

Liikuntaa, kulttuuria ja paljon muuta ikäihmisille syksyllä 2025

Helsinki  
Helsingfors

# Löydä mielekkästä tekemistä



---

## Helsinki liikkuu syksyllä 2025

Liikuntakursseille  
ilmoittautuminen  
alkaa maanantaina  
11.8.

---

Kohtaa,  
osallistu ja  
opi digitaitoja  
kirjastossa

Konst, kultur,  
kreativitet  
och motion  
gör gott!





# Koe kulttuurin ja liikunnan voima!

## Motion och kultur just för dig!



Kuva/foto: Patrik Lindström

Hienoa, että löysit Helsingin kaupungin ikäihmisille suunnatun esitteen pariin! Seuraavilla sivuilla odottaa runsas kattaus liikuntaa, kulttuuria ja muuta hyvää elämää tukevaa tekemistä syksyksi. Tutustu esimerkiksi uuteen arkipäivien liikuntaetuumme.

Liikuntakurssien ilmoittautuminen alkaa porrastetusti maanantaina 11.8., ja tarjolla on laaja kirjo ohjattua ohjelmaa – kokeneet osaajamme varmistavat, että jokaiselle löytyy sopivaa tekemistä, niin ryhmissä kuin omatoimisestikin.

Myös kulttuuripalvelumme kutsuvat mukaan monipuoliseen toimintaan. Ne tarjoavat senioreille esityksiä, kursseja sekä matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja. Esimerkiksi yhdessä ikäihmisten kanssa toteutetut tanssiesitykset ja seniorisirkuskurssit Stoassa ovat saaneet paljon kiitosta. Kirjastot puolestaan kehittävät palvelujaan jatkuvasti, ja tarjoavat muun muassa mahdollisuuden tilojen omatoimiseen käyttöön. Kaupunginmuseo tulvii elämyksiä, jotka tuovat eri sukupolvia yhteen.

Haluamme tarjota kaikille helsinkiläisille mahdollisuuden elää aktiivista ja rikastuttavaa elämää kulttuurin ja liikunnan parissa. Tervetuloa mukaan kokemaan taiteen ja liikkeen voima!

**Juha Ahonen**  
toimialajohtaja  
Helsingin kaupunki, kulttuuri ja vapaa-aika

Tack för att du tar dig tid att läsa stadens broschyr för äldre i Helsingfors! Här hittar du tips på motion och kultur samt annan vägkost för ett bra liv inför hösten.

Vi presenterar bland annat årets nya motionsförmån, den så kallade vardagsprodukten. Med hjälp av den hoppas vi uppmuntra allt större skaror till daglig motion för en billigare peng. Anmälan till våra mångsidiga motionskurser, ledda av erfarna proffs, öppnar den 11 augusti. Utbudet är brett och det finns garanterat något för alla.

Stadens kulturcenter och museer bjuder på föreställningar, kurser och utställningar men är också samlingspunkter för givande möten. Stadsmuseets utställningar och evenemang sammanför generationer och ger nya perspektiv på Helsingfors historia. I biblioteken kan du självfallet låna böcker men också dra nytta av moderna tjänster. Vissa av bibborna har gått in för meröppet, vilket betyder att du kan besöka dem på tider som passar dig trots att personalen inte är på plats.

Vi hoppas bidra till att alla Helsingforsbor kan leva ett aktivt och fullödigt liv. Välkommen att ta del av allt det fina och glädjefylla i kulturens och motionens tecken!

**Juha Ahonen**  
sektorchef  
Helsingfors stad, kultur och fritid





# Sisällysluettelo

- 2 [Pääkirjoitus](#)
- 3 [Sisällysluettelo](#)
- 4–5 [Helsinki liikkuu syksyllä 2025](#)
- 6–7 [Kirjasto kutsuu viihtymään](#)
- 8–9 [Kulttuuria ja kohtaamisia kulttuurikeskuksissa](#)
- 10–11 [Iloa ja pilkettä pimeneviin iltoihin](#)
- 12–13 [Vapaaehtoisena olet mukana rakentamassa välittävää kaupunkia](#)
- 13 [Kaipaanko kulttuurikaveria?](#)
- 14 [Lämpööstä löydät kulttuuria diginä](#)
- 14 [Varaa tiloja ja laitteita Varaamosta](#)
- 14 [Hyvinvoiva Helsinki](#)
- 15 [Palvelukeskuksista löydät juttuseuraa ja tekemistä](#)
- 16–17 [Helsingin työväenopisto – opi, tee, luo ja liiku!](#)
- 18–19 [Kultur skapar kontakt och väcker känslor](#)

Seniori-infosta saat tietoa ja ohjausta Helsingin kaupungin ja järjestöjen tarjoamista palveluista.

Seniori-info auttaa arkisin klo 9–15 numerossa 09 3104 4556. Soita tai tule käymään neuvontapisteellämme, osoitteessa Siltasaarenkatu 2.



## Tunnistatko väkivaltaa ympärilläsi?

Jos olet kokenut väkivaltaa läheisessä ihmissuhteessa tai toiminut itse väkivaltaisesti, älä jää yksin huolesi kanssa. Tutustu kaupungin ja järjestöjen apua tarjoaviin palveluihin, ota yhteyttä Seniori-infoon tai kerro asiasta terveysasemalla käydessäsi.

Hae apua väkivaltaan:  
[hel.fi/apuavakivaltaan](https://hel.fi/apuavakivaltaan)



# Helsinki liikkuu syksyllä 2025

Löydä oma tapasi liikkua! Tarjolla on lukuisia erilaisia ikääntyneille sopivia liikuntapalveluja, joihin voit osallistua matalalla kynnyksellä yksin tai yhdessä.



Kuva: Aki Rask

Ikääntyneille suunnattuja, itsenäisiä ja ohjattuja, liikuntamahdollisuuksia on ympäri kaupunkia. Kiinnostaisiko sinua esimerkiksi vesijumppa, ryhmäliikunta, kuntosalikurssi tai Seniorisäpinät? Tule rohkeasti mukaan! Helsingin kaupungin liikuntapalvelut ikääntyneille ovat edullisia, ja yli 64-vuotiaat saavat työikäisten liikuntakursseista 50 %:n alennuksen. Helsingin kaupungin kanssa omaishoitajuussopimuksen tehneet puolestaan pääsevät maksutta Helsingin kaupungin liikuntapaikkoihin ja liikuntakursseille.

## Liikunnan aloittaminen kannattaa aina

Säännöllinen arki- ja hyötyliikunta piristää mieltä sekä kehoa ja mahdollistaa itsenäisestä elämästä nauttimisen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, vaan voit rohkeasti aloittaa uuden harrastuksen ja lajiin tutustumisen. Sokerina pohjalla liikunnasta seuraa usein seura – yhteinen liikuntaharrastus on oiva tapa tutustua uusiin ihmisiin ja luoda ystävyyssuhteita.

