



LÄHDE LIIKKUMAAN!

Vihdin liikuntapalvelun liikuntatarjontaa
kaudelle 2020–2021

Sisällysluettelo

Esittely	3
Info	5
Hinnasto	6
Liikuntapalvelun kassan aukioloajat ja	7
Yleisövuorot Vihdin uimahallissa	
Liikuntapalveluiden toiminnan aikataulut	9
Ohjaustoiminta	10
Lasten ja nuorten liikunta, lomatoiminta	12
Ryhmäliikunta	17
Soveltava liikunta	20
Vesijumpat	21
Kymppikortti	23
Ryhmäkuvaukset ja hinnat	24
Tilattu ohjaustoiminta	33
Ohjatut luontoretket	34
Liikuntalähetetoiminta	37
Tapahtumat, teemaviikot ja -päivät	38
Vihdin Vitonen ja Vihti Race	42
Hyvän Mielen passi – ryhmät	44
Muistiluotsi – toiminta	48
Vertaisohjaajat	49
Korttiedut	50
Liikuntatilat ja -alueet	52
Liikuntapalveluiden yleisövuorot	
Vihdin kuntosali ja jäähalli	
Liikuntajärjestöt	54
Järjestökoulutus, Menestyneiden puisto, ilmaiset,	
avustukset, kunnanmestaruuskilpailut	
Lainavälineet	56
Yhteystiedot	58

ESITTELY

Pidätte kädessänne Lähde liikkumaan esittämme, joka sisältää keskeisimmän osan ennakkosuunnittelusta Vihdin liikuntapalvelun tarjonnasta kaudella 2020-2021. Julkaisuakataulu kuten esitteen sisältökään eivät olleet aivan itsestään selvää. Keväästä lähtien on liikuntapalveluissa eletty melkoisessa pyörteessä. Emme vielä myöskään tiedä millaisessa uudessa normaalissa elämme kauden käynnistyessä elokuussa 2020. Tästä syystä kaikkien meidän on varauduttava siihen, että mm. kausiohjelman sisältö, aikataulu, ryhmäkoot ja kohderyhmät saattavat vielä elää ja muuttua. Varaudumme tekemään kunnan ja liikuntapalvelun omilla netti- ja Facebook – sivuilla riittävää ja oikea-aikaista muutostiedottamista aina sen ollessa tarpeellista. Rinnalle tarvitsemme myös teidän, palveluittemme käyttäjien apua, omatoimista aktiivisuuttanne tiedon saamisessa, hankkimisessa ja jakamisessa.

Uskon vahvasti, että sosiaalista yhdessäoloa tukevan liikunnan nälkä meillä monella on melkoinen. Mennyt jakso on ollut pitkä, jolloin liikuntatilojen ja –alueiden sekä erilaisten ryhmämuotoisiin toimintoihin osallistumisen määrä ja mahdollisuus on ollut vähäistä. Tätä on säädellyt valtiovalan päätökset, mutta myös se terve omavastuu itsensä ja muiden hyvinvoinnista ja terveydestä sekä Suomen suojaaminen Korona-viruksen leviämislähteenä. Perusohjeet on edelleen hyvä pitää mielessä ja tulemme niitä kulloisenkin ohjeistuksen saatuaamme korostamaan toiminnassamme. Liikunnan nälän tyydyttämiseksi Lähde liikkumaan – kausiesitteemme sisältää paljon uutta vanhan tutun ja turvallisen lisäksi. Kannattaakin lukaista esite yksityiskohtaisesti eri toiminnoittain.

Sähköinen palvelu on tullut jäädäkseen niin julkisissa kuin yksityisissä palveluissa, niin myös liikuntapalvelun palvelutuotannossa. Se edellyttää ensivaiheessa työntekijöitämme aktiivista asiakkaiden opastamista ja liikkujien uskallusta siirtyä uudenlaiseen, omatoimisemman palvelun piiriin. Kannustamme yhä useampaa hankkimaan itselleen henkilökohtaisen rannekkeen, johon voi ladata erilaista palvelutarjontaa kuntosaliin, uintiin ja vesiliikuntaan liittyen. Ranneke tarjoaa myös sujuvan asioinnin ilman jonotusta ja mahdollisuuden päästä mm. uimaan Vihdin uimahalliin jatkossa myös maanantaisin, jolloin liikuntapalvelun kassapalveluita ei ole asiakkaittemme käytössä. Tällöin ranneke avaa niin ulko-oven kuin kulun pukuhuonetiloihin. Rannekkeen omatoiminen lataaminen helpottuu syksystä alkaen, kun uimahallilla olevan latauslaitteen lisäksi lataaminen onnistuu myös Vihdin kirkonkylän kirjastossa. Ensikertainen rannekehankinta tulee tällä kaudella edelleen tehdä liikuntapalvelun kassassa uimahallilla. Tämän jälkeinen rannekelataus ei ole enää sidoksissa kassan aukioloaikoihin, vaan kunkin liikkuja voi noudattaa itselle parasta aikataulua. Myös tuoteryhmittelyä on latauslaitteisiin tarkennettu, joten omatoimisuus latauksissa on asiakkaan näkökulmasta helpottunut. Rannekkeelle voidaan sähköisesti etänä tehdä myös kulkumuutoksi silloin, kun asiakkaan turvallisuus tai jokin muu yleinen syy edellyttää mm. rajaamaan hankitun palvelun käyttöä tai lisäämään sitä. Tämän ominaisuuden tärkeys tuli testattua jo maaliskuussa, kun kiireisellä aikataululla tilojen ja palvelujen sulkua piti jokaisen kulun kohdalla sulkea turvallisesti. Vastaavasti asiakaskohtaista käyttöaika on voitu Koronasulun vuoksi toukokuussa jatkaa rannekeisiin ilman, että se vaati rannekekäyttäjän omia toimia.

Ryhmätoimintaa ja sen eri muotoja on hajautettu entistä enemmän eri tiloihin ja soveltavan liikunnan pohjaa laajennettu koskemaan myös laitospalveluita käyttäviin ikäihmisiin ja kehitysvammaisiin Vihdissä. Nyt voit myös osallistua mieleiseesi toimintaan enemmänkin itsellesi sopivan ryhmäkuvauksen, kuin ikärajoitteen pohjalta. Ikiliikkujien yli 68-vuotiaiden etuudet säilyvät, samoin kuin 5. ja 8.-luokkalaisten Vesihiihi-maksuton uintietu ja potilasjärjestöjen ja omaishoitajien uintietuudet. Kuukauden voimassa oleva ja rajattoman uintimäärän sisältävä perhelippu uimahalliin tarjoaa perheille edullisen liikkumisen mahdollisuuden. Hyvän mielen passi-toiminta on laajentunut ja tulee 1.1.2021 pitämään sisällään myös aiemmin kouluttamiemme vapaaehtoisohjaajien ryhmätoiminnan. Hyvän mielen passin tuloilla katamme mm. ryhmien tilavuokria, koulutamme ohjaajia ja hankimme ryhmän tarvitsemia välineitä. Tutuksi käyneeseen seniorikuntosali ja -kuntopiiritointaan voi nyt astua mukaan omatoimisesti tai ohjastasi niin Vihdin kuntosalissa ja Ilona Liikunnan tiloissa Nummelassa kuin Balanssin tiloissa Vihdin kirkonkylällä. Tämän on mahdollistanut Aluehallintovirastolta haettu erillinen kolmivuotinen kokeiluraha.



Poikkeusolojen aikaan korostuivat erityisesti liikkumisen mahdollistajina erilaiset luontokohteet. Luontoliikunnan kasvanut harrastus näkyy myös kausiohjelman sisällöissä. Teemme tutuksi vihtiläistä lähiluontoa, mutta mahdollistamme myös tutustumisen joihinkin muihin houkutteleviin lähikohteisiin. Valittavana on mm. koko perheen liikkumiselle sopiva Iso Parikkaan 5 km kierros Salmen ulkoilualueella ja haasteita kaipaaville liikkujille 8km Suolikkaan kierros Nuuksiossa. Samaan kokonaisuuteen voi liittää myös Vihti Race – pyöräilytapahtuman, joka on jo perinne. Se mahdollistaa vuosittain 3-jäsenisin joukkuein kisailun Vihti-tuntemuksessa vihjeiden ja karttojen avulla.

Tapahtumatuotannon osalta tarjolla on monta kiinnostavaa aihetta. Uudenmaan Muistiluotsin yhteistyönä toteutuu Muistitreenei-koulutus. Koulutuksen jälkeen olemme vapaaehtoisvoimin toteuttamassa Muistitreeneiryhmiä. Ryhmiin voivat osallistua muistin harjaannuttamisesta jo varhaisessa vaiheessa kiinnostuneet, muistitoimintaansa toimintaa epäilevät ja muistisairaat. Oman elämän urheilijat – valtakunnallisen hankkeen kanssa toteutamme niin nuorille kuin heidän vanhemmilleen ja valmentajilleen suunnatut luennot syömishäiriöstä osana urheilun tavoitteellista toimintaa. Houkutteleva tapahtuma on myös koko perheen ulkoilutapahtuma Vihdin Vitonen, jonka pääyhteistyökumppanimme on 2020 Jokikunnan urheilijat ja 2021 Vanjärvi-seura. Lähde liikkumaan, soveltavan liikunnan teemapäivä toteutuu mm. yhteistyössä Uudenmaan pyörätanssijoiden kanssa ja on osaltaan vahvistamassa soveltavan liikunnan asemaa kunnassamme, kuten myös yhteistyö ViaDian Senioritalossa ja Pajuniittyyn rakentuva esteetön Multisport-rata.

Liikuntapalvelun syyskauden käynnistää maksuton 11.8. toteutuva Vilinää Vihdissä tapahtuma haastaa mukaan kaikki liikkujat. Päivän aikana pääsee tutustumaan laajasti liikunnan makupaloihin.

Omalla kohdallani käsissäni on viimeinen luotsaamani Lähde liikkumaan – esite. Kun syksyllä 2005 otin vastaan liikuntatoimenjohtajan sijaisuuden Vihdissä, en osannut arvata miten upean seikkailun se minulle tarjoaisi seuraavaksi 15 vuodeksi. A4-taitettu liikuntapalvelun esite on laajentunut 60-sivuiseksi Lähde liikkumaan oppaaksi monimuotoiseen liikkumiseen ja osallisuuteen. Aloittaessani myös monien liikkujien haaveena olleet ikäihmisten liikuntapuisto, skeittipaikat, hiihtomaja, kirkonkylän lähiliikunta-alue, täysmittaiset liikuntahallit, Etelä-Nummelan liikuntapuisto, uimahallin saneeraus, uusi uimahalli, pyöräteiden ja esteettömien ja monimuotoisten liikuntapaikkojen lisääminen sekä esim. latukoneen hankinta varmistamaan upean talkootyön, ovat toteutuneet tai suunnitteluprosessissa. Työskentelyaikani on ollut useita organisaatiomuutoksia kehityshankkeita ja säästö- ja tasapainotusohjelmia, viimeisimpänä Vihti ja Koronan aiheuttamat väistämättömät muutokset. Nämä kaikki ovat vaatineet asemoimaan omaa paikkaansa liikuntapolitiikan kehittäjänä Vihdissä uuteen asentoon. Viimeiset vuodet osana Elinvoimapalveluja on liikunnalla ollut mahdollisuus nousta osaksi kuntalaispalvelujen keskiötä ollen aktiivinen kuntalainen – tavoitteen toteuttaja. Vihti on noussut valtakunnalliseksi vaikuttajaksi liikunnassa, josta puhuu TEAViisarin loistavat valtakunnalliset vertailutulokset, lähiliikuntapaikkaselvitykset, toimintaamme laatuun uskova ja sitä tukeva avustuspolitiikka, monet kokeiluhankkeet ja niiden onnistuminen, yhteistyömalleistamme saatua laajaa palaute ja niiden mallintaminen muihin kuntiin ja viimeiseksi sijoittuminen Suomen liikkuvimpien kuntien kärkeen. Eihän tämä kaikki ilman kovaa työtä olisi onnistunut. On pitänyt uhrata, luopua, luovia, siirtää lomia, tehdä pitkiä päiviä ja ennen kaikkea uskaltaa kokeilla ja epäonnistua ja omata kyky ottaa myös negatiivista palautetta. Eikä tämä yksin olisi riittänyt. Ilman upeita asiaan sitoutuneita ja yhteisen tavoitteen eteen toimivia yhteistyökumppaneita; työtovereita, järjestöväkeä ja luottamushenkilöitä ei tästä työstä olisi tullut yhtään mitään. Niin ja toki on tarvittu hyvää, laajasti tuettua, päätöksillä sidottua ja kauas luotaava liikuntapalvelun ja liikuntapaikkojen suunnitelmaa.

