



# Maksuttomia ja edullisia liikuntamahdollisuuksia Helsingissä

päivitetty 30.11.2020

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

Helsinki

# Sisällysluettelo

Maksuttomat arjen aktivointivinkit.....	3
Palvelut ja esteettömyystiedot kartalla .....	4
Taloudellista tukea harrastuksiin tai erityisuimakortin hankintaan .....	4
Invalidin alennus Helsingin kaupungin uimahalleihin ja liikuntapaikoille.....	4
Alennus työkäisille Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden liikuntakursseista .....	5
Soveltavan liikunnan kurssit lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille .....	5
Nuorille Nyt-liikuntaa ja -liikuntaneuvontaa.....	6
Työkäisille Aktiivix-liikuntaneuvontaa.....	6
Urheiluhallien liikuntamahdollisuuksia .....	7
Liikkumiskortin pilotointi.....	7

## Maksuttomat arjen aktivointivinkit

Anna  
arjen  
liikuttaa!

Liiku monipuolisesti päivittäin tai lähes päivittäin. Mikäli haluat lähteä pienin askelin liikkeelle, voit toistaa esimerkiksi jotakin alla olevista arkiliikkumisen esimerkeistä muutaman viikon ajan. Sovella liikkumista toimintakykysi ja vointisi mukaan.

- Vaihdan hissin portaisiin
- Kävelen lyhyet matkat julkisten sijaan
- Seison julkisissa vaikka tarjolla olisi istumapaikkoja
- Käyn pihapiirissä kävelyllä
- Menemme yhdessä perheen kanssa leikkipuistoon, jossa voi juosta, kiipeillä ja leikkiä
- Teen pihatöitä
- Puhun puhelimesta kevyesti liikuskelle
- Ulkoilutan koiraa
- Tauotan istumistani puolen tunnin välein
- Venyttelen, kun katson televisiota

Liikkua voi omatoimisestikin sillä ympäri Helsinkiä on monia vapaasti käytössä olevia ulkoliikuntapaikkoja. Olemme koonneet sinulle vinkkejä [www.helsinkiliikku.fi-sivustolle](http://www.helsinkiliikku.fi-sivustolle): [helsinkiliikku.fi/place\\_tag/ulkoliikuntapaikat/](http://helsinkiliikku.fi/place_tag/ulkoliikuntapaikat/)

Myös pyöräily on hyvä tapa liikkua. Olemme koonneet [helsinkiliikku.fi](http://helsinkiliikku.fi) -sivustolle parhaita vinkkejä pyöräilyyn esimerkiksi alueellisen pyöräilyn reitit: [helsinkiliikku.fi/place\\_tag/pyoraily/](http://helsinkiliikku.fi/place_tag/pyoraily/)

Kiinnostaako toiminta luonnossa? [Helsinkiliikku.fi](http://helsinkiliikku.fi) –sivuilta löydät eri vaihtoehtoja ja tapoja tutustua Helsingin luontoon: [helsinkiliikku.fi/place\\_tag/luontopolut-ja-puistot/](http://helsinkiliikku.fi/place_tag/luontopolut-ja-puistot/)

Helsingin seudun esteettömät luontoelämykset löytyvät verkkosivulta: [www.myhelsinki.fi/fi/n%C3%A4e-ja-koe/aktiviteetit/helsingin-seudun-esteett%C3%B6m%C3%A4t-luontoel%C3%A4mykset](http://www.myhelsinki.fi/fi/n%C3%A4e-ja-koe/aktiviteetit/helsingin-seudun-esteett%C3%B6m%C3%A4t-luontoel%C3%A4mykset)

Suosittu Ylen ja Helsingin kaupungin yhteinen jumppahetki palasi TV2-kanavalle 16.11.2020 uusin jaksoin. Kymmenen minuutin jumppia lähetetään arkisin kello 08.50 ja uusintoina kello 12.50. Jumbat löytyvät myös Yle Areenasta: <https://areena.yle.fi/1-50489724> Jumppahetki on suunniteltu siten, että kahdesta ohjaajasta toinen suorittaa aina hieman helpompia liikkeitä esimerkiksi istuen. Toisella ohjaajalla osuus on raskaampi. Näin kaikenkuntoiset ja -ikäiset pystyvät helposti saamaan päiväänsä liikuntatuokion, ja aloittamaan aamunsa tai keskeyttämään työpäivänsä jumpan ajaksi.