## Uimahalleissa ja kuntosaleilla harrastetaan yhdessä

Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden uimahalleissa ja kuntosaleilla pääset liikkumaan monipuolisesti ja tapaamaan muita. Voit ottaa osaa ohjattuun liikuntaan tai liikkua oma-

toimisesti. Kaupungilla on yhteensä 16 kuntosalia, joista kolme sijaitsee uimahallien yhteydessä. Itäkeskuksen, Jakomäen ja Pirkkolan uimahalleissa kuntosalikäynti sisältyy sisäänpääsymaksuun, joten ikääntyneet pääsevät sekä kuntosalille että uimaan 3,30 euron kertamaksulla. Uimahalleihin myydään myös esimerkiksi edullista neljän kuukauden (120 päivän) kausituotetta, joka maksaa ikääntyneille 50 €. Kaupungin kuntosalien kertamaksu ikäihmisille on puolestaan 2,10 €, ja neljän kuukauden kausituote maksaa 40 €. Lisätiedot: [liikunta.hel.fi/hinnasto](https://liikunta.hel.fi/hinnasto)

## Vaihtelevia teemoja ja jokaiselle sopivaa liikettä Seniorisäpinöissä

Seniorisäpinät ovat matalan kyn-

nyksen liikuntatapahtumia, joissa pääset kokemaan liikunnan iloa tutustumalla erilaisiin lajeihin. Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, vaan osallistua voit liikuntahallien 2,10 euron sisäänpääsymaksulla omien mahdollisuuksiesi ja mielenkiintosi mukaan. Kaksi tuntia kestävässä Seniorisäpinöissä jokaisella tapahtumalla on oma teemansa, ja voit valita omalle kuntotasollesi sopivaa toimintaa eri vaihtoehtoista. Osallistu osan ajasta tai jumppaa mukana koko kahden tunnin ajan! Seniorisäpinöitä järjestetään Myllypuron Liikuntamyllyssä ja Pirkkolan uimahallin palloilusalissa. Lisätiedot: [liikunta.hel.fi/seniorisapinat](https://liikunta.hel.fi/seniorisapinat)

## Tarjolla on myös soveltavaa liikuntaa

Jos sinun on vaikea osallistua muihin liikuntamuotoihin vaikkapa vamman, sairauden, muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen syyn vuoksi, tutustu kaupungin soveltavaan liikuntaan. Ilmoittautumisaikataulun kursseille löydät viereiseltä sivulta.

Lisäksi järjestämme soveltavaa liikuntaa yhteistyössä eri järjestöjen, yhdistysten ja seurojen kanssa. Ilmoittautuminen tapahtuu yhteistyötahojen kautta.

Lisätiedot: [liikunta.hel.fi/soveltava](https://liikunta.hel.fi/soveltava)

### Tiesitkö?

#### Liiku arkena edullisemmin!

Arkipäivätuotteella liikut edullisemmin arkisin klo 11–15 Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden uima- ja liikuntahalleissa sekä kuntosaleissa.

Hinta: 60 €/6 kk tai 100 €/12 kk

Lisätiedot: [liikunta.hel.fi/arkipaivatuote](https://liikunta.hel.fi/arkipaivatuote)





# Tule mukaan – liikuntakursseille ilmoittautuminen alkaa porrastetusti maanantaina 11.8.

Kaupungin liikuntakurssien syyskausi käynnistyy syyskuussa, ja tarjolla on runsaasti ohjattua liikuntaa ympäri Helsinkiä. Laajasta tarjonnasta löydät ikääntyneille monipuolisia kurssveja, kuten ryhmä- ja vesiliikuntaa, kuntosalitoimintaa ja soveltavaa liikuntaa. Sopivia kurssveja on niin aloitteleville kuin aktiivisille liikkujille.

## Ilmoittautuminen syyskauden 1.9.–14.12. liikuntakursseille

Ilmoittautuminen alkaa maanantaina 11.8. oheisen aikataulun mukaisesti.

Liikuntakursseille voit ilmoittautua osoitteessa [liikuntakauppa.hel.fi](https://liikuntakauppa.hel.fi) joustavasti ympäri vuorokauden sitä mukaa, kun kurssit tulevat varattavaksi. Puhelinilmoittautuminen numerossa 09 3102 8858 on avoinna 11.–13.8. klo 11–19 ja 14.8. klo 11–14. Myös puhelimitse liikuntakursseille ilmoitetaan oheisen aikataulun mukaan.

**Huom!** Oulunkylän liikuntapuiston kurssit alkavat remontista johtuen myöhemmin syksyllä. Liikuntakurssien ilmoittautumisaikataulu, jossa on mukana myös lasten liikuntakurssit ja uimakoulut, on kokonaisuudessaan osoitteessa [liikunta.hel.fi/ilmoittaudu](https://liikunta.hel.fi/ilmoittaudu).

### Maanantai 11.8.

- 11.00 Ruotsinkielinen toiminta:**  
kuntosalikurssit, ryhmäliikunta, uimakoulut, vesiliikunta
- 12.00 Ikääntyneiden kuntosalitoiminta**  
Pirkkolan uimahalli, Oulunkylän liikuntapuisto
- 13.30 Ikääntyneiden kuntosalitoiminta**  
Itäkeskuksen uimahalli, Liikuntamylly, Kontulan kuntokellari, Jakomäen uimahalli
- 15.00 Ikääntyneiden kuntosalitoiminta**  
Fabian/Ruoholahti, Töölön Kisahalli

### Tiistai 12.8.

- 11.00 Ikääntyneiden vesiliikunta**  
Pirkkolan uimahalli
- 12.30 Ikääntyneiden vesiliikunta**  
Kampin liikuntakeskus
- 14.00 Ikääntyneiden vesiliikunta**  
Palvelukeskus Kinapori, Jakomäen uimahalli
- 15.30 Ikääntyneiden vesiliikunta**  
Itäkeskuksen uimahalli
- 17.00 Aikuisten kuntosalikurssit, vesiliikunta ja uimakoulut**

### Keskiviikko 13.8.

- 11.00 Soveltavan liikunnan kurssit**
- 12.30 Ikääntyneiden ryhmäliikunta**  
Kampin liikuntakeskus, Katajanokan liikuntahalli, Ruskeasuon liikuntapuisto

### 14.00 Ikääntyneiden ryhmäliikunta

Kinaporin seniorikeskus, Töölön kisahalli, Pirkkolan uimahalli, Roihuvuoren liikuntapuisto

### 15.30 Ikääntyneiden ryhmäliikunta

Itäkeskuksen uimahalli, Kontulan kuntokellari, Latokartanon liikuntahalli, Liikuntamylly, Maunulan liikuntahalli, Oulunkylän liikuntapuisto

### 17.30 Aikuisten ryhmäliikunta

### Torstai 14.8.

### 11.00–14.00 Kaikkien kurssien ilmoittautumisten vastaanotto

Puhelinilmoittautuminen päättyy torstaina 14.8. klo 14.00. Sähköinen ilmoittautumismahdollisuus [liikuntakauppa.hel.fi](https://liikuntakauppa.hel.fi) on avoinna ympäri vuorokauden.

### Perjantaina 15.8. käynnistyy jälki-ilmoittautuminen

Puhelimitse ma–pe klo 9–13 nroon 09 3108 7501 tai ma–to klo 13–15 Liikuntaluuriin 09 3103 2623.

Jälki-ilmoittautuminen jatkuu myös verkossa osoitteessa [liikuntakauppa.hel.fi](https://liikuntakauppa.hel.fi), avoinna ympäri vuorokauden.

Katso koko kurssitarjonta ja asiakassopimusehdot: [liikuntakauppa.hel.fi](https://liikuntakauppa.hel.fi)





# Kirjasto kutsuu viihtymään

Kuva: Suv-Tuuli Kankaanpää

**Helsingissä on 38 kirjastoa ja kaksi kirjastoautoa. Poikkea peremmälle viettämään aikaa, lukemaan päivän lehdet, tapaamaan ihmisiä, treenaamaan digitaitoja tai osallistumaan maksuttomiin tapahtumiin.**

Kirjojen, musiikin ja elokuvien lisäksi voit lainata kirjastoista esimerkiksi lautapelejä ja liikuntavälineitä. Lisäksi pääset varaamaan käyttöösi kokous- ja työskentelytiloja.

