

Stadin MaaLi

www.hel.fi/maali



MONI- PUOLISTA LIIKUNTA- TOIMINTAA

Suomi

English

Français

العربية

Soomali

دري

Stadin MaaLi
www.hel.fi/maali



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

Suomi

9.1.–30.4.2017

STADIN MAALIN KEVÄT

Stadin MaaLi on lyhenne Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikunta- ja hyvinvointipalveluiden maahanmuuttajille suunnatusta liikuntatoiminnasta. Tämä esite on tehty Kotoutumista liikunnan keinoin – hankkeen rahoituksella, joka on saatu Helsingin kaupunginhallitukselta vuosille 2016–2017. Hankkeen tavoitteena on turvapaikanhakijoiden kotoutumisen edellytysten ja maahanmuuttajien hyvän kotouttamisen tukeminen. Lisätietoa hankkeesta löydät www.hel.fi/maali

Osa tämän esitteen toiminnasta on Liikuntaviraston normaalia kausitoimintaa ja osa toteutettu hankkeen erillisrahoituksella. Esitteessä on maksutonta ja maksullista liikuntaa.

- Toiminnoissa ohjauskieli on suomi.
 - Esitteen toiminta on pääosin tarkoitettu yli 16-vuotiaille, ellei asiasta toisin mainita.
 - Liikuntavirasto ei ole vakuuttanut liikuntaryhmiin osallistujia.
 - Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja toimintaan voi tulla kesken kauden.
 - Vaatetuksena sisäkengät ja sisäliikuntavaatteet (*t-paita ja veryttelyhousut*).
 - Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.
- Tarkistathan tilanteen www.hel.fi/maali

LISÄTIETOJA:

Helsingin kaupunki, Liikuntavirasto
(*Liikunta- ja hyvinvointipalvelut*)

HANKE- KOORDINAATTORI

Saana Saarikivi
saana.saarikivi@hel.fi
p. 09 310 71250
040 501 3582

VASTAAVA LIKUNNANOHJAAJA

Ville-Pekka Laukkanen
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
p. 040 670 0079

MAKSUTTOMAT TUTUSTUMISET LIIKUNTAVIRASTON LIIKUNTAPAIKKOIHIN

Tapahtumissa mahdollisuus tutustua ja kokeilla liikuntaviraston liikuntapaikkojen liikuntamahdollisuuksia liikunnanohjaajan opastuksella.

LUISTELU | Brahen kenttä, Helsinginkatu 23 torstai 19.1.2017 klo 14–15

*Paikan päällä rajoitettu määrä lainattavia luistimia
tapahtuma on maksuton*

SISÄLIIKUNTAPALVELUT | Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 maanantai 23.1.2017 klo 14–15

tapahtuma on maksuton

SISÄLIIKUNTAPALVELUT | Maunula, Maunulanmäki 3-5 maanantai 30.1.2017 klo 14–15

tapahtuma on maksuton

*UINTI | Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6, maanantai 13.2.2017 klo 14–15.30

tapahtuma on maksuton

SISÄLIIKUNTAPALVELUT | Liikuntamyly, Myllypurontie 1 maanantai 20.2.2017 klo 14–15

tapahtuma on maksuton

SISÄLIIKUNTAPALVELUT | Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 maanantai 13.3.2017 klo 14–15

tapahtuma on maksuton

SISÄLIIKUNTAPALVELUT | Maunula, Maunulanmäki 3-5 maanantai 27.3.2017 klo 14–15

tapahtuma on maksuton

*UINTI | Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan Metsätie 6 10.4.2017 klo 14–15.30

tapahtuma on maksuton

Vaatetuksena sisäkengät ja sisäliikuntavaateetus
(*t-paita ja veryttelyhousut*)

*Uimahallissa: Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallit: Uima-asu,
pyyhe, peseytymisvälineet (*sekä halutessasi uimalasit*)

MAKSUTTOMAT TAPAHTUMAT

LAJIKOKEILU NAISILLE JA MIEHILLE OMISSA RYHMISSÄ

Päivät torstai 2.2, 2.3, 6.4, 4.5 kello 12.30–13.30

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Kokoontuminen Kisahallin aulassa klo 12.15.

Osallistuminen on maksutonta.

Jokaisella kerralla tutustutaan uuteen liikuntalajiin ohjaajan johdolla.

NAISILLE

Ohjelmassa mm. joogaa, tanssia ja palloilua.

MIEHILLE

Ohjelmassa mm. kuntosaliharjoittelua, palloilua ja ohjattua ryhmäliikuntaa.

STADIN TALVIRIEHA

keskiviikko 22.2.2017 klo 15.30–18.30

Paloheinän ulkoilualueella, Pakilantie 124

tapahtuma on maksuton

AIKUISILLE JA LAPSILLE

Koko Suomi luistelee Helsingissä perheluistelutapahtumat:

perjantai 6.1.2017 klo 12–14

Käpylän liikuntapuisto, Mäkelänkatu 72

tapahtuma on maksuton

lauantai ja sunnuntai 18.2. ja 19.2.2017 klo 12–14

Oulunkylän liikuntapuisto, Hirsipadonkuja 2

tapahtuma on maksuton

keskiviikko 22.2.2017 klo 12–14

Brahenkentän tekojää, Helsinginkatu 23

tapahtuma on maksuton

Liikuntaviraston Lähiöliikunnalla on lainattavissa liikuntavälineitä Viikin (Viikinkaari 11), Pukinmäen (Kenttäkuja 12) Jakomäen (Jakomäenpolku 3) ja Herttoniemen (Kettutie 8 C) kirjastoissa. Lainattavissa on mm. luistimia, kävelysauvoja, retkiluistimia, monoja, suksia ja lumikenkiä. Välineet ovat tarjolla vuodenaikojen mukaan.

Kohtaamiskahvila Kotoklubi Kanelin talviliikuntapäivä,

Perhetalo Naapuri, Naapurintie 14

torstai 26.1.2017 klo 13–15

Tule mukaan laskemaan märkeä ja kokeilemaan eri talviliikunnan muotoja.

Kohtaamiskahvila Asukastalo Saunabaarissa Maunulassa,

Metsäpurontie 25

keskiviikko 22.2.2017 klo 15.30–17.30

Teemme retken suuren suosion saavuttaneeseen Paloheinän Talviriehaan, jossa olemme noin klo 16–17. Talviriehassa esillä eri talvisia lajeja ja muuta toimintaa.

Kohtaamiskahvila Liikuntaviraston Liikuntamyllyssä,

Myllypurontie 1

tiistai 28.3.2017 klo 14–15

Mahdollisuus tutustua ja kokeilla Liikuntamyllyn liikuntamahdollisuuksia.

Kohtaamiskahvila Asukastalo Betaniassa Punavuorella,

Perämiehenkatu 13

maanantai 24.4.2017 klo 17–19

Tule tutustumaan kanssamme lähialueen puistoihin.

Kohtaamiskahvilan retki Pihlajasaareen

tiistai 23.5.2017 klo 13–

Lisätietoja lähempänä ajankohtaa www.hel.fi/maali

KAUSITOIMINTA MAKSUTON MIEHILLE:

Tunnit ovat Liikuntaviraston Kotoutumista liikunnan keinoin – hankkeen tunteja. Lisätietoa hankkeen toiminnasta löydät **www.hel.fi/maali**

JALKAPALLO 9.1.–24.4.2017 (ei 17.4.)

Maanantai klo 12–13

Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9

Maksuton

JALKAPALLO 10.1.–25.4.2017

Tiistai klo 14–15

Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä 09 Helsinki Human Rightsin kanssa

KUNTOSALI 11.1.–26.4.2017

Keskiviikko klo 11.00–12.00

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Maksuton

KOHTAAMISKAHVILAT

Kohtaamiskahvilat ovat avoimia paikkoja, joissa ihmiset voivat kohdata ja tutustua erilaisen toiminnan ja ohjelman kautta. Tilaisuudet ovat maksuttomia. Tarkemmat tiedot: **www.facebook.com/kohtaamiskahvila**

KARATE 12.1.–27.4.2017

Torstai klo 10–11

Maunulan liikuntahalli tatami, Maunulanmäki 3-5

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä Tapanilan Erä ry Karatejaoksen kanssa

KUNTOSALI 12.1.–27.4.2017

Torstai klo 13–14

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä 09 Helsinki Human Rightsin kanssa

KUNTOSALI 12.1.–27.4.2017

Torstai klo 15–16

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä 09 Helsinki Human Rightsin kanssa

MIEHET FUTSAL 14.1.–29.4.2017 (15.4.2017)

Lauantai klo 18–20

Latokartanon Liikuntahalli, Agronominkatu 26

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä Helsingin NMKY:n kanssa

KAUSITOIMINTA MAKSUTON NAISILLE:

Tunnit ovat Liikuntaviraston Naiset yhdessä liikkumaan – hankkeen tunteja. Lisätietoa hankkeen toiminnasta löydät www.hel.fi/maali

NAISTEN JUMPPA 9.1.–24.4.2017 (ei 20.2., 17.4.)

Maanantai klo 11-12

Herttoniemen asukastalo, Paasivaarankatu 6

Maksuton

PALLOILU NAISILLE 11.1.–26.4.2017

Keskiviikko, klo 18–19

Naulakallion koulu, Naulakalliontie 13

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä Monaliikun kanssa

KARATE NAISILLE 12.1.–27.4.2017

mukaan voi ottaa myös lapset

Torstai, klo 11–12

Maunulan liikuntahalli tatami

Maunulanmäki 3-5

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä Tapanilan Erä ry Karatejaoksen kanssa

NAISILLE JA MIEHILLE LÄHIÖLIIKUNTAA

Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Hinta: 20€/kausi

20€:n liikuntapassin voit ostaa Jakomäen uimahallilta, Töölön kisahallin pääkassalta, Liikuntamyllyn kassalta, Pihlajamäen lähiöasemalta ja Pirkkolan uimahallilta. (Liikuntamyllyssä ja Pirkkolassa tarvitaan 4 € henkilökohtainen asiakaskortti). Lähiöliikunnan koko tarjonta on nähtävissä internet-sivuilla www.hel.fi/lahioliikunta

9.1.–28.4.2017

MAANANTAISIN

10.30 - 11.20 **KUNTOJUMPPA** | Puistolan palloiluhalli (ei 20.2. ja 17.4.)

11.30 - 12.20 **KEHONHUOLTO** | Puistolan palloiluhalli (ei 20.2. ja 17.4.)

13.45 - 14.45 **KUNTOSALI** | Jakomäen uimahallin kuntosali (ei 6.2., 20.2. ja 17.4.)

15.00 - 15.50 **KAHVAKUULA** | Liikuntamylly (ei 20.2. ja 17.4.)

16.00 - 16.50 **VENYTTELY** | Liikuntamylly (ei 20.2. ja 17.4.)

TIISTAISIN

9-10 **KUNTOSALI** | Jakomäen uimahallin kuntosali (ei 21.2.)

10-10.50 **KUNTOSALI** | Maunulan liikuntahalli (alkulämmittely ja loppuvenyttely salissa 1, ei 21.2.)

11-12 **KUNTOSALI** | Latokartanon liikuntahalli (Lähteopastusta ja neuvontaa, ei 21.2.)

KESKIVIikkoISIN

9.00 - 9.50 **KIERTO HARJOITTELU** | Jakomäen terveysaseman liikuntasali (ei 22.2.)

10-10.50 **KIERTO HARJOITTELU** | Maunulan liikuntahalli, Sali 1 (ei 25.1. ja 22.2.)

17-19 **OMATOIMINEN LENTOPALLO** | Liikuntamylly

TORSTAISIN

8.30 - 9.20

KIERTOHarjoittelu | Puistolankirkon liikuntasali
(ei 23.2. ja 13.4.)

13-14

KUNTOSALI | Jakomäen uimahallin kuntosali
(ei 23.2. ja 13.4.)

15.15 - 16

VESITREENI | Jakomäen uimahalli* (ei 23.2. ja 13.4.)
*hinta: uimahallimaksu + 2,5 e/krt tai lähiöliikuntapassi
+ 2,5 e/krt

PERJANTAI

15.30-17

OMATOIMINEN SULKAPALLO, Maunulan liikuntahalli, Sali 2
(ei 14.4.)

Vaatetuksena sisäkengät ja sisäliikuntavaatteet
(t-paita ja verryttelyhousut)

*)Uimahallissa: Jakomäen uimahalli vesitreenei: Uima-asu, pyyhe,
peseytymisvälineet (sekä halutessasi uimalasit)

Liikuntaviraston Lähiöliikunnalla on lainattavissa liikuntavälineitä
Viikin (Viikinkaari 11), Pukinmäen (Kenttäkuja 12) Jakomäen (Jakomä-
enpolku 3) ja Herttoniemen (Kettutie 8 C) kirjastoissa. Lainattavissa
on mm. luistimia, kävelysauvoja, retkiluistimia, monoja, suksia ja
lumikenkiä. Välineet ovat tarjolla vuodenaikojen mukaan.

