

Anna arjen liikuttaa Itä-Helsingissä

Helsinki

helsinkiliikkuu.fi

Sisällys

Karttakuva alueen mahdollisuuksista	4
2. Omaehtoinen liikkuminen ja ulkoilu Itä-Helsingissä	6
3. Uimahallit Itä-Helsingissä.....	9
4. Ohjattu liikuntatarjonta Itä-Helsingissä	10
5. Kulttuuria, kirjastoja ja muita vapaa-ajan palveluja Itä-Helsingissä.....	14
6. Kohtaamispaikkoja alueella	16
7. Kaveri- ja vapaaehtoistoiminta.....	18
8. Alueella toimivat seniorijärjestöt ja järjestöt.....	19
9. Jäikö kysyttävää? Neuvonta- ja ohjauspalveluja	20



Anna arjen liikuttaa Itä-Helsingissä

Mielekäs arki on meidän jokaisen toiveena. Paremman arjen reseptit ovat moninaisia – eri ihmiselle mielekkään arjen luovat esimerkiksi sosiaaliset kontaktit, liikkuminen lähiympäristössä, kulttuuritoiminta tai vertaisen seura ja osalliseksi pääseminen.

Säännöllisen liikkumisen ja lihasvoimien harjoittamisen merkitys on ikääntyessä erityinen. Liikkuva elämäntyyli tuo terveyttä, toimintakykyä ja mahdollistaa merkityksellisten asioiden tekemisen itsenäisesti kodin ulkopuolella. Moni mieltää virheellisesti, että riittävää liikkumista ovat vain ohjattu liikunta ja urheilu. Tosiasiassa kaikesta liikkumisesta on hyötyä. Jo pelkästään paikallaanolon vähentäminen on hyödyksi ja lihaskuntoa ja tasapainoa voi harjoittaa lähes missä ja milloin tahansa. Esimerkiksi koti on turvallinen ja helppo ympäristö liikkeen lisäämiseen. Istumisen tauottaminen, portaiden käyttäminen, kotitöiden tekeminen tai kotona etäyhteyksillä jumppaaminen ovat yksinkertaisia keinoja aktivoida arkea. Pienillä arjen valinnoilla on merkitystä.

Helsinki on valtava kaupunki. Kaupunki tarjoaa paljon mahdollisuuksia ikäihmisten arkeen. Mielekästä arkea ovat rakentamassa sekä kaupungin tuottamat mahdollisuudet, järjestöt että säätiöt. Isossa kaupungissa haasteena on tiedon pirstaloituminen. Tämän esitteen tavoite on koota Itä-Helsingin senioreiden mahdollisuudet yksien kansien väliin mahdollisimman saavutettavaan muotoon. Esitettä pilotoidaan lokakuussa 2021 järjestettävässä ikäihmisten Anna arjen liikuttaa -tapahtumassa.

Kysymyksiä ja kehitysehdotuksia esityksen sisällöstä voi laittaa myös jälkikäteen Elisa Kaajalle (0931026698, elisa.kaaja@hel.fi).

Anna arjen liikuttaa.

” Jopa 90 % ikäihmisistä hyötyisi lihasvoimien ja tasapainon harjoittamisesta sekä päivittäisestä arkiliikunnasta.



Tuolilta ylösnouseminen

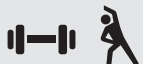
Hyvä tapa lisätä liikettä arkeen on lisätä esimerkiksi päivittäiset seisomaan nousut.



Portaiden nousu

Tiesitkö, että portaiden kävely on holkän veroista liikkumista. Valitse portaat hissien sijaan, mikäli mahdollista.

Liikuntapaikat



- 1 LiikuntaMylly
- 2 Kontulan kuntokellari
- 3 Itäkeskuksen uimahalli
- 2 Kontulan uimahalli
- 4 Vuosaaren Urheilutalo



Ulkoilualueet

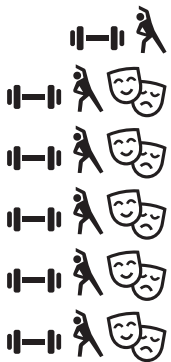


- 5 Uutelan ulkoilupuisto
- 6 Vuosaarenhuippu
- 7 Mustavuoren luonnonsuojelualue
- 8 Kallahdenharjun luonnonsuojelualue
- 9 Meri-Rastilan ulkoilupuisto

Monipuoliset kohtaamispaikat



- 10 Omakotisäätiö
- 11 Asukastalo Kontula
- 12 Asukastalo Vuosaari
- 13 Naapuruustalo Mellari
- 14 Metropolian HyMy-kylä
- 15 Myllypuron palvelukeskus
- 16 Kontulan palvelukeskus
- 17 Roihuvuoren palvelukeskus
- 18 Laajasalon palvelukeskus
- 19 Itäkeskuksen palvelukeskus



Kirjastot



- 20 Herttoniemen kirjasto
- 21 Itäkeskuksen kirjasto
- 2 Kontulan kirjasto
- 22 Laajasalon kirjasto
- 23 Myllypuron mediakirjasto
- 24 Roihuvuoren kirjasto
- 25 Vuosaaren kirjasto

Kulttuurikeskukset ja työväenopistot



- 25 Vuotalo
- 21 Stoa
- 26 Botby grundskola
- 27 Helsingin työväenopisto, Silkkikutomo
- 28 Arbis Rastis, Nordsjö lågstadieskola



