



# PALVELUKESKUS ON SINUA VARTEN

Helsingissä on yhteensä 15 palvelukeskusta. Palvelukeskus voi olla juuri se paikka joka tarjoaa mukavan tavan viettää aikaa. Se voi auttaa myös eri palveluihin liittyvissä asioissa. Avointen ryhmien toimintaan voi tutustua myös ilman ennakoilmoittautumista. Työtön työnhakija voi hakea ilmaisen palvelukeskuskortin palvelukeskuksen neuvonnasta. Tässä artikkelissa esittelemme Itäkeskuksen palvelukeskuksen toimintaa.

## Teksti ja kuvat: Harri

Itäkeskuksen palvelukeskus tarjoaa ryhmätoimintaa arkipäivisin 9-15, liittyen keskusteluun, historiaan ja urheiluun, monikulttuurisuuteen, aivojumppaan, kuntosaliopastukseen, sosiaalihoajaan neuvontaan, omaishoidon tukiryhmään, kudontaan ja neulontaan, maalaukseen ja piirustukseen sekä vertaistukeen.

Työtön työnhakija voi käyttää palvelukeskusten kuntosalia arkisin kello 8-10 sekä 14-16 välisenä aikana. Tiistaisin ja keskiviikkoisin on tarjolla myös ohjattua liikuntaa.

Itäkeskuksen palvelukeskus tarjoaa myös vapaaehtoistoimintaa siitä kiinnostuneille.

### Tekniikka ja turvallisuus tärkeää

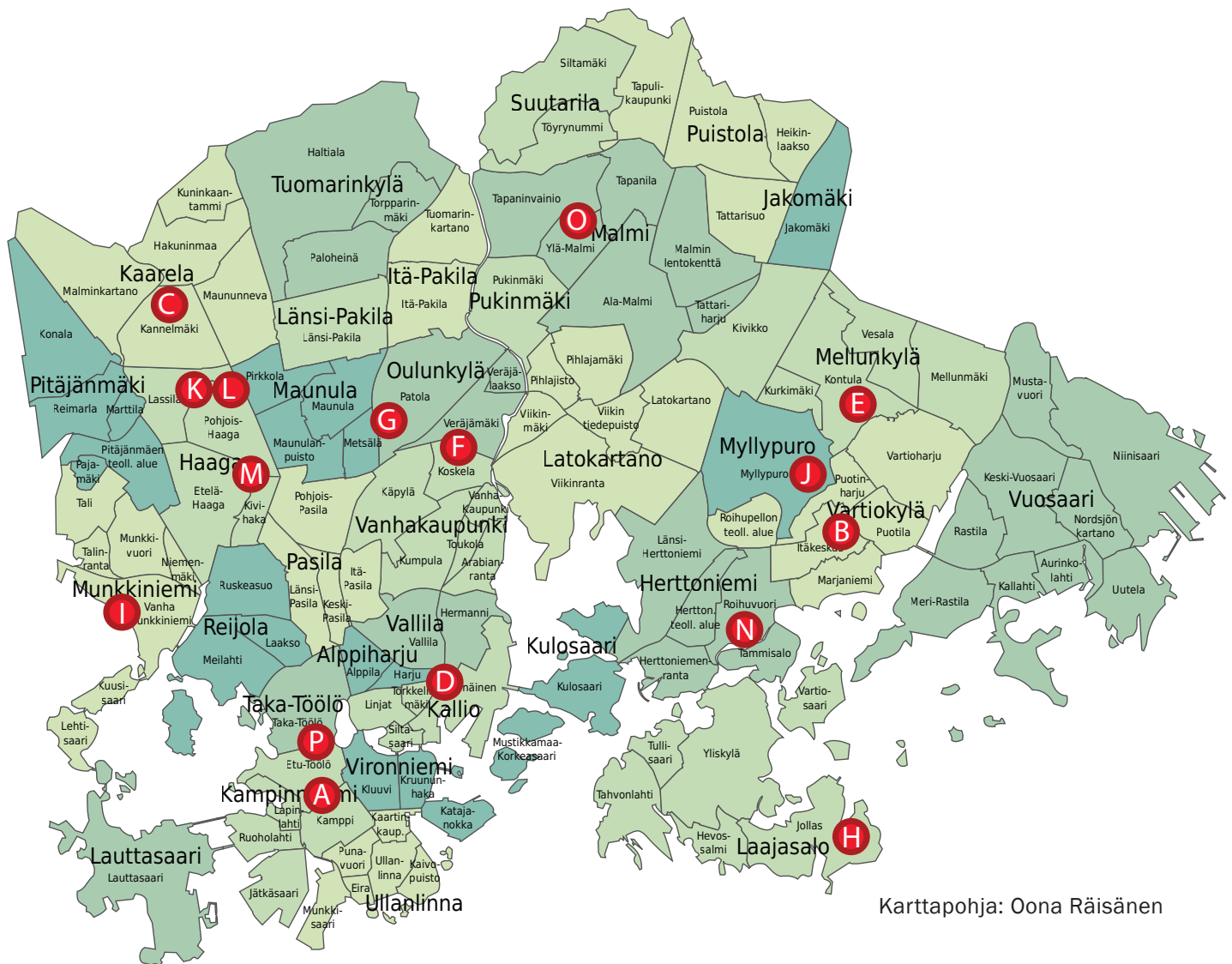
Kuntosalin käytön hyödyistä puhuttaessa on tärkeää muistaa myös oikea tekniikka ja turvallisuus. On suositeltavaa saada opastusta koulutetulta kuntosaliohjaajalta, jotta harjoitukset suoritetaan oikein ja vältetään loukkaantumiset. Lisäksi on tärkeää kuunnella omaa kehoa ja levätä tarpeeksi harjoittelun välillä.