Videoita ja vinkkejä liikkumiseen ikäryhmittäin on koottu [Helsinkiliikku.fi](http://helsinkiliikku.fi) sivustolle. Nappaa niistä juuri sinulle sopivat ja nauti liikunnan ilosta. Videot ja vinkit löytyvät osoitteesta: [helsinkiliikku.fi/vinkkeja-liikkumiseen-poikkeusolojen-aikana/](http://helsinkiliikku.fi/vinkkeja-liikkumiseen-poikkeusolojen-aikana/)



## Palvelut ja esteettömyystiedot kartalla

Kaupungin palvelut, niiden yhteystiedot ja esteettömyystiedot löydät helposti palvelukartalta verkkosivulta: [palvelukartta.hel.fi](http://palvelukartta.hel.fi)

## Taloudellista tukea harrastuksiin tai erityisuimakortin hankintaan

Sosiaalityön asiakkaat voivat saada harkinnan mukaan täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea harrastuksiin tai esimerkiksi erityisuimakortin hankintaan

Lisätietoa tuesta saa puhelinneuvonnasta maanantaista perjantaihin klo 9–12

- suomenkieliset asiakkaat puh. 09 3105 6257

- ruotsinkieliset asiakkaat puh. 09 3104 4967

ja verkkosivulta: [www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/toimeentulotuki/toimeentulotuki/](http://www.hel.fi/helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/sosiaalinen-tuki-ja-toimeentulo/toimeentulotuki/toimeentulotuki/)

## Invalidin alennus Helsingin kaupungin uimahalleihin ja liikuntapaikoille

Helsingin kaupungin uimahalleissa ja muissa kaupungin liikuntapaikoista invalidin alennukseen ovat oikeutettuja henkilöt,

- joilla on invalidin pysäköintilupa

- joilla on näkövammaiskortti

- joilla on vammaispalvelulain mukaista kuljetuspalvelua varten myönnetty kaupunkikortti

- joilla on HSL:n ”Oikeus saattajaan” –kortti.

Mikäli asiakas on oikeutettu henkilökohtaiseen avustajaan, pääsee avustaja liikuntapaikalle maksutta.

## **Alennus työkäisille Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden liikuntakursseista**

Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden työkäisten liikuntakursseista saavat 50% alennuksen saavat seuraavat asiakasryhmät:

- nuoret 16-18v (jos täyttää samana vuonna 16 saa alennuksen)
- opiskelijat
- työttömät
- eläkeläiset
- seniorit yli 64v

Lisäksi alennuksen saavat vammaiskortin, erityisuimakortin tai BMI-uimakortin omistavat henkilöt sekä kaupungin liikuntaneuvonnassa mukana olevat asiakkaat

Työkäisten liikuntakurssien tarjonta sisältää muun muassa kuntosali- vesiliikunta- ja kuntojumppakursseja. Lisätiedot liikuntakursseista verkkosivulla:

[www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/tyoikaiset/](http://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/tyoikaiset/)

## **Soveltavan liikunnan kurssit lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille**

Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan ryhmissä ohjaaja huomioi vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen. Mukaan voi tarvittaessa ottaa oman avustajan. Tarjolla on muun muassa jumppaa, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesiliikuntaa. Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan ryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunnan ohjaamisessa tarvitaan soveltamista ja erityisosaamista. Ryhmätoiminnassa pyritään huomioimaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja liikunnan ilon löytäminen yhdessä toisten kanssa. Lapsille ja nuorille on tarjolla muun muassa uimakouluja ja vesiliikuntaa. Kurssit maksavat 30 eurosta 45 euroon per kausi.

Lisätiedot verkkosivulla: [www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/erityisryhmat/](http://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntakurssit/erityisryhmat/) tai puhelimitse vastaava liikunnanohjaaja p. 09 310 1496.

## Nuorille Nyt-liikuntaa ja -liikuntaneuvontaa

NYT-liikunta on monipuolista ja rentoa matalankynnyksen liikuntaa 18-29-vuotiaille ympäri Helsinkiä. Toiminta on edullista ja tuntivalikoimasta löytyy tarjontaa kaiken tasoisille liikkujille. Toiminnan kausikortilla voit osallistua eri tunneille rajattomasti ja oman mielesi mukaan. Nyt-liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Kausikortin voit ostaa Liikuntamylyyn, Latokartanon liikuntahallin, Jakomäen, Yrjönkadun, Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallien sekä Töölön kisahallin pääkassalta hintaan 30€/kausi + 4€ älykortti (ensimmäisellä ostokerralla).

