

Malmi - Pihlajamäen lähiöliikunta

Syyskausi 1.9. - 13.12.2014

Elämyksiä, yhteishenkeä, kuntoilua, iloa ja ystäviä!

Liikuntapassilla 20 €/kausi

- Liikuntatunneille voit tulla mukaan kesken toimintakauden
- Osallistujalla tulee olla aina mukanaan voimassa oleva lähiöliikuntapassi, jonka voit ostaa Pihlajamäen lähiöasemalta tai lähiöliikuttajalta
- Lähiöliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa lähiöliikunnan ryhmissä
- Lähiöliikunnan ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, ellei toisin mainita
- Liikuntavirasto ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia
- Muutokset mahdollisia

Lähiöliikunta

Liikuntaviraston lähiöliikuntaa järjestetään Maunula - Haagan, Myllypuro - Kontulan, Jakomäki - Tapulikaupungin ja Malmi - Pihlajamäen alueilla.

Lähiöiden asukkaille tarjotaan säännöllistä, terveyttä edistävää perusliikuntaa. Muun muassa sauvakävelyä, jumppaa, kuntosaliharjoittelua ja pelejä.

Lähiöliikunnan esitteitä voi noutaa lähiöliikunnan toimipisteistä ja toiminta on nähtävissä liikuntaviraston Internet-sivuilla.

www.hel.fi/lahioliikunta

Malmi - Pihlajamäen lähiöliikunta



Mia Küttner

puh. 09 310 71452, 050 588 1069

(ma-ti klo 8-16, ke 8-12)

sähköposti: mia.kuttner@hel.fi

Pirkkolan liikuntapuisto

00630 Helsinki



Liikuntavirasto
HELSINKI



Malmi - Pihlajamäen lähiöliikunta

Syyskausi 1.9. - 13.12.2014

Maanantai

- 12.30 - 13.30 **Boccia**, Pihlajamäen nuorisotalo (**6.10. alkaen**)
- 14.30 - 15.20 **Tasapainojumppa**, Pihlajamäen kirkko (ei 1.9. ja 24.11.)
- 19.00 - 20.30 **Sähly** (aikuiset) Helsingin Uusi Yhteiskoulu (ei 13.10.)

Tiistai

- 09.30 - 10.20 **Rapakuntojumppa**, Malmin palloiluhalli
 - 10.00 - **Kimppakävely** (hidasvauhtinen/omatoiminen) Lähtö Pihlajamäen nuorisotalolta
 - 10.30 - 11.20 **Kahvakuula**, Malmin palloiluhalli
 - 11.00 - 12.00 **Kuntosali** (eläkeläiset), Latokartanon liikuntahalli
 - 15.00 - 15.45 **Luistelu** (luistelun alkeet osaaville yli 12-v.), Malmin jäähalli (**7.10. alkaen**)
 - 19.00 - 20.00 **Kuntojumppa**, Helsingin Uusi Yhteiskoulu (ei 16. - 23.9. ja 14.10.)
 - 19.00 - 21.00 **Tyttöjen koripallo**, (10-14 -vuotiaille, monikultt.), Ylä-Malmin peruskoulu
- Lisätietoja: Mohamed Daud puh. 040 681 5817

Keskiviikko

- 08.30 - 09.20 **Kroppaa Kuntoon**, Pihlajamäen nuorisotalo (ei 26.11.)
 - 09.20 - 09.50 **Veny Vetreäx**, Pihlajamäen nuorisotalo (ei 26.11.)
 - 10.30 - **Kävelylenkit**, Lähtö Pihlajamäen lähiöasemalta (**1.10. - 19.11.**)
 - 19.00 - 21.00 **Lentopallo** (aikuiset), Asukastalo Kunto
 - 19.30 - 21.00 **Jalkapallo** (monikulttuuriset miehet), Stadin ammattiopisto / Malmi
- Lisätietoja: Said Aden puh. 040 085 7570

Torstai

09.00 - 12.00 **Kuntosali** (eläkeläiset/helpot laitteet/omatoiminen), Milijan palvelutalo (**18.12. asti**)
11.00 - 12.00 **Kuntosali** (eläkeläiset/vaikeammat laitteet/omatoiminen), Latokartanon liikuntahalli
20.00 - 21.00 **Futsal** (monikulttuuriset nuoret ja aikuiset), Pihlajiston ala-aste, L-ovi (ei 16.10.)

Lisätietoja: A. Laouari puh. 040 567 7699

Perjantai

11.00 - 11.30 **Tuolijumppa**, Pihlajamäen kirkko (alakautta sisään)
17.00 - 18.30 **Jalkapallo** (10 - 14-vuotiaat monikultt. Pojat), Ylä-Malmin peruskoulu (ei 17.10., 31.10. ja 5.12.) Lisätietoja: Ahmednur Mohamed puh. 040 963 1240
(Yhteistyössä Koillis-Helsingin maahanmuuttajien urheiluseuran kanssa)
19.00 - 21.00 **Futsal** (monikulttuuriset nuoret ja aikuiset), Pukinmäen peruskoulu (ei 26.9., 17.10., 31.10. ja 5.12.) Lisätietoja: Said Aden puh. 040 085 7570
19.00 - 21.00 **Futsal** (monikulttuuriset aikuiset), Stadin ammattiopisto / Malmi (ei 17.10., 31.10. ja 5.12.) Lisätietoja: Bujar puh. 040 525 7255
20.00 - 21.00 **Jalkapallo** (14 -18-vuotiaat monikultt. Pojat), Hietakummun ala-aste (ei 17.10., 31.10., 5.12. ja 12.12.) Lisätietoja: Mohamed Daud puh. 040 681 5817
(Yhteistyössä Koillis-Helsingin maahanmuuttajien urheiluseuran kanssa)