### Harjoittelu omalla vastuulla

Helsingin kaupungin palvelukeskusten kuntosaleilla on monipuoliset ja turvalliset kuntolaitteet. Tarvitset kuntosalille sisäliikuntakengät tai -tossut ja liikuntaan soveltuvat vaatteet sekä juomapullon. Saat myös opastusta käyttämään kuntolaitteita, ennen kuin aloitat omatoimisen harjoittelun.

Kuntosalin käyttö on maksutonta. Tarvittavan palvelukeskuskortin saa maksutta palvelukeskuksen neuvonnasta. Palvelu on tarkoitettu helsinkiläisille eläkeläisille ja työttömille. Varaa aika laiteopastukseen puhelimitse. Ilmoittaudu etukäteen myös ohjattuihin ryhmiin.

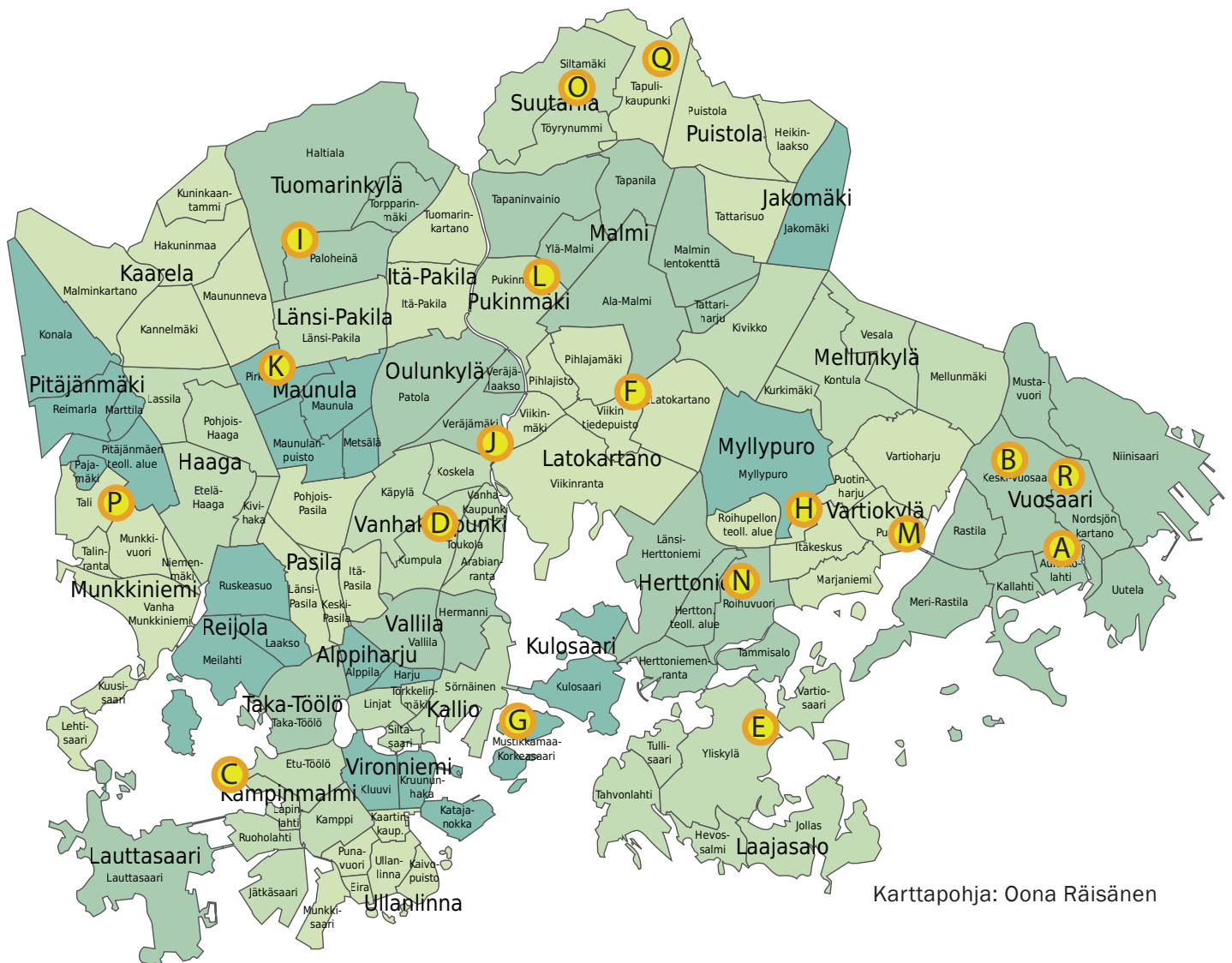




## HELSINGIN KAUPUNGIN PALVELUKESKUSTEN SISÄKUNTOSALIT

Palvelukeskuksen toiminta on tarkoitettu eläkeläisille ja työttömille. Palvelu on maksutonta, ellei toisin mainita. Saat tarvittavan palvelukeskuskortin maksutta palvelukeskuksen neuvonnasta.

<b>A Kampin palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki</b>
<b>B Itäkeskuksen palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Voikukantie 6, 00930 Helsinki</b>
<b>C Kannelmäen palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Urkupillintie 4, 00420 Helsinki</b>
<b>D Kinaporin palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Kinaporinkatu 7-9 A, 00500 Helsinki</b>
<b>E Kontulan palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Kontukuja 5, 00940 Helsinki</b>
