

Tule Hesaan 26-27.4!

Kevätviikonloppu pidetään Liikuntamylyssä, Helsingin Myllypurossa, joka on upea monipuolinen liikuntakeskus.

Ilmoittautumiset:

tiistaihin 22.4.2003 mennessä

Maiju Haviselle
p. 03-371 3820
GSM 040-591 0552
s-posti: koputuksia@mpoli.fi

Ilmoita myös mahdollinen majoitusvaraus, sekä osallistutko sunnuntailounaalle!

Yöpyjille on varattu
4 kpl 2 hengen huoneita
Omapohjasta
Helsingin rautatieaseman kupeesta
WC:llä 75€/h ja ilman WC:tä 65€/henk.

Ohjelma:

Lauantai 26.4.

Klo 14.30 asti aamupäivän aikana mahdollisuus tutustua Helsingissä erikoiskokoisia tuotteita tarjoaviin liikkeisiin, ja kokouspaikan lähellä sijaitsevaan Itäkeskukseen.

Klo 15.00 kokoonnumme Liikuntamylyn "kisalemaan" pilke silmäkulmassa ilman erityisiä liikuntapaineita!

Listalta löytyvät esim. rivitanssia, "kiinalainen aamuvoimistelu" eli tai-chi, itsepuolustus, seinäkiipeily, kuntosali, palloilulajeja, sähly, yms. sen mukaan mitä paikallaolijat haluavat. Varusteina mukavat vaatteet ja sisäkengät/tossut tms. Paikalla mahdollisuus suihkuun. Mehutarjoilu!

Tapaamme myös Helsingin kaupungin lähiöliikuntaprojektin liikunnanohjaajan, jonka kanssa tutkailemme erityisryhmämme liikuntamahdollisuuksia ensi syksynä pääkaupunkiseudulla.

Klo 17.00 lähdemme metrolla kohti Kontulaa ja sieltä Kivikkoon bussilla (94B) tutustumaan uuteen toimistoomme. Osoite: Kivikonkaari 7, 00940 Helsinki.

Klo 18.00 jatkamme Itäkeskukseen syömään omalla kustannuksella ja ...

Klo ??. nauttimaan Helsingin yöelämästä. Kysy aikataulusta, eli missä mennään milloinkin Liisalta p. 040-592 2001.

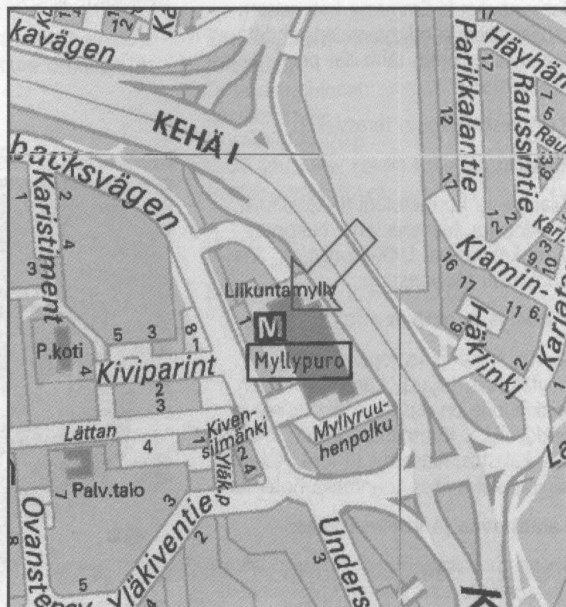
Sunnuntai 27.4.

klo 12.00 Ravintola Myllyrouva, Liikuntamyly. Lounas hintaan 6 € omalla kustannuksella, sisältää 2 lämmintä ruokaa, salaattiyms., normaaliit ruokajuomat.

Klo 13.00 Kevätkokous Liikuntamylyn pienessä kokoustilassa. Kahvitarjoilu!



Myllypuron metroasema vasemmalla, Liikuntamyly oikealla



Liikuntamylyn sijainti

Tervetuloa!

Liikkuminen Helsingissä:**Matkalippujen hinnat sekä ostopaikat ja -tavat:**

Lippuja saa lippuautomaateista VR:n asemien lipunmyynnistä sekä metroasemilta, bussinkuljettajilta ja lähijunien konduktööreiltä.

Kertalippu 2 € aikuiset/ 7-16v. 1 € (ostettuna kuljettajalta, 1,7 € automaattista)
Matkapuhelinlippu 1,7 € (vain ratikka ja metro, ei kelpaa busseissa)

Ratikkalippu 1,7 € (ei vaihto-oikeutta)

Kimppalippu 7,2 €

Matkailijalippu 1 vrk 4,8 € / 2,4 €
 3vrk 9,6 € / 4,8 €

Vaihto-oikeus (bussi, ratikka, metro)

Kertaliput ovat voimassa tunnin lipun leimassa olevasta ajasta lukien. Automaateista tai kuljettajalta ostetussa lipussa on valmiiksi viimeinen voimassaoloaika. Myös matkakortin arvolla tehtävällä kertamatkalla on tunnin vaihto-oikeus.

Metron liityntälinjoille sekä koillisen alueen liityntälinjoille matkustaja saa vaihtaa 1 tunnin 20 minuutin kuluessa lippuun leimatusta kellonajasta lukien.

Matkapuhelinlippu

Matkapuhelimeen voi tilata tekstiviestinä kertalipun, joka on voimassa ratikassa, metrossa ja Suomenlinnan lautalla.

