

Liikunnallista vuotta 2026

Hei ja terveisiä liikunnalta!

Ohesta löydät tulevaa liikuntatarjontaa alkuvuodelle 2026.

Löydä liikkumisen ilo - senioreiden ryhmämuotoinen hyvinvointimentorointi

Senioreiden ryhmämuotoinen hyvinvointimentorointi tarjoaa ryhmämuotoista tukea terveellisempien elämäntapojen ja aktiivisemmän arjen löytämiseen. Ryhmässä on kuusi ryhmätapaamista ja ensimmäinen henkilökohtainen alkutapaaminen ja alkutestaus. Ryhmätapaamiset sisältävät "luento-osuuden", aiheen parissa keskustelua ja työstämistä sekä liikkumiskokeilun. Liikkumiskokeilut suunnitellaan yhdessä ryhmän kanssa.

Ryhmä on tarkoitettu:

- 65-75-vuotiaille henkilöille, jotka kaipaavat tukea turvallisen liikkumisen lisäämiseen omaan arkeen ja omien elintapojen tarkasteluun
- henkilöille jotka kaipaavat tietoa terveellisistä elintavoista, kaatumisten ehkäisystä, liikkumisesta, unesta ja palautumisesta sekä ravinnosta ja näiden asioiden tarkastelusta omassa arjessa
-

Ryhmiä toteutetaan tammi-huhtikuu välillä Koivukylässä asukastilalla sekä Tikkurilan, Hakunilan ja Myyrmäen uimahalleilla.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot ryhmistä: p. 040 3521506/kiia.haapasalo@vantaa.fi

Vantaan Senioriliigan peli- ja kävelyvuorot

Senioriliigan peli- ja kävelyvuorot tarjoavat mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja pelailuun. Senioriliiga tarjoaa pelivälineet esimerkiksi sulkapalloon, mölkkyyn, bocciaan, kävelyjalkapalloon sekä muutamaa muuhun tarkkuus- ja heittopeliin. Halleihin on myös mahdollisuus tulla kävelemään säältä suojaan talviaikana.

Pelivuorot:

Tikkurilan kuplahalli (Läntinen Valkoisenlähteen tie 56, 01300 Vantaa)

- Maanantaisin klo 11.30–13
- Perjantaisin klo 11.30–13

Myyrmäkihalli (Raappavuorentie 10, 01600 Vantaa)

- Keskiviikkoisin klo 12–13.30
- Perjantaisin klo 12–13.30

Hakunilan kuplahalli (Luotikuja 2, 01200 Vantaa)

- Tiistaisin klo 10–11–30

Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalin starttikurssi

Koivukylän kuntosalin starttikurssi tarjoaa tukea omatoimisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen viiden (5) kerran maksuttoman kurssin muodossa. Kurssin tavoitteena on opastaa laitteiden turvallinen käyttö ja turvallisen nousujohteisen harjoittelun toteuttaminen. Kurssi toteutetaan Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosalilla perjantaisin klo 13–14.

Kurssin aloituspäivät keväällä 2026

9.1.2026

13.2.2026

27.3.2026

Lisätärpit:

[Virtuaalijumpat | Vantaa](#)

Ohjatun liikunnan muu tarjonta [vantaaliikuntailmo - Etusivu](#)

Vapaaehtoisvetoinen liikunta [vantaaliikuntailmo - Haku](#)

Liitteistä löydät julisteita, joita voit tulostaa halutessasi esille.

ystävällisin terveisin Kiia

Kiia Haapasalo

Projektikoordinaattori Erityisen hyvää liikuntaa

Vantaan kaupunki

Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimiala/ liikunnan palvelualue, toiminnallinen yksikkö

Postiosoite:

Vantaan kaupunki

Kaupunkikulttuuri / liikunnan palvelualue PL 1510, 01030 Vantaa

www.vantaa.fi

Käyntiosoite:

Silkkitehtaantie 5 C, 01300 Vantaa

+358 40 352 1506

kiia.haapasalo@vantaa.fi