<b>F Koskelan palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Hospitaalinkulku 8, rak. N, 00600 Helsinki</b>
<b>G Kustaankartanon palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Oltermannintie 32 (E-talo), 00620 Helsinki</b>
<b>H Laajasalon palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Rudolfintie 17-19, 00870 Helsinki</b>
<b>I Munkkiniemen palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki</b>
<b>J Myllypuron palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Myllymatkantie 4, 00920 Helsinki</b>
<b>K Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Hopeatie</b>	<b>Hopeatie 14, 00440 Helsinki</b>
<b>L Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Mariankoti</b>	<b>Schildtinpolku 6, 00440 Helsinki</b>
<b>M Riistavuoren palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Isonnevantie 28, 00320 Helsinki</b>
<b>N Roihuvuoren palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Punahilkantie 16, 00820 Helsinki</b>
<b>O Syystien palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Takaniitynkuja 3, 00780 Helsinki</b>
<b>P Töölön palvelukeskuksen kuntosali</b>	<b>Töölönkatu 33, 00260 Helsinki</b>



## HELSINGIN KAUPUNGIN ULKOKUNTOSALIT - SEN KU MEET -

Ulkokuntosaleilla vastukset ovat säädettyissä oman kunnon mukaan. Ulkokuntosaleille saat ikuisen ilmaisen jäsenyyden, sillä Helsingin kaupungin ulkokuntosalit ovat maksuttomia

