

Kysyäksesi lisätietoa tapahtumista, voit soittaa
neuvontaan p. 09 310 60790

HENKILÖKUNTA

VASTAAVA OHJAAJA
Chira Lankinen 09 310 78420

KULTTUURIOHJAAJA
Emma Paju-Torvalds p. 09 310 44051

SOSIAALIOHJAAJAT
Sanna Tapper p. 09 310 45125
Taina Szabó p. 09 310 45041

FYSIOTERAPEUTTI
Mirja Tulokas p. 09 310 60701

VAPAAEHTOISTOIMINTA
Emma p. 09 310 44051



Ravintola Helmi:
Lounas arkisin klo 11–14, hinta palvelukeskuskortilla 10,15 € (ilman jälkiruokaa 9,30 €) ja ilman korttia 11,73 € (ilman jälkiruokaa 11,19 €). Kahvila on avoinna ma-pe klo 8.30–15.
Ystävöpöydän ääreen voivat kokoontua kaikki, jotka kaipaavat ruokaseuraa - pöydän löydät juhlasalin puolelta. Hävikkiruokaa myynnissä klo 14–14.15, ota oma astia mukaasi.

Kirjasto:
Helsingin kaupunginkirjasto palvelee Roihuvuoren seniorikeskuksessa. Henkilökunta on paikalla ma-to klo 12–15. Muina aikoina kirjasto on omatoimikäytössä.

Sosiaaliohjaajien palveluneuvonta:
Mietityttääkö jokin asia elämässäsi tai arjessasi? Tule keskustelemaan elämäntilanteestasi. Saat sosiaaliohjaajilta tukea erilaisiin arjen tilanteisiin. Lisäksi saat tietoa sinulle suunnatuista palveluista ja etuuksista sekä apua niiden hakemiseen.

Fysioterapeutin neuvonta:
Mietityttävätkö sinua liikunta, kotiharjoitteet tai apuvälineet? Tule keskustelemaan fysioterapeutin kanssa ja saat henkilökohtaista ohjausta hyvinvointisi tueksi. Lisäksi voit kysyä kuntosalin käytöstä.

Digineuvonta ajalla 13.1.-12.5.2026:
Enter ry:n järjestämiä tietokoneen-, ja puhelimenkäytön opastusaikoja (45min) voi varata neuvonnasta. Opastukset järjestetään parittomien viikkojen tiistaisin klo 10–12.

KUNTOSALI

Kuntosalin vapaaharjoitteluajat. Lisätietoa fysioterapeutti Mirjalta p. 09 310 60701.

Huom! Kuntosali on suljettu viikonloppuisin ja arkipyhinä.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8.00–10.00	8.00–10.00	8.00–10.00	8.00–10.00	8.00–10.00
13.30–17.45	15.15–17.45	15.15–17.45	15.15–17.45	13.30–17.45



Roihuvuoren palvelukeskuksen

Helmikuun

tapahtumakalenteri

Muutokset mahdollisia



Huomioithan tässä kuussa:
Olympialaisten kisakatsomo 6.–22.2. seniorikeskuksen aulassa. Katsottavissa klo 8–18. Tervetuloa!

To 12.2. klo 12–15 **Ystävällisyyden iltapäivä ikäihmisille**. Itä-Helsingin ikäverkoston tapahtuma kulttuurikeskus Stoassa.

La 28.2. klo 14.00 **Kalevalanpäivän konsertti**. Esiintymässä lauluryhmä Kiehinä.



Kuukauden näyttelyt:
Aulan vitriineissä: Katariina Löfman: *Tunnemandaloita* 12.1.-27.2.2026.
P-kerroksen taidekäytävä: *Roihuvuoren enkelit*. Hanne Kiiverin valokuvia kuvaustyöpajasta Roihuvuoren seniorikeskuksella.
P-kerroksen vitriineissä: *Patsastelua*. Näyttelyn on koonnut Pirjo Rantala ja Anne Uusitalo.

Tervetuloa, välkommen, welcome!

