

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!

Kuukausiohjelman löydät myös Helsingin Seniorisäätiön internet sivuilta www.seniorisaatio.fi



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.

Kevään viimeinen opastus 14.5.

Varaa aika p. 040 194 8807.

Lisäksi voit kysyä opastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.



Pohjois-Haagan palvelukeskus Toukokuun tapahtumakalenteri

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

Huomio Hopeatien kuntosalin käyttäjät!

Turvallisuussyistä Hopeatien ulko-ovet sulkeutuvat 5.5.25 alkaen klo 16.00. Kuntosalille pääsee jatkossa ovikoodilla, jonka saat palvelukeskuksen henkilökunnalta.

Muistathan pyytää koodin!

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

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 (5.5. & 19.5.)

Omaishoitajien vertaisryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti
Parilliset viikot (12.5. & 26.5.)

Peliryhmä

13.00 – 14.00 Hopeatie, ravintola

Luustovertaiset vertaistukiryhmä

5.5. klo 14.00 – 16.00
Mariankoti, kabinetti 1

Pohjois-Haagan Marttojen Marttailta

16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali.
Viimeinen kerta 12.5.

Tiistai

PILKE-ryhmä

9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**

Karjalakerho

11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila

Piukat paikat

12.00 – 12.45 Lassilan yhteisötila
*Ilmoittautumisella**

Tuolitanssi

13.00 – 13.45 Lassilan yhteisötila
*Ilmoittautumisella**
Viimeinen kerta 20.5.

Levyraati

13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila

Hopeatupa

13.30 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**

Keskiviikko

Treenirinki

10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**

Luovaa joogaa ja liikettä

11.00 – 12.30 Mariankoti, juhlasali
Yhteisötanssi ry, Kati Raatikainen
Viimeinen kerta 14.5.

Bingo

13.00 – 14.00 Hopeatie,
ravintolatila

Torstai

Pysytään pystyssä

9.30 – 10.15 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
Ei ryhmää 1.5. ja 29.5.

Tanssillinen kuntojumppa

10.30 – 11.30 Mariankoti, juhlasali
Ohjaaja ja ilmoittautuminen:
Merja Peltonen
Puh. 0407771640
Lukukausimaksu: 40€
Ei ryhmää 1.5., viimeinen kerta 22.5

Kukkia kaikille -työpaja

15.5. 12.30 – Hopeatie, takkatila.

Avoin kuntosalivuoro

13.00 – 14.00 Fysioterapeutti
Hopeatien kuntosalilla
opastamassa yksittäisissä
kysymyksissä. 8.5., 15.5. ja 22.5.

Krankan ryhmä

14.00 – 15.00 Krankantie 2
asukkaille, asukastilassa (A-rappu)
Ei ryhmää 1.5. ja 29.5.

Perjantai

Seurakunnan perhekerho

9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali
Viimeinen kerta 30.5

Tasapainoryhmä

11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**

Lukupiiri & käsityökerho

13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila

Miesten ryhmä

13.30 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila
Ilmoittautumisella.*
Pe 23.5. omatoimi kuntosali

POHJOIS-HAAGAN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT

Helsinkiäiset 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 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.

Toukokuun tapahtumat

- **Tiistaina 6.5. klo 15.30 Pohjan pojat bändi esiintyy,** Mariankodin juhlasalissa
- **Perjantaina 9.5. klo 14.00 – 14.45 Keväinen äitienpäiväkonsertti** viulun ja pianon sävelin, esittäjänä Maria ja Olivia Sinbel. Mariankodin juhlasalissa.
- **Perjantaina 9.5. klo 14.00 – 14.45 Äitienpäiväkonsertti** Susanna Erosen tahtiin. Hopeatien ruokasalissa.
- **Torstaina 15.5. klo 14.00 – 14.30 Suvivirsi hartaus.** Haagan Seurakunta. Mariankodin juhlasalissa.
- **Torstaina 22.5. klo 16.00 – 19.00 Pohjois-Haaga tutuksi tapahtuma** Leikkipuisto lidassa.
- **Perjantaina 30.5. klo 14.00 Myrskyryhmä esittää: Impro & Plie,** tanssiesitys. Mariankodin juhlasalissa.



Huomioitavaa

- Ajalla 26.5.–25.7. palvelukeskuksessa fysioterapeutin tilalla toimii ohjaaja Anni Heikkinen.
- **Kevätkierrätys-tempaus**
Tule tekemään löytöjä tai tuo ylimääräiset tavarasii kierrätykseen. Hopeatieltä löydät kierrätyspisteen, johon voit tuoda puhtaita ja ehjiä vaatteita ja tavaroita. Tervetuloa!