

# ITÄKESKUKSEN PALVELUKESKUS

Katuosoite: Voikukantie 6, 00930 Helsinki

Puh. 09- 310 74 368, [itakeskuksen.palvelutalo@hel.fi](mailto:itakeskuksen.palvelutalo@hel.fi)

Itäkeskuksen palvelutalo on myös Facebookissa!

Palvelukeskus tarjoaa maksutonta toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille



## SYYSKUUN OHJELMA

- KESKIVIikkONA 4.9 klo: 12-13** **SADONKORJUUSOPPAA.** Tervetuloa syömään kotimaista härkissoppaa. Musiikista vastaa muusikko Kari Kuivalainen.
- TORSTAINA 5.9 klo:13.15-14.30** **GRILLI KUUMANA.** Tervetuloa nauttimaan mukavasta tunnelmasta ja syömään grillimakkaraa. Grillimakkaran hinta 1e.  
**SÄÄVARAUS**
- PERJANTAINA 13.9 KLO:13-15** **SYYSTALKOOT.** Tervetuloa talon syystalkoisiin! Laitetaan piha valmiiksi talven tuloon.
- KESKIVIikkONA 18.9 KLO:11-14** **MYYJÄISET.** Paikalla vaatemyyjä sekä Oriflame kosmetiikkamyyjä. Tervetuloa ostoksille!
- KESKIVIikkONA 25.9 KLO:14-14.30** **YHTEISLAULUA.** Tervetuloa kuuntelemaan musiikkia ja laulamaan lauluja Kari Kuivalaisen johdolla.

### TOISTUVAT RYHMÄT

- MAANANTAI** **9.00-9.45 KUNTOJUMPPA** Ruskopirtti
- 14.00-15.00 MUISTIJOOGAN JATKORYHMÄ** Ryhmätila  
Ilmoittautumiset 6.9.19 mennessä fysioterapeutille puh. 09 310 242 08. **Ryhmä alkaa 9.9.2019**
- KESKIVIikko** **9.00-9.45 SENIORIPUMPPU** Ryhmätila
- 13.00-14.00 HOKSAA JA OIVALLA** Tupa
- 14.30-15.30 MUISTIJOOGAN ALKEISRYHMÄ.** Ryhmätila  
Ilmoittautumiset 6.9 mennessä fysioterapeutille puh. 09 310 242 08. **Ryhmä alkaa 11.9.2019**
- TORSTAI** **11.00-12.00 TUETTU KUNTOSALI.**  
Ota yhteyttä ennen ensimmäistä ryhmäkertaa puh. 09 310 24358
- 13.00-14.00 HOKSAA JA OIVALLA** Visiitti
- PERJANTAI** **9.00-11.00 PILKE-PORUKKA** Visiitti  
Ota yhteyttä ennen ensimmäistä ryhmäkertaa puh. 09- 310 74 361 tai puh. 09- 234 064 51
- 13.00-13.45 RENTOUTUS** Visiitti

Nämä ryhmät ovat tarkoitettu vain palvelukeskus asiakkaille!



## KUNTOSALIN VAPAAT HARJOITTELUVUOROT

MA-TO klo 8–10 & 14.30–17, PE 8-10 & 14.30–16,

sekä myös lauantaisin **alkaen 21.9.2019** klo:9-15

Opastus kuntosalilaitteiden käyttöön tiistaisin klo 14.00–15.00.

**Muistathan varata itsellesi ajan laiteopastukseen ennen kuin aloitat**

### MUUT PALVELUT

- PALVELUNEUVONTA** Tule keskustelemaan kaikessa rauhassa. Pohditaan yhdessä, kuinka arki sujuisi mahdollisimman mukavasti ja mieli pysyisi virkeänä. Saat tietoa kaupungin, järjestöjen sekä yksityisten toimijoiden palveluista. Ajanvarauksella numerosta p. 09 310 74368
- TIETOKONE & PUHELIN** Tietokone on asiakaskäytössä palvelukeskuksen aukioloaikoina alakerran tuvassa. Varaathan sosiaaliohjaajilta ajan, mikäli tarvitse tukea ja neuvontaa tietokoneen tai puhelimeen liittyvissä asioissa. Puh. 09 310 74368
- RAVINTOLA JA KAHVIO** Palmian ravintola Itätuulesta voi ostaa aamupalaa klo 8-10, lounasta klo 11–13 ja päivällistä 17–18. Kahvio on auki ma- su klo 8-18.
- VAPAAEHTOISTOIMINTA** Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta, voit ottaa yhteyttä sosiaaliohjaajaan p. 09 310 74368
- TIETOA RYHMISTÄ** Jos jonkin ryhmän toiminta jäi askarruttamaan ota rohkeasti yhteyttä sosiaaliohjaaja p. 09 31074368

#### HENKILÖKUNTA

Johtaja vs. sijainen  
Osastonhoitaja  
palvelukeskus, päivätoiminta  
Toimistosihiteeri  
Laiteopastus ja liikuntaneuvonta  
Liikuntaryhmät  
Vapaaehtoistoiminta, Ryhmät  
Palveluneuvonta  
Hoksaa & Oivalla Ryhmä

**Sari Taavitsainen** p. 09 310 64902

**Sari Koivisto** p. 09 310 46924

**Maarit Hallenberg** p. 09 310 62250

p. 09 310 15018

p. 09 310 74368

p. 09 310 74368

p. 09 310 74368

p. 09 310 74368

