

KUSTAANKARTANON PALVELUKESKUS

E-talo, pohjakerros, Kivalterintie 16 / Oltermannintie 32, 00620 Helsinki

Internet-sivu: www.hel.fi/kustaankartanon-palvelukeskus

Facebook-sivut: Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus

Asiakaspalvelun numero 09 310 54796

Palvelukeskus on avoinna ma-to klo 8–16 ja pe 8–14

Kustaankartanon palvelukeskus tarjoaa toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Toimintaan osallistuvilta edellytämme voimassa olevaa palvelukeskuskorttia, jonka voi hakea maksutta palvelukeskuksen asiakaspalvelusta.

SYYSKUU 2019

- Ke 4.9 klo 11.30-13.00** **Soppapäivä Kustaankammarissa.** Teemana ”Kuidusta kondikseen”. Tule nauttimaan soppaa ja tutustumaan palvelukeskuksen toimintaan. Oma lautanen mukaan. Soppa on maksuton. Tilaisuudessa musiikkia!
- Ti 10.9. klo 12.00** **Uusi ryhmä ”Aktiiviset” aloittaa toimintansa!** Ryhmän ajatuksena on, että palvelukeskusasiakkaat voisivat kokoontua omatoimisesti ja tehdä heitä kiinnostavia asioita yhdessä, esim. käydä taidenäyttelyissä, elokuvissa, kävelyillä yms. Ryhmän aktiviteetit ovat omakustanteisia, ja ryhmä pitää yhteyttä itsenäisesti. Kokoonnumme Kustaankammarissa. **Tule mukaan kuulemaan lisää ja tutustumaan muihin ryhmäläisiin!**
- To 12.9. klo 13.30** **Koko Kustaankartanon väen yhteinen valokuvaus ulkona.** Palvelukeskusasiakkaat ovat tervetulleita mukaan! Kokoontuminen palvelukeskuksen tiloissa klo 13.15.
- Ti 24.9. klo 14.00** **Enkelikirkko.** K-talon Kartanoravintolassa.

TALENTTIA KAIKEN IKÄÄ –KILPAILU

Helsinkiläisille eläkeläisille järjestetään hyvän mielen kykyjenetsintäkilpailu syksyllä. Kustaankartanon esikarsintakilpailu pidetään 22.10. klo 13.30 Kartanoravintolassa. Karsinnoista läpi päässeet esitykset kilpaavat finaalissa marraskuussa. Kaikenlaiset esitykset tervetuloa!

Kilpailuun ilmoittautuminen ja lisätietoa p. 09-31043892/piia.soilamaa@hel.fi

Tulossa: Uusi elämä tekstiiliaarteillemme –työpajasarja torstaisin 31.10.-28.11.

Lisätietoa lokakuun ohjelmassa .

Jalkahoitoa tarjolla B-talon pohjassa tai kotikäynteinä

Varaus: www.rajakaski.fi/fysio/ajanvaraus tai puh. 0400-489609 Antti Gran

Hinta: 55,00 euroa. Jalkahoitajana Noora Honkanen



MAANANTAI

10.30 SOMERON LANKA E-talon edusta
Matonkuteiden myynti joka kuukauden ensimmäinen maanantai.

KESKIVIIKKO

9.30- 10.45 PELIKERHO Huomioi muuttunut aika! Sonjansoppi
Pelataan pelaajien toivomia erilaisia tieto-, lauta ym. pelejä ohjaajan opastuksella. Tavoitteena muistin tukeminen ja mukava yhdessäolo.

10.00- 12.00 MAALAUSRYHMÄ Versta
Omatoimimaalaamista. **Ryhmä aloittaa jälleen ke 4.9.2019.**

ENTER ry jatkaa tietotekniikkaopastuksia jälleen syksyllä parittomina viikkoina, **ensimmäinen kerta ke 11.9.2019.** Varaukset numerosta 09-310 54796.

10.45- 11.45 KOKO KUSTIS LAULAA K-talo, alasali, d-porras
Yhteislaulua pianosäestyksellä. Mukaan ovat tervetulleita Kustaankartanon asukkaat, kotihoidon ja palvelukeskuksen asiakkaat.

