

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

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 7:30-17:30
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

 @kannelmaenpalvelukeskus



Kannelmäen palvelukeskuksen

Huhtikuu

tapahtumakalenteri



Huomioithan tässä kuussa:

Folkrock-yhtye Arpavarkaiden konsertti to 9.4. klo 12.30-13 Peräkammarissa

Työväenopiston YHTEISLAULUT ma 13.4. klo 13-14 Peräkammarissa

Rollaattorimarssi pe 8.5. Tule tekemään marssiin banderolleja ke 15.4. klo 10-14 tai to 16.4. klo 10-12 Kapyysiin.

Fortuna-turnaus ma 20.4. klo 13-15 Peräkammarissa. Kaikki halukkaat mukaan pelaamaan tai kannustamaan!

Kaikille avoin Tule ja vaikuta -tilaisuus ti 28.4. klo 12-13.30 Takkahuoneessa

Vappujuhlat Peräkammarissa ke 29.4. klo 13



Kuukauden näyttelyt:

Ravintola Onnenapilassa nähtävillä Helsingin taidemuseosta lainaan saatuja taideteoksia.

Kukkia, kikkoja ja pörriäisiä - Iloisten, huvittavien ja lempeiden valokuvien näyttely 26.2.–30.4.

Helsinki

Maanantai

Kuntopiiri
10.00-11.00 Peräkammari

Keskusteluryhmä
10.00-11.30 Takkahuone

Kuntopiiri
11.30-12.30 Peräkammari

Videojumppa (tuolijumppa)
klo 14.30-15.15 Peräkammari
EI 20.4.

Tuettu kuntosaliryhmä
14.00-15.00 Kuntosali

Tiistai

Vertaisohjaaja tavattavissa
8.30-9.45 Kuntosali
Kevään viimeinen kerta 21.4.

Pilke-ryhmä
9.00-11.00 Takkahuone

Kuntojumppa
10.00-10.45 Peräkammari

Kevytjumppa
11.00-11.45 Peräkammari

Tuettu kuntosaliryhmä
13.00-14.00 Kuntosali

Keskiviikko

NMKY:n liikuntaryhmä ikääntyneille
9.30-11.00 Peräkammari/Kapyysi
(22.4. korvattu videojumppalla)

Avoim muistiryhmä
10.00-11.30 Takkahuone

Kevytjumppa miehille
10.45-11.30 Peräkammari

Lukuhetket
13.00-14.00 Kapyysi
8.4. ja 22.4.

Tuettu kuntosaliryhmä
14.00-15.00 Kuntosali

Videojumppa (tuolijumppa)
klo 14.30-15.15 Peräkammari
EI 29.4.

Vertaisohjaaja tavattavissa
15.00-17.00 Kuntosali
Kevään viimeinen kerta 22.4.

Torstai

Kevytjumppa
9.00-9.45 Peräkammari

Lempeä kehonhoolto
10.00-10.45 Peräkammari
Kevään viimeinen kerta 30.4.

Äly & Väläys
10.00-11.00 Takkahuone

Kevytjumppa
11.00-11.45 Peräkammari

Muistiryhmä
13.00-14.30 Takkahuone

Peli-iltapäivä (omatoiminen)
13.00-15.00 Ankkuri

Kuntosalilaitteopastus
13.00-14.30 Kuntosali
Ajanvarauksella p. **040 334 6776**

Perjantai

Jooga
9.00-10.00 Peräkammari

Tuolijumppa
10.15-10.45 Peräkammari

Kevytjumppa omaishoitajille
11.00-11.45 Peräkammari

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

Musiikkihetket ikääntyneille (Meri-Helsingin musiikkiopisto)
13.00-13.45 Ankkuri








FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMAT LIIKUNTARYHMÄT
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!

TUETUT RYHMÄT
vain ilmoittautumisella.
Lisätietoja:
Sosiaaliohjaaja 040 826 1915
Sosiaaliohjaaja 040 520 1496
Fysioterapeutti 040 334 6776

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

LIIKUNTAVAPAAEHTOISTEN JA JÄRJESTÖJEN OHJAAMAT RYHMÄT ovat avoimia kaikille palvelukeskuksen asiakkaille

Huhtikuu

		Ke 1.4. Aprillipäivä	To 2.4.	Pe 3.4. Pitkäperjantai 
Ma 6.4. 2. pääsiäispäivä 	Ti 7.4.	Ke 8.4. Digiopastus (Enter ry)  klo 13-15 Oivallus Ajanvaraus p. 09 310 44006 Lukuhetket klo 13-14	To 9.4. Arpavarkaiden konsertti klo 12.30-13 Peräkammarissa	Pe 10.4. Musiikkihetket Klo 13-13.45 
Ma 13.4. Yhteislaulut (Työväenopisto) klo 13-14 Peräkammarissa 	Ti 14.4. Juhanin ja Saaran tarinoita ja matkakuvia Iranista klo 13-14 Ankkurissa	Ke 15.4. Osallistu rollaattorimarssin banderollien tekoon klo 10-14 Kapyysissa	To 16.4. Osallistu rollaattorimarssin banderollien tekoon klo 10-12 Kapyysissa	Pe 17.4. Musiikkihetket Klo 13-13.45
Ma 20.4. Fortuna-turnaus klo 13-15 Peräkammarissa	Ti 21.4.	Ke 22.4. Digiopastus (Enter ry)  klo 13-15 Oivallus Ajanvaraus p. 09 310 44006 Lukuhetket klo 13-14	To 23.4.	Pe 24.4. Musiikkihetket Klo 13-13.45
Ma 27.4. Kansallinen veteraanipäivä	Ti 28.4. Tule ja vaikuta -tilaisuus klo 12-13.30 Takkahuoneessa	Ke 29.4. Vappujuhlat Peräkammarissa klo 13. Juhlissa DJ soittamassa ikivihreitä!	To 30.4. Vappuaatto – ryhmät normaalisti	

HENKILÖKUNTA:

Asiakasneuvoja
Sari Sorja
p. 040 683 1724

Sosiaaliohjaaja
Melina Isoaho
p. 040 520 1496

Ohjaaja
p. 040 826 1915

Fysioterapeutti
Mari Saukkonen
p. 040 334 6776

Toiminnanohjaaja
Hannemari Kokkonen
p. 040 334 6777