



Lindas höstprogram

Lindan syysohjelma

7.9.—11.12.2026

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

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

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

Välkommen till en ny aktiv höst!

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 på anslagstavlorna och hissarna i Servicehuset Linda.

Info hittas även på stiftelsens nätsidor (<https://www.servicehusstiftelsenisibbo.fi>) samt facebook-sida (Sipoon palvelutalosäätiö sr). Den öppna gruppverksamheten kan följas på instagram (kulttuuriakodissasipoo).

Under den här hösten leds den sociokulturella verksamheten av Nora Ahola, Sandra Granqvist och Mathilda Sundbäck. Nora Ahola ansvarar för verksamheten "Kultur i hemmet", som 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 information 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 frivilliga inom Servicehusstiftelsen i Sibbo.

Kontaktuppgifter

Ergoterapeut

Sandra Granqvist

tel. 040–544 6435

sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi

Sosionom

Mathilda Sundbäck

tel. 050–567 6538

mathilda.sundback@palvelutaloelsie.fi

Verksamhetskoordinator/ Kultur i hemmet

Nora Ahola

tel. 040–544 6436

nora.ahola@palvelutalolinda.fi

Läs programmet så här:

Programmet arrangeras på svenska, finska eller på två språk.

Tvåspråkiga program är utmärkta med röd, svenskspråkiga med grön och finskspråkiga med blå färg.

Tervetuloa uuteen aktiiviseen syksyyn!

Palvelutalo Lindan sosiokulttuurinen viriketoiminta on avointa kaikille Sipoon senioreille. Mikäli ryhmä tai tilaisuus on tarkoitettu ainoastaan Palvelutalo Lindan asukkaille, ilmoitetaan siitä erikseen tässä ohjelmalehtisessä. Mahdollisista ohjelmamuutoksista ilmoitamme ilmoitustauluilla ja hisseissä Palvelutalo Lindassa.

Infoa löytyy myös internet sivuillamme (<https://www.sipoonpalvelutalosaatio.fi>) sekä facebook sivuillamme (Sipoon palvelutalosaatio sr). Avointa ryhmätoimintaa voi seurata instagram sivulla (kulttuuriakodissasipoo).

Tänä syksynä sosiokulttuurista toimintaa ohjaavat Nora Ahola, Sandra Granqvist ja Mathilda Sundbäck. Nora Ahola vastaa Kulttuuria kodissa-toiminnasta, jota 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 palvelutalosaatio 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 Sipoon palvelutalosaatiön aktiivisille vapaaehtoisille.

Yhteystiedot:

Toimintaterapeutti

Sandra Granqvist
puh 040–544 6435
sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi

Sosionomi

Mathilda Sundbäck
puh. 050–567 6538
mathilda.sundback@palvelutaloelsie.fi

Toimintakoordinaattori/ Kulttuuria kodissa

Nora Ahola
puh 040–544 6436
nora.ahola@palvelutalolinda.fi

Näin luet ohjelmaa:

Ohjelmaa järjestetään ruotsin-,
suomen- ja kaksikielisenä.

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

Måndag

Kl. 11.00 —11.30 Käppjumba

Följande datum: 14.9, 21.9, 28.10, 12.10, 26.10, 9.11, 16.11, 23.11, 30.11

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

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

Kl. 13.15—14.30

Kaffestuga & hjärngymnastik

Följande datum: 28.9, 26.10, 23.11

Tvåspråkig grupp

Kaffe/te med dopp 1€.

Plats: Doris-salen

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

Kl. 13.30—15.00

Handarbeten & kaffestuga

Följande datum: 7.9, 5.10, 2.11

Tvåspråkig grupp

Kaffe/te med dopp 1€.

Plats: B-huset 4 vån, gruppbostad E

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

Kl. 14.00—16.00 Konstnärsträff

Följande datum: 14.9, 12.10, 9.11

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/
Kultur i hemmet i samarbete med föreningen Local artists*

Kl. 15.00—16.30

Roostaggarnas körövning

Följande datum: 7.9 —26.11

Svenskspråkig kör

Välkommen att följa med körövningen

Plats: Festsalen

Arr.: Sibbo institut/ Roostaggarna

Maanantai

Klo 11.00 —11.30 Keppijumba

Seuraavat päivät: 14.9., 21.9., 28.10., 12.10., 26.10., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuurista kodissa*

Klo 13.15—14.30

Kahvitupa & aivojumppaa

Seuraavat päivät: 28.9., 26.10., 23.11.

