

Lindan aktiivinen syysohjelma

31.8–18.12.2020

Syksyn ohjelma on suunnattu ainoastaan talon asukkaille.



Servicehusstiftelsen i Sibbo
Sipoon palvelutalosaatiö

Tervetuloa uuteen aktiiviseen syksyyn!

Tämä ohjelmalehtinen on tarkoitettu Palvelutalo Lindan asukkaille. Sosiokulttuurinen viriketoiminta järjestetään syksyn aikana ainoastaan talon asukkaille. Korona epidemian takia, voi tulla muutoksia ohjelmien toteutuksessa. Ohjelmamuutoksista ilmoitamme mm. ilmoitustauluilla sekä www-sivustollamme.

Tämän vuoden uutuutena on **Kulttuuria kodissa**-projekti, jonka avulla pyrimme tavoittamaan useampia Sipoossa asuvia senioreita. Sosiaali- ja terveysministeriö on myöntänyt Veikkauksen tuella Sipoon palvelutalosaatiölle rahoitusta projektiin Kulttuuria kodissa kolmeksi vuodeksi eteenpäin, vuoteen 2023 asti. Nora Ahola on projektin projektityöntekijä. Projektin kohderyhmään kuuluvat yli 75-vuotiaat Sipoossa asuvat seniorit.

Meille on tärkeää, että sinä, joka seuraat toimintaamme tai osallistut siihen, viihdyt ja löydät ohjelmalehtisestä kaiken tarpeellisen. 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-ystävill!

Huomioikaa että on ainoastaan sallittua osallistua ryhmiin, jos on oireeton. Muistakaa myös hyvä käsihygieniä ja pitää etäisyyttä toisistanne!

Yhteystiedot:

Toimintaterapeutti

Sandra Granqvist
tel./puh 040-544 6435
sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi

Sosionomi

Tiina Patana
tel./puh 050-567 6538
tiina.patana@palvelutalolinda.fi

Projektityöntekijä Kulttuuria kodissa

Nora Ahola
tel./puh 040-544 6436
nora.ahola@palvelutalolinda.fi

Näin luet ohjelmaa:

Ohjelmaa löydät meiltä ruotsinkielisenä, suomenkielisenä ja kaksikielisenä.

Kaksikielinen ohjelma on punaisella merkinnällä, ruotsinkielinen vihreällä, suomenkielinen sinisellä.

MAANANTAI

10.15–11.00 Istumatanssi

Kaksikielinen ryhmä

Parilliset viikot, seuraavat maanantait: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Bitta Nyberg

Järjestäjä: Linda ystävät

9.30–10.15 Rentoutus

Suomenkielinen ryhmä

Parittomat viikot, seuraavat maanantait: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12.

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekt: Kulttuuria kodissa)

10.15–11.00 Rentoutus

Ruotsinkielinen ryhmä

Parittomat viikot, seuraavat maanantait: 7.9., 21.9., 19.10., 16.11., 30.11., 14.12.

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekt: Kulttuuria kodissa)

13.00–15.00 Riksa -pyörä ajeluita

Kaksikielinen toiminta

Seuraavat maanantait: 31.8., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10.

Paikka: Ajelu alkaa Palvelutalo Lindan pihalta sovittuun aikaan.

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

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

13.00–15.00 Puutyö

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat maanantait: 31.8., 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.

Paikka: Lindan puutyöverstas

Ohjelmaan kuuluu mm. puuimitaatiota ja puutöitä.

Ohjaaja: Karl-Henrik Boxström

Järjestäjä: Linda ystävät

MAANANTAI

13.00–14.00 Kirjakerho

Ruotsinkielinen ryhmä

Seuraavat maanantait: 31.8., 14.9., 21.9., 28.9., 12.10., 19.10., 26.10., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.

Paikka: Doris-sali

Tervetuloa kuuntelemaan ääneen lukua.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekt: Kulttuuria kodissa)

14.15–15.30 Digitaaliset kulttuurielämykset

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat maanantait: 31.8., 14.9., 21.9., 28.9., 12.10., 19.10., 26.10., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12.

