

LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN



- Ilmoittaudu syyskauden liikuntakursseille 12.8. alkaen
- NYT-hankkeella maksutonta liikuntaa nuorille
- Lähiliikuntapaikkoja entistä enemmän
- Poluille patikoimaan



Liikuntavirasto
HELSINKI

Sisällysluettelo



Kuva Nina Kaverinen

Lisää liikettä stadiin

Helsingin kaupungin strategiassa on liikunnalla viimeinkin vahva rooli osana laajempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyötä.

Liikunta tuo kaupunkilaisille edellä mainittujen lisäksi elämyksiä, yhteisöjä ja sisältöä arkeen.

Lapsille ja nuorille mielekästä toimintaa

Lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn pyritään jatkuvasti kehittämään vastauksia myös liikunnan saralla. Viime aikoina julkisessa keskustelussa on noussut toistuvasti esiin lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannukset. Tämän keskustelun käynnistäjänä oli opetus- ja kulttuuriministeriön huhtikuussa julkaisema Drop-out vai throw-out? -tutkimus.

Liikuntavirasto on osaltaan vastannut tähän tarpeeseen jo useamman vuoden ajan tarjoamalla huokeita tai jopa maksuttomia harrasteliikuntamahdollisuuksia lapsille ja nuorille, mm. alakoululaisille suunnatulla EasySport- ja yläkouluikäisille suunnatulla FunAction-toiminnalla.

Liikuntavirasto on ollut myös toteuttamassa valtakunnallista Liikkuva Koulu -hanketta, jonka tavoitteena on tuoda liikunta luonnolliseksi osaksi arkea. Opettajilta hankkeesta saadun positiivisen palautteen mukaan lapset keskittyvät tunneilla

paremmin ja koulujen ilmapiiriin koetaan parantuneen. Tulevana syksynä mukana on peräti 45 helsinkiläistä koulua ja toivottavasti jatkossa osallistuvien koulujen määrä vain kasvaa.

Vuonna 2013 liikuntavirasto aloitti Nuorten Yhteiskuntatakuu -hankkeen hallitusohjelmaan kirjatun nuorisotakuun pohjalta. Erillismäärärahalla vuosien 2013–2016 aikana toteutettavan NYT-hankkeen kohderyhmä on 17–29-vuotiaat työttömät helsinkiläiset ja tavoitteena on edistää toiminta- ja työkykyä lisäävää liikuntaa, edistää koulukuntoisuutta, liikunnallisuutta elämäntapana sekä tukea liikunnanalan koulutus- ja urapolkuja. Näiden toimenpiteiden avulla toivotaan nuorten kiinnostuksen heräämistä omaan hyvinvointiin ja liikkumiseen.

On hienoa, että virastojen välisiä toimialarajoja rikotaan ja palveluja tuotetaan yhteistyössä. Näin luodaan yhdessä uusia innovaatioita ja motivointikeinoja hyvinvoinnin ja arkiliikunnan edistämiseksi ja

ollaan valtakunnallisestikin edelläkävijöitä. Tärkeintä on kuitenkin muistaa, kenelle palveluja tuotetaan ja että palveluita muokataan kohtaamaan asiakkaiden tarpeita. Eräskin nuori, joka kuultuaan hänelle tarjotuista liikuntapalveluista, totesi: "Tämä on liian hyvää ollakseen totta!"

Liikuntamahdollisuuksia kaikille

Seuraavilla sivuilla esitellään liikuntaviraston huikean monipuolisista palveluista syyskauden kurssitarjonnan lisäksi NYT-

hanke, kaupungin lähiliikuntapaikkoja sekä Nuukion alueen ulkoilumahdollisuuksia. Helsingin lukuisat liikuntapalvelut tarjoavatkin rajattomat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa niin sisällä kuin ulkona vuoden ympäri.

Tervetuloa liikkumaan,

*Tarja Loikkanen
osastopäällikkö*

*Liikunta- ja hyvinvointipalvelut
Helsingin kaupungin liikuntavirasto*



Kuva Mari Thorin, Rhinoceros Oy

Liikuntakurssien ilmoittautumisohjeet

Ilmoittaudu syyskauden, 1.9. – 12.12. kursseille 12.8. alkaen Internetissä osoitteessa asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858

Internet-ilmoittautuminen

- Avaa Internet-selaimeesi Helsingin kaupungin asioinnin kotisivu asiointi.hel.fi
- Jos et ole vielä rekisteröitynyt Helsingin kaupungin asiointipalveluun, niin sinun tulee rekisteröityä ennen palvelun käyttöä pankin verkkotunnusten avulla. (Nordea, Danske Bank, Osuuspankki, Aktia/Sp/Poppankki, Handelsbank, LähiTapiola Pankki, Ålandsbank ja S-pankki).
- Valitse valikosta liikuntapalvelut ja sen jälkeen liikuntakursseille ilmoittautuminen.
- Valitse kurssi
- Vahvista valintasi (lasten ja nuorten toiminta, valitse määrä)
- Täytä osallistujan ja tarvittaessa maksajan tiedot (lasten ja nuorten toiminta).
- Maksa kurssi verkkopankissa.
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen.

Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. **09 310 28858** on avoinna alla olevan aikataulun mukaisesti 12. – 15.8. ti – to klo 11.00 – 20.00 ja pe klo 8.00 – 16.00.
- Tiedustelut mahdollisista vapaista paikoista maanantaina 18.8. klo 13.00 – 15.00 sekä tiistaista 19.8. alkaen klo 9.00 – 15.00 puh. 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87816
- Sähköisessä asiointipalvelussa ilmoittautumisen voi hoitaa juuri silloin kun se omiin aikatauluihin parhaiten sopii.
- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku.
- Lasku on mahdollista maksaa myös liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä, liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).

Ilmoittautumisaikataulu

Ilmoittautuminen alkaa listaan merkittynä aikana, jatkuen ti – to klo 20.00 ja pe klo 16.00 asti.

Tiistai 12.8.

Senioreiden vesijumpat

- klo 11.00 Yrjönkatu ja Kinapori
- klo 12.00 Kamppi
- klo 14.00 Itäkeskus ja Jakomäki
- klo 15.00 Pirkkola ja Käpylinna

Keskiviikko 13.8.

- klo 11.00 Seniorien ja erityisryhmien jumpat ja jumppakortti
- klo 12.00 Seniorien ja erityisryhmien kuntosalitoiminta
- klo 14.00 Erityisryhmien vesijumpat
- klo 16.00 Työikäisten jumpat ja jumppakortti
- klo 17.00 Työikäisten vesijumpat, kuntosalit ja uimakoulut

Torstai 14.8.

- klo 11.00 Ruotsinkielinen toiminta
- klo 15.00 Lasten jumpat, sovellettu liikunta ja EasySport toiminta
- klo 16.00 Lasten uimakoulut Itäkeskus ja Pirkkola
- klo 17.00 Lasten uimakoulut Yrjönkatu ja Jakomäki

Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä toimipisteisiin (ks. s. 16)

Lisätietoja

Ilmoittautuminen on sitova. Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita. Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu. Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta www.hel.fi/liikunta, sähköisestä asioinnista osoitteesta asiointi.hel.fi. Oikeudet muutoksiin pidätetään.



Kuva Nina Kaverinen



Kuvat Antero Jaltonen, Leonard Oy

Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.
Katso kauden aikana vapaat paikat
asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä toimi-
pisteisiin (yhteystiedot sivulla 16).

tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa
henkilökohtaista avustajaa (hankittava itse).

Käpylinna, Mäkelänkatu 86—96

2.9.—9.12

ti 17.00—17.45

FunAction startti – Hinta 20 €

Ryhmä on suunnattu vähän tai ei lainkaan
liikuntaa harrastaville 12—15-vuotiaille yli-
painoisille nuorille. Ryhmässä kokeillaan
erilaisia liikuntalajeja ja samalla innoste-
taan nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Läh-
tökohtana toiminnassa ovat nuorten omat
toiveet ja mieltymykset.

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

ke 17.00—18.00

Ryhmään lunastetaan FunAction-lii-
kuntakortti, jolla voi osallistua kaikille
FunAction-tunneille. Liikuntakortteja myy-
dään Liikuntamyllyn kassalla.
Lisätietoja puh. 09 310 87509

Motojumpat – Hinta 24,50 €

Jumpa on suunnattu lapsille, joiden moto-
risten taitojen oppiminen on vaikeutunut
esim. motorisesti kömpelöille, lievästi lii-
kuntarajoitteisille tai ylipainoisille lapsille.
Tavoitteena on motoristen taitojen kuten
tasapainon, koordinaation ja kehonhallin-
nan ja -tuntemuksen sekä ryhmätoiminnan
kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja lii-
kuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla
valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4

ke 16.40—17.20 5—6-vuotiaat

Käpylinna, Mäkelänkatu 86—96

ma 17.00—17.45 7—8-vuotiaat

ma 18.00—18.45 5—6-vuotiaat

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ti 17.00—17.50 4—5-vuotiaat

**Uintiryhmät kuulovammaisille
lapsille – Hinta 41 €**

Opetus tapahtuu pienryhmässä ja
opetuskielenä käytetään viittomakieltä.
Ilmoittautua voi myös tekstiviestillä
puh. 050 570 4412

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

2.9.—9.12.

ti 16.15—16.45 Tekniikka yli 10-vuotiaat

ti 17.00—17.30 5—6-vuotiaat

ti 17.30—18.00 Alkeisjatkko yli 6-vuotiaat

Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit

Lapset ja nuoret **1.9.—12.12.2014**

Uimakoulut – Hinta 39 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

1.9.—13.10.

