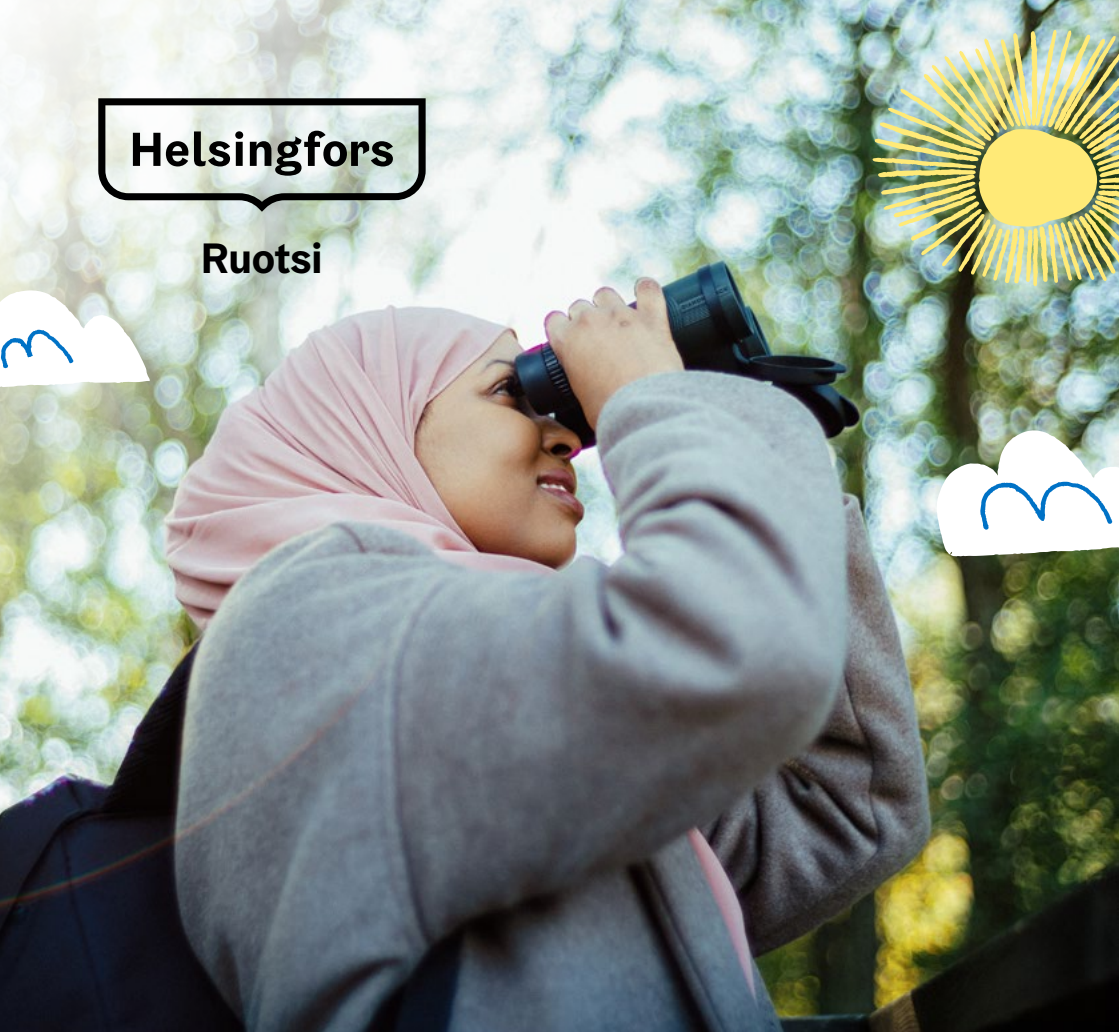


A woman wearing a pink hijab and a grey hoodie is looking through binoculars. She is outdoors in a park-like setting with green trees in the background. The image is decorated with a yellow sun icon in the top right corner and two white cloud icons with blue outlines, one on the left and one on the right.

Helsingfors

Ruotsi

Hitta fritidsaktiviteter i Helsingfors

Helsingfors stad ordnar många förmånliga eller avgiftsfria fritidsaktiviteter. Läs mer om våra bibliotek, kulturcenter, idrottsplatser, ungdomsgårdar, stadsmuseet och andra fritidsmöjligheter!