PERHEET & LAPSET JA NUORET

Perheet: Aikuiset ja alle 9-vuotiaat lapset Liikuntahulinat

Aikuiset 3,50€ ja alle 9-vuotiaat lapset maksutta

Yhteinen liikunnallinen aamupäivä, jossa saa hyppiä, temppuilla,
juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdes-
sä. Hulinoin ei tarvitse ennakoilmoittautua. Päälle vain sisäliikun-
tavaatteet ja -kengät.

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

Sunnuntai klo 9-10.45

22.1., 29.1., 5.2., 19.2. 26.2., 5.3., 12.3., 19.3. ja 26.3.2017

Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 4

Lauantai klo 9-10.30

4.3., 11.3., 18.3., 25.3., 1.4. ja 8.4.2017

EasySport- viikko alakoululaisille

20.-24.2.2017 klo 10.30-13.30

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Koululaisille tarjolla lajikeiluja ja urheilullista hauskanpitoa.

Sisäänpääsymaksu 1,50€/ päivä

FunAction 13-17-vuotiaille

FUNACTION - TAPAHTUMA

keskiviikko 22.2.2017 klo 17-20

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

Maksuton

FUNACTION - VESILIIKUNTAA

Mukana Wibit Aquatrack-rata

maanantai 20.2.2017 klo 12-14

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

uimahallimaksulla tai funaction-liikuntakortilla

torstaina 23.2.2017 klo 12-14

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

uimahallimaksulla tai funaction-liikuntakortilla

NYT-liikunta 18-29-vuotiaille

SALIBANDY 9.1.-24.4.2017 (ei 17.4.)

Maanantai klo 13-14

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä EräViikingit ry:n kanssa

KORIPALLO 9.1.-24.4.2017 (ei 17.4.)

Maanantai klo 14-15

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

Maksuton

Tunti toteutetaan yhteistyössä Pantereiden kanssa

CIRCUIT-TRAINING 10.1.-25.4.2017

Tiistai klo 15-16

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

Maksuton

English

9 JANUARY TO 30 APRIL 2017

STADIN MAALI'S SPRING

Stadin Maali is a programme of sports activities for immigrants, organised as part of the sports and wellbeing services of the City of Helsinki Sports Department. This brochure was created with funding from the Programme for integration through sports, which was granted by the Helsinki City Board for 2016–2017. The aim of the programme is to support asylum seekers' preconditions for integration and the good integration of immigrants. For more information on the project, please visit www.hel.fi/maali

Some of the activities detailed in this brochure are part of the Sports Department's normal seasonal activities, while some have been realised with separate funding. The brochure includes both free of charge activities and activities that are subject to a charge.

- The activities are instructed in Finnish.
 - The activities detailed in the brochure are intended primarily for over 16-year-olds, unless otherwise stated.
 - The Sports Department does not provide insurance for the participants of sports groups.
 - The courses do not require advance enrolment, and participants can even join in during the middle of the season.
 - The required attire consists of indoor shoes and indoor sports clothes (t-shirt and tracksuit bottoms).
 - Changes to the programme are possible.
- Please check www.hel.fi/maali for the latest information.

FURTHER INFORMATION

City of Helsinki, Sports Department
(Sports and wellbeing services)

PROJECT COORDINATOR

.....
Saana Saarikivi
saana.saarikivi@hel.fi
p. 09 310 71250
040 501 3582

SENIOR SPORTS INSTRUCTOR

.....
Ville-Pekka Laukkanen
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
p. 040 670 0079

FREE OF CHARGE INTRODUCTIONS TO THE SPORTS DEPARTMENT'S SPORTS FACILITIES

These events introduce participants to the Sports Department's sports facilities and offer opportunities to try different types of sports under the guidance of a sports instructor.

SKATING | Brahe sports field, Helsinginkatu 23

Thursday 19 January 2017 2:00pm to 3:00pm

A limited number of skates available for loan

The event is free of charge

INDOOR SPORTS SERVICES | Töölö Sports Hall, Paavo Nurmen kuja 1

Monday 23 January 2017 2:00pm to 3:00pm

The event is free of charge

INDOOR SPORTS SERVICES | Maunula, Maunulanmäki 3-5

Monday 30 January 2017 2:00pm to 3:00pm

The event is free of charge

*SWIMMING | Itäkeskus Swimming Hall, Olavinlinnantie 6,

Monday 13 February 2017 2:00pm to 3:30pm

The event is free of charge

INDOOR SPORTS SERVICES | Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Monday 20 February 2017 2:00pm to 3:00pm

The event is free of charge

INDOOR SPORTS SERVICES | Töölö Sports Hall, Paavo Nurmen kuja 1

Monday 13 March 2017 2:00pm to 3:00pm

The event is free of charge

INDOOR SPORTS SERVICES | Maunula, Maunulanmäki 3-5

Monday 27 March 2017 2:00pm to 3:00pm

The event is free of charge

*SWIMMING | Pirkkola Swimming Hall, Pirkkolan Metsätie 6

10 April 2017 2:00pm to 3:30pm

The event is free of charge

The required attire consists of indoor shoes and indoor sports clothes (t-shirt and tracksuit bottoms).

*) In the swimming hall: Itäkeskus Swimming Hall: Swimsuit, towel, showering necessities (swimming goggles are optional)

FREE OF CHARGE EVENTS

INTRODUCTIONS TO DIFFERENT SPORTS FOR WOMEN AND MEN IN DEDICATED GROUPS

Thursdays 2 February, 2 March, 6 April, 4 May 12:30pm to 1:30pm
Töölö Sports Hall, Paavo Nurmen kuja 1

Participants meet in the lobby of the Sports Hall at 12:15pm.

Participation is free of charge. Each meeting introduces participants to a different sport under the guidance of an instructor.

FOR WOMEN

The sports include yoga, dance and ball games.

FOR MEN

The sports include gym training, ball games and supervised group exercises.

STADIN TALVIRIEHA (WINTER SPORTS EVENT)

Wednesday 22 February 2017 3:30pm to 6:30pm
Paloheinä outdoor recreation area, Pakilantie 124

The event is free of charge

FOR ADULTS AND CHILDREN

All Finns on Skates family skating events in Helsinki:

Friday 6 January 2017 12 noon to 2:00pm
Käpylä Sports Park, Mäkelänkatu 72

The event is free of charge

Saturday and Sunday 18 February and 19 February 2017 12 noon to 2:00pm
Oulunkylä Sports Park, Hirsipadonkuja 2

The event is free of charge

Wednesday 22 February 2017 12 noon to 2:00pm
Brahe sports field, Helsinginkatu 23

The event is free of charge

The Sports Department's Neighbourhood Sports unit offers sports equipment for loan at the following libraries: Viikki (Viikinkaari 11), Pukimäki (Kenttäkuja 12) Jakomäki (Jakomäenpolku 3) and Herttoniemi (Kettutie 8 C). Available equipment includes skates, Nordic walking poles, tour skates, ski boots, skis and snow shoes. The availability of specific equipment varies based on the season..

MEETING POINT CAFÉS

Meeting Point Cafés are places open to everyone where people can meet and get to know one another through various activities and events. The events are free of charge. For more information, please visit www.facebook.com/kohtaamiskahvila

Meeting Point Café Kotoklubi Kaneli's winter sports day, Family House Naapuri, Naapurintie 14
Thursday 26 February 2017 1:00pm to 3:00pm
Come and enjoy sledding and other winter sports.

Meeting Point Café in Resident House Saunabaari in Maunula, Metsäpurontie 25

Wednesday 22 February 2017 3:30pm to 5:30pm

We'll be mounting an excursion to the popular Talvirieha winter sports event in Paloheinä, where we'll be staying approximately from 4:00pm to 5:00pm. Talvirieha features various winter sports and other activities.

Meeting Point Café at the Sports Department's Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Tuesday 28 March 2017 2:00pm to 3:00pm

Introduction and opportunity to try out the sports and activities available at Liikuntamylly.

Meeting Point Café in Resident House Betania in Punavuori, Perämiehenkatu 13

Monday 24 April 2017 5:00pm to 7:00pm

Join us on a tour of the local parks.

Meeting Point Café trip to Pihlajasaari

Tuesday 23 May 2017 from 1:00pm

More information can be found closer to the event at www.hel.fi/maali

FREE OF CHARGE SEASONAL ACTIVITIES FOR MEN:

The following courses are organised under the Sports Department's Programme for integration through sports. For more information on the activities organised under the programme, please visit www.hel.fi/maali

FOOTBALL 9 January to 24 April 2017 (not on 17 April)

Mondays 12 noon to 1:00pm

Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9

Free of charge

FOOTBALL 10 January to 25 April 2017

Tuesdays 2:00pm to 3:00pm

Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9

Free of charge

The course is organised in collaboration with 09 Helsinki Human Rights

GYM 11 January to 26 April 2017

Wednesdays 11:am to 12:00

Töölö Sports Hall, Paavo Nurmen kuja 1

Free of charge

KARATE 12 January to 27 April 2017, Thursdays 10:00am to 11:00am

Maunula Sports Hall tatami, Maunulanmäki 3-5

Free of charge

The course is organised in collaboration with the Karate division of Tapanilan Erä ry

GYM 12 January to 27 April 2017, Thursdays 1:00pm to 2:00pm

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

Free of charge

The course is organised in collaboration with 09 Helsinki Human Rights

GYM 12 January to 27 April 2017, Thursdays 3:00pm to 4:00pm

Töölö Sports Hall, Paavo Nurmen kuja 1

Free of charge

The course is organised in collaboration with 09 Helsinki Human Rights

MEN'S FUTSAL 14 January 29 April 2017 (not on 15 April 2017)

Saturdays 6:00pm to 8:00pm

Latokartano Sports Hall, Agronominkatu 26

Free of charge

The course is organised in collaboration with the YMCA of Helsinki.

FREE OF CHARGE SEASONAL ACTIVITIES FOR WOMEN:

The following courses are organised under the Sports Department's Women on the move together project. For more information on the activities organised under the project, please visit www.hel.fi/maali

WOMEN'S EXERCISE CLASS 9 January to 24 April 2017

(not on 20 February and 17 April)

Mondays 11:00am to 12 noon

Herttoniemi Resident House, Paasivaarankatu 6

Free of charge

BALL GAMES FOR WOMEN 11 January to 26 April 2017

Wednesdays 6:00pm to 7:00pm.

Naulakallio School, Naulakalliontie 13

Free of charge

The course is organised in collaboration with Monaliiku

KARATE FOR WOMEN 12 January to 27 April 2017

can be attended with children

Thursdays 11:00am to 12 noon

Maunula Sports Hall tatami, Maunulanmäki 3-5

Free of charge

The course is organised in collaboration with the Karate division of Tapanilan Erä ry

FOR WOMEN AND MEN

Neighbourhood sports

Fun, exercise and friends

Price: €20/season

The €20 neighbourhood sports pass is available for purchase at Jakomäki Swimming Hall, the main cash desk of Töölö Sports Hall, the cash desk of Pihljanmäki Local Centre and Pirkkola Swimming Hall. (*Liikuntamyly and Pirkkola also require the purchase of a personal customer card, which costs €4*). All the available neighbourhood sports activities are listed at www.hel.fi/lahioliikunta (in Finnish)

9 JANUARY TO 28 APRIL 2017

MONDAYS

10:30am to 11:20am **FITNESS EXERCISES** | Puistola Tennis Hall
(not on 20 February and 17 April)

11:30am to 12:20pm **BODY CONDITIONING** | Puistola Tennis Hall
(not on 20 February and 17 April)

1:45pm to 2:45pm **GYM** | Jakomäki Swimming Hall gym
(not on 6 February, 20 February and 17 April)

3:00pm to 3:50pm **KETTLEBELL** | Liikuntamyly
(not on 20 February and 17 April)

4:00pm to 4:50pm **STRETCHING** | Liikuntamyly
(not on 20 February and 17 April)

TUESDAYS

9:00am to 10:00am **GYM** | Jakomäki Swimming Hall gym
(not on 21 February)

10:00am to 10:50am **GYM** | Maunula Sports Hall
(warm-up and cooling-down stretches in hall 1, not on 21 February)

11:00am to 12 noon **GYM** | Latokartano Sports Hall
(Equipment instructions and guidance, not on 21 February)

WEDNESDAYS

9:00am to 9:50am **CIRCUIT TRAINING** | Jakomäki Health Station gym
(not on 22 February)

10:00am to 10:50am **CIRCUIT TRAINING** | Maunula Sports Hall, Hall 1
(not on 25 January and 22 February)

5:00pm to 7:00pm **INDEPENDENT VOLLEYBALL** | Liikuntamyly

THURSDAYS

8:30am to 9:20am

CIRCUIT TRAINING | Puistola Church gym
(not on 23 February and 13 April)

1:00pm to 2:00pm

GYM | Jakomäki Swimming Hall gym
(not on 23 February, and 13 April)

3:15pm to 4:00pm

WATER TRAINING | Jakomäki Swimming Hall*
(not on 23 February and 13 April)
*price: swimming hall entrance fee + €2.5/session
or neighbourhood sports pass + €2.5/session

FRIDAY

3:30pm to 5:00pm

INDEPENDENT BADMINTON | Maunula Sports Hall, Hall 2 (Not on 14 April)

The required attire consists of indoor shoes and indoor sports clothes (t-shirt and tracksuit bottoms)

*)In the swimming hall: Jakomäki Swimming Hall water training: Swimsuit, towel, showering necessities (swimming goggles are optional)

The Sports Department's Neighbourhood sports unit offers sports equipment for loan at the following libraries: Viikki (Viikinkaari 11), Pukimäki (Kenttäkuja 12) Jakomäki (Jakomäenpolku 3) and Herttoniemi (Kettutie 8 C). Available equipment includes skates, Nordic walking poles, tour skates, ski boots, skis and snow shoes. The availability of specific equipment varies based on the season.

