

Liikunta- ja kulttuuripalvelut sekä paljon muuta ikäihmisille

Helsinki

Löydä mielekkästä tekemistä



**Mikä on
sinulle sopivin
tapa liikkua?**

Liikuntakursseille ilmoittautuminen alkaa

porrastetusti maanantaina 12.8.

**Ihastu
kulttuurikeskuksiin**

*Kulttuurikeskukset ympäri Helsinkiä
tarjoavat monipuolisesti erilaisia tapahtumia.*

Kort på
svenska
s. 15



Kuva: Maarit Hohteri

Olen iloinen siitä, että tutustut parhaillaan Helsingin kaupungin kenties liikuttavimpaan ja elämyksellisimpään julkaisuun! Olemme koonneet yhteen monipuolisen valikoiman ikäihmisille suunnattuja liikunta- ja kulttuuripalveluja sekä muita aktiviteetteja, joiden pariin on helppoa tulla itsekseen tai yhdessä ystävän kanssa. Toivon, että saat tästä lehdestä inspiraatiota ja ideoita aktiiviseen arkeen.

Kaupungin tavoitteena on tarjota liikettä ja liikuntaa jokaiselle ikäihmiselle. Liikuntapalvelujen kurssi-ilmoittautumiset alkavat maanantaina 12.8., ja tarjolla on monipuolinen kattaus ohjattua toimintaa vesijumpista ryhmäliikuntaan. Lukuisat ulkokuntosalit, lenkkipolut ja uimahallit luovat hienot puitteet myös omaehtoiselle liikkumiselle.

Eri puolilla kaupunkia sijaitsevissa kulttuurikeskuksissa pääset nauttimaan kulttuuritapahtumista, esityksistä, näyttelyistä ja kursseista sekä osallistumaan erilaisiin työpajoihin. Kulttuurikeskusten tarjontaa täydentävät museoiden vaihtuvat näyttelyt.

Kaupunkilaisia palvelee myös tuttuun tapaan laaja kirjastoverkostomme. Tiesitkö, että kirjojen, musiikin ja elokuvien lisäksi voit lainata kirjastosta vaikkapa lautapelejä tai liikuntavälineitä? Monet palvelut ja kaupungin toimipisteissä järjestettävät tapahtumat ovat maksuttomia tai hinnoiltaan edullisia. Kulttuurikeskuksiin, liikuntapaikkoihin, museoihin ja kirjastoihin on helppo saapua julkisilla kulkuneuvoilla. Toimintaa on tarjolla myös päiväsaikaan ja etänä.

Yhdessä harrastaen ja toimien luomme merkityksellisiä hetkiä ja rakennamme vahvempaa kaupunkiyhteisöä, jossa me kaikki viihdymme. Toivotan antoisia ja ilontäyteisiä hetkiä liikunnan ja kulttuurin parissa – tervetuloa mukaan!

Tervetuloa liikunta-harrastusten ja kulttuuri-elämysten syksyyn

Toiminta on maksutonta tai edullista, ja paikkoihin on helppo saapua julkisilla kulkuneuvoilla.



Kuva: Sari Lehikoinen

Juha Ahonen
toimialajohtaja
Helsingin kaupunki, kulttuuri ja vapaa-aika

Sisällysluettelo

- 2 Pääkirjoitus
- 3 Palvelukeskukset tarjoavat juttuseuraa ja tekemistä
- 4–5 Helsinki liikkuu syksyllä 2024
- 6–7 Kirjastot ovat kaupunkilaisten olohuoneita
- 8–9 Taidetta, kulttuuria ja kohtauksia kulttuurikeskuksissa
- 10–11 Kulttuurista ja taiteesta piristystä syksyyn
- 12 Vapaaehtoisena olet mukana luomassa hyvää kaupunkikulttuuria
- 13 Kulttuurista iloa arkeen
- 14 Kaupunki panostaa ikäihmisten liikkumiseen ja harrastamiseen
- 15 Kort på svenska

Seniори-infosta saat tietoa ja ohjausta Helsingin kaupungin ja järjestöjen palveluista.

Seniори-info auttaa arkisin klo 9–15 numerossa 09 3104 4556.

Katso kaikki ikäihmisille suunnatut palvelut
→ hel.fi/ikääntyneet

Katso lähialueesi tapahtumat
→ tapahtumat.hel.fi

Palvelukeskukset tarjoavat juttuseuraa ja tekemistä

Eri puolilla Helsinkiä on 15 palvelukeskusta, joihin olet aina tervetullut viettämään aikaa, jutustelemaan tai saamaan tukea arkeen.

Palvelukeskuksista löydät paljon erilaista tekemistä: Harrastuksia, tapahtumia, digi- ja vertaistukea ja neuvontaa. Jokaisessa palvelukeskuksessa on myös lounasravintola ja kuntosali, jossa on saatavilla laiteohjausta. Muutamasta palvelukeskuksesta löytyy sauna ja Roihuvuoresta jopa Sankku-poni! Voit tulla tutustumaan tiloihin ja toimintaan aina ilman ilmoittautumista. Nappaa samalla mukaan palvelukeskuskortti, jolla rekisteröidyt palvelun käyttäjäksi. Tarvittaessa saat apua henkilökunnalta.

Tukea myös mieltä painaviin asioihin

Palvelukeskuksissa työskentelee sosiaaliohjaajia, joiden kanssa voit keskustella mieltä painavista asioista. Toimipisteistä löydät myös mielenterveyttä tukevia senioripalveluita ja vertaistukiryhmiä.

Lisäksi vahvempaa tukea mielen-terveyteen tai päihteiden käytön hallintaan tarjoaa kotiin tuotava sosiaalinen kuntoutus Tsemppi. Roihuvuoren keskukselta löytyy myös ympärivuorokautinen, ryhmämuotoinen kuntoutus Puhti. Katso lisätietoja
→ hel.fi/palvelukeskukset

Palvelukeskusten vertaistukiryhmät

Kööri – Tukea, kun haluat vähentää tai lopettaa päihteiden käytön

Peesi – Tukea, jos läheiselläsi on päihdeongelma

Vire – Tukea masennukseen ja alakuloon

Toivo – Tukea läheisen menetyksistä johtuvaan suruun

Helsinki liikkuu syksyllä 2024

Löydä oma tapasi liikkua! Tarjolla on lukuisia erilaisia ikääntyneille sopivia liikuntapalveluja, joihin voit mennä matalalla kynnyksellä yksin tai yhdessä.

Ikääntyneille suunnattuja, itsenäisiä ja ohjattuja, liikuntamahdollisuuksia on ympäri kaupunkia. Kiinnostaisiko sinua esimerkiksi vesijumppa, ryhmäliikunta, kuntosalikurssi tai Seniorisäpinät? Tule rohkeasti mukaan! Palvelut ovat edullisia, jotkut jopa maksuttomia. Lisäksi yli 64-vuotiaat saavat työikäisten liikuntakurssitoiminnan tuotteista ja palveluista 50 %:n alennuksen.

