

Palvelukeskuksen henkilökunta:

Vastaava ohjaaja Mari Raatikainen p. 040 180 1904

Fysioterapeutti Julia Rantanen p. 040 193 2176

Sosiaaliohjaaja Sanna Enroth p. 040 158 8097

Asiakasneuvoja Tero Rahikainen p. 040 194 8807



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. 040 158 8097

Liikuntaneuvonta ja -ohjaus:

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

Ajanvaraus fysioterapeutilta p. 040 193 2176

Digiopastus:

ENTER ry:n vapaaehtoisen järjestämää opastusta puhelimeen, tietokoneeseen tai tablettiin liittyvissä asioissa.

Varaa aika p. 040 194 8807

Lisäksi voit kysyä opastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.



Pohjois-Haagan palvelukeskus

Huhtikuu

tapahtumakalenteri

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

Uusille kuntosalikävijöille tai pitkän tauon jälkeen kuntosaliharjoitteluun palaaville: Uusi viiden tapaamiskerran Kuntostartti-ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 9.4.-14.5. Kurssilla tutustumme perusteellisesti kuntosalilaitteisiin ja voimaharjoittelun perusperiaatteisiin.

Ilmoittautuminen fysioterapeutille puh. 040 193 2176.

Hopeatien toimipiste

Hopeatie 14, 00440 HKI

Avoinna ma-su klo 8 - 18

Toimisto avoinna arkisin ma - pe
klo 8 -16

Mariankodin toimipiste

Schildtinpolku 6, 00440 HKI

Avoinna ma-pe klo 8 - 15.30



Maanantai

Taitavat tasapainoilijat

10.30 – 11.15 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
Ei ryhmää 21.4.

Avoin muistiryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
Ei ryhmää 21.4.

Omaishoitajien kuntosali

13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali
Parittomat viikot
Ohjaaja paikalla vain 7.4.

Omaishoitajien vertaisryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti
Parilliset viikot (14.4. & 28.4.)

Luustovertaiset vertaistukiryhmä

7.4. klo 14.00 – 16.00
Mariankoti, kabinetti 1

Pohjois-Haagan Marttojen Marttailta

16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali.

Tiistai

PILKE-ryhmä

9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**

Levyraati

10.30 – 11.30 Hopeatie, takkatila

Karjalakerho

11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila
Ei ryhmää 1.4.

Piukat paikat

12.00 – 12.45 Lassilan yhteisöalo
*Ilmoittautumisella**
Ei ryhmää 22.4.

Tuolitanssi

13.00 – 13.45 Lassilan yhteisöalo
*Ilmoittautumisella**
Ei ryhmää 22.4.

Hopeatupa

13.30 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
Omatoiminen kuntosali 22.4.

Keskiviikko

Treenirinki

10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
Omatoiminen harjoitus 23.4.

Luovaa joogaa ja liikettä

11.00 – 12.30 Mariankoti, juhlasali
Yhteisötanssi ry, Kati Raatikainen

Kuntostartti

Uusi ryhmä alkaa!
9.4., 16.4. & 30.4. klo 13 – 14 &
7.5. ja 14.5. klo 14 – 15
Ilmoittautumisella*

Torstai

Pysytään pystyssä

9.30 – 10.15 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
Omatoiminen harjoitus 24.4.

Tanssillinen kuntojumppa

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

Kukkia kaikille -työpaja

17.4. klo 12.30 – Hopeatie,
takkatila

Avoin kuntosalivuoro

13.00 – 14.00 Fysioterapeutti
Hopeatien kuntosalilla 3.4. ja 17.4.
opastamassa.

Krankan ryhmä

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

Perjantai

Seurakunnan perhekerho

9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali
Ei ryhmää 18.4.

Tasapainoryhmä

11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
Ryhmä kokoontuu huhtikuussa
poikkeusajoin:
pe 4.4., ke 9.4. & ke 16.4.
Pe 25.4. omatoiminen kuntosali

Lukupiiri & käsityökerho

12.30 – 14.00 Hopeatie, takkatila
Ei ryhmää 18.4.

Miesten ryhmä

13.30 – 15.00 Hopeatie, kabinetti
*Ilmoittautumisella**
Omatoiminen kuntosali 11.4.
Ei ryhmää 18.4.

Bingo

14.00 – 15.00 Hopeatie,
ravintolatila
Ei ryhmää 18.4.

POHJOIS-HAAGAN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT

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

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.

Huhtikuun tapahtumat

Tiistaina 1.4. klo 14.00 – 14.30 Laula kanssain!, Haagan seurakunta, Mariankodin juhlasali

Torstaina 3.4. klo 14.00 – 15.00 Kuorokonsertti, Hopeatien palvelutalo, takkatila

Perjantaina 11.4. klo 10.30 – 11.00 Teatteri, Harmaat pantterit ja kuumat puumat, Teatteri Rollo, Hopeatien palvelutalo, ruokasali

Keskiviikkona 16.4. klo 14.00 – 14.30 Hartaus, Haagan seurakunta, Hopeatien palvelutalo, takkatila

Torstaina 17.4. klo 14.00 – 14.30 Ehtoollishartaus, Haagan seurakunta, Mariankodin juhlasali

Torstaina 24.4. klo 14.00 – 14.30 Teatteri, Harmaat pantterit ja kuumat puumat, Teatteri Rollo, Mariankodin juhlasali

Maanantaina 28.4. klo 14.00 – 14.45 Vappu Mummodisko, Mariankodin juhlasali

Keskiviikkona 30.4. klo 13.00 – 14.00 Fysioterapeutin luento: Liikkumisen suositukset ja kuntosaliharjoittelun perusperiaatteet. Avoin kaikille. Hopeatien palvelutalo, Kabinetti



Palvelukeskuksen vastaavana ohjaajana toimii
4.4. alkaen Mari Raatikainen.