FAMILIES, CHILDREN AND YOUTH

Families: Adults and children under the age of 9 Liikuntahulinat sports events

Adults €3.50 and children under the age of 9 free of charge

Sporty morning events for adults and children, where participants are free to jump and play around, run, play various racket and ball sports and do other fun activities together. No advance enrolment required. Just be sure to wear indoor sports clothes and shoes.

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Sundays 9:00am to 10:45am

22 January, 29 January, 5 February, 19 February, 26 February, 5 March, 12 March, 19 March and 26 March 2017

Maunula Sports Hall, Maunulanmäki 4

Saturdays 9:00am to 10:30am

4 March, 11 March, 18 March, 25 March, 1 April and 8 April 2017

EasySport week for lower stage pupils

20–24 February 2017 10:30am to 1:30pm

Töölö Sports Hall, Paavo Nurmen kuja 1

Sports introductions and sporty fun for schoolchildren.

Entrance fee €1.50/day

FunAction for 13–17-year-olds

FUNACTION – EVENT

Wednesday 22 February 2017 5:00pm to 8:00pm

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Free of charge

FUNACTION – WATER SPORTS

Featuring a Wibit Aquatrack

Monday 20 February 2017 12 noon to 2:00pm

Itäkeskus Swimming Hall, Olavinlinnantie 6

swimming hall entrance fee or FunAction sports card

Thursday 23 February 2017 12 noon to 2:00pm

Pirkkola Swimming Hall, Pirkkolan Metsätie 6

swimming hall entrance fee or FunAction sports card

NYT sports for 18–29-year-olds

FLOORBALL 9 January to 24 April 2017 (not on 17 April)

Mondays 1:00pm to 2:00pm

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Free of charge

The course is organised in collaboration with EräViikingit ry

BASKETBALL 9 January to 24 April 2017 (not on 17 April)

Mondays 2:00pm to 3:00pm

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Free of charge

The course is organised in collaboration with Pantterit

CIRCUIT-TRAINING 10 January to 25 April 2017

Tuesdays 3:00pm to 4:00pm

Itäkeskus Swimming Hall, Olavinlinnantie 6

Free of charge

Français

09/01-30/04/2017

PRINTEMPS DE STADIN MAALI

Stadin Maali est l'abréviation des activités physiques dirigées aux immigrés des services d'activité physique et de bien-être du département des sports de la ville de Helsinki. Cette brochure a été financée par le projet « Intégration par le sport » du conseil d'administration de la ville de Helsinki pour les années 2016-2017. L'objectif du projet est de soutenir une bonne intégration des réfugiés et des immigrés. Plus d'informations sur le projet sur www.hel.fi/maali

Une partie des activités de cette brochure fait partie des activités saisonnières normales du département des sports et une partie a été financée par les fonds du projet. La brochure présente des activités gratuites et payantes.

- La langue des activités est le finnois.
- Les activités de cette brochure sont principalement conçues pour les plus de 16 ans, sauf mention contraire.
- Le département des sports ne garantit pas des participants aux activités physiques.
- Il n'est pas nécessaire de s'inscrire aux cours à l'avance et vous pouvez participer aux activités au milieu de la saison.
- Vêtements : chaussures d'intérieur et vêtements de sport d'intérieur (t-shirt et jogging).
- Le programme peut être modifié. Veuillez vérifier la situation sur www.hel.fi/maali

PLUS D'INFORMATIONS

Ville de Helsinki, Département des sports
Services d'activité physique et de bien-être

COORDINATRICE DU PROJET

.....
Saana Saarikivi
saana.saarikivi@hel.fi
p. 09 310 71250
040 501 3582

CHARGÉ D'ÉDUCATION PHYSIQUE

.....
Ville-Pekka Laukkanen
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
p. 040 670 0079

DÉCOUVERTE GRATUITE DES LIEUX DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DU DÉPARTEMENT DES SPORTS

Les événements permettent de découvrir et essayer les activités physiques du département des sports avec le chargé d'éducation physique

PATINAGE | Terrain de Brahe, Helsinginkatu 23

jeudi 19/01/2017 14 h - 15 h

Nombre limité de patins disponibles sur place

événement gratuit

SERVICES DE SPORT D'INTÉRIEUR | Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

lundi 23/01/2017 14 h - 15 h

événement gratuit

SERVICES DE SPORT D'INTÉRIEUR | Maunula, Maunulanmäki 3-5

lundi 30/01/2017 14 h - 15 h

événement gratuit

*** NATATION, PISCINE D'ITÄKESKUS, Olavinlinnantie 6,**

lundi 13/02/2017 14 h - 15h30

événement gratuit

SERVICES DE SPORT D'INTÉRIEUR | Liikuntamylly, Myllypurontie 1

lundi 20/02/2017 14 h - 15 h

événement gratuit

SERVICES DE SPORT D'INTÉRIEUR | Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

lundi 13/03/2017 14 h - 15 h

événement gratuit

SERVICES DE SPORT D'INTÉRIEUR | Maunula, Maunulanmäki 3-5

lundi 27/03/2017 14 h - 15 h

événement gratuit

*** NATATION, PISCINE DE PIKKOLA | Pirkkolan Metsätie 6,**

10/04/2017, 14 h - 15h30

événement gratuit

Vêtements : chaussures d'intérieur et vêtements de sport d'intérieur (t-shirt et jogging).

*) Piscine : piscine d'Itäkeskus : maillot de bain, serviette, accessoires de toilette (et lunettes de plongée si vous le souhaitez)

ÉVÉNEMENTS GRATUITS

ESSAI DE DISCIPLINES POUR FEMMES ET HOMMES DANS LEURS PROPRES GROUPES

Jeudis 02/02, 02/03, 06/04, 04/05 12h30 - 13h30

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Rendez-vous dans le hall de Kisahalli à 12h15

Participation gratuite. Chaque journée permettra de découvrir une nouvelle discipline sportive sous la direction du chargé d'éducation physique.

POUR LES FEMMES

Au programme, du yoga, de la danse et des jeux de ballon, entre autres.

POUR LES HOMMES

Au programme, de la musculation, des jeux de ballon et du sport en groupe, entre autres.

ÉVÉNEMENT HIVERNAL DE STADI

mercredi 22/02/2017 15h30 - 18h30

Terrain de Paloheinä, Pakilantie 124

événement gratuit

POUR ADULTES EN ENFANTS

Événement familial « Toute la Finlande patine à Helsinki » :

vendredi 06/01/2017 12 h - 14 h

Terrain de sport de Käpylä, Mäkelänkätu 72

événement gratuit

samedi et dimanche 18/02 et 19/02/2017, 12 h - 14 h

Terrain de sport d'Oulunkylä, Hirsipadonkuja 2

événement gratuit

mercredi 22/02/2017 12 h - 14 h

Patinoire artificielle de Brahe, Helsinginkatu 23

événement gratuit

La section des sports de proximité du département des sports possède des équipements sportifs à disposition du public dans les bibliothèques de Viikki (Viikinkaari 11), Pukinmäki (Kenttäkuja 12) Jakomäki (Jakomäenpolku 3) et Herttoniemi (Kettutie 8 C), notamment des patins à glace, des bâtons de marche, des patins en ligne, des combinaisons de ski, des skis et des raquettes à neige. Les équipements sont disponibles en fonction de la saison.

CAFÉS DE RENCONTRE

Les cafés de rencontre sont des lieux ouverts où les personnes peuvent se retrouver et faire connaissance par le biais de diverses activités et programmes. Les événements sont gratuits.

Plus d'informations sur: www.facebook.com/kohtaamiskahvila

Journée de sport hivernal du café de rencontre Kotoklubi Kaneli, Perhetalo Naapuri, Naapurintie 14

jeudi 26/01/2017 13 h - 15 h

Venez dévaler des pentes et essayer diverses activités physiques hivernales.

Café de rencontre à Asukastalo Saunabaari à Maunula,

Metsäpurontie 25

mercredi 22/02/2017 15h30 - 17h30

Nous ferons une excursion au très populaire événement hivernal de Paloheinä où nous serons de 16 h à 17 h. Diverses disciplines hivernales et autres activités seront présentées lors de l'événement hivernal.

Café de rencontre au Liikuntamyly du département des sports,

Myllypurontie 1

mardi 28/03/2017 14 h - 15 h

Possibilité de découvrir et d'essayer les activités sportives de Liikuntamyly.

Café de rencontre à Asukastalo Betania, à Punavuori,

Perämiehenkatu 13

lundi 24/04/2017 17 h - 19 h

Venez découvrir les parcs environnants avec nous.

Excursion du café de rencontre à Pihlajasaari

mardi 23/05/2017 13 h -

Plus d'informations à une date plus proche sur www.hel.fi/maali

ACTIVITÉS MENSUELLES GRATUITES POUR LES HOMMES :

Les activités sont des activités du projet « Intégration par le sport » du département des sports. Plus d'informations sur les activités du projet sur www.hel.fi/maali

FOOTBALL | 09/01 - 24/04/2017 (sauf le 17/04)

lundi 12 h - 13 h

Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9

Gratuit

FOOTBALL | 10/01 - 25/04/2017

Mardi 14 h - 15 h

Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec 09 Helsinki Human Rights

GYMNASE | 11/01 - 26/04/2017

Mercredi 11h00 - 12h00

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Gratuit

KARATÉ | 12/01 - 27/04/2017

jeudi 10 h - 11 h

Gymnase Tatami de Maunula, Maunulanmäki 3-5

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec Tapanilan Erä ry Karatejaos

GYMNASSE | 12/01 - 27/04/2017

Jeudi 13 h - 14 h

Liikuntamyly, Myllypurontie 1

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec og Helsinki Human Rights

GYMNASSE | 12/01 - 27/04/2017

Jeudi 15 h - 16 h

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec og Helsinki Human Rights

FUTSAL MASCULIN | 14/01 - 29/04/2017 (15/04/2017)

Samedi 18 h - 20 h

Gymnase de Latokartano, Agronominkatu 26

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec Helsinki NMKY

ACTIVITÉS MENSUELLES GRATUITES POUR LES FEMMES :

Les activités sont des activités du projet « Faisons du sport entre femmes » du département des sports. Plus d'informations sur les activités du projet sur **www.hel.fi/maali**

GYMNASTIQUE POUR FEMMES | 09/01 - 24/04/2017

(sauf les 20/02, 17/04), Lundi 11 h - 12 h

Immeuble de Herttoniemi, Paasivaarankatu 6

Gratuit

JEU DE BALLON POUR FEMMES | 11/01 - 26/04/2017

Mercredi 18 h - 19 h

École de Naulakallio, Naulakalliontie 13

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec Monaliiku

KARATÉ POUR FEMMES | 12/01 - 27/04/2017

vous pouvez emmener vos enfants

Jeudi 11 h - 12 h

Gymnase Tatami de Maunula, Maunulanmäki 3-5

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec Tapanilan Erä ry Karatejaos

POUR HOMMES ET FEMMES

sport de proximité

De la joie, du sport et des amis

Prix : 20 €/saison

Vous pouvez acheter le passeport sportif de 20 € à la piscine de Jakomäki, à la caisse principale du Kisahalli de Töölö, à la caisse de Liikuntamyly, à la gare de Pihlajamäki et à la piscine de Pirkkola. (À Liikuntamyly et Pirkkola, une carte client personnelle de 4 € est nécessaire). Toute l'offre de sport de proximité est disponible sur le site Internet **www.hel.fi/lahioliikunta**

09/01 - 28/04/2017

LES LUNDIS

10h30 - 11h20

FITNESS | salle de sport de Puistola (sauf les 20/02 et 17/04)

11h30 - 12h20

SOIN DU CORPS | salle de sport de Puistola
(sauf les 20/02 et 17/04)

13h45 - 14h45

GYMNASSE | gymnase de la piscine de Jakomäki
(sauf les 06/02, 20/02 et 17/04)

15 h - 15h50

GIREVOY | Liikuntamyly (sauf les 20/02 et 17/04)

16 h - 16h50

ÉTIREMENTS | Liikuntamyly (sauf les 20/02 et 17/04)

LES MARDIS

9 h - 10 h

GYMNASSE | gymnase de la piscine de Jakomäki
(sauf le 21/02)

10 h - 10h50

GYMNASSE | gymnase de Maunula
(échauffements et étirements dans la salle 1, sauf le 21/02)

11 h - 12 h

GYMNASSE | gymnase de Latokartano
(aide et conseils pour les machines, sauf le 21/02)

LES MERCREDIS

9 h - 9h50

CIRCUIT | gymnase du centre de santé de Jakomäki
(sauf le 22/02)

10 h - 10h50

CIRCUIT | gymnase de Maunula, Salle 1
(sauf le 25/01 et 22/02)

17 h - 19 h

VOLLEYBALL LIBRE | Liikuntamyly

LES JEUDIS

- 8h30 - 9h20 Circuit, gymnase de l'église de Puistola
(sauf les 23/02 et 13/04)
- 13 h - 14 h Gymnase, gymnase de la piscine de Jakomäki
(sauf les 23/02 et 13/04)
- 15h15 - 16 h Gymnastique aquatique, piscine de Jakomäki
(sauf les 23/02 et 13/04)
*prix : entrée de la piscine + 2,5 €/séance ou passeport
de sport de proximité + 2,5 €/séance

LES VENDREDIS

- 15h30 - 17 h Badminton libre, gymnase de Maunula, Salle 2
(sauf le 14/04)

Vêtements : chaussures d'intérieur et vêtements de sport d'intérieur (t-shirt et jogging)

*) Piscine : piscine de Jakomäki, gymnastique aquatique : maillot de bain, serviette, accessoires de toilette (et lunettes de plongée si vous le souhaitez)

La section des sports de proximité du département des sports possède des équipements sportifs à disposition du public dans les bibliothèques de Viikki (Viikinkaari 11), Pukinmäki (Kenttäkuja 12) Jakomäki (Jakomäenpolku 3) et Herttoniemi (Kettutie 8 C), notamment des patins à glace, des bâtons de marche, des patins en ligne, des combinaisons de ski, des skis et des raquettes à neige. Les équipements sont disponibles en fonction de la saison.