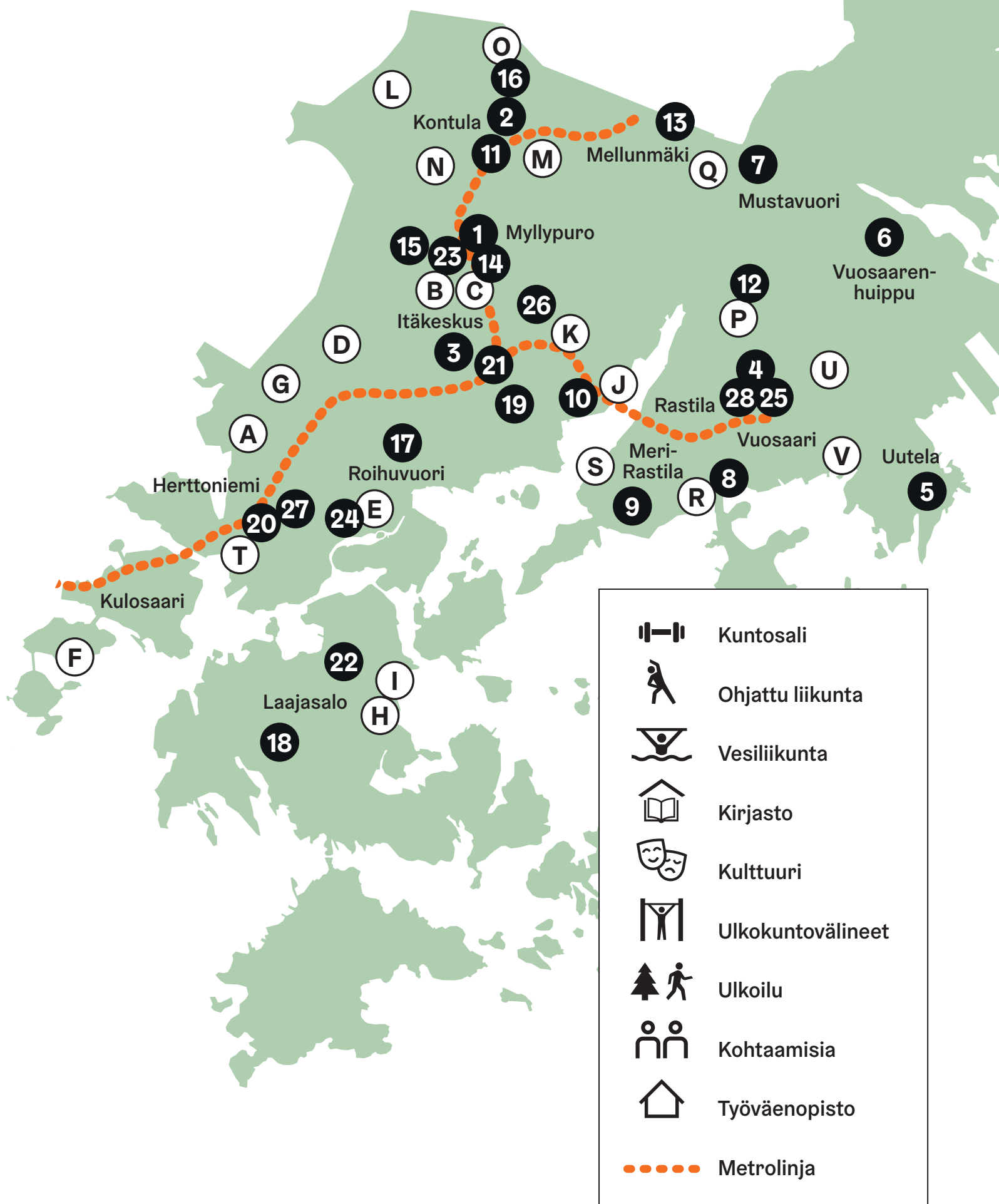
Ulkokuntoiluvälineet



- A Länsi-Herttoniemen kuntoportaati
- B Myllypuron kuntoportaati
- C Myllypuron liikuntapuisto,
- D Karhunkaatajantie
- E Roihuvuoren liikuntapuisto
- F Mustikkamaan uimaranta
- G Herttoniemen liikuntapuisto
- H Laajasalon liikuntapuisto
- I Laajasalon uimaranta
- J Puotilan uimaranta
- K Puotilankenttä
- L Kivikon kuntorata
- M Kontulan liikuntapuisto
- N Kurkimäen liikuntapuisto
- O Vesalan liikuntapuisto
- P Heteniitynkenttä
- Q Mellunmäen kuntorata
- R Ison Kallahden uimaranta
- S Meri-Rastila
- T Herttoniemen rannan liikuntapuisto
- U Vuosaaren liikuntapuisto
- V Aurinkolahden uimaranta

Paikkojen tarkemmat osoitteet löytyvät esitteestä.

Itä-Helsingin mahdollisuudet liikkeelle lähtöön



2. Omaehtoinen liikkuminen ja ulkoilu Itä-Helsingissä

Lihaskuntaa ja tasapainoa voi harjoittaa lähes missä ja milloin tahansa. Esimerkiksi koti on turvallinen ja helppo ympäristö liikkeen lisäämiseen. Mikäli koti- tai lähiympäristöön haluaa vaihtelua, Itä-Helsingissä on paljon mahdollisuuksia lihaskunnan harjoittamiseen kuntosaleilla sekä maksuttomilla ulkoliikunta-paikoilla. Vinkit omaehtoiseen liikkumiseen alueella on kerätty alle.

Itsenäisesti katsottavia etäliikuntavideoita

Kotona liikkuminen on helppoa. Jos ulkona sataa räntää tai kaipaa vaihtelua arjen askareisiin, voi hyödyntää erilaisia Internetistä löytyviä etäjumppavideoita.

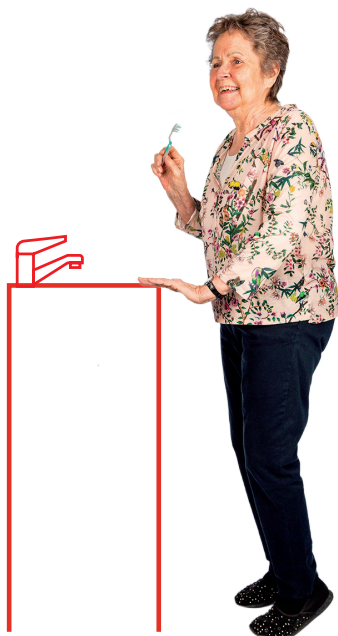
Helsinki-kanavalta löytyy 40 jakson verran noin 30 minuutin pituisia seniorijumppavideoita, joiden avulla voi harjoitella itsenäisesti omien aikataulujen mukaisesti.

Videoiden sisällöt ovat vaihtelevia ja niistä löytyy mm. kehonhuoltoa, tanssia, lihasvoimaa ja tuolijumppia. Katso lisää osoitteesta www.helsinkikanava.fi

Yle Areenasta löytyy lyhyempiä jumppahetkiä kaikenikäisille. Noin 10 minuuttia kestäviä videoita löytyy 60 kpl. Sisällöt ovat vaihtelevia. Suurin osa videoista sisältää mahdollisuuden sekä istuen että seisten tehtäviin harjoituksiin, jolloin jokainen voi valita omalle toimintakyvyllään sopivan vaihtoehdon. Katso lisää osoitteesta areena.yle.fi

KotiTV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria joka arkipäivä tv:n välityksellä klo 11–13. Löydät KotiTV:n antenniverkosta kanavapaikalta 33 ja kaapeliverkosta kanavapaikalta 66. Asiakaspalvelu 050 5514066 klo 10–12.

”Yksinkertaiset liikkeet vahvistavat lihaksia sekä parantavat liikkuvuutta ja tasapainoa. Näin esimerkiksi esteiden ylitys helpottuu ja kävely on vakaampaa.