Bild: Jefunne Gimpel / Helsingfors stad



Bild: Maarit Houteri / Helsingfors stad



Bild: Suvi-Tuuli Kankaanpää / Helsingfors stad



Broschyren finns också online: [hel.fi/static/julkaisut/
kulttuuri-vapaa-aika/fritidsaktiviteter-i-hfors.pdf](https://hel.fi/static/julkaisut/kulttuuri-vapaa-aika/fritidsaktiviteter-i-hfors.pdf)

Innehåll

Biblioteket är öppet för alla	4
Välkommen till kulturcentren!	8
Idrott och motion	12
I lekparkerna finns kompisar för barn och vuxna	16
Aktiviteter för unga.....	18
Helsingfors stadsmuseum.....	22
Livslångt lärande	24
Läs också mer om dessa fritidsmöjligheter	26



Biblioteket är öppet för alla

På biblioteket kan du till exempel läsa böcker och tidningar på olika språk eller lära dig finska eller svenska. Du kan också låna böcker att ta med dig hem. Det kostar ingenting att vara på biblioteket eller att låna böcker. I Helsingfors finns sammanlagt 38 bibliotek och två bokbussar.

Besök biblioteket

De flesta av biblioteken är öppna på vardagar från morgon till kväll och även på lördagar. I Helsingfors finns också bibliotek som har öppet på söndagar. Man kan fritt tillbringa tid på biblioteket. Du kan till exempel studera, boka utrymmen för eget bruk och använda bibliotekets datorer. Det finns alltid personal på plats i biblioteket, och du kan be dem om råd i olika frågor. Du behöver inte kunna finska eller svenska, biblioteken har många språkkunniga anställda. Även om ni inte skulle hitta ett gemensamt språk gör personalen sitt bästa för att hjälpa dig.

Lån

Du behöver ett bibliotekskort för att låna böcker. Med bibliotekskortet kan du utöver böcker även låna tidningar, musik, filmer och föremål. Du kan skaffa ett bibliotekskort på vilket som helst av Helmet-biblioteken. Det första bibliotekskortet är alltid gratis. Ta med ett identitetsbevis när du kommer för att skaffa ett bibliotekskort. Du kan bevisa din identitet med ett identitetskort från ett EU-land, pass, finländskt körkort, FPA-kort med foto (för personer under 18 år även FPA-kort utan foto), boendekort från en förläggning i Finland och pass eller ett uppehållstillståndskort som beviljats av Migrationsverket. Du måste ha en adress i Finland för att kunna få ett bibliotekskort.



Helmet-biblioteken

Helmet är huvudstadsregionens gemensamma bibliotekstjänst. Stadsbiblioteken i Helsingfors, Esbo, Grankulla och Vanda är Helmet-bibliotek. Om du har ett Helmet-bibliotekskort kan du låna böcker på alla Helmet-bibliotek. Det är enkelt att lämna tillbaka böckerna, eftersom du kan göra det på vilket Helmet-bibliotek som helst.

→ Helmet-nätbiblioteket: helmet.fi



Bild: Suvi-Tuuli Kankaanpää / Helsingfors stad

40

I Helsingfors
finns sammanlagt
38 bibliotek och
två bokbussar.

Sju tips för biblioteket

1. Språkkaféer

Kan du redan lite finska eller svenska? Delta i ett språkkafé på biblioteket! På språkkaféet kan du utveckla dina kunskaper i finska eller svenska genom att prata med andra deltagare.

2. Lättlästa böcker

På biblioteket kan du låna lättlästa böcker eller läsa lättlästa tidningar.

3. Böcker på olika språk

Alla bibliotek har böcker på olika språk. Biblioteken har olika utbud: ett har kanske många böcker på arabiska, medan ett annat har fler böcker på ryska. I Böle bibliotek finns Flerspråkiga biblioteket med böcker på över 80 språk, främst andra än europeiska språk. Du kan komma till Böle bibliotek för att bekanta dig med Flerspråkiga bibliotekets utbud. I Helhets nätbibliotek kan du också söka efter böcker, tidningar och inspelningar på olika språk och beställa dem till ditt närbibliotek utan kostnad.

4. Lån av föremål och användning av utrustning

Förutom böcker och tidningar kan du låna hem till exempel spel, instrument, verktyg och motionsredskap. Biblioteket har också olika typer av utrustning som kunderna kan använda gratis. Alla bibliotek har datorer som man kan logga in på med sitt bibliotekskort. Annan utrustning som finns är till exempel pekplatta, symaskin, 3D-skrivare och laserskärare.



5. Hjälp med digitala apparater och utskrift av dokument

Bibliotekets anställda hjälper dig med användningen av dator, smarttelefon och internet. På biblioteket kan du skriva ut, skanna och kopiera dokument. Biblioteken ordnar också kostnadsfria evenemang där experter ger råd om användningen av utrustningen på finska, svenska och engelska.