ma 17.00—17.30 Alkeet 5—6-vuotiaat

ma 17.30—18.00 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ma 18.00—18.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

3.9.—15.10.

ke 17.00—17.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 17.30—18.00 Alkeet 5—6-vuotiaat

ke 18.00—18.30 Alkeet 5—6-vuotiaat

ke 18.30—19.00 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

20.10.—8.12.

ma 17.00—17.45 Jatko

ma 17.45—18.15 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ma 18.15—18.45 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ma 18.45—19.15 Alkeet 5—6-vuotiaat

22.10.—10.12.

ke 17.00—17.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 17.30—18.00 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 18.00—18.30 Alkeet 5—6-vuotiaat

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

3.9.—15.10.

ke 17.00—17.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 17.40—18.10 Alkeet 5—6-vuotiaat

ke 18.20—18.50 Alkeet 5—6-vuotiaat

4.9.—16.10.

to 17.00—17.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

to 17.40—18.10 Alkeet 5—6-vuotiaat

22.10.—10.12.

ke 17.00—17.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 17.40—18.10 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 18.20—18.50 Alkeet 5—6-vuotiaat

23.10.—11.12.

to 17.00—17.30 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

to 17.40—18.10 Alkeet 5—6-vuotiaat

Tyttöjen uimakoulut 2.9.—14.10.

ti 15.30—16.15 Jatko

ti 17.30—18.15 Alkeet yli 6-vuotiaat

21.10.—09.12.

ti 15.30—16.15 Tekniikka 1

ti 17.30—18.15 Alkeet yli 6-vuotiaat

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

1.9.—13.10.

ma 16.00—16.45 Jatko, yli 6-vuotiaat

ma 16.50—17.20 Alkeet 5—6-vuotiaat

ma 17.30—18.00 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

3.9.—15.10.

ke 16.00—16.45 Tekniikka 1

ke 16.50—17.20 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 17.30—18.00 Alkeet 5—6-vuotiaat

ke 18.10—18.40 Alkeet 5—6-vuotiaat

20.10.—8.12.

ma 16.00—16.45 Tekniikka 1

ma 16.50—17.20 Alkeet 5—6-vuotiaat

ma 17.30—18.00 Alkeet 5—6-vuotiaat

ma 18.10—18.40 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

22.10.—10.12.

ke 16.00—16.45 Tekniikka 1

ke 16.50—17.20 Alkeet 5—6-vuotiaat

ke 17.30—18.00 Alkeisjatkko 5—6-vuotiaat

ke 18.10—18.40 Alkeet yli 7-vuotiaat

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

Tyttöjen uimakoulut 1.9.—13.10.

ma 17.30—18.15 Alkeet 7—9-vuotiaat

ma 18.15—19.00 Alkeet 10—16-vuotiaat

20.10.—8.12.

ma 17.30—18.15 Alkeet 7—9-vuotiaat

ma 18.15—19.00 Alkeet 10—16-vuotiaat

Sovellettu liikunta

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnat-
tu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia
osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryh-
mätoiminnassa pyritään huomioimaan
yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on
motoristen ja liikunnallisten valmiuksien
kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäymi-
nen mukavan liikunnan parissa.

Erityislasten uimakoulu – Hinta 39 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

22.10.—10.12.

ke 18.30—19.00 Alkeet yli 5-vuotiaat

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

1.9.—13.10.

ma 18.10—18.40 Alkeet yli 5-vuotiaat

Erityislasten vesiliikunta

Hinta 41 €

Ryhmä on suunnattu 5-vuotta täyttäneille
liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja
nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikunta-
taidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti
vamma-aste huomioiden. Allastila ja siinä



EasySport

Liikuntaviraston ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport-liikuntaryhmät on tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään iltapäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikunta-paikoissa. Liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Yleisten EasySport-ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. taitoluistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, maila-pelejä, koripalloa, lentopalloa, temppujump-paa, parkouria, kiipeilyä, tanssia, sirkusta ja kamppailua. Maksuttomaan toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain.

Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun aikana osoitteesta www.hel.fi/liikunta tai puh. 09 310 87941 tai 09 310 87943.

EasySport-mailapelit

Hinta 24,50 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, padelin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

Finland Tennis Club, Varikkotie 4

ke 15.00—16.00

Toiminnasta vastaa Smash-Tennis ry

EasySport-kiekkokoulut

Hinta 24,50 €

Kiekkokoulut on suunnattu kaikille jääkiekosta kiinnostuneille 1.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on jääkiekon lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla pitää olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

Paloheinän jäähalli, Pakilantie 122

ma 14.15—15.45

Salmisaaren jäähalli, Energiakatu 3

ke 15.00—16.30

Pirkkolan jäähalli

Pirkkolan liikuntapuisto

to 14.15—15.45

Malmin jäähalli, Talttakuja 6

ti 14.15—15.45

pe 14.15—15.45

Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

EasySport-luistelukoulu

Hinta 24,50 €

Lasten luistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on taitoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leik-

kien avulla. Kurssilaisilla pitää olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

Oulunkylän jäähalli

Käskynhaltijantie 11

ma 14.00—14.45 (1.—3. lk.)

ma 14.45—15.30 (4.—6. lk.)

Toiminnasta vastaa HTK ry

Easy Hockey

Hinta 24,50 €

Easy Hockey -toiminta on tarkoitettu kaikille 10—18-vuotiaille jääkiekosta kiinnostuneille nuorille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. EasyHockey mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla pitää olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4

ma 19.45—20.45

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Malmin jäähalli, Talttakuja 6

ke 20.45—21.45

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Myllypuron jäähalli

Ratasmyllynkuja 1

to 20.45—21.45

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

Hernesaaren jäähalli

Hernematalankatu 5

pe 18.50—19.50

Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

EasySport-Sirkus

Hinta 24,50 €

EasySport-sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisutaidosta ja sirkustemppuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatiatemppuja.

Circus Helsinki

Sörnäisten rantatie 22, Voimala, C ovi

ma 14.30—15.30

ma 15.30—16.30

to 14.00—15.00

to 15.00—16.00

Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

EasySport-startti

— maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa

Liikuntavirasto, terveyskeskus, opetusvirasto ja työväenopisto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyllä 2014. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa, aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumisohjeet oman koulun terveydenhoitajalta.

Muu lasten liikunta

Temppujumpat

Hinta 24,50 €

Kontulan kuntokellari

Ostotie 4

ke 16.40—17.20 5—6-vuotiaat

(myös motolapset)

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ti 17.00—17.50 5—6-vuotiaat

(myös motolapset)

ti 18.00—18.50 3—4-vuotiaat

to 18.00—18.50 3—4-vuotiaat

to 19.00—19.50 5—6-vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti 16.45—17.30 4—5-vuotiaat

Perhepalloilua

Pallomylly

Pikajuoksijankuja 9

2.9.—9.12.

ti 17.00—18.00

Monipuolisia pallopelejä 2—8-vuotiaille lapsille perheineen.

Kertamaksu: Hallin sisäänkäsymaksu (alle 9-vuotiaat maksutta)

Perheliikunta

Hinta 48 €

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ti 16.00—16.45 2—3-vuotiaat

ke 9.30—10.15 2—3-vuotiaat

to 17.00—17.45 2—3-vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti 16.00—16.45 2—3-vuotiaat



Kuva Nina Kaverinen

FunAction-harrasteliikuntaa 13—17-vuotiaille

Liikuntatunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tule yksin tai kavereiden kanssa. Toimintaan ostetaan FunAction-liikuntakortti, joka maksaa 20 € (+ 3 € ladattava kortti) kaudelle 1.9.—12.12. Liikuntakortteja myydään Liikuntamyllyn (Myllypurontie 1) kassalla.

- FunAction-tunnit löydät osoitteesta www.funactionnuorille.fi
- FunAction myös Facebookissa. www.facebook.com/funaction

Liikuntahulinat

Lapsiperheille Myllypurossa ja Maunulassa

Aikuisten ja 2—8-vuotiaiden lasten yhteinen liikunnallinen aamupäivä sisältäen hyppyjä, pomppimista, juoksua, pelejä, temppuja ja muuta mukavaa.

Ei ennakkoilmoittautumista, mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät. Kertamaksu: Aikuiset 3 €, lapsille toiminta on maksutonta.

Liikuntamylly

Myllypurontie 1 (Myllypuron metroaseman vieressä)

sunnuntaisin **5.10.—30.11.** klo 9.00—10.45

Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3—5

lauantaisin **1.—29.11.** klo 9.00—10.30

LIKUNTAHULINAT

NYT tuo elämään liikettä ja rytmiä

Helsingin kaupungin liikuntavirasto on aloittanut Nuorten yhteiskuntatakuu -hankkeen (myöhemmin tekstissä NYT-hanke) hallitusohjelmaan kirjatun nuorisotakuun pohjalta. Erillismäärärahalla vuosien 2013–2016 aikana toteutettavan NYT-hankkeen kohderyhmä on 17–29-vuotiaat työttömät helsinkiläiset. Hankkeen tavoitteena on edistää toiminta- ja työkykyä lisäävää liikuntaa, koulukuntoisuutta, liikunnallisuutta elämäntapana sekä tukea liikunnanalan koulutus- ja urapolkuja. Näiden toimenpiteiden avulla pyritään lisäämään nuorten kiinnostusta omaan hyvinvointiin ja liikkumiseen.

