



Espoon keskuksen palvelukeskuksen toiminta keväällä 2025

Keltaisella taustavärillä olevat ovat avointa ja maksutonta toimintaa.

Maanantai		
	Aika ja paikka	Lisätiedot
Kuntosaliharjoittelu	8:15–15:15 Kuntosali	Vapaaharjoitteluvuorot voit tarkistaa palvelukeskukselta.
It-stöd på svenska	kl 10:30–12:00 13.1. 3.2. 3.3. 7.4. 5.5. Akvaario I	Behöver du hjälp att använda olika program på din dator, telefon eller tablet? Välkommen. Tarvittaessa neuvoja tarjolla myös suomeksi. organisatör: Esbo centrums servicecentral
Kuulolähipalvelu	klo 12-13:30 24.2. 28.4. Akvaario II	Kuuloneuvontaa lähelläsi. Ei ennakoilmoittautumista. Järjestäjä: Espoon kuuloyhdistys
Teatime in English	time 12-13:15 starting 13.1. Olohuone	Have a cup of tea or coffee in a nice company. Welcome! organizer: Espoon keskuksen palvelukeskus
Arabiankielisten ryhmä	klo 13-15 Ateljé	Arabiankielisten tapaaminen. järjestäjä: Jade yhteisö ry
Käsityökerho (KES)	Parittomat viikot 13.1.–19.5. klo 13:00–15:00. Takasali.	Ilmoittautuminen Merja Sevä, puh. 0400 972 766, sevamerja@gmail.com. Järjestäjä: Keski- Espoon seniorit ry

Tiistai		
	Aika ja paikka	Lisätiedot
Kuntosaliharjoittelu	8:15–15:15 Kuntosali	Vapaaharjoitteluvuorot voit tarkistaa palvelukeskukselta.
Olkkaritoiminta	klo 10:00–12:00. 7.1. alkaen Olohuone	Ei ennakkoilmoittautumista. Mukavaa yhdessä oloa kahvikupin äärellä. Järjestäjä: Espoo keskuksen palvelukeskus
Shakkikerho	klo 10:00–13:00. 7.1. alkaen Akvaario I.	Ei ennakkoilmoittautumista. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Inkeriläiskerho	Klo 12:00–14:00. 7.1. alkaen Akvaario II.	Ei ennakkoilmoittautumista. Lisätietoja voi kysyä 040 4172750. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Julkisten- ja hyvinvointialojen ammattiliiton Eläkeläisjaos Ikikarpalot	klo 13:30–15:30. 7.1. 4.2. 4.3. 15.4. 13.5. Takasali.	Lisätietoja toistaiseksi palvelukeskukselta. Järjestäjä: JHL
Esbo Kyrkoby pensionärsklubb	udda veckor 14.1.- 20.5. kl 13:30–15 Takasali	Träff för medlemmar. organisatör: Esbo Kyrkoby pensionärsklubb

Keskiviikko		
	Aika ja paikka	Lisätiedot
Kuntosaliharjoittelu	8:15–15:15 Kuntosali	Vapaaharjoitteluvuorot voit tarkistaa palvelukeskukselta.
Taide- ja kädentaitokerho	klo 9:00–12:00. 8.1. alkaen Ateljé.	Ei ennakkoilmoittautumista. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Eftis-kaffe	kl 12-13:30 från 8.1. Olkkari	Kom och sitt ner en stund på eftermiddagskaffe. organisatör: Esbo centrums servicecentral
Kevyt seniorijumppa	klo 10:15-11:00 15.1. alkaen Etu- ja takasali	Ei ennakkoilmoittautumista. HUOM! Ei vko 8 Järjestäjä: Espoon liikuntapalvelut
Muistitreeni ja vertaisryhmä	klo 10:00–11:30. 22.1. 26.2.19.3. 16.4. 14.5. 11.6. Akvaario I ja II.	Ilmoittautuminen lotta.parkkola@espoonmuisti.fi , p. 040 743 3158. Järjestäjä: Uudenmaan muistiluotsi, Espoon ja Kauniaisten muistiyhdistys.
Ystäväpiirin jatkoryhmä Liljankukat	Klo 11:45–13:45 8.1. alkaen Akvaario II.	Tiedustelut ja ilmoittautuminen Kai Hurskainen p. 050 340 3657 Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Kaukalahden eläkkeensaajat	klo 13–15 Parittomat viikot 15.1. alkaen Takasali	Jäsenten tapaaminen Järjestäjä: Kaukalahden eläkkeensaajat
Aivojumppa (KES)	klo 13:00–14:30 Parittomat viikot 15.1.–7.5. Akvaario I.	Vetäjät ja lisätietoja Arja Tillgren-Tiainen, puh. 050 512 2555, arja.tillgren-tiainen@elisanet.fi ja Leena Vanhanen leena.vanhanen@gmail.com . Järjestäjä: Keski- Espoon seniorit ry

