



Helsingin kaupungin palvelukeskukset tarjoavat maksutonta toimintaa kotona asuville helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

Hae maksuton palvelukeskuskortti neuvonnasta.

**Aukioloajat ma–pe klo 8.00–15.30**

Käpyläntie 11, N-talo, 1kr, 00600 Helsinki, puh neuvonta 09 310 50476

Sähköposti: koskelan.palvelukeskus@hel.fi

Internet: [www.hel.fi/koskelan-palvelukeskus](http://www.hel.fi/koskelan-palvelukeskus)

Myös facebookissa: [www.facebook.com/koskelan](http://www.facebook.com/koskelan)

sekä blogissa: [www.koskelanpalvelukeskus.blogspot.fi](http://www.koskelanpalvelukeskus.blogspot.fi)

## Elokuun tapahtumat

Pe 2.8	14-15	PERJANTAIPULINAT	Aula/ulkona
Ma 5.8	12-13	YHTEINEN RUOKAILUHETKI RAVINTOLA KAPUSTASSA (Omakustanteinen)	
Ke 7.8	13.30	MUSIIKIN MAISTERI OSSI KALLIOINEN JA KITARISTI ANTERO JAKOILA	Myötätuuli
		Nautitaan musiikista puistossa.	
To 8.8	8.15-9.15	VERENSOKERIN MITTAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA	Pirtti
Pe 9.8	14-15	PERJANTAIPULINAT + PELAILUA	Aula/ulkona
Ke 14.8	13-15.30	HEMBÖLEN KOTIELÄINPIHA	Myötätuuli
		Kotieläimiä vierailulla, tule rapsuttamaan ja ihastelemaan!	
To 15.8	13.30-14.30	KÄVELYLENKKI	
Pe 16.8	14-15	PERJANTAIPULINAT+ GRILLI KUUMANA (Muistathan omat makkarat)	Aula/ulkona
Ma 19.8	12-13	YHTEINEN RUOKAILUHETKI RAVINTOLA KAPUSTASSA (Omakustanteinen)	
Ti 20.8	13.30	KOSKELA PRO ELOMARKKINAT	Myötätuuli
		Markkinatunnelmaa Myötätuulella! Mukana mm. posetiivari Markku Sahajärvi, vohvelikahvila, kirpputori, makkaraa grillistä ja arpoja myynnissä. Tule mukaan!	
Pe 23.8	12.30-14.00	HUIJARIT KURIIN! –HANKE	Kabinetti
		Tietoa mm. nettikauppahuijauksista, tietojen kalastelusta (valepoliisit/pankkivirkailijat) ym.	
Pe 23.8.	14-15	PERJANTAIPULINAT JA VIRTUAALILASIT	Aula
Ma 26.8	13-15	SILMÄLASITUKKU	
		Silmälasitukun bussi palvelukeskuksen edustalla. Tule katselemaan silmälaseja, voit myös varata ilmaisen optikon näöntarkastuksen ennakkoon neuvonnassa olevasta listasta, tai puh. 09-310 50476.	
Ke 28.8	18.00	NUKU YÖ ULKONA	Myötätuuli
		Vietetään yhdessä iltaa, luvassa mm. pihapelejä ja iltanuotio. Tarjolla makkaraa, tikkupullaa ja lettuja. Uskaliaimmat voivat nukkua yön ulkona.	
Ke 28.8	12-14	TOIMINTAZEMBALOT	Kinaporin palvelukeskus
		Dallapén puistossa Kinaporin palvelukeskuksen vieressä ohjelmassa mm. tanssia, tasapainoilua, tarkkuusheittoa, visailua ja paljon muuta! Makkaraa myynnissä. Sateen sattuessa tapahtuma pidetään sisätiloissa. Yhteislähtö Koskelan palvelukeskuksesta klo 11.15, lähdemme bussilla, bussilippu omakustanteisesti.	
To 29.8	13.30-14.30	KÄVELYLENKKI	
Pe 30.8	9-10	OPISTOTREFFIT	Kabinetti
		Työväenopisto esittelee toimintaansa, syksyn kurssitarjontaa sekä kertoo kursseille ilmoittautumisesta.	
Pe 30.8	14-15	PERJANTAIPULINAT SEKÄ PYÖRÄILYÄ AINO-JA REINO-PARIPYÖRILLÄ	Ulkona

# RYHMÄTOIMINTA

## Maanantaisin

### 10.30–12 VOIMAA VIIKKOON

Viikko alkaa mukavasti rupertellen, eri asioita tehden ja liikkuen muiden kanssa! Lisätietoja puh. 09 310 64474.

