

Vihdin kunnan liikunta- ja nuorisopalvelut

**kausiohjelma
2016 – 2017**



Vihhti

Liikunta- ja nuorisopalveluiden sisällysluettelo

Liikunta- ja nuorisotoimenjohtajan tervehdys	3
Yhteystiedot	5
Infosivu	9
Vihdin uimahalli	10
Vesiliikunta	13
Ohjaustoiminta	22
Lyhyet kurssit kauden ulkopuolella	25
Lasten ja nuorten liikunta	28
Työikäisten liikunta	33
+60v. – liikunta	36
Soveltava liikunta	40
Vertaisohjaajat	43
Muu toiminta	46
Tapahtumat	51
Vihdin uimahallin liikuntatila, kuntosali ja kentät	52
Liikunta- ja nuorisojärjestöt	56
Nuorisovaltuusto ja osallisuus	58
Perusnuorisotyö	60
Koulunuorisotyö	61
Nuorisotalot	62
Erityisnuorisotyö	66
Nuorten työpaja Vihtori	67
Etsivä nuorisotyö Vimma	68
VIP Vihdin nuorten infopalvelut	69
Muu toiminta	70

Liikuntatoimenjohtajan tervehdys!

Uusi kausiesite on taas valmistunut ja tarjoaa monenlaisen tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuden kaudelle 2016 – 2017.

Aikaisemmista vuosista poiketen esite avaa nyt liikuntapalvelun lisäksi myös nuorisopalveluiden toimintaa aikaisempaa laajemmin. Toivottavasti kausiesite kuluu nyt entistä laajemman joukon käsissä ja innostaa yhä useamman kuntalaisen hyödyntämään liikunnan ja nuorisotyön palveluja.

Kauden aikana ollaan valtakunnallisesti uudistamassa liikunnan suosituksia. Tärkeä ohjenuora on kuitenkin se, että henkilökohtaista fyysistä kuntoa kannattaa ylläpitää säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla. Siten lasten ja nuorten on helpompi suoriutua koulu- ja opiskelupäivästä, työikäisten työpäivästä ja ikäihmisten ylläpitää tasapainoa ja lihaskuntoa ja näin mahdollistaa entistä pidempi omassa tutussa kotiympäristössä asuminen.

Myös nuorisolaki on uudistumassa ja se entistä vahvemmin haastaa kunnat huolehtimaan alle 29-vuotiaiden nuortensa hyvinvoinnista, harrastusmahdollisuuksista ja osallisuudesta.

Olemmekin haastamassa kuntalaisia mukaan monin tavoin toimintamme suunnitteluun ja toteuttamiseen. Asukasraatitoimintaa kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluissa olemme käynnistämässä tulevan syksyn aikana. Siinä tavoitteena on saada entistä paremmin kuntalaisten ääni kuuluviin kooten eri ikäisiä ja eri asioista kiinnostuneita ryhmiä eri asiakokonaisuuksien ympärille.

Esittely

Haemme myös niin liikunnasta kuin nuorisotyöstä kiinnostuneita vertaisohjaajia, jotka kanssamme haluavat olla toteuttamassa toimintaa eri osissa kuntaa. Olisi hienoa, jos esimerkiksi joka kylällä olisi oma liikunta- ja/tai nuorisovastaava, nuorten iltojen toteuttamisessa olisi entistä enemmän innostuneita nuoria ja vertaisohjaajia olisi entistä enemmän liikunta- ja nuorisotapahtumissa. Jos innostut, niin ilmoittaudu liikunta- tai nuorisosihteerille vaikka sähköpostitse. Luvassa on koulutusta ja mahdollisuuksia toteuttaa toimintaunelmia. Rahoituksen tähän toimintaan olemme saaneet Etelä-Suomen aluehallintovirastolta.

Suomi 100 – juhluvuotta vietetään 2017. Haluankin haastaa kaikki paikalliset järjestöt juhluvuoden tapahtumien suunniteluun jo nyt. Tarkemaa tietoa tapahtumien ilmoittamisesta ja rahoituksen hakemisesta löytyy juhluvuoden sivuilta <http://suomifinland100.fi>.

Muistathan viedä myös kaikki järjestötapahtumat kunnan tapahtumakalenteriin, voit itse viedä tiedot tapahtumasta: <http://www.vihti.fi/events/>.

Hyvää toiminnan ja osallisuuden kautta 2016 – 2017!

Raija Ranta-Porkka
liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja



Yhteystiedot

Sivistyskeskus, liikunta- ja nuorisopalvelut

Liikunta- ja nuorisotoimisto, kunnanvirasto, Asemantie 30 Nummela

Liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja:

Raija Ranta-Porkka	050 5920 415
Toimistosihtööri: Kirsti Kalliokoski	(09) 4258 3008

yleiset asiat

Liikuntasihtööri: Meri Viljanen	044 4675 341
---------------------------------	--------------

liikuntalähete, tapahtumat

Nuorisosihtööri: Johanna Haarahiltunen	044 0421 150
--	--------------

Nuorisoneuvoja	044 4675 295
----------------	--------------

VIP Vihdin nuorten infopalvelut

Etsivä nuorisotyö Vimma

Nuorten tuki- ja neuvontapiste Portti, Tuusantie 1 Nummela

Erityisnuorisotyöntekijät:

Päivi Lahti (paivi.h.lahti@vihti.fi)	050 3024 428
--------------------------------------	--------------

Niina Merta	044 7674 727
-------------	--------------

Kirkonkylän kerhokeskus, Liukkaankuja 1 Vihti

Nuoriso-ohjaajat:

Emmi Räsänen	050 3024 491
--------------	--------------

Ville Uurainen	044 7674 930
----------------	--------------

järjestökäyttö ja tilavaraukset

Jussi Uusitalo	044 7674 980
----------------	--------------

Nummelan nuorisokeskus, Vihdintie 4-6 Nummela

Nuoriso-ohjaajat:

Mika Ahonen	050 3609 321
-------------	--------------

järjestökäyttö ja tilavaraukset

Laura Ollila	050 4080 017
--------------	--------------

Janne Partanen	050 3574 673
----------------	--------------

Sähköposti: etunimi.sukunimi@vihti.fi

Työpajatoiminta Vihtori, Kanervarinne, Vihdintie 30D Nummela

Työpajaohjaajat:

Erika Knaster

044 7404 968

Laura Mäkipää

044 7674 931

Vihdin uimahalli, Hiidenvedentie 3 Nummela

Työnjohdollinen liikunnanohjaaja:

050 5285 379

Taina Räikkönen

(taina.t.raikkonen@vihti.fi)

sijaisena Maija Huhta syksy 2016
uimahalli ja kausiohjaus

Liikunnanohjaaja:

Heidi Lehtinen

044 7674 932

työikäisten liikunta, vertaisohjaajat

Erityisliikunnanohjaajat:

Maija Huhta

0500 818 014

+60 liikunta ja vertaisohjaajat

Sami Hakala-Bergman

044 7674 851

lasten ja nuorten liikunta

Uinninvalvoja- uimaopettaja:

(09) 4258 3193

Anne-Mari Käräjämies

vesiliikunta

Uimahallityöntekijät:

(09) 4258 3179

Päivi Salmi

Outi Räikkönen

kassa ja uimahallin kahvio

Sähköposti: etunimi.sukunimi@vihti.fi

Internet: www.vihti.fi, www.nuortenelämä.fi/vihti

Facebook: Vihdin liikuntapalvelut ja nuorisopalvelut

Instagram: @vihdin_nuorisopalvelut

Lautakunnat

Liikuntalautakunta 2013 - 2016

Puheenjohtaja	Asko Autelo	040 7254 212
Varapuheenjohtaja	Olli Ikonen	040 5445 596

Jäsenet

Anni Laitinen	
Veli-Matti Laitinen	040 0472 029
Tapio Pulkkinen	044 5003 647
Laura Syrjälä	050 3296 338
Katri Hyväkkä	050 3880 033

Nuorisolautakunta 2013 - 2016

Puheenjohtaja	Antti Hyytiäinen	0400 456 320
Varapuheenjohtaja	Teemu Mali	040 7606 599

Jäsenet

Terhi Mattila	045 6326 732
Anne Saario	
Arto Sahramaa	0400 338 881
Eeva Vesterinen	040 5063 593
Leila Väättäin	



Liikuntapaikkojen ylläpito

Tekninen ja ympäristökeskus, liikuntapaikkatuotanto

Katupäällikkö: Jarkko Riipinen 044 4675 393
Liikuntapaikat ja varaukset

Liikuntapaikkamestari: Tero Nevala 044 0421 356
Liikuntapaikat ja alueiden kunnossapito

Liikuntapaikkojen päivystys 044 0421 257
ma – pe klo 15.30 – 21.30
la – su klo 7.00 – 19.00

Kunnan liikuntatilojen varauksia voit selata <http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset/webtimmi/>

Valtakunnallisesti suomalaisten liikuntapaikkojen tietopankista, Lippaasta löydät kaikki Suomessa olevat liikuntapaikat
<http://www.liikuntapaikat.fi/lipas>



Infosivu

Muutokset kausiohjelmaan sekä nuorisotilojen ja uimahallin aukioloaikoihin ovat mahdollisia. Tarkista muutokset Vihdin liikunta- ja nuorisopalveluiden internet sivuilta www.vihti.fi tai facebookista.

Muutoksista ilmoitetaan myös Vihdin uutisissa liikunta- ja nuorisopalstalla. Akuutit infot löytyvät Nuorisotilojen ilmoitustauluilta, Vihdin uimahallin ja kuntosalin ulko-ovista.

Kausiesite on jaossa mm. uimahallilla, kirjastoissa, kunnanvirastolla, nuorisotiloissa ja Nummelan terveysasemalla. Sähköiset esitteet löydät Vihdin liikunta- ja nuorisopalveluiden nettisivuilta www.vihti.fi.



**Vastaa liikunta- ja nuorisopalveluiden asiakastyytyväisyyskyselyyn
www.vihti.fi.**

Kysely on avoinna 14.11. – 18.12.2016 välisen ajan.

Aukioloajat 1.8.2016 – 22.6.2017

UIMAHALLIN AUKIOLOT

MA	KLO 11.00 – 19.00
TI	KLO 6.00 – 8.00 ja 13.00 – 20.00
KE	KLO 13.00 – 20.00
TO	KLO 11.00 – 19.00
PE	KLO 13.00 – 20.00
LA	KLO 11.00 – 18.00 (lasten allas klo 11.30 – 18.00)

**Uintiaika päättyy 15min ennen uimahallin sulkeutumista, hallista tulee olla
ulkona ilmoitettuna sulkemisaikana.**

UIMAHALLIN KASSAN AUKIOLOAJAT

MA	KLO 11.00 – 18.00
TI	KLO 13.00 – 19.00
KE	KLO 13.00 – 19.00
TO	KLO 11.00 – 18.00
PE	KLO 13.00 – 19.00
LA	KLO 11.00 – 17.00
SU	SULJETTU

Huomaathan, että uimahallin ulko-ovi on auki vain kassan ollessa avoinna!

Aamu-uinti 6.9. – 13.12.2016 & 10.1. – 23.5.2017

Lauantai auki 3.9. – 17.12.2016 & 14.1. – 20.5.2017

LASTEN ALLAS VARATTU UIMAKOULUILLE (muutokset mahdollisia)

Maanantai ja Torstai

8. – 22.8.2016 klo 17.00 – 19.00 & 8. – 18.5.2017 klo 17.30 – 19.00

Maanantai klo 18.25 – 19.55

29.8. – 26.9., 24.10. – 21.11.2016, 9.1. – 6.2. & 27.2. – 30.3.2017

Torstai klo 14.00 – 15.15

1.9. – 29.9., 27.10. – 24.11.2016 & 12.1. – 9.2.2017

Poikkeusajat uimahallin aukioloajoissa

19.8.2016	uimahalli suljettu	
18.10.	uimahalli auki klo 13.00 – 20.00	Wibit – vesipuisto
21.10.2016	uimahalli auki klo 16.00 – 20.00	Allasdiskot
4.11.2016	uimahalli auki klo 13.00 – 18.00	
5. – 6.11.2016	uimahalli suljettu	
5.12.2016	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
6.12.2016	uimahalli suljettu	
16.12.2016	uimahalli suljettu	
19. – 22.12.2016	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
23.12.2016	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	Pikkujoulu-uinti
24. – 26.12.2016	uimahalli suljettu	
27. – 31.12.2016	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
31.12.2016 – 1.1.2017	uimahalli suljettu	
2. – 5.1.2017	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
6. – 8.1.2017	uimahalli suljettu	
18.2.2017	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	Lasten lauantai
24.2.2017	uimahalli auki klo 13.00 – 20.00	Talvilomaohjelma
24.3.2017	uimahalli suljettu	
13.4.2017	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
14. – 17.4.2017	uimahalli suljettu	
30.4. – 1.5.2017	uimahalli suljettu	
24.5.2017	uimahalli auki klo 13.00 – 18.00	
25. – 26.5.2017	uimahalli suljettu	
22.6.2017	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
23.6.2017	uimahalli suljettu	

Muutokset mahdollisia!