Kaksikielinen ryhmä

Kahvi/tee ja keksi 1€.

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuurista kodissa*

Klo 13.30—15.00

Käsitöitä & kahvitupa

Seuraavat päivät: 7.9, 5.10, 2.11

Kaksikielinen ryhmä

Kahvi/tee ja keksi 1€.

Paikka: B-talo 4krs, ryhmäasunto E

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuurista kodissa*

Klo 14.00—16.00 Taiteilijataapaminen

Seuraavat päivät: 14.9., 12.10., 9.11.

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuurista kodissa yhteistyössä Local artists
yhdistyksen kanssa*

Klo 15.00—16.30

Roostaggarna kuoron harjoitukset

Seuraavat päivät: 7.9 .—26.11

Ruotsinkielinen kuoro

Tervetuloa seuraamaan kuoron harjoituksia.

Paikka: Juhlasali

Järj.: Sipoon opisto/ Roostaggarna

Första Måndagen i månaden

på Träskberga:

Kl. 12.00 Må bra-träff

Följande datum: 7.9, 5.10, 2.11, 7.12

Svenskspråkigt/ tvåspråkigt program

Kaffe/te med salt och sött tilltugg 4€.

På programmet:

7.9 Bingo (1€) och info om höstens program

5.10 Malin Grönros från Folkhälsan föreläser om rörelseglädje och balans

2.11 Marie Kellgren från Marthaförbundet föreläser om "smartfisk"

7.12 Jultema. Allsång med Jonas Näslund och Ove Othman

Plats: Träskberga, Nevasvägen 340

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Kultur i hemmet i samarbete med Sibbo

Marthaförening/ Träskby Marthakrets och

Musikhälsoteket rf

Kuukauden ensimmäisenä maanantaina

Träskbergalla:

Klo 12.00 Voi hyvin-tapaaminen

Seuraavat päivät: 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.

Ruotsinkielinen/ kaksikielinen ohjelma

Kahvia/teetä sekä suolaista ja makeaa purtavaa 4€. **Ohjelma:**

7.9 Bingo (1€) ja infoa syksyn ohjelmasta

5.10 Malin Grönros Folkhälsanista luennoi liikkumisen ilosta ja tasapainosta

2.11 "smartfisk"-luento Marie Kellgrenin/ Marthaförbundet kanssa

7.12 Jouluteema. Yhteislaulua Jonas Näslundin ja Ove Othmanin kanssa

Paikka: Träskberga, Nevaksentie 340

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuurikodissa yhteistyössä Sibbo

Marthaförening/ Träskby marthakretsinsä sekä

Musikhälsoteket ry:n kanssa

Tisdag

Kl. 10.00—12.00 Telefontid

Om du har frågor om gruppverksamheten, vill boka hembesök eller samtala per telefon, ring gärna under telefontiden till Nora Ahola, tel. 040 544 6436. Den individuella verksamheten riktar till dig som är över 70 år och bor i Sibbo.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Kultur i hemmet

Kl. 13.00—15.00 Stefans snickeri

Följande datum: 8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas träverkstad A-huset 1 vån

Vi snickrar tillsammans enligt deltagarnas önskemål. Man kan också utföra mindre restaureringsarbeten av möbler.

Arr.: Frivilliga inom Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Kultur i hemmet

Tiistai

Klo 10.00—12.00 Puhelinaika

Jos sinulla on kysyttävää ryhmätoiminnasta, haluat varata kotikäynnin tai keskustella puhelimitse, soita mielellään puhelinajalla Nora Aholalle, puh. 040 544 6436. Yksilöllinen toiminta on tarkoitettu yli 70-vuotiaille sipoolaisille.

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuurikodissa

Klo 13.00—15.00 Stefanin puutyöt

Seuraavat päivät: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.

Kaksikielinen ohjaus

Paikka: Lindan puutyövästas A-talo 1 krs

Nikkaroidaan yhdessä osallistujien toiveiden mukaisesti. Voimme myös tehdä pienempiä kalusteiden entisöintitöitä.

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/ Kulttuurikodissa vapaaehtoiset

Tisdag

Kl. 13.00—14.00 Digicafé

Följande datum: 8.9, 27.10

Tvåspråkig handledning

Plats: Hobbyrummet

Kom för att få handledning i frågor gällande användning av telefon, pekplatta och dator i socialt och kulturellt syfte. Teservering.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/
Kultur i hemmet

Kl. 13.15 Lindainfo

Följande datum: 15.9, 13.10, 17.11, 8.12

Tvåspråkig tillställning

Plats: Doris-salen

Aktuella ärenden med Veronica Fellman gällande Servicehuset Linda och i Servicehusstiftelsen i Sibbo. 8.12 hålls Linda-info i form med boendestämman.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

Kl. 14.00—15.00 Juttutupa

Följande datum: 8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 13.10, 20.10, 27.10, 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12, 8.12

Finskspråkig grupp

Gruppen samlas självständigt i ledning av Okko för att umgås och dricka eftermiddagskaffe tillsammans (1€).

