

Helsinki

Kesä 2019

Kesä on täynnä liikkumismahdollisuuksia,
ota vinkkiliite talteen ja Helsinki liikkuu!



**Helsinki
Liikkuu**

helsinkiliikkuu.fi
#HelsinkiLiikkuu



Maksutonta puistojumppaa

Aurinkolahden ranta, Urheilukalastajankuja 1
4.6.–2.7. tiistaisin klo 16.00–16.50

Kannelmäen liikuntapuisto, Soittajatie 12
9.5.–27.6. torstaisin klo 10.00–10.50
4.6.–20.8. tiistaisin klo 18.00–18.50

Kurkimäen liikuntapuisto, Kurkisuontie 5
3.–24.6. maanantaisin klo 10.00–10.50

Latokartanon liikuntapuisto, Agronominkatu 26
8.5.–19.6. keskiviikkoisin klo 18.00–18.50

Mellunmäen virkistysalue
5.–26.6. keskiviikkoisin 10.00–10.50

Myllypuron liikuntapuisto, Myllytontunpolku 1
6.–27.6. torstaisin klo 10.00–10.50

Oulunkylän liikuntapuisto, Käskynhaltijantie 11
3.6.–19.8. maanantaisin klo 18.00–18.50

Puotilan leikkiniitty, Meripellontie
3.6.–26.8. maanantaisin klo 18.00–18.50

Suuntimopuisto, Suuntimotie 31
5.6.–3.7. ja 7.8.–21.8.
keskiviikkoisin klo 18.00–18.50

Rastila Camping Helsinki, Karavaaninkatu 4
5.6.–21.8. keskiviikkoisin klo 17.00–17.50
ke klo 17.50–18.40 kehonhuolto ja venyttely

Talin liikuntapuisto, Purotie 8
3.6.–19.8. maanantaisin klo 18.00–18.50

Uimastadion, Hammarskjöldintie 5
4.6.–20.8. tiistaisin klo 15.30–16.20
5.6.–21.8. keskiviikkoisin klo 16.30–17.20

Vuosaaren urheilukenttä, Heteniityntie 2
3.–24.6. maanantaisin 10.00–10.50

Puistojumppaa 1920-luvun tyyliin
Hakasalmen huvilalla
ke 12.6. klo 10.00, 14.00 ja 16.00
to 27.6., 1.8., 8.8. ja 22.8. klo 17.00
ma 8.7. klo 11.30 ja 15.00

Liikuntapalvelut 100 vuotta -puistojumppaa

Jumpataa 100 minuuttia putkeen:
Puotilan leikkiniitty ma 10.6. klo 18.00
Oulunkylän liikuntapuisto ma 10.6. klo 18.00
Talin liikuntapuisto ma 10.6. klo 18.00
Uimastadionin edusta ke 13.6. klo 16.30
Myllypuron liikuntapuisto to 13.6. klo 10.00

Liikkuminen on parhaita perintöjä, mitä lapselle voi antaa

Liikkumattomuus on yksi suurimmista hyvinvointia murentavista tekijöistä. Yli 80 prosenttia alle kouluikäisistä, 70 prosenttia peruskoululaisista ja korkeakouluopiskelijoista sekä neljä viidesosaa aikuisista liikkuu liian vähän. Tästä johtuen Helsinki on käynnistänyt liikku-misohjelman, jonka tavoitteena on pa-lauttaa liikkuminen osaksi jokapäiväistä elämää. Ohjelma käynnistyy lähes 60 toimenpiteellä, joiden avulla kaupun-kiympäristöä sekä varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, vanhuspalveluiden ja työyhteisöjen toimintaa kehitetään liik-kumista suosivaksi.

”Liikkumisohjelma edellyttää ajattelutapojen, toimintamalli-en ja rakenteiden kokonaisvaltaista uudistamista. Tavoitteena on kasvattaa riittävästi liikkuvien osuutta kaikissa ikäryh-missä seuraavan viiden vuoden kuluessa. Kyseessä ei ole vapaa-ajan liikuntaohjelma, vaan tavoitteena on arkiliikku-misen palauttaminen osaksi päivittäisiä käytäntöjä. Liikku-minen liitetään osaksi kaupungin perustoimintaa, talousar-viosuunnittelua ja toimialojen tavoitteita osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä”, painottaa ohjelman projektipääl-likkö **Minna Paajanen**.

