

# LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto | Syksy 2015 / [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)



## Sisällysluettelo

|     |                                                                                                                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2   | Liikuntajohtajan pääkirjoitus<br>Liikuntakurssien ilmoittautumisohteet                                                            |
| 3   | Lapset ja nuoret                                                                                                                  |
| 4   | EasySport                                                                                                                         |
| 5   | FunAction, NYT liikunta                                                                                                           |
| 6   | Työikäiset, liikuntainfo,<br>liikuntaneuvonnat, liikuntakaveri,<br>liikuntaluotsi ja lähiöliikunta                                |
| 7   | Seniorit                                                                                                                          |
| 8-9 | Erityisliikunta                                                                                                                   |
| 10  | Ulkoilu, kalastus ja Rastila Camping                                                                                              |
| 11  | Skrinnaamaan ja futaamaan, tapahtumat,<br>ulkoliikuntapaikkojen varaukset<br>ja veneiden talvisäilytys                            |
| 12  | Svenskspråkiga verksamheten,<br>uudistamme avustusperiaatteitamme<br>ja monipuolisia vesiliikunta- ja<br>kuntosalimahdollisuuksia |



LIIKUNTAVIRASTO  
Helsinki

# 1057 liikuntakurssia. 500 liikuntapaikkaa. Lähempänä kuin luuletkaan.

*Pidät käsissäsi Helsingin kaupungin liikuntaviraston syksyn ja alkutalven 2015 liikuntatarjonnasta kertovaa esitettä. Liikuntaviraston toimintaa linjaa vuosien 2013–2017 liikuntastrategia, jonka tavoitteena on lisätä kaikenikäisten liikettä ja vähentää liikkumatto-  
muutta. Tavoitteemme mukaisesti tarjoamme liikuntamahdollisuuksia vauvasta vaariin ja ympäri Helsinkiä.*

Tuotamme itse sekä yhdessä muiden toimijoiden kanssa liikuntapalveluja. Teemme parhaillaan yhteistyötä mm. opetusviraston kanssa Liikkuva koulu-ohjelmassa, jonka tavoitteena on luoda liikkuvampi koulupäivä kaikkiin helsinkiläisiin kouluihin vuoden 2015 loppuun mennessä.

Ylläpidämme myös liikuntapaikkoja, minkä vuoksi peruskorjaamme ja rakennamme uusiakin. Vuoden 2015 rakentamisen pääinvestointeihin kuuluvat mm. Myllypuron liikuntapuiston uusi pesäpallokenttä ja Velodromin uusi tekonurmikenttä. Haluamme

kasvattaa lähiliikuntapaikkojen määrää. Vuoden 2015 aikana Lassilan, Kannelmäen ja Roihuvuoren liikuntapuistoihin ja Paloheinän ulkoilumajan tuntumaan tulee uudet lähiliikuntapaikat. Lisäksi Lauttasaaren liikuntapuistoon rakennettiin kesäkuussa uusi skeittipaikka ja ympäri kaupunkia on rakennettu uusia ulkokuntoilusaleja. Tietysti suurin pitkäaikainen korjaushanke on Helsingin Olympiastadion, jossa liikuntavirasto on vahvasti mukana. 208 miljoonan euron korjausbudjetti katetaan yhdessä valtion ja kaupungin kesken. Kohde on valtakunnallisesti tärkeä ja kaupungin mukanaolo rahoituksessa takaa myös sen, että Olympiastadionin yhteyteen saadaan rakennettua modernit liikuntatilat kaupunkilaisten päivittäisen liikunnan käyttöön.

Helsinki on tapahtumien suurnäyttämö ja liikuntavirasto mahdollistaa lukuisia liikuntatapahtumia, jotka liikuttavat helsinkiläisiä ja tuovat turisteja ympäri maailman. Elokuussa luvassa on esim. Helsinki City Maraton ja liikuntaviraston jo perinteinen pellehypyshow Uimastadionilla ja koko perheen

kalastustapahtuma Koskipäivä Vanhankaupunginkoskella. Kahteen jälkimmäiseen osallistun jälleen yhdessä lastenlasteni kanssa.

Tuemme helsinkiläisten liikuntaa myös avustusten avulla. Liikuntatoimi jakoi vuonna 2015 toiminta- ja tila-avustuksia helsinkiläisille liikunta- ja urheiluseuroille sekä erityis- ja eläkeläisryhmille yhteensä noin 7 miljoonaa euroa. Vuodesta 2016 lukien avustuskelpoisuutta koskevia kriteerejä uudistetaan, toiminta-avustuksen perusteena käytettäviä suoritteita vähennetään ja tila-avustuksen kolmea eri muotoa muokataan selkeämmäksi kokonaisuudeksi.

Itse suuntaan syksylläkin Helsingin upeille kalavesille, ja nautin perheeni ja Bertha-koirani kanssa ulkoilualueista patikoiden ja laavuilla eväistä nauttien. Tervetuloa liikkumaan ja nauttimaan Helsingin liikuntapaikoista ja -palveluista.

**Anssi Rauramo**  
Helsingin kaupungin liikuntajohtaja

## Liikuntakurssien ilmoittautumisohjeet

**Ilmoittaudu syyskauden 7.9.-18.12.2015 liikuntakursseille 18.8. alkaen Internetissä asiointi.hel.fi tai puhelimitse 09 310 28858.**

### Ilmoittautumisohjeet:

#### Internet-ilmoittautuminen

- Avaa Internet-selaimesi Helsingin kaupungin asiointin 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/POP-pankki, Handelsbank, LähiTapiola, Ålandsbank, S-pankki)
- Valitse valikosta liikuntapalvelut ja sen jälkeen liikuntakursseille ilmoittautuminen
- Valitse kurssi
- Vahvista valintasi (lasten toiminnassa valitse ilmoitettavien määrä ennen vahvistamista)
- 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 18.-20.8. ti-to klo 11.00-20.00 ja pe 21.8. klo 11.00-16.00
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella maanantaista 24.8. alkaen arkisin klo 9.00-14.00 seuraavista puhelinnumeroista 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 87913, 09 310 87858 tai 09 310 87816

### Ilmoittautumisaikataulu

**Ilmoittautuminen kursseille alkaa listaan merkittyinä aikoina.**

#### Tiistai 18.8.

##### Senioreiden vesijumpat

- klo 11.00** Yrjönkatu ja Palvelukeskus Kinapori
- klo 13.00** Kamppi
- klo 15.00** Itäkeskus ja Jakomäki
- klo 16.00** Pirkkola ja Käpylinna

#### Keskiviikko 19.8.

- klo 11.00** Seniorien ja erityisryhmien jumpat ja jumppakortti
- klo 13.00** Seniorien ja erityisryhmien kuntosalitoiminta
- klo 16.00** Työikäisten jumpat ja jumppakortti
- klo 17.00** Työikäisten vesijumpat, kuntosalit ja uimakoulut

#### Torstai 20.8.

- klo 11.00** Ruotsinkielinen toiminta, vesijumpat, jumpat ja kuntosalitoiminta
- klo 13.00** Erityisryhmien vesijumpat
- 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

#### Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikunta-seteleillä, liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E)
- Ilmoittautuminen on sitova
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita
- Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu
- Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta), sähköisestä asiointinista osoitteesta [asiointi.hel.fi](mailto:asiointi.hel.fi)

**Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) tai ota yhteyttä liikuntaviraston toimipisteisiin, yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) kunkin liikuntapaikan kohdalta.**



# Liikunnallisemman koulupäivän puolesta

Valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on aktiivisempi, toiminnallisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Helsingissä Liikkuvaa koulua ryhdyttiin toteuttamaan viidessä koulussa vuonna 2012. Syksyllä 2015 mukana on jo 75 koulua.