Plats: Lindas bibliotek

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/
Kultur i hemmet

Kl. 15.00—15.30 Andakt på finska

Följande datum: 29.9, 24.11

Finskspråkig grupp

Plats: Festsalen

Arr.: Sipoon suomalainen seurakunta

Tiistai

Kl. 13.00—14.00 Digikahvila

Seuraavat päivät: 8.9. 27.10.

Kaksikielinen ohjaus

Paikka: Askarteluhuone

Saat ohjausta puhelimen, tabletin tai tietokoneen käytössä sosiaalisen tai kulttuurisen toiminnan tukemiseksi. Tee-tarjoilu.

Järj.: Sipoon palvelutalosäätio sr/
Kulttuuria kodissa

Klo 13.15 Lindainfo

Seuraavat päivät: 15.9., 13.10., 17.11., 8.12.

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Doris-sali

Ajankohtaisia asioita Palvelutalo Lindan ja Sipoon palvelutalosäätion toiminnasta Veronica Fellmanin kanssa. 8.12. Linda-infon aikana pidämme asukaskokouksen.

Järj.: Sipoon palvelutalosäätio sr

Klo 14.00—15.00 Juttutupa

Seuraavat päivät: 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12., 8.12.

Suomenkielinen ryhmä

Ryhmä kokoontuu itsenäisesti Okon johdolla juttelemaan ja juomaan iltapäiväkahvit yhdessä (1€).

Paikka: Linda kirjasto

Järj.: Sipoon palvelutalosäätio/
Kulttuuria kodissa

Klo 15.00—15.30 Suomenkielinen hartaus

Seuraavat päivät: 29.9., 24.11.

Suomenkielinen ryhmä

Paikka: Juhlasali

Järj.: Sipoon suomalainen seurakunta



Onsdag

Kl. 9.30—10.30 Va sá?!

Följande datum: 9.9, 16.9, 23.9, 30.9, 7.10, 21.10, 4.11, 12.11, 18.11, 2.12, 9.12

Svenskspråkig grupp

I gruppen umgås vi och dricker frukostkaffe tillsammans. Kaffe med dopp 1€. Gruppen riktar sig speciellt till dig som har sämre hörsel, men alla är välkomna.

Plats: Lindas bibliotek

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

Kl. 13.00—14.30 Äldre i Söderkulla

Följande datum: 30.9, 28.10, 25.11

Svenskspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Sibbo svenska församling

Kl. 14.00—15.45 Må bra-träff

Följande datum: 16.9, 20.10, 11.11

Tvåspråkig grupp

Biljett för kaffe/te och tilltugg köps på förhand från Lindas kök (3€). På programmet: 16.9 Musikfrågesport med Jonas Näslund och Ove Othman, 20.10 svenskspråkig dansföreläsning "Impro&Plié" av gruppen Myrskyryhmä, 11.11 föreläsning om rörelseglädje och balans med Malin Grönros/Folkhälsan, allsång till kaffet med Jonas Näslund och Ove Othman.

Plats: Lindas fest- och matsal

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

Kl. 15.00—16.00 Väncafé

Följande datum: 9.9, 4.11

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas fest- och matsal

*Arr.: Frivilliga Linda-vänner inom
ervicehusstiftelsen i Sibbo*

**ENDAST FÖR SERVICEHUSET LINDAS
INVÅNARE**

Keskiviikko

Klo 9.30—10.30 Va sá?!

Seuraavat päivät: 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10., 21.10., 4.11., 12.11., 18.11., 2.12., 9.12.

Ruotsinkielinen ryhmä

Ryhmässä juomme aamukahvia yhdessä seurustellen. Kahvi ja keksi 1€. Ryhmä on erityisesti suunnattu sinulle, joka kuulet huonosti, mutta kaikki ovat tervetulleita.

Paikka: Lindan kirjasto

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuurikodissa*

Klo 13.00—14.30 Äldre i Söderkulla

Seuraavat päivät: 30.9., 28.10., 25.11.

