

## 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 TOUKOKUUN OHJELMA

## Tässä kuussa:

Huomioithan, että palvelukeskus (ml. kuntosali) on suljettu vappuna to 1.5. sekä helatorstaina 29.5.

Kuukauden näyttely "Piirtynyttä" taidekäytävällä: Terhi Sallisen öljyvärimaalauksia

Rudolfintie 17-19, 00870 Helsinki

Avoimna arkisin klo 8.00-16.00

Henkilökunta paikalla arkisin 9.00-15.00

Helsinki

# Tapahtumat

# Toistuva viikko-ohjelma

Viikko 19				
Ti	6.5.	13.00-14.30	<b>Borgströminkujan Naapuruuspiiri.</b> Tervetuloa myönteisen muistelun pariin mukavassa seurassa!	Borgströminkuja 4, Kerhuhuone Krapun vieressä
		13.15-14.00	<b>Karaoke!</b> Kaipaako estradeille ja haluat päästä esiintymään, nautitko yhteislauluista tai tahdot vaan tulla kuuntelemaan –tämä matalan kynnyksen karaokehetki on sinulle	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
To	8.5.	14.35-15.15	<b>Iloa yhteislaulusta! (Työväenopisto)</b> Tervetuloa laulamaan tuttuja lauluja pianon säestyksellä!	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
Pe	9.5.	13.30-14.30	<b>Ulkokuntosaliohjaus.</b> Tule tutustumaan henkilökunnan opastuksella Waffa-ulkokuntoiluvälineisiin. Ilmoittaudu mukaan 5.5. mennessä p. 0406748033. Max.10 osallistujaa.	Ulkokuntosali Holmanmoisionpolku 3
Viikko 20				
Ti	13.5.	13.00-14.30	<b>Seniorikahvit Herttoniemen kirjastossa.</b> Luento ikääntyneiden ravitsemuksesta. Ravitsemusterapeutti Erjastiina Heikkinen.	Herttoniemen kirjasto, Hertsi, 2. krs
		14.00-15:00	<b>Teatteriesitys Eilat.</b> Koskettava komedia kahden naisen ystävydestä ja yhteydestä. Vierailuesitys KOM-teatterin Taiteilijat talossa –hankkeesta.	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
Pe	16.5.	14.00-15.00	<b>Ninnin läksiäiset.</b> Ninni jää vanhempainvapaalle, tule moikkaamaan!	Palvelukeskus Monitoimitila
Viikko 21				
Ti	20.5.	13:00-14.30	<b>Vapaaehtoisten kevätkauden päättäjäiset.</b> Ilmoittautuminen viim. 16.5. anna.m.saari@hel.fi	Sisäpiha Palvelukeskus
To	22.5.	13.00-15.30	<b>Roihuvuorella tapahtuu: Hyvinvointia arkeen –tilaisuus:</b> Seniori-info, digituki, apuvälinepalvelut, suun terveydenhuolto ja palvelukeskus. Tietoisukuja klo 13.30–14.30.	Punahilkantie 16, Roihuvuoren Seniorikeskus
		14.35-15.15	<b>Iloa yhteislaulusta! (Työväenopisto)</b> Tervetuloa laulamaan tuttuja lauluja pianon säestyksellä!	Palvelukeskus Ravintola Tuulentupa
Viikko 22				
Ti	27.5.	14.00-15.30	<b>Koko talon kevätjuhla.</b> Luvassa esityksiä ja mukavaa yhdessäoloa.	Palvelukeskus Sisäpiha

Maanantai		
10.00-11.00	<b>Asahi Ryhmä täynnä!</b> Ryhmää ohjaa Rudolfin vapaaehtoinen Anneli.	Palvelukeskus, Monitoimitila
11.00-12.00	<b>Seniorisirkusryhmä.</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> . <b>Ei ryhmää 26.5.</b>	Laajasalon kirjasto, 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	Laajasalon kirjasto, 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
13.00-14.00	<b>Keskiviikkoklubi.</b> Sinulle, joka kaipaavat seuraa. Matalan kynnyksen keskusteluryhmä. Ilmoittautumiset Annalle p. 09 310 60704.	Palvelukeskus, Monitoimitila
Torstai		
10.00-10.45	<b>Voimaa ja tasapainoa –ryhmä. Ryhmä täynnä! Ei ryhmää 1.5. eikä 29.5.</b> Lisätiedot Heliltä p. 09 31051886.	Ravintola Tuulentupa
10.00-12.00	<b>Reiherintie 1 C Naapuruuspiiri.</b> Lisätietoja Ninniltä p. 09 310 44193	Reiherintie, Kerhuhuone
Perjantai		
10.00-11.30	<b>Avoin muistiryhmä. Ryhmä täynnä!</b> Ryhmään liittyvät kyselyt p. 09 310 44193	Laajasalon kirjasto, Fokka
13.45-15.00	<b>Miesten ryhmä.</b> Tervetuloa mukaan keskustelemaan ja viettämään aikaa yhdessä. Lisätietoja Jesseltä p. 09 310 56028	Palvelukeskus, Vaarin kammari