6. Grupplokaler och studior

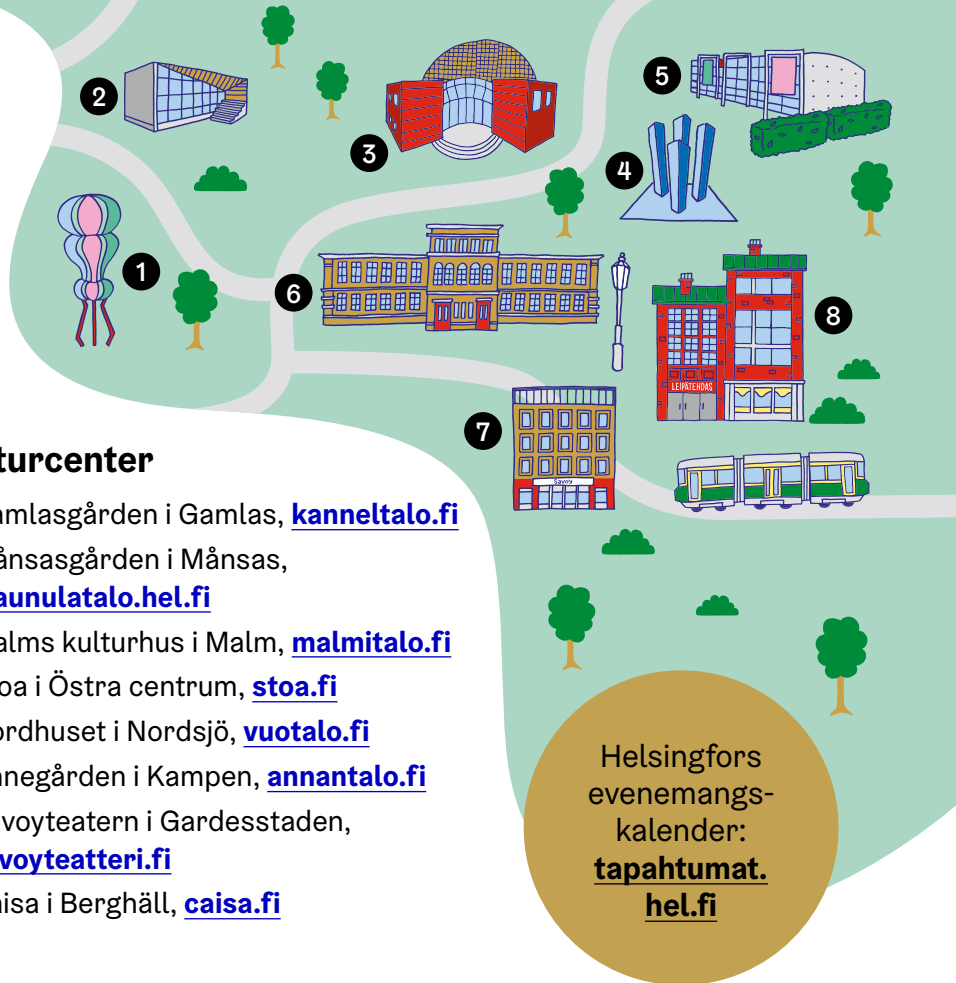
I bibliotekets grupplokaler kan du arbeta eller till exempel ordna ett möte. Biblioteken har också musikövningsrum och studior. I dem kan du bland annat göra musik, fotografera och redigera videor. Du kan boka en lokal via Varaamo ([läs mer på sidan 26](#)).

7. Sagostunder och andra evenemang

På biblioteken ordnas mångsidiga avgiftsfria evenemang, såsom sagostunder, författarbesök, verkstäder och småskaliga föreläsningar. Sagostunder ordnas på olika språk, förutom finska och svenska även på exempelvis engelska, ryska och somaliska.



Bild: Suvi-Tuuli Kankaanpää / Helsingfors stad



Kulturcenter

1. Gamlasgården i Gamlas, kanneltalo.fi
2. Månsasgården i Månsas, maunulatalo.hel.fi
3. Malms kulturhus i Malm, malmitalo.fi
4. Stoa i Östra centrum, stoa.fi
5. Nordhuset i Nordsjö, vuotalo.fi
6. Annegården i Kampen, annantalo.fi
7. Savoyteatern i Gardesstaden, savoyteatteri.fi
8. Caisa i Berghäll, caisa.fi

Välkommen till kulturcentren!

Det finns åtta kulturcenter i Helsingfors. På kulturcentren ordnas konserter, teater-, dans- och cirkusföreställningar, filmvisningar, evenemang för barn, fester för allmänheten inomhus och utomhus, utställningar och konstundervisning. I utbudet hittar du mångsidigt med avgiftsfritt program som inte kräver förhandsanmälan. Till föreställningarna i salen måste man oftast köpa biljett, men priserna är förmånliga. Föreställningar ordnas på olika språk. Särskilt Nordhuset ordnar många program på svenska. Det ordnas också en hel del program som inte kräver kunskaper i något särskilt språk. Varje kulturcenter har ett kafé eller en restaurang.