Uimahallimaksut

Veteraanit, Lotat ja alle 5v.	-----
Alle 18v.	2,00€
Aikuisten uinti	5,00€
Ma ja to klo 11.00 – 13.00	2,00€
Ma – Pe klo 13.00 – 15.00	2,00€
Eläkeläisten uinti	2,00€
Yli 75v. Ma – Pe klo 11.00 – 15.00	1,00€
Aamu-uinti	
Aikuiset	10,00€/1kk
Lapset / eläke	8,00€/1kk
Kulcutunniste pantti	20,00€
Panttimaksu palautetaan asiakkaalle, kun kulcutunniste palautetaan takaisin.	

Huomioithan aamu-uinneissa tapahtuneet muutokset:

Aamu-uintiin myydään vain kulcutunnisteella ja vähintään 1kk kerrallaan.

Kulcutunniste toimii tiistaisin klo 5.55 – 7.30.

Kulcutunnisteen lunastus uimahallin kassalta sen ollessa avoinna. Kulcutunniste on voimassa ostopäivästä minimissään 1kk ja maksimissaan 6kk.

Avustaja maksutta avustettavan kanssa.

Poikkeavat hinnat:

Syys- ja talvilomaviikon perheliput (sis. 2 aikuista ja 1-3 lasta)

Arkisin ennen klo 15.00 5€/perhe

Arkisin klo 15.00 jälkeen 10€/perhe

Uimaan 2,00€/hlö

19. – 22.12.2016

27. – 31.12.2016

Maksuton uinti

23.12.2016

Vesiliikunta

Hygienia:

- tuo mukana omat pesuaineet ja pefletin saunaan
- peseydy hyvin ennen ja jälkeen uinnin
- käytä uimalakkia tai pidä pitkät hiukset kiinni. Uimalakkeja saat ostettua kassalta.
- vältä voimakkaita tuoksuja yleisissä tiloissa

Katso taukoviikot s.21

Vesijumppa ja vesibic 29.8. – 16.12.2016 & 9.1. – 9.5.2017

Maanantai

Klo 8.30 – 9.15 Vesijumppa
Klo 9.30 – 10.15 Vesijumppa
Klo 20.05 – 20.50 Vesibic
Vihdin uimahalli

Tiistai

Klo 14.00 – 14.30 Kevennetty
vesijumppa
Vihdin uimahalli

Keskiviikko

Klo 20.05 – 20.50 Syvänveden
vesibic
Vihdin uimahalli

Perjantai

Klo 10.00 – 10.45 Syvänveden
vesijumppa
Klo 11.00 – 11.45 Vesijumppa
Vihdin uimahalli

Uimahallin ulko-ovi aukeaa 20min ennen jumpan alkua, altaalle voi mennä turvallisuussyistä johtuen 5min ennen ryhmän alkamista.

Aamun vesijumppat sisältävä 15min uinnin jumpan jälkeen.

Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
Vesijumppiin kuljetaan kassan kautta!!!

Uinnin ja vesiliikunnan terveysvaikutukset

Vedessä liikkuminen on ihanteellista liikuntaa niin aloittelevalle kuin aktiiviharrastajalle. Vesi ei rasita niveliä, mutta tarjoaa tehokkaan vastuksen. Kunto kohenee uimalla, vesijuoksulla sekä vesijumpalla. Eri vesiliikunnan muodot sopivat kaikenikäisille, ovat nivelistävällisiä sekä soveltuvat erinomaisen hyvin painonhallintaan.

Vesiliikunta tutuksi kurssit

Maanantai ja Keskiviikko 8. – 22.8.2016 (5krt)
Klo 20.05 – 20.45 vesijuoksu, uppotrampoliini, vesijumppa
Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 25. – 29.7.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.
Maksuton peruuttaminen 29.7.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Vesiliikunta tutuksi pienryhmässä pääset tutustumaan vesiliikunta lajeihin, kuten vesijuoksu, uppotrampoliini ja vesijumppat matalassa sekä syvässä päässä. Tutustumisen jälkeen sinulla on helpompi osallistua isompiin vesiliikuntaryhmiin. Hinnat 50€/työikäiset ja 40€/alle 18v. – eläke

Pohjoismaisen uimataidon määritelmä

Jos putoat veteen siten, että pää käy veden alla ja pääset uudelleen pinnalle, uit yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, olet uimataitoinen.

Mikäli et yllä tähän uimataitoon ilmoittaudu mukaan uimakouluihin.

Uppotrampoliini

Lauantai 3.9. – 1.10.2016 (5krt)

Klo 9.45 – 10.30

Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 15. – 19.8.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 19.8.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Lauantai 12.11. – 10.12.2016 (5krt)

Klo 9.45 – 10.30

Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 24. – 28.10.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 28.10.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Lauantai 14.1. – 11.2.2017 (5krt)

Klo 9.45 – 10.30

Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 27. – 30.12.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 30.12.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Lauantai 4.3. – 1.4.2017 (5krt)

Klo 9.45 – 10.30

Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 13. – 17.2.2017 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 17.2.2017 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Ryhmäkuvaukset

Kevennetty vesijumppa 30min rasittaa monipuolisesti koko vartalon lihasryhmiä. Veden vastakkaisten ominaisuuksien vuoksi (noste ja vaste) altaassa liikkuminen voi tuntua kevyeltä, mutta tehokkaalta. Sopii tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä hengitys- ja verenkiertoelinsairauksia sairastaville, veteraaneille ja leikkauksista tms. toipuville/kuntoutumisvaiheessa oleville. Jumppareiden tulee pystyä toimimaan puku- ja jumppatilanteessa itsenäisesti, paljon tukea tarvitseva osallistuu avustajansa kanssa. Hinta 4€/6€.

Syvänveden vesibic 45min on nopeampi tempoista kuin vesijumppa käyttäen hyväksi omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Jumppa 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 työkäisille sekä miehille että naisille. Hinta 5€/7€.

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 5€/7€.

Uppotrampoliini 45min on huipputehokas vesiliikuntaväline sekä yleiskunnon, että jalkalihasten voiman kehittämiseen. Tasapaino- ja koordinaatioharjoitteluun löytyy tällä välineellä aivan uudet ulottuvuudet. Uppotrampoliini inspiroi heti. Hinta 50€ tai kertamaksulla 15€.

Vesibic 45min on nopeampi tempoista, kuin vesijumppa käyttäen hyväksi omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Jumppa sopii työkäisille miehille ja naisille. Hinta 5€/7€.

Vesijumppa 45min on 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 kaiken ikäisille ja kokoisille sekä naisille että miehille. Hinta 5€/7€.

Aikuisten ja nuorten uimakoulut

Torstai 1. – 29.9.2016 (5krt)
Klo 19.00 – 20.00 Uinnin – alkeet
Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 15. – 19.8.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.
Maksuton peruuttaminen 19.8.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Torstai 27.10. – 24.11.2016 (5krt)
Klo 19.00 – 20.00 Tekniikka – alkeet
Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 10. – 14.10.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.
Maksuton peruuttaminen 14.10.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi

Torstai 12.1. – 9.2.2017 (5krt)
Klo 19.00 – 20.00 Tekniikka – alkeet
Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 27. – 30.12.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.
Maksuton peruuttaminen 30.12.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi

Torstai 2. – 30.3.2017 (5krt)
Klo 19.00 – 20.00 Trimmi – tekniikankertaus
Vihdin uimahalli

Ilmoittautuminen 13. – 17.2.2017 klo 17.00 www.vihti.fi.
Maksuton peruuttaminen 17.2.2017 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi

Ryhmäkuvaukset

Uinti alkeet on tarkoitettu vettä pelkääville, aroille, uimataidottomille ja vähän uiville. Kurssilla lähdetään liikkeelle perusasioista, kuten kellunta, liuku, vartalon asento ja potkut. Hinta 50€.

Tekniikka – alkeet on tarkoitettu yli 16v. ja pääsyvaatimuksena on 25m yhtäjaksoinen uimataito isossa altaassa. Kurssilla käydään läpi kaikki uintilajit, käännökset, vesipelastusta ja hyppyjä. Hinta 65€.

Trimmi – tekniikankertaus on tarkoitettu yli 16v. Kurssilla hiotaan entistä enemmän tekniikoita ja tutustutaan perhosuintiin sekä harjoitellaan ryhmäohjelman mukaan. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat jo käyneet tekniikka – alkeet ja haluavat saada uinnista vielä enemmän irti. Hinta 65€.

Henkilökohtainen harjoitusohjelma 20,00€



15 tapaa, jolla uiminen edistää terveyttäsi

1. Aktivoi aivoja
2. Vähentää stressiä
3. Vaikuttaa edullisesti rasva-aineenvaihduntaan
4. Lisää vastustuskykyä
5. Hidastaa ikääntymismuutoksia
6. Parantaa mielialaa ja unen laatua
7. Parantaa sydänterveyttä
8. Parantaa ruoansulatusta
9. Vähentää rintasyövän ja eturauhassyövän riskiä
10. Parantaa verenkiertoa
11. Ylläpitää nivelten liikkuvuutta
12. Ehkäisee tyypin 2.diabetestä
13. Auttaa painonhallinnassa
14. Lisää kestävyyskuntoa
15. Parantaa lihaskuntoa

Lasten uimakoulut

Maanantai ja Torstai 8. – 22.8.2016 (5krt)

Klo 17.00 – 17.45 Merihevoset

Klo 17.45 – 18.30 Merihevoset

Klo 18.30 – 19.15 Saukot

Tiistai ja Keskiviikko 9. – 23.8.2016 (5krt)

Klo 9.30 – 10.00 Peuhula

Klo 10.00 – 10.45 Merihevoset

Klo 10.45 – 11.30 Saukot

Ilmoittautuminen 25. – 29.7.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 29.7.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Maanantai 29.8. – 26.9.2016 (5krt)

Klo 18.25 – 19.10 Merihevoset

Klo 19.10 – 19.55 Saukot

Torstai 1. – 29.9.2016 (5krt)

Klo 14.00 – 14.30 Peuhula

Klo 14.30 – 15.15 Merihevoset

Ilmoittautuminen 15. – 19.8.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 19.8.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Maanantai 24.10. – 21.11.2016 (5krt)

Klo 18.25 – 19.10 Merihevoset

Klo 19.10 – 19.55 Saukot

Torstai 27.10. – 24.11.2016 (5krt)

Klo 14.00 – 14.30 Peuhula

Klo 14.30 – 15.15 Merihevoset

Ilmoittautuminen 10. – 14.10.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 14.10.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Lasten uimakoulut

Maanantai 9.1. – 6.2.2017 (5krt)

Klo 18.25 – 19.10 Merihevoset

Klo 19.10 – 19.55 Saukot

Torstai 12.1. – 9.2.2017 (5krt)

Klo 14.00 – 14.30 Peuhula

Klo 14.30 – 15.15 Merihevoset

Ilmoittautuminen 27. – 30.12.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 30.12.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Maanantai 27.2. – 27.3.2017 (5krt)

Klo 18.25 – 19.10 Saukot

Klo 19.10 – 19.55 Pingviinit

Torstai 2. – 30.3.2017 (5krt)

Klo 14.00 – 14.30 Peuhula

Klo 14.30 – 15.15 Merihevoset

Ilmoittautuminen 13. – 17.2.2017 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 17.2.2017 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Maanantai ja Torstai 8. – 22.5.2017 (5krt)

Klo 16.30 – 17.00 Peuhula

Klo 17.00 – 17.45 Merihevoset

Klo 18.00 – 18.45 Saukot

Klo 18.45 – 19.30 Pingviinit

Ilmoittautuminen 24. – 28.4.2017 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 28.4.2017 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi.

Mikäli haluat suorittaa uintimerkkejä uimakoulujen ulkopuolella ole yhteydessä uinninvalvojaan.

Lasten uimakoulujen ryhmäkuvaukset

Peuhula on 3-5-vuotiaille lapsille, jotka vasta totuttelevat veteen. Veteen totuttaudutaan erilaisten leikkien, satujen ja ratojen kautta. Hinta 45€.

Merihevoset on yli 5-vuotiaille lapsille, jotka eivät pelkää vettä. Merihevosissa harjoitellaan uimisen perustaitoja: sukellusta, liukumista, kellumista sekä alkeisuunteja. Opetusaltaana toimii lasten allas. Hinta 50€.

Saukot on yli 5-vuotiaille lapsille, jotka ovat sinut veden kanssa ja osaavat jo sukeltaa ja liukua. Saukoissa vahvistetaan jo opittuja taitoja ja harjoitellaan alkeisuunteja. Opetusaltaana toimii lasten allas ja lisäksi totutellaan isoon altaaseen. Hinta 50€.

Pingviinit on yli 5-vuotiaille 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€.

Vesikot (8-11v.) Kauden aikana opetellaan eri uintitekniikoita, tutustutaan vesipeleihin ja taitouintiin, kartutetaan sukellustaitoja sekä kerrataan uimahyppyjä. Lisäksi opetetaan lapsille hengenpelastustaitoja. Hinta 100€.

Lasten ja nuorten uintikerhot 29.8. – 16.12.2016 & 9.1. – 9.5.2017

Maanantai

Klo 15.00 – 16.00

Vesikot

8 – 11v.

