



Lue tietopaketti
koronatartunnan
varalle



Helsinki Helsingfors



Keskuspuisto
on tärkeä paikka
Mikko Peltolalle



Bibliotekarie
Cecilia Eriksson
har toppen tips
till e-böcker



Asiantuntijalääkäri Meri Larivaara:
”Poikkeusoloissa kannattaa olla
armollinen itselleen ja muille.”

2 Sisällys

- 06

HELSINKI-APU tuo yli 70-vuotiaiden kauppa- ja apteekkiostokset kotiovelle ja tarjoaa keskusteluapuakin.
- 08

KESKUSPUISTOSTA löytyy niin erämaaluontoa kuin ensimmäisen maailmansodan aikaisia linnoitteita.
- 10

KOTISEUTUPYÖRÄREITIT tutustuttavat läheisiin ja vähän kaukaisempiinkin kulmiin.
- 12

ASIAANTUNTIJA Meri Larivaara kertoo vinkkejä, miten pärjätä kuormittavassa korona-arjessa.
- 14

RANNOILLE saadaan opastettuja reittejä luontoarvoja kunnioittaen. Saarien käyttöäkin lisätään.
- 16

KATUTÖIDEN sujuvuutta parannetaan nyt toden teolla. Lue kesän katutyökohteista.
- 18

PÅ SVENSKA. Helsingfors-hjälpen är tjänsten som staden driver tillsammans med församlingarna.
- 20

IN ENGLISH. InfoFinland shares reliable information released by Finnish authorities on coronavirus in several languages.
- 21

VAPAA-AIKAAN on paljon vinkkejä koronarajoitteista huolimatta, lue sivut 21–23.
- 24

ASUKKAIDEN toiveita toteutuu kesällä, kun OmaStadin ideoita saadaan käytäntöön.
- 25

SAIRAANHOITAJA Marja Leena Sallinen haluaa ottaa jokaisen yksilönä vastaan koronaterveysasemalla.
- 27

HELSINGILLÄ on mittava määrä luonnonsuojelualueita, ja lisää on luvassa.

Lukijakilpailu
s. 26
Missä kuvattiin
kaupunkinäkömää
1960-luvun alussa?

PÄÄKIRJOITUS

Helsinki haluaa olla maailman toimivin kaupunki poikkeusoloissakin



Jan Vapaavuori
Pormestari

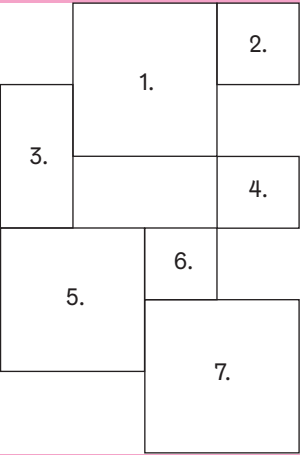
Kevät on ollut poikkeuksellinen meille kaikille. Kriisi on pakottanut tekemään asioita toisin. Moni on opettanut lapsia kotona, tehnyt etätöitä, keksinyt uusia tapoja liikkua, ja totutellut siihen, että kaupungin tuttu syke on hiljennyt.

Yhteisöllisyyden eleet ovat lämmittäneet. Silti huoli heikoimmassa asemassa olevista on suuri. Kaupungin tehtävänä on turvata arjen toimivuus ja turvallisuus myös poikkeusoloissa. Samalla on huolehdittava siitä, että talous pysyy tasapainossa, vaikka kriisi nakertaa tuloja ja lisää rajusti menoja.

Helsingin lähtökohdat toipumiselle ovat hyvät. Olemme toimiva ja turvallinen kaupunki. Hyödynnämme digitalisaatiota entistä parempien palveluiden luomiseksi. Ratkomme ongelmia yhdessä muiden kaupunkien kanssa. Olemme yhteisö.

Kiitos jokaiselle helsinkiläiselle jaksamisesta ja yhteen hiileen puhaltamisesta. Tästäkin kriisistä selvittää yhdessä.

Helsinki-lehti



Kannen kuvat: 1. Hemmo Rättyä 2. Lauri Rotko 3. Miikka Pirinen 4. Leif Weckström 5. Helsingin kaupungin aineistopankki 6. Stiina Honkamaa 7. Heli Blåfield

Numero 02/2020
Jakelu 14.5.
44. vuosikerta

Julkaisija
Helsingin kaupunki
PL 1
00099 Helsingin kaupunki
p. 310 1641 (vaihe)
hel.fi/helsinkilehti

Seuraava numero
Seuraava Helsinki-lehti
jaetaan 17.9.2020

Vastaava toimittaja
Maija-Liisa Kasurinen
(nro 2/2020)

Toimitussihteeri
Tiina Kotka

Toimittajat
Katja Alaja
Kirsi Hasu
Martti Helminen
Stiina Honkamaa
Pi Mäkilä
Nina Rintala
Katri Sipilä

Ruotsinkieliset sivut
Nina Weckström (tekstit)
Leif Weckström (kuvat)

Englanninkielinen sivu
Pamela Kaskinen (tekstit)

Konseptisuunnittelu
A-lehdet Sisältöstudio

Taitto
Lea Hult, Aste Helsinki Oy

Paino
Punamusta, Joensuu

Painosmäärä
402 933 kpl

ISSN
0782-0453

Jakeluasiat
Posti
p. 0200 71000
asiakaspalvelu@posti.fi

Palautetta lehdestä
Sähköpostilla:
helsinkilehti@hel.fi
Postitse:
Helsinki-lehti,
PL 1,
00099 Helsingin kaupunki

Osallistu keskusteluun:
 @helviestinta
 helsinginkaupunki
 @helsinki helsingfors

Seuraa meitä niin
tiedät mitä kaupungissa
tapahtuu!

- Retkeilyohjelmista tuttu toimittaja
- Ulkoilmaihminen henkeen ja vereen
- Asunut Maununnevassa lähes koko elämänsä

1. Nouse Paloheinän huipulle muuta reittiä kuin tietä tai portaita.
2. Kokeile polkujuoksua Keskuspuistossa.
3. Vuokraa soutuveene tai kanootti. Mereltä avautuu uusi maailma. Esimerkiksi Helsingin keskusta on hieno näky kesäyönä.

”Mene metsään”

Mikko ”Peltsi” Peltola on työkseen ja huvikseen lähes aina ulkona. Hyvällä onnella maastopyöräilijä kohtaa Keskuspuistossa korpin.

✍ Katja Alaja
📷 Miikka Pirinen

Mikä ohjelma sinulta tulee seuraavaksi?

Minulla on työn alla erämaahenkien sarja, jossa ajan koiravaljakolla, kokeilen vapaalaskua eli laskettelua rinteiden ulkopuolella sekä kapuan Halti-tunturille. Ideana on kokeilla asioita, jotka kiinnostavat minua ja joita haluan esitellä muille. Valtavan suuri osa ohjelman tekemisestä on suunnittelua ja unelmointia itse kohteeseen pääsystä. Osa kevään kuvauksista on koronan takia jouduttu siirtämään syksyyn.

Miten olet onnistunut asumaan Maununnevassa lähes koko elämäsi?

Kun osa kavereista muutti keskusta opiskelujen myötä, en itse kokenut tarvetta siihen. Asuin muutaman vuoden Kannelmäessä, mutta palasin tänne Maununnevaan perustamaan perhettä. Tässä on varmasti tiettyä kotiseuturakkautta, kun asumme vaarini rintamamies-tontilla lapsuudenkotini takapihalla. Maununneva on rauhallista omakotitaloaluetta, missä elää monenlaisia ihmisiä iäkkäistä lapsiperheisiin, ja Keskuspuisto on vieressä.

Mitä teet, kun olet vapaalla?

Saan iloa liikumisesta yksin, perheen ja kavereiden kanssa. Kaksi lajia on ylitse muiden: murtomaahiihto ja maastopyöräily. Viime talvenakin hinkkasin satoja kilometrejä Paloheinän latua, vaikka lunta oli vähän. Keskuspuistossa käyn läpi vuoden maastopyöräilemässä valmiilla metsäpoluilla. Jo pienenä tykkäsin ajaa juurakoiden ja kallioiden yli. Kun jalat eivät kosketaneet maata, tulin hirveän onnelliseksi. Silloin en edes omistanut maastopyörää, vaan pyöräni eturatas hitsattiin pienemmäksi autokorjajamossa. Jos on nopea pyörä alla, poljen vaikka Solvallaan tai menen kiertämään lentokenttää. Siinä voi kertyä 50–100 kilometriä.



Mikko Peltola pyöräilee läpi vuoden. ”Maastopyöräilystä olen oppinut, että on turha laittaa säävarauksia, sillä muuten pyöräily jää. Sitä tarvitsee vain oikeat varusteet kelin mukaan.”

Mitä Keskuspuistossa voi nähdä?

Jos lähtee aamulenkille, voi nähdä kauriita. Haltiavuoren kohdalla on hauskaa, kun voi tulla erämaan tuntua, jos korppi raakkuu puun latvassa. Ajankohdasta riippuen se voi katketa jäätelöauton ääneen. Koronan aikaan olen nähnyt perheitä piknikillä, mikä ei ole ihan tyyppistä, ja huomannut, miten tärkeä metsä Keskuspuisto on helsinkiläisille. Siellä riittää alueita, missä voi välttää kontakteja.

Mikä on lempipaikkasi?

Kalastuksen ystävänä sanon Pitkäkoski. Käyn joskus kalastamassa siellä, ja toimin myös kalastuksenvalvojana. On hienoa, että kosken katusoraikkoja on kunnostettu niin, että uhanalainen merivaeltainen taimen käy siellä lisäänty-

mässä. Pitkäkoskella on myös kiva kahvio.

Millaista Helsingissä on toukokuussa?

Kevät on sellainen vuodenaikojen lauantai, kaikki on tavallaan edessä. On valoisaa, ja katupöly poistuu kaduilta. Se on kivaa, kun minulla on ollut nenä tukossa talven ajan.

Minne veisit Helsingissä vierailevan ulkomaalaisen?

Metsään veisin. Menisimme polkujuoksulenkil- le ja eväsretkelle. Jos juoksu ei innostaisi, kävisimme kävelyllä. Olen maailmalla käydessäni miettinyt, että onko se Helsingin arkkitehtuuri se hätkäyttävän juttu maailmankansalaiselle vai onko se luonto. Luonnosta kannattaisi tehdä vielä suurempi valttikortti.

Koronatilanne voi aiheuttaa terveysongelmien lisäksi epävarmuutta ja huolta kaikenikäisille. Jotta apu olisi helposti löydettävissä, Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden apu- ja tukipalvelut näkee kerralla osoitteesta hel.fi/apuajatuksia. Yhteyttä kannattaa ottaa rohkeasti vaikka puhelimitse tai chattien avulla.

Nuori huolettavaksi terveysasiat, opiskelu, työ, ihmissuhteet tai kiusaaminen? Nuorten chat (hel.fi/nuoret) auttaa 16–29-vuotiaita helsinkiläisiä arkisin kello 12–16. Chatissa voi jutella sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa anonymisti tai tunnistautumalla ja saada tarvittaessa ohjausta sopiviin palveluihin.



Jos epäilet koronatartuntaa, älä ryntää omalle terveysasemallesi. Koronaan liittyvää hoitoa on keskitetty.

Suurin osa toipuu koronaviruksen oireista kotilevolla ilman lääkärin hoitoa. Oireita voi lievittää kipua ja särkylääkkeillä.

MARJA VÄÄNÄNEN

Koronavirus-tartunnan varalle

JOS EPÄILET saaneesi koronavirus-tartunnan, tee koronaviruskysely net-tiosoitteessa omaolo.fi, jos vain mahdollista. Saat toimintaohjeet oireidesi perusteella.

Jos oireesi ovat lieviä, jää kotiin sairastamaan. Suurin osa toipuu viikon kotilevolla ilman lääkärin hoitoa. Oireita voi tarvittaessa lieventää kipua ja särkylääkkeillä.

Lääkärin arviota ja hoitoa vaativia hengitystieinfektion oireita ovat heikentynyt yleistila, selkeästi pitkittynyt kuumeilu ja hengenahdistus. Hengitystieinfektioon voi liittyä yskää, kurkkukipua, lihaskipua ja päänsärkyä.

JOS ET selviä kotihoidolla, älä mene omalle terveysasemalle, vaan soita ensin arkisin kello 7–20 Helsingin koronavirusneuvontaan (p. 09 3101 0024) ja muina aikoina Päivystysapuun (p. 116 117). Saat ohjeet, kuinka toimia. Hätätapauksessa soita numeroon 112.

KAIKKI helsinkiläiset, joilla on lääkärin arviota vaativia hengitystieoireita, ohjataan koronaterveysasemalle Laaksoon (Lääkärintie 8 R) tai Malmille (Talvelantie 4). Asiakkaita palvelee koronavirusterveysasemilla kiireellisyysjärjestyksessä ilman ajanvarausta. Muilla terveysasemilla ei hoideta hengitystieoirepotilaita.

LAAKSON ja Malmin terveysasemien asiakkaiden muuhun kuin koronavirukseen liittyvät asiat ohjataan toisille terveysasemille epidemian ajaksi, samoin Laakson neuvolan asiakkaat – ja neuvola-asiakkaisiin ollaan yhteydessä muutoksista (neuvolan ajanvarausnumero on 09 3105 5530).

Laakson terveysaseman asiakkaita palvelevat:

Haagan terveysasema,
Huovitie 5, p. 09 3104 9270
Munkkiniemen terveysasema,
Laajalahdentie 30, p. 09 3104 8600
Töölön terveysasema,
Sibeliuksenkatu 14, p. 09 3104 5500

Laakson neuvolan asiakkaita palvelevat:

Kallion perhekeskus, Toinen linja 4 C
Lauttasaaren neuvola, Taivaanvuohentie 6
Viiskulman neuvola, Pursimiehenkatu 4

Malmin terveysaseman asiakkaita palvelevat:

Jakomäen terveysasema,
Vuorensyrjä 8, p. 09 3105 3153
Pihlajamäen terveysasema,
Meripihkatie 8, p. 09 3105 9800
Puistolantie terveysasema,
Ajurinaukio 1, p. 09 3105 3300
Suutarilan terveysasema,
Suutarilantie 32, p. 09 3105 3410.

Korona-tietoa netistä

Tietoa koronavirukseen liittyvistä asioista Helsingissä on koottu osoitteeseen hel.fi/koronavirus. Sivulta löytyvät esimerkiksi kaupungin julkaisemat koronavirukseen liittyvät uutiset. Valtakunnallista tietoa on esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sivulla thl.fi/koronavirus.

Koronaneuvontaa puhelimitse

JOS sinulla on koronavirukseen viittaavia oireita eikä kotihoito auta, soita koronaneuvontapalvelun numeroon 09 3101 0024. Numero auttaa helsinkiläisiä arkisin kello 7–20. Iltaisin kello 20 jälkeen ja viikonloppuisin palvelee Päivystysavun numero 116 117. Omaisen puolestakin voi soittaa.

Valtakunnallinen Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonta palvelee numerossa 0295 535 535 (ma-pe klo 8–21, la klo 9–15) ja tekstiviestillä numerossa 050 902 0163.



