

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 anne.waweru@hel.fi

VAPAAEHTOISTOIMINTA:

Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, voit ottaa yhteyttä **p. 09 310 24120**.

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. 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 7:30-18:00**

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

Hinta 11,33 € / 9,95 €

Iso aamupala 5€

Hävikkiruoka klo 13.30 hinta 3,70 € / rasia (Mikäli ruokaa jää jäljelle)

TIETOKONE: Aulan asiakastietokone on asiakkaiden käytössä palvelukeskuksen aukioloaikoina.

MUUTOKSET OHJELMIIN MAHDOLLISIA!

Muutoksista ilmoitetaan Facebookissa sekä palvelukeskuksen tiloissa.

Kannelmäen palvelukeskus
Urkupillintie 4 C, 00420 Helsinki

Avoinna ma-su klo 7-18

Infon toimisto avoinna: ma-pe klo 8-15.30

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

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



Kannelmäen palvelukeskuksen

Syyskuu

tapahtumakalenteri



Huomioithan tässä kuussa:

Fysioterapeutin ohjaamien liikuntaryhmien nimet on yhtenäistetty muiden palvelukeskusten kanssa.

Mikäli olet ollut ilmoittautuneena jo johonkin ryhmään, voit jatkaa kyseisessä ryhmässä käyntiä tuttuun tapaan.

Videojumpat jatkuvat! Mukaan tarvitset vain vesipullon ja sisälle soveltuvat kengät. Harjoitteet tehdään istuen. Ei ilmoittautumista.

3.9. Sadonkorjuusoppa klo 11.30-13.30
Kasvissosesoppa on kaikille maksuton ja sitä tarjotaan niin kauan kun soppaa riittää. Otathan oman lautasen, lusikan ja mukin mukaan!



Kuukauden näyttelyt:

Puhelinlangat tanssii – valokuvanäyttely
9.9. – 31.10.2025. Näyttely koostuu tanssi- ja yhteisötaiteilija Elli Isokosken ideoimista valokuvista.

Ravintola Onnenapilassa nähtävillä Helsingin taidemuseosta lainaan saatuja taideteoksia.

Helsinki

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMAT LIIKUNTARYHMÄT
Kuntopiiri 10.00-11.00 Peräkammari	Vertaisohjaaja tavattavissa 8.30-9.45 Kuntosali 16.9. alkaen	NMKY:n liikuntaryhmä ikääntyneille 9.30-11.00 Peräkammari/Kapyysi	Kevytjumppa 9.00-9.45 Peräkammari	Jooga 9.00-10.00 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	Pilke-ryhmä 9.00-11.00 Takkahuone	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 040 520 1496 Sosiaaliohjaaja 040 826 1915
Tuolijumppa (videojumppa) 13.00-13.45 Peräkammari	Kuntojumppa 10.00-10.45 Peräkammari	Kevytjumppa miehille 10.45-11.30 Peräkammari	Kevytjumppa 11.00-11.45 Peräkammari	Kevytjumppa omaishoitajille 11.00-11.45 Peräkammari	
Kantsun Kuntosalikaverit 13.00-14.00 Kuntosali	Kevytjumppa 11.00-11.45 Peräkammari	Parkourjumppa 12.00-13.00 Peräkammari	Muistiryhmä 13.00-14.30 Takkahuone	Puolisoiden ryhmä 11.00-11.45 (Tarkoitettu omaishoitajien liikuntaryhmään osallistuvien puolisoille)	
Keskusteluryhmä 13.00-14.30 Takkahuone	Tuettu kuntosaliryhmä 13.00-14.00 Kuntosali	Somalinkielinen naistenryhmä 13.00-14.30	Kuntosalilaitteopastus 13.30-15.00 Kuntosali Ajanvarauksella p. 040 334 6776	Tuolijumppa (videojumppa) 12.00-12.45 Peräkammari	
Tuettu kuntosaliryhmä 14.00-15.00 Kuntosali		Tuettu kuntosaliryhmä 14.00-15.00		Musiikkihetket ikääntyneille 13.00-13.45 Takkahuone	AVOIN RYHMÄ kaikille palvelukeskuksen asiakkaille. Ei vaadi ilmoittautumista, ellei toisin mainita.
		Tuolijumppa (videojumppa) 14.15-15.00 Peräkammari			LIIKUNTAVAPAAEHTOISTEN JA JÄRJESTÖJEN OHJAAMAT RYHMÄT ovat avoimia kaikille palvelukeskuksen asiakkaille

Syyskuu

Ma 1.9. Keskusteluryhmä alkaa klo 13	Ti 2.9.	Ke 3.9. Sadonkorjuusoppa klo 11.30-13.30 	To 4.9.	Pe 5.9. Musiikkihetket klo 13-13.45 
Ma 8.9.	Ti 9.9.	Ke 10.9.	To 11.9.	Pe 12.9. Musiikkihetket klo 13-13.45 
Ma 15.9.	Ti 16.9. Yhteislaulut klo 13 Peräkammarissa	Ke 17.9.	To 18.9.	Pe 19.9. Musiikkihetket klo 13-13.45 
Ma 22.9. Syyspäiväntasaus Monikulttuurisuusviikko, ohjelma täsmentyy myöhemmin.	Ti 23.9.	Ke 24.9.	To 25.9.	Pe 26.9. Musiikkihetket klo 13-13.45 
Ma 29.9.	Ti 30.9.			

HENKILÖKUNTA:

Asiakasneuvoja
Sari Sorja
p. 040 683 1724

Sosiaaliohjaaja
Melina Isoaho
p. 040 520 1496

Sosiaaliohjaaja
Anne Waweru
p. 040 826 1915

Fysioterapeutti
Jaakko Ristikartano
p. 040 334 6776

Toiminnanohjaaja
Hannemari Kokkonen
p. 040 334 6777