NYT-hankkeessa tarjotaan nuorille monipuolista liikuntaa ympäri Helsinkiä. Jokainen on tervetullut tunneille aloittelijoista konkareihin. Osallistujille toiminta on maksutonta. Hankekoordinaattori **Saana Saarikivi** ja vastaava liikunnanohjaaja **Juha Glad** työskentelevät sen eteen, että nuoret helsinkiläiset löytäisivät itselleen sopivaa liikuntaa.

Tarjolla on jo tähän mennessä ollut yli kolmekymmentä liikuntalajia, kuten joogaa, jalkapalloa, kahvakuulaa, keilausta, sulkapalloa, nyrkkeilyä, kiipeilyä, miekkailua, jousiammuntaa, kamppailulajeja ja kuntosaliharjoittelua.

— Kuuntelemme nuoria paljon, jotta pystymme kehittämään tarjontaa mahdollisimman laajaksi ja monia kiinnostavaksi. Tätä tehdään nuorten ehdoilla. Haluamme saada liikkumaan erityisesti ne nuoret, jotka eivät muuten liiku tai harrasta liikuntaa ennestään ja siksi tarjoamamme liikunnan on oltava ennen kaikkea hauskaa, ei mitään suoritus- ta, Glad sanoo.

Liikuntatunnit järjestetään arkisin pääosin ennen klo 16, vaikka joitakin tunteja on myös iltaisin. Esimerkiksi työttömien nuorten on helppo tulla päivätunneille. Glad ja Saarikivi näkevät sen monet hyödyt.

— Liikunta on sekä henkisen että fyysisen hyvinvoinnin kannalta valtavan tärkeää, sitä ei aina edes tule ajatelleeksi kuinka pal-

jon liikunnasta saa sisältöä ja iloa elämään. Työttömyys vaikuttaa mielialaan, minkä lisäksi päivärytmi katoaa helposti. Nukutaan päivät ja valvotaan yöt, koska ei ole mitään tekemistä. Työttömille nuorille NYT on ollut todella hyvä keino saavuttaa normaali arki-rytmi. Kaiken lisäksi sosiaalinen elämä virkoo, kun pääsee kodin ulkopuolelle. Kerran olimme juttelemassa tästä eräässä nuorten uravalmennusta antavassa pisteessä ja porukan joukosta kuului huuto: ”Tämä on parasta, mitä olen kuullut pitkään aikaan”, iloitsee kaksikko.

NYTin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Jokainen tunti on oma pakettinsa eli jos yhdelle tunnille ei jostain syystä pääse, ei tarvitse pelätä putoavansa kärryiltä seuraavalla kerralla. Ja vaikka kaikki 17–29-vuotiaat helsinkiläiset ovat tervetulleita tunneille, niin tuntien sisältö toteutetaan varsinkin ensikertalaisten mukaan.

— Meille slogan ”Tule sellaisena kuin olet!” ei ole markkinointilause. Me täällä todellakin tarkoitamme sitä aivan kirjaimellisesti, Saarikivi heittää.

Liikuntatiloja on lähes kolmekymmentä eri puolilla Helsinkiä hyvien joukkoliikenneyhteyksien varrella.

*Teksti Katja Pesonen
Kuva Kuvatoimisto Rodeo*



Lisätietoa www.hel.fi/nyt

Jump In -liikuntaneuvonnalla kohti aktiivisempaa arkea

NYT-hankkeeseen kuuluu myös Jump In, nuorten liikuntaneuvonta, jossa liikuntaneuvoja auttaa nuorta arjen aktivoimisessa. Jos tuntuu siltä, että arkirytmisi on hukassa, ruokavalio hakusessa eikä liikuntaa tule harrastettua edes nimeksi, kolme kuukautta kestävässä prosessissa pyritään elintapojen suuntaa muuttamaan toisenlaiseksi. Ohjaajan kanssa pidetään säännöllisesti yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse. Tavoitteena on tukea yksilön omia voimavaroja henkilökohtaisen tai ryhmämuotoisen neuvonnan avulla. Lisätietoja puh. 040 657 3166

Työikäiset 1.9. – 12.12.2014



Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 3 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.
Katso kauden aikana vapaat paikat asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä toimipisteisiin (yhteystiedot sivulla 16).

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

Kuva Nina Kaverinen

Jumpat

Hinta 49 €

Liikuntaryhmät on jaettu värien avulla eri tasoihin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille.

- tehokas/edistyneille
- keskiraskas
- helppo/kevyt

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- to 16.10–17.00 LIVcore

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

- ma 19.05–19.55 LIVvoima
- ti 17.30–18.20 LIVkahvakuula
- ti 18.25–19.15 LIVvenyttely
- ke 17.30–18.20 LIVcore
- to 17.30–18.30 LIVcircuit
- to 18.40–19.30 LIVsyke

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

- ma 19.10–20.00 LIVsyke
- ti 17.40–18.30 LIVvoima
- ke 18.10–19.00 LIVsyke
- ke 19.10–20.00 Äijäjumppa, miehille
- pe 9.00–9.50 LIVvoima

Uimakoulu

Hinta 78 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

1.9. – 10.10.

ma 18.30–19.15 Alkeet N+M

Jumppakortti

Hinta 86 € tai 160 €

Voit lunastaa joko syyskauden tai syys- ja kevätkauden jumppakortin. Jumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat.

Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille.

HUOM! Jumppakortti ei sisällä uintia.

Maanantai

- 16.40–17.30 LIVsyke Maunulan liikuntahalli
- 17.00–17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- 18.10–19.00 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- 19.00–19.50 LIVvenyttely Kampin liikuntakeskus

Tiistai

- 16.20–17.10 LIVcore Yrjönkadun uimahalli
- 17.00–17.50 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- 17.00–17.50 LIVstartti Kampin liikuntakeskus
- 17.10–18.00 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli
- 18.00–18.50 LIVvoima Latokartanon liikuntahalli
- 18.00–19.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- 19.00–19.50 LIVvenyttely Latokartanon liikuntahalli

Keskiviikko

- 16.20–17.10 LIVcircuit Yrjönkadun uimahalli
- 17.00–17.50 LIVsyke Itäkeskuksen uimahalli
- 17.15–18.05 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- 18.00–18.50 LIVcore Itäkeskuksen uimahalli
- 18.10–19.00 LIVkahvakuula Maunulan liikuntahalli
- 18.10–19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli
- 18.30–19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli

Torstai

- 16.00–16.50 LIVkahvakuula Pirkkolan uimahalli
- 16.30–17.20 LIVcore Töölön Kisahalli
- 17.00–17.50 LIVvoima Pirkkolan uimahalli
- 17.00–18.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- 17.10–18.00 LIVsyke Kampin liikuntakeskus
- 18.00–18.50 LIVsyke Latokartanon liikuntahalli
- 19.00–19.50 LIVcore Latokartanon liikuntahalli
- 19.40–20.30 LIVvenyttely Itäkeskuksen uimahalli

Perjantai

- pe 9.00–9.50 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 59 €

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

ma 17.00–18.00 N+M

ma 18.00–19.00 N+M

Oulunkylän liikunta-

puisto, Käskynhaltijantie 11

ma 17.00–18.00 N+M

ma 18.00–19.00 M

ti 10.00–11.00 N

ke 16.00–17.00 N

ke 17.00–18.00 N

Vesijumppa

Hinta 82 €

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

ma 16.00–16.30 N+M

ma 16.30–17.00 N+M

to 18.15–18.45 N+M

to 18.45–19.15 N+M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma 17.45–18.15 N+M

ti 18.15–18.45 N+M

ke 17.15–17.45 N+M

to 8.15–8.45 N

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ma 16.30–17.00 N

ma 17.15–17.45 N

Pirkkolan uimahalli*

Pirkkolan liikuntapuisto

ti 20.00–20.30 N+M

ti 20.30–21.00 N+M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

ma 16.15–16.45 N

ti 8.15–8.45 N

to 8.15–8.45 N

Mammatreeni

Hinta 49 €

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ke 11.30–12.20 alle 3-vuotiaat

pe 10.00–10.50 alle 3-vuotiaat

Ryhmiä XXL-kohderyhmälle

Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30 BMI) liikuntaa aloitteleville aikuisille

Jumpat

Hinta 24,50 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

to 17.00–17.50 N+M

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

to 16.20–17.10 N+M

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti 18.40–19.30 N+M

Vesijumpat

Hinta 41 €

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ke 18.00–18.30 N+M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ke 16.45–17.15 Naiset

to 17.30–18.00 N+M



Seniorit 1.9. – 12.12.2014

Tuntikuvaukset www.hel.fi/liikuntakurssit

Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.
Katso kauden aikana vapaat paikat
asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä toimipisteisiin (yhteystiedot sivulla 16).

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 3 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

Kuva Antero Aaltonen, Leonatan Oy

Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63 vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys. Senioriliikunnan ikäraja on noussut aiemmasta 60 ikävuodesta 63 ikävuoteen 1.8.2014 lähtien.

