

Liikkumisen kannustimia ja tukimuotoja Helsingissä

Lapset ja nuoret (0-18- vuotiaat)

Sisäliikunta:

- Ilmainen sisäänpääsy alle 7-vuotiaalle [kaupungin hallinnoimien liikuntapaikkojen](#) yleisövuoroille, myös uimahalleihin.
- Maksuttomat [EasySport-](#) ja [FunAction-](#) ohjatun liikunnan toiminta sekä Suomen harrastamisen mallin liikuntakurssit alle 18-vuotiaalle, myös EasySportErityiset.
- Nuorille edullista [Nyt-liikuntaa](#), eri liikuntamuotoja (30€/kausi, 60€/vuosi).
- Edullisia (30-45€) [ohjattuja liikuntakursseja](#) lapsille ja nuorille, myös soveltavasti liikkuville.
- [Kuntosalit palvelukeskuksissa maksuttomasti](#) työttömien käytössä.
- Edullinen (30 €/kausi) [alueliikuntapassi](#), eri liikuntamuotoja.
- [Etäliikuntatunnit](#) maksuttomasti.
- [Virtuaalijumpat](#) maksuttomasti hyödynnettävissä vuoden jokaisena päivänä.

Ulkoliikunta:

- [Lähiliikuntapaikat](#) maksuttomasti käytössä vuoden jokaisena päivänä.
- [Luontoliikuntapaikat](#) maksuttomasti käytössä.
- [Uimarannat](#) maksuttomasti käytössä kesäkaudella.
- Kaupunkiympäristön [maksuttomat luontokurssit](#).
- [Talviuintipaikat](#) edullisesti hyödynnettävissä.
- [Puistojumpat](#) maksuttomasti kesäkaudella nuorille.
- [Ulkokuntosalit](#) maksuttomasti käytössä vuoden jokaisena päivänä nuorille.

Alennukset:

- 7-18-vuotiaalle lapsille ja nuorille ja työttömille [alennus kaupungin kaikkien liikuntapaikkojen pääsymaksusta](#) (alle 7-vuotiaat maksutta).
- [Työikäisten liikuntakurssien maksuista 50% alennus](#) nuorille ja työttömille.
- Alennushintaan (60€ / vuosi) hankittava [vesiliikunnan vuosikortti \(erityisuimakortti\)](#) eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille.

Liikkumista tukevat palvelut:

- [Maksuton KouluPT-toiminta](#) , [EasySportStartti](#), [HarrastusStartti](#), [nuorten liikuntaneuvonta](#) lapsille ja nuorille (yksilöllistä ohjausta ja tukea, liikuntakokeiluja) liikunnan lisäämiseksi.
- Lääkinnällinen kuntoutus.
- [Taloudellista tukea](#) harrastuksiin tai erityisuimakortin hankintaan.
- [Maksuton avustajan käyntimaksu kaupungin liikuntapaikoille](#) henkilöille, jotka tarvitsevat avustajan.
- Maksuton [Liikuntaluuri-palvelu](#) (tietoa liikkumisesta ja liikkumisen mahdollisuuksista) kaiken ikäisten liikuntamahdollisuuksia tukemaan.
- Maksuttomasti [liikuntavälineitä ja NYT-liikunnan kortteja lainaan kirjastoista](#).
- [Uimarantojen esteettömyysvälineet](#) maksutta käyttöön.
- [Kaupungin avustukset](#) liikuntaa edistäville seuroille ja yhdistyksille.
- Maksuttomasti [liikkumisen apuvälineitä lainaan](#) apuvälinepalvelusta.
- [Yksilölliset apuvälineet](#) lääkitsevienä kuntoutuksena.
- [Palvelut ja esteettömyystiedot](#) kartalla.
- [Maksuttomat arjen aktivointivinkit](#) .

