

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 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 saat opastusta kuntosalilaitteisiin, apua sopivien liikuntaryhmien löytämiseen sekä liikuntaneuvontaa.

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

Maaliskuu

tapahutumakalenteri

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

Torstaina 13.3. klo 13.00 – 15.00 Asiakasfoorumi Mariankodin juhlasalissa. Tule kehittämään ja ideoimaan palvelukeskustoimintaa yhdessä ja kuulemaan ajankohtaisia asioita. Tilaisuudessa mukana Suvanto ry:stä Katriina Bredberg kertomassa Turvallisen vanhuuden puolesta, Seniorin salaisuus - vapaaksi väkivallasta-hanke 2024–2026

Tiistaina 18.3. työntekijämme osallistuvat Kaapelitehtaalla Elämän nälkä -tapahtuman järjestämiseen. Ryhmät on kyseiseltä päivältä peruttu.

Tiedotamme palvelukeskuksen toiminnasta lisäksi Helsingin Seniorisäätiön kotisivuilla ja Facebookissa.

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



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 (10.3. & 24.3.)
Ilmoittautumisella**

Omaishoitajien vertaisryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti
Parilliset viikot (3.3. & 17.3.)

Luustovertaiset vertaistukiryhmä

3.3. klo 14.00 – 16.00
Mariankoti, kabinetti 1

Pohjois-Haagan Marttojen Marttailta

16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali.

PILKE-ryhmä

9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**

Karjalakerho

11.00 – 12.15 **Hopeatie,
ryhmätila**
Huom! Ei 18.3. 25.3.

Piukat paikat

12.00 – 12.45 Lassilan yhteisötila
*Ilmoittautumisella**
Huom! Peruttu 18.3.

Levyraati

13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila

Tuolitanssi

13.00 – 13.45 Lassilan yhteisötila
*Ilmoittautumisella**
Huom! Peruttu 18.3.

Hopeatupa

13.30 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
**Huom! 18.3. vain omatoiminen
kuntosalivuoro.**

Treenirinki

10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**

Tuettu kuntosaliryhmä

11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
Ryhmässä on vapaita paikkoja!

Luovaa joogaa ja liikettä

11.00 – 12.30 Mariankoti, juhlasali
Yhteisötanssi ry, Kati Raatikainen

Kuntostartti

5.3.–19.3. klo 13.00 – 14.00
26.3. & 2.4. klo 14.00 – 15.00
Ilmoittautumisella!

Toivo -ryhmä

13.00 – 15.00, 12.3. asti
Mariankoti, kabinetti 1
Suljettu ryhmä

Pysytään pystyssä

9.30 – 10.15 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
Huom! 6.3. ryhmä klo 12.30-13.15

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

20.3. 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, ryhmätila
*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

26.3. 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.



Maaliskuun tapahtumat

Laskiaistiistaina 4.3. klo 14.00 – 14.45 Perinteiset talvilaulut, Timels, Mariankodin juhlasali

Keskiviikkona 5.3. klo 14.00 – 14.30 Hartaus, Haagan seurakunta, Hopeatien takkatila

Keskiviikkona 12.3. klo 13.00 – 13.45 Haitarikonsertti, Hanne-Mari Kuki, Hopeatien takkatila

Torstaina 13.3. klo 13.00 – 15.00 Asiakasfoorumi, Mariankodin juhlasali

Keskiviikkona 19.3. klo 13.00 – 14.00 Luento: Kuntosaliharjoittelun perusperiaatteet.

Luento järjestetään osana Kuntostartti-kurssia. Avoin kaikille. Hopeatien ryhmätila

Torstaina 20.3. klo 14.00 – 14.30 Hartaus, Haagan seurakunta, Mariankodin juhlasali



Hopeatien toimipisteessä ravintolakäytävän päässä on käytettävissä asiakastietokone, jossa tulostusmahdollisuus omin tulostuspaperiin.

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

5.3. on alkamassa uusi Kuntostartti-ryhmä. Ryhmä on viiden kerran kurssi, jolla opetellaan kuntosalilaitteiden säädöt ja opitaan harjoittelun perusperiaatteet. Ilmoittaudu pikaisesti mukaan fysioterapeutille puh. 040 193 2176.