11.00- 12.30 AVOIN MUISTIRYHMÄ 2. Tila 3
Muistiryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille. Ryhmä tarjoaa vertaistukea ja mielekästä sisältöä arkeen. Ohjelmassa esim. visailua, pelejä, muistelua ja sanaharjoituksia. Toiminta muotoutuu osallistujien toiveiden mukaan. Lisätietoja Tytti Bäckström, p. 09 310 45002.

13.00 ENGLISH BASIC COURSE Kustaankammari
Ensimmäinen kerta ke 18.9. Lisätietoja ja paikkatiedustelut p.09-310 73 662

14.15 ENGLANNINKIELEN Keskusteluryhmä Sonjansoppi
Ensimmäinen kerta ke 18.9. Lisätietoja ja paikkatiedustelut p.09-310 73 662

TORSTAI

11.00-12.30 AVOIN MUISTIRYHMÄ 1. Tila 3
Kts. Aiemman muistiryhmän tiedot!

17.00 ERSY ry. Kustaankammari
Joka toinen torstai, parittomat viikot. Ensimmäinen kokoontuminen syksyllä 12.9. Ryhmä on tarkoitettu eturauhassyöpää sairastaville ja heidän omaisilleen. Yhdistyksen tukipuhelin päivystää joka päivä 24h. P. 040 828 0000. Vapaa pääsy!

PERJANTAI

8.30- 11.00 VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄSITYÖRYHMÄ Tila 3
Ryhmässä tehdään käsitöitä lahjoitettavaksi. Materiaalia saa paikan päältä. Töitä lahjoitetaan mm. Kustaankartanon asukkaiden iloksi.

14.00- 16.00 SATEENKAARISENIORIT Kustaankammari
Avoin ja luottamuksellinen seksuaalivähemmistöön kuuluville suunnattu vertaistukiryhmä kokoontuu Kustaankammarissa perjantaisin. Vetäjinä toimii vapaaehtoiset ohjaajat sekä joskus Setan henkilökunta. Ryhmä on tarkoitettu seniori-ikäisille ja sitä lähestyville yli 50-vuotiaille. Ryhmän periaatteisiin kuuluvat luottamuksellisuus, itsemäärätty- ja itsemäärättemättömysoikeus sekä toisten kunnioittaminen.

Klo 12.00- 13.30

PERJANTAIIKAHVILA

Kustaankammari

6.9. Perjantaikahvilakauden avajaiskerta, nyyttikestit

13.9. Jari Jokiluhta Helsingin Alzheimer-yhdistyksestä luennoi aiheesta: "Muistipulmia missä ja miten hoidetaan?"

20.9. Työväenopiston kirjallisuusluento: Riitta Vaismaa luennoi Amos Ozin kirjasta "Juudas". Kuka mahtoi olla ensimmäinen kristitty? Juutalaisuuden ja kristinuskon yhteydestä ja erillisyydestä Israelin valtion alkuvuosikymmenillä.

27.9. Esko Vepsä luennoi aiheenaan "Brasilia ja Sao Paulon slummit sekä Manaus ja viidakko"

KUSTAANKAMMARI

on yhteinen olohuone ja paikka, johon voi tulla lukemaan Helsingin Sanomia, katsomaan televisiota tai ihan oleilemaan ja viihtymään. Tilasta löytyy myös pelejä, joita voi tulla porukalla pelaamaan. Ota oma kahvipaketti mukaan ja keitä kahvit tai syö omat eväsi ohikulkumatalla.

KÄSITYÖTOIMINTA

Ma- To	8.00- 15.45	KANKAANKUDONTA	Tila 1
Pe	8.00- 13.45		
Ma - To	8.00- 15.45	OMPELU+TILKKUTYÖT	Tila 1 ja Versta
Pe	8.00- 13.45		
Ma	8.30- 15.30	LASITYÖT ym.	Versta
Ke	12.00-15.30		
Pe	8.30- 13.30		
To	8.30- 15.30	OMATOIMISET TYÖPAJAT	Versta
		Origamit (paperintaittelu) 19.9. ja 26.9.	