Helmet-kirjastokortin saat kirjastoista kuvallisella henkilöllisyystodistuksella. Kortti toimii Helsingin, Espoon, Kaunaisten ja Vantaan kirjastoissa. Henkilökunta on apunasi kaikissa tilanteissa.

## **Löydä palvelukeskusten kirjastopisteet**

Helsingissä on viisi erityisesti ikäihmisille suunnattua, mutta kaikille avointa palvelukeskusten kirjastopistettä, joissa voit asioida Helmet-kirjastokortilla. Ne sijaitsevat Kontulan, Kustaankartanon, Myllypuron, Riistavuoren ja Roihuvuoren palvelukeskuksissa.

## **Pidä E-kirjasto aina mukanas**

Helsingin asukkaana pääset nauttimaan e-kirjoista, e-lehdistä ja äänikirjoista maksutta kuntien yhteisen E-kirjaston kautta. Lataa E-kirjaston sovellus mobiililaitteellesi tai tablettillesi ja kirjaudu E-kirjaston käyttäjäksi. E-kirjaston käyttöä varten et tarvitse kirjastokorttia.

E-kirjaston lisäksi käytössäsi on myös Helmet-kirjaston asiakkaille tarkoitettujen musiikkipalveluiden ja verkkokurssien valikoima. Sen saat käyttöösi Helmet-kirjastokortilla.

Kirjaston henkilökunta neuvoo sinua E-kirjaston ja muiden e-aineistojen käytössä.

[helmet.fi/ekirjasto](https://helmet.fi/ekirjasto)

## **Pyydä digitukea lähikirjastosta**

Tarvitsetko apua erilaisten laitteiden, ohjelmien tai verkko-

palveluiden käytössä? Kirjastossa autetaan ja rohkaistaan oppimaan. Digitukea saat kirjastoista sekä suoraan kysymällä että tapahtumiin osallistumalla. Myös Enter ry:n vapaaehtoiset ikäihmiset tarjoavat kirjastoissa neuvontaa. Huomaathan, että digineuvojat eivät tee puolestasi hakemuksia, ostoja tai tilisiirtoja. Digituki on maksutonta ja kaikille avointa.

[helmet.fi/digituki](https://helmet.fi/digituki)

## **Värkkää verstaissa**

Kaikkia kapistuksia ei tarvitse itse omistaa – voit värkätä, korjata ja tulostaa kätevästi kirjastossa. Pajat ja verstaat tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia tekemiseen ja harrastamiseen. Haluatko lyhentää lempihoususi tai ommella verhot? Tahtoisitko korjata tai tuunata tavaroita? Varaa kirjastojen laitteita ja tiloja käyttöösi Varaamosta!

[varaamo.hel.fi](https://varaamo.hel.fi)



# Löydä kirjaston monet tapahtumat

Kirjastoissa järjestetään runsaasti maksuttomia tapahtumia. Osallistu lukupiireihin, heittäydy lautapelien maailmaan, rupattele hyvässä seurassa tai neulo Novellikoukussa ääneen luettuja tarinoita kuunnellen! Voit myös itse järjestää kirjastoissa tapahtumia ja näyttelyitä. Ota rohkeasti yhteyttä lähikirjastoosi, jos mielessäsi itää sopiva tapahtumaidea.

## Kuuletko kamarimusiikin kutsun?

Rakastettu Kaupunginorkesteri kirjastossasi -kiertue tuo loka-kuussa lähettävillesi Helsingin kaupunginorkesterin muusikoiden kamarimusiikkikonsertteja. Konsertit ovat noin puolen tunnin mittaisia ja niihin on vapaa pääsy. Tarkka ohjelma ja konserttikirjastot julkaistaan syksyllä.

## Syvennä lukukokemustasi

Helsingin kirjastojen lukupiirit ovat mainio tapa syventää lukukokemusta, olitpa sitten aloittelija, himolukija tai jotain siltä väliltä. Ideana on keskustella sovitusta, etukäteen luetusta kirjasta. Piirejä järjestetään sekä kauno- että tietokirjallisuudesta, ja osa niistä keskittyy tiettyyn teemaan tai genreen.

## Neulo ja nauti novelleista

Mitä, jos tulisit kirjastoon neulomaan ja kuuntelemaan novelleja? Voit tuoda mukaan oman neuletyösi, neuloa lahjalangoista hyväntekeväisyyskohteeseen tai vain istua kuuntelemaan. Nautitaan yhdessä ääneen luetuista tarinoista kahvi- tai teekupposen äärellä!

Katso kaikki tapahtumat: [helmet.fi/tapahtumat](https://helmet.fi/tapahtumat) tai [tapahtumat.hel.fi](https://tapahtumat.hel.fi)

Maksuttomat e-kirjat ja -lehdet kulkevat kätevästi mukana vaikka torikahvilaan. Apua E-kirjaston käyttöön saat kirjaston henkilökunnalta.



Kuva: Maarit Hohteri

## Joustoasiakkuus

Jos kirjastossa käyminen on sinulle vaikeaa, voit valtuuttaa ystävän, sukulaisen tai muun läheisen asioimaan kirjastossa puolestasi. Aloita rekisteröitymällä joustoasiakkaaksi kirjastossa.

## Kotikirjasto

Jos et terveydentilastasi johtuen pääse käymään kirjastossa, voit saada kirjastolainat maksutta kotiisi. Kysy lisää kirjaston kotipalvelusta numerosta 09 3108 5214 (ma-pe klo 12-15) tai sähköpostilla osoitteesta [kotikirjasto@hel.fi](mailto:kotikirjasto@hel.fi).



# Kulttuurista ja kohtaamisista kulttuurikeskuksissa

Tunnetko jo kaupungin kaikki kulttuurikeskukset? Ne tarjoavat maksutonta ja edullista vapaa-ajan tekemistä kaikenikäisille.

Kulttuurikeskuksissa on tänäkin syksynä tarjolla tapahtumia, esityksiä, konsertteja, näyttelyitä, työpajoja, kursseja ja taidekasvatusta. Kanneltalosta, Malmitalosta, Maunula-talosta, Stoasta ja Vuotalosta löydät myös kirjaston ja työväenopiston palvelut. Lasten ja nuorten omassa taidekeskuksessa, Annantalossa, voit nauttia kulttuurista yhdessä perheen pienempien kanssa. Nähdään taloilla!

## **Annantalo | Annantalon taidelauantait**

16.8.–13.12. Lauantaisin klo 11–14

Taidelauantaissa koko perhe voi viettää yhteistä aikaa taiteen parissa. Kaikille avoimissa työpajoissa on helppo piipahtaa tai viipyä pidempään.

Osallistumiseen ei tarvita ennakotaitoja ja kaikki ovat tervetulleita. Tarvittaessa lapsille on saatavilla kuulosuojaimia ja muita aistiapuvälineitä. Työpajat ovat maksuttomia.

Lue lisää: [annantalo.fi](http://annantalo.fi)

## **Caisa | Depa Kollektiivi, Desra ja Vepä: MielenTila**

5.–27.9.