Esimerkiksi hampaiden pesu on oiva hetki kehittää lihaskuntaa ja tasapainoa. Nouse varpaille ja laskeudu alas. Vie paino vuorostaan kantapäille ja nosta varpaat irti lattiasta. Jatka keinuttelua 10–15 kertaa päivittäin.

Lonkan koukistus ja ojennus ruokaa lämmittäessä. Tee liike 6–10 kertaa molemmilla jaloilla.



Ulkoilupolut

Uutelan ulkoilupuisto

Uutela on Itä-Helsingin laajin ja monipuolisin ulkoilualue. Täältä löytää jylhien silokallioiden, rantaniittyjen ja tervaleppien reunustamia rantamaisemia, soita ja metsiä, vanhaa huvila-asutusta sekä historiallisesti arvokkaan Skatan tilan laidunalueineen. Uutelan kahdeksikon muotoinen luontopolku koostuu kahdesta eripituisesta kierroksesta. Uutelantie 30, 00990 Helsinki.

Mustavuoren ulkoilualue

Mustavuori on Helsingin parhaimmin säilynyt ensimmäisen maailmansodan linnoituskonaisuus ja sen keskellä olevalla kalliolla on juoksuhautoja sekä kolme isoa louhittua luolaa. Alue on upeaa rehevää lehtoa. Niinisaarentie, 00960 Helsinki.

Vuosaarenhuippu

Noin 60 metrin korkeuteen kohoava Vuosaarenhuippu Vuosaaren itäosassa on kuntoilijoiden ja luontoihmisten suosiossa oleva näköalapaikka. Nyt huipulle pääsee myös lounas-eteläsuunnasta kulkevia uusia yli 50 metriä pitkiä puuportaita pitkin. Tryvikintie, 00980 Helsinki.

Kallahdenharjun luonnonsuojelualue

Kallahdenniemellä on kaksi luonnonsuojelu-aluetta, Kallahdenharju ja Kallahdenniemen rantaniitty. Hiekkaisen harjun puusto on näyttävää, vanhaa, korkeaa männikköä. Kallvikinniementie 44, 00980 Helsinki.

Meri-Rastilan ulkoilupuisto

Ulkoilureitti on metsämaastoa, jonka keskeisenä osana on niemen suuntainen kallio-selänne. Rastilassa, Itä-Helsingissä Vuotien eteläpuolella. Vuotie, 00980 Helsinki.





Ulkokuntoiluvälineet ja kuntoportaات

Kuntoportaات ja ulkoliikuntapaikkojen kuntoiluvälineet ovat suosittuja. Niissä voit vahvistaa koko kehon lihaskuntoa ja tasapainoa täysin maksutta. Painot voi säätää oman kunnon mukaan ja jotkin laitteet toimivat oman kehon painolla. Laitteissa on usein ohjeet liikkeiden suorittamiseen.

- **Myllypuron liikuntapuisto**
Pikajuoksijankuja 3
- **Myllypuron kuntoportaات**
Alakivenpuisto
- **Karhunkaatajantie**
Karhunkaatajantie 8
- **Roihuvuoren liikuntapuisto**
Satumaanpolku 4
- **Mustikkamaan uimaranta**
Mustikkamaanpolku 2
- **Herttoniemen liikuntapuisto**
(Hyppyrimäen länsipuoli), Siilitie 12
- **Länsi-Herttoniemen kuntoportaات**
Majavatie 11
- **Laajasalon liikuntapuisto**
Holmanmoisionpolku 3
- **Laajasalon uimaranta**
Reposalmentie 4
- **Puotilan uimaranta**
Puotilantie 7a
- **Puotilankenttä**
Rantakartanontie 14
- **Kivikon kuntosrata**
Kivikonlaita 27
- **Kontulan liikuntapuisto**
Tanhuanatie 4a
- **Kurkimäen liikuntapuisto**
Kurkisuontie 5
- **Vesalan liikuntapuisto**
Kontulankaari 15
- **Heteniitynkenttä (Vuosaari)**
Heteniityntie 2 a
- **Mellunmäen kuntosrata**
Mellunmäentie
- **Ison Kallahden uimaranta**
Kallvikinniementie 13
- **Meri-Rastila**
Meri-Rastila
- **Vuosaaren liikuntapuisto**
Pallokuja 4
- **Aurinkolahden uimaranta**
Urheilukalastajankuja 1



Alueen kuntosalit

Alueen kuntosalit löydät esitteen kartasta sivulta 4-5. Lisätietoja alueen kuntosaleista saat Liikuntaluurista arkisin ma-to klo 13.00–15.30 puh. 09 310 32623

- **Liikuntamyly**
Jauhokuja 3, 00920 Helsinki
- **Itäkeskuksen uimahalli**
Olavinlinnantie 6, 00900 Helsinki
- **Urheiluhallit Vuosaari** (uimahalli)
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki
- **Kontulan kuntokellari**
Ostostie 4, 00940 Helsinki
- **Urheiluhallit Kontula** (uimahalli)
Ostostie 4, 00940 Helsinki
- **Myllypuron palvelukeskus**
Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
- **Laajasalon palvelukeskus**
Rudolfintie 17–19, 00870 Helsinki
- **Itäkeskuksen palvelukeskus**
Voikukantie 6, 00930 Helsinki
- **Roihuvuoren palvelukeskus**
Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
- **Kontulan palvelukeskus**
Kontukuja 5, 00940 Helsinki

Lisäksi alueelta löytyy muutamia yksityisiä kuntosaleja.

3. Uimahallit Itä-Helsingissä

Itä-Helsingissä on kolme uimahallia. Vapaan käytön lisäksi uimahalleissa järjestetään mm. vesiliikuntaa ja uimakouluja. Uimaan pääsee kertamaksun lisäksi myös sarjakortilla ja erityisuimakortilla. Uimahallikohtaisista aukioloista, hintatiedoista, palveluista ja ilmoittautumisesta voit kysyä Liikuntaluurista arkisin ma-to klo 13.00–15.30 puh. 09 310 32623

- **Itäkeskuksen uimahalli**
Olavinlinnantie 6, 00900 Helsinki
puh. 09 310 87202
- **Urheiluhallit Kontula**
Ostostie 4, 00940 Helsinki
puh. 09 3488 6350
- **Urheiluhallit Vuosaari**
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki
puh. 09 3488 6750



4. Ohjattu liikuntatarjonta Itä-Helsingissä

Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden maksuton Liikuntaluuri tarjoaa tietoa, tukea ja kannustusta Itä-Helsingin liikkumismahdollisuuksiin. Liikuntaluuriin vastaavat liikunta-alan asiantuntijat. Liikuntaluuri palvelee arkisin ma-to klo 13.00–15.30, puh. 09 310 32623.

Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta

Liikuntapalvelut järjestävät monipuolisesti liikuntatarjontaa idän alueella 64 vuotta täyttäneille henkilöille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys. Senioreille on tarjolla ilmoittautumista vaativia liikuntakursseja ryhmäliikunnan, ulkoliikunnan, vesiliikunnan sekä kuntosalikurssien muodossa. Ryhmäliikuntatunnit on jaettu eri tasoisiin ryhmiin tuntisisällön, tehon ja vaatimustason mukaan: helppo/kevyt, keskiraskas ja tehokas/edistyneille. Liikuntakurssien hinnat ovat 15–45 euroa riippuen kurssin kestosta ja sisällöstä. Ilmoit-

tautuminen syyskaudella järjestettäville kursseille alkaa elokuun lopussa, ja kevätkaudella järjestettäville kursseille tammikuun alussa. Idän kurssipaikkoina toimivat **Liikuntamylly**, **Itäkeskuksen uimahalli**, **Kontulan kuntokellari** sekä **Myllypuron** ja **Roihuvuoren liikuntapuistot**. Vapaita paikkoja liikuntakursseille voit tiedustella Liikuntaluurista arkisin ma-to klo 13–15.30, puh. 09 310 32623.

Työväenopistojen ohjattu liikunta

Työväenopisto ja Arbis tarjoavat idän alueella monipuolista vapaan sivistystyön opetusta aikuisille. Työväenopiston opetusta tarjotaan idän alueella seuraavissa paikoissa: **Stoa Itäkeskuksessa**, **Silkkikutomo Herttoniemessä**, **Vuotalo Vuosaaressa**, kouluilla ja palvelukeskuksissa sekä verkko-opiskeluna. Ruotsinkielisen Arbiksen opetuspisteet idän alueella ovat **Stoa**, **Rastis** (Nordsjö lågstadieskola) ja **Botby grundskola**.



Vuosittain tarjolla on satoja luentoja, kymmeniä tapahtumia ja tuhansia kursseja eri aiheista ja eri ainealoilta. Luennoille ja tapahtumiin ei tarvitse ilmoittautua ja ne ovat pääosin maksuttomia. Kursseille ilmoittaudutaan ja ne ovat useimmiten maksullisia. Senioreille suunnattujen kurssien maksut on puolitettu.

Liikunnan opetus koostuu monipuolisesti kuntoliikunnan, tanssin, kehonhuollon ja palloilulajien kursseista. Opistot tarjoavat kaikille avointen kurssien lisäksi tietyille ryhmille, kuten senioreille, kohdennettuja kursseja. Opetuksen sisältö suunnitellaan ottamaan huomioon vasta-alkajat sekä aktiivisemmat liikkujat.

Kurssit ja ilmoittautuminen: *ilmonet.fi*

- Ilmoittaudu työväenopiston kursseille Ilmonet.fi-palvelussa, puhelimitse 09 310 88610 tai Stoan asiakaspalvelupisteessä, Turunlinnantie 1, 00900 Helsinki.
- Ilmoittaudu Arbiksen kursseille Ilmonet.fi-palvelussa, puhelimitse 09 310 49494

Palvelukeskusten ohjattu liikunta

Idän alueella toimii kolme palvelukeskusta ja kaksi toimipistettä, joissa on rajatumpaa palvelukeskustoimintaa. Yksiköiden yhteystiedot löytyvät tältä sivulta. Palvelukeskustoiminta on suunnattu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille ja on pääasiassa maksutonta. Toimintaan osallistuakseen tarvitsee palvelukeskuskortin, jonka voi hakea mistä tahansa palvelukeskuksesta.



Palvelukeskuksissa on mahdollisuus käyttää maksuttomasti kuntosalia. Kuntosaliopastusta (ajanvarauksella) suositellaan ennen oma-toimisen kuntosaliharjoittelun aloittamista. Kuntosalien aukiolot näet palvelukeskusten nettisivuilta. Voit myös hakea paperisen aikataulun paikan päältä.

Kysy mahdollisuuksista lisää suoraan toimipisteestä:

- **Myllypuron palvelukeskus**
Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki
puh. 09 310 44151
- **Kontulan palvelukeskus**
Kontukuja 5, 00940 Helsinki
puh. 09 310 24417
- **Roihuvuoren palvelukeskus**
Punahilkantie 16, 00820 Helsinki
puh. 09 310 60701 (fysioterapeutti)
- **Laajasalon palvelukeskustoiminta**
Rudolfintie 17–19, 00870 Helsinki
puh. 09 310 44193
- **Itäkeskuksen palvelukeskustoiminta**
Voikukantie 6, 00930 Helsinki
puh. 09 310 24208 (fysioterapeutti)



Vinkki:

Tiesitkö, että mm. järjestöt ja Urheiluhallit järjestävät ohjattua liikuntaa? Katso lisää järjestöistä sivu 19.

Alueliikunta: Iloa, kuntoilua ja ystäviä

Alueliikuntaa järjestetään Itä-Helsingissä Mellunkylän ja Vuosaaren alueilla. Alueiden asukkaita aktivoidaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Alueliikunnan tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta. Alueliikunnassa on tarjolla matalan kynnyksen ryhmäliikuntaa. Tarjolla on esimerkiksi yhdessä pelailua, kuntosalia, zumbaa, ulkoliikuntaa sekä kehonhuoltoa ja venyttelyä.

Alueliikunnan tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon ja toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden. Alueliikuntapassi oikeuttaa liikkumaan kaikissa alueliikunnan ryhmissä. Alueliikuntapassin (30 euroa) voi ladata 4 euroa maksavalle asiakaskortille 23.8. alkaen Myllypuron Liikuntamylyssä sekä Itäkeskuksen uimahallissa.

Lisätietoja antaa:

Vuosaaren alueliikunta,
sanni.rasanen@hel.fi, puh. 040 356 1168
Mellunkylän alueliikunta,
elina.hayrinen@hel.fi, puh. 050 588 1068

Seniorisäpinät Liikuntamylyssä

Liikuntamylyn Seniorisäpinät. Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Seniorisäpinöissä on oma liikuntateema ja tunnin alussa ja lopussa yhteiset verryttelyt. Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät. Hinta: 2 € seniorit, 3,50 € aikuiset.

