

E-talo, pohjakerros, Kivalterintie 16 / Oltermannintie 32, 00620 Helsinki

Kustaankartanon palvelukeskus PL 8560, 00099 Helsingin kaupunki

Internet-sivu: [www.hel.fi/kustaankartanon-palvelukeskus](http://www.hel.fi/kustaankartanon-palvelukeskus)

Asiakaspalvelun numero 09-310 54796

Palvelukeskus on avoinna ma-to klo 8–16 ja pe 8–14

Kustaankartanon palvelukeskus tarjoaa toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille.

Toimintaan osallistuvilta edellytämme voimassa olevaa asiakaskorttia. Hae maksuton asiakaskortti asiakaspalvelusta.

## KESÄ-HEINÄ-ELOKUU 2018

### KESÄKUU

Kustaankammarin tiloissa esillä maalausryhmän teoksia *koko kesän* ajan.

ma 4.6.	klo 13.30 <b>Palvelukeskuksen kesäjuhla</b> Metsälammen laululavalla, tervetuloa! Juhlan vuoksi liikuntaryhmät ja ohjattu kuntosaliryhmä peruttu!
to 7.6.	klo 13.30 <b>Koiranäyttely</b> . Kaikenkarvaisten koirien leikkimielinen kilpailu K-talon edustalla. <b>Ilmoita koirasi mukaan näyttelyyn ke 6.6. mennessä p. 09 310 54796.</b> Tervetuloa seuraamaan tapahtumaa ja nauttimaan tunnelmasta!
ma 11.6.	klo 10.00- 12.00 <b>Asiakasneuvoston kokous</b> , Osmonkammarin.
ti 12.6.	klo 14.00- 19.00 <b>Kustaankartanon Festarit</b> . Sukupolvet yhdessä. Mainos sisäsivulla.
ti 12.6.	klo 14.00- 19.00 <b>Kirpputori</b> K-talon parkkipaikalla, <b>Kustaankartanon Festarien</b> yhteydessä. Tule myymään, ota oma pöytä mukaan. Tavarat tuotava klo 13.30 mennessä. Ilmoittautuminen puh. 09 310 54796. Tervetuloa myymään tai ostamaan!
ti 19.6.	klo 14.00 koko Kustaankartanon <b>Juhannusjuhlat</b> Metsälammen ympäristössä (sateen sattuessa Kartanoravintolassa).
ke 20.6.	klo 9.00- 15.00 <b>Jalkahoitoa</b> E-talon pohjakerroksessa. Jalkahoitola Oivat Jalat, Marita Malmström. Ajanvaraus neuvonnasta p. 09 310 54796. Hinta 50 euroa.
pe 22.6.	<b>Juhannusaatto. Palvelukeskus suljettu. Hyvää juhannusta!</b>
ke 27.6.	klo 9.00- 15.30 <b>Kierrätyspäivä</b> K-talon alasali. "Tuo tullessa, vie mennessä."
to 28.6.	klo 9.00- 15.30 <b>Kierrätyspäivä</b> K-talon alasali. "Tuo tullessa, vie mennessä."

### HEINÄKUU

to 5.7.	klo 14.00 koko <b>Kustaankartanon Olympialaiset</b> Kuntokolmiossa.
ti 10.7.	klo 14.00 <b>Pihahartaus</b> A-talon pihalla.
to 12.7.	klo 12.30-14.00 <b>Silmäläsitukun bussi</b> E-talon parkkipaikalla. Ajanvaraus 09-31054796

### ELOKUU

ti 14.8.	klo 14.00 <b>Pihahartaus</b> A-talon pihalla.
ma 27.8.	klo 9.00- 15.00 <b>Jalkahoitoa</b> E-talon pohjakerroksessa. Jalkahoitola Oivat Jalat, Marita Malmström. Ajanvaraus neuvonnasta p. 09 310 54796. Hinta 50 euroa.
to 30.8.	klo 17.00 alkaen <b>Kustaankartanon taiteiden ilta</b> Kustaankartanon piha-alueella.

## KESÄN VIIKKO-OHJELMA

### MAANANTAISIN

**AAMUKAHVIT** klo 9.00- 10.00, Kustaankammarissa. Tule aloittamaan viikko kahvitellen ja henkilökunnan kanssa jutellen. Samalla on mahdollisuus tulla kertomaan ajatuksia ja toiveita palvelukeskustoiminnasta.

