

Pilke-porukat

Pilke-porukat ovat maksuttomia **vertaistukiryhmiä päihdeongelman kanssa tasapainoileville helsinkiläisille eläkeläisille**. Porukkaan voit tulla sellaisena kuin olet, eikä se vaadi elämäntavan muuttamista. Pilke-porukat sopivat sinulle myös, jos sinulla on sekä päihde- että muistisairaus.

Pilke-porukasta saat tukea ja apua arkeen, sisältöä päivääsi, kaveruutta ja mukavaa tekemistä. Ryhmä alkaa yhteisellä aamupalalla ja kuulumiskierroksella. Toimintaa suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa. Ohjelma voi olla esimerkiksi vapaata keskustelua, tietovisa, levyraati, kädentaitoja tai retki.

Pilke-porukka kokoontuu kerran viikossa ja ryhmän kesto on 1,5–3 tuntia, hieman porukan mukaan.

Sinun soittoasi odottaen, oman alueesi Pilke-ohjaaja.

Yhteystiedot löydät keskiaukeamalta.

hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut



Pilke®

Mielenterveyttä tukevat senioripalvelut:

Pilke-porukat

Iloa arkeen



Kuva: Taitana Zanon



Itä-Helsinki

Kontulan palvelukeskus

Kontukuja 5, 00940 Hki
keskiviikkoisin klo 9–11
puh. 09 310 61818

Myllypuron palvelukeskus

Myllymatkantie 4, 00920 Hki
torstaisin 10–12
puh. 09 310 44152

Roihuvuoren palvelukeskus

Punahilkantie 16, 00820 Hki
torstaisin 9.30–11
puh. 09 310 45125

Vuosaaren palvelukeskus

Albatross Oy

Kahvikuja 3 A, 2 krs, 00980 Hki
tiistaisin klo 9–11
puh. 09 310 73301

Etelä-Helsinki

Kinaporin palvelukeskus

Kinaporinkatu 9, 00500 Hki
perjantaisin 9.30–12
puh. 09 310 24527

Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 b, 00100 Hki
maanantaisin klo 14–15.30
puh. 09 310 44548

Koskelan palvelukeskus

Hospitaalinkulku 8, N-talo
keskiviikkoisin klo 10–12
puh. 09 310 50066

Töölön palvelukeskus

Töölönkatu 33, 00260 Hki
torstaisin klo 9.30–11.30
puh. 09 310 74271

Länsi-Helsinki

Kannelmäen palvelukeskus

Urkupillintie 4 B, 00420 Hki
tiistaisin klo 9–11
puh. 09 310 23389

Kotikallion palvelukeskus

(Helsingin Diakonissalaitos)
Kyläkirkontie 6–10 E, 00370 Hki
keskiviikkoisin klo 10–12.30
puh. 09 310 49235

Pohjois-Haagan palvelukeskus

Hopeatie 14, 00440 Hki
tiistaisin klo 9–10.30
puh. 09 310 15227

Riistavuoren palvelukeskus

Isonnevantie 28, 00380 Hki
perjantaisin klo 10.30–12.30
puh. 09 310 49235

Pohjois-Helsinki

Kustaankartanon palvelukeskus

Oltermannintie 32, E-talo, pohjakerros
tiistaisin klo 10–13
puh. 09 310 54805

Syystien palvelukeskus

Takaniitynkuja 3, 00780 Hki
tiistaisin klo 9–11
puh. 09 310 24972

Tästä löydät kaikkien Helsingin
Pilke-porukoiden osoitteet, tapaamisajat ja ohjaajien
puhelinnumerot. Soita ohjaajalle, kun tulet ensimmäistä kertaa,
niin saat tietää tarkemman kokoontumistilan
ja sinua ollaan vastassa.

Kivaa saada sinut mukaan porukkaan!