

## Palvelukeskuksen henkilökunta:

Fysioterapeutti Julia Rantanen p. 040 1932 176

Sosiaaliohjaaja Sanna Enroth p. 040 1588 097

Vastaava ohjaaja Susanna Soutukorva p. 040 1801 904

Asiakasneuvoja Tero Rahikainen p. 040 1948 807



Tiedotamme jatkossa palvelukeskustoiminnasta Helsingin Seniorisäätiön Facebook sivuilla. Seuraa sivua ja tiedät mitä tapahtuu!



## Palvelukeskuksen neuvontapalvelut

### Palveluneuvonta ja sosiaaliohjaus:

Sosiaaliohjaajalta saat tietoa erilaisten palveluiden ja etuuksien hakemisessa sekä apua lomakkeiden täyttämiseen. Voit varata myös ajan ja tulla keskustelemaan mieltäsi painavista asioista.

Ajanvaraus sosiaaliohjaajalta p. 040 1588 097

### Liikuntaneuvonta ja -ohjaus:

Palvelukeskuksen fysioterapeutilta saa kuntosaliohjausta, apua sopivien liikuntaryhmien löytämiseen sekä vinkkejä liikkumiseen.

Ajanvaraus fysioterapeutilta p. 040 1932 176

### ENTER ry:n Digiopastus:

Vapaaehtoisen järjestämää opastusta puhelimeen, tietokoneeseen tai tablettiin liittyvissä asioissa.

Varaa aika p. 040 1948 807.



## Pohjois-Haagan palvelukeskus

# Helmikuu

## tapahumakalenteri

Pohjois-Haagan palvelukeskus on Helsingin Seniorisäätiön tuottamaa toimintaa. Järjestämme toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille kahdessa toimipisteessä. Lämpimästi tervetuloa!

Palvelukeskuksen toimisto löytyy Hopeatien toimipisteestä, ravintolakäytävän päästä.

Tiedotamme jatkossa Helsingin Seniorisäätiön Facebook sivuilla palvelukeskuksen kuukausiohjelmista ja mainoksista. "Seniorikeskus Helsinki (Pohjois-Haagan palvelukeskus)" Facebook sivu ei ole enää käytössämme.

### Hopeatien toimipiste

Hopeatie 14, 00440 HKI

Avoimna ma-su klo 8 - 18

Toimisto avoimna arkisin ma - pe  
klo 8 -16

### Mariankodin toimipiste

Schildtinpolku 6, 00440 HKI

Avoimna ma-pe klo 8 - 15.30



SENIORISÄÄTIÖ

# Maanantai

# Tiistai

# Keskiviikko

# Torstai

# Perjantai

# POHJOIS-HAAGAN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT

## Taitavat tasapainoilijat

10.30 – 11.15 Mariankoti, juhlasali  
*Ilmoittautumisella\**

## Avoin muistiryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila  
*Ilmoittautumisella\**

## Omaishoitajien kuntosali

13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali  
*Parittomat viikot (10.2 & 24.2.)*

## Omaishoitajien vertaisryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti  
*Parilliset viikot (3.2. & 17.2.)*

## Luustovertaiset vertaistukiryhmä

3.2. klo 14.00 – 16.00  
Mariankoti, kabinetti 1

## Sateenkaareva lukupiiri

24.2. klo 17.00 – 18.00  
Hopeatie, ryhmätila

## Pohjois-Haagan Marttojen Marttailta

16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali.

## PILKE-ryhmä

9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila  
*Ilmoittautumisella\**

## Levyraati

10.30 – 11.30 Hopeatie, takkatila

## Karjalakerho

11.00 – 12.15 Mariankoti, juhlasali

## Piukat paikat

12.00 – 12.45 Lassilan yhteisöotalo  
*Ilmoittautumisella\**

## Tuolitanssi

13.00 – 13.45 Lassilan yhteisöotalo  
*Ilmoittautumisella\**

## Hopeatupa

13.30 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila  
*Ilmoittautumisella\**

## Treenirinki

10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali  
*Ilmoittautumisella\**

## Tuettu kuntosaliryhmä

11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali  
*Ilmoittautumisella\**