Liikunnan aloittaminen kannattaa aina

Säännöllinen arki- ja hyötyliikunta piristää mieltä sekä kehoa ja mahdollistaa itsenäisestä elämästä nauttimisen. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, vaan voit rohkeasti aloittaa uuden harrastuksen ja uuteen lajiin tutustumisen. Sokerina pohjalla liikunnasta seuraa usein seuraa – yhteinen liikuntaharrastus on oiva tapa tutustua uusiin ihmisiin ja luoda ystävyyssuhteita.

Uimahalleissa ja kuntosaleilla harrastetaan yhdessä

Helsingin kaupungin uimahalleissa ja kuntosaleilla pääset liikkumaan monipuolisesti ja tapaat muita liikkuja. Voit ottaa osaa ohjattuun liikuntaan tai liikkua omatoimisesti. Helsingin kaupungilla on yhteensä 16 kuntosalia, joista kolme sijaitsee uimahallien yhteydessä. Itäkeskuksen, Jakomäen

ja Pirkkolan uimahalleissa kuntosalikäynti sisältyy sisäänpääsymaksuun, eli näissä uimahalleissa ikääntyneet pääsevät sekä kuntosalille että uimaan 3,20 €:n kertamaksulla. Helsingin kaupungin kuntosalien kertamaksu ikäihmisille on ainoastaan 2 €.

Lisätiedot
→ liikunta.hel.fi

Vaihtelevia teemoja ja jokaiselle sopivaa liikettä Seniorisäpinöissä

Seniorisäpinät ovat matalan kynnyksen liikuntatapahtumia, joissa pääset kokemaan liikunnan iloa tutustumalla erilaisiin liikuntamuotoihin. Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua ennakoon eikä sitoutua, vaan osallistua voit liikuntahallien 2 €:n sisäänpääsymaksulla omien mahdollisuuksiesi ja mielenkiintosi mukaan. Seniorisäpinöissä jokaisella tapahtumalla on oma vaihteleva teemansa. Kaksi tuntia kestävässä tapahtumassa voit valita omalle kuntosalillesi sopivaa toimintaa eri vaihtoehtoista. Voit osallistua toimintaan osan ajasta tai jumpata mukana koko kahden tunnin ajan. Seniorisäpinöitä järjestetään Myllypuron Liikuntamylyssä ja Pirkkolan uimahallin palloilusalissa.

Lisätiedot
→ liikunta.hel.fi/seniorisapinat

Kuva: Aki Rask

Tiesitkö?

Erityisuimakortilla uit vuoden edullisesti

Erityisuimakortti myönnetään helsinkiläisille vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille omaehtoiseen uintiin. Uimakortti on voimassa kaikissa Helsingin kaupungin sekä Urheiluhallit Oy:n uimahalleissa ja maauimaloissa vuoden ostopäivästä lähtien. Kortin hinta on 60 € + henkilökohtainen ladattava kulunvalvonta- ja asiakaskortti 4 €.

Lisätiedot
→ liikunta.hel.fi/erityisuimakortti

Tarvitsetko apua?

Liikuntaluurin ja Digituen yhteystiedot löydät takasivulta.

Tule mukaan – liikuntakursseille ilmoittautuminen alkaa porraste- tusti maanantaina 12.8.

Helsingin kaupungin liikuntakurssien syyskausi käynnistyy syyskuussa, ja tarjolla on runsaasti ohjattua liikuntaa ympäri Helsinkiä. Liikuntapalveluiden laajasta tarjonnasta löydät ikääntyneille monipuolisia kursseja, kuten ryhmä- ja vesiliikuntaa, kuntosalitoimintaa ja soveltavaa liikuntaa.

Sopivia kursseja on niin liikuntaa aloitteleville kuin aktiivisimmillekin liikkujille.

Ilmoittautuminen syyskauden 2.9.–13.12. liikuntakursseille

Ilmoittautuminen syyskauden liikuntakursseille alkaa maanantaina 12.8. oheisen aikataulun mukaisesti.

Liikuntakursseille voit ilmoittautua osoitteessa liikuntakauppa.hel.fi joustavasti ympäri vuorokauden sitä mukaa, kun kurssit tulevat varattavaksi alla olevan porrastuksen mukaisesti.

Puhelinilmoittautuminen numerossa **09 3102 8858** on avoinna 12.8.–14.8. klo 11.00 –19.00 ja 15.8. klo 11.00–14.00. Myös puhelimitse ilmoittaudutaan liikuntakursseille oheisen aikataulun mukaisesti.

Maanantai 12.8.

- klo 11.00 Ruotsinkielinen toiminta: kuntosalikurssit, ryhmäliikunta, uimakoulut, vesiliikunta
- klo 12.30 Senioreiden vesiliikunta
Kampin liikuntakeskus
- klo 14.00 Senioreiden vesiliikunta
Palvelukeskus Kinapori, Jakomäen uimahalli
- klo 15.30 Senioreiden vesiliikunta
Itäkeskuksen uimahalli
- klo 17.00 Senioreiden vesiliikunta
Pirkkolan uimahalli

Tiistai 13.8.

- klo 11.00 Senioreiden kuntosalitoiminta
Pirkkolan uimahalli, Maunulan liikuntahalli
- klo 12.30 Senioreiden kuntosalitoiminta
Itäkeskuksen uimahalli, Liikuntamyly, Kontulan kuntokellari
- klo 13.30 Senioreiden kuntosalitoiminta
Fabian/Ruoholahti, Töölön kisahalli
- klo 14.30 Senioreiden ryhmäliikunta
Kampin liikuntakeskus, Katajanokan liikuntahalli, Kinaporin seniorikeskus, Ruskeasuon liikuntahalli, Töölön kisahalli

- klo 16.00 Senioreiden ryhmäliikunta
Itäkeskuksen uimahalli, Kontulan kuntokellari, Latokartanon liikuntahalli, Liikuntamyly, Maunulan liikuntahalli, Pirkkolan uimahalli, Roihuvuoren liikuntapuisto
- klo 17.30 Aikuisten kuntosalikurssit, vesiliikunta ja uimakoulut

Keskiviikko 14.8.

- klo 11.00 Aikuisten ja ikääntyneiden soveltava liikunta: kuntosalikurssit, ryhmäliikunta, vesiliikunta
- klo 17.30 Aikuisten ryhmäliikunta

Torstai 15.8.

- klo 11.00–14.00 Kaikkien kurssien ilmoittautumisten vastaanotto

Puhelinilmoittautuminen päättyy torstaina 15.8. klo 14.00. Sähköinen ilmoittautumismahdollisuus jatkuu osoitteessa liikuntakauppa.hel.fi ja on avoinna ympäri vuorokauden.

Perjantaista 16.8. alkaen käynnistyy jälki-ilmoittautuminen.

Puhelimitse ma–pe klo 9–13 p. 09 3108 7501 tai soittamalla Liikuntaluuriin ma–to klo 13–15 p. 09 3103 2623.