Keskiviikko

Klo 15.00 – 16.00

Vesikot

8 – 11v.

Ilmoittautuminen 8. – 21.8.2016 klo 13.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 21.8.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi

Ohjaustoiminta

Kunto- ja terveysliikunta tuottavat iloa ja nautintoa sekä kehittävät ja ylläpitävät fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä. Terveyden ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän jatkuva elämäntapa.

Ohjauskaudet:

Syyskausi 29.8. – 16.12.2016

Kevätkausi 9.1. – 9.5.2017

Ei ohjauksia:

17. – 23.10.2016

6.12.2016

19.12.2016 – 8.1.2017

20. – 26.2.2017

11. – 17.4.2017

1.5.2017

ILMOITTAUTUMINEN

Koko kauden kestäviin liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa 8.8.2016 klo 13.00 ja päättyy 21.8.2015 klo 21.00 www.vihti.fi.

Puhelimitse voit ilmoittautua, jos et pääse internetiin. Varaudu ruuhkaan!
8. – 12.8.2016 klo 13.00 – 15.00, 050 5285 379 tai 044 7674 851.

Kysy vapaita paikkoja 22.8.2016 alkaen Vihdin uimahallin kassan aukioloaikoina s.9, 09 4258 3179.

Lyhyet kurssit ilmoittautuminen

Ennen kauden alkua olevat kurssit s. 24 ja kauden aikana kulkevien kurssien ohjeistukset löydät ikäryhmien alta.

Kausi- ja kurssimaksut:

Koko kauden kestävien liikuntaryhmien kausimaksut maksetaan laskulla, joka lähetetään asiakkaalle syyskuun aikana. Lyhyiden kurssien tai kauden aikana ryhmiin tulevien maksut uimahallin kassalle aukioloaikoina, s.9. Maksut löydät kuvausten yhteydestä.

Kertamaksut koko kauden kestäviin ryhmiin:

Osallistuminen ryhmiin kertamaksulla mikäli ryhmissä on tilaa, tarkistettava joka kerta.

+60v. sekä soveltava	5,00€
Työikäiset	8,00€
Lapset ja nuoret	5,00€

Peruutukset:

Kuitti tulee näyttää ryhmänohjaajalle. Kausimaksu on sitova eikä sitä palauteta. Maksu sisältää sekä syys- että kevätkauden. Peruutukset on tehtävä 21.8.2016 mennessä osoitteeseen uimahalli@vihti.fi, tämän jälkeen peruuttamattomat paikat laskutetaan.

Ohjauksien peruuntuminen:

Vihdin liikuntapalveluiden peruuttamat kausiohjaukset korvataan kahden (2) peruutuksen jälkeen.

Vakuutukset:

Vihdin kunta on vakuuttanut kaikki ryhmiin osallistuvat tapaturman osalta liikuntaryhmän aikana. Ohjauksen aikana tapahtuneista tapaturmista tulee välittömästi ilmoittaa ryhmän ohjaajalle, jolta saat tapaturmalomakkeen.

Kausimaksu sisältää ohjauksen ja vakuutuksen.

Avustaja maksutta avustettavan kanssa.

Hygienia:

- tuo mukanasasi oma jumppapatja, pieni hikipyyhe ja juomapullo
- kuntonyrkkeilytunneille ota mukaan alushanskat tai siteet (pellavasormikkaat)
- voit puhdistaa kuntosalilaitteet omatoimisesti ennen laitteen käyttöä, puhdistusvälineet löydät kuntosalilta
- vältä voimakkaita tuoksuja yleisissä tiloissa

Muistathan, että olet itse vastuussa omasta terveydestäsi ja liikkumisestasi valitsemassasi ryhmässä.

Ohjaustoiminnan osoitteet:

Ilona Liikunnan kuntosali	Naaraanpajuntie 1, 03100 Nummela
Kuoppanummen koulukeskus	Kuoppanummentie 18, 03100 Nummela
Nummelan koulu	Väinämöisentie 9, 03100 Nummela
Ojakkalan koulu	Nummitie 21, 03250 Ojakkala
Vihdin kuntosali	Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Vihdin uimahalli	Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Vihdin uimahallin liikuntatila	Hiidenvedentie 3, 03100 Nummela
Vihdin yhteiskoulu	Nietoinkuja 1, 03400 Vihti

Lyhyet kurssit kauden ulkopuolella

Ohjauskauden aikana olevat lyhyet kurssit löydät jokaisen ikäryhmän alta.

Ilmoittautuminen 25. – 29.7.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Maksuton peruuttaminen 29.7.2016 klo 12.00 mennessä uimahalli@vihti.fi. Puhelimitse voi ilmoittautua 1. – 3.8.2016 klo 13.00 – 15.00, 044 – 7674 932 (ei netti mahdollisuutta). Ilmoitamme sähköpostilla 4.8.2016 mikäli kurssia ei aloiteta.

Maanantai ja Keskiviikko

Ihanasti Pihalla +60v. klo 10.00 – 11.00

8. – 22.8.2016

Kokoontuminen Vihdin uimahallilla. Sisältää kävelylenkin, tutustumisen lähiliikuntapaikkojen lihaskuntolaitteisiin ja venyttelyyn. Liikutaan yhdessä nauttien liikunnan tuomasta hyvästä olost. Kävelyyn voidaan sisältää intervallivetoja tai porraskävelyä ryhmän kuntotason mukaan. Hinta 5€/krt.

Maanantai ja Keskiviikko

Tasapaino hallintaan klo 13.00 – 14.00

8. – 22.8.2016

Vihdin uimahallin liikuntatila. Liikuntahetki tasapainoa kehittäen. Saat hyviä vinkkejä tasapainon omatoimiseen kehittämiseen. Hinta 40€.

Maanantai ja Keskiviikko

Vesiliikuntakurssi klo 20.05 – 20.45

8. – 22.8.2016

Vihdin uimahalli. Tutustutaan erilaisiin vesijumppiin matalassa ja syvässä vedessä välineitä hyödyntäen. Opetellaan vesijuoksutekniikka. Hinta 40€/50€.

Tiistai ja Torstai Kuntosalistartti

9. – 23.8.2016

Klo 13.00 – 14.00 Kuntosalistartti

klo 20:00 - 21:00 Kuntosalistartti

Vihdin kuntosali. Oletko ajatellut aloittaa kuntosaliharjoittelun. Pienryhmässä käydään ohjaajan kanssa laitteet ja kuntosaliharjoittelun perusajatus läpi. Hinta 40€/50€.

Tiistai ja Torstai Palloillen Pihalla

9. – 23.8.2016

klo 16.00 – 17.00
Väinämöisen kenttä

Klo 18.00 – 19.00
Vihdin hiekkakenttä

Lapsille ja nuorille tarkoitettu liikuntahetkessä pelataan, kisaillaan ja leikitään liikunnanohjaajan opastamana. Maksuttomia.



Ilmoittautuminen 24. – 30.4.2017 klo 17.00 www.vihti.fi.
Maksuton peruuttaminen 30.4.2017 klo 12.00 mennessä
uimahalli@vihti.fi.

**Maanantai ja Keskiviikko
Ihanasti Pihalla +60v. klo 10.00 – 11.00
10. – 24.5.2017**

Kokoontuminen Vihdin uimahallilla. Liikuntahetki harjun ja Väinämöisen kentän ulkokuntoilulaitteita ja maastoa hyödyntäen.
Hinta 5€/krt.

**Tiistai ja Torstai Palloillen Pihalla
9. – 23.5.2017**

klo 16.00 – 17.00
Väinämöisen kenttä

Klo 18.00 – 19.00
Vihdin hiekkakenttä

Lapsille ja nuorille tarkoitettu liikuntahetkessä pelataan, kisaillaan ja leikitään liikunnanohjaajan opastamana. Maksuttomia.

**Tiistai ja Torstai
Kuntosalistartti klo 20.00 – 21.00
9. – 23.5.2017**

Vihdin kuntosali. Oletko ajatellut aloittaa kuntosaliharjoittelun. Pienryhmässä käydään ohjaajan kanssa laitteet ja kuntosaliharjoittelun perusajatus läpi. Hintaa 40€/50€.



Lasten ja nuorten liikunta

Lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja elinikäiselle liikunnan harrastamiselle, terveille elintavoille ja sosiaalisille vuorovaikutussuhteille.

Lasten ja nuorten liikunta

Tiistai

Klo 15.45 – 16.45 Nuorten kuntonyrkkeily

13 – 17v.

Vihdin uimahallin liikuntatila

Klo 17.30 – 18.15 Palloilukerho

3 – 4v.

Klo 18.15 – 19.00 Palloilukerho

5 – 6v.

Vihdin yhteiskoulu

Torstai

Klo 15.00 – 16.00 Palloilukerho

7 – 12v.

Vihdin yhteiskoulu

Klo 17.00 – 17.45 Palloilukerho

5 – 6v.

Ojakkalan koulu

Katso myös nuorten uimakoulut s.16 ja lasten uimakoulut s.18
Ilmoittautumisohjeet s.21

Ryhmäkuvaukset

Nuorten kuntonyrkkeily Sykettä nostavaa monipuolista harjoittelua, jossa perehdytään nyrkkeilyn perustekniikkaan ja kehitetään lihaskuntoa. Ennakko-osaamista tai lajituntemusta ei tarvitse olla. Tilasta löytyy lainanyrkkeily- ja pistehanskat, mutta suosittelemme käyttämään omia nyrkkeily- ja pistehanskoja. Suosittelemme myös hygieniasyistä käyttämään hanskojen alla alushanskoja/-siteitä. Mukana jumpassa pitää olla: jumppa-alusta, juomapullo, sisäkengät, liikkumiseen sopivat vaatteet. Hinta 80€.

Palloilukerho 7-12v. Erilaisten pelien, leikkien ja kisailujen avulla tuodaan tutuksi yleisimpiä palloilulajeja (jalkapallo, salibandy, lentopallo, sulkapallo, pesäpallo). Harjoiteltavat asiat vaihtuvat kahden kerran jälkeen, peleissä kannustetaan joukkuepeliin sekä ottamaan muut kanssapelaajat huomioon positiivisessa hengessä. Hinta 80€.

Palloilukerhot 3-4v. ja 5-6v. Harjoitteiden, leikkien ja temppuratojen avulla kehitetään lasten motorisia taitoja. Leikkien lomassa pidetään pieniä taukoja mm. juomiselle ja rauhoittumiselle. Pienempien ryhmässä vanhemmat ovat sivulla katsomassa tunnin kulkua. Hinta 80€.

Muuta

Kutsuntaikäisten liikunta on tarkoitettu niille, jotka ovat aloittamassa siviilipalveluksen tai varusmiespalveluksen. Liikunta pitää sisällään alku- ja lopputestit sekä 1krt/vko ilmaisen liikuntakerran mm. uintia ja kuntosalia. Tarkemman infon ja ensimmäisen kokoontumiskerran tiedot saat kutsuntatarkastuksessa.

Uintipussi – perheille tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Uintipussi on voimassa ostopäivästä 1kk ja sen aikana perhe saa uida niin paljon kuin ennättää. Uintipussin voi ostaa Vihdin uimahallin kassalta hintaan 20,00€. Uintipussi sisältöineen annetaan ensimmäisen ostokerran yhteydessä.

Syys- ja talvilomaohjelma

Syyslomaohjelma 2016

18.10.2016 klo 13.00 – 20.00 Wibit – vesipuisto, hinta 5€
Vihdin uimahalli

19.10.2016 klo 11.00 – 13.00 Melontakokeilu uimataitoiset, maksuton
Vihdin uimahalli

21.10.2016 Allas – Disko, hinta 5€
klo 16.00 – 18.00 lapset
Klo 18.00 – 20.00 nuoret
Vihdin uimahalli

18.10. ja 20.10.2016 Temmellyspäivät, maksuton
Klo 10.00 – 12.00 alle kouluikäiset
Klo 13.00 – 15.00 kouluikäiset
Nummelanharjun liikuntahalli

Syyslomaviikon perhelippu
Ma – Pe ennen klo 15.00 5€/perhe
Klo 15.00 jälkeen 10€/perhe
Sis. 2 aikuista ja 1-3 lasta

Uintimerkkien suoritushmahdollisuus, kysy lisää uinninvalvojalta!

Muutokset mahdollisia!

Talvilomaohjelma 2017

18.2.2017 klo 11.00 – 17.45 Lasten lauantai, hinta 5€
Vihdin uimahalli

22.2.2017 klo 11.00 – 13.00 Melontakokeilu uimataitoiset, maksuton
Vihdin uimahalli

21.2. ja 24.2.2017 Temmellyspäivät, maksuton
Klo 10.00 – 12.00 alle kouluikäiset
Klo 13.00 – 15.00 kouluikäiset
Nummelanharjun liikuntahalli

Talvilomaviikon perhelippu
Ma – Pe ennen klo 15.00 5€/perhe
Klo 15.00 jälkeen 10€/perhe
Sis. 2 aikuista ja 1-3 lasta

Uintimerkkien suoritushmahdollisuus, kysy lisää uinninvalvojalta!

Muutokset mahdollisia!



Liikunta- ja nuorisopalveluiden lomatoiminta 2017

5. – 9.6.2017

Soveltava Sporttis – liikuntaleiri (11 – 16v.)