Liikuntamyly, Jauhokuja 3, 00920 Helsinki
Seniorisäpinät 16.9.–16.12.2021 (kysy vuoden 2022 aikataulu Liikuntaluurista, puh. 09 310 32623) torstaisin klo 9.30–11.30

Ammattikorkeakoulun HyMy-kylän palvelut opiskelijatyönä (Myllypuro)

Metropolian HyMy-kylästä saat joustavia hyvinvointi- ja terveystalvuuja opiskelijatyönä samasta paikasta, yksilöllisesti ja kiireettömästi. Toimimme Myllypuron kampuksella B-talon 1. kerroksessa, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki.

HyMy-kylässä on tarjolla vaihtelevasti terveyttä edistävää, liikkeenhallintaa ja lihaskuntaa tukevaa toimintaa ryhmässä. Tarjolla on esimerkiksi Liikkeenhallinta ja lihaskunto-ryhmä ikäihmisille ja Kuntosaliryhmä. Hinnat 5–8€/kerta. Kuntosaliryhmään osallistuminen edellyttää ensikäynnin fysioterapiaopiskelijalla (30€).

Tarjontaamme kuuluu ohjatun ryhmätoiminnan lisäksi opiskelijatyönä muun muassa fysioterapia-, osteopatia-, apuväline-, seniori- ja toimintaterapiapalveluita. Huomioithan, että palveluissamme on -20% eläkeläisalennus.

Lisätietoa ja ajanvaraus

HyMy-kylän asiakaspalvelusta

puh. 040 334 5629 ja 040 653 1722

Pysäkki - matalan kynnyksen sosiaali- ja terveysneuvonta

HyMy-kylän matalan kynnyksen neuvonnassa ja ohjauksessa sinut kohdataan ilman ajanvarausta, kiireettömästi ja asiantuntevasti. Neuvonnassa saat ohjausta oman hyvinvointisi tueksi.

Pysäkillä sosiaali- ja terveysalan opiskelijat toimivat opettajien ohjauksessa. Pysäkiltä saat neuvontaa maksuttomasti esim.

- terveysasioihin
- sähköisten asiointipalvelujen käyttöön
- sosiaalipalveluihin ja -etuuksiin
- muihin Kela-asioihin ja asunnonhakuun

Pysäkin aukioloajat päivittyvät Metropolian HyMy-kylän nettisivuille: www.metropolia.fi



5. Kulttuuria, kirjastoja ja muita vapaa-ajan palveluja Itä-Helsingissä

Kulttuurikeskukset Stoa ja Vuotalo

Stoa

Turunlinnantie 1
00900 Helsinki (Itäkeskus)
www.stoa.fi

Vuotalo

Mosaikkitori 2
00980 Helsinki (Vuosaari)
www.vuotalo.fi

Stoa ja Vuotalo tarjoavat kulttuuria monipuolisesti, mm. teatteri- ja musiikkiesityksiä, tapahtumia, tekemistä ja kokemista kaikkeinikäisille ja -taustaisille kaupunkilaisille. Osa toiminnasta on maksutonta. Sekä Stoassa että Vuotalolla on samassa rakennuksessa kirjasto ja työväenopisto.

Stoassa järjestetään maksuttomia seniorisirkursseja. Kursseille osallistuminen ei vaadi pohjakuntaa, vaan pelkkä halu oppia uusia taitoja hausalla tavalla riittää. Sirkuskurssilla tehdään mm. tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sirkusvälineillä. Tuolisirkuksessa liikkeitä tehdään istualtaan, joko tuolin tai jumppapallon päällä. Pystysirkuksessa liikutaan vapaammin salissa. Äijäsirkus on suunnattu nimensä mukaisesti kaikenikäisille miesoletetuille. Näille kursseille on ennakkoilmoittautuminen.

Kerran kuukaudessa järjestetään Stoaan aulassa tai ulkona Stoa aukiolla maksuttomia aamupäivätansseja, jolloin tanssin ammattilaiset opettavat osallistujille paritai yksintansseja. Aamupäivätansseihin ei tarvitse pohjaosaamista, eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon.

Lisätietoja antaa:
Kulttuurituottaja Sinivuokko Koivula,
sinivuokko.koivula@hel.fi, puh. 050 464 9536

Kulttuurimylly

Jauhokuja 3 A1 / C
00920 Helsinki
(LiikuntaMyllyn alakerrassa)
www.kulttuurimylly.com

Tunnelmallinen ja kodikas kulttuuritila, jossa järjestetään mm. esityksiä, konsertteja, kulttuuritapahtumia ja juhlia. Marraskuun alusta lähtien Kulttuurimyllyssä pyörii torstaisin klo 9.30–11.30 kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä ja hyvän mielen musiikilla maustettuja erilaisia kehonhuolto- ja jumppatunteja. Viikoittain järjestetään myös eläkeläisten elokuvanäytöksiä.

Osallistuminen on maksutonta, mutta paikat eri toimintoihin suositellaan varaamaan etukäteen. Mikäli vapaita paikkoja löytyy, mukaan voi tulla myös ilman etukäteisilmoittautumista. Ilmoittautumiset kulttuurimylly@mariabari-company.com tai 050 3294693.

Palvelukeskusten muu toiminta

Palvelukeskukset järjestävät vertaistukiryhmiä, harraste- ja sosiaalisia ryhmiä ja erilaisia kulttuuritapahtumia. Myös erilaisiin muistia tukeviin ryhmiin voi osallistua. Palvelukeskustoiminta on suunnattu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille ja on pääasiassa maksutonta. Toimintaan osallistuaksesi tarvitset palvelukeskuskortin, jonka voi hakea mistä tahansa palvelukeskuksesta.

Jokaisella palvelukeskuksella on oma kuukausiohjelma sekä netti- ja Facebook -sivut, joista saa lisätietoja.

- **Kontulan palvelukeskus:**
puh. 09 310 61800

- **Roihuvuoren palvelukeskus:**
sosiaaliohjaaja
puh. 09 301 45125 ja 09 310 46925,
kulttuuriohjaaja, puh. 09 310 44051
- **Laajasalon palvelukeskus:**
toiminnanohjaaja, puh. 09 3105 1886
toimintaterapeutti, puh. 09 3104 4193
kulttuuriohjaaja, puh. 09 3106 0704
- **Myllypuron palvelukeskus:**
puh. 09 310 44151
- **Itäkeskuksen palvelutalo:**
sosiaaliohjaaja, puh. 09 310 74368

Kirjastot

Kirjaston tärkein tehtävä on lisätä mahdollisuuksia ja innostusta lukemiseen. Kaikki ovat tervetulleita kirjastoon iästä, elämäntilanteesta tai asuinpaikasta riippumatta.