Suurkiitos kaikille, jotka olette uskoneet ja luottaneet, olleet tiennäyttäjiä liikunnan kehittämisessä. Olette omalla liikunta-asenteellanne nostaneet esiin sen, että liikunnalla on laaja arvo yksilölle ja yhteisölle. Liikunnalla on terveyttä ja hyvinvointia, sosiaalista kanssakäymistä ja yhteisöllisyyttä sekä taloutta tukeva rooli. Sellaisena sen toivon jatkuvan teidän kaikkien avulla jatkossakin!

Hyvää kesää ja liikunnan ja hyvinvoinnin täyttämää syksyä!

Raija Ranta-Porkka, liikuntatoimenjohtaja

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela
www.vihti.fi ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

INFO

Muutokset kausiohjelmiaan ja yleisövuorojen aukioloaikoihin ovat mahdollisia.

- Noudatamme valtakunnallisia korona-ohjeistuksia, jotka voivat aiheuttaa muutoksia Lähde liikkumaan – esitteen tietoihin.
- Liikuntapalvelut varaa oikeuden muutoksiin kausiohjelmassa.
- Tarkista muutokset Vihdin liikuntapalveluiden internetsivuilta www.vihti.fi/liikunta tai Facebook-sivulta Vihdin liikuntapalvelut.
- Akuutit infot näet myös Vihdin uimahallin ja Vihdin kuntosalin ulko-ovista.
- Muutokset ryhmien kokoontumisista ilmoitetaan asiakkaan antamaan sähköpostiin.
- Edellisen kauden koronan vuoksi keskeytyneet ohjauskerrat korvataan viikoilla 31 – 33 sekä ryhmäläisille lähetyillä live videoilla ja uimalipuilla. Näistä tiedotetaan ryhmäläisiä hänen antamaansa sähköpostiin.
- Sarjalatausten käyttöaika on pidennetty kevään Koronasulkua vastaavalla ajalla sähköisesti rannekkeisiin. Lisätietoa tilavaraukset@vihti.fi

Kausiesitteitä on jaossa mm.

- Vihdin uimahallilla, kunnan kirjastoissa, kunnanvirastolla, Liikkujan Apteekilla Vihdin kk ja Nummelan terveysasemalla.
- Sähköisen esitteen löydät Vihdin liikuntapalveluiden nettisivuilta www.vihti.fi/liikunta > esitteet.
- Tapahtumien ja tilaisuuksien yksityiskohtaisemmat mainokset löydät jatkossa mm. www.vihti.fi/liikunta, facebook, uimahallin ja kirjastojen ilmoitustauluilta.

Maksukäytänteet ryhmäliikunnan kausimaksuissa

- Kausimaksut laskutetaan.
- Mikäli haluat hyödyntää esim. Smartum-seteliä tai Epassia, tulee maksu suorittaa Vihdin liikuntapalveluiden kassaan 11.9.2020 mennessä.
- Maksuton peruuttaminen 11.9.2020 mennessä.
- Peruttamattomat paikat laskutetaan.
- Maksu on sitova eikä sitä palauteta tai vaihdeta muuksi tuotteeksi/palveluksi.
- Maksuun sisältyy syys- ja kevätkausi, ellei toisin mainita.
- Ryhmien hinnat löydät kuvausten yhteydestä.

Vihdin liikuntapalvelut, PL 13, 03101 Nummela
www.vihti.fi ja facebook: Vihdin Liikuntapalvelut

HINNASTO

Yleisöuinnin hinnasto

Veteraanit, lotat, avustajat ja < 7v. -----
Yli 68v. arkisin uintiaika klo 12.00 – 16.00 ----- sisäänpääsy klo 15.30 asti

Alle 18v. 2,00€
Alennettu ryhmä 2,20€
(opiskelija, työtön, eläkeläinen)

Aikuisten uinti 5,00€
Happy Hour uintiaika klo 12.00 – 16.00 2,20€ sisäänpääsy klo 15.30 asti

Yhdistelmäliput
Kuntosali + uinti yhdistelmä (käytettävä ostopäivänä) 8,00€

Uintikortti perheille 30,00€

Uimahalliranneke, henkilökohtainen 6,00€
Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.

Sarjalataukset uinti	10krt	20krt	50krt
Aikuiset	45,00€	85,00€	200,00€
Alennettu ryhmä	22,00€	44,00€	110,00€
Aamu-uinti	30,00€	60,00€	150,00€

Sarjalataukset ovat voimassa 12kk ostopäivästä. Latauksia ei makseta takaisin tai vaihdeta muuhun tuotteeseen.

Koko hinnasto löytyy www.vihti.fi/hinnasto

- Suosittellemme sinua ostamaan henkilökohtaisen rannekkeen 6,00€ hintaan. Rannekkeelle voit ladata kerta- tai sarjalatauksia uintiin, vesiliikuntaryhmiin ja kuntosalille.
- Henkilökohtainen ranneke mahdollistaa sujuvan asioinnin ilman jonotusta kassalla. Rannekkeella pääset uimaan omatoimi – maanantaina, ti – pe klo 12.00 - 13.00, ti ja to aamu-uinteihin sekä vesiliikuntaryhmiin vaikka liikuntapalveluiden kassa Vihdin uimahallilla on kiinni.
- Ensimmäisellä kerralla lataukset rannekkeeseen tehdään liikuntapalveluiden kassan ollessa avoinna. Tämän jälkeen uudet lataukset voi tehdä latausautomaateilla, jotka sijaitsevat uimahallissa ja Vihdin kk kirjastossa. Automaatista ostettavia tuotteita ovat kuntosali, uinti ja vesijumput.

LIIKUNTAPALVELUN KASSAN AUKIOLOAJAT JA YLEISÖVUOROT

Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

Liikuntapalvelun kassan aukioloajat 12.8.2020 – 18.6.2021

Maanantai	kassa suljettu
Tiistai	klo 13.00 – 19.00
Keskiviikko	klo 13.00 – 19.00
Torstai	klo 13.00 – 19.00
Perjantai	klo 13.00 – 19.00
Lauantai	klo 10.00 – 16.00

Vihdin uimahallin yleisövuorot 12.8.2020 – 18.6.2021

Maanantai	klo 12.00 – 20.00
Tiistai	klo 06.00 – 08.00 ja klo 12.00 – 20.00
Keskiviikko	klo 12.00 – 20.00
Torstai	klo 06.00 – 08.00 ja klo 12.00 – 20.00
Perjantai	klo 12.00 – 20.00
Lauantai	klo 10.00 – 17.00

Maanantaisin uimaan pääsee vain etukäteen ladatulla rannekkeella.
Torstaisin ja lauantaisin uima-altaissa on normaalia lämpimämpi vesi.

Ohjeistus

- Huomioithan, että kun uimahalli aukeaa klo 12.00 tulee sinulla olla oma ranneke johon on valmiiksi ladattu käyntikertoja, jotta pääset sisälle uimahalliin.
- Liikuntapalveluiden kassa aukeaa arkisin vasta klo 13.00.
- Uintiaika on 1,5h ja se päättyy 15min ennen uimahallin sulkeutumista.
- Uimahallista pitää poistua ilmoitettuna sulkemisaikana.
- Yleisöuinnin aikana ulko-ovi sulkeutuu tuntia ennen kuin uimahalli menee kiinni.
- Uimahallin käyttö edellyttää uimataidon = henkilö kykenee uimaan yhtäjaksoisesti vähintään 25m syvässä altaassa.**
- Uimataitoisen lapsen on oltava vähintään kouluikäinen, jotta hän voi tulla uimaan ilman huoltajaa.
- Uimataidottoman ja alle 7v. lapsen tulee aina olla huoltajan valvonnassa pukuhuoneessa ja allastilassa.

Yleisöuintia ei ole

Syksyllä 2020

31.10.

24. – 27.12.

31.12.

Keväällä 2021

1. – 6.1.

2. – 5.4.

1.5.

13. – 15.5.

Uimahalli sulkeutuu 18.6.2021.

Yleisöuinnin poikkeusajat

Syksyllä 2020

30.10. yleisöuinti klo 12.00 – 18.00

6.11. yleisöuinti klo 18.00 asti

23.12. yleisöuinti klo 18.00 asti

31.12. yleisöuinti klo 18.00 asti

Keväällä 2021

5.1. yleisöuinti klo 18.00 asti

5.3. yleisöuinti klo 18.00 asti

1.4. yleisöuinti klo 18.00 asti

30.4. yleisöuinti klo 18.00 asti

12.5. yleisöuinti klo 18.00 asti



LIIKUNTAPALVELUIDEN TOIMINNAN AIKATAULUT

Yleisöuinti 12.8.2020 – 18.6.2021

Aamu-uinti 18.8.2020 – 17.6.2021

Lauantai 12.9. – 19.12.2020 ja 16.1. – 8.5.2021

Vesijumpat 24.8. – 11.12.2020 ja 11.1. – 21.5.2021

Kausiohjaus 31.8. – 11.12.2020 ja 11.1. – 21.5.2021

Ilmoittautuminen koko kauden kestäviin ryhmiin 12.8 – 23.8.2020. Ilmoittautuminen sulkeutuu määräajan umpeuduttua tai ryhmän täytyessä.

Soveltava liikunta klo 13.00

Lasten ja nuorten liikunta klo 18.00

Ryhmäliikunta klo 18.00

www.vihti.fi/ilmoittautumiset

- Puhelimitse ilmoittautuminen ohjaajille vain mikäli netti-ilmoittautuminen ei onnistu.
- Vapaiden paikkojen kysely 26.8.2020 klo 15.00 liikuntapalveluiden kassalta tai soittamalla 09 4258 3179.
- Ryhmä toteutuu mikäli osallistujien minimimäärä täyttyy.

Ryhmäliikunta tauolla

12. – 16.10.2020 14.12.2020 – 10.1.2021

22. – 26.2.2021 14.5.2021



OHJAUSTOIMINTA

Liikunta on osa terveyden edistämistä, jolla pyritään parantamaan vihtiläisten toimintakykyä ja hyvinvointia. Sen vaikutukset näkyvät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa.

Ohjauksien peruuntuminen

- Peruutetut kausiohjaukset korvataan kahden peruutuksen jälkeen korvaavalla ryhmäliikunnalla.

Vakuutukset

- Vihdin kunta on vakuuttanut kaikki ohjattuihin ryhmiin osallistuvat tapaturman osalta.
- Ohjauksen aikana tapahtuneista tapaturmista **tulee välittömästi ilmoittaa ryhmän ohjaajalle**, jolta saa tapaturmalomakkeen.



Ohjaustoiminnan osoitteet

Aura Light Certos Arena
Haimoon koulu
Ilona Liikunta

Kaarikeskus
Karprintin P-alue
Kuntokeskus Balanssi

Nummelanharjun liikuntahalli
Nummelan koulu
Nummelan terveysasema
Nummelan työväentalo Rientola

Ojakkalan koulu
Otalammen koulu
Pappilanpellon koulu
Selin Monitoimitalo
Taidetalo Siirilä

ViaDia Senioritalo
Vihdin kirkonkylän liikuntahalli
Vihdin kuntosali
Vihdin kk kyläaukio
Vihdin uimahalli ja liikuntatila

Naaranpajuntie, 03100 Nummela
Haimoontie 360, 03400 Vihti
Naaranpajuntie 1, 03100 Nummela

Pisteenkaari 13, 03100 Nummela
Vanha Turuntie 371, 03150 Huhmari
Kyläaukio 2, 03400 Vihti

Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Väinämöisentie 9, 03100 Nummela
Nummensekä 2, 03100 Nummela
Pisteenkaari 3, 03100 Nummela

Nummitie 21, 03250 Ojakkala
Torpparintie 9, 03300 Otalampi
Nietoinkuja 1, 03400 Vihti
Selintie 529, 03320 Selki
Niuhalanraitti 16, 03400 Vihti

Asemantie 1, 03100 Nummela
Nietoinkuja 1, 03400 Vihti
Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Kyläaukio 1, 03400 Vihti
Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Maanantai

klo 15.00 – 16.00 Vesikkokerho 7 –12v. (uimataito alle 15m)
Vihdin uimahalli

Tiistai

klo 15.00 – 16.00 Vesikkokerho 7 –12v. (uimataito 100m)
Vihdin uimahalli

klo 16.00 – 17.00 Nuorten liikuntakerho kehitysvammaisille
klo 17.30 – 18.15 Liikkari 5 – 6v.
Pappilanpellon koulu

Keski- ja lauantai

klo 14.30 – 15.30 Kuntosali 16v. Liikkuva opiskelu
Vihdin kuntosali

klo 15.00 – 16.00 Vesikkokerho 7 –12v. (uimataito 25m)
Vihdin uimahalli

klo 17.30 – 18.15 Moto – kerho 4 – 6v.
klo 18.30 – 19.15 Liikkari 7 – 12v.
Nummelan koulu

Torstai

klo 16.00 – 19.45 Uimakoulut yli 5v. (katso tarkemmin s. 13)
Vihdin uimahalli

klo 18.30 – 19.30 Nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v.
Vihdin uimahallin liikuntatila

Perjantai

klo 14.00 – 16.00 Mini temmelyspäivät 7 – 12v.
Joka kuun ensimmäinen perjantai
Vaihtuva paikka

klo 14.00 – 15.00 Nuorten kuntosali yli 15v. Liikkuva koulu
Vihdin kuntosali

klo 15.00 – 16.00 Functional Training yli 16v.
Vihdin uimahallin liikuntatila

Sunnuntai

klo 15.00 – 16.00 Säbasunnuntai (parittomien viikkojen sunnuntait)
Vihdin liikuntahalli



Uimakoulut

Vihdin uimahalli Hiidenvedentie 3 Nummela

- Uimakoulujen ilmoittautumislinkit avautuvat osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset klo 17.00 alla olevina ilmoittautumispäivinä.
- Uimakoulumaksu tulee maksaa Vihdin liikuntapalveluiden kassalle viimeistään ensimmäisellä kokoontumiskerralla.
- Uimakoululainen pääsee pukuhuoneeseen 15min ennen oman ryhmän alkua.
- Mikäli uimakoululainen haluaa suorittaa uintimerkkejä uimakoulujen ulkopuolella tulee hänen olla yhteydessä vesiliikunnanohjaajaan.

