



Vinterprogrammet på Servicehuset Linda

21.12.2020-29.1.2021

Detta är Servicehusstiftelsen i Sibbos vinterprogram, som är avsett för Er som bor på Servicehuset Linda. Det maximala antalet gruppdeltagare i grupperna under den här perioden är 9 personer p.g.a. det rådande coronaläget. Torsdagens Bingo är indelad i två grupper och man är välkommen att delta i överenskommen grupp enligt förhandsanmälan. En del av grupperna ordnas även skilt för A- och B-huset. Ifall gruppens deltagarantal är fullt, sätts det upp en lapp "FULLSATT" på dörren. Vi ber om förståelse för detta arrangemang som är till för vår allas trygghet. Möjliga förändringar i programmet meddelas vid behov på anslagstavlor eller i A- och B-husets hissar. Utöver grupperna erbjuder projektet Kultur i hemmet även hembesök åt Er som är över 75-år (vid intresse kontakta Nora Ahola, tel. 0405446436). Vi önskar Er alla en fridfull Jul och ett Gott Nytt År 2021!

Observera att det är tillåtet att delta i grupperna enbart i fall du är symptomfri. Kom ihåg god handhygien och att hålla avstånd till varandra.

Talviohjelmä Palvelutalo Lindassa

21.12.2020-29.1.2021

Tämä on Sipoon palvelutalosaatiön talviohjelmä, joka on suunnattu Palvelutalo Lindan asukkaille. Ryhmissä saa tämän jakson aikana olla maksimissaan 9 osallistujaa koronatilanteen takia. Torstain Bingen osallistutaan etukäteen sovittuun ryhmään. Osa ryhmistä järjestetään myös erikseen A-talon ja B-talon asukkaille. Mikäli ryhmän sallittu osallistujamäärä on täynnä laitamme oveen lapun "TÄYNNÄ". Toivomme ymmärrystä tähän käytäntöön, joka on otettu käyttöön meidän kaikkien turvallisuuden lisäämiseksi. Mahdollisista muutoksista ohjelmassa ilmoitamme ilmoitustauluilla tai A- ja B-talon hisseissä. Ryhmätoiminnan lisäksi Kulttuuria kodissa projekti tarjoaa myös kotikäyntejä yli 75-vuotiaille asukkaille (jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Nora Aholaan, puh. 0405446436). Toivotamme Teille kaikille Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta 2021!

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

Vecka 52

21.12.2020

MÅNDAG:

**Kl.13.00-13.45 Julfrågesport
för A-husets invånare**

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Tiina Patana

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

**Kl.14.00-14.45 Julfrågesport
för B-husets invånare**

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Tiina Patana

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

22.12.2020

TISDAG:

**Kl.13.00-13.45 Juljumppa
för A-husets invånare**

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

**Kl.14.00-14.45 Juljumppa
för B-husets invånare**

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

23.12.2020

ONSDAG:

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sin alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Viikko 52

21.12.2020

MAANANTAI:

**Klo 13.00-13.45 Jouluaiheista visailua
A-talon asukkaille**

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Tiina Patana

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

**Klo 14.00-14.45 Jouluaiheista visailua
B-talon asukkaille**

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Tiina Patana

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

22.12.2020

TIISTAI:

**Klo 13.00-13.45 Joulujumppa
A-talon asukkaille**

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

**Klo 14.00-14.45 Joulujumppa
B-talon asukkaille**

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

23.12.2020

KESKIVIikko:

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr





Vecka 53

28.12.2020

MÅNDAG:

Kl.13.00-13.45 Musikstund för A-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen och matsalen

Ledare: Julia Nyman

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-14.45 Musikstund för B-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen och matsalen

Ledare: Julia Nyman

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

29.12.2020

TISDAG:

Kl.13.00-13.45 Stolgymnastik för A-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Ledare: Julia Nyman

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-14.45 Stolgymnastik för B-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Ledare: Julia Nyman

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

31.12.2020

TORSDAG:

Kl.13.00-14.00 Bingo 1

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen och matsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Sandra Granqvist

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Viikko 53

28.12.2020

MAANANTAI:

Klo 13.00-13.45 Musiikkituokio A-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali ja ruokasali

Ohjaaja: Julia Nyman

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-14.45 Musiikkituokio B-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali ja ruokasali

Ohjaaja: Julia Nyman

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

29.12.2020

TIISTAI:

Klo 13.00-13.45 Tuolivoimistelua A-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Julia Nyman

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-14.45 Tuolivoimistelua B-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Julia Nyman

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

31.12.2020

TORSTAI:

Klo 13.00-14.00 Bingo 1

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali ja ruokasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr



31.12.2020

TORSDAG:

Kl.14.00-15.00 Bingo 2

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen och matsalen

Bingo 1€

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Ledare: Sandra Granqvist

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Vecka 1

4.1.2021

MÅNDAG:

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sin alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.15.00-15.45 Jumppa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen till jumppa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

5.1.2021

TISDAG:

Kl.13.00-14.30 Tygtryck

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

7.1.2021

TORSDAG:

Kl. 9.00-9.45 Jumppa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen till jumppa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

31.12.2020

TORSTAI:

Klo 14.00-15.00 Bingo 2

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali ja ruokasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Sandra Granqvist

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

Viikko 1

4.1.2021

MAANANTAI:

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

Klo 15.00-15.45 Jumppa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä harjoittelua jumppavideota katsoen.

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

5.1.2021

TIISTAI:

Klo 13.00-14.30 Kankaan painatus

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

7.1.2021

TORSTAI:

Klo 9.00-9.45 Jumppa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä harjoittelua jumppavideota katsoen.

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

7.1.2021

TORS DAG:

Kl.13.00-14.00 Bingo 1

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen och matsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-15.00 Bingo 2

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen och matsalen

Ledare: Nora Ahola

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Vecka 2

11.1.2021

MÅNDAG:

Kl.10:30 Avslappning

Svenskspråkig grupp

Plats: Doris-hörnan

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på

eget ansvar, invånare bör ha sin

alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.15.00-15.45 Jumppa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning till jumppa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

12.1.2021

TISDAG:

Kl.10.00-12.00 Datorcafé

Tvåspråkig handledning

Plats: Lindas bibliotek

Arr. Sibbo Svenska pensionärsförening

7.1.2021

TORSTAI:

Klo 13.00-14.00 Bingo 1

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali ja ruokasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-15.00 Bingo 2

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali ja ruokasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Viikko 2

11.1.2021

MAANANTAI:

Kl.10:30 Rentoutus

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Doris-nurkkaus

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla,

talon asukkailla pitää olla turvaranneke

päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 15.00-15:45 Jumppa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäinen harjoittelu videon avulla.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

12.1.2021

TIISTAI:

Klo 10.00-12.00 Tietokonekahvila

Kaksikielinen ohjaus

Paikka: Lindan kirjasto

Järj. Sibbo Svenska pensionärsförening

12.1.2021

TISDAG:

Kl.13.00-13.45 Temagrupp för A-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-14.45 Temagrupp för B-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

13.1.2021

ONSDAG:

Kl.13.15-14.00 Celia högläsning

Svenskspråkig grupp

Plats: Festsalen

Självständig grupp. Vi lyssnar på en ljudbok via bibliotekets Celia tjänst.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.15-15.00 Celia högläsning

Finskspråkig grupp

Plats: Festsalen

Självständig grupp. Vi lyssnar på en ljudbok via bibliotekets Celia tjänst.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sin alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

14.1.2021

TORSDAG:

Kl. 9.00-9.45 Jumppa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning till jumppa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

12.1.2021

TIISTAI:

Klo 13.00-13.45 Teemaryhmä A-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-14.45 Teemaryhmä B-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

13.1.2021

KESKIVIikko:

Kl.13.15-14.00 Celia ääneen lukua

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Itsenäinen ryhmä. Kuuntelemme äänikirjaa kirjaston Celia palvelun kautta.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Kl.13.15-14.00 Celia ääneen lukua

Suomenkielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Itsenäinen ryhmä. Kuuntelemme äänikirjaa kirjaston Celia palvelun kautta.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

14.1.2021

TORSTAI:

Klo 9.00-9.45 Jumppa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäinen harjoittelu videon avulla

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

14.1.2021
TORS DAG:

Kl.13.00-14.00 Bingo 1

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-15.00 Bingo 2

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Vecka 3

18.1.2021
MÅNDAG:

Kl.10:30 Avslappning

Svenskspråkig grupp

Plats: Doris-hörnan

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

19.1.2021
TISDAG:

**Kl.13.00-13.45 Temagrupp
för A-husets invånare**

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

**Kl.14.00-14.45 Temagrupp
för B-husets invånare**

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

14.1.2021
TORSTAI:

Klo 13.00-14.00 Bingo 1

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-15.00 Bingo 2

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Viikko 3

18.1.2021
MAANANTAI:

Kl.10:30 Rentoutus

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Doris-nurkkauk

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

19.1.2021
TIISTAI:

**Klo 13.00-13.45 Teemaryhmä
A-talon asukkaille**

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

**Klo 14.00-14.45 Teemaryhmä
B-talon asukkaille**

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

20.1.2021

ONSDAG:

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sin alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

21.1.2021

TORSDAG:

Kl. 9.00-9.45 Jumppa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning till jumppa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.13.00-14.00 Bingo 1

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-15.00 Bingo 2

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

22.1.2021

FREDAG:

Kl.10.00 "Finlandssvensk identitet"

Svenskspråkig grupp

Mer information ges närmare.

