

Helsinki

# Syksy 2019

Ilmoittaudu syksyn  
liikuntakursseille 13.8.  
alkaan, tutustu laajaan  
tarjontaan ja ota  
vinkkiliite talteen!

På svenska s. 14

Helsinki  
Liikkuu

[helsinkiliikkuu.fi](http://helsinkiliikkuu.fi)  
#HelsinkiLiikkuu

# Liikkumattomuus ratkaistaan arjessa

Liikkumattomuus on yksi suurimmista hyvinvointia murentavista tekijöistä. Yli 80 prosenttia alle kouluikäisistä, 70 prosenttia peruskoululaisista ja korkeakouluopiskelijoista sekä neljä viidesosaa aikuisista liikkuu liian vähän. Liian vähäinen liikkuminen ei suinkaan johdu siitä, etteivätkö ihmiset harrastaisi vapaa-ajan liikuntaa – päinvastoin liikunnan harrastaminen on yleisempää kuin koskaan. Ongelman ydin on, että luontainen liikkuminen on kadonnut arjestamme. Edes säännöllisesti liikuntaa harrastavat eivät usein liiku riittävästi, koska päivät kuluvat liikuntasuoritusten ulkopuolella lähes tyystin paikallaan. Tästä johtuen Helsinki on käynnistänyt liikkuamisohjelman, jonka tavoitteena on palauttaa liikkuminen osaksi elämää.

Liikkumattomuuden ongelmasta on mahdotonta olla eri mieltä. Istuva elämäntyyli ja vähäinen liikkuminen koskettavat valtaosaa meistä. Seuraukset näkyvät henkisinä ja fyysisinä ongelmina sekä elämänlaadun heikkenemisenä. Liikkumattomuus on jo pitkään tullut liian kalliiksi sekä yksilöille että yhteiskunnalle, ja tahti pahenee väestön ikääntymisen seurauksena. Kun pohdimme ongelman syytä, meidän on syytä katsoa historiaan. Ei ole kauakaan, kun liike oli vielä luontainen osa elämää. Ei istuttu päätelaitteella, autossa tai pelattu videopelejä ja monet arjen helpotukset, kuten kodinkoneet ja liukuportaat puuttuivat. Maailma on kuitenkin muuttunut ja nyt pitää reagoida sen mukaisesti.

Miellämme liikkumisen usein ainoastaan erilaisten liikunta- ja urheilusuoritusten kautta. Urheilu ja ohjattu liikunta ovatkin erittäin arvokkaita asioita, joita tulee tukea. Yksin ne eivät kuitenkaan pysty ratkaise-

maan liikkumattomuuden ongelmaa. Liikkumattomuuden ratkaiseminen edellyttää ennen kaikkea ajattelutapojen, toimintamallien ja rakenteiden kokonaisvaltaista uudistamista. Ratkaisevaa on, kuinka saada ihmiset lisäämään luontaista liikumista ja muuttamaan päivittäisiä tottumuksiaan. Arki- ja hyötyliikkumisesta on puhuttu pitkään, mutta tietoisuutta niiden merkityksestä tarvitaan lisää.

”Liikkumisohjelmassa tavoitteena on kasvattaa riittävästi liikkuvien osuutta kaikissa ikäryhmissä seuraavan viiden vuoden kuluessa. Kyseessä ei ole vapaa-ajan liikunta-ohjelma, vaan oleellista on liikkumisen palauttaminen osaksi päivittäisiä käytäntöjä. Liikkumisen todennäköisyyttä lisäntyy, mikäli ihmiset liikkuvat enemmän tiedostamattaan, ilman tarkoitusta. Kaupungin tehtävänä on luoda edellytyksiä tehdä liikunnallisia ratkaisuja niin arjessa kuin vapaa-ajalla. Ohjelma konkretisoituu kaupunkilaisille kymmenin eri keinoin kunnostettuina koulupihoina, pyöräverkon laajentamisena, kaupunkipyörien lisääntymisenä ja harrastustoiminnan kehittämisenä”, kertoo ohjelman projektipäällikkö Minna Paajanen.

## Liikkuminen on parhaita perintöjä, mitä lapselle voi antaa

Liikkumisohjelman keskiössä on liikkumattomuuteen puuttuminen etenkin jo varhaislapsuuden aikana, koska liikku- mistottumukset alkavat rakentua alle 3-vuotiaana. Tavoitteena on, että kaikki Helsingin päiväkodit ovat mukana llo kasvaa liikkuen -ohjelmassa, jonka lisäksi kaikissa liikunta- puistoissa tulee olla liikunnallista toimintaa. Myös perheet on nostettu ohjelman keskiöön, koska tärkein liikkumiseen ohjaava vaikutus on lasten vanhemmilla. Ydinviesti vanhemmille on: Älä rajoita. Mahdollista!

Helsingin koulut kuuluvat jo nykyisellään Liikkuva koulu -ohjelmaan mutta toimintakulttuurien kehittäminen on edelleen kesken. Helsingissä kokeillaan mallia, jossa jokaiselle koulupäivälle on saatavilla vähintään yksi ilmainen harrastus koulun tiloissa. Järjestöille myönnetään 900 000 euroa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen, jonka lisäksi valtakunnallinen harrastuspassi otetaan koe- käyttöön. Helsinki panostaa vahvasti myös koulupihojen kehittämiseen.

Vuoden 2019 aikana kymmenen koulun liikkumisolosuhteita rakennetaan entistä paremmiksi.

Oleellista on tunnistaa liikkeelle lähtemisen syyt avarakatseisemmin. Tärkeintä on synnyttää oivallus siitä, että liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää. Jo vähäisellä arkiliikkumisella on hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.” Kysymys on näkökulman laajentamisesta, asenteista, sitoutumisesta ja uudenlaisesta tekemisestä. Olennaisimpia tuloksia on saatavutettavissa erityisesti sellaisten toimijoiden keskuudessa, jotka eivät aiemmin ole mieltäneet liikumista omalle vastualueelleen. Päiväkodit, koulut, vanhusten palvelut, työpaikat, oppilaitokset sekä kaupunkiympäristöt ovat liikkumisen edistämisen keskiössä”, Paajanen lisää.

Lisätietoja liikkumisohjelmasta: [helsinki.fi/liikkuu](https://helsinki.fi/liikkuu).

## Liikkumisohjelma tarkoittaa esimerkiksi seuraavia asioita:

- Rakennamme 75 kilometriä kantakaupungin pyöräliikenneverkkoa vuoteen 2021 mennessä
- Myönnämme vuosittain 900 000 euroa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen
- Parannamme kymmenen koulunpihan liikkumisolosuhteita lisärahoituksella vuonna 2019
- Teemme liikkumisoppimuksen vähintään 70 prosentille kotihoidon asiakkaista
- Rakennamme 3 000 uutta pyörätelinettä yleisille katualueille vuoteen 2021 mennessä
- Varmistamme, että kaikki Helsingin varhaiskasvatyksen yksiköt ja koulut liittyvät Liikkuva koulu -ohjelmaan
- Kehitämme valtakunnallisen lapsille ja nuorille suunnatun digitaalisen harrastuspassin
- Koulutamme varhaiskasvatyksen ja perusopetuksen henkilöstöä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen
- Kehitämme ikäihmisten liikumista yhteistyössä Harvardin yliopiston ja Bloomberg Philanthropies -säätiön kanssa
- Kehitämme liikumista työpäivän aikana taukoliikuntasovelluksen ja Liikkuva työpaikka -toiminnan avulla
- Tarjoamme kaupungin henkilöstölle kaupunkipyörät maksutta käyttöön työ- ja vapaa-ajalla

## Tukea ja ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan

Liikuntaan sitoutuminen ja kokemukset liikunnan parissa ovat voimakkaasti polarisoituneet ja liikunnallisen elämäntavan ulkopuolelle jäävien lasten ja nuorten joukko on suuri. Tämän seurauksena Helsingin kaupungin liikuntapalvelut on käynnistänyt uusia projekteja, joissa tuetaan lasten ja nuorten liikkumista eri ikäryhmissä. Tavoitteena on pa-

rantaa olosuhteita, edistää toimintakulttuuria aktiivisemaksi sekä innostaa ja vahvistaa eri toimijoiden osaamista. Projektit toteutetaan kaupungin eri toimialojen kanssa.