Kultur i stadsdelarna

Gamlasgården, Malms kulturhus, Månsasgården, Stoa och Nordhuset finns i livliga bostadsområden längre bort från centrum. Kulturcentren är inom sina områden viktiga mötesplatser, där man kan tillbringa tid och träffa bekanta. De är platser för mångsidiga aktiviteter. Under ett och samma tak kan du delta i kulturevenemang, besöka ett bibliotek och lära dig exempelvis svenska eller finska eller ett hantverk på arbetarinstitutets kurs ([läs mer på sidan 24](#) och [arbis.hel.fi](#)). Gamlasgården, Malms kulturhus, Månsasgården och Stoa har också ungdomsgårdar, där unga tryggt kan tillbringa sin fritid med utbildade vuxna ([läs mer på sidan 18](#)).

Caisa och Savoyteatern

Kulturcentret Caisa har till uppgift att genom konst och kultur bidra till att utveckla mångfalden i Helsingfors. Det innebär exempelvis att Caisas program skapas av konstnärer som tillhör olika minoriteter och att stadens olika invånare beaktas i evenemangen. Savoyteatern är ett internationellt konserthus. Savoyteatern ansvarar också för Esplanadestraden, som finns i Esplanadparken i Helsingfors centrum. På Esplanadestraden ordnas sommartid avgiftsfria friluftskonserter och andra evenemang.

För barn och ungdomar

Annegårdens konstcentrum för barn och unga är hjärtat i stadens barnkultur. På Annegården kan man lära sig att skapa konst, och där ordnas föreställningar, evenemang och utställningar för barn. De flesta av evenemangen är avgiftsfria. Även de andra kulturcentren erbjuder många aktiviteter för barn och familjer.



Fem tips för kulturcentrens utbud



1. Sommarevenemang

Sommartid ordnar kulturcentren många avgiftsfria evenemang utomhus på kulturcentrens gårdar och torg. Viktiga dagar är Helsingforsdagen den 12 juni och Konstens natt i mitten av augusti. På Annegården ordnas sommartid för barnfamiljer mycket program, som man kan besöka när det passar en själv.

2. Årstider och festdagar

På kulturcentren ordnas mycket program som anknyter till årstiderna och till fester som är viktiga för invånarna. Här är några viktiga tidpunkter då det ofta ordnas evenemang:

- Finlands självständighetsdag 6.12
- Valborg: arbetarnas, studenternas och vårens fest 30.4
- Halloween kring månadsskiftet oktober–november
- Svenska Dagen 6.11
- Barnrättsveckan i november
- Skolornas höst- och sportlov
- Kristna högtider såsom julen och påsken
- Viktiga högtider för olika religioner och kulturer, såsom muslimernas id-fest, det ryska nyåret samt romernas och samernas nationaldagar. Kulturcentren ordnar ofta dessa fester i samarbete med olika organisationer. Högtider inom olika kulturer beaktas hela tiden allt mer på kulturcentren.



3. Utställningar

I kulturcentrens gallerier finns alltid utställningar med fritt inträde. De är alltid öppna när kulturcentret är öppet. Det ordnas också många utställningar som riktar sig till barn, där barn kan upptäcka nytt, leka och lära sig nya saker.

4. Föreställningar, film och konserter

På kulturcentren ordnas föreställningar på olika språk. Information om språket finns alltid i uppgifterna om föreställningen på kulturcentrets webbplats. Framför allt de ordlösa cirkus- och dansföreställningarna passar även dem som ännu inte kan finska. I konsertutbudet ingår ett brett spektrum av olika musikkulturer. Alla kulturcenter visar filmer från olika delar av världen. Det ordnas också många föreställningar för barn, och biljettpiserna är förmånliga. Utöver de avgiftsbelagda föreställningarna ordnar kulturcentren också många avgiftsfria föreställningar.

5. Kurser och verkstäder

Vill du lära dig nya saker och lära känna nya människor? Kulturcentren ordnar många olika verkstäder och kurser för både barn och vuxna.Handledning ges på olika språk och ofta kan handledaren också visa modell utan ord. I utbudet hittar du många verkstäder och kurser som är avgiftsfria och som inte kräver förhandsanmälan. På Arbis kan du delta i olika kurser på svenska, du kan bland annat komma med och sjunga i "Arbis international choir" där du lär dig svenska tillsammans med andra internationella körsångare.

Visste du?

Konst, kultur och kreativitet har en positiv effekt på människans livskvalitet och hälsa. Genom att uppleva och skapa konst kan man enligt forskningen förebygga fysisk och psykisk sjukdom samt minska eventuella symtom. Konst- och kulturhobbyer stöder barns och ungas välbefinnande, tillväxt och lärande på många sätt.

Idrott och motion

Friluftsliv

Gå på utflykt i parken eller skogen eller gör en utfärd till en ö! Känner du till allemansrätten? I Finland får var och en till exempel plocka bär och svamp i skogen. Det är förbjudet att göra upp eld i naturen, men i Helsingfors finns många offentliga kokskjul och grillplatser som får användas fritt året runt. Kom ihåg att man inte får lämna skräp i naturen.