Klubin Kesis 1 ja Oharin Kesis 1 (7 – 10v.)

12. – 16.6.2017

Liikunnallinen suurleiri (7 – 12v.), Klubin Kesis 2 ja Oharin Kesis 2 (7 – 10v.)

26. – 30.6.2017

Vili Vilperit – liikuntaleiri (7 – 12v.)

Retket, toimintapäivät ja kesänuokkarit

Järjestetään viikoilla 25-26, seuraa www.vihti.fi.

Lisätietoja:

Ilmoittautuminen alkaa huhtikuussa 2017 www.vihti.fi

Yleiset leiriasiat nuorisosihteeri 044 0421 150 tai
johanna.haarahiltunen@vihti.fi

Haluatko ohjauskokemusta liikunta- ja nuorisoleireiltä? Lähetä vapaamuotoinen hakemus 31.3. mennessä nuorisosihteerille johanna.haarahiltunen@vihti.fi

Melonta torstait klo 12.00 – 15.00

29.6.2017 Kirkonkylän veneranta

6.7.2017 Myllylampi

13.7.2017 Otalampi

20.7.2017 Ojakkala



Kaikille avoimia melontakokeiluja, varusteet ja ohjaajat paikan päällä!

Lisätietoja: 040 5188 751

Työikäisten liikunta

Liikunta on osa terveyden edistämistä, jossa pyritään parantamaan vihtiläisten terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia. Liikunnan terveysvaikutukset korostuvat etenkin aikuisiällä.

Kunto- ja terveysliikunta

Maanantai

Klo 17.30 – 18.25 Circuit-treeni

Klo 18.35 – 19.30 RVP-treeni

Vihdin uimahallin liikuntatila

Tiistai

Klo 20.00 – 21.00 Naisten kuntosali

Vihdin kuntosali

Keskiviikko

Klo 17.30 – 18.25 Tules – liikuntaryhmä

Vihdin uimahallin liikuntatila

Klo 17.00 – 18.00 Voimia arkeen ja työhön

Ilona liikunnan kuntosali

Syksy: 31.8. – 14.12.2016

Klo 19.00 – 19.55 Kuntonyrkkeilyn alkeet

Vihdin uimahallin liikuntatila

Torstai

Klo 18.00 – 18.55 Rasvanpolttojumppa
Vihdin yhteiskoulu

Klo 18.30 – 20.00 Kuntonyrkkeily jatko
Vihdin kuntosali

Klo 20.00 – 21.00 Miesten kuntosali
Vihdin kuntosali

Katso myös vesijumppat s.12, aikuisten uintikurssit s.16 ja lyhyet kurssit s.24
Ilmoittautumisohjeet s.21

Ryhmäkuvaukset

Circuit-treeni on treenimuoto, joka toteutetaan lihaskuntopiirityyillisesti. Treeni sisältää lihaskunto-osuuksia, joita suoritetaan n. 45-50 sekuntia kerrallaan. Treeni kehittää lihaskuntoa ja saa hien pintaan. Circuit-treeni sopii ihan kaikille, jotka haluavat kohottaa lihaskuntoaan. Tunnin tehon voi määrittää itse liikkeiden intensiteettiä säädellen. Mukaan hikipyyhe, juomapullo ja oma alusta. Hinta 140€.

Kuntonyrkkeilyn alkeet on sykettä nostavaa monipuolista harjoittelua, jossa perehdytään nyrkkeilyn perustekniikkaan ja kehitetään lihaskuntoa. Ennakko-osaamista tai lajituntemusta ei tarvitse olla etukäteen. Kuntonyrkkeily sopii erityisen hyvin esim. istumatyöntekijöille, jotka kärsivät niska- ja hartiaseudun jäykkyydestä ja kiputiloista. Mukana jumpassa tulee olla: jumppa-alusta, juomapullo, sisäkengät, liikkumiseen sopivat vaatteet. Tilasta löytyy lainanyrkkeily- ja pistehanskat, mutta suosittelemme käyttämään omia nyrkkeily- ja pistehanskoja. Suosittelemme myös hygieniasyistä käyttämään hanskojen alla alushanskoja/-siteitä. Alkeisryhmän käyneet siirtyvät jatkoryhmään. Hinta 140€

Ryhmäkuvaukset

Kuntonyrkkeily jatko antaa vapaammat kädet harjoitella kuin kilpanyrkkeily, tehden harrastamisesta vaihtelevan ja monipuolisen liikuntamuodon. Laji sopii erittäin hyvin esim. istumatyöntekijöille, jotka kärsivät niska- ja hartiasseudun jäykkyydestä ja kiputiloista. Treeni on rankka, mutta itse voit vaikuttaa oman treenin tehoon. Jokainen tekee oman kunnon mukaan. Mukana jumpassa tulee olla: jumppa-alusta, juomapullo, sisäkengät, liikkumiseen sopivat vaatteet. Tilasta löytyy lainanyrkkeily- ja pistehanskat, mutta suosittelemme käyttämään omia nyrkkeily- ja pistehanskoja. Suosittelemme myös hygieniasyistä käyttämään hanskojen alla alushanskoja/-siteitä. Hinta 160€.

Miesten ja naisten kuntosali ryhmissä kehitetään ja ylläpidetään koko vartalon lihaksia monipuolisesti. Harjoittelu on pääsääntöisesti kiertopohjaista harjoittelua, käytämme harjoituksissa vaihtelevasti vapaita painoja, lihasvoimalaitteita sekä aerobisia laitteita. Kehitys on yleensä nopeaa, kun voima kehittyy, samalla kehittyy koordinaatio- ja taito-ominaisuudet. Hinta 140€.

Reisi-vatsa-pakara-treeni (RVP) sopii jokaiselle, jos haluat voimakkaammat vatsalihakset, kiinteämmät käsivarret tai terhakamman takamuksen, anna niille töitä ja nauti tuloksista. Tunneilla käytetään oman kehon lisäksi eri välineitä apuna. Vatsaa, pakarointia ja reisiä kiinteyttäviä tehokkaita perusharjoitteita. Mukaan hikipyyhe, juomapullo ja oma alusta. Hinta 140€.

Rasvanpolttojumppa on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Jumpassa pysytellään matalan sykkeen alueella (50-70% max) ja harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa liikkuen musiikin rytmittämänä sekä lihaskuntoliikkeillä. Mukana jumpassa tulee olla: jumppa-alusta, juomapullo, sisäkengät, liikkumiseen sopivat vaatteet. Hinta 100€.

Tules – liikuntaryhmä on tarkoitettu työikäisille miehille ja naisille, joilla on pitkittynyttä niska- ja selkävaivaa. Kurssilla pyritään vahvistamaan lihaskuntoa ja ryhtiä. Kurssilla käytetään monipuolisesti omaa kehoa ja välineitä. Ota mukaan liikkumiseen sopivat vaatteet, juomapullo ja sisäkengät. Hinta 140€.

Voimia arkeen ja työhön on yksilöllistä ohjausta pienryhmässä mm. lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja peruskestävyyttä kohentavia harjoituksia. Tässä ryhmässä jokainen harjoittelee oman tasonsa ja ”krempansa” huomioiden ohjaajan opastamana. Käytössä niveliä säästävät HUR – paineilmalaitteet. Hinta 80€/syksy.

+60v. – liikunta

+60v. – liikunnalla pyritään ennalta ehkäisemään voiman ja kestävyysalenenemistä, jolloin jokapäiväisistä arkirutiineista selviäminen säilytetään mahdollisimman pitkään ja tuetaan kotona asumista.

+60v. – liikuntakurssit

Torstai

Klo 14.00 – 15.00 Kilot kuriin –Startti

1.ryhmä 1.9. – 13.10.2016

Ilmoittautuminen 15.8.2016 klo 17.00 www.vihti.fi

Kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.

2 ryhmä 12.1. – 2.3.2017 (EI vko 8)

Vihdin uimahallin liikuntatila

Ilmoittautuminen 27.12.2016 klo 17.00 www.vihti.fi

Kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.

Torstai

Klo 13.00 – 14.00 Kuntosalistartti

12.1. – 9.2.2017

Vihdin kuntosali

Ilmoittautuminen 27.12.2016 klo 17.00 www.vihti.fi.

Kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi.

Torstai

Klo 14.00 – 15.00 Kunnon Tasapainoharjoittelu

9.3. – 6.4.2017

Vihdin uimahallin liikuntatila

Ilmoittautuminen 13.2.2017 klo 17.00 www.vihti.fi.

Kurssi järjestetään, jos osallistujia on vähintään viisi

+60v. – liikunta

Maanantai

Klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
Klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

Tiistai

Klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali
Klo 13.00 – 14.15 Seniorikuntosali
Vihdin kuntosali

Klo 15.00 – 15.55 Seniorijumppa
Vihdin yhteiskoulu

Keskiviikko

Klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
Klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

Klo 13.15 – 14.10 Seniorijumppa
Vihdin uimahallin liikuntatila

Klo 15.00 – 15.55 Senioritanssi
Vihdin yhteiskoulu

Torstai

Klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
Klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntosali
Vihdin kuntosali

Klo 15.00 – 15.55 Senioritanssi
Kuoppanummen koulukeskus

Perjantai

Klo 9.00 – 10.15 Seniorikuntosali
Klo 10.15 – 11.30 Seniorikuntopiiri
Vihdin kuntosali

Klo 10.00 – 11.00 Vetreyttä arkeen
Ilona liikunnan kuntosali
Syksy: 2.9. – 16.12.2016

Katso myös vesijumpat s.12, lyhyet kurssit s.24 ja soveltavaliikunta s.42.
Ilmoittautumisohjeet s.21.

Ryhmäkuvaukset

Kilot kuriin – Startti on tarkoitettu vähän liikkuville ylipainoisille miehille ja naisille, joiden painoindeksi on BMI +30. Tavoitteena antaa eväitä liikunnalliseen elämäntapaan, säännöllisellä liikunnalla, ruokaideoilla ja seurannalla – huumoria unohtamatta! Hinta 56€/7krt.

Kunnon Tasapainoharjoittelu on kehitetty +60v. tasapainoharjoitteluun. Harjoittelu on erityisesti tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille, joilla on toimintakyvyn heikentymisen merkkejä. Esimerkiksi tuolilta ylös, alkavia muistiongelmia, vaikeuksia ulkona liikkumisessa tai joita huolestuttaa kaatuminen. Mukaan hyvät jalkineet ja oma juomapullo. Hinta 40€/5krt.

Kuntosalistartti on tarkoitettu niille +60v., jotka ovat vasta aloittamassa kuntosaliharjoittelua. Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön ja helpottaa siirtymistä liikuntapalveluiden seniori kuntosaliryhmiin. Hinta 40€/5krt.

Seniorijumppa on +60v. suunnattua monipuolista kuntojumppaa välineillä ja ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnon lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Seniorijumpassa jumpataan ilman suorituspaineita, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Mukana jumpassa tulee olla: jumppa-alusta, juomapullo, sisäkengät, liikkumiseen sopivat vaatteet. Hinta 80€.

Kaarenkierros on lähiliikuntapaikka, jossa on monipuoliset ulkoliikuntalaitteet tasapainoratoineen. Voit suorittaa lämmittelyliikkeet laitteilla, lihaskuntoliikkeet kiertoharjoitteluna tai liikepareina sekä venyttelyliikelaitteita apuna käyttäen.

Varaa aika opastukseen erityisliikunnanohjaajalta 0500 818 014.

Ryhmäkuvaukset

Seniorikuntosali on hyvä tapa liikkua ja ylläpitää lihaskuntoa, kehittää koordinaatiota ja tasapainoa. Ennen harjoittelun alkua ohjaajan johdolla valmistellaan keho harjoittelua varten alkulämmittelyllä ja tunnin lopuksi lihaksia palauttava loppuvenyttely. Seniorikuntosaliryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai liikuntapalveluiden seniorikuntosali startti-kurssi käytynä. Hinta 80€.

Seniори kuntopiiri harjoittelussa tehdään ohjaajan suunnittelema harjoitus, kiertäen eri kuntosalilaitteita läpi. Harjoittelu on tehokasta ja monipuolista lihas- ja kestävyyskunto nousevat. Hinta 80€.

Senioritanssi kehittää tasapainoa ja kävelykykyä sekä virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjoaa iloista yhdessäoloa! Säännöllinen harjoittelu vahvistaa sydän- ja verenkiertoelimistöä sekä tehostaa hengitystä. Tunnille voi tulla yksin, ilman ennalta sovittua paria. Useimmiten tanssitaan paripiirissä, paria jatkuvasti vaihtaen. Sopii siis naisille sekä miehille, yksin tai yhdessä. Harjoituksiin tullaan joustavissa arkivaatteissa ja mukavissa sisäkengissä. Mukaan voi tulla aloittelijat tai jo senioritanssia aiemmin harrastaneet. Hinta 80€.

Vetreyttä arkeen on yksilöllistä ohjausta pienryhmässä mm. lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja peruskestävyyttä kohentavia harjoituksia. Tässä ryhmässä jokainen harjoittelee oman tasonsa ja ”kremppansa” huomioiden ohjaajan opastamana. Käytössä niveliä säästävät HUR – paineilmalaitteet. Hinta 50€/syksy.