Ilmoittautuminen, kudontavuoron varaus sekä lisätietoa käsityötoiminnasta p. 09 310 54733

SOSIAALIOHJAAJAT TIEDOTTAVAT

Koetko itsesi yksinäiseksi tai muuten kaipaavat toisten ihmisten seuraa? Sosiaaliohjaajien kautta on mahdollisuus hakeutua ns. suljettuihin vertaistuellisiin ryhmiin. Esimerkkeinä Maanantairyhmä, Pilke, Torstaipiiri ja Omahoitovalmennus. Lisätietoja sosiaaliohjaajilta.

FYSIOTERAPEUTIT TIEDOTTAVAT

Kuntosali avoinna maanantaista torstaihin klo 7.00- 15.55 ja perjantaisin klo 7.00- 14.00. Tarkista asiakaspalvelusta tai kuntosalilta noudettavasta lukujärjestyksestä ajat, jolloin sali on suljettu muilta kävijöiltä ohjatun kuntosaliryhmän vuoksi.

Kuntosalin **laiteopastusaikojen ajanvaraukset** asiakaspalvelun numerosta p. 09 310 54796.

Syksyn **liikuntaryhmät** jatkuvat maanantaina 2.9.

HUOM. SYYSKUUN PERUTUT LIIKUNTARYHMÄT: MA 9.9. Venytys – ja liikkuvuusjumppa, MA 23.9. Omaishoitajien jumppa, KE 25.9. Venytys – ja liikkuvuusjumppa, Tasapainojumppa, TO 26.9. Tasapainojumppa.

FYSIOTERAPIANEUVONTA Fysioterapeutin vastaanotolla tutkitaan erilaisia tuki- ja liikuntaelinvaivoja, selvitetään kipujen syitä sekä tehdään vaivan hoitoon kotiharjoitusohjelmia. Vastaanotolla ei saa hierontaa tai fysikaalisia hoitoja. Käynti on maksuton. Varaa aika fysioterapeuteilta p. 09-310 54804, p. 09 310 7342.

PALVELUNEUVONTA Sosiaaliohjaajan neuvontaa esim. kuntoutukseen hakeutumisessa, tilapäisasunnon hankkimisessa putkiremontin ajaksi tai muissa vastaavissa asioissa. Ota yhteyttä. P. 09 310 54805.

VAPAAEHTOISTOIMINTA Vapaaehtoisena voi toimia monin eri tavoin: keskustelu- tai ulkoilukaverina, harrastusryhmän ohjaajana, käsityöryhmässä, tapahtuma-apulaisena, esiintyjänä jne. Ota yhteyttä ja tule mukaan toimintaan! P. 09 310 73662 tai kustaankartanon.vapaaehtoistoiminta@hel.fi

HENKILÖKUNTA

Sähköposti: kustaankartanon.palvelukeskus@hel.fi, etunimi.sukunimi@hel.fi

PL-osoite: Kustaankartanon palvelukeskus PL 8560, 00099 Helsingin kaupunki

E-TALO, pohjakerros

Vastaava ohjaaja Pirjo Tyllilä 09 310 73647

Asiakasneuvoja Maritta Österholm 09 310 54796

Sosiaaliohjaajat Tuula Sillanpää, palveluneuvonta, ryhmät 09 310 54805

Tytti Bäckström, palveluneuvonta, ryhmät 09 310 45002

Riikka Halonen, vapaaehtoistoiminta, ryhmät 09 310 73662

Käsityötoiminta Kaija Leena Heikkilä, ohjaaja 09 310 54733

Fysioterapeutit Oona Kivistö, liikuntaryhmät, kuntosali 09 310 54804

Mimi Reijula, liikuntaryhmät, kuntosali 09 310 73642

G-TALO Kirjasto Avoinna ti ja ke klo 9-12 ja klo 13-15 040 5456068

K-TALO Kartanoravintola Kassa 09 310 54705

Ma-pe klo 7.45-15, la-su ja arkipyhät klo 10- 15

Aamiainen ma-pe klo 7.45-9.30, lounas ma-su klo 10.50- 13.30

SENIORI-INFO

Palveluneuvontaa helsinkiläisille ikääntyneille ja heidän asioitaan hoitaville läheisille, ma-pe klo 9.00- 15.00. P. 09-310 44556 tai **sähköpostitse: seniori.info@hel.fi**