**SOMERON LANKA** myy matonkuteita E-talon edustalla, joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 10.30. **Huom!** Ei heinä- ja elokuussa



### KESKIVIKKOISIN

**KESÄPELIKERHO** klo 9.00- 10.30, Sonjansoppi (tila 5). Pelataan eri lautapelejä tai sään suosiessa ulkopelejä. Heinäkuussa omatoimisesti.

### TORSTAIN

**AVOIN MUISTIRYHMÄ** klo 11.00- 12.30 (tila3). Kokoontuu kesäkuun ajan. Muistiryhmä on tarkoitettu erityisesti sinulle, joka olet saanut muistidiagnoosin ja kaipaat vertaistukea ja mielekästä sisältöä arkeen. Ohjelmassa esim. visailua, pelejä, muistelua ja sanaharjoituksia. Toiminta muotoutuu osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

### PERJANTAISIN

**VAPAAEHTOISTOIMINNAN KÄSITYÖRYHMÄ** klo n.8.30- 11.00, tila 3. Ryhmässä tehdään käsitöitä lahjoitettavaksi. Materiaalia saa paikan päältä. Töitä lahjoitetaan mm. Kustaankartanon asukkaiden iloksi.



Kesän aikana A- ja B-talojen välisellä pihalla on lampaista ja F-talon pihalla kanoja!



### KUSTAANKAMMARI

on yhteinen olohuone ja paikka, johon voit tulla lukemaan Helsingin Sanomia, katsomaan televisiota tai ihan oleilemaan ja viihtymään. Tilasta löytyy myös pelejä, joita voi tulla porukalla pelaamaan. Ota oma kahvipaketti mukaan ja keitä kahvit tai syö omat eväsi ohikulkumatkalla! Kesällä maanantaiaamuisin juodaan yhdessä aamukahvit klo 9.00- 10.00. Tervetuloa oleilemaan!



## KÄSITYÖTOIMINTA

**KANKAANKUDONTA:** ma-to klo 8.00- 15.45 ja pe 8.00- 13.45, tila 1  
**OMPELU:** ma, ke ja to klo 8.00- 15.45 sekä pe klo 8.00- 13.45, tila 1  
**TILKKUTYÖT:** tiistaisin klo 8.00- 15.45, tila 1  
**LASITYÖT:** ma ja ti klo 8.30- 15.30 sekä pe klo 8.30- 13.30, tila versta  
**KANKAANPAINO:** keskiviikkoisin klo 12.00- 15.30, tila 3.  
**TYÖPAJAT omatoimiset:** joka torstai 8.30- 15.30, tila versta



**Huom. Ohjaaja lomalla 16.7.-12.8.**

Kudontavuoron varaus sekä lisätietoa käsityötoiminnasta p. 09-310 54733

## FYSIOTERAPEUTIT TIEDOTTAVAT:

Kevään viimeiset **liikuntaryhmät** pe 1.6. Kaikille palvelukeskusasiakkaille avoimet kesäjumppat alkavat ti 5.6. Erilliset kesäliikuntakalenterit jaossa toimipisteissämme.

Liikuntaryhmäläiset saavat automaattisesti jatkaa omissa ryhmissään myös syksyllä. Käänny fysioterapeuttien puoleen, jos haluat muutoksia ryhmiisi tai kysellä vapaita paikkoja. Liikuntaryhmät jatkuvat maanantaina 3.9.

Muutokset syksyn liikuntaryhmiin: Omaishoitajien jumppa maanantaisin klo 12 – 12.45. Tiistain tasapainojumppa klo 12.15 – 13.

**Kuntosalin** kesäaukioloajat näet toimipisteissämme jaossa olevasta tiedotteesta.

Varaa tarvittaessa kuntosalin **laiteopastusaika** asiakaspalvelun numerosta 09 310 54796.

**Jenni** jää äitiyslomalle juhannuksena ja haluaa toivottaa kaikille aurinkoista kesää ja riemukkaita liikuntahetkiä 1.8. aloittavan äitiyslomansijaisensa ohjauksessa!

