

Hei!

Syksy tekee tuloaan ja toimintaa arkeen on taas tarjolla! Toivon, että jaat tietoa eteenpäin omassa verkostossasi, jotta mahdollisimman moni löytäisi paikalle.

### **Vanhustenviikko 6.-13.10.2024**

Vanhustenviikon tapahtumat löydät kootusti Vantaan tapahtumakalenterista tästä linkistä.

<https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-FI/topic/64fb05c83334ae2785397814?mode=event&count=9>



### Vantaan kaupunki

Vantaan tapahtumakalenteri

tapahtumat.vantaa.fi

Alla kuitenkin muutama nosto Vanhustenviikon tapahtumista.

**Vanhustenviikon pääjuhla 4.10.** Kulttuuritalo Martinuksessa klo 14. Tapahtuma on maksuton. Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2024. Tapahtumaan on ilmoittautuminen. Ilmoittautumisen voi tehdä yksittäisenä henkilönä tai ryhmänä. Ilmoittautuminen tapahtuu alla olevan linkin kautta. Linkki tapahtuman sivulle.

[https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-](https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-FI/page/6669eab958668b045462056f?count=24&sort=creationDate&reverse=true)

[FI/page/6669eab958668b045462056f?count=24&sort=creationDate&reverse=true](https://tapahtumat.vantaa.fi/fi-FI/page/6669eab958668b045462056f?count=24&sort=creationDate&reverse=true)

### **Senioripakun ja Tomi Pulkkisen liikunta- ja kulttuuripysäkit**

Senioripaku tarjoaa kevyttä liikettä, johon voivat osallistua kaikki ikään tai toimintakykyyn katsomatta. Liikkumisosuus kestää noin 30 minuuttia. Tämän jälkeen pääsee osallistumaan Tomi Pulkkisen musiikkiesitykseen, joka kestää myös noin 30 minuuttia. Tämän jälkeen on aikaa tulla juttelemaan ohjaajien kanssa tai viettää aikaa ystävien kanssa tai tavata uusia tuttavuuksia. Yhteensä pysäkillä on varattu 1,5 h aikaa.

Pysäkit on tarkoitus järjestää ulkona sään salliessa eli riittävästi lämmintä päälle. Suluissa oleva paikka on varapaikka sateen sattuessa.

#### **Pysähdyspaikat ja aikataulut:**

Ti 8.10. klo 10 Skormarsin torppa

Ti 8.10. klo 14 Lumosali (Urpiaisentie 14)

Ke 9.10. klo 10 Koivutori (varana Koivukylän asukastila, Hakopolku 2).

Ke 9.10. klo 14 Kvartsijuonenpuisto (Kvartsijuonenkuja 4) (varana Asukastila Rubiini, Rubiinikeha 2b)

Pe 11.10. klo 10 Lammaslammen eteläpää (Terhotie 5)(varana Pähkinärinteen palvelutalo, Kastanjapiha 3).

### **Koivukylän kuntosalistarttikurssi perjantaisin**

Koivukylän Vanhustenkeskuksen kuntosalilla tarjoamme **maksuttoman** viiden (5) kerran kuntosalin starttikurssin omatoimiseen kuntosaliharrastuksen aloittamiseen. Kuntosalitoiminnan aikana käydään läpi laitteiden käyttöä sekä turvallista ja tehokasta kuntosaliharjoittelua. Kuntosaliryhmät alkavat syksyllä 11.10. ja 15.11. Harjoittelusta pidämme taukoa syyslomaviikolla 18.10.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen ryhmään p. 040 352 1506.

### **Vantaan Senioriliiga kävely- ja pelivuorot Myyrmäessä ja Tikkurilassa**

Vantaan Senioriliiga tarjoaa mukavaa yhdessä oloa ja kevyitä pihapelejä, kuten bocciaa, mölkkyä ja erilaisia tarkkuusheittopelejä Tikkurilan Kuplahallissa ja Myyrmäen Myyrmäkihallissa lokakuusta eteenpäin. Halliin voi tulla myös liikkumaan, esimerkiksi kävelemään, säältä suojaan.

Tarkoituksena on pelaila rennolla otteella erilaisia pelejä osallistujien toiveet huomioiden. Toiminta on maksutonta ja siihen ei tarvitse ilmoittautua. Riittää, että tulee paikanpäälle.

Aikataulu:

Tikkurilan kuplahalli maanantaisin 28.10.-9.12. klo 12-14

Myyrmäkihalli keskiviikkoisin 30.10.-11.12. klo 12-14

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

### **Ikiliikkujat sporttikaveritoiminta**

Ikiliikkujat sporttikaveritoiminta tarjoaa henkilökohtaista tukea arjen liikkumisen lisäämiseen maksuttomasti. Viiden (5) kerran aikana on mahdollista yhdessä ammattilaisen kanssa miettiä, minkälainen liikunta tai liikkuminen omaan arkeen ja omalle toimintakyvylle sopisi. Yhdessä ammattilaisen kanssa on mahdollista käydä tekemässä liikuntakokeiluja esimerkiksi uimahalliin, kuntosalille tai johonkin ryhmäliikuntaan/ jumppatunnille. Lisäksi voidaan tutustua yhdessä johonkin muuhun toimintaan, joka tukee liikkumista ja yhteisöllisyyttä ihmisen toimintakyvyn mukaan.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen toimintaan: p. 040 352 1506/ [kiia.haapasalo@vantaa.fi](mailto:kiia.haapasalo@vantaa.fi)

Syysterveisin

Kiia

Liitteistä löydät toiminnan mainoksia, joita voit halutessasi tulostaa itsellesi tai muille.

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](http://www.vantaa.fi)  
Käyntiosoite:  
Silkkitehtaantie 5 C, 01300 Vantaa

+358 40 352 1506  
[kiia.haapasalo@vantaa.fi](mailto:kiia.haapasalo@vantaa.fi)