

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

VASTAAVA OHJAAJA
Veera Sillapää p. 09 310 46022

SOSIAALIOHJAAJAT
Sanna Tapper p. 09 310 45125
Katariina Muhli p. 09 310 46925

KULTTUURIOHJAAJA
Emma Paju-Torvalds p. 09 310 44051

FYSIOTERAPEUTTI
Mirja Tulokas p. 09 310 60701

VAPAAEHTOISTOIMINTA
Katariina p. 09 310 46925 / Emma p. 09 310 44051

 Roihuvuoren palvelukeskus on myös Facebookissa

Ravintola Helmi:
Lounas arkisin klo 11–14, hinta ulkopuolisille 11,47 € (ilman jälkiruokaa 10,94 €) ja palvelukeskuskortilla 9,95 € (ilman jälkiruokaa 9,10 €). Kahvila on avoinna ma-pe klo 8.30–15.

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

Sosiaalihojajien palveluneuvonta:
Mietityttääkö jokin asia elämässäsi tai arjessasi? Tule keskustelemaan elämäntilanteestasi. Saat sosiaalihojajilta 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. Parittomina viikkoina vain Android-laitteiden opastusta, parillisina viikkoina kaikkien paitsi Apple iOS -käyttöjärjestelmillä varustettujen laitteiden opastusta.

KUNTOSALI

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

Huom! Kuntosali on suljettu viikonloppuisin.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8–10	8.15–10	8.15–10	8.15–10	8.15–10
13.30–17.45	15.15–17.45	15.15–17.45	15.15–17.45	13.30–17.45



Roihuvuoren palvelukeskuksen
Joulukuun
tapahtumakalenteri

Muutokset mahdollisia



Huomioithan tässä kuussa:

- Ti 2.12. klo 14.30** Vanhusten Turva säätiön luento: Mikä tekoäly ja koneoppiminen?
- Pe 5.12. klo 14** Palvelukeskuksen itsenäisyyspäivän etkot
- To 18.12. klo 14** Talon joulujuhla, esiintymässä talon omia tonttuja, Sirkus Magenta sekä HelsinkiMission muusikot.
- Ti 30.12. klo 14** Uuden vuoden tanssit! Tansseja tahdittaa Duo Nostalgia.



Kuukauden näyttelyt:

- Taidekäytävä:** Kariliis Tuomisen valokuvanäyttely ”Kätkeyty maailma – hiljaisuuden takana 6.11.-31.12.2025
- Aulan vitriineissä:** ”Roihuvuoren enkelit”. Valokuvaaja Hanne Kiiverin kuvia kuvaustyöpajasta Roihuvuoren seniorikeskuksella.
- P-kerroksen vitriineissä:** Ihmeellinen luonto -näyttely.

Tervetuloa, välkommen, welcome!