Nyt-liikuntaneuvonta on suunnattu 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka syystä tai toisesta eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi ja tarvitsevat tukea liikunnan aloittamiseen. Yhdessä liikuntaneuvojan kanssa laaditaan suunnitelma, jonka tavoitteena on lisätä arkiaktiivisuutta sekä liikunnallista elämäntapaa ja tätä kautta kasvattaa asiakkaan voimavaroja hänen omassa arjessaan. Palvelu on maksutonta. Lisätietoja ja ajanvaraus: puh. 09 310 32937 tai 040 6573166. Lisätiedot verkkosivulla: [nytliikunta.fi/](http://nytliikunta.fi/)

## Työkäisille Aktiivix-liikuntaneuvontaa

Aktiivix-liikuntaneuvonta on suunnattu 30-63-vuotiaille, joilla on todettu tyypin 2 diabetes tai diabetesriskipisteet ovat yli 12 tai joilla on selkeä ylipaino ja BMI yli 30. Aktiivix-liikuntaneuvonnan tavoitteena on aktiivinen elämäntapa. Siihen pyritään henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan avulla.

Liikuntaneuvonnassa mukana olijoita kannustetaan lisäämään arkiaktiivisuutta. Lisäksi opetellaan aktiivisempaa elämäntapaa hyvinvoinnin edistämiseksi liikuntaneuvojan opastuksella. Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Noin kuusi kuukautta kestävä liikuntaneuvontaprosessin aikana on neljä henkilökohtaista tapaamista liikuntaneuvojan kanssa. Edistymistä seurataan motivointi- ja aktiivisuuskyselyiden sekä kehonkoostumusmittausten avulla. Lisäksi asiakkaita kannustetaan kuukausittain sähköisten kannustekirjeiden avulla säännölliseen elämänrytmiin.

Soita, kysy lisää ja varaa aika itsellesi parhaiten sopivasta toimipisteestä [Töölön Kisahalli](http://TöölönKisahalli.fi) puh. **050 401 3629**

[Liikuntamyly](http://Liikuntamyly.fi) (Myllypurossa) puh. **040 352 9308, 040 186 2371**

[Oulunkylän terveystasema](http://OulunkylänTerveysasema.fi) puh. **040 351 6379**



## Urheiluhallien liikuntamahdollisuuksia

Helsingissä monipuolisia liikuntamahdollisuuksia tarjoavat myös Urheiluhallit. Urheiluhallien valikoimasta löytyy monipuolista vesiliikuntaa, uimakouluja kaiken ikäisille, kursseja, tapahtumia, liikuntaa lapsille, kuntotestejä sekä Personal Trainerin käyttöä. Lisätiedot verkkosivulta: [www.urheiluhallit.fi/](http://www.urheiluhallit.fi/)

## Liikkumiskortin pilotointi

Liikkumiskorttia pilotoidaan vuonna 2020 sosiaali- ja terveystalouden Liiku-tuen asiakkaille. LiiKu-tuki on helsinkiläisten tarpeesta lähtevä monialaisesti liikunta-, kulttuuri-, sekä sosiaali- ja terveystalouden keinoin toteutettu uusi tukimuoto, jota tarjotaan niille väestöryhmille, joilla esiintyy paljon terveys- ja hyvinvointiriskejä. Tavoitteena on mahdollistaa helsinkiläisten oman tekemisen ja itsenäisen toimintakyvyn parantaminen ja vahvistaminen. LiiKu-tuen pilotointi toteutetaan paljon palveluja tarvitseville sosiaali- ja terveystalouden asiakkaille ja perheille, jotka tarvitsevat tukea sekä kannustusta liikkumiseen ja kulttuuriin osallistumiseen. Sosiaali- ja terveystaloudet valitsevat pilottiin enintään 250 henkilöä. Liiku-tuki-pilotoinnissa mukana olevat asiakkaat voivat ostaa Liikkumiskortin näyttämällä Liiku-passia. Pilotoinnilla ei ole merkittäviä taloudellisia vaikutuksia tässä vaiheessa. Jos kortin käyttäjäkunta laajenee, kortti voi tukea kortinhaltijoiden terveellistä ja liikunnallista elämäntapaa sekä vähentää sosiaali- ja terveydenhoitokuluja merkittävästikin.

Liikkumiskortin hinta on 30 euroa / 3 – 4 kuukauden kausi (kaudet määritellään aina vuosittain erikseen) + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti 4 euroa. Liikkumiskortti oikeuttaa sisäänkäynnin kaikkiin Helsingin kaupungin liikuntapaikkoihin aamusta klo 15.00 asti pois lukien Yrjönkadun uimahallin toinen kerros. Liikkumiskortin voi ostaa Töölön Kisahallin valvomosta, Pirkkolan ja Itäkeskuksen uimahallien kassoilta sekä Liikuntamyyllyn kassalta.

Tavoitteena on saada Liikkumiskortti Liikuntapalveluiden yhdeksi tuotteeksi pilotoinnin jälkeen. Tällöin Liikkumiskortin voivat ostaa kaikki helsinkiläiset.