

Kannelmäki • Malminkartano • Haaga • Pitäjänmäki • Maunula



# OPERAATIO PULSSI!

**Länsi-Helsinki**  
**Syksy 2018**

**Maksutonta toimintaa 12–18-vuotiaille**

Kurssit

Liikunta

Työpajat

Tapahtumat

Retket

# Pulssin kautta voit:

## Löytää

maksutonta toimintaa  
12–18-vuotiaille.

## Kokeilla, kokea ja oppia uutta

Osallistumiseen ei vaadita  
aiempaa kokemusta.

## Vaikuttaa

alueesi harrastustarjontaan.

Ota yhteys alueesi koordi-  
naattoriin ja kerro minkälaista  
toimintaa toivot.



Kuva: Pilar Tapio

Kysy lisää: [operaatiopulssi@hel.fi](mailto:operaatiopulssi@hel.fi) / puh. ja WhatsApp: 040 830 1945  
Tykkää Facessa: Operaatio Pulssi – Länsi-Helsinki  
Seuraa Instagrammissa: @lansipulssi

[www.lansipulssi.munstadi.fi](http://www.lansipulssi.munstadi.fi)

# Ilmoittaudu mukaan!

**Kaikkiin tämän esitteen toimintoihin ilmoittaudutaan sähköpostilla osoitteeseen [operaatiopulssi@hel.fi](mailto:operaatiopulssi@hel.fi) (ellei toisin mainita).**

Kerro ilmoittautuessa osallistujan nimi, ikä, puhelinnumero ja sähköpostiosoite. Työväenopiston kurssit vaativat myös henkilötunnuksen.

Kurssit, työpajat ja retket täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos paikat loppuvat, kiinnostuneita voidaan ottaa myös varasijoille.

Operaatio Pulssi toimii Länsi-, Pohjois- ja Itä-Helsingin alueille. Lisätietoa kaikkien alueiden toiminnasta löytyy osoitteesta [www.pulssi.munstadi.fi](http://www.pulssi.munstadi.fi)



Kuva: Tinja Lohenoja

Esitteen toimitus: Arho Viitala & Eeva Astala  
Esitteen taitto: Julia Jämiä  
Kannen kuva: Julia Jämiä

# Pulssi

Kaikki Operaatio Pulssin toiminta järjestetään alueen nuorten toiveiden pohjalta. Ideoita kursseihin, työpajoihin, retkiin ja tapahtumiin kerätään monilla eri tavoilla:

- **Koulutempaukset & ideaseinät**
- **Ruuti & Rubufest**
- **Pulssinuorten ryhmä**
- **Asiakaspalaute**

Syksyllä 2018 Länsi-Pulssin toimintoja järjestävät nuorisotalot, työväenopisto, liikuntavirasto sekä paikalliset järjestöt ja seurat. Länsi-Pulssi toimii **Kannelmäen, Malminkartanon, Haagan, Pitäjänmäen ja Maunulan alueilla**. Nuoret ovat osaltaan mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintoja.

Jos olet kiinnostunut toimimaan aktiivisemmin kevään 2019 toimintojen suunnittelussa, liity mukaan Pulssinuorten ryhmään! Ilmoittautumiset sähköpostilla [operaatiopulssi@hel.fi](mailto:operaatiopulssi@hel.fi)



Kuva: Eeva Astala

# Tule ohjaajaksi Pulssille

Onko sinulla jokin erityinen taito tai harrastus? Haluaisitko jakaa osaamistasi muille? Mikäli vastasit äskeisiin kyllä, voit olla oikea henkilö ohjaamaan Pulssin toimintoja.