Verkossa: liikuntakauppa.hel.fi, avoinna ympäri vuorokauden.

Katso koko kurssitarjonta ja asiakassopimusehdot samaisesta osoitteesta → liikuntakauppa.hel.fi.

Lue päivän lehdet, tapaa muita ihmisiä ja vietä kiireettömästi aikaa kirjojen parissa.

Kirjastot ovat kaupunkilaisten olohuoneita

Kuva: Suvi-Tuuli Kankaanpää

Helsingissä on 38 kirjastoa ja kaksi kirjastoautoa. Kirjojen, musiikin ja elokuvien lisäksi voit lainata esimerkiksi lautapelejä ja liikuntavälineitä. Perinteisen kirjastotoiminnan lisäksi kirjastoissa on tarjolla digitukea, ja niissä järjestetään monipuolisia, maksuttomia tapahtumia. Kirjastoista voit varata myös kokous- ja työskentelytiloja.

Helmet-kirjastojen kirjastokortin saat kuvallisella henkilöllisyystodistuksella. Voit lainata kortilla Helsingin, Espoon, Kauniaisten ja Vantaan kirjastoista. Henkilökunta on apunasi kaikissa tilanteissa.

Kirjasto palvelukeskuksissa

Helsingissä on viisi ikäihmisille suunnattua, palvelukeskuksissa sijaitsevaa kirjastopistettä, joissa voit asioida Helmet-kirjastokortilla. Kirjastopisteet sijaitsevat Kontulan,

Kustaankartanon, Myllypuron, Riistavuoren ja Roihuvuoren palvelukeskuksissa.

Kirjasto kotiovellesi

Jos et terveydentilastasi johtuen pääse käymään kirjastossa, voit saada kirjastolainat kotiisi maksutta. Kysy lisää kirjaston kotipalvelusta puhelimitse **09 3108 5214** (ma-pe klo 12-15) tai sähköpostilla **kotikirjasto@hel.fi**.

Läheisesi voi käydä kirjastossa puolestasi

Jos kirjastossa käyminen on sinulle vaikeaa, voit hakea joustoasiakkuutta. Silloin voit valtuuttaa ystävän, sukulaisen tai muun läheisen asioimaan kirjastossa puolestasi. Joustoasiakkaaksi voit rekisteröityä kirjastossa. Kirjastossa voi asioida toisen puolesta myös valtakirjan valtuuttamana.



E-kirjasto on aina mukana

Helsingin kaupungin asukkaana voit lukea e-kirjoja sekä e-lehtiä ja kuunnella äänikirjoja maksutta kuntien yhteisen E-kirjaston kautta. Lataa E-kirjaston sovellus mobiililaitteellesi tai tablettillesi, ja kirjaudu E-kirjaston käyttäjäksi. E-kirjaston käyttöä varten et tarvitse kirjastokorttia.

E-kirjaston lisäksi käytössäsi on myös Helmet-kirjaston asiakkaille tarkoitettujen musiikkipalveluiden ja verkkokurssien valikoima. Niitä voit käyttää Helmet-kirjastokortilla. Kirjaston henkilökunta neuvoo sinua E-kirjaston ja muiden e-aineistojen käytössä.

→ helmet.fi/ekirjasto

Digitukea lähikirjastosta

Tarvitsetko apua erilaisten laitteiden, ohjelmien ja verkkopalveluiden käytössä? Kirjastoissa autetaan sekä rohkaistaan oppimaan ja kokeilemaan. Digitukea annetaan sekä suoraan kirjastosta kysymällä että erikseen järjestetyissä tapahtumissa. Digituki on maksutonta, ja siihen voi osallistua kuka vain.

Kirjastot auttavat arjen digipulmissa. Digineuvojat eivät tee puolestasi hakemuksia, ostoja tai tilisiirtoja.

→ helmet.fi/digituki

Kuva: Suvi-Tuuli Kankaanpää



Kuva: Katja Tähti

Tapahtumissa aika rientää ja juttu luistaa

Kirjastoissa järjestetään monipuolisesti maksutomia tapahtumia. Voit osallistua erilaisiin lukupiireihin, heittäytyä lautapelien maailmaan tai neuloa Novellikoukussa tarinoita kuunnellen. Viikoittaisista tapahtumista löydät varmasti sinulle sopivan.

Kamarimusiikki soi kirjastoissa

Rakastettu ja suuren suosion saavuttanut Kaupunginorkesteri kirjastossasi -kiertue soi kirjastoissa tänä vuonna jo kuukautta aikaisemmin kuin yleensä eli lokakuussa. Helsingin kaupunginorkesterin muusikoiden kamarimusiikkikonsertit ovat noin puolen tunnin mittaisia, ja niihin on vapaa pääsy. Tarkka ohjelma julkaistaan syksyllä.

Tule mukaan lukupiiriin!

Lukupiireihin voi osallistua kuka tahansa kirjallisuudesta kiinnostunut, olitpa sitten aloittelija, himolukija tai jotain siltä väliltä. Lukupiirissä keskustellaan etukäteen sovitusta ja luetusta kirjasta ja syvennetään

yhdessä lukukokemusta. Lukupiirejä järjestetään sekä kauno- että tietokirjallisuudesta. Osa lukupiireistä keskittyy tiettyyn teemaan tai genreen.

Neulomista ja novelleja

Novellikoukussa neulotaan tarinaa kuunnellen. Voit tuoda mukaan oman neuletyösi tai neuloa hyväntekeväisyyskohteeseen lahjalangoista. Tule mukaan nauttimaan ääneen luetuista tarinoista kahvi- tai teekupposen äärelle. Neulominen ei ole pakollista, voit myös vain istua kuuntelemaan. Novellikoukkuja järjestetään useissa Helsingin kirjastoissa.

Katso kaikki tapahtumat
→ helmet.fi/tapahtumat

Kulttuurikeskukset tarjoavat edullisia ja maksuttomia kulttuuripalveluja kaikenikäisille.

Kulttuurikeskuksiin olet tervetullut sellaisena kuin olet nauttimaan yhteisöllisestä tunnelmasta ja erilaisista kulttuurielämyksistä. Tarjolla on niin tapahtumia, esityksiä, konsertteja, näyttelyitä kuin työpajojakin. Kulttuurikeskusten lisäksi kulttuuripalvelujen piiriin kuuluu Savoy-teatteri, joka tunnetaan erityisesti kansainvälisenä konserttialina.

Tiesitkö?

- Kaikissa kulttuurikeskuksissa on kahvila tai ravintola sekä galleria, johon on vapaa pääsy.
- Monessa keskuksessa palvelee kirjasto tai työväenopisto.
- Kulttuurikeskuksiin on helppo saapua julkisilla kulkuneuvoilla.

Taidetta, kulttuuria ja kohtaamisia kulttuurikeskuksissa

Kanneltalo / Taidejumppa – anna taiteen liikuttaa!