”Opetus- ja liikuntavirasto ovat kirjanneet vuoden 2016 suunnitelmiinsa, että vuoden lopussa kaikki suomenkieliset perusopetuslinjan koulut sekä osa ruotsinkielisistä kouluista ovat Liikkuvia kouluja”, iloitsee liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden osastopäällikkö Tarja Loikkanen. Helsingin onnistuminen Liikkuvan koulun toteutuksessa on ollut erittäin tärkeää koko ohjelman onnistumiselle ja nyt liikkuva koulu on osa hallitusohjelmaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Opetushallitus myönsivät jo

viime marraskuussa Liikkuva koulu -palkinnot Helsingin ja Lappeenrannan kaupungeille esimerkillisestä työstä liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamiseksi kouluympäristössä.

Liikuntavirasto toimii Liikkuvassa koulussa opetusviraston kumppanina ja liikunnan asiantuntijaroolissa: ”Hankimme osaavat ja laadukkaita yhteistyökumppanit kouluille, suunnittelemme toiminnallisia sisältöjä opetusviraston ja seurojen kanssa, suunnittelemme sekä toteutamme koulujen henkilökunnan koulutusta ja Liikkuva koulu -ideologian laajentamista ja kehit-

tämistä, sekä vedämme myös hankkeen ohjausryhmää”, Loikkanen kuvailee liikuntaviraston roolia ja lisää: ”Tärkeimmässä roolissa ovat kuitenkin helsinkiläiset lapset ja nuoret, jotka innokkaasti ja luovasti toteuttavat toimintaa omissa kouluissaan.”

Lisätietoa liikkuvasta koulusta  
[www.liikkuvakoulu.fi](http://www.liikkuvakoulu.fi)

## Lapset ja nuoret 7.9.-18.12.2015

Liikuntavirasto tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on mm. uimakouluja, sovellettua liikuntaa, temppujumpaa ja liikuntahulinoita.

Kurkkaa tuntikuvaukset ja paikkakohtainen tarjonta [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit)

### Lasten uimakoulut Hinta: 39€

Uimakouluissa alle kouluikäiset ja alakoululaiset oppivat uimaan ja parantamaan uintitaitojaan entisestään. Uintitasoja on kaikille. Uimakouluja järjestetään Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahalleissa.

### Lasten sovellettu liikunta

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmätoiminnassa pyritään huomioimaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen mukavan liikunnan parissa.

### Erityislasten uimakoulut Hinta: 39€

Uimakouluja järjestetään Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahalleissa.

### Erityislasten vesiliikunta Hinta: 41€

Vesiliikuntaa järjestetään Kampin liikuntakeskuksessa. Ryhmä on suunnattu 5-vuotta täyttäneille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa (hankittava itse).

### Uintiryhmät kuulovammaisille lapsille Hinta 41€

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

### Motojumpat Hinta 24,50 e

Jumpia järjestetään Kontulan kuntokellarissa, Käpylinnassa ja Latokartanon liikuntahallissa. Jumpat on suunnattu lapsille, joiden motoristen taitojen oppiminen on vaikeutunut esim. motorisesti kömpelöille, lievästi liikuntarajoitteisille tai ylipainoisille lapsille. Tavoitteena on motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation ja kehonhallinnan ja -tuntemuksen sekä ryhmätoiminnan kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja liikuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

### Muu lasten liikunta:

#### Perheliikunta Hinta: 48€

Kursseja järjestetään Latokartanon liikuntahallissa ja Oulunkylän liikuntapuistossa. Perheliikunta tarjoaa lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen ohjatun liikuntatunnin. Tunti koostuu hauskoista liikunnallisista harjoitteista, peleistä ja leikeistä.

### Temppujumpat Hinta: 24,50€

Kursseja järjestetään Latokartanon liikuntahallissa, Kontulan kuntokellarissa ja Oulunkylän liikuntapuistossa. Temppujumpassa 3–6 -vuotiaat lapset pääsevät liikunnallisesti leikkimään ja temppuilemaan.

### Liikuntahulinat Hinta: 3€ aikuiset, lapset maksutta Liikuntamyllyssä ja Maunulan liikuntahallissa

Liikuntahulinat tarjoavat alle 9-vuotiaiden perheille liikunnallisen aamupäivän, jossa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Hulinoihin ei tarvitse ennakoilmoittautua. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät. Kertahinta: aikuiset 3 €, lapset maksutta. Lisätietoa [www.hel.fi/liikuntahulinat](http://www.hel.fi/liikuntahulinat)

### Perhepalloilu Myllypuron Pallomyllyssä

Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempiensa kanssa pelaavat erilaisia pallopelejä. Hinta: Aikuiset lähiöliikuntapassi 20 e (alle 9 -vuotiaat maksutta). Perhekohtainen lähiöliikuntapassi (20 euroa), joka ostetaan Liikuntamyllyn kassalta (Myllypurontie 1), alle 9-vuotiaat maksutta.



## EasySport – liikuntaryhmiä kaikille alakoululaisille ympäri Stadia

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

**Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun aikana osoitteesta [www.easysport.fi](http://www.easysport.fi). Lisätietoja puh. 09 310 87943 ja 09 31087941**

## EasySport -mailapelit Hinta 24,50 €

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

## Finland Tennis Club Varikkotie 4

ke klo 15.00-16.00  
Toiminnasta vastaa Smash-Tennis ry

## EasySport -kiekkokoulut Hinta 24,50 €

Iltapäiväkiekkokoulut 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 tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekko-maila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

## Paloheinän jäähalli Pakilantie 122

ma klo 14.15-15.45

## Salmisaaren jäähalli Energiakatu 3

ke klo 15.00-16.30

## Pirkkolan jäähalli Plotinrinne 10

to klo 14.15-15.45

## Malmin jäähalli Talttakuja 6

ti klo 14.15-15.45  
pe klo 14.15-15.45  
Toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

## Vuosaaren jäähalli Pallokuja 6

ma klo 14.00-15.30  
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

## EasySport -luistelukoulu Hinta 24,50 €

EasySport -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 leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

## Oulunkylän jäähalli Käskynhaltijantie 11

ma klo 14.00-14.45 (1.-3. lk.)  
ma klo 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. Easy Hockey mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

## Konalan jäähalli Malminkartanonkuja 4

ma klo 19.15-20.15  
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

## Malmin jäähalli Talttakuja 6

ke klo 20.45-21.45  
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

## Myllypuron jäähalli Ratasmyllynkuja 1

to klo 20.45-21.45  
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

## Hernesaaren jäähalli Hernematalankatu 5

pe klo 18.50-19.50  
Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

## EasySport -sulkapallo & squash Hinta 24,50 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon ja squashin parissa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja sisäpelikengät. Mailat ja pallot saat lainaksi.