Katuosoite: Punahillantie 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 49				
Ma	1.12.	11.30–12.30	Syödään yhdessä – omakustannelounas seurassa. Istahda ystäväpöytään!	Juhlasali
Ti	2.12.	14.30–16	Vanhusten Turva säätiön luento: Mikä tekoäly ja koneoppiminen? – Käydään läpi sanastoa ja käytännön esimerkkejä tekoälystä arjessamme. Kokeillaan myös yhdessä, miten tekoälyä käytetään sosiaalisessa mediassa.	Viherhuone
Ti	2.12.	16–16.45	Tule kokeilemaan äänimaljarentoutusta – Ohjaajana vapaaehtoinen Tanja. Voit ottaa oman joogamaton sekä viltin mukaan.	Juhlasali
Ke	3.12.	14.30–15.30	Muisti-info teemalla ”Aivotreeni” – Tule kokeilemaan erilaisia tapoja jumpata aivojasi. Tilaisuuden järjestää Helsingin ja Itä-Uudenmaan Muistiluotsi.	Viherhuone
Pe	5.12.	14–15	Palvelukeskuksen itsenäisyyspäivän etkot – Tervetuloa juhlistamaan Suomen itsenäisyyttä mukavan keskustelun ja visailun merkeissä.	Aula
Viikko 50				
Ma	8.12.	12.30–14.30	Seniorin Salaisuus – vapaaksi väkivallasta hankkeen pop-up-piste – Oletko seniori tai huolissasi seniori-ikäisestä läheisestäsi? Keskustelemassa kanssasi lähisuhde-väkivaltatyön asiantuntija Kirsi Lamminaho.	Aula
Ma	8.12.	14–	Lukuiloa jaossa! Palvelukirjaston lukuvinkkaus jouluteemalla.	Juhlasali
Ti	9.12.	16–17.30	Roihuvuoren seniorikeskuksen vapaaehtoisten joulupuuro – Ilmoittautumiset neuvontaan ti 2.12. mennessä.	Juhlasali
Ke	10.12.	15–15.45	Oopperan teetanssit – Tervetuloa seuraamaan suoraa lähetystä ja kuuntelemaan ihania ikivihreitä. Tanssiakin saa!	Juhlasali
To	11.12.	14–14.45	Itä-Helsingin musiikkiopiston alttoviulistien jouluinen konsertti – Tervetuloa kuuntelemaan nuoria soittajia ja laulamaan muutamia joululauluja.	Juhlasali
Pe	12.12.	14–	Musiikkihartaus – Roihuvuoren seurakunnan järjestämä tilaisuus. Mukana myös hoivamuusikko Laura Juvonen.	Viherhuone
La	13.12.	14–14.45	Tarja Karkulehdon yksinlauluoppilaiden konsertti – Mukana myös jouluisia yhteislauluja.	Juhlasali
Viikko 51				
Ma	15.12.	14–	Talon oman Roiskis-kuoron konsertti	Juhlasali
Ke	17.12.	12–13.30	Seniorikahvit Hertsissä – Teemalla ”Liikunnan hyvinvointivaikutukset”, sisältää tuolijumpan. Asiantuntijana liikunnanohjaaja Anu Halonen. Tervetuloa kahvittelemaan, kohtaamaan ja keskustelemaan muiden kanssa!	Herttoniemen kirjasto
To	18.12.	10.30–12	Palvelukirjaston järjestämä lukupiiri: Aasian aarteita – Lukupiirissä luetaan syyskaudella aasialaista nykykirjallisuutta. Ilmoittautumiset Emma p. 09 310 44051/ emma.paju-torvalds@hel.fi	Annin alkovi
To	18.12.	14–14.45	Talon joulujuhla. Esiintymässä talon omia tonttuja, Sirkus Magenta sekä HelsinkiMission muusikot.	Juhlasali
Viikko 52				
Ti	23.12.	10–11	Aatonaaton pikkujoulut – Tule mukaan virittäytymään lämpimään joulutunnelmaan.	Aula
Palvelukeskus on kiinni ke-pe 24.–26.12. Rauhallista joulunaikaa!				
Viikko 1				
Ma	29.12.	13–14	Välipäivän olohuone – Kivaa yhteistä tekemistä iltapäivään, tervetuloa piipahtamaan!	Aula
Ti	30.12.	14–	Uuden vuoden tanssit – Esiintymässä Duo Nostalgia.	Juhlasali
Ke	31.12.	13–14	Uuden vuoden vastaanottajaiset – Tule viettämään mukavaa aikaa yhdessä ja skoolaamaan uudelle vuodelle!	Aula

TOISTUVA VIIKKO-OHJELMA

Maanantaisin		
10–11.30	Äly ja väläys – Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja. Lisätietoja Katariina p. 09 310 46925.	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	Tuolijumppa – Virtuaalinen tuolijumppa. Ei ilmoittautumista.	Juhlasali
10–10.45	Musiikkiryhmä – Yhteistyö Meri-Helsingin musiikkiopiston kanssa. Ilmoittautuminen ja lisätietoja Emma p. 09 310 44051.	Viherhuone
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
13.30–14.15	Seniorisirkus – Yhteistyö Sirkus Magentan kanssa. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Emma p. 09 310 44051. Kauden viimeinen kerta 16.12.2025	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 Katariina p. 09 310 46925.	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
Perjantaisin		
11.30–13	Avoin muistiryhmä – Muistidiagnoosin saaneille. Ryhmässä saat vertaistukea ja tietoa aivoterveystestistä. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125.	Kokoushuone
13–14	Chit Chat Englanninkielinen keskusteluryhmä – Led by volunteer/vapaaehtoinen ohjaaja. Lisätietoja Katariina p. 09 310 46925	Kokoushuone