Soveltava liikunta

Soveltavassa liikunnassa on kyse sellaisten liikunnasta, joilla on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.

Kuntosali- ja liikuntaryhmät

Ryhmät on tarkoitettu mm. henkilöille, joilla on toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleviin ryhmiin sekä veteraaneille.

Maanantai

Klo 12.30 – 13.30 Neurologinen kuntosali

Klo 13.45 – 15.00 Kevennetty kuntosali

Vihdin kuntosali

Tiistai

Klo 9.00 – 9.55 Tules – liikuntaryhmä, +60v.

Vihdin uimahallin liikuntatila

Klo 11.15 – 12.30 Kevennetty kuntosali

Vihdin kuntosali

Keskiviikko

Klo 14.00 – 15.00 Tules – kuntosali

Klo 15.00 – 16.00 Kehitysvammaisten kuntosali

Vihdin kuntosali

Torstai

Klo 11.30 – 12.30 Kuntosali (sydänsairaat)

Vihdin kuntosali

Klo 15.45 – 16.30 Kehitysvammaisten

liikuntakerho

Nummelan koulun liikuntasali

Perjantai

Klo 13.00 – 14.00 Veteraani kuntosali

Vihdin kuntosali

Katso myös vesijumppat s.12, työikäisten ryhmät s.33 ja
+60 – liikuntaryhmät s.37. Ilmoittautumisohjeet s.21

Ryhmäkuvaukset

Kehitysvammaisten kuntosali ryhmä on suunnattu aikuisille ja nuorille. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kuntopiirin ja venyttelyt. Ryhmäläisen tulee olla puku- ja salitilanteessa itsenäinen tai avustajan kanssa. Paljon tukea tarvitsevat oman avustajan kanssa. Mukaan tarvittavat sisäliikuntavarusteet, sisäkengät sekä juomapullon. Hinta 80€.

Kehitysvammaisten liikuntakerho on suunnattu aikuisille ja nuorille. Ryhmässä jumpataan ja pelataan erilaisia pelejä sekä harjoitellaan lajitaitoja. Ryhmäläisen tulee olla puku- ja salitilanteessa itsenäinen tai avustajan kanssa. Paljon tukea tarvitsevat oman avustajan kanssa. Mukana jumpassa pitää olla: jumppa-alusta, juomapullo, sisäkengät, liikkumiseen sopivat vaatteet. Hinta 80€.

Ryhmäkuvaukset

Kuntosali (sydän) on tarkoitettu miehille ja naisille joilla on todettu sydänsairaus. Jokainen kuntoilee omaa kehoa kuunnellen. Sisältää ohjatun kevyen alkuverryttelyn, opastuksen laitteisiin ja loppuverryttelyn. Ota mukaan oma vesipullo ja liikkumiseen sopivat vaatteet sekä sisäkengät. Hinta 80€.

Kevennetty kuntosali on tarkoitettu sydänsairaille, reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, keuhkoahtaumaa sairastaville ja astmaatikoille. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Ota mukaan oma vesipullo ja pieni pyyhe. Hinta 80€.

Neurologinen kuntosali on tarkoitettu MS-, Parkinson – ja aivohalvaukseen sairastuneille henkilöille, jotka pystyvät omatoimiseen liikkumiseen. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä opastuksen laitteisiin. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja. Hinta 80€.

Tules – kuntosali on miehille ja naisille, joilla on pitkittynyttä niska- ja selkävaivaa. Ryhmässä pyritään vahvistamaan lihaskuntaa ja ryhtiä. Ota mukaan liikkumiseen sopivat vaatteet, juomapullo ja sisäkengät. Hinta 80€.

Tules – liikuntaryhmä on tarkoitettu eläkkeellä oleville miehille ja naisille, joilla on niska- ja selkävaivoja ja joiden toimintakyky on heikentynyt. Kurssilla pyritään kohentamaan lihaskuntaa omaan kehon painolla sekä välineillä. Ota mukaan juomapullo ja liikuntaan sopivat vaatteet sekä sisäkengät. Hinta 80€

Veteraanikuntosali on tarkoitettu veteraaneille ja lotille sekä heidän puolisoilleen ja leskilleen, jos ryhmässä on tilaa. Kuntosalille ilmoittaudutaan 15.8.2016 alkaen erityisliikunnanohjaajalle nro 0500 – 818 014. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä opastuksen laitteisiin. Ohjaajana erityisliikunnanohjaaja. Ryhmä on maksuton.

Vertaisohjaajat

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia, jotka liikuttavat kuntalaisia Vihdin kunnan eri kylillä, tapahtumissa ja leireillä. Vertaisohjaajaksi voi ryhtyä liikunnasta ja liikuntaryhmien ohjauksesta kiinnostunut henkilö. Vertaisohjaajina liikuntapalveluissa toimivat tällä hetkellä lähiliikuttajat ja lähimmäisenliikuttajat. Ilmoittaudu mukaan tilaisuuksien, tapahtumien tai leirien vertaisohjaajaksi.

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?

Lisätietoa: erityisliikunnanohjaaja 0500 818 014 tai maija.huhta@vihti.fi

Lähiliikuttajien KKI – ryhmät noudattavat liikuntapalveluiden toiminta-aikoja, ellei ole erikseen mainittu.



Syksy 2016: 29.8. – 16.12.2016, taukoa 17.10. - 23.10.2016 ja 6.12.2016

Kevät 2017: 9.1. – 8.5.2017, tauko 20.2. -26.2.2017, 11.4. - 17.4.2017 ja 1.5.2017

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

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

”Hyvän mielen passilla” saat myös maksuttoman liikuntaneuvonta käynnin. Varaa oma aikasi 044 4675 341.

Maanantai

klo 10:00 – 11:00 **Sauvakävely**
Lähtö Vihdin urheilukentän
huoltorakennukselta: Nietoinkuja, Vihti
Alkaa 19.9.2016 - tarkista aloitus
www.vihti.fi

klo 16:30 – 17:00
Tuoli-/Tasapaino-/Kuntosalijumppa
Nummelan terveysaseman
fysioterapiasali: Nummenselkä 2,
Nummela

Tiistai

klo 12:00 – 12:45 **Tuolijumppa**
Työväentalo Rientola: Pisteenskaari 3,
Nummela
Alkaa 6.9.2016

klo 12:30 – 13:30
Tasapaino-/Venyttelyjumppa
Kaarikeskuksen iso liikuntasali:
Pisteenskaari 13, Nummela

klo 13:00 – 14:00 Jumppa
Työväentalo Rientola: Pisteenskaari 3,
Nummela
Alkaa 6.9.2016

klo 17:00 – 18:00 Kuntojumppa
Ojakkalan koulu: Nummitie 21,
Ojakkala

klo 19:00 – 20:00 **Liikuntakarkelot**
(Keppi-, kuntojumppaa ja pelailua)
Oinasjoen koulu: Hynnäläntie 36,
Nummela
Ilmoittautuminen 15.8.2016
puhelimitse tai tekstiviestillä ohjaajalle
044 – 0545 002
Alkaa 30.8.2016

Keskiviikko

klo 16:30 – 17:30 **Venyttelyrentoutus**
(lämmiin joustava vaatetus)
Myrskylänmäen perhekeskus :
Myrskylänkuja 2, Vihti

klo 20:00 – 21:00 **Ukko-jumppa**
Nummelan koulu: Väinämöisentie 9,
Nummela (sisään Hannankadun
puolelta)

Torstai

klo 12:00 – 12:30 **Tuolijumppa**
(kuukauden 1, 3 ja mahd. 5 to)
Selin monitoimitalon torstaituvassa:
Selintie 529, Selki
Alkaa 22.9.2016

klo 12:30 – 13:30 **Kehonhuolto**
Vihdin uimahallin liikuntatila:
Hiidenvedentie 3, Nummela

klo: 12:30 – 13:30 **Kevyt tuolijumppa**
Kirkonkylän kerhokeskus Ohari:
Liukkaankuja 1, Vihti

klo 16:30 – 17:30 **Venyttelyjumppa**
Nummelan terveystaseman
fysioterapiasali: Nummenselkä 2,
Nummela

klo: 16:00 – 17:00
Hengityssairaiden kuntosaliryhmä
(max.10hlö)
Nummelan terveystaseman
fysioterapiasali: Nummenselkä 2,
Nummela
Ilmoittautuminen 8.8.2016
klo 13.00: www.vihti.fi

klo 17:00 – 18:00
Akka- ja Ukkojumppa
Vanjärven koulun Sali: Haagantie 15,
Vihti
Alkaa 6.10.2016

klo 18:00 – 19:00
Venyttely / kehonhuolto
Selin monitoimitalo: Selintie 529, Selki

klo 20:00 – 21:00 **Ukkojumppa**
Haimoon uusi koulu: Haimoontie 360,
Haimoo

Perjantai

klo 11:30 – 12:45 ja 13:00 – 14:15
Seniorijooga (max. 15hlö/ryhmä)
Vihdin uimahallin liikuntatila:
Hiidenvedentie 3, Nummela
Ilmoittautuminen 8.8.2016
klo 13.00: www.vihti.fi
Alkaa 9.9.2016

klo 19:00 – 20:00 **Keppijumppa**
Vihdin uimahallin liikuntatila:
Hiidenvedentie 3, Nummela
Alkaa 19.8.2016

Muu toiminta

Työttömät liikuntapassi on tarkoitettu työttömille nuorille ja aikuisille kuntalaisille.

Ilmoittaudu mukaan monipuoliseen liikunnanharrastamiseen liikunnanohjaajan opastuksella. Ryhmässä tehdään lajikokeiluja eri liikuntamuotoihin. Suunnittelemme ohjelman yhdessä ryhmän kanssa. Toiminnan alussa ja lopussa pidämme kuntotestit. Työttömien liikuntapassi toimintaan voi osallistua vain kerran.

Kuntotestipäivät:

8.9.2016 klo 14.00 Vihdin kuntosali
27.10.2016 klo 14.00 Vihdin kuntosali

ilmoittautuminen:

1.9.2016 mennessä
20.10.2016 mennessä

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: erityisliikunnanohjaaja Sami Hakala-Bergman
044 7674 851 tai sami.hakala-bergman@vihti.fi

Yrityслиikunta on palvelu, jota tarjotaan eri organisaatioille niin yksityisille kuin julkiselle sektorille. Tavoitteenamme on järjestää asiakkaiden näköisiä TYHY – päiviä.

Pyydä tarjous

- Hinnan ratkaisee pakettien sisältö, ohjauksen kesto ja ryhmäkokoo.
- Yksittäisistä liikuntamuodoista mm.: frisbeegolf – opetus, Army – Training, kuntotestit, terveystuennot, vesijumppa.
- Erikoisretket: kahden päivän luontoliikunta, melonta, laskettelu.

Tiedustelut: liikuntasihteeri meri.viljanen@vihti.fi tai 044 4675 341.

Liikuntalähete tavoitteena on lisätä vähemmän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta, antaa tietoa liikunnan vaikutuksista erilaisten sairauksien hoidossa, kuntoutuksessa ja lisätä motivaatiota hoitaa itseään liikunnan avulla omatoimisesti.

Vihdissä liikuntalähetteitä kirjoittavat mm. Perusturvakuntayhtymä Karviaisen työntekijät (lääkärit, fysioterapeutit, kouluterveydenhoitajat, diabeteshoitajat), Liikkuva Apteekki Vihdin kirkonkylällä ja Vihdin nuorisopalveluiden erityisnuorisotyöntekijät.

Lähetteen saanut ohjataan liikuntapalveluiden liikuntasihteerin neuvontaan, mitä kautta on mahdollisuus päästä puoleksi vuodeksi maksuttomaan liikuntaryhmään.



1.Kausi	Liikuntalähete	Normaalit hinnat
Liikuntaneuvonta läheteellä: sis. 2 tapaamista, 6*kokeilukerrat, ½v. maksutta osallistuminen ryhmään, ravintovinkit	20,00€ peruuttamattomat varaukset laskutetaan	
Liikuntaneuvonta ilman lähetettä sis. tapaamisen ja 2*kokeilukerta		30,00€
Tutustumiskortti: 6 kertaa		5,00 – 8,00€ / kerta = 30,00 – 40,00€
Ryhmät		80,00-140,00€ / kausi
Ohjelmat ja ohjaus	20,00€	50,00€
Kuntotestit		50,00€
Yhteensä	20,00 – 40,00€	240,00 – 300,00€

Lainavälineistön avulla järjestö tai perhe voi tutustua uusiin liikuntalajeihin. Varaukset voit tehdä Vihdin uimahallin kassan aukioloaikoina s.9, 09 4258 3179. Kadonneista ja rikotuista välineistä laskutetaan asiakasta.

