

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. Kevään opastuskerrat ovat: 21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4, 29.4, 13.5. Varaa aika p. 040 194 8807. Lisäksi voit kysyä digiopastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.



Pohjois-Haagan palvelukeskus

Tammikuun

Kuukausiohjelma

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

Hyvää uutta vuotta!

Vuosi on vaihtunut, joten muistathan tulla päivittämään palvelukeskuskorttiisi vuoden 2026 tarran. Uuden tarran saat palvelukeskuksen toimistolta Hopeatieltä.

Työväenopiston yhteislaulut jatkuvat jälleen Hopeatiellä torstaisin 15.1. alkaen klo 10.15 – 11.45.

Huomioithan, että kuntosalin aukioloaikoihin on tullut muutoksia.

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> 6.1. ei ryhmää	10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	9.00 – 9.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i> 1.1. ei ryhmää. 29.1. klo 11.15–12	9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali 9.1 alkaen.
Avoin muistiryhmä	Luovaa joogaa ja liikettä	Enter ry:n Digiopastus	Tanssillinen kuntojumppa	Mukaan musiikkiin
13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Huom. Muuttunut aloitusaika. 13.1. alkaen.	10.00 – 12.00 Mariankoti, kabinetti 1 21.1.	10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Ilmoitt. Merja p. 0407771640 Kausimaksu: 45 €. 8.1. alkaen	10.30 – 11.15 Hopeatie, takkatila 9.1. alkaen
Omaishoitajien kuntosali	Toiminnallinen keskusteluryhmä – Sie ja mie yhes	Tuolijumppa	Yhteislaulut	Kuntosaliryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali Parilliset viikot: 5.1. & 19.1.	11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> 6.1. ei ryhmää	11.00 – 11.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i> Huom! 14.1. Hopeatien ruokasalissa	10.15 – 11.45 Hopeatie, ravintola 15.1. alkaen.	11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i> 2.1. omatoiminen kuntosali
Omaishoitajien vertaisryhmä	Kuntojumppa	Bingo	Tuettu kuntosaliryhmä	Miesten ryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti Parittomat viikot: 12.1. & 26.1.	12.00 – 12.45 Lassilan yhteisötila 6.1. ei ryhmää <i>Ilmoittautumisella*</i>	13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila	12.00 – 13.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i> 1.1. ei ryhmää. 29.1. klo 12.15–13	12.45-13.45 Hopeatie, kuntosali 13.45-14.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> 2.1. kuntosalilla ohjaaja, ei fysioterapeutti ja 16.1 omatoimi kuntosali.
Tuolijumppa				
13.00 – 14.15 Mariankoti, juhlasali Helsingin NMKY, ilmoitt. 050 542 6187. 12.1 alkaen.				
Pelikerho	Levyraati		Krankan ryhmä	Lukupiiri & käsityökerho
13.00 – 15.00 Hopeatie, takkatila	13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila 6.1. ei ryhmää		14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu) 8.1. alkaen.	13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila 9.1. alkaen.
Luustovertaiset	Hopeatupa			
14.00 – 16.00 Mariankoti, kabinetti 1 12.1.	13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali 14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i> 6.1. ei ryhmää.			
Pohjois-Haagan Martat				
16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali 12.1. & 26.1.				

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 <u>Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorot</u> Hopeatien toimipiste: Ma: klo 8 - 11 & 14 - 18 Ti: klo 8 - 13 & 14.30 - 18 Ke: klo 8 - 13 & 14 - 18 To: klo 8 - 10 & 14 - 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. 9,10€ 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.

Tammikuun tapahtumat

- Ma 12.1. klo 13.30 – 14.00** **Iyhytelokuvan ”0-100 vuotiaat Suomessa” ensinäytös.** Kuvaaja/ohjaaja Robin Kuttis. Katsotaan yhdessä lyhytelokuva, jossa 100 suomalaista sanoo oman ikänsä. Elokuvasa mukana tuttuja kasvoja, tule katsomaan. Hopeatie ravintola.
- Ti 13.1. klo 14.00 – 14.45** **Timels -bändi soittaa talvisia lauluja.** Mariankoti juhlasali.
- Ke 14.1. klo 11.00 – 12.30** **Työväenopiston luento: Ravitsemus ja sydänterveys.** Luennolla tutustutaan sydänystävällisen ravinnon ja elämäntavan periaatteisiin. Luennoitsijana Heljä Tuomarla. Mariankoti juhlasali.
- Ke 14.1. klo 13.00 – 14.00** **Asiakasfoorumi, tule kehittämään yhdessä palvelukeskustoimintaa.** Mariankoti juhlasali. Tarjolla kahvia.
- To 15.1. klo 14.00 – 14.30** **Haagan seurakunnan hartaus, Mariankoti juhlasali.**

! Huomioitavaa

Fysioterapeutti on paikalla kuntosalilla yksittäisiä kysymyksiä varten. Ajankohdat: ke 7.1. klo 14, pe 16.1. klo 9.30 ja ti 20.1. klo 9.

Palvelukeskuksen sähköisen kuukausiohjelman lähetyksessä on ilmennyt tekninen häiriö. Viestit eivät toistaiseksi välity Gmail-osoitteisiin. Selvitämme asiaa ja yritämme löytää ratkaisun mahdollisimman pian. Pahoittelemme häiriöstä aiheutuvaa haittaa.

Toivo ryhmä aloittaa ajalla ke 21.1. – 11.3. Toivo on 8 tapaamisen vertaistukiryhmä eläkeläisille, jotka ovat menettäneet läheisensä. Tule mukaan, jos haluat löytää elämääsi merkityksellisyyttä vaikean elämäntilanteen jälkeen. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Sanna Enroth puh. 040 158 8097.