

Liikunnan ja liikkumisen tukimuotoja Helsingissä

Erityisuimakortin lisäksi kaupunki tarjoaa etuuksia ja maksuttomia palveluita, joiden tavoitteena on tukea liikuntaa ja liikkumista myös toimintarajoitteisten ja muilla tavoilla heikommassa asemassa olevien osalta; esim. toimintakyky heikentynyt muilla tavoilla kuin liikuntakyvyn osalta, ohjauksen tai tuen tarve tai taloudelliset syyt. Tällaisia palveluita ovat mm.

Itsenäisen liikkumisen mahdollisuudet

- Maksuttomat ulkokuntosalit
- Maksuttomat lähiliikuntapaikat
- Maksuttomat luontoliikuntapaikat
- Maksuttomat arjen aktivointivinkit

Ohjatun liikkumisen mahdollisuudet

- Maksuttomia ryhmiä alueliikunnassa
- Maksuttomat etäliikuntatunnit
- Maksuttomat virtuaalijumpat
- Maksuttomat puistojumpat
- Maksuton EasySport- ja FunAction- toiminta sekä Harrastamisen Suomen mallin liikuntakurssit alle 18-vuotiaille
- Edullisia (30-45€) ohjattuja liikuntakursseja lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille, eri liikuntamuotoja myös soveltavasti liikkuville
- Nuorille aikuisille Nyt-liikuntaa, eri liikuntamuotoja (30€/kausi, 60€/vuosi)
- Ikääntyneiden liikunnallinen päivätoiminta ja palvelukeskustoiminta
- Kehitysvammaisten osallisuutta edistävä liikunnallinen toiminta
- Lääkinnällinen kuntoutus

Liikkumista tukevat palvelut

- Maksuton avustajan käyntimaksu kaupungin liikuntapaikoille henkilöille, jotka tarvitsevat avustajan
- Alle 7-vuotiaiden maksuton sisäänpääsy kaupungin hallinnoimille liikuntapaikoille
- Maksuttomat itsenäisen ja ohjatun liikunnan palvelut omaishoitajille
- Maksuttomasti liikuntavälineitä lainaan kirjastoista
- Edullisen liikkumiskortin pilotointi terveytensä kannalta liian vähän liikkuville (sisältää kaikki kaupungin hallinnoimat liikuntapaikat)
- Taloudellista tukea harrastuksiin tai erityisuimakortin hankintaan
- Invalidin alennus Helsingin kaupungin uimahalleihin ja liikuntapaikoille
- Alennus työikäisille Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden liikuntakursseista
- Rintamaveteraaneille, Lotille ja Sotainvalideille liikuntapalvelut maksutta
- Edullinen alueliikuntapassi, eri liikuntamuotoja (tulee vuosittain saman hintaiseksi kuin erityisuimakortin hankinta)
- Maksutonta prosessimuotoista liikuntaneuvontaa (yksilöllistä ohjausta ja tukea) kaiken ikäisille
- Maksuton Liikuntaluuri kaiken ikäisten liikuntamahdollisuuksia tukemaan

Helsinki

- Maksuton Liikuntaluotsi- liikuntakaveri senioreille
- Palvelut ja esteettömyystiedot kartalla
- Maksuttomasti liikkumisen apuvälineitä lainaan apuvälinepalvelusta
- Yksilölliset apuvälineet lääkinällisenä kuntoutuksena