Kirjastosta voi lainata mm. kirjoja, lehtiä, elokuvia, musiikkiaineistoa, liikuntavälineitä ja e-aineistoa. Kirjasto tarjoaa asiakkaiden käyttöön asiakastietokoneita ja varattavia tiloja. Ilmaisia tapahtumia järjestetään kaiken ikäisille, esim. vinkkauksia, lukupiirejä, lukuvalmennusta, konsertteja, kielikahviloita ja digiopastuksia.

Kirjaston palvelut ja tapahtumat ovat ilmaisia, mutta osa palveluista edellyttää Helmet-kirjastokorttia. Kirjastokortin voi saada mistä tahansa Helmet-kirjastosta.

Itä-Helsingissä on seitsemän kirjastoa:

- **Herttoniemen kirjasto:**
Linnanrakentajantie 2, 00880 Helsinki,
puh. 09 310 85 080
- **Itäkeskuksen kirjasto:**
Turunlinnantie 4, 00930 Helsinki,
puh. 09 310 85 090



Helsingin kaupunginkirjaston Kotikirjasto

Helsingin kaupunginkirjaston kotipalvelu on suunnattu helsinkiläisille, jotka eivät iän, sairauden, liikuntaesteen tai vamman takia voi itse asioida kirjastossa. Kotikirjasto tuo asiakkaan toivomat kirjat suoraan kotiin. Palvelu on asiakkaalle maksutonta.

Käytettävissäsi on koko pääkaupunkiseudun HelMet-kirjastojen aineisto: kirjat, äänikirjat, isotekstiset ja selkokirjat, lehdet, elokuvat, musiikkiaineisto ja e-aineisto. Kysy lisää puhelimitse 09 3108 5214 arkisin klo. 12–15 tai sähköpostitse kotikirjasto@hel.fi

- **Kontulan kirjasto:**
Ostostie 4, 00940 Helsinki,
puh. 09 310 85 094
- **Laajasalon kirjasto:**
Yliskylän puistokatu 4, 00840 Helsinki,
puh. 09 310 85 084
- **Myllypuron mediakirjasto:**
Kiviparantie 2, 00920 Helsinki,
puh. 09 310 85 092
- **Roihuvuoren kirjasto:**
Roihuvuorentie 2, 00820 Helsinki,
puh. 09 810 85 082
- **Vuosaaren kirjasto:**
Mosaiikkitori 2, 00980 Helsinki,
puh. 09 310 85 098

6. Kohtaamispaikkoja alueella

Asukastalot

Asukastalolla voit harrastaa, tavata ihmisiä, toimia vapaaehtoisena ja viettää rauhassa vapaa-aikaasi. Asukastalolla toimii monipuolisia harrastajaryhmiä esimerkiksi liikunnan, taiteen ja käsitöiden sekä suomen kielen opettelyn saralla. Asiakaspäätteiltä pääsee kätevästi Internetiin ja tietotekniikkaopastusta on saatavilla talon aukioloaikoina. Käsitöistä kiinnostuneille on tarjolla ohjausta ompelupajassa.

Asukastalolle voit tulla ihastelemaan vaihtelevia taidenäyttelyitä, nauttimaan kahviloiden edullisista antimista tai lukemaan päivän lehdet. Voit osallistua myös ympäri vuoden järjestettävälle retkille, kursseille ja teemapäiville. Toiminta on asiakkaalle maksutonta. Vain tilojen vuokraamisesta, materiaaleista ym. toiminnan toteuttamiseen liittyvistä kustannuksista voidaan periä korvaus.

Stadin asukastalo Kontula

Keinulaudankuja 4 C, 00940 Helsinki
Toimisto puh. 09 3106 1952
Sosiaaliohjaaja, puh. 09 3104 4028

Stadin asukastalo Vuosaari

Mustalahdentie 10, 00960 Helsinki
Toimisto puh. 09 3107 3249
Sosiaaliohjaaja puh. 09 3105 1988
Sosiaaliohjaaja puh. 09 3103 2217

Naapuruustalo Mellari

(Kalliolan settlementti ry)
Saariselänkuja 1, 00970 Helsinki
Vastaava koordinaattori
puh. 050 535 7850

Omakotisäätiö

Omakotisäätiön Kanto-hanke edistää ikäihmistien osallisuutta löytävän vanhustyön, yhteisöllisen toiminnan ja vapaaehtoistyön avulla. Omakotisäätiön palvelutalossa Itä-Helsingin Puotilassa sijaitsee ikäihmistien kohtaamispaikka, jossa järjestetään maksutonta toimintaa kotona asuville iäkkäille.

Ikäihmiset ja vapaaehtoiset voivat osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Omakotisäätiö tarjoaa liikuntarajoitteisille mahdollisuuden maksuttomaan riksakyytiin tapahtumiin ja tutustumiskäynnille. Uudet vapaaehtoiset ovat tervetulleita mukaan toimintaa.

Syksyllä toimintana on esimerkiksi tuoli- ja aivojumppaa, bocciaa, asahi terveysliikuntaa (maksullinen), ystäväpiiritoimintaa sekä yhteisökävelyjä. Myös digiopastusta on tarjolla ajanvarauksella.

Puotilantie 3, 00910 Helsinki

www.omakotisaatio.fi

Sirkku Sjöman, 0400 270 622,
sirkku.sjoman@omakotisaatio.fi

Birgitta Bakker, 050 571 0119,
birgitta.bakker@omakotisaatio.fi

Herttoniemen seurakunta, Myllypuron alue

Herttoniemen seurakunnalla on monipuolista toimintaa Myllypuron alueella. Myllypuron kirkossa (Myllynsiipi 11) on esimerkiksi Seniorisummit joka perjantai klo 13 (maksuton), neulontakerhoa sekä kuorolaulua. Lisäksi Myllypuron kirkossa on torstairuokailu (2€) joka torstai klo 16 sekä puurokahvila joka tiistai klo 9.30-11 (1€).

Lisätietoja antaa: Juha-Matti Tikkanen
puh.050 3803 015, juhamatti.tikkanen@evl.fi

Naapuruuspiirit

Naapuruuspiirit ovat kaikille avointa vapaaehtoisten ohjaamaa olohuonetoimintaa asuinalueilla. Naapuruuspiireissä on kumppanina Helsingin kaupunki. Koronasulun vuoksi kaikki Naapuruuspiirit eivät ole vielä toiminnassa, joten kannattaa tiedustella yhteystyöntekijältä piirin tilannetta.