Paikka: Doris-Sali

Tutustutaan mm. museoihin, näyttelyihin ja teatteriesityksiin digitaalisin keinoja hyödyntäen.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekt: Kulttuuria kodissa)

TIISTAI

10.00–12.00 Tietokonekahvila

Kaksikielinen ryhmä

Parilliset viikot, seuraavat tiistait:

1.9, 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11, 24.11, 8.12

Paikka: Lindan kirjasto

Jos sinulla on ongelmia tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin kanssa, ja tarvitset ohjausta sen käytössä tai jos haluat esittää kysymyksiä, tule tapaamaan meitä! Jos nämä päivämäärät eivät sovi, niin voit soittaa; Hans-Eric Christianssonille puh. 050 568 1093. Ei tarvitse kuulua yhdistykseen Sibbo Svenska Pensionärsförening saadakseen osallistua ohjaukseen.

Ohjaaja: Sibbo Svenska Pensionärsförening

13.15–14.30 Musiikkiryhmä & Kahvitupa

Kaksikielinen ryhmä

Parittomat viikot, seuraavat tiistait: 8.9, 22.9, 20.10, 15.12

Paikka: Lindan juhlasali

Vaihtelevaa musiikkiohjelmia. Kahvi ja pulla 1€.

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

TIISTAI

13.00–14.00 Asukasinfo Lindan asukkaille

Kaksikielinen info

Seuraavat tiistait: Doris-sali

Paikka:

Keskustelemme ajankohtaisista asioista ja annamme tietoja Lindan ja Sipoon palvelutalosaatiön toiminnasta.

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

KESKIVIIKKO

10.00–11.00 Aamupalaryhmä - että mitä?

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat keskiviikot: 2.9, 9.9, 16.9, 23.9, 30.9, 7.10, 14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12, 9.12, 16.12

Paikka: Lindan kirjasto

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jolla on heikentynyt kuulo. Ryhmän aikana on mahdollista tehdä käsitöitä. Aamupala 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

10.30–11.30 Hartaushetki

Ruotsinkielinen ryhmä

Seuraavat keskiviikot: 30.9., 28.10., 25.11., 16.12.

Paikka: Lindan askarteluhuone

Järjestäjä: Sibbo friförsamling

13.00–16.00 Doris-salin treenit

Seuraavat keskiviikot: 30.9., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.

Paikka: Doris-sali, Palvelutalo Linda I, ensimmäinen kerros

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua Doris-salissa. Mikäli toivot henkilökohtaista ohjausta harjoitteluun voit olla yhteydessä Söder-Fysioon (puh. 09-2722070). Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä. Kuntosalin maksu on 2 euroa/asiakas/kerta, maksetaan Palvelutalo Lindan kansliaan. Ensimmäisellä kerralla (30.9.) Söder Fysio on paikalla esittelemässä kuntolaitteet.

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

KESKIVIIKKO

13.00–16.00 Peli-iltapäivä

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-nurkkaus

Ryhmä kokoontuu itsenäisesti.

13.00–14.30 Äldre i Söderkulla

Ruotsinkielinen ryhmä

Seuraavat keskiviikot: 16.9, 14.10, 11.11

Paikka: Lindan juhlasali

Hartaushetki, keskustelua ja laulua Katja Korven kanssa.

Järjestäjä: Sibbo svenska församling

14.00–16.00 Kahvila Linda

Kaksikielinen tilaisuus

Seuraavat keskiviikot: 23.9., 21.10., 18.11., 9.12.

Paikka: Lindan juhlasali ja ruokala

Sipoon palvelutalosaatiön perustajayhteisöt järjestävät ohjelmaa. Elävää musiikkia, tanssia ja yhteislaulua! Lindan ravintolasta voi ostaa lounasta ennen ohjelmaa klo 12 alkaen. Tervetuloa!

13.00–15.00 Kotikäyntejä

Kaksikielinen kotikäynti

Seuraavat keskiviikot: 2.9, 9.9, 16.9, 23.9, 30.9, 7.10, 14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12, 9.12, 16.12

Paikka: Kotona, sinun luonasi!