FAMILLES, ENFANTS ET JEUNES

Familles : Adultes et enfants de moins de 9 ans
Du sport et du divertissement

Adultes 3,50 € et gratuit pour les moins de 9 ans

Une matinée sportive en famille où vous pourrez sauter, faire des acrobaties, courir, jouer à des jeux de raquettes et de ballon et autres activités amusantes ensemble. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance à cet événement. Vêtements : vêtements et chaussure de sport en intérieur

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Dimanche 9 h - 10h45

22/01, 29/01, 05/02, 19/02, 26/02, 05/03, 12/03, 19/03 et 26/03/2017

Gymnase de Maunula, Maunulanmäki 4

Samedi 9 h - 10h30

04/03, 11/03, 18/03, 25/03, 01/04 et 08/04/2017

Semaine EasySport pour les enfants d'école primaire

20 - 24/02/2017 10h30 - 13h30

Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

Présentation de diverses disciplines sportives amusantes aux écoliers.

Entrée 1,50 €/jour

FunAction pour les 13 - 17 ans

ÉVÉNEMENT FUNACTION

mercredi 22/02/2017 17 h - 20 h

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Gratuit

ACTIVITÉS AQUATIQUES FUNACTION

Avec le circuit Wibit Aquatrack

lundi 20/02/2017 12 h - 14 h

Piscine d'Itäkeskus, Olavinlinnantie 6,

entrée avec une entrée de piscine ou la carte sportive funaction

jeudi 23/02/2017 12 h - 14 h

Piscine de Pirkkola, Pirkkolan Metsätie 6,

entrée avec une entrée de piscine ou la carte sportive funaction

Sport NYT pour les 18-29 ans

FLOORBALL | 09/01 - 24/04/2017 (sauf le 17/04)

Lundi 13 h - 14 h

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec EräViikingit ry

BASKETBALL | 09/01 - 24/04/2017 (sauf le 17/04)

Lundi 14 h - 15 h

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Gratuit

L'activité a lieu en collaboration avec Pantterit

CIRCUIT-TRAINING | 10/01 - 25/04/2017

Mardi 15 h - 16 h

Piscine d'Itäkeskus, Olavinlinnantie 6,

Gratuit

ستادين مآلي

(Stadin MaaLi)

الربيع 1/9 2017/4/30

ستادين مآلي (Stadin MaaLi) هو عبارة عن مختصر لجملية الفعالية الرياضية لخدمات الرفاهية والرياضة البدنية التابعة لدائرة الرياضة البدنية لمدينة هلسنكي المخصصة للمهاجرين. تم إعداد هذا المنشور بتمويل من مشروع التوطين من خلال وسائل الرياضة البدنية، والذي تم الحصول عليه من إدارة مدينة هلسنكي للسنوات 2016 - 2017. هدف المشروع هو دعم مقومات توطين طالبي اللجوء ودعم التوطين الجيد للمهاجرين. معلومات إضافية عن المشروع تجدها على: www.hel.fi/maali

جزء من فعاليات هذا المنشور هو عبارة عن الفعاليات الموسمية الطبيعية لدائرة الرياضة البدنية وجزء يتم إنجازه بالتمويل المنفصل للمشروع. في المنشور توجد رياضة بدنية مقابل أجر وأخرى مجانية.

تعريفات مجانية على أماكن ممارسة الرياضة البدنية لدائرة الرياضة البدنية

هناك إمكانية خلال الأحداث للتعرف وتجريب إمكانيات ممارسة الرياضة البدنية لأماكن ممارسة الرياضة البدنية التابعة لدائرة الرياضة البدنية بتوجيه من مرشد الرياضة البدنية.

التزلج، ميدان براهي (23 Helsinginkatu) Brahi) الخميس 2017/1/19، الساعة 14 15
توجد هناك في المكان كمية محدودة من معدات التزلج التي من الممكن استعارتها الحذث مجاني

خدمات الرياضة البدنية التي تتم ممارستها في الداخل، قاعة الألعاب كيساهالي (Kisahalli) Paavo Nurmen kuja 1
الأثنين 2017/1/23، الساعة 14 15
الحذث مجاني

خدمات الرياضة البدنية التي تتم ممارستها في الداخل، ماونولا (Maunula), Maunulanmäki 3-5
الأثنين 2017/1/30، الساعة 14 15
الحذث مجاني

(*) السباحة، مسبح الإيتاكيسكوس (6 Olavinlinnantie) Itäkeskuksen uimahalli) الأثنين 2017/2/13، الساعة 14 15.30
الحذث مجاني

خدمات الرياضة البدنية التي تتم ممارستها في الداخل، ليكونتامو (Liikuntamyly), Myllypurontie 1
الأثنين 2017/2/20، الساعة 14 15
الحذث مجاني

خدمات الرياضة البدنية التي تتم ممارستها في الداخل، قاعة الألعاب كيساهالي (Kisahalli), Paavo Nurmen kuja 1
الأثنين 2017/3/13، الساعة 14 15
الحذث مجاني

خدمات الرياضة البدنية التي تتم ممارستها في الداخل، ماونولا (Maunula), Maunulanmäki 3-5
الأثنين 2017/3/27، الساعة 14 15
الحذث مجاني

(*) السباحة، مسبح بيركولا (6 Pirkkolan Metsätie) Pirkkola) الأثنين 2017/4/10، الساعة 14 15.30
الحذث مجاني

تضاييرلا سبلامو لخادلا في لمعتست يثلا تبحدلا لخادلا في لمعتست سبلامو
ا لاورسلاو يضاييرلا صيمقلا لخادلا في سرامت يثلا تبحدلا. يضاييرلا
(سوكسكيتيلا جيسم: جيسملا في) Itäkeskus، تطوف، تحابسا سبلامو :
(. تدرأ اذا تحابسا تاراطنو) لاستغلا تادعم

تبحدلا تبحدلا في تبايعلا في داشرا لا تبحد
ن ع م هرامعا ديرت نيدلا في ساسا لكشب مخصم روشملا تبايعلا 16 ريغ ركذو بلام، تبحد
لثلا
رئاد تبحدلا تضاييرلا تاعومج في نيكراشملا نيمأت مقة لم تبحدلا تضاييرلا
في تبايعلا في تبحدلا تبحدلا في جملان كملا نمو، اقبسم تبايعلا في ليجستلا تبحدلا تبحد
لصفلا فصتتم
ي ثلا تبحدلا تضاييرلا سبلامو لخادلا في لمعتست يثلا تبحدلا لخادلا في لمعتست سبلامو
سرامت. يضاييرلا لاورسلاو يضاييرلا صيمقلا لخادلا في
جمانربلا في تاربيغت شودل لمعتسلا نمو، طبارلا نمو عضولا نمو قفتلاب مقة
www.hel.fi/maali

مدينة هلسنكي، دائرة الرياضة البدنية
خدمات الرياضة البدنية والرفاهية
مرشد الرياضة البدنية المسؤول فيليه بيكا
لاوكانين

معلومات إضافية:
مدينة هلسنكي، دائرة الرياضة البدنية
خدمات الرياضة البدنية والرفاهية
منسقة المشروع سانا ساريكيفي

(Ville-Pekka Laukkanen)
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
هاتف: 0079 670 040

(Saana Saarikivi)
saana.saarikivi@hel.fi
هاتف: 3582 501 040 - 71250 310 09

الأحداث المجانية:

تجربة الصنف الرياضي للنساء والرجال في المجموعات الخاصة بهم:

الأيام، الخميس 2/2، 3/2، 4/6، 5/4 الساعة 12.30 13.30

قاعة الألعاب كيساهالي (1) Paavo Nurmen kuja (Kisahalli)،

التجمع في قاعة الكيساهالي (Kisahalli)، الساعة 12.15.

المشاركة مجانية. في كل مرة يتم التعرف على صنف رياضة جديدة بتوجيه من المرشد.

للنساء

البرنامج فيها جملة أمور منها اليوغا والرقص وألعاب الكرة.

للرجال

البرنامج يحتوي على جملة أمور منها تدريبات قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم وألعاب الكرة والرياضة البدنية الموجهة من خلال المجموعة.

الحدث الشتوي لستادي أي لهاسنكي

الأربعاء 2017/2/22 الساعة: 15.30 18.30

في منطقة التجول في الهواء الطلق لبالو هينا (124) Pakilantie، (Paloheinä) الخدث مجاني

للكبار البالغين وللأطفال

أحداث التزلج العالمي في هلسنكي المعروفة باسم كل فنلندا تتزلج

الجمعة 2017/1/6 الساعة: 12 14

منتزه الرياضة البدنية لكابولا (72) Mäkelänkatu، (Käpylä) الخدث مجاني

السبت والأحد 2/18 و 2017/2/19 الساعة 12 14

منتزه الرياضة البدنية لأولونكولا (2) Hirsipadonkuja، (Oulunkylä) الخدث مجاني

الأربعاء 2017/2/22 الساعة: 12 14

التلج الصناعي لميدان براهي (23) Helsinginkatu، (Brahentä) الخدث مجاني

مقهى التقابل كوتوكلوبو (Kotoklubi) ليوم الرياضة البدنية الشتوية لكاتيلي (Kaneli)،

البيت العائلي نابوري (14) Naapurintie، (Naapuri) الخميس 2017/1/19، الساعة 13 15

تعال للمشاركة في التزلج لنزول التل ومختلف أشكال الرياضة البدنية الشتوية.

مقهى التقابل أسوكاستالو (Asukastalo) في ساوناباري (Saunabaari) في ماونولا

(25) Metsäpurontie، (Maunula) الأربعاء 2017/2/22 الساعة: 15.30 17.30

سوف نقوم برحلة إلى الحدث الشتوي بالوهينا (Paloheinä) الذي نال شعبية كبيرة، حيث

أنا سوف نكون هناك الساعة 16 17 تقريباً. في أحداث الشتاء سوف تكون معروضة

مختلف الأصناف الشتوية والفعاليات الأخرى.

في مقهى التقابل لدائرة الرياضة البدنية ليكونتامو (Liikuntamylly)، (Myllypurontie) الثلاثاء 2017/3/28، الساعة 14 15

هناك إمكانية للتعرف وتجريب إمكانيات ممارسة الرياضة البدنية لليكونتامو (Liikuntamylly).

مقهى التقابل أسوكاستالو في بيتانيا (Betania) بيونافوري (Punavuori) 13

Perämiehenkatu

الأثنين 2017/4/24، الساعة 17 19

تعال للتعرف معنا على المنتزهات التي في المناطق القريبة.

الرحلة لمقهى التقابل بيهلجاساري (Pihlajasaari)

الثلاثاء 2017/5/23، الساعة 13

معلومات إضافية في الوقت القريب www.hel.fi/maali

لفعالية الموسمية مجانية للرجال:

الفعاليات هي عبارة عن فعاليات لمشروع التوطين من خلال وسائل الرياضة البدنية.

معلومات إضافية عن فعالية المشروع تجدها: www.hel.fi/maali

كرة القدم 9/1 2017/4/24 (ليس يوم 4/17)

الأثنين الساعة 12 13

بالومو (9) Pikajuoksijankuja، (Pallomylly) مجاني

كرة القدم 1/10 2017/4/25

الثلاثاء الساعة 14 15

بالومو (9) Pikajuoksijankuja، (Pallomylly) مجاني

يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع 09 هلسنكي هيومان رايتس (Helsinki Human Rights)

قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم 1/11 2017/4/26

الأربعاء الساعة 11.00 12.00

قاعة الألعاب كيساهالي (1) Paavo Nurmen kuja، (Kisahalli) مجاني

أهنا شيد بتيرفلا قطنملا في بتيندبلا تضابيرلا تسراممل تادعم اهيند بتيندبلا تضابيرلا قرناد (يكييفا تماعل تابتكملا نم قراعتسللا تمحاتم 11) Viikinki (Viikinki) (كاميكوبو) (Pukinmäki) (Kentäkuja 12) (كاموكابو) (Jakomäki) (Jakomäenpolku) (Herttoniemi) (Kettutie 8 C) (جلمينوتريهو) (جلمزنتلا تادعم اهيند دجوب مئا شيد) تادعملا ديلجلا تينحأو جلمزنتلا تافاحزو جلمزنتلا تينحأو تلاحرلا تاجلازو يشملا زيكاكعو تمصورم تيسلا لوصفل اففو

مقاهي التقابل

مقاهي التقابل هي عبارة عن أماكن مفتوحة، يكون بإمكان الناس أن يتقابلوا فيها ويتعرفوا على بعضهم من خلال مختلف الفعاليات والبرامج. الأحداث مقابل أجر.