## Kustaankartanon festarit

Kustaankartanon monipuolinen palvelukeskus

Oltermannintie 32, 00620 Helsinki

**Tiistai 12.6. klo 14.00- 19.00**



*Helsinki-päivän 12.6.2018 Kustaankartanon festarit*

Kustaankartanon festareilla on ohjelmaa kaiken ikäisille. Laululavalla palvelukeskuksen pihalla on yhteislaulua, tietovisaa, musiikkia ja illan kruunaa ikinuori Danny. Avauspuheen pitää apulaispormestari Sanna Vesikansa. Kartanoravintolan juhlasalissa tarjolla klassista musiikkia, tanssit ja lastenorkesteri Päitsikka. Lasten iloksi festareilla myös Ruffle Armyn jättisaippuakuplia, glittertatuointeja ja kotieläinpiha. Alueella on myös valokuvauspiste, kirpputori ja muita myyntipisteitä, taidenäyttely, paloauto ja ratsupoliisi sekä ruokamyyntiä.

Tervetuloa viettämään mukavaa kesäpäivää Kustaankartanon puistomaiseen ympäristöön!

Paikalla on hyvin rajoitetusti pysäköintitilaa joten suosittelemme saapumaan paikalle julkisella liikenteellä



**SENIORI-INFO:** Palveluneuvontaa helsinkiläisille ikääntyneille ja heidän asioitaan hoitaville läheisille, ma-pe klo 9.00- 15.00. Puhelimitse numerossa 09-310 44556 tai sähköpostitse [seniori.info@hel.fi](mailto:seniori.info@hel.fi)



**FYSIOTERAPIANEUVONTA:** Fysioterapeutin vastaanotolla tutkitaan erilaisia tuki- ja liikuntaelinvaivoja, selvitetään kipujen syitä sekä ohjataan vaivan hoitoon kotiharjoitusohjelmia. Vastaanotolla ei saa hierontaa tai fysikaalisia hoitoja. Käynti on maksuton. Varaa aika fysioterapeuteilta p. 09-310 54804, 09-310 73642



**PALVELUNEUVONTA:** Ota yhteyttä, jos kaipaat arkeen sisältöä, tai tietoa kaupungin palveluista. Neuvomme myös kuntoutukseen hakemisessa tai tilapäisasunnon hankkimisessa putkiremontin ajaksi. Varaa aika, mikäli tarvitset neuvoja ja tukea myös muissa vastaavissa asioissa. Ota yhteyttä p. 09-310 54805.



**OLETKO KIINNOSTUNUT VAPAAEHTOISTOIMINNASTA?**

Ota yhteyttä puhelimitse ja tule mukaan toimintaan! p. 09-310 73662, [kustaankartanon.vapaaehtoistyö@hel.fi](mailto:kustaankartanon.vapaaehtoistyö@hel.fi)



Helsingin kaupungin kirjaston palvelut ovat palvelukeskusasiakkaiden käytettävissä. (Kts. alapuolelta kohta G-talo/kirjasto)



Käy tykkäämässä Kustaankartanon monipuolisen palvelukeskuksen facebook-sivuista niin saat tietoa Kustaankartanon tapahtumista ja toiminnasta.

**HENKILÖKUNTA**

**Sähköposti:** [kustaankartanon.palvelukeskus@hel.fi](mailto:kustaankartanon.palvelukeskus@hel.fi), [etunimi.sukunimi@hel.fi](mailto:etunimi.sukunimi@hel.fi)

E-TALO	<b>Vastaava ohjaaja</b> Pirjo Tyllilä	09-310 73647
	<b>Asiakasneuvoja</b> Maritta Österholm	09-310 54796

**Sosiaaliohjaajat:**

Tuula Sillanpää, palveluneuvonta, ryhmät	09-310 54805
Tytti Bäckström, palveluneuvonta, ryhmät	09-310 45002
Suvi Mustonen, palveluneuvonta, ryhmät	09-310 24523
vapaaehtoistoiminta	09-310 73662

**Käsityötoiminta:**

Kaija Leena Heikkilä, ohjaaja	09-310 54733
-------------------------------	--------------

**Fysioterapeutit:**

Oona Kivistö, liikuntaryhmät, kuntosali	09-310 54804
Jenni Hämäläinen, liikuntaryhmät, kuntosali	09-310 73642

G-TALO	<b>KIRJASTO</b>	
	avoinna ti ja ke klo 9-12 ja 13-15	040-5456068

K-TALO	<b>KARTANORAVINTOLA</b> , kassa	09-310 54705
	avoinna ma-pe klo 8-15, la-su ja arkipyhät klo 10- 15	
	aamiainen ma-pe klo 8-10, lounas ma-su klo 10.50- 13.30	