

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

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



Kuva: Word kuvapankki

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 vapaaehtoinen opastaa puhelimeen, tietokoneeseen tai tablettiin liittyvissä asioissa. Ohjausta saatavilla ajanvarauksella parillisilla viikoilla keskiviikkoisin klo 10–12. Syksyn seuraavat opastuskerrat ovat: 1.10, 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. & 10.12. Varaa aika p. 040 194 8807. Lisäksi voit kysyä digiopastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.



Pohjois-Haagan palvelukeskus

Lokakuun tapahtumakalenteri

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

Pohjois-Haagan palvelukeskus 10 vuotta!

Pohjois-Haagan palvelukeskus täytti tänä vuonna 10 vuotta ja juhlistamme palvelukeskuksen syntymäpäivää 20.10. klo 13.00-15.00 Hopeatien takkatilassa.
Tervetuloa mukaan juhlaan!

Asiakastyytyväisyyskysely ajalla 22.9 – 12.10.

Mielipiteesi on meille tärkeä – vastaamalla asiakastyytyväisyyskyselyyn autat meitä kehittämään palvelukeskuksen palveluita juuri sinun tarpeitasi vastaaviksi. Asiakastyytyväisyyslomake on saatavilla palvelukeskuksen info pisteellä ja jaamme lomakkeita myös ohjatuissa ryhmissä.

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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kuntojumppa	PILKE-ryhmä	Kevytjumppa	Kevytjumppa	Seurakunnan perhekerho
10.30 – 11.15 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i> 1.10. ei ryhmää.	9.00 – 9.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i> 2.10. ja 30.10. ei ryhmää.	9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali
Avoin muistiryhmä	Luovaa joogaa ja liikettä	Enter ry:n Digiopastus	Tanssillinen kuntojumppa	Mukaan musiikkiin
13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> . 20.10. Osallistutaan 10-vuotisjuhliin.	9.45 – 11.00 Mariankoti, juhlasali 14.10. ei ryhmää.	10.00 – 12.00 Mariankoti, kabinetti 1 1.10., 15.10. ja 29.10.	10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Ilmoitt. Merja p. 0407771640. Kausimaksu: 40 €.	10.30 – 11.15 Hopeatie, ryhmätila 17.10. ei ryhmää.
Omaishoitajien kuntosali	Toiminnallinen keskusteluryhmä – Sie ja mie yhes	Tuolijumppa	Yhteislaulut	Kuntosaliryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali Ohjaaja paikalla 6.10. 20.10.Osallistutaan 10-vuotisjuhliin.	11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila. <i>Ilmoittautumisella *</i>	11.00 – 11.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i> 1.10. ei ryhmää.	10.15 – 11.45 Hopeatie, ravintola 16.10 ei yhteislauluja.	11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i> 3.10. ei ryhmää.
Omaishoitajien vertaisryhmä	Kuntojumppa		Tuettu kuntosaliryhmä	Miesten ryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti Parilliset viikot: 13.10., 27.10.	12.00 – 12.45 Lassilan yhteisötila. <i>Ilmoittautumisella.*</i> 7.10. omatoimijumppa.		12.30 – 13.30 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i> 2.10. ja 30.10. ei ryhmää.	12.45-13.45 Hopeatie, kuntosali 3.10. ei ohjaajaa paikalla. 13.45-14.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> . 10.10 kahvit omatoimisesti.
Pelikerho	Levyraati			
13.00 – 15.00 Hopeatie, Takkatila. 20.10. ei ryhmää.	13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila			
Luustovertaiset	Hopeatupa		Avoin kuntosalivuoro	Lukupiiri & käsityökerho
14.00 – 16.00 Mariankoti, juhlasali. 6.10.	13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali 7.10. paikalla ohjaaja, ei fysioterapeutti. 14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>		13.30 – 14.30 Hopeatie, kuntosali Fysioterapeutti opastamassa yksittäisissä kysymyksissä. 2.10. ja 30.10. peruttu.	13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila. 10.10. ei lukupiiriä ja käsityökerhoa.
Pohjois-Haagan Martat			Krankan ryhmä	Bingo
16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali.			14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu) 9.10. retki Malmin palvelutorille.	14.30-15.30 Hopeatie, ravintolatila. 10.10 Ei bingoa.

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 - 11 & 14 - 18 Ti: klo 8 - 11 & 14.30 - 18 Ke: klo 8 - 11 & 14 - 18 To: klo 8 - 11 & 13.30 - 18 Pe: klo 8 - 11 & 14 - 18 Viikonloppuisin ja pyhäpäivinä: 8 - 18
Klo 16 - 18 kuntosalille pääsee ovikoodilla, jonka saat henkilökunnalta.
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.

Lokakuun tapahtumat

- Ke 1.10. klo 12.00 – 14.00** Liitos-Asusteen vaatemyynti, Hopeatie takkatila
- Ke 1.10. klo 14.00 – 14.30** Haagan seurakunnan hartaus, Hopeatie ravintolatila
- To 9.10. klo 13.30 – 14.30** Hopeatien palvelutalon pihatalkoot
Laitamme yhdessä Hopeatien sisäpihan syyskuntoon. Tarjolla kuumaa mehua.
- Pe 10.10. klo 13.30** Vanhustenviikon tanssit Kalliolan viihdeorkesterin tahtiin, Hopeatie takkatila
- To 16.10. klo 14.00** Haagan seurakunnan hartaus, Mariankodin juhlasali.
- Ma 20.10. klo 13.00 – 15.00** Palvelukeskuksen syntymäpäivät, Hopeatie takkatila.
- To 23.10 klo 13.00** Kukkia kaikille työpaja, Hopeatie takkatila

! Huomioitavaa

Mukaan musiikkiin ryhmän aika muuttuu pe 3.10. alkaen myöhemmäksi. Ryhmä kokoontuu jatkossa klo 10.30 alkaen. Ryhmässä on hyvin tilaa, lämpimästi tervetuloa mukaan laulamaan ja liikkumaan.

TOIVO-ryhmä ajalla 8.10.– 26.11. ke klo 13-15.
Toivo on 8 tapaamisen vertaistukiryhmä eläkeläisille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Menetyksestäsi olisi kuitenkin hyvä olla kulunut vähintään 6kk, jotta surua olisi jo helpompi jakaa yhdessä toisten kanssa. Tule mukaan, jos haluat löytää elämääsi merkityksellisyyttä vaikean elämäntilanteen jälkeen. Ohjaajat tapaavat jokaisen osallistujan ennen ryhmää. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Sanna Enroth puh. 040 158 8097.
Huom. Ryhmässä on hyvin tilaa!