البيانات التفصيلية: www.facebook.com/kohtaamiskahvila

للنساء وللرجال الرياضة البدنية في المناطق القريبة

السعادة واللياقة البدنية والأصدقاء السعر: € 20 / الموسم

بإمكانك أن تشري بطاقة العبور للرياضة البدنية بسعر € 20 من مسبح ياكوماكي (Jakomäki) ومن صالة الألعاب لتوولو (Töölö) من شباك البيع الرئيسي، ومن شباك البيع لليكونتامو (Liikuntamylly) ومن المحطة القريبة من بيهلاماكي (Pihlajamäki) ومن مسبح بيركولا (Pirkkola). هناك حاجة في ليكونتامو (Liikuntamylly) وفي بيركولا (Pirkkola) إلى بطاقة الزبون الشخصية التي سعرها € 4. من الممكن الاطلاع على جميع المعروضات من الرياضة البدنية في المنطقة القريبة على صفحات الإنترنت: www.hel.fi/lahioliikunta

.....

1/9 2017/4/28

أيام الاثنين		
11.20	10.30	جهاز اللياقة البدنية، قاعة ألعاب الكرة لبويستولا (Puistola) (ليس يوم 2/20 ولا يوم 4/17)
12.20	11.30	المحافظة على اللياقة الجسدية، قاعة ألعاب الكرة لبويستولا (Puistola) (ليس يوم 2/20 ولا يوم 4/17)
14.45	13.45	قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم، مسبح ياكوماكي (Jakomäki) قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم (ليس يوم 2/6 ولا 2/20 ولا 4/17)
15.50	15.00	كاهفأكولا (Kahvakuula)، ليكونتامو (Liikuntamylly) (ليس يوم 2/20 ولا يوم 4/17)
16.50	16.00	التمديد، ليكونتامو (Liikuntamylly) (ليس يوم 2/20 ولا يوم 4/17)

أيام الثلاثاء

10	9	قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم، مسبح ياكوماكي (Jakomäki) قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم (ليس يوم 2/21)
50.10	10	قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم، القاعة الرياضية لماونولا (Maunula) (التسخين الأولي والتمديد في القاعة 1، ليس يوم 2/21)
12	11	قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم، قاعة الرياضة البدنية للاتوكارتانو (Latokartano) (الإرشاد على استعمال الأجهزة والاستشارات ليس يوم 2/21).

أيام الأربعاء

9.50	9.00	الدورة التدريبية، قاعة ألعاب الرياضة البدنية لمستوصف ياكوماكي (Jakomäki) (ليس يوم 2/22)
10.50	10	الدورة التدريبية، القاعة الرياضية لماونولا (Maunula)، القاعة 1 (ليس يوم 1/25 ولا يوم 2/22)
19	17	الكرة الطائرة بفعالية ذاتية، ليكونتامو (Liikuntamylly)

الكراتيه 1/12 2017/4/27

الخميس الساعة 10 11

القاعة الرياضية تاتامي (tatami) لماونولا (Maunula) Maunulanmäki 3-5

مجاني

يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع قسم الكاراتيه للجمعية المسجلة تابانيللا إرا (Tapanilan Erä ry)

(ry)

قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم 1/12 2017/4/27

الخميس 13 14

ليكونتامو (Liikuntamylly)، Myllypurontie 1

مجاني

يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع 09 هلسنكي هيومان رايتس (Helsinki Human Rights)

قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم 1/12 2017/4/27

الخميس الساعة 15 16

قاعة الألعاب كيساهالي (Kisahalli)، Paavo Nurmen kuja 1

مجاني

يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع 09 هلسنكي هيومان رايتس (Helsinki Human Rights)

كرة القدم الخماسية للصالات الرجال 1/14 2017/4/29 2017/4/15

السبت الساعة 18 20

قاعة الرياضة البدنية لاتوكارتانو (Latokartano) Agronominkatu 26

مجاني

سوف يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع أم أن كو أو (NMKY) التابعة لهلسنكي.

الفعالية الموسمية مجانية للنساء:

الفعالية هي عبارة عن فعالية لمشروع النساء معاً لممارسة الرياضة البدنية التابع لدائرة الرياضة البدنية. معلومات إضافية عن فعالية المشروع تجدوها: www.hel.fi/maali

الجهاز للنساء 1/9 2017/4/24 (ليس يوم 2/20 ولا 4/17)

الاثنين الساعة 11 12

بيت السكان لهيرتونيمي (Herttoniemen asukastalo)، Paasivaarankatu 6

مجاني

الألعاب الكروية للنساء 1/11 2017/4/26

الأربعاء، الساعة 18 19

مدرسة ناو لالكالو (Naulakallio)، Naulakalliontie 13

مجاني

سوف يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع موناليكو (Monaliikku).

الكراتيه للنساء 1/12 2017/4/27

من الممكن إحضار الأطفال أيضاً

الخميس الساعة 11 12

القاعة الرياضية تاتامي (tatami) لماونولا (Maunula) Maunulanmäki 3-5

مجاني

يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع قسم الكاراتيه للجمعية المسجلة تابانيللا إرا (Tapanilan Erä ry)

(ry)

أسبوع إيسيسپورت (EasySport) لأطفال المدارس الابتدائية

20 2017/2/24 الساعة 10.30 13.30
قاعة الألعاب كيساهالتي (1) Paavo Nurmen kuja (Kisahalli).
مناح لطلاب المدارس تجريب للأصناف الرياضية وترفيهات رياضية
رسوم الدخول 1,50 € / يوم

فان أكشن (FunAction) للذين تتراوح أعمارهم 13 17 سنة

حدث فان أكشن (FunAction)
الأربعاء 2017/2/22 الساعة: 17 20
ليكونتامو (1) Myllypurontie (Liikuntamylly).
مجاني

فان أكشن (FunAction) الرياضة البدنية المائية
سيكون هناك مسار ويبيت أقواتراك (Wibit Aquatrack)
الأثنين 2017/2/20، الساعة 12 14
مسبح الإيتاكيسكوس (6) Olavinlinnantie Itäkeskuksen uimahalli.
برسوم الدخول للمسبح أو ببطاقة الرياضة البدنية فوناكشين (function)

الخميس 2017/2/23، الساعة 12 14
مسبح بيركولا (6) Pirkkolan Metsätie (Pirkkola).
برسوم الدخول للمسبح أو ببطاقة الرياضة البدنية فوناكشين (function)

الرياضة البدنية نوت (NYT) للذين تتراوح أعمارهم 18 29

هوكي العشب 9/1 2017/4/24 (ليس يوم 4/17)
الأثنين الساعة 13 14
ليكونتامو (1) Myllypurontie (Liikuntamylly).
مجاني

سوف يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع الجمعية المسجلة إرا فييكنغيت (EräViikingit ry)

كرة السلة 9/1 2017/4/24 (ليس يوم 4/17)
الأثنين الساعة 14 15
ليكونتامو (1) Myllypurontie (Liikuntamylly).
مجاني

سوف يتم إنجاز الفعالية بالتعاون مع بانتيريت (Pantterit)

تمرين سيركويت (Circuit-training) 10/1 - 25/4/2017
الثلاثاء الساعة 15 16
مسبح الإيتاكيسكوس (6) Olavinlinnantie Itäkeskuksen uimahalli.
مجاني

أيام الخميس	8.30 9.20	الدورة التدريبية، قاعة ألعاب الرياضة البدنية لكنيسة بويستولا (Puistola) (ليس يوم 2/23 ولا يوم 4/13)
13 14		قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم، مسبح ياكوماكي (Jakomäki) قاعة ألعاب القوى الجمنازيوم (ليس يوم 2/23 ولا يوم 4/13)
15.15 16		التدريب المائي/ مسبح ياكوماكي (Jakomäki) (ليس يوم 2/23 ولا يوم 4/13) *السعر: رسوم المسبح + 2,5 يورو / مرة أو بطاقة العبور للرياضة البدنية للمنطقة القريبة + 2,5 يورو / مرة.
الجمعة	15.30 17	كرة الريشة بفعالية ذاتية، القاعة الرياضية لماونولا (Maunula) قاعة رقم 2 (ليس يوم 4/14)

في سرامتي تلتا تينديلا مضايلا س بلامو ل خادلا في لمعتست ي تلتا تينديلا، لمعتست س بلامو
(.في ضايلا ل اورسلاو في ضايلا ص يمقا) ل خادلا

(ي كاموكاوج جسم :ج بسملا في)*(Jakomäki، متطوف، محابسل س يلام :ي ناملا بيرنتلا)
ذا محابسل تاراطنو (لاستغلا تادعم).ت درا ا

محاتم تيرقلا ق طانملا في تينديلا مضايلا سرامملا تادعم اهيدل تينديلا مضايلا ق رناد
(ي كيكف تماعلا تابتكملا في ق راعتسل 11 Viikinki (Viikinkaari) ي كاميكوبو)
(12) Kenttäkuja (Pukimäki) ي كاموكابو (Jakomäki)
(3) Jakomäenpolku (ي ميينوتريهو) (Kettutie 8 C Herttonieme) منا شيد)
تافاحزو جلزلتلا تيندحاو تلاحرلا تاجلازو ي شما زيكاكعو جلزلتلا تادعم اهنم دجوي
تتملا لوصف اقفر تضرورم تادعملا، ديلجلا تيندحاو جلزلتلا.

العائلات والأطفال والشباب

العائلات: الكبار البالغين والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 9 سنوات
هرج الرياضة البدنية (hulina):

الكبار البالغين 3,50 € والأطفال الذين تقل أعمارهم عن 9 سنوات بالمجان
في الفترة الصباحية رياضة بدنية مشتركة، حيث أنه يمكن أثنائها القفز والقيام بحركات بهلوانية
والجري واللعب بمختلف المضارب وألعاب الكرات والقيام بالأمور الممتعة الأخرى معاً. لست
هناك حاجة للتسجيل مسبقاً في هرج الرياضة البدنية (hulina). يتوجب بأن يكون الشخص
فقط مرتدياً ملابس الرياضة الداخلية والذاء الرياضي الداخلي.

ليكونتامو (1) Myllypurontie (Liikuntamylly).
الأحد الساعة 9 10.45
1/22 و 1/29 و 2/5 و 2/19 و 2/26 و 3/5 و 3/12 و 3/19 و 2017/3/26

القاعة الرياضية لماونولا (4) Maunulanmäki (Maunula).
السبت الساعة 9 10.30
3/4 و 3/11 و 3/18 و 3/25 و 4/1 و 2017/4/8

9 JANAAYO ILLAA 30 ABRIIL 2017

GU'GA STADIN MAALI

Stadin Maali waa barnaamij howlaha ciyaaro ah ee muhaajirka, loo qorsheeyay sida qeyb ka ah ciyaaraha iyo fayd qabka ee Waaxda Ciyaaraha Caasimada Helsinki. Warqadaan waxaa lala aasaasay maalgelinta ka imaaneyso Barnaamijka isdhaxgalka illaa ciyaaraha, taas oo laga bixiyay Guddiga Caasimada Helsinki oo 2016–2017. Ujeedada barnaamijka waa taageerida magangalya doonada ee isdhaxgalka sharuudaha hore iyo isdhaxgalka wanaagsan ee muhaajirka. Wixii warbixin dheeraad ah ee mashruuca, fadlan booqo www.hel.fi/maali

Qaar ka mid ah howlaha lagu sharaxay buug yarahaan waxay qeyb ka yihiin howlaha xiliyada caadiga ah ee Waaxda Ciyaaraha, iyada oo qaarkood ogaaday maalgelin gaar ah. Buug yaraha waxaa ku jira labadaba howlaha bilaashka ah iyo howlaha waafaqsan dalacaada.

- Howlaha waxaa lagu tilmaamay af Finnish.
- Howlaha ku sharaxan buugyaraha waxaa loogu talo galay in ka badan 16-sanno jirka, illaa haddii kale la sheego.
- Waaxda Ciyaaraha ma siiso caymis ka qeybqaatayaasha ee kooxyada ciyaaraha.
- Koorsooyinka uma baahnaa diiwaangelin hore, iyo ka qeybqaatayaasha waxay xitaa ku biiri karaan gudaha inta lagu jiro bartamaha xiliga.
- Labiska loo baahanyahay wuxuu ka koobanyahay kabaha gudaha iyo dharka ciyaaraha gudaha (funaanada iyo galuusyada isku jooga).
- Isbadelada barnaamijkaan waa suurtoagal. Fadlan ka fiiri www.hel.fi/maali warbixinta ugu dambeysa.

