

Tapahtumakalenteri

Ti 11.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Liikuntaviraston liikuntainfo klo 11-11.45
Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Tule juttelemaan asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kyselemään vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen, sekä kuulemaan mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa. Järj. Liikuntavirasto
- Heljä-seminaari klo 17.30
”Mikä ihmeen HELJÄ-Esteettömyys-työryhmä?”, vammaisneuvoston edustaja Timo Lehtonen. ”Esteetön Helsinki on kaikkien etu”, tekniikan lisensiaatti, arkkitehti Kirsti Pesola. ”Helsingin palvelukartta”, projektipäällikkö Mirjam Heikkinen. Jääkö jalankulkija muiden jalkoihin – reunakiven muoto ja suojatien käyttö”. Tilaisuus on avoin kaikille esteettömyydestä kiinnostuneille. Järj. Helsingin Invalidien Yhdistys ry, HELJÄ-Esteettömyys-työryhmä

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Neulekahvila klo 9
- Alkoholiaiheinen tietovisa, Stadin aik.opiston opiskelijat klo 11
- Kolmen kuoron konsertti klo 13

Kustaankartanon palvelukeskuksessa

- Pääsiäiskirkko Oulunkylän kirkossa klo 13.30

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Lauletaan ruotsiksi klo 14.15-15.15

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Yhteislaulut Tapio Rahkolan tahdissa klo 13.15-14.45

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankodissa

- Seurakunnan ehtoollishartaus klo 14.30-15

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Ehtoollishartaus klo 13-13.45

Ke 12.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Kahvion yhteislaulut klo 14-15
- Rasvat ruokavaliossa klo 18 ruokasalissa. Millaisia rasvoja ruokavaliossa on? Mitä ovat välttämättömät rasvahapot ja rasvaliukset rasvat? Aiheesta luennoi Petteri Lindblad. Järj. PK-seudun Diabetesyhdistys
- Sinivalkoisia säveliä klo 19
Etelä-Helsingin kansalaisopiston klassisen yksinlaulun opiskelijat esiintyvät Suomi 100 -juhlavuoden teemalla. Ohjelmassa mm. Merikannon, Kokkosen, Kuulan ja Sibeliuksen sävelmiä Järj. Toimela, Etelä-Helsingin kansalaisopisto

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Tunne&Mieli-lehden esittely, Mielenterveyden KL klo 10.30

- Tanssit klo 13, Wanhat Mestarit

Kontulan palvelukeskuksessa

- Runopiiri klo 9-10

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Kevätmyyjäiset klo 11-15
Vapaita pöytiä voi tiedustella infosta, puh. 09 3104 8617
- Pääsiäisen mosaiikkinäyttely palvelukeskuksen aulassa
Tule ihastelemaan Ritva Ruokovirran tekemiä mosaiikkitoita

Myllypuron palvelukeskuksessa

- Yhteislaulua Tommi Variksen johdolla klo 13.30

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Pääsiäistapahtuma klo 10-11
mm. Päiväkotilapsia virpomassa
- Luoteis-Helsingin musiikkiopisto esiintyy klo 14.30-15

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Alte Kameraden – yhtye, avoimet harjoitukset klo 13-16
- Konsertti, työväenopiston laulajat klo 18-19

Rudolfin palvelukeskuksessa

- Pääsiäishartaus klo 15-16

Syystien palvelukeskuksessa

- Puistolan urheilijoiden akrobatia -ryhmä klo 15.30-16

Töölön palvelukeskuksessa

- Pääsiäismyyjäiset klo 13.15-15

To 13.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Kiirastorstain laulutilaisuus klo 13 juhlasalissa. Vanhan kirkon laulupiiri laulaa ja laulattaa kanttori Risto Pulkamon johdolla.

