

PALVELUKESKUS TOIMII E-TALON POHJAKERROKSESSA

Kustaankartanon palvelukeskus PL 8560, 00099 Helsingin kaupunki

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

Internet-sivu: www.hel.fi/kustaankartanon-palvelukeskus

Asiakaspalvelun numero 09-31054796

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

Kustaankartanon palvelukeskus tarjoaa toimintaa helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Hae maksuton asiakaskortti asiakaspalvelusta. Toimintaan osallistuvilta edellytämme voimassa olevaa asiakaskorttia.

TOUKOKUU 2018

	Palvelukeskusasiakkaiden käsityönäyttely on ihailtavana toukokuun ajan E-talon pohjakerroksessa. Esillä muun muassa räsymattoja ja lasitöitä.
ti 1.5.	Hyvää Vappua! Palvelukeskus on suljettu.
to 3.5.	klo 12.00 alkaen Silmälasitukun bussi E-talon pihalla. Ajanvaraus neuvonnasta.
to 3.5.	klo 15.00- 16.30 Kevättanssit K-talon Kartanoravintola. Musiikista vastaa Iloiset soittoniekat. Ravintola on auki. Tervetuloa!
ma 7.5.	klo 13.00- 15.00 Asiakasneuvoston kokous Osmonkammariissa.
ti 8.5.	Kevään viimeinen Chi Kung!
ke 9.5.	klo 13.00- 14.00 Puristusvoiman mittaus ta fysioterapeuttien toimistossa E-talossa. Tule ilman ajanvarausta!
to 10.5.	Helatorstai. Palvelukeskus on suljettu.
ti 15.5.	klo 10.00- 12.00 Citykävely-tapahtuma. Alkujumppa ja lähtö kävelylle lammen grillikatokselta ohjaajien opastuksella klo 10.00. Kävelyreitit n. 0.5 km tai 3 km. Pakinkylän Leijonat grillaavat ja tarjoavat makkaraa.
ti 15.5.	Liikuntaryhmät peruttu tältä päivältä Citykävely-tapahtuman vuoksi.
ke 23.5.	klo 17.00- 19.00 Kustaankartanossa vapaaehtoisina toimivien kevätkahvit.
to 24.5.	klo 13.00- 14.00 Internetin käytön opastuspaja vapaaehtoisen Tommin johdolla. Piipahda ilman ajanvarausta.
ti 29.5.	klo 11.30- 13.00 Palvelukeskus-info. K-talon ravintolan aula. Tule kuulemaan palvelukeskuksen toiminnasta! Mukana Kustaankartanon asiakasneuvoston edustus kertomassa toiminnasta.
Kesäkuu	ma 4.6. klo 13.30 Palvelukeskuksen kevätjuhla Metsälammen laululavalla, tervetuloa!

KUSTAANKAMMARI

on paikka, johon voit tulla lukemaan Helsingin Sanomia, katsomaan televisiota tai oleilemaan ja viihtymään. Ota oma kahvipaketti mukaan ja keitä kahvit!



VIKKO-OHJELMA

MAANANTAISIN

SOMERON LANKA myy matonkuteita E-talon edustalla, joka kuukauden ensimmäinen maanantai klo 10.30.

TIISTAISIN

AVOIN KESKUSTELURYHMÄ klo 10.00- 11.30, Osmonkammari (tila 2). Kokoonnutaan keskustelemaan ja viettämään aikaa yhdessä ohjaajan johdolla. Ryhmän tavoitteena on mielen virkistyminen ja omien voimavarojen kartuttaminen. Keskustelun aiheet muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Lisätietoja Lotta Sinkkonen 09 310 24523

KESKIVIIKKOISIN

PELIKERHO klo 9.00- 10.30, Sonjansoppi (tila 5). Pelataan pelaajien toivomia erilaisia tieto-, lauta ym. pelejä ohjaajan opastuksella. Tavoitteena muistin tukeminen ja mukava yhdessä olo.