Operaatio Pulssi! etsii syksyllä 2018 nuoria tekijöitä jakamaan taitojaan muille nuorille. Omaa erikoisalaasi voit jakaa kurssin tai työpajan muodossa ja ohjaamisesta maksetaan ohjaajalle pieni palkkio. **Kyseessä on siis ihan oikea, vastuullinen työtehtävä, josta saa myös työtodistuksen!**

Käytä mahdollisuus hyväksesi ja ota yhteyttä Lännen Pulssin koordinaattoriin:

**[operaatiopulssi@hel.fi](mailto:operaatiopulssi@hel.fi)**  
**040 830 1945**



Nuoret rakentamassa lanitapahtumaa. Kuva: Arho Viitala

# Vannetanssi

Sunnuntaisin 2.9. alkaen klo 18:15–21  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

Vannetanssiyhdistyksen jameissa eli avoimissa treeneissä pääsee kokeilemaan ja treenaamaan vannetanssia. Osallistujat tanssivat tai harjoittelevat temppuja oman osaamistasonsa mukaan, ja aloittelijat saavat ohjeistusta vanteilun saloihin. Tervetuloa jameihin kokeilemaan vannetta! **Jameissa on lainavanteita aloittelijoille.**

Ohjaus:  
Vannetanssiyhdistys



Kuva: Eeva Astala

# Improa

Keskiviikkoisin 5.9.–28.11 (ei 17.10.) klo 16–18:15  
Kanneltalon auditorio (Klaneettitie 5)

Kurssilla **opetellaan teatterinäyttelemistä ja esityksen tekoa improvisaation keinoin.** Demoesitys kurssin päätteeksi mahdollinen. Kurssi sopii vasta-alkajille tai jo jonkin verran improvisaatiota harrastaneille.

**Huom!** Suunnattu 16–18-vuotiaille.

Ohjaaja: Petra Haapio

# Muotikuivitus

Maanantaisin 3.9.–26.11. (ei 15.10.) klo 17:30–20:45  
Kanneltalo (Klaneettitie 5), työväenopiston kuvataideluokka 2. krs.

Kurssilla tutustutaan **muotikuivituksen maailmaan, historiaan ja tunnettuihin tekijöihin.** Kokeillaan erilaisia tekniikoita ja tapoja kuvata ihmistä ja materiaalia. Kurssi sopii 16-vuotiaille ja vanhemmille, aloittelijoille sekä aikaisemmin piirtäneille ja maalanneille.

**Huom!** Kurssi on suunnattu aikuisille ja nuorille, kaksi paikkaa varattu pulssilaisille.

Ohjaaja: Tia Hassinen



Kuva: Ari Myllymäki

# LeffaCrew

Joka toinen maanantai 10.9. alkaen klo 18  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

Jos leffat ovat lähellä sydäntäsi, LeffaCrew on sinua varten. Katsotavat leffat valitaan yhdessä, mukaan voi tulla keskustelemaan illan leffan annista tai muuten vaan ottamaan rennosti. Pulssi tarjoaa leffa-eväät!

10.9. Komedial  
24.9. Scifi  
8.10. Kauhu  
22.10. Anime  
5.11. Peliaiheinen elokuva  
19.11. Parodia  
3.12. Trilleri/mysteeri  
17.12. Elokuviamaraton

Ohjaaja: Mikael Rosberg



# Maunulan leffabuffa

Torstaisin 20.9. ja 18.10. klo 17–19  
Maunula-talo (Metsäpurontie 4), Metsäpurosali

Maunula-talossa järjestetään leffabuffa syksyllä kahtena torstaina, jolloin **Metsäpurosali muuntautuu elokuvateatteriksi**. Leffabuffassa katsotaan yhdessä valittu elokuva ja syödään herkkuja!

Ohjaajat: Aziz Bahlaouane & Mikko Hiltunen

# Maunulan mediaverstas

Tiistaisin 18.9.–11.12. (ei 16.10.) klo 17–20:15  
Maunula-talo (Metsäpurontie 4), luokka 2, 2. krs.