## Merihaan pallohalli Haapaniemenkatu 14 B

to klo 14.30-15.30 (3.-4. lk.)  
Toiminnasta vastaa HSRC ry.

## Talihalli Huopalahdentie 28

ma klo 14.00-15.00 (3.-4. lk.)  
ma klo 15.00-16.00 (5.-6. lk.)  
Toiminnasta vastaa Helsingin Squashkerho ry & Helsingfors Badminton Club 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 akrobatia-temppuja.

## Circus Helsinki Sörnäisten rantatie 22 Voimala, C ovi

ma klo 14.30-15.30  
ma klo 15.30-16.30  
to klo 14.00-15.00  
to klo 15.00-16.00  
Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

## EasySport -tanssi Hinta 24,50 €

Tanssitunneilla pääset tutustumaan monipuolisesti eri tanssilajeihin, kuten klassinen baletti, hip hop, MTV ja showtanssi. Jokaisella tunnilla keskitytään tiettyyn tanssilajiin. Tervetuloa mukaan kokeilemaan! Varusteiksi tarvitset liikuntaan soveltuvat vaatteet, Hip Hop ja MTV tunneille sisälenkkarit.

## Tanssikoulu Footlight Mannerheimintie 6

ti klo 14.30-15.30 (1.-6. lk.)  
Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight

## EasySport -startti Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa

Liikuntavirasto, terveyskeskus, opetusvirasto ja työväenopisto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyllä 2015. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa, aika-tila, ohjelma ja ilmoittautumisohjeet oman koulun terveydenhoitajalta.





## FunAction – harrasteliikuntaa 13–17 -vuotiaille

FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ennakoon ilmoittautua. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tule yksin tai kavereiden kanssa. Toimintaan ostetaan 20 euron FunActionin liikuntakortti (+ 3 e ladattava kortti) kaudelle 7.9.-18.12.2015. Liikuntakortteja myydään Liikuntamyylly, Jakomäen ja Itäkeskuksen uimahallien sekä Latokartanon liikuntahallin kassalla. Tule mukaan FunActionin tunneille!

## FunAction -liikuntaneuvonta

13 – 17 vuotiaille helsinkiläisille nuorille, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Tavoitteena on nuorten arkiaktiivisuuden lisääminen liikunnan keinoin hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisätietoja puh. 09 310 87893

[www.funactionnuorille.fi](http://www.funactionnuorille.fi)

[www.facebook.com/funaction](https://www.facebook.com/funaction)

## FunAction -startti

Hinta 20 €

Liikuntaryhmä on suunnattu vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville ylipainoisille nuorille. Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntalajeja ja samalla innostetaan nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Lähtökohtana toiminnassa on lasten ja nuorten omat toiveet.

Ryhmään lunastetaan FunAction-liikuntakortti, jolla voi osallistua halutessaan kaikille FunAction-tunneille. Liikuntakortteja myydään Liikuntamyyllyn kassalla.

## Liikuntamyylly

Myllypurontie 1

ke klo 17.00-18.00

13-17-vuotiaat

# NYT

nytliikunta.fi

## NYTin syksy liikuttaa monipuolisesti

NYT tarjoaa monipuolista ja maksutonta liikuntaa 17–29-vuotiaille helsinkiläisille. NYTin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Mukaan voi mennä milloin vain, kun on toimintaa tarjolla. Tule mukaan yksin tai kavereiden kanssa. Syksyn 2015 NYT-liikuntatarjonnan löydät elokuun lopussa osoitteesta: [www.nytliikunta.fi](http://www.nytliikunta.fi)

[www.facebook.com/nytliikunta](https://www.facebook.com/nytliikunta)

## NYT-startit 2.9. ja 3.9.

Aloita syksy vauhdikkaasti tutustumalla NYT-liikunnan monipuolisiin lajeihin Töölön kisahallissa ja Kampin liikuntakeskuksessa. Kisiksen NYT-startissa sadalle ensimmäiselle osallistujalle on luvassa yllätyslahja liikunnan ja hyvän mielen lisäksi. Startit ovat maksuttomia.

Töölön kisahallissa ke 2.9. klo 12-15

Kampin liikuntakeskuksessa to 3.9. klo 18-20



17-vuotias Erica Ovaskainen haluaa jatkossakin osallistua FunAction-toimintaan, vaikka sitten vapaaehtoisena. ”En aio kadota näistä piireistä mihinkään”, hän naureskelee.

## FunActionin kautta suunta uralle

FunAction -harrasteliikunta tarjoaa matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia kaikille yläkouluikäisille. Erica Ovaskainen löysi tiensä FunActionin maailmaan jo vuonna 2010, ja siitä lähtien hän on tiiviisti osallistunut FunActionin toimintaan.

Ovaskaisen ensimmäinen kosketus FunActioniin oli zumba-tunnit, mutta niiden jälkeen hän on käynnössä viilettänyt lajin kuin lajin parissa.

”FunActionissa on hyvät ja ammattitaitoiset ohjaajat, ja tekeminen on huoletonta. Jos vaikka zumbassa askelkuviot eivät mene ihan niin kuin piti, niin se ei ole niin justinsa”, Ovaskainen juttelee.

Helppous, hauskuus ja monipuolisuus ovatkin omiaan kuvaamaan FunActionia.

”Lajeja löytyy kaikille. On jumppaa, kiipeilyä, jalkapalloa ja ihan kaikkea mahdollista. FunActionissa ei kilpailla hampaat irtessä, vaan itsensä ylittäminen on se juttu.”

Kaiken lisäksi FunActionissa nuoret saavat osallistua lajivalikoiman ja muun toiminnan suunnitteluun.

”Meiltä kysytään mielipiteitä ja lajiehdotuksia, ja sitten katsotaan mitä niistä saadaan aikaiseksi. Ihana että meitäkin kuullaan.”

Vietettyään tiiviisti aikaa FunActionin touhuissa Ovaskaiselle on käynyt selväksi, että hän haluaa jatkossakin puuhata liikunnan parissa. Nyt Ovaskainen opiskelee liikunnanohjaajan perustutkintoa.

”FunAction-toiminta ja erityisesti liikunnanohjaaja Lauri Immonen sai minut hakemaan tätä opiskelupaikkaa. Hän jaksoi tsemjata ja kannustaa minua siihen. FunAction on oikeasti antanut minulle paljon ja luonut sellaista polkua elämälle.”