WARBIXIN DHEERAAD AH

Caasimada Helsinki, Waaxda Ciyaaraha
Adeegyada ciyaaraha iyo fayd qabka

XIRIIRIYAHA MASHRUUCA

Saana Saarikivi
saana.saarikivi@hel.fi
p. 09 310 71250
040 501 3582

MADAXA MACALINKA CIYAARAHA

Ville-Pekka Laukkanen
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
p. 040 670 0079

HORDHACYO BILAASH AH EE WAAXDA CIYAARAHA XARUMAHA CIYAARAHA

Dhacdooyinka waxay u soo bandhigaan ka qeybqaatayaasha Waaxda Ciyaaraha xarumaha ciyaaraha oo siiyaan fursadaha lagu dayayo noocyo kala duwan oo ciyaaro ah sida waafaqsan tilmaamaha maca-

SKATING | garoonka ciyaaraha Brahe, Helsinginkatu 23
Qamiista 19 Janaayo 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Tiro xadeysan oo kabaha lugaha ee lagu heli karo deyn
Dhacdada waa bilaash

ADEEGYADA CIYAARAHA GUDAHA | Hoolka Ciyaaraha Töölö,
Paavo Nurmen kuja 1
Isniinta 23 Janaayo 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Dhacdada waa bilaash

ADEEGYADA CIYAARAHA GUDAHA | Maunula, Maunulanmäki 3-5
Isniinta 30 Janaayo 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Dhacdada waa bilaash

***DABAASHA | Hoolka Dabaasha Itäkeskus, Olavinlinnantie 6,**
Isniinta 13 Febraayo 2017 2:00pm illaa 3:30pm
Dhacdada waa bilaash

ADEEGYADA CIYAARAHA GUDAHA | Liikuntamylly, Myllypurontie 1
Isniinta 20 Febraayo 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Dhacdada waa bilaash

ADEEGYADA CIYAARAHA GUDAHA | Hoolka Ciyaaraha Töölö,
Paavo Nurmen kuja 1
Isniinta 13 Maarso 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Dhacdada waa bilaash

ADEEGYADA CIYAARAHA GUDAHA | Maunula, Maunulanmäki 3-5
Isniinta 27 Maarso 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Dhacdada waa bilaash

***)DABAASHA, Hoolka Dabaasha Pirkkola, Pirkkolan Metsätie 6**
10 Abriil 2017 2:00pm illaa 3:30pm
Dhacdada waa bilaash

Labiska loo baahanyahay wuxuu ka koobanyahay kabaha gudaha iyo dharka ciyaaraha gudaha (funaanada iyo galuusyada isku jooga).

*)Hoolka dabaasha: Hoolka dabaasha Itäkeskus: Suudka dabaasha, shukumaan, muhiimada qubeyska (ookiyaalaha dabaasha waa iqtiyaar)

DHACDOOYINKA BILAASHKA AH

HORDHACYADA CIYAARAHA KALA DUWAN EE HAWEENKA IYO RAGGA EE KOOXYADA LOOGU TALO GALAY
Qamiista 2 Febraayo, 2 Maarso, 6 Abriil, 4 Maajo 12:30pm illaa 1:30pm
Hoolka Ciyaaraha Töölö, Paavo Nurmen kuja 1

Ka qeybqaatayaasha waxay la kulmaan ololeynta Hoolka Ciyaaraha saacada 12:15pm.
Ka qeybqaadashada waa lacag la'aan. Kulan walbaa wuxuu baraa ka qeybqaatayaasha ciyaar kala duwan sida waafaqsan tilmaamaha macalinka.

OO HAWEENKA AH
Ciyaaraha waxaa ku jiro yoga, dheel iyo ciyaaraha balooniga.

OO RAGGA AH
Ciyaaraha waxaa ku jiro tababarka jiimka, ciyaaraha balooniga iyo tababaraha kooxda la hagay.Événement hivernal de Stadi

STADIN TALVIRIEHA (DHACDADA CIYAARAHA QABOOBABA)
Arbacada 22 Febraayo 2017 3:30pm illaa 6:30pm
Aaga madadaalada banaanka Paloheinä, Pakilantie 124
Dhacdada waa bilaash

WIXII DAD WEYN AH IYO CARRUURTA
Dhammaan reer Finns ee Kabaha lugaha dhacdooyinka qoyska ee kabaha ku socodka ee Helsinki:

Jimcaha 6 Janaayo 2017 12 galabka illaa 2:00pm
Darjiinka Ciyaaraha Käpylä, Mäkelänkatu 72
Dhacdada waa bilaash

Sabtida iyo Axada 18 Febraayo iyo 19 Febraayo 2017 12 galabkii illaa 2:00pm
Darjiinka Ciyaaraha Oulunkylä, Hirsipadonkuja 2
Dhacdada waa bilaash

Arbacada 22 Febraayo 2017 12 galabka illaa 2:00pm
Garoonka ciyaaraha Brahe, Helsinginkatu 23
Dhacdada waa bilaash

Qeybta Ciyaaraha Xaafada Waaxda Ciyaaraha waxay bixisaa qalabka ciyaaraha ee deynta ee maktabadaha xiggo: Viikki (Viikinkaari 11), Pukinmäki (Kenttakuja 12) Jakomäki (Jakomäenpolku 3) iyo Herttoniemi (Kettutie 8 C). Qalabka la heli karo waxaa ku jira kabaha lugaha, ulaha socodka Nordic, kabaha dalxiiska, buudka socodka, ulaha barafka iyo kabaha barafka. Heli-taanka qalab gaar ah way kala duwanyihiin sida ku saleysan xiliga.

BARTA KULANKA KAFEEGA

Barta Kulanka Kafeega waa meelaha u furan qof walba halka dadka ay isku bartaan dhinaca howlaha iyo dhacdooyinka. Dhacdooyinka waa bilaash. Wixii warbixin dheeraad ah, fadlan booqo www.facebook.com/kohtaamiskahvila

Barta Kulanka Kafeega Kotoklubi maalinta ciyaaraha qaboobaha Kaneli, Guriga Qoyska Naapuri, Naapurintie 14
Qamiista 26 Febraayo 2017 1:00pm illaa 3:00pm
Kaalay oo ku raaxeyso raacida iyo ciyaaraha kale ee qaboobaha.

Barta Kulanka Kafeega ee Guriga Deegaanka Saunabaari ee Maunula, Metsäpurontie 25
Arbacada 22 Febraayo 2017 3:30pm illaa 5:30pm
We'll be mounting an excursion to the popular Talvirieha winter sports event in Paloheina, halka aan daganaaneyno qiyaastii ka bilow 4:00pm illaa 5:00pm. Talvirieha waxay leedahay ciyaaraha qaboobaha kala duwan iyo howlaha kale.

Barta Kulanka Kafeega ee Waaxda Ciyaaraha Liikuntamylly, Myllypurontie 1
Tallaalada 28 Maarso 2017 2:00pm illaa 3:00pm
Isdhaxgalka iyo fursada lagu dayayo ciyaaraha iyo howlaha laga heli karo Liikuntamylly.

Barta Kulanka Kafeega ee Guriga Daganaanshaha Betania ee Punavuori, Perämiehenkatu 13
Isniinta 24 Abriil 2017 5:00pm illaa 7:00pm
Nagu soo biir dalxiiska darjiinada deegaanka.

Barta Kulanka Kafeega safarka ee Pihlajasaari
Tallaadada 23 Maaajo 2017 ka bilow 1:00pm
Wixii warbixin dheeraad ah waxaa laga heli karaa meel u dhow dhacdada www.hel.fi/maali

HOWLAHA XILIYEEEDKA OO BILAASH AH OO RAGGA:

Koorsooyinbka xigga waxaa lagu diyaariyay sida waafaqsan Barnaamijka Waaxda Ciyaaraha ee isdhaxgalka oo dhinaca ciyaaraha. Wixii warbixin dheeraad ah ee howlaha lagu diyaariyay sida waafaqsan barnaamijka, fadlan booqo www.hel.fi/maali

KUBADA CAGTA | 9 Janaayo illaa 24 Abriil 2017 (ma ahan 17 Abriil)
Isniinta 12 galabka illaa 1:00pm
Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9
Bilaash ah

KUBADA CAGTA | 10 Janaayo illaa 25 Abriil 2017
Tallaadada 2:00pm illaa 3:00pm
Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga 09 Xaquuqda Aadanaha Helsinki

JIIIMKA | 11 Janaayo illaa 26 Abriil 2017
Arbacada 11:00am illaa 12:00
Hoolka Ciyaaraha Töölö, Paavo Nurmen kuja 1
Bilaash ah

KARATEEGA | 12 Janaayo illaa 27 Abriil 2017
Qamiisaha 10:00am illaa 11:00am
Hoolka Ciyaaraha Maunula tatami, Maunulanmäki 3-5
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga qeybta Karateega ee Tapanilan Erä ry

JIIMKA | 12 Janaayo illaa 27 Abriil 2017
Qamiisaha 1:00pm illaa 2:00pm
Liikuntamyily, Myllypurontie 1
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga og Xaquuqda Aadanaha Helsinki

JIIMKA | 12 Janaayo illaa 27 Abriil 2017
Qamiisaha 3:00pm illaa 4:00pm
Hoolka Ciyaaraha Töölö, Paavo Nurmen kuja 1
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga og Xaquuqda Aadanaha Helsinki

KUBADA RAGGA | 14 Janaayo 29 Abriil 2017 (ma ahan 15 Abriil 2017)
Sabtida 6:00pm illaa 8:00pm
Latokartano Hoolka Ciyaaraha, Agronominkatu 26
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga YMCA ee Helsinki.

.....

HOWLAHA XILIYEEEDKA OO BILAASH AH OO HAWEENKA:

Koorsooyinbka xigga waxaa lagu diyaariyay sida waafaqsan Waaxda Ciyaaraha Haweenka ee dhaqaaga ee mashruuca wada jirka. Wixii warbixin dheeraad ee howlaha lagu diyaariyay sida waafaqsan mashruuca, fadlan booqo

www.hel.fi/maali

FASALKA TABABARKA HAWEENKA 9 Janaayo illaa 24 Abriil 2017
(ama ahan 20 Febraayo iyo 17 Abriil)
Isniinta 11:00am illaa 12 galabka
Guriga Daganaanshaha Herttoniemi, Paasivaarankatu 6
Bilaash ah

CIYAARAHA BALOONIGA EE HAWEENKA 11 Janaayo illaa 26 Abriil 2017
Arbacada 6:00pm illaa 7:00pm.
Dugsiga Naulakallio, Naulakalliontie 13
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga Monaliiku

Karateega 12 Janaayo illaa 27 Abriil 2017
waxay kala qeybgali karaan carruurta
Qamiisaha 11:00am illaa 12 noon
Hoolka Ciyaaraha Maunula tatami, Maunulanmäki 3-5
Bilaash ah
Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga qeybta Karateega ee Tapanilan Erä ry

OO HAWEENKA IYO RAGGA

Ciyaaraha xaafada
Baashaalka, tababarka iyo saaxibada
Qiimaha: €20/xiliga

€20 baasitaanka ciyaaraha xaafada waxaa iibsasho looga heli karaa Hoolka Dabaasha Jakomäki, miiska guud ee kaashka ee Hoolka Ciyaaraha Töölö, miiska kaashka ee Xarunta Deegaanka Pihljanmäki iyo Hoolka Dabaasha Pirkkola. (Liikuntamyily iyo Pirkkola waxay sidoo kale u baahanyihiin iibsiga kaarka macmiilka gaarka ah, kaas oo goynayo €4). Dhammaan howlaha ciyaaraha xaafada laga heli karo waxay ku qoranyihiin www.hel.fi/lahioliikunta (oo af Finnish)

.....