Syksy 2020

Torstaisin 27.8. – 24.9.2020

klo 16.00 – 16.45	Merihevoset
klo 17.00 – 17.45	Saukot
klo 18.00 – 18.45	Merihevoset
klo 19.00 – 19.45	Pingviinit

Ilmoittautuminen 17.8.2020 klo 17.00

Torstaisin 22.10. – 19.11.2020

klo 16.00 – 16.45	Saukot
klo 17.00 – 17.45	Merihevoset
klo 18.00 – 18.45	Saukot
klo 19.00 – 19.45	Tekniikka

Ilmoittautuminen 12.10.2020 klo 17.00



Kevät 2021

Torstaisin 14.1. – 11.2.2021

klo 16.00 – 16.45	Saukot
klo 17.00 – 17.45	Merihevoset
klo 18.00 – 18.45	Saukot
klo 19.00 – 19.45	Pingviinit

Ilmoittautuminen 4.1.2021 klo 17.00

Torstaisin 4.3. – 1.4.2021

klo 16.00 – 16.45	Saukot
klo 17.00 – 17.45	Merihevoset
klo 18.00 – 18.45	Pingviinit
klo 19.00 – 19.45	Saukot

Ilmoittautuminen 22.2.2021 klo 17.00

Torstaisin 8.4. – 6.5.2021

Klo 16.00 – 16.45	Merihevoset
klo 17.00 – 17.45	Saukot
Klo 18.00 – 18.45	Pingviinit
klo 19.00 – 19.45	Tekniikka

Ilmoittautuminen 29.3.2021 klo 17.00



Kesäumakoulut 7. – 10.6.2021 (ma – to), hinta 40,00€.

klo 9.00 – 9.45 Merihevoset yli 5v.
Uimakoulussa totutaudutaan veteen ja harjoitellaan kastautumista, kellumista, liukumista sekä alkeisuintityylejä. Tavoitteena on 5 – 10m uimataito.

klo 10.00 – 10.45 Saukot yli 5v.
Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan 5 – 10m.
Harjoitellaan alkeisuintityylejä, sukeltamista sekä vesitaitoja. Tutustutaan isoon altaaseen.

klo 11.00 – 11.45 Pingviinit yli 5v.
Uimakoulussa osallistujien tulee pystyä uimaan yhtäjaksoisesti yli 10m syvässä altaassa. Aloitellaan uintitekniikoiden harjoittelua.

Ilmoittautuminen 31.5.2021 klo 17.00

Lomatoiminta

Syysloma 12. – 16.10.2020

Ti	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Nummelanharjun liikuntahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			
Ke	Melonta	klo 9.30 – 11.30	uimataitoiset
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			
To	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Vihdin kirkonkylän liikuntahalli, Nietoinkuja 1 Vihti			

Talviloma 22. – 26.2.2021

Ti	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Nummelanharjun liikuntahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			
Ke	Melonta	klo 9.30 – 11.30	uimataitoiset
Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela			
To	Temmellys	klo 10.00 – 12.00 klo 13.00 – 15.00	alle kouluikäiset kouluikäiset
Vihdin kirkonkylän liikuntahalli, Nietoinkuja 1 Vihti			

Liikuntaleirit

Liikuntaleirit on suunnattu alakouluikäisille lapsille (7 – 12v.) ja ne toteutetaan kesäkuussa. Leirit ovat toiminnallisia päiväleirejä, päivät koostuvat monipuolisesta ohjelmasta ulkona ja sisätiloissa. Yksityiskohtaiset leiriajat ja paikat ilmoitetaan keväällä 2021 kunnan nettisivuilla ja Wilman kautta.

RYHMÄLIIKUNTA

Maanantai

klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
klo 10.30 – 11.45 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali
Kuntokeskus Balanssi Vihdin kk tiloissa

klo 17.45 – 18.45 Circuit – treeni
klo 19.00 – 19.45 Core
Vihdin uimahallin liikuntatila

Tiistai

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntopiiri
klo 11.30 – 12.30 Kuntosali aloittelijoille
Vihdin kuntosali

klo 14.00 Ohjattu sauvakävely
Nummela > lähtöpaikka vaihtuva

klo 15.00 – 16.00 Seniorijumppa
Pappilapellon koulu

klo 18.00 – 19.00 RVP (reisi – vatsa – pakara)
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 20.00 – 21.00 Circuit – treeni
Pappilapellon koulu

Keskiviikko

klo 9.00 – 10.00 Toiminnallinen kiertoharjoittelu +60v. (aloittelijat)
Ilona Liikunnan tilat

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntopiiri
Kuntokeskus Balanssi Vihdin kk tiloissa

klo 11.00 – 12.00 Seniorijumppa
klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi
Vihdin uimahallin liikuntatila



klo 17.00 – 18.00 Naurujooga
klo 18.15 – 19.00 Vatsatreeni
Nummelan koulu

klo 20.00 – 21.00 Työikäisten kuntosali
Vihdin kuntosali

Torstai

klo 9.00 – 10.00 Seniorikuntosali +60v.
Ilona Liikunta tilat

klo 13.00 – 14.00 Senioritanssi
Siirilä, Vihdin kk

klo 17.45 – 18.45 Rasvanpoltto
klo 19.15 – 20.15 Joukkuepelit
Pappilanpellon koulu

klo 19.30 – 20.30 Kuntonyrkkeily
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 20.00 – 21.00 Aikuisten uintikurssit (katso lisää s. 18)
Vihdin uimahalli

Perjantai

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali
Vihdin kuntosali

klo 10.00 – 12.00 Omatoiminen kuntosali
Kuntokeskus Balanssi Vihdin kk tiloissa

klo 13.00 – 14.00 Toiminnallinen kiertoarjoittelu +60v.
Ilona Liikunta tilat

Sunnuntai

klo 10.00 – 11.00 Omatoiminen kuntosali
Ilona Liikunta tilat

Aikuisten uintikurssit

Vihdin uimahalli Hiidenvedentie 3 Nummela

- Ilmoittautumislinkit avautuvat osoitteessa www.vihti.fi/ilmoittautumiset klo 17.00 alla olevina ilmoittautumispäivinä.
- Kurssimaksu sisältää rannekkeen, jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.
- Kurssimaksu tulee maksaa Vihdin liikuntapalveluiden kassalle ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Syksy 2020

Keskiviikko ja torstai 12. – 13.8. ja 19. – 20.8.2020

klo 20.00 – 21.00 Alkeisuimakoulu

Ilmoittautuminen 2.8.2020 klo 17.00

Torstaisin 27.8. – 24.9.2020

klo 20.00 – 21.00 Uintitekniikan alkeet

Ilmoittautuminen 17.8.2020 klo 17.00

Torstaisin 22.10. – 17.12.2020

klo 20.00 – 21.00 Trimmi – uintikurssi

Ilmoittautuminen 12.10.2020 klo 17.00

Kevät 2021

Torstaisin 14.1. – 11.2.2021

klo 20.00 – 21.00 Uintitekniikan alkeet

Ilmoittautuminen 4.1.2021 klo 17.00

Torstaisin 4.3. – 29.4.2021

klo 20.00 – 21.00 Trimmi – uintikurssi

Ilmoittautuminen 22.2.2021 klo 17.00

SOVELTAVA LIIKUNTA

Maanantai

klo 12.30 – 13.30 Neurologinen kuntosali
klo 14.00 – 15.00 Kevennetty kuntosali
Vihdin kuntosali

Keskiviikko

klo 18.00 – 19.00 Kehonhuolto
klo 19.30 – 20.00 Venyttely/kehonhuolto
Vihdin uimahallin liikuntatila

Torstai

klo 12.00 – 13.00 Kevennetty kuntosali
Vihdin kuntosali

klo 14.00 – 14.30 Tuolijumppa
ViaDia Senioritalo Nummelassa

klo 16.00 – 16.45 Kehitysvammaisten liikuntakerho
Nummelan koulu

Perjantai

klo 12.00 – 13.00 Veteraanijumppa
Paikka ilmoitetaan myöhemmin



VESIJUMPAT

Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

Vesi kannattelee, rauhoittaa, kohottaa mielialaa ja jopa lievittää kipuja. Vedessä jumpatessa syke nousee ja lihasvoima lisääntyy. Veden vastus tehostaa liikkeitä ja antaa haastetta tasapainolle. Veden noste taas mahdollistaa laajemmat liikeradat ja keventää nivelten liikkuvuusharjoituksia.

Ohjauskausi

Syyskausi 24.8. – 11.12.2020
Kevätkausi 11.1. – 21.5.2021

Ohjaustauko

12. – 16.10.2020	14.12.2020 – 10.1.2021
22. – 26.2.2021	14.5.2021

Ohjeistus

- Huomioithan, että sinulla tulee olla etukäteen ostettu ranneke ja siihen ladatut käynnit.
- Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
- **Allastilaan on lupa mennä vasta 5min ennen ryhmän alkua.**
- **Allastilaan meno on ehdottomasti kiellettyä, mikäli pesutilan ja allastilan oviaukossa on kieltokyltti!**



Maanantai

klo 8.30 – 9.15 Vesijumppa (matala)
klo 9.30 – 10.15 Vesijumppa (matala)

klo 13.30 – 14.00 Agva Super
klo 20.15 – 21.00 Vesibic (matala)

Tiistai

klo 13.00 – 13.45 Allas – Lavis

Keskiviikko

klo 8.30 – 9.15 Vesitreeni
klo 20.15 – 21.00 Vesitreeni

Torstai

klo 9.00 – 9.45 Allas – Lavis

Perjantai

klo 10.15 – 11.00 Vesijumppa (syvä)
klo 11.15 – 12.00 Vesijumppa (matala)



KYMPPIKORTTI

Valitse kortti

- kun haluat käydä liikkumassa ilman sitoutumista koko kaudeksi
- ja saat mahdollisuuden tutustua eri liikuntaryhmiin

Kortit voit ostaa liikuntapalveluiden kassalta Vihdin uimahallilta.
Kymppikortti (10krt) 50,00€ (syksy – kevät), on voimassa ohjauskauden.

Kymppikorttiryhmät

Maanantai

klo 13.30 – 14.00 Agva Super
Vihdin uimahalli

Tiistai

klo 11.30 – 12.30 Kuntosali aloittelijoille
Vihdin kuntosali

klo 13.00 – 13.45 Allas – Lavis
Vihdin uimahalli

klo 14.00 Ohjattu sauvakävely
Nummela > lähtöpaikka vaihtuva

klo 15.00 – 16.00 Seniorijumppa
klo 20.00 – 21.00 Circuit – treeni
Pappilanpellon koulu

Keskiviikko

klo 18.00 – 19.00 Kehonhuolto
klo 19.30 – 20.00 Venyttely/kehonhuolto
Vihdin uimahallin liikuntatila

Torstai

klo 17.45 – 18.45 Rasvanpoltto
klo 19.15 – 20.15 Joukkuepelit
Pappilanpellon koulu



RYHMÄKUVAUKSET JA HINNAT

Lasten ja nuorten liikuntaryhmien kuvaukset

Functional training yli 16v. Monipuolista koko kehon harjoittelua eri välineillä. Aiempaa kokemusta ei tarvita vaan kaikki liikkeet käydään huolellisesti tunnilla läpi. Välineinä käytämme mm. kahvakuulaa, kuntopalloja, voimatankoja ja nyrkkeilyhanskoja. Tunti sopii kaikille ketkä haluavat parantaa ryhtiä, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa. Hinta 90,00€.