Kabinetti

### 12–13 MUSIIKIN KUUNTELU RYHMÄ

Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Pasi.

Kabinetti

### 13-14 MIELEN HYVINVOINTI KURSSI (Ryhmässä on mahdollista keskustella myös ruotsin kielellä) EI 5.8

Kurssilla tutustutaan itseemme sekä itsemme hyväksymiseen ja hoitamiseen. Lisätietoja puh. 09 310 50066.

Kabinetti

---

## Tiistaisin

### 10–10.30 VERENPAINEN MITTAUS (Mittaus omatoimisesti 12.8.-1.9. Mittari vahtimestareilla)

Ilmainen mittaus ja neuvonta. Ei ennakkoilmoittautumista.

Pirtti

### 11–12 VIRKISTÄ MUISTIASI!

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

Kabinetti

### 13-15 YSTÄVÄPIIRI

Uusi ryhmä alkaa syksyllä! Ilmoittautumiset p.09 310 50066

Pirtti

---

## Keskiviikkoisin

### 10-11 MIESTEN RUPATTELUTUNTI

Omatoinen ryhmä.

Aula

### 10-12 PILKE-PORUKKA

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille. Lisätietoja p. 09 310 64474.

Kabinetti

### 10–12.30 NEULEPIIRI Ryhmä aloittaa 14.8

Tule neulomaan muiden seurassa. Vapaaehtoinen ohjaaja.

Kammari

### 12-13 YHTEISLAULUT

Omatoinen ryhmä.

Aula

---

## Torstaisin

### 14-15 ILOA VÄREISTÄ JA MUSIIKISTA Viimeinen kerta 8.8

Tule rohkeasti toteuttamaan luovuuttasi musiikin ja värien kautta! Ryhmä kokoontuu 6 kertaa. Lisätietoja p. 09 310 50066.

Kabinetti/Puisto

---

## Perjantaisin

### 10-11.00 AVOIN MUISTIRYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu muistidiagnoosin saaneille ja muististaan huolestuneille, jotka kaipaavat vertaistukea sekä mielekäästä sisältöä arkeen. Lisätietoja p. 09 31064474 ja 09 31050066. Ei ennakkoilmoittautumista.

Kabinetti

### 12.15-13.15 MINNESGRUPPEN Inte den 2.8 & 9.8

Är du orolig över ditt minne eller har du redan en diagnostiserad minnessjukdom? Då är du hjärtligt välkommen att delta i minnesgruppen! För mera information och anmälan till gruppen, tfn. 09 310 50066.

