



# Lindas aktiva vårprogram

## Lindan aktiivinen kevätohjelma

**30.1.—26.5.2023**

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

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

**Ryhmätoimintaa järjestetään suurimmaksi osaksi avoimena kaikille Sipoon senioreille. Ohjelmassa ilmoitetaan erikseen, jos ryhmä järjestetään ainoastaan Palvelutalo Lindan asukkaille.**

## Välkommen till en ny aktiv vår!

Den sociokulturella verksamheten kommer under våren att till stor del vara 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 anslagstavlor i Servicehuset Linda och på stiftelsens nätsidor.

Under den här våren leds den sociokulturella verksamheten av Nora Ahola, Sandra Granqvist, Ulla Pallasto och Tiina Patana (16.1—16.3.2023).

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 med Veikkaus medel.

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)

### Ergoterapeut

Ulla Pallasto  
tel. 050-567 6538

[ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi](mailto:ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi)

### Projektarbetare 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.**

### Socionom

Tiina Patana (16.1—16.3.2023)

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

## Tervetuloa uuteen aktiiviseen kevääseen!

Palvelutalo Lindan sosiokulttuurinen viriketoiminta on kevään aikana suurimmaksi osaksi avointa 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 syksynä sosiokulttuurista toimintaa ohjaavat Nora Ahola, Sandra Granqvist, Ulla Pallasto ja Tiina Patana (16.1.—16.3.2023).

”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 Veikkauksen tuella.

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-ystävillä 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)

#### Toimintaterapeutti

Ulla Pallasto

tel./puh 050–567 6538

[ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi](mailto:ulla.pallasto@palvelutalolinda.fi)

#### Projektityöntekijä 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.

#### Sosionomi

Tiina Patana (16.1.—16.3.2023)

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

## Måndag

### Kl. 9.45—10.30 Videogymnastik

*Följande datum: 20.3, 27.3, 3.4, 17.4, 24.4, 8.5, 15.5 & 22.5*

*Plats: Doris-salen*

### Kl. 10.15—11.00 Individuella tider endast för gruppboende E

*30.1—22.5.*

#### **Tvåspråkig grupp**

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/*

*Projektet Kultur i hemmet*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE**

### Kl. 13.00-14.30 Baka & smaka 2 €

*Följande datum: 30.1, 27.2, 27.3 & 24.4*

#### **Tvåspråkig grupp**

*Plats: Hobby-rummet*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Kl. 13.15—14.00 Bingo, bango, bongo

*Följande datum: 13.2, 20.2, 6.3 & 13.3*

#### **Tvåspråkig grupp**

Programmet består av olika temabingo som ljudbingo, djurbingo, bilbingo och musikbingo. Även diskussion, hjärngymnastik och musikprogram förekommer.

*Plats: Doris-salen*

*Järj.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Kl. 13.15—14.00 Temagrupp

*Följande datum: 20.3, 17.4, 8.5, 15.5 & 22.5.*

#### **Tvåspråkig grupp**

Programmet planeras enligt deltagarnas intressen och önskemål

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Kl. 14.00—14.30 Kaffestuga 1€

*Följande datum: 13.2, 20.2, 6.3, 13.3, 20.3, 17.4, 15.5. & 22.5.*

#### **Tvåspråkig grupp**

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

## Maanantai

### Klo 9.45—10.30 Videojumppa

*Seuraavat päivämäärät: 20.3, 27.3, 3.4, 17.4, 24.4, 8.5, 15.5 & 22.5*

*Paikka: Doris-Sali*

### Klo 10.15—11.00 Yksilöaikoja vain ryhmäkoti E:n asukkaille

*30.1.—22.5.*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr/*

*Kulttuurista kodissa –projekti*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

### Klo 13.00—14.30 Paista & maista 2 €

*Seuraavat pvm: 30.1, 27.2, 27.3 & 24.4*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Askarteluhuone*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr*

### Klo 13.15—14.00 Bingo, bango, bongo

*Seuraavat päivät: 13.2, 20.2, 6.3 & 13.3*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

Ohjelma koostuu eri temabingoista, kuten äänibingo, eläinbingo, autobingo ja musiikki-bingo. Ryhmä voi sisältää myös keskustelua, aivovoimistelua ja musiikkiohjelmaa.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr*