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Terveysnurkka klo 10
Aiheena: Aivoterveys
- Kummimummi- ja vaaritoiminnan esittely, kahvitarjoilu klo 10.30
- Yhteislaulut klo 11
- Pianisti Olli Hautala viihdyttää ja Putte laulattaa klo 13

Kontulan palvelukeskuksessa

- Ehtoollishartaus klo 10.30, Mikaelin seurakunta
- Vanhan ajan ompeluseura_klo 11-13
Ota oma työ mukaan.

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Pääsiäishartaus klo 13

Myllypuron palvelukeskuksessa

- Nattvard, Matteus församling klo 13.30

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Nojatuolimatka klo 14.30-15.15
Arabiemiraatit; Ras al Khaimah ja Dubai

Töölön palvelukeskuksessa

- Pääsiäishartaus ja ehtoollinen klo 13-

Pe 14.4.

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Eila Kautto tarinoi El Greco klo 10-11

Ma 17.4.

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Yhteislaulut klo 13-14

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Tipukaraoke klo 13-14.45

Ti 18.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Akvarellimyynti klo 11-15
Kampin akvarelliryhmä myy töitään Kampin Lähimmäistoiminnan hyväksi. Vain käteismaksu.
- Tanssit klo 14-16, Kaartin soittokunta
- Suun terveys ja suun terveyden vaikutukset muuhun elimistöön klo 18
Aiheesta luennoi suuhygienisti. Järj. PK-seudun Diabetesyhdistys

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Neulekahvila klo 9

Kontulan palvelukeskuksessa

- Taidekierros 1 klo 13.45
Tutustutaan talossa oleviin taideteoksiin. Kokoontuminen neuvonnan edessä.
Kesto n. 40 min.
- Senioriteinit klo 13.45-14.45
Tule viihtymään iloiseen seuraan musiikin, pelin ja rennon yhdessäolon merkeissä.

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Lauletaan ruotsiksi klo 14.15-15.15

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Yhteislaulut Tapio Rahkolan tahdissa klo 13.15-14.45
- Blumo-myynti klo 11-13
Myytävänä mm. jalkineita, tukisukkia

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankodissa

- Ikääntyneen ravitsemus –luento klo 14-15.30
Luennoitsijana Ravitsemusterapeutti Tuija Helminen

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Aamupäiväkerho kaiken ikäisille klo 10-11, Haagan srk
- Hengelliset laulut klo 13-13.45

Roihuvuoren palvelukeskuksessa

- Kuukauden artisti: Elias Kaskinen konsertoi aulassa klo 14-15

Ke 19.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Kirpputorimyyjäiset klo 10-14
Myyjäis- ja pöytävarausohjeet saatavilla neuvonnasta
- Kahvion yhteislaulut klo 14-15
- Pianotaiteilija Olli Hautalan konsertti klo 12
Klassista pianomusiikkia ja yhteislauluja
- Esineiden internet – luento klo 14
Järj. Enter ry

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Lavatanssikurssi: cha-cha klo 11.45
Laura Cedras
- Tanssit klo 13, Mauri Lumme

Kontulan palvelukeskuksessa

- Aamupäivän yhteislauluhetki klo 10-11
Yhteislaulutilaisuus Juhani Tuomisen johdolla.
- Päivätanssit klo 13-14.30, Repa ja Rape

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Natur i stan klo 14
Intendent Anders Albrecht berättar om stadens flora och fauna.
Ennen tilaisuuden alkua kahvitarjoilu.

Myllypuron palvelukeskuksessa

- Pääsiäismessu, Herttoniemen seurakunta klo 13.30

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Seurakunnan iltahartaus klo 18-18.30

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Raamattupiiri klo 10.15-11.15
- Alte Kameraden – yhtye, avoimet harjoitukset klo 13-16

Rudolfin palvelukeskuksessa

- Kuuloliiton luento ja kuulolähipalvelu klo 10.30-12

Syystien palvelukeskuksessa

- Iskelmäkahvila klo 13.30-14.30.

