

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

Joulukuu

tapahtumakalenteri



Huomioithan tässä kuussa:

**Joulumyyjäiset
palvelukeskuksella**

ke 3.12. klo 12-15

Varauduthan käteismaksuun.

Rauhan ja Toivon teatterin

jouluesitys pe 19.12.

klo 13 Peräkammarissa



Kuukauden näyttelyt:

**Ravintola Onnenapilassa
nähtävillä Helsingin
taidemuseosta lainaan saatuja
taideteoksia.**

Helsinki

Perjantai

Jooga
9.00-10.00 Peräkammari
Syksyn viimeinen kerta 5.12.

Tuolijumppa
10.15-10.45 Peräkammari
Syksyn viimeinen kerta 19.12.

Kevytjumppa omaishoitajille
11.00-11.45 Peräkammari
Syksyn viimeinen kerta 19.12.

Puolisoiden ryhmä
11.00-11.45
(Tarkoitettu omaishoitajien
liikuntaryhmään osallistuvien
puolisaille)

**Musiikkihetket ikääntyneille
(Meri-Helsingin musiikkiopisto)**
13.00-13.45 Takkahuone
VAIN 5.12. ja 12.12.

AVOIN RYHMÄ kaikille palvelukeskuksen asiakkaille. Ei vaadi ilmoittautumista, ellei toisin mainita.

**LIIKUNTAVAPAAEHTOISTEN JA
JÄRJESTÖJEN OHJAAMAT RYHMÄT**
ovat avoimia kaikille
palvelukeskuksen asiakkaille

HENKILÖKUNTA:

Asiakasneuvoja
Sari Sorja
p. 040 683 1724

Sosiaaliohjaaja
Melina Isoaho
p. 040 520 1496

Sosiaaliohjaaja
Anne Waweru
p. 040 826 1915

Fysioterapeutti
Mari Saukkonen
p. 040 334 6776

Toiminnanohjaaja
Hannemari Kokkonen
p. 040 334 6777