Ledd motion

Du kan delta i simskolor, gruppmotion, gym- och vattenmotionslektioner och utomhusmotion. Staden ordnar förmånliga motionskurser för alla åldrar. Anmälan till höstens kurser öppnar i augusti, anmälan till vårens kurser i december och anmälan till sommarens kurser i april. Kurserna är populära, så det lönar sig att anmäla sig i tid.

Utöver kurser erbjuds också ledd motion som man inte behöver anmäla sig eller förbinda sig till. Läs mer om olika avgiftsfria och förmånliga motionsformer, såsom Vimma-motion för unga och områdesmotionen för vuxna och äldre. Sommartid kan personer i alla åldrar delta i avgiftsfri parkgymnastik runtom i staden. För personer med begränsad funktionsförmåga, såsom långtidssjuka och personer med funktionsnedsättningar, ordnas anpassad motion.



Idrottsplatser för olika grenar

Under snöiga vintrar finns det preparerade skidspår på olika håll i Helsingfors. Om du vill prova på att skida kan du hyra utrustning i Svedängen. Helsingfors har elva konstisbanor där du kan åka skridskor gratis. Vid Braheplanens konstisbana kan du hyra skridskor.

Staden har också olika idrottsplatser inomhus, såsom sporthallar och gym. Stadens gym lämpar sig för motionärer på alla nivåer. Gymmen är förmånliga och kräver inget medlemskap. Helsingfors har också fler än 40 avgiftsfria utomhusgym som är öppna dygnet runt.

Boka motionslokaler

Du kan ansöka om en fast tid för din motionsgrupp för en viss period. Läs mer om lokalerna som kan bokas och ansökningsstiderna för dem på motionstjänsternas webbplats. Du kan också boka enskilda motionstider via webbutiken för idrottstjänster och Varaamo ([läs mer om Varaamo och sidan 26](#)).

Badstränder

När du kommer till en främmande badstrand, kontrollera vattendjupet på kartan på anslagstavlan. Var särskilt försiktig på platser där det snabbt blir djupt eller där det finns kraftiga strömmar. På anslagstavlan kan du också se om bad vid stranden inte rekommenderas på grund av dålig vattenkvalitet. Som vårdnadshavare är du alltid ansvarig för dina barn. Håll alltid barn som är i vattnet inom synhåll, och inom räckhåll om de inte kan simma. På de populäraste badstränderna finns under skolornas sommarlov badvakter som du kan vända dig till för att få råd. Sommartid förekommer det vid Helsingfors badstränder blågröna alger som kan vara giftiga. Kontrollera läget för blågröna alger i förväg via nätet. Bada inte vid stränder där blågröna alger har observerats.

Simhallar och friluftsbad

Simning är en populär hobby för hela familjen i Finland. I simhallen kan man simma, utöva vattengymnastik, koppla av i en varm bassäng, leka i barnbassängen, bada bastu och tvätta sig. Ett besök i simhallen stöder välbefinnandet på många sätt.

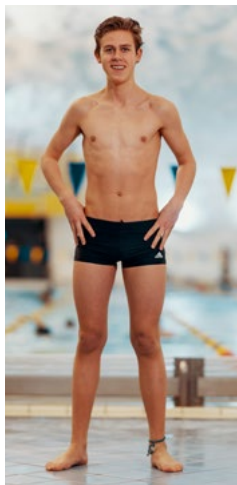
Gör så här i simhallen

Det är viktigt att alla känner till simhallens regler. Reglerna finns till för att det ska vara så tryggt och trevligt som möjligt för alla i simhallen.



1. Det är viktigt att tvätta sig och ha rätt sorts badkläder, så att vattnet i bassängerna hålls rent. Tvätta dig utan badkläder innan du går i bassängen. Tvätta också håret eller använd badmössa. Om du har långt hår, fäst upp det medan du badar.
2. Lämna badkläderna i duschutrymmet medan du badar bastu. Finländarna badar i allmänhet bastu nakna. Om du vill kan du ha en handduk kring dig. I Helsingfors simhallar finns alltid separata bastu- och duschutrymmen för kvinnor och män.
3. Som vårdnadshavare är du ansvarig för dina barn som inte kan simma. En simkunnig vuxen får ha hand om högst tre barn som inte kan simma. Personer som inte kan simma får bara vara i de grunda bassängerna. Man får vara i den stora bassängen och hoppbassängen först när man kan simma minst 25 meter.

Använd lämpliga badkläder:



Baddräkt, badbyxor, simshorts eller burkini med kort kjol.

Visste du det här?