Vesijumpat – Hinta 41 €

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

ma 10.00–10.30 N+M
ma 10.30–11.00 N+M
ma 11.00–11.30 N+M
ma 13.30–14.00 N+M
ma 14.00–14.30 N+M
ti 9.00–9.30 N+M
ti 9.30–10.00 N+M
ti 10.00–10.30 N+M
ke 13.00–13.30 N+M
ke 13.30–14.00 N+M
ke 14.00–14.30 N+M
to 13.00–13.30 N+M
to 13.30–14.00 N+M
pe 9.00–9.30 N+M
pe 9.30–10.00 N+M
pe 10.00–10.30 N+M
pe 10.30–11.00 N+M

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

ti 14.15–14.45 N
ti 14.45–15.15 N
ke 14.15–14.45 N+M
ke 14.45–15.15 N+M
to 14.15–14.45 N+M
to 14.45–15.15 N+M

Pirkkolan uimahalli*

Pirkkolan liikuntapuisto

ma 14.30–15.00 N+M
ma 15.00–15.30 N+M
ti 14.30–15.00 N+M
ti 15.00–15.30 N+M

ke 14.30–15.00 N+M

ke 15.00–15.30 N+M

to 9.30–10.00 N+M

to 10.00–10.30 N+M

to 10.30–11.00 N+M

to 11.00–11.30 N+M

pe 8.15–8.45 N+M

pe 8.45–9.15 N+M

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

ma 9.00–9.30 M

ma 9.45–10.15 N

ma 10.30–11.00 N

ti 9.00–9.30 N

ti 9.45–10.15 N

ti 12.45–13.15 N+M

ke 9.00–9.30 N+M

ke 11.00–11.30 N+M

ke 11.45–12.15 N+M

to 9.00–9.30 N

pe 9.00–9.30 N

pe 9.45–10.15 N

pe 10.30–11.00 N

pe 11.15–11.45 M

pe 12.00–12.30 N+M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ma 12.15–12.45 M

ma 13.00–13.30 N+M

ma 13.45–14.15 N

ma 14.30–15.00 N

ma 15.15–15.45 N

ti 14.15–14.45 N+M

ke 13.15–13.45 N

ke 14.00–14.30 N

ke 14.45–15.15 N+M

Kinaporin palvelukeskus

Kinaporinkatu 9 A

ti 9.00–9.30 N

ti 12.30–13.00 M

ti 13.15–13.45 M

to 13.30–14.00 N

to 14.15–14.45 N

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

Ei saunomis-

mahdollisuutta

ma 10.30–11.00 N

ma 11.15–11.45 N

ma 12.45–13.15 N

ma 13.30–14.00 N

ti 9.00–9.30 N

ti 9.45–10.15 N

ti 10.30–11.00 N

ti 11.15–11.45 N

ke 9.45–10.15 N

ke 13.00–13.30 N

ke 13.45–14.15 N

to 9.00–9.30 N

to 9.45–10.15 N

to 12.45–13.15 N

to 13.30–14.00 N

to 14.15–14.45 N

pe 9.45–10.15 N

pe 10.30–11.00 N

pe 11.15–11.45 N

Jumpat

Hinta 24,50 €, säästyksellä 33,50 €

Liikuntaryhmät on luokiteltu vaativuudeltaan kolmeen eri tason, joista jokainen voi valita itselleen sopivan ryhmän.

- Tehokas tunti, joka sopii edistyneille tai liikuntaa aikaisemmin harrastaneille.
- Keskiraskas tunti, joka sopii myös aloittelijoille.
- Helppo ja kevyt hyvinvointia tukeva tunti, joka sopii kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

SenioriKevyt-ryhmät

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli toiminta- ja liikkumiskyksesi on heikentynyt, kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut tai vähentynyt tai sinulla on käytössäsi jokin liikkumisen apuväline.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- ma 13.10–14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N+M
- ti 13.00–13.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N+M
- ke 10.00–10.50 Säestetty jumppa N+M
- ke 11.20–11.50 Tuolijumppa N+M
- to 13.00–13.50 Säestetty jumppa N+M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

- ma 13.00–13.50 Kevytjumppa N+M
- ti 9.00–10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N+M
- to 12.00–13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N+M

SenioriKunto-ryhmät

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli olet tottunut liikkumaan ja haluat ylläpitää ja kehittää kuntoasi.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- ma 12.00–12.50 SenioriCircuit N+M
- ma 12.00–12.50 SenioriSäestys N
- ma 14.10–15.00 SenioriVenyttely N+M
- ti 10.00–10.50 SenioriLattarit N
- ti 11.00–11.50 SenioriSäestys N+M
- ti 12.00–12.50 SenioriVenyttely N+M
- ke 14.00–14.50 SenioriVenyttely N+M
- to 13.00–13.50 SenioriSyke N+M
- pe 10.00–10.50 SenioriCircuit N+M

Kinaporin palvelukeskus

Kinaporinkatu 9 A

- to 9.00–9.50 SenioriLattarit N
- to 10.00–10.50 Seniorijumppa M
- to 12.00–12.50 SenioriVenyttely N+M

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4

- ma 10.00–10.50 SenioriSyke N+M
- ti 10.10–11.00 SenioriVoima N+M
- ke 12.00–12.50 SenioriCore N+M
- to 12.00–12.50 SenioriLattarit N
- pe 9.00–9.50 SenioriVenyttely N+M

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

- ma 10.00–10.50 SenioriSyke N+M
- ma 10.55–11.45 SenioriVenyttely N+M
- ke 10.30–11.20 SenioriVoima N+M
- pe 11.00–11.50 SenioriSyke N+M

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

- ma 11.10–12.00 SenioriSyke N+M
- ma 12.10–13.00 SenioriCore N+M
- ti 14.10–15.00 SenioriVoima N+M
- ke 13.10–14.00 SenioriSäestys N+M
- to 9.00–9.50 SenioriVoima N+M
- to 10.00–10.50 SenioriVenyttely N+M
- pe 10.05–10.55 SenioriVoima N+M

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

- ti 13.00–13.50 SenioriVoima N+M
- to 9.30–10.20 SenioriVoima N+M
- to 10.30–11.20 SenioriVenyttely N+M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

- ma 14.10–15.00 SenioriSäestys M
- ti 14.10–15.00 SenioriVenyttely N+M
- to 12.00–12.50 SenioriSäestys N



Kuva Nina Kaverinen

Seniorisäpinät Myllypurossa ja Pirkkolassa

Liikettä niveliin ja hieä pintaan kaikenkuntoisille senioreille. Liikuntakerroilla yhteiset alku- ja loppuverryttelyt sekä oma liikuntateemansa. Kertamaksu: seniorit 1,5 € ja aikuiset 3 €.

Liikuntamylly

Myllypurontie 1

18.9. – 4.12.

to 9.30 – 11.30

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

26.9. – 28.11.

pe 9.30 – 11.30

SENIORISÄPINÄT

Seni- jumbpakortti

Hinta 43 €

Seni-jumbpakortti oikeuttaa jumbpaamaan kaikissa alla olevissa jumbissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat ajalla 1.9. – 12.12.2014. Kaikki ryhmät ovat naisille ja miehille. HUOM! Seni-jumbpakortti ei sisällä uintia.

Maanantai

- Seni-Syke Töölön Kisahalli 9.00 – 9.50
- Seni-Venyttely Itäkeskuksen uimahalli 9.00 – 9.50
- Seni-Core Töölön Kisahalli 10.00 – 10.50
- Seni-Syke Latokartanon liikuntahalli 10.00 – 10.50
- Seni-Venyttely Latokartanon liikuntahalli 10.55 – 11.45

Tiistai

- Seni-Circuit Töölön Kisahalli 11.10 – 12.00
- Seni-Venyttely Töölön Kisahalli 12.10 – 13.00
- Seni-Voima Itäkeskuksen uimahalli 12.10 – 13.00
- Seni-Voima Pirkkolan uimahalli 13.00 – 13.50
- Seni-Syke Yrjönkadun uimahalli 13.10 – 14.00

Keskiviikko

- Seni-Syke Itäkeskuksen uimahalli 9.00 – 9.50
- Seni-Voima Latokartanon liikuntahalli 10.30 – 11.20
- Seni-Venyttely Yrjönkadun uimahalli 11.10 – 12.00
- Seni-Syke Kampin liikuntakeskus 12.10 – 13.00

Torstai

- Seni-Voima Töölön Kisahalli 9.00 – 9.50
- Seni-Voima Pirkkolan uimahalli 9.30 – 10.20
- Seni-Ranssi Kinaporin palvelukeskus 10.00 – 11.30
- Seni-Venyttely Töölön Kisahalli 10.00 – 10.50
- Seni-Venyttely Pirkkolan uimahalli 10.30 – 11.20
- Seni-Circuit Yrjönkadun uimahalli 11.00 – 11.50
- Seni-Core Kampin liikuntakeskus 12.00 – 12.50
- Seni-Circuit Itäkeskuksen uimahalli 12.00 – 12.50

Perjantai

- Seni-Syke Itäkeskuksen uimahalli 9.00 – 9.50
- Seni-Syke Latokartanon liikuntahalli 11.00 – 11.50
- Seni-Säestys Kampin liikuntakeskus 11.10 – 12.00

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 43 € Itäkeskus ja Pirkkola (sis. uinnin), muut toimipisteet 29,50 €

Itäkeskuksen uimahalli *

Olavinlinnantie 6

ma 10.00 – 11.00 N + M
ma 11.00 – 12.00 N + M
ti 10.00 – 11.00 N + M
ti 11.00 – 12.00 N + M
ke 10.00 – 11.00 N + M
ke 11.00 – 12.00 N + M
ke 12.00 – 13.00 N + M
to 11.00 – 12.00 N + M

pe 10.00 – 11.00 N + M
pe 11.00 – 12.00 N + M

Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

ma 11.00 – 12.00 N
ma 12.00 – 13.00 M
ti 13.00 – 14.00 N
ke 9.00 – 10.00 N
ke 10.00 – 11.00 M

ke 11.00 – 12.00 N + M
ke 14.00 – 15.00 N + M

to 13.00 – 14.00 N
pe 11.00 – 12.00 M

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ma 9.00 – 10.00 M
ke 9.00 – 10.00 N + M
to 12.00 – 13.00 N + M

to 13.00 – 14.00 N + M
pe 10.00 – 11.00 N

Pirkkolan uimahalli*

Pirkkolan liikuntapuisto

ma 9.00 – 10.00 M
ma 10.00 – 11.00 M
ke 11.00 – 12.00 N + M
ke 12.00 – 13.00 N + M
to 9.00 – 10.00 M
to 10.00 – 11.00 M



Kuva Antero Aaltonen, Leonatan Oy

Kuntosalin starttikurssit

Hinta 24,50 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Kurssi sisältää laiteopastuksen ja henkilökohtaisen harjoitteluohjelman.