9 JANAAYO ILLAA 28 ABRIL 2017

ISNIINAHA
10:30am illaa 11:20am
JIMICSIGA JIRDHISNAANTA | Hoolka Teeniska Puistola
(ma ahan ee 20 Febraayo iyo 17 Abriil)

11:30am illaa 12:20pm
XAALADA JIRKA | Hoolka Teeniska Puistola
ma ahan 20 Febraayo iyo 17 Abriil)

1:45pm illaa 2:45pm
JIIMKA | Hoolka Dabaasha Jakomäki jiiinka
(ma ahan 6 Febraayo, 20 Febraayo iyo 17 Abriil)

3:00pm illaa 3:50pm
JIMICSIGA JALMADKA | Liikuntamyily
(ma ahan 20 Febraayo iyo 17 Abriil)

4:00pm illaa 4:50pm
ISKALA BIXINTA | Liikuntamyily
(ma ahan 20 Febraayo iyo 17 Abriil)

TALAADADA
9:00am illaa 10:00am
JIIMKA, Hoolka Dabaasha Jakomäki jiiinka
(ma ahan 21 Febraayo)

10:00am illaa 10:50am
JIIMKA, Hoolka Ciyaaraha Maunula
(iskala bixinta diirinta iyo qaboojinta ee hoolka 1, ma ahan 21 Febraayo)

11:00am illaa 12:00
GALABKA JIIMKA, Hoolka Ciyaaraha Latokartano
(Tilmaamaha qalabka iyo jaheynta, aanan aheyn 21 Febraayo)

ARBACADA
9:00am illaa 9:50am
TABABARKA JIIFKA | Saldhiga Caafimaadka Jakomäki jiiinka
(ma ahan 22 Febraayo)

10:00am illaa 10:50am
TABABARKA JIIFKA | Hoolka Ciyaaraha Maunula, Hoolka 1
(ma ahan 25 Janaayo iyo 22 Febraayo)

5:00pm illaa 7:00pm
KUBADA KOLEYGA MADAXA BANAAN | Liikuntamyily

QAMIISTA

8:30am illaa
9:20am

TABABARKA JIIFKA | Kaniisada Puistola jiiimka
(ama ahan 23 Febraayo iyo 13 Abriil)

1:00pm illaa
2:00pm

JIIIMKA | Hoolka Dabaasha Jakomäki jiiimka
(ma ahan 23 Febraayo, iyo 13 Abriil)

3:15pm illaa
4:00pm

TABABARKA BIYAHA | Hoolka Dabaasha Jakomäki*
(ma ahan 23 Febraayo iyo 13 Abriil)
*qiimaha: qidmada gelitaanka hoolka dabaasha + €2.5/
kulan ama baasitaanka ciyaaraha xaafada + €2.5/kulan

JIMCO

3:30pm illaa
5:00pm

Tartanka madaxa banaan, Hoolka Ciyaaraha Maunula,
Hoolka 2 (Ma ahan 14 Abriil)

Labiska loo baahanyahay wuxuu ka koobanyahay kabaha gudaha iyo dharka ciyaaraha gudaha (funaanada iyo galuusyada isku jooga)

*Hoolka dabaasha: Hoolka Dabaasha Jakomäki tababarka biyaha: Suud-ka dabaasha, shukumaan, muhiimada qubeyska (ookiyaalaha dabaasha waa iqtiyaar)

Qeybta Ciyaaraha Xaafada Waaxda ciyaaraha waxay bixisaa qalabka ciyaaraha ee deynta ee maktabadaha xiggo: Viikki (Viikinkaari 11), Pukimäki (Kenttakuja 12) Jakomäki (Jakomäenpolku 3) iyo Herttoniemi (Kettutie 8 C). Qalabka la heli karo waxaa ku jira kabaha lugaha, ulaha socodka Nordic, kabaha dalxiiska, buudka socodka, ulaha barafka iyo kabaha barafka. Helitaanka qalab gaar ah way kala duwanyihiin sida ku saleysan xiliga.

**QOYSASKA, CARRUURTA IYO
DHALINYARADA**

Qoysaska: Dadka weyn iyo carruurta ka hoosey-
so da'da 9 Dhacdooyinka ciyaaraha Liikuntahu-
linat

Dadka weyn €3.50 iyo carruurta ka hooseyso da'da 9 lacag la'aan
Dhacdooyinka subaxa ciyaarta ee dadka weyn iyo carruurta, halka ka qeybqaa-
tayaasha ay xor u yihiin inay ku boodaan oo ku ciyaaraan agagaarka, orodka,
ciyaarida dhawaqyada kala duwan iyo ciyaaraha balooniga iyo wada sameynta
howlaha madadaalada kale. Ma jiraan diiwaangelin hore oo loo baahanyahay.
Iska hubi kaliya inaad xiratid dharka ciyaaraha gudaha iyo kabaha.

Liikuntamyllä, Myllypurontie 1

Axadaha 9:00am illaa 10:45am

22 Janaayo, 29 Janaayo, 5 Febraayo, 19 Febraayo, 26 Febraayo, 5 Maarso, 12 Maarso,
19 Maarso iyo 26 Maarso 2017

Hoolka Ciyaaraha Maunula, Maunulanmäki 4

Sabtida 9:00am illaa 10:30am

4 Maarso, 11 Maarso, 18 Maarso, 25 Maarso, 1 Abriil iyo 8 Abriil 2017

**Isbuuca Ciyaarta-Fudud ee ardayda
heerka hooseeya**

20–24 Febraayo 2017 10:30am illaa 1:30pm

Hoolka Ciyaaraha Töölö, Paavo Nurmen kuja 1

Tilmaamaha ciyaaraha iyo madadaalada ciyaarta ee carruurta dugsiga.
Qidmada gelitaanka €1.50/maalintii.

FunAction ee 13–17-sanno-jirka

FUNACTION – DHACDADA

Arbacada 22 Febraayo 2017 5:00pm illaa 8:00pm

Liikuntamyllä, Myllypurontie 1

Bilaash ah

FUNACTION – CIYAARAHA BIYAHA

Waxaa la jiro Buufiska doonta buulka

Isniinta 20 Febraayo 2017 12 galabka illaa 2:00pm

Hoolka Dabaasha Itäkeskus, Olavinlinnantie 6

qidmada galitaanka hoolka dabaasha ama kaarka ciyaaraha FunAction

Qamiista 23 Febraayo 2017 12 galabka illaa 2:00pm

Hoolka Dabaasha Pirkkola, Pirkkolan Metsätie 6

qidmada gelitaanka hoolka dabaasha ama kaarka ciyaaraha FunAction

Ciyaaraha NYT oo 18–29-sanno-jirka

KUBADA DHULKA | 9 Janaayo illaa 24 Abriil 2017 (ma ahan 17 Abriil)

Isniinaha 1:00pm illaa 2:00pm

Liikuntamyllä, Myllypurontie 1

Bilaash ah

Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga EräViikingit ry

KUBADA KOLEYGA | 9 Janaayo illaa 24 Abriil 2017 (ma ahan 17 Abriil)

Isniinaha 2:00pm illaa 3:00pm

Liikuntamyllä, Myllypurontie 1

Bilaash ah

Koorsada waxaa lagu diyaariyay iskaashiga Pantterit

TABABARKA JIIFKA | 10 Janaayo illaa 25 Abriil 2017

Tallaadada 3:00pm illaa 4:00pm

Hoolka Dabaasha Itäkeskus, Olavinlinnantie 6

Lacag la'aan ah

آشنا شدن مجانی و بدون پول با اماکن و محلهای ورزشی مدیریت ورزش

بهار ستادین مالی

۹.۱.۴۰.۴.۲۰۱۷

در برنامه‌ها امکان هست با اماکن و محلهای ورزشی مدیریت ورزش آشنا شوید و امکانات ورزشی را همراه با آموزش راهنمای روزی امتحان کنید.

پاتیناژ و ورزش یخی، میدان براهن، Helsinginkatu 23

پنج شنبه ۱۹.۱.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵

در محل کفشیهای محدودی هست که قرض داده می شوند
برنامه مجانی و بدون پول است

خدمات ورزشی داخل سالن، کیسا هاللی، 1 Paavo Nurmen kuja

دوشنبه ۲۳.۱.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵

برنامه مجانی و بدون پول است

خدمات ورزشی داخل سالن، ماونولا، 3-5 Maunulanmäki

دوشنبه ۳۰.۱.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵

برنامه مجانی و بدون پول است

(*شنا، استخر شای ایتاکنسکوس، 6 Olavinlinnantie

دوشنبه ۱۳.۲.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵.۳۰

برنامه مجانی و بدون پول است

خدمات ورزشی داخل سالن، لیکونتاملو، 1 Myllypurontie

دوشنبه ۲۰.۲.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵

برنامه مجانی و بدون پول است

خدمات ورزشی داخل سالن، کیسا هاللی، 1 Paavo Nurmen kuja

دوشنبه ۱۳.۳.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵

برنامه مجانی و بدون پول است

خدمات ورزشی داخل سالن، ماونولا، 3-5 Maunulanmäki

دوشنبه ۲۷.۳.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵

برنامه مجانی و بدون پول است

(*شنا، استخر شای پیرکولا، 6 Pirkolan Metsätie

۱۰.۴.۲۰۱۷ ساعت ۱۴ ۱۵.۳۰

برنامه مجانی و بدون پول است

ستادین مالی کوتاه شده فعالیتهای ورزشی در نظر گرفته شده برای مهاجرین از خدمات بهزیستی و ورزشی مدیریت ورزش شهرداری هلسینکی می باشد. این بروشور با هزینه پول پروژه سازگاریابی از طریق ورزش انجام داده شده، که از هیئت رئیسه شورای شهر هلسینکی برای سالهای ۲۰۱۶ ۲۰۱۷ دریافت شده. هدف پروژه پیشرفت سازگار یابی متقاضیان پناهندگی و کمک یاری بهتر به سازگار یابی مهاجرین می باشد. اطلاعات بیشتر در مورد پروژه را www.hel.fi/maali پیدا می کنید

بخشی از فعالیتهای این بروشور جزء فعالیتهای عادی فصلی مدیریت ورزش می باشد و بخشی از طریق پول جداگانه پروژه انجام شده. در بروشور فعالیتهای ورزشی مجانی و پولی وجود دارد.

دشادبی می دنلانی نامنهار نابز اهتیلایعاف رد
زا رتلاای ارب رتشیب روشور رد دندش راشا ای اهتیلایعاف ۱۶، دشادبی می هلاس
دوب دندش راشا یرگید هویشه می هلسنم دروم رد رگا
ددرکذ همید ار ی شزرو ی اهورگ ناگه دندک تکرش ی شزرو تیریدم
لصف تصو رد و دینک مان تئش پیزا تسید مز لا اهتعا سرد تکرش ی ارب
دومن تکرش تیلایعاف رد ناو تی می زید
ی شزرو راولش و تروشی تی (نلاس ی شزرو سابل و نلاس شفک اهسابل
(ش مرند
دراد دوجو زینا همانرب ریغت ناگما . دینک کچار تیبعقوم
www.hel.fi/maali

اطلاعات بیشتر
شهرداری هلسینکی، مدیریت ورزشی
شهرداری خدمات الرياضة خدمات ورزشی و
بهزیستی
هماهنگ کننده پروژه سانا ساریکیوی

.....
.....

(Ville-Pekka Laukkanen)
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
تلفن ۰۰۴۰۰۰۷۹

(Saana Saarikivi)
saana.saarikivi@hel.fi
تلفن ۰۰۴۰۰۰۳۵۸۲، ۰۰۹۳۱۰۰۷۱۲۵۰

تضایرلا سبلامو ل خادلا فی لمعتست ی تلا تمندلا ل خادلا فی لمعتست سبلامک
(یضایرلا لاورسلاو یضایرلا صیقلال ل خادلا فی سرامت ی تلا تمندلا
(سوکسیکاتیلایا جیسیم: جیسیملا فی) *Itäkeskus، خطوف، تهابسلا سبلام:)
تادعم. (تدرا اذ تهابسلا تاراطنو) لاستغلا

پنج شنبه ۲۶.۱.۲۰۱۷ ساعت ۱۵:۳۰
باید و همراهی کن در لیس خوردن از تپه و ورزشهای زمستانی گوناگون را
امتحان کنيد.

قهوهمخانه بهم رسيدن آسوكاس تالو در ساونا بارى ماونولا،
Metsäpurontie 25

چهارشنبه ۲۲.۲.۲۰۱۷ ساعت ۱۷:۳۰ ۱۵:۳۰
گردش جذاب مورد علاقه پالوهينه هياهوئى زمستانی را انجام مى دهيم، از
جائيكه تقريباً ساعت ۱۶:۱۷ حاضر هستيم. در هياهوئى زمستانی رشته‌هاى
گوناگون زمستانی و فعاليت‌هاى ديگر عرضه مى شود.

قهوهمخانه بهم رسيدن مديريت ورزش در ورزشگاه موللو،
Myllypurontie 1
سه‌شنبه ۲۸.۳.۲۰۱۷ ساعت ۱۵:۱۴
امكان آشنائى و امتحان با امكانات ورزشى ورزشگاه موللو موجود مى باشد.

قهوهمخانه بهم رسيدن آسوكاس تالو در بنتانيا در پوناومرى،
Perämiehenkatu 13
دوشنبه ۲۴.۴.۲۰۱۷ ساعت ۱۹:۱۷
بنيانيد و با ما با پارک‌هاى نزديک آشنا شويد.

گردش قهوهمخانه بهم رسيدن به پيهلايا سارى
پنج شنبه ۲۳.۵.۲۰۱۷ ساعت ۱۳
اطلاعات بيشتر نزديک‌هاى موعـد مقرر www.hel.fi/maali

فعاليت‌هاى فصلى مجانى برای آقايان:

ساعتها برنامه سازگار بايى مديريت ورزش از طريق ساعت‌هاى ورزشى پروژه
مى باشد. اطلاعات بيشتر را در مورد پروژه www.hel.fi/maali پيدا مى کنيد

فوتبال ۲۴.۴.۲۰۱۷ ۹.۱.۲۴.۴.۲۰۱۷ (۱۷.۴.۱۷ نيست)
دوشنبه ساعت ۱۳:۱۲
Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9
مجانى و بدون پول

فوتبال ۲۵.۴.۲۰۱۷ ۱۰.۱.۲۵.۴.۲۰۱۷
سه‌شنبه ساعت ۱۴:۱۵
Pallomylly, Pikajuoksijankuja 9
مجانى و بدون پول
ساعت را با همكارى ۰۹ ديـدبان حقوق بشر هلسينكى انجام مى دهند.