Helsinkiiläisten lasten motoriset taidot eivät liikuntatutkimuksissa ole samalla tasolla kuin muualla Suomessa. Arjen liikkumisen väheneminen ja toisaalta runsas ohjattu harrastaminen yksipuolistavat taitoja.

Näin ollen varhaiskasvatukseen kohdentuvan työn keskiössä on perusliikuntataitojen kehittäminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä vakiintuneiden ajatusmallien muuttaminen niin, että liikkuminen nähtäisiin osana arkea yksittäisten liikuntasuoritusten sijaan. Hyvänä esimerkkinä perheiden omatoimisen aktiivisuuden edistämisestä oli keväällä toteutettu Pyörällä päästään -kiertue, jossa lapset ja

heidän vanhempansa pääsivät tutustumaan pyöräilyn maailmaan, tuunaamaan pyöriä ja viihtymään yhdessä. Positiivisten kokemusten myötä vastaavanlaisia tapahtumia tul- laan järjestämään myös syksyn aikana.

Toimivia konsepteja on luotu myös muiden ikäryhmien parissa. Perusopetuksen oppilaille ja opettajille järjestetään erilaisia tapahtumia ja koulutuksia, joissa keskitytään toiminnallisen koulupäivän kehittämiseen, olosuhteiden parantamiseen sekä taukoliikuntaan. Toisella asteella parannamme olosuhteita ja järjestämme erilaisia tapahtumia liik- kumisen lisäämiseksi. Lasten ja nuorten aktiivisuuden askeleet -projekti mahdollistaa erilaisten liikuntakokielujen ja -kerhojen myötä liikkumattomien tai harrastustoiminnan ulkopuolella olevien positiiviset liikuntakokemukset.



## Helsinki haltuun kävelen!

Pääkaupunki on täynnä tarinoita, historiaa ja knoppitietoja. Nämä voi vielä yhdistää hyödylliseen arkiliikuntaan, eli kävelyyn! Töölössä järjestetään elokuun loppuun asti liikuntapalvelut sata vuotta -kävelykiertoja, jotka pureutuvat helsinkiläiseen, ja samalla tietysti suomalaiseseen, liikunta- ja urheiluhistoriaan. Kävelykierron reitti on noin kolme kilometriä pitkä, ja opastetun kierron kesto on noin puoliosta tuntia. Näille kävelykiertoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Helsingin kaupunginmuseo puolestaan järjestää lukuisia kävelykiertoja ympäri Helsinkiä. Hyppää mukaan 1900-luvun alun valokuvaajan Signe Branderin matkaan Kallioon, elämyksellisille kummituskävelyille tai monumentaalisille arkkitehtuurikävelyille. Kaupunginmuseon kävelykierron hinta yksittäiseltä osallistujalta on 10 euroa.

Syksyn tullessa voi puolestaan tehdä mieli luikkia vesi- ja räntäsateita pakoon sisätliihin, jolloin ohjattu kävely lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteineen onnistuu Kannelmäen kauppakeskus Kaaressa (Kantelettarentie 1). Kauppakeskuskävelyn jälkeen shop-pailut hoituvat virkistyneessä mielenfillassa!

**Maksuttomat liikuntapalvelut sata vuotta -kävelykierrokset Töölössä tiistaisin kello 17.00–18.30 27.8. asti. Lähtö Paavo Nurmen patsaalta.**

**Helsingin kaupunginmuseon kävelykierroksista lisätiedot [helsinginkaupunginmuseo.fi](https://helsinginkaupunginmuseo.fi) > Näyttelyt ja tapahtumat > Kävelykierrokset**

**Maksuttomat kauppakeskuskävelyt Kaaressa 10.10.–12.12. torstaisin kello 10.00–11.00. Lähtö kauppakeskuksen keskusaukiolta.**

## Rastila täynnä toimintaa

Viiden tähden leirintäalueella Rastila Camping Helsingissä kirjataan vuosittain noin 100000 yöpymisvuorokautta, mutta alueella riittää paljon muutakin pöhinää. Elokuun viimeisenä päivänä 31.8. Rastilassa voi osallistua valtakunnalliseen "Nuku yö ulkona" -tapahtumaan, sillä tuolloin leirintäalueella voi veloituksetta yöpyä telttapaikeilla, niin kauan kuin telttapaikeja on vapaana.

Heti seuraavana päivänä 1.9. kello 9.00–15.00 Rastilan leirintäalue ja kartano toimivat koko perheen Rastilan retkipäivän näyttämönä. Maksuton retkipäivä tarjoaa liikuttavia aktiviteettejä ja monipuolista ulkotoimintaa koko perheelle. Luvassa on lajikokeiluja, paljasjalkakävelyä, erätaitojen harjoittelua, metsärasteja, nuotiotarinoita ja puuhaa lapsille. Tapahtuma keskittyy luonnossa liikkumiseen, harrastamiseen ja retkeilyyn, mutta ei unohda lähimatkailuakaan. Ohjelmassa on mielenkiintoisia puheenvuoroja tunnetuilta luontoalan toimijoilta ja inostavaa tietoa retkikohteista.

Suunnaksi siis Rastila ja paikalle pääsee sujuvasti, vaikka metrolla kaupungin ytimestä. Rastilassa on myös rantakansaa keräävä mainio uimaranta, herkkusuita hellivä Cafe Monami ja leirintäalueella on vuokrattavana saunoja, mökkejä sekä kokoustiloja.

hel.fi/rastila  
facebook.com/RastilaCamping



## Luonnosta voi nauttia kaupungissakin

Helsinki on siitä ainutlaatuinen pääkaupunki, että luonto tulee täällä usein kotiovelle asti metsä- ja viheralueiden, lokiien, siilien sekä muiden eläinten muodossa. Helsingin metsissä ja rannoilla on monenlaisia melko luonnontilaisia luontotyyppisiä Viikistä kantakaupungin lähellä sijaitsevaan Harakan saareen asti, jotka tarjoavat mahtavat edellytykset ulkoiluun, retkeilyyn ja liikkumiseen.

Helsinkiä halkoo etelästä pohjoiseen hyvät ulkoilumahdollisuudet tarjoava Keskuspuisto. Satavuotias Keskuspuisto on lähes kymmenen kilometrin pituinen vihreä väylä keskellä Helsinkiä, se alkaa keskustan tuntumasta Laaksosta ja päättyy Helsingin pohjoisrajalle Haltialaan ja Vantaanjoelle. Puistossa voi aistia vuodenaikojen ja vuorokauden vaihtelut: kirkkaan kesäaamun valon, syksyn värit ja pakkasaamun tuoksut. Puiston erilaisilta kasvupaikoilta löytyy harvinaisia kasvilajeja, kukkaloistoja, monipuolista eläimistöä ja linnustoa sekä vaihtelevaa maastoa. Metsissä voi törmätä myös niihin levittäytyneisiin Liito-oraviin.

Keskuspuiston pohjoisosassa on useita luonnonsuojelualueita: Pitkälän rinnelehto, Haltialan aarnialue, Niskalan puulajipuisto, Ruutinkosken rantalehto ja Vantaanjoen törmä. Pyöräile Pitkälän ulkoilumajalle, josta voit seuralla joen vartta ja tutustua koski- ja lehtoalueisiin tai poikkeaa Paloheinän ja Haltialan maastoihin. Haltialan alue on kuin pala suomalaista maalaismaisemaa. Kotieläintilan pellot kukkivat väriloistossaan kesäisin ja talvisin niillä ristileivät laajat latuverkostot. Vieressä virtaavalla Vantaanjoella on melontareitti ja hyviä kalastuspaikkoja.

Kannattaa tutustua myös pähkinäpensaslehtoon Maunulassa. Maunulan majalta lähtee reilun kolmen kilometrin pituinen luontopolku, joka kulkee Maunulan uurnalehdon kautta. Lisäksi Keskuspuiston keskivaiheilla sijaitsevassa Pirkkolan urheilupuistossa voi harrastaa monia urheilulajeja.