Tutustu FunActionin tarjontaan osoitteesta [www.funactionnuorille.fi](http://www.funactionnuorille.fi)



# Työikäiset 7.9.-18.12.2015

Työikäisten liikuntaryhmät on suunnattu kaiken kuntoisille helsinkiläisille. Tavoitteena on lisätä kuntalaisten liikunnan harrastamista sekä tarjota terveyttä ja työkykyä ylläpitäviä liikuntapalveluita. Liikuntaryhmät on jaettu eritasoisiin ryhmiin tuntisisälön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa löytämään sopivimman liikuntamuodon.

## Monipuolista jumppaa

Työikäisille helsinkiläisille on tarjolla kerran viikossa järjestettäviä jumppatunteja Kampissa, Kontulassa ja Oulunkylässä. Tarjolla on myös jumpapakortti, jonka lunastamalla voi osallistua kaikille jumppakorttitunneille: ma-pe peräti 30 jumppaa valittavana.

## Kuntosalia

Ohjattua kuntosaliharjoittelutunteja pidetään Kontulassa ja Oulunkylässä.

## Vesiliikuntaa

Uimakouluihin voi pulahtaa Itäkeskuksessa, Jakomäessä ja Kampissa. Vesijumppaamaan pääsee puolestaan Itäkeskuksessa, Kampissa, Käpylinnassa, Pirkkolassa ja Yrjönkadulla.

## XXL-ryhmät

Järjestämme myös ylipainoisille omia liikuntaryhmiä, kuten jumppaa ja vesiliikuntaa.

**Kurkkaa ilmoittautumisohjeet ja työikäisten koko liikuntatarjonta [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit)**

# Liikuntainfo

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntainfo 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. Lisäksi liikuntainfo on maksuton.

## Kampin palvelukeskus Salomonkatu 21 B

**17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11. ja 10.12.**  
to klo 10.45-11.30

## Kontulan kirjasto Ostostie 4

**14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 7.12.**  
ma klo 14.00-15.00

## Maunulan liikuntahalli Maunulanmäki 3-5

**7.9.-14.12.**  
ma klo 13.00-14.00

## Oulunkylän terveysasema Kylänvanhimmantie 25

**9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12. ja 16.12.**  
ke klo 15.00-17.00

## Pihlajamäen lähiöasema Liusketie 3

**7.9., 12.10. ja 23.11.**  
ma klo 13.30-14.00

# JUMP IN– nuorten liikuntaneuvonta

Haluaisitko muuttaa elämäntapojasi aktiivisemmaksi, mutta et tiedä, miten aloittaa. Nuorten liikuntaneuvonnassa on tavoitteena tehdä nuorelle oma henkilökohtainen aktivointisuunnitelma. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (BMI yli 30) tai lievää masennusta poteville nuorille tai nuorille miehille, asevelvollisuuden palvelukelpoisuus ei täyty. Lisätietoja puh. 09 310 32937 tai 040 6573166

# AKTIIVIX– liikuntaneuvonta aikuisille

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

Varaa aika liikuntaneuvojalta henkilökohtaiseen elintapaohjaukseen. Saat yksilöllistä tietoa sinulle sopivasta terveyttä edistävästä liikunnasta. Sitoudut pitkäkestoiseen elämäntapamuutokseen, noin 1 vuosi. Tapaamisessa suunnitellaan ja asetetaan henkilökohtaiset jatkotavoitteet sekä luodaan ohjelma niiden saavuttamiseksi. Ensimmäisen käynnin päätteeksi sovit liikuntaneuvojan kanssa seurantatapaamisesta. Ota liikuntaneuvonta puheeksi oman alueesi terveysasemalla, josta sinut voidaan ohjata liikuntaneuvontaan.

# Lähde liikunta- kaveriksi iäkkäälle

**Seuraava vapaaehtoistoiminnan kurssi:** Kampin palvelukeskus  
Salomonkatu 21 B

ke 23.9. klo 17.00-19.30  
ke 30.9. klo 17.00-19.00  
to 8.10. klo 17.00-19.00

Lisätiedot ja ilmoittautuminen  
puh. 09 310 46940 tai 09 310 87932

# Sinustako liikunta- luotsi?

Liikuntaluotsi on liikunnan vertaisohjaajakurssi Ikääntyneiden tai erityisryhmien ohjaajaksi haluaville. Kurssi alkaa 8.9.2015 klo 15-18 Töölön kisahallissa. Lisätiedot ja ilmoittautuminen puh. 09 310 87932, 09 310 87509 tai 09 310 71495



# Lähiöliikuntaa. 4 lähiössä. Kaikille.

*Lähiöliikunnan monipuolisesta kattauksesta pääsee nauttimaan Haaga-Maunulan, Kontula-Myllypuron, Jakomäki-Tapulien ja Malmi-Pihlajamäen alueilla. Lunastamalla 20 euron lähiöliikuntapassin, voi osallistua kaikille lähiöliikunnan liikuntatunneille sekä tapahtumiin.*

Lähiöliikuntaa on järjestetty Helsingissä jo vuodesta 1996 alkaen, eli miltei 20 vuotta. Lähiöiden ja lähialueiden asukkaille on tarjottu ja tarjotaan jatkossakin säännöllistä terveyttä ja hyvinvointia edistävää perusliikuntaa: ”Tulevana syksynä ohjelmassa on mm. rapakunto-, lavatanssi-, kunto-, tuolijumppaa sekä joogaa, venyttelyä, kuntosaliharjoittelua ja sauvakävelyä”, Myllypuron alueen lähiöliikuttaja Johanna Lökfors luettelee tunteja, joissa on liikunnanohjaaja opastamassa. Näiden lisäksi tarjolla on myös omatoimisia, monikulttuurisia ryhmiä eri pallopeleille, kuten lentopallo, pöytätennis, petankki, jalkapallo ja futsal. ”Järjestämme myös eritasoisia liikuntatapahtumia, lajitutustumisia ja liikuntainfotilaisuuksia alueen kaikenikäisten asukkaiden tarpeiden mukaan”, Lökfors jatkaa. Lähiöliikunta onkin tarkoitettu kaikille: ”Parasta lähiöliikunnassa on, että kunkin alueen asukkaille on tarjolla edullista, terveyttä edistävää ja jokaisen kuntotasoa vastaavaa ”hyvän mielen” -liikuntaa”, Lökfors summaa lähiöliikunnan ideologiaa, jossa liikunnan lisäksi merkittävässä roolissa yhteisöllisyys. ”Kyllä me pyrimme tuomaan liikunnan avulla iloa, uusia ystäviä ja kuntoa asiakkaillemme.”