1. Jakobacka simhall har varje vecka en egen simtur för kvinnor. Under kvinnornas tur arbetar endast kvinnor i simhallen.
2. I vissa simhallar, såsom Östra centrums simhall, finns ett unisex-omklädningsrum som är öppet för alla. I unisex-omklädningsrummet kan exempelvis barnfamiljer, personer med fysiska funktionsnedsättningar och personer som tillhör könsminoriteter byta om och duscha i lugn och ro i privata bås.
3. Vill du lära dig simma? Avgiftsbelagda simskolor ordnas för både barn och vuxna. För vuxna finns blandade grupper för kvinnor och män samt grupper för endast kvinnor. Unga i högstadieåldern kan delta i avgiftsfri simskola via Vimma-motion.
4. Om du har skaffat ett säsongskort för vattenmotion från Britas, Östra centrums, Jakobacka eller Georgsgatans simhall, kan du använda samma kort på alla Helsingfors stads gym. I Britas, Östra centrums och Jakobacka simhallar kan du också använda gymmet när du betalat inträde för simning.



Bild: Aki Rask / Helsingfors stad

- Hitta ditt sätt att röra på dig: liikunta.hel.fi
- Webbutiken för idrottstjänster: liikuntakauppa.hel.fi
- Friluftsliv: hel.fi/ulkoilu



I lekparkerna finns kompisar för barn och vuxna

Med lekpark avses i Helsingfors en park där avgiftsfri, mångsidig handledd utomhus- och inomhusverksamhet för bebis- och barnfamiljer samt skolelever ordnas. Lekparkerna har förutom gårdsområden även inomhuslokaler.

Lekparkerna är öppna vardagar kl. 9–17.



Bild: Konsta Linkola / Helsingfors stad

Exempel på lekparksverksamhet

Caféet **Tänään tavataan** främjar möten mellan familjer med olika språklig och kulturell bakgrund, gemensamma aktiviteter och diskussion på finska i en trivsamt och icke-brådslande miljö.

Efter skoldagen ordnas handledd **eftermiddagsverksamhet** i en trygg miljö för elever i årskurserna 1–2. Eftermiddagsverksamheten är avgiftsbelagd och ansökan görs via Wilma.

Under sommaren ordnas trevlig och mångsidig sysselsättning i en trygg miljö i lekparkerna i Helsingfors. Kostnadsfria sommarmåltider serveras till barn under 16 år. Ta med en egen tallrik och sked!

- ➔ Ladda ned lekapps Leikkipuistot från din egen appbutik. I appen finns mer information om lekparkerna i Helsingfors!



Aktiviteter för unga

I Helsingfors finns fler än 60 platser för ungdomar: ungdomsgårdar, sommarplatser och lokaler för olika hobbyer, såsom skejthallar, musikstudior och hantverksverkstäder. De unga kan exempelvis idrotta i Malmgårds fritidshall, prova på att ta hand om djur på Fallkulla husdjursgård eller ordna evenemang i evenemanglokalen Tiivistämö i Södervik. Det finns ett brett utbud av aktiviteter med något för var och en.



Ungdomsgårdarna

Ungdomsgårdarna är platser där unga i åldern 9–17 år kan tillbringa sin fritid. Mer begränsad fritidsverksamhet kan också ordnas för barn under nio år och personer över 18 år. Ungdomsgårdar finns i olika bostadsområden runt om i Helsingfors. På ungdomsgården kan man träffa kompisar, tillbringa tid, spela spel och få hjälp med sitt liv, till exempel med kompisrelationer, skolgång och jobbsökning. Ungdomarna kan delta i gruppverksamhet, såsom matlagningsklubbar, målerikurser, naturutfärder, spel eller fotbollsturneringar. Man lyssnar på de ungas önskemål. Personalen planerar och genomför verksamheten tillsammans med ungdomarna.



Bild: Karun Verma / Helsingfors stad

Skaffa medlemskort och kom med

Ungdomarna kommer in i ungdomsgården och kan delta i hobbyer och evenemang med ett medlemskort. Medlemskortet kallas på finska "Jässäri" och registreras elektroniskt. Det används via mobilappen Populon. Medlemskort för minderåriga ska registreras av vårdnadshavaren genom stark autentisering på webben. För den ungas säkerhet behöver vi vårdnadshavarens aktuella kontaktuppgifter för att vi vid behov ska kunna kontakta vårdnadshavaren genast. Helsingfors stad lämnar inte ut de uppgifter om den unga eller vårdnadshavaren som anges vid registreringen till någon. Mer information om hur man skaffar ett medlemskort finns på webbplatsen Ungas Helsingfors: nuorten.hel.fi/sv/jassari.

Besök oss

Alla ungdomar är välkomna till ungdomsgården. Det gör ingenting om man ännu inte talar finska eller svenska. På ungdomsgården finns alltid professionella inom ungdomsarbete, ungdomsledare, som välkomnar de unga och berättar om ungdomsgården. Ungdomsledarna talar olika språk och man hittar säkert ett gemensamt sätt att kommunicera. På en del ungdomsgårdar ordnas egen gruppverksamhet för flickor. Unga i åldern 13–29 år som tillhör sexuella minoriteter eller könsminoriteter eller som funderar kring regnbågsfrågor kan delta i regnbågsverksamhet.