### Metrolla metsään ja meren äärelle

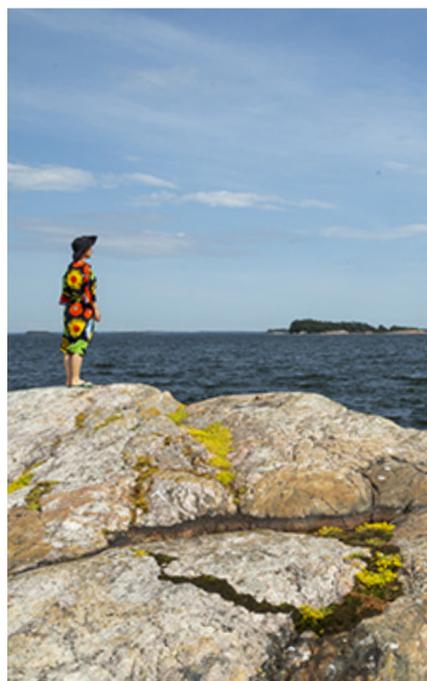
Vanhankaupunginlahti on Helsingin suurin luonnonsuojelun alue ja oikea lintuparatiisi. Rannoilla on ulkoilupolkuja, lin-

tutorneja, kauniita kallioita, vanhoja metsiä ja Viikin pellot. Lahdella on tavattu kautta aikojen 300 lintulajia, mikä on korkeimpia Suomessa yhdellä paikalla havaittuja lajimääriä. Itärannalla, Herttoniemen kupeessa on kolme metsäistä niemeä, Kivinko, Fastholma ja Mölylä, joiden kallioilta on hyvä näkyä Vanhankaupunginlahdelle. Vanhankaupunginkoski on myös Helsingin tärkein kalastuspaikka.

Lauttasaari on raikas, omaleimainen merikaupunginosa, jonka nähtävyytenä ovat upeat luonnonrannat. Etelärannalla on isoja silokallioita, laajoja matalikoita ja kallioluotoja, joille pääsee kävellen. Paikoin on niittyjä ja reheviä tervaleppälehtoja. Koko saari on kierrettävissä rantaa myöten kulkevia polkureittejä. Pohjoisrannalta on näkymä Seurasaaren selän sisäsaaristoon. Aava meri aukeaa näyttävimmän Lauttasaaren eteläkärjessä. Paikan vanha vakiintunut epävirallinen nimi on Ryssänkärki. Metsän sisäissä polveilee maasta ja kivimuurista rakennettu linnoitusvalli, joka on tehty Krimin sodan aikaan.

Kallahdenniemi on Vuosaaresta kurottuva komea harjunniemi. Hiekkamaaperänsä vuoksi se on Helsingissä epätyypillisen karua, valoisa mäntikköä. Niemen rannoilla on laajoja hienoja hiekkarantoja. Harju jatkuu vedenalaisena särkänä merelle. Koko niemi kuuluu valtakunnalliseen harjensuojeluohjelmaan. Sen tyven harjusenä on rauhoitettu erillisenä luonnonsuojelunalueena, kuten myös niemen kärjessä oleva maanousemaniitty. Kumminkin suojelunalueet ja niemeä ympäröivä vesialue kuuluvat Euroopan unionin arvokkaiden luontokohteiden verkostoon. Matalan veden aikaan suuria alueita hiekkarannasta jää paljaaksi, jolloin läheisille luodoille pääsee kävelemään kuivin jaloin.

Löydä Helsingin luonto: [helsinki.liikkuu.fi/loydatapasiikkua](http://helsinki.liikkuu.fi/loydatapasiikkua)



## Rentoudu yhdessä maailman kauneimmista uimahalleista

Yrjönkadun uimahalli on Helsingin uimahallien kruunun jalokivi. Arkkitehti Väinö Vähäkallion suunnittelema, upea 20-luvulla valmistunut uimahalli pääsi jopa Britannian yleisradioyhtiö BBC:n laatiman maailman kauneimpien uimahallien listalle vuonna 2015.

Kun haluat hemmottelua arkeen, astu Yrjönkadun uimahallin toiseen kerrokseen. Toisessa kerroksessa on uimareiden käytössä perinteikas puusauna, höyrysauna ja infrapunasauna. Uimisen ja saunan jälkeen voit kietoutua kylpytakkiin ja nauttia Cafe Yrjön antimista. Sammuuta jano raikkaalla minttu-soodalla ja simalla, tai jos nälkä yllättää, niin listalta löytyy mm. kermaista lohikeittoa, etanapannu ja oopperaleipä. Yrjönkadun uimahallissa on myös kaksi tilaustaosaastoa.

Uimahallin ensimmäisessä kerroksessa on 25 metrin allas, joka sopii hyvin kuntoutintiin tai vesijuoksuun. Uinnin lomassa voit saunaa alakerran kahdessa eri saunassa. Yrjönkadun uimahallissa voit uida rennosti ilman uimapukua.

## Meri kuuluu kaikille!

Merellisestä Helsingistä nauttiminen ei ole koskaan ennen kuluva vuotta ollut yhtä helppoa. Meri ja Stadin saaret ovat kaikkien ulottuvilla, sillä kaupunkisoutuveneillä kuka tahansa voi lähteä vesille ilman omaa venettä. Kaupunkisoutuvenekausi jatkuu lokakuun ajan, ja paatteja on Laajalahdella Munkkiniemen Café Torpanrannan yhteydessä, Töölönlahdella Finlandia-talon Café Verandan sekä Vuosaaren Aurinkolahden uimarannalla. Veneen voi varata käyttöönsä verkkopalvelussa ja soutuaikaa meriretkä kohden on kolme tuntia. Palvelu toimii 25 euron kausimaksulla.

Suotumatkan ulottumattomiin saarikohteisiin pääsee luonnollisesti vesibussein, joiden liikenneyhteydet, yhteysalusten lähtösaumat ja liikennöntiätkataulut löytyvät kätevästi Reittioppaasta, eli nettiosoitteen [reittiopas.hsl.fi](http://reittiopas.hsl.fi) takaa. Reittioppaasta löytyy peräti 26 saarikohtetta: Kaunissaari, Pihlajasaari, Uunisaari, Suomenlinna, Lonna, Vartiosaari, Laajasalo, Kivisaari, Vasikkasaari, Isoasaari, Vallisaari, Mustasaari, Sirpalesaari, Klippan, Liuskasaari, Harakka, Valkosaari, Särkkä, Korkeasaari, Sata-masaari, Leikosaari, Pentala, Stora Herrö, Rövaren, Gäsgrundet ja Iso Vasikkasaari, joten ei muuta kuin valitsemaan sopivat saarikohteet ja merille, hiiho!

**Kaupunkisoutuvenenpalvelu:**  
[skipperi.fi/kaupunkivenet](http://skipperi.fi/kaupunkivenet)

**Reittiopas:** [reittiopas.hsl.fi](http://reittiopas.hsl.fi)

[hel.fi/saaristossa](http://hel.fi/saaristossa)



# Ilmoittautuminen syyskauden 2.9.–13.12.2019 liikuntakursseille

Ilmoittaudu syyskauden liikuntakursseille tiistaista 13.8. alkaen vieressä olevan aikataulun mukaisesti internetissä osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) tai puhelinnumerossa 09 310 28858. Puhelinilmoittautuminen on avoinna 13.–15.8. klo 11.00–19.00 ja 16.8. klo 8.00–16.00.

Ohjatun liikunnan tuntikuvaukset osoitteessa [hel.fi/liikuntakurssit](http://hel.fi/liikuntakurssit)



## Tiistai 13.8.

klo 11.00 Senioreiden vesijumpat: Yrjönkatu ja Palvelukeskus Kinapori  
klo 13.00 Senioreiden vesijumpat: Kamppi  
klo 15.00 Senioreiden vesijumpat: Itäkeskus ja Jakomäki  
klo 16.30 Senioreiden vesijumpat: Pirkkola

## Keskiviikko 14.8.

klo 11.00 Senioreiden kuntosalitoiminta: Pirkkola ja Oulunkylä  
klo 12.00 Senioreiden kuntosalitoiminta: Itäkeskus, Kontula ja Yrjönkatu  
klo 13.00 Ruotsinkielinen toiminta, vesijumpat, kuntosalitoiminta ja jumpat  
klo 16.30 Työikäisten jummat ja jumppakortti  
klo 17.30 Työikäisten vesijumpat, kuntosalitoiminta ja uimakoulu

## Torstai 15.8.

klo 11.00 Erityisryhmien liikunta: vesijumpat, kuntosalitoiminta ja jummat  
klo 12.30 Senioreiden jummat ja jumppakortti  
klo 15.00 Lasten jummat, sovellettu liikunta ja EasySport-toiminta  
klo 16.30 Lasten uimakoulu: Itäkeskus ja Pirkkola  
klo 17.30 Lasten uimakoulu: Jakomäki ja Yrjönkatu

## Perjantai 16.8.

Kaikkien kurssien ilmoittautuminen jatkuu klo 8.00–16.00. Maanantaista 19.8. alkaen käynnistyy jälki-ilmoittautuminen arkisin klo 9.00–14.00 seuraavista puhelinnumeroista 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 41905 tai 09 310 87915.