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon ruotsalainen seurakunta

Klo 14.00—15.45 Voi hyvin-tapaaminen

Seuraavat päivät: 16.9., 20.10., 11.11.

Kaksikielinen ryhmä

Kahvi/tee ja pulla-lippu ostetaan ennakoon Lindan keittiöstä (3€). Ohjelma: 16.9. Musiikkivisa Jonas Näslundin ja Ove Othmanin kanssa.

20.10. Ruotsinkielinen tanssiesitys

"Impro&Plié" Myrskyryhmän esittämänä.

11.11. Malin Grönros Folhålsanista luennoi liikunnan ilosta ja tasapainosta, yhteislaulua kahvin aikana Jonas Näslundin ja Ove Othmanin kanssa.

Paikka: Lindan juhla- ja ruokasali

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuurikodissa*

Klo 15.00—16.00 Ystävähavila

Seuraavat päivät: 9.9., 4.11.

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan juhla- ja ruokasali

*Järj.: Sipoon palvelutalosaatiön
vapaaehtoiset Linda-ystävät*

VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE

Torsdag

Kl. 9.15—10.00 Stolgymnastik

Följande datum: 10.9, 17.9, 24.9, 1.10, 8.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

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

Kl. 13.00—13.30 Kaffestuga 1€

Följande datum: 17.9, 1.10, 8.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12
OBS! INGEN KAFFESTUGA 10.9, 15.10, 12.11 (då vi spelar bingo redan kl. 13.00).

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

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

Kl. 13.30—14.00 Bingo 1€

Följande datum: 17.9, 1.10, 8.10, 22.10, 29.10, 5.11, 12.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12
OBS! 10.9, 15.10, 12.11 spelar vi bingo redan kl. 13.00 och 24.9 spelar det inte bingo (vi har istället en kosnadsfri bingo på onsdagen 23.9 kl. 13.00).

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

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

Kl. 14.00 Andakt på svenska

Följande datum: 10.9, 15.10, 12.11

Svenskspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Sibbo svenska församling

Torstai

Klo 9.15—10.00 Tuolijumppa

Seuraavat päivät: 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12.

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätö sr/
Kulttuurista kodissa*

Klo 13.00—13.30 Kahvitupa 1€

Seuraavat päivät: 17.9., 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. HUOM! EI KAHVITUPAA 10.9., 15.10., 12.11. (bingo alkaa jo 13.00).

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätö sr/
Kulttuurista kodissa*

Klo 13.30—14.00 Bingo 1€

Seuraavat päivät: 17.9., 1.10., 8.10., 22.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12. HUOM!! 10.9., 15.10., 12.11. bingo alkaa jo kl. 13.00 ja 24.9 ei pelata bingoa (sen sijaan meillä on maksuton bingo keski- viikkona 23.9 kl. 13.00).

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalososäätö sr/
Kulttuurista kodissa*

Klo 14.00 Ruotsinkielinen hartaus

Seuraavat päivät: 10.9., 15.10., 12.11.

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sibbo svenska församling

Fredag

Söderfysios gymnastik (5ggr för 40€)

Kl. 9.30—10.15 och kl. 10.15—11.00

Fråga om det finns utrymme i gruppen av Söderfysio.

Plats: Söderfysios konditionssal

Arr.: Söderfysio

Kl. 13.15—14.30

Kaffe med Nora och Sandra

Följande datum: 2.10, 13.11

Tvåspråkig grupp

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

Plats: Doris-salen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/

Kultur i hemmet

Kl. 13.00—13.45 Rentoutus

Finskspråkig grupp

Kl. 14.00—14.45 Avslappning

Svenskspråkig grupp

Följande datum: 23.10, 6.11, 20.11

Plats: Doris-salen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/

Kultur i hemmet

Kl. 15.00—16.00 Evas högläsning

Följande datum: 18.9, 25.9, 2.10, 9.10, 23.10, 6.11, 12.11, 20.11, 4.12

Svenskspråkig grupp

Plats: Lindas bibliotek

Arr.: Frivilliga inom Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/ Kultur i hemmet

Perjantai

Söderfysion jumppa (5krt maksaa 40€)

Klo 9.30—10.15 ja klo 10.15—11.00

Tiedustele Söderfysiolta mikäli ryhmissä on tilaa.

Paikka: Söderfysion kuntosali

Järj.: Söderfysio

Klo 13.15—14.30

Kahvit Noran ja Sandran kanssa

Seuraavat päivät: 2.10., 13.11.

Kaksikielinen ryhmä

Seurustelua ja mahdollisuus antaa palautetta sosiokulttuurisesta toiminnasta. Infoa tulevasta ohjelmasta.

