



# Koskelan palvelukeskus

Helsinki

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, 1krs, 00600 Helsinki, puh neuvonta 09 310 50476

Sähköposti: koskelan.palvelukeskus@hel.fi

Internet: www.hel.fi/koskelan-palvelukeskus

Facebook: www.facebook.com/koskelan sekä blogi: www.koskelanpalvelukeskus.blogspot.fi

## Lokakuun tapahtumat

Ke 2.10	8.15-9.15	<b>VERENSOKERIN MITTAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA</b>	<b>Pirtti</b>
Ke 2.10	12-14.30	<b>OMASTADI –ÄÄNESTYS</b> Mihin sinä käyttäisit 4,4 miljoonaa euroa? Äänestä kaupunkilaisten OmaStadiin tekemistä suunnitelmista. Lisätietoja <a href="http://www.omastadi.hel.fi">www.omastadi.hel.fi</a> , Kahvitarjoilu. HUOM. Äänestämistä varten ota mukaan <a href="#">henkilökortti</a> .	<b>Kirjasto</b>
Ke 2.10	13-14.30	<b>KIRJALLISUUSLUENTO: Claes Andersson</b> Kirjallisuusluentoja vetämässä vapaaehtoinen Hannele Koli-Siiteri.	<b>Kabinetti</b>
Ons 2.10	14.30	<b>RUSKAPROMENAD</b> Kom med och njut av de fina höstfärgerna under en kort promenad i Forsby. Du kan även komma med rollator eller rullstol. Vid regn promenerar vi inomhus i konst-tunneln. Kaffeservering. Välkommen!	
Pe 4.10	14-15	<b>PERJANTAIPULINAT + BINGO</b>	<b>Aula</b>
Ma 7.10 ja 21.10		<b>YHTEINEN RUOKAILUHETKI RAVINTOLA KAPUSTASSA (Omakustanteinen)</b> Tavataan palvelukeskuksen aulassa klo 12 ja mennään porukalla lounastamaan Kapustaan	
Ma 7.10	13.30	<b>CAREDOG DEMI – LIIKETTÄ TASSUIHIN JA TÖPPÖSIIN</b> Ulkoilmatapahtuma Myötätuulessa, lähtö N-talon edestä. Myötätuulessa koira-avusteisia tehtäviä.	<b>Myötätuuli</b>
Ke 9.10	11-12	<b>CAREDOG – MITÄ ON KOIRA-AVUSTEINEN HOIVA- JA KUNTOUTUSTOIMINTA?</b> Caredog-koulutuksen saanut Pia Hellman ja hänen koiransa Demi esittelevät koira-avusteista hoivatyötä.	<b>Aula</b>
Ke 9.10	14.30	<b>HANNU KARJALAINEN</b> Vanhustenviikon yhteislaulukonsertti ravintola Kapustassa	<b>Kapusta</b>
To 10.10	8.30-9.30	<b>VALTAKUNNALLINEN IÄKKÄIDEN LIIKUNTAPÄIVÄ – Kävelylenkki, matkan varrella tietovisa!</b>	
To 10.10	18-20	<b>YHTEISLAULUTILAISUUS: SYSSLAULUT</b> Tilaisuus lähetetään suorana videolähetyksenä Helsingin kaupunginmuseolta, laulamme yhdessä aulassa ja laulattajina lähetyksen kautta musiikinopettajat Kaisa ja Ari Pärnänen.	<b>Aula</b>
Pe 11.10	13.30	<b>TAIDE- JA VALOKUVANÄYTTelyn AVAJAISET- Koskelan mpk:n asukkaiden maalauksia ja kuvia</b>	<b>Aula</b>
Pe 11.10	14-15	<b>PERJANTAIPULINAT + Keskustelua viikon uutisista</b>	<b>Aula</b>
Ti 15.10	13-15	<b>YSTÄVÄPIIRILÄISTEN KOKOONTUMINEN</b> Tervetuloa vanhat ja uudet ystäväpiiriläiset yhteiseen tapaamiseen kahvikupposen ääreen.	<b>Kabinetti</b>
Ke 16.10	13-15	<b>KALLIO-VALLILA ELÄKELÄISET RY</b> Koskela-kerhon lähetystön vierailun terveiset valtuustoryhmistä. Mitä valtuustoryhmät vastasivat vesijumppatilojen saamiseksi uuteen Koskelan monipuoliseen palvelukeskukseen.	<b>Kabinetti</b>
Pe 18.10	14-15	<b>PERJANTAIPULINAT + KOSKELAN SOHVAPERUNAT (mitä olet katsonut tv:stä viimeaikoina?)</b>	<b>Aula</b>
Ma 21.10	14-15	<b>TIEDON ÄÄRELLÄ</b> Keskusteleva vaihtuvalla teemalla kokoontuva ryhmä. Tule kertomaan omasta mielenkiinnon kohteestasi, tai vaan keskustelemaan. Ilmoita oma teemasi aulan listaan, josta näet myös tulevan kerran teeman.	<b>Kabinetti</b>
Ke 23.10	8.15-9.15	<b>VERENSOKERIN MITTAUSTA ILMAN AJANVARAUSTA</b>	<b>Pirtti</b>
Pe 25.10	12-14	<b>HYVÄN MIELEN HEMMOTTELUPÄIVÄ</b> Tarjolla mm. käsihierontaa, kynsien lakkausta sekä meikkausta ja pientä herkkupalaa. Tervetuloa!	<b>Aula + Pirtti</b>
Pe 25.10	13-14	<b>FOTOKERHO</b> Kuvien katselua ja keskustelua kuvista kuvauksesta kiinnostuneille. Omatoimiryhmä.	<b>Kabinetti</b>
Ti 29.10 ja Pe 1.11		<b>KORVAAMATON KOVALEVY-verenpainekampanja</b> Tiedätkö oman verenpaineesi? Mittaukset tiistaina ja perjantaina klo 10-10.30 ilman ajanvarausta	<b>Pirtti</b>
Ke 30.10	13-15	<b>SILMÄLASITUKUN BUSSI PALVELUKESKUKSEN EDUSTALLA</b> Silmälaseja esillä, varaa ilmainen optikon näyntarkastus ennakkoon neuvonnasta tai puh. 09 310 50476.	
Ke 30.10	14.30	<b>TÄRKEIDEN IHMISTEN PÄIVÄ</b> Tuo mukaasi tärkeä ihminen esim. ystävä tai lapsenlapsesi, luvassa mukavaa yhteistä tekemistä!	<b>Aula + Kabinetti</b>
To 31.10	13-14	<b>TULE JA VAIKUTA</b> Tervetuloa ideoimaan palvelukeskuksemme toimintaa kahvikupposen ääreen.	<b>Aula</b>

