



# Vihdin kunnan liikunta- ja nuorisopalvelut

## Kausiohjelma 2017 – 2018



Enäjärven kota, kuva Viljanen

*Vihhti*



# Liikunta- ja nuorisopalveluiden sisällysluettelo



Esittely	3
Yhteystiedot	5
Infosivu	8
Vihdin uimahalli	9
Vesiliikunta	15
Ohjaustoiminta	29
Lyhyet kurssit kauden ulkopuolella	32
Lasten ja nuorten liikunta	34
Työikäisten liikunta	38
+60v. – liikunta	40
Soveltava liikunta	43
Vertaisohjaajat	45
Muu toiminta	48
Tapahtumat	52
Vihdin uimahallin liikuntatila, kuntosali ja tenniskentät	54
Liikunta- ja nuorisojärjestöt	58
VIP Vihdin nuorten infopalvelut	61
Osallisuus	62
Perusnuorisotyö	64
Koulunuorisotyö	66
Nuorisotalot	67
Erityisnuorisotyö	73
Nuorten työpaja	74
Etsivä nuorisotyö Vimma	75
Muu toiminta	76



### Liikunta- ja nuorisopalvelun tervehdys!

Suomi100 – juhlavuosi on meneillään ja meillä Vihdissä on tarjolla monenlaista juhlavuoteen liittyvää. Liikunta- ja nuorisopalveluissa juhlavuosi näkyy vahvimmin Minun Vihtini valokuvakilpailuna 7 – 29v., katutaideseinän suunnittelussa ja toteutuksessa Lankilaan sekä entistä juhlavampana Veteraanien joulujuhlana. Suomi100 – suurleiri kutsuu myös mukaan 100 lasta monenlaiseen tekemiseen kesäkuussa.

Kuntalaisten osallisuus ja kuntalaisen ääni liikunta- ja nuorisopalveluita suunniteltaessa on edelleen keskiössä. Eri teemoin kokoontuva, eri ikäisille tarkoitettu asukasraati antaa mahdollisuuden vaikuttaa kulloinkin keskustelussa oleviin kulttuuri- liikunta- ja nuorisopalvelun asioihin. Viime kaudella käynnistynyt Nuorisofoorumi jatkaa toimintaansa ja on avoin edelleen mukaan haluaville alle 29v. nuorille. Lisäksi Nuorisofoorumin ”terälehtinä” toimivat popup – ryhmät kokoontuvat eri aiheisina ja eri kestoisina pitkin toimikautta. Mielenkiintoa nuorten keskuudessa herättäneenä myös nuorten nimeäminen Vihdin kunnan lautakuntatyöskentelyyn.

Liikunta- ja nuorisopalvelujen asioita päättävä luottamuselinorganisaatio on kunnallisvaalien myötä muuttumassa. Liikuntapalvelun asioita käsittelevä lautakunta on Kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunta ja nuorisopalvelun asioita käsittelevä lautakunta on Lasten ja nuorten lautakunta. Nykyiset lautakunnat toimivat toukokuun 2017 loppuun.



Kausiohjelma 2017 – 2018 sisältää paljon uutta ja mielenkiintoista, siksi se kannattaa lukea huolella läpi. Viime syksynä toteutetun kuntalaiskyselyn teemana oli liikunta- ja nuorisotilat ja liikunta- ja nuorisotoiminta Vihdissä. Kyselyssä esiin nousseita ehdotuksia otettiin huomioon jo tätä kausiesitettä laadittaessa. Tällaisia ovat mm. uimahallin yleisuintiajan lisäys, kaksi kertaa viikossa olevan aamu-uinnin mahdollistaminen klo 5.55 – 7.30 omalla kulkutunnisteella, teematilaisuuksien toteuttaminen nuorisotiloissa ja +60 uimakoulut. Mielenkiintoisia uutuuksia ovat myös hydrobic ja vesijuoksu ohjatusti avovesissä kesä – heinäkuussa sekä soveltavan liikunnan pienryhmät kuntosalilla. Luontoliikkujan aarreaitta ovat luontoretket, joita niitäkin on toimintakauden aikana eri kohteisiin.

Liikunta- ja nuorisopalvelut tarjoaa myös räätälöityjä palveluita. Tällaisia ovat mm. mahdollisuus järjestää lasten synttäreitä nuorisotiloissa tai uimahallilla, erilliset työhyvinvointipäivät yrityksille tai työporukoille testi-, luonto-, liikunta- tai kuntaseikkailuteemoin. Omalle ryhmälle tai yksilöidysti voidaan järjestää myös niin kuntosali- kuin ulkokuntolaitteiden käytön opastusta. Syksyllä alkava Kuntosalistartti on myös hyvä tapa aloittaa kuntosalikäynnit.

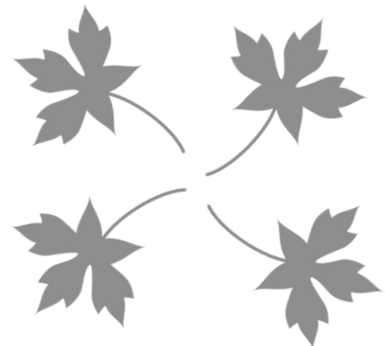
Kutsuntaikäisten ja työttömien maksuton ryhmätoiminta starttaa taas syksyllä. Hyvän mielen passin hankkimalla saat maksuttoman kuntosaliopastuksen ja samalla tuet myös lähiliikuttajatoimintaa, jonka maksuttomia ryhmiä on alkavalla kaudella tarjolla 17 eri puolilla kuntaa.

Entä kiinnostaisiko sinua toimiminen liikunta- ja nuorisopalveluissa vapaaehtoisohjaajana ammattilaisten tukemana ja kouluttamana. Haluaisitko liikuntapalvelun vertaisohjaajaksi tai nuorten iltojen apuohjaajaksi tai eri tapahtumien järjestäjäksi. Jos vähänkin innostut, kysy lisää ja loikkaa mukaan mahtavaan toimintaan, sinua tarvitaan!

Hyvää toimintakautta 2017 – 2018!

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

Toimistosihteerit: Kirsti Kalliokoski 09 4258 3008

yleiset asiat

Liikuntasihteerit: Meri Viljanen 044 4675 341

liikuntalähete, tapahtumat

Nuorisosihteerit: Johanna Haarahiltunen 044 0421 150

lomatoiminta, kesäsetelit

#### **Etsivä nuorisotyö Vimma**

Nuorten tuki- ja neuvontapiste Portti, Tuusantie 1 Nummela

Erytisnuorisotyöntekijät:

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

Niina Merta 044 7674 727

#### **Kirkonkylän kerhokeskus**, Liukkaankuja 1 Vihti

Nuoriso-ohjaajat:

Ville Uurainen 044 7674 930

järjestökäyttö ja tilavaraukset

Jussi Uusitalo 044 7674 980

Nelli Taskinen 050 3024 491

#### **Nummelan nuorisokeskus**, Vihdintie 4-6 Nummela

Nuoriso-ohjaajat:

Laura Ollila 050 4080 017

järjestökäyttö ja tilavaraukset

Janne Partanen 050 3574 673

Mika Ahonen 050 3609 321

Sähköposti: [etunimi.sukunimi@vihti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@vihti.fi)

**Nuorten työpaja**, Kierrätyskeskus, Tehtaantie 4 Nummela

Työpajaohjaajat:

Johanna Ahonen

044 7674 931

Tomi Wahlroos

044 7404 968

**Vihdin uimahalli**, Hiidenvedentie 3 Nummela

Työnjohdollinen liikunnanohjaaja:

050 5285 379

Taina Räikkönen

(taina.t.raikkonen@vihti.fi)

uimahalli ja kausiohjaus

Liikunnanohjaaja:

Inkeri Jortikka

044 7674 932

työikäisten liikunta, vertaisohjaajat

Erityisliikunnanohjaajat:

Maija Huhta

0500 818 014

+60 liikunta, vertaisohjaajat

Sami Hakala-Bergman

044 7674 851

lasten ja nuorten liikunta

Uinninvalvoja- uimaopettaja:

044 4675 342

Anne-Mari Käräjämies

Vesiliikunta, uimakoulut

Uimahallityöntekijät:

(09) 4258 3179

Päivi Salmi

Outi Räikkönen

kassa ja uimahallin kahvio

Sähköposti: [etunimi.sukunimi@vihti.fi](mailto:etunimi.sukunimi@vihti.fi)

Internet: [www.vihti.fi](http://www.vihti.fi), [www.nuortenenelämä.fi/vihti](http://www.nuortenenelämä.fi/vihti)

Facebook: Vihdin liikuntapalvelut ja nuorisopalvelut

Instagram: [@vihdin\\_nuorisopalvelut](https://www.instagram.com/vihdin_nuorisopalvelut)

## Liikuntapaikkojen ylläpito

### Tekninen ja ympäristökeskus, liikuntapaikkatuotanto

Katupäällikkö: Jarkko Riipinen 044 4675 393  
Ulkoliikuntapaikat 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>



Harjun retkiliustelurata, kuva Viljanen

Muutokset kausiohjelmaan sekä nuorisotilojen ja uimahallin aukioloaikoihin ovat mahdollisia. Tarkista muutokset Vihdin liikunta- ja nuorisopalveluiden internet sivuilta [www.vihti.fi](http://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](http://www.vihti.fi).