TUKEA MIELEN HYVINVOINTIIN

Jos sinulla on elämäntilanteeseen tai mielenterveyteen liittyviä huolia ja toivot keskustelutukea, ota yhteyttä Mieppiin. Se on kaupungin ylläpitämä mielenterveyspalvelu Helsingissä asuville aikuisille ja yli 13-vuotiaille, joilla ei ole muuta mielenterveyteen liittyvää hoitokontaktia. Palvelut ovat helsinkiläisille maksuttomia.

Asiakkaan on mahdollista sopia 1–5 keskustelukertaa Miepin työntekijän kanssa tai saada puhelimitse ohjausta. Koronatilanteen vuoksi palvelut hoidetaan ensisijaisesti etäyhteyksin. Ajan voi varata osoitteesta asiointi.hel.fi, yhteydenottolomakkeella osoitteesta hel.fi/mieppi tai soittamalla numeroon 09 3102 6830 (ma–pe klo 8–16). Miepin tilat ovat Myllypurossa osoitteessa Jauhokuja 4.



KYSY OPETUKSESTA

Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan asioista voi kysyä palvelunumerosta 09 3104 4986 (ma–pe klo 10–12 ja 13–15). Vastauksia saa päiväkoteihin, perhepäivähoitoon, leikkipuihin, peruskouluihin, lukioihin ja ammatilliseen koulutukseen liittyvistä asioista.

Lisätietoa: hel.fi → **Kasvatus ja koulutus**.

5



Koronapandemian aikanakin saa kiireellistä ja välttämätöntä hammashoitoa, mutta kiireetöntä siirretään myöhemmäksi.

PERTTI NISONEN



MARJA VÄÄNÄNEN

Palvelua etänä

KAUPUNKIIN liittyvät asiat kannattaa hoitaa verkossa tai puhelimitse, sillä koronapandemian takia osa asiointipisteistä on kiinni tai toimii etäyhteyksin, tarkista tilanne osoitteesta hel.fi.

Esimerkiksi kaupunkiympäristön toimiala on lisännyt etänä tehtävää asiakaspalvelua (p. 358 9 3102 2111, ma–to klo 8.15–16, pe klo 10–15, kaupunkiymparisto@hel.fi). Muun muassa pysäköintitunnukset voi hankkia etäyhteyksin. Asiakaspalvelupiste on silti auki (Sörnäistenkatu 1, ma–ti klo 8.15–12, ke–to klo 12–15).

KAUPUNGINTALON aula on suljettu ainakin toukokuun loppuun, joten kaupunginkirjaamo palvelee puhelimitse (09 3101 3700) ja sähköpostitse (helsinki.kirjaamo@hel.fi) arkisin kello 8.15–16. Kirjaamoon voi lähettää suojattua sähköpostia (ks. hel.fi/kirjaamo). Postia kirjaamolle voi yhä jättää aulan postilaatikkoonkin.

Tiloja kuntoon

MONIA kaupungin tiloja on kunnostettu, kun ne ovat olleet suljettuina koronapandemian takia. Esimerkiksi Vallilan kirjaston lattiaremonttia aikaistettiin, Oodissa on tehty takuukorjauksia ja viimeistelty studiutiloja.

Uima- ja liikuntahalleista muun muassa Pirkkolassa on paneloitu saunoja, korjattu laatoituksia ja maalattu seinä. Aleksanterinkadulla kaupunginmuseon kauppa on siirretty aulaan ja vanha kauppatilasta on tehty yleisötila. Falkmanin siiven työpaja- ja kokoustilat on kunnostettu.

Hammashoidossa muutoksia

KIIREETÖNTÄ hammashoitoa on supistettu koronapandemian takia. Ajanvarauksia siirretään pandemian jälkeiselle ajalle. Kaupungin hammashoidosta ollaan yhteydessä asiakkaisiin. Kiireellistä ja välttämätöntä apua saa epidemian aikana.

”Haluamme järjestelyllä minimoida viruksen leviämisen mahdollisuudet ja turvata suojavausteiden ja henkilöstön riittävyyden kriittisiin tehtäviin”, kertoo vs. johtajahammaslääkäri **Sinikka Varsio** Helsingin kaupungilta.

HAMMASHOITOLOISSA ei tehdä ajanvarauksia, vaan se onnistuu vain puhelimitse tai chatissa. Kiireellistä aikaa voi pyytää, siirtää tai perua numerosta 09 3105 1400 (ma–to klo 7–18 ja pe klo

7–15). Käytössä on takaisinsoittopalvelu. Iltaisin (kello 14–21) ja viikonloppuisin (kello 8–21) palvelee numero 09 471 71110. Suun terveydenhuollon chat on auki arkisin kello 8–15 osoitteesta hel.fi/hammashoito.

Palveluseteleitä saa vain välttämättömään hoitoon. Jo myönnettyjen palveluseteleiden voimassaoloa voidaan pidentää tarvittaessa.

Kiireetön hoito jatkuu epidemian laannuttua, mukaan lukien lasten ja nuorten hampaiden määräaikaistarkastukset sekä aikuisten tutkimukset. Hammashoitoon ei saa mennä flunssaisena.

→ **Lisätietoa Helsingin kaupungin hammashoidosta on osoitteessa hel.fi/hammashoito.**

✍ **Tiina Kotka**

Apua lapsiperheille

KAIPAATKO apua vanhemmuuden haasteisiin ja kuormittavaan arkeen? Ohjausta saa lapsiperheiden sosiaalineuvonnan puhelinpalvelusta 09 3101 5454 arkisin kello 9–12. Vastaamassa ovat sosiaalialan ammattilaiset. Ruotsiksi palvelua saa maanantaisin kello 9–12.

Neuvontahenkilökunta tuntee esimerkiksi lapsiperheiden kotipalvelun, perheneuvolan, terapeutin vauvaperhetyön, pariterapian tai lapsiperheiden sosiaaliohjauksen palvelut ja osaa ohjata soittajan sopivan palvelun äärelle.

Apua voi pyytää mihin aikaan hyvänsä vuorokaudesta digitaalisella Tarvitsen apua -napilla sivulla hel.fi/perheentuki. Sosiaalialan ammattilaiset vastaavat kysymyksiin kolmen arkipäivän kuluessa. Asiakkaan ei tarvitse tietää, mistä palvelusta perhe hyötyisi, vaan ammattilaiset selvittävät sen.

Lapsiperheiden kotipalveluasioita voi hoitaa samaisessa lapsiperheiden sosiaalineuvonnan numerossa (09 3101 5454) arkisin kello 8–13 (asiakaskäyntien muutokset kello 7–13).



MARI HUHTANEN



JUMPATAAN!

Tee näitä helppoja jumppaliikkeitä päivittäin, ne lisäävät lihasvoimaa ja tasapainoa. Toista liikettä 10–15 kertaa kuntosi mukaan. Lisää liikuntavinkkejä: helsinkiliikkuu.fi ja helsinkikanava.fi.



HIHTOLIIKE

Heiluta käsiä vartalon vierestä eteen ja taakse vuorotahtiin, joustaa polvista.



Olga Sinkko on ottanut Helsinki-avun työntekijöiden ovelle tuomat ruokakassit ilolla vastaan.

Helsinki-apu tuo iäkkäille ostokset ovelle ja auttaa puhelimitsekin.



KATJA TÄHJÄ



VIRPI VELIN

Seniори-info palvelee nyt pidempään

IKÄIHMISTEN neuvontapalvelu Seniори-info on pidentänyt palveluaikansa toistaiseksi. Arki-sin palvelua saa kello 9–18 puhelimitse numerosta 09 3104 4556 ja chatissa osoitteessa hel.fi/seniorit.

SENIORI-INFO on helsinkiläisten puhelin- ja neuvontapalvelu, josta saa monipuolisesti tietoa ja ohjausta Helsingin kaupungin, järjestöjen ja yritysten ikääntyneille tarjoamista palveluista. Seniори-info on suunnattu yli 65-vuotiaille ja heidän läheisilleen. Seniори-infoon voi olla yhteydessä matalalla kynnyksellä. Tarvittaessa työntekijät arvioivat, millaisista palveluista ikääntynyt voisi hyötyä.

SENIORI-INFON kautta voi tehdä myös virallisen huoli-ilmoituksen, jos lähipiirissä on yli 65-vuotias, jonka hyvinvoinnista on huolissaan ja on ilmeistä, ettei henkilö itse kykene hankimaan apua.

→ Lisätietoa: hel.fi/seniorit

Ilahduta ikääntyneitä korteilla

KORONAVIRUSPANDEMIA on vaikuttanut seniorikeskusten ja palvelutalojen toimintaan. Muun muassa omaisten vierailuihin on tullut rajoituksia ja harrastus- ja ryhmätoimintaa on supistettu. Seniorikeskuksiin ja palvelutaloihin toivotaankin nyt paljon ilahduttavia postikortteja ja kirjeitä niin tutuille kuin tuntemattomille. Kortit ovat etenkin muistisairaille tärkeitä, koska niitä voi koskettaa ja niihin voi palata uudelleen.

Asiontiapua iäkkäille

Nina Rintala
Kimmo Brandt

HELSINKI-APU tarjoaa puhelin- ja asiontiapua ikääntyneille, joiden toivotaan pysyvän koronapandemian takia kotona terveyssyistä. Heille on tuotu tilatut ruoat ja lääkkeet kotioven taakse. Moni on myös purkanut puhelimesta huoliaan Helsinki-avun työntekijöiden kanssa.

Helsinki-apua järjestävät Helsingin kaupunki ja Helsingin seurakuntayhtymä. Kuka vain yli 70-vuotias helsinkiläinen voi soittaa Helsinki-apuun arkisin kello 9–16 (p. 09 3101 0020) ja pyytää apua. Myös omaisen puolesta voi soittaa.

”Haluamme rohkaista ikäihmisiä käyttämään tätä palvelua. Myös yleistä naapuriapua on onneksi annettu Helsingissä. Näin kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevat ovat voineet pysyä poissa liikekeskuksista ja apteekeista”, sanoo **Tiina Hörkkö**, Helsinki-avun johtaja Helsingin kaupungilta.

HELSINKI-AVUN työntekijät ovat jo soittaneet yli 80-vuotiaille ja kartoittaneet heidän tilannettaan ja palvelutarvettaan. Osa senioreista on myös ottanut itse yhteyttä.

Eniten on pyydetty apua ruokaostosten hoitamiseen. Tavaroiden toimittaminen kotiovelle on maksutonta, mutta ostopaikka voi periä pienen korvauksen tavaratilauksen hoitamisesta.

Yksi ruokapalvelun käyttäjä on lokakuussa 92 vuotta täyttävä Olga Sinkko Tapaninvai-

niolta. Hän on pitänyt Helsinki-apua sujuvana ja on ollut mielissään sen tarjoamista lyhyistäkin keskusteluista. Poika on toimittanut apteekista lääkkeitä äidilleen.

Aktiivisen Olgan ajanviettotavat ovat muuttuneet, kun kerhot ja muu säännöllinen yhteinen toiminta ovat puuttuneet päiväjärjestyksestä. Hän pelaa pasianssia tietokeella, katsoo televisiota ja piipahtaa päivittäin pihalle ihastelemaan kevään edistymistä.

Päivät tuntuvat yksinäisiltä, vaikka tytär ja poika tulevat tervehtimään äitiään säännöllisesti pihapiiriin. Terijoen lähellä syntynyt Olga suhtautuu tilanteeseen kuitenkin sinnikkäästi ja luottavaisesti.

”Täällä Helsingissä kaikki toimii hyvin, ja kaikki kääntyy lopulta hyväksi”, toteaa Olga.

HELSINKI-AVUSSA on työskennellyt noin 350 kaupungin työntekijää. Muun muassa kaupunginorkesterin soittajista, kirjastovirkailijoista ja museotyöntekijöistä on sukeutunut auttajia, kun heidän omat työpaikkansa ovat olleet pandemian aikana kiinni.

Seurakuntayhtymästä työntekijöitä on ollut auttamassa noin 500, ja lisäksi mukana on muutamia kymmeniä vapaaehtoisia avustajia. Helsinki-avun ei ole tarkoitus jäädä pysyväksi, vaan se kestää pandemian ajan.

→ Helsinki-apu yli 70-vuotiaille helsinkiläisille, arkisin kello 9–16, p. 09 3101 0020, hel.fi/helsinkiapu.



SEISOMAAN NOUSU

Nouse seisomaan, palaa istumaan jarruttaen liikettä.



LONKAN LOITONNUS

Seisoessasi piirrä toisella jalalla kahdeksikkoo ilmaan, toista toisella jalalla.



KEINUTTELU

Nouse varpaille ja laskeudu alas. Vie paino kantapäille ja nosta varpaat irti lattiasta.



MARI THORIN



Raitiovaunulinja 8 on palannut linjan 1 tavoin normaalille reitilleen.

Joukkoliikennettä vähennettiin

✍️ Tiina Kotka ✉️ Antti Pulkkinen

HELSINGIN SEUDULLA on joukkoliikenteessä yhä supistuksia koronapandemian takia. Ajantasaiset tiedot kannattaa tarkastaa Reittiopasta (reittiopas.fi) ja verkkosivulta hsl.fi.

Helsingin seudun liikenteen (HSL) bussit ajavat kesäaikatauluin eikä viikonloppuisin ole pidennettyä yöliikennettä. U-linjojen liikennettä on vähennetty.

Lentoasemalle ei ajeta HSL:n joukkoliikennettä toistaiseksi: I- ja P-junat ohittavat pysähtymättä lentoaseman suljetun juna-aseman ja bussilinjojen päätepysäkki on Aviapolis. R- ja D-junien arkipäivien ruuhkavuoroja on peruttu 14.6. saakka.

Metro kulkee kesäaikatauluin, ja arjen ruuhka-ajan vuoroväli on 3–4 minuuttia Tapiolan ja Itäkeskuksen välillä.

Raitiovaunut liikennöivät sunnuntain vuorovälein kaikkina viikonpäivinä. Arkena ja lauantaina liikenne kuitenkin alkaa aamulla aikaisemmin eli arjen ja lauantain ensimmäisten lähtöjen mukaan työmatkaliikenteen turvaamiseksi.

Kurvin aukeaminen on palauttanut raitiovaunulinjat 1 ja 8 normaalille reiteilleen Helsinginkadulle.

”Poikkeusreiteilleen Sturenkadulle jääneet linjat 6 ja 7 palaavat näillä näkymin normaalireiteilleen Hämeentielle loppusyksyllä. Linja 5 ei lii-

kennöi todennäköisesti koko kesänä, sillä oletettavasti Katajanokan terminaalien matkustajamäärät pysyvät vähäisinä”, kertoo joukkoliikennesuunnittelija **Alexandra Arppe** HSL:stä.

Raitiovaununkuljettajien asiakaspalvelutehtävät on keskeytetty eivätkä bussinkuljettajat myy lippuja koronapandemian vuoksi. Joukkoliikennevälineitä ja asemia siivotaan tehostetusti. HSL toivoo asiakkaiden välttävän nyt matkustamista, ellei siihen ole pakottavaa syytä.

→ Lisätietoa mm. reiteistä ja aikatauluista saa HSL:n asiakaspalvelusta, p. 09 4766 4000 ma–pe klo 7.30–19, la–su klo 9.30–17 ja sivulta hsl.fi.