Tule mukaan nauttimaan ohjatusta liikunnasta vaihtuvin teemoin Kanneltalon galleriaan. Syksyn aikana mm. huolletaan niska-hartiaseutua keppiä apuna käyttäen, nautitaan lavatanssimusiikista istumatanssien, vahvistetaan lihasvoimaa kuminauhan avulla sekä venytellään livemusiikin säestämänä. Taidejumppa järjestetään **torstaisin 5.9.–12.12.** (ei 17.10.) **klo 13–13.50.** Ota oma jumppamatto mukaan. Tunneille osallistuminen edellyttää alueliikuntapassin (30 €) ostamista.

Lisätiedot

→ hel.fi/alueliikunta

Maunula-talo / Retrodisco ja discon ABC

DJ Börje tanssittaa Maunulaa 60–80-luvun retromusiikin tahtiin,

kun Metsäpurosali muuntuu sähköväkiseksi discoksi! Tanssilattialla tyyli on vapaa, ja halukkaille on tarjolla korkeatasoista discon ABC -tanssiopetusta, johon voi osallistua matalalla kynnyksellä. Ohjaaja Sonja Karoliina Aaltonen on toiminut eri ikäryhmien kanssa, lapsista ikäihmisiin. Retrodisco järjestetään **torstaina 10.10. klo 15–18.** Vapaa pääsy.

Malmitalo / Kino Helios Malmi

Kino Helios tarjoaa ensi-iltaleffoja edullisesti aikuisille ja lapsiperheille. Valikoimassa on kotimaisia helmiä, ulkomaisia huippuelokuvia, koskettavia dokumentteja ja unohtumattomia klassikoita. Teatterisaliin on asennettu uusi, moderni elokuvateatterikatsoo, jossa omat herkut on sallittu! Näytökset nähdään pienessä salissa **keskiviikkoisin, perjantaisin ja lauantaisin kello 15 ja 18.** Aikuisten

elokuva lipun hinta on 7 € ja lasten 5 €. Liput tulevat myyntiin viimeistään kaksi viikkoa ennen näytöstä.

→ lippu.fi

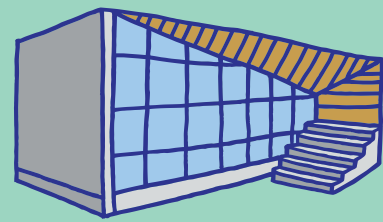
Stoa / Seniorisirkuskurssi

Seniorisirkuskurssilla tehdään muun muassa tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sirkusvälineillä. Kurssi ei vaadi pohjakuntoa, vaan pelkkä halu oppia uusia taitoja hausalla tavalla riittää. Tervetuloa mukaan – rohkeus palkitaan! Maksuton kurssi järjestetään **tiistaisin 10.9.–19.11.** (ei 15.10.) **klo 16–17.** Kurssin kielinä ovat suomi, englanti ja espanja. Ennakoilmoittautuminen ma 19.8. klo 10 alkaen → stoa.fi

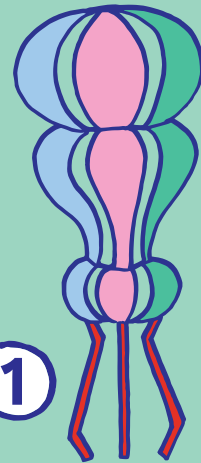
Lisätiedot

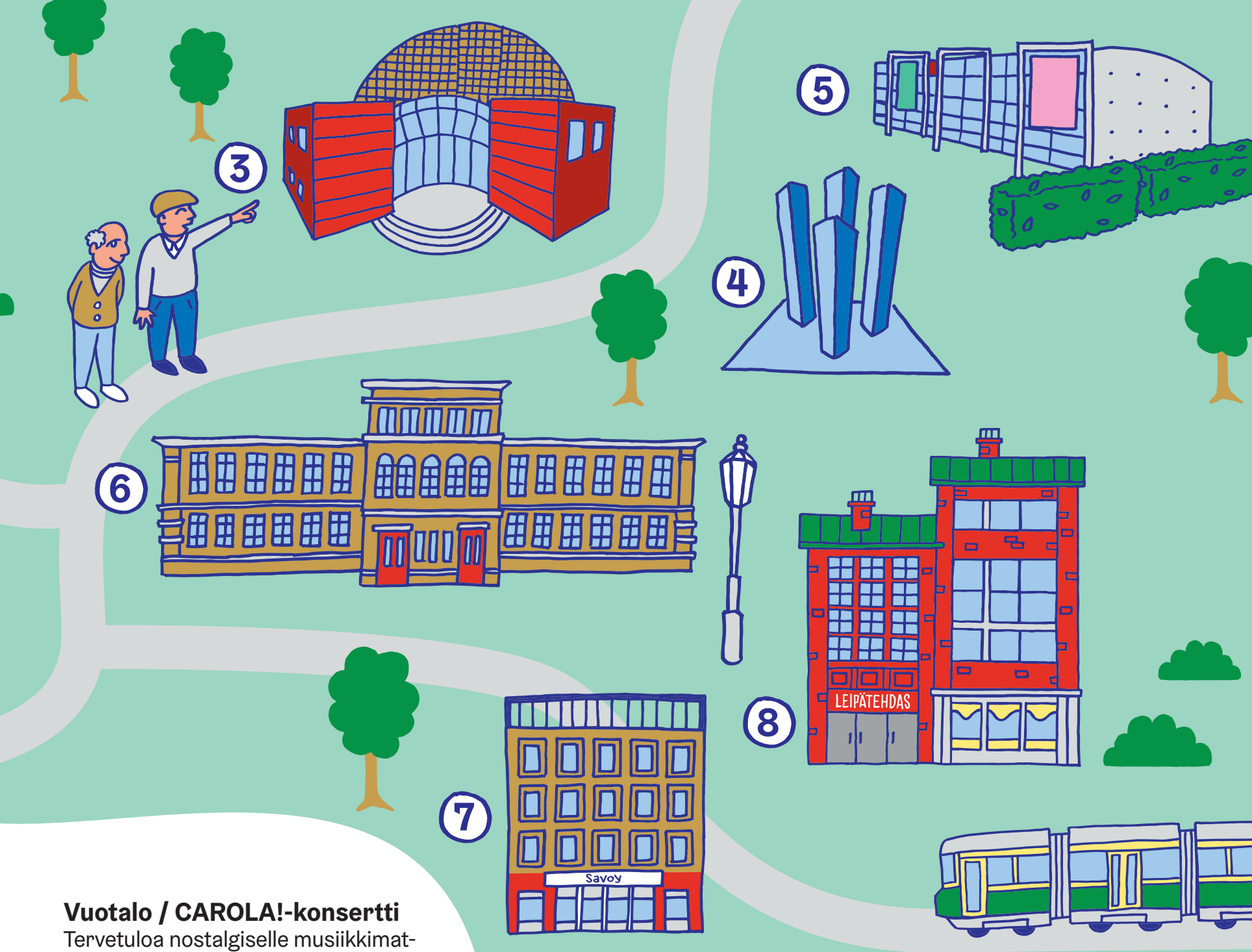
→ hanna.westerholm@hel.fi

2



1





Vuotalo / CAROLA!-konsertti

Tervetuloa nostalgiselle musiikkimat-
kalle kuuntelemaan ammattimuusi-
koista koostuvan CAROLA!-yhtyeen
esittämänä Carola Standertskjöldin
rakastetuimpia kappaleita ja tun-
temattomampia helmiä. Carola
Christina Standertskjöld-Liemola oli
1960-luvun suosituimpia suomalaisia
laulajia. Hänen tunnetuimpia kappala-
itaan ovat mm. Penkki, puu ja puis-
totie, Rakkauden jälkeen ja Kielletyt
leikit. Konsertti järjestetään **tiistaina
17.9. klo 14**. Esityksen kesto 1 t, liput
10 € + palvelumaksu.