- Ilmoittautuminen on sitova.
- Puhelinilmoittautumisen jälkeen asiakkaalle lähetetään lasku kotiin.
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä.
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita.
- Liikuntapalveluiden älykortille voi ilmoittautumisen jälkeen ladata liikuntatuotteita.

Tutustu liikuntapalveluiden kurssitoiminnan asiakkassopimusehtoihin osoitteessa: [hel.fi/liikuntakurssit](http://hel.fi/liikuntakurssit) > ilmoittautumisohjeet

# Lapset ja nuoret

2.9.–13.12.2019

Liikuntapalvelut tarjoavat monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on mm. uimakouluja, sovellettua liikuntaa, tempujumppaa ja vaikka mitä. Ilmoittautumisohjeet yllä, ja tarkemmat tuntikuvaukset osoitteessa [hel.fi/liikuntakurssit](http://hel.fi/liikuntakurssit)



## Lasten uimakoulu

Hinta 39 €

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

2.9.–14.10.  
ma 17.10–17.40 alkeisjätö 5–6-vuotta  
ma 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta  
ma 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotta

21.10–2.12.  
ma 17.10–17.40 alkeisjätö 5–6-vuotta  
ma 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta  
ma 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotta

3.9.–15.10.  
ti 17.10–17.40 alkeet 5–6-vuotta  
ti 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta  
ti 18.20–18.50 alkeisjätö 5–6-vuotta

22.10.–3.12.  
ti 17.10–17.40 alkeet 5–6-vuotta  
ti 17.45–18.15 alkeisjätö 5–6-vuotta  
ti 18.20–18.50 alkeet 5–6-vuotta

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6

4.9.–16.10.  
ke 17.00–17.45 jätö 1  
ke 17.45–18.15 alkeet 5–6-vuotta  
ke 18.15.–18.45 alkeet 5–6-vuotta

23.10.–4.12.  
ke 17.00–17.45 jätö 1  
ke 17.45–18.15 alkeisjätö 5–6-vuotta  
ke 18.15.–18.45 alkeet 5–6-vuotta

5.9.–17.10.  
to klo 18.10–18.40 alkeet 5–6-vuotiaat

24.10.–5.12.  
To klo 18.10–18.40 alkeet 5–6-vuotiaat

Pirkkolan liikuntapuisto, Pirkkolan metsätie 6

2.9.–14.10.  
ma klo 16.00–16.45 jätö 1, yli 6-vuotiaat  
ma klo 16.50–17.20 alkeet, 5–6-vuotiaat  
ma klo 17.30–18.00 alkeisjätö 5–6-vuotiaat

4.9.–16.10.  
ke klo 16.00–16.45 jätö 2, yli 6-vuotiaat  
ke klo 16.50–17.20 alkeisjätö, 5–6-vuotiaat  
ke klo 17.30–18.00 alkeet 5–6-vuotiaat  
ke klo 18.10–18.40 alkeet 5–6-vuotiaat

21.10.–2.12.  
ma klo 16.00–16.45 tekniikka, yli 7-vuotiaat  
ma klo 16.50–17.20 alkeet, 5–6-vuotiaat  
ma klo 18.10–18.40 alkeet, yli 7-vuotiaat

23.10.–4.12.  
ke klo 16.00–16.45 jätö 1, yli 6-vuotiaat  
ke klo 16.50–17.20 alkeet, 5–6-vuotiaat  
ke klo 17.30–18.00 alkeisjätö, 5–6-vuotiaat  
ke klo 18.10–18.40 alkeisjätö, 5–6-vuotiaat

## Tyttöjen uimakoulu

Hinta: 39 €

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6

3.9.–15.10.  
Ti klo 15.30–16.15 alkeet 6–9-vuotiaat  
Ti klo 15.30–16.15 jätö 1  
Ti klo 17.30–18.15 alkeet, 6–9-vuotiaat

22.10.–3.12.  
Ti klo 15.30–16.15 alkeet, 6–9-vuotiaat  
Ti klo 15.30–16.15 jätö 2  
Ti klo 17.30–18.15 alkeet 6–9-vuotiaat

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B

2.9.–21.10.  
ma klo 16.30–17.15 alkeet, 10–12-vuotiaat  
ma klo 17.15–18.00 alkeet 7–9-vuotiaat

28.10.–9.12.  
ma klo 16.30–17.15 alkeet, 10–12-vuotiaat  
ma klo 17.15–18.00 alkeet, 7–9-vuotiaat

## Alakouluikäisten EasySport-liikunta

Liikuntapalveluiden ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport-liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään itäpäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa.

## EasySport-mailapelit

Hinta 25 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 1.–6.-luokkalaistille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, squashin, padelin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitet sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

Finland Tennis Club, Varikkotie 4

ke klo 14.30–15.30 (1.–6.lk.)  
ke klo 15.30–16.30 (3.–6.lk.)  
Toiminnasta vastaa Smash ry

Talihalli, Huopalahdentie 28

ti klo 14.00–15.00 (1.–4.lk.)  
ti klo 15.00–16.00 (5.–6.lk.)  
Toiminnasta vastaa Helsingin Squashkerho ry & Helsingfors Badminton Club ry

## EasySport-luistelukoulu

Hinta 25 €

EasySport-luistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

Oulunkylän jäähalli, Käsäknhaltiantie 11

ma klo 14.00–14.50 (1.–3. lk.)  
ma klo 14.50–15.30 (4.–6. lk.)  
Toiminnasta vastaa HTK ry

## EasySport-jääkiekko

Hinta 25 €

EasySport jääkiekko -toiminta on tarkoitettu alakouluikäisille jääkiekosta kiinnostuneille lapsille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssilaisilla tulee olla kypärä ja luistimet.

Malmin jäähalli, Talttakuja 6

ma klo 17.00–18.00  
Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Vuosaaren jäähalli, Ratasmyllynkuja 1

ma klo 14.00–15.30  
Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

## EasySport-Parkour, akrobatia ja sirkuslajit

Hinta 25 €

Tunneilla opetetaan parkouria, akrobatiaa ja eri sirkustaitoja. Opetus koostuu alkulämmittelystä, parkour-tekniikoiden turvallisesta opettelusta, monipuolisten akrobatialiiikkeiden ja sirkustaitojen harjoittelusta. Harjoituksia helpotetaan tai vaikeutetaan tarpeen mukaan. Ennakkotaitoja ei tarvita.

Parkour Akatemia ja Sirkuskoulu, Vattuniemenkatu 7,

2. kerros  
ti klo 15.00–16.00  
Toiminnasta vastaa Parkour Akatemia ry

## Lasten soveltava liikunta

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

## Erityislasten uimakoulu

Hinta 39 €

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

2.9.–14.10.  
ma klo 18.10–18.40 alkeet, yli 6-vuotiaat

21.10.–2.12.  
ma klo 17.30–18.00 alkeet, yli 6-vuotiaat

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6

5.9.–17.10.  
to klo 18.10–18.40 alkeet, yli 6-vuotiaat

24.10.–5.12.  
To klo 18.10–18.40 alkeet, 6-vuotiaat

## Kuulovammaisten lasten uimakoulu

Hinta 47 €

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

3.9.–10.12.  
ti klo 17.00–17.30 alkeet, 5–6-vuotiaat

ti klo 17.15–18.00 jätö 1, yli 6-vuotiaat

ti klo 18.00–18.45 alkeet, 5–5-vuotiaat

Ohjaus: Kuurojen Urheiluliitto ry.