---

### Lautakunnat

Lautakuntarakenteessa ja kokoonpanossa tulee tapahtumaan muutoksia liittyen käytäviin kunnallisvaaleihin. Tästä johtuen esitteessämme ei ole lautakunnan jäsenten yhteystietoja. Nämä tullaan kunnallisvaalien jälkeen päivittämään kunnan nettisivuille.





**Aukioloajat 7.8.2017 – 21.6.2018**

**UIMAHALLIN AUKIOLOT**

MA	KLO 11.00 – 20.00
TI	KLO 6.00 – 8.00 ja 13.00 – 21.00
KE	KLO 13.00 – 20.00
TO	KLO 6.00 – 8.00 ja 11.00 – 20.00
PE	KLO 13.00 – 21.00
LA	KLO 11.00 – 18.00
SU	SULJETTU (myyty ulkopuolisille)

**Torstaisin isossa altaassa ja lauantaisin lasten altaassa lämmin vesi!**

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

**Uimahallin kassa sulkeutuu tuntia ennen uimahallin sulkemisaikaa.**

**UIMAHALLIN KASSAN AUKIOLOAJAT**

MA	KLO 11.00 – 19.00
TI	KLO 13.00 – 20.00
KE	KLO 13.00 – 19.00
TO	KLO 11.00 – 19.00
PE	KLO 13.00 – 20.00
LA	KLO 11.00 – 17.00

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

**Aamu-uinti 8.8. – 28.12.2017 ja 2.1. – 21.6.2018**  
**Lauantai auki 12.8. – 30.12.2017 ja 6.1. – 26.5.2018**



**LASTEN ALLAS VARATTU UIMAKOULUILLE MAANANTAISIN KLO 15.00 – 20.00.  
Katso uimakoulujen ajankohdat s.25 – 26 (muutokset mahdollisia)**

**ISON ALTAAN RATAJAOT:  
2 RATAA KUNTOUINTI  
1 RATA VESIJUOKSU / LAPSET  
1 RATA ULKOPUOLINEN SULJETTU TOIMINTA**

**VALVOJA VOI MÄÄRITTELEE RATOJEN KÄYTÖN TILANNEKOHTAISESTI**



## Poikkeusajat uimahallin aukioloajoissa

25.8.2017	uimahalli suljettu	
22.9.2017	uimahalli suljettu	vesijumpat normaalisti
11.11.2017	uimahalli auki klo 12.00 – 17.00 lasten allas normaalisti	Splash Action vesirata
6.12.2017	uimahalli suljettu	
23. – 26.12.2017	uimahalli suljettu	
31.12.2017 – 1.1.2018	uimahalli suljettu	
9.3.2018	uimahalli suljettu	vesijumpat normaalisti
30.3. – 2.4.2018	uimahalli suljettu	
1.5.2018	uimahalli suljettu	
21.6.2018	uimahalli auki klo 11.00 – 18.00	
22.6.2018	uimahalli suljettu	

**Katso aamu-uinnit ja lauantain aukiolot s.9.**

**Muutokset mahdollisia!**



## Uimahallimaksut

Veteraanit, lotat ja alle 5v. -----  
Alle 18v. / opiskelija / eläke 2,00€

Yli 75v. Ma – Pe klo 11.00 – 15.00 1,00€

Aikuisten uinti 5,00€

Ma ja to klo 11.00 – 15.00 2,00€

Ti, ke ja pe klo 13.00 – 15.00 2,00€

Kuntosali + uinti yhdistelmä 8,00€

Kertamaksullinen yhdistelmälippu on käytettävä samana päivänä

Uintipussi perheille, katso s. 28.

Vesiliikuntakortti on voimassa 1v. viimeisestä latauspäivästä.

**Huomioithan:** lipunhinta oikeuttaa maksimissaan 1,5h uintiaikaan

Avustaja maksutta avustettavan kanssa, tarkemmat ohjeet saat uimahallin kassalta.

---

### Aamu-uinti

Aikuiset 1krt/vko = 10,00€/1kk

2krt/vko = 20,00€/1kk

Lapset / opiskelija / eläke 1krt/vko = 8,00€/1kk

2krt/vko = 16,00€/1kk

Kadonneesta tai palauttamattomasta kulkutunnisteesta laskutamme 50,00€.

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

Kulkutunniste toimii tiistaisin ja torstaisin klo 5.55 – 7.30, riippuen latauksesta.

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



**Poikkeavat hinnat:**

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

Arkisin ennen klo 15.00

5,00€/perhe

Arkisin klo 15.00 jälkeen

10,00€/perhe

Liikuntapalveluiden koko hinnasto löytyy: <http://www.vihti.fi/hinnasto>



# Vihdin uimahallin käyttöaste on korkea

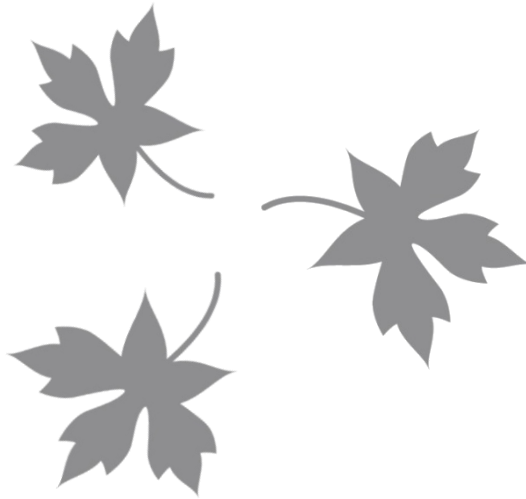
klo	Maanantai				Tiistai				Keskiviikko				Torstai				Perjantai				Lauantai				Sunnuntai				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
6:00																													
6:15																													
6:30																													
6:45																													
7:00																													
7:15																													
7:30																													
7:45																													
8:00																													
8:15																													
8:30																													
8:45																													
9:00																													
9:15																													
9:30																													
9:45																													
10:00																													
10:15																													
10:30																													
10:45																													
11:00																													
11:15																													
11:30																													
11:45																													
12:00																													
12:15																													
12:30																													
12:45																													
13:00																													
13:15																													
13:30																													
13:45																													
14:00																													
14:15																													
14:30																													
14:45																													
15:00																													
15:15																													
15:30																													
15:45																													
16:00																													
16:15																													
16:30																													
16:45																													
17:00																													
17:15																													
17:30																													
17:45																													
18:00																													
18:15																													
18:30																													
18:45																													
19:00																													
19:15																													
19:30																													
19:45																													
20:00																													
20:15																													
20:30																													
20:45																													
21:00																													
21:30																													
22:00																													

YLEISÖVLJORO  
OHJATTU LIIKUNTA  
SOPIMUSASIAKKAAT

## Vesiliikunta

### Hygienia:

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



Uimahallin ulko-ovi aukeaa 25min ennen jumpan alkua, altaalle voi mennä turvallisuussyistä johtuen 5min ennen ryhmän alkamista.

Aamun vesijummat sisältävä 15min uinnin jumpan jälkeen.

Aamu vesijumpista tulee olla ulkona 20 min uintiajan jälkeen.  
Hallista tulee poistua 20min kuluttua vesijumpan päättymisen jälkeen.

Vesijumppiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, mutta kulku tapahtuu kassan kautta!!!

## Vesijumppa ja vesibic 14.8. – 22.12.2017 ja 8.1. – 1.6.2018

### **Maanantai**

klo 8.30 – 9.15 Vesijumppa  
klo 9.30 – 10.15 Vesijumppa  
klo 20.15 – 21.00 Vesibic



### **Tiistai**

klo 14.30 – 15.00 Kevennetty vesijumppa

### **Keskiviikko**

klo 7.45 – 8.30 Vesitreeni matala/syvä (maksu tunnin jälkeen klo 8.45 – 9.10)  
klo 20.15 – 21.00 Syvänveden vesibic



### **Torstai**

klo 14.30 – 15.00 Kevennetty vesijumppa

### **Perjantai**

klo 10.00 – 10.45 Syvänveden vesijumppa  
klo 11.00 – 11.45 Vesijumppa





## Tehotreeni vedessä

### Syksy 2017

19.8. – 16.9.2017  
klo 9.45 – 10.30

**Ilmoittautuminen 31.7. – 5.8.2017 klo 17.00**  
Maksuton peruuttaminen 5.8.2017 klo 12.00

30.9. – 28.10.2017  
(ohjaus myös vko 42)  
klo 9.45 – 10.30

**Ilmoittautuminen 11.9. – 16.9.2017 klo 17.00**  
Maksuton peruuttaminen 16.9.2017 klo 12.00

18.11. – 16.12.2017  
klo 9.45 – 10.30

**Ilmoittautuminen 30.10. – 3.11.2017 klo 17.00**  
Maksuton peruuttaminen 3.11.2017 klo 12.00

---

### Kevät 2018

13.1. – 10.2.2018  
klo 9.45 – 10.30

**Ilmoittautuminen 27.12.2017 – 2.1.2018 klo 17.00**  
Maksuton peruuttaminen 2.1.2018 klo 12.00

3.3. – 7.4.2018  
(ohjausta ei ole 31.3.)  
klo 9:45 – 10:30

**Ilmoittautuminen 12.2. – 17.2.2018 klo 17.00**  
Maksuton peruuttaminen 17.2.2018 klo 12.00

21.4. – 19.5.2018  
klo 9:45 – 10:30

**Ilmoittautuminen 3.4. – 7.4.2018 klo 17.00**  
Maksuton peruuttaminen 7.4.2018 klo 12.00

---

**Ilmoittautuminen ryhmään klo 17.00** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

**Maksuton peruuttaminen klo 12.00** [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

Katso tarkat päivät ryhmän kohdalta.