Onko sinulla haastavaa osallistua aktiviteetteihin kotisi ulkopuolella? Varaa yksilökäynti projektityöntekijämme Nora Aholan kanssa (040 544 64 36). Yhdessä voitte esim. keskustella, lainata kirjoja kirjastosta, lukea ja pohtia kuinka sinulla olisi helpompi osallistua muihin kulttuurisiin aktiviteetteihin ja ohjelmiin. Kotikäynnit ovat ainoastaan tarkoitettuja virkistykseen, ne eivät kata kotihoitoa tai palveluneuvontaa. Kotikäynnit ovat maksuttomia.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

TORSTAI

9.00–9.45 Kevyttä aamuvoimistelua

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat torstait: 3.9, 10.9, 17.9, 24.9, 1.10, 8.10, 15.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12

Paikka: Lindan juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

10.00–12.00 Kotikäyntejä

Kaksikielinen kotikäynti

Seuraavat torstait: 3.9, 10.9, 17.9, 24.9, 1.10, 15.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12

Paikka: Kotona, sinun luonasi!

Onko sinulla haastavaa osallistua aktiviteetteihin kotisi ulkopuolella? Varaa yksilökäynti projektityöntekijämme Nora Aholan kanssa (040 544 64 36). Yhdessä voitte esim. keskustella, lainata kirjoja kirjastosta, lukea ja pohtia kuinka sinulla olisi helpompi osallistua muihin kulttuurisiin aktiviteetteihin ja ohjelmiin. Kotikäynnit ovat ainoastaan tarkoitettuja virkistykseen, ne eivät kata kotihoitoa tai palveluneuvontaa. Kotikäynnit ovat maksuttomia.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

13.00–13.45 Bingo

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat torstait: 3.9, 10.9, 17.9, 24.9, 1.10, 8.10, 15.10, 22.10, 29.10, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12

Paikka: Doris-sali

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

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

13.45–14.30 Kahvitupa

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat torstait: 3.9, 10.9, 24.9, 1.10, 8.10, 15.10, 29.10, 12.11, 19.11, 3.12, 10.12, 17.12

Paikka: Doris-sali

Tule mukaan seurustelemaan ja juomaan kupillinen kahvia. Kahvi/tee ja purtavaa 1 €.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

TORSTAI

14.00– 16.00 Peli-iltapäivä

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-nurkkaus

Ryhmä kokoontuu itsenäisesti.

14.00–15.00 Viikkomessut

Ruotsinkielinen ryhmä

Seuraavat torstait: 17.9, 22.10, 26.11, 17.12

Paikka: Lindan juhlasali

Järjestäjä: Sibbo svenska församling

14.15–15.30 Tarinatupa

Suomenkielinen ryhmä

Seuraavat torstait: 17.9., 22.10., 26.11., 17.12.

Paikka: Askarteluhuone

Keskustelemme suomeksi vaihtelevista teemoista, osallistujat voivat vaikuttaa ryhmän sisältöön.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

PERJANTAI

9.30–10.15 & 10.15–11.00

Kuntosaliharjoittelua senioreille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan kuntosali

Söder Fysio järjestää kuntosaliharjoittelua kahdessa ryhmässä, ensimmäinen ryhmä alkaa klo 9.30 ja toinen klo 10.15. Osallistumismaksu 3,50 €/kerta.

Järjestäjä: Söder Fysio

13.30–14.30 Bingo bango bongo

Kaksikielinen ryhmä

Parilliset viikot, seuraavat perjantait: 4.9., 18.9., 2.10., 30.10., 13.11., 27.11.

Paikka: Lindan juhlasali

Ohjelma koostuu eri teemabingoista ja musiikkiohjelmista kuten äänibingo, eläinbingo, autobingo, musiikkibingo, kahvibingo, levyraatia, yhteislaulua, bumtsibumia ja musikaalisia tietovisoja.

Ohjaaja: Tiina Patana

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

PERJANTAI

13.30–14.30 Voi hyvin tapaamiset

Ruotsinkielinen ryhmä

Parittomat viikot, seuraavat perjantait: 25.9, 9.10, 23.10, 6.11, 20.11, 4.12, 18.12

Paikka: Lindan juhlasali

Ohjelma vaihtelee; kulttuuria, aivovoimistelua, liikuntaa, pelejä ja keskustelua.