Lippu tilataan:

lähettämällä tekstiviesti A 641 (suomenkielinen lippu) tai AS 641 (ruotsinkielinen lippu) **numeroon 16 353**. Paluviestinä tulee kertalippu, joka on voimassa tunnin ostopäivästä lähtien. Vies-tissä näkyvät lipun voimassaoloaika ja -alue, tunnistenumero ja lähettäjännumero. Lippu on hankittavat ennen raitiovaunuun, lauttaan tai metron laiturialueelle astumista.

Palvelu toimii Soneran, Telian ja Radiolin-jan liittymissä. Hinta veloitetaan puhelink-laskun yhteydessä.

Matkailijalipulla

voi matkustaa Helsingin kaupungin alu-eella rajoituksetta kaikissa liikenneväli-neissä, paitsi seutuliikenteen busseissa.

Kimppalippu

sopii porukassa matkustaville, mutta sitä voi käyttää vaikka yksinkin. Lippu on voimassa 24 tunnin ajan ja sillä voi matkustaa enintään kuuden hengen ryhmä, jossa saa olla korkeintaan kaksi aikuista (17vuotattäyttänyttä). Kimppa-lipulla matkustavan ryhmän pitää nousta liikennevälineeseen samalta pysäkiltä. Viimeisenä poistuva pitää lipun muka-naan.

Näin löydät Myllypuroon ja Liikunta-myllyn:**Metro**

Keskustasta vain metrolla. Suunta: Mel-lunmäki. Matka n. 15 min. Seuraa met-ron sisällä ovien yläpuolella olevia opas-teita, seuraava pysäkki Itäkeskuksesta. Valitse istumapaikkasi metron takaosas-ta, niin olet lähempänä oikeaa uloskäyn-tiä. Poistu metron peräpään puoleisesta uloskäynnistä ja käänny vasempaan. Li-i-kuntamyllyn sisäänkäynti on edessäsi.

Bussit

useita, joiden kulkureitti on Kehä I. Li-i-kuntamylly on iso vaalea rakennus Kehä I:n ja metron välissä. Pääset parkkipaikan puolelta sisään. Jotkut kaukoliikenteen bussit pysähtyvät Itäkeskuksessa, josta yhteys metrolla.

Henkilöauto

Etsi **Kehä I**. Länneestä tulevilla suunta itään. Ylitettyäsi Lahdentien, kolmas valo-ohjattu liittymä on **Myllypuron lii-kenneympyrä** (Liikuntamylly jää oikeal-le). Käänny oikeaan. Itäkeskuksesta päin tultaessa: Kehä I län-teen, käänny Myllypuron ympyrästä vas-emmalle.

Aja oikealle radan yli kaartuvaa katu-a metroaseman kummankin sisäänkäynnin ohi. Liikuntamylly jää metroaseman taak-se, vasemmalle Teboil. N. 50m aseman jälkeen käänny heti oikealle, pienelle sil-lalle metroradan yli (viitta Liikuntamylly). Aja reilusti rakennuksen taakse parkkiin. Pihan puolelta pääsee sisään melko huo-maamattomasta ovesta. Käytävää suo-raan niin pitkälle kuin pääsee ja sitten ensin oikealle ja sitten vasemmalle ja ra-pput ylös ja alattekin olla oikeassa paikas-sa.

Pysäköinti

Liikuntamyllyn takana, sekä Itäkeskuksen parkkihalleissa (kiekko 4h), on ilmaista parkkitilaa. Erityisesti Itäkeskuksen "van-halla puolella" alakerrassa on usein tilaa ja väljät ruudut (sisäänkäynti Itäkeskuk-sen ja Itäväylän välistä Itäkadulta, raken-nuksen keskivaiheilta käännyttään sisään vasemmalle alas, hyvä opastus). Keskus-tassa käydessäkin kannattaa jättää auto Itäkeskuksen parkkiin ja jatkaa metrolla.

Kutsu kevätkokoukseen

**Sääntömääräinen
kevätkokous**

**Helsingissä 27.4.2002
kello 13.00-16**

Kello12 aloitamme lounaalla
(omalla kustannuksella).
Kahvit tarjotaan kokouksen yhteydessä.

Paikka:

**Liikuntamyllyn pieni kokoustila,
Myllypurontie 1, 00920 Helsinki**
 Puh. 310 87535

Ilmoittautuminen: 22.4. mennessä
 03-371 3820,GSM 040-591 0552
 koputuksia@mpoli.fi

Esityslista:

1. Kokouksen avaus
2. Kokouksen järjestäytyminen: valitaan kokouksen puheenjohtaja, sihteeri, pöytäkirjantarkastajat ja ääntenlaskijat
3. Kokouksen laillisuuden ja päätösval-taisuuden toteaminen
4. Esityslistan hyväksyminen
5. Luetaan syyskokouksen pöytäkirja
6. Luetaan toimintakertomus vuodelta 2002
7. Esitetään tilipäätös vuoden 2002 ti-leistä ja tilintarkastajan lausunto
8. Päätetään tilinpäätöksen vahvistami-sesta sekä tili- ja vastuuvapauden myön-tämisestä hallitukselle
9. Ansiomerkit, aloitteet ja muut asiat.
- Luetaan edellisen kokouksen pöytäkirja
- Vastaanotetaan ilmoittautumisia järjes-tömmme vapaaehtoistyöhön
10. Kokouksen päättäminen

Vapaa sana