



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

Hae maksuton palvelukeskuskortti neuvonnasta.

Aukioloajat ma–pe klo 8.00–17.00

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

Sähköposti: koskelan.palvelukeskus@hel.fi

Internet: www.hel.fi/koskelan-palvelukeskus

Myös facebookissa: www.facebook.com/koskelan

sekä blogissa: www.koskelanpalvelukeskus.blogspot.fi

Syyskuun tapahtumat

| | | | |
|---------|-------------|--|-----------------------|
| Ti 3.9 | 14-16 | ILOA JA HYÖTYÄ ÄLYPUHELIMESTA Enter ry aloittaa tietoiskulla ja jatkaa henkilökohtaisella opastuksella. | Aula/kabinetti/pirtti |
| Ke 4.9 | 13.30 | SADONKORJUUSOPPA – härkissoppaa ja porkkanasämpylöitä | Myötätuuli |
| To 5.9 | 8.15-9.15 | VERENSOKERIN MITTAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA | Pirtti |
| To 5.9 | 14-15 | TULE JA VAIKUTA Tervetuloa ideoimaan palvelukeskuksemme toimintaa kahvikupposen ääreen. | Aula |
| Pe 6.9 | 14-15 | PERJANTAIPULINAT + LAUTAPELIT | Aula |
| Ma 9.9 | 12-13 | YHTEINEN RUOKAILUHETKI RAVINTOLA KAPUSTASSA (Omakustanteinen) | |
| Ti 10.9 | 13-14 | KÄVELYLENKKI | |
| Ke 11.9 | 10-12 | KUULOLÄHIPALVELU - Kuuloasioihin neuvontaa ilman ajanvarausta. | Tupa |
| To 12.9 | 15-16 | ROSKAPOLIISI Roskapoliiisi Heini Manninen Vantaan Energialta tulee kertomaan kierrättämiseen liittyvistä asioista. Voit tuoda mukanaasi pienen tavarana, jonka kierrättäminen erityisesti herättää kysymyksiä. | Kabinetti |
| Pe 13.9 | 14-15 | PERJANTAIPULINAT + GRILLI KUUMANA + ULKOPELIT | Ulkona |
| Ma 16.9 | 10.30-13.30 | PALVELUMESSUT Messuilla eri palveluntarjoajat esittelevät senioreille suunnattuja kotona asumista tukevia palveluja. | Aula/kabinetti/pirtti |
| Ma 16.9 | 10.30-13.30 | SILMÄLASITUKUN BUSSI PALVELUKESKUKSEN EDUSTALLA Varaa ilmainen optikon näöntarkastus ennakkoon neuvonnassa olevasta listasta, tai puh. 09-310 50476. | |
| Ti 17.9 | 13-14 | PELEJÄ TABLETILLA TAI ÄLYPUHELIMELLA Tule vaihtamaan pelivinkkejä muiden kanssa! Kokeilemme myös helppoja ja ilmaisia pelejä yhdessä! | Kabinetti |
| Ke 18.9 | 13-15 | KALLIO-VALLILA ELÄKELÄISET RY Pohdimme apulaispormestari Sanna Vesikansan lähettämää vastausta koskien Koskelan alueen uudistalojen rakentamista ja erityisesti uutta tulevaa muistikylää. | Kabinetti |
| Ke 18.9 | 13.30 | PIHARASTISUUNNISTUS | Myötätuuli |
| To 19.9 | 8.15-9.15 | VERENSOKERIN MITTAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA | Pirtti |
| Pe 20.9 | 14-15 | PERJANTAIPULINAT+VIRTUAALILASIT | Aula |
| Ma 23.9 | 12-13 | YHTEINEN RUOKAILUHETKI RAVINTOLA KAPUSTASSA (Omakustanteinen) | |
| Ma 23.9 | 14-15 | TIEDON ÄÄRELLÄ Keskusteleva ryhmä jossa joka kerta vaihtuva tema, alun alustuksen jälkeen keskustellaan aiheesta. Katso tema ilmoitustaululta! Ryhmä kokoontuu kerran kuussa. | Kabinetti |
| Ti 24.9 | 14-15 | LUENTO: TURVALLISUUS KOTONA JA KODIN ULKOPUOLELLA Aiheesta kertomassa Saara Aakko, Punainen risti / Kotitapaturma. | Kabinetti |
| Ke 25.9 | 13-15 | SILMÄLASITUKUN BUSSI PALVELUKESKUKSEN EDUSTALLA Varaa ilmainen optikon näyntarkastus ennakkoon neuvonnassa olevasta listasta tai puh. 09 310 50476. | |
| Ke 25.9 | 13.30 | PUISTOTALKOOT JA MAKKARAN GRILLAUSTA | Myötätuuli |
| Pe 27.9 | 13-14 | FOTOKERHO Kuvien katselua ja keskustelua kuvista kuvauksesta kiinnostuneille. Omatoimiryhmä. | Kabinetti |
| Pe 27.9 | 14-15 | PERJANTAIPULINAT + WII-PELIT | Aula |