# RYHMÄTOIMINTA

## Maanantaisin

**10.30–11.30 VOIMAA VIIKKOON Huomioi uusi aika!**

Kabinetti

Viikko alkaa mukavasti rupertellen, eri asioita tehden ja liikkuen muiden kanssa! Lisätietoja, Tiina puh. 09 310 64474 ja Rebecka puh. 09 310 50066.

**12–13 MUSIIKIN KUUNTELU RYHMÄ**

Kabinetti

Ryhmää ohjaa vapaaehtoinen Pasi.

**13-14 MIELEN HYVINVOINTI KURSSI – OSA 2**

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 Rebecka puh. 09 310 50066. Ryhmässä voidaan keskustella suomen tai ruotsinkielellä.

**13.15-15.15 RAAMATUNLUKUPIIRI**

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 ELÄMÄNTARINA Ryhmä alkaa 22.10.**

Pirtti

Tule mukaan pieneen luottamukselliseen ryhmään muistelemaan menneitä aikoja. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset, Tiina puh. 09 310 64474 ja Rebecka puh. 09 310 50066.

---

## Keskiviikkoisin

**10-11 MIESTEN RUPATTELUTUNTI**

Kammari

Omatoiminen ryhmä.

**10-12 PILKE-PORUKKA**

Kabinetti

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

**10–12.30 NEULEPIIRI**

Pirtti

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!

**14-15 VIIKON VIDEOT UUSI RYHMÄ**

Kabinetti

Katsotaan yhdessä lyhyitä videoita netistä ja jaetaan linkkivinkkejä. Vapaaehtoinen ohjaaja

---

## 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

<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> <b>FYSIOTERAPEUTENS RÅDGIVNING</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 8-17, 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.
<b>TUTUSTUMINEN TOIMINTAAN</b>	Etsitkö ryhmää tai tekemistä itsellesi? Arasteletko mukaan tulemistä? 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>	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.
<b>RAVINTOLA JA KAHVIO</b>	Helsingin kaupungin palvelukeskuksen ravintola Kapusta sijaitsee N-talon B-rapussa 1 ½ kerros. Avoinna 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 Lehmuksaari tfn./puh. 09 310 50066
<b>OHJAAJA, PERUSHOITAJA</b>	Tiina Laine puh. 09 310 64474
<b>SOSIAALIOHJAAJA</b>	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 EI 8.10

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

Aula

### 13.30-14.30 MUISTIJOOGA EI 8.10

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

---

Kuntosali

## 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 EI 23.10

Sama sisältö kun aamun asahissa. Ei ennakkoilmoittautumista.

---

Aula

## Torstaisin

### 10-11 KUNTOSALI STARTTIKURSSI EI 31.10

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

## 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 loppuvenyttely. 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		

Käytäthän 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 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 ennakkoilmoittautumista. Ohjattu alkulämmittely ja loppuvenyttely. 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.