



# Kaupunkikulttuurin toimiala

Terho Valkonen, kulttuurituottaja 5.6.2025





# Myyr York parkin kesälavan ohjelma

<https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-FI?sort=startDate&q=myyr%20york>



# **MUMMODISKO TULISUUDELMASSA perjantaina 29.9. klo 13**

**Diskon juontaa  
Tuija Piepponen  
ja esiintyjänä on  
Muska & Hot Dogs.**

**Vapaa pääsy!**



# Liikuntaneuvonnalla liikkeelle –Liikkuva Vantaa

Liikuntaneuvonnalla liikkeelle – Liikkuva Vantaa –hankkeessa kehitetään liikuntaneuvonnan mallit

- perheille
- **erityisryhmille (toimintarajoitteiset henkilöt) sekä**
- **yli 65-vuotiaille ikääntyneille.**

Hankkeen kautta lisätään Vantaan kaupungin liikuntaneuvontapalveluita vastaamaan eri-ikäisten tarvetta sekä varmistetaan, että liikuntaneuvontapalvelut kattavat koko elämänkaaren.

**Hankeaika:** 31.12.2027 asti, rahoitus myönnetään vuosittain Suomi liikkeelle –ohjelman kehittämisavustuksesta





# Hankkeen tavoitteita

- Luodaan ikääntyneiden yksilöllisen liikuntaneuvonnan malli ja palvelupolku Vake-hyvinvointialueen kanssa
- Luodaan toimintarajoitteisille täysikäisille henkilöille henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan malli mukailien ikääntyneiden mallia
- Luodaan toimintamalli ikääntyneiden ryhmämuotoiselle liikuntaneuvonnalle: Pilottialueet Tikkurila, Hakunila, Myyrmäki
  - Tarkemmat tiedot: p. 040 3521506/ Vantaa Liikuntaa ilmoittautumisjärjestelmä → Starttikurssit
- Tarkemmat kohderyhmät ja lähetekäytännöt suunnitellaan kesän 2025 aikana. Tavoitteena aloittaa pilotoinnit syksyllä 2025.

# Yhdessä liikkeelle – Liikkuva Vantaa – TULOSSA KESÄLLÄ JA SYKSYLLÄ

## Vapaaehtoisten luotsaama liikunta

- Pelivuorot (Myyrmäki, Tikkurila, Hakunila)
- Kävelyvuorot ja –ryhmät
- Virtuaalijumppien etäkatsomot
- Muu ikääntyneille suunnattu vapaaehtoistoiminta

## Koulutukset

- Voimaa ja tasapainoa senioreiden kohtaamisiin = tietoa liikkumisesta vapaaehtoisryhmässä ja vapaaehtoisena liikuttajana toimimiseen käytännön työkaluja → suunnattu esim. eläkeläisyhdistysten vapaaehtoisille

## Senioripaku (kesä 2025)

- Maksutonta kevyttä liikuntaa ja yhdessäoloa lähellä
- Tarkat pysäkkipaikat: Vantaa Liikuntaa – ilmoittautumisjärjestelmä – Kesäliikunta – Muu Ulkoliikunta – Senioripaku

# Yhteystiedot



## **Liikuntaneuvonnalla liikkeelle – Liikkuva Vantaa**

Projektikoordinaattori,  
ikäntyneiden henkilökohtainen  
liikuntaneuvonta:

Taru Patrikainen  
([taru.patrikainen@vantaa.fi](mailto:taru.patrikainen@vantaa.fi)) / p.  
040 194 6818

Projektikoordinaattori,  
soveltavan liikunnan  
henkilökohtainen  
liikuntaneuvonta:

Riina Pitkänen  
([riina.pitkanen@vantaa.fi](mailto:riina.pitkanen@vantaa.fi)) / p.  
040 550 2910)

## **Yhdessä liikkeelle – Liikkuva Vantaa**

Projektikoordinaattori,  
ikäntyneiden ryhmämuotoinen  
liikuntaneuvonta ja Yhdessä  
liikkeelle – Liikkuva Vantaa –  
ikäntyneiden liikunta:

Kiia Haapasalo  
([kiia.haapasalo@vantaa.fi](mailto:kiia.haapasalo@vantaa.fi)) / p.  
040 352 1506)

Projektikoordinaattori, Soveltava  
liikunta:

Anni Polari  
([anni.polari@vantaa.fi](mailto:anni.polari@vantaa.fi)) / p. 040  
195 5872)

## **Liikuntasuunnittelija/ vastaava asiantuntija**

Liikuntaneuvonnalla liikkeelle –  
Liikkuva Vantaa

Jani Raivio  
([jani.raivio@vantaa.fi](mailto:jani.raivio@vantaa.fi))

Yhdessä liikkeelle Liikkuva  
Vantaa

Anni Romo  
([anni.romo@vantaa.fi](mailto:anni.romo@vantaa.fi))



# Liikunnan palvelualue

## Ohjattu liikunta





# Liikunnan palvelualue

## Ohjatun liikunnan palvelut



### Syys- ja kevätkaudella

- Senioreille suunnattuja ryhmiä n. 177/vko: Lattiajumppia, vesijumppia ja kuntosaliryhmiä
- Työikäisille suunnattuja ryhmiä n.76/vko: Lattiajumppia, vesijumppia

### Kesäkaudella

- Senioreille suunnattuja ryhmiä n. 55-65/vko
- Työikäisille suunnattuja ryhmiä n 4-6/vko
- Testejä ja tapahtumia

