

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

Hopeatien asukastoiminnanohjaaja Heli Sorri p. 040 162 7220



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

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



Kuva: Myriams-fotos by pixabay

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: 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

Maaliskuu

Kuukausiohjelma

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

Lämpimästi tervetuloa!

Viikolla 10 2.–8.3. vietetään perinneruokaviikkoa.

Viikon aikana Hopeatien ravintolan ruokalistalla on suomalaisia perinneruokia.

Fysioterapeutin ohjaamista liikuntaryhmistä kerätään asiakaspalautetta 2.-20.3. Ryhmäläiset saavat vastaamista varten

QR-koodin tai paperilomakkeen omassa ryhmässään. Kysely on saatavilla myös sähköpostilinkkinä. Ilmoitathan tällöin sähköpostiosoitteesi fysioterapeutille.

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	POHJOIS-HAAGAN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT
Kuntojumppa 10.30 – 11.15 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	PILKE-ryhmä 9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	Kevytjumppa 10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	Kevytjumppa 9.00 – 9.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	Seurakunnan perhekerho 9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali	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.
Avoin muistiryhmä 13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	Luovaa joogaa ja liikettä 10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali. 3.3. ei ryhmää. Yhteisö tanssii ry.	Enter ry:n Digiopastus 10.00 – 12.00 Mariankoti, kabinetti 1 4.3. ja 18.3.	Tanssillinen kuntojumppa 10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Ilmoitt. Merja p. 0407771640 Kausimaksu: 45 €. 5.3. ei ryhmää.	Mukaan musiikkiin 10.30 – 11.15 Hopeatie, takkatila	* Ryhmät ilmoittautumisella Liikuntaryhmät p. 040 1932 176 Muut ryhmät p. 040 1588 097
Omaishoitajien kuntosali 13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i> Parilliset viikot: 2.3., 16.3. & 30.3.	Toiminnallinen keskusteluryhmä – Sie ja mie yhes 11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	Tuolijumppa 11.00 – 11.45 Mariankoti, juhlasali <i>Ilmoittautumisella*</i>	Työväenopiston yhteislaulut 10.15 – 11.45 Hopeatie, ravintola	Kuntosaliryhmä 11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i>	
Omaishoitajien vertaisryhmä 13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti Parittomat viikot: 9.3. & 23.3.	Kuntojumppa 12.00 – 12.45 Lassilan yhteisötila <i>Ilmoittautumisella*</i>	Bingo 13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila	Omaishoitajien vertaisryhmä 11.30 – 13.00 Hopeatie, ryhmätila. Vain 5.3. Ilmoitt. 044 770 9121.	Miesten ryhmä 12.45-13.45 Hopeatie, kuntosali 13.45-14.30 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>	Ryhmien värikoodit:
Tuolijumppa 13.00 – 14.15 Mariankoti, juhlasali HNMKY, ilmoitt. 050 542 6187	Levyraati 13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila		Tuettu kuntosaliryhmä 12.00 – 13.00 Hopeatie, kuntosali <i>Ilmoittautumisella*</i>		Palvelukeskuksen liikuntaryhmät
Pelikerho 13.00 – 15.00 Hopeatie, takkatila	Hopeatupa 13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali 14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila <i>Ilmoittautumisella*</i>		Kranksan ryhmä 14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu)	Lukupiiri & käsityökerho 13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila 6.3. ei ryhmää.	Palvelukeskuksen omat ryhmät
Luustoverit 14.00 – 16.00 Mariankoti, kabinetti 1 2.3.					Yhteistyökumppaneiden ryhmät
Pohjois-Haagan Martat 16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali 9.3. ja 23.3.					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 - 10 & 14 - 18 Pe: klo 8 – 10.45 & 14 - 18 Viikonloppuisin ja pyhäpäivinä: 8 - 18

Maaliskuun tapahtumat

- Ke 4.3. klo 14.00 – 14.45** Haagan seurakunnan ehtoollishartaus, Hopeatie takkatila.
- To 5.3. klo 11 – 15** SenTex kenkäesittely ja -myynti, Hopeatie takkatila.
- Pe 6.3. klo 14.00 – 14.45** Harmonikkataiteilija Henna-Maija Kukin naistenpäivän konsertti, Hopeatie takkatila.
- To 12.3. klo 13.30 – 14.15** Duo Piece of Pake, Jukka Raitio & Milla Hutri, musiikkiesitys, Hopeatie takkatila.
- Ma 16.3. klo 11 – 12.30** Stadiluotsi Laura Päiväpuron OmaStadi-äänestyskahvit, Hopeatie takkatila.
- Ke 18.3. klo 14 – 15** OmaStadi-infotilaisuus ja -äänestys. Äänestystä varten otathan henkilöllisyystodistuksen mukaan, Hopeatie takkatila.
- To 19.3. klo 13** Kukkia kaikille -työpaja, Hopeatie takkatila.
- Ke 25.3. 11.30 – 14.00** Liitos-Asusteen vaatemyynti, Hopeatie takkatila.
- Ke 25.3. klo 14.30 – 15.10** Tuolitanssia järjestää Siskot & Simot ja HNMKY, Hopeatie takkatila.

Maaliskuun tapahtumat

- To 26.3. klo 14.00 – 14.45** Runebergin lauluja esittää Anna Nuolivaara ja Matti Tikkanen.
- !** **Huomioitavaa**
 - Fysioterapeutti on paikalla Hopeatien kuntosalilla yksittäisiä kysymyksiä varten.**
Ajankohdat: Ti 3.3. klo 9.30, to 12.3. klo 14, ti 17.3. klo 9.30 & to 26.3. klo 14.
 - Helsingin muistiyhdistys aloittaa uuden omaishoitajien vertaistukiryhmän to 5.3 klo 11.30 – 13.00** Hopeatien ryhmätalassa. Ryhmä kokoontuu 5.3., 2.4., 30.4. ja 28.5. Ilmoittautumiset Jenni Nissinen p. 044 770 9121.
 - Palvelukeskuksen sähköisen kuukausiohjelman lähetyksessä ollut häiriö on uusiutunut.** Viestit eivät mene läpi Gmail-osoitteisiin. Vikaa korjataan jälleen. Pahoittelemme häiriötä.

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. 3 €
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 & ajanvaraus p. 050 9114 239

Pohjois-Haagan Martat

Lisätietoja Marttojen toiminnasta sihteeriltä p. 041 4331762.