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

ESIHENKILÖ
Chira Lankinen 09 310 78420

SOSIAALIOHJAAJAT
Sanna Tapper p. 09 310 45125
Taina Szabó p. 09 310 79096

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


Kuva:pixabay

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

Marraskuun

kuukausiohjelma

Muutokset mahdollisia

Huomioithan tässä kuussa:

La 14.11. klo 14.00 Singelit-kuoron konsertti. Kuoroa johtaa kansanmuusikko Veera Voima.

Ma 23.11. klo 13.30–15.00 Tule mukaan Roihuvuoren ja Laajasalon palvelukeskustoiminnan suunnitteluun.

Pe 27.11. klo 11–14 Joulumyyjäiset

Kuukauden näyttelyt:

Taidekäytävä ja alakerran vitriinit: Kaarina Uusikiven valokuva- ja esinenäyttely ”Suomen majakat ja pookit”.

Aulan vitriineissä: Esillä talon asukkaiden töitä.

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.

Kiitos, kun pidät palvelukeskuskorttisi mukanasi!

Helsinki

TAPAHTUMAT

Viikko 45				
Palvelukeskuskorttien tarkastusviikko! Tarvittaessa päivitä korttisi neuvonnassa.				
Ma	2.11.	12.30–13.30	**Keskustelua hoitotahdosta** – Tule mukaan keskustelemaan siitä, mitä hoitotahto tarkoittaa, minkälaisia asioita siihen voi kirjata ja miksi sen laatiminen voi olla tärkeää.	Kokous-huone
Ke	4.11.	14.00	**Tanssiesitys.** Tervetuloa katsomaan, kuuntelemaan, ihmettelemään ja nauttimaan improvisoidusta tanssi- ja pianoesityksestä. Corinne Mustonen, tanssi ja Eetu Vekki, piano.	Juhlasali
Pe	6.11.	13.00–14.30	**Helsingin Työväenopiston kulttuuriluento.** Aarnikotka ja traakki – Spencerin Jaarlien taidekokoelma 1600–2000-luvuilla. Luennoimassa FM Jaakko Hämäläinen.	Viher-huone
Viikko 46				
Ma	9.11.	14.00	**Liisa Peltosen konsertti.** Konsertin aikana kuullaan rakastettuja ikivihreitä sävelmiä eri vuosikymmeniltä harmonikan ja pianon säestyksellä. Ohjelmisto vie kuulijat nostalgisiin tunnelmiin tarjoten iloa, muistoja ja yhdessä laulamisen riemua.	Juhlasali
To	12.11.	12.30–14	**LUX taidetyöpaja.** Tule valmistamaan yhteisöllistä taideteosta osaksi valotaidefestivaali LUX Helsingin oheisohjelmaa.	Viher-huone
To	12.11.	16.00	**Stoan lausujien runoesitys Ilo elää ihmisessä -runoja Ilosta.**	Juhlasali
La	14.11.	14.00	**Singelit-kuoron konsertti.** Kuoroa johtaa kansanmuusikko Veera Voima.	Juhlasali
Viikko 47				
Ke	18.11.	15–16	**Muisti-info: Yllättävät muistiin vaikuttavat tekijät** – Kuinka kipu tai kuulo vaikuttavat muistin toimintaan? Tule kuulemaan erilaisista muistiin vaikuttavista tekijöistä.	Kokous-huone
To	19.11.	10.30–11.30	**Lukupiiri ”Eläimellistä menoa”.** Palvelukirjaston järjestämä lukupiiri. Kirjasto varaa kirjat etukäteen luettavaksi.	Annin alkovi
Pe	20.11.	14.00	**Perjantaikaraoke.** Tervetuloa laulamaan toivekappaleita.	Juhlasali
Viikko 48				
Ma	23.11.	13.30–15.00	**Tule mukaan Roihuvuoren ja Laajasalon palvelukeskustoiminnan suunnitteluun** – Mielipiteesi on arvokas. Avoin tilaisuus kahvitarjoilulla asiakkaille ja vapaaehtoisille.	Kokous-huone
Ke	25.11.	12.00–13.30	**Seniorikahvit Herttoniemen kirjastossa** – Uni ja hyvinvointi. Vieraana Helsingin Uniyhdistyksen vertaisohjaaja ja puheenjohtaja.	Hertto-niemen kirjasto
To	26.11.	14.00	**Duo Keijo ja Rauno soittavat perinteistä musiikkia.**	Juhlasali
Pe	27.11.	11–14	**Joulumyyjäiset.** Tervetuloa seniorikeskuksen joulumyyjäisiin, tarjolla käsitöitä ja herkkuja sekä arpajaiset!	Aula
Pe	27.11.	14.00	**Musiikkihartaus.** Roihuvuoren seurakunnan järjestämä tilaisuus.	Viher-huone
Viikko 49				
Ma	30.11.	12.00–13.00	**Pysytään pystyssä!** Tule kuulemaan ja harjoittelemaan keinoja kaatumisen ehkäisyyn. Ohjaajina palvelukeskusten fysioterapeutit Mirja ja Heli. Lisätietoja p. 09-310 60701	Kunto-sali

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
Tiistaisin		
9.30–10	**Virtuaalinen tuolijumppa** – Tuolijumpat ovat liikunnan ammattilaisten nauhoitteita Helsinki kanavalta. Ei ilmoittautumista.	Juhlasali
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.	Tapaaminen aulassa
13.30–14.30	**Seniorisirkus** – Yhteistyö Sirkus Magentan kanssa. Ilmoittautumiset ja lisätietoja Emma p. 09 310 44051.	Juhlasali
Keskiviikkoisin		
13–14	**Suljettu muistiryhmä** – Muistia tukeva ryhmä muistidiagnoosin saaneille. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125. **Ryhmä täynnä.**	Kokoushuone
14.00	**Musiikkiryhmä.** Meri-Helsingin musiikkiopiston järjestämä ryhmä.	Liinan tilat
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 19.11.**	Roihuvuoren nuorisotalo
11.30–12.45	**+65 Tanssitunnit** – Yhteistyössä Helsingin Tanssiopiston kanssa. Lisätiedot kulttuuriohjaajalta 09 31044051	Roihuvuoren nuorisotalo
13–15	**Kässäkerho** – Ryhmä kokoontuu parillisina viikkoina. Vapaaehtoinen ohjaaja, lisätietoa p. 09 310 79096.	Aula
14.00	**Yhteislaulut** – Laulattamassa Työväenopiston Vesa Lintula. **Kausi päättyy 19.11.**	Juhlasali
Perjantaisin		
11.30–13	**Avoin muistiryhmä** – Muistidiagnoosin saaneille. Ryhmässä saat vertaistukea ja tietoa aivoterveydestä. Lisätietoja Sanna p. 09 310 45125.	Kokoushuone
13–14	**Chit Chat Englanninkielinen keskusteluryhmä** – Led by volunteer/vapaaehtoinen ohjaaja. Lisätietoja Taina 09 310 79096.	Kokoushuone