”Vaikka huoli langettaa varjonsa yllemme, on varjo aina lupaus valosta”

Caisan gallerian MielenTila-näyttelyn keskeisiä teemoja ovat mielenterveys, päihdeongelmat, sosi-

aalisesti kestävä kehitys ja syrjäytyminen. Teos-sarjan tavoitteena on herättää ajatuksia, kysymyksiä ja keskustelua ajankohtaisista aiheista.

Lue lisää: [caisa.fi](http://caisa.fi)

- **Kanneltalo**  
Klaneettitie 5, Kannelmäki
- **Maunula-talo**  
Metsäpurontie 4, Maunula
- **Malmitalo**  
Ala-Malmin tori 1, Malmi
- **Stoa**  
Turunlinnantie 1, Itäkeskus
- **Vuotalo**  
Mosaiikkitori 2, Vuosaari
- **Annantalo**  
Annankatu 30, Kamppi
- **Savoy-teatteri**  
Kasarmikatu 46–48, Kaartinkaupunki
- **Caisa**  
Kaikukatu 4 B, Kallio



**Kanneltalo | Maksuttomat maanantait: Nyt lauletaan!**

1.9., 29.9., 10.11. ja 15.12.  
Maanantaisin klo 18.

Mikään ei ole niin mukavaa kuin laulaminen! Kanneltalon kahvilan yhteislauluilloissa on tunnelmaa ja yhteisöllisyyttä. Laulattajana toimii muusikko Mari Kätkä.

Kanneltalon Maksuttomat maanantait ovat sarja kaikille avoimia maanantai-iltojen ilmaistapahtumia, joiden joukkoon mahtuu keikkoja, kirjailijavierailuja, elokuvia ja yhteislauluiltoja. Käynnistä viikkosi kulttuurilla Kanneltalossa!  
Lue lisää: [kanneltalo.fi](http://kanneltalo.fi)

**Malmitalo | Seniorien palvelutori – Löydä oma tapasi liikkua**

To 9.10. klo 9–14  
Tule tutustumaan alueen moniin senioriystävällisiin liikuntamahdollisuuksiin!

Viime vuonna suursuosion saavuttanut Seniorien palvelutori on täällä taas! Maksuton tapahtuma tarjoaa kohtaamisia, mielekästä tekemistä ja tietoa erilaisista vapaa-ajan mahdollisuuksista. Ohjelma tarkentuu lähempänä tapahtumaa.  
Lue lisää: [malmitalo.fi](http://malmitalo.fi)

**Maunula-talo | Muistisyyskuu**  
1.–26.9.

Maunula-talon Muistisyyskuun aikana keskitytään muistiin, muistoihin ja aivoterveeseen.

Syyskuussa herkutellaan Månsas Delin muistiruoalla aivoterveysten edistämiseksi, tempaudutaan senioripäivänä 4.9. muistoja herättävälle gramofonimatkalle ja nautitaan päivätransseista. Lisäksi puhutaan muistiin liittyvistä aiheista kaikille avoimissa info-tilaisuuksissa ja haastetaan aivonystyröitä shakin alkeiskurssilla. Kuun huipennukseksi Muska & Hot Dogs vie nostalgiantäyteiselle musiikkimatkalle.  
Lue lisää: [maunulatalo.hel.fi](http://maunulatalo.hel.fi)

**Stoa | Sirkuskurssit senioreille**

Ti 16.9.–25.11. (ei 14.10.)  
Stoan suositut sirkuskurssit sen todistavat – liikunnan ei tarvitse olla tylsää!

Senioreiden sirkuskursseilla tehdään erilaisia tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sirkusvälineillä. Sirkusliikuntataidot parantavat

**Tiesitkö?**

- Kaikissa kulttuurikeskuksissa on kahvila tai ravintola sekä galleria, johon on vapaa pääsy.
- Monessa keskuksessa palvelee kirjasto tai työväenopisto.
- Kulttuurikeskuksiin on helppo saapua julkisilla kulkuneuvoilla.

elämänlaatua, sillä ne keskittyvät etenkin ikääntyviä koskeviin tarpeisiin: kehonhallintaan, muistiin, virkeyteen, kiputilojen vähentämiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kurssit ovat maksuttomia.

Lue lisää ja ennakoilmoittaudu mukaan ke 13.8. klo 10 alkaen: [stoa.fi](http://stoa.fi)  
Kysy lisää: [hanna.westerholm@hel.fi](mailto:hanna.westerholm@hel.fi)

**Vuotalo | Mummodisko: Gimme Abba -bileshow**

Ti 11.11. klo 14  
Tule mukaan glitterin-, tanssin- ja naurun täyteiseen iltapäivään!

Lavalla nähdään säihkyvä Gimme Abba -bileshow, jossa Abban suurimmat hitit saavat uuden elämän Annica Milánin ja Valtteri Lehtisen tulkintoina. Juontajina hauskuuttavat Ria Kataja ja Minna Kivelä rakastetuina sketsihahmoina, Tuulana ja Pirkkona. DJ Mikko Haapalainen huolehtii siitä, että tanssilattia pysyy kuumana myös liveosuuksien välissä. Tapahtumaan on vapaa pääsy.  
Lue lisää: [vuotalo.fi](http://vuotalo.fi)

**Savoy-teatteri | Afrique en Cirque**

Pe 5.9. klo 19. La 6.9. klo 14.  
Energinen ja visuaalisesti vaikuttava nyky-sirkusesitys juhlistaa guinealaisia rytmejä, liikekieltä ja kulttuuriperintöä.

Estradille nousee mestarillisen taitavia akrobaatteja ja muusikoita, jotka kuljettavat yleisön keskelle länsiafrikkalaista elämäniloa, voimaa ja yhteisöllisyyttä. Tule mukaan huikealle matkalle! Kesto noin 90 minuuttia, ei väliaikaa.

Liput: 17–77 €, [lippu.fi](http://lippu.fi) ja Savoy-teatterin lipunmyynti. Lue lisää: [savoyteatteri.fi](http://savoyteatteri.fi)





# Iloa ja pilkettä pimeneviin iltoihin

Helsingin kaupunginmuseo on viiden museon elämyksellinen kokonaisuus, jossa jokaisella on mahdollisuus rakastua Helsinkiin. Valitse suosikkisi tai kierrä ne kaikki!

Kuva: Majja Astikainen / Helsingin Kaupunginmuseo

**Vielä ehdit tunnelmoimaan 1800-luvun kartano-elämää!** Hakasalmen huvilan yläkerrassa on esillä herrasväen säkenöivää pukuloistoa ja näyttäviä interiöörejä. Alakerrassa esitellään piikojen, renkien ja palkollisten elämää. *Kimallus ja kumarrus – kartanonväen kaksi maailmaa* on avoinna 31. elokuuta asti. Näyttelyyn on vapaa pääsy elokuun viimeisenä perjantaina 29.8. klo 11–17.

Hakasalmen huvila. Mannerheimintie 13 B.  
Avoinnna ti–pe klo 11–17, la–su klo 11–19. Liput: 11/16 €, Museokortilla vapaa pääsy. [hakasalmenhuvila.fi](http://hakasalmenhuvila.fi)

**Mistä helsinkiläiskotien roskat muodostuvat ja mihin ne päättyvät?** Kaupunginmuseon ajan-kohtainen näyttely *Roskaa! – Mitä jätämme jälkeemme*, valaisee Helsingin likaista puolta. Pääset myös kuulemaan entisen roskakuskin Markku Jalosen kertomuksia kaupungin jätehuollosta 27.8. klo 17. Näyttely on avoinna 5. lokakuuta asti.