Ohjelman keskiössä on liikkumattomuuteen puuttumi-nen jo varhaislapsuuden aikana, koska liikkumistottumuk-set alkavat rakentua alle 3-vuotiaana. Tavoitteena on, että kaikki Helsingin päiväkodit ovat mukana llo kasvaa liikku-en-ohjelmassa, jonka lisäksi kaikissa liikuntapuistoissa tulee olla liikunnallista toimintaa. Myös perheet on nostettu oh-jelman keskiöön, koska tärkein liikkumiseen ohjaava vaiku-tus on lasten vanhemmilla. Ydinviesti vanhemmille on: Älä rajoita. Mahdollista!

Helsingin koulut kuuluvat jo nykyisellään Liikkuva koulu -ohjelmaan mutta toimintakulttuurien kehittäminen on edel-leen kesken. Helsingissä kokeillaan mallia, jossa jokai-selle koulupäivälle on saatavilla vähintään yksi ilmainen harras-tus koulun tiloissa. Järjestöille myönnetään 900 000 eu-roa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen, jonka lisäksi valtakunnallinen harrastuspassi otetaan koe-käyttöön. Helsinki panostaa vahvasti myös koulupihojen ke-hittämiseen. Vuoden 2019 aikana kymmenen koulun liikku-misolosuhteita rakennetaan entistä paremmiksi.

Oleellista on tunnistaa liikkeelle lähtemisen syyt nykyis-tä avarakatseisemmin. Tärkeintä on synnyttää oivallus sii-tä, että liikkuminen on liikuntaa tärkeämpää. Jo vähäisellä arkiliikkuemisella on terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vai-kutuksia. Tavoitteena on, että kaupunki luo toiminnallaan edellytyksiä tehdä liikunnallisia ratkaisuja niin arjessa kuin vapaa-ajalla. Tämä onnistuu vain laaja-alaisella yhteistyöl-lä, ympäristön esteettömyyttä edistämällä sekä viestimällä palveluista nykyistä kokonaisvaltaisemmin.

Lisätietoja liikkumisohjelmasta: helsinkiliikkuu.fi



Liikkumisohjelman projektipäällikkö Minna Paajanen

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 liikkumis-olosuhteita lisärahoituksella vuonna 2019
- Teemme liikkumissopimuksen vähintään 70 prosentille kotihoidon asiakkaista
- Rakennamme 3 000 uutta pyörätelinettä yleisille katualueille vuoteen 2021 mennessä
- Varmistamme, että kaikki Helsingin varhaiskasvatusyksiköt ja koulut liittyvät Liikkuva koulu -ohjelmaan
- Kehitämme valtakunnallisen lapsille ja nuorille suunnatun digitaalisen harrastuspassin
- Koulutamme varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstöä liikunnallisen elämäntavan edistämiseen
- Kehitämme ikäihmisten liikkumista yhteistyössä Harvardin yliopiston ja Bloomberg Philanthropies -säätiön kanssa
- Kehitämme liikkumista työpäivän aikana taukoliikuntasovelluksen ja Liikkuva työpaikka -toiminnan avulla

Vesiliikennekauden alkua juhli-taan vesiliikennepäivänä 18.5.

Nauti merellisestä Helsingistä ja lähde elämysmatkalle Stadin saaristoon. Meri ja saaristo ovat iso osa Helsingin kaupunkikuvaa ja helsinkiläisten sielunmaisemaa. Kesäkauden vesiliikennöinnin alkamista juhli-taan vesiliikennepäivänä lau-antaina 18.5. Teemapäivän kunniaksi luvassa on päivätarjo-uksia ja laivamatkoja puoleen hintaan.

Helsingin edustalla on noin 300 saarta, joissa monissa on merkittäviä luontopolkuja, ravintoloita, kahviloita, vuokrasau-noja sekä erikseen järjestettäviä tapahtumia koko perheel-le. Saariin pääsee helposti vesiteitse ja niihin matkaaminen kestää vain 5–15 minuuttia. Poikkeuksena Kaunissaari, johon

merimatka Vuosaaresta kestää noin 50 minuuttia. Lautta-reitit ja -aikataulut sekä matkaliput vaihtelevat liikennöitsi-jän mukaan. Valtaosa vesiliikennöitsijöistä aloittaa kesän ves-sibussikuljetukset toukokuun alussa.

Tulevana kesänä saaristokohteet löytyvät myös HSL:n Reittioppaan avulla. Reittiopas kertoo saariin suuntaaville liikenneyhteyksien ohella yhteysaluksen lähtösataman ja lii-kennöntiaikataulun reittiopas.hsl.fi.