Ryhmäliikunnan lisäksi tarjolla on maksuttomia virtuaalijumppia osoitteessa [vantaa.fi/virtuaalijumpat](https://vantaa.fi/virtuaalijumpat). Ei vaadi kirjautumista. Voit tehdä joko livenä tai valita



**Vanhustenviikolla tarjoamme ilmaisen uinnin eläkeläisille ma-pe  
6.-12.10.2025!**

**Ilmainen uinti edellyttää eläkeläiskortin näyttämistä uimahallin kassalla.**

# Liikunnan palvelualue Ohjattu liikunta / kesätoiminta 2025 on käynnissä



Järjestettävä kesätoiminta löytyy mm:

- [Vantaaliikuntaa- ilmoittautumisjärjestelmästä](#)
- [Vantaan Harrastuskalenterista](#)
- Paperisesta esitteestä, joka on saatavilla uimahalleilta
  - Esitteen näköisversio on myös tulostettavissa
    - [ITÄ Kesäesite 2025](#) (pdf)
    - [LÄNSI Kesäesite 2025](#) (pdf)

**VANTAA LIIKUNTA** SUOMI / SVENSKA / ENGLISH

[KURSSIHAKU](#) [KIRJAUDU](#) [AJANKOHTAISTA](#) [TIETOA MEISTÄ](#)

Hae hakusanalla

**PAIKKA** +

**KURSSIT** +

**AIKA** -

SYKSY

KEVÄT

**KESÄ**

**TYHJENNÄ VALINNAT**

Hakusi tuotti 345 tulosta. Valittu sivu 1 / 22

**LAAJA LISTAUS**

**KURSSI**  
Testi-ilmoittautuminen (paina tästä jotta pääsee ilmoittamaan perheenjäsenen)

VANTAAN KAUPUNKI / LIIKUNNAN PALVELUALUE, TIKKURILAN SUURALUE,

**KURSSI**  
Kuntosali, sekaryhmä, +60

VANTAAN KAUPUNKI / LIIKUNNAN PALVELUALUE, HAKUNILAN SUURALUE, LÄNSIMÄKI, KULTTUURIKUNTOLA KUKU

# Liikunnan palvelualue Syksyn 2025 ohjatun liikunnan ryhmät on julkaistu



Ryhmät ovat löydettävissä seuraavista paikoista:

- [VantaaLiikuntaa –ilmoittautumisjärjestelmä](#)
- [Vantaan Harrastuskalenteri](#)
- Paperinen esite on jaossa elokuussa uimahalleilla, kirjastoissa ja Vantaa-infoissa (ei jaeta koteihin).
- Näköisesite (pdf) [Ohjattu liikunta –sivuilla](#) kesäkuun lopussa

Huomioitavaa:

- [VantaaLiikuntaa –ilmoittautumisjärjestelmästä](#) näkee ryhmässä olevat vapaat paikat
- Ilmoittautumispäivät ryhmiin löytyvät kohdasta ”Ajankohtaista”.
- Syksyn kurssit löytyvät aktivoimalla sanat ”Kurssihaku” ja ”Syksy”.



**VANTAA LIKUNTA** SUOMI / SVENSKA / ENGLISH  
[KURSSIHAKU](#) [KIRJAUDU](#) [AJANKOHTAISTA](#) [TIETOA MEISTÄ](#)

Hae hakusanalla

**TYHJENNÄ VALINNAT**

Hakusi tuotti 219 tulosta. Valittu sivu 1 / 14

**LAAJA LISTAUS**

 <p><b>KURSSI</b> Kuntosali, sekaryhmä, +60</p> <p>VANTAAN KAUPUNKI / LIIKUNNAN PALVELUALUE. HAKUNILAN SUURALUE.</p>	 <p><b>KURSSI</b> Sulka-pallo, miehet ja pojat, +15</p> <p>VANTAAN KAUPUNKI / LIIKUNNAN PALVELUALUE. KOIVUKYLÄN SUURALUE.</p>
--	---

# Liikunnan palvelualue Ilmoittautumiset syksyn 2025 liikuntaryhmiin



## SENIORIT JA ERITYISRYHMÄT

Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät

- [sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän](#) kautta ke 13.8. klo 14.00 - su 24.8.2025

- puhelimitse ke 13.8. - to 14.8.2025 klo 14.00-16.00 p. 09 8392 4601

(Tikkurilan kirjaston kiikkustuolijumppaan ilmoittautuminen ohjaajalle paikan päälle).

**VIITTOMAKIELISET:** [sähköisen ilmoittautumisjärjestelmän](#) kautta ke 13.8. klo 14.00 - su 24.8.2025

**VERTAISOHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT:** puhelimitse ma 11.8.2025 alkaen, ma-ti ja to klo 9.00-11.00 p. 050 314 6402

## Tiedustelut/ilmoittautumiset varsinaisten ilmoittautumispäivien jälkeen:

Suosittelava soittoaika ma-ti ja to klo 9.00-11.00

- Ryhmäliikunta: jumpat, tuolijumpat, ohjatut kuntosaliryhmät, tuolijumppa + kuntosaliryhmät, vesiliikuntaryhmät p. 09 8392 4601
- Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot ja vertaisohjatut kuntosaliryhmät p. 050 314 6402.
- Viittomakielisten ryhmät: [anne.pakarinen@vantaa.fi](mailto:anne.pakarinen@vantaa.fi) tai tekstiviesti p. 050 314 6402