Helsingin kaupunginmuseo. Aleksanterinkatu 16.  
Avoinnna ma–pe klo 11–19, la–su klo 11–17 (kesäaika jatkuu 31.8. asti: ma–pe klo 10–19, la–su klo 10–17). Vapaa pääsy. [helsinginkaupunginmuseo.fi](http://helsinginkaupunginmuseo.fi)

**Tuutko käymään?** Duunarimuseon avajaisia juhli-taan Taiteiden yönä 14.8. klo 11–20. Hellahuonei-

den päivitetyt sisustukset, asukkaiden koskettavat tarinat ja aikakauden äänimaailmat tarjoavat entistä monipuolisemman kuvan työväen arjesta Helsingissä. Duunarimuseo sijaitsee Alppilassa, ihan Linnanmäen naapurissa. Avoinnna 2. marraskuuta asti.

Duunarimuseo. Kirstinkuja 4. Avoinnna ke–su klo 11–17. Vapaa pääsy. [duunarimuseo.fi](http://duunarimuseo.fi)

**Tunnelmallinen Ruiskumestarin talo** sijaitsee Kruununhaassa noin kymmenen minuutin kävelymatkan päässä Senaatintorilta. Pihalla järjestetään tapahtumia kaikenikäisille. Kotimuseon keltainen portti on avoinna 30. syyskuuta asti.

Ruiskumestarin talo. Kristianinkatu 12.  
Avoinnna ke–su klo 11–17. Vapaa pääsy. [ruiskumestartalo.fi](http://ruiskumestartalo.fi)

**Ratikkamuseossa on hauskaa koettavaa** Helsingin historiasta ja raitiovaunuista kiinnostuneille Kulttuuritehdas Korjaamon yhteydessä Töölössä. Avoinnna joka päivä.

Ratikkamuseo. Töölönkatu 51 A. Avoinnna ma–su klo 11–17. Vapaa pääsy. [ratikkamuseo.fi](http://ratikkamuseo.fi)



# Suosittellemme myös näitä

**Taiteiden yönä 14.8.** Kaupungin-museossa voit katsella roska-aiheisia lyhytelokuvia ja nauttia näyttelyistä klo 23:een asti. Hakasalmen huvilaan on vapaa pääsy klo 17–22. Ruiskumestarin talo on avoinna klo 20:een asti ja Duunarimuseon avajaisissa soittaa Dj Old Crank. Tervetuloa yöhön!

**Lumoavan leffapihan ulkoilma-elokuvat** pyörivät perjantaina ja lauantaina 15.–16. elokuuta

kaupunginmuseon Falkmanin pihalla klo 20.45 alkaen. Tänä kesänä ohjelmassa ovat yleisön toiveesta Toivo Särkän *Ihana seikkailu* ja *Kulkurin Valssi* sekä kaikkien aikojen rakkaustarina *Tuulen viemää*. Liput (12–15 €) voit ostaa ennakkoon verkosta.

**Kaupunginmuseon kävely-kierroksilla** voit tutustua Helsingin makumaailmaan, Katajanokan jugendiin, Keisarin monumentteihin, Etu-Töölön arkkitehtuuriin tai Puistokatu-jen kummituksiin. Liput (12 €) kannattaa ostaa ennakkoon verkosta.

**Vaihtamalla paranee!** 20-vuotis-juhlaansa viettävä Helsinki Design Week levittäytyy kaupungin-museoon tavaroiden vaihtopäivän merkeissä 13. syyskuuta klo 12–16. Tuo mukanasasi ehjä ja puhdas vaate tai kirja – ja vaihda se toiseen. Vapaa pääsy.

**Muistojen matkalaukuissa** on monenlaisia nostalgisia esineitä, joita voi koskettaa, kokeilla ja tuoksutella. Palvelukodit, seniori-keskukset ja erilaiset ryhmät voivat lainata laukkuja kaupunginmuseosta omiin muisteluihinsa maksutta.

[helsinginkaupunginmuseo.fi](https://helsinginkaupunginmuseo.fi)

# Kauneinta klassista kaikille korville

**Olitpa perinteisten orkesteri-teosten ystävä tai uusien sävellysten pyörteisiin uteliaana astuva, löydät suosikkisi Helsingin kaupunginorkesterin konserteista.**

Syyskuun alussa käynnistyvällä konserttikaudella pääset nauttimaan orkesterimusiikin klassikoista, kiinnostavista kantaesityksistä ja kansainvälisten taiteilijavieraiden huipputulkinnoista – halutessasi joka viikko. Ja vaikka et aina ennättäisi paikan päälle Musiikkitaloon, voit katsella ja kuunnella maksuttomia HKO Screen -verkkokonsertteja omalla kotisohvallasi.

Huolella valikoidusta ohjelmistosta vastaa orkesterin taiteellinen johtotiimi, jonka muodostavat ylikapellimestari Jukka-Pekka Saraste, päävierailija Pekka Kuusisto sekä nykymusiikin islantilainen supertähti, säveltäjä Anna Thorvaldsdottir.

Syyskauden konserttilippujen myynti alkaa 12.8. verkossa ja Musiikkitalon lipunmyyntipisteessä. Tutustu ohjelmaan ja osta liput: [helsinginkaupunginorkesteri.fi](https://helsinginkaupunginorkesteri.fi)



# Vapaaehtoisena olet mukana rakentamassa välittävää kaupunkia



Kuva: Vesa Laitinen

Vapaaehtoistoiminnassa on tarjolla runsaasti tehtäviä, joissa pääset auttamaan eri-ikäisiä kaupunkilaisia tai huolehtimaan ympäristöstä.

Kaipaatko merkityksellistä tekemistä ja mieleenpainuvia kohtauksia? Tutustu vapaaehtoistoimintaan. Auttamisen tapoja on monia ja osallistua voit oman aikataulusi mukaan.

Haluaisitko kysyä lisää? Autamme mielellämme. Lähetä sähköpostia osoitteeseen [vapaaehtoistoiminta@hel.fi](mailto:vapaaehtoistoiminta@hel.fi) tai soita vapaaehtoistoiminnan kehittämisasiantuntijoille numeroon 09 3106 4884, 09 3104 6940 tai 09 3104 6026.

## Kolme helppoa askelta vapaaehtoistoimintaan:

- 1. Löydä sinulle sopiva tehtävä.**  
Tehtäviä on moneen makuun kerta- luontoisesta auttamisesta pitkäaikaisen tuen tarjoamiseen.
- 2. Osallistu koulutuksiin, luentoihin tai perehdytykseen.**  
Usein paikan päällä annettava perehdytys riittää. Osa tehtävistä vaatii erillisen koulutuksen.
- 3. Tilaa uutiskirje sähköpostiisi.**  
Saat ajankohtaista tietoa koulutuksista, luennoista, tapahtumista ja tehtävistä.

Lue lisää:  
[vapaaehtoistoiminta.hel.fi](https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi)



**Liikuntaluotsi**

Tule mukaan toimimaan vertaisohjaajana ikäihmisten liikuntaryhmissä. Et tarvitse aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistoiminnasta. Seuraavat maksuttomat Liikuntaluotsi-vertaisohjaajakoulutukset järjestetään syksyllä 2025.