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

4.9. – 16.10.

to 13.00 – 14.00 N + M

23.10. – 4.12.

to 13.00 – 14.00 N + M

Kinaporin palvelukeskus

Kinaporinkatu 9 A

Ryhmät on tarkoitettu asiakkaille, jotka siirtyvät Kinaporin kuntosalin vapaaharjoitteluun.

2.9. – 2.10.

ti ja to 13.00 – 13.50 N + M

7.10. – 6.11.

ti ja to 13.00 – 13.50 N + M

11.11. – 11.12.

ti ja to 13.00 – 13.50 N + M

Töölön Kisahalli

Mannerheimintie 17 E

2.9. – 21.10.

ti 13.30 – 14.30 N + M

28.10. – 9.12.

ti 13.30 – 14.30 N + M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

3.9. – 15.10.

ke 9.00 – 10.00 N + M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 30 €

Voit harjoitella kuntosalissa ajalla 1.9. – 13.12.2014 alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puitteissa. Ei ennakkoilmoittautumista. Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 3 €). Mikäli asiakkaalla on jo entuudestaan asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

Yrjönkadun uimahalli*, Yrjönkatu 21 B

ma – pe 7.00 – 9.00, ma 14.00 – 15.30, ke 14.00 – 15.30, pe 13.00 – 15.30 ja la – su 8.00 – 20.00

Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.
Katso kauden aikana vapaat paikat
asiointi.hel.fi tai ota yhteyttä toimi-
pisteisiin (yhteystiedot sivulla 16).

N + M = naisille ja miehille
N = vain naisille
M = vain miehille

Erityisliikunta 1.9. – 12.12.2014

Tarjolla mm. jumppia, itsenäistä harjoittelua kuntosalissa ja altaalla, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia.

HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 3 €) osallistuessa *-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan tunnille. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.

Jumpat

Hinta 24,50 €, säästyksellä 33,50 €

Helppoja ja kevyitä hyvinvointia tukevia tunteja, jotka sopivat kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ke 10.00–10.50 Säestetty jumppa N+M

ke 11.20–11.50 Tuolijumppa N+M

to 13.00–13.50 Säestetty jumppa N+M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ma 13.00–13.50 Kevytjumppa N+M

Vesijumppa – Hinta 41 €

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

ti 12.30–13.00 N+M

ke 9.00–9.30 N+M

ke 9.30–10.00 N+M

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma 12.00–12.30 N+M

ma 15.00–15.30 N+M

ma 17.00–17.30 N+M

ti 13.30–14.00 N

to 9.45–10.15 N

to 12.00–12.30 N+M

to 12.45–13.15 N

to 13.30–14.00 N+M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

ti 13.30–14.00 N+M

ti 15.00–15.30 N+M

ti 16.00–16.30 N+M

ke 11.15–11.45 N+M

ke 16.00–16.30 N+M

ke 17.30–18.00 N+M

to 11.15–11.45 N+M

to 16.00–16.30 N+M

to 16.45–17.15 N

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

ma 12.00–12.30 N

ti 12.00–12.30 N

ti 12.45–13.15 N, mielenterveys-

kuntoutajat

ke 9.00–9.30 N

pe 9.00–9.30 N

Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu

Hinta Käpylinna 29,50 €,

Itäkeskus 43 €

(erityisuimakortilla 29,50 €)

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa.

Itäkeskuksen uimahalli*

Olavinlinnantie 6

ma 12.00–13.15 N+M

pe 11.30–12.30 N+M

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

to 13.00–14.00 N+M

Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa ja uima-altaassa – Hinta 22,50 €

Erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus itsenäiseen harjoitteluun yksin tai avustajan kanssa kuntosalissa sekä uima-altaassa.

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

pe 9.00–13.30

Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät

Liikuntaryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut/vähentynyt. Ryhmään osallistuvan on kyettävä pukeutumaan ja liikkumaan omatoimisesti. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan. Liikkumisen apuväline (esim. rollaattori, keppi) voi olla käytössä. Ryhmään osallistuvan terveydentilan on oltava niin vakaa, että ryhmäharjoittelu on turvallista. Alkava muisti-ongelma ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pitää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

Hinta 24,50 €

ma 13.10–14.00 N+M

tasapaino- ja voimaharjoittelu

ti 13.00–13.50 N+M

tasapaino- ja voimaharjoittelu

ke 11.20–11.50 N+M

tuolijumppa

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

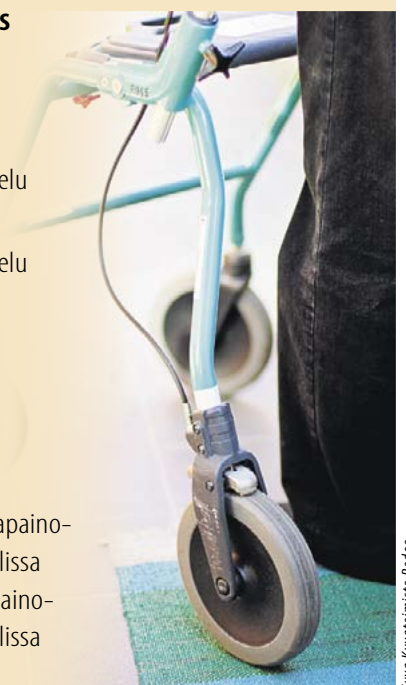
Hinta 29,50 €

ti klo 9.00–10.00 N+M tasapaino-

ja voimaharjoittelu kuntosalissa

to 12.00–13.00 N+M tasapaino-

ja voimaharjoittelu kuntosalissa



Yhteistyökurssit

Liikuntavirasto järjestää toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Yhteistyökurseilta peritään kurssikohtainen maksu, mutta osallistuminen ei edellytä järjestöön liittymistä. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan yhdistykseen.

Lasten ja nuorten ryhmät

Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry
Autististen ja asperger-lasten ja nuorten liikuntaryhmät
Autististen ja asperger-lasten ohjattu uinti
Tiedustelut puh. 050 526 0226
<http://hkiautismi.w2.fi>

Helsingin erilaiset oppijat ry (HERO)
Luistelu
Kaikenikäisille erilaisille oppijoille suunnattu luisteluryhmä
Tiedustelut puh. 09 686 93500
www.lukihero.fi

Kehitysvammatuki 57 ry
Luistelu
Tiedustelut puh. 0408350395
www.kvtuki57.fi

Helsingin invalidien yhdistys ry
Futuuri-kerhot
Liikuntavammaisille lapsille
Tiedustelut puh. 040 178 8858
www.hiy.fi

Jaatinen vammaisperheiden monitoimikeskus
Vaikeavammaisten lasten perheuinti
Mukaan voi päästä vammaisen lapsi, jolla on uimisen suhteen erityistarpeita, joihin tavallinen uimahalli ei vastaa. Pikku-Miinon uintiin voi osallistua koko perhe.
Tiedustelut puh. 041 538 3032 tai miina.weckroth@jaatinen.info
www.jaatinen.info

Mahdollisuus lapselle ry
Kunnonhuoneharjoittelu
Harjoittelu tapahtuu fysioterapeutin ohjauksessa, ja se on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia oman kehon hallinnassa esim. kehitys- ja liikuntavammaiset, cp-vammaiset ja motorisesti kömpelöt lapset. Malminkartanon Maja
Tiedustelut puh. 09 477 3070
www.mahdollisuuslapselle.com

Uudenmaan CP-yhdistys ry
Liikuntavammaisten lasten uimakoulu
Alkeisuimakoulu
Jatkuuimakoulu
Kohderyhmä on vaikeasti liikuntavammaiset lapset ja nuoret, jotka eivät osaa uida tai tarvitsevat paljon apua ja tukea uinnissa. Opetus tapahtuu lämmintä vettä käyttäen.
Tiedustelut puh. 09 466 033
www.cp-liitto.fi/uusimaa

Aikuisten ryhmät
Afasia- ja aivohalvaus-yhdistys ry
Keilaus
Tiedustelut puh. 040 540 8884
yhdistys@afasiakeskus.fi
www.afasiakeskus.fi

Aiovammayhdistys ry
Aivovaurion sairastaneiden liikuntakurssi
Kurssilla kokeillaan monipuolisesti eri liikuntalajeja huomioiden kurssilaisten toiveet esim. mailapelejä, kuntosalij- ja allasharjoittelua, melontaa, kiipeilyä jne. Kurssille osallistuminen edellyttää hyvää kuntoa ja tasapainoa.
Tiedustelut, puh. 050 585 3884
www.avy.nettisivut.fi

Green Golf oy
Erityisryhmien golf
Tiedustelut Suomen HCP Golf ry, puh. 044 053 3804
www.suomenhcpgolf.fi

Helsingin Invalidien yhdistys ry
Flamenco istuen
Taekwondo
Jooga ja istumajooga
Tiedustelut puh. 040 178 8858
www.hiy.fi

Helsingin ja Uudenmaan ms-yhdistys ry
Istumatanssi
Sovellettu stretching
Tiedustelut puh. 040 751 4244
www.ms-helsinki.fi

Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry
Keilaus
Kuntosaliharjoittelu
Tiedustelut puh. 040 178 8858
www.hun.fi

Kehitysvammatuki 57 ry
Itämainen tanssi
Keilaus
Liikuntakerho
Yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset
Salibandy
Yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset
Vesiliikunta
Tiedustelut puh. 040 9350395
www.kvtuki57.fi

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry
Sähköpyörätuolisalibandy
Sähköpyörätuolijalkapallo
Tiedustelut puh. 09 868 45570 tai toimisto@uudenmaanlihastautiyhdistys.fi
www.uudenmaanlihastautiyhdistys.fi

Uudenmaan Pyörätuolitanssijat ry
Pyörätuolitanssi
Sähköpyörätuolitanssi
Single-pari ja ryhmätansseja
Seura-, vakio- ja latinalaistanssit
Tiedustelut puh. 045 3593995
www.up-ry.fi

Kehitysvammaiset

Liikuntaryhmä Hinta 24,50 € Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3 D to 16.00–16.50 N+M Vesijumppa Hinta 41 € Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3 D ke 15.15–15.45 N+M	Kuntosaliharjoittelu Hinta 29,50 € Oulunkylän liikuntapuisto Käskynhaltijantie 11 ke 14.30–15.30 N+M Pirkkolan uimahalli* Pirkkolan liikuntapuisto ti 19.00–19.50 N+M
--	---

Aivohalvaantuneet

Vesijumppa Hinta 41 € Käpylinna Mäkelänkatu 86–96 ti 11.00–11.30 N+M ti 12.00–12.30 N+M	Itäkeskuksen uimahalli* Olavinlinnantie 6 ti 11.30–12.00 N+M Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3 D ke 12.30–13.00 N+M
--	---

Kuulovammaiset työikäiset ja seniorit

Kierto- ja kuntosaliharjoittelu – Hinta 43 €
Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6
ti 9.00–10.30 N+M
Kevytjumppa – Hinta 24,50 €
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D
pe 11.00–11.50 N+M
Vesijumppa – Hinta 41 €
Itäkeskuksen uimahalli*, Olavinlinnantie 6
ti 10.45–11.15 N+M





Heräteliikuntaa uusilla lähiliikuntapaikoilla

Helsingin lukuisat lähiliikuntapaikat tarjoavat maksuttoman ja aikatauluihin sitomattoman mahdollisuuden harrastaa monipuolista sekä spontaania liikuntaa kaupungin kauniissa ympäristössä. Aikaisemmin käytössä on ollut jo 20 paikkaa ja kesän 2014 aikana määrä on kasvanut kolmella. Konalan, Lauttasaaren ja Munkkiniemen uusien lähiliikuntapaikkojen kattavasta lajiskaalasta löytyy mm. kiipeilyseiniä ja -telineitä, ulkokuntoilulaitteita, tekniikkarataa sekä miniareenoita.

Lähiliikuntapaikkoja entistä enemmän

Liikunnan ei tarvitse olla lom-pakkoa kuluttava rahasyöppö eikä terveydestään huolehtiminen aikaa vievä taakka. Helsingiläisiä hemmotellaan lukuisilla lähiliikuntapaikoilla, joita nousee tasaiseen tahtiin myös uusia. Ne ovat kaikille avoimia ja mukaan ei tarvita minkäänlaisia välineitä tai varusteita.

Liikuntaviraston suunnittelu-päällikkö **Antti Salaterä** luettelee jo olemassa olevia liikuntapistettä: Herttoniemenrannan ja Konalan liikuntapuistot, Aurinkolahden uimaranta, Lauttasaaren kasinonrannan uimaranta, Kivikon hiihtohallin viereinen alue, Pirttimäen ulkoilualue. Ja lista jatkuu.

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan laajalle käyttäjäryhmälle soveltuvaa monipuolista, liikumaan innostavaa, viihtyisää liikuntapaikkaa, joka on käyttäjiensä helposti saavutettavissa ja vapaasti ja maksutta käytettävissä. Lähiliikuntapaikoilla on muun muassa erilaisia pelikenttiä ja -areenoita, liikunnallisia leikkivä-

lineitä, kuntoiluvälineitä, tekniikka- ja frisbeegolfratoja, kiipeilyseiniä ja parkour-alueita. Salaterä kertoo, että alueet suunnitellaan alueen asukkaiden mukaan. Joku asuinalue on lapsiperheiden kansoittama, toisessa on vanhainkoti keskeisellä paikalla. Kaikki tämä on otettava huomioon pohdittaessa liikuntapaikan välinetarjontaa.

— Lähiliikuntapaikkojen tarkoituksena on kannustaa liikkumaan erityisesti sellaisia henkilöitä, jotka eivät muutoin harrasta liikuntaa, joten aluetta kehiteltäessä on mietittävä monia asioita, alueen ikäkannan lisäksi muun muassa esteettömyyttä ja turvallisuutta sekä sitä, että liikuntavaihtoehdot ovat sen verran helppokäyttöisiä, että niihin on matala kynnyksellä mennä mukaan, sanoo Salaterä.

Asukkaat mukaan suunnitteluun

Tällä hetkellä on rakenteilla useita lähiliikuntapaikkoja. Liikuntavirastolla on yhdessä rakennusviraston kanssa meneillään puisto-

alueiden kartoitus, jonka avulla etsitään mahdollisia uusia lähiliikuntapaikkoja. Potentiaalisia paikkoja on löydetty jo Malmin-kartanon ja Kannelmäen alueelta.

Yksi liikuntaviraston tavoite on muuttaa koulujen ja päiväkotien pihat lähiliikunta-alueiksi. Monissa tämä on toteutunutkin,

mutta vielä on lääninä jäljellä. Tällaisista liikuntamahdollisuuksista hyötyvät kaikki, niin kyseisissä päiväkodeissa ja kouluissa telmivät lapset kuin alueen aikuiset.

— Vastoin yleistä luuloa koulujen pihoilta saa mennä koulupäivän päätyttyä kuka tahansa liikkumaan ja se on jopa suositeltavaa, kannustaa Salaterä.

Parhaillaan pihojen mahdollisuuksia etsitään yhdessä opetusviraston kanssa, ja pari projektia on aloitettukin.

— Porolahden koulun pihalla on jo lähiliikuntapaikka ja Vuo-

saaren ala-asteelle on tulossa. Porolahden koulun lapset saivat osallistua liikuntapaikan suunnitteluun. Joitakin aikoja sitten valmistuneen Pukinmäen koulun viereiseen lähiliikuntapaikkaan kyselimme myös lapsilta ideoita, ja Kannelmäessä tiedustelimme mielipiteitä nuorisotalolta. Pyrimme aina jollain tavoin osallistamaan suunnitteluun myös alueen asukkaita ja se on osoittautunut todella hyväksi käytännöksi.

*Teksti Katja Pesonen
Kuvat Antero Aaltonen*



Poluille patikoimaan

Helsingistä ei tarvitse lähteä kauas päästäkseen nauttimaan luonnosta ja erämaisesta maisemasta. Kaupungilla on ulkoilukohteita myös Helsingin ulkopuolella, kuten Nuuksion järviylängöllä.

Poluilla omaan tahtiin patikointi antaa vastapainoa kiireiden keskelle. Luonnossa liikkumisella on elvyttävä ja virkistävä vaikutus.

— Helsinki on hankkinut aikanaan kaupunkilaisille ulkoilualueita virkistyskäyttöön, toteaa ulkoilupäällikkö **Petri Angelvuo** liikuntaviraston ulkoliikuntaosastolta.

Kaupunki huolehtii näiden alueiden kunnossapidosta, kuten aurauksesta, käymälöiden huollosta, grillikatosten piden tekemisestä ja nurmialuiden hoidosta.

Seuraaville ulkoilualueille pääsee Helsingistä noin puolessa tunnissa. Kaikissa kohteissa viitoitukset on uusittu vastikään, joten reiteillä ulkoilu on vaivatonta.

Koko perheen Luukki

Luukki soveltuu koko perheen ulkoilukohteeksi. Luukinjärven matala ranta ja isot nurmikennot houkuttelevat kaikenikäisiä nauttimaan uimisesta ja piknikeistä kesäisin. Syksyisin reiteille puolestaan hakeutuvat ulkoilijat, sienestäjät ja marjastajat sekä talvisin hiihtäjät. Vuositaitain Luukissa kävijöitä on lähes 200 000.