سالن بدن سازى ۲۶.۴.۲۰۱۷ ۱۱.۱.۲۶.۴.۲۰۱۷
چهارشنبه ساعت ۱۲:۱۱
Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1
مجانى و بدون پول

تجربه الصنف الرياضى للنساء والرجال في المجموعات الخاصة بهم:
الأيام، الخميس 2/2، 3/2، 4/6، 5/4 الساعة 12.30 13.30
قاعة الألعاب كيساهاللى (1) Paavo Nurmen kuja (Kisahalli)،
التجمع في قاعة الكيساهاللى (Kisahalli)، الساعة 12.15.
المشاركة مجانية. في كل مرة يتم التعرف على صنف رياضة جديدة بتوجيه من
المُرشد.

للنساء
البرنامج فيها جملة أمور منها اليوقا والرقص وألعاب الكرة.

للرجال
البرنامج يحتوي على جملة أمور منها تدريبات قاعة ألعاب القوى الجنمازيوم وألعاب
الكرة والرياضة البدنية الموجهة من خلال المجموعة.

الحديث الشتوي لستادي أي لهلسنكى
الأربعاء 2017/2/22 الساعة: 15.30 18.30
في منطقة التجول في الهواء الطلق لبالوهيننا (124) Pakilantie (Paloheinä)،
الحديث مجاني

لل كبار البالغين وللأطفال
أحداث التزلج العائلي في هلسنكى المعروفة باسم كل فنلندا تنزلج
الجمعة 2017/1/6 الساعة: 12 14
منتزه الرياضة البدنية لكابولا (72) Mäkelänkatu (Käpylä)،
الحديث مجاني

السبت والأحد 2/18 و 2017/2/19 الساعة 12 14
منتزه الرياضة البدنية لأولونكولا (2) Hirsipadonkuja (Oulunkylä)،
الحديث مجاني

الأربعاء 2017/2/22 الساعة: 12 14
التلج الصناعي لميدان براهي (23) Helsinginkatu (Brahententä)،
الحديث مجاني

اهنا ثيد تبيرقلا قطناملا في تينديلا تضابيرلا تسرامط تادعما يهدل تينديلا تضابيرلا قرناد
نم تراعتسللا تحاتم (ي كيفف تماعلا تابنكلا 11 Viikinki) (Viikinkaari) (كاميكوبو)
12) (Pukimäki) (Kenttäkuja) (ي كاموكابو) (Jakomäenpolku) (Jakomäki)
3) (ميينوتريهو) (Kettutie 8 C) (Herttoniemi) (چلرتلا تادعما اهمم دجوب منا ثيد)
لزلتلا تافاحزو چلزلتلا تينحأو تلاحرلا تاجلازو ي شما زيكاكو تادعما. ديلجلا تينحأو ج
تتمسلا لوصف اقفو تضررم.

مقاهي التقابل

مقاهي التقابل هي عبارة عن أماكن مفتوحة، يكون بإمكان الناس أن يتقابلوا فيها
ويتعرفوا على بعضهم من خلال مختلف الفعاليات والبرامج. الأحداث مقابل أجر.
البيانات التفصيلية: www.facebook.com/kohtaamiskahvila

برای خانمان و آقایان ورزش محلی

شادی، توانسازی و دوستان
قیمت: ۲۰€/فصلی

۲۰€ پاس ورزشی را می توانید از استخر شای یا کومهکی بخرید، از کیساهالی تلو صندوق اصلی، لاز صندوق لیکونتا موللو، از ایستگاه محلی پیهلایامهکی و از استخر پیرکولا (در لیکونتا موللو و پیرکولا نیاز ۴ € کارت ارباب رجوعی شخصی می باشد). اطلاعات بیشتر نسبت به کل عرضه در صفحات اینترنتی مشاهده می شوند www.hel.fi/lahioliikunta

۹.۱.۲۸.۴.۲۰۱۷

روزهای دوشنبه

ورزش توانسازی، سالن توپ بازی پویستولا
۱۰.۳۰ ۱۱.۲۰
(۲۰.۲. و ۱۷.۴. نیست)

مراقبت از اندام، سالن توپ بازی پویستولا
۱۱.۳۰ ۱۲.۲۰
(۲۰.۲. و ۱۷.۴. نیست)

سالن بدن سازی، سالن توپ بازی پویستولا
۱۳.۴۵ ۱۴.۴۵
(۲۰.۲. و ۱۷.۴. نیست)

ورزش وزنهء حلقه‌ای، لیکونتاموللو (۲۰.۲. و ۱۷.۴. نیست)

نرمش کششی، لیکونتاموللو (۲۰.۲. و ۱۷.۴. نیست)

سه‌شنبه‌ها

۹ ۱۰
سالن بدن سازی، سالن بدن سازی استخر یا کومهکی
(۲۱.۲. نیست)

۱۰ ۱۰.۵۰
سالن بدن سازی، سالن ورزشی ماونولا
(گرم کردن اول و نرمش پایانی در سالن ۱، ۲۱.۲. نیست)

۱۱ ۱۲
سالن بدن سازی، سالن ورزشی لاتوکارتانو
(راهنمائی دستگاهها و مشاوره، ۲۱.۲. نیست)

روزهای چهارشنبه

۹.۰۰ ۹.۵۰
تمرینات چرخشی، سالن ورزشی درمانگاه یا کومهکی
(۲۱.۲. نیست)

۱۰ ۱۰.۵۰
تمرینات چرخشی، سالن ورزشی ماونولا، سالن ۱
(۲۵.۱. و ۲۲.۲. نیست)

۱۷ ۱۹
والیبال آزاد، لیکونتاموللو

خارانه ۱۲.۱. ۲۷.۴.۲۰۱۷

پنج شنبه ساعت ۱۱ ۱۰

سالن ورزشی ماونولا تاتامی، 3-5 Maunulanmäki

مجانی و بدون پول

ساعت را با همکاری انجمن تاپانیلا نره بخش کاراته انجام می دهند

سالن بدن سازی ۱۲.۱. ۲۷.۴.۲۰۱۷

پنج شنبه ساعت ۱۴ ۱۳

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

مجانی و بدون پول

ساعت را با همکاری ۰۹ دیدبان حقوق بشر هلسینکی انجام می دهند.

سالن بدن سازی ۱۲.۱. ۲۷.۴.۲۰۱۷

پنج شنبه ساعت ۱۶ ۱۵

کیساهالی، 1 Paavo Nurmen kuja

مجانی و بدون پول

ساعت را با همکاری ۰۹ دیدبان حقوق بشر هلسینکی انجام می دهند.

فوتسال آقایان

شنبه ساعت 18 20

سالن ورزشی لاتوکارتانو، 26 Agronominkatu

مجانی و بدون پول

ساعت را با همکاری Helsingin NMKY:n انجام می دهند

فعالیت‌های فصلی مجانی برای خانمان

ساعت‌های مدیریت ورزش از ساعت‌های پروژه خانمان باهمدیگر تحرک کنید می باشد. اطلاعات بیشتر را در مورد پروژه www.hel.fi/maali پیدا می کنید

ورزش خانمان ۹.۱. ۲۴.۴.۲۰۱۷ (۲۲.۰. و ۱۷.۴. نیست)

دوشنبه ساعت ۱۲ ۱۱

هنر تونیمنن آسوکاس تالو، 6 Paasivaarankatu

مجانی و بدون پول

توپ بازی برای خانمان ۱۱.۱. ۲۶.۴.۲۰۱۷

چهارشنبه ساعت ۱۹ ۱۸

مدرسه ناولاکالیو، 13 Naulakalliontie

مجانی و بدون پول

ساعت را با همکاری مونالیکو انجام می دهند

کاراته برای خانمان ۱۲.۱. ۲۷.۴.۲۰۱۷

می توانید بچه‌ها را نیز همراه خود بیاورید

پنج شنبه ساعت ۱۲ ۱۱

سالن ورزشی ماونولا تاتامی

3-5 Maunulanmäki

مجانی و بدون پول

ساعت را با همکاری انجمن تاپانیلا نره بخش کاراته انجام می دهند

Liikuntamyly, Myllypurontie 1
یکشنبه ساعت ۹:۴۵
۲۶.۳.۲۰۱۷ و ۱۹.۳.، ۱۲.۳.، ۵.۳.، ۲۶.۲.، ۱۹.۲.، ۵.۲.، ۲۹.۱.، ۲۲.۱.

سالن ورزشی ماونولا،
Maunulanmäki 4
شنبه ساعت ۹:۳۰
۸.۴.۲۰۱۷ و ۱.۴.، ۲۵.۳.، ۱۸.۳.، ۱۱.۳.، ۴.۳.

هفته آیس سپورت برای بچه‌های مدرسه ابتدائی

کیساهالی، 1 Paavo Nurmen kuja
برای مدارسها امتحان رشته‌ها و شادی کردن ورزشی عرضه میشود.
هزینه ورودی ۱€، ۵۰٪/روزی

فان آکشن برای ۱۷ ۱۳ ساله‌ها برنامه فان آکشن

چهارشنبه ۲۲.۲.۲۰۱۷ ساعت ۱۷:۲۰
Liikuntamyly, Myllypurontie 1
مجانی و بدون پول

فان آکشن ورزش آبی
با همراهی Wibit Aquatrack-rata
دوشنبه ۲۰.۲.۲۰۱۷ ساعت ۱۲:۱۴
استخر ایتاکنسکوس، 6 Olavinlinnantie
با پرداخت هزینه استخر یا کاری ورزشی فان آکشن

پنج شنبه ۲۳.۲.۲۰۱۷ ساعت ۱۲:۱۴
استخر Pirkkolan metsätie 6
با پرداخت هزینه استخر یا کاری ورزشی فان آکشن

آلان ورزش برای ۲۹ ۱۸ ساله‌ها

فلوریال ۲۴.۴.۲۰۱۷ ۹.۱. ۲۴.۴. (۱۷.۴. نیست)
دوشنبه ساعت ۱۳:۱۴

Liikuntamyly, Myllypurontie 1
مجانی و بدون پول
ساعت را با همکاری انجمن نره ویکینگ انجام می دهند

بسکتبال ۲۴.۴.۲۰۱۷ ۹.۱. ۲۴.۴. (۱۷.۴. نیست)
دوشنبه ساعت ۱۴:۱۵

Liikuntamyly, Myllypurontie 1
مجانی و بدون پول
ساعتها را با همکاری گروهی همکار انجام می دهند

تمرینات سیرکویت ۲۵.۴.۲۰۱۷ ۱۰.۱. ۲۵.۴.
سه شنبه ساعت ۱۵:۱۶

استخر ایتاکنسکوس، 6 Olavinlinnantie
مجانی و بدون پول

روزهای پنج شنبه

تمرینات چرخشی، سالن ورزشی کلیسای پویستولا
۸.۳۰ ۹.۲۰
(۲۳.۲. و ۱۳.۴. نیست)

سالن بدن سازی، سالن بدن سازی استخر یاکومهکی
۱۳ ۱۴
(۲۳.۲. و ۱۳.۴. نیست)

تمرین آبی، استخر* یاکومهکی
۱۵.۱۵ ۱۶
(۲۳.۲. و ۱۳.۴. نیست)

*قیمت: هزینه استخر + ۵,۲ یورو/دفعه‌ای یا پاس ورزش
محلی + ۵,۲ یورو/دفعه‌ای

روزهای جمعه

بدمینتون آزاد، سالن ورزشی ماونولا، سالن ۲
۱۵.۳۰ ۱۷
(۱۴.۴. نیست)

للسلخاد شرفکس با لنک جرگ راولث و تروشی (نلسلخاد شزرو یاهسابل و ن
(شمرن

نینچمه) نئشسلناسو، ملود، انشسلاب: یکهموکای رختسا یآ تانیرمت: رختسا رد)
(انشکشیعی تساوخرگا

دوشمی مداد ضرق شزرو لناسو شزرو تیریدم یالمحشزرو یارب Viikin
(Viikinkaari 11), Pukinmäen (Kenttäkuja 12) Jakomäen
(Jakomäenpolku 3) ja Herttoniemen (Kettutie 8 C) اهناختاکرد ،
، یکیسای اهشفک، یشرگکیخی اهشفک. یور هدایپ یاصع، یخوشفک، نومذ یارب
دنوشمی مضرع لاسد یاهلفسلسا ریدلناسو، یفردشفک و یکیسای.

خانواده‌ها و بچه‌ها و جوانان

خانواده‌ها: بزرگسالان و بچه‌های زیر سن ۹ سال هیاهو و شادی ورزشی

بزرگسالان €۵۰,۳ و بچه‌های زیر سن ۹ سال مجانی و بدون پول
صبح ورزشی مشترک، از جاییکه می توانید ببرید، حرکات مانعی انجام داد،
دویدن کرد، با توپها و راکتهای گوناگون بازی کرد و باهمدیگر کارهای شادی
بخش دیگری را انجام داد. برای هیاهو شادیهها نیاز به ثبت نام پیش وقت نیست.
تنها فقط لباسهای ورزشی داخل سالن و کفش بپوشید.





www.hel.fi/maali

@Liikuntavirasto



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki