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
Sähköposti: etunimi.sukunimi@seniorisaatio.fi

Tiedotamme 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 vapaaehtoinen opastaa puhelimeen, tietokoneeseen tai tablettiin liittyvissä asioissa. Ohjausta saatavilla ajanvarauksella parillisilla viikoilla keskiviikkoisin klo 10–12. Syksyn opastuskerrat ovat **9.12.** Varaa aika p. 040 194 8807. Lisäksi voit kysyä digiopastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.

Pohjois-Haagan palvelukeskus

Joulukuu 2026

Kuukausiohjelma

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

Tervetuloa palvelukeskuksen Glögitilaisuuteen
16.12. klo 14.00 – 15.00.
Mariankodin juhlasaliin.
Tarjolla glögiä ja joulutorttuja.

Seniorin salaisuus pop-up piste, Hopeatiellä**:**
Ke 9.12. klo 10.00.
To 17.12. klo 13.00.

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

HELSINGIN SENIORISÄÄTIÖ

Maanantai

Kuntojumppa
10.30 – 11.15 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
21.12. viimeinen kerta, jatkuu 11.1.

Avoin muistiryhmä
13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**

Omaishoitajien kuntosali
13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
Parilliset viikot: 7.12. ja 21.12.
Jatkuu 11.1.

HNMKY Tuolijumppa
13.00 – 14.15 Mariankoti, juhlasali
HNMKY, ilmoitt. 050 542 6187.
Viimeinen kerta 14.12. Jatkuu 11.1.

Pelikerho
13.00 – 15.00 Hopeatie, takkatila
7.12. Ei pelikerhoa

Luustovertaiset
14.00 – 16.00 Mariankoti kabinetti 7.12.

Tiistai

PILKE-ryhmä
9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**

Kuntojumppa
12.00 – 12.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
22.12. viimeinen kerta, jatkuu 12.1.

Toiminnallinen keskusteluryhmä – Sie ja mie yhes
11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
15.12 Viimeinen kerta, jatkuu 12.1.

Levyraati
13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila
22.12. ei levyraatia.

Hopeatupa
13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali
14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
15.12. viimeinen kerta, jatkuu 12.1.

Keskiviikko

Kevytjumppa
10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
16.12. viimeinen kerta, jatkuu 13.1.

Enter ry:n Digiopastus
10.00 – 12.00 Mariankoti, kabinetti 2
Ajanvarauksella* 11.11. ja 25.11.

Tuolijumppa
11.00 – 11.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
16.12. viimeinen kerta, jatkuu 13.1.

Bingo
13.15 – 14.15 Hopeatie, ravintolan pääty
2.12. Ei bingoa.
9.12. Kinkkubingo 13.15 – 14.45.
16.12. Ei bingoa.
23.12 Joulubingo.
Huom. Muuttunut aika.

Torstai

Kevytjumppa
9.00 – 9.45 Mariankoti, juhlasali
*Ilmoittautumisella**
17.12. viimeinen kerta, jatkuu 7.1.

Tanssillinen kuntojumppa
10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali
Ilmoitt. Merja p. 0407771640
45 €/kausi tai 10 €/kk.
17.12 viimeinen kerta. Jatkuu 7.1.

Avoin muistiryhmä
11.00 – 12.00 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
24.12. Ei ryhmää.

Tuettu kuntosaliryhmä
12.00 – 13.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
17.12. viimeinen kerta, jatkuu 7.1.

Tuettu kuntosaliryhmä
14.00 – 15.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
17.12. viimeinen kerta, jatkuu 7.1.

Krankan ryhmä
14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu)
17.12. viimeinen kerta. Jatkuu 14.1.

Perjantai

Seurakunnan perhekerho
9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali
11.12. viimeinen kerta.

Mukaan musiikkiin
10.30 – 11.15 Hopeatie, takkatila
18.12. kauden viimeinen kerta. 15.1 jatkuu.

Kuntosaliryhmä
11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
18.12. viimeinen kerta, jatkuu 8.1.

Toiminnallinen keskusteluryhmä
13.30 – 14.30 Hopeatie, ryhmätila
*Ilmoittautumisella**
18.12. viimeinen kerta, jatkuu 8.1.

Lukupiiri & käsityökerho
13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila
4.12. ei ryhmää.
18.12 viimeinen kerta, jatkuu 8.1.

Tuettu kuntosaliryhmä
13.30 – 14.30 Hopeatie, kuntosali
*Ilmoittautumisella**
18.12. viimeinen kerta, jatkuu 8.1.

Joulukuun tapahtumat

Ke 2.12. klo 14.00 – 15.00 Jan Erik Ingvalin ja Anna Nuolivaaran Konsertti Hopeatie, takkatila.
To 3.12. 13.30 – 15.00 Joulukorttipaja, Hopeatien, takkatila.
Pe 4.12. klo 14.00 Itsenäisyyspäivän juhla. Insinöörilaulajat esiintyvät. Hopeatie, takkatila.
Ma 7.12. klo 13.30 – 14.00 Arabialaisen runon ja laulun hetki, Ali Saad & Bakr Hasan
Ke 9.12. klo 10 – 15 MAURuDesignin korumyynti, Hopeatie, takkatila
Ke 9.12. klo 13.15 – 14.45 Kinkkubingo, palkintona joulukinkku. Hopeatie, ravintolatila.
Ke 16.12. klo 14.00 – 15.00 Palvelukeskuksen glögitilaisuus, Mariankoti, juhlasali.
Ke 16.12. klo 14.00 Haagan seurakunnan ehtoollishartaus, Hopeatie, takkatila.
To 17.12. klo 14.00 – 14.45 Joulukonsertti Pertti Falk & Heikki Laaksamo. Hopeatie, takkatila
Ti 22.12. klo 14.00 Palvelukeskuksen ja Hopeatien palvelutalon joulujuhla, takkatila.
Ke 23.12. klo 10.00 – 12.00 Aaton aaton ohjelmaa Hopeatie, ryhmätila
To 31.12 klo 13.30 – 14.30 Uudenvuoden disko, Hopeatie, takkatila

Ajankohtaista

- **UUTTA! Tarvitsetko apua digilaitteiden tai tietokoneen käytössä?**
  - Vapaaehtoinen digiohjaaja auttaa ja opastaa sinua digilaitteiden käytössä Hopeatiellä. Digiohjaaja on tavattavissa ajanvarauksella**.** **Varaa oma ohjausaikasi p. 040 194 8807**. Tarkempi tapaamisaika sovitaan ajanvarauksen yhteydessä.
  - Huomioithan, että pankkiasiat, maksutapahtumat ja pankkitunnuksiin tai muuhun sähköiseen tunnistautumiseen liittyvät asiat eivät kuulu digiohjaajan opastukseen.

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. 040 193 2176
Muut ryhmät p. 040 158 8097

Ryhmien värikoodit:

Palvelukeskuksen liikuntaryhmät

Palvelukeskuksen omat ryhmät

Yhteistyökumppaneiden ryhmät

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 & 15 - 18
Pe: klo 8 - 10.45 & 14.30 - 18
Viikonloppuisin ja pyhäpäivinä: 8 - 18

Viikonloppuisin ja pyhäpäivinä sekä arkisin 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 8.00 – 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.