Liikkari 5 – 6v. Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle. Hinta 90,00€.

Liikkari 7 – 12v. Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja monipuolisesti. Hinta 90,00€.

Kuntosali yli 16v. on liikkuvan opiskelu – hankkeen tarjoama liikuntaryhmä. Opiskelijat pääsevät tutustumaan kuntosaliharjoitteluun ohjatusti. Vuoro on lukion opiskelijoille maksuton. Lisätietoja lukion kansliasta.

Mini temmellyspäivät on tarkoitettu 7-12v. lapsille. Temmellysten sisältö vaihtelee kuukausittain. Temmellyspäiviä järjestetään joka kuun ensimmäisenä perjantaina vaihtuvassa paikassa. Kohteet ilmoitetaan noin kuukautta ennen tapahtumapäivää. Syksyllä 2020 päivät ovat: 2.10., 6.11. ja 4.12. Keväällä 2021 päivät ovat: 5.2., 5.3., 9.4. ja 7.5. Maksuttomia.

Moto – kerho 4 – 6v. Ryhmän tavoitteena on erityistuen tarjoaminen motoristen taitojen kehittämiseen (perusliikuntataidot, kehon hahmotus, keuhkokemukset, keuhkotietoisuus), fyysisen kunnon vahvistaminen, sosiaalisten taitojen ja itseluottamuksen vahvistaminen, liikunnallisten elämysten kokeminen sekä vertaisryhmässä toimiminen. Ryhmään ohjataan Karviaisen terapia- ja psykologipalveluiden, neuvolan, varhaiskasvatuksen sekä erikoissairaanhoidon (mm. Lohjan lastenneurologian poliklinikka) kautta. Hinta 45,00€/syksy tai kevät

Nuorten liikuntakerho kehitysvammaisille pitää sisällään liikunnallisia leikkejä, motoristen perustaitojen ja tasapainon harjoittelua sekä erilaisiin liikuntavälineisiin tutustumista, hinta 90,00€.

Nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v. Kuntonyrkkeily on supertehokasta kuntoilua ilman fyysistä kontaktia ja sopii kaikille kamppailulajeista kiinnostuneille. Se on hauskaa, tehokasta ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Kuntonyrkkeily nostaa kuntoa monipuolisesti ja parantaa kehonhallintaa. Harjoituksissa peruskunto ja itsevarmuus vahvistuvat kuin huomaamatta tulevia aikuisvuosiakin silmällä pitäen. Hinta 90,00€.

Nuorten kuntosali yli 15v. on tarkoitettu yläkouluikäisille. Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla. Ilmoittautumista ei ole, riittää, että saavut vain paikan päälle. Maksuton.

Säbäsunnuntai on kaikille avoin ja ilmainen kerho, johon voi osallistua oman aikataulun mukaan. Siellä 5-10v. lapset pääsevät opettelemaan salibandyä pelaten ja leikkien ohjaajan opastuksella. Salibandyyn tutustutaan leikkimielellä yhdessä oman huoltajan kanssa. Mailan ja suojalasit voi lainata paikan päältä tarvittaessa. Mukaan tarvitset liikuntaan soveltuvat varusteet ja sisätossut / -kengät tai sukat. Toiminta on maksutonta, eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Syyskausi 30.8. – 22.11.2020 ja kevätkausi 24.1. – 30.5.2021.

Uimakoulu merihevoset on yli 5v. lapsille, jotka eivät pelkää vettä. Merihevosissa harjoitellaan uimisen perustaitoja: sukellusta, liukumista, kellumista sekä alkeisuunteja. Opetusaltaana toimii lasten allas. Hinta 50,00€ sis. rannekkeen, jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Uimakoulu pingviinit on yli 5v. lapsille. Pääsyvaatimuksena 10m yhtäjaksoinen uimataito sekä vatsallaan että selällään. Pingviineissä vahvistetaan alkeisuimataitoa sekä harjoitellaan oikeita uintitekniikoita. Opetus tapahtuu sekä lasten altaassa että isossa altaassa. Hinta 50,00€ sis. rannekkeen, jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Uimakoulu saukot on yli 5v. lapsille, jotka ovat sinut veden kanssa ja osaavat jo sukeltaa ja liukua. Saukoissa vahvistetaan jo opittuja taitoja ja harjoitellaan alkeisuunteja. Opetusaltana toimii lasten allas ja lisäksi totutellaan isoon altaaseen. Hinta 50,00€ sis. rannekkeen, jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Uimakoulu tekniikka on tarkoitettu lapsille, jotka pystyvät uimaan yhtäjaksoisesti 25m vatsallaan ja selältään isossa altaassa. Ryhmässä harjoitellaan eri uintilajien tekniikoita. Hinta 50,00€ sis. rannekkeen, jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Vesikkokerhot 7 – 12v.

Maanantain ryhmä on tarkoitettu aroille ja vähäisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan alle 15m. Pyritään saamaan vedessä oloinen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuunteja sekä sukellus- ja hengenpelastustaitoja. Hinta 100,00€ + 6,00€ ranneke. Jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Tiistain ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan syvässä altaassa 100m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuunteja, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja. Hinta 100,00€ + 6,00€ ranneke. Jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Keskiviikon ryhmä on tarkoitettu kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pärjäävät itsenäisesti isossa altaassa sekä pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri lajien tekniikoita, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja. Hinta 100,00€ + 6,00€ ranneke. Jos ranneke katoaa tulee asiakkaan ostaa uusi kadonneen tilalle.

Kauden päätteeksi 24.5.2021 osallistujat pääsevät tutustumaan Meriturvaan Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskukseen Lohjalle. Perhepäivien tarkoituksena on, että lapset ja huoltajat pääsisivät yhdessä tutustumaan vesikkoryhmien toimintaan. Perhepäiviä järjestetään syyskaudella yksi ja kevätkaudella yksi kerta.

Ryhmäliikunnan kuvaukset

Agva super 30min tunnilla käytetään vesijuoksuvyötä ja erilaisia välineitä, puolituntinen on tehokasta menoa. Vesijuoksuvyön kanssa juostaan tehden erilaisia rytmejä ja interalleja, juoksu tyylejä vaihtaen ja tehokkuutta välillä lisäten. Superlihasosiossa otetaan käyttöön jokin väline, jolla saadaan lihastreeniin tehoja lisää. Tunti sopii kaikille jotka haluavat vaihtelua ja tehokkuutta vesijuoksutreenaamiseen. Hinta 5,50€.

Allas – Lavis® 45min on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Allas – Laviksessa yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen. Allas – Laviksessa tärkeää on hyvä tunnelma, jossa on menoa ja meininkiä. Hinta 6,50€.

Alkeisuimakoulu on tarkoitettu todella heikosti uiville / uimataidottomille yli 18v. aikuisille. Kurssilla opetellaan sukellusta, kellumista, liukumista, hengittämistä ja alkeisuuintityylejä. Tervetuloa mukaan! Hinta 60.00€.

Circuit – treeni sisältää yksinkertaisen alkulämmittelyn, monipuolisen lihaskuntoharjoittelun (pääosin kiertoharjoitteluna toteutettuna), erilaisia välineitä hyödyntäen ja loppuvenyttelyt. Hinta 110,00€.

Core on tehokas keskivartalotreeni, joka sisältää lyhyen alkulämmittelyn, jonka jälkeen keskitymme pääasiassa keskivartalon lihaksiin, omaa kehonpainoa tai erilaisia välineitä hyödyntäen. Tunnin tavoitteena on parantaa ryhtiä, keskivartalon voimaa ja hallintaa sekä koko kehon liikkuvuutta. Hinta 110,00€.

Joukkupelit on tarkoitettu henkilöille jotka haluavat pelata erilaisia joukkuelajeja, mutta eivät ole löytäneet siihen sopivaa harrasteryhmää. Ryhmässä pelataan mm. lentopalloa, koripalloa, sulkapalloa, pickleball:a. Hinta 110,00€.

Kuntonyrkkeily on hauskaa, tehokasta ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Kuntonyrkkeily nostaa kuntoa monipuolisesti ja parantaa kehonhallintaa. Erityisen hyvää se tekee istumatyötä tekeville ihmisille, jotka kärsivät niska-hartiaseudun ja selän ongelmista. Kuntonyrkkeily sopii hyvin myös niille, jotka eivät innostu jumpan askelkuvioista, mutta kaipaavat ohjaajan kannustusta ja ohjausta. Lisäksi se antaa mukavaa vastusta haasteita kaipaaville, koska siinä pystyy kehittämään itseään monipuolisesti. Hinta 140,00€

Kuntosali aloittelijoille on tarkoitettu kaikenikäisille, jotka vasta aloittavat kuntosaliharjoittelua. Ryhmässä saat tietoa kuntosaliharjoittelusta, oikeaoppisen opastuksen laitteisiin sekä ohjeistuksen alku- ja loppuverryttelyihin. Ryhmä on tutustumista kuntosalin laitteisiin syyskauden tai kevätkauden aikana niin, että sinulla on mahdollista jatkaa itsenäistä harjoitteluasi tai liittyä mukaan ohjattuun ryhmään. Hinta 110,00€.

Kuntosaliharjoittelu on tarkoitettu +60v. Tunti sisältää ohjatun yhteisen alkulämmittelyn sekä yhteisen loppuverryttelyn. Muutoin omatoimista harjoittelua, ohjaaja paikalla opastamassa. Sopii myös liikunnan aloittelijoille. Ilona Liikunnan tiloissa. Hinta 90,00€.

Naurujooga on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat nauraa ilman syytä. Naurujooga perustuu siihen, että kehomme ei tunnista eroa tietoisesti aloitetun ja aidon naurun välillä. Molemmista saamme kehon ja mielen harjoituksen joka vaikuttaa positiivisena energiana. Nauru pidentää ikää, tuo hyvinvointia ja elämäniloa. Tunnilla tarvitset mukaan heittäytymistä nauruun, rennot vaatteet ja juomapullon. Tunnin aikana tehdään erilaisia nauruharjoituksia, vapaata naurua, hengitysharjoituksia ja rentoudutaan tunnin lopuksi. Hyvinvointia koko elämäsi. Hinta 110,00€.

Rasvanpolttajump on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa omalla kehonpainolla sekä välillä välineitä hyödyntämällä. Tunnilla tehtävät liikkeet eivät sisällä hyppyjä. Totuus on, että liikunta polttaa rasvaa, rasva palaa aina ja liikkuminen vain kiihdyttää rasvan palamista. Tule rohkeasti mukaan. Hinta 110,00€.

RVP Toiminnallisella reisi-vatsa-pakara tunnilla keskitymme edellä mainittujen lihasryhmien parantamiseen, omaa kehonpainoa tai erilaisia liikuntavälineitä käyttäen. Tunnilla pidetään sykettä yllä, teemme monipuolisesti erilaisia lihasliikkeitä, unohtamatta kuitenkaan hyvää fiilistä! Tunti sopii niille, jotka haluavat jo hieman haasteita treenaukseen. Hinta 110,00€.

Omatoiminen kuntosali on tarkoitettu niille henkilöille kenelle kuntosaliharjoittelu on jo entuudestaan tuttua. Tule harjoittelemaan omatoimisesti oman ohjelman mukaisesti, suihku ja sauna käytössäsi harjoittelun jälkeen. Kuntokeskus Balanssin Vihdin kk tiloissa. Hinta 80,00€.

Omatoiminen kuntosali on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella omatoimisesti. Kauden alussa kahtena ensimmäisenä viikkona ohjaaja on paikalla opastamassa laitteiden käyttöä. Asiakkaan tulee lunastaa itselleen avainkortti (7,00€/hlö), jolla pääsee kulkemaan kuntosalille. Kortti on lunastettava ennen kauden alkua Ilona Liikunnan asiakaspalvelusta, sen ollessa avoinna www.ilonaliikunta.fi. Hinta 80,00€.