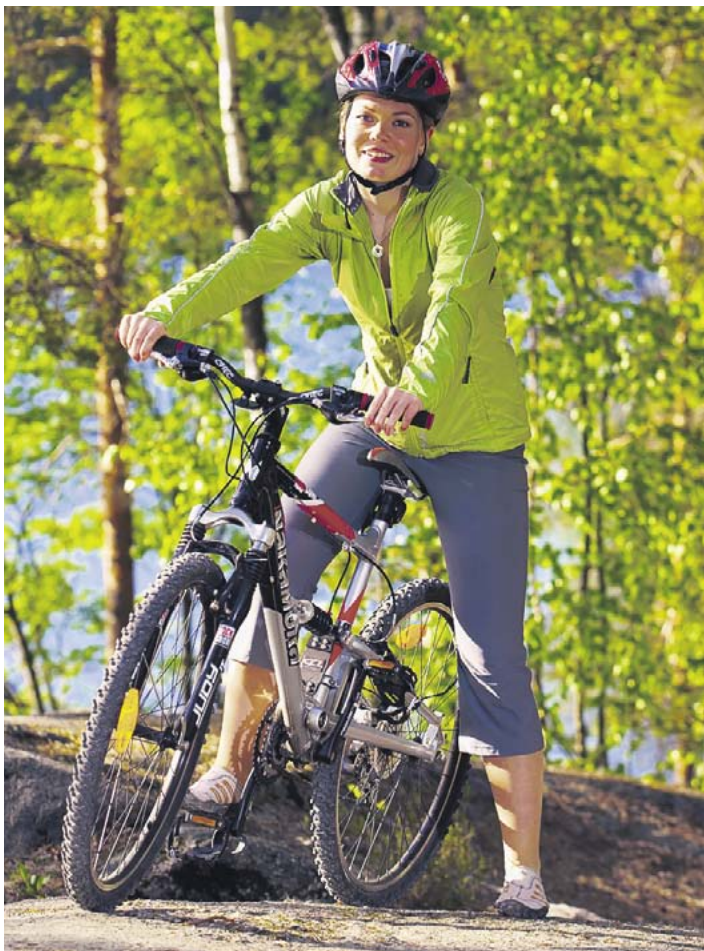
Alueen maamerkki, Luukin kartano, on hiljattain uusittu. Sen

kahvilassa voi nauttia lounasta tai kupposen kahvia. Metsän siimeksessä sijaitseva takkatupa on mukava paikka paistaa ulkoilun lomassa syötävää.

— Luukki sopii mainiosti vaikka työhyvinvointipäivän kohteeksi, Angelvuo vinkkaa.

LUUKKI

- 23 km Helsingistä, Vihdintien molemmin puolin.
- 900 hehtaaria, viitoitettuja ulkoilureittejä 22 km.
- Virkistyskalastus sallittu alueen lammilla ja järvillä.
- Luukintie 33
- Tiedustelut puh. 09 310 28475



Kuvat KuvaToimisto Rodeo

Monipuolinen Pirttimäki

Pirttimäen maisemissa viihtyvät kaikenikäiset ja esimerkiksi koululaisryhmät. Päärakennuksen leikkipaikat ja pelikentät ovat turvallisia temmelyspaikkoja myös pienimmille, sillä niiden lähellä ei ole vesistöä.

Kallioisessa mäntymetsässä kiertävän reitin varrella on melko tiheästi grillikatoksia, joissa voi nauttia eväitä nuotiotulen ääressä. Maastonmuodot vaihtelevat, joten eritasoiset ulkoilijat saavat sopivasti haastetta liikkumiseen: — Komeissa maisemissa voi vaikka sauvakävellä ja sykkeen saa taatusti nousemaan, Angelvuo lupaa.

PIRTTIMÄKI

- 26 km Helsingistä, Bodominjärven ja Nuuksion Pitkäjärven välissä.
- 430 hehtaaria, viitoitettuja ulkoilureittejä 20 km.
- Kalastus sallittu Pikku-Sorlammella, Malmilammella, Sulalammella sekä osalla Lajalampea ja Hynkänlampea.
- Kunnarlantie 110
- Tiedustelut puh. 09 310 28475

Kokeneen kulkijan Vaakkoi

Vaakkoin alue sopii omatoimiselle liikkujalle, jolla on kokemusta luonnossa kulkemisesta. Seutu on etenkin retkeilijöiden, suunnistajien ja partiolaisten suosima, mutta Vaakkoi houkuttelee myös marjastajia ja lintubongareita.



Erämaisen metsäalueen erikoisuus on vanha tervahaudan pohja, joka sijaitsee muutaman sadan metrin päässä parkkipaikalta. Telttailu ja tulenteko alueella on kielletty, mutta Kämnenlammella on kuuden hengen laavu. Vaakkoin alueella on myös yleinen uimaranta.

— Saarijärvi on mahtava,irkasvetinen uima-alue, joka houkuttelee pulikoimaan kesähelteillä, Angelvuo kertoo.

VAAKKOI

- 28 km Helsingistä, Luukin ulkoilualueen länsipuolella
- 600 hehtaaria, ei viitoitettuja reittejä.
- Virkistyskalastus sallittu Vaakkoin lammella, Saaren Mustalammella sekä Iso ja Pikku Lehmä lammilla.
- Kuikunlääntie 156
- Tiedustelut puh. 09 310 71508

Suosittu Salmi

Salmeen hakeutuvat ulkoilijat, jotka haluavat viipyä paikalla päivän tai vaikka pidempäänkin. Iso asuntovaunalue on peruskorjattu, ja siellä voi majoittua myös talvikaudella. Mukavat reitit kulkevat kauniissa mai-

semissä, ja etenkin uima-alueet ovat hyviä.

— Monet saapuvat viettämään kiireettömiä kesäpäiviä Salmeen. Siellä voi käydä kalassa ja nautiskella eväitä grillikatoksissa. Iltaisin voi piipahtaa rantasaunassa ottamassa kunnan löylyt, Angelvuo kertoo.

Alueen palveluihin kuuluvat muun muassa takkatupa, hyvät saunat, telttailualue ja iso grillikatos, jonka toisen puolen voi varata esimerkiksi tapahtumia varten. Maastossa risteilevä kiintorastaverkosto soveltuu sekä retkeilysuunnistukseen että kilpasuunnistajien harjoitteluun.

SALMI

- 37 km Helsingistä, Nuuksion kansallispuiston pohjoispuolella
- 860 hehtaaria, viitoitettuja ulkoilureittejä 24 km.
- Virkistyskalastus sallittu Salmijärvellä, Poikkipuolisella sekä Iso-Parikas- ja Vähä-Parikasjärvillä
- Salmentie 75, 03300 Otalampi (Vihti)
- Tiedustelut, puh. 09 310 28629 ja 09 310 28475

*Teksti Susanna Haanpää
Lähde Helsingin Henki 2/2014*

Kuva Luukin kartano





Svenskspråkiga verksamheten

Höstterminen börjar den 1.9.2014

Dun kan anmäla dig på webben asiointi.hel.fi eller per telefon 09 310 28858. Anmälningar tas emot fr.o.m tor den 14.8 kl 11.00. Den centraliserade anmälningen via telefon stängs fre den 15.8 kl 16.00.

Anvisning på webben

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats, asiointi.hel.fi
- Om du inte redan är registrerad i Helsingfors stads tjänst för e-tjänster, måste du först registrera dig. Anvisningar finns på sidan.
- Klicka på Motion och sedan på Idrottsverkets kursanmälning
- Därefter visas.
 1. välj kurs som du vill delta i
 2. identifiera dig med bankernas webbidentifieringskoder (om du inte redan är identifierad). Identifieringen kan du göra med bankkoder givna av Nordea, Danske Bank, Andelsbanken, Aktia Sb/Lab och Handelsbanken.
 3. fyll i deltagarens, vid behov också betalarens personuppgifter (barn och ungdomsaktiviteter)
 4. betala kursavgiften via webbanken (betalningen tas emot av Nordea, Danske Bank, Andelsbanken, Aktia Sb/Lab och Handelsbanken).
 5. om du vill kan du skriva ut bekräftelsen som ges.

Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen asiointi.hel.fi

Närmare upplysningar vardagar kl 8.15–16.00 ger svenskspråkig idrottsinstruktör, tel 09 310 87817.

D + H = damer och herrar
D = endast för damer

Vattengymnastik – Pris 41 €

Kampens idrottscentrum Malmgatan 3 D

mån 13.30–14.00 Seniorer D + H
mån 14.15–14.45 Specialgrupp D + H
tis 10.30–11.00 Specialgrupp D + H

tis 11.15–11.45 Seniorer D + H
tis 12.00–12.30 Krigsveteraner D + H (avgiftsfri med veterankortet)
tor 10.30–11.00 Seniorer D
tor 11.15–11.45 Seniorer D

Georgsgatans simhall Georgsgatan 21 B

Ingen möjlighet till bastu
mån 9.00–9.30 Seniorer D
mån 9.45–10.15 Seniorer D

Balansgång – Pris 24,50 €

Georgsgatans simhall Georgsgatan 21 B

tor 13.00–13.50 Seniorer D + H

Lähiöliikunta

Liikuntaviraston lähiöliikuntaa järjestetään Haaga–Maunulan, Kontula–Myllypuron, Jakomäki–Tapulin ja Malmi–Pihlajamäen alueilla. Lähiöiden ja lähialueiden asukkaille tarjotaan säännöllistä terveyttä edistävää perusliikuntaa: sauva-kävelyä, jumppaa, pelejä, yms. Lähiöliikunnan syystoiminnan esittein voit noutaa lähiöliikunnan toimipisteistä. Syystoiminta on myös luettavissa liikuntaviraston internetsivuilla www.hel.fi/laioiliikunta.

Myllypuro–Kontulan lähiöliikunta siirtyy muovisiin asiakaskortteihin

Myllypuro–Kontulan lähiöliikunta Liikuntamyllyssä siirtyy muovisiin asiakaskortteihin 1.9.2014 alkaen.

Jokaisella Myllypuro–Kontulan lähiöliikuntaan osallistuvalla tulee olla liikuntaviraston muovinen asiakaskortti, jolle ladataan lähiöliikunnan kausitarjonta.

Jos sinulla on jo liikuntaviraston asiakaskortti, lähiöliikunnan kausitarjonta ladataan samalle kortille. Jos sinulla ei vielä ole liikuntaviraston asiakaskorttia, sen voi ostaa mm. Liikuntamyllyn kassalta. Asiakaskortin oston yhteydessä annetaan nimi ja puhelinnumero asiakasrekisteriin. Asiakaskortti maksaa 3€, tarkemmat tiedot asiakassopimusehdossa. Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta www.hel.fi/liikunta.