Ohjaaja: Tiina Patana

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

14.30–15.00 Kahvitupa

Kaksikielinen ryhmä

Seuraavat perjantait: 4.9., 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 18.12.

Paikka: Lindan juhlasali

Vapaamuotoista seurustelua ja Kahvi/tee ja pulla 1€.

Ohjaaja: Tiina Patana

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

15.00–16.00 Ääneen lukua

Ruotsinkielinen ryhmä

Seuraavat perjantait: 4.9., 11.9, 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11., 4.12., 18.12.

Paikka: Lindan juhlasali

Ääneen lukua Evan kanssa. Ryhmä kokoontuu itsenäisesti.

Järjestäjä: Linda ystävät

MUUTA

Palveluohjaus ja neuvonta

Kaksikielinen ohjaus

Ota yhteyttä palveluohjaukseen puh. **09 2353 6014**

Puhelinajat: ma - to klo 9-15 ja pe klo 9-14 Jos emme pysty vastaamaan puheluusi,

soitamme sinulle takaisin. Meidät tavoittaa myös sähköpostitse **palveluohjaus@sipoo.fi**

Palveluohjaukseen voitte olla yhteydessä, mikäli teillä on kysyttävää ikäihmisten asumisesta, hoidon järjestämisestä, etuuksista tai erilaisista kunnan tukimuodoista.

Järjestäjä: Sipoon kunta

MUUTA

Keskiviikko 16.9.2020

13.00–14.00 Kuuloneuvonta & kuulolaitteen huolto

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan kirjasto

Järjestäjä: Sv. hörselskadade i Borgånejden

Keskiviikko 16.9.2020

10.00–16.00 Optikko

Kaksikielinen palvelu

Paikka: Lindan askarteluhuone

Silmäaseman optikko ja optinen myyjä tulee mittaamaan halukkailta silmänpaineen, oikaisemaan ja puhdistamaan silmälasien linssit ja sangat sekä antamaan tietoa näöstä.

Palvelu on maksutonta.

Järjestäjä: Silmäsema

Perjantai 18.9 ja 13.11

9.00–12.00 Hiustenleikkaus

Kaksikielinen palvelu

Paikka: Lindan askarteluhuone

Hiustenleikkaus, ilman hiustenpesua. Varaa aika kampaajalta/parturilta Mikaela Nykky (puh. 0405122886). Maksu ainoastaan käteisellä.

Järjestäjä: Mikaela Nykky

Keskiviikko 30.9 ja 25.11

15.00–16.00 Ystävä Kahvila

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Lindan juhla- ja ruokasali

Kahvi ja pulla ja vaihtelevaa ohjelmaa. Vapaaehtoinen kahvimaksu 1€

Järjestäjä: Linda ystävät

Keskiviikko 7.10.2020

14.00 Doris-salin avajaisjuhlat

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Doris-sali

Toimitusjohtaja Veronica Fellman toivottaa kaikki tervetulleeksi ja jazzbändi Swing it esiintyy.

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaäitiö sr

MUUTA

Torstai 8.10.2020

13.00 Ulkoilua - Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä

Kaksikielinen ulkoilu

Lähtö B-talon etupihalta (3.kerroksen uloskäynti).

Lyhyt kävely rauhalliseen tahtiin.

Ohjaaja: Nora Ahola

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr (Projekti: Kulttuuria kodissa)

Perjantai 16.10.2020

16.00–18.00 Kalajuhla

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Lindan juhla- ja ruokasali

Toteutetaan Sipoon Säästöpankkisaatiön tuella.

Järjestäjä: Linda ystävät

Maanantai 17.11. & 24.11.2020

13.15–14.30 Jouluaiheista askartelua

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone

Tule mukaan askartelemaan Lindan Joulumyyjäisiin!

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

Torstai 26.11.

13.00–15.00 Joululeivontaa

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone / pikku keittiö

Tule mukaan leipomaan Lindan Joulumyyjäisiin!

Ohjaaja: Tiina Patana

Järjestäjä: Sipoon palvelutalosaatiö sr

Perjantai 11.12.2020

15.00–17.00 Puurojuhla

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Lindan juhla- ja ruokasali

Järjestäjä: Linda ystävät