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö/

Kulttuuria kodissa

Kl. 13.00—13.45 Rentoutus

Suomenkielinen ryhmä

Kl. 14.00—14.45 Avslappning

Ruotsinkielinen ryhmä

Seuraavat päivät: 23.10., 6.11., 20.11.

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö/

Kulttuuria kodissa

Klo 15.00—16.00 Evan lukupiiri

Seuraavat päivät: 18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 23.10., 6.11., 12.11., 20.11., 4.12.

Ruotsinkielinen ryhmä

Paikka: Lindas bibliotek

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr:n vapaaehtoiset/ Kulttuuria kodissa



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.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr

GRATIS ENDAST FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE, 2€ FÖR UTOMSTÅENDE

**Torsdag 10.9 kl. 11.00—13.30 Keltto oy/
Försäljning av kläder och accessoarer**

Plats: Lindas aula

**Onsdag 23.9 kl. 13.00—13.45 Kostnadsfri
Bingo**

Tvåspråkig grupp

Eftersom Bingo gruppen uteblir torsdagen 24.9 spelar vi istället dagen innan om fem vinster

Plats: Doris-salen

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

Fredag 25.9. kl.13.00—15.00

Konstverkstad med Tero Ananoli

Tvåspråkig grupp

I verkstaden kommer vi att måla blommor i ledning av konstnär Tero Ananoli. Anmäl ditt deltagande till Nora Ahola 0405446436. Det finns ett begränsat antal platser till verkstaden.

Plats: Doris-salen

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/
Kultur i hemmet och med bidrag av William Thuringstiftelse*

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.

Järj.: Sipoon palvelutalosäätö sr

MAKSUTTA VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE, 2€ ULKOPUOLISET

**Torstai 10.9. klo 11.00—13.30 Keltto oy/
Vaatteiden ja asusteiden myynti**

Paikka: Lindan aula

Keskiviikko 23.9. klo 13.00—13.45

Maksuton bingo

Kaksikielinen ryhmä

Koska Bingo ryhmä jää pois ohjelmasta torstaina 24.9 pelaamme sen sijaan päivää aikaisemmin viidestä palkinnosta

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalosäätö sr/
Kulttuurikodissa*

Perjantai 25.9. klo 13.00—15.00

Taidetyöpaja Tero Ananollin kanssa

Kaksikielinen ryhmä

Taide työpajassa tulemme maalaamaan kukka asetelmia Taiteilija Tero Ananollin johdolla. Ilmoittaudu mukaan Nora Aholalle 0405446436. Työpajaan on rajattu määrä paikkoja.

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon palvelutalosäätö sr/
Kulttuurikodissa ja William Thuringstiftelsen tuella*

Övrigt

Måndag 28.9 kl.13.00—15.00

Hörselrådgivning

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas hobbyrum

Arr.: Hörselföreningen i Östnyland

Onsdag 30.9 kl. 13.00—19.00

Blodgivning på Servicehuset Linda

Plats: Lindas aula + festsalen + hobbyrummet och lilla köket

Arr.: Finlands Röda Kors

Torsdag 1.10. kl.10.00—14.00 Seniorshop

Klädförsäljning i Lindas aulautrymme

Plats: Lindas aula

Måndag 5.10—18.10

Tipspromenad runt Tallbåbgen

Du kan på egen hand under valfri tidpunkt delta i en tipspromenad på Tallbågen. Leta efter upphängda laminerade lappar/ uppgifter att stanna vid.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/ Kultur i hemmet

Tisdag 6.10 kl. 13.00—14.00 Webinarium: Totta vai tarua?

Finskspråkig nätföreläsning

Distansföreläsning för seniorer gällande användning av digital teknologi.

Plats: Doris-salen

Arr.: Centalförbundet för de gamlas väl/ Senior surf tillsammans med Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/ Kultur i hemmet

Onsdag 7.10 kl. 13.45

Musikaleftermiddag

Tvåspråkigt program

Susanna Eronens sång- och pianokonsert i musikaltéma. Kostnadsfri servering.

Plats: Fest- och matsalen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Kultur i hemmet med bidrag av stiftelsen Emelie och Rudolf Gesellius fond

Muuta

Maanantai 28.9. klo 13.00—15.00

Kuuloneuvontaa

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone

Järj.: Hörselföreningen i Östnyland

Keskiviikko 30.9. klo 13.00—19.00

Verenluovutus Palvelutalo Lindassa

Paikka: Lindan aula + juhlasali + askarteluhuone ja pikkukeittiö

Järj.: Suomen Punainen Risti

Torstai 1.10. klo 10.00—14.00 Seniorshop

Vaatteiden myyntiä Lindan aulassa

Paikka: Lindan aula

Maanantai 5.10.—18.10.