Kabinetti

# PALVELUT

<b>PALVELUNEUVONTA</b>	Senioreille tarkoitettua ohjausta ja neuvontaa. Saat tietoa mm. palveluista, apua hakemusten tekoon sekä neuvoja arjen kysymysten kanssa. Varaa aika puh. 09 310 50066 ja puh. 09 310 45998
<b>SERVICERÅDGIVNING</b>	Servicehandledning och – rådgivning för seniorer. Du får hjälp bl.a. med att göra olika ansökningar, råd i olika vardagsfrågor och hjälp att hitta rätt service. Boka tid tfn 09 310 50066.
<b>FYSIOTERAPEUTIN NEUVONTA</b>	Voit saada neuvontaa mm. tuki- ja liikunta-elinvaivoihin tai jutella liikunnan aloittamisesta. Varaa aika puh. 09 310 45999. Fysioterapeutens rådgivning till bl.a. problem i stöd- och rörelseorganen eller hur man kan börja med motionering. Boka tid tfn 09 310 45999.
<b>TERVEYDEN EDISTÄMINEN</b>	Verenpaineen mittausta viikottain tiistaisin klo 10-10.30, verensokerin mittausta kaksi kertaa kuussa (katso tarkemmat ajankohdat ohjelman etusivulta). Mittaukset ilman ajanvarausta.
<b>KUNTOSALI</b>	Ennen kuntosalilla aloittamista varaathan ajan laiteopastukseen fysioterapeutilta puh. 09 310 45999. Kuntosalin vapaaharjoitteluaikat: ma klo 8-15.30, ti klo 8-15.30, ke klo 8-11 ja 12-15.30, to klo 8-12 ja 13-15.30, pe klo 8-15.30.
<b>TUTUSTUMINEN TOIMINTAAN</b>	Etsitkö ryhmää tai tekemistä itsellesi? Arasteletko mukaan tulemista? Mahdollisuus tulla tutustumaan toimintaan myös ajanvarauksella puh. 09 310 50066 ja puh. 09 310 45998.
<b>TULE VAPAAEHTOISEKSI!</b>	Kiinnostaako vapaaehtoisena toimiminen? Ota rohkeasti yhteyttä vapaaehtoistyön ohjaajaamme, niin pohditaan yhdessä sinulle sopivaa toimintaa. Puh. 09 310 50066
<b>ATK / KIRJASTO</b>	Kaksi tietokonetta on vapaasti asiakkaiden käytössä. Kirjastossa voit lukea päivän lehdet ja kaunokirjallisuutta tai lainata kirjoja kotiin. Kirjaston ovet saattavat olla kiinni Enter ry:n opastuksen aikana ti klo 14-16.
<b>ATK OPASTUS</b>	<b>Opastus tauolla kesän ajan. Aloitus syyskuussa ti 3.9 klo 14-15 Tietoisku digimaailmasta-tapahtumalla!</b> Mahdollisuus tiistaisin klo 14-16 Enter Ry:n opastukseen syyskuusta alkaen tietokoneen, kännykän ja tabletin käyttöön. Voit varata ajan syksyllä puhelimitse puh. 09 310 50476 tai paikan päältä vahtimestareilta neuvonnasta.
<b>RAVINTOLA JA KAHVIO</b>	Helsingin kaupungin palvelukeskuksen ravintola Kapusta sijaitsee N-talon B-rapussa 1 ½ kerros. Avoimna arkisin 9.00 - 13.45, viikonloppuisin 10.45 - 13.30. Lounasta tarjolla klo 10.45 alkaen. Lounaan hinta 8,20€, ruokaisa keitto 7,80€ (ilman jälkiruokaa 6,80€), soppa ja salaatti 5,40€, ruokaisa salaatti 7,30€.
<b>OMPelukONE</b>	Palvelukeskuksessa on ompelukone käytettävissä, tuothan omat langat mukaan.

---

## HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

<b>VASTAAVA OHJAAJA</b>	Kaisa Iijalainen puh. 09 310 45952
<b>FYSIOTERAPEUTTI/FYSIOTERAPEUT</b>	Annika Timonen puh./tfn. 09 310 45999
<b>SOSIAALIOHJAAJA /SOCIALHANDLEDARE</b>	Rebecka Lehmuusaari tfn./puh. 09 310 50066
<b>OHJAAJA, PERUSHOITAJA</b>	Tiina Laine puh. 09 310 64474
<b>SOSIAALIOHJAAJA</b>	Leila Helminen puh. 09 310 45998

# LIIKUNTARYHMÄT

## Maanantaisin

### 11–11.45 VENYTTELYÄ JA TASAPAINOA

Liikkeet tehdään seisten ja istuen. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

### 13–14 OHJAAJA PAIKALLA KUNTOSALILLA

Kuntosali

---

## Tiistaisin

### 10–10.45 TUOLIJUMPPA

Reipasta jumppaa istuen ja seisten. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

### 12–12.30 ASAHIA ISTUEN

Kevyempää Asahia, jossa kaikki liikkeet tehdään istuen. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

---

## Keskiviikkoisin

### 10.30–11 KEVYT TUOLIJUMPPA

Kevyempi tuolijumppa jossa kaikki liikkeet tehdään istuen. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

### 11-12 MIESTEN RYHMÄ

Tule kuntosalille harjoittelemaan muiden miesten kanssa! Ei ennakkoilmoittautumista. Omatoiminen ryhmä.