### Klo 13.15—14.00 Teemaryhmä

*Seuraavat pvm: 20.3, 17.4, 8.5, 15.5 & 22.5*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

Ohjelma suunnitellaan osallistujien toiveiden pohjalta

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr*

### Klo 14.00—14.30 Kahvitupa 1€

*Seuraavat päivämäärät: 13.2, 20.2, 6.3, 13.3, 20.3, 17.4, 15.5. & 22.5.*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr*

## Tisdag

### Kl. 10.00—12.00 Telefontid

Om du har frågor angående öppna gruppverksamheten, vill boka hembesök eller samtala per telefon, ring gärna till Nora Ahola tel. 040 544 6436. Projektet Kultur i hemmets hembesök riktas till dig som är över 75 år och bor i Sibbo. Invånare i Servicehusstiftelsen i Sibbo som är under 75 år kan kontakta Ulla Pallasto.

*Tilläggsinfo på sista sidan under Övrigt.*

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

### Kl. 10.00—12.00 Dator Café

*Följande datum: 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, 18.4, 2.5 & 16.5*

#### **Tvåspråkig grupp**

*Plats: Lindas bibliotek*

Har du problem med din dator, smarttelefon eller tablett och behöver handledning i användningen, vill du ställa frågor angående användning av dator? Kom och träffa oss! Passar ej dessa datum så kan du även ringa Hans–Eric Christiansson tel. 050 568 1093. Man behöver inte vara medlem i Sibbo Svenska Pensionärsförening för att ta del av handledningen.

*Arr.: Sibbo Svenska Pensionärsförening*

### Kl. 13.00—15.00 Träslöjd

*31.1—23.5*

#### **Tvåspråkig grupp**

Träarbeten tillsammans med Bebbe Nyberg

*Plats: Lindas slöjdsal*

*Arr.: Linda-vännerna*

## Tiistai

### Klo 10.00—12.00 Puhelinaika

Jos sinulla on kysyttävää avoimesta ryhmätoiminnasta, haluat varata kotikäynnin tai keskustella puhelimitse, soita mielellään Nora Aholalle puh. 040 544 6436. Kulttuurikodissa –projektin kotikäynnit on tarkoitettu yli 75-vuotiaille sipoolaisille. Sipoon palvelutalosaatiön alle 75-vuotiaat asukkaat voivat ottaa yhteyttä Ulla Pallastoon.

*Lisätietoa viimeisellä sivulla Muuta-osiossa.*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/  
Kulttuurikodissa –projekti*

### Klo 10.00—12.00 Tietokonekahvila

*Seuraavat päivämäärät: 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, 18.4, 2.5 & 16.5*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

*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.

*Järj.: Sibbo Svenska Pensionärsförening*

### Klo 13.00—15.00 Puutyöryhmä

*31.1.—23.5.*

#### **Kaksikielinen ryhmä**

Puutöitä Bebbe Nybergin kanssa

*Paikka: Lindan puutyöpaja*

*Järj.: Linda-ystävät*



## Tisdag

### Kl. 13.15 Lindainfo

*Följande datum: 7.2, 7.3, 4.4 & 2.5*

#### Tvåspråkig tillställning

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

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Veronica Fellman,*

*Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Kl. 15.00—15.30 Andakt på finska

*Följande datum: 31.1, 28.2, 28.3 & 25.4*

#### Finkspråkig grupp

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Sipoon suomalainen seurakunta*

## Onsdag

### Kl. 10.00—11.30 Konst och pyssel

*Följande datum: 1.2, 8.2, 22.2, 1.3, 8.3, 29.3, 5.4, 12.4., 26.4 & 24.5*

#### Tvåspråkig grupp

Gruppen förverkligas tillsammans med Lindas gruppboenden mellan 29.3.—24.5.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/*

*Projektet Kultur i hemmet*

### Kl. 10.30—11.30 Va sá? Förmiddagskaffegrupp

*Följande datum: 1.2, 8.2, 15.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4., 19.4, 26.4, 17.5 & 24.5*

#### Svenskspråkig grupp

*Plats: Lindas bibliotek*

Gruppen är avsedd för personer med nedsatt hörsel. Det finns möjlighet till handarbete under gruppen. (Kaffe 1€).