## Erityislasten vesiliikunta

Hinta 47 €

Ryhmä on suunnattu kouluikäisille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa, joka on hankittava itse.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

la klo 12.00–12.45

## Erityislasten vesiseikkailu

47 €

Ryhmä on suunnattu kouluikäisille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Allastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa, joka on hankittava itse. Ryhmä soveltuu jo veteen tottuneille lapsille.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

la klo 13.00–13.45

## Tempputaito

Hinta 25 €

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

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4

ke klo 16.30–17.10 5–7-vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto, Käsäknhaltiantie 11

ti klo 18.00–18.45 5-7-vuotiaat

## Muu lasten liikunta

### Lapsi-aikuinen tempujumppa

Hinta 49 €

Lapsi-aikuinen tempujumppa tarjoaa lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen ohjatun liikuntatunnin. Tunti koostuu hauskoista liikunnallisista harjoitteista, peleistä ja leikeistä.

Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26

ti klo 16.00–16.45 2–3-vuotiaat  
ti klo 16.00–16.45 2–3-vuotiaat  
to klo 16.00–16.45 3–4-vuotiaat  
to klo 16.00–16.45 3–4-vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto, Käsäknhaltiantie 11

ti klo 15.45–16.30 2–3-vuotiaat

### Tempujumppa

Hinta 25 €

Tempujumppassa 4–6-vuotiaat lapset pääsevät liikunnallisesti leikkimään ja tempujumppaan.

Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26

ti klo 17.00–17.45 4–5-vuotiaat  
ti klo 17.00–17.45 4–5-vuotiaat  
ti klo 18.00–18.45 5–6-vuotiaat  
to klo 17.00–17.45 4–5-vuotiaat  
to klo 17.00–17.45 4–5-vuotiaat  
to klo 18.00–18.45 5–6-vuotiaat  
to klo 18.00–18.45 5–6-vuotiaat  
to klo 19.00–19.45 5–6-vuotiaat

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4

ke klo 17.15–17.55 5–6-vuotiaat

Oulunkylän liikuntapuisto, Käsäknhaltiantie 11

ti klo 16.30–17.15 4–5-vuotiaat  
ti klo 17.15–18.00 5–6-vuotiaat



## Henkilökohtainen kuntosaliohjaus ja -ohjelmien teko

Hinta: 44 €, seniorit / muut 22 €  
Varaa itsellesi aika henkilökohtaiseen kuntosaliohjaukseen ja -ohjelman laadintaan seuraavista kuntosaleista:

Itäkeskus, puh. 09 310 87205  
Kontula, puh. 09 310 87453  
Liikuntamyly, puh. 09 310 21564  
Pirkkola, puh. 09 310 87913  
Oulunkylä, puh. 09 310 87885  
Latokartano 09 310 87755  
Töölö, puh. 09 310 87858  
(Kuntosaliohjaukset tehdään pääsääntöisesti aikavälillä klo 9.00–16.00)

### Kuntotestit

polkupyöräergometritesti, hinta 44 €  
inbody-mittaus, hinta 30 €, seniorit / muut 15 €  
koko testipatteri 66 €

Tiedustelut ja ajanvaraus:  
Pirkkolan uimahalli, puh. 09 310 87913  
Töölön kisahalli, puh. 09 310 87858  
Liikuntamyly, puh. 09 310 21564



## Liikuntainfo

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntaneuvonta on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kyseillä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai itsenäisesti.

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B  
ti 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 11.00–11.45

Pohjois- ja Itä-Helsingin liikuntainfo:  
hel.fi/alueliikunta

## Työikäiset

2.9.–13.12.2019

Tuntikuvaukset:  
hel.fi/liikuntakurssit.  
Ilmoittautumisohjeet sivulla 6.

N = vain naisille  
M = vain miehille

Jumpat on jaettu eri tasoihin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan ryhmiin tehokas, keskiraskas sekä helppo/kevyt. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.



## Jumpat

Hinta 55 €

Herttoniemenrannan liikuntahalli, Petter Wetterin tie 5  
ke klo 18.30–19.20 Syke, tehokas

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4  
ma klo 19.05–19.55 Voima, keskiraskas  
ti klo 17.30–18.20 Kahvakuula, tehokas  
ti klo 18.25–19.15 Venyttely, kevyt/helppo  
ke klo 18.10–19.00 Teema, tunnin vaatimustaso vaihtelee  
to klo 18.00–19.00 Circuit, keskiraskas

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11  
ke klo 19.10–20.00 Äijäjumppa, tehokas, M

## Mammatreeni

Hinta 49 €  
Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26  
pe klo 10.30–11.20 alle 3-vuotiaat

## Ryhmiä XXL-kohderyhmälle

Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille.

### XXL-jumppa

Hinta 30 €

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4  
to klo 17.00–17.50

### Kevytjumppa

Hinta 30 €

Oulunkylän liikuntapuisto  
pe klo 9.00–9.50 Kevytjumppa, kevyt/helppo

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D  
to klo 17.00–17.50 Kevytjumppa, kevyt/helppo

### XXL-vesijumppa

Hinta 47 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D  
ma klo 18.00–18.30 N  
ma klo 18.45–19.15  
ke klo 18.00–18.30

### Aqua polo -vesijumppa

Sopii henkilöille, joilla on liikkumattomuutta tai kipua polven tai lonkan alueella.  
Hinta 30 €

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D  
3.9.–5.11.2019  
ti klo 19.00–19.45

Jakomäen uimahalli, Somerikopolku 6  
3.9.–5.11.2019  
to klo 17.30–18.00

### XXL-kuntosaliharjoittelu

Hinta 36 €

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11  
ke klo 17.00–18.00

Yrjönkadun uimahalli\*, Yrjönkatu 21 B  
to klo 12.00–13.00

## Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 65 €

Kontulan kuntokellari, Ostostie 4  
ma klo 17.00–18.00  
ma klo 18.00–19.00

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11  
ma klo 17.00–18.00  
ma klo 18.00–19.00 M  
ke klo 16.00–17.00 N

## Uimakoulu

Hinta 86 e

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D  
2.9.–21.10.  
ma klo 20.15–21.00 alkeet  
28.10.–9.12.  
ma klo 20.15–21.00 alkeisjatko

## Vesijummat

Hinta 86 e

Itäkeskuksen uimahalli\*,  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 16.30–17.00  
to klo 18.15–18.45  
to klo 18.45–19.15

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D  
ma klo 17.15–17.45  
ti klo 18.15–18.45  
ke klo 17.15–17.45  
to klo 8.15–8.45 N

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6  
ti klo 18.00–18.30  
ti klo 18.30–19.00

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B  
ti klo 8.15–8.45 N

## Jumppakortti

Hinta 98 € syyskausi  
Syys- ja kevätkausi 187 €

Jumppakortin voi lunastaa syyskaudelle 2.9.–13.12.2019 tai syys- ja kevätkaudelle 2.9.–13.12.2019 ja 7.1.–27.4.2020. Jumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille. Liikuntaryhmät on jaettu eritasoisin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

HUOM! Jumppakortti ei sisällä uintia. Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (Hinta 4 €) osallistuessa \*-merkityille liikuntakurssseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

\*\*\* tunnille voi osallistua myös seniorijumppakortilla

Katso senioreiden jumppakorttitunneista sivulta 11, mihin voit osallistua myös työikäisten jumppakortilla.