<b>A Aurinkolahden uimaranta</b>	<b>Urheilukalastajankuja 1, 00990 Helsinki</b>
<b>B Heteniityn kenttä</b>	<b>Heteniityntie 2 a, 00960 Helsinki</b>
<b>C Hietarannan uimaranta</b>	<b>Hiekkarannantie 12, 00100 Helsinki</b>
<b>D Kumpulan maauimala (maksuton kauden ulkopuolella)</b>	<b>Allastie, 00560 Helsinki</b>
<b>E Laajasalon uimaranta</b>	<b>Reposalmentie 4, 00840 Helsinki</b>
<b>F Latokartanon liikuntapuisto</b>	<b>Agronominkatu 24, 00790 Helsinki</b>
<b>G Mustikkamaan uimaranta</b>	<b>Mustikkamaanpolku 2, 00570 Helsinki</b>
<b>H Myllypuron liikuntapuisto</b>	<b>Pikajuoksijankuja 3, 00920 Helsinki</b>
<b>I Paloheinän ulkoilualue</b>	<b>Pakilantie 124, 00670 Helsinki</b>
<b>J Pikkukosken uimaranta</b>	<b>Pikkukoskentie 23, 00650 Helsinki</b>
<b>K Pirkkolan liikuntapuisto</b>	<b>Pirkkolan metsätie 6, 00630 Helsinki</b>
<b>L Pukinmäen liikuntapuisto</b>	<b>Kenttätie 3, 00720 Helsinki</b>
<b>M Puotilan uimaranta</b>	<b>Puotilantie 7a, 00910 Helsinki</b>
<b>N Roihuvuoren liikuntapuisto</b>	<b>Satumaanpolku 4, 00820 Helsinki</b>
<b>O Siltamäen liikuntapuisto</b>	<b>Pallomäentie 14, 00740 Helsinki</b>
<b>P Talin liikuntapuisto</b>	<b>Purotie 8, 00380 Helsinki</b>
<b>Q Tapulikaupungin liikuntapuisto</b>	<b>Parmaajantie 3, 00730 Helsinki</b>
<b>R Vuosaaren liikuntapuisto</b>	<b>Pallokuja 4, 00980 Helsinki</b>



# ULKOKUNTOSALIT

Ulkokuntosalit tarjoavat helpon ja maksuttoman vaihtoehdon kaupunkilaisten kuntoliikuntatarpeisiin. Monipuolinen laitevalikoima mahdollistaa erilaisten harjoitusmuotojen toteuttamisen. Kuntosalin käyttö on erinomainen tapa parantaa fyysistä kuntoa ja yleistä hyvinvointia. Yksi ulkokuntosaleista sijaitsee Puotilan metron läheisyydessä.

**Teksti ja kuvat: Kari**

**S**äännöllinen kuntosalilla käynti edistää terveyden ylläpitämistä. Kuntosaliharjoittelu voi myös auttaa parantamaan kestävyyttä ja kuntoa. Lisäksi kuntosalin käyttö voi tuoda henkistä hyvinvointia. Liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka tunnetaan ”onnellisuushormoneina”. Se auttaa lievittämään stressiä, ahdistusta ja masennusta. Säännöllinen kuntosalilla käynti voi auttaa parantamaan mielialaa ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## **Tekniikka ja turvallisuus tärkeää**

Kuntosalin käytön hyödyistä puhuttaessa on tärkeää muistaa myös oikea tekniikka ja turvallisuus. On suositeltavaa saada opastusta koulutetulta kuntosaliohjaajalta, jotta harjoitukset suoritetaan oikein ja vältetään loukkaantumiset.

Kuntosalilla harjoittelu voi myös auttaa parantamaan tasapainoa ja ehkäisemään kaatumisia. Monipuolinen harjoittelu, joka sisältää esimerkiksi tasapainoharjoituksia ja lihaskuntoharjoituksia, vahvistaa kehoa ja parantaa liikkumiskykyä.

On tärkeää huomata, että nämä ovat yleisiä hyötyjä kuntosaliliikunnasta, mutta jokainen yksilö voi kokea erilaisia etuja riippuen omista tavoitteistaan ja lähtötasostaan.

Jos haluat parantaa kuntoasi ja nauttia monista terveyshyödyistä, kannattaa harkita kuntosalin käyttöä osana aktiivista elämäntapaa.