MAALAUSRYHMÄ klo 10.00- 12.00, tila Verstas. Omatoimimaalaamista.

KOKO KUSTIS LAULAA klo 10.45- 11.45, K-talo, alasali, d-porras. Yhteislaulua pianosäestyksellä. Mukaan ovat tervetulleita Kustaankartanon asukkaat, kotihoidon ja palvelukeskuksen asiakkaat.

ENGLANNINKIELEN ALKEISJATKORYHMÄ ja **KESKUSTELURYHMÄ** Englannin ryhmät ovat tauolla ja jatkuvat jälleen 19.9.

TORSTAISIN

AVOIN MUISTIRYHMÄ klo 11.00- 12.30 (tila3). 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. Lisätietoja Tytti Bäckström, p. 09 310 45 002.

Joka toinen torstai, parittomat viikot

ERSY ry. Ryhmä on tarkoitettu eturauhassyöpää sairastaville ja heidän omaisilleen. Vapaa pääsy! Yhdistyksen tukipuhelin päivystää joka päivä 24h p. 040 828 0000.

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.

PERJANTAICAHVILA klo 12.00- 13.30, tila Kustaankammari.



- 4.5. Jari Jokiluhta:** Helsingin Alzheimer yhdistyksen muistiaiheinen luento.
- 11.5. ”Palvelukeskus Helsinki, kotona asumisen tukena”** Mikko Hirvonen tulee esittelemään Palvelukeskus Helsingin etäpalveluita, robotiikan tuulia, ateriapalveluita ja muita kotiin tarjottavia palveluita. Tilaisuudessa otetaan etäyhteys liikelaitokseen etähoitajaan.
- 18.5. Esko Vepsä:** Elanto ”Leipätehdas ja puulaakivillat” -luento.
- 25.5. Kevätkauden päättäjäiset ja pohditaan yhdessä ideoita syksylle.**

Joka toinen perjantai, parittomat viikot

ENTER ry. Henkilökohtaista ja maksutonta opastusta tietokoneiden, tablettien ja kännyköiden käytössä. Aikoja voi varata asiakasneuvojan kautta p. 09 310 54796. Enterin viimeinen opastus ennen kesätaukoa 11.5.

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 verstaas

KANKAANPAINO: keskiviikkoisin klo 12.00- 15.30, tila 3.

TYÖPAJAT omatoimiset: joka torstai 8.30- 15.30, tila verstaas:

3.5. ja 17.5. Sytykeruusut

24.5. ja 31.5. Tee itse onnittelukortit ylioppilaalle, hääparille, rippilapselle jne.

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. Kesäliikuntakalenterit jaossa toukokuun puolesta välistä lähtien toimipisteissämme.

Kuntosali avoinna maanantaista torstaihin klo 7.00- 15.55 ja perjantaisin klo 7.00- 14.00. Tarkista asiakaspalvelusta tai kuntosalilta noudettavasta lukujärjestyksestä ajat, jolloin sali on suljettu muilta kävijöiltä ohjatun kuntosaliryhmän vuoksi.

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





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



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 kaipaavat 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



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, etunimi.sukunimi@hel.fi

E-TALO	Vastaava ohjaaja ts. Suvi Mustonen Asiakasneuvoja Maritta Österholm	09-310 73647 09-310 54796
	Sosiaaliohjaajat: Tuula Sillanpää, palveluneuvonta Lotta Sinkkonen, kotihoidon ryhmät Tytti Bäckström, vapaaehtoistoiminta	09-310 54805 09-310 24523 09-310 45002, 09-310 73662
	Käsityötoiminta: Kaija Leena Heikkilä, ohjaaja	09-310 54733
	Fysioterapeutit: Oona Kivistö, liikuntaryhmät, kuntosali Jenni Hämäläinen, liikuntaryhmät, kuntosali	09-310 54804 09-310 73642
G-TALO	KIRJASTO avoinna ti, ke ja pe, kello 12-15	040-5456068
K-TALO	KARTANORAVINTOLA , kassa 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	09-310 54705