N = vain naisille  
M = vain miehille

### Maanantai

klo 15.30–16.20 Syke, tehokas,  
Maunulan liikuntahalli\*\*\*  
klo 16.00–16.50 Kahvakuula, tehokas,  
Liikuntamyly\* \*\*\*

klo 16.30–17.20 Kahvakuula, tehokas,  
Maunulan liikuntahalli\*\*\*

klo 17.00–17.50 Syke, tehokas,  
Yrjönkadun uimahalli

klo 17.10–18.00 Core, keskiraskas,  
Oulunkylän ala-aste (oma jumppa-alusta mukaan)

klo 18.05–18.55 Core, keskiraskas,  
Itäkeskuksen uimahalli\*

klo 18.10–19.00 Teema, tunnin  
vaatimustaso vaihtelee,  
Haagan pelastusasema\*\*

klo 19.10–20.00 Kahvakuula, tehokas,  
Kampin liikuntakeskus

klo 19.10–20.00 Syke, tehokas,  
Oulunkylän liikuntapuisto

### Tiistai

klo 16.00–16.50 Kahvakuula, tehokas,  
Pirkkolan uimahalli

klo 16.20–17.10 Tanssillinen syke,  
keskiraskas, Yrjönkadun uimahalli

klo 17.00–17.50 Kehonhuolto,  
keskiraskas, Pirkkolan uimahalli

klo 17.00–17.50 Hyväolo, kevyt/helppo,  
Kampin liikuntakeskus

klo 17.10–18.00 Syke, tehokas,  
Itäkeskuksen uimahalli\*

klo 17.10–18.00 Kehonhuolto, kevyt/  
helppo, Yrjönkadun uimahalli\*\*\*

klo 18.00–18.50 Voima, keskiraskas,  
Liikuntamyly\* \*\*\*

klo 18.00–18.50 Voima, keskiraskas,  
Latokartanon liikuntahalli\*\*\*

klo 18.10–19.10 Circuit, keskiraskas,  
Itäkeskuksen uimahalli\*

klo 19.00–19.50 Venyttely, kevyt/helppo,  
Latokartanon liikuntahalli\*\*\*

### Keskiviikko

klo 16.30–17.20 Circuit, keskiraskas,  
Yrjönkadun uimahalli

klo 17.00–17.50 Voima, keskiraskas,  
Itäkeskuksen uimahalli\*

klo 17.30–18.20 Teema, tunnin taso  
vaihtelee, Yrjönkadun uimahalli\*\*

klo 18.00–18.50 Venyttely, kevyt/helppo,  
Itäkeskuksen uimahalli\*

klo 18.10–19.00 Voima, keskiraskas,  
Oulunkylän liikuntapuisto

klo 18.30–19.20 Syke, tehokas,  
Herttoniemenrannan liikuntahalli

### Torstai

klo 16.10–17.00 Core, keskiraskas,  
Kampin liikuntakeskus

klo 17.00–18.00 Circuit, keskiraskas,  
Itäkeskuksen uimahalli\*

klo 17.10–18.00 Lattarijumppa, tehokas,  
Kampin liikuntakeskus

klo 19.00–19.50 Core, keskiraskas,  
Latokartanon liikuntahalli\*\*\*

### Perjantai

klo 9.00–9.50 Kevytjumppa, kevyt/helppo,  
Oulunkylän liikuntapuisto

## Vesijummat

Hinta 47 €

Vesijumppassa harjoitetaan veden vastuksen ja välineiden avulla lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoittelu tapahtuu matalassa altaassa, jossa jalat yltävät pohjaan.

### Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

ma klo 9.30–10.00  
ma klo 10.00–10.30  
ma klo 10.40–11.10  
ma klo 11.10–11.40  
ma klo 13.30–14.00  
ti klo 9.00–9.30  
ti klo 9.30–10.00  
ti klo 10.00–10.30  
ke klo 9.00–9.30  
ke klo 13.00–13.30  
ke klo 13.30–14.00  
to klo 13.00–13.30  
to klo 13.30–14.00  
pe klo 9.10–9.40  
pe klo 9.45–10.15

### Jakomäen uimahalli, Somerikopolku 6

ke klo 14.15–14.45  
ke klo 14.45–15.15  
to klo 14.15–14.45  
to klo 14.45–15.15

### Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

ma klo 9.00–9.30 M  
ma klo 9.45–10.15 N  
ma klo 10.30–11.00 N  
ma klo 12.45–13.15  
ma klo 15.00–15.30  
ti klo 9.00–9.30 N  
ti klo 9.45–10.15 N  
ti klo 12.00–12.30 75+, veteraanit  
ti klo 12.45–13.15  
ke klo 9.00–9.30  
ke klo 11.15–11.45  
ke klo 12.00–12.30



# Erityisliikunta

2.9.–13.12.2019

Erityisliikunta tarjoaa mm. jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan tunnille. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.

Lasten soveltava liikunta sivulla 7.



HUOM! Asiakkaan tulee lunastaa henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €) osallistuessa \*-merkityille liikuntakursseille. Mikäli asiakkaalla on jo kyseinen asiakaskortti, uutta ei tarvitse lunastaa.

N = vain naisille / M = vain miehille

## Jumppat

Hinta 30 €, säästykseksi 40 €  
Jumppat ovat helppoja ja kevyitä hyvinvointia tukevia tunteja, jotka sopivat kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

**Itäkeskuksen uimahalli\*, Olavinlinnantie 6**  
ke klo 14.10–15.00 Kevytjumppa

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa

## Vesijumppa

Hinta 47 €  
**Itäkeskuksen uimahalli\*, Olavinlinnantie 6**  
ti klo 12.30–13.00  
ke klo 9.30–10.00  
pe klo 10.20–10.50

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ma klo 12.00–12.30  
ma klo 15.45–16.15  
ma klo 16.30–17.00  
ti klo 13.30–14.00 N  
ti klo 14.15–14.45 N  
ke klo 9.45–10.15  
ke klo 10.30–11.00  
to klo 9.45–10.15 N  
to klo 12.00–12.30  
to klo 13.30–14.00

**Yrjönkadun uimahalli\*, Yrjönkatu 21 B**  
ma klo 12.00–12.30 N  
ma klo 14.15–14.45 N

## Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu

Hinta: Töölön palvelukeskus 36 €, Itäkeskus 50 € (erityisuimakortilla 36 €)

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa.

**Itäkeskuksen uimahalli\*, Olavinlinnantie 6**  
ma klo 12.00–13.15  
ma klo 16.30–18.00  
pe klo 11.00–12.15

**Töölön palvelukeskus, Töölönkatu 33**  
ke klo 12.00–13.00

## Toimintakyvyiltään heikentyneiden liikuntaryhmät

Hinta 30 €  
Liikuntaryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut/vähentynyt. Ryhmään osallistuvan on kyettävä pukeutumaan ja liikkumaan omatoimisesti. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajansa mukaan. Liikkumisen apuväline (esim. rollaattori, keppi) voi myös olla käytössä. Ryhmään osallistuvan terveydentilan on oltava niin vakaa, että ryhmäharjoittelu on turvallista. Alkava muistiongelmia ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pitää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ma klo 13.10–14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu  
ti klo 13.00–13.50 Tasapaino- ja voimaharjoittelu  
ke klo 11.00–11.50 Tuolijumppa

## Kehitysvammaiset

### Liikuntaryhmä

Hinta 30 €  
**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
to klo 16.00–16.50

### Kuntosaliharjoittelu

Hinta 36 €  
**Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11**  
ti klo 14.00–14.50

**Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6**  
ti klo 19.15–20.05

### Vesijumppa

Hinta 47 €  
**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ke klo 15.00–15.30

## Neurologiset asiakkaat

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

### Vesijumppa

Hinta 47 €  
**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ke klo 12.45–13.15 AVH  
pe klo 12.45–13.15 AVH, neuro  
**Itäkeskuksen uimahalli\*, Olavinlinnantie 6**  
ti klo 12.00–12.30

## Mielenterveyskuntoutujat

### Kuntosaliharjoittelu

Hinta 36 €  
**Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11**  
ti klo 13.00–14.00

**Kontulan kuntokellari, Ostostie 4**  
ke klo 13.00–14.00

### Vesijumppa

Hinta 47 €  
**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ma klo 11.15–11.45  
to klo 12.45–13.15

**Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6**  
ma klo 13.00–13.30

**Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6**  
to klo 11.30–12.00

### Jumppa

Hinta 30 €  
**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
ti klo 14.00–14.50 Venyttely ja rentoutus

## Kuulovammaiset työikäiset ja seniorit

### Kierto- ja kuntosaliharjoittelu

Hinta 46 €  
**Itäkeskuksen uimahalli\*, Olavinlinnantie 6**  
ti klo 9.00–10.30

### Jumppa

Hinta 30 €  
**Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D**  
pe klo 11.00–11.50 Kevytjumppa