Öppettider på nätet

De flesta ungdomsgårdar har separata öppettider för unga i låg- och högstadiåldern. Se öppettiderna för olika åldersgrupper på ungdomsgårdens egen webbplats. Inom ramen för öppettiderna kan ungdomarna komma vilken tid som helst och stanna på ungdomsgården så länge de vill. Man kan komma till ungdomsgården utan förhandsanmälan.



Fem orsaker varför en ung person gärna kan besöka ungdomsgården

1. Den unga får något roligt och meningsfullt att göra, vilket stöder välbefinnandet.
2. Den unga får nya vänner och kan umgås med dem i en trygg miljö. Hen lär sig värdefulla sociala färdigheter.
3. På ungdomsgården arbetar utbildade vuxna. Ungdomsledarna ordnar aktiviteter för och med de unga, pratar med dem om exempelvis framtidsplaner och tar vid behov tag i problem.
4. På ungdomsgården kan man prova på olika hobbyer, huvudsakligen gratis. Den unga kan hitta sina styrkor och utveckla sina färdigheter inom sådant som hen är intresserad av.
5. Ungdomsgårdarna är rusmedelsfria platser och där tillåts ingen typ av diskriminering, till exempel rasism.



Bild: Karun Verma / Helsingfors stad

Du kan också påverka

De unga har stora möjligheter att påverka. Pengar har reserverats för de unga, och de får varje år diskutera och rösta om hur dessa pengar ska användas. Tidigare år har ungdomsbudgeten exempelvis använts till fotbollsturneringar och teaterbesök. Unga personer kan ansöka till ungdomsrådet, som påverkar frågor som är viktiga för unga i hela staden. En ung person kan också lämna in ett initiativ till staden om någon förändring som hen önskar sig.



- Uppgifter om ungdomsgårdarna och stadens övriga utbud för unga finns på webbplatsen för unga: nuorten.hel.fi

Avgiftsfria hobbyer för barn och ungdomar

Finlandsmodellen för hobbyverksamhet erbjuder avgiftsfria hobbyer för elever i årskurserna 3–9, det vill säga barn och unga ungefär i åldern 9–15 år. Hobbyer ordnas i alla Helsingfors grundskolor. Hobbyerna ordnas efter skoldagen i skolan eller dess närmiljö.

- Läs mer om det breda utbudet av hobbyer på webbplatsen för ditt barns skola eller på webbplatsen Hobbyer: harrastukset.hel.fi/suomenmalli



Bild: Maija Astikainen / Helsingfors stad

Helsingfors stadsmuseum

Helsingfors stadsmuseum finns i centrum nära Senatstorget, i Helsingfors äldsta kvarter. Museet är öppet varje dag och inträdet är alltid fritt. Välkommen att tillbringa tid i vår trivsamma entré, på utställningar och evenemang eller i museibutiken!

Helsingfors stadsmuseum är världens enda museum med Helsingfors som tema. På stadsmuseet kan du lära dig om Helsingfors historia, vardag och lokala fenomen. Barn och familjer kan lära känna Helsingfors historia och leka i Barnens stad.

Om du har en grupp som studerar svenska eller finska tillsammans kan ni beställa en avgiftsfri guidning för gruppen på stadsmuseets utställningar. Förutom utställningar bjuder stadsmuseet på olika evenemang, såsom guidade rundturer, föreläsningar, konserter, evenemang för barn, filmvisningar och julmarknader.

➔ Läs mer om Helsingfors stadsmuseum: helsinginkaupunginmuseo.fi



Bild: Jussi Hellsten / Helsingfors stad

Bekanta dig också med andra museer i Helsingfors

Villa Hagasund

Villa Hagasund finns vid Tölöviken, nära Musikhuset, Finlandiahuset och Ode. Museet ordnar varierande utställningar med Helsingforstema och många evenemang. Inträdesavgiften till museet är 16 euro. Barn under 18 år går in gratis. Den sista fredagen varje månad är det fritt inträde för alla.

Sprutmästarens gård i Kronohagen

Kom och se hur en Helsingforsfamilj bodde på 1860-talet. Sprutmästarens gård är öppen sommartid och vid julen. Museet har alltid fritt inträde.

Donarmuseet i Vallgård

Kom och se hur arbetarfamiljer i Helsingfors kunde bo under 1900-talet. Museet har alltid fritt inträde.

Spåramuseet i Tölö

Spåramuseet har trevliga aktiviteter för barn och alla som är intresserade av spårvagnar. Museet är öppet varje dag och inträdet är alltid fritt.





Totalt över
5 000 kurser,
föreläsningar
och evenemang
årligen!

Bild: Maija Väänänen / Helsingfors stad

Livslångt lärande

Det svenskspråkiga arbetarinstitutet Helsingfors arbis och det finskspråkiga Helsingin työväenopisto erbjuder undervisning för vuxna som vill lära sig något nytt eller fördjupa sina kunskaper.