**Maksu:** 1.tehotreeni kokoontumisen jälkeen kassa on poikkeuksellisesti avoinna maksua varten klo 10.45 – 11.00.

**Vihdin uimahallin ovi aukeaa 15min ennen jumpan alkua ja hallista tulee poistua 20min kuluttua vesijumpan päättymisen jälkeen.**

**Vihdin uimahallin kassa ei ole avoinna.**

## Uinnin ja vesiliikunnan terveysvaikutukset

Vesi käy harjoitteluympäristönä henkilöille, joille ei sovi maalla harjoittelu rajoitteiden tai kivun takia. Vesi rentouttaa lihaksia, virkistää, sekä vähentää kipuja. Vedessä voi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja nivelten liikkuvuutta.

## 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 työikäisille 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€.

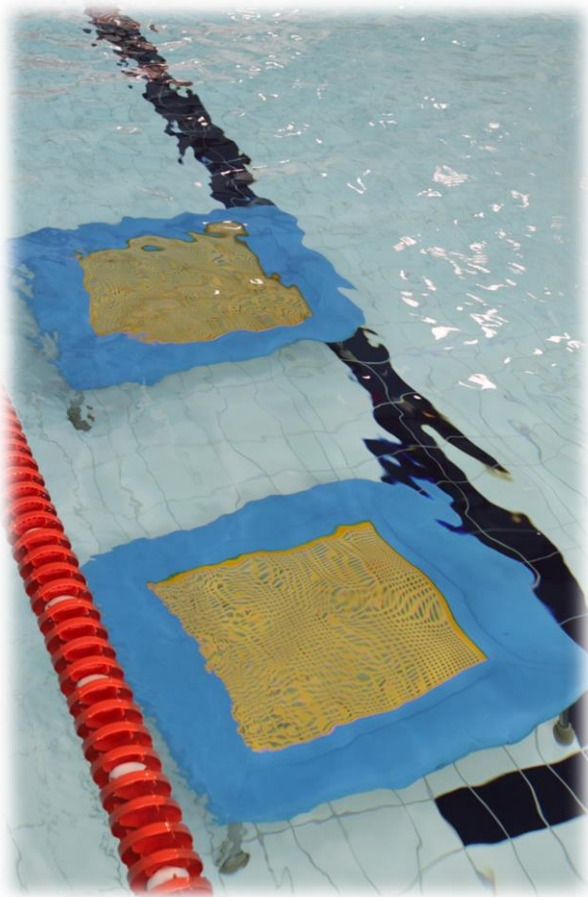
**Tehotreeni vedessä 45min** on huipputehokas vesitreenikurssi, jossa erilaisilla vesitreenimuodoilla nostetaan syke korkealle ja otetaan kehosta kaikki tehot irti. Hinta 50€ tai kertamaksulla 15€.

1. Uppotrampoliini
2. Syvänveden VesiCombat
3. Erilaisten välineiden superjumppa
4. Syvänveden hymynaamajumppa
5. Intervallitreeni

**Vesibic 45min** on nopeampi tempoista, kuin vesijumppa käyttäen hyväksi omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Jumppa sopii työikäisille 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€.

**Vesitreeni 45min** on tarkoitettu aamuvirkuille niin työikäisille kuin seniori-ikäisillekin. Vesitreeneissä harjoittelu on yhdistelmä vesijumppaa ja vesibiciä. Välillä jumppassa käytetään välineitä ja välillä jumpataan omalla kehon painolla. Vesitreeni sopii kaiken tasoisille liikkujille. Toteutetaan vaihtelevasti altaan syvässä ja matalassa päässä. Syvässä vedessä jumpataan juoksuvöillä. Hinta 5€/7€.



## 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



## 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.

## +60v. / työikäiset uimakoulut

### Syksy 2017

17.8. – 14.9.2017 Uinti sujuvaksi  
klo 9.00 – 10.00

**Ilmoittautuminen 31.7. – 5.8.2017**  
Maksuton peruuttaminen 5.8.2017

28.9. – 2.11.2017 Tekniikan kertaus  
(ohjausta ei ole 19.10.)  
klo 9.00 – 10.00

**Ilmoittautuminen 11.9. – 16.9.2017**  
Maksuton peruuttaminen 16.9.2017

16.11. – 14. 12.2017 Uinti sujuvaksi  
klo 9.00 – 10.00

**Ilmoittautuminen 30.10. – 3.11.2017**  
Maksuton peruuttaminen 3.11.2017

---

### Kevät 2018

11.1. – 8.2.2018 Tekniikan kertaus  
klo 9.00 – 10.00

**Ilmoittautuminen 27.12.2017–2.1.2018**  
Maksuton peruuttaminen 2.1.2018

1.3. -29.3.2018 Uinti sujuvaksi  
klo 9.00 – 10.00

**Ilmoittautuminen 12.2. – 17.2.2018**  
Maksuton peruuttaminen 17.2.2018

12.4. – 17.5.2018 Tekniikan kertaus  
(ohjausta ei ole 10.5.)  
klo 9.00 – 10.00

**Ilmoittautuminen 26.3. – 3.4.2018**  
Maksuton peruuttaminen 3.4.2018

---

**Ilmoittautuminen ryhmiin klo 17.00** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

**Maksuton peruuttaminen klo 12.00** [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

Katso tarkat päivät ryhmän kohdalta.

**Maksu:** 1.uimakoulu kokoontumisen jälkeen kassa on poikkeuksellisesti avoinna maksua varten klo 10.10 – 10.30.

**Vihdin uimahallin ovi aukeaa 15min ennen ryhmän alkua ja hallista tulee poistua 20min kuluttua ryhmän päättymisen jälkeen.  
Vihdin uimahallin kassa ei ole avoinna.**

## Aikuisten ja nuorten uimakoulut

### Syksy 2017

17.8. – 14.9.2017 Uinnin – alkeet  
klo 20.00 -21.00

**Ilmoittautuminen 31.7. – 5.8.2017**  
Maksuton peruuttaminen 5.8.2017

28.9. – 2.11.2017 Tekniikka – alkeet  
(ohjausta ei ole 19.10.)  
klo 20.00 – 21.00

**Ilmoittautuminen 11.9. – 16.9.2017**  
Maksuton peruuttaminen 16.9.2017

16.11. – 14.12.2017 Trimmi – tekniikankertaus  
klo 20.00 – 21.00

**Ilmoittautuminen 30.10. – 3.11.2017**  
Maksuton peruuttaminen 3.11.2017

---

### Kevät 2018

11.1. – 8.2.2018 Uinnin – alkeet  
klo 20.00 -21.00

**Ilmoittautuminen 27.12.2017 – 2.1.2018**  
Maksuton peruuttaminen 2.1.2018

1.3. – 29.3.2018 Tekniikan – alkeet  
klo 20.00 – 21.00

**Ilmoittautuminen 12.2. – 17.2.2018**  
Maksuton peruuttaminen 17.2.2018

12.4. – 17.5.2018 Trimmi – tekniikankertaus  
(ohjausta ei ole 10.5.)  
klo 20.00 – 21.00

**Ilmoittautuminen 26.3. – 3.4.2018**  
Maksuton peruuttaminen 3.4.2018

---

**Ilmoittautuminen ryhmään klo 17.00** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)  
**Maksuton peruuttaminen klo 12.00** [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)  
Katso tarkat päivät ryhmän kohdalta.

**Maksu:** 1.uimakoulu kokoontumisen jälkeen kassa on poikkeuksellisesti avoinna maksua varten klo 19.35 – 20.00.

**Vihdin uimahallin ovi aukeaa 15min ennen ryhmän alkua ja hallista tulee poistua 20min kuluttua ryhmän päättymisen jälkeen.**  
**Vihdin uimahallin kassa ei ole avoinna.**

## 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 ja käännökset. 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€.

**Uinti sujuvaksi** ryhmässä pyritään saamaan uinti helpommaksi ja sujuvaksi. Korjaillaan tekniikkavirheitä ja opetellaan myös hengitysrytmiä (pää veden alle). Hinta 50€

**Tekniikan kertaus** ryhmä on tarkoitettu 60+ -ikäisille. Tavoitteena on syventyä tarkemmin eri uintilajien tekniikoihin sekä korjata jokaisen henkilökohtaisia taitoja. Hinta 50€

---

**Henkilökohtainen harjoitusohjelma 20,00€**

**Lisätietoja:** uinninvalvoja – uimaopettaja 044 – 4675 342

---

## Lasten uimakoulu ohjeistus vanhemmille

Uimakoulumaksu maksetaan uimakoulun ensimmäisellä kerralla uimahallin kassalle, kun maksu on suoritettu, voi seuraavilla uintikerroilla tuoda lapsen suoraan altaalle – kassalle ei tarvitse ilmoittautua.