Ota yhteyttä:  
liikunta.vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Lue lisää:  
[vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/liikuntaluotsi](http://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/liikuntaluotsi)

**Kirjastokaveri**

Kirjastot tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan. Ryhdy vaikka lukulähettilääksi tai kielikahvilan tai lukupiirin vetäjäksi. Ota rohkeasti yhteyttä, jokaisen vapaaehtoisen aika ja panos on arvokas!

Ota yhteyttä:  
• vapaaehtoistoiminta.kirjastot@hel.fi  
• lukulahettilas@hel.fi

**Stadin yhteisötalot**

Yhteisötaloilla pääset vapaaehtoisena retkien, lukupiirin tai liikunnan ohjaajaksi, ompelupajan vetäjäksi tai luontoretkelle ryhmän kanssa lintuja bongaamaan. Tai hallitsetko digitaaliset taidot ja päivität mieluusti somesivuja? Voit auttaa myös Instagramin ja Facebookin päivittämisessä tai ottaa kanaviin kuvia! Tuo osaamisesi ja innostuksesi mukaan.

Ota yhteyttä: yhteisotalot@hel.fi

Lue lisää: [hel.fi/yhteisotalot](http://hel.fi/yhteisotalot)

**Naapuruuspiirit**

Mikäli kaipaat iloista puheensorinaa ja ajatusten vaihtoa, perusta Naapuruuspiiri! Kotisi lähettäviltä löytyy varmasti kerho-huone, kirjasto tai muita kaupungin tiloja, joissa voit järjestää tapaamiset. Toimintaa tukevat taustalla Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta ja mukana olevat työntekijät.

Ota yhteyttä: vapaaehtoistoiminta@hel.fi  
Etelä-Helsinki  
– Heidi-Maria Pautola, 040 334 4580  
Länsi-Helsinki  
– Heli Sipilä, 040 648 4241  
Pohjois-Helsinki  
– Soile Atacocugu, 050 349 7611  
Itä-Helsinki  
– Sanna Vajavaara, 040 163 7083

**Kaipaatko kulttuuri-kaveria?**

Tuntuuko yksin kulttuuritapahtumiin lähteminen vaikealta tai haluaisitko jakaa kokemuksen toisen kanssa? Kulttuurikaveritoiminnan kautta saat seuraa valitsemaasi kulttuurielämykseen ja lisäät iloa arkeen. Vapaaehtoiset kulttuurikaverit varaavat liput, ovat seurana kulttuurikohteessa ja avustavat tarvittaessa tapahtumapaikalle.

Kulttuurikaverin seura ja opastus on ilmaista. Yhdessä koetut tapahtumat maksavat murto-osan tavallisen lipun hinnasta – enintään viisi euroa. Toiminnassa on mukana lähes 40 eri kulttuurikohdetta museoista teattereihin, konsertteihin, sirkukseen ja tanssiin.

”Ilman tätä toimintaa tuskin pääsisin monenkaan kulttuuritapahtumaan. Kiitos kulttuurikaverille.”

**Näin saat kulttuurikaverin**

- 1. Valitse tapahtuma**  
**HelsinkiMission verkkosivuilta**  
[helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri](http://helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri)
- 2. Ota yhteyttä valitsemallasi tavalla:**
  - täytä kulttuurikaverin hakulomake nettisivuilla
  - soita numeroon 09 2312 0375 (takaisinsoittopalvelu)
  - lähetä sähköpostia osoitteeseen kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi
- 3. Kerro yhteystietosi, kulttuuritoiveesi sekä se, milloin toivoisit käyväsi kulttuuritapahtumassa.**
- 4. Kulttuurikaveri varaa lipun ja soittaa sinulle.** Sopikaa, missä ja milloin tapaatte. Nauti kulttuurielämyksestä!



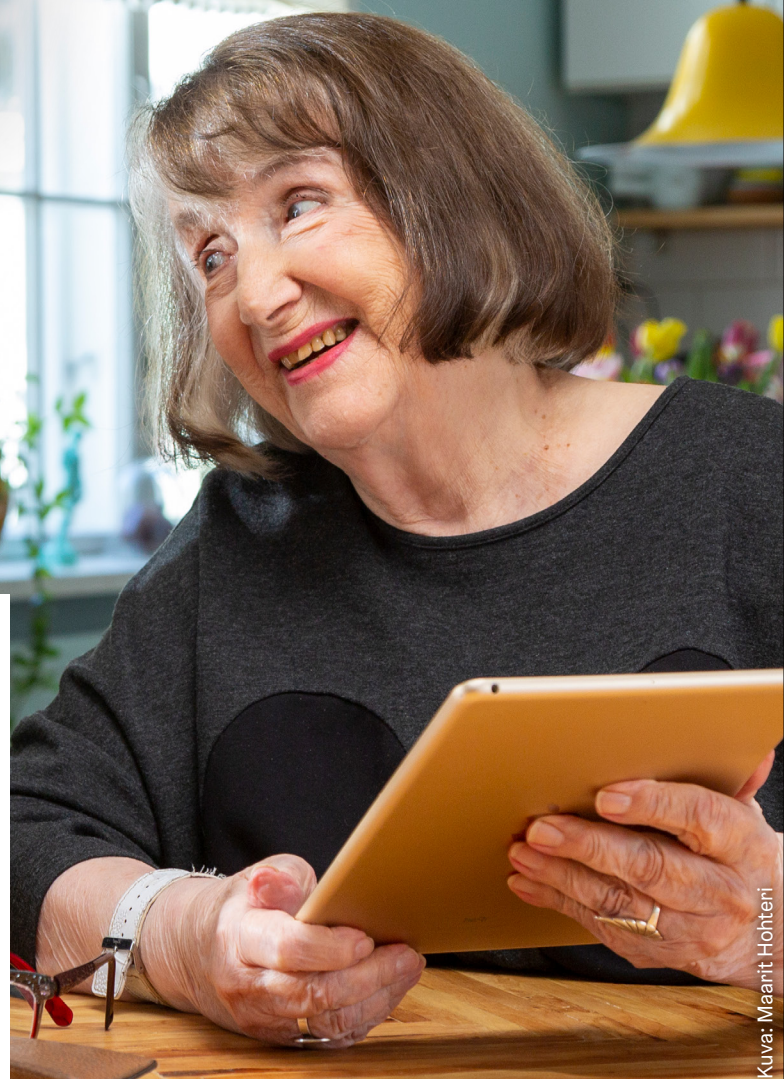


# Lämpööstä löydät kulttuuria diginä

Lämpö on ikääntyneille tarkoitettu digitaalinen palvelu, jonka monipuolisia kulttuuri- ja liikuntasältöjä voit seurata yksin tai yhdessä muiden kanssa. Kaverikatsomossa pääset tapaamaan ystäviä ja osallistumaan ryhmätapahtumiin.

Lämpöön on vapaa pääsy ja useimmat ohjelmista ovat maksuttomia. Lämpöön käyttämistä varten tarvitset vain tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin sekä internetyhteyden.

Löydä katsottavaa: [lampio.fi](https://lampio.fi)



Kuva: Maarit Höhteri

## Varaa tiloja ja laitteita Varaamosta

Helsingillä on ympäri kaupunkia erilaisia tiloja ja laitteita, joita voit varata käyttöösi maksutta tai edulliseen hintaan Varaamon kautta. Käytössäsi on monipuolinen valikoima tiloja esimerkiksi harrastamiseen sekä tapahtumien ja muiden tilaisuuksien järjestämiseen. Voit myös käyttää laitteita vaikkapa valokuvien ja VHS-kasettien digitointiin, testata 3D-tulostamista tai lainata ompelukonetta.