Pulmapolku Mäntykaarella

Voit omalla ajalla osallistua pulmapolkuun Mäntykaarella. Etsi ripustettuja laminoituja lappuja/tehtäviä joiden ääressä voi pysähtyä.

Järj.: Sipoon palvelutalosäätö/ Kulttuurikodissa

Tiistai 6.10. klo 13.00—14.00 Webinari: Totta vai tarua?

Suomenkielinen nettiluento

Etäluento senioreille koskien digitaalisen teknologian käyttöä.

Paikka: Doris-sali

Järj.: Vanhustyön keskusliitto/ Senior surf ja Sipoon Palvelutalosäätö sr/ Kulttuurikodissa

Keskiviikko 7.10. klo 13.45

Musikaali-iltapäivä

Kaksikielinen ohjelma

Susanna Eronen laulu- ja pianokonsertti musikaaliteemalla. Maksuton tarjoilu.

Paikka: Juhla- ja ruokasali

Järj.: Sipoon palvelutalosäätö/ Kulttuurikodissa ja Emelie ja Rudolf Gesellius säätiön tuella

Övrigt

Fredag 9.10 kl.9.45 Morgongröt och cellokoncert

Tvåspråkig grupp

För att uppmärksamma Äldres vecka äter vi morgongröt samt dricker kaffe/te tillsammans. Kl. 10.30 får vi njuta av cello musik av Markus Hallikainen.

Plats: Doris-salen

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/
Kultur i hemmet tillsammans med frivilliga inom Servicehusstiftelsen i Sibbo och med bidrag av Krogells stiftelse*

Fredag 16.10 Fiskfest

Tvåspråkigt evenemang

Sami Majamäki uppträder. Förhandsanmälan, mer info delas senare.

Plats: Fest- och matsalen

*Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbos frivilliga Linda-vänner. Med bidrag av Sibbo Sparbanksstiftelse och Krogells stiftelse.
BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE*

Fredag 30.10 kl. 14.00 Minnesstund

Tvåspråkigt evenemang

Tvåspråkig andakt med ljusständning. Vi minns framförallt dem som gått bort under det senaste året. Efteråt servering av kaffe med dopp.

Plats: Fest- och matsalen

Arr.: Sibbo svenska församling + Sipoon suomalainen seurakunta i samarbete med Servicehusstiftelsen i Sibbo/ Kultur i hemmet

Tisdag 3.11 kl.13.00—15.00 Kyrkoval

Plats: Doris-salen

Arr.: Sibbo svenska församling

Måndag 9.11 kl.13.00—15.00

Hörselrådgivning

Tvåspråkig grupp

Plats: Lindas hobbyrum

Arr.: Hörselföreningen i Östnyland

Muuta

Perjantai 9.10 klo 9.45 Aamupuuro ja cellokonsertti

Kaksikielinen ryhmä

Vanhusten viikon kunniaksi syödään aamupuuroa sekä juodaan kahvia/teetä yhdessä. 10.30 alkaen saamme nauttia Cello musiikista Markus Hallikaisen esittämänä.

Paikka: Doris-sali

*Järj.: Sipoon Palvelutalossäätiö sr/
Kulttuurista kodissa yhteistyössä Sipoon palvelutalossäätiön vapaaehtoisten kanssa ja Krogell säätiön tuella*

Perjantai 16.10 Kalajuhla

Kaksikielinen tapahtuma

Sami Majamäki esiintyy. Ennakkoilmoittautuminen, lisää infoa jaetaan myöhemmin.

Paikka: Juhla- ja ruokasali

Järj.: Sipoon palvelutalossäätiön vapaaehtoiset Linda-ystävät. Toteutetaan Sipoon Säästöpankkisäätiön ja Krogellin säätiön tuella. VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE

Perjantai 30.10. klo 14.00 Muistotilaisuus

Kaksikielinen tapahtuma

Kaksikielinen hartaus ja kynttilöiden sytytys. Muistamme erityisesti viimeisen vuoden aikana menehtyneitä. Tilaisuuden jälkeen kahvi ja pullatarjoilu.