RYHMÄTOIMINTA

Maanantaisin

10.30–12 VOIMAA VIIKKOON **Ei 16.9.**

Kabinetti

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

12–13 MUSIIKIN KUUNTELU RYHMÄ

Kabinetti

Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Pasi.

13-14 MIELEN HYVINVOINTI KURSSI – OSA 2 **Alkaa 23.9.**

Kabinetti

Ryhmässä tuodaan elämäntapoihimme uutta voimaa ja iloa arkeen. Tutustutaan itseemme sekä itsemme hyväksymiseen ja hoitamiseen eri harjoitteilla. **Kurssi ei edellytä ensimmäisen kurssin osallistumista.** Ilmoittautuminen puh. 09 310 50066. Ryhmässä voidaan keskustella suomen tai ruotsinkielellä.

13.15-15.15 RAAMATUNLUKUPIIRI **Alkaa 2.9.**

Pirtti

Parilliset viikot. Vapaaehtoinen ohjaaja.

Tiistaisin

10–10.30 VERENPAINEN MITTAUS

Pirtti

Ilmainen mittaus ja neuvonta. Ei ennakkoilmoittautumista.

11–12 VIRKISTÄ MUISTIASI!

Kabinetti

Aktivoimme muistia erilaisilla harjoitteilla ja visailuilla.

13-15 YSTÄVÄPIIRI

Pirtti

Uusi ryhmä alkaa syksyllä! Ilmoittautumiset p.09 310 64474 tai 09 310 50066

Keskiviikkoisin

10-11 MIESTEN RUPATTELUTUNTI

Aula

Omatoiminen ryhmä.

10-12 PILKE-PORUKKA

Kabinetti

Päihteiden kanssa tasapainoileville ikäihmisille. Lisätietoja p. 09 310 64474 tai 09 310 50066

10–12.30 NEULEPIIRI

Kammari

Tule neulomaan muiden seurassa. Vapaaehtoinen ohjaaja.

12-13 YHTEISLAULUT

Aula

Omatoiminen ryhmä.

Torstaisin

11-12 JAUHOPEUKALOT

Pirtti

Tule iloiseen joukkoon vaihtamaan ruokareseptejä, ajatuksia ja seurustelemaan muiden kanssa. Ps. Myös miehet ovat lämpimästi tervetulleita!

Perjantaisin

10-11.00 AVOIN MUISTIRYHMÄ

Kabinetti

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

12.15-13.15 MINNESGRUPPEN

Kabinetti

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.

PALVELUT

| | |
|---------------------------------|---|
| PALVELUNEUVONTA | 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 |
| SERVICERÅDGIVNING | 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. |
| FYSIOTERAPEUTIN NEUVONTA | 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. |
| TERVEYDEN EDISTÄMINEN | Verenpaineen mittausta viikottain tiistaisin klo 10-10.30, verensokerin mittausta kaksi kertaa kuussa (katso tarkemmat ajankohdat ohjelman etusivulta). Mittaukset ilman ajanvarausta. |
| KUNTOSALI | Ennen kuntosalilla aloittamista varaathan ajan laiteopastukseen fysioterapeutilta puh. 09 310 45999. Kuntosalin vapaaharjoitteluaikat: ma klo 8-17, ti klo 8-13.30 ja 14.30-17, ke klo 8-11 ja 12-17, to klo 8-10 ja 11-17, pe klo 8-12 ja 13-17. |
| TUTUSTUMINEN TOIMINTAAN | Etsitkö ryhmää tai tekemistä itsellesi? Arasteletko mukaan tulemistä? Mahdollisuus tulla tutustumaan toimintaan myös ajanvarauksella puh. 09 310 50066 ja puh. 09 310 45998. |
| TULE VAPAAEHTOISEKSI! | Kiinnostaako vapaaehtoisena toimiminen? Ota rohkeasti yhteyttä vapaaehtoistyön ohjaajaamme, niin pohditaan yhdessä sinulle sopivaa toimintaa. Puh. 09 310 50066 |
| ATK / KIRJASTO | 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. |
| ATK OPASTUS | Mahdollisuus tiistaisin klo 14-16 Enter Ry:n opastukseen tietokoneen, kännykän ja tabletin käyttöön. Voit varata ajan puhelimitse puh. 09 310 50476 tai paikan päältä vahtimestareilta neuvonnasta. |
| RAVINTOLA JA KAHVIO | 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€. |
| OMPELUKONE | Palvelukeskuksessa on ompelukone käytettävissä, tuothan omat langat mukaan. |

