

KANNELMÄEN PALVELUKESKUKSEN PALVELUT:

Helsinkiläiset 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. 040 520 1496 melina.isoaho@hel.fi

p. 040 826 1915 tiina-kaisa.mattila@hel.fi

VAPAAEHTOISTOIMINTA:

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, voit ottaa yhteyttä **p. 040 334 6777**.

KUNTOSALI:

Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorojen aikataulu löytyy aulan esitetelineestä ja kuntosalilta.

MUUTOKSET OHJELMIIN MAHDOLLISIA!

Muutoksista ilmoitetaan Facebookissa sekä palvelukeskuksen tiloissa.

KUNTOSALIN LAITEOPASTUS:

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

p. 040 334 6776

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

p. 040 334 6776

Tarvitsetko lisätietoja tapahtumista tai ryhmätoiminnasta?

Ota yhteyttä sosiaaliohjaajiin

p. 040 826 1915

p. 040 520 1496

RAVINTOLA JA KAHVIO

Palveluntuottaja Palvelukeskus Helsinki

Avoinna **ma-su klo 7:30-17:30**

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

Hinta 11,73 € / 10,15 €

Iso aamupala 5,20 €

Hävikkiruoka klo 13.30 hinta 5,00 € / kg

(Mikäli ruokaa jää jäljelle)

TIETOKONE: Aulan asiakastietokone on asiakkaiden käytössä palvelukeskuksen aukioloaikoina.

Kannelmäen palvelukeskus
Urkupillintie 4 C, 00420 Helsinki
Avoinna ma-su klo 7-18
Infon toimisto avoinna: **ma-pe klo 8-15.30**
Info puh. **09 310 44006** tai
kannelmaen.palvelukeskus@hel.fi

 [@kannelmaenpalvelutalohelsinki](https://www.facebook.com/kannelmaenpalvelutalohelsinki)

 [@kannelmaenpalvelukeskus](https://www.instagram.com/kannelmaenpalvelukeskus)



Kannelmäen palvelukeskuksen

Elokuu

tapahtumakalenteri



Huomioithan tässä kuussa:

Ke 5. ja 19.8. klo 13-14 vapaaehtoisen Lukuhetket Kapyysissa. Kahvia, novelleja ja keskustelua. Tervetuloa mukaan!

Ti 18.8. klo 13-14 Mummodisco

To 20.8. klo 11-13 Liitos-asusteen vaatemyynti aulassa

Ma 31.8. klo 13-14 Työväenopiston yhteislaulut Peräkammarissa

Kesäkahvilat tiistaisin 4.–18.8. klo 13.30-15.00. Kahvi ja makea yht. 3,20 €



Kuukauden näyttelyt:

Ravintola Onnenapilassa nähtävillä Helsingin taidemuseosta lainaan saatuja taideteoksia.

Helsinki

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMAT LIIKUNTARYHMÄT
Kuntopiiri 10.00-11.00 Peräkammari 17.8. alkaen	Pilke-ryhmä 9.00-11.00 Takkahuone	NMKY:n liikuntaryhmä ikääntyneille 9.30-11.00 Peräkammari/Kapyysi 5.8. alkaen	Kevytjumppa 9.00-9.45 Peräkammari 20.8. alkaen	Videojumppa (tuolijumppa) 9.00-9.45 Peräkammari	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. 040 334 6776 . Otathan mukaan oman juomapullon!
Kuntopiiri 11.30-12.30 Peräkammari 17.8. alkaen	Kuntojumppa 10.00-10.45 Peräkammari 18.8. alkaen	Avoim muistiryhmä 10.00-11.30 Takkahuone	Äly & Väläys 10.00-11.00 Takkahuone	Tuolijumppa 10.15-10.45 Peräkammari	TUETUT RYHMÄT vain ilmoittautumisella. Lisätietoja: Sosiaaliohjaaja 040 826 1915 Sosiaaliohjaaja 040 520 1496 Fysioterapeutti 040 334 6776
Videojumppa (tuolijumppa) klo 14.30-15.15 Peräkammari	Kevytjumppa 11.00-11.45 Peräkammari 18.8. alkaen	Kevytjumppa miehille 10.45-11.30 Peräkammari 19.8. alkaen	Kevytjumppa 11.15-12.00 Peräkammari 20.8. alkaen	Kevytjumppa omaishoitajille 11.00-11.45 Peräkammari 21.8. alkaen	
Tuettu kuntosaliryhmä 14.00-15.00 Kuntosali (Ei 10.8.)	Tuettu kuntosaliryhmä 13.00-14.00 Kuntosali (Ei 25.8.)	Lukuhetket 13.00-14.00 Kapyysi 5.8. ja 19.8.	Muistiryhmä 13.00-14.30 Takkahuone	Puolisoiden ryhmä 11.00-11.45 (Tarkoitettu omaishoitajien liikuntaryhmään osallistuvien puolisoille)	
		Tuettu kuntosaliryhmä 14.00-15.00 Kuntosali (Ei 26.8.)	Peli-iltapäivä (omatoiminen) 13.00-15.00 Kapyysi		
		Videojumppa (tuolijumppa) klo 14.30-15.15 Peräkammari	Kuntosalilaitteopastus 13.00-14.30 Kuntosali Ajanvarauksella p. 040 334 6776		AVOIN RYHMÄ kaikille palvelukeskuksen asiakkaille. Ei vaadi ilmoittautumista, ellei toisin mainita.

Elokuu

Ma 3.8. Avoim keppijumppa klo 11-11.45 sisäpihalla	Ti 4.8. Avoim tuolijumppa klo 10-10.45 Peräkammarissa	Ke 5.8. Lukuhetket klo 13-14 Kapyysissa ☕	To 6.8. Avoim keppijumppa klo 11-11.45 sisäpihalla	Pe 7.8.
Ma 10.8.	Ti 11.8.	Ke 12.8.	To 13.8.	Pe 14.8.
Ma 17.8.	Ti 18.8. Mummodisko klo 13-14 🎵	Ke 19.8. Lukuhetket klo 13-14 Kapyysissa ☕	To 20.8. Liitos-asusteen vaatemyynti aulassa klo 11-13	Pe 21.8.
Ma 24.8.	Ti 25.8.	Ke 26.8.	To 27.8.	Pe 28.8.
Ma 31.8. Työväenopiston yhteislaulut klo 13-14 Peräkammarissa 🎵				

HENKILÖKUNTA: Asiakasneuvoja Sari Sorja p. 040 683 1724 Sosiaaliohjaaja Melina Isoaho p. 040 520 1496 Sosiaaliohjaaja Tiina Mattila p. 040 826 1915 Fysioterapeutti Mari Saukkonen p. 040 334 6776 Toiminnanohjaaja Hannemari Kokkonen p. 040 334 6777
