

Vertaisohjaajat

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia. Lähiliikuttajaksi voi ryhtyä liikunnasta ja liikuntaryhmien ohjauksesta kiinnostunut henkilö. Vertaisohjaajina liikuntapalveluissa toimivat tällä hetkellä lähiliikuttajat ja lähimmäisenliikuttajat.

Lisätiedot erityisliikunnanohjaaja maija.huhta@vihti.fi tai 0500 818 014.

Lähiliikuttajat ohjaavat erilaisia liikuntaryhmiä.

Ryhmiiin ei ole ennakkoilmoittautumista, ellei näin ole erikseen mainittu ryhmän kohdalla. Ryhmät ovat maksuttomia.

Ota mukaasi sisäliikuntaan oma jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipyyhe. Varustaudu ulos sään mukaisesti, talviaikaan suositellaan liukuesteitä kengän pohjiin.

Lähiliikuttajatoimintaa voi tukea vapaaehtoisella ”**Hyvän mielen passilla**”. Passin hinta on 20,00€, jolla katetaan mm. lähiliikuttajien koulutusta ja materiaalikuluja. ”Hyvän mielen passin” voi hankkia Vihdin uimahallista (Hiidenvedentie 3, Nummela) kassan aukioloaikoina.

Hyvän mielen passilla saat maksuttoman kuntosaliopastuksen. Varaa oma aikasi 044 4675 341.

Lähimmäisenliikuttaja auttaa yksinasuvia ikäihmisiä tai pitkäaikaissairaita liikkumaan ulkona kodin lähiympäristössä. Työ on vapaaehtoista toisen auttamista/avustamista sinulle sopivana päivänä kerran tai useammin viikossa. Oletko sinä kiinnostunut lähtemään lähimmäisenliikuttajaksi?

Ilmoittaudu mukaan tilaisuuksien, tapahtumien tai lomatoiminnan vertaisohjaajaksi.

Lisätiedot liikuntatoimenjohtaja raija.ranta-porkka@vihti.fi tai liikuntasihteeri meri.viljanen@vihti.fi

Ryhmät kaudella **2.9 – 13.12.2019 ja 13.1. – 15.5.2020**. Ryhmän alla tieto, jos aloitus on eri. Tarkista ryhmien alkaminen tai muutokset www.vihti.fi/liikunta.

Ei ohjauksia:

14. – 18.10.2019	6.12.2019	16.12.2019 – 10.1.2020
17. – 23.2.2020	10. – 13.4.2020	30.4. – 1.5.2020

Maanantai

klo 10.00 Sauvakävely Lähtö: Kyläaukio, kirjaston pihalta Vihdin kk Kyläaukio 1, Vihti	klo 16.30 – 17.30 Tuoli-/Tasapaino-/Kuntosalijumppa Nummelan terveysaseman fysioterapiasali: Nummenselkä 2, Nummela
---	---

Tiistai

klo 9.00 – 10.00 Sauvakävely Lähtö: Karprintin P-alue Vanha Turuntie 371, Huhmari (loka – helmi lähtö klo 10.00)	klo 10.00 – 11.00 Tasapaino- / Venyttelyjumppa Kaarikeskuksen iso liikuntasali Pisteenkaari 13, Nummela
klo 11.00 – 12.00 Tasapaino- / Venyttelyjumppa Kaarikeskuksen iso liikuntasali Pisteenkaari 13, Nummela	klo 17.00 – 18.00 Kuntojumppa Ojakkalan koulu Nummitie 21, Ojakkala
klo 19.00 – 20.00 (12hlö) Alkeis pilates / Kehonhuolto Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela Ilmoittautuminen 12.8.2019 klo 18.00 www.vihti.fi/ilmoittautumiset	

Keskiviikko

klo 9.00 – 10.00 Senioreiden keppijumppa ja kehonhuolto Nummelan työväentalo Pisteenkaari 3, Nummela	klo 19.00 – 20.00 Ukkojumppa Nummelan koulu Väinämöisentie 9, Nummela (sisään Hannankadun puolelta, ruskea ovi)
--	---

Torstai

klo 12.00 – 12.30 Tuolijumppa (kuukauden 1, 3 ja mahd. 5) Selin monitoimitalon torstaituvassa Selintie 529, Selki Aloitus 3.10.2019	klo 12.00 – 13.00 Kehonhuolto (15hlö) Nummelan terveysaseman fysioterapia liikuntasali Nummenselkä 2, Nummela
klo 16.00 – 16.55 (10hlö) Hengityssairaiden kuntosaliryhmä Nummelan terveysaseman fysioterapian kuntosali Nummenselkä 2, Nummela	klo 17.00 – 17.55 (10hlö) Hengityssairaiden kuntosaliryhmä Nummelan terveysaseman fysioterapian kuntosali Nummenselkä 2, Nummela
klo 20.00 – 21.00 Ukkojumppa Haimoon uusi koulu Haimoontie 360, Haimoo	

Perjantai

klo 19.00 – 20.00 Keppijumppa (12hlö) Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela	klo 18.30 – 19.30 Venyttely / kehonhuolto Selin monitoimitalo Selintie 529, Selki
--	--