Digitukea saa etänä

✍️ Tiina Kotka ✉️ Mirva Kakko

KAUPUNKI antaa asukkaille maksutonta etädigitukea. Opastusta saa tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käyttöön. Neuvoa voi kysyä myös esimerkiksi sähköiseen asiointiin tai yleisimpien sovellusten käyttöön liittyen. Etädigituki palvelee arkisin kello 9–19.

Digitukea voi pyytää puhelimitse Helsinki-infon numerosta 09 3101 1111 (ma–to klo 9–16, pe klo 10–15). Myös chateissa osoitteissa hel.fi ja neuvonta.hel.fi otetaan vastaan tukipyynnöjä. Niitä varten on myös verkkolomake osoitteessa digituki.hel.fi. Digituesta otetaan yhteyttä muutamman arkipäivän kuluessa ja sovitaan tuesta tarkemmin.

Digituessa palvelevat kaupungin neuvonta-

palveluiden, kirjastojen ja työväenopiston työntekijät sekä Enter ry:n vapaaehtoiset. Tukea saa suomen ja ruotsin lisäksi muillakin kielillä. Asiakaspalvelu on luottamuksellista ja noudattaa Digi- ja väestötietoviraston digituen eettistä ohjeistusta.

HELSINGIN kaupunki on aloittanut etädigituen, koska koronapandemian takia kaupungin perinteisiä digitukipaikkoja, ku-



ten kirjastoja, asukastaloja ja palvelukeskuksia on ollut suljettuna. Lisäksi epidemian vuoksi moni palvelu muutettiin pelkästään verkkokäyttöiseksi, jolloin sähköisen asioinnin osaamisesta tuli yhä tärkeämpää. Etädigituen on tarkoitus jatkaa pandemian jälkeenkin.

→ Lisätietoa: digituki.hel.fi

8 Hetki Helsingissä

Keskuspuistossa pääsee aarnimetsän siimekseen yhtä lailla kuin golfaamaan tai tutkimaan ensimmäisen maailmansodan aikaisia linnoitteita.

SUOJELTUA LUONTOAKIN

Puiston pohjoisosassa on luonnon-suojelualueita: Pitkälän rinnelehdet, Niskalan puulajipuisto, Ruutinkosken rantalehto, Vantaanjoentörmä ja Haltialan aarnialue, jonka rinnalle tulee uusi Haltialan metsän luonnonsuojelualue.

TUHAAT HEHTAARIA

1 000 hehtaarin kokoinen Keskuspuisto alkaa Töölönlahdelta ja jatkuu 10 kilometrin päähän kaupungin pohjoisrajalle Vantaanjoelle. Ulkoiluteitä on 100 kilometriä. Puistosta alkava Reitti 2000 vie Nuuksioon asti. Luontopolkuja on useita (ks. hel.fi/luontopolut).

ELÄINTEN KOTI

Keskuspuistossa asustelevat esimerkiksi hippiäinen, sirittäjä, piisami, liito-orava ja hirvi. Lehmisiä ja muita kotieläimiä näkee kaupungin omistamalla Haltialan tilalla, joka kasvattaa kesäisin osalla pelloistaan kukkia asukkaiden poimittavaksi.

✍️ Tiina Kotka ✎ Kaarina Heikkonen

Keskus

OPASTUSTA PARANNETAAN

Keskuspuisto saa uudet opasteet, joiden rakentaminen aloitetaan suunnitelmien mukaan alueen pohjoisosasta. Tulossa ovat selkeät reittiopasteet kävelyyn ja pyöräilyyn sekä hiihtoon. Lisäksi alueelle tulee opastettu maastopyöräreitti.

SODAN JÄLKIÄ

Ensimmäisen maailmansodan aikaisia linnoituksia on Pirkkolassa, Kivihaassa ja Ilmalassa. Maununnevan ja Paloheinän linnoitteet on nimetty valtakunnallisesti merkittäviksi rakennettujen kulttuuriympäristöjen kohteiksi. Puiston linnoitteet kuuluvat Helsingin ympärille vuosina 1914–1918 rakennettuun linnoitusketjuun.

GOLFAA, RATSASTA

Keskuspuistosta löytyy tekemistä moneen makuun. Esimerkiksi jousiammuntaa ja ratsastusta voi kokeilla Ruskeasuolla, golfia ja seikkailupuistoa puolestaan Paloheinässä.

2 MILJOONAA KÄYNTIÄ

Helsingin suosituimmalle ulkoilualueelle tehdään pari miljoonaa käyntiä vuosittain. Puisto on tärkeä matkailukohteenakin, samoin monien työmatkareittinä.

106- VUOTIAS

Puiston suunnitteli arkkitehti Bertel Jung. Suunnitelma hyväksyttiin vuonna 1914.

ERÄMAA- TUNNELMAA

Erämaaluontoon pääsee Pitkäkoskella sekä Haltialassa, jonka noin 300 hehtaarin metsäalue on Helsingin laajin ja yhtenäisin. Niskalan puulajipuistossa kasvaa 1900-luvun alussa istutettuja erikoisia lajeja, kuten käärmekeusua.

VILJELE ITSE

Viljelypalstoja on Ilmalan, Kivihaan, Haagan ja Maunulan kohdilla.

spuiisto

Kivikaupungin puutalokierros esittelee pyöräilijälle Helsingin kantakaupungin vanhoja puutaloja. Historiaa ja ulkoilua kätevästi samassa paketissa. Siispä matkaan!



Kaivopuiston vieressä sijaitseva Kalliolinnantie 7 valmistui vuonna 1883 arkkitehti Theodor Deckerin piirustusten pohjalta. Runsaasti koristeltu kaksikerroksinen puuhuvila on säilynyt alkuperäisessä asussaan.

✍️ Stiina Honkamaa 📷 Stiina Honkamaa

Pyöräillen puutalojen kiehtovaan maailmaan

LÄHDEN LIIKKEELLE jo aamulla. Aurinko paistaa ja näyttää tulevan hieno päivä. Olen ladannut älypuhelimien reittikartan, josta löytyvät myös kohteiden pienet historia-kuvaukset.

Ensimmäinen kohde Ravintola Kaisaniemi sijaitsee Rautatieaseman lähellä puiston kupeessa. Tämä puinen pyöreä rakennus on siis Helsingin vanhin ravintola. Sen vieressä on ihanan vehreä Kasvitieteellinen puutarha, jossa kävin melko hiljattain ja jätän paikan tutkimisen nyt väliin.

Reitti jatkuu Kruununhakaan. Kantakaupungin vanhin talo vuodelta 1818 sijaitsee Kristianinkadulla. Se on pieni ja keltainen, ny-

kyisin nimeltään Ruiskumestarin talo. Kuinka sympaattiselta talo näyttääkään kivitalojen ja asfaltin keskellä. Mitähän tarinoita sillä olisi kerrottavana? Olen asunut vuosia Helsingissä, mutta tämä on minulle aivan uusi kohde. Jatkan matkaa ja käyn katsomassa Tervasaaren vanhoja aittoja, jotka ovat toimineet tervanvien varastoina.

Seuraavaksi reitti kaartelee Kauppatorin laitaa ja nousee Tähtitorninmäelle. Haaksirikkoi-set-patsaalta on näkymä merelle, jonka tosin osittain peittää satamassa oleva laiva. Klippanin kaunis puuravintola kuitenkin näkyy, kuten myös Ryssänsaaren pikkuruinen punainen mökki. Siellä on asuttu omissa rauhassa ainakin vielä 1990-luvun alussa.

JATKAN alamäkeä kohti Kaivopuistoa. Ihastuttavia taloja, joiden yksityiskohdat vangitsevat katseen. Yksi kauneimmista on keltainen puuhuvila Kalliolinnantie 7. Siellä kivijalassa on siis ollut joskus ruokakauppa. Samalla kadulla sijaitsee Cygnaeuksen galleria, joka valmistui alun perin kesähuvilaksi. Olisi kyllä mielenkiintoista tietää, millaista elämä on täällä 1800-luvulla ollut.

Matka jatkuu pitkin silmiähivelevää merenrantareittiä, jonka jälkeen kurvaan Punavuoreen, jossa matka etenee mutkitellen muun muassa Merimiehenkatua ja Yrjönkatua Kalevankadulle ja Ruoholahden villoille asti. Tällä osuudella joutuu ajamaan hieman enemmän autojen väylällä, ja se vaatii erityistä varovai-



Regatta-kahvilan rakennus on sijainnut samalla paikalla jo vuodesta 1887. Alun perin se oli läheisen Pauligin huvilan nuottavaja. Kahvila-toimintaa rakennuksessa on ollut 1950-luvulta lähtien. Vuonna 2015 Regatta-kahvila nousi ilmiöksi Japanissa, kun se valittiin maan suosituimman matkailukirjasarjan kansikuvaan.

29 reittiä kotiseutupyöräilyyn

HELSINGIN KOTISEUTUPYÖRÄILYREITIT esittelevät kaupunginosien historiaa sekä luonto- ja kulttuurinähtävyyksiä. Reitit ovat 10–30 kilometrin mittaisia. Kustakin 29 reitistä on maksuton opaskartta. Niissä on tietoa reitin varrelle jäävistä kohteista. Myös oman reitin voi luoda, sivulla on tyhjä pyöräilyreittiarkki sitä varten. Kierrokseen voi varata aikaa tunnista kokonaiseen päivään.

→ Reitit ovat osoitteessa: hel.fi

→ Liikenne ja kartat → Pyöräily ja kävely

→ Pyöräreitit → Kotiseutupyöräilyreitit.



Kantakaupungin vanhin paikallaan säilynyt puurakennus sijaitsee Kristianinkadulla. Pieni keltainen talo rakennettiin vuonna 1818. Nykyisin rakennus tunnetaan nimellä Ruiskumestarin talo.



Linnunlaulun kauniita puuhuviloita oli alun perin viisitoista. Nyt niistä on jäljellä vielä seitsemän piharakennuksineen.

suutta. Ruoholahden jälkeen alkaa taas kunnon pyörätie.

Sitten vuorossa ovat Lapinlahden alue, Hietaranta, Regatta-kahvila, Pauligin huvila ja Kesäranta. Pyöräily alkaa jo vähän tuntua jaloissa. Tässä vaiheessa istahdan penkille, pidän pienen evästauon ja ihastelen kaunista kevätpäivää.

Meilahdesta pääsee ajamaan yllättävän kätevästi pyörätietä Töölön poikki suoraan Linnunlaulun huviloille. Kauniit huvilat seisovat ylväästi Töölönlahden ja junaradan reunalla. Tämäkin huvila-alue henkii menneen maailman tunnelmaa ja kiehtoo mielikuvitusta. Huvilan numero 14 löytäminen tuottaa ensin hieman hankaluuksia. Selviää, että se sijaitsee rautatien itäpuolelle. Ja kas, se olikin jo viimeinen rasti.

PALAAAN KOTIIN puolilta päivin. Aamupäivä kului kuin siivillä. Nopeamminkin olisin selvinnyt, mutta pyöräilin rennosti, otin valokuvia ja pidin taukoja. On hyvä fiilis. Olen nähnyt kotikaupunkiani uusin silmin ja tutustunut historiaan. Miten hienossa kaupungissa sitä saakaan asua.

Seuraavana aamuna jalat kertovat, että on tullut pyöräiltyä. Unissa seikkailin vanhoissa taloissa. Tavallaan ne talotkin sitten osasivat kertoa tarinoitaan.

Kierrä tämäkin reitti

Helsingin olympialaiset 1952

Tällä reitillä voi fiilistellä uudistetun Olympiastadionin avajaisia odotellessa legendaarisista urheilusuurituspaikoista ja -rakennuksista huokuvaa olympiahenkeä. Samalla näkee ainutlaatuisen kokonaisuuden funktionaalisen arkkitehtuurin helmiä.

Lähtö 24 kilometrin pituiselle reitille on Töölöstä Paavo Nurmen patsaalta ja paluu on Töölön kisahallille. Reitti kiertää kantakaupungin ja Töölön rantaseuduilta Kumpulaan ja Ruskeasuolle.

Tiesitkö, että vuoden 1940 olympialaisia varten rakennetussa Koskelantien pohjoispuolisessa Olympiakylässä ei koskaan majoittunutkaan olympiaurheilijoita? Sotien jälkeen sinne asutettiin väestöä luovutetuilta alueilta. Olympiakylänä toimi lopulta Koskelantien eteläpuolella sijaitseva Kisakylä, joka valmistui vuoden 1952 olympialaisten avajaispäiväksi.

”Asioiden merkityksellisyys korostuu tällaisina hetkinä. Parhaimmillaan myönteiset muutokset näkyvät koko yhteiskunnassa pitkään.”



”Ylipäättään liikunta ja luonnossa liikkuminen lievittävät tutkitusti ahdistusta ja stressiä, joten ne tekevät hyvää paitsi fyysisesti myös psyykkisesti”, Meri Larivaara sanoo.

NYT jos koskaan tarvitaan yhä enemmän lempeyttä arkeen. Ja viikonloppuvapaita, kun arkipäivät venyvät. Näin pohti MIELI ry:n johtava asiantuntija, lääketieteen tohtori **Meri Larivaara**, kun pandemiaksi laajentunut koronakriisi alkoi horjuttaa Suomea.

Larivaaran arki täyttyi yhtäkkiä etätöistä, kuten lukemattomilla muillakin. Täytyi opetella tukemaan perheen ekaluokkalaista kotikoulussa - ja suoriutumaan samanaikaisesti omista työpäivistä.

Nopeasti edennyt tilanne yllätti varmasti kaikki, mutta poikkeustilanne on kuormittanut ihmisiä eri tavoin.

”Arjen rytmeistä ja rutiineista kiinni pitäminen on nyt tärkeää kaikille. Usein jo normaalin vuorokausirytmien ylläpitäminen auttaa. Esimerkiksi työpäivän tai opintojen ja vapaa-ajan väliin on hyvä tuoda selvä ero.”

KUN kodin ulkopuolista elämää on normaalia vähemmän, moni on suunnannut lenkkipoluille ja lähimetsiin.

”Neljän seinän sisältä poistuminen on tärkeää jokaiselle. Ylipäättään liikunta ja luonnossa liikkuminen lievittävät tutkitusti ahdistusta ja stressiä, joten ne tekevät hyvää paitsi fyysisesti myös psyykkisesti.”

Yhtä oikeaa tapaa suhtautua muuttuneeseen arkeen ja maailmantilanteeseen ei Larivaaran mukaan ole.

”Moni reagoi tilanteeseen perinteisen kriisipsykologian kaavan mukaan. Se alkaa sokilla, jota seuraa reaktiovaihe, tilanteen hyväksyminen ja lopulta uudelleensuuntautuminen. Kaikki eivät kuitenkaan käsittele asiaa suoraan viivaisesti ja samaan aikaan. Osa huolestui jo siinä vaiheessa, kun ensimmäiset uutiset viruksesta kantautuivat Kiinasta, osa vasta siten, kun kriisin talousvaikutukset iskivät omalle työpaikalle irtisanomisten ja lomautusten muodossa.”