Caisa / Kino Caisa

Kino Caisan valkokankaalla nähdään
huolellisesti valikoituja korkeata-
soisia elokuvia, jotka tarkastelevat
ihmisyyden moninaisuutta eri näkö-
kulmista. Elokuvat kertovat tarinoita
ihmisistä, joita ei tavallisesti nähdä
valokeilassa – tai niiden tekijät kuulu-
vat itsekin johonkin vähemmistöön.
Edustettuina ovat niin seksuaali- ja
sukupuolivähemmistöt, vammaiset,
neuroepätyypilliset ihmiset kuin etni-
set vähemmistötkin. Leffanäytöksiä
järjestetään **1.–22.10. joka tiistai klo
14 ja 18**. Elokuvien kieli on englanti,
joko puhuttuna tai tekstimuodossa.
Ikäraja: K-18, anniskelutarjoilu.

7



1. **Kanneltalo** Klaneettitie 5, Kannelmäki
2. **Maunula-talo** Metsäpurontie 4, Maunula
3. **Malmitalo** Ala-Malmin tori 1, Malmi
4. **Stoa** Turunlinnantie 1, Itäkeskus
5. **Vuotalo** Mosaiikkitori 2, Vuosaari
6. **Annantalo** Annankatu 30, Kamppi
7. **Savoy-teatteri** Kasarmikatu 46–48,
Kaartinkaupunki
8. **Caisa** Kaikukatu 4 B, Kallio

Kulttuurista ja taiteesta piristystä syksyyn

Kuva: Maija Astikainen / Helsingin kaupunginmuseo

Helsinki on täynnä menovinkkejä taiteesta, musiikista ja kulttuurista nauttivalle. Kokosimme tälle aukeamalle tapahtumia ja tärppejä, jotka saattaisivat kiinnostaa sinua.

Kuva: Volker von Bonin / Helsingin kaupunginmuseo

**Vielä ehdit!
Näyttely on
auki 25.8. asti**



Katse Helsinkiin – Volker von Boninin valokuvia

Volker von Boninin valokuvanäyttelyssä on esillä Helsinki-kuvia, joissa korostuvat tavallisten ihmisten arjen hetket ja kaupunkimiljö. Taiteiden yönä 15.8. huvilassa soi jazz ja näyttelyyn on vapaa pääsy.

Hakasalmen huvila, Mannerheimintie 13 B. Avoinna ti 11–19 ja ke–su 11–17. Liput 10/14 €, Museokortilla vapaa pääsy. Näyttely on auki 25.8. asti.
→ hakasalmenhuvila.fi

Kuva: Merja Wesander



**Lähde
retkelle
Helsinkiin!**

Mestat ja huudit – Näe Helsinki toisin

Tervetuloa yllättävälle retkelle pääkaupunkiin. Elämyksellisessä näyttelyssä voit tulkita hieroglyfejä, piipahtaa matkamauistikioskilla, kivuta Helsingin huipulle, selata jättimäistä puukirjaa tai rakentaa elementtitalon. Tule mukaan myös opastetuille kävelykierroksille Malmilla ja Malminkartanossa.

Helsingin kaupunginmuseo, Aleksanterinkatu 16. Avoinna ma–pe 11–19, la–su 11–17. Aina vapaa pääsy. Näyttely on auki 15.9. asti.
→ helsinginkaupunginmuseo.fi

Lisää tekemistä:

- Taiteiden yönä 15.8. kaupunginmuseossa voi katsella Helsinki-aiheisia mainoksia ja lyhytelokuvia klo 23:een asti. Vapaa pääsy.
- Luentoja kulttuurikohteista ympäri Helsinkiä kaupunginmuseon aulassa keskiviikkoisin.
- Kaupunginmuseon kävelykierroksilla voit tutustua Helsingin makumaailmaan, Katajanokan jugendiin, Keisarin arkkitehtuuriin tai Puistokadun kummituksiin. Liput 11 €.
- Lähde kävelylle Krunikan kortteleissa -valokuvanäyttelyyn. Kruununhaassa sijaitseviin sähkökaappeihin on kiinnitetty kaupunginosan elämästä ja historiasta kertovia kuvia 100 vuoden ajalta. Sähkökaapilta toiselle voi suunnistaa kartan avulla. Kartan voi hakea paperiversiona kaupunginmuseon aulan infosta tai museon verkkosivuilta.
- Lasten kaupunki kaipaa lisää museomummoja ja -vaareja. Järjestämme rekrytapahtuman kaupunginmuseolla 3.9.

Tervetuloa!
→ helsinginkaupunginmuseo.fi/tapahtumat



Caisan galleria 15.–25.8.

OAF X Caisan Galleria: Taidenäyttely

Outsider Art Festival kutsuu kaikki mukaan juhlimaan yhdenvertaisuutta! OAF Kuvataiteen ryhmänäyttely esittelee monipuolisesti outsider-kuvataiteen kenttää. Ryhmänäyttelyn avajaiset järjestetään Taiteiden yönä 15.8. klo 15–17, jonka jälkeen galleria on avoinna klo 22:een asti. Viittomakielinen opastus 17.8. klo 13–14.

Caisan Galleria, Kaikukatu 4 B. Avoinna ma–pe 9–19, la–su 10–19. Vapaa pääsy. Näyttely avoinna 15.–25.8.

Lisätiedot:

→ outsiderart.fi

Kuva: Margot Richard / Unsplash

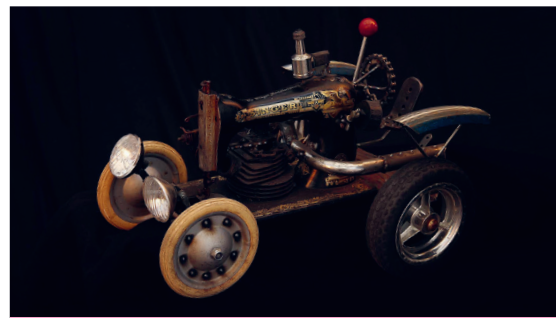


Stoan galleria 23.8.–29.9.