Lauantai

18.00 - 19.30 **Futsal** (monikulttuuriset nuoret ja aikuiset), Pukinmäen peruskoulu (ei 27.9., 18.10., 1.11. ja 6.12.) Lisätietoja: A. Laouari puh. 040 567 7699

Muita tapahtumia:

Lähiöliikunnan retket

Liikuntaviraston lähiöliikunta järjestää ympäri vuoden erilaisia retkiä pääkaupunkiseudun läheisyyteen. Retkikohteet ja -toiminnot valikoituvat vuodenaikojen mukaan.

Osallistuminen vaatii ennakoilmoittautumisen lähiöliikuttajalle.

Liikuntainfo

Pihlajamäen lähiöasema (Liusketie 3)

Maanantaisin 8.9., 6.10. ja 1.12.2014

klo 13.30 - 14.00

”Haluaisitko liikkuu, mutta et tiedä, mistä aloittaa?”

Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa.”



Kuva Mia Kütner

Kuutamokävelyt (noin 7 km)

Lähtö Tuomarinkylän kartanon sillan luota/uimarannalta.

Maanantaina 6.10.2014 klo 18:00

Tiistaina 4.11.2014 klo 17:00

Matkaluistelu (sää- ja jäävaraus, varmista puh. 09 310 87887)

Oulunkylän liikuntapuiston luistelurata (Käskynhaltijantie 11)

Maanantaina 17.11.2014 klo 16:30 - 17:30

Liikuntavälineitä lainattavissa Viikin ja Pukinmäen kirjastoissa

(Viikinkaari 11 Kenttäkuja 12)

Lainattavissa muun muassa kävelysauvoja, luistimia, retkiluistimia, monoja, suksia ja lumikenkiä.

Liikuntapaikkojen osoitteita:

- **Asukastalo Kunto**, Leskirouva Freytaginkuja 10
- **Hietakummun ala-aste**, Hietakummutie 1
- **Hgin Uusi Yhteiskoulu (UYK)**, Rapakiventie 18
puh. 09 350 8040
- **Latokartanon liikuntahalli**, Agronominkatu 26
puh. 09 310 87756
- **Malmin jäähalli**, Talttakuja 6
- **Malmin palloiluhalli**, Siemenkuja 3
- **Miljan Palvelutalo**, Latokartanontie 9
puh. 09 725 15151
- **Pihlajamäen kirkko**, Liusketie 1
puh. 09 234 04427
- **Pihlajamäen lähiöasema**, Liusketie 3
puh. 09 310 41010
- **Pihlajamäen nuorisotalo**, Moreenitie 2
- **Pihlajiston ala-aste**, Pihlajistontie 1
- **Pukinmäen peruskoulu**, Kenttäkuja 12
- **Pukinmäen kirjasto**, Kenttäkuja 12
- **Stadin ammattiopisto/Malmi**, Vilppulantie 14
puh. 050 401 3808, 09 310 81813, 09 310 80055
- **Viikin kirjasto**, Viikinkaari 11
- **Ylä-Malmin peruskoulu**, Kirkonkyläntie 17

Tuntien sisältö:

- **Boccia**: Petankkia muistuttava sisällä pelattava palloilulaji.
- **Futsal**: Jalkapalloa muistuttava palloilulaji, monikulttuurinen omatoimiryhmä.
- **Kahvakuula**: Voimaharjoittelua kahvakuulalla jumpaten.
- **Kimppakävely**: Hidasvauhtinen, omatoiminen.
- **Kroppaa kuntoon**: Monipuolista jumppaa ja kehon kohennusta välineitä apuna käyttäen.
- **Kuntojumppa**: Monipuolista perusjumppaa.
- **Kuntosali**: Omatoimista laiteharjoittelua.
- **Kävelylenkit**: Hieman nopeampaa kuin hidaskävely, sauvoilla tai ilman, lähiseutuun tutustuen.
- **Lentopallo**: Leppoisa omatoiminen pelihetki.
- **Luistelu**: Luistelun alkeet osaaville (yli 12.v, myös eläkeläiset). Opetellaan peruluistelutaitoja.
- **Rapakuntojumppa**: Helppoa jumppaa ja venytyksiä
- **Sähly**: Omatoiminen pelihetki.
- **Tasapainojumppa**: Harjoitellaan taitoja, joita tarvitaan hyvään tasapainoon ja liikkumisen varmuuteen.
- **Tuolijumppa**: Voimistelua tuolilla ja tuolia apuna käyttäen.
- **Tyttöjen koripallo**: Koripalloa ja muuta liikuntaa, omatoiminen, monikulttuurinen (yli 10 v.).
- **Veny Vetreäx**: kehonhallintaa ja liikkuvuutta ylläpitävä ja kehitävä tunti.