Aikuiset (yli 18-vuotiaat)

Sisäliikunnan maksuttomat ja edulliset mahdollisuudet:

- Itsenäinen liikunta kaupungin ja UH:n hallinnoimilla yleisövuoroilla sekä ohjattu [liikunta omaishoitajille maksuttomasti](#).
- [Kuntosalit palvelukeskuksissa maksuttomasti](#) senioreiden ja työttömien käytössä.
- Edullisia (30-45€) [ohjattuja liikuntakursseja](#) nuorille, aikuisille ja senioreille, eri liikuntamuotoja myös soveltavasti liikkuville.
- Edullinen (30 €/kausi) [alueliikuntapassi](#), eri liikuntamuotoja.
- Nuorille aikuisille edullista [Nyt-liikuntaa](#), eri liikuntamuotoja (30€/kausi, 60€/vuosi).
- [Etäliikuntatunnit](#) maksuttomasti.
- [Virtuaalijumpat](#) maksuttomasti hyödynnettävissä vuoden jokaisena päivänä.
- [Liikunnallinen palvelukeskustoiminta](#) senioreille ja työttömille maksuttomasti.
- Ikääntyneiden [päivätoiminta](#).
- [Kehitysvammaisten osallisuutta edistävä toiminta](#).
- Fysioterapian maksuttomat kuntoutusryhmät avoterveydenhuollossa.

Ulkoliikunnan maksuttomat ja edulliset mahdollisuudet:

- [Ulkokuntosalit](#) maksuttomasti käytössä vuoden jokaisena päivänä.
- [Lähiliikuntapaikat](#) maksuttomasti käytössä vuoden jokaisena päivänä.
- [Luontoliikuntapaikat](#) maksuttomasti käytössä.
- [Uimarannat](#) maksuttomasti käytössä kesäkaudella.
- Kaupunkiympäristön [maksuttomat luontokurssit](#).
- [Talviuintipaikat](#) edullisesti hyödynnettävissä.
- [Puistojumpat](#) maksuttomasti kesäkaudella.

Liikkumista tukevat palvelut:

- [Fysioterapeutin neuvonta maksuttomasti päiväkeskuksissa](#) senioreille ja työttömille.
- Maksutonta prosessimuotoista liikuntaneuvontaa (yksilöllistä ohjausta ja tukea, liikuntakokeiluja) kaiken ikäisille liikunnan lisäämiseksi, myös soveltavan liikunnan liikuntaneuvontaa.
- MealLogger-ryhmät (ravitsemusneuvontaa sisältäen liikuntaneuvontaa).
- LiiKu-tuki terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville (pilotti).
- [Taloudellista tukea](#) harrastuksiin tai erityisuimakortin hankintaan.
- [Liikuntaluotsi- vertaisohjattu toiminta](#) senioreille maksuttomasti.
- [Avustajan maksuton käyntimaksu kaupungin liikuntapaikoille](#) henkilöille, jotka tarvitsevat avustajan.
- Maksuton [Liikuntaluuri-palvelu](#) (tietoa liikunnasta ja liikkumismahdollisuuksista) kaiken ikäisten liikuntamahdollisuuksia tukemaan.
- [Liikuntavälineitä, NYT-liikunnan ja Alueliikunnan kortteja maksuttomasti lainaan](#) kirjastoista.
- [Uimarantojen esteettömyysvälineet](#) maksutta käyttöön.
- Perusterveydenhuollon fysioterapian lääkinällinen kuntoutus.
- [Liikkumisen apuvälineitä maksuttomasti lainaan](#) apuvälinepalvelusta.
- [Yksilölliset apuvälineet](#) lääkinällisenä kuntoutuksena.
- [Kaupungin avustukset](#) liikuntaa edistäville seuroille ja yhdistyksille.
- [Palvelut ja esteettömyystiedot](#) kartalla.
- [Maksuttomat arjen aktivointivinkit](#).

Alennukset:

- Eläkeläisille, työttömille, varusmiehille, nuorille alle 18-v, invalideille, turvapaikanhakijoille ja tilapäistä suojelua hakeneille [alennus kaupungin kaikkien liikuntapaikkojen pääsymaksusta](#).
- Työikäisten [liikuntakurssien maksuista 50% alennus](#) alennusryhmiin kuuluville.
- Liikuntaneuvonnan asiakkaat, MealLogger-ryhmän asiakkaat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet, lapset ja nuoret 7-18-v, invalidit, turvapaikanhakijat ja tilapäistä suojelua hakeneet.
- Alennushintaan (30€ / kausi, 60€ / vuosi) hankittava Liikkumiskortti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuville (pilotti, sisältää kaikkien kaupungin hallinnoimien liikuntapaikkojen yleisövuorot).
- Alennushintaan (60€ / vuosi) hankittava [vesiliikunnan vuosikortti \(erityisuimakortti\)](#) eri tavoin vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille.
- Rintamaveteraaneille, Lotille ja Sotainvalideille ohjatut ja itsenäisen liikkumisen liikuntapalvelut maksutta.