Totalt över 5 000 kurser, föreläsningar och evenemang årligen: svenska och andra språk, bildkonst, hantverk, motion och dans, matlagning, musik och sång, användning av datorer och digitala enheter, teater, litteratur och skrivande, fotografering och videoproduktion, naturutflykter och mycket mer!



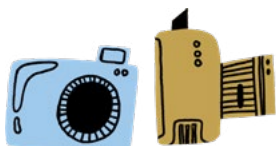
Var?

På olika platser i Helsingfors, på webben, i institutens bibliotek och i öppna lärmiljöer.



För vem?

För alla över 16 år.



Vad kostar det?

Kursavgiften börjar från 14 €.

Föreläsningar, evenemang och de flesta konserter är gratis.



När?

På dagtid, kvällar och helger under hela läsåret.



Hur anmäler man sig?

Kurser och anmälningar på adressen ilmonet.fi.

→ Arbis tel. 09 310 494 94

→ Työväenopisto
tel. 09 310 88610

Läs mer om kurser som riktar sig till invandrare:

→ arbis.hel.fi/kurser-och-anmalningar/sfi-svenska-for-invandrare

→ tyovaenopisto.hel.fi/opiskelijapalvelut/maahanmuuttajille

Läs också mer om dessa fritidsmöjligheter



Frivilligverksamhet

Staden erbjuder många olika uppgifter för frivilliga där du kan hjälpa stadsbor i olika åldrar eller ta hand om vår gemensamma miljö.

Du kan till exempel umgås med äldre personer eller hjälpa till på ett mångkulturellt familjekafé. För många uppgifter behövs inga kunskaper i finska eller svenska. Om du har frågor kan du skicka e-post till adressen vapaaehtoistoiminta@hel.fi. Välkommen med, din hjälp behövs!

➔ Läs mer och hitta en uppgift som passar dig:

vapaaehtoistoiminta.hel.fi

Varaamo

Vill du hålla ett möte, ha en fest med familjen, ordna ett evenemang, spela in musik, spela något instrument eller utöva en hobby tillsammans med en grupp. Du kan boka stadens lokaler eller utrustning till ett förmånligt pris via Varaamo. Varaamos webbplats finns på finska, svenska och engelska.

➔ Boka lokaler och utrustning: varaamo.hel.fi



Bild: Maija Astikainen / Helsingfors stad

Kulturens fadderbarn



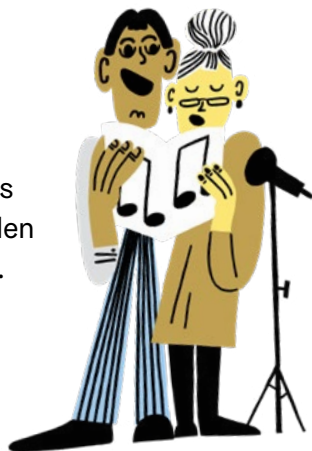
Alla Helsingforsbarn födda 2020 eller senare bjuds in som Kulturens fadderbarn. Fadderbarnen får årligen inbjudan till två evenemang tills barnet börjar i skolan. Evenemangen är avgiftsfria. Du kan uppleva trevliga kulturstunder med barnet. Evenemangen stöder barnens utveckling och välbefinnande. De ordnas av exempelvis museer, teatrar och orkestrar.

→ Läs mer och anmäl ditt barn som Kulturens fadderbarn: kummilapset.hel.fi

Helsingfors stadsorkester

Kom och lyssna när fler än hundra musiker spelar samtidigt! Helsingfors stadsorkester är en orkester för klassisk musik som uppträder i Musikhuset i centrum. Till generalrepetitionerna på förmiddagarna säljs förmånliga biljetter. Generalrepetitionen är den sista repetitionen före kvällens föreställning.

→ Läs mer om stadsorkesterns utbud: helsinginkaupunginorkesteri.fi



Helsingfors



Luckan integration Georgsgatan 27.

Luckan arrangerar mycket program för invandrare i Helsingfors, utställningar, musikevenemang och andra sammankomster där du kan träffa andra nyinflyttade och utöka ditt nätverk i Finland. Huvudspråket på Luckan är svenska. Luckan förmedlar också mentorer, arrangerar språkcafé på svenska och erbjuder dig handledning på flera olika språk. Luckans evenemang och tjänster är oftast gratis. Du kan följa med Luckans evenemang på deras FB sida eller webbsida: [integration.luckan.fi](https://www.facebook.com/integration.luckan.fi).

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

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

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

Unga: [nuorten.hel.fi](https://www.nuorten.hel.fi)

Helsingfors stadsmuseum: [helsinginkaupunginmuseo.fi](https://www.helsinginkaupunginmuseo.fi)

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

Helsingfors stad (på svenska): [hel.fi/sv](https://www.hel.fi/sv)