Paikka: Juhla- ja ruokasali

Järj.: Sipoon suomalainen seurakunta + Sibbo svenska församling yhteistyössä Sipoon palvelutalossäätiön/ Kulttuurista kodissa kanssa

Tiistai 3.11. klo 13.00—15.00 Kirkkovaalit

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon suomalainen seurakunta

Maanantai 9.11. klo 13.00—15.00

Kuuloneuvontaa

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Lindan askarteluhuone

Järj.: Hörselföreningen i Östnyland

Övrigt

Fredag 27.11 14.00—17.00 Julbasar och teaterföreläsning "Julsånger i farstun"

Tvåspråkig tillställning

Svenskspråkig teater

Basaren börjar kl. 14.00 och teaterföreläsningen av teatergruppen Rampfeber kl.

15.00. Därefter servering, som ordnas till godo för den sociokulturella verksamheten.

Plats: Fest- och matsalen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo/

Kultur i hemmet

Måndag 30.11 kl. 13.15—14.30

Julpyssel

Tvåspråkig grupp

Plats: Doris-salen

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Kultur i hemmet

Söndag 6.12 kl. 14.00

Självständighetsdagens fest

Tvåspråkig tillställning

Mer information tilldelas senare.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Kultur i hemmet

BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE

Måndag 7.12 kl. 13.15—14.30

Pepparkaksbakning

Tvåspråkig grupp

Plats: Lilla köket och hobbyrummet

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Kultur i hemmet

Muuta

Perjantai 27.11 klo 14.00—17.00 Joulumyyjäiset ja näytelmä "Julsånger i farstun"

Kaksikielinen tapahtuma

Ruotsinkielinen teatteri

Myyjäiset alkavat klo 14.00 ja ruotsinkielinen teatterinäytös teater Rampfeberin

esittämänä alkaa klo 15.00. Tämän jälkeen tarjoilu sosiokulttuurisen toiminnan hyväksi.

Paikka: Juhla- ja ruokasali

Järj: Sipoon palvelutalosaatiö/

Kulttuuria kodissa

Maanantai 30.11 klo 13.15 —14.30

Jouluskartelu

Kaksikielinen ryhmä

Paikka: Doris-sali

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuuria kodissa

Sunnuntai 6.12. klo 14.00

Itsenäisyyspäivän juhla

Kaksikielinen tilaisuus

Lisätietoja myöhemmin.

Järj.: Sipoon palvelutalosaatiö sr/

Kulttuuria kodissa

VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE

Maanantai 7.12. klo 13.15—14.30

Piparkakkujen leivontaa

Tvåspråkig grupp

Plats: Lilla köket och hobbyrummet

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/

Kultur i hemmet



Övrigt

Onsdag 9.12 kl. 14.00—15.30

Andakt samt de vackraste julsångerna

Tvåspråkig tillställning

Vi inleder med kaffe kl. 14.00 och församlingarnas program börjar 14.30. Biljett för kaffe/te och tilltugg inhandlas före tillställningen från Lindas kök, gärna redan dagen innan (3€).

Plats: Fest- och matsalen

Arr.: Sibbo svenska & finska församling tillsammans med Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/Kultur i hemmet

Fredag 11.12. kl. 16.00 Grötfest

Tvåspråkig tillställning

Plats: Lindas fest- och matsal

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbos frivilliga Linda-vänner

BARA FÖR SERVICEHUSET LINDAS INVÅNARE

Muuta

Keskiviikko 9.12. klo 14.00—15.30

Kauneimmat joululaulut ja hartaus

Kaksikielinen tilaisuus

Aloitetaan kahvilla klo 14.00 ja seurakuntien ohjelma alkaa 14.30. Kahvi/tee ja pulla lippu ostetaan etukäteen, mielellään jo edellisenä päivänä, Lindan keittiöstä (3€).

Paikka: Juhla- ja ruokasali

Järj.: Sipoon suomalainen ja ruotsalainen seurakunta yhteistyössä Sipoon palvelutalososäätö sr/ Kulttuurilla kodissa kanssa

Perjantai 11.12. klo 16.00 Puurojuhla

Kaksikielinen tilaisuus

Paikka: Lindan juhla- ja ruokasali

Järj.: Sipoon palvelutalososäätön vapaaehtoiset Linda-ystävät

VAIN PALVELUTALO LINDAN ASUKKAILLE

Individuell verksamhet

Plats: Hemma hos dig eller på en annan överenskommen plats

Boka en individuell tid av **Nora Ahola, tel. 040 544 64 36** (telefonid tisdagar kl. 10—12). Det är också möjligt att en frivillig inom Servicehusstiftelsen i Sibbo utför hembesöken. Tillsammans kan man t.ex. diskutera, promenera, låna böcker från biblioteket, läsa, öva att använda digital teknik för kulturell aktivitet. Man kan också få hjälp/ stöd i att förflytta sig till gruppaktiviteter. Hembesöken är enbart avsedda som rekreation, i dem ingår inte skötsel av hem eller servicehandledning. Hembesöken är avgiftsfria och riktar sig till sibbobor som är över 70 år.

