

## Kuntosalivuorot

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8-10 12-16	8-14	8-16	8-16	8-10 12-16

Varaa aika tiistain klo 15-16 laiteohjaukseen Heliltä p. 09 310 51886

## Henkilökunta

**Toiminnanohjaaja:** Heli Komulainen p. 09 310 51886, heli.komulainen@hel.fi

**Toimintaterapeutti:** Ninni (Anna) Saari 09 310 44193, anna.m.saari@hel.fi

**Toimintaterapeutti:** Jesse Itäsaari 09 310 56028, jesse.itasaari@hel.fi

**Kulttuuriohjaaja:** Anna Lemberg p. 09 310 60704, anna.lemberg@hel.fi

**Asiakastoimisto** p. 09 310 56330

## Palveluneuvonta

Saat tietoa erilaisten palveluiden ja etuuksien hakemisessa, arjen kysymyksiin liittyvää neuvontaa ja opastusta sekä apua vaikeaan elämäntilanteeseen.

Heli Komulainen p. 09 310 51886

Ninni (Anna) Saari p. 09 310 44193

## Vapaaehtoistoiminta

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, ota yhteyttä:

Ninni (Anna) Saari p. 09 310 44193 tai

Anna Lemberg p. 09 310 60704

## Muut palvelut

### Ravintola Tuulentupa:

Lounas ma-pe klo 11.30-13.00, Hinta eläkeläiskortilla 9,95e ilman korttia 11,33e

Kahvila on avoinna arkisin 8.30-15.00

### Asiakastietokone

Sijaitsee vaarinkammarissa. Kysy lisää palvelukeskuksen henkilökunnalta.

### ITE-piste:

Takkahuoneessa on käytettävissä henkilövaaka. Verenpainemittari pyydettyäessä.



Laajasalon palvelukeskus on myös Facebookissa ja Instagramissa: *Laajasalonseniorikeskus*



# Laajasalon palvelukeskuksen MAALISKUUN OHJELMA

## Elämän nälkä -tapahtuma:

Ti 18.3.2025 klo 10.00 – 15.00

Paikka: Kaapelitehdas, Kaapelialue 3

Maksuton eläkeläisten mielen hyvinvoinnin tapahtuma.

Luentoja, työpajoja, messuesittelijöitä ja lavatanssit.

Tutustu ohjelmaan: [www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/elaman-nalka-tapahtuma](http://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/elaman-nalka-tapahtuma)

Rudolfintie 17-19, 00870 Helsinki

Avoinna arkisin klo 8.00-16.00

Henkilökunta paikalla arkisin 9.00-15.00

Helsinki

# Tapahtumat

Viikko 10				
Ti	4.3.	13.00-14.30	<b>Borgströminkujan Naapuruuspiiri.</b> Tervetuloa mukavaan seuraan ratkomaan yhdessä aivopähkinöitä.	Borgströminkuja 4, Kerhuhuone (K-rapun vieressä)
Pe	7.3.	13.30-14.10	<b>Naistenpäivä konsertti:</b> Helena Plathánin soolo sellokonsertti. Lämpimästi tervetuloa nauttimaan musiikista ja tunnelmasta.	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
Viikko 11				
Ma	10.3.	15.20-16.00	<b>Iloa yhteislaulusta!</b> (Työväenopisto) Tervetuloa laulamaan tuttuja lauluja pianon säestyksellä!	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
Ti	11.3.	13.00-14.30	<b>Seniorikahvit Herttoniemen kirjastossa.</b> Tervetuloa kuuntelemaan luentoa omaishoitajien henkisestä jaksamisesta. Luennoitsijana Tea Tulikallio Polli ry:stä. Kirjasto tarjoaa kahvit!	Herttoniemen kirjasto, Kauppakeskus Hertsu, 2. krs
Ke	12.3.	13.30-15.00	<b>Työväenopiston taideluentosarja:</b> Peilauksia taidehistorian mytologisiin aiheisiin. Luennoimassa FM Leena Reinilä	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
Viikko 12				
Ti	18.3.	15.00-17.00	<b>Retki: Lavatanssit.</b> Tanssin talolla Armas-festivaali. Ilmainen bussikuljetus palvelukeskukselta klo 14.10. Max 10 mahtuu mukaan! Ilmoittaudu 7.3. mennessä Annalle p. 09310 60704 / <a href="mailto:anna.lemberg@hel.fi">anna.lemberg@hel.fi</a>	Tanssintalo
Viikko 13				
Ti	25.3.	13.00-14.00	<b>Karaoke!</b> Kaipaako estradeille ja haluat päästä esiintymään, nautitko yhteislauluista tai tahdot vaan tulla kuuntelemaan –tämä matalankynnyksen karaokehetki on sinulle!	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
To	27.3.	14.15-15.15	<b>Vapaaehtoisten tapaaminen.</b> Tule kuulemaan vapaaehtoistoiminnan ajankohtaisista tapahtumista. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat! Ilmoittaudu Ninnille viimeistään 20.3. p. 09 310 44193	Palvelukeskus, Monitoimitila