Lue lisää ja tee varaus: [varaamo.hel.fi](https://varaamo.hel.fi)

## Hyvinvoiva Helsinki

Hyvinvoiva Helsinki -sivustolta löydät kootusti maksuttomia tai edullisia palveluita, tapahtumia, kursseja ja harrastuksia, jotka tukevat hyvinvointiasi. Sivustolta saat kattavasti tietoa esimerkiksi kulttuurin ja vapaa-ajan palveluista ja mahdollisuuksista yhdessä tekemiseen. Mukana on myös monia vinkkejä mielen hyvinvoinnin ja terveellisen ravitsemuksen tueksi. Tutustu ja innostu!

Löydä tietoa ja vinkkejä arjen hyvinvointiin: [hel.fi/hyvinvointi](https://hel.fi/hyvinvointi)



**Euroopan unionin  
rahoittama**





Kuva: Ellun Kanat

# Palvelukeskuksista löydät juttuseuraa ja tekemistä

Eri puolilla Helsinkiä on 15 palvelukeskusta, joihin olet aina tervetullut viettämään aikaa, jutustelemaan ja saamaan tukea arkeen.

Kaipaatko harrastuksia, tapahtumia, apua digiasioissa, vertaistukea tai muuta neuvontaa? Poikkeaa palvelukeskukseen. Jokaisessa keskuksessa on myös lounasravintola ja kuntosali, jossa voit saada laiteohjausta.

Olet tervetullut tutustumaan toimintaan ilman ilmoittautumista. Nappaa samalla mukaan palvelukeskuskortti, jolla rekisteröidyt palvelun käyttäjäksi. Tarvittaessa saat apua henkilökunnalta.

## Tukea myös mieltä painaviin asioihin

Palvelukeskusten sosiaaliohjaajien kanssa voit keskustella mieltäsi painavista asioista. Halutessasi pääset myös tapaamaan kokemusasiantuntijoita ja osallistumaan vertaistukiryhmiin.

## Palvelukeskusten vertaistukiryhmät

- Kööri** Tukea, kun haluat vähentää tai lopettaa päihteiden käytön
- Peesi** Tukea, jos läheiselläsi on päihdeongelma
- Vire** Tukea masennukseen ja alakuloon
- Toivo** Tukea läheisen menehtymisestä johtuvaan suruun

Lisätukea mielenterveys- ja päihdehaasteisiin saat kotiin tuotavasta yksilöllisestä kuntoutuksesta, Tsempistä, tai ympäri-vuorokautisesta ryhmäkuntoutuksesta, Puhdistista.

Katso lisätietoja:

[hel.fi/palvelukeskukset](https://hel.fi/palvelukeskukset)

[hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut](https://hel.fi/mielenterveytta-tukevat-senioripalvelut)



# Helsingin työväenopisto – opi, tee, luo ja liiku!

Työväenopisto tarjoaa kaikille kaupunkilaisille mahdollisuuden jatkaa oppimista ja itsensä kehittämistä koko elämän ajan.



Uusien taitojen oppiminen pitää mielen virkeänä ja avaa uusia maailmoja. Kurssit tarjoavat myös tilaisuuden tavata uusia ihmisiä ja löytää ystäviä.

## Seniorikurssit kutsuvat

Työväenopisto on ylpeä senioriopiskelijoistaan – varttuneempien elämäkokemus ja viisaus tuovat perspektiiviä kursseille. On hienoa, että työväenopistossa kaikenikäiset ihmiset kohtaavat.

Työväenopiston kurssit ovat avoimia kaikille, mutta osa niistä on merkitty erityisesti seniorikursseiksi. Ensisijaisesti yli 65-vuotiaille tarkoitetuilla kursseilla edetään rauhallisemmin ja huomioidaan ikääntyneiden tarpeet esimerkiksi liikunnassa. Seniorikursseja järjestetään usein

päiväsaikaan seniorien palvelukeskuksissa ja opiston omissa toimipisteissä. Kurssimaksu on 50 % tavallista edullisempi.

## Hyppää mukaan!

Kursseille ja tapahtumiin voit ilmoittautua koko lukukauden ajan [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)-sivustolla, puhelimitse numerossa 09 3108 8610 tai paikan päällä Opistotalon, Malmitalon, Maunula-talon ja Stoa:n palvelupisteissä (ma-to klo 10–16, pe suljettu).

Ilmoittautuminen on mahdollista koko kauden ajan. Mikäli kurssi on ehtinyt täyttyä, lisäämme sinut jonoon ja ilmoitamme kurssipaikan vapautumisesta.

## Tervetuloa mukaan toimintaan!









**Stefan Bremers** foto-utställning från 1970- och 80-talens nattliv är en av de absoluta höjdpunkterna i stadens kulturutbud hösten 2025. Bremers (f. 1951) *Helsinki by Night* öppnar i Villa Hagasund vid Mannerheimvägen den 24 oktober. **Tips:** Utställningen är gratis för ungdomar under 20 år till årets slut. Bjud gärna med en eller flera ungdomar och passa på att berätta om din egen ungdomstid!

# Kultur skapar kontakt och väcker känslor

**Ett nytt museum öppnar!** Donarmuseet i Alphyddan öppnar under Konstens natt 14.8. Det gamla arbetarbostadsmuseet har piffats upp med fräscha detaljer och ny målfärg. Kom på besök! Museet stänger 2.11 för vintern.

På Stadsmuseet vid Alexandersgatan handlar utställningen **SKRÄP!** - vad vi lämnar efter oss om hushållsavall. Gratis inträde, stänger 5.10.

I Villa Hagasund på Mannerheimvägen har du möjlighet att njuta av herrgårdsutställningen **Glittrar och bockar** till 31.8. Sprutmästarens gård i Kronohagen håller sina gula portar öppna till 30.9.

Spåramuseet är öppet året runt och barnens favorit. Ta alltså med släktens minstingar!

**Helsingfors åtta kulturcenter** producerar också den här hösten föreställningar, konserter, utställningar och verkstäder nära dig. På Gamlasgården blir det bl.a. en Zarah Leander-musikal på finska med schlagers från Sverige (23.10) och en utställning av Linda Bondestam (8.11–29.12).

Månsasgården bjuder till discodans för äldre, Malmhuset på SilverCinema och Nordhuset onsdagsbio och annat program på svenska (se sidan invid). I Annegården kan gammal och ung pyssla sida vid sida. Glöm inte heller Helsingfors stadsorkester i Musikhuset. Höstens biljetter säljs med början 12.8.

**I Helsingfors finns 38 bibliotek** och 2 bokbussar. Du kan låna böcker, tidningar, filmer, musikmaterial, motionsredskap och e-material. Biblioteken erbjuder kunderna tillgång till kunddatorer och bokningsbara utrymmen. Extrafint den här hösten: Stadsorkesterns biblioteksturné med kammarmusik i oktober, programmet publiceras på nätet.

Är det svårt för dig att komma till biblioteket på grund av ålder, en sjukdom eller en funktionsnedsättning? Befullmäktiga en släkting eller vän. Eller ring Hembiblioteket 09 3108 5214 vardagar kl. 12-15 eller skicka epost [kotikirjasto@hel.fi](mailto:kotikirjasto@hel.fi) för en gratis hemleverans på svenska.

