

# TIKKURILAN ASUKASTILAN TUOLIJOOGA 2025

**Tuolijoogassa pääset tutustumaan tuolijoogaan, aikaisempaa kokemusta tai erityistaitoja ei tarvita. Toiminta on maksutonta, eikä siihen tarvitse ilmoittautua.**

Tuolijoogassa kehoa herätellään lempeillä liikkeillä ja hengitysharjoituksilla, jotka auttavat rentoutumaan ja virkistävät sekä kehoa että mieltä. Liikkeet soveltuvat kaikille ja niitä voi tehdä oman jaksamisen mukaan.

**Tuntikerrat:**

**20.8., 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 22.10., 10.12., 17.12.  
kello 13.30-14**

**Lisätiedot ja kysymykset:  
Kiia Haapasalo,  
p. 040 3521506**



**Vantaa  
Vanda**

# SENIORILIIGAN PELAILU- JA KÄVELYVUOROT 2025

**Senioriliigan peli- ja kävelyvuoroilla  
pääset pelailemaan kevyitä  
(piha)pelejä sekä kävelemään talven  
tullen säältä suojaan.**

Välineitä on tarjolla  
toimintapaikoissa. Toiminta on  
maksutonta eikä siihen tarvitse  
ilmoittautua!

## **Tikkurila**

maanantaisin 1.9.-10.12. klo 11.30-13.00

## **Myyrmäki**

keskiviikkoisin 3.9.-12.12. klo 12-13.30



Vantaa  
Vanda

# **LÖYDÄ LIIKKUMISEN ILO**

**Tule mukaan +65-vuotiaiden  
ryhmähyvinvointimentointiin!**

## **Tarjoamme:**

- Maksuttomia matalan kynnyksen ryhmätapaamisia ja tietoa, tukea ja inspiraatiota liikkumiseen, ravintoon ja uneen
- Yhdessä tehtäviä liikuntakokeiluja – löydä sinulle sopiva tapa liikkua
- Vertaistukea ja kannustusta – et ole yksin!

**Ryhmien kokoontumispaikat:**  
Tikkurila, Myyrmäki ja Hakunila

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**  
Kiia Haapasalo, p. 040 3521506/  
[kiia.haapasalo@vantaa.fi](mailto:kiia.haapasalo@vantaa.fi)



**Vantaa  
Vanda**

# LEMPEÄN KÄVELYN RYHMÄT SYKSY 2025

Lempeän kävelyn ryhmissä kävellään yhdessä muiden kanssa. Vauhti ja lenkin pituus määrittyy osallistujien mukaan.

Toiminta on maksutonta eikä siihen tarvitse ilmoittautua

**Myyrmäki** keskiviikkoisin 17.9. alkaen klo 10.30-11.30, lähtö Paalutorilta

**Tikkurila** torstaisin 4.9. alkaen klo 13-14, lähtö Tikkurilan kirjaston edestä

**Koivukylä** perjantaisin 5.9. alkaen klo 11-12, lähtö Koivutorilta

Lisätiedot ja kysymykset:  
Kiia Haapasalo,  
p. 040 3521506



Vantaa  
Vanda