To 20.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Veteraanijuhla klo 13
Ohjelmassa Seniorilaulajien konsertti Suomi 100 -juhlavuoden teemalla.
Juhlapuhuja ilmoitetaan myöhemmin.
- Mieskuorokonsertti klo 18
Urisevat Ukot -seniorimieskuoron 85-vuotisjuhlakonsertissa ohjelmassa perinteistä mieskuoromusiikkia yli sadan vuoden ajalta. Väliajalla yhteislaulua professori Reijo Pajamon johdolla. Järj. Laulu-Miehet

- Millainen ruokavalio ehkäisee syöpää?
klo 18 ruokasalissa. Aiheesta luennoi Petteri Lindblad. Järj. PK-seudun Diabetesyhdistys

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Taidehistorian luento klo 11
- Yhteislaulut klo 11
- Old folks- klubi klo 14
Viitasen Piia esiintyy

Kontulan palvelukeskuksessa

- Aamuhengari klo 9-11
Vapaan olemisen tila; tarjolla kuppi kahvia ja juttuseuraa.
- Työväenopiston luento klo 13.30-15 Runoilija P. Mustapää, tiedemies Martti Haavio, Hannele Koli-Siiteri

Kustaankartanon palvelukeskuksessa

- Minimessut klo 10-14
Erialaisten palveluiden ja tuotteiden esittelyä ja myyntiä. Paikalla mm. Helsingin Alzheimeryhdistys, Gery ry. Mainio vire turvapuhelinpalvelut, kenkä ja kosmetiikka myyntiä, hierontaa, verenpaineen mittausta, sosiaali- ja lähityö ym.

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Kuukausiluento klo 13.15-14.45
Historioitsija Teemu Keskisarja, ”Mannerheim – hulltio ja kansallissankari”

Myllypuron palvelukeskuksessa

- Ruotsinkielisiä lauluja klo 13.30
- Laki-ilta omaistaan tai läheistään hoitavalle klo 17-19

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankodissa

- Elokuvailtapäivä: Kaasua komisario Palmu klo 12.45-15.30

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Hemmotteluiltapäivä klo 13-15

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Suomalaisten oma historia – Häme ja Pirkanmaa klo 13-15
Elokuva-esitys, Tarinoita Hämeen ja Pirkanmaan asukkaiden elintavoista ja tapahtumista 1900-luvun alkupuolelta 1980-luvulle

Töölön palvelukeskuksessa

- Tanssit, duo bel Ami klo 13-15

Pe 21.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Asiakkaiden kysely- ja palautetunti klo 11.30-12.30
Tule keskustelemaan ja antamaan palautetta, moitteita, kiitosta tai kehitysideoita Kampin palvelukeskuksen toimintaan liittyvissä asioissa.
- Tanssit klo 13-15, Repa & Rape

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Kirstin kuoro klo 13
- Virkeänä kohti viikonloppua-tuokio klo 14

Kontulan palvelukeskuksessa

- Karaoketanssit klo 13-14.30
Karaokejuontajina Päivi Turunen ja Juhani Tuominen.

Koskelan palvelukeskuksessa

- Tassufrendi klo 13-14
koirien kanssa yhteinen kävelylenkki Koskelan maisemissa

Kustaankartanon palvelukeskuksessa

- Perjantaikahvila klo 12-13.30
Hannele Koli-Siiteri Työväenopistolta luennoi islantilaisesta dekkarikirjailija Arnaldur Indridasonista

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Bingo klo 13
- Jazz-yhtye "Old Dixie Cats" harjoittelee klo 13
Saliin vapaa pääsy kuuntelemaan
- Suomi 100 -tapahtuma klo 13.30-15
Sosiaalihuolto & 1930-luku

Myllypuron palvelukeskuksessa

- Palaute- ja pulinatunti klo 9.30-10.30

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Eila Kautto tarinoi Cervantes klo 10-11
- Bingo klo 14.30-15.15