Larivaaran arjessa poikkeustilasta on nopeasti tullut uusi normaali. Hän uskoo, että

KUKA

Mielen tuntija

Meri Larivaara, 47, on MIELI Suomen Mielen terveys ry:n johtava asiantuntija ja asiantuntijalääkäri. Hän asuu perheineen Espoossa. Hänen harrastuksiinsa kuuluvat purjehdus, mökkeily ja laskettelu.

MIELI ry on maailman vanhin mielen terveysalan kansalaisjärjestö. Esimerkiksi sen ylläpitämä Kriisipuhelin (09 2525 0111) auttaa soittajia maksutta ympäri vuorokauden.

samoin on käynyt suurimmalle osalle suomalaisperheistä.

”Monia kuitenkin ahdistaa se, ettei kukaan tiedä, kauanko poikkeustila tulee kestämaan”, toteaa Larivaara.

Kriisitilanne on silti synnyttänyt jo paljon myönteisiäkin ilmiöitä. Lisääntyneen ulkoilun lisäksi moni on alkanut pohdiskella omia arvojaan aiempaa tarkemmin.

”Asioiden merkityksellisyys korostuu tällaisina hetkinä. On ollut mukava huomata, miten nopeasti esimerkiksi sosiaalisessa mediassa levinnyt nallehaaste, parvekkeilla perjantaisin soitettu musiikki ja erilaiset naapuriapupalvelut ovat tulleet suosituiksi. Parhaimmillaan positiiviset vaikutukset ja myönteinen arvojen muutos näkyvät koko yhteiskunnassa pitkään.”

MIELI RY on maailman vanhin mielen terveysalan kansalaisjärjestö, jossa on monipuolista kokemusta kriisitilanteista. Siksi Larivaara jos kuka tietää, että harvan arki helpottuu, kun poikkeustilanne iskee.

”Suomessa on paljon perheitä, joissa arki on muutenkin haastavaa.”

MIELI ry:n kriisipuhelimeen on tullut enemmän puheluita koronakriisin takia, samoin nuorille suunnattuun Sekasin-chattiin yhteydenottoja. Larivaaran mukaan pääkaupunkiseudulla ja Helsingissä mielen terveyspalvelut ja esimerkiksi päihdepalvelut ovat toimineet koronakriisistä huolimatta, vaikka osaksi etäyhteyksillä.

”Ilahduin myös siitä, että Helsingin kaupunki on tarjonnut ihan konkreettista tukea antamalla nuorisotyöntekijöitä töihin Sekasin-chattiimme”, Larivaara kiittelee.

Larivaaran mukaan poikkeusoloissa on tärkeää, että karanteeniolosuhteista huolimatta jokaisella säilyy jonkinlainen autonomian tunne ja ajatus siitä, että omaan arkeen voi vaihtaa muuttuneissa oloissa.

”Jos tilanne ahdistaa todella paljon, on ensiarvoisen tärkeää pitää yllä sosiaalisia suhteita. Vaikka ystäviä ja tuttavuuksia ei voi tavata fyysisesti, heihin kannattaa olla yhteydessä muilla tavoin. Ja jos lähipiiristä löytyy joku, joka on erityisen huolestunut tilanteesta, hänelle voi hyvin soittaa vaikka useamman kerran päivässä.”

AVUN pyytämistäkään ei kannata ujoitella.

”Verkosta löytyy matalan kynnyksen palveluita, ja julkinen terveydenhuolto toimii kyllä koronakriisistä huolimatta.”

Omaa itseä kannattaa kuunnella, ja erilaisista mindfulness- ja rentoutusharjoituksista saattaa olla apua.

”Lisäksi voi kehittää uusia tapoja viettää aikaa. Esimerkiksi uusien taitojen oppiminen edistää mielen terveyttä. Itselleen ja muille kannattaa kuitenkin olla armollinen, ja on täysin ok olla harrastamatta mitään.”

Larivaarasta on hyvä, että poikkeusolojen rajoituksia on paitsi tehty myös purettu asteittain ja tietoon perustuen. Viestintä on ollut avointa. Se herättää luottamusta ja luo turvallisuuden tunnetta.

”Päätökset ovat olleet perusteltuja. Itse yritän suhtautua muuttuneeseen arkeen huumorilla ja muistamalla, että meillä on asiat loppujen lopuksi varsin hyvin.”

✍ Pi Mäkilä ✎ Heli Blåfield

Lempeydellä eteenpäin

Itselleen ja muille kannattaa olla nyt armollinen, muistuttaa Meri Larivaara.

Yksi Meri Louekarin suosikkipaikoista Kantakaupungin kierroksella on Eira. Hän kehottaa tutustumaan pieneen uimarantaan ja Ursinin kallioihin, joilta voi katsella kauas horisonttiin ja seurata vesiliikennettä.



Helsingin merenrannat ovat pian paremmin kaikkien ulottuvilla, kun kaupunki kunnostaa ja opastaa rantoja myötäilevän reitin. Myös saarten reittejä ja saavutettavuutta parannetaan.

Rannat kuuluvat kaikille

✍ Pi Mäkilä ✎ Marja Väänänen

MERI ja sen rannalla kulkevat kävely- ja pyöräilyreitit ovat monen kaupunkilaisen henkireikä. Harva kuitenkaan tietää, että Helsingin rantoja pitkin kulkee 130 kilometrin pituinen rantareitti, joka on tarkoitettu opastaa ja kunnostaa kaikkien kaupunkilaisten käyttöön.

Rantareitti on jaettu osiin. Ensimmäiseksi opastetaan Kantakaupungin kierrokseksi nimetty 15,5 kilometrin pituinen rengasreitti. Se kulkee Kauppatorilta Kruunuhakaan ja Eläintarhanlahdelta Töölönlahdelle aina Finlandia-talon nurkille saakka.

”Sieltä se jatkaa Hesperian puiston kautta Hietaniemeen, Lapinlahteen, Salmisaareen ja Kaapelitehtaalle. Lopulta reitti palaa Hietalahden torille, Telakkarannan ja Eiranrannan kautta Merisatamanrantaan”, kertoo rantareitin suunnitteluun osallistunut arkkitehti **Meri Louekari** Helsingin kaupunkiympäristön toimialalta.

Kierroksen avulla tutuista ranta-alueista halutaan tehdä paremmin saavutettavia ja houkuttelevia.

”Reitti itsessään on melko valmis, mutta lisäämme sen varrelle opasteita ja tietoa esi-

merkiksi kaupunkipyörien asemista ja vesibussilaitureista. Toivon, että reitin varrelle saadaan vielä ihan uusiakin palveluita.”

Louekarin mukaan reitillä olevat keskeiset maamerkit ja nähtävyydet löytyvät jatkossa myös opaskartoista. Hän muistuttaa, että vaikka maisemat ovat urbaanit, mukaan mahtuu ainutlaatuisia kaupunkiluontoa.

”Suunnittelu lähtee aina luontoarvoista ja on tasapainottelua niiden ja virkistyskäytön välillä. Suuntaamme käyttöä vain sellaisille alueille, jotka sitä kestävät.”

KANTAKAUPUNGIN kierros ei jää ainoaksi uudeksi reitiksi. Seuraavina vuorossa ovat muun muassa Seurasaareselällä ja Lauttasaaressa sijaitsevat rengasmaiset ulkoilureitit.

”Tarkka aikataulu ei ole vielä selvillä. Kaikkiaan kierroksia tulee kuusi tai seitsemän. Esimerkiksi Itä-Helsingin rannoille vie suoraviivainen reitti”, kertoo Louekari.

Jokainen reitti saa oman tunnusvärinsä. Ensimmäiseksi valmistuva Kantakaupungin kierros merkitään pääosin valaisinpylväisiin kiinnitettävillä tarroilla.

”Hankaliin paikkoihin tuodaan lisäksi viitoja. Reitit viedään myös verkkoon Helsingin karttapalveluun, joten siellä voi tutustua en-

nalta reitteihin ja suunnitella kulkunsa niiden varrella. Tulemme painottamaan myös turvallisen retkeilyn merkitystä, jos koronatilanne sitä edellyttää.”

Louekarin mukaan reittien käytettävyyttä parannetaan mahdollisimman monin tavoin.

”Kartoitamme, tarvitaanko reiteille esimerkiksi uusia penkkejä tai roskiksia, ja pyrimme parantamaan palvelutasoa tarpeen mukaan.”

Myös saarten reittejä ja saavutettavuutta parannetaan tulevana kesänä. Esimerkiksi Vartiosaaren opasteita ja jätehuoltoa parannetaan, ja Vasikkasaareen ja Vartiosaaren lisätään liikennöintiä. Vasikkasaaren reittejä kunnostettiin jo viime kesänä.

UUDISTUKSET ovat osa Helsingin kaupungin merellistä strategiaa. Sen tavoitteena on muun muassa avata uusia saaria sekä saaristoreittejä yleisölle.

”Yksi tärkeimmistä tavoitteistamme on laajentaa kaupunkilaisten merellistä reviiriä ja tehdä merelliset virkistyskohteet aiempaa helpommin löydettäviksi. Tavoite on nyt ajan-kohtaisempi kuin koskaan, kun ihmiset hakevat helpotusta arkeensa luonnosta”, toteaa Helsingin merellisen strategian projektipäällikkö **Minttu Perttula**.

Harrastamaan! Lapsille ja nuorille on vaikka mitä kivaa kesätoimintaa. Kurkkaa vaihtoehtoja osoitteesta **harrastushaku.fi**.



© MOOMIN CHARACTERS™

Helsinki-visa

1. Kuka helsinkiläinen taiteilija loi muumit?
a) Mauri Kunnas
b) Tove Jansson
c) Sinikka Nopola
2. Skole tarkoittaa stadin slangilla
a) aurinkoa
b) leijaa
c) koulua
3. Kuinka monta apulaispormestaria Helsingillä on?
a) 2
b) 4
c) 5
4. Kenen muistopatsas on Kansallisteatterin edustalla?
a) Jean Sibeliuksen
b) Sylvi Kekkosen
c) Aleksis Kiven
5. Missä on kuvattu Heinähattu, Vilttitossu ja ärhäkkä koululainen -elokuvan kotipihakohtaukset?
a) Arabianrannassa
b) Ullanlinnassa
c) Tapanilassa



TEKSTI JA KUVA KATJA ALAJA

Minun Helsinkini
Anna, 8, Jätkäsaari

Mikä on Helsingissä parasta?
Helsingissä on turvallista liikkuu.

Miten vietät aikaa kavereidesi kanssa?
Pidän ulkona leikkimisestä. Leikimme kirkonrottaa pihoilla, ja pyörimme leikkihyrrällä. Harrastan myös cheerleadingia neljän kaverini kanssa.

Mitä muut eivät välttämättä tiedä asuinpaikastasi Jätkäsaaresta?
Hyväntoivonpuiston leikkihyrrä on sellainen, ihan ihmeellinen näky.

Mitä odotat tulevalta kesältä?
Toivon, että tulee yhtä lämpimät ilmat kuin viime kesänä. Haluan mennä rannalle Hietaniemeen ja Kasinonrantaan, ja nauttia kesästä.

Minne veisit vieraan, joka tulee käymään Helsingissä?
Lähtisimme kaupunkifillareilla katsomaan Tuomiokirkkoa, Musiikkitaloa ja muita tärkeitä rakennuksia. Sen jälkeen kävisimme Allas Sea Pool -kylpylässä. Jos on tullut hiki, voisi uida.

STADIN ELÄIN

Kimalainen

Kimalainen on mesipistiäisiin kuuluva lentävä hyönteinen. Muhkeassa karvapeitteessä on lajista riippuen mustan lisäksi keltaista, oranssia, ruskeaa tai valkoista.
Helsingissä on tavattu Suomen 37 kimalaislajista 25, joista kontukimalainen on yleisimpiä. Tämä vieraslaji tuotiin Suomeen pölyttämään kasvihuoneiden tomaatteja, mutta kaikki muutkin kimalaiset ovat tärkeitä pölyttäjiä, sillä esimerkiksi metsissä ei kasvaisi juuri marjoja ilman niitä.
Kimalaiset lentävät ruoanhaakuun jopa 5 kilometrin päähän



15 kilometrin tuntivauhdilla viuhuttamalla pieniä siipiään edestakaisin peräti 200 kertaa sekunnissa. Naaraat varastoivat keräämänsä siitepölyn takajaloissaan

oleviin siitepölyvasuihin. Taka-ruumiinsa myrkkypistintä ne käyttävät lähinnä vain jos niitä ahdistellaan tai pesää häiritään.
Kimalaisyhdyskuntaa johtaa kuningatar, joka ainoana talvehtii. Naaraspuoliset työläiset ruokkivat toukkia ja huolehtivat yhdyskunnasta. Koiraat keräävät ravintoa vain itselleen. Erityiset loiskimalaiset orjuuttavat toisen kimalaisen työläiset keräämään ravintoa omille toukilleen.
LÄHTEET: VS. YMPÄRISTÖTARKASTAJA JERE SALMINEN KAUPUNKIYMPÄRISTÖN TOIMIALALTA JA WIKIPEDIA.

JAN W. ALHFORS

Puuha-vinkkejä

1. **Luo sirkus ja seikkaile**
Luo olohuoneeseen sirkus tai leiki ulkona Maa on laavaa -leikkiä – saat molempiin neuvot osoitteesta helsinkiliikkuu.fi. Liikunta-seikkailuja on Helsinki-kanavalla (helsinkikanava.fi), ja kivaa tekemistä Virtuaalisessa Annantalosakin (anntalo.fi).

2. **Kurkista Korkeasaareen**
Eläintarhan livekameroista (korkeasaari.fi) näkee pikkumangusteja, apinoita ja metsäpeuroja. Eläinten luona kuvattavissa suorissa lähetyksissä jututetaan eläintenhoitajia ja vastaillaan katsojien kysymyksiin Korkeasaaren Facebook- ja Instagram-sivuilla.

3. **Satujoogaa**
Videoituja satutunteja ja satujoo-gatuokioita voi katsella Helsinki-kanavalta (helsinkikanava.fi). Sähköisiä kirjoja löydät Helmet E-kirjastosta (helmet.fi), lastensatufoorumi ltsatu.org osoitteesta ja Kirjallisuuspalvelu Kirjasammosta (kirjasampo.fi).

4. **Nauti etäkonsertista**
Konserttikeskus tarjoaa lapsille esityksiä etänä niin livenä kuin taltiointeina (konserttikeskus.fi/etakonsertit).

5. **Löydä uusi leikki**
Leikkipankissa on yli 900 leikin ohjeet (leikkipankki.fi), joten varmasti löydät sieltä jotain uutta.

KULUVAN VUODEN

keskeisimmät
katurakennuskohteet:
hel.fi/katurakentaminen

ILMALAN RAITIOTIEYHTEYDEN
rakentaminen alkaa kesällä

HELSINGINKADUN,
RUNEBERGINKADUN ja
CALONIUKSENKADUN
uudistus alkaa loppuvuodesta

LAUTTASAAREN SILLAN
peruskorjaus on käynnissä

RAUTATIEASEMAN
pyöräily- ja jalankulkutunnelin
rakentaminen alkaa syksyllä

TELAKKAKADUN
perusparannus
on käynnissä



Lauttasaaren sillan peruskorjaus etenee. Rakenteita vahvistetaan ja sillan laidoille rakennetaan erilliset jalkakäytävät ja yksisuuntaiset pyörätiet. Ajokaistoja tulee kolme.