Väline	Hinta	Pantti/varaus
Frisbeegolf – setti	5,00€	10,00€
Pesäpallo – setti	5,00€	10,00€
Tennis – setti	5,00€	10,00€
Bocce/boccia	5,00€	15,00€
Kubb-peli	5,00€	15,00€
Kriketti	5,00€	15,00€
Mölkky	5,00€	15,00€
Petanque	5,00€	15,00€
Kävelysauvat	5,00€	15,00€
Luistelukypärä	5,00€	15,00€
Pyöräilykypärä	5,00€	15,00€
Hankicurling – setti	5,00€	20,00€
Sisäcurling – setti	5,00€	20,00€
Hiihtosukset	5,00€	50,00€
Luistimet	5,00€	50,00€
Lumikengät	5,00€	50,00€
Retkiluistimet	5,00€	50,00€
Välinekärky vain järjestöt	50,00€	100,00€

Luontopolut ja Kansallispuistot tutuiksi

Lähialueen retket

2.7.2016 Hanikan luontopolku (n. 5km), Espoo
Vaikeustaso: helppo, kesto 2h

Lokakuu 2016 Rajamäen luontopolut (6,9km), Nurmijärvi
Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto n. 3-4h

Tammikuu 2017 Palakosken virkistysalue (n. 4km), Palojärvi
Vaikeustaso: helppo – keskivaiva, kesto 2h

Helmikuu 2017 Tikankierros (n. 5km), Espoo
Vaikeustaso: helppo – keskivaiva, kesto 2h

Maaliskuu 2017 Haltialan luontopolku (7km), Helsinki
Vaikeustaso: helppo, kesto 3-4h

Huhtikuu 2017 Kytäjä – Usmi (n.10km), Hyvinkää
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3-4h

*Hinta: 5,00€/hlö/retki, maksetaan retken johtajalle tasarahalla.
Lisäkustannuksia tuovat kimppekyydit.*

Lisätietoja ja **ilmoittautuminen viikkoa ennen** sähköpostilla liikuntasiihteerille
meri.viljanen@vihti.fi.

Lähtö tapahtuu Vihdin uimahallin P-alueelta (Hiidenvedentie 3, Nummela).
Kohteisiin mennään kimppekyydeillä.



Muut retket

25.9.2016 Poronpolku (5,13,18,24,30km), Loppi
Vaikeustaso: helppo – vaativa, kesto 1vrk
Ilmoittautuminen 25.8.2016 mennessä

Marraskuu 2016 Kuhankuonon Retkeilyreitistö, Varsinais-Suomi
Vaikeustaso: keskivaativa – vaikea, kesto 2vrk

Toukokuu 2017 Niemisjärven kierros (20km), Hämeenlinna
Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 1vrk

Kesäkuu 2017, Seitsemisen kansallispuisto, Ylöjärvi
Vaikeustaso: keskivaativa – vaikea, kesto 2vrk

Retket järjestetään, jos lähtijöitä on vähintään 8hlö:ä.

*Hinta: 20,00€/hlö/retki, maksetaan retken johtajalle tasarahalla.
Lisäkustannuksia voivat tuoda ruoat, majoitus ja kimppekyydit.*

Lisätietoja ja **ilmoittautuminen 3 viikkoa ennen** sähköpostilla
liikuntasihteerille meri.viljanen@vihti.fi.

Lähtö tapahtuu Vihdin uimahallin P-alueelta (Hiidenvedentie 3, Nummela).
Kohteisiin mennään kimppekyydeillä.

Lue lisää: <http://www.luontoon.fi>

Tapahtumat

Liikuntapalveluiden tapahtumia järjestetään perheille, lapsille ja nuorille, työikäisille ja ikääntyneille.

Tapahtumat toteutetaan yhteistyössä eri palvelutuottajien ja järjestöjen kanssa.

16. – 22.9.2016 Liikkujan viikko – kestävän liikkumisen taloudelliset hyödyt

Syyskuu 2016 ”Liikkumisen unelmakuukausi”

2. – 9.10.2016 Vanhusten viikko – Tekee mieli oppia!

1. – 31.3.2017 Ui Kesäksi Kuntoon – kampanja

Toukokuu 2017 Valtakunnallinen pyöräilyviikko

Toukokuu 2017 Uusimaa viikko: Uudenmaan uintihaaste

Suomi – 100v. tapahtumat

11.2.2017 Luonnon päivä: koe talvi

17.6.2017 Tunne kesäyö

26.8.2017 Syödään yhdessä luonnossa

2.9.2017 **Vihdin Vitonen**
maksuton perheliikuntatapahtuma

Seuraa tarkemmin www.vihti.fi

Vihdin uimahallin liikuntatila, kuntosali ja kentät

Sisäliikuntatilat ja uimahalli

- Haku aika huhtikuu
- Seuraava haku kevät 2017
- Haetaan joka toinen vuosi ja myönnetään kahdelle peräkkäiselle kaudelle
- Uimahallivuoroja haetaan joka toinen vuosi, seuraava haku kevät 2017

Tenniskentät

- Haku aika toukokuu – kesäkuu
- Haetaan joka vuosi
- Myönnetään yhdelle kaudelle kerrallaan
- Varaukset uimahallin kassalta

Ulkokentät

- Haku aika maaliskuu
- Seuraava haku kevät 2018
- Haetaan joka toinen vuosi
- Myönnetään kahdelle peräkkäiselle kaudelle

Kun haluat tehdä varauksen muista kunnan liikuntatiloista s.7

Vihdin uimahallin liikuntatila, Hiidenvedentie 3 Nummela

Liikuntatilan vapaiden vuorojen varaukset Vihdin uimahallin kassan aukioloaikoina, s.9.

Hinnat

Varattu vakiovuoro 1h	19,80€
Yksittäisvaraus 1h	24,80€
Yritykset, ulkopaikkakuntalaiset 1h	35,20€

Vihdin kuntosali

Hiidenvedentie 3 Nummela (Vihdin lukion alakerta)

Vihdin kuntosali on käytettävissä vapailla vuoroilla, sekä yleisöajalla. Kuntosalin vapaat vuorot näet varauskalenterista kuntosalin ovelta, uimahallin ilmoitustaululla sekä internetissä <http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset/webtimmi/>.

Kuntosalin aukioloaikojen poikkeuksista ilmoitamme kuntosalin ovelta sekä ilmoitustaululla.

Kuntosalin kulkutunnisteen, kortalipun tai kuntosalikortin voit ostaa Vihdin uimahallin kassalta aukioloaikoina, s.9.

Yleisövuorot

ma – pe	klo 6.00 – 7.30
ma – ti	klo 15.00 – 20.00
ke	klo 16.00 – 20.00
to	klo 15.00 – 18.30
pe	klo 15.00 – 20.00
la – su	klo 6.00 – 9.00
la – su	klo 16.00 – 20.00

Kertalippu ja kuntosalikortti

Kuntosalin käyttö kertamaksulla on mahdollista uimahallin aukioloaikoina.

aikuiset	5,00€
15 – 17v.	2,50€
kuntosalikortti lunastus	3,00€

Kuukausimaksu kulkutunnisteella

aikuiset	28,00€
eläkeläiset / alle 18v.	20,00€
latausmaksu	2,00€

Kulkutunnisteen hävittämisestä menettää kulkutunnisteesta maksetun pantin 20,00€.

Kulcutunniste

Kulcutunnisteesta maksetaan 20,00€ panttimaksu lunastus hetkellä.

Kulcutunnisteen käyttöikä on 2v. osto tai viimeisestä latauskerrasta, jonka jälkeen kulcutunniste tulee palauttaa tai uusia. Kulcutunnisteen panttimaksun 20,00€ saa takaisin, mikäli kulcutunnisteen käyttöikä ei ole umpeutunut.

Kulcutunnisteelle voi ladata vain täysiä kuukausia. Huomioithan, jos lataat useampia kuukausia kerralla, voi muutoksia kuntosalin vapaille tai yleisövuoroille tulla tänä aikana.

Uudesta kulcutunnisteesta joutuu maksamaan uuden pantin. Kulcutunniste on henkilökohtainen.

Kuntosalikortti

Kuntosalikäyntejä voi ladata myös kuntosalikortille. Kuntosalikortin hinnat ovat samat kuin kertalipun hinnat. Kuntosalikortin lunastusmaksu on 3,00€ ja kortti on henkilökohtainen. Kuntosalikortti edellyttää uimahallin kassan kautta käyntiä jokaisella käyntikerralla.

Ilman voimassa olevaa kulcutunnistetta, korttia tai kuittia kertamaksusta tavatulta henkilöltä peritään 30,00€. Kulcutunniste voidaan sulkea määrääjäksi toistuvasta väärinkäytöstä. Toisen henkilön sisään päästämisestä seuraa varoitus ja mahdollinen kulcutunnisteen sulkeminen.

Ohjeita

Kuntosalin hälytysjärjestelmät ovat päällä klo 22.00 – 6.00, tällä välillä kuntosalia ei saa käyttää. Jos asiakas aiheuttaa hälytyksen ja paikalle saapuu vartija, on asiakas velvollinen maksamaan hälytysmaksun.

Kuntosali ei ole leikkiapaikka, ikäraja on 15v.

Jäähallin maksuttomat yleisövuorot Kuoppanummentie, Nummela

Viikot 38 – 15:

ma alle 12v. Mailalliset	klo 15.00 - 16.30
ke mailalliset	klo 15.00 - 16.30
ti, to, pe mailattomat	klo 15.00 - 16.30
su mailattomat	klo 12.30 - 14.00

Kirkonkylän ja Tervalammen tenniskentät

Tenniskenttien varaukset Vihdin uimahallin kassalta toukokuu – kesäkuu

Hinnat

Kertamaksu 1h	7,70€
Kausimaksu 1h/vko	55,00€

Avain tulee palauttaa 31.10.2016 mennessä. Mikäli avain on hukkunut tai avainta ei ole palautettu määräaikaan mennessä, laskutamme avaimesta 100,00€.



Liikunta- ja nuorisojärjestöt

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

Seurojen yhteystiedot löydät <http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntajarjestot/>. Muutoksista ja korjauksista järjestötietoihin pyydämme ilmoittamaan sähköpostitse osoitteella kulttuuri@vihti.fi.

Nuorisolautakunnan stipendit ja kunniakirjat

Nuorisolautakunta myöntää vuosittain kunniakirjoja ja stipendejä vihtiläisille yhdistyksille, yrityksille, ryhmille tai yksityishenkilöille huomionosoituksena saavutetusta ansiosta tai nuorten hyväksi tehdystä työstä.

Ehdotuksia kunniakirjan tai stipendin saajista vastaanotetaan 10.10.2016 saakka. Ehdotukset perusteluineen tulee toimittaa osoitteella Vihdin kunta, nuorisopalvelut, PL 13, 03101 Nummela.

Kunniakirjat ja stipendit jaetaan Veteraanien joulujuhlissa 24.11.2016.

Ehdotukset vuoden 2016 liikuntateosta, jolla on merkittävä vaikutus vihtiläiseen liikuntakulttuuriin, tulee jättää vuoden 2016 loppuun mennessä liikuntatoimistoon kirjallisesti perusteluineen.

Tiedot menestyneistä urheilijoista (nimi, yhteystieto ja menestys) vuodelta 2016 tulee seurojen ilmoittaa kirsti.kalliokoski@vihti.fi 5.2.2017 mennessä. Vuoden liikuntateko julkaistaan keväällä 2017 menestyneitten urheilijoiden kahvitilaisuudessa. Tilaisuuteen kutsutaan henkilökohtaisella kutsulla.

Yleisavustukset liikunta- ja nuorisojärjestöjen toiminnan tukemiseen ovat haettavina 31.3.2017 klo 15.00 mennessä. Avustusohjeet ja lomakkeet löytyvät: www.vihti.fi > palvelut > liikunta ja ulkoilu > avustukset
Lisätietoja liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka
050 5920 415.

Kunnanmestaruuskisojen järjestäminen ja mitalien luovutusehdot

- ✓ Järjestävän tahon tulee ensisijaisesti olla vihtiläinen järjestö.
- ✓ Järjestävän tahon tulee lähettää suunnittelemastaan kilpailusta sähköpostitse anomus liikuntasihteerille 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 liikuntasihteerille 14 vrk ennen kilpailun ajankohtaa.
- ✓ Järjestävä taho vastaa järjestelyistä. Vihdin liikuntapalvelu antaa mitalit ja kunnan omat tilat maksutta käyttöön. Liikuntalautakunnasta 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 liikuntasihteerille kilpailun tulokset, osallistujien ja toimitsijoiden lukumäärät.
- ✓ Kilpailusta jääneet ylimääräiset mitalit tulee palauttaa Vihdin liikuntapalveluille. Mitaleissa toivotaan käytettävän taakse liimattavia tarroja, ei kaiverrettua tekstiä.

Lisätiedot: liikuntasihteerari meri.viljanen@vihti.fi

Nuorisovaltuusto

Nuorisovaltuusto on vihtiläisistä 13 – 19v. nuorista koostuva nuorten virallinen vaikutuskanava, jonka toiminta on vakaumuksellisesti ja puoluepoliittisesti sitoutumatonta. Nuorisovaltuuston toimintakausi kestää yhden vuoden (tammi-joulukuu). Haut uudelle kaudelle ovat syksyisin ja valinnat tapahtuvat haastatteluilla.

Seuraavan kauden 2017 – 2018 haku 24.10. – 13.11.2016.

Haastattelut järjestetään 14. – 30.11.2016.