Katuosoite: Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
Postiosoite: PL 8590, 00099 Helsingin kaupunki
Sähköpostiosoite: sotepe.roihuvuoren.palvelukeskus@hel.fi
Avoinna: ma-pe klo 8.00–18.00



TAPAHTUMAT

Viikko 6				
Ma	2.2.	11.30–12.30	Syödään yhdessä – omakustannelounas seurassa. Istahda ystäväpöytään!	Juhlasali
Ti	3.2.	12.00–13.00	Tule tapaamaan Tainaa! – Palvelukeskuksessa on aloittanut uusi sosiaaliohjaaja. Tule tapaamaan ja kuulemaan tulevista tapahtumista.	Aula
Ke	4.2.	12.30–13.30	Tule ja vaikuta – tilaisuus, jossa käydään yhdessä keskustellen läpi palvelukeskuksen ajankohtaisia tapahtumia sekä tulleita palautteita ja ideoidaan palvelukeskuksemme toimintaa. Lisätiedot Chiralta 09 310 78420	Annin alkovi
Pe	5.2.	14.30–15.30	Olympialaisten kisakatsomon avajaiset – Polkaistaan yhdessä kisakatsomo käyntiin! Tule nauttimaan kisatunnelmasta, hyvästä seurasta sekä tietysti jännittävistä hetkistä.	Aula
Viikko 7				
Ma	9.2.	12.00–14.00	Voimaa ruuasta - esittelypiste – Tule juttelemaan Geryn ry:n ravitsemusasiantuntijan kanssa, testaamaan saatko riittävästi proteiinia ja tutustumaan elintarvikegalleriaan.	Aula
Ti	10.2.	10.00–11.00	Voimaa ruuasta webinaari: Voimaa ja tasapainoa - syö hyvin, liiku rohkeasti – Gery ry:n webinaarissa tarkastellaan, miten ravitsemus ja liikunta yhdessä tukevat terveyttä, tasapainoa ja toimintakykyä ikääntyessä.	Kokoushuone
Ke	11.2.	14.00–15.30	Kirjailija/omaishoitaja Eila Kilpinen kertoo ja keskustelee yleisön kanssa kirjastaan <i>Unen kalastaja</i>.	Juhlasali
To	12.2.	12.00–15.00	Ystävällisyyden iltapäivä ikäihmisille. Itä-Helsingin ikäverkoston tapahtuma kulttuurikeskus Stoassa. Yhteislähtö julkisilla kulkuvälineillä Roihuvuoren seniorikeskuksen aulasta klo 11.30 sosiaaliohjaaja Sannan kanssa.	Stoa
To	12.2.	14.30–15.30	Muisti-info – Muisti muuttuu, entä sitten? Milloin muistitutkimuksiin kannattaa hakeutua? Entä miten muuttuneen muistin kanssa tulee toimeen ja mitä asioita kannattaa arjessa huomioida?	Kokoushuone
Pe	13.2.	13–14.30	Työväenopiston kulttuuriluento. <i>Omalaatuinen ja itsenäinen Barcelonan kaupunki</i>. Luennoimassa kirjailija Esa Mäkijärvi.	Viherhuone
Pe	13.2.	14–15	Ystävänäpäivän olohuone – Mukavaa yhdessäoloa ja pientä ohjelmaa. Mukana myös Seniorin salaisuus pop-up. ❤️	Aula
Viikko 8				
Ma	16.2.	14.00	Lukuiloa jaossa! Roihuvuoren palvelukirjaston henkilökunta vinkkaa kirjoja. Tervetuloa keskustelemaan lukemisesta ja kirjallisuudesta.	Juhlasali
Ti	17.2.	13.30–14.30	Laskiaistapahtuma – Tule nauttimaan ulkoilusta fysioterapeutti Mirjan johdolla. Lyhyt lenkki lähimaastossa ja sen lomassa pientä jumppaa. Ulkoilun jälkeen aulassa tarjolla lämmintä juomaa.	Aula
Viikko 9				
Ke	25.2.	12.00–13.30	Seniorikahvit Herttoniemen kirjastolla – Teemana ruokailun ilo ja siitä saatavat hyvinvointivaikutukset. Luennoitsijana ravitsemus-suunnittelija Martta Jalavisto Gery ry:stä.	Herttoniemen kirjasto
To	26.2.	10.30–12.00	Lukupiiri Aasian aarteita. Palvelukirjaston henkilökunnan ohjaama lukupiiri. Ilmoittautumiset Emma 09 31044051.	Annin alkovi
Pe	27.2.	11–12.30	Kukkakimpputyöpaja ja palvelukeskustoiminnan esittelyä Herttoniemenrannan asukastalo Ankkurin (Paasivaarankatu 6) olohuoneessa.	Asukastalo Ankkuri
Pe	27.2.	14.00	Musiikkihartaus. Roihuvuoren seurakunnan järjestämä tilaisuus.	Viherhuone
Pe	27.2.	14.00	Perjantaikaraoke. Tervetuloa laulamaan ja kuuntelemaan toivekappaleita.	Juhlasali
La	28.2.	14.00	Kalevalanpäivän konsertti. Esiintymässä lauluryhmä Kiehinä. Ryhmää vetää kansanlaulun maisterinna Veera Voima.	Juhlasali