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/*

*Projektet Kultur i hemmet*

## Tiistai

### Klo 13.15 Lindainfo

*Seuraavat päivät: 7.2., 7.3., 4.4. & 2.5.*

#### Kaksikielinen tilaisuus

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

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Veronica Fellman,*

*Sipoon palvelutalososäätio sr*

### Klo 15.00—15.30 Hartaus suomeksi

*Seuraavat päivät: 31.1., 28.2., 28.3. & 25.4.*

#### Suomenkielinen ryhmä

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon suomalainen seurakunta*

## Keskiviikko

### Klo 10.00—11.30 Taide ja askartelu

*Seuraavat päivät: 1.2, 8.2, 22.2, 1.3, 8.3, 29.3, 5.4, 12.4., 26.4 & 24.5*

#### Kaksikielinen ryhmä

Ryhmä toteutetaan yhdessä Lindan ryhmäkotien kanssa ajalla 29.3.—24.5.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr/*

*Kulttuurilla kodissa –projekti*

### Klo 10.30—11.30 Va sá? Aamupäiväkahvi-ryhmä

*Seuraavat päivämäärät: 1.2, 8.2, 15.2, 1.3, 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4, 12.4., 19.4, 26.4, 17.5 & 24.5*

#### Ruotsinkielinen ryhmä

*Paikka: Lindan kirjasto*

Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on heikentynyt kuulo. Ryhmän aikana on mahdollista tehdä käsitöitä. (kahvi 1€).

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätio sr/*

*Kulttuurilla kodissa –projekti*



## Onsdag

### Kl. 10.30 Friförsamlingens andakt

*Följande datum: 22.2, 29.3, 26.4 & 24.5.*

**Svenskspråkig grupp**

*Plats: Lindas hobbyrum*

*Arr.: Sibbo friförsamling*

### Kl. 13.00—14.30 Äldre i Söderkulla

**Svenskspråkig grupp**

*Följande datum: 8.2, 8.3, 5.4, & 3.5*

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Sibbo svenska församling*

### Kl. 14.00—16.00 Café Linda

**Tvåspråkig grupp**

*Följande datum: 15.2, 15.3, 19.4 & 17.5*

*Plats: Lindas festsal*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

Mera information tilldelas separat.

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE**

### Kl. 14.00—15.00 Wir sprechen Deutsch

**Tyskspråkig grupp**

*Följande datum: 29.3 & 12.4*

Kom med och samtala på tyska i en ledig och kravfri miljö.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Kl. 15.00—16.00 Väncafé

*Följande datum: 1.2, 22.2, 22.3, 26.4 & 24.5*

**Tvåspråkig grupp**

*Plats: Lindas festsal och matsal*

*Arr.: Linda-vännerna*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE**

## Keskiviikko

### Klo 10.30 Vapaaseurakunnan hartaus

*Seuraavat pvm: 22.2, 29.3, 26.4 & 24.5*

**Ruotsinkielinen ryhmä**

*Paikka: Lindan askarteluhuone*

*Järj.: Sibbo friförsamling*

### Klo 13.00—14.30 Äldre i Söderkulla

**Ruotsinkielinen ryhmä**

*Seuraavat päivät: 8.2, 8.3, 5.4, & 3.5*

*Paikka: Doris-sali*

*Järj.: Sipoon ruotsalainen seurakunta*

### Klo 14.00—16.00 Kahvila Linda

**Kaksikielinen ryhmä**

*Seuraavat päivät: 15.2., 15.3., 19.4. & 17.5.*

*Paikka: Lindan juhlasali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr*

Lisätietoa ohjelmasta jaetaan erikseen.