Lähiöliikuntaan osallistutaan lähiöliikuntapassilla (20 euroa/kausi), joka ostetaan lähiöliikuttajalta, Liikuntamyllystä tai Jakomäen uimahallilta: ”Syys- ja kevätkaudella passeja on yleensä myyty noin 1400 kappaletta”, Lökfors avaa asiakasmäärää. Suosikki-liikuntalaji vaihtelee lähiöliikunta-alueittain, mutta kestoohittejä ovat vuosien saatossa olleet monipuoliset jumpat ja jooga: ”Voimme myös kokeilla asiakaspalautteen pohjalta uusia liikuntamuotoja ja vastata näin asiakkaiden toiveisiin”, Lökfors kertoo ja mainitsee uusimpina vaihtoehtoina mm. kahvakuulan ja zumban.

**Syyskauden esitteen voi noutaa lähiöliikunnan toimipisteistä ja tarjonta löytyy myös osoitteesta [www.hel.fi/lahioliikunta](http://www.hel.fi/lahioliikunta).**

## Tiedustelut lähiöliikunnasta.

Haaga-Maunula, puh. 09 310 49010  
Kontula-Myllypuro, puh. 09 310 87513  
Malmi-Pihlajamäki, puh. 09 310 71452  
(ma-ti klo 8.15-16.00 ja ke klo 8.15-12.00)  
Jakomäki-Tapuli, puh. 310 87512

# Seniorit

## 7.9.-18.12.2015

### Monipuolista liikuntaa yli 63-vuotiaille

Liikuntavirasto tarjoaa ympäri Helsinkiä erilaisia liikuntamahdollisuuksia senioreille. Tarjolla on mm. vesijumppia, jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua, kuntosalin starttikurssia ja Seniorisäpinöitä. Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63 vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.

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

**Tuntikuvaukset löytyvät osoitteesta [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit)**

### Vesijummat

Hinta 41 €

Vesijumpassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu matalassa altaassa, jossa jalat yltävät pohjaan. Vesijumppia järjestetään Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahalleissa sekä Kampin liikuntakeskuksessa, Käpylinnassa ja Palvelukeskus Kinaporissa.

### Ohjattu kuntosaliharjoittelu

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

Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa kuntosaliharjoittelua. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Kurseja järjestetään Itäkeskuksen uimahallissa, Kontulan kuntokellarissa ja Oulunkylän liikuntapuistossa.

### Itsenäinen harjoittelu

Hinta 30 €

[Yrjönkadun uimahallin kuntosalissa](#)

Kuntosalilla voi harjoitella niin monta kertaa viikossa kuin haluaa, harjoitteluajat löytyvät osoitteesta [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit) > Seniorit. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puitteissa. Ei ennakkoilmoittautumista.

### Kuntosalin starttikurssit

Hinta 24,50 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Kurssi antaa valmiudet itsenäisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Kurseja järjestetään Latokartanon liikuntahallissa, Palvelukeskus Kinaporissa, Töölön kisahallissa ja Yrjönkadun uimahallissa.

### Jumpat

Valittavana on SenioriKevyt-, SenioriKunto- ja jumppakorttijumppia. Kaikki jumpat on luokiteltu vaativuudeltaan kolmeen eri tasoon, joista voi valita sopivimman ryhmän.

### Seniorijumppakortti

Hinta 43 €

Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan jumppakorttijumppissa niin monta kertaa viikossa kuin haluaa. Jumppia on viikossa peräti 27 ja niitä järjestetään Itäkeskuksen uimahallissa, Kampin liikuntakeskuksessa, Kinaporin palvelukeskuksessa, Latokartanon liikuntahallissa, Pirkkolan uimahallissa, Töölön kisahallissa ja Yrjönkadun uimahallissa. HUOM! Seniorijumppakortti ei sisällä uintia.

### SenioriKunto

Hinta 24,50 €, säästyksellä 33,50 €

Ryhmät on suunnattu henkilöille, jotka ovat tottuneet liikkumaan ja haluaa ylläpitää ja kehittää kuntoa. Jumppia järjestetään Kampin liikuntakeskuksessa, Kontulan kuntokellarissa, Oulunkylän liikuntapuistossa, Palvelukeskus Kinaporissa ja Yrjönkadun uimahallissa.

### SenioriKevyt

Hinta 24,50 €, säästyksellä 33,50 €

Ryhmät on suunnattu henkilöille, joiden toiminta- ja liikkumiskyky on heikentynyt, kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut/vähentynyt tai käytössä on jokin liikkumisväline. Jumppia järjestetään Itäkeskuksen uimahallissa, Kampin liikuntakeskuksessa, Käpylinnassa ja Oulunkylän liikuntapuistossa.

### Seniorisäpinät

Hinta 1,50 € seniorit, 3 € työikäiset

[Liikuntamylyssä ja Pirkkolan liikuntapuistossa](#)

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Seniorisäpinöissä on oma liikuntateema ja tunnin alussa ja lopussa yhteiset verryttelyt. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät. (ei ennakkoilmoittautumista)

### Liikkujax -kurssi senioreille

Kurssin tavoitteena on liikuntaneuvonnan ja -kokeilujen kautta lisätä arkiliikuntaa ja rohkaista säännölliseen liikkumiseen. Kurssi sisältää kaksi henkilökohtaista ja viisi pienryhmätapaamista liikunnanohjaajan kanssa Kinaporin palvelukeskuksessa.

**Ota yhteyttä puh. 050 401 35 87.**





# Erityisliikunta

## 7.9.-18.12.2015

Erityisliikunta tarjoaa mm. jumppia, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla ja altaalla, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikuminen 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.

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

**Tuntikuvaukset [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit)**  
**Ilmoittautumisohjeet sivulla 3.**  
**N + M = naisille ja miehille**  
**N = vain naisille**  
**M = vain miehille**



**Jumpat**  
Hinta 24,50 €, säestyksellä 33,50 €

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

**Itäkeskuksen uimahalli\***  
Olavinlinnantie 6  
ke klo 14.10-15.00 Kevytjumppa N + M

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa N + M  
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M  
to klo 13.00-13.50 Säestetty jumppa N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ma klo 13.00-13.50 Kevytjumppa N + M

**Vesijumppa**  
Hinta 41 €

**Itäkeskuksen uimahalli\***  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 12.30-13.00 N + M  
ke klo 9.30-10.00 N + M  
pe klo 10.20-10.50 N + M

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ma klo 12.00-12.30 N + M  
ma klo 15.45-16.15 N + M  
ma klo 16.30-17.00 N + M  
ti klo 13.30-14.00 N  
ti klo 14.15-14.45 N  
to klo 9.45-10.15 N  
to klo 12.00-12.30 N + M  
to klo 13.30-14.00 N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ti klo 13.30-14.00 N + M  
ti klo 15.00-15.30 N + M  
ti klo 16.00-16.30 N + M  
ke klo 11.15-11.45 N + M  
ke klo 16.00-16.30 N + M  
ke klo 17.30-18.00 N + M  
to klo 11.15-11.45 N + M  
to klo 16.00-16.30 N + M  
to klo 16.45-17.15 N + M