- Vanhemmat huolehtivat uimakoululaisen altaalle, jossa uimaopettaja ottaa vastaan uimakoulun alussa pitämällä nimenhuudon. Vanhempi voi jättää ulkovaatteet aulan naulakkoon ja kenkien päälle saa kengän suojuksia kassalta.
- Uimakoululaisen tulee peseytyä huolellisesti ennen uimapuvun laittoa ja wc:ssä kannattaa käydä ennen altaalle tuloa. Hiukset tulee kastella, pitkät hiukset tulee olla kiinni tai käyttää uimalakkia.
- Uimakoululainen pääsee altaaseen vasta, kun oma ryhmä alkaa ja uimahallista tulee poistua oman ryhmän päättymisen jälkeen 20min sisällä.
- Uimahallissa liikutaan kävellen
- Jos lapselta löytyy vanha uintikirjan, toimita se uimakoulun aloitusviikolla uimaopettajalle.
- Peuhulan kesto 30min ja uimakoulujen kesto 45min, jonka jälkeen vanhemmat hakevat uimakoululaisen pois altaalta. Huomioithan, että opetusaltaassa alkaa uusi uimakoulu heti ryhmän päätyttyä.

### **HUOM!**

Uimahallin aukioloajat voivat poiketa uimakouluajoista, jokaisen uimakoulun aikana EI OLE vanhemmilla/muulla perheellä uintimahdollisuutta. Muiden perheen jäsenten uimaan meno tapahtuu aina kassan kautta kertamaksulla.

Opetuksen ja turvallisuuden kannalta tärkeät terveystiedot (diabetes, tasapainon häiriöt, sydänviat, dysfasia tms.) tulee ilmoittaa uimaopettajalle kirjallisesti heti ensimmäisellä uintikerralla!

Mikäli haluat suorittaa uintimerkkejä uimakoulujen ulkopuolella ole yhteydessä uinninvalvojaan.



# Lasten uimakoulut

**Ilmoittautuminen ryhmiin:** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

## Syksy 2017

Maanantai 14.8. – 11.9.2017

klo 15.00 – 15.45 merihevoset

klo 16.00 – 16.45 merihevoset

klo 17.00 – 17.30 peuhula

klo 18.00 – 18.45 saukot

klo 19.00 – 20.00 pesukarhut (yli 8v.)

### **Ilmoittautuminen 31.7. – 5.8.2017 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 5.8.2017 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

---

Maanantai 25.9. – 30.11.2017 (ohjausta ei ole 16.10.)

klo 15.00 – 15.45 saukot

klo 16.00 – 16.45 merihevoset

klo 17.00 – 17.30 peuhula

klo 18.00 – 18.45 merihevoset

klo 19.00 – 19.45 pingviinit (yli 5v.)

### **Ilmoittautuminen 11.9. – 16.9.2017 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 16.9.2017 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

---

Maanantai 13.11. – 11.12.2017

klo 15.00 – 15.45 saukot

klo 16.00 – 16.45 merihevoset

klo 17.00 – 17.45 saukot

klo 18.00 – 18.45 merihevoset

klo 19.00 – 20.00 pesukarhut (yli 8v.)

### **Ilmoittautuminen 30.10. – 3.11.2017 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 3.11.2017 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

# Lasten uimakoulut

**Ilmoittautuminen ryhmisiin:** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

## **Kevät 2018**

Maanantai 8.1. – 5.2.2018

klo 15.00 – 15.45 merihevoset

klo 16.00 – 16.45 merihevoset

klo 17.00 – 17.30 peuhula

klo 18.00 – 18.45 saukot

klo 19.00 – 19.45 pingviinit (yli 5v.)

## **Ilmoittautuminen 27.12.2017 – 2.1.2018 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 2.1.2018 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

---

Maanantai 26.2. – 26.3.2018

klo 15.00 – 15.45 saukot

klo 16.00 – 16.45 merihevoset

klo 17.00 – 17.30 peuhula

klo 18.00 – 18.45 merihevoset

klo 19.00 – 20.00 pesukarhut (yli 8v.)

## **Ilmoittautuminen 12.2. – 17.2.2018 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 17.2.2018 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

---

Maanantai 9.4. – 14.5.2018 (ohjausta ei ole 30.4.)

klo 15.00 – 15.45 saukot

klo 16.00 – 16.45 merihevoset

klo 17.00 – 17.45 saukot

klo 18.00 – 18.45 merihevoset

klo 19.00 – 19.45 pingviinit (yli 5v.)

## **Ilmoittautuminen 26.3. – 3.4.2018 klo 17.00**

Maksuton peruuttaminen 3.4.2018 klo 12.00 [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

## Lasten uimakoulujen ryhmäkuvaukset

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

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

**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€.

**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€.

**Pesukarhut** on yli 8v. uimataidottomille tai erittäin heikon uimataidon omaaville lapsille. Kurssilla opetellaan uinnin alkeita sekä pyritään saamaan vedessä olemisen mukavaksi ja sujuvaksi. Hinta 50€.

### Anna lapselle aikaa tottua veteen

1. Kannusta ja kehu, kun lapsi uskaltautuu kokeilemaan jotain uutta.
2. Anna aikaa omaan leikkiin ja uuden oppimiseen.
3. Iloitkaa yhdessä onnistumisista.
4. Ole jatkuvasti lähellä ja läsnä.
5. Peuhaa, temmellä ja leiki lapsen kanssa vedessä.

Lue lisää: [www.suh.fi/lapsesta\\_veden\\_ystava/uimahallissa](http://www.suh.fi/lapsesta_veden_ystava/uimahallissa)

## Vesikot – kerhot 28.8. – 13.12.2017 ja 8.1. – 9.5.2018

Tiistai klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu aroille ja heikon uimataidon omaaville lapsille. Pyritään saamaan vedessä oleminen helpoksi ja mukavaksi. Leikkien ja pelien ohella opetellaan alkeisuunteja. Hinta 100€.

Keskiviikko klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on tarkoitettu hyvän uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan 50m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella opetellaan eri lajien tekniikoita, kartutetaan sukellustaitoja sekä opetellaan hengenpelastustaitoja. Hinta 100€.

Torstai klo 15.00 – 16.00

Ryhmä on kohtalaisen uimataidon omaaville lapsille, jotka pystyvät uimaan 25m pysähtymättä. Leikkien ja pelien ohella vahvistetaan alkeisuunteja, kartutetaan sukellustaitoja sekä tutustutaan hengenpelastukseen vedessä. Hinta 100€.

**Ilmoittautuminen 7.8. – 20.8.2017** klo 13.00 [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)  
Maksuton peruuttaminen 19.8.2017 klo 21.00 mennessä [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)

Katso kausiohjauksen poikkeusaikataulut s. 29.

---

**Uintipussi – perheille** tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Uintipussi on voimassa ostopäivästä 1kk ja sen aikana perhe saa uida niin paljon kuin ennättää. Lisätietoja ja uintipusseja saa ostettua Vihdin uimahallin kassalta sen ollessa avoinna. Hinta 20,00€.

---

# 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 28.8. – 15.12.2017

Kevätkausi 8.1. – 11.5.2018

## Ei ohjauksia:

16. – 22.10.2017

6.12.2017

18.12.2017 – 7.1.2018

19. – 25.2.2018

30.3. – 2.4.2018

30.4. – 1.5.2018

10.5.2018

## Ilmoittautuminen:

Koko kauden kestäviin liikuntaryhmiin ilmoittautuminen alkaa ma 7.8.2017 klo 13.00 ja päättyy 20.8.2017 klo 21.00 [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

Puhelimitse voit ilmoittautua, jos et pääse internetiin. Varaudu ruuhkaan!  
7.8. – 16.8.2017 klo 13.00 – 15.00, 050 5285 379 tai 044 7674 932.

Kysy vapaita paikkoja 22.8.2017 alkaen Vihdin uimahallin kassan aukioloaikoina 09 4258 3179 s.9.

## Lyhyet kurssit ilmoittautuminen

Kauden aikana kulkevien kurssien ohjeistukset löydät lyhyet kurssit ja vesiliikunnan alta.

### **Kausi- ja kurssimaksut:**

Koko kauden kestävien liikuntaryhmien kausimaksut maksetaan laskulla, joka lähetetään asiakkaalle syksyn 2017 aikana. Kuitti tulee näyttää ryhmänohjaajalle. **Kausimaksu on sitova eikä sitä palauteta.** Maksu sisältää sekä syys- että kevätkauden. 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€

(kertamaksu työikäisille suunnattuihin ryhmiin on kaikilta 8,00€)

### **Peruutukset:**

Peruutukset on tehtävä 20.8.2017 klo 21.00 mennessä osoitteeseen uimahalli@vihti.fi, tämän jälkeen **peruuttamattomat paikat laskutetaan.**

### **Ohjauksien peruuntuminen:**

Vihdin liikuntapalveluiden peruuttamat kausiohjaukset korvataan kahden (2) peruutuksen jälkeen korvaavalla ohjauksella / kerroilla.