### Vesijumppa

Hinta 47 €  
**Itäkeskuksen uimahalli\*, Olavinlinnantie 6**  
ti klo 10.45–11.15

## Yhteistyökurssit

Liikuntapalvelut järjestävät toimintaa yhteistyössä eri järjestöjen kanssa. Yhteistyökurssilta peritään kurssikohtainen maksu, mutta osallistuminen ei edellytä järjestöön liittymistä. Ilmoittautuminen tapahtuu suoraan yhdistykseen. Lisätietoja puh. 09 310 87509

### Lasten ja nuorten ryhmät

Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry  
Liikunta- ja näkövammaisten koululaisten liikuntaryhmät  
Tiedustelut puh. 050 462 3334, marjo.vainikka@hiy.fi, www.hiy.fi

Helsingin Autismi- ja Aspergeriyhdistys ry  
Nuorten liikunta/pelikerho  
Autististen ja asperger-lasten ohjattu uinti  
Tiedustelut puh. 040 547 4687 / Maarit Kuoppala

Jaatinen vammaisperheiden monitoimikeskus  
Vaikeavammaisten lasten perheuinti  
Tiedustelut puh. 050 441 8084  
satu.mustonen@jaatinen.info, www.jaatinen.info

Helsingin seurun erilaiset oppijat ry (HERO)  
Lasten luistelukerho, jooga  
Tiedustelut: puh. 040 547 4687  
marika.kivilehto@luhihero.fi

### Aikuisten ja nuorten ryhmät

Suomen Kuurojen Urheiluliitto  
Liikuntaryhmiä kuulovammaisille  
Tiedustelut liikuntakoordinaattori nelli-sofia.tarvajarvi@skul.org  
040 139 4229 (tekstiviestit)

Helsingin Invalidien yhdistys ry  
Jooga & istumajooga, nuorten liikuntakerhot  
Tiedustelut: toimisto@hiy.fi

Helsingin ja Uudenmaan Neuroyhdistys ry  
Sovellettu tanssi, stretching  
Tiedustelut puh. 040 751 4244 tai sihteer@ms-helsinki.fi

Helsingin ja Uudenmaan näkövammaiset ry  
Keilaus, kuntosalit ja uinti  
Tiedustelut puh. 09 3960 5602

Kehitysvammatuki 57 ry  
Tanssikerho nuoret ja aikuiset  
Keilaus, vesiliikunta, jooga  
Liikuntakerho yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset

Salibandy yli 15-vuotiaat nuoret ja aikuiset  
Tiedustelut puh.040 835 0395 ja www.kvtuki57.fi

Uudenmaan AVH-yhdistys ry  
Keilaus  
Tiedustelut puh. 0400 577 340, yhdistys@afasiakeskus.fi  
www.afasiakeskus.fi

Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry  
Sähköpyörätuolisalibandy, Sähkökarifutis  
Tiedustelut puh. 040 833 9430, toimisto@uly.fi

Uudenmaan Pyörätuolianssijat UP ry  
Pyörätuolianssi, sähköritanssi  
Tiedustelut ja lisätietoja puh. 045 3593995,  
Toimisto.up@gmail.com, www.up-ry.fi



# Väsymystä vastaan liikunnalla

Tuntuuko olo työpäivän jälkeen uupuneelta? Painuvatko silmät kiinni kesken päivän? Väsymystä aiheuttavat muun muassa ylös alas saava verensokeri, liian vähäinen uni tai muut uniongelmät. Jos nämä asiat ovat kunnossa, niin liikkuminen ja kevyt liikunta virkistävät päivän aikana.

Pienet muutokset toimivat yleensä parhaiten ja jäävät tavaksi. Vaihda auto, bussi tai raitiovaunu polkupyörään työmatkoilla, niin saat virkeämmän aloituksen aamulle. Pulahda työpäivän jälkeen uimaan lähimpään uimahalliin, lähde pienelle lenkille puistoon tai hae uutta virtaa kuntosalilta. Lähikortteleistakin voi löytyä kivoja pihvoja ja puutarhoja, joita ihastella kävelylenkillä.

Muista tarkkailla omaa kehoasi. Liikuntasuoritus tuo yleensä hyvän olon ja tyytyväisen mielen. Toisaalta jos olo tuntuu liikkussa tahmealta vielä 10 minuutin jälkeen, kehosi tarvitsee todennäköisesti enemmän lepoa tai kevyttä venyttelyä kuin tehotreeniä. Tärkeintä on löytää ne liikuntalajit, joihin on mukava mennä. Jos salille pitää mennä väkisin, niin siinä vaiheessa kannattaa harkita jotain muuta liikuntamuotoa.

### Tutustu kaupungin liikuntapaikkoihin:

- 12 kuntosalia ja viisi voimailusalia ympäri Helsinkiä.
- 4 uimahallia: Itäkeskus, Jakomäki, Pirkkola ja Yrjönkatu.
- 14 liikuntahallia, 29 liikuntapuistoa, 42 urheilukenttää ja 26 lähiliikuntapaikkaa.
- 2 maauimalaa ja 26 uimarantaa.
- 25 tenniskenttää ja 23 kuntorataa.
- 7 tekojääkenttää ja 51 luistelukenttää.

[helsinkiliikkuu.fi/loydatapasiliikkuu](https://helsinkiliikkuu.fi/loydatapasiliikkuu)

## Vardagsmotion istället för stillasittande

Stillasittandet är en av de största utmaningarna för vårt fysiska välmående. Över 80 % av barn under skolåldern, 70 % av grundskoleleverna och högskolestuderanden och en femtedel av vuxna rör på sig för lite. Intresset att motionera är dock stort och det är vanligare än någonsin att man motionerar. Problemet är att det naturliga sättet att röra på sig dvs. vardagsmotionen har försvunnit från vår vardag.

Helsingfors har därför startat ett rörlighetsprogram för att minska på stillasittandet och få stadsborna att röra på sig mera och återfinna motionen som en del av vardagen. Helsingfors tar främjandet av fysisk aktivitet på allvar och lyfter fram främjandet av fysisk aktivitet som ett strategiskt spetsprojekt. Det konkreta målet är att öka andelen aktivitet och i motsvarande mån minska mängden sittande permanent i Helsingforsbornas liv under hela levnadsloppet.

Information om Helsingfors stads rörlighetsprogram finns här: [www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi)



## Havet tillhör alla

Det har aldrig varit lättare att njuta av det maritima Helsingfors. Nu är havet och öarna inom räckhåll för alla. Genom att hyra en stadsroddbåt kan du ta dig ut på havet utan att äga egen båt. Stadsroddbåtar finns vid Bredviken i samband med Munksnäs Café Torpanranta, Tölövikens vid Finlandia-husets Café Veranda och i Nordsjö vid Solviks badstrand. Stadsroddbåtarna kan bokas på nätet för tre timmar åt gången. Säsongen räcker till slutet av oktober och tjänsten kostar 25 euro per säsong.

### Till 26 öar med vattenbuss

Ta vattenbussen till öar och holmar som är utom räckhåll för en roddbåttur. Trafikförbindelser, förbindelsebåtarnas avgångshamnar och tidtabeller finns på Reittiopas på adressen [reittiopas.hsl.fi/sv](http://reittiopas.hsl.fi/sv). På Reittiopas hittar du till och med 26 öar att besöka: Fagerö, Rönnskär, Ugnsholmen, Sveaborg, Lonnan, Vårdö, Degerö, Stenholmen, Kalvholmen, Mjölö, Skanslandet, Svartholmen, Flissholmen, Klippan, Skifferholmen, Stora Rantan, Blekholmen, Långören, Högholmen, Hamnholmen, Stora Lekholmen, Pentala, Stora Herö, Rövaren, Gåsgrundet och Stora Kalvholmen. Ohoj - det är fritt fram att välja!

Stadsroddbåtstjänsten: [skipperi.fi/kaupunkiveneet](http://skipperi.fi/kaupunkiveneet)  
Reittiopas: [reittiopas.hsl.fi/sv](http://reittiopas.hsl.fi/sv)  
[hel.fi/saaristossa](http://hel.fi/saaristossa)



## Motion mot trötthet

Små förändringar i vardagsrutinerna blir snabbt till vanor som gör dig pigg! Du får en uppriskande start på dagen genom att cykla till jobbet. Avsluta dagen med att ta ett dopp i närmaste simhall, eller i Georgsgatans simhall som är kanske en av världens vackraste simhall, gör en liten promenadrunda efter jobbet eller få ny energi med styrketräning i konditionssalen.

