



# Kultur- och motionsverksamheten Liiku

Broshyr

Aktiviteterna i broshyren är alternativ under normala förhållanden. Beakta begränsningarna på grund av corona. Kolla rekommendationerna och begränsningarna via stadens nätsida [www.borga.fi/corona](http://www.borga.fi/corona) samt direkt av serviceproducenten.

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Med LiiKu-pass motion- och kulturaktiviteter.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Kultur och konst.....</b>	<b>3</b>
2.1	Hobbyverksamhet.....	3
2.2	Evenemang på Konstfabriken.....	4
2.3	Konstintresse för familjen i Borgå Konstskola.....	4
2.4	Musikinstitutet.....	4
2.5	Bibliotekscoach.....	4
2.6	Musei- och utställningsbesök.....	5
2.7	Borgå medborgarinstitut.....	5
2.8	Konstfabrikens dansskola.....	5
<b>3</b>	<b>Motion och välbefinnande.....</b>	<b>6</b>
3.1	Allmänturer för skrinning.....	6
3.2	Barnens mini-idrottsvärld.....	6
3.3	Ledda grupper under ledigheter och lov.....	6
3.4	Ledda jumppagrunder.....	6
3.5	Simhallen.....	6
3.6	Motionsremiss.....	7
3.7	Gym.....	7
3.8	Personlig handledning på gym.....	7
3.9	Hobby i en idrottsförening.....	7
3.10	Fotvård.....	8
3.11	Grottan.....	8

# 1 Med LiiKu-pass motion- och kulturaktiviteter

Med motions- och kulturverksamheten (LiiKu) uppmuntrar vi vuxna och familjer att ta del av motion, kultur och andra aktiviteter som främjar välbefinnandet. Motions- och kulturpasset är avsett för Borgåbor i arbetsför ålder som befinner sig utanför arbetslivet.

Du kan få ett pass om du är klient vid något av följande ställen; socialservicen, sysselsättningstjänsterna, hälsokontrollen för arbetslösa, uppsökande ungdomsarbetet, Missbrukarkliniken, Låg tröskel - mentalvårds- och missbrukstjänsterna, Östra Nylands socialpsykiatriska förening, Psykiatriska polikliniken för vuxna i Borgå eller Borgå psykiatriska rehabiliterings poliklinik. Passet beviljas från fall till fall.

Med LiiKu-passet kan du delta i LiiKu-aktiviteter antingen avgiftsfritt eller mycket förmånligt. Anteckna i passet dina motions- och kulturbesök. När passet fyllts i med 20 anteckningar om deltagande, får du två biobiljetter från vuxensocialarbetets info, Mannerheimgatan 20E, 2 vån. eller familjecentrets info, Konstfabriksgatan 4 C. Kontakta den egna arbetaren för att få ett LiiKu-pass.

Meddela att du har LiiKu-passet när du anmäler dig till aktiviteter. LiiKu-passet visas upp på platsen. De tillgängliga motions- och kulturaktiviteterna presenteras på adressen: <https://www.borga.fi/liiku-verksamhet>

Borgå stad har inte tecknat någon försäkring för innehavarna av Motions- och kulturpass (LiiKu). Innehavare av Motions- och kulturpass och deras familjemedlemmar deltar i LiiKu-verksamheten på eget ansvar. De omfattas av samarbetspartners eventuella försäkringsskydd på samma sätt som de övriga användarna av samarbetspartners tjänster.

För mer information, kontakta den egna arbetaren inom de ovan nämnda tjänsterna eller LiiKu-verksamhetens socialhandledare tfn 040 676 1392

## 2 Kultur och konst

### 2.1 Hobbyverksamhet

Innehavare av LiiKu-passet har möjlighet att delta i konst- och kulturaktiviteter utan att behöva betala medlemsavgiften. Du kan till exempel delta i amatörteaterverksamhet, i konst cirklar eller sjunga i kör. Om du blev intresserad kontakta: chefen för kulturtjänster Susann Hartman, [susann.hartman@porvoo.fi](mailto:susann.hartman@porvoo.fi) eller tfn. 040 5504 527.