Herttoniemi Siilitie, ke klo 13–15
Siilitie 11, 00800 Helsinki
(harmaa pesularakennus mäen päällä)
Yhteystyöntekijä Sanna Vajavaara
puh. 09 310 46315, sanna.vajavaara@hel.fi

Herttoniemen kirkko, ma klo 13–15
Hitsaajankatu 4 A, 00810 Helsinki
Yhteystyöntekijä Taina Saarela
puh. 09 2340 3339, taina.saarela@evl.fi

Roihuvuori,
joka kuukauden ensimmäinen ti klo 14–16
Punahilkantie 10, 00820 Helsinki
(B-rapun kerhohuone, väistötilat)
Yhteystyöntekijä Lotta Sinkkonen
puh. 09-310 45125, lotta.sinkkonen@hel.fi

Tammisalo Onnitale, klo 10.30-12
Mäntypaadentie 12, 00830 Helsinki
(kokoushuone)
Yhteystyöntekijä Päivi Kiuru
puh. 050-3110460
paivi.kiuru@vanhustenturva.fi

Laajasalo Kirkkosalmentie, ma klo 10–12
Kirkkosalmentie 3 A, 00830 Helsinki
(kerhohuone, talon pääty)
Yhteystyöntekijä Tarja Taimisto,
puh. 09 310 51886 tarja.taimisto@hel.fi

Laajasalo Reiherintie, to klo 10–12
Reiherintie 1 C, 00870 Helsinki
(kerhohuone)
Yhteystyöntekijä Tarja Taimisto,
puh. 09 310 51886, tarja.taimisto@hel.fi

Laajasalo Borgströminkuja, to klo 13–15
(1x/kk)
Borgströminkuja 4 K, 00840 Helsinki
(kerhohuone)
Yhteystyöntekijä Tarja Taimisto
puh. 09 310 51886, tarja.taimisto@hel.fi

Kontulan METRO, ke klo 14–16
D-aseman tiloissa, Kontulankaari 1 B 14b
(eestikaupan vieressä)
Yhteystyöntekijä Päivi Turunen,
puh. 09 310 41821, paivi.h.turunen@hel.fi

Kontula, Kontulankaari, to klo 13–15
Kontulankaari 11, 00940 Helsinki
(G-rapun kerhotila)
Yhteystyöntekijä Hannele Åberg,
puh. 09 310 62810, hannele.aberg@hel.fi

Mellunmäki, ke klo 14–16
Asukastila Mellari, Saariselänkuja 1
00970 Helsinki
Yhteystyöntekijä Hannele Åberg
puh. 09 310 62810, hannele.aberg@hel.fi

Myllypuro, ti klo 10.30-12
Uusi piiri aloittaa toimintansa 2.11.2021
Kulttuurimylly, Jauhokuja 3 A1 / C
00920 Helsinki (Liikuntamyllyn alakerrassa)
Yhteystyöntekijä: Maria Baric
puh. 050 3294693
kulttuurimylly@mariabariccompany.com

Vuosaaren lähiöasema, ti klo 15–16.30
Mustalahdentie 10, 00960 Helsinki
Yhteystyöntekijä Elise Karvonen,
puh. 09 310 51988, elise.karvonen@hel.fi
Riikka Rauhala,
puh. 09 31032217, riikka.m.rauhala@hel.fi

Vuosaari Aurinkolahti, ke klo 13–15
Vuosaarentie 6 A, 00980 Helsinki
(kerhohuone)
Yhteystyöntekijä Päivi Turunen,
puh. 050-3056788, paivi.h.turunen@hel.fi



7. Kaveri- ja vapaaehtoistoiminta



Tiesitkö, että voit toimia vapaaehtoisena palvelukeskuksissa? Jos toiminta kiinnostaa, ota yhteyttä suoraan palvelukeskukseen. Palvelukeskusten yhteystiedot löydät sivulta 14. Vapaaehtoiset tekevät mittaamattoman arvokasta työtä toisten ihmisten ja kaupungin hyväksi. Antamalla hieman aikaasi, osaamistasi ja tukea, voit saada paljon hyvää aikaiseksi ja olla jonkun avuntarvitsijan viikon kohokohta. Helsingin kaupungilla on vapaaehtoistehtäviä moneen makuun. Kertaluontoisista tapahtumista pitkäaikaisen tuen tarjoamiseen, sisisteistä sisähommista savunhajuiseen kotaan, kulttuuririennoista arjen apuun. Juuri sinä olet hyvä vapaaehtoinen.

Paikan päällä annettava perehdytys riittää useimpiin, joihinkin tehtäviin vaaditaan erillistä koulutusta. Tutustu toiminnan eri mahdollisuuksiin ja löydä sinulle sopiva vapaaehtois-tehtävä. vapaaehtoistoiminta.hel.fi/

Kysyttävää Helsingin vapaaehtoistoiminnasta?

Lähetä meille sähköpostia osoitteeseen vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai ole yhteydessä vapaaehtoistoiminnan kehittämisasiantuntijoihin 09 310 46940, 09 310 64884 ja 09 310 37147.

8. Alueella toimivia seniorijärjestöjä ja muita järjestöjä

Myllypuron Eläkkeensaajat

Yhdistys tarjoaa jäsenilleen virikkeitä, mahdollisuuden keskustella, tulla kuulluksi ja erilaisia retkiä. Tarjolla on tietokilpailuja, yhteislaulua sekä asiantuntijoiden alustuksia kiinnostavista aiheista. Toimimme pääosin Myllypuron kirkon seurakuntasalissa (Neulapadontie 12, 00920 Helsinki). Jäsenmaksu 20€/vuosi. Lisätietoja antaa: Irma Marttila, puh. 050 338 3748

Vartiokylän Eläkeläiset

Yhdistys kokoontuu viikoittain. Toiminta pitää sisällään esimerkiksi viikkokerhon ja erilaisia harraste- ja ohjelmaryhmiä, joiden sisältö järjestetään jäsenten toiveiden mukaan. Toimintaan voi käydä tutustumassa ilmaiseksi. Toimimme pääosin Vartiokylän Työväentalolla (Rusthollarinkuja 3, 00910 Helsinki). Jäsenmaksu 18€/vuosi. Lisätietoja antaa: Marjatta Järvi, puh. 040 7265173 www.vartiokylanelakelaiset.com.

Kontulan Eläkeläiset

Yhdistyksen toiminta on jokaviikkoista kerhotoimintaa. Kerhotoiminta pitää sisällään esimerkiksi liikuntaa, keilausta, iloinen aamupäivä keskiviikkoisin, käsitöitä, opintokerhoa, lavista. Lisäksi yhdessä tehdään retkiä ja matkoja. Osa toiminnasta on omakustannehintaista. Jäsenmaksu on 18€/vuosi (sisältää Eläkeläinen-lehden). Keskiviikkokerho toimii Kontulan Nuorisotalo Luupin tiloissa (Ostostie 4, 00940 Helsinki) aina keskiviikkoisin alkaen klo 10.30 kahvilla. Lisätietoja antaa: Sirkka Kuivala, puh. 040 5619494 www.kontulanelakelaiset.com

Myllypuron Martat

Martat on valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden hyvinvointia.