TOISTUVA VIIKKO-OHJELMA

Maanantaisin		
10–11.30	Äly ja väläys – Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja. Lisätietoja Taina p. 09 310 45041.	Viherhuone
14–15	Roihuvuoren seniorikeskuksen kuoro ”Roiskis” – Kuoroa johtaa Henna Dolk Viksten. Harjoitukset parittomina viikkoina. Lisätietoja Emma p. 09 310 44051.	Juhlasali
16.45–18	Leidijooga – Vapaaehtoinen ohjaaja. Ryhmä täynnä.	Juhlasali
Tiistaisin		
9.30–10	Virtuaalinen tuolijumppa – Ei ilmoittautumista, tervetuloa jumppaamaan!	Juhlasali
12–12.30	Bingo – Tule mukaan nauramaan, jännittämään ja kokeilemaan onneasi — kuka nappaa ensimmäisen bingon?	Kokoushuone
13–14	Miesten ryhmä – Toiminta suunnitellaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125.	Aula
13.30–14.30	Seniorisirkus – Yhteistyö Sirkus Magentan kanssa. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Emma p. 09 310 44051. Huom! Ei sirkusta 17.2.2026	Juhlasali
16–17	Taiji – vapaaehtoisohjaajan opastuksessa. Ilmoittautuminen neuvontaan p. 09 310 60790. Ryhmä täynnä.	Juhlasali
Keskiviikkoisin		
11–12	Kulttuurinurkka – Ryhmässä ihmetellään kaikkea kulttuuriin liittyvää. Lisätietoja Emma p. 09 310 44051. Ryhmä täynnä.	Viherhuone
13–14.30	Entisten nuorten keskusteluryhmä – Vapaaehtoinen ohjaaja. Ilmoittautuminen Tarja 0400 467193	Kokoushuone
13–14	Suljettu muistiryhmä – Muistia tukeva ryhmä muistidiagnoosin saaneille. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125. Ryhmä täynnä.	Viherhuone
Torstaisin		
9.30–11	Pilke – Vertaistukiryhmä päihdeongelmien kanssa tasapainoileville. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125.	Viherhuone
10–11	Tuolijumppa. Jumpan jälkeen kahvit. Lisätietoa HNMKY:n ohjaaja Jaana p. 050 5426187. Huom! Jumppaa ei ole 19.2.	Roihuvuoren nuorisotalo
11.30–12.45	+65 Tanssitunnit yhteistyössä Helsingin Tanssiopiston kanssa – Ryhmä täynnä.	Nuorisotalon juhlasali
14.00	Yhteislaulut – Laulattamassa Helsingin työväenopiston Vesa Lintula. Huom! Ei tuntia 19.2.2026.	Juhlasali
Perjantaisin		
11.30–13	Avoin muistiryhmä – Muistidiagnoosin saaneille. Ryhmässä saat vertaistukea ja tietoa aivoterveystestä. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125.	Kokoushuone
13–14	Chit Chat Englanninkielinen keskusteluryhmä – Led by volunteer/vapaaehtoinen ohjaaja.	Kokoushuone