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

### Klo 14.00—15.00 Wir sprechen Deutsch

**Saksankielinen ryhmä**

*Seuraavat päivämäärät: 29.3. & 12.4.*

Tule keskustelemaan saksankielellä leppoisassa tunnelmassa.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr*

### Klo 15.00—16.00 Ystäväkahvila

*Seuraavat päivät: 1.2., 22.2., 22.3., 26.4. & 24.5.*

**Kaksikielinen ryhmä**

*Paikka: Lindan juhlasali ja ruokasali*

*Järj.: Linda-ystävät*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

## Torsdag

### Kl. 9.15—10.00 Jumba & avslappning

Följande datum: 2.2, 9.2, 16.2, 23.2, 2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5 & 25.5.

#### Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Projektet Kultur i hemmet

### Kl. 13.15—14.00 Bingo

Följande datum: 2.2, 9.2, 16.2, 23.2, 2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5 & 25.5.

#### OBS! 2.2 och 27.4 bingon börjar kl. 14.15

#### Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

(Obs. Gruppen hålls i festsalen de dagar då det är andakt i Doris-salen)

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Projektet Kultur i hemmet

### Kl. 14.00—14.30 Kaffestuga 1€

Följande datum: 9.2, 23.2, 2.3, 9.3, 16.3, 30.3, 6.4, 20.4, 4.5 & 11.5

#### Tvåspråkig grupp

Möjlighet att spela sällskapsspel.

Plats: Doris-salen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Projektet Kultur i hemmet

### Kl. 14.00 Andakt

Följande datum: 16.2, 23.3, 13.4 & 25.5.

#### Svenskspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Sibbo svenska församling

## Torstai

### Klo 9.15—10.00 Jumppa & rentoutus

Seuraavat päivämäärät: 2.2, 9.2, 16.2, 23.2, 2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5 & 25.5.

#### Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Järj.: Kulttuurista kodissa-projekti

### Klo 13.15—14.00 Bingo

Seuraavat päivät: 2.2, 9.2, 16.2, 23.2, 2.3, 9.3, 16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5 & 25.5.

#### HUOM! 2.2. ja 27.4. bingo alkaa klo 14.15

#### Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-Sali

(Huom! Ryhmä pidetään juhlasalissa silloin, kun on hartaus Doris-salissa)

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuurista kodissa –projekti

### Klo 14.00—14.30 Kahvitupa 1 €

Seuraavat päivät: 9.2, 23.2, 2.3, 9.3, 16.3, 30.3, 6.4, 20.4, 4.5 & 11.5

#### Kaksikielinen ryhmä

Mahdollisuus pelata seurapelejä.

Paikka: Doris-Sali

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr / Kulttuurista

kodissa –projekti

### Klo 14.00 Hartaus

Seuraavat päivät: 16.2, 23.3, 13.4 & 25.5.

#### Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

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. 9.30—10.30 Kaffe med Nora och Sandra

Följande datum: 24.2, 31.3, 28.4 & 26.5

#### Tvåspråkig grupp

Umgänge och möjlighet att ge respons gällande den sociokulturella verksamheten. Info om kommande månads program.

Plats: festsalen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Projektet

Kultur i hemmet

### Kl. 13.00—13.30 Juttutupa

Följande datum: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4, 21.4, 5.5, 12.5, & 26.5.

#### Finskspråkig grupp

Plats: Lindas bibliotek

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Projektet

Kultur i hemmet

### Kl. 13.30—14.15 Celia på finska

Följande datum: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4, 21.4, 5.5, 12.5, & 26.5.

#### Finskspråkig grupp

Plats: Lindas bibliotek

Gruppen lyssnar självständigt på en ljudbok.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Projektet

Kultur i hemmet

### Kl. 15.00—16.00 Evas högläsning

Följande datum: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4, 21.4, 5.5, 12.5, 19.5 & 26.5.

#### Svenskspråkig grupp

Plats: Hobbyrummet

Arr.: 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 9.30—10.30 Kahvit Noran ja Sandran kanssa

Seuraavat päivät: 24.2, 31.3, 28.4 & 26.5

#### Kaksikielinen ryhmä

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

Paikka: juhlasali

Järj.: Sipoon Palvelutalosäätö/ Kulttuuria kodissa –projekti

### Klo 13.00—13.30 Juttutupa

Seuraavat päivämäärät: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2., 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4, 21.4, 5.5, 12.5 & 26.5.