Syystien palvelukeskuksessa

- Vartiokylän eläkeläisten senioritanssiryhmä ja Varpuset -kuoro klo 14.30-15.30

Töölön palvelukeskuksessa

- Bingo klo 12.30-13.30

Ma 24.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Juhlasalin yhteislaulut klo 11-12
- Hartaat yhteislaulut klo 12-13
- Älykännykkäluento klo 14
Mitä voisin tehdä älykännykällä? Mikä on tili ja miksi sitä tarvitaan? Käytännön esimerkkejä ja vinkkejä älykännykän käyttöön. Aiheesta kertoo Enterin vertaisopastaja. Järj. Enter ry
- Hypoglykemian hoito klo 17
Aiheesta luennoi LT, diabetologi Markku Saraheimo. Järj. PK-seudun Diabetesyhdistys

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Tanssit klo 13, Repa ja Rape

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Yhteislaulut klo 13-14
- Otetaan selvää yhdessä klo 14-14.45
Aiheen hoitotahto

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Aamulaulut klo 11.15-11.45
- Bingo klo 13.15-14.15

- Maanantailuento klo 14.45-16.15
Mika Waltarin kirjoihin ei kyllästy FM Hannele Koli-Siiteri, Helsingin työväenopisto

Töölön palvelukeskuksessa

- Palvelukeskuksen esittelykierros lähtö kahvila Onnista klo 11.30

Ti 25.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Liikuntaviraston liikuntainfo klo 11-11.45
Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Tule juttelemaan asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kyselemään vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen, sekä kuulemaan mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa. Järj. Liikuntavirasto
- Tanssit klo 14-16, Juha Keinänen Rytmikonkarit
- Ajankohtaista silmäsairauksista klo 17.30
Aiheesta luennoi silmätäutien erikoislääkäri Petri Järventausta. Järj. Helsingin Reumayhdistys ry

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Runoneulekahvila klo 9

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Lauletaan ruotsiksi klo 14.15-15.15

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Villasukkien myynti klo 10-14
Anja Sarre
- Yhteislaulut Tapio Rahkolan tahdissa klo 13.15-14.45

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankodissa

- Käytöksen muutos – muistisairautta vai muuta? –luento klo 14-15.30

Roihuvuoren palvelukeskuksessa

- Vapputanssit Pekka Lumpeen tahdissa klo 14-15

Töölön palvelukeskuksessa

- Muotinäytös klo 14
Käsityö- ja Askartelutoiminnassa tehtyjen vaatteiden muotinäytös

Ke 26.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Kahvion yhteislaulut klo 14-15
- Nivelvammojen hoito klo 17
Aiheesta luennoi ortopedi, YL Markus Torkki. Järj. Suomen Nivelyhdistys ry

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Tanssit klo 13, OSB Oulunkylän Seurahuone Band
- Seniori- mikä tuo elämääsi turvallisuutta?- luento klo 16
- Keski-Helsingin musiikkiopiston konsertti klo 18

Kontulan palvelukeskuksessa

- Runopiiri klo 9-10

Kustaankartanon palvelukeskuksessa

- Vapunalustanssit Iloisten Soittoniekkojen tahdittamana klo 15.00-16.30

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Veteraanipäivän juhla klo 13

Myllypuron palvelukeskuksessa

- Veteraanipäivän konsertti Tommi Varis klo 13.30

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Alte Kameraden – yhtye, avoimet harjoitukset klo 13-16

Rudolfin palvelukeskuksessa

- Sauvakävellen Kruunuvuorenrantaan klo 10-12, lähtö Rudolfin pihalta

Töölön palvelukeskuksessa

- Muistikahvila klo 13.15-14.45
Hoitotahto ja edunvalvontavaltuus

To 27.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Suu ja sydän – suoraan suusta sydämeen klo 14
Onko suun terveydellä yhteyttä sydämen terveyteen? Aiheesta luennoi hammaslääkäri. Järj. Etelä-Suomen Sydänpiiri ry, Suomen Hammaslääkäriliitto ja Suu ja sydän

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Terveysnurkka: Unen huolto klo 10
- Yhteislaulut klo 11
- Veteraanipäivän juhla klo 13

Kontulan palvelukeskuksessa

- Wanhan ajan ompeluseura klo 11-13
Ota oma työ mukaan.