## 2.2 Evenemang på Konstfabriken

Med LiiKu-passet kan du lösa ut två biljetter till vissa teater- och musikföreställningar på Konstfabriken. Fråga om konserterna direkt via Konstfabriken. Det finns ett begränsat antal biljetter. Med LiiKu-passet får man 2 biljetter från utvalda utbudet. Kontrollera om det ännu finns biljetter genom att ringa 040 730 9273 (ti–fr kl. 10–18) eller per e-post [taidehalli@porvoo.fi](mailto:taidehalli@porvoo.fi).

Biljetterna hämtas ut från Konsthallens information på andra våningen på Konstfabriken (ti–fr kl. 10–18), Västra Alexandersgatan 1. Mer information: [www.taidetehdas.fi](http://www.taidetehdas.fi)

## 2.3 Konstintresse för familjen i Borgå Konstskola

LiiKu-passet ger dig möjlighet att börja studera vid Borgå konstskola (Brunnsgatan 40). Grupperna har ett begränsat antal platser. Läs mer om undervisningsutbudet och fortsätt allt efter dina intressen!

För anmälningar och mer information ring 040 352 7004, skicka e-post till [taidekoulu@porvoo.fi](mailto:taidekoulu@porvoo.fi) eller besök konstskolans kansli. [www.borga.fi/konstskolan](http://www.borga.fi/konstskolan)

## 2.4 Musikinstitutet

Med LiiKu-passet får du testa och studera avgiftsfritt i en lämplig grupp i musiklekskolan eller gruppundervisningen. Musiklekskolorna är avsedda för barn under skolåldern. Du kan välja mellan familjegrupper (bebisar, 1- och 2-åringar), lekgrupper (3-, 4- och 5-åringar), specialgrupper eller grupper för kantele, blockflöjt eller djembe-trummor bland instrumentgrupperna. I gruppen bekantar man sig med olika instrument genom att spela, sjunga, leka och uppleva (5-åringar och äldre).

Därutöver får du njuta av Musikinstitutets konserter och elevkonserter. Elevkonserterna finns på adressen [www.borga.fi/elevkvallar-i-borga](http://www.borga.fi/elevkvallar-i-borga). Under läsåret ordnas även annan verksamhet, såsom Klingande huset, instrumentprovning, tre provningsbesök och Musikmässan. Mer information om evenemangen finns på musikinstitutets webbplats när evenemanget närmar sig.

Anmälan och tilläggsinformation: Kansliet, tfn 019 520 2549, [musiikkiopisto@porvoo.fi](mailto:musiikkiopisto@porvoo.fi) eller besök Brunnsgatan 37. Undervisningen och konserterna har plats för ett begränsat antal deltagare. [www.borga.fi/borganejdens-musikinstitut](http://www.borga.fi/borganejdens-musikinstitut)

## 2.5 Bibliotekscoach

Skulle du vilja bekanta dig med bibliotekets tjänster i lugn och ro tillsammans med en sakkunnig? Med coachens hjälp är detta möjligt. Tillsammans med coachen kan du bekanta dig med önskat tema när det bäst passar dig. En rundvandring på biblioteket tar cirka en timme. Om du vill sätta dig närmare in i något ämnesområde, till exempel inom litteratur, musik, AV-material eller digitalisering, kan du boka en ny träff med coachen. Bibliotekscoachens uppgift är att presentera bibliotekets tjänster samt bjuda på en

översikt över bibliotekets material ur kundens perspektiv.

Bibliotekscoach verksamheten inleddes på huvudbiblioteket (Prästgatan 20) samt på biblioteken i Gammelbacka (Centrumplatsen 1) och Vårberga (Sampovägen 3) hösten 2016. Tjänsten är avsedd för innehavare av LiiKu-pass.

Fråga mer eller boka tid på numret 040 489 9610, [www.borga.fi/bibliotekets-andra-tjanster#bibliotekscoach](http://www.borga.fi/bibliotekets-andra-tjanster#bibliotekscoach)

## 2.6 Musei- och utställningsbesök

Med LiiKu-passet får du besöka följande museer och utställningar avgiftsfritt: **Runebergs hem** (Alexandersgatan 3), **Walter Runebergs skulptursamling** (Alexandersgatan 5), **Konsthallen** (Västra Alexandersgatan 1, Konstfabriken) och **Galleriet Gamla Kaplansgården** (Mellangatan 13).