Sauvakävely sopii kaikenikäisille kuntoilijoille. Ryhmä kokoontuu säästä riippumatta, siispä varustaudu säätiedotuksen mukaiseen vaatetukseen. Lenkin aikana vetreytetään selkäliahaksia ja lihaskuntoa kävelysauvoja apuna käyttäen, tunnin lopuksi venytellään. Mikäli sinulla ei ole omia sauvoja niin ilmoita tarpeesi ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikki mukaan nauttimaan raikkaasta ilmasta. Katso tarkemmat lähtöpaikat mainoslehtisestä. Hinta 110,00€.

Seniorijump on monipuolista kuntojumpaa välineillä ja ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnon lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Seniorijumpassa jumpataan ilman suorituspainetta, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Hinta 90,00€.

Seniorikuntosali soveltuu kaikille seniori-ikäisille, tule sellaisena kuin olet. Ohjaajan ohjeistuksella käydään turvallista ja erittäin tarpeellista lihaskuntoharjoittelua kuntosalin puolella sekä ohjatusti lämmittelyt ja loppuverryttelyt. Kuntokeskus Balanssin Vihdin kk tiloissa. Hinta 90,00€.

Seniorikuntosali on tarkoitettu +60v. Kuntosaliharjoittelu on hyvä tapa liikkua ja ylläpitää lihaskuntoa, se kehittää mm. koordinaatiota. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ennen harjoittelun alkua ohjaajan johdolla valmistellaan keho harjoittelua varten alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi lihaksia palauttava loppuverryttely. Ryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Laitteet ovat helppokäyttöisiä. Ilona liikunnan tiloissa. Hinta 90,00€.



Seniorikuntosali on hyvä tapa liikkua ja ylläpitää lihaskuntoa, se kehittää mm. koordinaatiota. Ennen harjoittelun alkua keho valmistellaan alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi tehdään lihaksia palauttavat venyttelyt. Kuntosaliryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai käytynä aloittelijoiden kuntosaliryhmä. Hinta 90,00€.

Seniorikuntopiiri harjoittelussa tehdään ohjaajan suunnittelema harjoitus. Kuntopiirissä käytetään kuntosalilaitteita, vapaita painoja, omaa kehoa ja muita liikuntavälineitä monipuolisesti. Harjoittelu on tehokasta ja se ylläpitää lihas- ja kestävyyskuntoa. Hinta 90,00€.

Seniorikuntopiiri soveltuu kaikille seniori-ikäisille, tule sellaisena kuin olet. Kuntopiiri harjoittelua kuntosalin puolella tai vaihtoehtoisesti ryhmäliikuntatilassa noin kerran kuukaudessa. Tehdään turvallisesti ja ohjatusti liikkeitä vahvistamaan ja venyttämään kehoa. Kuntokeskus Balanssin Vihdin kk tiloissa. Hinta 90,00€.

Seniorikuntopiiri harjoittelussa tehdään ohjaajan suunnittelema harjoitus, kiertäen eri kuntosalilaitteita läpi. Harjoittelu on tehokasta ja monipuolista, lihas- ja kestävyyskunto nousevat. Laitteet ovat helppokäyttöisiä. Ilona Liikunnan tiloissa. Hinta 90,00€.

Senioritanssi kehittää tasapainoa ja kävelykykyä sekä virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Tunnille voi tulla yksin, ilman ennalta sovittua paria. Useimmiten tanssitaan paripiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet. Hinta 90,00€.

Syvänveden vesijumppa 45min toteutetaan altaan syvässä päässä. Jumpassa jumpataan juoksuvyön kanssa – ilman, että jalat osuvat pohjaan. Syvässä vedessä jumpatessa keskivartalo joutuu tekemään enemmän töitä jumppa-asentojen ylläpitämisessä. Jumppa sopii kaiken ikäisille ja kokoisille sekä miehille että naisille. Jumpassa jumpataan sekä välineiden kanssa että ilman. Hinta 6,50€.

Trimmi – uintikurssi on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville yli 15v., jotka haluavat kehittää kuntoaan ja uintitekniikkaa paremmaksi. Tarkoitus on uida treeniohjelma jokaisella harjoituskerralla ja samalla korjailla tekniikkavirheitä. Uintikuntoa pitää löytyä sen verran, että jaksaa uida tunnin (yhtäjaksoisesti 400m). Hinta 100,00€/8krt.

Toiminnallinen kiertoharjoittelu on tarkoitettu +60v. Harjoittelu tehdään liikuntasalissa hyödyntäen erilaisia liikuntavälineitä, mm. käsipainoja, kahvakuulia, kuminauhoja ja jumppapalloja. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntopiirin ja venyttelyt. Jokainen tekee liikkeitä valitsemillaan painoilla ja omaan tahtiin. Tunti kehittää peruskestävyyttä, lihasvoimaa, kehonhallintaa ja tasapainoa. Osa liikkeistä tehdään lattialla. Ilona Liikunnan tiloissa. Hinta 90,00€.

Työikäisten kuntosali tunnilla kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua. Käytämme vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoima- sekä aerobisia laitteita. Hinta 140,00€.

Uintitekniikan alkeet on tarkoitettu yli 15v. ja pääsyaatimuksena on 25m yhtäjaksoinen uimataito isossa altaassa. Kurssilla käydään läpi kaikki uintilajit ja käännökset. Hinta 60,00€.

Vatsatreeni pitää sisällään pienen alkulämmittelyn, jonka jälkeen tunti painottuu vahvasti keskivartaloon. Vatsalihaksia tehdään erilaisin välinein lattialla tai seisten kehonhallintaa vahvistaen, lopuksi selkälihaksia ja venyttelyä. Sopii kaikille jotka haluavat hyvän ryhdin ja toimivan selän. Hinta 110,00€.

Vesibic 45min on altaan matalassa päässä tapahtuvaa reipastahtista ja tehokasta vesijumppaa. Vesibicissä hyödynnetään veden vastuksia, omaa kehoa ja lisäksi erilaisia vesijumppa välineitä. Jumppa sopii työikäisille miehille ja naisille. Hinta 6,50€.

Vesijumppa 45min on altaan matalassa päässä tapahtuvaa turvallista, helppoa ja hauskaa jumppaa välineiden kanssa ja ilman. Vesijumppa rasittaa monipuolisesti koko kehoa. Liikkuminen vedessä on todella tehokasta veden vastakkaisten ominaisuuksien (noste ja vaste) johdosta. Jumppa sopii kaikenikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille. Hinta 6,50€.

Vesitreeni 45min on monipuolinen ja tehokas vesiliikuntatunti, kuitenkin iloista mieltä unohtamatta. Treenissä hyödynnetään laajasti erilaisia vesiliikuntavälineitä. Välillä treenataan myös ilman välineitä veden vastusta ja omaa kehoa hyödyntäen. Treeni toteutetaan vaihtelevasti altaan syvässä ja matalassa päässä. Vesitreeni sopii kaikenikäisille, jotka haluavat aloittaa/lopettaa päivän positiivisesti reippaalla treenillä. Hinta 6,50€.

Soveltavan liikuntaryhmien kuvaukset

Kehonhuolto on tunti, joka sisältää keskivartalon lihaskuntaa kohottavia, kehoa avaavia sekä venyttäviä liikkeitä niin oman kehon painolla, kuin erilaisilla välineillä. Tunnilla tempo on rauhallinen, jolloin aikaa jää keskittyä liikkeen oikeanlaiseen tekniikkaan, sekä oman kehon kuuntelemiseen. Tunti soveltuu kaikille jotka pystyvät tekemään liikkeitä lattiatasossa. Ota mukaan oma alusta, juomapullo ja pyyhe. Hinta 90,00€.

Kevennetty kuntosal on tarkoitettu sydänsairaille, reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, astmaa ja keuhkohtaumaa sairastaville. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Tunneilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Jokainen kuntoilee omaa kehoaan kuunnellen. Ota mukaan oma alusta, vesipullo ja pieni pyyhe. Hinta 90,00€.

Kehitysvammaisten liikuntakerho on suunnattu nuorille. Se sisältää leikkejä, tasapainoilua, temppuratoja, motoristen taitojen oppimista ja erilaisia lajikokeiluja. Ryhmäläisen tulee olla puku- ja salitilanteessa itsenäinen. Paljon tukea tarvitsevilla tulee olla oma avustaja mukaan. Hinta 90,00€.

Neurologinen kuntosal on tarkoitettu MS-, Parkinson – ja aivohalvaukseen sairastuneille henkilöille, jotka pystyvät omatoimiseen liikkumiseen. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä opastuksen laitteisiin. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Ota oma avustaja mukaan, jos on vaikeuksia selviytyä itsenäisesti laitteissa tai pukutiloissa. Hinta 90,00€.

Tuolijumppa on monipuolista jumppaa istuen tuolilla/pyörätuolissa tai seisten tuolia apuna käyttäen. Venyttelemme myös mukavan musiikin kera. Maksuton.

Venyttely/kehonhuolto on helppo hyvänolon tunti, joka sopii henkilöille, jotka pääsevät omatoimisesti tai avustajan kanssa lattiatasolle. Lihasten venyvyttä ja nivelten liikkuvuutta lisäävä tunti. Venyttelyssä korostetaan oikeaa hengitystekniikkaa ja syvien lihasten aktivoimista. Lihasten lämmittely tehdään liikkuvuus ja kehonhallinta harjoitusten avulla. Luvassa kehon sekä mielen tasapainoa! Tunnilla et tarvitse sisäkenkiä. Tempo on rauhallinen ja keskitytään liikkeiden oikeaan suoritustapaan. Ota mukaan alusta, juomapullo ja pieni pyyhe. Hinta 90,00€.

Veteraanikuntosal on tarkoitettu veteraaneille ja lotille sekä heidän puolisoilleen ja leskilleen, jos ryhmässä on tilaa. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä opastuksen laitteisiin. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Maksuton.

TILATTU OHJAUSTOIMINTA

Henkilökohtainen kuntosaliohjaus ja -ohjelma

Alkukeskustelu, henkilökohtainen ohjelma ja laiteopastus, hinta 50,00€. Varaa aika työnjohdollinen liikunnanohjaaja pekka.leinonen@vihti.fi tai 044 4675 378.

Henkilökohtainen uintiohjaus ja -ohjelma

Henkilökohtainen ohjaus altaassa sekä asiakkaan toiveiden ja tavoitteiden mukainen uintiohjelma, hinta 50,00€. Varaa aika vesiliikunnanohjaaja anne-mari.karajamies@vihti.fi tai 044 7674 691.

Liikuntaneuvonta

Tavoitteena on löytää asiakkaiden toiveiden ja rajoitteiden puitteissa sopivia tapoja liikkumiselle. Liikuntaneuvonta on maksutonta. Ota yhteyttä työnjohdolliseen liikunnanohjaajaan 044 4675 378 tai torstaisin erityisliikunnanohjaajaan 0500 818 014.

Syntymäpäivät

Haluaisitko järjestää lapsellesi liikunnallisen syntymäpäivän. Järjestämme yksilöllisiä juhlia synttärisankarin toiveita kuunnellen. Paikalla tulee olla vähintään yksi huoltaja koko tapahtuman ajan. Hinta alkaen 120,00€ sis. ohjelman, ohjaajan ja erikseen sovitut tilat. Ryhmän koko 10hlö.

Tiedustelut työnjohdollinen liikunnanohjaaja pekka.leinonen@vihti.fi tai 044 4675 378.

Yritysliikunta

Virkistykseen ja yhteisöllisyyden ympärille rakennettu päivä, ohjelma suunnitellaan yhdessä vastaamaan tilaajan tarpeita. Hinta määräytyy tilatun ohjelman sisällön mukaan. Tiedustelut liikuntakoordinaattori meri.viljanen@vihti.fi tai 044 4675 341.

OHIJATUT LUONTORETKET

Luonnossa liikkumisesta seuraa yksinkertaisesti terve ja hyvä olo ja se vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Parhaimmillaan luonnossa liikkuminen lisää elinvoimaa, elämänlaatua ja onnellisuutta merkittävästi.

Tavoitteenamme on innostaa ihmiset liikkumaan ja oleilemaan luonnossa useammin ja pidempään. Luonnossa liikkuminen aktivoi ihmisiä ja edistää terveyttä, iästä ja kunnosta riippumatta.

Ilmoittautuminen retkille tapahtuu sähköisesti osoitteessa
www.vihti.fi/ilmoittautumiset.