Mediapaja, jossa opiskellaan ja tehdään pienryhmissä **video- ja valokuvausta, äänittämistä, sekä äänen ja kuvan editointia**. Kuvauksia tehdään pääasiassa Maunula-talossa. Kurssin aikana tutustutaan myös talon pro-tason valo- ja äänipöytään.

**Huom!** Kurssi on suunnattu aikuisille ja nuorille, kaksi paikkaa varattu pulsilaisille.

Ohjaajat: Rose-Marie Kivijärvi & Thomas Holmes



# Digitaalisen piirrosanimaation peruskurssi

Torstaisin 13.9.–15.11. (ei 18.10.) klo 17–19.30  
Kanneltalo (Klaneettitie 5), työväenopiston tietotekniikkaluokka 2. krs.

Digitaalisen piirrosanimaation kurssilla **opitaan digitaalisen animaation, kuvankäsittelyn ja piirrostyökalujen peruseriaatteita sekä tehdään oma animaatio** Krita-ohjelmaa ja piirtopöytää hyödyntäen. Kurssi edellyttää tietokoneen käytön perusosaamista.

Opettaja: Kristiina Laine



Kuva: Mervi Autio

## Digikuvvis

Tiistaisin 23.10.–27.11. klo 17–19:15  
Kanneltalo (Klaneettitie 5), työväenopiston tietotekniikkaluokka 2. krs.

**Tutustumme yhdessä piirtopöydän käyttöön ja kuvanmuokkaukseen.** Teemme digitaalista taidetta kuvankäsittelyohjelmaa, esim. GIMP välineenä käyttäen. Kurssi edellyttää tietokoneen käytön perusosaamista.

Opettaja: Karkki Havaste

**Huom!** Kurssit on suunnattu aikuisille ja nuorille, kaksi paikkaa varattu pulssilaisille!

# Studio haltuun!

Keskiviikkoisin 7.11–28.11. klo 17–20  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

**Kiinnostaako riimit, laulaminen, biittien teko tai miksaus?** Tule ottamaan haltuun Kannelmäen nuorisotalon äänitysstudio. Et tarvitse aiempaa kokemusta, kiinnostus riittää. Ohjelma räätälöidään osallistujien toiveiden mukaan. **Kurssin jälkeen voit itsenäisesti varata studiota omaan käyttöön.**



## Lauluryhmä

Ensimmäinen tapaaminen maanantaina 20.8. klo 17  
Nuorisokahvila Clubi (Kaupintie 16)

Kiinnostaako laulaminen kivalla pienellä porukalla? **Ryhmässä tsekataan, miten käytät ääntäsi oikein, hiotaan laulutekniikkaa ja lauletaan juuri niitä biisejä, joita halutaan.**

Ohjaaja:  
Emma Lankinen  
emma.lankinen@hel.fi  
p. 040 668 3281



# Kankaanpainanta

Torstaisin 6.9.–27.9. klo 18–21  
Kannelmäen nuorisotalon Värkkäämö (Klaneettitie 5)

Kurssilla kokeillaan erilaisia kankaanpainotekniikoita sekä valmistetaan alusta asti silkkipainoseula haluamallasi kuvalla. **Seulan avulla pääset painamaan itsellesi persoonallisen kangaskassin tai vaikkapa t-paidan.**

Ohjaaja: Tinja Lohenoja



Kuva: Tinja Lohenoja

# Koruja ja korviksia

Torstaisin 6.9.–20.9. klo 16–18  
Maunulan nuorisotalo (Metsäpurontie 4)

Tule tekemään koruja! Voit valita erilaisista materiaaleista ja tekniikoista mieleisesi. Työpajoissa tehdään koruja muun muassa **massasta, helmistä, langoista ja höyhenistä.**

Ohjaaja: Carita Kujala

# Vegaaniruokaa

Perjantaisin 14.9.–21.9. klo 17–20  
Maunula-talo (Metsäpurontie 4), kahvila

Tehdään vegaanista ruokaa porukalla. Työpajassa testaillaan ja maistellaan erilaisia ruokalajeja. Tule yksin tai yhdessä kaverin kanssa. Kokkailemme Maunula-talon kahvilassa.