### **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, tarkemmat ohjeet ohjaajalta.



### **Hygienia:**

- tuo muknasi oma jumppapatja, pieni hikipyyhe ja juomapullo
- varustaudu sisäkengillä ja liikkumiseen sopivilla vaatteilla
  
- kuntonyrkkeilytunneille ota mukaan alushanskat tai siteet (pellavasormikkaat) > voit lainata nyrkkeily- ja pistehanskoja.
  
- 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:**

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 ja Pappilanpellon koulu	Nietoinkuja 1, 03400 Vihti



## Lyhyet kurssit kauden ulkopuolella

### Army – training

5.6. – 3.7.2017  
klo 17.15 – 18.15

Kunnanviraston varikko  
Asemantie 30, Nummela

Hinta 40,00€

### Hydrobic luonnonvesissä

6.6. – 4.7.2017  
klo 16.00 – 16.45

6.6. Moksi, Moksirannantie  
13.6. Varikkaa, Irjalantie  
20.6. Myllylampi, Kehätie 170  
27.6. Otalampi, Rantatie 14  
4.7. Vihdin kk, Kirkkojärventie

### Vesijuoksu luonnonvesissä

6.6. – 4.7.2017  
klo 17.15 – 18.15

6.6. Moksi, Moksirannantie  
13.6. Varikkaa, Irjalantie  
20.6. Myllylampi, Kehätie 170  
27.6. Otalampi, Rantatie 14  
4.7. Vihdin kk, Kirkkojärventie

### HIIT – treeni

7.6. – 5.7.2017  
klo 6.30 – 7.00

Hiidenkirnu  
Hiidenvedentie 3, Nummela

Hinta 30,00€

**Ilmoittautuminen 8. – 28.5.2017 klo 12.00** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)

**Lisätietoja 17.5. asti:** [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi)

Hydrobicin ja Vesijuoksun hinta 5,00€/krt/ryhmä, maksetaan ohjaajalle tasarahalla paikan päällä. Ota mukaan oma vesijuoksuvyö sekä juomapullo.



**Kuntosalistartti syksy 2017**  
**ti 8.8., to 10.8., ti 15.8., to 17.8., ti 22.8.**

Klo 10.00 – 11.30 Kuntosalistartti

klo 18:00 - 19:30 Kuntosalistartti  
(yleisövuoron aikana)

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

**Ilmoittautuminen 24.7 – 2.8.2017 klo 17.00** [www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)  
Maksuton peruuttaminen 2.8.2017 klo 12.00 mennessä [uimahalli@vihti.fi](mailto:uimahalli@vihti.fi)



**Kuntosali yksilöohjaus aloituspaketti**

Alkukeskustelu, henkilökohtainen ohjelma ja laiteopastus, kesto 1h 30min ja hinta 50,00€.

**Soita ja varaa aika:** liikunnanohjaajalta 050 5285 379. Elokuussa on useita vapaita aikoja!

**Ulkokuntolaitteiden opastus**

Haluaisitko saada opastuksen Kaarenkierroksen, Nummelanharjun tai Lankilan ulkokuntolaitteisiin? Opastuksen avulla ja oikeiden liikeratojen turvin on helpompi aloittaa omatoiminen harjoittelu. Opastuksen hinta 10,00€/hlö.

**Soita ja varaa aika:** erityisliikunnanohjaajalta 0500 818 014.

# Lasten ja nuorten liikunta

## **Maanantai**

klo 16.00 – 17.00 nuorten kuntonyrkkeily 13 – 17v.  
Vihdin uimahallin liikuntatila

## **Tiistai**

klo 17.30 – 18.15 Liikkari 3 – 4v.  
klo 18.15 – 19.00 Liikkari 5 – 6v.  
Pappilanpellon koulu

Katso myös uintikurssit s.22,  
lasten uimakoulut s.24 ja  
vesikot s.28.

## **Keskiviikko**

klo 15:00 – 16:00 Nuorten kuntosali  
Vihdin kuntosali

Ilmoittautumisohjeet s.29.

klo 16:00 – 16:55 Nuorten kehonhuolto 13 – 17v. UUSI  
Vihdin uimahallin liikuntatila

## **Torstai**

klo 15.00 – 16.00 Palloilukerho 7 – 12v.  
klo 16.00 – 17.00 Pelailu yli 13v. UUSI  
Pappilanpellon koulu

klo 18.00 – 18.45 Liikkari 5 – 6v.  
Ojakkalan koulu



## Ryhmäkuvaukset

**Liikkarit 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€.

**Nuorten kehonhuolto** on koko kehon lihashuoltotunti, jossa käytetään hyödyksi joogan, pilateksen, syvävenyttelyn ja rentoutuksen tekniikoita. Tunti sopii myös heikomman peruskunnan omaaville eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Tunnin tavoitteena on kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja tarjota mielelle rentouttava hetki. Hinta 80€.

**Nuorten kuntonyrkkeily** Sykettä nostavaa monipuolista harjoittelua, jossa perehdytään nyrkkeilyn perustekniikkaan ja kehitetään lihaskuntoa. Ennako-osaamista tai lajituntemusta ei tarvitse olla. Hinta 80€.

**Nuorten kuntosali** on tarkoitettu yläkouluikäisille. Tarkoituksena on opastaa omatoimiseen kuntosalin käyttöön niin, että liikkeet tehdään oikealla tekniikalla. 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€.

**Pelailu yli 13v.** Ryhmässä pelaillaan porukalla erilaisia pallopelejä, kuten lentopallo, koripallo, jalkapallo, lacrossea. Pelailu on tarkoitettu sekä tytöille ja pojille, jotka haluavat liikkua vain harrastaen. Suunnittelussa huomioidaan ryhmän toiveet. Hinta 80€.

**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.

## Lomatoiminta

### Syyslomaohjelma 2017

#### Maksuttomat

17.10.2017 klo 9.00 – 12.00  
Lasten- ja nuorten vesipeuhut  
uintivinkkejä, leikkejä, vapaata  
olemista  
Vihdin uimahalli

18.10.2017 klo 9.00 – 12.00  
Melontakokeilu uimataitoiset  
Vihdin uimahalli

16.10. ja 20.10.2017  
Temmellyspäivät  
klo 10.00 – 12.00 alle  
kouluikäiset  
klo 13.00 – 15.00 kouluikäiset  
Nummelanharjun liikuntahalli

#### *Syyslomaviikon perhelippu uimahalliin*

Ma – Pe ennen klo 15.00  
5,00€/perhe  
klo 15.00 jälkeen  
10,00€/perhe  
sis. 1-2 aikuista ja 1-3 lasta

**Muutokset mahdollisia!**

### Talvilomaohjelma 2018

#### Maksuttomat

20.2.2018 klo 9.00 – 12.00  
Lasten- ja nuorten vesipeuhut  
uintivinkkejä, leikkejä, vapaata  
olemista  
Vihdin uimahalli

21.2.2018 klo 9.00 – 12.00  
Melontakokeilu uimataitoiset  
Vihdin uimahalli

19.2. ja 23.2.2018  
Temmellyspäivät  
klo 10.00 – 12.00 alle  
kouluikäiset  
klo 13.00 – 15.00 kouluikäiset  
Nummelanharjun liikuntahalli

#### *Talvilomaviikon perhelippu uimahalliin*

Ma – Pe ennen klo 15.00  
5,00€/perhe  
klo 15.00 jälkeen  
10,00€/perhe  
sis. 1-2 aikuista ja 1-3 lasta

**Muutokset mahdollisia!**

# Liikunta- ja nuorisopalveluiden lomatoiminta 2018

## 5.6. – 9.6. ja 26.6. – 30.6.2018 Sporttiviikot 7 – 12v.

Sporttiviikon päiviä vietetään mm. Vihtijärvellä, Otalammella, Jokikunnalla ja Tervalammella ja toiminta-ajat ovat klo 9.00 – 12.00 ja 14.00 – 17.00.

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 5.6. – 9.6.2018    | Klubin Kesis 1 ja Oharin Kesis 1, 7 – 10v.   |
| 12.6. – 16.6.2018  | Suurleiri, 7 – 12v.  |
| 19.6. ja 20.6.2018 | Retkipäivät  |
| 27.6.2018          | Helsinki Piknik, 11 – 13v. tytöille  |
| 26. – 30.6.2018    | Pajatoiminnot, alakouluikäiset<br>Nummelan nuorisokeskus Klubi ja Kirkonkylän<br>nuorisokeskus Ohari |
| 26. – 30.6.2018    | Avointa nuorisotalotoimintaa, 11 – 17v.<br>Kirkonkylän kerhokeskus Ohari                             |
| 3. – 7.7.2018      | Musaleiri yhteistyössä Vikke ry  |

### Lisätietoja:

Leirien ja muun kesälomatoiminnan tarkemmat ajat ja paikat löytyvät [www.vihti.fi/lomatoiminta](http://www.vihti.fi/lomatoiminta)

Nuorisosihteeri Johanna Haarahiltunen, 044 0421 150 tai [johanna.haarahiltunen@vihti.fi](mailto:johanna.haarahiltunen@vihti.fi)

### **Melonta torstait klo 12.00 – 15.00**

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 29.6.2018 | Kirkonkylän veneranta |
| 6.7.2018  | Myllylampi            |
| 13.7.2018 | Otalampi              |
| 20.7.2018 | Ojakkala              |



Aluehallintovirasto  
[www.avi.fi](http://www.avi.fi)

Kaikille avoimia melontakokeiluja, varusteet ja ohjaajat paikan päällä!