Helsinki kehittää katutöitä monin eri konstein. Tärkeintä on, että asukkaiden, yrittäjien ja vierailijoiden kulku sujuu vähin haitoin.

✍ Katja Alaja ✎ Susa Junnola, kartta: Google Maps

Katutyöt sujuviksi

KUVITTELE, että naapurustossasi alkaa suuri katutyöhanke. Olet tiennyt siitä jo pitkään, sillä asiasta on viestitty hyvin ennakoon. Kun lähdet kohti kaupaa pyörällä, selkeät tieviitat ohjaavat sinut turvallisesti työmaan ohi, etkä joudu sekoilemaan jalankulkijoiden ja autojen keskellä.

Tämä esimerkki kuvastaa Helsingin kaupungin tahtotilaa – halua tuottaa kaupunkilaisille ja vierailijoille hyviä kokemuksia elämästä ja liikkumisesta katutöiden Helsingissä. Ihan sama, millä menopelillä kaupunkilaiset liikkuvat: jalan, pyörällä, sähköskuutilla, autolla vai julkisella liikenteellä.

Kaupunki aloitti pormestari **Jan Vapaavuoren** aloitteesta vuosi sitten laajan katutöiden kehittämisprojektin, jolla halutaan vähentää katutöiden haittoja.

”Uskon, että otamme suuria harppauksia siinä, että katutyöt sujuvat nopeammin ja tehokkaammin ja koordinoimme viestintää paremmin”, Vapaavuori sanoo.

KATUTÖIDEN kehittämisprojektin vetäjä **Jyrki Paavilainen** osaa tarkimmin kertoa keinoista, joilla kaupunki aikoo ottaa katutyöt haltuun. Keskeistä on, että yhdellä ainoalla keinolla ei pärjätä, vaan tarvitaan sopiva sekoitus eri konsteja. Erikokoiset työmaat asettavat myös erilaiset vaatimukset. Kantakaupungin suuria työmaita johdetaan uusien ottein.

”Aiomme suunnitella ja aikatauluttaa toimintaa tarkemmin yhteistyökumppanimme Helenin, HSY:n, HKL:n ja muiden infraomistajien kanssa. Todella tärkeässä roolissa on myös riskien ennakoiminen, sillä ne voivat sekoittaa aikataulun. Tulemme selvittämään paremmin, mitä kantakaupungin katujen alta löytyy”, Paavilainen sanoo.

Apua näiden asioiden ratkaisemiseen haetaan sekä kaupungin omasta kehitystyöstä että Aalto-yliopiston kanssa toteutettavasta Toimivat katuhankeet -projektista.

PAAVILAINEN nostaa esiin myös pienemmät katutyöt, joita yksittäiset toimijat, kuten te-

leoperaattorit Helen ja HSY tekevät. Jotta nämä työt sujuisivat paremmin, kaupunki hakee muutosta lakiin. Nythän on niin, että kaupunki ei voi kieltää yksittäistä toimijaa kaivamasta kuoppaa, vaan kaupungin viranomaisena on annettava siihen lupa.

”Yritämme saada kunnossapitolakiin kirjauksen, että kaivuun ajankohdasta tulee neuvotella kanssamme. Toinen suuri asia liittyy myöhästymismaksujen antamiseen. Jos työmaa seisoo, mutta voimme antaa suuren sakon, työ alkaa varmasti edetä”, Paavilainen kertoo.

Lisäksi kaupunki tulee nostamaan katutyömaa-alueiden käyttömaksuja, etteivät työt viivästyisi turhaan.

”Olemme hyvässä kehitysvauhdissa, jota täytyy vain pitää yllä. Yhdessä tekemällä onnistumme”, Paavilainen toteaa.

KAUPUNKI aikoo jatkaa myös aktiivisen viestinnän ja vuorovaikutuksen linjalla. Hämeen tien peruskorjauksessa kaupunki kokeili mo-



HÄMEENTIE
on käynnissä



**KAIKKI
KATUTÖISTÄ**
hel.fi/katutyot



Kaupunki haluaa kehittyä paremmaksi opastajaksi katutyömailla. Asiaa työestetään esimerkiksi Helsingin Polkupyöräilijöiden kanssa.

TIESITKÖ?
Helsingissä on eri rakentamisvaiheissa vuosittain noin 200–300 katuhanketta. Kesä tuo mukanaan uusia katutöitä meneillään olevien rinnalle.

nia uusia keinoja, kuten erittäin tiivistä vuorovaikutusta asukkaiden, kivijalkayrittäjien ja muiden sidosryhmien kanssa. Kokeilun pohjalta on syntymässä ”Työmaakokemuksen käsikirja”, joka antaa suuntaviivoja erikokoisten katutyöprojektien viestintään.

”Olemme asukkaille velkaa sen, että viestimme katutöistä avoimesti, vaikka niihin liittyy epävarmuuksia. Tulemme viestimään tehostetusti myös infrakumppaniemme kanssa ja edellyttämään urakoitsijoilta aktiivista viestintää”, Paavilainen toteaa.

Ihan kuten Vapaavuori kiteyttää: ”Hyvä viestintä korostuu katutyöhankkeissa. Ihmiset ymmärtävät niitä paremmin, kun viestimme niistä oikea-aikaisesti, riittävästi ja selkeästi.”

Tämä on tärkeää, sillä merkittävillä väylillä alkaa vuosittain uusia katutöitä kaupungin kasvaessa. Opit pääsevät käyttöön loppuvuodesta, kun Caloniuksenkadun, Runeberginkadun ja Helsinginkadun uudistus koittaa.

Täällä on katutöitä

Jo käynnissä olevat

KANTAKAUPUNGISSA on tänä vuonna käynnissä neljä suurta peruskorjaushanketta, jotka tuovat valmistuttuaan mukanaan sujuvampaa julkista liikennettä, kävelyä ja pyöräilyä. Myös viemäriputket ja kaapelit saavat kyytiä. Hankkeista tutuimpia ovat jo käynnissä olevat Telakkakadun perusparannus, Lauttasaaren sillan peruskorjaus ja Hämeentien uudistus.

MUNKKINIEMESSÄ tehdään peruskorjausta Lapinmäentiellä, ja sen kunnallistekniikkaakin uusitaan.

Kesällä alkavat

KESÄN UUSIIN katutöihin lukeutuvat Ilmalan ratikka ja Munkkiniemen alue. Raitiovaunu 9:n reitti pitenee, kun raitiotie saadaan Pasilankadulta Ilmalantorille asti. Samalla korjataan Pasilankadun ja Radiokadun viemäreitä ja kaapeleita. Myös pyörä- ja jalankulkuväyliä parannetaan.

MUNKKINIEMESSÄ tehdään töitä pian monissa kohteissa. Vihdintie saa uuden asfalttipäällysteen Lapinmäentien ja Sykinpolun välillä alkukesästä. Tällöin Lapinmäentien peruskorjaus on hetken pysähdyksissä. Myös Huopalahdentien jalankulkua, pyöräilyä sekä yhteyksiä bussipysäkeille parannetaan Niemenmäenpuiston ja Lokkalantien välisellä osuudella alkukesästä.

Syksyllä ja loppuvuodesta alkavat

SYKSYLLÄ myllerretään Caloniuksenkatua, Runeberginkatua ja Helsinginkatua, kun ne saavat yksisuuntaiset pyörätiet kadun molemmin puolin. Työ alkaa vasta Hämeentien peruskorjauksen päätyttyä. Myös raitiovaunuliikenne nopeutuu: Caloniuksenkatu saa korotetun raitiovaunukaistan Runeberginkadun suuntaan. Helsinginkadun alueella muun muassa suoritetaan kiskoja ja muutetaan raitiovaunupysäkkien paikkoja. Kaikkien katujen alta löytyy myös uudistusikään tulleita kaapeleita ja vesi- ja viemäriputkia.

TOINEN syksyn suuri urakka on Rautatieaseman pyöräily- ja jalankulkutunneli, joka nopeuttaa pyöräilijöiden kulkua keskustassa. Tunnelin päät ovat Töölönlahdenkatu 1–3:n välisellä katuaukiolla Töölönlahdenkadulla ja Kaisaniemen puiston lounaiskulmassa. Tunnelin kylkeen tulee HKL:n pyöräkeskus ja pyöräpysäköinti.



RING – HJÄLP PÅ MÅNGA TELEFONNUMMER:

Helsingfors stads coronarådgivning fungerar vardagar kl. 7–20 på tfn 09 3101 0024. Under övriga tider ringer man 116 117 och i nödfall gäller nummer 112. Besök på den egna hälsostationen ska undvikas.

I anslutning till Dals sjukhus, som ligger på Läkaregatan strax norr om Bortre Tölö, har staden inrättat en coronahälsostation för helsingforsare med symtom i övre andningsorganen och som behöver brådskande bedömning eller vård. Symtom är hosta, halsont, feber, andnöd, muskelsmärta och huvudvärk.

Den andra coronahälsostationen fungerar anslutning till Malmis sjukhus i norra Helsingfors. Men besök inte coronahälsostationerna utan att först ringa 09 3101 0024 eller 116 117.

Praktiskt vardagligt stöd i form av hjälp att handla mat eller skaffa mediciner. Den hjälpen erbjuder Helsingfors stad, Helsingfors kyrkliga samfällighet och också Helsingfors svenska Marthaförening.

Muluken Cederborg är en av många frivilliga som ställer upp med hjälp under rådande coronasituation.

Hjälpen finns inom räckhåll

✍️ Nina Weckström 📧 Leif Weckström

DET ÄR BAKOM några telefonnummer som hjälpen finns att tillgå så länge coronaviruset hotar tryggheten i samhället. Helsingfors-hjälpen är tjänsten som staden driver tillsammans med församlingarna i Helsingfors. Stödet är avsett för helsingforsare som är äldre än 70 år och gäller både butikshjälp och apotekshjälp. I praktiken betyder hjälpen att man får mat och mediciner levererade hem.

”Systemet är uppbyggt så att den som behöver hjälp tar kontakt. Ring 09 3101 0020. Det är ett nummer som vi svarar på under vardagar mellan klockan 9 och 16”, säger Kristian Aura på Helsingfors-hjälpen. Aura är egentligen svenskspråkig bibliotekarie på Ode men medan alla bibliotek är stängda jobbar han i stället på Helsingfors-hjälpen som alltså också fungerar på svenska.

”Vi är många som svarar och alla kan kanske inte så bra svenska men vid behov ska du be att få tala svenska. Det kan betyda att vi ringer upp en stund senare men vi gör det alltid. Ingen över

70 blir utan hjälp”, försäkrar Aura och tillägger att det inte är bara svenskspråkiga tjänstemän på staden som medverkar. Också de svenska församlingarna är engagerade i hjälptjänsten.

”Helsingfors-hjälpen levererar hem mat och mediciner enligt beställning och leveransdagar är tisdag och torsdag. Men allra först ska man ta kontakt med oss och bli registrerad i hjälpen”, säger Aura.

Observera att Helsingfors-hjälpen aldrig ber om dina bankkoder eller personuppgifter och att de frivilliga, som kommer hem med hjälpen, aldrig kommer in utan lämnar uppköpen vid ytterdörren.

”Vi har lagt upp vårt kundregister enligt adress och så fort coronasituationen är över förstörs all information”, tillägger Aura.

OCKSÅ Helsingfors svenska Marthaförening erbjuder coronahjälp som utgår från insatser av frivilliga och gäller även andra i riskgrupper än personer som fyllt 70 och personer i karantän. Till riskgrupper räknas personer med grundsjukdom som till exempel diabetes, högt blod-

tryck eller hjärt- och kärlsjukdom.

En av många frivilliga inom marthorna är **Muluken Cederborg** som kommer kånkande på några kassar mat i Munknäs. Förnödenheterna är avsedda för en person som behöver få maten levererad hem.

”Det känns bra att tänka på något annat än sig själv och det känns synnerligen bra att få visa medmänsklighet och stötta människor som behöver hjälp”, säger Muluken Cederborg som för tillfället jobbar på distans och har möjlighet att hjälpa sådana som behöver.

”Coronahjälpen är att ta ansvar. Jag kan inte handla åt min mamma i Österbotten men har vänner som gör det, så jag återgäldar min tack-samhet och glädje över deras insatser genom att bidra på mitt sätt i Helsingfors”, säger Cederborg.

Marthornas coronahjälp nås via Helsingforsmarthas hjälpgrupp på Facebook, genom e-post kansliet@helsingforsmartha.fi eller på tfn 09 694 3902. Verksamheten är öppen för alla i behov och man behöver inte vara martha för att delta.



AKTUELLT OM CORONAVIRUSET

Helsingfors stad upprätthåller en webbplats som innehåller information, rådgivning och nyheter kring coronaviruset och den svenskspråkiga tjänsten hittar du på: hel.fi/helsinki/corona-sv. Webbplatsen uppdateras regelbundet.



FRÅGOR OM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

När det gäller frågor som handlar om den svenskspråkiga småbarnspedagogiken, det vill säga barndagvården och förskolan samt övrig undervisning inom den svenska servicehelheten i Helsingfors gäller tfn 09 3101 0027 på vardagar kl. 9–18.



NÅGON SOM LYSSNAR

Lyssnande örat är en samtalstjänst som Helsingforsmission driver för seniorer men i rådande läge är den öppen för alla oavsett ålder. Lyssnandet örat fungerar på svenska kl. 15–17 på tisdagar, onsdagar och torsdagar och det nummer som gäller är 045 341 0504.

Seniorinfo svarar på många frågor

FRÅGORNA är många, samtalen ibland långa. Servicerådgivare Nicole Renwall-livonen har både svar och tid. Seniorinfo är en telefontjänst för seniorer.

Vanligen jobbar Nicole Renwall-livonen i sitt arbetsrum vid en av enheterna hos Social- och hälsovårdssektorn men under rådande omständigheter arbetar hon på distans i likhet med många andra.

”Jag jobbar hemma i köket i östra Helsingfors och det fungerar precis lika bra som om jag skulle stå till tjänst på kontoret”, säger hon med hörlurar kring öronen och datorn framför. Renwall-livonen är en av dem som svarar på svenska på Seniorinfo.

”I detta coronaläge har samtalen till Seniorinfo ökat kraftigt. Vi har därför flera extrainsatta personer för att trygga snabba besked kring frågor som seniorerna har”, säger hon. Seniorinfo står för information och rådgivning med syfte att underlätta vardagen och vägleda till service och tjänster, hjälp och stöd som finns att få. Som seniorer räknas personer som fyllt 65 men åldersgränsen är flexibel. Också anhöriga och närstående till seniorer kan ringa.

”I vår har frågorna handlat mycket om coronaviruset. Vi följer de anvisningar som Institutet för hälsa- och välfärd, THL ger. Och när någon till exempel undrar om han eller hon i rädsla för smitta ska låta bli att besöka hälsostation eller laboratorium är rådet att alltid ta kontakt med vården. Det är väldigt viktigt ta hand om sin hälsa”.

Hon nämner att andra orsaker till oro i detta



Nicole Renwall-livonen svarar på Helsingfors Seniorinfo.
FOTO: LEIF WECKSTRÖM

läge är att seniorverksamheter är lagda på is.