Ohjaaja: Maiju Alakurtti



# Streetfood- ja vegaaniruokakurssi

Lauantaisin 1.12. (streetfood) & 8.12. (vegaaniruoka) klo 11–15  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan **katuruokakulttuurin saloihin** maukkaiden annosten avulla. Viime kevään suosittu vegaanityöpajat saavat jatkoa toisella kurssikerralla tutun ohjaajan vetämänä.

Ohjaaja: Bettina Kanninen

# Pizzakurssi

Maanantaisin 22.10.–5.11. klo 17–20  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

Pizza, tuo Italian herkku, kukapa ei siitä pitäisi? Tule mukaan Pizzakurssille oppimaan pizzanteon salat. **Kurssilla opetellaan täydellisen pizzan tekeminen aina pohjasta täytteisiin saakka.** Kurssin kerroilla keskitytään erilaisiin pizzaherkkuihin ympäri maailmaa.

Ohjaaja: Pilar Tapio



Kuva: Pilar Tapio

# I Love Food - Cooking Workshop

Fridays 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. at 5pm–8pm (17–20)  
Maunula House (Metsäpurontie 4)

Do you enjoy cooking? If the answer is yes, this is a workshop for you. Participants get to decide the meals and we can try several different dishes from all around the world. **The workshop is in English.** Welcome!

Leader: Riikka Valkonen



## Nutakeittiö

Keskiviikkoisin 22.8. alkaen klo 14:30–18  
Nuorisokahvila Clubi (Kaupintie 16)

**Oletko kiinnostunut ruoanlaitosta ja haluat oppia käyttämään taitojasi keittiössä?** Nuorisokahvila Clubin lähikauppayhteistyön myötä käytössämme on hävikkiruokaa, josta loihdimme mitä mielenkuvituksellisimpia ruokalajeja. Koskaan ei tiedä mitä raaka-aineita on käytössä – tule ja tsekkaa!

Lisätiedot:  
Emma Lankinen  
emma.lankinen@hel.fi  
p. 040 668 3281



# Fifa-liiga

Keskiviikkoisin klo 18–21  
Malminkartanon nuorisotalo (Puustellintie 4)

Torstaisin klo 18–21  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

Legendaarinen PS4 Fifa-liiga järjestetään taas syksyllä 2018 heti Fifa19-pelin ilmestyessä kaappoihin syys-lokakuun vaihteessa. Liigassa jokainen osallistuja valitsee oman Champions-liigan joukkueensa, jolla pelataan yksi ottelu kerran viikossa. **Parhaat joukkueet pääsevät joulukuussa pudotuspeleihin ja finaaleihin, joissa pääpalkintona on vapaavalintainen konsolipeli sekä tietokin pokaali.**

Ilmoittaudu etukäteen niin saat tiedon heti, kun liigan aloituspäivä on selvillä.

Lisätiedot:  
arho.viitala@hel.fi  
p. 040 577 0653



Kuva: Arho Viitala

# Fortnite-kiertue

Lauantaisin klo 17–21  
22.9. Maunulan nuorisotalo (Metsäpurontie 4)  
29.9. Nuorisokahvila Clubi (Kaupintie 16)  
6.10. Malminkartanon nuorisotalo (Puustellintie 4)  
12.–13.10. Finaalit Månsembly-laneissa

**Operaatio Pulssin Fortnite-kiertue saapuu syksyllä alueen nuorisotaloille 8 pleikkarin voimin.** Tapahtumissa pelataan turnausmuotoisesti tämän hetken suosituinta peliä. Niin aloittelijat kuin kokeneemmatkin ovat tervetulleita.