**Lisätiedot:** 040 5188 751

**Muutokset mahdollisia!**

# Työikäisten liikunta

## Kunto- ja terveystoiminta

### **Maanantai**

klo 18.30 – 19.25 Rasvanpoltto UUSI  
Nummelan koulu

### **Tiistai**

klo 18:00 – 18:55 Kehonhuolto UUSI  
Nummelan koulu

klo 19:30 – 20:30 Circuit – treeni UUSI  
Pappilanpellonkoulu

klo 20.00 – 21.00 Naisten kuntosalit  
Vihdin kuntosalit

### **Torstai**

klo 18.00 – 18.55 Rasvanpolttojumppa  
Vihdin yhteiskoulu

klo 20.00 – 21.00 Miesten kuntosalit  
Vihdin kuntosalit

### **Keskiviikko**

klo 17.30 – 18.25 RVP  
Vihdin uimahallin liikuntatila

klo 19.00 – 19.55 Kuntopyöräily  
Vihdin uimahallin liikuntatila



Nummelan harju, kuva Viljanen

Katso myös vesijumppat s.16, uintikurssit s.22, lyhyet kurssit s.32,  
luontoliikunta s.51 sekä ilmoittautumisohjeet s.29.

## Ryhmäkuvaukset

**Circuit – treeni** sisältää lihaskunto-osuuksia, joita suoritetaan n. 45 – 50 sekuntia kerrallaan. Circuit – treeni sopii ihan kaikille, jotka haluavat kohottaa lihaskuntoaan. Tunnin tehon voi määrittää itse liikkeiden intensiteettiä säädellen. Hinta 100€.

**Kehonhuolto** on koko kehon lihashuoltotunti, jossa käytetään hyödyksi joogan, pilateksen ja syvävenyttelyn tekniikoita. Tunti sopii niin työikäisille kuin senioreille, jotka pystyvät suorittamaan liikkeitä lattiatasossa. Tunnin tavoitteena on kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja tarjota mielelle rentouttava hetki arjen kiireestä. Hinta 100€.

**Kuntonyrkkeily** tunnilla harjoitellaan nyrkkeilyn perustekniikkaa ja kehitetään lihaskuntoa. Kuntonyrkkeily sopii erityisen hyvin esim. istumatyöntekijöille, jotka kärsivät niska- ja hartiasseudun jäykkyydestä ja kiputiloista. Tilasta löytyy lainanyrkkeily- ja pistehanskat, mutta suosittelemme käyttämään omia ja hygieniasyistä suosittelemme käyttämään alla alushanskoja tai -siteitä. Hinta 140€

**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. Hinta 140€.

**Reisi-vatsa-pakara-treeni (RVP)** sopii jokaiselle, joka haluaa kiinteyttää vatsaa, pakaroita ja reisiä tehokkailla perusharjoitteilla. Tunneilla käytetään oman kehon lisäksi eri välineitä apuna. Hinta 140€.

**Rasvanpolttajumppa** on tarkoitettu työikäisille naisille ja miehille, kokoon tai kuntoon katsomatta. Jumpassa harjoitetaan monipuolisesti koko kehoa omalla kehonpainolla sekä välineitä hyödyntämällä. Hinta 100€.

## **Kunto- ja terveysliikunta**

### **Maanantai**

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

### **Tiistai**

klo 10.00 – 11.15 Seniorikuntosali  
klo 11.15 – 12:30 Seniorikuntosali  
Vihdin kuntosali

klo 15.00 – 15.55 Seniorijumppa  
Pappilanpellon koulu

klo 18.00 – 18.55 kehonhuolto UUSI  
Nummela koulu

### **Keskiviikko**

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

klo 13.30 – 14.25 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  
Klo 11.30 – 12.30 Omatoiminen  
kuntosali UUSI  
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

Katso myös vesijumppat s.16,  
+60 – uintikurssit s.21  
lyhyet kurssit s.32,  
soveltavaliikunta s.43 ja  
luontoliikunta s.49.

Ilmoittautumisohjeet s.29.



## Ryhmäkuvaukset

**Kehonhuolto** on koko kehon lihahuoltotunti, jossa käytetään hyödyksi joogan, pilateksen ja syvävenyttelyn tekniikoita. Tunti sopii niin työikäisille kuin senioreille, jotka pystyvät suorittamaan liikkeitä lattiatasossa. Tunnin tavoitteena on kehittää lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja tarjota mielelle rentouttava hetki arjen kiireestä. Hinta 100€.

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



**Omatoiminen kuntosali** on tarkoitettu niille, jotka osaavat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti eivätkä tarvitse ohjaajan neuvoja jatkuvasti. Ohjaaja on paikanpäällä noin 1krt/kk. Hinta 50€.

**Seniorijumppa** on +60v. suunnattua monipuolista kuntojumppaa välineillä ja ilman. Liikunta antaa vireyttä mieleen ja kehoon. Jumpassa kehitetään aerobisen kunnan lisäksi lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Seniorijumppassa jumpataan ilman suorituspaineita, hyppyjä tai vaikeita askelsarjoja. Hinta 80€.

**Seniorikuntosali** 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 loppuksi lihaksia palauttava loppuvenyttely. Seniorikuntosaliryhmään osallistuakseen tulee olla kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai liikuntapalveluiden seniorikuntosali startti-kurssi käytynä. Hinta 80€.

**Seniori 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! 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 80€.

## Soveltava liikunta

### Kuntosali- ja liikuntaryhmät

#### **Maanantai**

klo 12.30 – 13.30 Neurologinen kuntosali

klo 13.45 – 15.00 Kevennetty kuntosali

Vihdin kuntosali

#### **Tiistai**

klo 12.45 – 14.00 Kevennetty kuntosali

Vihdin kuntosali

klo 14:00 – 15:00 kuntosali pienryhmä UUSI

#### **Keskiviikko**

klo 14.00 – 15.00 kuntosali pienryhmä UUSI

#### **Torstai**

klo 15.45 – 16.30 Kehitysvammaisten liikuntakerho

Nummelan koulun liikuntasali

#### **Perjantai**

klo 13.00 – 14.00 Veteraani kuntosali

Vihdin kuntosali



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

Katso myös vesijumput s.16, uintikurssit s.21, työikäisten ryhmät s.38 ja +60 – liikuntaryhmät s.40 sekä ilmoittautumisohjeet s.29.

## Ryhmäkuvaukset

**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. Hinta 80€.

**Kevennetty kuntosali** on tarkoitettu sydänsairaille, reumaatikoille, diabeetikoille, ylipainoisille, syöpäsairaille, keuhkohtaumaa sairastaville ja astmaatikoille. Sisältää ohjatut alku- ja loppuverryttelyt sekä laitteisiin opastuksen. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Hinta 80€.

**Kuntosali pienryhmä** on tarkoitettu miehille ja naisille joilla on todettu jokin sairaus (sydän, tules, hengitys) ja tarvitsee enemmän ohjaajan apua sekä ohjeita liikkumiseen. Jokainen kuntoilee omaa kehoa kuunnellen. Sisältää ohjatun kevyen alkuverryttelyn, opastuksen laitteisiin ja loppuverryttelyn. Kuntosalilla harjoitellaan myös tasapainoilua. Hinta 80€.

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

**Veteraanikuntosali** 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. Ryhmä on maksuton.

## Vertaisohjaajat

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia. 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?

**Lisätiedot:** liikunnanohjaaja 044 7674 932 tai inkeri.jortikka@vihti.fi

**Lähiliikuttajaryhmien ohjaukkaudet:** 28.8. – 15.12.2017 ja 8.1. – 11.5.2018.

Ryhmän alla tieto, jos aloitus on eri aikana.

### **Ei ohjauksia:**

16. – 22.10.2017	6.12.2017	18.12.2017 – 7.1.2018
19. – 25.2.2018	30.3. – 2.4.2018	30.4. – 1.5.2018
10.5.2018		

Ryhmiin ei ole ennakoilmoittautumista, ellei näin ole erikseen mainittu ryhmän kohdalla ([www.vihti.fi/ilmoittautumiset](http://www.vihti.fi/ilmoittautumiset)). Ryhmät ovat maksuttomia.