- Voit ilmoittautua kerralla useammalle retkelle, ilmoittautuminen on avoinna 13.9.2020 klo 20.00 asti.
- Voit ilmoittautua jokaiseen retkeen erikseen, ilmoittautumiset sulkeutuu aina edellisen viikon keskiviikkona klo 12.00 ellei toisin mainita.
- Muistathan tehdä peruutuksen sähköpostilla edellisen viikon keskiviikkoon klo 12.00 mennessä.
- Lähiretkien osallistumismaksu on 5,00€.
- Kauemmaksi suuntautuvien retkien osallistumismaksu on 10,00 – 50,00€.
- Osallistumismaksut maksetaan käteisellä ja tasarahalla retken johtajalle retkelle lähdeäessä.
- Lisäkustannuksia tuovat mm. kimppakyydit, majoittuminen, ruokailut, välinevuokrat, lauttamatkat.
- Ilmoittautuneille lähetetään sähköpostilla tarkemmat infot lähtöpaikasta, maksukäytänteistä, varusteista ja aikataulusta.
- Arki-illan retkille lähtö tapahtuu klo 17.30 ellei toisin ilmoiteta.
- Järjestäjällä on oikeus tehdä muutoksia.
- Lisätietoja antaa liikuntakoordinaattori meri.viljanen@vihti.fi tai 044 4675 341.
- Lue lisää Vihdin luontokohteista: www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/retkeily-ja-ulkoilu/
- Tilaa ilmainen opas retkeilyyn www.evonluonto.fi/tilaa-ilmainen-opas-retkeilyyn/

Vihdin luonto tutuksi opastetuilla retkillä

Syksy 2020

11.8. Iso Parikkaan kierros (n. 5km), Salmen ulkoilualue
Vaikeustaso: helppo-keskivaativa, kesto 2-3h > **ilmoittautuminen 4.8.2020 asti**

21.9. Suolikkaan kierros (n. 8km), Nuuksion kansallispuiston koillisosa
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3-4h

13.10. Höytiönnummen retki (n. 7km), Nummela
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3h

9.11. Kahden lammen kierros (n. 4km), Vaakkoin ulkoilualue
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2h

Kevään 2021 tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Helmikuu Kiron kierros (n. 3km), Pääkslahden luontopolut
Vaikeustaso: helppo-keskivaativa, kesto 2h

Maaliskuu Kuuden lammen kierros (n. 7km), Nuuksion kansallispuiston länsiosa
Vaikeustaso: helppo-keskivaativa, kesto 3h

Huhtikuu Maaniitunlahden kallion retki (2-3km), Nummela
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2h

Toukokuu Iso Antiaksen kierros (n. 5km), Nuuksion kansallispuisto
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2-3h



Suomen luontokohteet tutuiksi opastetuilla retkillä

Syksy 2020

3-4.10.2020 Kintulammin retkeily- ja luonnonsuojelualue, Tampere
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2vrk

7.11.2020 Hannusmetsän luontopolku (n. 3,5km), Espoo
Vaikeustaso: helppo/vaativa, kesto 2h

5.12.2020 Västerbyn ulkoilualue (n. 10km), Tammisaari
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 1vrk

Kevään 2021 retkien tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Tammikuu Kasavuoren luontopolku (n. 5km), Kauniainen
Vaikeustaso: helppo, kesto 2-3h

Helmikuu Toivikkeen ulkoilualue (n. 7km), Karkkila
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3-4h

Maaliskuu Retkeilyreitistö Lapakisto (n. 10km), Nastola
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 1vrk

Huhtikuu Siikannevan soidensuojelualue ja Pukalan reitit, Ruovesi/Oravesi
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2vrk

Toukokuu Luonto- ja hyvinvointipolku (n. 5,4km), Lohja
Vaikeustaso: helppo, kesto 2-3h

Kesäkuu Tuomalansuon patikka (n. 7km), Tuusula
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3-4h

LIIKUNTALÄHETETOIMINTA

Liikuntälähetteen ideana on ohjata terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia omatoimiseen arkiliikunnan pariin sekä käyttämään liikuntaa lääkkeenä. Liikuntälähetekumppaneita ovat FitClub Nummela, Health Club Nummela, Ilona Liikunta, Kuntokeskus Balanssi, Perusturvakuntayhtymä Karviainen, Vihdin kk Liikkujan Apteekki ja Vihdin nuorisopalvelut.

Liikuntälähetteen voi saada

- Perusturvakuntayhtymä Karviaisen henkilökunnalta kuten lääkäreiltä, fysioterapeutilta, diabetes- ja terveydenhoitajalta
- Liikkujan Apteekin henkilökunnalta Vihdin kirkonkylässä
- Vihdin kunnan nuorisopalveluiden erityisnuorisotyöntekijöiltä
- lähetteen kirjoittajan tulee aina arvioida onko asiakas oikeutettu liikuntälähetteeseen
- lähetteessä tulee aina lukea syy miksi lähete on kirjoitettu
- asiakas EI voi itse päättää mitä hän haluaisi tehdä > liikuntaneuvoja ohjaa soveltuvan liikunnan pariin

Lähetteen voi saada, jos

- asiakkaalla on tuki- ja liikuntaelinten pitkäaikainen vaiva
- asiakkaalla on jokin sairaus, mm. reuma, mielenterveys
- asiakas on ylipainoinen
- lähetettä ei voi kirjoittaa uudestaan heti vanhan päätyttyä > noin 1v. karenssi
- kahta etuutta ei voi olla päällekkäin samanaikaisesti

Lähetetasiakkaan tehtävänä on

- itse varata tapaamisaika liikuntaneuvontaan tai yhdessä lähetteen kirjoittajan kanssa
- tuoda mukana saamansa liikuntälähete tapaamiseen
- **peruuttaa tapaaminen, mikäli ei pääse tulemaan sovittuun aikaan**

Lähetemaksu

- 20,00€ sis. 1-2 tapaamista liikuntaneuvojan kanssa sekä ravinto- ja liikuntavinkit

TAPAHTUMAT, TEEMAPÄIVÄT JA -VIIKOT

Oman Elämänsä Urheilija – Urheilijan syömishäiriökäyttämisen luennot

Usean urheilijan syömiskäyttäytyminen häiriintyy urheilu-uran aikana tai sen jälkeen. Osa heistä sairastuu syömishäiriöön, jolla voi olla vakavia ja kauaskantoisia vaikutuksia terveyteen. Tämän vuoksi Syömishäiriökeskus on käynnistänyt Oman Elämänsä Urheilija -projektin, joka pyrkii ennaltaehkäisemään urheilijoiden syömishäiriökäyttämistä.

Urheilijoilla häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yleisempää kuin muussa väestössä. Häiriintynyt syöminen ja siihen liittyvä energian- ja ravintoaineiden puutteellinen saanti vaikuttaa nopeasti urheilijan suorituskykyyn, palautumiseen, kehittymiseen ja terveyteen. Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on aina riskitekijä varsinaisen syömishäiriön kehittymiseen.

Oman Elämänsä Urheilija -projektin työntekijät Maria Heikkilä (ETT, projektipäällikkö) ja Jouni Kuivalainen (projektikoordinaattori) saapuvat Vihtiin 4.11.2020.

Nuorten urheilijoiden luento

Luennon pääteemoina ovat:

- monipuolinen ja riittävä urheilijan ravitsemus
- urheilijan ajanhallinta
- urheilijan kehonkuva

Valmentajien ja vanhempien luento klo 17.30

Luennon pääteemoina ovat:

- Kuinka tunnistan nuoren syömishäiriökäyttämisen?
- Miten otan asian esille nuoren kanssa?
- Kuinka tuen nuorta nyt ja jatkossa?



Tapahtumien, teemapäivien ja -viikkojen yksityiskohtaisemmat ohjelmat löydät lähempänä tapahtumaa www.vihti.fi/liikunta ja www.facebook.com/vihliikuntapalvelut/

Syksy 2020

3.8. MOBO – suunnistus opastus klo 17.30
Vihdin kirjaston edessä, Nietoinkuja 1 Vihti
Yhteistyössä Rasti-Vihti

11.8. Vilinää Vihdissä maksuton toimintapäivä klo 13.00 alkaen

Tervetuloa tutustumaan liikuntapalveluiden maksuttomaan toimintapäivään. Tapahtumassa pääsee tutustumaan jo kausiohjelmassa oleviin kuin myös uusiin syksyllä alkaviin lajeihin. Luvassa on mm. rasvanpolttoryhmä, allaslavista sekä naurujoogaa. Yhteistyössä paikallisten järjestöjen ja yritysten kanssa. Tule liikkumaan ja nauttimaan meidän kanssa!

Ohjaukset ovat pituudeltaan noin 30min. Ohjauspaikat ilmoitetaan lähempänä ajankohtaa ja ohjelman sisältö tarkentuu myös lähempänä.

klo 13.30	Liikkari	Vatsatreeni	Seniorijumppa
klo 14.00	Liikkari	Soveltava kehonhuolto	
klo 14.30	Kuntopiiri	Agva super	
klo 15.00	Kuntopiiri	Naurujooga	Allas Lavis



1. – 30.9. #Seurasydän – kampanja
 16. – 22.9. Liikkujan viikko – Arjen matkoista terveyttä ja hyvää mieltä
 29.9. Valtakunnallinen seurapaitapäivä – pue järjestövaate/asuste päällesi

1. – 31.10. Ui elämäsi kuntoon – uintikampanja
 Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

4. – 11.10. Vanhusten viikko – Onni on vanheta

6.11. Hyvinvointi-ilta miehille klo 18.00 – 21.00
 Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

11.11. Pohjois-Norjan rannikkoreitit – luentotilaisuus klo 18.00
 Luennoitsija Harri Ahonen, Nummelan Hiihtomaja,
 Hiidenvedentie 4 Nummela



28.11. Lähde liikkumaan – soveltavan liikunnan päivä
 Päivä tarjoaa erilaisia soveltavan liikunnan lajiesittelyjä. Haemme tapahtumaan järjestämiseen yhteistyökumppaneita mukaan.

18.12. Pikkujoulu – uinti klo 12.00 – 20.00
 Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

Kevät 2021

1. – 31.3. Ui elämäsi kuntoon – uintikampanja
 Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

5.3. Hyvinvointi-ilta naisille klo 18.00 – 21.00
 Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

10.5. Unelmien liikuntapäivä Pop Up – päivä

Toukokuu Valtakunnallinen pyöräily – viikko
 Uimataito – viikko
 Uusimaa – viikko



VIHDIN VITONEN – koko perheen ulkoilutapahtuma

Vihdin Vitonen on maksuton ulkoilutapahtuma. Tapahtuma sisältää perinteisen 5km lenkin lisäksi monenlaista muuta tekemistä koko perheelle.

Vuonna 2020 tapahtuma järjestetään Jokikunnalla 26.9. yhteistyössä Jokikunnan Urheilijat ry:n kanssa.

Tapahtumassa on kaksi reittiä, joista toinen on pituudeltaan 5km ja toinen 10km. Jälkimmäinen reitti kulkee Teodor Koskenniemen harjoitusmaastoissa. Tasan 100v. sitten Antwerpenin Olympialaisissa 1920 Teodor Koskenniemi voitti maastojuoksun joukkuekullan yhdessä Paavo Nurmen ja Heikki Liimataisen kanssa.

Tarkempi ohjelma ja aikataulu julkaistaan lähempänä ajankohtaa.

Vuonna 2021 Vihdin Vitonen järjestetään Vanjärvellä yhteistyössä Vanjärvi - seura ry:n kanssa.

Tarkempi ohjelma ja aikataulu julkaistaan lähempänä ajankohtaa.



VIHTI RACE

Vihti Race on polkupyörätapahtuma, joka esittelee Vihtiä ja sen lähialueita. Joukkueiden tehtävänä on löytää vihjeiden ja karttojen avulla rasteille missä he suorittavat erilaisia toiminnallisia ja tietoihaisia tehtäviä. Pakollisten tehtävien lisäksi matkan varrella on myös kylmäreasteja, jotka ovat vapaaehtoisia.

Seikkailu on pituudeltaan 24h ja se jakaantuu 3.etappiin, jotka ovat kestoltaan noin 6h.

Joukkueet koostuvat kolmesta henkilöstä. Osallistumismaksu 100€/joukkue sis. majoituksen, ruoat, materiaalit. Mukaan mahtuu 40 joukkuetta (120hlö). Seikkailu järjestetään, jos joukkueita on vähintään kymmenen yhdessä sarjassa.



HYVÄN MIELEN PASSI – RYHMÄT

Passin hinta on 20,00€, jolla katetaan mm. ohjaajien koulutusta, tilavuokria, materiaali- ja välinekuluja. Yhdellä passilla voi osallistua kaikkiin Hyvän mielen passin – ryhmiin. Passi lähetetään yhdessä laskun kanssa.

Ohjauskausi 7.9 – 11.12.2020 ja 11.1. – 7.5.2021.

- Ryhmän alla tieto, jos aloitusajankohta on eri.
- Ilmoittautuminen 12.8 – 23.8.2020 www.vihti.fi/ilmoittautumiset.
Ilmoittautuminen sulkeutuu määrääjän umpeuduttua tai ryhmän täyttyessä.
- Vapaita paikkoja voi kysyä Vihdin liikuntapalveluiden kassalta 26.8.2020 alkaen.
- Tähdellä merkityt ryhmät ovat maksuttomia vuoden 2020 loppuun saakka.
Tammikuusta 2021 ryhmät muuttuvat Hyvän mielen passi – ryhmiksi.
- Muutokset ryhmätarjontaan ovat mahdollisia.

Ei ohjauksia:

12. – 16.10.2020	12.12.2020 – 10.1.2021
22. – 26.2.2021	29.3 – 15.4.2021
30.4.2021	

Hyvän mielen passi - ryhmät

Maanantai

klo 10.00 Sauvakävely 
Vihdin Kirkonkylän Kyläaukio

klo 12.00 - 13.00 Sport Action alle 29v.
Aura Light Certos Arena Nummelassa

klo 16.30 - 17.30 Tuoli/Tasapaino/Kuntosalijumppa (12 hlöä) 
Nummelan terveysaseman fysioterapia

Tiistai

klo 9.00 - 10.00 Sauvakävely (loka-helmikuussa lähtö klo 10.00) 
Karprintin P-paikka Huhmarissa

klo 10.00 - 11.00 Tasapaino/Venyttelyjumppa (20hlö) 
klo 11.00 - 12.00 Tasapaino/Venyttelyjumppa (20hlö)
Paikka ilmoitetaan myöhemmin

klo 12.30 - 13.30 Tuolijumppa > 1.9.2020 alkaen 
Nummelan työväentalo Rientola

klo 17.00 - 18.00 Kuntojumppa 
Ojakkalan koulu liikuntasali

klo 19.00 - 20.00 Alkeispilates/Kehonhuolto (12hlö) 
Vihdin uimahallin liikuntatila
Ilmoittautuminen 10.8.2020 klo 18.00



Keskiviikko

klo 9.00 - 10.00 Senioreiden keppijumppa ja kehonhuolto
Nummela työväentalo Rientola



klo 19.15 - 20.15 Ukkojumppa (sisään Hannankadun puolelta, ruskea ovi)
Nummela koulu



Torstai

klo 11.00 - 12.00 Kehonhuolto (15hlö)
Nummela terveysaseman fysioterapia liikuntasali



klo 12.00 - 12.30 Tuolijumppa (kuukauden 1, 3 ja mahd. 5)
Selin Monitoimitalon torstaituvassa
Aloitettu 15.10.2020



klo 12.00 - 12.45 Tuolijumppa (20hlö)
Siirilä, Vihti kk

klo 16.00 - 17.00 Hengityssairaiden kuntosali (10hlö)
klo 17.00 - 18.00 Hengityssairaiden kuntosali (10hlö)
Nummela terveysaseman fysioterapian kuntosali



klo 20.00 - 21.00 Ukkojumppa
Haimoon koulun liikuntasali



Perjantai

klo 10.00 - 11.00 Curling
Aura Light Certos Arena Nummelassa

klo 18.30 - 19.30 Venyttely ja kehonhuoltojumppa
Selin Monitoimitalo



klo 19.00 - 20.00 Keppijumppa (12hlö)
Vihti uimahallin liikuntatila



Hyvän mielen passi – ryhmien kuvaukset

Curling peliä voi pelata 2 – 8 henkilöä. Peli ideana on saada oma kivi lähemmäksi maton keskustaa kuin vastustajan kivi. Peli harjoittaa muun muassa suunnan ja etäisyyksien hahmottamista, voiman säätelyä, tarkkuutta ja motoriikkaa. Ryhmä soveltuu myös liikuntarajoitteisille (mm. pyörätuoli).

Hengityssairaiden kuntosali on tarkoitettu henkilöille joilla on jokin hengityssairaus. Alussa kroppa lämmitellään kevyesti laitteilla, keppijumpalla tai omalla keholla tehtävillä liikkeillä. Ryhmässä jokainen kuuntelee omaa kehoa ja liikkuu sen mukaisesti. Ryhmästä saat myös vertaistukea.

Kehonhuolto ryhmässä harjoitetaan keskivartalon hallintaa, ylläpidetään tasapainoa, nivelten liikkuvuutta ja tehdään erilaisia hengitysharjoituksia.

Kuntojumppa on monipuolista jumppaa omalla kehon painolla tehtynä tai eri välineitä käyttäen mm. kuminauha, keppi ja pilatespallo.

Ukkojumppa on tarkoitettu miehille. Ryhmässä tehdään monipuolista kuntojumppaa välineillä tai ilman. Toiminta tukee sosiaalista kanssakäymistä. Ota mukaasi jumppapata, juomapullo ja pieni hikipyyhe.

Sport Action alle 29v. on monipuolista liikuntaa sisällä ja ulkona. Osanottajat pääsevät vaikuttamaan sisällön suunnitteluun.

Tuolijumppa on tarkoitettu ikäihmisille. Se on reipasta, monipuolista tuolijumppaa. Kestoltaan täydet 60min, josta 15 - 20min jumpataan seisten, tarvittaessa tuolia tukena käyttäen. "Hymyssä suin hiki pintaan, toistojen kautta tuloksiin". Ryhmä kokoontuu Nummela työväentalo Rientolassa ja Selin Monitoimitalon torstaituvassa.

Tuolijumppa on monipuolista jumppaa istuen tai seisten, tuolia apuna käyttäen. Mukavan musiikin tahdissa harjoitamme lihaskuntoa ja tasapainoa, venyttelyä unohtamatta. Kaikki liikkeet tehdään istuen tuolilla tai seisten, lattiatasolle ei tarvitse mennä. Ryhmä kokoontuu Siirilässä Vihti kk.

MUISTILUOTSI – TOIMINTA

Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta muistisairaiden kanssa? Toimitko jo vapaaehtoisena ja haluat lisätietoa muistisairaahan kohtaamisesta? Kiinnostaisiko sinua ryhtyä muistitreeniryhmän ohjaajaksi tai mietkö mitä työkaluja muistiryhmien ohjaamisessa tarvitaan ja miten tukea muistisairaita ryhmätoiminnassa?

Koulutus vapaaehtoisten Muistitreeni-ryhmien vetäjille ja siitä kiinnostuneille järjestetään 20. – 21.10.2020 klo 17.30 – 20.00, koulutuspaikka: ViaDia Senioritalo, Keskikuja 2 Nummela.

Kouluttajana muistiohjaaja Maija Hakala Uudenmaan Muistiluotsista

Ilmoittautuminen 13.10.2020 mennessä kirsti.kalliokoski@vihti.fi.



VERTAISOHJAAJAT

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia. Vertaisohjaajina liikuntapalveluissa toimivat tällä hetkellä lähiliikuttajat ja lähimmäisenliikuttajat.

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

Ilmoittaudu mukaan tilaisuuksien, tapahtumien tai lomatoiminnan vertaisohjaajaksi. Lisätiedot liikuntakoordinaattori meri.viljanen@vihti.fi.

Lähiliikuttajat

- Ohjaavat erilaisia liikuntaryhmiä.
- Ei ennakkoilmoittautumista, ellei näin ole erikseen mainittu ryhmän kohdalla.
- Ryhmät ovat maksuttomia, muistathan Hyvän mielen passin ☺
- Ota mukaasi sisäliikuntaan rennot vaatteet, jumppapatja, juomapullo ja pieni hikipyyhe.
- Varustaudu ulos sään mukaisesti, talviaikaan suositellaan liukuesteitä kengän pohjiin.

Lähimmäisenliikuttaja

- Auttaa yksinasuvia ikäihmisiä tai pitkäaikaissairaita liikkumaan ulkona kodin lähiympäristössä.
- Työ on vapaaehtoista toisen auttamista/avustamista sinulle sopivana päivänä kerran tai useammin viikossa.



KORTTIEDUT

Kuntoutustoiminta

Voimassa 12.8.2020 – 18.6.2021.

Torstaisin klo 10.00 – 11.00.

Fysioterapeutti voi varata em. aikaa käyttäessään vesiliikuntaa osana asiakkaan kuntoutusta.

Fysioterapeutin tulee suorittaa testiuinti ja hänellä tulee olla hätäensiaputaidot hallussa. Asiakkaalla ja fysioterapeutilla tulee olla omat rannekkeet ennen ensimmäistä kertaa. Yksilökuntoutustoiminnan hinta 10,00€/krt sis. ohjaajan ja asiakkaan + 6,00€/ranneke.

Lahjakortti

Osta lahjakortti lahjaksi liikuntapalveluiden tuotteisiin liikuntapalveluiden kassalta Vihdin uimahallilta.



Potilasjärjestöt ja omaishoitajat

Uintietu on voimassa 12.8.2020 – 18.6.2021

Tiistaisin klo 18.00 – 20.00 ja perjantaisin klo 18.00 – 20.00

Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,00€ hintaan. Rannekkeeseen tulee ladata vähintään 10krt/voimassa 1v. latauksesta.

Superseniorit +68v.

Etu on tarkoitettu ainoastaan Vihdissä asuville kuntalaisille. Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,00€ hintaan. Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.

- Maksuton uintietu on voimassa arkisin 12.8.2020 – 18.6.2021 klo 12.00 – 16.00. Uimaan pääsee klo 15.30 saakka. Huomaathan, että altaasta tulee poistua klo 16.00 mennessä.
- Maksuton kuntosalietu on voimassa Vihdin liikuntapalveluiden yleisövuoroilla Vihdin kuntosalilla 12.8.2020 – 31.7.2021.

Uintikortti – perheille

Kortin tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Kortti on voimassa ostopäivästä 1kk, jona aikana perhe voi uida niin paljon kuin ennättää. Uintikortteja voi ostaa liikuntapalveluiden kassalta. Hinta 30,00€ + 6,00€/ranneke (asiakkaiden tulee ostaa tarvittavaa määrä rannekeita perheen koosta riippuen).

Vesihiihi

5lk ja 8lk lasten ja nuorten maksuton uintietu on voimassa 31.8.2020 – 31.5.2021. Edun käyttäminen edellyttää oman rannekkeen hankkimista liikuntapalveluiden kassalta 6,00€ hintaan. *Vesihiihikortin käyttö edellyttää uimataidon = henkilö kykenee uimaan yhtäjaksoisesti vähintään 25m syvässä altaassa.*

Lisäohjeet löydät Wilmasta lukukauden alettua.



LIIKUNTATILAT JA -ALUEET

Vihdin liikuntapaikat löydät > www.liikuntapaikat.fi/lipas

Tilavaraukset ja yhteystiedot

Tilavaraussuunnittelija

Wolfgang Ehgartner 044 0421 186, tilavaraukset@vihti.fi

www.vihti.fi/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset

Liikuntapaikkojen ja uimahallin huolto

Liikuntapaikkamestari

Tero Nevala 044 0421 356

Liikuntapaikkojen ja alueiden kunnossapito

LIIKUNTAPALVELUIDEN YLEISÖVUOROT

Maksuttomat yleisövuorot

Vihdin jäähalli, Kuoppanummentie 22 Nummela

Viikot 38 – 15

Maanantai	klo 15.00 - 16.30	alle 12v. mailalliset
Tiistai	klo 15.00 - 16.30	mailattomat
Keskiviikko	klo 15.00 - 16.30	mailalliset
Torstai	klo 15.00 - 16.30	mailattomat
Perjantai	klo 15.00 - 16.30	mailattomat
Sunnuntai	klo 12.30 - 14.00	mailattomat

Maksulliset yleisövuorot

Vihdin kuntosali, Hiidenvedentie 3 Nummela

Maanantai – Perjantai klo 5.00 – 7.30 ja klo 15.00 – 20.00

Lauantai – Sunnuntai klo 5.00 – 9.00 ja klo 16.00 – 20.00

21. - 22.6.2021 kuntosalilla on suursiivous ja se on poissa käytöstä.

Kuntosalin hinnasto

Kertakäynnit

Aikuiset	5,00€	
Alennettu ryhmä	2,70€	(15-18v., opiskelija, eläke, työtön)
Yli 68v.	-----	(yleisövuoroilla)
Yhdistelmä (uinti + ks)	8,00€	(käytettävä ostopäivänä)
Kuntosalin käyttö kertamaksulla on mahdollista liikuntapalvelun kassan aukioloaikoina.		