**Yrjönkadun uimahalli**  
Yrjönkatu 21 B  
ma klo 12.00-12.30 N  
ti klo 12.00-12.30 N  
ti klo 12.45-13.15 N (mielenterveyskuntoutujat)  
ke klo 9.00-9.30 N  
pe klo 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 klo 12.00-13.15 N + M  
ma klo 16.30-18.00 N + M  
pe klo 11.00-12.15 N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
to klo 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  
pe klo 9.00-13.30

**Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät**  
Hinta 24,50 €  
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 avustajansa mukaan. Liikkumisen apuväline (esim. rollaattori, keppi) voi myös olla käytössä. Ryhmään osallistuvan terveydentilan on oltava niin vakaa, että ryhmäharjoittelu on turvallista. Alkava muistiongelma ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pitää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
ti klo 13.00-13.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ti klo 9.00-10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
to klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ti klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

## Kehitysvammaiset

**Liikuntaryhmä**  
Hinta 24,50 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
to klo 16.00-16.50 N + M

**Luovan liikkeen ryhmä**  
Hinta 24,50 €

**Töölön Kisahalli**  
Paavo Nurmen kuja 1  
ti klo 11.00-11.50

**Kuntosaliharjoittelu**  
Hinta 29,50 €

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ke klo 14.30-15.15 N + M

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan Metsätie 6  
ti klo 19.00-19.50 N + M

**Vesijumppa**  
Hinta 41 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 15.15-15.45 N + M



# Aivo- halvaantuneet

**Vesijumppa**  
Hinta 41 €  
**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 12.30-13.00 N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ti klo 11.00 - 11.30 N + M

# Neurologiset asiakkaat

Toiminta on suunnattu henkilöille, joilla on jokin neurologinen pitkäaikaissairaus tai vamma.

**Vesijumppa**  
Hinta 41 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 12.00-12.30 N + M

# Kuulovammaiset työikäiset ja seniorit

**Kevytjumppa- ja kuntosaliharjoittelu**  
Hinta 43 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 9.00-10.30 N + M

**Kevytjumppa**  
Hinta 24,50 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
pe klo 11.00-11.50 N + M

**Vesijumppa**  
Hinta 41 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 10.45-11.15 N + M

# Yhteistyökurssit

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

# Aikuisten ryhmät

**Afasia- ja aivohalvausyhdistys 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, kuntosali- ja allasharjoittelua, melontaa, kiipeilyä jne. Kurssille osallistuminen edellyttää hyvää kuntoa ja tasapainoa. Tiedustelut Matti Vartiainen, puh. 050 585 3884 | www.avy.nettisivut.fi

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

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

**Helsingin ja Uudenmaan ms-yhdistys ry**  
**Sovellettu streching**  
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.0409350395 | www.kvtuki57.fi

**Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry**  
**Sähköpyörätuolisalibandy**  
**Sähköpyörätuolijalkapallo**  
Tiedustelut. puh. 040 833 9430 tai  
toimisto@uudenmaanlihastautiyhdistys.fi  
www.uudenmaanlihastautiyhdistys.fi

**Uudenmaan Pyörätuolitanssijat ry**  
**Lajiesittely** pe 4.9. klo 17.00  
**Tutustu pyörätuolitanssiin -lyhytkurssi**  
pe 4.9., 2.10., 30.10. ja 27.11. klo 17.00–20.00  
**Freestyle-ryhmä** pe klo 17.00 – 18.45  
**Saanko luvan? -ryhmä** pe klo 18.45–20.00

# Lasten ja nuorten ryhmät

**Helsingin Autismi- ja Aspergeryhdistys ry**  
**Autististen ja asperger-lasten ja nuorten liikunta-ryhmät**  
**Autististen ja asperger-lasten ohjattu uinti**  
Tiedustelut Kirsimarja Vahevaara, 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**  
**Sporttis alle 12-vuotiaat**  
**Treenis yli 12-vuotiaat**  
Tiedustelut puh. 040 178 8858  
www.hiy.fi

**Jaatinen vammaisperheiden  
monitoimikeskus**  
**Vaikeavammaisten lasten perheuinti**  
Mukaan voi päästä vammainen lapsi, jolla on uimisen suhteen erityistarpeita, joihin tavallinen uimahalli ei vastaa. Pikku-Miinojen uintiin voi osallistua koko perhe. Tiedustelut Miina Weckroth, 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**  
**Jatkouimakoulu**  
Kohderyhmä on vaikeasti liikuntavammaiset lapset ja nuoret, jotka eivät osaa uida tai tarvitsevat paljon apua ja tukea uinnissa. Opetus tapahtuu lämminvesialtaassa. Tiedustelut puh. 09 466 033  
www.cp-liitto.fi/uusimaa

**Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry**  
**Sähköpyörätuolisalibandy**  
**Sähköpyörätuolijalkapallo**  
Tiedustelut puh. 040 833 9430 tai toimisto@uudenmaanlihastautiyhdistys.fi  
www.uudenmaanlihastautiyhdistys.fi

**Maunulan naisvoimistelijat**  
**Kehitysvammaisten lasten ja nuorten tanssi**  
Ryhmä on suunnattu kehitysvammaisille lapsille, jotka ovat kiinnostuneita tanssin alkeista. Aikaisempaa taustaa ei tarvita, mutta lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan. Tila ei sovellu liikuntarajoitteisille.  
Tiedustelut: 050 550 8159, 044 280 6770  
www.maunulannv.sporttisaitti.com

# Ulkoilualueet kutsuvat maalla ja merellä

Stadin lähellä oleva luonto, laajat puistot ja metsät ovat kaikkien vapaasti käytettävissä erilaisiin vapaa-ajan harrasteisiin. Aivan Helsingin ydinkeskustassa avautuu pohjoiseen stadin vihreä keidas, Keskuspuisto. Helsingin ulkoilualueet: Haltiala, Herttoniemi, Kallahti, Laakso, Maunula, Meri-Rastila, Mustikkamaa, Myllypuro, Paloheinä, Pirkkola, Pitkäkoski, Rastila, Ruskeasu, Seurasaari, Talosaari, Tuomarinkartano, Uutela. Lisäksi Helsingin kaupungilla on lähikuntien puolella noin 5 000 hehtaaria luonnontilassa olevia ulkoilu-alueita: Karjakaivo, Luukki, Pirttimäki, Salmi ja Vaakkoi. Unohtaa ei myöskään sovi Rastila Camping Helsinkiä. Vesireittiliikenteen avulla pääsee tutustumaan myös upeisiin saariin.

