

# KANNELMÄEN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT:

Helsinkiäiset eläkeläiset ja työttömät saavat maksuttoman palvelukeskuskortin neuvonnasta. Kortti oikeuttaa osallistumaan palvelukeskusten järjestämään toimintaan.

## PALVELUNEUVONTA JA SOSIAALIOHJAUS:

Mietityttääkö sinua jokin asia elämässäsi tai arjessasi? Tule keskustelemaan elämäntilanteestasi. Saat meiltä tukea erilaisiin arjen tilanteisiin. Lisäksi saat tietoa sinulle suunnatuista palveluista ja etuuksista sekä apua niiden hakemiseen. Kerromme sinulle myös palvelukeskustoiminnasta sekä muiden toimijoiden tarjonnasta. Varaa aika henkilökohtaiseen palveluneuvontaan.

Social counseling also available in English.

## Sosiaaliohjaaja

p. 09 310 23389 [melina.isoaho@hel.fi](mailto:melina.isoaho@hel.fi)

p. 09 310 43892 [anne.waweru@hel.fi](mailto:anne.waweru@hel.fi)

## VAPAAEHTOISTOIMINTA:

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, voit ottaa yhteyttä p. 09 310 48700.

## KUNTOSALI:

Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorojen aikataulu löytyy aulan esitetelineestä ja kuntosalilta.

Vertaisohjaajat ovat tavattavissa kuntosalilla viikko-ohjelman mukaisesti.

## KUNTOSALIN LAITEOPASTUS:

Voit varata ajan kuntosalilaitteopastukseen fysioterapeutilta. Ei sisällä yksilöllisen harjoitusohjelman tekoa.

p. 09 310 69907

**LIIKUNTANEUVONTA:** Palvelukeskuksen fysioterapeutilta voi varata maksuttoman neuvonta-ajan sopivan liikuntaryhmän tai liikuntamuodon löytämiseksi.

p. 09 310 69907

**Tarvitsetko lisätietoja tapahtumista tai ryhmätoiminnasta?**

**Ota yhteyttä sosiaaliohjaajiin**

p. 09 310 43892

p. 09 310 23389

## RAVINTOLA JA KAHVIO

Palveluntuottaja Palvelukeskus Helsinki

Avoimna ma-su klo 7:30-18:00

Lounas ma-su klo 11:00-13:30

Hinta 11,33 € / 9,95 €

**TIETOKONE:** Aulan asiakastietokone on asiakkaiden käytössä palvelukeskuksen aukioloaikoina.

## MUUTOKSET OHJELMIIN MAHDOLLISIA!

Muutoksista ilmoitetaan Facebookissa sekä palvelukeskuksen tiloissa.

Kannelmäen palvelukeskus  
Urkupillintie 4 C, 00420 Helsinki

Avoimna ma-su klo 7-18

Infon toimisto avoinna: ma-pe klo 8-16,

 @kannelmaenpalvelutalohelsinki

 @kannelmaenpalvelukeskus



# Kannelmäen palvelukeskuksen Joulukuu

## tapahtumakalenteri



### Huomioithan tässä kuussa:

3.12. Joulumyyjäiset  
klo 13.00-16.00 Peräkammari/aula

4.12. Asiakasfoorumi  
klo 14.00-15.30 Peräkammari

23.12. Jouludisco  
klo 10.00-12.00 Peräkammari



### Kuukauden näyttelyt:

Kaunis Aika -Tomi Tammisen  
Valokuvia Kannelmäen  
palvelutalolla.

Ravintola Onnenapilassa  
nähtävillä Helsingin  
taidemuseosta lainaan saatuja  
taideteoksia.

Helsinki

# Maanantai

# Tiistai

# Keskiviikko

# Torstai

# Perjantai

<b>Tasapainoryhmä</b> 10.00-11.00 Peräkammari (kausi päättyy 16.12.)
<b>Tasapainorata</b> 11.30-12.30 Peräkammari (kausi päättyy 16.12.)
<b>Keskusteluryhmä</b> 13.00-14.30 Ankkuri (kausi päättyy 16.12.)
<b>Kantsun Kuntosalikaverit</b> 13.00-14.00 Kuntosali (kausi päättyy 16.12.)
<b>Kuntoryhmä 1</b> 14.00-15.00 Kuntosali (kausi päättyy 16.12.)

<b>Vertaisohjaaja tavattavissa</b> 8.30-9.45 Kuntosali (kausi päättyy 17.12.)
<b>Pilke-ryhmä</b> 9.00-11.00 Takkahuone (kausi päättyy 17.12.)
<b>Liikkuvuus ja lihaskunto 1</b> 10.00-10.45 Peräkammari (kausi päättyy 17.12.)
<b>Reipas tuolijumppa</b> 11.00-11.45 (kausi päättyy 17.12.)
<b>Kuntoryhmä 2</b> 13.00-14.00 Kuntosali (kausi päättyy 17.12.)