Kuntosali

---

## Torstaisin

### 10-10.45 ASAHI

Asahissa yhdistyy sekä itämaisen että länsimaisen terveysliikunnan parhaat perinteet.

Liikkeet koostuvat mm. selkä-, niska-hartiaseutu- ja tasapainoliikkeistä. Liikkeet tehdään seisten, rauhallista liikuntaa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

### 12-13 MUISTIJOOGA

Temme monipuolisia liikkeen ja ajattelun yhdistäviä harjoituksia jotka ylläpitävät aivoterveyttä. Lisäksi tasapainoharjoituksia, helppoja joogaliikkeitä lattialla sekä rentoutus. Ilmoittaudu fysioterapeutille puh. 09-310 45999.

Kuntosali

---

## Perjantaisin

### 10-10.45 PUISTOJUMPPA

Reipasta jumppaa puistossa välineitä käyttäen, käytämme mm. keppejä ja kuminauhoja. Suurin osa liikkeistä teemme seisten. Säävaraus, tihkusateella jumppamme, kaatosateessa jumppa peruttu.

Myötätuulen puisto

### 13.30-14 LÄTT STOLGYMNASTIK

Lätt stolgymnastik, alla rörelser görs sittande. Ingen förhandsanmälan.

Pirtti

# KUNTOSALIN AIKATAULU

KOSKELAN PALVELUKESKUS  
Kesä-aikataulu 3.6-30.8

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai - Sunnuntai
Vapaa harjoittelu 8-15.30	Vapaa harjoittelu 8-15.30	Vapaa harjoittelu 8-11 & 12-15.30	Vapaa harjoittelu 8-12 & 13-15.30	Vapaa harjoittelu 8-15.30	SULJETTU
		11-12 Miesten ryhmä (Avoin kaikille)			
			12-13 Muistijooga Varattu!		
13-14 Ohjaaja paikalla (vapaata harjoittelua)					

Kuntosali on avoinna 3.6-30.8 ma-pe 8-15.30. Käytähän kuntosalilla liikuntavaatteita ja sisäliikuntakenkiä tai tossuja.

## SUIHKUTILAN VUOROT

Tiloissamme on vain yksi pukutila/suihkutila, alla vuorot naisille ja miehille. Kuntosalin edessä on myös tilavat wc:et joissa voi myös vaihtaa vaatteita.

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-12	MIESTEN VUORO	NAISTEN VUORO	MIESTEN VUORO	NAISTEN VUORO	MIESTEN VUORO
12-15.30	NAISTEN VUORO	MIESTEN VUORO	NAISTEN VUORO	MIESTEN VUORO	NAISTEN VUORO

### MIESTEN RYHMÄ

Keskiviikkoisin klo 11-12. Miesten omatoiminen ryhmä, ohjaaja ei ole paikalla. Kaikki miehet ovat tervetulleita!

### OHJAAJA PAIKALLA

Maanantaisin klo 13-14. Fysioterapeutti paikalla kuntosalilla auttamassa vapaan harjoittelun aikana. Jos olet ensimmäistä kertaa tulossa kuntosalille varaathan ajan etukäteen fysioterapeutilta puh. 09 310 45999.

**Uutta!** Fysioterapeutti tekee kuntosalin älykortteihin henkilökohtaisia ohjelmia! Voit mm. seurata kuntosali-käyntejasi ja nähdä kuinka olet kehittynyt, ota yhteyttä fysioterapeuttiin niin luodaan yhdessä sinulle tunnukset!  
Puh. 09-310 45999.