## Grilli- ja keittokatokset, ihan pihalla ja grilli kuumana

Ulkoilualueilla ja saarissa voi kokata grilli- ja keittokatoksissa. Ulkoilualueiden grillikatoksissa on polttopuut valmiina ja saaristossakin puita on valmiina Kaunissaassa ja Pihlajasaassa. Grillikatoksia on Karjakaivon, Luukkaan, Lähteelän, Pirttimäen ja Salmen ulkoilualueilla. Keittokatoksia on Eestiluodossa, Elisaassa, Kaivokarissa, Kaunissaassa, Koti- ja Villaluodoilla, Käärmeluodolla, Malkasaassa, Pihlajasaassa ja Pihlajaluodolla.

## Ulkoilumajat

Luukki, Maunula, Pirttimäki, Pitkäkoski ja Salmi tarjoavat upeat puitteet ulkoiluun. Näiltä alueilta löytyy ulkoilumajoja, joiden kahvilassa voi haukata purtavaa. Paloheinän ulkoilumaja on remontissa ja käyttökunnossa jälleen talvikaudella 2015-2016.

## Liikennöinti saariin jatkuu

17 vesiliikennereittiä tarjoaa mahdollisuuden nauttia Helsingin monipuolisista ulkoilusaarista. Monista saarista löytyy oma ravintola tai vähintään nuotio-paikkoja. Saarilla voi myös onkia ja muutoinkin nauttia kauniista merellisestä luonnosta. Kaunissaaren ja Pihlajasaaren viitoitetut luontopolut on hyvä tapa tutustua saarten luontoon ja historiaan. Vesiliikennöinti jatkuu useilla reiteillä syyskuun loppupuolelle. asti ja saariin pääsee myös omalla veneellä.

## 5 tähden leirintäalue Rastilassa

Rastila Camping Helsinki sijaitsee Itä-Helsingin Vuosaarella, luonnonkauniissa kartanomiljöössä metromatkan päässä Helsingin keskustasta. Alueen palvelut ovat käytössä vuoden jokaisena päivänä. Leirintäalueelta löytyy matkailuajoneuvopaikkoja, eritasoisia mökkejä perinteisistä leirintämökeistä hyvin varustettuihin lomamökkeihin, telttapaikkoja, saunoja, kokoustiloja, lasten leikkipaikkoja, WLAN sekä välinevuokrausta eri vuodenaikojen mukaan.

[www.hel.fi/rastila](http://www.hel.fi/rastila)

## Fillaroiden Stadi tutuksi

Pyörällä pääsee laajasti tutustumaan stadin luontoon ja kaupunkimiljööseen. Kotiseutupyöräilyreitit esittelevät eri kaupunginosien historiaa, luonto- ja kulttuurinähtävyyksiä sekä tekevät tutuksi kaupungin eri alueiden ominaispiirteitä. Reittikarttoja on laadittu 29, esim. Olympialaiset 1952 ja Keskuspuisto 100 vuotta -reitti. Helsingissä on 1 200 km pyöräteitä, joista 730 km on asfaltoitu. Virkistysalueilla pyöräiteitä on 500 kilometriä ja veden äärellä 90 kilometriä. Kurkkaa lisätietoja fillaroinnista [www.hel.fi/pyoraily](http://www.hel.fi/pyoraily)

## Helsinki on täynnä kalapaikkoja niin merellä kuin puroissa

*Helsingin vesissä elää noin kuusikymmentä kalalajia. Rikas kalasto selittyy kaupungin monipuolisilla kalavesillä. Vedet ulottuvat avomereltä saariston kautta reheviin rannikon merenlahtiin, joihin laskee Vantaanjoen ohella useita pienempiä purovesistöjä.*

Kaikki helsinkiläiset voivat kalastaa vapaasti mato-ongella ja pilkillä. Alle 18-vuotiaiden ja 65 vuotta täyttäneiden ei tarvitse maksaa valtion kalastuksenhoitomaksua. Kaupunki omistaa 14 600 hehtaarin suuruisen merialueen kaupungin läheisyydessä ja lähikunnissa. Tällä alueella helsinkiläiset voivat kalastaa lunastettuaan kalastuslupan myyntipisteistä, joissa myydään uistelulupia myös vieraspaikkakuntalaisille. Vieheluvat merialueille voi ostaa myös netistä [www.kalakortti.com](http://www.kalakortti.com) Lisätietoja [www.hel.fi/kalastus](http://www.hel.fi/kalastus)



## Koskipäivä

Vanhankaupunginkoskella järjestetään perinteinen koko perheen Koskipäivä la 29.8. klo 12.00-16.00. Osoite: Kuninkaankartanonsaari, Viikintie 1.



# Skrinnaamaan. Futaamaan.

**Jäähallien maksuttomat yleisöluistelut**  
starttaavat syyskuussa

*Helsingin jäähalleissa järjestetään maksuttomia yleisöluisteluvuoroja. Skrinnaa siis syyskuussa Malmilla, Myllypurossa, Oulunkylässä, Paloheinässä ja Pirkkolassa. Kurkkaa aikataulut [www.hel.fi/luistelu](http://www.hel.fi/luistelu)*

**13 tekonurmikenttää.**  
Futaajille vapaavuoroja

*Tule futaamaan vapaavuoroilla Tarjolla maksuttomia ja kaikille avoimia vapaaharjoitteluvuoroja peräti 14 tekonurmikentällä ympäri kaupunkia 18.10. asti. Kurkkaa paikkakohtaiset aikataulut [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)*



## Tapahtumat

**Avoimet ovet Pirkkolan liikuntapuistossa**  
su 23.8. klo 10.00-14.00. Lukuisia lajikokeiluja ympäri liikuntapuistoa!

**Koskipäivä** la 29.8. klo 12.00-16.00. Kokoperheen kalastustapahtuma Vanhankaupunginkoskella

**Avoimet ovet Kontulan Kuntokellarissa**  
ti 1.9. klo 13.00-19.00

**NYT-startti 17-29-vuotiaille** Töölön kisahallissa, Paavo Nurmen kuja 1 D, ke 2.9. klo 12.00-15.00

**Hyvinvointipäivä**, Herttoniemenrannan liikuntahalli ke 2.9. klo 16.00-20.00

**Tutustu ohjatun liikunnan syksyn tarjontaan Kampin liikuntakeskuksessa**, Malminkatu 3, to 3.9. senioreille klo 10.00-12.30, työikäisille klo 16.00-18.00 ja 17-29-vuotiaille nuorille klo 18.00-20.00.

**”Faija ota koppi” -liikuntahulinat**  
Liikuntamylyssä la 5.9. klo 9.00-13.00

## Varaa ulkoliikunta- paikka talveksi

Jalkapallohalliimme, tekojääratojemme ja -kaukaloidemme, hiihtolatujemme ja talvijalkapallokenttiemme harjoitus- ja kilpavuorot ovat haettavissa talvikaudeksi 2015-2016. Haku tapahtuu lomakkeella, joka tulee palauttaa liikuntapaikkavarauksiimme (tiedot alla) maanantaina 14.8. mennessä.

