

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. 040 334 6777**.

KUNTOSALI:

Kuntosalin vapaaharjoitteluvuorojen aikataulu löytyy aulan esitetelineestä ja kuntosalilta. Vertaisohjaajat ovat tavattavissa kuntosalilla viikko-ohjelman mukaisesti.

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 7:30-18:00**

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.

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



@kannelmaenpalvelutalohelsinki



@kannelmaenpalvelukeskus



Kannelmäen palvelukeskuksen

Lokakuu

tapahtumakalenteri



Huomioithan tässä kuussa:

Ke 1.10. klo 13.30 Asiakasfoorumi
Takkahuoneessa. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Ti 7.10. klo 9-16 jalkahoitaja paikalla.
Ajanvaraukset **p. 09 310 44006**

Vanhustenviikko 6.-12.10.

Webinaarit klo 13-14:

Ti 7.10. Tekoäly

Ke 8.10. Turvallinen asuminen

To 9.10. Iloa ja oivalluksia senioreille

Ke 8.10. klo 12-14 Seniorin salaisuus -
hankkeen työntekijä paikalla aulassa

Pe 10.10. klo 13 Omat luontotarinat – Tule
jakamaan omia luontotarinoita

To 23.10. klo 13-15 Muistiliiton webinaari
muistisairauteen sairastuneen läheisille
Ankkurissa.



Kuukauden näyttelyt:

**Puhelinlangat tanssii –
valokuvanäyttely**

**9.9.–31.10.2025. Näyttely koostuu
tanssi- ja yhteisötaiteilija Elli
Isokosken ideoimista valokuvista.**

Helsinki

Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai		FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMAT LIIKUNTARYHMÄT	
Kuntopiiri 10.00-11.00 Peräkammari		Vertaisohjaaja tavattavissa 8.30-9.45 Kuntosali		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		Avoin muistiryhmä 10.00-11.30 Takkahuone		Lempeä kehonhuolto 10.00-10.45 Peräkammari		Tuolijumppa 10.15-10.45 Peräkammari		TUETUT RYHMÄT vain ilmoittautumisella. Lisätietoja: Sosiaaliohjaaja 040 520 1496 Sosiaaliohjaaja 040 826 1915	
Keskusteluryhmä 13.00-14.30 Takkahuone		Kuntojumppa 10.00-10.45 Peräkammari		Kevytjumppa miehille 10.45-11.30 Peräkammari		Äly & Väläys 10.00-11.00 Takkahuone		Kevytjumppa omaishoitajille 11.00-11.45 Peräkammari			
Tuolijumppa (videojumppa) 13-13.45 Peräkammari		Kevytjumppa 11.00-11.45 Peräkammari		Somalinkielinen naistenryhmä 13.00-14.30 Kapyysi		Kevytjumppa 11.00-11.45 Peräkammari		Puolisoiden ryhmä 11.00-11.45 (Tarkoitettu omaishoitajien liikuntaryhmään osallistuvien puolisoille)			
Tuettu kuntosaliryhmä 14.00-15.00 Kuntosali		Tuettu kuntosaliryhmä 13.00-14.00 Kuntosali		Tuettu kuntosaliryhmä 14.00-15.00		Muistiryhmä 13.00-14.30 Takkahuone		Tuolijumppa (videojumppa) 12.00-12.45 Peräkammari			
				Tuolijumppa (videojumppa) 14.15-15.00 Peräkammari		Peli-iltapäivä (omatoiminen) 13.00-15.00 Ankkuri		Musiikkihetket ikääntyneille 13.00-13.45 Takkahuone		AVOIN RYHMÄ kaikille palvelukeskuksen asiakkaille. Ei vaadi ilmoittautumista, ellei toisin mainita.	
				Vertaisohjaaja tavattavissa 15.00-17.00 Kuntosali 8.10. alkaen		Kuntosalilaitteopastus 13.00-14.30 Kuntosali Ajanvarauksella p. 040 334 6776				LIIKUNTAVAPAAEHTOISTEN JA JÄRJESTÖJEN OHJAAMAT RYHMÄT ovat avoimia kaikille palvelukeskuksen asiakkaille	
						Monikulttuuristen naisten Kuntosalivuoro (omatoiminen) 16.30-17.45 Kuntosali					
				Ke 1.10.		To 2.10.		Pe 3.10.			
				Asiakasfoorumi klo 13.30 Takkahuoneessa Tervetuloa!							
Ma 6.10.		Ti 7.10.		Ke 8.10.		To 9.10.		Pe 11.10.			
Vanhustenviikko 6.-12.10.		Klo 13-14 Tekoäly-webinaari Ankkurissa		Klo 10-11.30 Ravitsemustietoutta senioreille Peräkammarissa		Klo 13-14 Iloa ja oivalluksia senioreille – toiminnallinen webinaari Ankkurissa		Klo 13-14 Omat luontotarinat Ankkurissa			
		Ramin karaoke klo 13 Peräkammarissa		Klo 13-14 Turvallinen asuminen -webinaari Takkahuoneessa							
Ma 13.10.		Ti 14.10.		Ke 15.10.		To 16.10.		Pe 17.10.			
Ma 20.10.		Ti 21.10.		Ke 22.10.		To 23.10.		Pe 24.10.			
		Yhteislaulut klo 13 Peräkammarissa				Klo 13-15 Muistiliiton webinaari läheisille Ankkurissa - Muistisairauteen sairastuneen vuorovaikutuksen tukeminen					
Ma 27.10.		Ti 28.10.		Ke 29.10.		To 30.10.		Pe 31.10.			
		Ramin karaoke klo 13 Peräkammarissa									