Yhden pallon visiot

Millainen voisi olla maapallon kantokykyyn sovitettu kestävä tulevaisuus? Yhden pallon visiot -näyttelyssä hypätään seuraavien sukupolvien Suomeen kuvitettujen tulevaisuustarinoiden ja visioiden muodossa. Näyttely tuo yhteen tutkittua tietoa ja taidetta. Kuvitusten lisäksi näyttelyssä on tulevaisuustarinoita, jotka ovat kuunneltavissa ääninovelleina kävijöiden omilla laitteilla.

Stoan galleria, Turunlinnantie 1. Avoinna ma–to 8–20, pe 8–18, su 12–18. Vapaa pääsy. Näyttely avoinna 23.8.–29.9.



Kanneltalon galleria 5.–31.8.

Dario Cabello: Metamorphosis – Assemblaaseja

Kauneutta rujoudesta ja uusi elämä roinalle. Dario Cabellon vaikuttimena on toiminut Franz Kafkan novelli ”Muodonmuutos”, joka kuvaa useiden tulkintojen mukaan identiteetin muutosta ja sopeutumista absurdeihin olosuhteisiin. Cabello on valmistanut teokset toisten hylkäämistä esineistä kuntouttavassa työtoiminnassa Uusix-verstaiden metallipajalla. Näyttelyn päättäjäksi vietetään 31.8., jolloin järjestetään myös Darion vetämä työpaja kaikille halukkaille.

Kanneltalon galleria, Klaneettitie 5. Avoinna ma–to 8–20, pe 8–18, la 10–16. Vapaa pääsy. Näyttely avoinna 5.–31.8.

Kuva: Sakari Röyskö



Koe 102 muusikon voima

Helsingin kaupunginorkesteri tarjoaa viikoittain unohtumattomia musiikkielämyksiä kaikille kuulijoille.

Helsingin kaupunginorkesteri perustettiin vuonna 1882. Tuolloin Robert Kajanuksen kunnianhimoinen suunnitelma oli kerätä yhteen parhaimmat muusikot meiltä sekä maailmalta ja tarjota helsinkiläisille suurten säveltäjien mestariteoksia 36 soittajan voimin. Tänä päivänä, 142 vuotta myöhemmin, Helsingin kaupunginorkesterissa soittaa 102 kaupungin parasta muusikkoa.

Musiikkitalo uusine urkuineen on esteetön konserttipaikka, jossa HKO soittaa 59 sinfoniakonserttia konserttikauden aikana. Lisäksi lokamarraskuun vaihteessa orkesteri vierailee Vuosaessa ja Kalliossa. Suuren suosion saaneet kamarimusiikkikonsertit lähikirjastoissa jatkuvat lokakuussa ympäri Helsinkiä.

Konserttilippujen myynti alkaa 13.8. verkossa ja Musiikkitalon lipunmyynnissä.

Katso konserttikauden ohjelma ja osta liput

→ helsinginkaupunginorkesteri.fi

Vapaaehtoisena olet mukana luomassa hyvää kaupunkikulttuuria

Kolme helppoa askelta vapaaehtoistoimintaan

- 1. Löydä sinulle sopiva tehtävä**
Tehtäviä on moneen makuun kertaluontoisesta auttamisesta pitkäaikaisen tuen tarjoamiseen.
- 2. Osallistu koulutukseen, luennoille tai perehdytykseen**
Usein paikan päällä annettava perehdytys riittää. Osa tehtävistä vaatii erillisen koulutuksen.
- 3. Tilaa uutiskirje sähköpostiisi**
Saat ajankohtaista tietoa koulutuksista, luennoista, tapahtumista ja tehtävistä.

Lue lisää
→ vapaaehtoistoiminta.hel.fi/

Vapaaehtoistoiminnassa on tarjolla runsaasti erilaisia tehtäviä, joissa pääset auttamaan eri ikäisiä kaupunkilaisia tai huolehtimaan ympäristöstä.

Vapaaehtoistyö tarjoaa merkityksellistä tekemistä ja mieleenpainuvia kohtaamisia. Tarjolla on monenlaisia vaihtoehtoja. Voit auttaa kertaluontoisesti esimerkiksi kulttuuritapahtumassa tai tarjota pidempiaikaista tukea nuorelle tai toiselle ikäihmiselle. Tähän olemme nostaneet vain muutaman lukuisista mahdollisuuksista.

Autamme mielellämme, mikäli sinulla on kysyttävää. Voit ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse vapaaehtoistoiminta@hel.fi tai soittamalla vapaaehtoistoiminnan kehittämisasiantuntijoille p. **09 3106 4884 / 09 3104 6940 / 09 3103 7147**.



Liikuntaluotsi

Tule mukaan toimimaan vertaisohjaajana ikäihmisten liikuntaryhmissä. Et tarvitse aiempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta tai vapaaehtoistominna. Maksuttomat, kaksiosaiset koulutukset järjestetään syksyllä 2024:

Stadin yhteisöalo Malmi,

Kirkonkyläntie 2

Keskiviikkoisin 4.9. ja 11.9. klo 12.30–16. Ilmoittautuminen 29.8. mennessä.

Myllypuron Seniorikeskus,

Myllymatkantie 4

Tiistaisin 1.10. ja 8.10. klo 12–16.

Ilmoittautuminen 26.9. mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

→ liikunta.vapaaehtoistoiminta@hel.fi / p. 09 3103 2594

Lukulähettiläät

Haluatko välittää lukuiloa? Lukulähettiläänä tuet lukuharrastuksen säilymistä lukemalla ääneen ikääntyneille palvelutaloissa ja seniorikeskuksissa.

Lukulähettiläiden illat

Kannelmäen kirjaston lukuliiketilä

27.8. klo 17.30–19. Lukulähettiläiden vertaistapaaminen Länsi- ja Pohjois-Helsingin alueiden lukijoille. Myös uudet tervetuloa!

Töölön Seniorikeskuksen juhlasali

26.9. klo 17–19.40. Illan aikana esitellään lukulähettilästoiminnan perusteet uusille. Lisäksi lukijoiden vertaistapaaminen, tietoa yksikön vapaaehtoistominna ja lyhyt kierros tiloissa.

Lue lisää

→ vapaaehtoistoiminta.hel.fi/tehtavat/lukulahettilas

Lisätietoa ja ilmoittautumiset

→ lukulahettilas@hel.fi

Stadin yhteisöalot

Yhteisöaloissa pääset jakamaan kädentaitojen osaamista. Voit tulla mukaan pitämään yhden työpajan tai osallistua toimintaan pidempiaikaisesti. Yhteisöalot tilat ja tarvikkeet vaihtelevat alueittain. Mikäli sinulla

on kysyttävää tai idea työpajasta, voit lähettää meille viestiä osoitteeseen yhteisotalot@hel.fi. Otsikoi viestisi "Kädentaitojen osaaja".