### Hakulomakkeita ja lisätietoja

**Liikuntapaikkavaraukset, Paavo Nurmen kuja 1 E (Töölön kisahalli), postiosoite:**  
PL 4800, 00099 Helsingin kaupunki,  
puhelimitse ma, ti, to ja pe klo 9.00-11.00, ke klo 14.00-16.00, puh. 09 310 87800,  
faksi 09 310 87744,  
s-posti: [liikuntapaikkavaraukset@hel.fi](mailto:liikuntapaikkavaraukset@hel.fi)

## Veneiden talvisäilytys

Veneiden talvisäilytys alkaa 15.9.2015 ja päättyy 10.6.2016. Helsingin kaupungilla on 13 veneiden talvisäilytysaluetta Helsingissä ja yksi Kirkkonummella. Näissä on yhteensä peräti 2200 venepaikkaa.

**Lisätietoja venepaikkavarauksistamme**  
**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](mailto:venepaikkavaraukset@hel.fi)**

**Lisätietoa veneilymahdollisuuksista**  
**[www.hel.fi/veneily](http://www.hel.fi/veneily)**

# Svenskspråkiga verksamheten

## Höstterminen börjar den 7.9.2015

Du kan anmäla dig på webben [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) eller per telefon 09 31028858. Anmälningar tas emot fr.o.m torsdagen den 20.8 kl 11.00. Den centraliserade anmälningen via telefon stängs fredagen den 21.8 kl 16.00.

### Anvisning på webben

- Ta fram sidan "e-tjänster" i webbläsaren på Helsingfors stads webbplats [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi)
- Om du inte redan är registrerad i Helsingfors stads tjänst för e-tjänster, bör du först registrera dig, identifieringen kan du göra med bankkoder givna av (Nordea, Danske Banken, Andelsbanken, Aktia/Sb/Pop, Ålandsbanken och S-banken).
- Klicka på Motion och sedan på idrottsverkets kursanmälning
- Välj kursen
- Fyll i deltagarens personuppgifter.
- Betala kursavgiften via webbanken.
- Om du vill kan du skriva ut bekräftelsen som ges.

Närmare information och förteckning över lediga platser finns på adressen: [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi).  
Närmare upplysningar vardagar kl 8.15-16.00  
tel 09 310 87817

## Balansgång

Pris 24,50 €

Georgsgatans simhall  
Georgsgatan 21 B  
tor 13.00-13.50 Seniorer D + H

## Vattenymnastik

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

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

# Uudistamme avustusperusteita

*Liikuntatoimi jakoi vuonna 2015 toiminta- ja tila-avustuksia helsinkiläisille liikunta- ja urheiluseuroille sekä erityis- ja eläkeläisryhmille yhteensä noin seitsemän miljoonaa euroa. Vuodesta 2016 lukien avustuskelpoisuutta koskevia kriteerejä uudistetaan, toiminta-avustuksen perusteena käytettäviä suoritteita vähennetään ja tila-avustuksen kolmea eri muotoa muokataan selkeämmäksi kokonaisuudeksi.*

Avustusperusteiden päivittämisen odotetaan vahvistavan lasten ja nuorten liikuntatoiminnan edellytyksiä sekä helsinkiläisten liikunnan määrää urheiluseuroissa. Lisäksi avustusten myöntämisperusteiden uudistamisen tavoitteena on yksinkertaistaa avustusten laskentaa. Avustettavuus haetaan ja myönnetään jatkossakin vuosittain. Ensimmäisen kerran toiminta-avustukset määräytyvät uusien kriteerien perusteella vuoden 2016 toiminta-avustuksia myönnettäessä ja tila-avustusten osalta uudet periaatteet otetaan käyttöön myönnettäessä talvikauden 2016 tilavuoroja.

**Lisätietoa avustuskriteereistä löytyy virastomme verkkosivuilta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) kohdasta: Seurat > Avustukset**

# Monipuolisia vesiliikunta- ja kuntosalimahdollisuuksia ekologisia arvoja unohtamatta

*Kesän ja uimarantakauden jälkeen voi polskia ulkosalla vielä Kumpulan ja Uimastadionin maauimaloissa. Kumpula on auki 23. elokuuta asti, ja Uimastadikka palvelee aina 20. syyskuuta asti.*

## Ulkouimakauden jälkeen voi jatkaa pulikointia Helsingin uimahalleissa

Liikuntaviraston uimahallit ovat luonteiltaan virkistävän erilaisia ja tarjoavat kuntoilijoille monipuolisia vaihtoehtoja. Yrjönkadun uimahallissa virkistyy historiallisessa ympäristössä, Jakomäen uimahalli on sympaattisen kompakti, Pirkkolan uimahalli sijaitsee vehreässä Keskuspuistossa ja massiivinen Itäkeskuksen uimahalli puolestaan on maan alla ja sinne mahtuu kerralla jopa tuhat uimaria. Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallit aukeavat 10. elokuuta. Jakomäen ja Yrjönkadun uimahallit aukeavat puolestaan 31. elokuuta.

Uimahalleissa järjestetään myös vesijumppia, ja Itiksessä, Jakomäessä sekä Pirkkolassa hyvin varustetut kuntosalit palvelevat yhtä tehokkaasti niin aloittelevia kuntoilijoita kuin karskimpiakin puntaaajia. Uimahallien lisäksi liikuntavirastolla on kunto- ja voimailusaleja ympäri Helsinkiä. Kuntosaleissa on nykyaikaiset laitteet monipuoliseen saliharjoitteluun, eikä voimailusaleista rauta taatusti lopu kesken.

Maaumaloiden, uimahallien sekä kunto- ja voimailusalien hinta-laa-tusuhde on vertaansa vailla, mutta silti paikkojen ekologisista arvoista ei ole tingitty. Vuodesta 2013 alkaen liikuntaviraston lukuisia toimipaikkoja on ollut mukana Ekokompassi-järjestelmässä. Järjestelmän myötä esimerkiksi toimipisteiden sähkönkulutus on pienentynyt ja sekajätteen määrät ovat vähentyneet.

[www.hel.fi/uinti](http://www.hel.fi/uinti)

## Hallivesijumppa

Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 €

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie

to klo 14.00-14.30 N+M

## Syvänveden vesijumppat

Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 € tai kausimaksu 41 €

Syvänveden jumppissa jalat eivät yllä pohjaan ja apuna käytetään vesijuoksuvyötä tai muuta välinettä. Syvänveden jumppa on erinomainen koko vartalon hallintaa kehittävä ja syviä lihaksia vahvistava tunti. Osallistujilta vaaditaan uimataito. Uimapuku pakollinen myös Yrjönkadun uimahallissa. (Kausimaksu 41 € Itäkeskuksen uimahallissa, vaatii ilmoittautumisen [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi))

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

ma klo 8.15-8.45 N+M  
pe klo 8.30-9.00 N+M

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21

ke klo 7.45-8.15 N  
pe klo 7.45-8.15 N

# 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, Kontula puh. 09 310 87 453, Pirkkola puh. 09 310 87913 ja Töölö puh. 09 310 87858.