

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

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 (lomalla 22.6.-20.7.26)

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. **Huom kirjaston henkilökunta lomalla 20.6.–16.8.**

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: Enter ry:n digineuvonta jatkuu syyskuussa.

KUNTOSALI

Kuntosalin vapaaharjoitteluaikat. Lisätietoa fysioterapeutti Mirjalta p. 09 310 60701.
HUOM! Alla supistettu kesäaikataulu ajalla 1.6.-16.8.26. Kuntosali ei ole auki viikonloppuisin eikä 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
13.00–15.45	13.00–15.45	14.45–15.45	13.00–15.45	13.00–15.45



Kuva: pixabay

Roihuvuoren palvelukeskuksen

Kesäkuun

tapahtumakalenteri

Muutokset mahdollisia



Huomioithan tässä kuussa:

Kesäaukioloajat astuvat voimaan: 1.6.–14.8. ma-pe klo 8–16.00

Pe 12.6. klo 11–15 Helsinki-päivän monen polven ja monen kulttuurin tapahtuma! Mummodisko, työpajoja, ponijaelua, Veera Railio ja Helsinki-lauluja, stadin slangia, Delado International...



Kuukauden näyttelyt:

Taidekäytävä: "Kaunis Roihuvuori". Markku Sulosen valokuvia 4.5.-26.6.2026.

P-kerroksen vitriineissä: "Menneet ajat, elämä edessä." Palvelukeskuksen miesten ryhmän kuvia ja kirjoituksia.

Aulan vitriineissä: "Kaiken takana on mummo!" Rollaattori-marssin kylttejä.

Tervetuloa, välkommen, welcome!

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



TAPAHTUMAT

Viikko 23				
Ma	1.6.	11.30–12.00	Syödään yhdessä – Omakustannelounas seurassa. Istahda ystäväpöytään!	Juhlasali
Ma	1.6.	13.00–14.00	Kesäkeskustelut alkavat – Ensimmäisellä kerralla kesän vastaanottajaiset.	Aula
To	4.6.	14.00–15.00	Grilli kuumana sisäpihalla! – Tervetuloa viettämään mukavaa yhteistä kesäiltapäivää Roihuvuoren seniorikeskuksen sisäpihalle. Grilli kuumana torstaisin 27.8. asti. Tuo omat grillattavat mukana.	Sisäpiha
Viikko 24				
Ma	8.6.	10.00–12.00	Roihuvuoren Liikuntapuiston Ulkokuntosaliin tutustuminen – Tule suoraan paikan päälle 10–12 välillä. Sään mukainen vaatetus ja juomapullo mukaan. Tiedustelut Mirja p.09 310 60701	Satu- maan- polku 4
Ma	8.6.	14.00	Duo Sorian Toivotaan toivotaan -konsertti.	Juhlasali
Pe	12.6.	11.00–15.00	Helsinki-päivä! Monen kulttuurin ja monen polven tapahtuma; tanssia, musiikkia ja työpajoja. Ohjelmassa mm. Delado International, Veera Railio ja Helsinki-laulut , ponijaelua, kirjaston ja kulttuurilabran työpajat ja Mummodisko!	Roihuvuoren seniorikeskus
Viikko 25				
Ma	15.6.	14.00	Lukuvinkkaus. Tule kuulemaan ja keskustelemaan kirjallisuudesta ja lukemisesta. Palvelukirjaston järjestämä tilaisuus.	Kokoushuone
Ti	16.6.	14.00	Uusinta uutta -musiikkiteatteriesitys. Esityksen jälkeen palvelukeskuksen asiakkaille tarjolla pullakahvit!	Sisäpiha /juhlasali
To	18.6.	14.00	Juhannustanssit. Tansseille tahtia antavat Wanhat mestarit. Grilli kuumana ravintolan terassilla.	Sisäpiha
Pe	19.6.		Juhannusaatto. Palvelukeskustoiminta on suljettu!	
Viikko 26 HELSINKI PRIDE VIIKKO 				
Ma	22.6.	10.00	Pride-lipun nosto.	Etupiha
Ti	23.6.	13.00–14.00	Taidemaistiais. Roihuvuoren Kulttuurilabran nuoret antavat "taidemaistiais" sirkuksen ja kuvataiteen maailmasta.	Viherhuone
Ke	24.6.	11.00	Nojatuolimatka Italiaan Helsingin kaupunginkirjaston järjestämä "Viikon vinkki". Matka sisältää Italiaan sijoittuvia kirjavinkkejä sekä keskustelua matkakohteesta ja kirjallisuudesta.	Viherhuone
To	25.6.	14.00	Kuka saa näkyä seniorikeskuksessa? Tule keskustelemaan turvallisemman tilan periaatteista ja moninaisuudesta.	Sisäpiha
Pe	26.6.	13.30	Perjantaikaraoke. Tervetuloa laulamaan ja kuuntelemaan toivekappaleita.	Juhlasali
Viikko 27				
Ti	30.6.	14.00	Muusikko Alex Ikonen tulkitsee ikivihreitä.	Sisäpiha

TOISTUVA VIIKKO-OHJELMA

Maanantaisin		
10–11.30	Äly ja väläys – Ryhmä, jossa tuetaan muistia ja virkistetään aivoja. Lisätietoja Taina p. 09 310 79096.	Viherhuone
13–14	Kesäkeskustelut – Tervetuloa keskustelemaan asiasta ja asian vierestä. Sään salliessa olemme sisäpihalla. Lisätietoja Sanna 09 310 45125 & Taina 09 310 79096.	Tapaaminen aulassa
Tiistaisin		
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.	Tapaaminen aulassa
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.	Tapaaminen 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. Kesätauko alkaa 10.6.	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/ sisäpiha
13–15	Kässäkerho – Tervetuloa mukavaan seuraan! Huom kesäkuun ajan ryhmä omatoiminen!	Aula
14–15	Grilli kuumana sisäpihalla. Kesän parhaat hetket syntyvät grillin äärellä. Nappaa omat eväät mukaan ja liity seuraan!	Sisäpiha
Perjantaisin		
11.30–13	Avoin muistiryhmä – Muistidiagnoosin saaneille. Ryhmässä saat vertaistukea ja tietoa aivoterveystestistä. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125 Huom ei ryhmää 12. 6. eikä 20.6.!	Kokoushuone
13–14	Chit Chat Englanninkielinen keskusteluryhmä – Led by volunteer/vapaaehtoinen ohjaaja. Lisätietoja Lotta p. 09 310 78837. Huom ei ryhmää 12.6. eikä 20.6.!	Kokoushuone