

# Ikäihmisten liikkumisen ja liikunnan olosuhteet ja palvelut Helsingin kaupungilla



Hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky / ei vaikeuksia liikkumisessa / fyysisesti aktiivinen



Toimintakyvyn rajoitteita / jonkin verran vaikeuksia liikkumisessa / fyysisesti kohtalaisen aktiivinen



Alentunut toimintakyky / vaikeuksia liikkumisessa / fyysisesti inaktiivinen



Käveltävän, turvallisen ja esteettömän kaupunkiympäristön suunnittelu, rakentaminen ja kehittäminen (penkit, valaistus, katujen kunnossapito, viher- ja puistoalueet, julkinen liikenne)

Ohjaus ja neuvonta	<a href="#">Liikuntaluuri</a> – matalan kynnyksen puhelinneuvonta	
	<a href="#">Seniори-infon</a> palveluohjaus ja neuvonta	
	<a href="#">Digituki</a> tiedonhakuun sekä etäpalveluiden ja teknisten laitteiden käyttöön	
	<a href="#">Liikuntainfot</a>	<a href="#">Liikkujax –liikuntaneuvonta</a> yli 64-vuotiaille
	<a href="#">Palvelukartta</a> – tiedot pk-seudun julkisista palveluista (mm. esteettömyys, aukioloajat) sekä <a href="#">LIPAS</a> – tiedot julkisista liikuntapaikoista valtakunnallisesti	
Arjessa asiointi, arkiliikkuminen	<a href="#">Liikkumissopimus</a> (sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalveluissa)	
	<a href="#">HSL-alennus</a> julkisen liikenteen matkoihin	Kuljetuspalvelut ( <a href="#">vammaispalvelut</a> ja <a href="#">ikäntyneiden palvelut</a> )
	<a href="#">Apuvälinepalvelut, asunnon muutostyöt</a>	
	<a href="#">Job'd toimintamalli</a> (nuorisopalvelut)	
Omatoiminen liikunta, liikkuminen ja ulkoilu	Esteettömät <a href="#">luontokohteet</a> (ja ulkoilureitit)	
	<a href="#">Liikunnan avustukset</a> järjestöille	<a href="#">Liikunta- ja kulttuurikaveritoiminta</a>
	<a href="#">Kaupunkipyöräpalvelu</a> (HSL)	
	<a href="#">Uimahallit, maauimalat ja uimarannat</a>	
	<a href="#">Ulkoliikuntapaikat</a>	<a href="#">Erityisuimakortti</a> vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille
	Kuntosalit ( <a href="#">sisäliikuntapaikat</a> & <a href="#">palvelukeskukset</a> )	
Ohjattu/organisoitu liikunta	<a href="#">Työväenopiston</a> & <a href="#">Urheiluhallien</a> ohjattu liikunta	<a href="#">Palvelukeskusten</a> ohjattu liikunta
	Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta ( <a href="#">senioriliikunta</a> , <a href="#">alueliikunta</a> , <a href="#">soveltava liikunta</a> )	
	<a href="#">Asukastalojen ohjattu liikunta</a>	
	Etäliikuntapalvelut (mm. Työväenopiston etäkurssit, <a href="#">Helsinki-kanava</a> , <a href="#">Yle-jumppahetket</a> , <a href="#">liikuntapalvelujen</a> & palvelukeskusten tarjonta)	