



Osoite: Taavetti Laitisen katu 6, 00300 Helsinki
Bussit 41, 42, 43, 45, 46, 63, 231K, 315 ja raitiovaunu 10, Tilkan pysäkki

Lisätietoja: Miina Sillanpään Säätiö
puh. (09) 473 4721, www.miinasillanpaa.fi

Taavetinpuiston ovat toteuttaneet Miina Sillanpään Säätiö ja Helsingin kaupunki.

Ylläpito:



Helsingin kaupunki
Rakennusvirasto

puh. (09) 3103 9000
www.hkr.fi

Ei talvikunnossapittoa.
Liikuntavälineet ovat kotimaisia ja turvallisia Lappset 0-100-sarjaa.

Puiston rakentamista ovat tukeneet:



Taavetinpuisto

Helsingin kaupungin senioripuisto
Pikku Huopalahdessa



Liikuntaa ja elämäniloa ikäihmisille!



Miina Sillanpään Säätiö

Viihdy ja virkisty Taavetinpuistossa!

Taavetinpuisto on ikäihmisten kohtaamispaikka keskellä kaupunkia.

Puistossa voit

- ✓ viettää yhteistä aikaa ystävien, perheen ja lastenlasten kanssa
- ✓ saada juttuseuraa ja uusia tuttavuuksia
- ✓ nauttia liikunnasta viihtyisässä ympäristössä
- ✓ osallistua erilaisiin tapahtumiin ja ryhmätoimintaan



Ulkoilu ja liikunta edistävät ikäihmisen hyvinvointia sekä parantavat elämänlaatua.

Taavetinpuistossa voit liikkua ja kuntoilla turvallisilla liikuntalaitteilla yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Puistosta löytyvät ohjeet, joiden avulla voit tehdä liikuntaharjoituksia omien voimiesi mukaisesti. Puisto sopii myös pyörätuolia ja rollaattoria käyttäville.

Liikkumisen ja yhdessäolon iloa

Taavetinpuisto innostaa ylläpitämään

- ✓ tasapainoa
- ✓ lihasvoimaa
- ✓ nivelten liikkuvuutta

Säännöllisellä harjoittelulla

- ✓ kaatumisriski vähenee
- ✓ arjessa selviäminen helpottuu
- ✓ mieli ja muisti virkistyvät



Puiston yhteydessä on valaistu, lähes kokonaan kaiteella varustettu kävelyreitti (500m) levähdyspenkkeineen.

Taavetinpuistoon ovat tervetulleita kaikki vauvasta vaariin!

Tee liikuntatreffit Taavetinpuistoon!

Katso ympärillesi ja huomaa läheinen ihminen.

Sovi liikuntatreffit jo tänään ja teet ainakin kaksi ihmistä onnelliseksi.

