosesäätien toiminnasta.

Seniorshop

Torstaina 6.6.2019

klo 10.00-14.00

Paikka: Lindan aula

Vaatemyynti

Järj. Seniorshop

Servicehandledning

**Följande fredagar 7.6. & 14.6.
kl. 9.00-11.00**

Tvåspråkig handledning

Plats: Lindas bibliotek

Du har möjlighet att få personlig information och rådgivning om kommunens olika tjänster.

7.6. Servicehandledning av Socialarbetare Jenny Stenvall.

14.6. Servicehandledning av kundrådgivare Elisa Pitkänen.

Arrangör: Sibbo kommun

Palvelunohjausta

**Seuraavat perjantait 7.6. & 14.6.
klo 9.00-11.00**

Kaksikielinen ohjaus

Paikka: Lindan kirjasto

Mahdollisuus saada henkilökohtaista neuvontaa kunnan tarjoamista palveluista.

7.6. Sosiaalityöntekijän Jenny Stenvallin palvelunohjausta.

14.6. Asiakasohjaajan Elisa Pitkäsen palvelunohjausta.

Järjestäjä: Sipoon kunta

Blodgivning

Måndag 17.6.2019

kl. 15.00-19.00

Plats: Festsalen, matsalen, biblioteket & hobbyrummet.

Arr. Röda korset

Verenluovutus

Maanantai 17.6.2019

klo 15.00-19.00

Paikka: Juhlasali, ruokasali, kirjasto ja askarteluhuone.

Järj. Punainen risti

Midsommarfest för husets invånare

Torsdag 20.6.

kl. 14.00

Tvåspråkig tillställning

Plats: Festsalen/Matsalen

Musikprogram och trollkonst av Klaus Arpia. Det bjuds på smått gott.

Juhannusjuhlat talon asukkaille

Torstai 20.6.

klo 14.00

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Juhlasali/Ruokasali

Klaus Arpia esiintyy musiikkiohjelmalla ja taikatempuilla. Tarjolla pientä purtavaa.

Utevistelse

**Följande tisdagar 25.6. & 2.7.2019
kl. 13.00**

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen/Matsalen

Träff i Lindas aula. Promenad och
utespel. Vid dåligt väder är vi inne.
Ledare: Julia Nyman

Ulkoilua

**Seuraavat tiistait 25.6. & 2.7.2019
klo 13.00**

Kaksikielinen ryhmä

Tavataan Lindan aulassa. Kävely ja
ulkoilupelit. Jos on huono sää
olemme sisällä.

Ohjaaja: Julia Nyman

Andakt

**Onsdag 3.7. &
Fredag 16.8.2019
kl. 14.00**

Finskspråkig grupp

Plats: Festsalen.

Arr. Sibbo finska församling

Hartaushetki

**Keskiviikko 3.7. &
Perjantai 16.8.2019
klo 14.00**

Suomenkielinen ryhmä

Plats: Festsalen.

Järj. Sipoon suomalainen seurakunta

**Skärgårdskryssning med Pörtöline
till Pörtö**

Måndagen den 10.6.2019

kl. 8.15-16.00

Tvåspråkig tillställning

Plats: Sibbo skärgård

För Lindas invånare och Linda
vänner. Busstransporten kostar
8€/person, Packaléns buss
sponsorerar en del av
bussresekostnaderna. Det är möjligt
att ta rollator med. Klä er varmt!

Dagens tidtabell:

kl.8.15 Samling i Servicehuset Lindas
aula.

kl.8.30 Gemensam busstransport
från Servicehuset Linda.

kl. 9.00 Samling i Kalkstrand.

kl.9.15 Båten startar från
Kalkstrand.

kl.10.15 – 14.00 Vistelse i Pörtö. Det
bjuds på soppa och kaffe.

kl.14.00 Båten startar från Pörtö.

kl.15.15 Busstransport från
Kalkstrand till Linda.

***Bindande anmälan senast
29.5.2019 till Tiina Patana
tel. 050-567 6538***

**Saaristoristeily Pörtölinella
Pörttöön**

Maanantai 10.6.2019

klo 8.15-16.00

Kaksikielinen tilaisuus

Plats: Sipoon saaristo

Lindan asukkaille ja Linda ystäville.
Bussikuljetus 8€/henkilö, Packalénin
bussi sponsoroii osan bussimatkan
hinnasta. Mahdollista ottaa
rollaattori mukaan. Pukeutukaa
lämpimästi!

Päivän aikataulu:

klo 8.15 Kokoontuminen Palvelutalo
Lindan aulassa

klo 8.30 Yhteinen bussikuljetus
Palvelutalo Lindasta.

klo 9.00 Kokoontuminen
Kalkkirannassa.

klo 9.15 Laiva lähtee Kalkkirannasta.

klo 10.15 – 14.00 Oleskelua
Pörttössä. Tarjolla keittoa ja kahvia.

klo 14.00 Laiva lähtee Pörttöstä.

klo 15.15 Bussikuljetus
Kalkkirannasta Palvelutalo Lindaan.

***Sitova ilmoittautuminen
viimeistään 29.5.2019***

Tiina Patanalle

puh 050-567 6538