Tutustu vesiliikennepäivän tarjouksiin osoitteessa helsinkiliikkuu.fi/vesiliikennepaiva



Kesä on täynnä lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksia

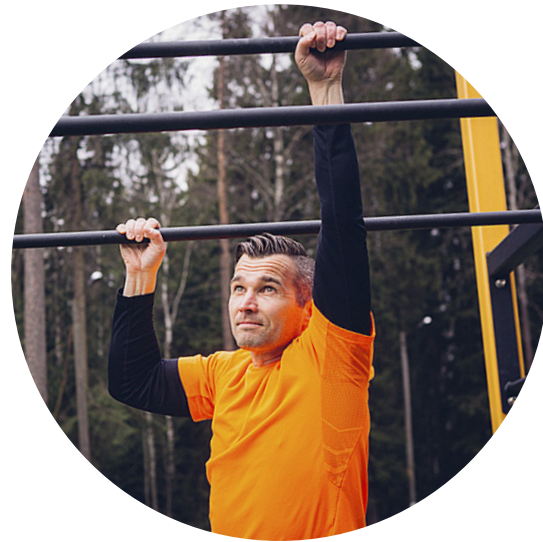
Lasten ja nuorten kesäliikuntatunnit pyörähtävät jälleen käyntiin toukokuussa. Tarjolla on EasySport-toimintaa alakoululaisille, FunActionin liikuntatunteja yläkoululaisille sekä Nyt-liikuntaa 18–29-vuotiaille.

EasySport on edullista tai kokonaan maksutonta toimintaa 6–13-vuotiaille yhteistyössä helsinkiläisten urheiluseurojen kanssa. Liikuntaryhmissä liikutaan lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Kesällä tarjolla muun muassa melontaa, tennistä, liikuntaleirejä, rantalentopalloa, temppuiliua ja akrobatiaa. Tsekkaa kesän koko tarjonta www.easysport.fi.

FunActionin maksuton kesätarjonta 6.5.–28.6. tarjoaa 13–17-vuotiaille nuorille mahdollisuuden harrastaa monipuolista liikuntaa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. Tunneilla liikutaan ammattitaitoisten liikunnanohjaajien tai seurojen laji-ohjaajien johdolla. Kesän tarjontaan kuuluu muun muassa jalkapalloa, koripalloa, sulkapalloa, tankotanssia, nyrkkeilyä,

kiipeilyä, porrastreeniä ja ultimatea. Lisäksi FunAction järjestää maksuttomia liikuntaretkiä joka perjantai touko-kesäkuun ajan. Katso retkiaikataulut ja kesän maksuton tarjonta www.funactionnuorille.fi.

Nyt-liikunnan kesätoiminta on maksutonta 6.5.–28.6., helppoa ja hauskaa liikuntaa 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille. Tarjolla on muun muassa salibandya, koripalloa, uintia, jalkapalloa, tankotanssia, nyrkkeilyä, kiipeilyä, ultimatea, juoksukouluja, lentopalloa, porrastreeniä, tanssia, sulkapalloa, kehonhuoltoa ja voimaharjoittelua. Lisäksi Nyt-liikunta järjestää maksuttomia liikuntaretkiä joka perjantai touko-kesäkuun ajan. Tarkista kesän maksuton tarjonta sekä retkiaikataulut ja ilmoittaudu mukaan www.nytliikunta.fi.



Maksuttomia porras- ja ulkokuntosalitreenejä

Porrastreenit

Paloheinän kuntoportaati, Pakilantie 124
6.6.–8.8. torstaisin klo 14.00–15.30

Eduskuntatalon portaati, Mannerheimintie 30
4.7.–8.8. torstaisin klo 16.00–16.50

Ulkotreeneit

Myllypuron liikuntapuisto, Myllytontunpolku 1
2.5.–27.6. torstaisin klo 11.00–12.00

Töölön kisahalli / Töölönlahden lähiliikuntapaikka,
Paavo Nurmen kuja 1
3.5.–28.6. (ei 21.6.) perjantaisin klo 10.00–11.30

Kurkimäen liikuntapuisto, Kurkisuontie 5
6.5.–24.6. maanantaisin klo 11.00–12.00

Pirkkolan lähiliikuntapaikka, Metsätie 6
4.6.–6.8. tiistaisin klo 14.00–15.30

Tapulikaupungin liikuntapuisto, Parmaaajantie 3
9.5., 6.6., 13.6., 20.6. ja 27.6. klo 10.00–10.50