Känn efter hur det känns i kroppen. Motion får dig oftast att må bra, men om det känns trött ännu efter 10 minuter behöver du kanske vila eller lätt stretchning istället för hårdträning. Det är också viktigt att hitta en inspirerande träningsform – om det är jobbigt att gå till gymmet, prova på nåt annat istället.

### Bekanta dig med Helsingfors stads motionsställen:

- 12 konditionssalar och 5 styrketräningssalar runt om i Helsingfors
- 4 simhallar: Östra centrum, Jakobacka, Britas och Georgsgatan
- 14 idrottshallar, 29 idrottsparker, 42 idrottsplaner och 26 närmotionsplatser
- 2 friluftsbad och 26 simstränder
- 25 tennisbanor och 23 konditionsbanor
- 7 konstisbanor och 51 skridskobanor

Också lite mer motion hjälper dig att må bra! Hitta ditt eget sätt att röra på dig på adressen [www.helsinkiliikkuu.fi](http://www.helsinkiliikkuu.fi)

## Anmälan till instruerade motionsgrupper under höstterminen 2.9–13.12.2019 börjar 13.8

Tidtabellerna för anmälingstiderna för höstens motionskurser finns på sidan 6 (på finska). Beskrivningar på kursinnehållet för de ledda motionstimmarna finns i denna broschyr på sidorna 6–13 och på adressen [hel.fi/liikuntakurssit](http://hel.fi/liikuntakurssit) (på finska). Observera att kurserna är ledda på finska.

Anmälan till kurserna sker på adressen [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) eller per telefon på tfn 09 310 28858. Telefonanmälingstiden är 13–15.8 kl. 11.00–19.00 och 16.8 klo 8.00–16.00.

## Motionskurser för seniorer på svenska

Under höstterminen 2.9–13.12.2019 finns det kurser för seniorer som är ledda på svenska. Anmälan till kurserna börjar 14.8 kl. 13 på internet på adressen [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) eller per telefon på tfn 09 31028858. Telefonanmälningar tas emot 13–15.8 kl. 11.00–19.00 och 16.8 klo 8.00–16.00.

Närmare upplysningar om kursinnehållen på svenska fås under vardagar kl. 8.15–16.00 av idrottsinstruktör Mia Karvonen, tfn 09 310 87817.

## Höstterminen 2.9–13.12.2019

### Balansgång

Pris 30 €

Georgsgatans simhall, Georgsgatan 21 B, 6:e vån.  
tors. 13.00–13.50, seniorer

### Konditionssal

Pris 36 €

Georgsgatans simhall, Georgsgatan 21 B, 3:e vån.  
mån. 10.00–11.00, seniorer  
mån. 11.00–12.00, seniorer  
tors. 14.00–15.00, seniorer  
fre. 12.00–13.00, seniorer

### Vattengymnastik för seniorer och specialgrupper

Pris 47 €

Kampens idrottscentrum, Malmgatan 3 D  
mån. 13.30–14.00, seniorer  
mån. 14.15–14.45, specialgrupp  
tis. 10.30–11.00, specialgrupp  
tis. 11.15–11.45, seniorer  
tors. 10.30–11.00, seniorer D  
tors. 11.15–11.45, seniorer D

Georgsgatans simhall, Georgsgatan 21 B, 3:e vån.  
OBS! Ingen möjlighet till bastubad  
fre. 9.00–9.30, seniorer D  
fre. 9.45–10.15, seniorer D

D = endast damer

## Ilmoittautumatta mukaan!



## Liikuntahulinat

Hinta 3,50 € aikuiset, lapset maksutta

Liikuntahulinoissa alle 9-vuotiaat lapset perheineen liikkuvat monipuolisesti. Liikuntahulinoissa saa hyppiä, tempuilla, juosta, pelailla, palloilla ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Liikuntahulinoihin ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Mukaan sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

Liikuntamyly, Jauhokuja 3  
6.10.–12.12.2019  
su klo 9.00–10.45

Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3  
26.10.–23.11.2019  
la klo 9.00–10.30

## Perhepalloilu

Hinta: Pallomylyn kertamaksu, alle 9-vuotiaat maksutta.

Perhepalloiluissa alle 9-vuotiaat lapset vanhempineen pelailevat ja pallottelevat yhdessä.

Pallomyly, Pikajuoksijantie 9  
3.9.–13.12. (ei 8.–15.10.)  
ti klo 9.30–11.30 (maksuton)  
ti klo 16.00–18.00  
to klo 16.00–17.00

## Alakouluikäisten EasySport

2.9.–13.12.2019

Liikuntapalveluiden ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport-liikuntaryhmät ovat tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään iltaapäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Maksuttomille EasySport-tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain. Tarkemmat tiedot löytyvät elokuun lopussa osoitteesta [easysport.fi](http://easysport.fi).

Lisätietoja puh. 09 310 87943 ja 09 310 87941.

## Syysloman EasySport-tapahtumat:

EasySport-vesiliikuntapäivä su 13.10.  
Itäkeskuksen uimahallissa 13.10. klo 13.00–17.00  
Uintimaksu: Aikuiset 5,50 €, Muut 3 €, lapset 2,50 €

### EasySport-syyslomaviikko

Töölön kisahallissa 14.10.–18.10. klo 11.00–14.00  
Sisäänpääsymaksu: Aikuiset 3,50 €, Muut 2 €, lapset 1,50 €

Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa-aamupäivä. Aloita viikonloppusi jumppaamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.

Liikuntamyly, Jauhokuja 3  
la 28.9., 26.10. ja 23.11. klo 9.00–12.00

### Virkistävää vesijumppaa

2.9.–13.12.2019

### Hallivesijumppa

Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu + 3 €

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6  
to klo 14.15–14.45

### Syvänveden jumppa

Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu + 3 €

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6  
ma klo 8.15–8.45  
pe klo 8.00–8.30

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6  
ke klo 19.00–19.30

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6  
pe klo 11.45–12.15

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B  
ke 7.45–8.15 N  
pe 7.45–8.15 N

N = vain naisille

## Tutustu jumppiin

Tutustu syksyn monipuoliseen jumppatarjontaan Pirkkolassa, Töölössä ja Herttoniemenrannalla maksutta liikuntapalveluiden satavuotisjuhluvuoden kunniaksi! Tuntien teemat vaihtuvat puolen tunnin välein ja mukaan voit tulla myös non-stopina, mutta oma jumppa-alusta mukaan.

to 29.8. klo 15.00–18.00

Pirkkolan liikuntahalli, Pirkkolan metsätie 6  
Töölön kisahalli, B-halli, Paavo Nurmen kuja 1  
Herttoniemenrannan liikuntahalli, Petter Wetterin tie 5

## Seniorit

### Seniorisäpinät

Hinta 2 € seniorit, 3,50 € aikuiset  
Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioriille. Seniorisäpinöissä on joka kerta oma liikuntateema ja tapahtuman alussa ja lopussa yhteiset verryttelyt. Liikuntateemat osoitteessa [hel.fi/seniorisapinat](http://hel.fi/seniorisapinat).

Liikuntamyly, Jauhokuja 3  
5.9.–12.12.  
to klo 9.30–11.30

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan Metsätie 6  
6.9.–13.12.  
pe klo 9.30–11.30

### Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 48 € / 4kk

Voit harjoitella kuntosalilla 2.9.–13.12.2019 alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioloaikojen puiteissa.

Yrjönkadun uimahalli, Yrjönkatu 21 B  
ma–pe 7.00–9.00 ja 15.00–20.00  
la ja su klo 8.00–20.00

### Syyskauden aloitusjumppa Kinaporissa

Maksuton jumppatapahtuma senioriille, ohjelmassa disco-, iskelmä-, lettari- ja tuolijumppaa sekä venyttelyä.

Kinaporin juhlasali, Kinaporinkatu 9  
ke 21.8.2019 klo 12.00–14.00  
Tiedustelut p. 050 4013587

**Helsinki**