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

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

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

## Maanantai

Klo 10.00 – 11.00 **Sauvakävely**  
Lähtö: Vihdin kk rantalavan edestä:  
Nietoinkuja, Vihti  
Alkaa 21.8.2017

klo 16.30 – 17.00  
**Tuoli-/Tasapaino-/Kuntosalijumppa**  
Nummelan terveystaseman  
fysioterapiasali: Nummenselkä 2,  
Nummela

## Tiistai

klo 9.00 – 10.00 **Sauvakävely**  
Lähtö: Karprintin P-paikka Vanha  
Turuntie 371, Huhmari  
(loka – helmikuussa lähtö klo 10.00)

klo 12.30 – 13.30  
**Tasapaino-/Venyttelyjumppa**  
Kaarikeskuksen iso liikuntasali:  
Pisteenkaari 13, Nummela  
Alkaa 5.9.2017 Huom.: jumppaa ei ole  
kuukauden 1.viikoilla (esim. 3.10.)

klo 17.00 – 18.00 **Kuntojumppa**  
Ojakkalan koulu: Nummitie 21,  
Ojakkala

## Keskiviikko

klo 16.30 – 17.30 **Venyttelyrentoutus**  
(lämmin joustava vaatetus)  
Myrskylänmäen perhekeskus :  
Myrskylänkuja 2, Vihti  
Ryhmän jatkuminen ilmoitetaan  
elokuun aikana [www.vihti.fi](http://www.vihti.fi)

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 5.10.2017

klo 12.00 – 13.00 **Kehonhuolto**  
Vihdin uimahallin liikuntatila:  
Hiidenvedentie 3, Nummela

klo: 12.30 – 13.30 **Kevyt tuolijumppa**  
Kirkonkylän kerhokeskus Ohari:  
Liukkaankuja 1, Vihti  
Alkaa 7.9.2017 Huom. jumppaa ei ole  
kuukauden 1.viikoilla (esim. 5.10.)

klo 16.30 – 17.30 **Venyttelyjumppa**  
Nummelan terveysaseman  
fysioterapiasali: Nummenselkä 2,  
Nummela  
Alkaa 7.9.2017 Huom. jumppaa ei  
ole kuukauden 1. viikoilla  
(esim. 5.10.)

klo 16.00 – 17.00  
**Hengityssairaiden kuntosaliryhmä**  
(max.10hlö)  
Nummelan terveysaseman  
fysioterapiasali: Nummenselkä 2,  
Nummela  
**Ilmoittautuminen 7.8.2017 klo 13.00**

klo 17.00 – 18.00  
**Akka- ja ukkojumppa**  
Vanjärven koulun sali  
Haagantie 15, Vihti  
**Huomio:** jumppapäivät  
7.9, 5.10, 2.11, 7.12.2017  
11.1, 1.2, 1.3, 29.3.2018

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 7.8.2017 klo 13.00**

klo 19.00 – 20.00 **Keppijumppa**  
Vihdin uimahallin liikuntatila:  
Hiidenvedentie 3, Nummela  
Alkaa 11.8.2017

## Muu toiminta

### Synttärit

Haluaisitko järjestää lapsellesi syntymäpäivän Vihdin uimahallissa ja/tai liikuntatilassa. Järjestämme yksilöllisiä juhlia synttärisankarin toiveita kuunnellen.

Hinta 120 – 150€, sisältää 2h ohjelman, ohjaajan, erikseen sovitut tilat.  
Ryhmän koko 10hlö.

**Tiedustelut:** työnjohdollinen liikunnanohjaaja taina.t.raikkonen@vihti.fi

**Työttömät** liikuntapassi on tarkoitettu työttömille nuorille ja aikuisille kuntalaisille. Työttömien liikuntapassi – toiminta järjestetään yhteistyössä Luksian, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän kanssa.



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:

15.9.2017 klo 14.00

Vihdin kuntosali

19.1.2018 klo 14.00

Vihdin kuntosali

### ilmoittautuminen:

ennen kyseistä päivää

ennen kyseistä päivää

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



**Työhyvinvointipäivä** on virkistyksen ja yhteisöllisyyden ympärille rakennettu päivä, ohjelma suunnitellaan yhdessä vastaamaan tilaajan tarpeita.

**Aktiviteetit:**

- Sisäliikunta esim.: vesiliikunta, välineliikunta, kehonhuolto
- Ulkoliikunta esim.: sauvakävely, luontoliikunta, lumikenkäily, army-training, hankicurling
- Testit esim.: lihaskunto, UKK-kävely, liikkuvuus

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

Alla pari esimerkkiä TYHY – päivästä:

**Testipäivä 4h**

12.00	testit
13.30	kahvit ja hedelmä
14.00	vesiliikunta
15.30	testien tulokset
Hinta	40€/hlö + alv

**Luontopäivä 5h**

10.00	patikointi
13.00	lounas
14.00	vuorovaikutus- tehtävät
15.00	kahvit ja hedelmä
Hinta	40€/hlö + alv Trangia-lounas ja kahvi luonnossa

**Liikuntapäivä 6h**

12.00	ohjelman esittely
12.30	välineliikunta
14.00	kahvit ja hedelmä
14.30	ulkoliikunta
15.30	kehonhuolto
Hinta	60€/hlö + alv

**Kuntaseikkailu 4h**

12.00	ohjelman esittely
13.00	kuntaseikkailu
15.00	”palkintojen jako”
Hinta	200€ + alv / max.10hlö

**Liikuntalähetteen** tavoitteena on tukea elämäntapamuutosta, jossa vähän liikkuva lisää liikkumisen määrää ja käyttää liikuntaa ”täsmälääkkeenä” lähetteessä mainittuun vaivaansa.

Liikuntalähetteen voit saada lääkäriltä, fysioterapeutilta, diabetes- ja terveydenhoitajilta, Vihdin kirkonkylän apteekin henkilökunnalta (Liikkujan Apteekki) ja nuorisopalveluiden erityisnuorisotyöntekijöiltä.

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

**Lähetetapaaminen maksaa 20,00€ ja se sisältää:**

- ✓ 2 tapaamista liikuntasihteerin kanssa
- ✓ liikuntasuunnitelma ja ravintovinkit > 6 kokeilukertaa liikuntaryhmissä (liikuntapalvelut ja Ilona liikunta). Ohjattu liikunta voi olla mm. vesiliikuntaa, kuntojumppaa tai kuntosalia.
- ✓ ½v. maksuton osallistuminen liikuntapalveluiden ryhmiin TAI 2kk alennettuun ryhmäliikuntaan ja/tai kuntosaliin Ilona liikunnassa

Lähetevastaanotto keskiviikkoisin. Tapaaminen on sitova, muista ilmoittaa peruutuksesta!



**ilona liikunta**

## Luontoliikunta

5.8.2017	Orajärven kierros (10km), Espoo Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3 – 4h (ilm. 1vko ennen)
23 – 24.9.2017	Kuhankuonon Retkeilyreitistö (30km), Varsinais-Suomi Vaikeustaso: keskivaativa – vaikea, kesto 2vrk (ilm. 3vko ennen)
14 – 15.10.2017	Melontaretki, Karkkila – Nummela Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 2vrk (ilm. 3vko ennen)
18.11.2017	Meikon ulkoilualue (n.10km), Kirkkonummi Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 3 – 4h (ilm. 1vko ennen)
Tammikuu 2018	Nuuksion kansallispuisto (10km), Vihti Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2 – 4h (ilm. 1vko ennen)
Helmikuu 2018	Pääjärven virkistysalue (n.6km), Loppi / Hämeenlinna Vaikeustaso: melko helppohko, kesto 2 – 3h (ilm. 1vko ennen)
Maaliskuu 2018	Lemmenlaakson luonnonsuojelualue (5 – 8km), Järvenpää Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 2 – 4h (ilm. 1vko ennen)
Huhtikuu 2018	Matildanjärvi – Jeturkasti kierros (10km), Teijo Vaikeustaso: helppo – keskivaativa, kesto 3 – 4h (ilm. 1vko ennen)
Toukokuu 2018	Reitti 2000 pyöräpatikka (55km), Uusimaa Vaikeustaso: keskivaativa, kesto 1vrk (ilm. 3vko ennen)
Kesäkuu 2018	Evon Retkeilyalue (30km), Häme Vaikeustaso: keskivaativa – vaikea, kesto 2vrk (ilm. 3vko ennen)

*Osallistumismaksu 5,00 – 30,00€/retki maksetaan retken johtajalle tasarahalla.  
Lisäkustannuksia tuovat välinevuokrat, kimpakyydit, majoitus, ruoat.*

*Osallistumismaksu määräytyy ryhmän koon mukaan.*

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

Lähtö tapahtuu Vihdin uimahallin P-alueelta Hiidenvedentie 3, Nummela.

## Tapahtumat






1.6.2017 klo 18.00 MOBO – suunnistuksen esittely  
Tervetuloa tutustumaan opastettuun MOBO – suunnistukseen  
Lähtö tapahtuu Vihdin uimahallin edestä, Hiidenvedentie 3 Nummela.