#### Suomenkielinen ryhmä

Paikka: Lindan kirjasto

Järj.: Sipoon Palvelutalosäätö/ Kulttuuria kodissa –projekti

### Klo 13.30—14.15 Celia suomeksi

Seuraavat päivämäärät: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2., 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4, 21.4, 5.5, 12.5 & 26.5.

#### Suomenkielinen ryhmä

Paikka: Lindan kirjasto

Ryhmä kuuntelee itsenäisesti äänikirjaa.

Järj.: Sipoon Palvelutalosäätö/ Kulttuuria kodissa –projekti

### Klo 15.00—16.00 Evan lukupiiri

Seuraavat päivämäärät: 3.2, 10.2, 17.2, 24.2, 3.3, 10.3, 17.3, 24.3, 31.3, 14.4, 21.4, 5.5, 12.5, 19.5 & 26.5.

#### Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Askarteluhuone

Järj.: 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 sin alarmklocka på sig. Ifall dörren är låst, vänligen be personalen i kansliet att öppna. Obs! Torka av apparaternas handtag efter dig.

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

**BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE**

### Torsdag 2.2 kl. 13.00—14.00

**Sibbos öppna Minnescafé: Minneslotset presenterar sig**

**Tvåspråkig tillställning**

Välkommen och höra vem vi på Helsingfors och Östra Nylands Minneslots är och vad vi erbjuder dig, som är orolig över ditt minne, dig som har en minnessjukdom och dig som är anhörig till en person med minnessjukdom. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Helsingfors och Östra Nylands Minneslots / Projektet Kultur i hemmet*

### Måndag 6.2 kl. 13.00

**Allsång + kaffe med tema Runeberg**

**Tvåspråkig grupp**

Musikterapeut Pia Teckenberg-Jansson leder allsång och vi dricker kaffe med Runebergs tårta. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*



## 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 laitteiden kädensijat käytön jälkeen.

*Järj.: Sipoon palvelutalosaäitiö sr*

**VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE**

### Torstai 2.2. klo 13.00—14.00

**Sipoon avoin Muistikahvila: Muistiluotsi esittäytyy**

**Kaksikielinen tilaisuus**

Tervetuloa kuulemaan keitä me Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsilla olemme ja mitä me tarjoamme sinulle, joka olet muististasi huolestunut, jolla on todettu muistisairaus ja sinulle, joka toimit muistisairaana henkilön omaisena. Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Helsingin ja Itä-Uudenmaan*

*Muistiluotsi / Kulttuurua kodissa -projekti*

### Maanantai 6.2. klo 13.00

**Yhteislaulua ja kahvit Runeberg-teemalla**

**Kaksikielinen ryhmä**

Musiikkiterapeutti Pia-Teckenberg ohjaa yhteislaulua ja kahvittelemme Runebergin torttujen kera. Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaäitiö sr*



## Övrigt

### Tisdag 7.2 kl 14.00 Biblioteksinfo

#### Tvåspråkig grupp

Infon börjar genast efter Lindainfo. Eliisa Hiltunen berättar om projektet Land och hav. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Sibbo bibliotek / Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Söndag 12.2 kl. 11.00—13.00

#### Socialtjänstehundar i Linda

Hundarna kan träffas på Lindas aula.

*Arr.: Solvikens Dog Sport*

### Tisdag 21.2 kl 14.00 Biblioteksinfo

#### Tvåspråkig grupp

Biblioteksinfos 2. del. Mera information senare.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Sibbo bibliotek / Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

### Onsdag 1.3 kl 13.00—16.00

#### Hörselrådgivning

#### Tvåspråkig grupp

*Plats: Lindas hobbyrum*

*Arr.: Hörselföreningen i Östnyland*

### Fredag 10.3 Senior Shop

**Kl. 10.30—11.00 modeshow**

**kl. 11.00—14.00 butiken öppen**

*Plats: Lindas aula*

Klädförsäljning i Lindas aulautrymme

### Söndag 12.3 kl. 11.00—13.00

#### Socialtjänstehundar i Linda

Hundarna kan träffas på Lindas aula.