Visa upp ditt LiiKu-pass när du besöker museet. Öppettiderna finns på stadens webbplats. Mer information: [www.borga.fi/kultur](http://www.borga.fi/kultur)

## 2.7 Borgå medborgarinstitut

Med LiiKu-passet får du en rabatt på 50 euro på våra kursavgifter under läsåret. Rabatten beviljas inte om du redan har betalat för kursen. Du kan anmäla dig per telefon må–to kl. 10–16, tfn 019 520 2660. På [www.opistopalvelut.fi/porvoo](http://www.opistopalvelut.fi/porvoo) kan du anmäla dig oavsett tid. Anmäl dig till kursen som vanligt och besök därefter kansliet en vecka före kursen för att visa upp ditt LiiKu-pass må–to kl. 10.00–16.00.

Kontaktuppgifter: 019 520 2660 / [kansalaisopisto@porvoo.fi](mailto:kansalaisopisto@porvoo.fi), [www.borga.fi/medborgarinstitutet](http://www.borga.fi/medborgarinstitutet), Mannerheimgatan 15

## 2.8 Konstfabrikens dansskola

Upplevelser, glädje och möjligheter under ledning av uppmuntrande och yrkeskunniga danslärare! Konstfabrikens dansskola passar alla intresserade barn, unga och vuxna i den närmaste regionen. Vårt schema är fullt av medryckande dansformer från breakdance till balett. I urvalet av lektioner beaktas såväl nybörjare som längre hunna som söker en utmaning. Hos oss är alla likvärdiga och varje individ beaktas under lektionerna. Kom och förverkliga dig själv genom dans i vårt toppengång!

LiiKu-passet ger dig rätt till en avgiftsfri danskurs under vår- eller /hösttermin i Konstfabrikens Dansskola. Gäller inte intensivkurser. Anmäl dig till danslektionerna på Konstfabrikens Dansskolas byrå, vardagar kl. 10–16 (Västra Alexandersgatan 1 A, 06100 Borgå).

Mer information: tfn 040 539 8800, vardagar kl. 10–16, [toimisto@taidetehtaantanssikoulu.fi](mailto:toimisto@taidetehtaantanssikoulu.fi), [www.taidetehtaantanssikoulu.fi](http://www.taidetehtaantanssikoulu.fi)

# 3 Motion och välbefinnande

## 3.1 Allmänturer för skinning

Turer finns reserverade för allmänhetens i Kokon ishall samt på stora konstisplanen. Mer information på idrottstjänsternas nätsida: <https://www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv>

## 3.2 Barnens mini-idrottsvärld

I Kantele-husets sal (Vårberga skola, Sampovägen 3) ordnas barnens mini-idrottsvärld. Barnens idrottsvärld är fri för fartfylld motion och lek. Verksamheten övervakas, men ingen handledning ordnas. Varje barn bör ha en ansvarig vårdnadshavare med sig som är ansvarig för barnet under hela vistelsen i idrottsvärlden. Ingen deltagaravgift. Kolla tidtabellerna på idrottstjänsternas nätsida <https://www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv>

## 3.3 Ledda grupper under ledigheter och lov

Då de ledda jumpagrupporna har paus ordnas även några ledda jumpagrupper som lämpar sig för alla. Ingen deltagaravgift. I maj ordnas även avgiftsfria grupper före parkjumporna börjar. Idrottstjänsterna ordnar även annat mångsidigt program under skolelevernas lov, bland annat utfärder och läger. Läs mera <https://www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv>

Mer information: idrottsinstruktör Miia Heikkilä, 040 754 0484, [miia.heikkila@porvoo.fi](mailto:miia.heikkila@porvoo.fi).

## 3.4 Ledda jumpagrupper

Idrottstjänsterna erbjuder stadsbor i alla åldrar och varierande kondition möjlighet att delta i olika ledda idrotts- och motionsgrupper. Idrottstjänsternas broschyr finns på nätsidan <https://www.borga.fi/idrott-och-friluftsliv>

Mer information: idrottsinstruktör Miia Heikkilä, tfn 040 754 0484, specialidrottsinstruktör Christian Bremer, tfn 0400 944 096, [christian.bremer@porvoo.fi](mailto:christian.bremer@porvoo.fi).

## 3.5 Simhallen

Med LiiKu-passet får du 10 gångers simningskort (1 kort/klient/år). Om du vill kan du också delta i en teknikkurs i simning. Du får ditt simningskort genom att visa upp ditt LiiKu-pass på stadens servicekontor Kompassen (Krämaretorget B). Simhallen är gratis för barn under 7 år. Barn i åldern 7–15 år kan få ett eget simnings-kort från Kompassen med förälderns LiiKu-pass.

