

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

- ESIHENKIÖ**
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
- FYSIOTERAPEUTTI**
Mirja Tulokas p. 09 310 60701
- VAPAAEHTOISTOIMINTA**
Taina 09 310 79096/ Emma p. 09 310 44051

 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 8.30–14.30. 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 1.9.-8.12.2026 (vain Android-laitteet):
Enter ry:n järjestämiä tietokoneen-, ja puhelimenkäytön opastusaikoja (45min) voi varata neuvonnasta. Opastukset järjestetään parillisten viikkojen tiistaisin klo 10–12.

KUNTOSALI

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

Huom! Ohjaaja paikalla maanantaisin klo 14–14.45.

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	13.30–15.45



Roihuvuoren palvelukeskuksen

Lokakuun

tapahtumakalenteri

Muutokset mahdollisia



Huomioithan tässä kuussa:

- La 3.10. klo 14.00 Seurasaaaren kansantanssijat sekä kuorot Kassandra ja Roihuvuoren Raakut.
- Ma 12.10. klo 15 Enter ry:n tietoisku: Huijausten välttäminen ja tietoturva
- Pe 16.10. klo 14.00 O’Brians soittaa rautalankamusiikkia.



Kuukauden näyttelyt:

- Taidekäytävä:**
Laajasalon valokuvaajien syysnäyttely 1.9.-29.10.2026
- Aulan vitriineissä:**
”Hei, me ollaan täällä, kynän ja akvarellin voimalla.” AniN eläinaiheiset piirustukset ja maalaukset

Tervetuloa! Välkommen! Welcome!

Katuosoite: Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
Postiosoite: PL 8590, 00099 Helsingin kaupunki
Sähköpostiosoite: sotepe.roihuvuoren.palvelukeskus@hel.fi
Avoinna: ma-to 8.00–18.00, pe 8.00–16.00
Suljettu viikonloppuisin ja arkipyhinä.



TAPAHTUMAT

Viikko 40				
To	1.10.	13.00–14.30	Verenpaineenmittausta – Tule mittauttamaan verenpaineesi maailman sydänpäivän viikolla.	ITE-piste
Pe	2.10.	14.00	Kamarikuoro Cantiamon konsertti. Kuoroa johtaa Hannele Kopponen.	Juhlasali
La	3.10.	14.00	Suomen kansallispuvun juhlapäivä! Esiintymässä Seurasaaren kansantanssijoiden Hiillos-ryhmä sekä kuorot Kassandra ja Raakut.	Juhlasali
Viikko 41 Vanhusten viikko 5.10.-11.10.2026				
Ma	5.10	13–14	Webinaari: Kohtaa arki liikkuen - virkeyttä aivoille – Tule kuuntelemaan vanhustyön keskusliiton webinaaria liikunnan ja etenkin tanssin vaikutukset aivoihin ja hyvinvointiin.	Tapaa-mishuone
		14.00	Yhteiskävely ja tasapainoharjoittelua – Tiedustelut p. 09 310 60701	Pääovet
Ke	7.10	9.30–10.45	Webinaari: Valmistaudu huomiseen – sujuva arki ikääntyessä Kelan webinaarissa kuulet, mistä saat apua arkeen sekä millaisiin Kelan tukiin ja korvauksiin voit olla oikeutettu. Webinaarissa käsitellään myös Suomi.fi-valtuuksia, edunvalvontavaltuutusta ja hoitotahtoa.	Kokoushuone 3
Pe	9.10	11–13	Tukieläinpihan vierailu! Tervetuloa ihastelemaan ja rapsuttelemaan Helmi-kanaa ja karitsoita.	sisäpiha /aula
Pe	9.10.	13.00–14.30	Työväenopiston kulttuuriluento ”Historialliset kerrostumat Rooman katukuvassa”. Luennoimassa FM Marja-Leena Hänninen.	Viherhuone
Viikko 42				
Ma	12.10.	15–16	Tietoisku: Huijausten välttäminen ja tietoturva – Esityksessä käsitellään huijausten muotoja ja tunnistamista sekä oikeita tapoja toimia huijausten kohdalla. Tietoiskun pitää Enter ry:n vapaaehtoinen.	Juhlasali
Ti	13.10	14.00–15.00	Webinaari: Kun elämä muuttuu: miten turvaan raha-asioiden hoidon ajoissa? – Tule kuuntelemaan Vanhustyön keskusliiton webinaaria, jonka kantavana teemana on ennakointi.	Tapaa-mishuone
Pe	16.10.	14.00	O´Brians yhtye soittaa rautalankamusiikkia , joratakin saa!	Juhlasali
Viikko 43				
Ke	21.10.	12.00–13.30	Seniorikahvit Herttoniemen kirjastossa – Milloin tulee hakeutua muistitutkimuksiin? Millaiset asiat suojaavat muistiterveyttä? Paikalla Helsingin Muistiluotsin asiantuntija.	Herttoniemen kirjasto
Ke	21.10.	15–16	Muisti-Info: Aivojumppa – Tule kokeilemaan erilaisia tapoja jumpata aivojasi!	Kokoushuone
To	22.10.	10.30–11.30	Palvelukirjaston järjestämä lukupiiri.	Annin alkovi
Pe	23.10.	14.00	Perjantaikaraoke – Tervetuloa laulamaan ja kuuntelemaan toivekappaleita!	Viherhuone
Viikko 44				
Ma	26.10.	13.30–15.00	Ravitsemusluento ”Ruokamuistoista uudempiin tottumuksiin”. Järjestäjänä Helsingin työväenopisto.	Juhlasali
Pe	30.10.	14.00	Musiikkihartaus. Tilaisuuden järjestää Roihuvuoren seurakunta.	Viherhuone