Parhaille pelaajille on palkintona paikka finaaleissa, jotka järjestetään Maunulan Månsembly-lanitapahtumassa 12.–13.10. Ilmoittaudu etukäteen sähköpostilla tai saavu suoraan paikan päälle pelaamaan.

**Huom!** 12-vuotiaiden turnaukset järjestetään klo 17–19.



Kuva: Epic Games

# Sisäpelailut Pohjois-Haagan yhteiskoululla

Futsal keskiviikkoisin klo 18–19

Salibandy torstaisin klo 16–17

Pohjois-Haagan yhteiskoulu (Pietari Hannikaisen tie 6)

Legendaariset PHYK:n pelivuorot jatkuvat elokuussa! Tarkempi alkamisajankohta ilmoitetaan Länsi-Pulssin Facebook- ja nettisivuilla elokuussa.



## Futsal

Maanantaisin klo 17–18

Konalan ala-asteen koulu (Riihipellonkuja 2)

**Huom!** Suunnattu 12–15-vuotiaille.

Tarkempi alkamisajankohta ilmoitetaan Länsi-Pulssin Facebook- ja nettisivuilla elokuussa.

# Tyttöjen liikuntaa

Kerran viikossa klo 17–18, viikonpäivä ilmoitetaan elokuussa Länsi-Pulssin Facebook- ja nettisivuilla Pitäjänmäen nuorisotalo (Jousipolku 1 C 2)

Kokeillaan eri lajeja tyttöporukalla. Ensimmäinen tapaaminen Pitäjänmäen nuorisotalolla syyskuussa. Toimintaa järjestetään välillä myös koulun salissa.

Lisätiedot:

Angelica Lindberg

angelica.lindberg@hel.fi

040 184 2696



# FunAction

FunAction on Helsingin kaupungin liikuntapalveluiden matalan kynnyksen toimintaa 13–17-vuotiaille nuorille. Tämän aukeaman toimintoihin tarvitset liikuntakortin. **Kortin voit joko lainata Maunulan tai Kannelmäen nuorisotalolta jäsenkorttia vastaan** tai ostaa omaksi hintaan 25€. FunAction-tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

## Sulkapallo

Keskiviikkoisin 5.9.–12.12. (ei 17.10.) klo 16–17  
Kannelmäen peruskoulu (Runonlaulajantie 40)

Haluaisitko pelata sulkapalloa, mutta sinulta puuttuu maila tai pelikaveri? Tule mukaan sulkapallotunneille yksin tai kaverin kanssa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet.



Kuva: FunAction (Helsingin kaupunki)

## Boulderointi

Keskiviikkoisin 5.9.–12.12. (ei 17.10.) klo 16–17  
Boulderointikeskus Konala (Ruusilantie 1)

**Tule kokeilemaan boulderointia, kiipeilyä ilman köysiä!** Tunnilta pääset harjoittelemaan tekniikkaa, sekä tietysti kiipeilemään osaavien ohjaajien opastamana. Jokaisella tunnilla käydään läpi turvallisuusohjeet. Haasta itsesi ja tule kiipeilemään. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet.



Kuva: FunAction (Helsingin kaupunki)

## Kuntosali

Torstaisin 6.9.–13.12. (ei 6.12.) klo 16–17  
Maunulan liikuntahalli (Maunulanmäki 3–5)

Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta, mutta et tiedä miten aloittaa? **Ohjaajan opastamana kuntosaliharjoittelun aloittaminen on helppoa** ja uusien liikkeiden opettelu sujuu turvallisesti. Mukaan tarvitset sisäliikuntavaatteet.

**Lisätietoja: <http://funactionnuorille.fi/>**

# Kantsun Graffitipäivä

Lauantaina 15.9. klo 13–18  
Kannelmäen graffitiseinä, Kirkkopuisto  
Lähtö Kannelmäen nuorisotalolta (Klaneettitie 5) klo 13

Tule toteuttamaan oma sketsi Kannelmäen graffitiseinällä! **Talo tarjoaa maalit neljälle maalarille, parille tai ryhmälle.** Paikalla ammattitaitoinen ohjaaja antamassa vinkkejä ja opastusta.