<b>NMKY:n liikuntaryhmä ikääntyneille</b> 9.30-11.00 Peräkammari/Kapyysi (kausi päättyy 18.12.)
<b>Avoin muistiryhmä</b> 10.00-11.30 Takkahuone (kausi päättyy 18.12.)
<b>Äijä-treeni</b> 10.45-11.30 Peräkammari (kausi päättyy 18.12.)
<b>Senioriparkour-ryhmä</b> 12.00-13.00 Peräkammari (kausi päättyy 11.12.)
<b>Kuntosalilaitteopastus</b> 13.30-15.00 Kuntosali Ajanvarauksella p. 09 310 69907

<b>Liikkuvuus ja lihaskunto 2</b> 9.00-9.45 Peräkammari (kausi päättyy 19.12.)
<b>Lempeä kehonhuolto</b> 10.00-10.45 Peräkammari (kausi päättyy 5.12.)
<b>Äly &amp; Väläys</b> 10.00-11.00 Takkahuone (kausi päättyy 19.12.)
<b>Tuolijumppa</b> 11.00-11.45 Peräkammari (kausi päättyy 19.12.)
<b>Muistiryhmä</b> 13.00-14.30 Takkahuone (kausi päättyy 19.12.)

<b>Jooga</b> 9.00-10.00 Peräkammari (kausi päättyy 13.12.)
<b>Kevyt tuolijumppa</b> 10.15-10.45 Peräkammari (kausi päättyy 20.12.)
<b>Omaishoitajien liikuntaryhmä</b> 11.00-11.45 Peräkammari (kausi päättyy 20.12.)
<b>Puolisoiden ryhmä</b> 11.00-11.45 (Tarkoitettu omaishoitajien liikuntaryhmään osallistuvien puolisoille)












**FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMAT LIIKUNTARYHMÄT**  
on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muuta tuen tarvetta. Voit osallistua enintään kahteen palvelukeskuksen fysioterapeutin ohjaamaan ryhmään viikossa. Kysy vapaita paikkoja liikuntaryhmiin: **p. 09 310 69907**. Otathan mukaan oman juomapullon!

**TUETUT RYHMÄT**  
vain ilmoittautumisella.  
Lisätietoja:  
**Sosiaaliohjaaja 09 310 43892**  
**Sosiaaliohjaaja 09 310 23389**  
**Fysioterapeutti 09 310 69907**

**AVOIN RYHMÄ** kaikille palvelukeskuksen asiakkaille. Ei vaadi ilmoittautumista, ellei toisin mainita.

**LIIKUNTAVAPAAEHTOISTEN JA JÄRJESTÖJEN OHJAAMAT RYHMÄT** ovat avoimia kaikille palvelukeskuksen asiakkaille

# Joulukuu

<b>Ma 2.12.</b>	<b>Ti 3.12.</b>  <b>Joulumyyjäiset</b> klo. 13.00-16.00 Aula & Peräkammari	<b>Ke 4.12.</b> <b>Kaatumisen ehkäisy luento 3/3</b> 11-11.45 Ankkurissa  <b>Asiakasfoorumi</b> klo 14-15.30 Peräkammarissa	<b>To 5.12.</b>  <b>13.30 Malmiset- yhtye,</b> ravintolassa 	<b>Pe 6.12.</b> Itsenäisyyspäivä 
<b>Ma 9.12.</b>	<b>Ti 10.12.</b>	<b>Ke 11.12.</b>  <b>Pianokonsertti</b> Palvelukeskuksen asiakkaille klo 13.30 Peräkammarissa	<b>To 12.12.</b>  <b>Joululounas (maksullinen)</b> klo 11-13.30	<b>Pe 13.12.</b>
<b>Ma 16.12.</b>  <b>Jalkahoitaja paikalla</b> <b>Aikoja 9.00-16.15 (50e)</b> Ilmoittautumiset infossa tai numeroon 09 310 44006	<b>Ti 17.12.</b>  <b>Ramin KARAOKE klo 13.</b> Peräkammari 	<b>Ke 18.12.</b>	<b>To 19.12.</b>	<b>Pe 20.12.</b>
<b>Ma 23.12.</b> <b>JOULUDISCO klo 10-12.</b>  <b>Jouluiset yhteislaulut</b> Peräkammarissa klo 13.00 	<b>Ti 24.12.</b> <b>Jouluaatto</b> 	<b>Ke 25.12.</b> <b>Joulupäivä</b> 	<b>To 26.12.</b> <b>Tapaninpäivä</b> 	<b>Pe 27.12.</b>  <b>Välipäiväkahvit</b> klo 11.30-13.00 Takkahuoneessa 
<b>Ma 30.12.</b>  <b>45 min Tuolijumppat klo 10 &amp; 11</b> Peräkammarissa (Avoin ryhmä)	<b>Ti 31.12.</b> <b>Este-/tasapainorata klo 10.30-11.30</b> Peräkammarissa (Avoin ryhmä)  <b>Aattobingo klo 13</b> Peräkammarissa			

**HENKILÖKUNTA:**  
Asiakasneuvoja  
Sari Sorja  
**p. 09 310 44006**

Sosiaaliohjaaja  
Melina Isoaho  
**p. 09 310 23389**

Sosiaaliohjaaja  
Anne Waweru  
**p. 09 310 43892**

Fysioterapeutti  
Mari Saukkonen/  
Rebecca Lumi  
**p. 09 310 69907**

Osastonhoitaja  
Hannemari Kokkonen  
**p. 09 310 24120**