Anmäl dig till kursen i simningsteknik på [www.borga.fi/anmalning-till-vuxnas-simskolor](http://www.borga.fi/anmalning-till-vuxnas-simskolor). Anmäl dig vid kassan och visa upp ditt LiiKu-pass när du kommer till kursen för första gången.

Mer information: Borgå simhall, Linnankoskigatan 2–6, tfn 019 520 2461 (kassan) / [uima-halli@porvoo.fi](mailto:uima-halli@porvoo.fi)

### 3.6 Motionsremiss

Motionsremissen är en av tjänsterna som Borgå stads idrottstjänster erbjuder personer i arbetsför ålder. Avsikten med motionsremissen är att uppmuntra till att motionera. Klienter som fått en motionsremiss tas emot vid Motionspunkten i Borgå simhall. Motionspunkten erbjuder personligt stöd, uppmuntran och tips på hur du kommer igång med motionen.

Idrottsinstruktören hjälper dig att komma igång med ditt motionsintresse och handleder dig till de motionsformer som du tycker om. Med hjälp av instruktörens råd och uppmuntran blir motionen en del av din vardag. Det är aldrig för sent att börja motionera även om det kan kännas svårt att komma igång. Genom att motionera vårdar du din kropp och själ och bekantar dig med nya människor.

Mer information: idrottsinstruktör Mari Römpötti-Karlsson tfn 040 821 5666 / [mari.rompotti-karlsson@porvoo.fi](mailto:mari.rompotti-karlsson@porvoo.fi)

### 3.7 Gym

Med LiiKu-passet får du 10-gångerskort till gymmet i Kokonhallen. Du kan hämta ditt gymkort från Kokonhallen. Glöm inte att visa upp ditt LiiKu-pass.

Mer information: Kokonhallen, Ishockeyvägen 3, tfn (019) 575 2522, [info@kokonhalli.fi](mailto:info@kokonhalli.fi)

### 3.8 Personlig handledning på gym

Vill du få ett individuellt program för gymträning? Personalen på gymmet tar emot dig för en personlig konsultation och gör upp ett program för dig (en personlig handledningsträff per klient). Efter den personliga handledningen får du ett kort för 10 gymbesök (högst ett kort/klient/LiiKu-pass/gym).

Anmälan:

**Kuntofunktio:** tfn 019 5249 622 eller 040 047 6368, [www.kuntofunktio.fi](http://www.kuntofunktio.fi)

**Kunto-Werner:** tfn 010 271 2370, [www.kuntowerner.fi](http://www.kuntowerner.fi)

### 3.9 Hobby i en idrottsförening

Drömmer du om att utöva en viss sport, såsom fotboll, basket eller boxning, tillsammans med andra? Under en personlig träff har du möjlighet att tillsammans med handledaren

hitta en sport som känns rätt för dig. Ta kontakt med idrottssekreteraren Helena Forsbäck-Turunen, 040 762 8606 / [helena.forsback-turunen@porvoo.fi](mailto:helena.forsback-turunen@porvoo.fi)

### 3.10 Fotvård

Med LiiKu-passet får du en avgiftsfri fotvård som elevarbete på Careerias fotvårdsklinik (Hätskogatan 2). Tidsbokning per telefon vardagar kl 10-14, 044 737 2448 eller via nätet [www.careeria.fi/palvelut-ja-asiakastyot/hyvinvointi--ja-kauneuspalvelut/jalkojenhoito/](http://www.careeria.fi/palvelut-ja-asiakastyot/hyvinvointi--ja-kauneuspalvelut/jalkojenhoito/) När du bokar tid ange eller skriv in i fältet "Tilläggsuppgifter" att du har ett LiiKu-pass.

### 3.11 Grottan

Med LiiKu-passet kan du komma till klättringscentret Grottan för att bekanta dej med klättring (bouldering). Med LiiKu-passet får du från Grottan ett kort som berättigar till 10 avgiftsfria besök.

Mer information: Klättringscentret Grottan, Bangatan 7 (Johannesberg), Borgå. Öppet-hållningstider och annat finns på Grottans hemsida: [www.grottan.fi](http://www.grottan.fi)



*Liikuntaa, kulttuuria, elämyksiä.  
Motion, kultur, upplevelser.*

PORVOO  BORGÅ