

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 79096
Lotta Mostafa p. 09 310 78837

FYSIOTERAPEUTTI
Mirja Tulokas p. 09 310 60701

VAPAAEHTOISTOIMINTA
Emma p. 09 310 44051 ja Lotta p. 09 310 78837



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.
Ystäväpöydän 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 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

Maaliskuun

tapahtumakalenteri

Muutokset mahdollisia



Huomioithan tässä kuussa:

Ti 3.3. klo 14.00 Kaukonpäivän kakkukahvit. Esiintymässä Helsinki-palkinnon saanut muusikko/näyttelijä Veera Railio. Talo tarjoaa kakkukahvit.

Pe 13.3. klo 11–14 OmaStadi äänestyskahvit aulassa.

Ti 24.3. klo 14.00 Jani Lehtonen Trio ja Teppo Alestalo hurmaavat jälleen!



Kuukauden näyttelyt:

Aulan vitriineissä: Kuvia ja tekstejä Roihuvuoren seniorikeskuksen Lux Helsinki työpajoista 5.3. alkaen.

P-käytävän vitriinit: Xavier “Bambu” Locquet & Enrique Salas: valokuvanäyttely “Being silly till the day I die”. Valokuvissa esiintyy Stoan seniorisirkuksen osallistujia.

Taidekäytävä: Taidetta talon kätköistä

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 10				
Ma	2.3.	11.30–12.30	Syödään yhdessä – Omakustannelounas seurassa. Istahda ystäväpöytään!	Juhlasali
Ti	3.3.	14.00	Kaukonpäivän kakkukahvit. Esiintymässä Helsinki-palkinnon saanut muusikko Veera Railio. Talo tarjoaa kakkukahvit.	Juhlasali
Ke	4.3.	14.00–14.40	Impro & Plié on Myrskyryhmän tanssi-improvisaatioon pohjautuva raikas, yllätyksellinen ja yleisön huomioiva esitys. Tanssi: Alina Sakko, Jukka Tarvainen ja Elli Isokoski, musiikki: Janne Masalin.	Juhlasali
To	5.3.	16.00–16.45	Äänimaljarentoutus. Voit halutessasi tuoda oman joogamaton ja viltin. Ohjaajana vapaaehtoinen Tanja.	Juhlasali
Pe	6.3.	13.00–14.00	Naistenpäivän etkot – Tule viettämään mukavaa aikaa yhdessä sekä keskustelemaan naiseudesta.	Aula
Viikko 11 Ikäinstituutin Ikiliikkuja-viikko Muistiliiton Aivoviikko 2026				
To	12.3.	10.00–11.00	Ikiliikkuja-viikon webinaari: Potkua proteiinista –Ikäinstituutin webinaarista saat tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin. Webinaarin jälkeen fysioterapeutti Mirja pitää lyhyen aivojumpan.	Kokoushuone
To	12.3.	14.30–15.30	Muisti-info – Aivotreeni: Tule kokeilemaan erilaisia tapoja jumpata aivojasi.	Kokoushuone
Pe	13.3.	12.00–14.00	Seniorin salaisuus pop-up – Romanssihuijaus on petos, jonka lopullisena tavoitteena on taloudellinen hyöty. Tule keskustelemaan romanssihuijauksesta väkivaltatyön asiantuntijan Kirsi Lamminahon kanssa.	Aula
Pe	13.3.	13–14.30	Työväenopiston kulttuuriluento. Englantilaiset lintututkijat Saksan sotavankeudessa 1940–1945. Luennoitsijana tietokirjailija Eero Haapanen.	Viherhuone
Pe	13.3.	11.00–14.00	OmaStadi äänestyskahvit - Saat tukea äänestämiseen ja tarjoamme kahvit! Ota mukaan henkilöllisyystodistus. Paikalla Stadiluotsi Saini Gurmman sekä palvelukeskuksen henkilökuntaa	Aula
Viikko 12				
Ma	16.3.	13.00	Kultaa ja kuninkaita – Löytöretki Kairon museoon. Tule ihastelemaan muinaisen Egyptin aarteita!	Kokoushuone
Ma	16.3.	14.00	Lukuiloa jaossa! Palvelukirjaston järjestämä tilaisuus.	Juhlasali
Ke	18.3.	12.00–13.30	Seniorikahvit Herttoniemen kirjastolla – Teemana Kelan palvelut ikääntyneille. Kirjastolla myös Stadiluotsi Saini Gurmman ja OmaStadi äänestys.	Herttoniemen kirjasto
Pe	20.3.	14.00	Duo Sorian muistojen musiikkihetki. Aiheena Suomi-filmit	Juhlasali
Viikko 13				
Ti	24.3.	14.00	Jani Lehtonen trio ja Teppo Alestalo. Huikean suosion saavuttanut kokoonpano soittaa ikivihreitä ja klassikoita virtuositeetilla ja tunteella!	Juhlasali
Pe	27.3.	14.00	Musiikkihartaus. Roihuvuoren seurakunnan järjestämä tilaisuus.	Viherhuone

TOISTUVA VIIKKO-OHJELMA

Maanantaisin		
10–11.30	Äly ja väläys – Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja. Lisätietoja Taina p. 09 310 79096.	Viherhuone
14–15	Roihuvuoren seniorikeskuksen kuoro ”Roiskis” – Kuoroa johtaa Henna Dolk Viksten. Matalan kynnyksen kuoro, johon kaikki ovat tervetulleita. 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.	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. Ryhmä täynnä. Ei ryhmää 18.3.	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 Lotta p. 09 310 78837	Viherhuone
10–11	Tuolijumppa. Jumpan jälkeen kahvit. Lisätietoa HNMKY:n ohjaaja Jaana p. 050 5426187.	Roihuvuoren nuorisotalo
11.30–12.45	+65 Tanssitunnit yhteistyössä Helsingin Tanssiopiston kanssa – Ryhmä täynnä.	Nuorisotalon juhlasali
14.00	Yhteislaulut. Laulattamassa Helsingin työväenopiston Vesa Lintula.	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. Lisätietoja Lotta p. 09 310 78837	Kokoushuone