Torstai		
	Aika ja paikka	Lisätiedot
Kuntosaliharjoittelu	8:15–15:15 Kuntosali	Vapaaharjoitteluvuorot voit tarkistaa palvelukeskukselta.
Kehonhuolto	klo 9:00-9:45 Etu- ja takasali 16.1. alkaen	Ei ennakkoilmoittautumista. Ei viikko 8 Järjestäjä: Espoon liikuntapalvelut
Tuolijumppa	klo 10:00–10:45. Etu- ja takasali. 16.1. alkaen	Ei ennakkoilmoittautumista. Ei viikko 8 Järjestäjä: Espoon liikuntapalvelut.
Voima ja tasapaino +75	klo 11:45–12:45. Kuntosali ja etusali 16.1. alkaen	Ei ennakkoilmoittautumista. Ei viikko 8 Yli 75-vuotialle suunnattu ryhmä. Järjestäjä: Espoon liikuntapalvelut ja palvelukeskus.
Torstaipulinat	Klo 12:00–14:00 9.1. alkaen Olohuone.	Ei ennakkoilmoittautumista. Mukavaa yhdessä oloa kahvikupin äärellä. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Diakoniatyöntekijä kuulolla	klo 10:30-12:00 30.1. 27.2. 27.3 24.4. 22.5. palvelukeskus	Tule juttelemaan diakoniatyöntekijän kanssa ja vaihtamaan kuulumisia. Järjestäjä: Palvelukeskus ja seurakunta
Espoo-info	klo 10:30-12:30 23.1. 20.2. 20.3. 24.4. 22.5. Olohuone	Espoon kaupungin työntekijät antavat palveluneuvontaa ja apua sähköiseen asiointiin. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus ja Espoo-info
Muisti-kahvila	klo 12:30-14:00 27.2. 27.3. 24.4.	Kaikille avoin Muisti-kahvila. Tapaamisilla on eri teemat. Järjestäjä: Uudenmaan muistiluotsi, Espoon ja Kauniaisten muistiyhdistys.
Digikerho (KES)	klo 13:00–15:00. 16.1. 13.2. 13.3. 10.4. Takasali.	Ilmoittautuminen ja lisätietoja ilkka.riihiaho@gmail.com Järjestäjä: Keski- Espoon seniorit ry.
Kirjallisuuskerho (KES)	Klo 12:00–14:00 9.1. 6.2. 6.3. 3.4. 8.5. Akvaario II.	Ilmoittautuminen paula.kyllastinen@gmail.com tai 045 2608485. Järjestäjä: Keski- Espoon seniorit ry.

Perjantai		
	Aika ja paikka	Lisätiedot
Kuntosaliharjoittelu	8:30–15:15 Kuntosali	Vapaaharjoitteluvuorot voit tarkistaa palvelukeskukselta.
Karaoke	klo 10:00-12:00 parittomat viikot 17.1. Etusali	Nimensä mukaisesti on aika laulaa karaokea. Tervetuloa! Ei ennakkoilmoittautumista. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Yhteislaulua	klo 12:00–13:00 parilliset viikot 24.1. alkaen Takasali	Tule laulamaan yhdessä ja nauttimaan laulamisen ilosta kitaran säestyksellä. Ei ennakkoilmoittautumista. Järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Evästreffit	klo 11–11:45 8.1. alkaen Ateljé	Välillä on kiva syödä yhdessä. Ota omat eväät mukaan ja tule palvelukeskukselle syömään mukavassa seurassa aina perjantaisin. järjestäjä: Espoon keskuksen palvelukeskus
Espoo-info digineuvonta	Parittomat viikot 31.1. alkaen klo 11:00-13:00 Akvaario I tai Akvaario II	Digineuvontaa ajanvarauksella. Ajan voit varata palvelukeskuksella. Järjestäjä: Espoo-info
Lavis-lavatanssijumppa	klo 13–14 10.1.–25.4. ei vko 8 ja 18.4. Etusali	ilmoittautuminen www.tinyurl.com/seniorikurssit Maksullinen. Järjestäjä: Espoon työväenopisto Omnia
Pelikerho (KES)	Parilliset viikot 10.1.–16.5. klo 13:30–15:30 Takasali.	Ilmoittautuminen Raija Övermark, puh. 050 304 8395, raija.overmark@gmail.com Järjestäjä: Keski- Espoon seniorit ry