”Många är vana att äta lunch eller träffa bekanta på seniorcentralerna men alla är stängda. Det är möjligt att få butiks- och apotekstjänster, man kan ringa vänner och umgås i telefon och så finns samtalstjänster som olika instanser upprätthåller”.

Seniorinfo svarar på 09 3104 4556. Är önskan att få prata med någon svenskspråkig ska man trycka på alternativet för service på svenska. Sedan ringer någon tillbaka. Principen är att alla ska få svar genast eller senast inom ett dygn.

”Så länge coronasituationen råder har Seniorinfo längre öppetid och fungerar vardagar kl. 9–18. Ibland har någon behov av att prata litet längre, ibland är ärendet avklarad på några minuter. Men vi har inget tidtagarur. Det är fritt fram att prata så länge man behöver”, understryker Renwall-livonen. Seniorinfo har e-post, seniori.info@hel.fi. Skriv på svenska så får du svar på svenska!

E-böcker som alternativ

STADSBIBLIOTEKET är samlingsplatsen för vänner av läsning. Oavsett coronasituationen finns alternativet att låna och läsa e-böcker.

Bibliotekarie Cecilia Eriksson på Helmetbiblioteken har sammanställt tips till e-böcker enligt tanken om att läsning är trevlig avkoppling och njutning i form av bra berättelser.

”För de allra minsta rekommenderar jag de härliga bilderböckerna om **Bebbe** av Mervi Lindman, Alla tre av Maria Nilsson Thore som handlar om vardagen i den finländska förskolan och för högläsning Muminböckerna och Mördarens apa av Jacob Wegelius och Nelson Tigertass **Lena Frölander-Ulf**”, säger Eriksson.

Hon listar för 9–12-åringar serien om Pax av Åsa Larsson och Ingela Korsell, Hallonbacken av Eva Frantz och Hjärnpunka av Staffan Cederborg. För ungdom tipsar hon om författarna Julia Wickholm, John Green och Siri Pettersen.

”För vuxna läsare rekommenderar jag varmt Långt farväl av Raymond Chandler. Den kan jag

läsa om och om igen. Starkt läsvärde har också Katrina av Sally Salminen, Osebo av Marit Kapla och De sista entusiasterna av Annika Luther.”

Information om e-böcker, e-tidningar och andra biblioteksärenden finns på helmet.fi/sv. Man kan söka om tillfälligt e-bibliotekskort via ekortti@helmetkirjasto.fi.



E-boken är ett bra alternativ, säger bibliotekarie Cecilia Eriksson.
FOTO: LEIF WECKSTRÖM

Kultur på nätet

HELSINGFORS konstmuseum, HAM bjuder på en digital utställningstur medan Tennispalatset är stängt. Guideturen går på finska men är textad till svenska. Den finns på HAMs hemsida, hamhelsinki.fi/sv/ och Helsingforskanalen, helsinkikanava.fi

HELSINGFORS stadsmuseum ställer ut digitalt med verk som skildrar staden genom konstverk, affischer, byggnadsritningar och vykort. I konstsamlingen ingår verk av bland andra Tove Jansson, Magnus von Wright och Greta Hällfors-Sipilä. Stadsmuseets unika samling fotografier finns på söktjänsten finna.fi.

STADSORKESTERN ger ut HKO Screen-nätkonserter som är inspelade i Musikhuset utan publik. Konserterna ges varannan fredag och åtminstone ytterligare 15 maj och 29 maj. Mer information om konserterna på stadssorkestern hemsida, helsinginkaupungin-orkesteri.fi.

NORDISK kulturkontakt sänder författarsamtal och 19 maj står Karin Erlands-son i turen. Hon är nominerad till Nordiska rådets barn- och ungdomspris för boken Segrenen. Mer tips på <https://www.nordiskkulturkontakt.org/sv/blogg/>

PÅ Helsingfors-kanalen kan du följa med sagostunder, intervjuer med författare och samtal om aktuella ämnen. En lista över aktuella livestreamade program finns på [Helmet.fi](https://helmet.fi).

KUNSKAPER i det kroatiska språket kanske inte det första man tänker sig i dessa dagar men en kort kurs i språket bjuder åtminstone avkoppling och tillfälle att tänka på annat än corona. Arbis står bakom språkkursen som startar 18 maj och omfattar sex onlineträffar. Mer på arbis.fi.



UPDATES FROM THE MAYOR

Helsinki Mayor Jan Vapaavuori held one of his Mayor's Info sessions in English.

→ Watch the entire close-captioned video at helsinkikanava.fi/en/

Minority community outreach is essential

THE COVID-19 OUTBREAK changed the City of Helsinki's communications specialist Liudmila Helanterä's job description overnight, when she became a part of the crisis communications team at the City Hall, working long days to keep city residents informed.

"I said I was available to help with Russian-language coronavirus communications because I believe everything on the city's website should be made accessible to as many people as possible," she says.

Public authorities have a responsibility to publish official information, Helanterä believes, especially when there is so much disinformation swirling around. Russian speakers are the third largest language group in Helsinki, after Finnish and Swedish. There are over 18,000 native speakers in the city, and many more thousands who speak Russian as a second language. This second group includes Helanterä herself, who is a member of Russia's Chuvash minority living near the Volga River.

"At home here in Helsinki, I speak Russian with my Finnish husband and children," she says. "But I fell in love with Finnish when I was learning it. It has some qualities that are quite close to my native language."

Alongside her translation work, Helanterä has continued the work she has done since 2009 for InfoFinland, a 'Handbook for Living in Finland' with comprehensive information on Finland in 12 languages.

"InfoFinland reacted to the covid-19 situation very quickly, compiling all of the information in



Like many people the world over, City of Helsinki employee Liudmila Helanterä is now working for home.

PHOTO: ANTTI HELANTERÄ

different languages that we could find from various public authorities on our website," she says.

Helanterä feels her team's work is about more than just producing information, however, as getting it out to the target audiences is also an essential service.

"Crises always lay bare deficiencies when it comes to special groups. Now we see our shortcomings much more clearly, so we can make changes where they are due. I see this as both a challenge and an opportunity," she says.

See the InfoFinland website in English at <https://www.infofinland.fi/en/frontpage>

Maintained by the City of Helsinki, the InfoFinland website provides important information on Finland and its municipalities in Finnish, Swedish, English, Russian, Estonian, French, Somali, Spanish, Turkish, Chinese, Persian and Arabic.

Coronavirus Helpline provides assistance

THE City of Helsinki's Coronavirus Helpline answers your questions about the covid-19 pandemic. Call tel. 09 3101 0024 on weekdays from 7 am to 8 pm if you are concerned about symptoms in yourself or a loved one. At other times, contact the Medical Helpline at tel. 116 117 before seeking treatment.

Young families get the information they need

HELSINKI'S Education Helpline advises residents with questions about distance learning and home care arrangements introduced due to the pandemic. Call tel. 09 310 10025 for information in Finnish and English on weekdays from 9 am to 6 pm. For families in need of a sympathetic ear or practical assistance, the city's Family Services are available weekdays from 9 am to 12 pm at tel. 09 3101 5454.

Helsinki Helpline for self-isolating seniors

ON 20 March, just days after the Finnish government had told everyone over the age of 70 to self-isolate at home, the City of Helsinki teamed up with local parishes and charity organisations to launch a new phone service to reach out to the elderly population. Volunteers have since made or fielded over 38,000 calls. Residents over 70 can ring the Helsinki Helpline at tel. 09 3101 0020 on weekdays from 9 am to 4 pm for a chat or to request help with trips to the shops or pharmacy.

Helsinki has made a series of coronavirus-related info videos in Arabic, English, Russian and Somali. Check them out on the City of Helsinki's YouTube channel. Go to hel.fi/en for more material in different languages.

NewCo Helsinki helps struggling businesses

THE City of Helsinki's business advisory service NewCo Helsinki has compiled a helpful list of links to dozens of organisations and representative groups that provide funding or counselling for companies hit hard by covid-19.

Among other things, it includes information on Helsinki's decision to offer three-month rental payment exemptions to leaseholders of commercial plots as well as tenants of rented city-owned premises. It also outlines information on the 2,000-euro state grants for the self-employed that the City of Helsinki has started distributing, advance tax payment rescheduling and unemployment benefit eligibility.

NewCo Helsinki's counselling services for business owners are free of charge and open

to everyone. Ring tel. +358 (09) 3103 6360 on weekdays from 9 am to 3 pm for assistance, or go to the NewCo Helsinki website at <https://newcohelsinki.fi/en/corona/>



PHOTO: SUOMEN YRITTÄJÄT

Kesällä voi kokeilla ja oppia puutarhanhoitoa Annantalon yhteisöpuutarhassa. Asukkaita opastaa viikoittain viljelytalkoissa puutarhuri Janne Länsipuro (2.6.–11.8. tiistaisin kello 10–14), koronatilanteen rajoitteet huomioiden.



Stoan aukiolle saadaan kesän mittaan paljon tuoksuvia kukkia niin ihmisten kuin perhosten ja pörräisten iloksi.

Nauti puutarhasta, arvaa luontoääni

✍️ **Tiina Kotka**
📷 **Hanna Westerholm**

STOAN aukiolle Itäkeskukseen on alkanut levitänyt tuoksupuutarha, joka vielä täydentyy kesän lähestyessä. Asukkaita kannustetaan rakentamaan oma hyönteishotelli ja tuomaan se nimettynä aukion taideseinällä olevaan ötökkäparatiisiin.

”Puutarha on tulos siitä, kun mietimme tapoja, joilla voisimme tehdä jotakin yhdessä kutsu-matta ihmisiä koolle tapahtumiin. Nyt jokainen voi piipahtaa puutarhassa oman aikataulunsa mukaan. Tilaa ja pöytäryhmiä päivänvarjoineen riittää, joten turvavälienäkään ei pitäisi olla ongelma, kunhan vierailijat pitävät niistä kiinni”, toteaa kaupungin kulttuurikeskus Stoan kulttuurituottaja **Hanna Westerholm**.

ENSIMMÄISET hyönteishotellit on juuri asennettu paikoilleen aukion taideseinään, ja lisää voi tuoda koko kesän ajan. Rakennusohjeita saa esimerkiksi osoitteista stoa.fi ja facebook.com/stoahelsinki tapahtuman nimen Stoa Goes Wild alta.

”Hyönteishotellin rakentaminen ei ole vaikeaa. Saa tehdä villejä ja omaperäisiäkin ratkaisuja! Hyönteishotellin voi kiinnittää taideseinään itse, ohjeita on paikan päällä. Henkilökuntaa on aukiolla auttamassa 18.5., 1.6. ja 12.6. kello 12–16. Hyönteishotellejaan tuovat seinälle myös itä-helsinkiläiset taiteilijat, kuten **Paola Suhonen**, **Jasmin Anoschkin** ja taiteilijakaksikko **SASHA-PASHA**”, iloitsee Westerholm.

Stoan pihalle saadaan kesäksi myös perhosia houkuttelevia perhosbaareja, joten monenlaista nähtävää varmasti riittää.

KUULTAVAAKIN on, sillä oman lisänsä kokonaisuuteen tuo *Ääni luonnolle* -teos. Se esittelee Suomen luonnossa eläviä eläimiä. Uusi otus pääsee ääneen aina maanantaisin. Teos on kuultavissa päivittäin kello 14–18 kesäkuun 15. päivään saakka. Yleisö voi lähettää arvauksensa kustakin eläimestä joko sähköpostitse osoitteeseen stoanaukio@hel.fi tai vastata Stoan maanantaisiin Facebook-postauksiin ja osallistua samalla arvontaan, jossa on palkintoja lippupaketteja Stoan syksyn esityksiin.

VIHERTEEMA ujuttautuu myös Stoaan sisälle, sillä gallerian ikkunassa on viherartesaani **Antti Annanpalon** ja rap-artisti **Asa Masan** elävistä kasveista ja vaihtuvista teksteistä luoma teos. Ihmisen suhdetta ympäristöönsä kommentoivan viherveistoksen näkee aukiolta, ja teoksesta postataan kuva aina perjantaisin Stoan Facebook-sivulle.

STOA Goes Wild! -ohjelmakokonaisuus jatkuu elokuun lopulle saakka Stoan pihapiirissä osoitteessa Turunlinnantie 1. Virtuaalisesti ohjelmaa on esimerkiksi Stoan Facebook-sivulla (facebook.com/stoahelsinki), jonne tulee touko-kesäkuussa vinkkejä luontoaiheisesta askartelusta, mikromatkailusta ja villiyrtteilystä.

STOAN virtuaalisessa galleriassa nähdään valokuvia koronaviruksen aiheuttamasta poikkeustilasta: **Aya Brace** ikuistaa tunnelmia Itä-Helsingissä ja **Uwa Iduzee** New Yorkissa. Joka keskiviikko julkaistaan kummaltakin uusi kuva galleriassa (stoa.fi/fi/virtuaalinenstoagalleria) sekä Stoan Facebook- ja Instagram-sivuilla. Näyttely jatkuu 24.6. saakka.

Ulkoilemaan

HELSINKI hemmottelee ulkoilijoita, tässä muutamia tärppejä korona-arjen piristykseksi.

Puistokävelylle

OLETKO käynyt Roihuvuoren japanilaistyyliisessä puutarhassa tai Haagan Alppiruusupuistossa? Tiedätkö mikä on Meilahden arboretum? Saat tietoa Helsingin kymmenistä puistoista verkkosivulta vihreasyli.fi. Puistot esittelevät kasveineen, historioineen ja palveluineen. Valmiita reittiehdotuksia on, samoin karttoja, joten ei kun matkaan.



ROY KOTO

Haagan Alppiruusupuiston kukkaloisto on näkemisen arvoinen.

Kotikaupunkipolulle

KAUPUNGINOSIEN historiasta, arkkitehtuurista, nähtävyyksistä ja merkkihenkilöistä saa tietoa kotikaupunkipoluilla. Samalla pääsee fiilistelemään alueiden nykyistä tunnelmaa. Kävelyreitit karttoineen löytyvät osoitteesta kotikaupunkipolut.fi.

Retkeilemään

TUNNETKO Vartiosaaren terveysluontopolun ja Viikarien Viikki-luontopolun? Asia korjaantuu tarvittaessa kurkistamalla Helsingin luontopolkuja esittelevälle sivustolle hel.fi/luontopolut. Kymmenestä luontokohteesta on mobiililuontopolutkin.

Tietoa ja oppaita Helsingin luontokohteista on lisäksi osoitteessa hel.fi/helsinginluontoon. Sivun kautta löytää esimerkiksi ”Tekemistä luonnossa” -vinkkejä.

myhelsinki.fi



Taidetta ulkona

500

julkista veistosta
Helsingissä
→ hamhelsinki.fi

5

veistoskierrosta
→ reitit.hamhelsinki.fi

15

puhuva patsasta
→ patsaspuhuu.fi



25

katutaideireittiä
→ katutaidehelsinki.fi

7

kaikille avointa
aktiivista katutaideseinää
→ katutaidehelsinki.fi

23

Tule Stadin synttäreille verkkoon

HELSINGIN syntymäpäivää eli Helsinki-päivää 12.6. juhlietaan ainoastaan digitaalisesti. Ohjelmaa on Helsinki-kanavalla (helsinkikanava.fi) sekä monissa tapahtumajärjestäjien omissa kanavissa ja sosiaalisessa mediassa. Helsinki-kanavalle striimataan liveä sisältöä muun muassa Oodista ja Suvilahden Tiivistämöstä.

