

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: 12.11., 26.11. & 10.12. Varaa aika p. 040 194 8807. Lisäksi voit kysyä digiopastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.



Pohjois-Haagan palvelukeskus

Marraskuun

Kuukausiohjelma

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

Teatteri Rollo esittää - Kotia kohti teatteriesitys
Pe 7.11. klo 13.15 Hopeatiellä & klo 14.15 Mariankodissa.

Hopeatien kuntosalin aukioloajat ovat muuttuneet.
Katsothan uudet ajat kuntosalin aikataulusta.

Hopeatien toimipiste

Hopeatie 14, 00440 HKI
Avoimma ma-su klo 8 - 18
Toimisto avoimma arkisin ma - pe
klo 8 -16

Mariankodin toimipiste

Schildtinpolku 6, 00440 HKI
Avoimma 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>	9.00 – 9.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	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>	9.45 – 11.00 Mariankoti, juhlasali	10.00 – 12.00 Mariankoti, kabinetti 1 12.11. ja 26.11.	10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Ilmoitt. Merja p. 0407771640 Kausimaksu: 40 €	10.30 – 11.15 Hopeatie, takkatila
Omaishoitajien kuntosali	Toiminnallinen keskusteluryhmä – Sie ja mie yhes	Tuolijumppa	Yhteislaulut	Kuntosaliryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali Parittomat viikot: 3.11. & 17.11.	11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	11.00 – 11.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	10.15 – 11.45 Hopeatie, ravintola 20.11. Kauden viimeinen kerta. Jatkuu 15.1.26.	11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i>
Omaishoitajien vertaisryhmä	Kuntojumppa	Bingo	Tuettu kuntosaliryhmä	Miesten ryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti Parilliset viikot: 10.11. & 24.11.	12.00 – 12.45 Lassilan yhteisötaló HUOM! Poikkeuksellisesti 11.11. ja 18.11. klo 10.00 – 10.45 <i>Ilmoittautumisella*</i>	13.00 – 14.00 Hopeatie, ravintolatila	12.30 – 13.30 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i>	12.45-13.45 Hopeatie, kuntosali 13.45-14.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>
Pelikerho	Levyraati		Avoin kuntosalivuoro	Lukupiiri & käsityökerho
13.00 – 15.00 Hopeatie, takkatila	13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila		13.30 – 14.00 Hopeatie, kuntosali Fysioterapeutti opastamassa yksittäisissä kysymyksissä. 20.11. peruttu.	13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila 7.11. ei ryhmää. 28.11. ei ryhmää.
Luustovertaiset	Hopeatupa		Krankan ryhmä	
14.00 – 16.00 Mariankoti, kabinetti1 3.11.	13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali 11.11. paikalla ohjaaja, ei fysioterapeutti. 18.11. paikalla ohjaaja, ei fysioterapeutti. 14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>		14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu)	
Pohjois-Haagan Martat				
16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali				

POHJOIS-HAAGAN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT Helsinkiläiset 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 - 13 & 14.30 - 18 Ke: klo 8 - 13 & 14 - 18 To: klo 8 - 11 & 13.30 - 18 Pe: klo 8 – 10.45 & 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 & ajanvaraus p. 040 416 1192. Jalkahoitaja Mira Piilonen, Hopeatiellä. Tiedustelut ja varaukset p. 050 9114 239
Pohjois-Haagan Martat Lisätietoja Marttojen toiminnasta puheenjohtaja p. 041 4331762.

Marraskuun tapahtumat

- Ma 3.11. klo 16.00** alkaen **Marttaillan asiantuntijaluento:** ”**Luustoterveys, mitä itse voi tehdä.**” Asiantuntijana Helena Paulasto Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksestä. Mariankoti, juhlasali. Kaikille avoin.
- Ke 5.11. klo 14.00 – 14.30** Haagan seurakunnan hartaus, Hopeatie takkatila.
- To 6.11. klo 14.00 – 14.30** Haagan seurakunnan hartaus, Mariankoti juhlasali.
- Pe 7.11. klo 13.15** Teatteri Rollon esitys - **Kotia kohti.** ”*Sisarukset Vuokko ja Veikko joutuvat hylkäämään huonokuntoisen lapsuudenkotinsa ja lähtevät etsimään uutta. Haussa on kaksi yhden hengen huonetta vanhusten palvelutalosta. Tehtävä ei ole helppo, sillä molemmalla sisaruksella on omat tapansa.*” Hopeatie, takkatila.
- To 13.11. klo 13.30** Musiikkiesitys Anna Nuolivaara & Jan-Erik Ingvall, Hopeatie takkatila.
- To 20.11. klo 13.00** Kukkia kaikille työpaja, Hopeatie ryhmätila.

! Huomioitavaa

Mukaan musiikkiin -ryhmän sijainti on muuttunut, ryhmä kokoontuu jatkossa Hopeatien takkatilassa.

Bingopelin päivä on muuttunut. Bingoa pelataan marraskuusta alkaen keskiviikkoisin klo 13-14, Hopeatien ravintolatilassa.