Kausitarjonnan oston yhteydessä korttiin laitetaan kausitarra.





Kuva Antero Aaltonen, Leonatan Oy

Liikuntaneuvonta

Jump in -nuorten liikuntaneuvonta

Haluaisitko muuttaa elämäntapojasi aktiivisemmaksi, mutta et tiedä, miten aloittaa. Nuorten liikuntaneuvonnassa on tavoitteena tehdä nuorelle oma henkilökohtainen aktiivisuussuunnitelma. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (BMI yli 30) tai lievää masennusta poteville nuorille tai nuorille miehille, joilla asevelvollisuuden palvelukelpoisuus ei täyty.

Lisätietoja puh. 040 657 3166 (Etelä- ja Länsi-Helsinki) ja
puh. 040 177 9887 (Itä- ja Pohjois-Helsinki)

Aktiivix – liikuntaneuvonta aikuisille

Tavoitteena uusi aktiivinen elämäntapa!

- Onko sinulla todettu
- tyypin 2 diabetes
 - diabetesriskipisteet 12 >
 - BMI 30 >

Varaa aika liikuntaneuvojalta henkilökohtaiseen tapaamiseen. Saat yksilöllistä tietoa sinulle sopivasta terveyttä edistävästä liikunnasta. Sitoudut pitkäkestoiseen elämäntapamuutokseen, noin 1 vuosi. Tapaamisessa suunnitellaan ja asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet sekä luodaan ohjelma niiden saavuttamiseksi. Ensimmäisen käynnin päätteeksi sovit liikuntaneuvojan kanssa seurantatapaamisesta.

Lisätietoja puh. 040 685 7219 (Pohjois- ja Länsi-Helsinki),
puh. 050 593 3447 (Tapulikaupunki ja Jakomäki) ja
puh. 040 352 9308 (Myllypuro ja Kontula)

Liikkujax – liikuntaneuvonta senioreille

Koetko kuntosi heikentyneen? Onko sinulla haasteita selviytymisessä arjessa, vaikeuksia ulkona liikkumisessa tai mielialan laskua?

Monipuolisessa Kinaporin palvelukeskuksessa järjestetään liikuntaneuvontaa yli 63-vuotiaille perjantaisin 5.9. alkaen klo 9.00–14.00. Varaa aika henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan.

Lisätietoja puh. 050 401 3587

Liikuntainfo

”Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntaneuvonta on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai omin päin.” Liikuntainfo on maksutonta eikä vaadi ennakkoilmoittautumista.

Itäkeskuksen kauppakeskuksen terveystieteiden

Hansasilta

1.9.–8.12.

ma klo 13.00–14.00

Jakomäen terveysasema

Vuorensyrjä 8

27.8., 24.9., 22.10. ja 19.11.

ke klo 10.00–11.00

Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B

9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.

ja 16.12.

ti klo 10.30–11.30

Kontulan kirjasto

Ostostie 4

8.9, 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11 ja 1.12.

ma klo 14.00–15.00

Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3-5

1.9.–8.12.

ma klo 13.00–14.00

Oulunkylän terveysasema

Kylänvanhimmentie 25

10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.

ke klo 15.00–17.00

Pihlajamäen lähiöasema

Liusketie 3

8.9., 6.10. ja 1.12.

ma klo 13.30–14.00



Kuva Kuvatoimisto Rodeo

Ryhmät ilman ennakkoilmoittautumista

Hallivesi-jumppa

Hinta: Uimahallin sisäänkäysymä + 2,5 €

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

to klo 14.00–14.30 N+M

Syväveden jumpat

Hinta: Uimahallin sisäänkäysymä + 2,5 €

tai kausimaksu 41 €

(Yrjönkadulla ei kausimaksuvaihtoehtoa)

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

ma klo 8.15–8.45 N+M

pe klo 9.45–10.15 N+M

Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 5

10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11.,

19.11. ja 3.12.

ke klo 19.00–19.40 N+M

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

pe 7.45–8.15 N

Maraton-jumppa

Liikuntamylly

Myllypurontie 1

27.9., 25.10., 22.11.2014 ja 10.1.,

7.2., 7.3., 11.4.2015

la klo 9.00–12.00

Hinta: Hallin sisäänkäysymä, Lähiöliikuntapassi,

FunAction-liikuntakortti tai

Jumpakortti + 2,5 €

LIVsyke-jumppa 4.9. – 11.12.

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

to klo 16.30–17.20

Hinta: Hallin sisäänkäysymä, Lähiöliikuntapassi, FunAction-

liikuntakortti

Henkilökohtainen kuntosaliohjaus ja kuntotestaus

Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallin, Kontulan kuntokellarin ja Töölön kisahallin kuntosalilla kuntotestausta, ohjelmien tekoa ja opastusta erillisellä maksulla.

Tiedustelut ja ajanvaraukset Itäkeskus puh. 09 310 87205, Kontulan kuntokellari puh. 09 310 87453, Pirkkola puh. 09 310 87913 ja Töölö puh. 09 310 87858.



Kuva Antero Aalto, Leonatan Oy

Ulkoliikunta- paikkojen varaukset talvikaudeksi 2014–2015

Liikuntaviraston talvijalkapallokentät sekä hiihtolatujen harjoitus- ja kilpavuorot on haettavissa talvikaudeksi 2014–2015. Haku tapahtuu lomakkeella, joka tulee palauttaa liikuntapaikkavarauksiin 15.8. mennessä. Haettavana ovat jalkapallohallit, tekojääradat, tekojääkaukalot, hiihtoladut ja talvijalkapallokentät.

Hakulomakkeita ja lisätietoja

Liikuntapaikkavaraukset, Paavo Nurmen kuja 1 E (Töölön kisahalli), postiosoite: PL 4820, 00099 Helsingin kaupunki, puhelimitse ma, ti, to ja pe klo 9–11, ke klo 14–16, puh. 09 310 87800, faksi 09 310 87744, s-posti: liikuntapaikkavaraukset@hel.fi



Kuva Kuvatoimisto Rodeo

Veneiden talvisäilytys alkaa 15.9.

Helsingin kaupungilla on 12 veneiden talvisäilytyspaikkaa Helsingissä ja yksi Kirkkonummella. Talvisäilytyskausi 15.9.2014–10.6.2015.

Lisätietoja liikuntaviraston venepaikkavarauksista

Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 E, arkisin klo 9.00–16.00, puhelinpalvelu klo 9.00–14.00, puh. 09 310 87900, faksi 09 310 87744, s-posti: venepaikkavaraukset@hel.fi

Toimi- pisteiden yhteystiedot

Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

puh. 09 310 87205

Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

puh. 09 310 41905

Kontulan Kuntokellari

Ostostie 4

puh. 09 310 87453

Käpylinna

Mäkelänkatu 86–96

puh. 09 310 87456

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

puh. 09 310 87755

Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

puh. 09 310 87885

Kinaporin monipuolinen palvelukeskus

Kinaporinkatu 9

puh. 09 310 71495

Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

puh. 09 310 87913

Töölön kisahalli

Mannerheimintie 17 E

puh. 09 310 87858

Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

puh. 09 310 87403

Uimahallit ja maauimalat uimareiden käytössä

Liikuntaviraston hallinnoimat neljä uimahallia avautuvat kesäseisokin jälkeen seuraavasti: Itäkeskus ja Pirkkola 11.8. sekä Jakomäki ja Yrjönkatu 1.9.

Uimareita palvelevat vielä myös maauimalat: Kumpulan maauimala 24.8. ja Uimastadion 21.9. saakka.

Uimastadionilla järjestetään koko perheen pellehyppy-show ke 6.8. klo 18.00 alkaen.

Koskipäivä 30.8.2014 – Kalastustapahtuma koko perheelle

Vanhankaupunginkoskella (os. Viikintie 1, 00560 Helsinki) järjestetään jo 16. kerran suuren suosion saavuttanut Koskipäivä lauantaina elokuun 30. päivä klo 11–16. Päivä alkaa kirjolohien istuttamisella Pornaistenniemen edustalle ja jatkuu lasten sekä nuorten onkikilpailujen ja monipuolisen ohjelman merkeissä.

Jokainen onkikilpailuun osallistuva lapsi saa onkivavan. Vapaa pääsy.

Lisätietoja www.hel.fi/liikunta

Töölön kisahallin kuntosalin avainkortti poistuu käytöstä

Töölön kisahallin kuntosalin avainkorttina toiminut magneettikortti poistuu vaiheittain käytöstä, syyskuusta 2013 alkaen. Kortin panttimaksuna ollut 10 € hyvitetään asiakkaalle uuden harjoittelukauden oston yhteydessä tai silloin kun asiakas palauttaa nykyisen magneettikortin Kisahallin pääkassalle (Paavo Nurmen kuja 1 E) arkisin klo 9.00–16.00 tai liikuntapaikanhoitajille kisahallin aukioloaikoina.

Huom. Pantti on noudettava 31.10.2014 mennessä. Määräajan päättyessä noutamattomien panttien omistusoikeus siirtyy Helsingin kaupungille.

Lisätietoja liikuntaviraston pääkassa arkisin klo 9.00–16.00 puh. 09 310 87760

Lisätietoja Helsingin liikunta- palveluista

www.hel.fi/liikunta

- Sisä- ja ulkoliikuntapalvelut
- Ulkoilualueet ja -reitit, leirintä Rastila Camping Helsinki
- Veneily, vesiliikenne ja kalastus
- Ohjattu liikunta, liikuntaseurat



Liikuntavirasto
HELSINKI