Lisätietoa

→ hel.fi/yhteisotalot

Naapuruuspiirit

Mikäli kaipaat iloista puheensorinaa ja ajatusten vaihtoa, perusta Naapuruuspiiri! Kotisi lähetyiltä löytyy varmasti kerhuhuone, kirjasto tai muita kaupungin tiloja, joissa tapaamiset voi järjestää. Toimintaa tukee taustalla Helsingin kaupungilla vapaaehtoistoiminta ja mukana olevat työntekijät.

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää

→ vapaaehtoistoiminta@hel.fi

Etelä-Helsinki, Ari Liimatainen,

p. 050 402 6009

Länsi-Helsinki, Heli Sipilä,

p. 040 648 4241

Pohjois-Helsinki, Soile Atacocugu,

p. 050 349 7611

Itä-Helsinki, Sanna Vajavaara,

p. 040 163 7083

Kulttuurista iloa arkeen

Haluaisitko jakaa kulttuurikokemuksen toisen kanssa ja saada iloa sekä piristystä arkeen? Kulttuurikaveritoiminnan kautta saat seuraa valitsemaasi kulttuurielämykseen. Toiminta on apunasi silloin, jos kulttuuritapahtumaan lähteminen yksin tuntuu vaikealta: seuran lisäksi vapaaehtoiset kulttuurikaverit varaavat liput ja tarvittaessa avustavat tapahtumapaikalle.

Kulttuurikaverin seura ja opastus on ilmaista. Tapahtumat maksavat murto-osan tavallisen lipun hinnasta, keskimäärin 5 €. Toiminnassa on mukana lähes 40 eri kulttuurikohdetta museoista teattereihin, konsertteihin, sirkukseen ja tanssiin.

Seuraksi kulttuurielämyksiin

Kulttuurikaveritoimintaa on nyt laajennettu maahanmuuttaja-taustaisille ikääntyneille ja ruotsinkielisille, jotta yhä useammat pääsevät nauttimaan kulttuurin hyvää tekevää vaikutuksesta. Sopisiko tämä tärkeä ja antoisa vapaaehtoistoiminta sinulle?

Kulttuurikaveritoimintaa järjestää HelsinkiMissio yhteistyössä Helsingin kaupungin ja kulttuuritoimijoiden kanssa.

Hae vapaaehtoisena mukaan kulttuurikaveritoimintaan

→ helsinkimissio.fi/vapaaehtoiseksi/kulttuurikaveriksi/

Näin saat kulttuurikaverin

1. Valitse tapahtuma HelsinkiMission verkkosivuilta
→ helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri
2. Täytä kulttuurikaverin hakulomake nettisivuilla. Voit myös soittaa numeroon 09 2312 0375 (takaisinsoittopalvelu) tai lähettää sähköpostia osoitteeseen
→ kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi
3. Kerro yhteystietosi, kulttuuritoiveesi sekä se, milloin toivoisit käyväsi kulttuuritapahtumassa.
4. Kulttuurikaveri varaa lipun ja soittaa sinulle. Sopikaa, missä ja milloin tapaatte. Nauti kulttuurielämyksestä!

"Aivan ihanaa, kun saa jakaa kulttuurikokemuksen toisen kanssa."



Kuva: Liisa Takala

Kaupunki panostaa ikäihmisten liikkumiseen ja harrastamiseen

Entistä enemmän mahdollisuuksia – kulttuuri-toiminnan ja liikkumisen tukemiseen kohdennetaan 2 miljoonaa euroa valtionperintörahaa.

Kiinnostaisiko sinua kokeilla sirkusta, teatteria tai vaikkapa parkouria? Asukastaloissa, kirjastoissa, palvelukeskuksissa, liikuntatiloissa ja puistoissa ympäri kaupunkia on tarjolla jälleen runsaasti erilaisia harrastusmahdollisuuksia, jotka rahoitetaan Helsingin kaupungin myöntämällä avustuksella. Keväällä 2024 avustuksen sai 26 kulttuuri- ja taidetoimijaa sekä 24 liikkumista ja liikkeelle lähtöä tukevaa toimijaa.

Lisätietoja mahdollisuuksista saat Seniori-infosta, joka palvelee arkisin klo 9–15 numerossa 09 3104 4556.

Tiesitkö?

Helsingin kaupunki panostaa jatkossakin ikääntyneiden mahdollisuuksiin lähteä liikkeelle, liikkua ja harrastaa yhdessä. Malmille on tulossa 100 uutta penkkiä, joille voit pysähtyä tarvittaessa lepäämään kesken kävelylenkin. Lisäksi Malmilla aloittaa syyskuussa Helsingin liikuntapalveluiden alueliikuntapalvelu, jonka tavoitteena on lisätä yhteisöllisyyttä ja asukkaiden aktiivisuutta. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, vaan mukaan voit tulla milloin vain.

Lisätiedot → hel.fi/ikääntyneet

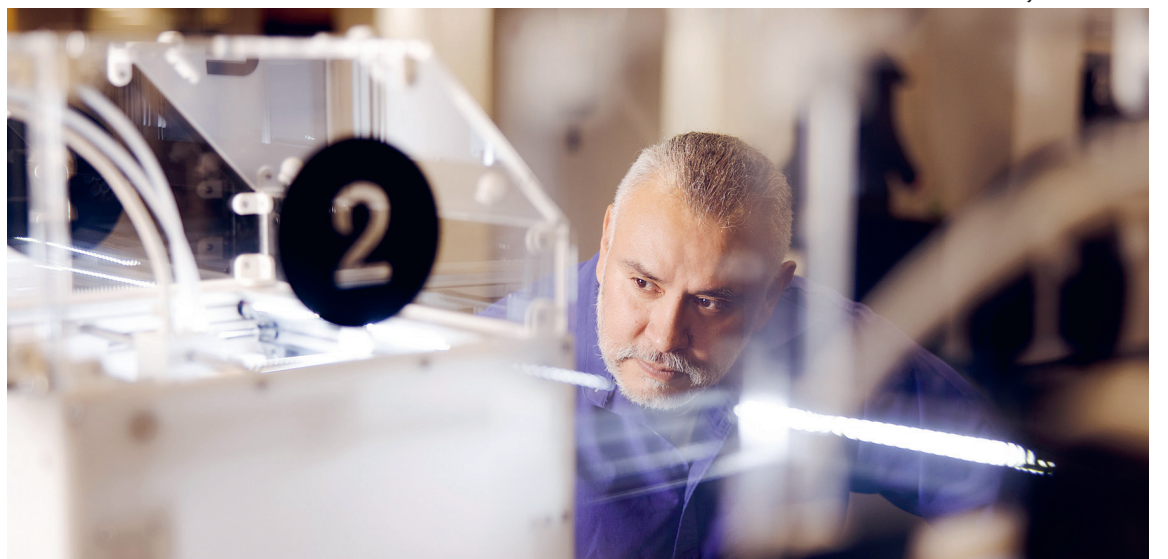
Varaa tiloja ja laitteita Varaamosta

Kuva: Maija Astikainen

Helsingin kaupungilla on erilaisia tiloja ja laitteita ympäri kaupunkia, joita voit varata käyttöösi maksutta tai edulliseen hintaan. Varaamosta löytyy monipuolinen valikoima tiloja esimerkiksi harrastamiseen sekä tapahtumien ja muiden tilaisuuksien järjestämiseen. Löydät myös sopivat laitteet muun muassa valokuvien ja VHS-kasettien digitointiin, voit testata 3D-tulostamista tai lainata ompelukonetta.