## Luovaa joogaa ja liikettä

11.00 – 12.30 Mariankoti, juhlasali  
Yhteisötanssi ry, Kati Raatikainen

## Kuntostartti

5.2. klo 14.00 – 15.00  
*Suljettu ryhmä.*

## Toivo -ryhmä

13.00 – 15.00  
Mariankoti, kabinetti 1  
*Suljettu ryhmä*

## Pysytään pystyssä

9.30 – 10.15 Mariankoti, juhlasali  
*Ilmoittautumisella\**

## Yhteislaulut

10.00 – 11.30 Hopeatie,  
ravintolatila

## Tanssillinen kuntojumppa

10.30 – 11.30 Mariankoti, juhlasali  
Ohjaaja ja ilmoittautuminen:  
Merja Peltonen  
Puh. 0407771640  
Lukukausimaksu: 40€

## Kukkia kaikille -työpaja

20.2. klo 12.30 – Hopeatie,  
takkatila

## Krankan ryhmä

Klo 14.00 – 15.00 Krankantie 2  
asukkaille, asukastilassa (A-rappu)

## Seurakunnan perhekerho

9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali

## Tasapainoryhmä

11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali  
*Ilmoittautumisella\**

## Lukupiiri & käsityökerho

12.30 – 14.00 Hopeatie, takkatila

## Avoin kuntosalivuoro

13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali  
Fysioterapeutti opastamassa  
yksittäisissä kysymyksissä.

## Miesten ryhmä

13.30 – 15.00 Hopeatie, kabinetti  
*Ilmoittautumisella\**

## Bingo

14.00 – 15.00 Hopeatie,  
ravintolatila

Helsingiläiset eläkeläiset ja työttömät saavat maksuttoman palvelukeskuskortin Hopeatieltä toimiston aukioloaikoina: arkisin ma - pe klo 8.00 -16.00. Kortti oikeuttaa osallistumaan palvelukeskuksen järjestämään toimintaan.

**Palvelukeskustoimintaan osallistuminen tapahtuu aina omalla vastuulla.**

**\* Ryhmät ilmoittautumisella**  
Liikuntaryhmät p. 040 1932 176  
Muut ryhmät p. 040 1588 097

### Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot

#### Hopeatien toimipiste:

Ma: klo 8 - 10 & 11 - 12 & 14 - 18

Ti: klo 8 - 10 & 15 - 18

Ke: klo 8 - 11 & 14 - 18

To: klo 8 - 10 & 13 - 18

Pe: klo 8 - 10 & 13 - 14 & 15 - 18

Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8 - 18

#### Mariankodin toimipiste:

Ma: klo 8 - 10 & 14 - 15.30

Ti: klo 8 - 9 & 14 - 15.30

Ke: klo 8 - 10 & 14 - 15.30

**5.2. avoinna vain klo 8 - 10**

To: klo 8 - 10 & 14 - 15.30

Pe: klo 8 - 9 & 13 - 15.30

#### Ravintola – Kahvila

Hopeatien toimipisteessä

Aamiainen ma – su klo 8 - 10.00

Kahvila: ma – su klo 10.00 – 15.00

Lounas ma – su su klo 11.30 – 13.30,

8,90€

#### Kampaaja

Sanna Kiuru, Mariankodissa.

Tiedustelut ja ajanvaraus

p. 040 416 1192.

#### Jalkahoitaja

Mira Piilonen, Hopeatiellä.

Tiedustelut ja varaukset

p. 050 9114 239

#### Pohjois-Haagan Martat

Lisätietoja Marttojen

toiminnasta puheenjohtaja

p. 050 382 7011.



**Vuoden 2025** –palvelukeskuskorttitarran saat Hopeatien toimipisteestä, palvelukeskuksen toimistosta.

Keskiviikon klo 11 – 12 tuetussa kuntosaliryhmässä on vapaita paikkoja. Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset jatkuvaa apua esimerkiksi kuntosalilaitteisiin siirtymisessä ja säädöissä.

## Helmikuun tapahtumat

**Torstaina 13.2. klo 14.00 – 14.30 Hartaus**, Haagan seurakunta, Mariankodin juhlasali

**Perjantaina 14.2. klo 14.00 – 14.45 Ystävänäpäivätanssit**, Mariankodin juhlasali