Koskelan palvelukeskuksessa

- Helsingin sydänyhdistyksen luento klo 13-14
Yksi elämä. Nautitaan päivittäin. Pieniä valintoja sydämen parhaaksi.

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Munksnejdens pensionärer klo 13
Eili och Bertel Myréeen berättar om sin resa till Kuba

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Veteraanipäivän Juhlat: Insinöörilaulajat klo 14.30-15.30

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankodissa

- Veteraanipäivän konsertti: HKL:n mieslaulajat klo 15-15.45

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Veteraanipäivän konsertti, Kodalyn oppipojat klo 17.30-18.15

Syystien palvelukeskuksessa

- Veteraanipäivän konsertti; Kaartin varusmiesorkesteri klo 14.30-15.30

Töölön palvelukeskuksessa

- Tanssit, Anu Keronen soittamassa klo 13-15

Pe 28.4.

Kampin palvelukeskuksessa

- Suomi 100 vuotta juhlakonsertti ja tanssit
Konsertti klo 12, tanssit klo 13-15
Tilaisuudessa esiintyy Pispalan Sälli & Sinirytmii, solistinaan Ilkka Kuusniemi.

Kinaporin palvelukeskuksessa

- Vapaaehtoiset tarjoavat simaa ja munkkeja 100:lle klo 10
- Virkeänä kohti viikonloppua-tuokio klo 14

Kontulan palvelukeskuksessa

- Uutta toimintaa miehille klo 10-11.30
Yhdessäoloa, kahittelua, jutustelua, pelejä ym. miehille toiveiden mukaan.

Kustaankartanon palvelukeskuksessa

- Perjantaikahvila klo 12-13.30
Yhteislaulua Tuomas Norjasen säestämänä

Munkkiniemen palvelukeskuksessa

- Bingo klo 13
- Jazz-yhtye "Old Dixie Cats" harjoittelee klo 13
Saliin vapaa pääsy kuuntelemaan
- Suomi 100 –tapahtuma klo 13.30-15
Sotavuodet ja jälleenrakennus ja 1940 -luku

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatiellä

- Eila Kautto tarinoi Velázquez klo 10-11
- Munkkien tuunauspaja, 2 e munkki ja kahvi klo 10-11.30
- Wappukarkelit klo 14.30-15.30

Rudolfin palvelukeskuksessa

- Halikoirat rapsuteltavina klo 10.30-11.30

Töölön palvelukeskuksessa

- Kaisa ja Kulkurit, yhteislaulua ja konsertti klo 10-11
Menneiden iskelmien sävelin, Töölön seurakunta
- Bingo klo 12.30-13.30

La 29.4.

Riistavuoren palvelukeskuksessa

- Konsertti, Kellarikerho –barokkiyhtye klo 13.15-14

Ti 9.5.

Koskelan palvelukeskuksessa

- Työväenopiston luento klo 13-14.30
Nura Farah ja Patjim Statovici Kissani Jugoslavia, luennoitsijana Hannele Koli-Siiteri

Ke 10.5.

Koskelan palvelukeskuksessa

- Kesä alkaa Koskelasta klo 14.30-16.30 iloinen tapahtuma ulkona Myötätuulessa

Ti 16.5.

Koskelan palvelukeskuksessa

- Citykävely klo 10-12
kävelytapahtuma Koskelan maisemissa, lähtö palvelukeskuksen edestä klo 10