*Arr.: Solvikens Dog Sport*



## Muuta

### Tiistai 7.2. klo 14.00 Kirjastoinfo

#### Kaksikielinen ryhmä

Tilaisuus alkaa heti Lindainfon perään. Eliisa Hiltunen kertoo Maalla ja merellä – projektista. Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon kirjasto / Sipoon palvelutalosaatiö sr*

### Sunnuntai 12.2. klo 11.00—13.00

#### Palveluskoirat Lindassa

Koiria voi tavata Lindan aulassa.

*Järj.: Solvikens Dog Sport*

### Tiistai 21.2. klo 14.00 Kirjastoinfo

#### Kaksikielinen ryhmä

Kirjastoinfon 2. osa. Lisäinfoa myöhemmin.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon kirjasto / Sipoon palvelutalosaatiö sr*

### Keskiviikko 1.3. klo 13.00—16.00

#### Kuuloneuvontaa

#### Kaksikielinen ryhmä

*Paikka: Lindan askarteluhuone*

*Järj.: Hörselföreningen i Östnyland*

### Perjantai 10.3. Senior Shop

**klo 10.30—11.00 muotinäytös**

**Klo 11.00—14.00 myymälä avoinna**

*Paikka: Lindan aula*

Vaatemyyntiä Lindan aulatilissa

### Sunnuntai 12.3. klo 11.00—13.00

#### Palveluskoirat Lindassa

Koiria voi tavata Lindan aulassa.

*Järj.: Solvikens Dog Sport*



## Övrigt

**Måndag 20.3 kl. 9.00—12.00**

### Hårklippning

Hårklippning utan tvätt. Boka tid från kansliet.

*Plats: Hobbyrummet*

*Arr.: Mikaela Nykky*

**Onsdag 22.3 kl. 13.00—15.00**

### Förhandsomröstning i riksdagsvalet

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

**Måndag 3.4 kl. 14.00—14.30**

### Sånggruppen Hopiat uppträder

#### Tvåspråkig program

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr*

**Söndag 16.4 kl. 11.00—13.00**

### Socialtjänstehundar i Linda

Hundarna kan träffas på Lindas aula.

*Arr.: Solvikens Dog Sport*

**Torsdag 27.4 kl. 13.00—14.00**

### Sibbos öppna Minnescafé:

#### Hjärngympa i vardagen

#### Tvåspråkig tillställning

Vad menas med hjärngymnastik och finns det något annat sätt att träna hemma än korsordslösning? Under denna öppna diskussion och föreläsning tar vi vara på goda och konkreta tips på hur vi kan träna hjärnan i vardagen. Avgiftsfri kaffeservering.

*Plats: Doris-salen*

*Arr.: Helsingfors och Östra Nylands*

*Minneslots*

**Fredag 28.4 kl. 14.00**

### Vårkonsert

Mera information senare.

## Muuta

**Maanantai 20.3. klo 9.00—12.00**

### Hiustenleikkuu

Hiustenleikkuu ilman pesua. Varaa aika kansliasta.

*Paikka: askarteluhuone*

*Järj.: Mikaela Nykky*

**Keskiviikko 22.3. klo 13.00—15.00**

### Eduskuntavaalien ennakoäänestys

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaäitiö sr*

**Maanantai 3.4. kl. 14.00—14.30**

### Lauluryhmä Hopiat esiintyy

#### Kaksikielinen ohjelma

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Sipoon palvelutalosaäitiö sr*

**Sunnuntai 16.4. klo 11.00—13.00**

### Palveluskoirat Lindassa

Koiria voi tavata Lindan aulassa.

*Järj.: Solvikens Dog Sport*

**Torstai 27.4. klo 13.00—14.00**

### Sipoon avoin Muistikahvila:

#### Arjen aivojumbppaa

#### Kaksikielinen tilaisuus

Mitä aivojumbilla oikeasti tarkoitetaan? Onko keinoja jumpata aivoja myös ilman sanaristikoita? Tässä avoimessa alustuksessa ja keskustelussa otetaan talteen hyviä ja näppäriä vinkkejä jumpata aivojamme arjessa, tervetuloa mukaan! Maksuton kahvitarjoilu.

*Paikka: Doris-Sali*

*Järj.: Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi*

**Perjantai 28.4. klo 14.00**

### Kevätkonsertti

Lisätietoa myöhemmin.