# Toistuva viikko-ohjelma

Maanantai		
10.00-11.00	<b>Asahi Ryhmä täynnä!</b> Ryhmää ohjaa Rudolfin vapaaehtoinen Anneli.	Palvelukeskus, Monitoimitila
11.00-12.00	<b>Seniorisirkus ryhmä.</b> (Sirkus Magenta). Aiempaa kokemusta sirkuksesta ei tarvita. Tunnilla virkistyy koko keho ja mieli! Lisätietoja: <a href="mailto:lauri.liimatta@sirkusmagenta.fi">lauri.liimatta@sirkusmagenta.fi</a>	Kauppakeskus Saari, 2 krs. Fokka
14.00-15.15	<b>Äly ja väläys.</b> Tule aktivoimaan muistiasi erilaisilla harjoitteilla! Lisätietoja Heliltä p. 09 310 51886	Palvelukeskus, Monitoimitila
Tiistai		
10.00-11.30	<b>Muistiryhmä. Ryhmä täynnä!</b> Ryhmästä kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Ninniin p. 09 310 44193	Palvelukeskus, Monitoimitila
10.30-12.00	<b>TaideLiikutus -yhteisöteatteriryhmä senioreille.</b> Ryhmässä hyödynnetään teatterin lisäksi mm. liikettä ja musiikkia. Lisätietoja Teatteri Ilmi Ö: p. 040 839 1683	Kauppakeskus Saari, 2 krs. Fokka
Keskiviikko		
10.30-11.30	<b>Kävelyryhmä.</b> Liikuntaluotsin ohjaama kävelyryhmä Tullisaaren puistossa. Kävelysauvat lainattavissa palvelukeskukselta. Lisätietoja Ninniltä. p. 09 310 44193	Palvelukeskus, Yhteislähtö A-talon edestä
13.00-14.15	<b>Keskiviikkoklubi.</b> Sinulle, joka kaipaat juttuseuraa. <b>Ei ryhmää 12.3.</b> Matalan kynnyksen keskusteluryhmä. Lisätietoja Annalta p. 09 310 60704.	Palvelukeskus, Monitoimitila
Torstai		
10.00-10.45	<b>Voimaa ja tasapainoa –ryhmä Ryhmä täynnä!</b> Lisätiedot Heliltä p. 09 31051886.	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
10.00-12.00	<b>Reiherintie 1 C Naapuruuspiiri.</b> Lisätietoja Ninniltä p. 09 310 44193	Reiherintie, Kerhuhuone
13.00-14.00	<b>UUSI! Matka musiikin maailmaan.</b> Ryhmässä sukellaan musiikkiin maailmaan pohtien ja kokeillen. Laulu -tai soittotaitoa ei tarvita. Ryhmää ohjaa Tarja Merivirta. Max 10 osallistujaa. Ilmoittautumiset Annalle p. 09 310 60704	Palvelukeskus, Monitoimitila
Perjantai		
10.00-11.30	<b>Avoin muistiryhmä. Ryhmä täynnä!</b> Ryhmästä kiinnostuneet voivat olla yhteydessä Ninniin p. 09 310 44193	Kauppakeskus Saari, 2 krs. Fokka
13.45-15.00	<b>UUSI! Miesten ryhmä.</b> Tervetuloa mukaan keskustelemaan ja viettämään aikaa yhdessä. Lisätietoja Jesseltä p. 09 310 56028	Palvelukeskus, Vaarin kammari