

ESPOON KESKUKSEN SENIOREIDEN PALVELUKESKUKSEN AVOIN TOIMINTA KEVÄT 2025

Kaikki tämän aikataulun mukainen toiminta on maksutonta, eikä vaadi ilmoittautumista. Kuntosalin vapaaharjoitteluajat voit varmistaa palvelukeskukselta.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Kuntosali 8:15 – 15:15	Kuntosali 8:15 – 15:15	Kuntosali 8:15 – 15:15	Kuntosali 8:15 – 15:15	Kuntosali 8:15 – 15:15
It stöd på svenska 13.1. 3.2. 3.3. 7.4. 5.5. kl 10:30-12:00	Olkkaritoiminta klo 10–12	Taide- ja kädentaitokerho klo 9–12	Kehonhuolto klo 9-9:45 16.1. alkaen	
Teatime in English time 12-13:15	Shakkikerho klo 10–13	Kevyt seniorijumppa klo 10:15-11:00 15.1. alkaen	Tuolijumppa klo 10–10:45 16.1. alkaen	Yhteislaulu parilliset viikot klo 12–13 alkaa 24.1.
Kuulolähipalvelu 24.2. 28.4. klo 12-13:30	Inkeriläinen kerho klo 12–14	Eftis-kaffe klo 12-13:30	Diakoniatyöntekijä kuulolla klo 10:30-12:00 30.1. 27.2. 27.3. 24.4.	Karaoke parittomat viikot klo 10–12 alkaa 17.1.
			Espoo-info klo 10:30–12:30 23.1. 20.2. 20.3. 24.4. 22.5.	Evästreffit klo 11:00-11:45
			Torstaipulinat klo 12–14	Espoo-infon digineuvonta parittomat viikot klo 12–14 31.1. alkaen
			Voima ja tasapaino 75+ klo 11:45-12:45 16.1. alkaen	
			Muistikahvila klo 12:30-14:00 27.2. 27.3. 24.4.	

sininen tausta = palvelukeskuksen työntekijä mukana toiminnassa

Lisätiedot puhelimitse 040 508 1923 tai www.luvn.fi (hakusana: Espoon keskuksen palvelukeskus)

Osoite: Kamreerintie 3, Espoontorin kauppakeskus 3. krs. Arkisin auki klo 8:00-15:30.

IT STÖD PÅ SVENSKA. Behöver du hjälp att använda olika program på din dator, telefon eller tablet? Till exempel whatsapp, e-post eller bankärenden. Vi har en volontär som hjälper till. Akvaario I

TEATIME. Come and have a cup of coffee or tea in a good company. Meet new people and enjoy the conversations. Welcome! Olkkari

KUULOLÄHIPALVELU. Kuuloneuvontaa, laitteiden puhdistusta ja paristojen vaihtoa. Vastaanotolle pääsee jonottamalla. Akvaario II

OLKKARITOIMINTA. Yhdessäoloa ja kahvittelua. Saat jutella tai olla kuulolla. Vastassa sinua on palvelukeskuksen työntekijä. Olkkari

SHAKKIKERHO. Tervetuloa pelaamaan. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta. Sinua neuvomassa on vapaaehtoinen ja muut pelaajat. Akvaario I

INKERILÄINEN KERHO. Tervetuloa keskustelemaan ja viettämään aikaa yhdessä. Keskustelukielenä esim. venäjä, ukraina ja suomi. Akvaario II

TAIDE- JA KÄDENTAITOKERHO. Tule kokeilemaan erilaisia kädentaitoja hyvässä seurassa ja kahvikupin ääressä. Voit ottaa mukaan myös oman projektisi. Ateljé

EFTIS-KAFFE. Kom och sitt ner en stund på eftermiddagskaffe. Träffa nya människor, prata lite och om du vill kan du bara lyssna. Med i gruppen är en från personalen. Olkkari

KEVYT SENIORIJUMPPA. Jumppaa rauhallisella tahdilla. Sisältää lämmittelyn, lihaskuntoliikkeitä sekä seisten että lattialla ja venyttelyosuuden. Voidaan toteuttaa soveltaen ilman lattialiikkeitä. Liikuntatoimi. Etu- ja takasali

KEHONHUOLTO. Kehoa huoltavia liikkeitä sekä harjoitteita tasapainolle. Mukavat vaatteet päälle ja ei muuta kuin mukaan tunnille. Liikuntatoimi. Etu- ja takasali

TUOLIJUMPPA. Monipuolista jumppaa pääasiassa tuolilla istuen. Mukavat vaatteet päälle ja ei muuta kuin mukaan tunnille. Liikuntatoimi. Etu- ja takasali

VOIMA- JA TASAPAINO 75+. Yli 75-vuotiaille suunnatussa ryhmässä parannetaan toimintakykyä ja kuntoa lihasvoima- ja tasapainoharjoittelulla. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, muistiin, vireyteen ja arjessa jaksamiseen. Kuntosali ja etusali

DIAKONIATYÖNTEKIJÄ KUULOLLA. Tule juttelemaan diakoniatyöntekijän kanssa ja vaihtamaan kuulumisia. Olkkari

ESPOO-INFO. Espoon kaupungin työntekijät antavat palveluneuvontaa ja apua sähköiseen asiointiin. Olkkari

TORSTAI PULINAT. Kahvia ja jutustelua porukalla. Tule mukaan oman aikataulusi mukaisesti. Paikalla myös henkilökuntaa ja vapaaehtoinen. Olkkari

MUISTIKAHVILA. Muistiluotsin järjestämää toimintaa. Suunnattu kaikille muististaan, muistin huollosta sekä aivoterveystä kiinnostuneille. Tarjolla on kahvin lisäksi ajankohtaista tietoa muistista sekä myös muistia virkistävää toimintaa. Takasali

KARAOKE. Tervetuloa laulamaan yhdessä ja yksin, nauttimaan ja tanssimaan hyvän musiikin tahdissa! Maiju johdattelee sinut karaoken maailmaan. Etusali

YHTEISLAULU. Tervetuloa laulamaan yhdessä kitaran säestyksellä! Vapaaehtoisemme laulattavat porukkaa! Takasali

EVÄSTREFFIT. Ota mukaasi eväät ja tule palvelukeskukselle. Syödään yhdessä ja vaihdetaan päivän kuulumiset samalla. Paikalla työntekijä. Ateljé

ESPOO-INFON DIGINEUVONTA. Digineuvontaa ajanvarauksella. Työntekijät voivat neuvoa verkkoasiointissa, älypuhelimien peruskäytössä ja mm. HSL-sovelluksen käytössä. Aikoja voi varata mm. palvelukeskukselta. Akvaario I.

Lisätiedot puhelimitse 040 508 1923 tai www.luvn.fi (hakusana: Espoon keskuksen palvelukeskus)

Osoite: Kamreerintie 3, Espoontorin kauppakeskus 3. krs. Arkisin auki klo 8:00-15:30.