

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

VASTAAVA OHJAAJA
Chira Lankinen 09 310 78420

SOSIAALIOHJAAJAT
Sanna Tapper p. 09 310 45125
Taina Szabó p. 09 310 79096
Lotta Mostafa p. 09 310 78837

KULTTUURIOHJAAJA
Emma Paju-Torvalds p. 09 310 44051

FYSIOTERAPEUTTI
Mirja Tulokas p. 09 310 60701

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

 **ROIHUVUOREN SENIORIKESKUS - HELSINKI**

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. **Kevätkauden viimeinen kerta 12.5.**

KUNTOSALI

Kuntosalin vapaaharjoitteluaikat. 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

Toukokuun

tapahtumakalenteri

Muutokset mahdollisia



Huomioithan tässä kuussa:

4.5.–8.5. Palvelukeskuskorttien tarkistusviikko! Seuraamme korttien lukumäärää ja vuositarroja, koska korttien määrä antaa meille tietoa palvelukeskustoiminnan tarpeellisuudesta. Kiitos, että pidät kortin mukanas!

Pe 8.5. Osallistumme Vanhustyön keskusliiton järjestämälle Rollaattorimarssille hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta!



Kuukauden näyttelyt:

Taidekäytävä:

”Kaunis Roihuvuori” Markku Sulosen valokuvia 4.5.-26.6.2026.

Aulan ja p-kerroksen vitriineissä:

Japanilaisen kulttuurin yhdistyksen kevätnäyttely 4.5.- 29.5.2026.

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

Helsinki

TAPAHTUMAT

Viikko 18				
Pe	1.5.		Vappupäivä. Palvelukeskus on kiinni. Vauhdikasta vappua kaikille!	
Viikko 19				
PALVELUKESKUSKORTTIEN TARKISTUSVIIKKO!				
Ti	5.5.	10.00–14.00	Siivoustalkoot – Kerätään yhdessä luontoon kuulumattomat roskat pois Roihuvuoren seniorikeskuksen lähialueilta. Pihdit ja jätesäkit voi noutaa seniorikeskuksen pääoven edestä.	
Ke	6.5.	10.00–11.00	Keskiviikkokävely – Rauhallinen kävely Roihuvuoren lähiluontoon. Osallistua voit myös rollaattorin kanssa. Matkan pituus n. 2 km, säävaraus. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125 & Taina p. 09 310 79096. Ryhmä alkaa!	Tapaa- minen aulassa
To	7.5.	13–15	Rollaattoreiden tuunauspaja. Tervetuloa valmistelemään kylttejä ja tuunaamaan rollaattoreita perjantain rollaattorimarssia varten!	Aula
To	7.5.	14.30–15.30	Muisti-info – Yllättävät muistiin vaikuttavat tekijät. Kuinka kipu tai kuulo vaikuttavat muistin toimintaan? Muisti-infossa käymme läpi sellaisia muistiin vaikuttavia tekijöitä, jotka saattavat jopa yllättää.	Kokous- huone
Pe	8.5.	13.00–15.45	Rollaattorimarssi. Vanhustyön keskusliiton järjestämä iloinen mielenilmaus hyvän ja arvokkaan vanhuuden puolesta. Yhteislähtö Roihuvuoren seniorikeskuksen edestä klo 13.00 julkisilla kulkuvälineillä.	Edus- kunta- talo
Viikko 20				
Ma	11.5.	14.00	Lukuiloa jaossa! Roihuvuoren palvelukirjaston järjestämä tilaisuus, jossa keskustellaan kirjoista ja lukemisesta.	Juhlasali
Ke	13.5.	12.00–13.30	Seniorikahvit Herttoniemen kirjastolla – Tule kuulemaan luonnon monipuolisista hyvinvointivaikutuksista. Säävarauksella tehdään myös piipahdus lähiluontoon. Asiantuntijana luontohankeohjaaja Anna Holli Omakotisäätiön Mielen voimavaroja luonnosta -hankkeesta.	Herttoniemen kirjasto
To	14.5.		Helatorstai. Palvelukeskus on kiinni.	
Viikko 21				
Ti	19.5.	13.00–15.00	Retki Prinsessantien kodalle. Lähde mukaan Stadin AO:n opiskelijan ohjaamalle kotaretkelle ja nokipannukahveille. Ilmoittautumiset neuvontaan pe 15.5. mennessä. Kävelymatka seniorikeskukselta kodalle noin 450 metriä.	Stadin ammatti- opiston kota
Ti	19.5.	14.00	Itä-Helsingin musiikkiopiston viuluoppilaiden konsertti. Kesto noin 45 min.	Juhlasali
Ke	20.5.	13.00–15.00	Pihatakkoot. Nyt hihat heilumaan ja sormet multaan! Mukavaa yhdessäoloa luvassa.	Sisäpiha
To	21.5.	10.30–11.30	Lukupiiri Aasian aarteita. Palvelukirjaston järjestämä lukupiiri. Kirjasto varaa lukupiirikirjat etukäteen luettavaksi.	Annin alkovi
Pe	22.5.	13.30–14.30	Helluntaiheilakaraoke! Tule laulamaan hempeitä rakkauslauluja ja nauttimaan huumaavasta musiikista!	Juhlasali
Viikko 22				
Ma	25.5.	14.00	Talon oman kuoro Roiskiksen kevätkonsertti.	Juhlasali
Ti	26.5.	11.00–16.00	Henkilökunta koulutuspäivässä!	
Pe	29.5.	14.00	Musiikkihartaus. Roihuvuoren seurakunnan järjestämä tilaisuus.	Viher- huone

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
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. Huom. ei ryhmää 26.5.	Aula
13.30–14.30	Seniorisirkus – Yhteistyö Sirkus Magentan kanssa. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Emma p. 09 310 44051. Kauden viimeinen kerta 12.5.	Juhlasali
16–17	Taiji – vapaaehtoisohjaajan opastuksessa. Ilmoittautuminen neuvontaan p. 09 310 60790. Viimeinen kerta 14.5. Ryhmä täynnä.	Juhlasali
Keskiviikkoisin		
10–11	Keskiviikkokävely – Rauhallinen kävely Roihuvuoren lähiluontoon. Osallistua voit myös rollaattorin kanssa. Matkan pituus n. 2 km, säävaraus. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125 & Taina p. 09 310 79096.	Tapaa- minen aulassa
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.	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. Huom. ei jumppaa 14.5.!	Roihuvuoren nuorisotalo
11.30–12.45	+65 Tanssitunnit yhteistyössä Helsingin Tanssiopiston kanssa – Ryhmä täynnä.	Nuorisotalon juhlisali
13–15	Kässäkerho - Tervetuloa mukavaan seuraan! Tule oman työn kanssa tai pyydä opit ja vinkit vapaaehtoiselta ohjaajalta.	Aula
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 Lotta p. 09 310 78837. Huom ei ryhmä ajalla 15.5.–29.5.	Kokoushuone