Lue lisää tai tee varaus

→ varaamo.hel.fi





Text Johanna Kumpulainen • Foto Katja Tähti

Motion ger sällskap!

Anmälan till höstterminens 2024 svenskspråkiga motionskurser för seniorer börjar i augusti. Anmäl dig till kurserna den 12 augusti kl. 11–12.30 på liikuntakauppa.hel.fi eller **09 3102 8858**.

Efterhandsanmälan sker från 16 augusti per tfn **09 3108 7501** mån.–fred. kl. 9–13 och **09 3103 2623**, mån.–tors. kl. 13–15 eller på nätet på liikuntakauppa.hel.fi

Kurser som är ledda på svenska:

- Konditionssal Fabian: mån. kl. 10–11, Fabiansgatan 21 - K2
- Startkurs för gym: 6 sep.–4 okt. och 25 okt.–22 nov., fred. kl. 10–11 & 11–12, Tölö Sporthall
- SeniorCirkelträning: tis. kl. 13–13.50, Kampens idrottscentrum
- SeniorStretching: tors. kl. 12–12.50, Kampens idrottscentrum
- Vattengymnastik: mån. kl. 13.30–14, tis. kl. 10.30–11 & 11.15–11.45, tors. kl. 9.45–10.15 & 10.30–11 (endast damer)
- Vattengymnastik (anpassad): mån. kl. 14.15–14.45
- Stolgymnastik: tis. kl. 9–9.45, Kampens idrottscentrum

Terminen börjar 2 sep. och slutar 13 dec. om inte annat anges. Välkommen med!



Evenemang som förgyller din vardag

Seniornätverkets program

Broderiberättelsen "Jag behöver en karta!"

26 sep. kl. 14, Luckan, Georgsgatan 27. Fri entré.

Åsa Hansson broderar, berättar och utforskar livet som anhörig genom broderi och samtal. Följeslagare kan ordnas från olika startpunkter i Helsingfors: kontakta Mathilda Larsson, **09 3104 9489**.

Ta hand om din syn

9 okt. kl. 14–16, Petruskyrkan i Månsas. Skogsbäcksvägen 15. Fri entré.

Ann-Catrin Tylli berättar om ögonhälsa och Johanna Meriläinen drar inspirerande stolgymnastik.

Seniorfest

15 nov. kl. 12–15, Luckan, Georgsgatan 27. Fri entré.

Seniornätverket i Helsingfors bjuder in till en härlig fest på Luckan – ta med en vän och kom! Programmet publiceras närmare evenemanget på Seniornätverkets fb-sida.

Staffansby Lucia med följe

13 dec. kl. 14, Malms kulturhus, Nedre Malms torg 1. Fri entré. Luciafirande med allsång efteråt.

Mer information om Seniornätverket finns på → facebook.com/seniornatverkethelsingfors/

Plock ur Nordhusets program

Sofia Finnilä Trio: I Lasses kölvatten
12 sep. kl. 18–19, 15/11 €. Trion hyllar Lasse Mårtensons musik.

Svenska veckan: B-sHarp Fusion Trio
4 nov. kl. 18–19, 15/11 €. En unik blandning av jazz, soul, visor och klassisk musik.

Susann Sonntag: Happy Birthday Show Again

8 nov. kl. 18–21, 30/25 €. Jubileumsshow – 40 år på scen och 60-årsdag.

Jannike Sandström med gäster:

Den mysiga julkonserten

20 dec. kl. 18–20, 25/20 €.

Julkonsert och Finlands Lucia 2023.

Nordhuset, Mosaiktorget 2
Läs mer om programmen på → vuotalo.fi

Biljetter på → [Lippu.fi](https://lippu.fi) eller vid dörren.

Till din tjänst

Kulturkompisen

Kulturkompisen följer med dig till kulturevenemang, bokar biljetter och erbjuder assistans. Du kan ansöka om en kulturkompis eller själv bli en.

Läs mer på → helsinkimissio.fi/sv/ på flikarna Behöver du hjälp? och Bli volontär eller ring upp **09 2312 0375**.

Seniorinfo

Behöver du hjälp med att göra vardagen smidigare? Från Seniorinfo får du information om hälsa, välfärd, boende och aktiviteter. Vardagar kl. 9–15 på Broholmogatan 2, Helsingfors. E-post: seniori.info@hel.fi, **09 3104 4556**.

Digistöd

Helsingfors Digistöd hjälper dig med digitala problem. Be om stöd på biblioteken eller chatta på adressen digituki.hel.fi/sv eller ring **09 3101 0011** mån.–fred. kl. 9–12.

Löydä mielekkästä tekemistä ja uusia kavereita

Helsinki



Etu- ja takankannen kuvat: simelius simelius

Helsingissä on lukuisia ikäihmisille suunnattuja palveluja. Maksuttomia ja edullisia tapahtumia järjestetään ympäri kaupunkia muun muassa museoissa, kulttuurikeskuksissa ja kirjastoissa. Liikunnan iloa pääset kokemaan ohjatuilla ryhmäliikuntatunneilla tai omatoimisesti esimerkiksi uimisesta nauttien. Mukavan tekemisen ohella tutustut uusiin ihmisiin ja löydät seuraa.

Katso kaikki ikäihmisille suunnatut palvelut

→ hel.fi/ikääntyneet

Katso lähialueesi tapahtumat

→ tapahtumat.hel.fi

Lämpöistä kiinnostavaa katsottavaa diginä

Lämpö on ikääntyneille tarkoitettu digitaalinen palvelu, jonka monipuolisia kulttuuri- ja liikuntasisältöjä voit katsoa yksin tai ystävän kanssa. Voit samanaikaisesti katsoa ohjelmia ja keskustella ystävän kanssa Kaverikatsomon kautta.

Lämpöön on vapaa pääsy ja useimmat ohjelmista ovat maksuttomia. Lämpöön käyttämistä varten tarvitset vain tietokoneen ja internetyhteyden.

Löydä katsottavaa

→ lampio.fi



LÄMPIÖ.FI

Tarvitsetko neuvoja tai opastusta?

Seniori-info vastaa mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin ikäihmisten palveluista:

p. **09 3104 4556**

arkisin klo 9–15

Liikuntaluurista saat neuvoa ja opastusta liikuntaan liittyvissä kysymyksissä:

p. **09 3103 2623** (pvm/mpm)

ma-to klo 13–15

Digituki auttaa arjen digipulmissa.

Kysy tukea suoraan mistä tahansa kirjastosta, soita numeroon

09 3101 0011 tai chattaa osoitteessa

digituki.hel.fi.