Kuukausimaksu rannekkeella

Aikuiset	28,00€	
Alennettu ryhmä	20,00€	(15-18v., opiskelija, eläke, työtön)

Kuntosaliranneke, henkilökohtainen 6,00€

Sarjalataukset	10krt	20krt	50krt
Aikuiset	45,00€	85,00€	200,00€
Alennettu ryhmä	27,00€	54,00€	135,00€
12kk lataus	280,00€		

Sarjalataukset ovat voimassa 12kk latauspäivästä. Latauksia ei makseta takaisin tai vaihdeta muuhun tuotteeseen/palveluun.

Ohjeistus

- Huomioi, että kuntosalin yleisövuoroille voi tulla muutoksia.
- Rannekkeen voi ladata halutulle aikavälille tai käyntikertoina.
- Rannekkeettoman henkilön sisään päästämistä seuraa varoitus ja mahdollinen rannekkeen sulkeminen. Väärinkäytöstä peritään 30,00€ sakkomaksu.
- Kuntosali on käytössä klo 5.00 - 22.00.
- Asiakas on velvollinen maksamaan aiheuttamansa vartiointikeskuksen hälytysmaksun.

LIIKUNTAJÄRJESTÖT

Vihdissä toimii puolen sataa liikuntajärjestöä, jotka tarjoavat kuntalaisille monipuolisia liikunta- ja harrastusmahdollisuuksia. Vihtiläinen kunto- ja huippu-urheilu ovat monen lajin, yksilön ja joukkueen työn ansiosta maan ja maailman huippua.

Jos haluat, että järjestösi tiedot löytyvät liikuntapalveluiden internetsivuilta toimitathan tarvittavat tiedot sähköpostilla liikuntakoordinaattorille meri.viljanen@vihti.fi.

Tutustu curling:n

Järjestöt voivat tilata maksutta omiin tapahtumiinsa sisä- ja/tai ulkocurling ohjausta. Tapahtuma tulee olla avoin kaikille kuntalaisille ja siihen liittyvä mainos tullaan julkaisemaan liikuntapalvelun facebookissa. Tapahtumapäiväesitykset tulee tehdä sähköpostilla karita.seuranen@gmail.com.

Järjestökoulutus 22.9.2020, klo 17.30

Koulutuksessa läpikäydään keskeisiä järjestöjen hallintoon liittyviä asioita, kuten yhdistyslain, kirjanpitolain ja järjestötoiminnan turvallisuuteen liittyviä säädöksiä. Koulutus on tarkoitettu järjestöjen hallinnosta vastaaville: puheenjohtajille, hallituksen jäsenille ja rahastonhoitajille. Koulutuspaikka: Vihdin kunnanviraston koulutusluokka.

Menestyneiden Puisto

Puisto on tarkoitettu vihtiläisille kiitokseksi, muistoksi ja kannustukseksi. Uusia puita puistoon istutetaan säännöllisesti. Kunnialaatta jokaisen puun kohdalla kertoo menestyneiden saavutuksista. Puulajien valinnoissa pyritään kuvastamaan palkittuja henkilöitä. Tarkemmat vuosittaiset infot löydät osoitteesta www.vihti.fi ajankohtaiset osiosta. Vuoden 2020 tilaisuus toteutetaan viikolla 40.

Menestyneiden urheilijoiden ilmaisetu

Anomuksen ilmaisedusta seuran menestyneille urheilijoille tekee seuran puheenjohtaja. Urheilijasta ilmoitetaan nimi, kilpailut, sijoitukset, laji(t) sekä urheilijan yhteystiedot: [menestyneet urheilijat](http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntajarjestot/menestyneet-urheilijat/)
<https://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntajarjestot/menestyneet-urheilijat/>

Vuoden liikuntateko

Esityksen tulee koskea tekoa, jolla on merkittävä vaikutus vihtiläiseen liikuntakulttuuriin. Liikuntateko julkaistaan Menestyneiden puiston tilaisuudessa syksyllä 2021.

Ehdotukset perusteluineen toimitetaan 31.5.2021 mennessä [vuoden liikuntateko](http://www.vihti.fi/avustukset)

Yleisavustukset liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen ovat haettavina maaliskuun viimeisenä arkipäivänä klo 13.00 mennessä. Avustusohjeet ja lomakkeet löytyvät: www.vihti.fi/avustukset

Lisätiedot liikuntatoimenjohtaja 050 5920 415.

KUNNANMESTARUUSKILPAILUJEN JÄRJESTÄMINEN

- Järjestävän tahon tulee ensisijaisesti olla vihtiläinen järjestö.
- Järjestävän tahon tulee lähettää suunnittelemaansa kilpailusta sähköpostitse anomus liikuntasiihteerille viimeistään 2kk ennen kilpailua.
- Anomuksessa tulee näkyä seuraavat tiedot:
 - Järjestävän seuran nimi
 - Yhdyshenkilö ja yhteystiedot
 - Ajankohta ja paikka
 - Laji
 - Osanottomaksu
 - Ilmoittautumisajankohta
 - Mitalien määrä ikäsarjoittain
- Järjestävän tahon tulee saada Vihdin liikuntapalveluilta vahvistus ennen kuin kunnanmestaruusnimeä ja mitaleja voidaan käyttää.
- Kilpailun pelastussuunnitelma tulee lähettää pelastuslaitokselle ja liikuntapalveluiden liikuntakoordinaattorille 14 vrk ennen kilpailun ajankohtaa.
- Järjestävä taho vastaa järjestelyistä. Vihdin liikuntapalvelu antaa mitalit ja kunnan omat tilat maksutta käyttöön. Lautakunnasta pyritään saamaan luottamushenkilö palkintojen jakajaksi.
- Järjestävä taho hoitaa mainostamisen ja tiedottamisen kisoista itse, lisäksi liikuntapalvelu mainostaa kilpailua omilla nettisivuilla, facebookissa ja sähköisellä järjestökirjeellä.
- Kilpailu tulee olla avoin kaikille vihtiläisille. Ulkopaikkakuntalaiset saavat osallistua, mutta he eivät voi saada kunnanmestaruutta.
- Kilpailun jälkeen tulee järjestävän tahon lähettää liikuntapalveluiden liikuntakoordinaattorille kilpailun tulokset, osallistujien ja toimitsijoiden lukumäärät.
- Kilpailusta jääneet ylimääräiset mitalit tulee palauttaa Vihdin liikuntapalveluille. Mitaleissa toivotaan käytettävän taakse liimattavia tarroja, ei kaiverrettua tekstiä.



Lisätiedot liikuntakoordinaattori meri.viljanen@vihti.fi

LAINAVÄLINEET

Lainavälineet Vihdin liikuntapalvelut

Lainavälineet on tarkoitettu järjestöille.

- Varaukset tehdään Vihdin liikuntapalveluiden kassalle 09 4258 3179, ti – pe klo 14.00 alkaen.
- Varaukset tulee tehdä vähintään viikkoa ennen laina-aikaa.
- Varauksen yhteydessä sovitaan välineiden haku ja palautus.
- Kysy tarkemmat lainahinnat Vihdin liikuntapalveluiden kassalta uimahallilta.
- Alle 30,00€ varaukset maksetaan kassalle ja yli 30,00€ voidaan laskuttaa.
- Lainaaja on velvollinen korvaamaan kadonneet tai rikkoutuneet välineet sekä vioittuneen liikuntakärryn.

Lainattavissa on seuraavia liikuntavälineitä:

Asfaltticurling, frisbeegolf – kiekkoja, hankicurling, hiihtosuksia, jääpelimailoja, luistimia, retkiluistimia, lumikenkiä, mailoja, minisuksia, pihapelejä, pulkkia, liukureita, sauvakävelysauvoja, sisäcurling ja kypäriä.

Lisäksi lainaamme liikuntakärryä, jonka sisältö on määritelty kausien mukaan.

Lainavälineet Vihdin kirjasto

Lainaa Vihdin pääkirjastosta Nummelasta ja Vihdin kk kirjastosta omatoimiseen käyttöön erilaisia liikuntavälineitä.

Lainauksessa toimitaan kuten kirjalainauksessa:

- Lainausta kirjastokortilla
- Välineet tulee palauttaa laina-ajan päätyttyä
- Myöhästyneestä palautuksesta perittään viivästysmaksu

Riksapyörät

Osallistuvan budjetoinnin kautta liikuntapalvelut on saanut käyttöönsä kaksi riksapyörää, joiden tarkoituksena on liikuttaa ikäihmisiä.

Riksapyöriä on mahdollisuus saada vuokralle maksutta, esim. ikäihmisten palvelutaloihin ja eri tapahtumiin mikäli järjestäjä on osallistunut pyöräkapteeni-koulutukseen. Mikäli liikuntapalvelut järjestää riksapyörän lisäksi kapteenin vuokraus on maksullista.

Lisätietoja löydät osoitteesta www.vihti.fi/liikunta.



Vihtiläinen pyöräkapteeni Teuvo Ahlgren tutustuttaa ikäihmisiä riksapyörään Väinämöisen kentällä Nummelassa.

YHTEYSTIEDOT

Liikuntapalvelut, Elinvoimakeskus

Vihdin kunnanvirasto, Asemantie 30 Nummela

Liikuntatoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka	050 5920 415
Toimistosihtööri Kirsti Kalliokoski	09 4258 3008
Liikuntakoordinaattori Meri Viljanen	044 4675 341
Työnjohdollinen liikunnanohjaaja Pekka Leinonen	044 4675 378
Erityisliikunnanohjaajat Maija Huhta Sami Hakala-Bergman	0500 818 014 044 7674 851
Liikunnanohjaajat Taina Räikkönen Tuija Saari	050 5285 379 044 7674 932
Vesiliikunnanohjaajat Anne-Mari Käräjämies Sari Andersin	044 7674 691 044 4675 342
Uimahallityöntekijä Riitta Peltola	09 4258 3179

Sähköposti: etunimi.sukunimi@vihti.fi
huomioi poikkeus taina.t.raikkonen@vihti.fi

Internet: www.vihti.fi
Facebook: Vihdin liikuntapalvelut

Kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakunta

puheenjohtaja	Laura Syrjälä	050 3296 338
varapuheenjohtaja	Ida Välimaa	050 3427 890

Lue lisää www.vihti.fi/lautakunnat

Täältä löydät myös kulttuuri- ja vapaa-ajan lautakunnan esityslistat ja pöytäkirjat.

Liikuntaraati muodostuu soveltuvan liikunnan ja eläkeläisjärjestöjen liikuntavastaavista. Mikäli järjestölläsi on liikuntavastaava ilmoitathan sen liikuntakoordinaattorille meri.viljanen@vihti.fi.

Liikuntaraati kokoontuu tarvittaessa ja käsiteltävistä asioista voivat tehdä liikuntaraatilaiset ehdotuksia. Liikuntaraatilaiset mm. tiedottavat oman järjestönsä toiminnasta, tuovat esiin puutteita ja tekevät parannusehdotuksia liikuntatarjontaan.

Soveltavan liikunnan yhdistysten liikuntavastaavat

Eläkeliiton Nummelan yhdistys ry
Lea Laurell, lea.laurell@kolumbus.fi

Eläkeliiton Vihdin yhdistys ry
Kirsti Kirveskallio, kirsti.kirveskallio@hotmail.com tai 040 7039 491

Nummelan eläkkeensaajat ry
Hanna Jokela, hanna.jokela@luukku.com tai 050 3200 492

Nummelan Martat ry
Airi Arola, 044 5200 435

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys – UUMU ry
Terho Marttinen

Vihdin kansalliset seniorit ry
Airi Arola, 044 5200 435

Vihdin Reumayhdistys ry
Anna-Liisa Kelamo, anna-liisa.kelamo@outlook.com tai 040 5146 340
Kirsi Kokkonen, kirsi_kokkonen@hotmail.com tai 050 046 8875

Vihdin Sydänyhdistys ry
Veli-Pirkka Viertokangas, veli-pirkka.viertokangas@elisanet.fi tai 0400 594 293

LIIKUNTAPALVELUT EDISTÄÄ

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa
- kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä
- fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista
- liikuntajärjestöjen ja vapaaehtoisen kansalaistoiminnan toteuttamaa liikuntatoimintaa
- yhdenvertaisuutta liikunnassa
- liikuntaan innostavan elinympäristön rakentamista

"Ota riski! Koko elämä on riskiä. Ihminen, joka menee pisimmälle on usein se, joka uskaltaa tehdä ja kokeilla rajojaan. Varman päälle kulkeva vene ei koskaan pääse etäälle rannalta."

-Dale Carnegie