**Anmälan till idrottstjänsternas kurser** börjar stegvis må 11.8 kl. 11 med de svenska kurserna för äldre i vattengymnastik, gruppmotion, cirkelträning, konditionssalskurser och gym. Kurserna pågår 1.9–14.12 och du anmäler dig per tel. 09 310 288 58 eller på webben [liikuntakauppa.hel.fi](http://liikuntakauppa.hel.fi).

Tjänsterna är förmånliga och över 64-åringar betalar bara halva priset i jämförelse med personer i arbetsför ålder. I Seniorisäpinät kan du prova olika former av motion i två timmar varje vecka för en engångsavgift på 2,10 euro, ingen förhandsanmälan krävs.

Staden har också tagit i bruk en vardagsprodukt till nedsatt pris, läs mer på nätsidorna.

Och visst kommer ni ihåg att Georgsgatans simhall öppnar efter årsskiftet, välkomna!



## Favoriter på Nordhuset

Nordhuset i Nordsjö är knutpunkten för mycket av stadens svenska kulturprogram.

Brages Spelmanslags och Folkdanslags konsert  
**to 28.8 kl. 18**

Medeltida musik  
med Meren Sisaret  
**to 11.9 kl. 18**

Mirella Pendolins A Tribute to Billie  
**ti 16.9 kl. 14**

Marika Westerlings musikal-  
konsert Underbara kvinnor vid  
Sandlådkanten  
**to 2.10 kl. 18**

Klubb Ankdam; Magnum Bonum  
**lö 24.10 kl. 18**

Johanna Ringbom och Magnus  
Gräsbeck, franska chansoner  
**ti 7.10 kl. 14**

Pentti Hildén och Mikko Helenius  
Samborombon-konsert  
**ti 4.11 kl. 14**

Maestro & Bettina, Arja Saijonmaa  
**lö 8.11 kl. 18**

BSTO Bands jubileumskonsert  
**ti 2.12 kl. 14**

OBS! Onsdagsbiona fortsätter!



Svenska veckan: Maestro  
& Bettina. Arja Saijonmaa  
i Nordhuset lö 8.11 kl. 18

## Seniorfest på Luckan

Fre 7.11 kl. 12-15  
Mångsidigt program  
och infotorg.  
DJ Börje med disco.

## Lucia i Malm

Staffansby Lucia och  
allsång fre 12.12 kl. 14  
Malms kulturhus  
Arr. Seniornätverket

## Lär dig nytt på Arbis

Plock ur programmet

Bekanta dig med alla kurser på  
ilmonet.fi, eller kom på plats,  
Dagmarsgatan 3, ring 09 310 494  
94 eller skicka e-post: arbis@hel.fi.

## Seniorsurf

Du får hjälp med smarttelefoner,  
pekplattor, datorer och digitala  
tjänster på Seniorsurf-dagen på  
Arbis. Du kan fråga råd om du  
behöver köpa ny utrustning.  
7.10, tisdag kl. 9.30–12.00  
och 13.00–14.30

## Seniormålarna Pang (54 €)

Välkommen att måla i avslappnat  
sällskap! Åldersrelaterade  
problem som försämrad syn  
eller stela leder behöver inte  
vara ett hinder för att måla.  
1.9–13.4, måndag kl. 11.00–13.30  
kurskod: A250402

## Seniorherrar i köket (76 €)

Både nya och erfarna herrar  
välkomnas att påbörja året i  
Arbisköket. Vi tillagar god  
och näringsriktig mat med  
inriktning på nordiska  
smaker och ingredienser.  
16.1, 23.1, 30.1 och 6.2,  
fredag kl. 10.00–13.45  
kurskod: A260136

## Balans och rörlighet 60+ A (32 €)

Seniorer rekommenderas träna  
styrka, balans, och rörlighet  
minst två gånger per vecka.  
1.9–13.4, måndag kl. 10.10–10.55  
kurskod: A250801

## Allsång (88 €)

Allsång för alla rösttyper  
oberoende av sångarbakgrund.  
Sången ackompanjeras på flygel.  
Vi sjunger härliga sånger från  
när och fjärran i gott sällskap.  
3.9–15.4, onsdag kl. 14.30–16.00  
kurskod: A250732

## Annan information

### Kulturkompis

Du kan ansöka om en kultur-  
kompis, eller varför inte själv bli  
en. Kulturkompisen följer med  
dig gratis till kulturevenemang,  
bokar biljetterna och erbjuder  
assistans. I kulturkompisens  
sällskap betalar du högst  
5 euro för biljetten.

Verksamheten är till för  
personer över 18 år. Läs mer  
på [helsinkimissio.fi/sv/flikarna](https://helsinkimissio.fi/sv/flikarna)  
"Behöver du hjälp?" och "Bli  
volontär" eller ring oss på  
09 2312 0375

### Seniorinfo

Behöver du hjälp med att göra  
vardagen smidigare? Från  
Seniorinfo får du information  
om hälsa, välfärd, boende och  
aktiviteter.

Vardagar kl. 9–15 på  
Broholmsgatan 2, Helsingfors.  
E-post: [seniori.info@hel.fi](mailto:seniori.info@hel.fi),  
09 3104 4556.

### Digistöd

Helsingfors Digistöd hjälper  
dig med digitala problem.  
Be om stöd på biblioteken  
eller chatta på adressen  
[digituki.hel.fi/sv](https://digituki.hel.fi/sv) eller  
ring 09 3101 0011  
måndag–fredag kl. 9–12.

## Vill du veta mer?

Evenemang: [tapahtumat.hel.fi/sv](https://tapahtumat.hel.fi/sv)

Bibliotek: [helmet.fi/sv](https://helmet.fi/sv)

Motion: [liikunta.hel.fi/sv](https://liikunta.hel.fi/sv)

Stadsmuseet:

[helsinginkaupunginmuseo.fi/sv](https://helsinginkaupunginmuseo.fi/sv)

Staden (på svenska): [hel.fi/sv](https://hel.fi/sv)

Arbis: [arbis.hel.fi](https://arbis.hel.fi)



# Löydä omanlaista tekemistä ja uusia ystäviä

Helsinki tarjoaa ikäihmisille runsaasti tekemistä, kokemista ja näkemistä. Maksuttomia ja edullisia tapahtumia löydät ympäri kaupunkia muun muassa museoista, kulttuuri-keskuksista ja kirjastoista. Liikunnan iloa pääset kokemaan ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla tai omatoimisesti vaikkapa uimahallissa. Tule mukaan, tutustu uusiin ihmisiin ja löydä juttuseuraa!

Katso kaikki ikäihmisille suunnatut palvelut:  
[hel.fi/ikääntyneet](https://hel.fi/ikääntyneet)

Löydä lähialueesi tapahtumat:  
[tapahtumat.hel.fi](https://tapahtumat.hel.fi)

## Tarvitsetko neuvoja tai opastusta?

**Seniori-info** vastaa mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin ikäihmisten palveluista:  
09 3104 4556 (ma–pe klo 9–15)

**Liikuntaluurista** saat neuvoa ja opastusta liikuntaan liittyvissä kysymyksissä:  
09 3103 2623 (ma–to klo 13–15)

**Digituki** auttaa arjen digipulmissa: Kysy tukea suoraan mistä tahansa kirjastosta, soita numeroon 09 3101 0011 tai chattaa osoitteessa [digituki.hel.fi](https://digituki.hel.fi). Digituen puhelin- ja chat-palvelu on avoinna arkisin klo 9–12.