Uusien nuorisovaltuutettujen valinnat ilmoitetaan viim. 16.12.2016

Linkki ja QR – koodi sähköiseen hakukaavakkeeseen tulevat näkyviin kunnan nettisivulle, nuorisovaltuuston Facebook-sivuille, Instagramiin ja Twitteriin.

Tsekkaa ja seuraa!

Vihdin nuorisovaltuusto (Facebook)

@vindhinnuva (Instagram)

@vindhinnuva (Twitter)



Jos sinulla on ideoita, ehdotuksia, kommentteja tai kysyttävää, ota rohkeasti yhteyttä meihin!

”Ajamme vihtiläisten lasten ja nuorten asioita kunnallisessa päätöksenteossa, teemme aloitteita ja kannanottoja, järjestämme tapahtumia ja tempauksia sekä kokoonnumme noin kerran kuussa yleiskokoukseen puhumaan ajankohtaisista asioista.

Osallistumisesta toimintaan saa todistuksen, ja Nuva on myös hauska harrastus!”

Osallisuus

Nuorisotyön edustajisto on vuonna 1992 perustettu nuorisojärjestöjen yhteistyöelin Vihdissä. Vihtiläiset nuorisojärjestöt voivat nimetä edustajansa kalenterivuoden kestäväälle toimikaudelle. Nimetty edustajisto päättää itse toimintasuunnitelmastaan. Nuorisotyön edustajisto järjestää erilaisia tapahtumia nuorille, koulutusta järjestöille sekä toimii perinteisen sotaveteraanien joulujuhlan järjestäjänä.

Nuorisolautakuntaan valitaan ns. avoimella haulla kolme jäsentä sekä kolme varajäsentä. Näiden toimikausi on kaksivuotinen. Nuorisotyön edustajisto ja nuorisosihteeri haastattelevat hakijat, joista nimetään nuorisolautakunnan varsinaiset ja varajäsenet. Kuntalain muutoksen johdosta kuntavaalien ajankohta muuttuu syksystä 2016 keväälle 2017. Kunnanvaltuusto päättää toimielinten toimikaudesta toukokuun loppuun 2017 asti.

Nuorisojärjestöjä/nuorten parissa työskenteleviä järjestöjä pyydetään nimeämään edustajansa 13.1.2017 mennessä johanna.haarahiltunen@vihti.fi. Vuoden 2017 järjestäytymiskokous pidetään tiistaina 24.1.2017 klo 18.00 kunnanviraston koulutusluokassa, käynti B-ovesta.

Kehittämisfoorumi koostuu nuorisovaltuuston ja yläkoulujen oppilaskuntien sekä lukion ja Luksian opiskelijakuntien edustajista. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa vuodessa verkostoitumaan ja kehittämään nuorten osallisuutta.

Alakoulujen oppilaskuntien koulutus

Vihdin nuorisovaltuusto järjestää alakoulujen 4. – 6.lk oppilaskunnan edustajille koulutuksen elo – syyskuussa 2016. Jokaiselta alakoululta toivotaan kolme edustajaa, mielellään yksi / luokka-aste. Kouluille lähetetään kutsu lukuvuoden alkaessa.

Asukasraati

Haluatko tulla mukaan vaikuttamaan asukasraatiin? Haluamme kuulla kuntalaisten mielteitä erilaisista valmisteilla olevista asioista kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden (kirjasto, kulttuuri, liikunta, museo, nuoriso) alueella. Tule keskustelemaan asukasraatitoiminnasta Vihdissä keskiviikkona 5.10.2016 klo 18.00 pääkirjaston luentosalissa.

Perusnuorisotyö

Perusnuorisotyö on avointa matalankynnyksen toimintaa, joka kohdentuu alle 29-vuotiaisiin vihtiläisiin nuoriin. Arvoinamme ovat päihteettömyys, hyvinvointi, suvaitsevaisuus, osallisuus ja vaikuttaminen sekä kestävä kehitys.

Kantti Kestää

Kantti Kestää – päihdekasvatusohjelma on aloitettu vuonna 1995. 6lk paikalliseen opetussuunnitelmaan sisältyvä päihdekasvatusohjelma toteutetaan kunnan nuorisopalveluiden, koulun, seurakunnan ja poliisin yhteistyönä.

Ohjelmakokonaisuuden kesto on kahdeksan oppituntia jaettuna kolmelle eriteemaiselle koulupäivälle. Se sisältää myös teemaan liittyvän vanhempainillan.

Kantti kestää -ohjelman tavoitteet:

Antaa faktatietoa päihteistä, vaikutuksista ja käytön haitoista
Rohkaista sanomaan ei päihteille
Oppia perustelemaan omia valintojaan
Tukea kotien kasvatustyötä
Tukea koulun terveystieteiden opetusta



Faktatiedon jakamisen lisäksi tunneilla harjoitellaan myös tunteiden tunnistamista ja ilmaisua. Menetelminä käytetään mm. leikkiä, dialogia, tietokilpailuja ja draamaa. Kantti Kestää -tunnit sijoittuvat vuosittain syyslomaviikon ja hiihtolomaviikon jälkeisille kuudelle viikolle.

Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko:

Valtakunnallista ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään vuosittain viikolla 45. Vuonna 2016 ehkäisevän päihdetyön viikko suunnataan yläkouluikäisille vihtiläisnuorille. Teemallisella ehkäisevän päihdetyön viikolla on tavoitteena herättää keskustelua ja ajatuksia päihdekulttuurista nuorten elämässä, lisätä nuorten hyvinvointia sekä elämänhallintaan liittyviä toimintoja.

Koulunuorisotyö

Koulunuorisotyön tavoite on kohdata uusia nuoria muun nuorisotoiminnan ulkopuolelta ja tarjota matalan kynnyksen toimintaa ennen koulupäivää ja koulupäivän aikana.

Koulukahvilatoiminta antaa nuorille mahdollisuuden rentoutua aamulla ennen koulun alkua kahvin, teen ja seurustelun lomassa. Koulukahviloissa voi tulla vaihtamaan kuulumisia nuoriso-ohjaajan kanssa tai juttelemaan mieltä askarruttavista asioista luottamuksellisesti. Koulukahviloissa voi myös lukea kokeisiin tai tehdä läksyjä. *Toiminta on suunnattu yläkouluikäisille.*

Ti klo 8.00 – 9.00 Nummelanharjun koulu

To klo 8.00 – 9.00 Vihdin yhteiskoulu

Koulupäivystyksien tarkoituksena on tehdä nuoriso-ohjaajia tutuiksi kouluilla sekä nuorille että henkilökunnalle. Koulupäivystyksissä voi tulla vaihtamaan kuulumisia nuoriso-ohjaajan kanssa tai juttelemaan mieltä askarruttavista asioista luottamuksellisesti. *Toiminta on suunnattu yläkouluikäisille.*

Ti klo 12.45 – 13.15 Vihdin yhteiskoulu

To klo 13.00 – 13.20 Kuoppanummen koulu

To klo 12.00 – 13.00 Otalammen koulu



Nuorisotalot

Nuorisotaloille voi tulla viettämään aikaa kavereiden kanssa – pelaillen, askarrellen tai vain oleskellen. Ajoittain nuorisotaloilla järjestetään erilaisia teemailtoja, diskoja ja muita tapahtumia. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä nuorten kanssa.

Nuorisotalot ovat turvallisia ja päihteettömiä kohtaamispaikkoja, joissa on aikuisia ohjaajia läsnä. Taloiltoihin ovat tervetulleita 6lk – 17v. nuoret (Oharille myös 5lk).

Nummelan nuorisokeskus, Klubi

Vihdintie 4-6, Nummela
(keskustassa sijaitseva iso ja viihtyisä kellaritila nuorille)

Klubilta löytyy myös pieni liikuntasali.

Klubin aukioloajat ovat seuraavat:

Kutokset

ke klo 14.00 – 15.30

Pe klo 15.00 – 17.00

7lk – 17v.

Ma klo 16.00 – 20.00

Ke klo 16.00 – 20.00

Pe klo 18.00 – 22.00

Yökahvila kuun viimeisenä perjantaina klo 18.00 – 23.00 (7lk – 17v.)

Tiedustelut:

nuoriso-ohjaaja Janne Partanen 050 3574 673

Instagram: nummelannuokkari

Kirkonkylän kerhokeskus, Ohari

Liukkaankuja 1, Vihdin kk

(Ohari on rennon kodinomainen ja nuorten näköinen)

Oharin aukioloajat ovat seuraavat:

5lk – 6lk

Ke klo 14.00 – 16.00

Pe klo 14.00 – 16.00

klo 16.00 – 17.00 joko tytöille tai pojille suunnattua toimintaa

7lk – 17v.

Ma klo 16.00 – 20.00

Ke klo 17.00 – 20.00

Pe klo 18.00 – 22.00

Yökahvila kuun viimeisenä perjantaina klo 18.00 – 23.00 (7lk – 17v.)

VIP-Cafe torstaisin klo 14.00 – 16.00 alle 29v. nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kohtaamispaikka.

Tiedustelut:

nuoriso-ohjaaja Ville Uurainen 044 7674 930

Instagram: vihdinohari



Talotoiminnan tapahtumia 2016

10.8.2016	Nuorisotalot aukeavat, Maailman nuorison päivä
17.8.2016	Syyskauden avajaiset
20.8.2016	Wuosisatamarkkinat (Kirkonkylän kerhokeskus Ohari)
26.8.2016	Yökahvila
5.9.2016	Yrittäjänpäivä
9. – 10.9.2016	Nuorten tapahtuma (Kirkonkylän hiekkakenttä)
14.9. ja 16.9.2016	demokratiapäivä
26.9. – 1.10.2016	Klubi 30v –juhaviikko (Nummela nuorisokeskus Klubi)
10. – 14.10.2016	Nuorisotyönviikko
14.10.2016	Tyttöjen oikeuksien päivä
17. – 21.10.2016	Syyslomatointaa
24.10.2016	YK:n päivä
28.10.2016	Yökahvila, Vegaanipäivä
3.11.2016	Halloween
7. – 11.11.2016	Ehkäisevän päihdetyön viikko, yläkoulut
9.11. ja 11.11.2016	Isänpäivä
16.11 ja 18.11.2016	Lasten oikeuksien päivä
18.11.2016	Miestenpäivä
25.11.2016	Yökahvila
5.12.2016	Itsenäisyysjuhla
9.12.2016	Suomalaisen musiikin päivä
16.12.2016	Pikkujoulut, syyskauden päätösjuhla
21.12.2016	Syyskausi päättyy

kalenterivuoden teemoja ja muita teemapäiviä, jotka on huomioitu talotoiminnan sisältöjen suunnittelussa

Muutokset mahdollisia!

Talotoiminnan tapahtumia 2017

11.1.2017	Nuorisotalot aukeavat
18.1.2017	Kevätkauden avajaiset, SUOMI 100v.
20.1.2017	Yökahvila
6. – 10.2.2017	Mediataitoviikko
13.2.2017	Ystävänpäivä
17.2.2017	Yökahvila
20. – 24.2.2017	Hiihtolomatoimintaa
27.2.2017	Laskiainen
8.3.2017	Naisten päivä
17.3.2017	Tasa-arvon päivä
31.3.2017	Yökahvila
10.4. ja 12.4.2017	Pääsiäinen
26.4.2017	Veteraanipäivä
28.4.2017	Yökahvila, vappu
10.5. ja 12.5.2017	Äitienpäivä
8.5.2017	Eurooppa-päivä
24.5.2017	Kevätkauden päätösjuhla, kevätkausi päättyy



kalenterivuoden teemoja ja muita teemapäiviä, jotka on huomioitu talotoiminnan sisältöjen suunnittelussa

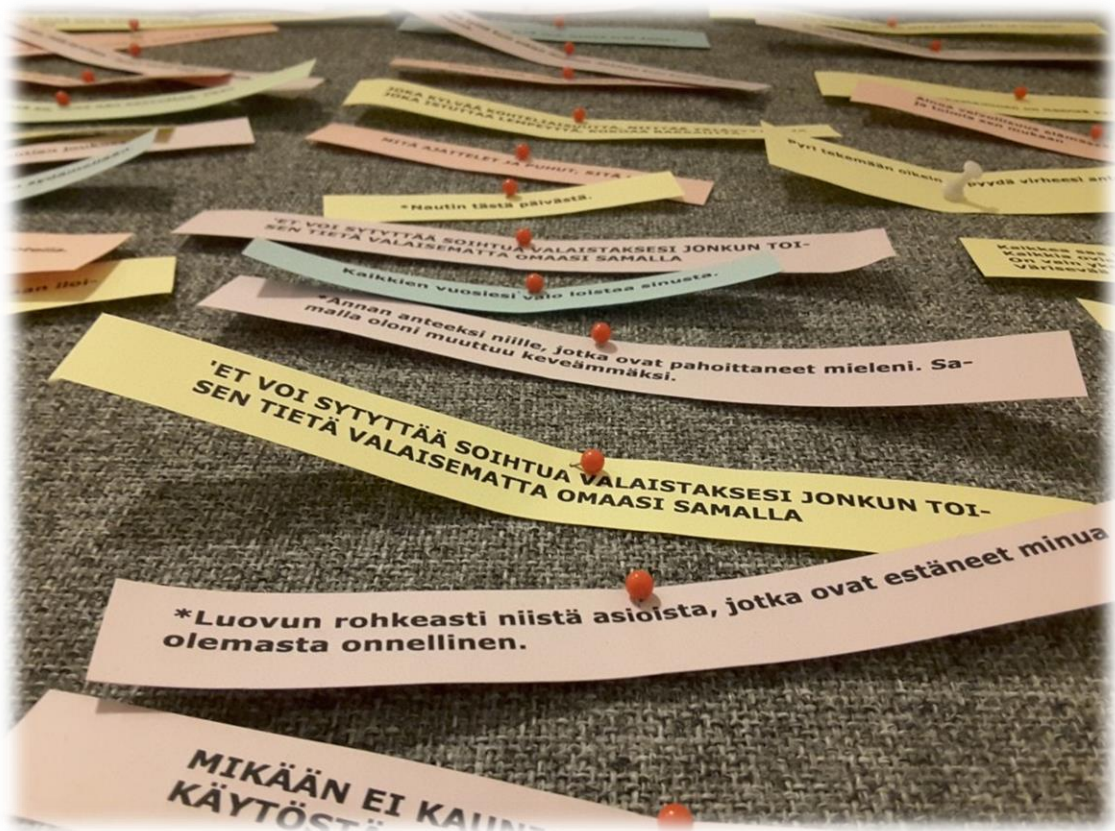
Muutokset mahdollisia!