Päivän ohjelmaa on perinteisesti järjestänyt suuri joukko asukkaita, järjestöjä ja muita toimijoita eri puolilta kaupunkia. Heitä toivotaan mukaan tänäkin vuonna, mutta digitaalisin keinoin.

"Kannustamme järjestämään uusia verkon välityksellä toteutettavia tapahtumia laidasta laitaan. Niitä voi ilmoittaa mukaan kesäkuun 5. päivään asti", kertoo vastaava tuottaja **Marianne Saukkonen** Helsingin tapahtumasäätiöstä, joka koordinoi tapahtumaa.

Tietoa oman ohjelman tuottamisesta Helsinki-päivään saa sivulta helsinki-paiva.fi, samoin päivittyviä ohjelmätietoja.



Helsinki-päivänä voi seurata virtuaalisesti vaikka Linnanmäen sirkuskoulun esitystä, Helsinki Samba Carnavalin tunnelmaa ja tanssinopetusta tai lähteä Vartiosaareen opastetulle kierrokselle.

Minun tärppini



Mikko Rusama
Helsingin kaupungin
digitalisaatiojohtaja

1.

Yle Areena

Yle Areena pitää pintansa kansainvälisille suoratoistopalveluille. Katson sieltä laatusarjoja ja dokkareita, kuten *Diego Maradona* ja *Mata Hari*, vakoojista kaunein. Seuraavaksi listallani on kehuja saanut ranskalainen sarja *Le Bureau*, vakoojaverkosto.

2.

Podcastit

Suosikkejani maailmalta on Yhdysvaltojen menosta kertova New York Timesin *The Daily*.

Jos historia kiinnostaa, yksi kaikkien aikojen parhaista sarjoista on *Dan Carlin's Hardcore History*. Jäljillä-rikospodcastista pitävät tyttärenikin. Omassa podcast-sarjassani *Maailman toimivin podcast* ravistelevat luutuneita ajatuksiamme esimerkiksi pormestari Jan Vapaavuori ja Jari Sarasvuo.

3.

Tekoälykoulutusta

Syväluotauksen tekoälyyn saa Helsingin yliopiston ja Reaktorin palkitulla *Elements of AI*-verkkokurssilla (<https://www.elementsofai.com>). Haastattelin kurssin isää Teemu Roosia podcastiinikin.



Toipilas ennen ja nyt

NÄMÄ ON PAKKO NÄHDÄ! Suomalaiset villiintyivät varioimaan klassikkoteoksia Museokortin haastekisassa, ja vaikka palkintojen jako lopetettiin huhtikuun lopussa, jatkuu haaste Instagramissa @Karan-teenitaidetta-tilillä niin kauan kuin ihmisiltä intoa löytyy, kertoo museokorttiväki. Sakari Röyskön kuva Viktoria-tyttärestään Helene Schjerfbeckin *Toipilas*-teoksen hengessä syntyi viidettä luokkaa käyvän tyttären koulutehtävän seurauksena. **Lisätietoa haasteesta saa sivulta museokortti.fi.**

tä 1906–10. Kannattaa vilkaista myös Open Cultureen (openculture.com), jos tutut suoratoistopalvelut on jo koluttu.

Kamarimusiikkia etänä

Helsingin kaupunginorkesterin Impromptu-kamarimusiikkikonsertti Musiikkitalon konserttisalista kuullaan 15. ja 29.5. kello 19 osoitteessa helsinginkaupunginorkesteri.fi (HKO Screen-mobiilisovelluksella, maksuton, sovelluskau-poista), Yle Radio 1:ssä ja Yle Areenassa

(yleareena.fi). Orkesterin verkkosivuilla on konserttitaltioitejakin.



Elifantreen keikka on 19.5.

Elifantreen konsertti

Elifantreen Jazz'n'Jam-keikan virtuaalisesta Malmitalosta näkee

maksutta suorana 19.5. kello 19 Helsinki-kanavalla (helsinkikanava.fi), myöhemmin myös taltiointina.

Jumppaamaan

Maksuttomia pilates-, ulkojumpa- ja venyttelyvideoita löytyy Helsinki-kanavalla (helsinkikanava.fi). Tarjolla on 1920-luvun ja mykkäelokuvien tyyliin toteutettu voimisteluvideokin, joka kuuluu Hakasalmen huvilan Suruton kaupunki-näyttelyyn. Sisä- ja ulkoliikuntavinkkejä on sivulla helsinkiliikkuu.fi.



Nyt kannattaa tutustua Vartiokylänlahden uusien asuinalueiden suunnitelmiin ja kertoa niistä mielipide. Lahden molemmille puolille kaavaillaan merelisiä ja ilmastoivaita naapurustoja hyvien joukkoliikenneyhteyksien varrelle. Puotilanranta, Rastilanranta ja Rastilan kartanon alue täydentävät Vuosaaren ja Vartiokylän kaupunginosia. Kehittyvästä Itä-Helsingin kulttuuripuistosta on tulossa alueen ydin. Tutustu suunnitteluperiaatteiden luonnokseen ja kerro siitä mielipiteesi 20.5. mennessä osoitteessa kerrokantasi.hel.fi.

Asukkaiden toiveita toteutuu



Valtaosa OmaStadi-hankkeista toteutuu tänä vuonna, ensimmäiset jo alkukesästä.

Katri Sipilä

Kruununhakaan kesäkukkia

Vehreä kaupunki -hanke aktivoi asukkaita lisäämään yhdessä kotiympäristönsä viihtyisyyttä erilaisin viherelementein. Kesäksi hankitaan suuria kukka-astioita Kruununhaan pihakatualueille Meritullinkadulle ja Oikokadulle. Alueen penkit kunnostetaan. Roska-astiat vaihdetaan uusiin ja niiden yhteyteen asennetaan tuhkakupit. Uudistusten toivotaan lisäävän asukkaiden halukkuutta huolehtia ympäristöstään laajemminkin.

Pukinmäen asemalle piristystä

Pukinmäen aseman seutua ja sisäänkäyntiä kohennetaan kesällä. Alueelle maalataan toukokuussa tiemerkinnot sujuvoittamaan jalankulkua ja pyöräliikennettä. Paikalle on tilattu kaksi keltasävyistä penkkiä ja useampi kukka-astia, joihin aiotaan istuttaa muun muassa daalioita, syriköitä ja siniviuhoja. Lajikkeiden valinnassa on huomioitu se, että ne vetävät puoleensa uhanalaisia pölyttäjiä.

Leikkipuistoihin liikuntavälineitä

Idea uusien liikuntavälineiden hankkimiseksi tuli leikkipuistojen iltapäivätoimintaan osallistuneilta 1.–3.-luokkalaisilta. Koululaiset valitsivat mieleisensä välineet ideoinnin jälkeen äänestämällä. Valituiksi tuli esimerkiksi trampoliineja, hyppynaruja, hula-vanteita, palloja ja keppihevosesteitä. Välineet toimitetaan kevään

aikana 14 leikkipuistoon Mellunkylä-Vuosaari- ja Myllypuro-Vartiokylä-alueelle. Hankintoja juhlitaan elokuussa, kun koululaisten iltapäivätoiminta leikkipuistoissa taas alkaa.

Senioriliikuntaan parannuksia

Koillis-Helsinkiin on tarkoitus rekrytoida syyskaudelle projektityöntekijä, joka kartoittaa sekä toteuttaa liikuntaa ja hyvinvointia tukevia palveluita ikäihmisille. Pihlajamäen alueella tullaan järjestämään tapahtuma, jossa kuullaan ikäihmisten toiveita ja kootaan alueen toimijoita yhteen. Senioreille sopivia liikuntavinkkejä ja jumppaohjeita löytyy jo osoitteista helsinkiliikkuu.fi ja helsinkikanava.fi.

Lisää koirankakkapussitelineitä

Helsingissä on ollut koekäytössä 60 koirankakkapussitelineitä parin vuoden ajan. Kokemukset ovat olleet myönteisiä. Palautteen ja toiveiden perusteella telineitä on arvioitu tarvittavan saman verran lisää. Suurin tarve telineille on uusissa tiheästi asutuissa kaupunginosissa, kuten Kruunuvuorenrannassa, Jätkäsäressä ja Kalasatamassa. Kaupunkilaiset on tarkoitus osallistaa suunnitteluun sähköisen karttakyselyn avulla, seuraa siis uutisointia. Tavoitteena on päästä asentamaan telineitä viimeistään loka-kuussa ja saada ne käyttöön viimeistään marraskuussa.

OmaStadi uudistuu

OSALLISTUVAN budjetoinnin eli OmaStadin toteuttamisen sykli pitenee kahteen vuoteen ja budjetti kaksinkertaistuu 8,8 miljoonaan euroon Helsingin kaupunginhallituksen 4. toukokuuta tekemän päätöksen mukaan.

Pidempi sykli antaa enemmän aikaa yhteiskenttämälle ja vuorovaikutukselle kaupunkilaisten kanssa sekä hankkeiden toteutukselle. Muutokset pohjautuvat kaupunkilaisilta ja kaupungin asiantuntijoilta saatuihin palautteeseen ensimmäiseltä kierrokselta.

BUDJETISTA kohdennetaan edelleen 80 prosenttia 7 suurpiirille niiden asukasmäärän mukaan ja 20 prosenttia kaupungin yhteisiin hankkeisiin. Yksittäisen äänestettävän ehdotuksen kustannukset saavat olla enintään 50 prosenttia alueen kokonaisbudjetista. Äänestystuloksen kehittymistä on tulevallakin kierroksella mahdollista seurata reaaliajassa, mutta ensimmäisestä kierroksesta poiketen äänestäjä ei voi enää jälkikäteen tehdä muutoksia kerran antamiinsa ääniin.

HELSINGIN kaupungin osallistuvan budjetoinnin toinen kierros alkaa syksyllä järjestettävällä ideoiden keruulla. OmaStadin tarkempi aikataulu ja ohjeet ideoiden jättämiseen julkaistaan osoitteessa omastadi.hel.fi.

OMASTADIN ensimmäinen äänestys järjestettiin lokakuussa 2019. Asukkaat äänestivät toteutettavaksi 44 hanketta, joiden toteutukseen Helsinki on varannut 4,4 miljoonaa euroa. Hankkeilla kehitetään Helsinkiä viihtyisämmäksi, toimivammaksi ja turvallisemmaksi.

[→ Hankkeiden etenemistä voi seurata osoitteessa omastadi.hel.fi/results.](https://omastadi.hel.fi/results)

Nuoret kovia äänestämään

OMASTADIN hankkeista äänesti viime vuonna 49 705 helsinkiläistä. Äänestysprosentti oli 8,6. Innokkaimmin äänestivät 11–15-vuotiaat (34,2 prosenttia kaikista äänestäneistä) ja vähiten 75 vuotta täyttäneet (1,9 prosenttia). Eniten äänestettiin kaakkoisessa suurpiirissä (äänestysprosentti 16) ja vähiten itäisessä suurpiirissä (5,4 prosenttia). Naiset äänestivät koko kaupungissa miehiä aktiivisemmin.

Tulokset ilmenevät Helsingin kaupunginkanslian tutkimuskatsauksesta *Kaupunkilaisten äänet osallistuvassa budjetoinnissa – Helsingin kaupungin osallistuvan budjetoinnin äänestys 2019*, joka on luettavissa osoitteessa hel.fi → [Kaupunki ja hallinto](#) → [Tietoa Helsingistä](#) → [Tilasto- ja tutkimustietoa Helsingistä](#) → [Julkaisut](#).

Kansainvälisen Helsinki Energy Challenge -haastekilpailun ilmoittautumisaikaa on pidennetty koronaepidemian takia 30. syyskuuta saakka. Kilpailulla haetaan ratkaisuja, joiden avulla kaupunki voidaan tulevina vuosina lämmittää kestäväällä tavalla ilman kivihiiltä ja mahdollisimman vähällä biomassalla. Kilpailun finalistit julkistetaan marraskuun alussa ja voittaja maaliskuussa 2021. Pääpalkinto on miljoona euroa.

Lisätietoa: energychallenge.hel.fi.

Helsingin kaupungin innovaatorahaston seuraavat hakuaajat päättyvät 19.8. (päättökokous 19.10.) ja 7.10. (päättökokous 7.12.). Tukea voi hakea Helsingin elinkeino- ja osaamisperustaa vahvistaviin hankkeisiin. Hakija voi olla kaupungin toimiala, keskushallinto, tytäryhteisö tai kaupunkikonsernin ulkopuolinen toimija, kuten korkeakoulu, yritys tai rekisteröity yhdistys. Kaupunkiorganisaation ulkopuolisilla toimijoilla tulee olla yhteistyökumppani kaupungin toimialoilta tai keskushallinnosta. Rahasto maksaa tukea noin 3–4 miljoonaa euroa vuosittain. Lisätiedot: hel.fi/innovaatorahasto.

Stadilla duunissa

Mikä on parasta työssäsi,
sairaanhoitaja **Marja Leena Sallinen?**



✍️ **Nina Rintala** 📷 **Kimmo Brandt**

99 Tiesin jo 6-vuotiaana, että minusta tulee sairaanhoitaja. Olen koulutukseltani sekä sairaanhoitaja että terveydenhoitaja.

Parasta työssäni ovat ihmiset, niin potilaat kuin työkaveritkin. Itäsuomalaisien kanssa löydämme usein yhteiseksi kieleksi Pohjois-Karjalan murteen, sillä olen kotoisin Liperistä. Nautin siitä, että ihmiset ovat eri-ikäisiä ja eritaustaisia, myös kaukaisemmista kulttuureista.

Työni muuttui kertaheitolla, kun Laakson terveysasemasta tehtiin koronaterveysasema. Kun kuulimme muutoksesta perjantaina, olimme jo maanantaina uusissa tehtävissä. Me hoitajat arvioimme ja mittaamme potilaiden tarvitseman hoidon kiireellisyyttä. Tarvitsemme joustavuutta nyt tavallistakin enemmän. On äärettömän tärkeää noudattaa sääntöjä viruksen leviämisen estämiseksi. Meillä on riittävästi

suojavarusteita, joita vaihdamme usein. Minulla on työolosuhteiden puolesta turvallinen olo.

Työni on muuttunut paljon vuosien varrella. Laakson terveysasemalla olen ollut vuoden verran ennen nykyistä vaihetta. Tehtäväni ovat monipuolisia; on neuvontaa, ohjaamista, rokottamista, haavahoitoja ja pitkäaikaissairauksien seurantaa. Noin puolet ajasta kuluu puhelinneuvontatyöhön.

Olen ylpeä siitä, että voimme ottaa ihmiset yksilöinä vastaan, turvallisuuden tunnetta luoden. Minusta on hienoa olla töissä Helsingin kaupungilla, tämä on kotikaupunkini.

Terveiseni helsinkiläisille on, että pysytään terveisinä ja iloitaan kauniista pääkaupungistamme. Itse palaudun kävelemällä, viipyilen mielelläni esimerkiksi Espan puistossa. Keskityn nauttimaan yksinkertaisista asioista tässä ja nyt. Normaalimmissa oloissa kävisin myös museossa ja Suomenlinnassa.