Maksuttomia kevyt- ja tuolijumppia ja senioritansseja

Maksuttomat kevytjumpat

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
3.–24.6. ja 12.–26.8.
maanantaisin klo 10.00–10.50

Kinaporin palvelutalo, Kinaporinkatu 9
4.–25.6. tiistaisin klo 10.00–10.50

Maksuton senioritanssi

Kinaporin palvelutalo, Kinaporinkatu 9
6.6.–15.8. torstaisin klo 10.00–11.30

Maksuttomat tuolijumpat

Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B
3.–24.6. ja 12.–26.8.
maanantaisin klo 11.00–11.45

Kinaporin palvelutalo, Kinaporinkatu 9
4.–25.6. tiistaisin klo 11.30–12.00

Lapsille ja nuorille muun muassa

EasySport-viikko 6–12-vuotiaille

3.–7.6., klo 11.00–14.00
Uimastadion, Hammarskjöldintie 5
Monipuolista liikuntaa maalla ja vedessä.
Mukana suosittu Wibit-vesiseikkailurata.
Hinta: Uimastadionin sisäänkäyntimaksu

EasySport-leiri 6–12-vuotiaille

10.–14.6., klo 11.00–14.00
Ohjattua liikuntaa Töölön Kisahallilla ja sen lähiympäristössä. Ohjattu toiminta alkaa Kisahallin pääaulasta klo 11.00 ja päättyy pääaulaan klo 14.00.
Hinta: Maksuton. Ei ennakkoilmoittautumista

SummerFun kesäkiertue 13–17-vuotiaille

4.–27.6.
Kokeile eri liikuntalajeja ja hengaile kavereiden kanssa. SummerFun-kesäkiertue tarjoaa hauskaa ja liikunnallista tekemistä. Lajikokeiluina katukoris, kehonpainoharjoittelu, futis ja muut pallopelit.

Tiistai
klo 13.00–15.00 Herttoniemenrannan liikuntapuisto
klo 16.00–18.00 Aurinkolahden Uimaranta

Keskiviikko
klo 15.00–16.00 Kallahden tekonurmi
klo 16.00–18.00 Roihuvuoren lähiliikuntapaikka
klo 18.30–20.00 Jakomäen nappulatekonurmi

Torstai
klo 15.00–16.00 Myllypuron tekonurmi, kaukalo

Koko tarjonta: www.easysport.fi | www.funactionnuorille.fi | www.nytliikunta.fi



Ulkoilualueet

Kaupungin lähellä oleva luonto, laajat puistot ja metsät ovat kaikkien vapaasti käytettävissä erilaisiin vapaa-ajan harrasteisiin. Aivan Helsingin ydinkeskustassa avautuu pohjoiseen laaja Keskuspuisto. Lisäksi kaupungilla on lähikuntien puolella noin 5 000 hehtaaria luonnontilassa olevia ulkoilualueita.

Uimarannat

Helsingin kaupunki tarjoaa kesällä monipuoliset uintimahdollisuudet, sillä kesäisin uimarit ja auriongonpalvojat pääsevät nauttimaan kahdesta maauimalasta (Uimastadion ja Kumpulan maauimala) ja lukuisista uimarannoista. Kaupunki valvoo uimarantoja uimakaudella ja ottaa rantojen vedestä vesinäytteitä näytteenottosuunnitelman mukaan.

Ulkoliikunta.fi –palvelusta löydät reaaliaikaista tietoa pääkaupunkiseudun uimarantojen kunnosta, sinilevätilanteesta ja veden lämpötilasta valvontakauden ajan 3.6.–11.8.2019.

Lisätietoja ulkoilualueista ja uimarannoista:
hel.fi/liikunta

Vesijumppia ja tekniikkaopetusta maauimaloissa ja uimahalleissa

Hallivesijumppa

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu aik. 5,50€/lapset 2,50€/muut 3€ + 3€
2.–23.5. torstaisin klo 14.15–14.45

Syvänveden vesijumppa

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6
Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu aik. 5,50€/lapset 2,50€/muut 3€ + 3€
3.–24.5. perjantaisin klo 11.45–12.15

Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
Hinta: uimahallin sisäänpääsymaksu aik. 5,50€/lapset 2,50€/muut 3€ + 3€
6.5.–17.6. maanantaisin klo 8.15–8.45
8.–29.5. keskiviikkoisin klo 14.30–15.00