Erityisnuorisotyö

Erityisnuorisotyön tarkoituksena on tukea nuoria erilaisissa elämän pulmatilanteissa.

Erityisnuorisotyötä tehdään etsivä nuorisotyö Vimmassa sekä nuorten työpaja Vihtorissa.

Erityisnuorisotyö keskittyy nuorten elämänhallinnan tukemiseen eri keinoin mm. yksilötapaamiset, ryhmätoiminta, oppilaitospäivystykset sekä kohdennettu pienryhmätoiminta.



Nuorten työpaja Vihtori

Vihtori-työpajalla saa valmiuksia opintoihin, työelämään ja elämänhallintaan.

Vihtori-työpaja on starttipaja 17 – 29v. vihtiläisille nuorille, joilla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa, ja jotka kaipaavat arkeen sisältöä sekä aikaa miettiä omia tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Toiminnan lähtökohtana on tukea ja ohjata nuorta löytämään polkunsä omassa elämässään. Starttipajalla saa valmiuksia opintoihin, työelämään ja elämänhallintaan. Arki koostuu yhdessä tekemisestä ja oppimisesta käytännönläheisesti kokeillen ja tutustuen erilaisiin asioihin. Toiminta sisältää yksilöohjausta ja ryhmätoimintaa.

Työpajaohjaajan ja nuoren yhdessä laatiman alkukartoituksen pohjalta suunnitellaan työpajajakson pituus, joka on kunkin yksilöllisen tarpeen mukaan kolmesta kuukaudesta eteenpäin. Jokaiselle nuorelle laaditaan oma henkilökohtainen suunnitelma ja tavoitteet pajajaksolle.

Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja maksuttomuuteen. Hakeutuminen työpajaan tapahtuu pääsääntöisesti viranomaisen (mm. etsivä nuorisotyö Vimma, koulukuraattorit, TE – keskus) kautta.

Tiedustelut:

työpajaohjaaja Erika Knaster 044 7404 968 tai erika.knaster@vihti.fi

työpajaohjaaja Laura Mäkipää 044 7674 931 tai laura.makipaa@vihti.fi



Etsivä nuorisotyö Vimma

Mitä on etsivä nuorisotyö Vimma?

Apua ja tukea 15 – 29v. vihtiläisille työ- tai koulutuspaikan hankkimiseen ja oman elämän suunnitteluun. Vimmassa on erityisnuorisotyöntekijöiden lisäksi oma terveydenhoitaja sekä opinto-ohjaaja.

Mihin tilanteeseen?

Nuorella ei ole työ- tai opiskelupaikkaa

Opinnot/asepalvelus ovat keskeytymässä tai ovat jo keskeytyneet

Nuori tarvitsee tukea omaan arkeensa (esim. omaan asuntoon muutto, päivärytmin ylläpitäminen, omasta hyvinvoinnistaan huolehtiminen tai tulevaisuuden selkiyttäminen)

Kuka voi olla yhteydessä?

Nuori itse

Huoltajat/ lähipiiriin kuuluva henkilö, jolla on herännyt huoli nuoresta

Oppilaitokset

Viranomaiset (esim. Kela, Te – palvelut, sosiaalitoimisto, puolustusvoimat)

Plan – B iltapäivä 8.8.2016 klo 14.00 – 16.00

Jäitkö ilman opiskelu- tai työpaikkaa? Tule keskustelemaan vaihtoehtoista ja pohtimaan suunnitelmaasi syksyille. Nuorten tuki- ja neuvontapiste Portti.

Vimmaan voi varata ajan tai tulla käymään päivystysaikana tiistaisin klo 14.00 – 15.00.

Perjantaipaja toteutetaan yhdessä nuorten työpaja Vihtorin kanssa. Perjantaipaja on tarkoitettu nuorille, joilla ei ole työ- tai opiskelupaikkaa. Perjantaipaja kokoontuu perjantaisin klo 10.00 – 14.00 nuorten työpaja Vihtorin tiloissa. Ilmoittaudu mukaan vimma@vihti.fi.

Tiedustelut:

erityisnuorisotyöntekijä Päivi Lahti 050 3024 428 tai paivi.h.lahti@vihti.fi

Facebook: Vihdin Vimma Päivi

Erityisnuorisotyöntekijä Niina Merta 044 7674 727 tai niina.merta@vihti.fi

Facebook: Vihdin Vimma Niina

Nuorten tuki- ja neuvontapiste Portti: Tuusantie 1, 03100 Nummela

VIP Vihdin nuorten infopalvelut

Vihdin nuorten infopalvelut (VIP) on kolmivuotinen (2014 – 2017) hanke, jonka aikana kehitetään nuorten tieto- ja neuvontapalveluita Vihdissä. Toiminnan tavoitteena on tarjota nuorille heidän tarvitsemaansa tietoa sekä tukea heidän osallisuuttaan. Vihdin nuorten infopalvelut ovat osa kunnan nuorisopalveluita. Infopalveluiden toiminta jatkuu myös hankkeen päättymisen jälkeen.

VIP:n toiminta:

Nuorteneämä on nuorten oma tieto- ja neuvontapalvelu verkossa! Palvelusta löydät monipuolisesti tietoa esimerkiksi seksuaalisuuteen, terveyteen tai opiskeluun liittyen. Voit myös lähettää kysymyksen nimettömästi mieltäsi askarruttavista asioista. Kysymyksiisi vastaavat Vihdin nuorisopalveluiden työntekijät sekä eri alojen ammattilaiset. Nuorteneämässä julkaistaan myös nuorten tekemiä blogeja, vlogeja ja muita mediasisältöjä. www.nuorteneämä.fi/vihti



Nuorteneamat on nuorten vaikuttamisen kanava. Se tarjoaa matalankynnyksen päästä vaikuttamaan kotikuntaa ja nuorten elämää koskettaviin asioihin. Palvelussa voit julkaista ideasi esimerkiksi vapaa-aikaan tai kouluun liittyen sekä kommentoida ja kannattaa muiden tekemiä ideoita. Vihdin kunnan nuorisopalveluiden yhteyshenkilöt auttavat sinua ideointiin ja palvelun käyttöön liittyvissä asioissa. Rohkeasti ideoimaan ja kehittämään Vihdin kuntaa nuorten näkökulmasta! www.nuorteneamat.fi

VIP-Cafe on alle 29v. nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kohtaamispaikka, johon voi tulla keskustelemaan ja kysymään neuvoa esimerkiksi vapaa-aikaan, työnhakuun tai opiskeluun liittyen. VIP-Cafeeseen voi tulla myös ilman mitään syytä; juomaan kupin kuumaa, vaihtamaan kuulumisia ja tutustumaan uusiin ihmisiin. VIP-Cafessa on tavattavissa nuorisoneuvoja sekä nuoriso-ohjaajia.

VIP-Cafe: torstaisin klo 14.00 – 16.00 kirkonkylän kerhokeskuksessa.

Tiedustelut:
nuorisoneuvoja 044 4675 295

Järjestyksenvalvojan peruskurssi

24. – 25.9. ja 15. – 16.10.2016 klo 9.00 – 17.00 (32h) Nummelan nuorisokeskuksessa (Vihdintie 4-6 Nummela). Hinta 100 – 120€/hlö osallistujamäärästä riippuen. Ryhmäkoko 10 – 20hlö. Hintaan sis. koulutus materiaaleineen ja iltapäiväkahvit. Kurssilaisen tulee sitoutua yhteen liikunta- tai nuorisopalveluiden järjestämään tapahtumaan järjestyksenvalvojan tehtävään.

Sitovat ilmoittautumiset 31.08.2016 mennessä sähköpostilla mika.ahonen@vihti.fi. Lisätietoja Mika Ahonen 050 3609 321.

Kesäsetelit

Vihdin kunta jakaa kesäseteleitä vuonna 2017, mikäli kunnanvaltuusto varaa määrärahan jaettavaksi. Seuraa ilmoittelua tammikuussa www.vihti.fi ja facebook: Vihdin nuorisopalvelut.

”Minun Vihtini” – valokuvauskilpailu nuorille

Valokuvauskilpailun tavoitteena on innostaa nuoria itsensä ilmaisemiseen valokuvaamisen kautta. Kilpailuun voi osallistua vihtiläiset alle 29v. nuoret. Kilpailu järjestetään keväällä 2017.

Kilpailun yhteistyökumppaneiksi ovat lupautuneet Vihdin Kameraseura ry, Luoteis-Uusimaa ja Vihdin Uutiset. Yhteistyötä tullaan tekemään myös koulujen ja muiden järjestöjen kanssa. Nuorille tiedotetaan kilpailusta edellä mainittujen yhteistyötahojen kautta ja lisäksi aktiivisesti kunnan kotisivujen ja sosiaalisen median kanavien kautta.

Tapahtumat

9. – 10.9.2016

Tellus – fest

kaikenikäiset

Luvassa mm. järjestöbasaari, lemmikkihiha, lähituotetori, valokuvanäyttely ja -paja, minisirkus, nappuladisko, leffa-ilta, Vihti Talent alle 29v.

Tapahtuman järjestämisestä vastaa ja yhteistyötä koordinoi Vihdin 4H-yhdistys. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä mm. Nuorisotyön edustajiston, Vihdin nuorisopalveluiden, Sirkus Tähdien, nuorten, järjestöjen ja opiskelijoiden kanssa.

Mukaan haluavat toiminnan esittelijät ja ohjelmaa järjestävät voivat ottaa yhteyttä 7.8.2016 mennessä vihti@4h.fi

26.9. – 2.10.2016

Nummelan nuorisokeskus Klubin 30v. juhlaviikko

26.9.	klo 16.00 – 20.00	Avoimet ovet yli 13-vuotiaille
28.9.	klo 14.00 – 16.00	Klubi 6lk
	klo 16.00 – 20.00	Avoimet ovet yli 13-vuotiaille
30.9.	klo 15.00 – 17.00	Klubi 6lk
	klo 18.00 – 22.00	Avoimet ovet yli 13-vuotiaille
1.10.	klo 14.00 – 17.00	Kakkukahvit kutsuvieraille ja Klubin ystäville
	klo 20.00 – 23.30	Retrodisco, vanhoille kävijöille vuosilta 1986 – 2016.

Mukana Klubin DJ:t vuosien varrelta. Diskoon mahtuu 250hlö.
Tapahtumassa nuorisovaltuuston bufetti.

Avoimiin oviin ovat tervetulleita myös vanhat kävijät!

24.11.2016 klo 17.30

Veteraanien joulujuhla

Vihdin sotainvalidit, kaatuneiden omaiset, kotirintamaiset ja rintamaveteraanit perheineen kutsutaan Veteraanien joulujuhlaan Vihdin kirkonkylän seurakuntatalolle (Niuhalanraitti 6 B, Vihti).

Perinteinen sotaveteraanien joulujuhla on järjestetty vuodesta 1982 lähtien. Tänä vuonna juhla järjestetään 35:n kerran. Järjestelyistä vastaavat nuorisotyön edustajisto ja nuorisopalvelut.

Liikuntapalvelujen visiona on liikkuva ja hyvinvoiva vihtiläinen ja toiminta-ajatuksena on mahdollistaa monipuoliset ja toimivat liikuntapalvelut lähellä kuntalaista ja kannustaa kuntalaisia omaehtoiseen ja omavastuiseen liikunnan harrastamiseen.

Nuorisopalvelujen visiona on vastuullinen, osallistuva, sekä itseään ja muita arvostava nuori. Toiminta-ajatuksena on luoda, ylläpitää ja kehittää lasten ja nuorten osallistumismahdollisuuksia. Tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kasvua heidän omassa toimintaympäristössään.

Unelman ja tavoitteen
erottaa suunnitelma

- Stuart Schroeder -