KOLME VINKKIÄ TERVEYTEEN

1. Huolehditään rokotukset kesäksi kuntoon.

2. Nautitaan ulkoliikunnasta, ja muistetaan pyöräilykypärät.

3. Suositaan kotimaisten pienyrittäjien tuotteita.

Yrittäjille helpotuksia

HELSINGIN kaupunki antaa tiloissaan toimiville yrittäjille vapautuksia vuokrasta koronapandemian takia. Vapautuksia saavat esimerkiksi ravintolat, ohjelmapalvelut, kampaamot, kauneushoitolat, fysioterapiayritykset ja liikuntapalvelut ajalta 1.4.–30.6.

Nämä, kuten myös toripaikkojen vuokrasta annetut vapautukset, on automatisoitu eli yrittäjän ei tarvitse olla yhteydessä kaupunkiin. Samoin käy kattamattomien terrassien vuokrilla ajalta 1.4.–31.5.

NIIDEN kaupungin vuokraamien tilojen, jotka on suljettu koronapandemian vuoksi, vuokranperintä keskeytyy automaattisesti siksi ajaksi kun tilat ovat pois käytöstä.

YRITYSTONTTIEN ja niihin verrattavien maa-alueiden vuokralaiset voivat hakea vuokravapautusta enintään kolmelta kuukaudelta. Kyseeseen tulevat esimerkiksi ravintolat, liikuntapalvelut ja maajoitustoiminta.

Hakemus tulee jättää viimeistään 31. toukokuuta. Lomake ja ohjeet: hel.fi
→ Asuminen ja ympäristö
→ Tontit, maa ja rakennukset
→ Tontit → Tontin vuokralaiselle.

YRITTÄJILLE suunnattua tukipalveluista on kooste NewCo Helsingin sivuilla newcohelsinki.fi/korona.

Yksinyrittäjille toimintatukea

YKSINYRITTÄJÄT voivat hakea toimintatukea elinkeinon harjoittamisesta johtuvien menojen kattamiseen johtuen koronaepidemiasta. Helsinki myöntää heille kertaluontoisen 2 000 euron toimintatuen ajalle 16.3.–31.8.

Rahoitus tulee työ- ja elinkeinoministeriöstä. Avustusta voi hakea myös takautuvasti. Ohjeet ja lisätietoa: newcohelsinki.fi.

Koronatilanteesta tietoa

HELSINKILÄISTEN koronavirustilannekatsaus julkaistaan kaupungin verkkosivuilla tiistaisin ja torstaisin kello 17. Tiedoista ilmenevät covid-19-tartuntojen ja -tautiin menehtyneiden määrä. Menehtyneistä ilmoitetaan vain ne, joilla on ollut laboratorionäytteellä varmistettu covid-19-tauti. Tiedot löytää hel.fi-osoitteen Ajankohtaista koronasta -teemasivun kautta.

Valtakunnallisesta koronatilanteesta on tietoa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n verkkosivulla thl.fi. Esimerkiksi varmennetuista koronatartunnoista on päivittyvä Koronakartta (thl.fi/koronakartta).



Lukijan sanoin

Talo on Hämeentie 33 (entinen Östra Chaussen), jonka piirsi arkkitehti **Selim A. Lindqvist**, niin kuin monta muutakin kaunista rakennusta Helsinkiin. Talo jäi tyngäksi: siitä oli tarkoitus tulla kolme kertaa suurempi. Alakerrassa toiminut Sörnäisten apteekki oli art nouveau

-koristeellisuudessaan ainutlaatuinen. Asuin talossa lapsuuteni ja nuoruuteni isäni **Birger Bondestamin** työn vuoksi, sillä aluelääkärille oli asunto ylimmässä kerroksessa. Toisessa kerroksessa asui apteekkari **Aschan**.

SIXTEN BONDESTAM



LUKIJAKILPAILU

lukijakilpailu.helsinkilehti@hel.fi

Helsinki-lehti, Lukijakilpailu, PL 1, 00099 Helsingin kaupunki

Lukijakilpailun on tuottanut kaupungin-arkiston erikoistutkija **Martti Helminen**.

KUVA: URBANS RUNAR, HELSINGIN KAUPUNGIN-MUSEON VALOKUVA-KOKOELMAT



ANTTI KYLLÄINEN/HELSINGIN KAUPUNGINMUSEO

Kadonnutta kaupunkikuvaa

Helsingimme kulmat ovat muuttuneet viimeisten vuosikymmenien aikana. Kuvassa näkyvä paikkakin on tänään aivan toisenlainen kuin 1960-luvun alussa. Missä valokuvaaja ikuisti tämän näkymän?

Vastaukset pyydetään lähettämään 1.7. mennessä sähköpostilla (lukijakilpailu.helsinkilehti@hel.fi) tai postitse (Helsinki-lehti, Lukijakilpailu, PL 1, 00099 Helsingin kaupunki). Mainitsettehan postiosoitteenne, jos haluatte osallistua kirjapalkinnon arvontaan.

Vastaus viime kysymykseen

Edellisessä kisakuvassa 1950-luvun lopulta näkyi kadonnutta kaupunkikuvaa lehtimyyjän kärryineen ja HPY:n puhelinkioskeineen alueelta, joka on parhaillaankin muutoksen kourissa. Kyse on Hämeentien ja Helsinginkadun risteysalueesta, jota moni kutsuu Kurvin kulmaksi. **Selim A. Lindqvistin** suunnittelema jugendtyylinen Apteekin talona tunnettu rakennus purettiin 1960-luvun alussa, ja vakuutusyhtiö Kansa rakensi tilalle uuden pääkonttorinsa. Vakuutusyhtiö on aikaa sitten mennyt konkurssiin, ja nyt rakennuksessa tehdään suuria muutostöitä hotelliksi. Kulmat ovat tuttuja monille, sillä runsaan vastauspostin mukana saapui hienoja muistoja alueesta – kiitos jokaiselle kirjoittajalle!

Oikein vastanneiden joukosta arvottiin voittajaksi **Jari Markkanen** –onnittelumme! Kirjapalkinto on lähetetty voittajalle. Kiitos kaikille osallistuneille!

HEI, HELSINKILÄINEN!

Haloo helsinkiläinen, mitä kuuluu?

- 1. Mikä on elämässäsi suurin muutos, jonka koronavirustilanne on aiheuttanut?
- 2. Miten helpotat oloasi ja jaksamistasi tässä poikkeuksellisessa tilanteessa?



MARJA VÄÄNÄNEN

Lautapelit ovat nyt arvossaan.



Eddie Iles
Vuosaari

- 1. Emme voi tavata lapsia ja lapsenlapsia. Lapset kyllä soittavat puhelimella ja olen opetellut Zoomin käytön työjutuissa.
- 2. Kun tälle vakavalle tilanteelle ei voi mitään, niin yritän nähdä myös positiivisia asioita. Huumori ja hauskat oivallukset piristävät.



Kirsi Kiljunen
Länsi-Pasila

- 1. Käymme kaupassa vain kerran viikossa ostamassa ruokaa. Rahaa säästyy, kun ei osteta mitään muuta.
- 2. Ulkoilemme paljon perheen kanssa ja pelaamme lautapelejä. Yritämme välttää jatkuvaa uutisvirtaa.



Satu Noukka
Kalasatama

- 1. Jouduin keskeyttämään korkeakouluharjoitteluni Brasiliassa. Suomeen palattuaani olin kotona karanteenissa vaaditun ajan.
- 2. Olen kavereideni kanssa videoyhteydessä Zoomilla. Lisäksi ulkoilen.

Helsingin luonnonsuojeluohjelma 2015–2024 esittää rauhoitettavaksi 47 kohdetta (n. 650 ha). Ne lähes kaksinkertaistaisivat suojelualueiden määrän vuodesta 2014 ja kasvattaisivat suojeltujen alueiden kokonaispinta-alaa 85-95 prosenttia. Yli puolet ohjelman kohteista on metsävoittoisia, vesialueitakin on noin 130 hehtaaria. Monia ohjelman alueista, kuten Kivinokan vanha metsä (13,6 ha), on jo rauhoitettu.

Helsingissä on neljä aluetta, jotka kuuluvat Natura 2000 -suojeluverkkoon. Sen avulla vaalitaan luonnon monimuotoisuutta Euroopan unionin alueella. Natura-alueiden valinnassa huomioidaan luontotyytit ja uhanalaisten eliölajien elinalueet. Helsingin Natura-alueet ovat Vanhankaupunginlahden lintuvesi, Kallahden harju-, niitty- ja vesialueet, Mustavuoren lehto ja Östersundomin lintuvedet sekä Vantaanjoki.

Stadilla on 60 luonnonsuojelualuetta

Helsingin 60 luonnonsuojelualueesta puolet sijaitsee saarissa. Kaupunki omistaa 7 luonnonsuojelualuetta myös muista kunnista.

✍️ Tiina Kotka



Haltialan suojeltu aarnialue on kooltaan yli 23 hehtaaria.

SUURIMMAT TOP 3

Alue	ha
Viikki-Vanhankaupunginlahti	306
Kallahden matalikko	228
Östersundomin lintuvedet	92

Luonnonsuojelualueiden pinta-ala Helsingissä on 954,8 hehtaaria

1,3 % koko Helsingin kokonaispinta-alasta

vesipinta-ala
481,9 ha

1 % koko Helsingin vesialueesta

maapinta-ala
472,9 ha

2,2 % koko Helsingin maa-alasta

Niskalan puulajipuisto harvinaisine puineen kuuluu metsäisiin luonnonsuojelualueisiin.



Stadin ensimmäinen luonnonsuojelualue Lauttasaaren Tiiraluoto perustettiin 1948.

LÄHDE HEL.FI

Helsingin kaupunki omistaa 7 luonnonsuojelualuetta, 305,4 hehtaaria, muissa kunnissa: Espoossa, Sipoossa, Hangossa ja Inkoossa.

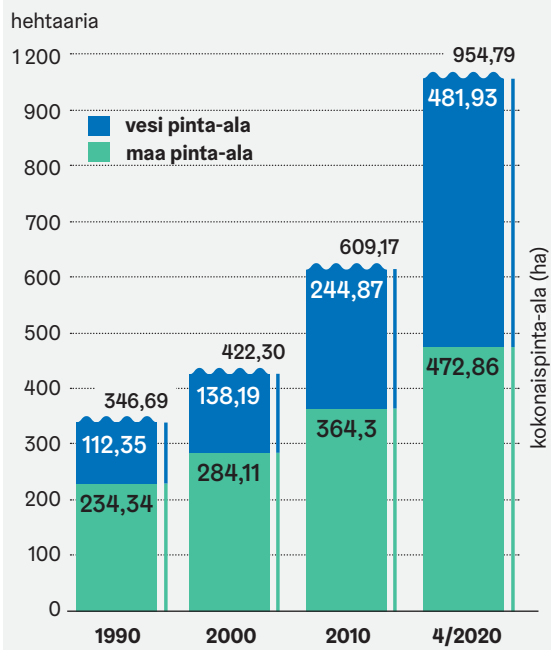


Slättmossenin kohosuo on yksi neljästä suojellusta suosta Helsingin alueella.



Viikin-Vanhankaupunginlahden luonnonsuojelualueella on useana vuonna pitänyt reviiiriä uhanalainen sitruunavästäräkki.

Luonnonsuojelualueiden pinta-ala Helsingissä 1990–2020



Jakomäen muinaisrantakivikko kuuluu geologis perustein suojeltuihin alueisiin.

Helsingissä olevat luonnonsuojelualueet rauhoitusperusteen mukaan

	kpl	pinta-ala
Linnusto	29	482
Geologia	4	239,6
Metsä	15	191,9
Niitty	7	27,6
Suo	4	13,5
Uhanalainen laji	1	0,1
Yhteensä	60	954,7

28 Ota yhteyttä!

Täältä saat tietoa kaupungin palveluista

Koronapandemian vuoksi tarkista päivittyvät tiedot osoitteesta hel.fi.

Helsingin kaupunki
p. 09 310 1691 (vaihe), hel.fi
Henkilöt ja toimipaikat: numerot.hel.fi

Helsinki-info, kaupungin neuvonta
Tietoa kaupungin palveluista ja maahanmuutto-asioista p. 09 3101 1111 ma-to 9-16 ja pe 10-15.
Chat: hel.fi/neuvontachat
Kasvokkainen neuvonta Oodissa ja International House Helsingissä aloitetaan heti koronavirustilanteen sen salliessa.

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT

Terveysasemat
Terveysasemakohtaiset numerot ja chat osoitteessa hel.fi/terveysasemat

Omaolo
Oirearviot osoitteessa omaolo.fi

Päivystys
Kun oma terveysasema on kiinni, soita ensin Päivystysapuun, p. 116 117

Neuvolat
Arkisin 8-14, p. 09 3105 5530
Chat: hel.fi/perheentuki

Hammashoito
Koronapandemian aikana saa kiireellistä ja välttämätöntä hammashoitoa. Soita kiireellisestä ajasta, peru tai siirrä varattu aika, p. 09 3105 1400 ma-to 7-18 ja pe 7-15.
Chat: hel.fi/hammashoito.

Seniори-info
Arkisin 9-18, p. 09 3104 4556, seniori.info@hel.fi, chat: hel.fi/seniorit

Sosiaalipalvelut
Sosiaalineuvonta p. 09 3104 4400 ma-pe 12-15
Chat: hel.fi/sosiaalineuvonta
Sosiaalipäivystys iltaisin ja viikonloppuisin p. 020 696 006

Kriisipäivystys
Äkillisissä kriisitilanteissa 24/7 p. 09 3104 4222

KASVATUS JA KOULUTUS
Päiväkodit, perhepäivähoito, leikkipuistot, peruskoulut, lukiot ja ammatillinen koulutus: neuvonta p. 09 310 44986, ma-pe klo 10-12 ja 13-15.
hel.fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala

ASUMINEN JA YRITTÄMINEN
Neuvontaa vuokra-asunnon hakuun:
Stadin asunnot (Hekan vuokra-asunnot), p. 09 310 13030 ma-pe 9-12
Chat: stadinasunnot.fi (ma-ke ja pe 9-15, to 9-13), sähköposti: stadinasunnot@hel.fi
Neuvontapalveluja yrittäjille sekä yrittäjiksi aikoville
NewCo Helsinki, p. 310 36360, newco.helsinki.fi

LIIKENNE JA KAUPUNKIYMPÄRISTÖ
HSL joukkoliikenne, asiakaspalvelu
p. 09 4766 4000 ma-pe 7.30-19, la-su 9.30-17, hsl.fi
Kadut, viheralueet ja pysäköinti
p. 09 3102 2111 ma-to 8.15-16 ja pe 10-15
hel.fi/palaute

Matkailuneuvonta
Puhelinpalvelu: 09 3101 3300
[MyHelsinki.fi](https://myhelsinki.fi), helsinki.touristinfo@hel.fi
Uusi toimipiste on Helsingin päärautatieaseman länsisiivessä, Elielinaukio 3 (15.5.-14.9. ma-la 9-18, su 9-16 jos koronatilanne sallii).



Timo Mäkelän sarjakuva Neiti Brander kertoo helsinkiläisestä valokuvaajasta Signe Branderista (1869–1942). Osa 21