Arr. Projektet "Finlandssvensk identitet"

20.1.2021

KESKIVIikko:

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

21.1.2021

TORSTAI:

Klo 9.00-9.45 Jumppa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäinen harjoittelu videon avulla

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

Klo 13.00-14.00 Bingo 1

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

Klo 14.00-15.00 Bingo 2

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaäitiö sr

22.1.2021

PERJANTAI:

Klo 10.00 "Finlandssvensk identitet"

Ruotsinkielinen ryhmä

Annetaan erikseen infoa lähempänä.

Järj. Projektet "Finlandssvensk identitet"

Vecka 4

25.1.2021

MÅNDAG:

Kl.10:30 Avslappning

Svenskspråkig grupp

Plats: Doris-hörnan

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sin alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.15.00-15.45 Jympa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning till jympa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

26.1.2021

TISDAG:

Kl.10.00-12.00 Datorcafé

Tvåspråkig handledning

Plats: Lindas bibliotek

Arr. Sibbo Svenska pensionärsförening

Kl.13.00-13.45 Temagrupp för A-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-14.45 Temagrupp för B-husets invånare

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Viikko 4

25.1.2021

MAANANTAI:

Kl.10:30 Rentoutus

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Doris-nurkkaus

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 15.00-15:45 Jympa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäinen harjoittelu videon avulla.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

26.1.2021

TIISTAI:

Kl.10.00-12.00 Tietokonekahvila

Kaksikielinen ohjaus

Paikka: Lindan kirjasto

Järj. Sibbo Svenska pensionärsförening

Klo 13.00-13.45 Teemaryhmä A-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-14.45 Teemaryhmä B-talon asukkaille

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

27.1.2021

ONSDAG:

Kl.13.00-16.00 Träning i Doris-salen

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Självständig träning i Doris-salen.

Konditionsapparaterna får användas på eget ansvar, invånare bör ha sin alarmklocka på sig.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

28.1.2021

TORSDAG:

Kl. 9.00-9.45 Jumppa med video

Finskspråkig video

Plats: Doris-salen

Självständig träning till jumppa på video.

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.13.00-14.00 Bingo 1

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl.14.00-15.00 Bingo 2

Tvåspråkig grupp

Plats: Festsalen

För dem som anmält sig på förhand.

Bingo 1€

Ledare: Nora Ahola

Arr. Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

ÖVRIGT:

Servicehandledning och rådgivning

Tvåspråkig handledning

Ta kontakt med servicehandledningen tfn. **09 2353 6014**

Telefontider: Vardagar kl. 9.00-13.00

Om vi inte har möjlighet att svara då du ringer, ringer vi tillbaka. Ni når oss även per epost **palveluohjaus@sipoo.fi**

Man kan kontakta servicehandledning i frågor som rör de äldres boende, vårdarrangemang, förmåner eller kommunala stödformer.

Arrangör: Sibbo kommun

27.1.2021

KESKIVIikko:

Klo 13.00-16.00 Doris-salin treenit

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Itsenäistä kuntosaliharjoittelua.

Kuntolaitteita saa käyttää omalla vastuulla, talon asukkailla pitää olla turvaranneke päällä kuntolaitteita käyttäessä.

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

28.1.2021

TORSTAI:

Klo 9.00-9.45 Jumppa video

Suomenkielinen video

Paikka: Doris-sali

Itsenäinen harjoittelu videon avulla

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 13.00-14.00 Bingo 1

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

Klo 14.00-15.00 Bingo 2

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Heille jotka ovat ilmoittautuneet etukäteen.

Bingo 1€

Ohjaaja: Nora Ahola

Järj. Sipoon palvelutalosaatiö sr

MUUTA:

Palveluohjaus ja neuvonta

Kaksikielinen ohjaus

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

Puhelinajat: arkisin klo 9.00-13.00

Jos emme pysty vastaamaan puheluusi, soitamme sinulle takaisin. Meidät tavoittaa myös sähköpostitse

palveluohjaus@sipoo.fi

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

Järjestäjä: Sipoon kunta