Arr.: Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/ Kultur i hemmet

Yksilöllinen toiminta

Paikka: Kotona sinun luonasi tai muussa sovitussa paikassa

Varaa yksilöaika **Nora Aholalta, puh. 040 544 64 36** (puhelinaika tiistaisin klo 10—12). On myös mahdollista että Sipoon palvelutalososäätön vapaaehtoinen tekee kotikäynnit. Yhdessä voi esim. keskustella, ulkoilla, lainata kirjoja kirjastosta, lukea, harjoitella digitaalisen teknologian hyödyntämistä kulttuurisiin aktiviteetteihin. Voi myös saada apua/tukea siirtymisissä ryhmätoimintaan. Kotikäynnit ovat tarkoitettuja virkistykseen, ne eivät kata kotiaskareita tai palveluneuvontaa. Käynnit ovat maksuttomia ja tarkoitettu yli 70-vuotiaille sipoolaisille.

Järj.: Sipoon palvelutalososäätö sr/ Kulttuurilla kodissa

Galleri Linda

**i samarbete med
föreningen Local artists**

**Servicehusstiftelsen i Sibbo
samarbetar med föreningen
Local artists. Till föreningen hör
såväl professionella som
amatörmässiga lokala konstnärer.
Utställningen i Doris-salen på
Servicehuset Linda förnyas varje
månad.**

**Utställningen är öppen för besöka-
re vardagar 8.00–16.00, då det in-
te är annat program i utrymmet,
samt lördagar 10.00–13.00.**

**Andra måndagen varje månad
kl.14.00, ordnas en konstnästräff
för den aktuella utställningen.
Kosnadsfri servering under tillfäl-
lena.**

*Arr. Local artists i samarbete med
Servicehusstiftelsen i Sibbo sr/
Kultur i hemmet*

Galleria Linda

**yhteistyössä Local artists
yhdistyksen kanssa**

**Sipoon palvelutalosaatiö tekee
yhtistyötä Local artists
yhdistyksen kanssa. Yhdistyksen
jäsenissä on niin harrastelijoita
kuin ammattimaisia, paikallisia
taiteilijoita. Näyttely Lindan Doris-
salissa uusitaan kuukausittain.**

**Näyttely on avoinna vierailijoille
arkisin 8.00–16.00, kun salissa ei
ole muuta ohjelmaa, sekä lauan-
taisin 10.00–13.00.**

**Joka kuukauden toisena maanan-
taina klo 14.00, järjestetään ajan-
kohtaisen näyttelyn taiteilija-
tapaaminen. Maksuton tarjoilu
tilaisuuksien aikana.**

*Järj. Local artists yhteistyössä
Sipoon palvelutalosaatiö sr/
Kulttuuria kodissa kanssa*

local artists



Kontaktuppgifter:

Servicehuset Linda

Amiralsvägen 6

01150 Söderkulla

Infon är öppen vardagar 9.00 - 12.00

Växeln 050 406 3899

Med frågor gällande programmet, kontakta gärna personalen inom sociokulturella verksamheten:

Verksamhetskoordinator/ Kultur i hemmet

Nora Ahola

tel. 040-544 6436

nora.ahola@palvelutalolinda.fi

Ergoterapeut Sandra Granqvist

tel. 040-544 6435

sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi

Socionom Mathilda Sundbäck

tel. 050-567 6538

mathilda.sundback@palvelutaloelsie.fi

Yhteystiedot:

Palvelutalo Linda

Amiraalintie 6

01150 Söderkulla

Info on auki arkisin 9.00 - 12.00

Vaihde 050 406 3899

Ohjelmaa koskevissa asioissa, ole mielellään yhteydessä sosiokulttuurisen toiminnan henkilökuntaan:

Toimintakoordinaattori/ Kulttuuria kodissa

Nora Ahola

puh. 040-544 6436

nora.ahola@palvelutalolinda.fi

Toimintaterapeutti Sandra Granqvist

puh. 040-544 6435

sandra.granqvist@palvelutalolinda.fi

Sosionomi Mathilda Sundbäck

puh. 050-567 6538

mathilda.sundback@palvelutaloelsie.fi