Myllypuron Martat kokoontuvat Asukastalo Myllärissä ja Myllypuron kirkolla. Järjestämme marttailtoja, retkiä, seniorijumppaa, sauva-kävelyä, Luovat Leidit (taidekerho), lukupiirin ja porinapata-kokoontumisia. Omat kiinnostuksen kohteet muovaavat meistä sienimarttoja, puutarhamarttoja, käsityömarttoja, ruokamarttoja jne. Opimme toisiltamme ja myös asiantuntijoilta. Jäsenmaksu on 40€/v, sisältäen monipuolisen marttalehden. Lisätietoja antaa: Pirjo Valaste puh. 050-5578 993 www.myllypuron.marttayhdistys.fi/

Sirkus Magenta

Sirkus tuo iloa, herättelee luovuutta, aktivoi liikkumaan ja kannustaa yhdessä tekemiseen. Kotisirkus-hankkeessa tuemme ikääntyneiden osallistumista kulttuuri- ja liikuntatoimintaan omassa kodissa ja sen lähialueilla. Kohderyhmänä ovat itsenäisesti asuvat yli 65-vuotiaat Itä-Helsingissä. Toiminta on osallistujille maksutonta.

Yksilöohjausta toteutetaan ikäihmisten kodeissa tai niiden läheisyydessä. Työpajoja järjestetään palvelutalojen, seniori-keskusten ja muiden toimijoiden tiloissa pääsääntöisesti itäisessä Helsingissä. Lisätietoja antaa: Leo Kaipiainen, puh. 045 6001015 leo.kaipiainen@sirkusmagenta.fi

Monaliiku ry:n toimintaa maahan muuttaneille naisille

Monaliiku ry järjestää maksutonta toimintaa maahan muuttaneille naisille eri puolilla Itä-Helsinkiä. Tarjolla on iäkkäille +55-vuotiaille naisille erilaisia liikuntaryhmiä, uintia, etäjumppaa ja retkiä. Tervetuloa mukaan! Lisätietoja antaa: Katri Heiskala katri.heiskala@monaliiku.fi, 041 3134 388 www.monaliiku.fi

9. Jäikö kysyttävää? Neuvonta- ja ohjauspalveluita

Seniori-info

Seniori-infosta saat tietoa ja ohjausta kaupungin, yritysten ja järjestöjen ikääntyneille tarkoitettuista palveluista. Voit olla yhteydessä Seniori-infoon esimerkiksi, jos sinua huolestuttaa muisti tai tarvitset apua arkeen, kuten asumiseen, asiointiin tai liikkumiseen. Pohditaan yhdessä, millaisesta tuesta sinulle olisi hyötyä.

Puh. 09 3104 4556, ma–pe klo 9–15

Voit kysyä neuvoa myös sähköpostilla seniori.info@hel.fi

Henkilökohtaisiin asioihin liittyvät kysymykset tulee aina esittää vain puhelimitse.

Kaipaatko digitukea?

Helsingin kaupunki tarjoaa myös etädigitukipalvelua, jonka kautta kaupunkilainen voi saada apua puhelimen tai tietokoneen välityksellä etänä. Digitukea tarjoavat kaupungin eri toimialojen toimipisteet:

- Kirjastot
- Palvelukeskukset
- Asukastalot
- Työväenopistot
- Asiakaspalvelupisteet
- Helsinki-info
- International House Helsinki

Helsinki-info vastaa kysymyksiin tai täyttää tukipyyntölomakkeen numerossa 09 310 111 11.

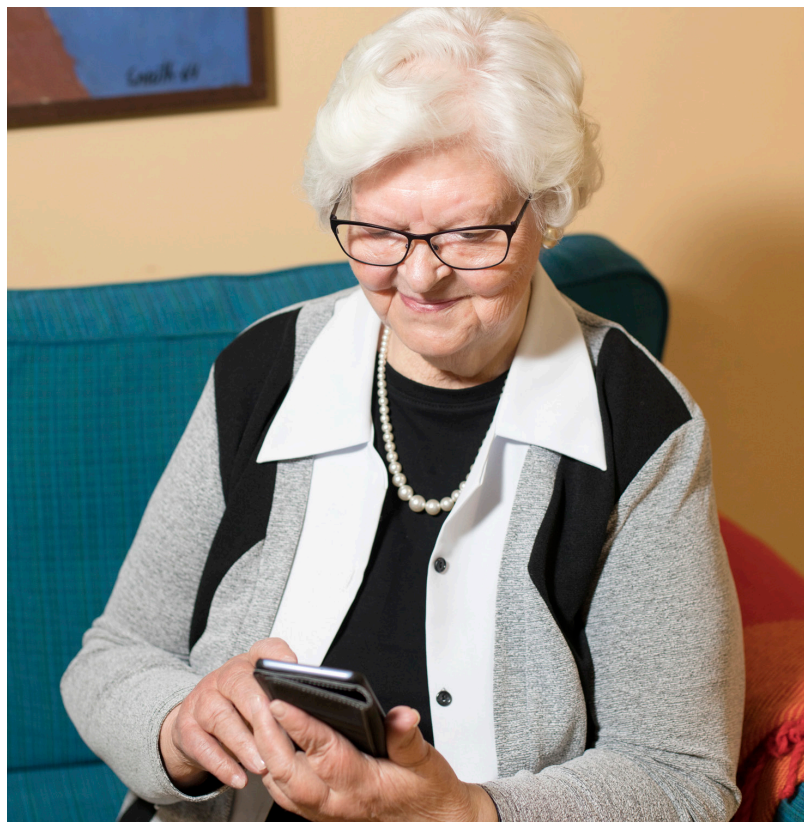
Lisätietoa löytyy myös digituki.hel.fi

Liikuntaluurista apua liikkumismahdollisuuksiin

Liikuntaluuri tarjoaa kaupunkilaisille tietoa ja tukea sekä kannustusta liikkumismahdollisuuksiin liittyen. Palvelu on tarkoitettu kaikille kaupunkilaisille. Puhelinpalvelun avulla saat liikunta-alan asiantuntijan apua mieltä askarruttaviin liikkumiseen liittyviin kysymyksiin.

Liikuntaluuri

palvelee arkisin ma–to klo 13.00–15.30
puh. 09 310 32623



Helsinki