Uimastadion, Hammar skjöldintie 5
Hinta: maauimalan sisäänpääsymaksu aik. 4,50€/lapset 2,20€/muut 2,80€ + 3€
14.5.–29.8.
ti klo 7.30–8.00 ja klo 8.15–8.45
to klo 7.30–8.00 ja klo 8.15–8.45

Kumpulan maauimala, Allastie 1
Hinta: maauimalan sisäänpääsymaksu aik. 4,50€/lapset 2,20€/muut 2,80€ + 3€
3.6.–21.8.
ma klo 8.30–9.00
ke klo 8.30–9.00

Uinnin non stop -tekniikkaopetus

Uimastadion, Hammar skjöldintie 5
Hinta: maauimalan sisäänpääsymaksu aik. 4,50€/lapset 2,20€/muut 2,80€ + 3€
3.6.–8.7. maanantaisin klo 15.30–16.30

Rastila, paljon muutakin kuin leirintäalue

Viiden tähden leirintäalue Rastilan Camping Helsinki tarjoaa karavaani- ja leirintäpalveluiden lisäksi Itä-Helsingissä tukuittain muitakin mahtavia palveluita, jotka ovat vain sujakan metromatkan päässä kaupungin ytimeistä. Rastilassa vuokrattavana on saunoja, mökkejä sekä kokoustiloja, mainio uimaranta kerää rantakansaa ja Cafe Monami puolestaan hellii herkkusuiden makuhermoja.

Rastilan kesäsaunat lämpiävät aikavälillä 5.6.–24.8. keskiviikkoisin aina kello 16.00–20.00 ja lauantaisin kello 10.00–14.00. Kesäsaunat ovat sekasaunoja, joten uimapuku mukaan lauteille!

Suosittu puistojumppa Rastilassa ovat keskiviikkoisin (5.6.–21.8.) kello 17.00–17.50, jonka jälkeen järjestetään aina myös kehonhuoltotreenit kello 18.00–18.50. Puistojumpan ja kehonhuollon päälle maistuuikin löylyt Rastilan rantasaunassa aina klo 20.00 asti.

Helsinki-päivänä 12.6. Rastilassa Sannan saunassa (Harbonkatu 13) on maksuttomat vuorot. Naisten vuoro on en-

sin kello 17.00–19.00, ja miesten vuoro löylytellä on kello 19.00–21.00.

Alkusyksyllä Rastila on mukana ”Nuku yö ulkona”-tapahtumassa lauantaina 31.8., jolloin leirintäalueella voi veloitusetta yöpyä telttapaikeilla (niin kauan kuin paikkoja vapaina). Heti seuraavana päivänä 1.9. Rastilan leirintäalue ja kartano toimivat koko perheen Rastilan retkipäivän näyttämönä, jolloin alueella on mm. luontotaidepaja, poneja, paljaskalpolku, fatbikeja, kanootteja ja vaikka mitä!

Lisätietoja: hel.fi/rastila



Vanhankaupunginkoskella on kalastus- ja muuta pöhinää

Vanhankaupunginkoski Koillis-Helsingissä on Helsingin mahtavimpia kalastuspaikkoja, joka sopii urbaanille kalamiehelle. Viehekalastus Vanhankaupungin suvannossa sopii hyvin myös lapsiperheille tai liikuntarajoitteisille, sillä suvannon reunat ovat helppokulkuisia. Perho- ja uistinkalastukselle on vuoropäivät, ja paikan kalastusluvat myydään kätevästi netissä osoitteessa kalakortti.com. Kalastusinfo (avoinna ma–pe klo 9.00–12.00 ja 14.00–16.00, osoite Viikintie 1, puh. 09 310 87777) Vanhankaupunginkoskella jeesaa kaikissa kalastukseen liittyvissä asioissa mielellään!

Helsinki-päivänä Vanhankaupunginkoskella järjestetään jo perinteinen koko perheen Koskipäivä kello 14.00–18.00. Koskipäivänä lapsille jaetaan 600 kappaletta maksuttomia onkivapoja ja muita tarvittavia välineitä kalastukseen, paikalla on buffet, kalankäsittelyopastusta ja musiikkia.

Helsinki Liikkuu kesä 2019

Helsingin kaupunki | Kulttuuri ja vapaa-aika | Liikuntapalvelut

Valokuvat: Katja Tähjä, Konsta Linkola, Jonna Pennanen, Maarit Hohteri, Aki Rask

Muutokset ohjelmiin mahdollisia.

helsinkiliikkuu.fi

#HelsinkiLiikkuu

Helsinki