Ohjaaja:  
Timo Laukkanen  
timo.laukkanen@hel.fi



Kuva: Arho Viitala

# Mun merkki

Tiistaina 16.10. klo 10–13:30  
Maunula-talo (Metsäpurontie 4), monitoimiluokka 3. krs

Suunnittele ja paina oma kangasmerkkisi syyslomalla. Tarvitset vain idean: Tarvikkeet ja apua saat paikan päältä. Voit lisätä merkkiäsi kirjontaa ja ommella sen kiinni esimerkiksi vaatteeseen.

Ohjaaja: Virpi Vesanen-Laukkanen



# Saippuapaja

Torstaina 21.11. klo 18–21  
Kannelmäen nuorisotalon Värkkäämö (Klaneettitie 5)

Värkkäämön saippuapajassa valmistetaan palasaippuuita itse saippuamassasta sulattamalla. Saippuamassan sekaan voi lisätä erilaisia **värejä, tuoksuja, kimalletta tai vaikka hoitavia yrtejä.**

Ohjaus: Värkkäämö



Kuva: Tinja Lohenoja

# Lemmikkikahvilat

Perjantaisin 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. klo 18–21  
Nuorisokahvila Clubi (Kaupintie 16)

Nuorisokahvila Clubilla järjestetään syksyllä jälleen lemmikkikahviloita, **joihin voit tuoda oman lemmikkisi!** Illoissa voit keskustella asiantuntijoiden kanssa lemmikkien hoidosta ja hyvinvoinnista, tutustua muihin lemmikinomistajiin tai muuten vaan viettää mukavan illan eläinten parissa. Kahvilaa pitää Haagan nuorisotyöyksikön nuorten kansainvälisyysryhmä.

**Huom!** Lemmikkikahvilaan etsitään mukaan 15–18-vuotiaita nuoria ideoimaan iltojen sisältöä.

Ohjaaja:  
Matti Pääkkönen  
matti.paakkonen@hel.fi  
p. 050 559 1753



Kuva: Roope Niemi



# Ompelulanit

Perjantaina 5.10. klo 18–24  
Kanneltalon aula (Klaneettitie 5)

Ompelulanit tulevat taas!

Kaikille avoimissa Ompelulaneissa **Värkkäämön ompelukoneet ja saumurit ovat käytössä Kanneltalon aulassa koko illan aina puoleenyöhön asti.** Tule tekemään vanhasta uutta tai viimeistelemään kesken jäänyt ompelutyösi. Tarjoamme ompeluapua, välineitä, materiaaleja, sekä pientä purtavaa työskentelyn lomassa. Pistädy hetkeksi tai tule koko illaksi!



Kuva: Tinja Lohenoja

# Syysloman Paintball-leiri

Ke–pe 17.–19.10.  
Leirikeskus Metsäpirtti, Tuusula (Turaniementie 61)

Pulssin suosittu Paintball-leiri järjestetään jo kolmannen kerran. Leirillä pelataan paintballia aamusta iltaan. Lisäksi saunotaan ja vietetään aikaa muiden leiriläisten kanssa. **Mukaan mahtuu ensimmäiset 15 ilmoittautunutta.** Yhteinen bussikuljetus lähtee Kannelmäen nuorisotalolta.

**Huom!** Leiri on suunnattu 13–18-vuotiaille.

Helsingin kaupunki ei vakuuta osallistujia.

Lisätiedot:  
Arho Viitala  
p. 040 5770 653



Kuva: Henna-Mari Vasara



# Månsembly 4.0

Pe–la 12.–13.10.  
Maunula-talo (Metsäpurontie 4)

Syksyllä Maunula-talossa järjestetään yhden yön lanit. **Tapahtumaan mahtuu 30 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.** Laneissa on 30 tietokonepaikkaa, mukaan tarvittavat oman koneen ja verkkopiuhan.