HENKILÖKUNNAN YHTEYSTIEDOT

| | |
|--|--|
| VASTAAVA OHJAAJA | Kaisa Iijalainen puh. 09 310 45952 |
| FYSIOTERAPEUTTI/FYSIOTERAPEUT | Annika Timonen puh./tfn. 09 310 45999 |
| SOSIAALIOHJAAJA /SOCIALHANDLEDARE | Rebecka Lehmussaari tfn./puh. 09 310 50066 |
| OHJAAJA, PERUSHOITAJA | Tiina Laine puh. 09 310 64474 |
| SOSIAALIOHJAAJA | Puh. 09 310 45998 |

LIIKUNTARYHMÄT

Maanantaisin

11–11.45 VENYTTELYÄ JA TASAPAINOA EI 16.9

Liikkeet tehdään seisten ja istuen. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

13–14 OHJAAJA PAIKALLA KUNTOSALILLA EI 30.9

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

9-9.45 AAMU 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

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

13.30-14.15 ASAHI

Sama sisältö kun aamun asahissa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aula

Torstaisin

10-11 KUNTOSALI STARTTIKURSSI Alkaa 3.10!

Oletko miettinyt aloittavasi kuntosaliharjoittelun? Tästä ryhmästä on hyvä aloittaa! Tutustumme kuntosalin laitteisiin ryhmän aikana, teemme myös monipuolisesti liikkeitä muita välineitä käyttäen sekä tasapainoharjoitteita. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Ilmoittaudu fysioterapeutille puh. 09-310 45999.

Kuntosali

12-13 MUISTIJOOGA EI 5.9, Seuraava ryhmä alkaa 1.10 tiistaisin klo 13.30-14.30!

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 SENIORGYMNASTIK

Svenskspråkig gymnastik grupp med bl.a. muskelövningar och balansövningar både stående och sittande. Ingen förhandsanmälan.

Aulan

12-13 AVOIN KUNTOSALIRYHMÄ

Ei ennakkoilmoittautumista. Ohjattu alkulämmittely ja loppuvenyttelyt. 10 ensimmäistä mahtuu mukaan.

Kuntosali

13.30-14 LÄTT STOLGYMNASTIK

Lätt stolgymnastik, alla rörelser görs sittande. Ingen förhandsanmälan.

Pirtti

KUNTOSALIN AIKATAULU

KOSKELAN PALVELUKESKUS
Syksyn aikataulu 2.9-31.12

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | Perjantai | Lauantai - Sunnuntai |
|---|--|--|--|---|-------------------------|
| Vapaa harjoittelu 8-17 | Vapaa harjoittelu 8-13.30 & 14.30-17 | Vapaa harjoittelu 8-11 & 12-17 | 10-11 Kuntosalin starttikurssi Varattu! | Vapaa harjoittelu 8-12 & 13-17 | SULJETTU |
| | | 11-12 Miesten ryhmä (Avoin kaikille) | | 12-13 Kuntosaliryhmä (avoin kaikille) | |
| 13-14 Ohjaaja paikalla (vapaata harjoittelua) | 13.30-14.30 Muistijooga Varattu! | | Vapaa harjoittelu 8-10 & 11-17 | | |
| | | | | | |

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 |
| 12-17 | 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 opastukseen fysioterapeutilta puh. 09 310 45999.

KUNTOSALIN STARTTIKURSSI Torstaisin klo 10-11, 3.10 alkaen. Oletko miettinyt aloittavasi kuntosaliharjoittelun? Tästä ryhmästä on hyvä aloittaa! Tutustumme kuntosalin laitteisiin, teemme myös liikkeitä eri välineitä käyttäen sekä tasapainoharjoitteita. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Ilmoittaudu puh. 09-310 45999.

AVOIN KUNTOSALIRYHMÄ Perjantaisin klo 12-13. Ei ennakoilmoittautumista. Ohjattu alkulämmittely ja loppuvenyttelyt. 10 ensimmäistä mahtuu mukaan.

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