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



Kuva: Word kuvapankki

Tulevia tiedossa olevia ohjelmia

Pe 4.12. klo 14.00 Itsenäisyyspäivän juhla.
Ke 16.12. klo 14.00 – 15.00 Palvelukeskuksen glögijuhla.
Ti 22.12. klo 14.00 Palvelukeskuksen ja talon joulujuhla.

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 **11.11., 25.11. & 9.12.** Varaa aika p. 040 194 8807. Lisäksi voit kysyä digiopastusta palvelukeskuksen omilta työntekijöiltä.

Pohjois-Haagan palvelukeskus

Marraskuu 2026

Kuukausiohjelma

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

Uusi avoin muistiryhmä aloittaa

Ryhmä kokoontuu torstaisin 12.10. alkaen klo 11-12.

Ryhmä on tarkoitettu sinulle, joka olet hiljattain saanut muistidiagnoosin. Avoin muistiryhmä on hyvän mielen ryhmä, jossa voit tavata samassa elämäntilanteessa olevia, saada vertaistukea, tietoa aivoterveydestä ja tukea arkeesi.

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	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kuntojumppa 10.30 – 11.15 Mariankoti, juhlasali *Ilmoittautumisella**	**PILKE-ryhmä** 9.00 – 10.30 Hopeatie, ryhmätila *Ilmoittautumisella**	**Kevytjumppa** 10.00 – 10.45 Mariankoti, juhlasali *Ilmoittautumisella**	**Kevytjumppa** 9.00 – 9.45 Mariankoti, juhlasali *Ilmoittautumisella**	**Seurakunnan perhekerho** 9.30 – 11.00 Mariankoti, juhlasali
Avoin muistiryhmä 13.00 – 14.00 Hopeatie, ryhmätila *Ilmoittautumisella**	**Kuntojumppa** 12.00 – 12.45 Mariankoti, juhlasali *Ilmoittautumisella** 24.11. jumppa klo 10 – 10.45	**Enter ry:n Digiopastus** 10.00 – 12.00 Mariankoti, kabinetti 2 Ajanvarauksella* 11.11. ja 25.11.	**Tanssillinen kuntojumppa** 10.00 – 11.00 Mariankoti, juhlasali Ilmoitt. Merja p. 0407771640 45 €/kausi tai 10 €/kk.	**Mukaan musiikkiin** 10.30 – 11.15 Hopeatie, takkatila
Omaishoitajien kuntosali 13.00 – 14.00 Hopeatie, kuntosali *Ilmoittautumisella** Parilliset viikot: 9.11. & 23.11.	**Toiminnallinen keskusteluryhmä – Sie ja mie yhes** 11.00 – 12.15 Hopeatie, ryhmätila *Ilmoittautumisella**	**Tuolijumppa** 11.00 – 11.45 Mariankoti, juhlasali *Ilmoittautumisella**	**Omaishoitajien vertaisryhmä** 11.00 – 12.00 Hopeatie, ryhmätila 26.11. Ilmoitt. 044 770 9121.	**Kuntosaliryhmä** 11.00 – 12.00 Hopeatie, kuntosali *Ilmoittautumisella**
Omaishoitajien vertaisryhmä 13.00 – 14.00 Hopeatie, kabinetti Parittomat viikot: 2.11., 16.11., 30.11.	**Levyraati** 13.00 – 14.00 Hopeatie, takkatila 3.11. Ei levyraatia	**Bingo** 13.00 – 14.00 Hopeatie, ravintolan pääty 25.11. Ei bingoa	**Tuettu kuntosaliryhmä** 12.00 – 13.00 Hopeatie, kuntosali *Ilmoittautumisella**	**Toiminnallinen keskusteluryhmä** 13.30 – 14.30 Hopeatie, ryhmätila *Ilmoittautumisella**
Tuolijumppa 13.00 – 14.15 Mariankoti, juhlasali HNMKY, ilmoitt. 050 542 6187.	**Hopeatupa** 13.15 – 14.15 Hopeatie, kuntosali 14.15 – 15.00 Hopeatie, ryhmätila *Ilmoittautumisella** 24.11. kuntosalilla ei ohjaajaa		**Työväenopiston yhteislaulut** 13.00 – 14.00 Hopeatie, ravintola 19.11. syksyn viimeinen kerta	**Lukupiiri & käsityökerho** 13.00 – 14.30 Hopeatie, takkatila 20.11. Ei ryhmää
Pelikerho 13.00 – 15.00 Hopeatie, takkatila			**Tuettu kuntosaliryhmä** 14.00 – 15.00 Hopeatie, kuntosali *Ilmoittautumisella**	**Tuettu kuntosaliryhmä** 13.30 – 14.30 Hopeatie, kuntosali *Ilmoittautumisella**
Luustovertaiset 14.00 – 16.00 Mariankoti kabinetti 2.11.			**Krankan ryhmä** 14.00 – 15.00 Krankantie 2 asukkaille, asukastilassa (A-rappu)	
Pohjois-Haagan Martat 16.00 – 17.30 Mariankoti, juhlasali 2.11, 16.11 & 23.11.				

Marraskuun tapahtumat

- **Ti 3.11. klo 13.30 – 14.30 Arpavarkaat folk-rock-yhtye esiintyy**, Hopeatie, takkatila.
- **Seniorin salaisuus hankkeen pop up -piste Hopeatiellä:**
  - ti 3.11. klo 13.00
  - ti 17.11. klo 10.00
- **Ke 18.11. klo 14.00 Haagan seurakunnan ehtoollishartaus**, Hopeatie takkatila.
- **To 19.11. klo 14.00 Kukkia kaikille –työpaja,** Hopeatie, takkatila.
- **Pe 20.11. klo 13.30 – 14.30 Harmonikkataiteilija Henna-Maija Kuki ja lapset esiintyvät**, Hopeatie, takkatila
- **Ke 25.11. klo 13.00 – 14.00 Haagan seurakunnan laula kanssain – kauneimmat joululaulut**, Hopeatie takkatila.
- **To 26.11. klo 11.00 – 14.00 Liitosasuste vaatemyynti**, Hopeatie takkatila.
- **Ma 30.11 klo 13.30 – 14.30 Kuusenkoristelua ja joulukauden aloitus**, Hopeatie takkatila

! Huomioitavaa

- **Kuntosalin aukioloaika on muuttunut lokakuusta alkaen perjantai-iltapäivisin.**
- **Olemme lisänneet takasivulle infolaatikon**, johon on koottu ennakkotietoja seuraavan kuukauden jo varmistuneista tapahtumista. Kuukauden lopullinen tapahtumalista julkaistaan kuitenkin kyseisen kuukauden ohjelmassa.

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.