**Huom!** Tapahtuma on suunnattu 13-18-vuotiaille.

Lisätiedot:  
Maunulan nuorisotalo  
maunulan.nuorisotalo@hel.fi



# Peliyöt

To–la 27.–29.12.  
Kannelmäen nuorisotalo (Klaneettitie 5)

Legendaariset Peliyöt järjestetään jälleen joululomalla. **Kahden yön mittaiseen lanitapahtumaan kuuluu tietokonepelaamista, konsoleita ja lautapelejä.** Ota mukaan oma kone tai konsoli datausajan maksimoimiseksi. Nuorisotalon puolesta on myös 20 tehokasta pelikonetta käytettävissä. Ilmoittautuminen aukeaa joulukuun alussa.

**Huom!** Tapahtuma on suunnattu 13–18-vuotiaille.

Ilmoittautuminen:  
harrastushaku.fi  
hakusana: peliyö



Kuva: Arho Viitala

# Airsoft & Paintball

Lauantaina 22.9. paintball, Sissos Arena Espoo (ulkokenttä)  
Lähtö Kannelmäen nuorisotalolta (Klaneettitie 5) klo 11

Lauantaina 16.10. airsoft, Backalley CQC Töölö (sisäkenttä)  
Lauantaina 17.11. airsoft, Backalley CQC Töölö (sisäkenttä)  
Lähdöt Kannelmäen nuorisotalolta (Klaneettitie 5) klo 13

Operaatio Pulssin perinteikkäät airsoft- ja paintballretket jatkuvat syksyllä 2018! **Koe syksyn parhaat adrenaliinimyrskyt jännittävässä, vauhdikkaassa ja turvallisessa ympäristössä.** Pelipaikkoina toimii Sissos Arenan ulkokenttä Espoossa sekä Backalleyn sisäkenttä Töölössä. Mukaan tarvitset vain liikuntaan sopivat vaatteet ja vesipullon, Pulssin kautta saat kaikki muut varusteet.

**Huom!** Helsingin kaupunki ei vakuuta osallistujia.



Kuva: Black Alley CQC

# Syysloman retket

## Megazone Salmisaari

Maanantaina 15.10.  
Lähtö Kannelmäen nuorisotalolta (Klaneettitie 5) klo 12:15  
Lisätiedot kohteesta: [www.megazone.fi/hki](http://www.megazone.fi/hki)

## Rush Helsinki -trampoliinipuisto

Tiistaina 16.10.  
Lähtö Kannelmäen nuorisotalolta (Klaneettitie 5) klo 12:15  
Lisätiedot kohteesta: [www.rushfinland.fi](http://www.rushfinland.fi)

## Linnanmäen Valokarnevaali

Keskiviikkona 17.10.  
Lähtö Kannelmäen nuorisotalolta (Klaneettitie 5) klo 16:30

**Huom!** Voit ilmoittautua vain yhdelle syysloman retkistä.



Kuva: Seppo Laakso (Helsingin kaupungin kuvapankki)

# Ilmoittaudu mukaan!

Sähköpostitse: [operaatiopulssi@hel.fi](mailto:operaatiopulssi@hel.fi)

Saat yhteyden Länsi-Helsingin koordinaattorin myös:

Puh. ja WhatsApp: 040 830 1945

Nettisivut: [www.lansipulssi.munstadi.fi](http://www.lansipulssi.munstadi.fi)

FB: Operaatio Pulssi – Länsi-Helsinki

IG: @lansipulssi

Operaatio Pulssi toimii Länsi-, Pohjois- ja Itä-Helsingin alueilla. Tutustu myös muiden alueiden harrastusmahdollisuuksiin osoitteessa: [www.pulssi.munstadi.fi](http://www.pulssi.munstadi.fi)