TOISTUVA VIIKKO-OHJELMA

Maanantaisin		
10–11.30	Äly ja väläys – Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja. Lisätietoja Taina 09 310 79096.	Viherhuone
13–14.30	Monikulttuurien senioriryhmä – Tervetuloa mukaan juttelemaan, kahvittelemaan ja liikkumaan yhdessä eri kulttuuritaustaisten senioreiden kanssa. Ryhmää ohjaa Vanhusten Turva säätiöltä Veera Niemelä p. 050 557 6274.	Viherhuone
13–15	Hertsikan Pumpun Naapuruuspiiri – Kaikille avoin olohuone joka maanantai kahvittelun lomassa. Vapaaehtoinen ohjaaja. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125.	Karhutie 16, Herttoniemi
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
16.30–17.45	Leidijooga – Vapaaehtoinen ohjaaja. Muutama paikka vapaana, tiedustelut p. 040 570 6455	Juhlasali
Tiistaisin		
12–12.30	Bingo – Tule mukaan nauramaan, jännittämään ja kokeilemaan onneasi! Kuka nappaa ensimmäisen bingon? Lisätietoa p. 09 310 60790.	Kokoushuone
13–14	Miesten ryhmä – Toiminta suunnitellaan osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125. Huom. Ei ryhmää 6.10.	Tapaaminen aulassa
13.30–14.15	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. Huom. ei ryhmää 15.10.	Viherhuone
13–14	Suljettu muistiryhmä – Muistia tukeva ryhmä muistidiagnoosin saaneille. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125. Ryhmä täynnä.	Kokoushuone
Torstaisin		
9.30–11	Pilke – Vertaistukiryhmä päihdeongelmien kanssa tasapainoileville. Lisätietoja Taina 09 310 79096.	Viherhuone
10–11	Tuolijumppa – Jumpan jälkeen kahvit. Lisätietoa HNMKY:n ohjaaja Jaana p. 050 5426187. Huom. Ei ryhmää 8.10. & 15.10.	Roihuvuoren nuorisotalo
11.30–12.45	+65 Tanssitunnit – Yhteistyössä Helsingin Tanssiopiston kanssa Ryhmä täynnä. Huom. Ei tuntia 15.10.	Roihuvuoren nuorisotalo
13–15	Kässäkerho – Ryhmä kokoontuu parillisina viikkoina. Vapaaehtoinen ohjaaja, lisätietoa p. 09 310 79096.	Aula
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 Taina 09 310 79096.	Kokoushuone