MOBO on kiintorastien nykyaikainen versio ja se toimii älypuhelimella. Lataa ilmainen sovellus ja kokeile. Tarkemmat latausohjeet löydät <https://rasti-vihti.sporttisaitti.com/mobo>

---

### Teemapäivät ja -viikot

16. – 22.9.2017	Liikkujan viikko	
1. – 8.10.2017	Vanhusten viikko – Eri ikäpolvien kohtaaminen	
22.12.2017	Maksuton pikkujoulu – uinti Vihdin uimahallissa	
23.1.2018	Vihdin uimahallin 40v. teemapäivä	
1.– 31.3.2018	Ui Kesäksi Kuntoon – kampanja	
10.5.2018	Unelmien liikuntapäivä	
5. – 13.5.2018	Valtakunnallinen pyöräilyviikko	
7. – 13.5.2018	Uudenmaan uintihaaste	

**Muutokset mahdollisia! Seuraa tarkemmin [ww.vihti.fi](http://www.vihti.fi)**

# Vihdin Vitoselle

LAUANTAINA 2.9.2017

klo 10.00 – 13.00

Salmen ulkoilualue

Salmentie 75, Otalampi



**Maksuton  
perheliikuntatapahtuma**

Lisätietoja: [majja.huhta@vihti.fi](mailto:majja.huhta@vihti.fi)

Muutokset mahdollisia! Seuraa tarkemmin [ww.vihti.fi](http://ww.vihti.fi)

## Vihti Race – seikkailu heinä – elokuu 2018

Seikkailu on kuntaa ja sen lähialueita esittelevä pyöräilytapahtuma, jossa liikutaan kolmen henkilön joukkueilla mm. vihjeiden ja karttojen avulla rasteille.



Sarjat: kunto ja kilpa.  
Tehtävät: kierto-, tiesulku- ja kylmärastit.

Lisätietoja: [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi)

## Vihdin uimahallin liikuntatila, kuntosali ja tenniskentät

### Liikuntatila ja uimahalli

- Seuraava haku kevät 2018

### Tenniskentät

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

Kun haluat tehdä varauksen muista kunnan liikuntatiloista, katso s.7.

## Vihdin uimahallin liikuntatila, Hiidenvedentie 3 Nummela

Liikuntatilan vapaiden vuorojen varaukset Vihdin uimahallin kassan aukioloaikoina, katso aukioloajat 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 [www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/liikuntatilojen-ja-alueiden-varaukset/webtimmi](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, kertalipun tai kuntosalikortin voit ostaa Vihdin uimahallin kassalta aukioloaikoina, katso aukioloajat s.9.

#### Yleisövuorot

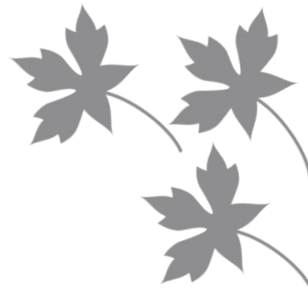
ma – pe	klo 6.00 – 7.30
ma – ti	klo 15.00 – 20.00
ke	klo 16.00 – 20.00
to	klo 15.00 – 20.00
pe	klo 15.00 – 20.00
la – su	klo 6.00 – 9.00
la – su	klo 16.00 – 20.00

**Kokeile** yhdistelmälippua kuntosali ja uinti 8€. Kysy lisää uimahallin kassalta.

#### 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€

Kadonneesta tai palauttamattomasta tunnisteesta laskutamme 50,00€.

## Ohjeistus

### **Kulcutunniste**

Kulcutunniste on voimassa 1v. viimeisestä latauskerrasta, jonka jälkeen kulcutunniste tulee palauttaa tai uusia. Kadonneesta tai palauttamattomasta tunnisteesta laskutamme 50,00€.

Kulcutunnisteen voi ladata halutulle aikavälille, minimissään yhdelle kuukaudelle. Huomioithan, jos lataat useampia kuukausia kerralla, voi muutoksia kuntosalin vapaille tai yleisövuoroille tulla tänä aikana.

Kulcutunniste on henkilökohtainen.

### **Kuntosalikortti**

Yksittäisiä kuntosalikäyntejä voi ladata 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. Kuntosalikortti on voimassa viimeisestä latauksesta 1v.

Ilman voimassa olevaa kulcutunnistetta, korttia tai kuittia kertamaksusta tavatulta henkilöltä peritään 30,00€. Väärinkäytöstä kulcutunniste tai kuntosalikortti voidaan sulkea määräajaksi. Toisen henkilön sisään päästämistä seuraa varoitus ja mahdollinen tunniste / kortin sulkeminen.

### **Hälytysjärjestelmä**

Kuntosalin hälytysjärjestelmät ovat päällä klo 22.00 – 6.00. Tänä aikana kuntosalia ei saa käyttää. Jos asiakas aiheuttaa hälytyksen, on asiakas velvollinen maksamaan hälytysmaksun.

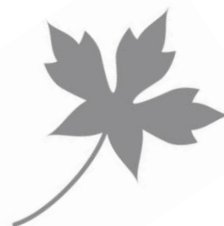
Kuntosali ei ole leikkipaikka, ikäraja on 15v.



## 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

Kausimaksu 1h/vko 55,00€

Avain tulee palauttaa 31.10.2017 mennessä. Mikäli avain on kadonnut 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.

Jos haluat, että järjestösi tiedot löytyvät liikunnan- tai nuorisosivuilta toimitathan tiedot/muutokset/korjaukset sähköpostilla [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi).

**Järjestökoulutus** pidetään 20.09.2017 klo 18.00 kunnanviraston koulutusluokassa. Kulku B-ovesta. Kahvitarjoilu alkaa klo 17.30, jota varten pyydämme ilmoittautumiset [kirsti.kalliokoski@vihti.fi](mailto:kirsti.kalliokoski@vihti.fi) 14.9. mennessä.

*Aiheina erilaiset avustukset, joita järjestöt voivat hakea, mm.*

TechSoup Suomi -ohjelmalahjoitusten palvelun esittely, Ilona Sammaljärvi  
TechSoup on Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry:n palvelu kaikille suomalaisille järjestöille ja säätiöille.

Ykkösakselin avustusmahdollisuuksien esittely mm. ykkösmassi

---

**Ehdotukset vuoden 2017 liikuntateosta** tulee jättää vuoden 2017 loppuun mennessä kirjallisesti perusteluineen osoitteella [kirsti.kalliokoski@vihti.fi](mailto:kirsti.kalliokoski@vihti.fi). Esitys tulee koskea tekoa, jolla on merkittävä vaikutus vihtiläiseen liikuntakulttuuriin.

---

### **Nuorisolautakunnan stipendit ja kunniakirjat**

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

Ehdotuksia kunniakirjan tai stipendin saajista tulee jättää 30.9.2017 mennessä kirjallisesti perusteluineen osoitteella [kirsti.kalliokoski@vihti.fi](mailto:kirsti.kalliokoski@vihti.fi) tai Vihdin kunta, nuorisopalvelut, PL 13, 03101 Nummela.

Kunniakirjat ja stipendit jaetaan Veteraanien joulujuhlassa 21.11.2017.

**Tiedot menestyneistä urheilijoista** (nimi, yhteystieto ja menestys) vuodelta 2017 tulee seuran puheenjohtajan ilmoittaa kirsti.kalliokoski@vihti.fi 15.1.2018 mennessä. Vuoden liikuntateko julkaistaan keväällä 2017 menestyneitten urheilijoiden kahvitilaisuudessa 7.3.2018. Tilaisuuteen kutsutaan henkilökohtaisella kutsulla.

---

**Yleisavustukset** liikunta- ja nuorisojärjestöjen toiminnan tukemiseen ovat haettavina maaliskuun viimeisenä arkipäivänä klo 14.00 mennessä.

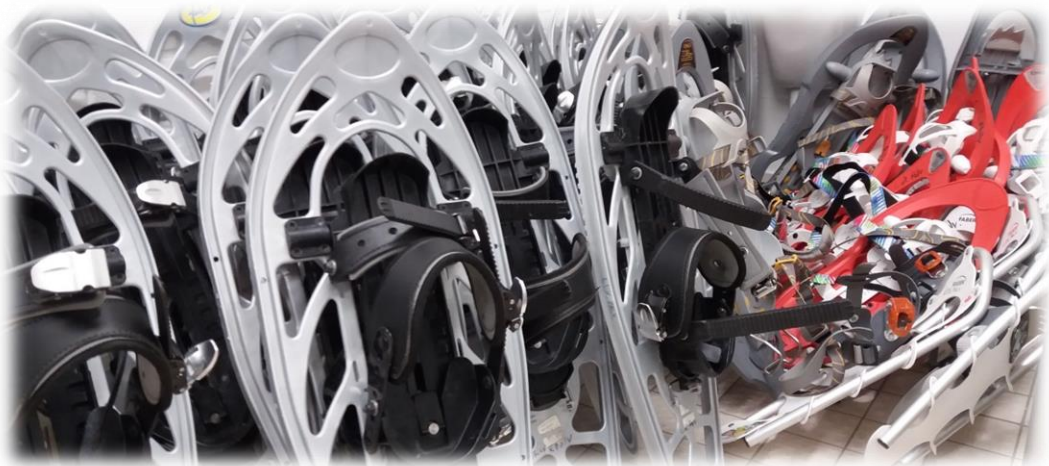
Avustusohjeet ja lomakkeet löytyvät: [www.vihti.fi/avustukset](http://www.vihti.fi/avustukset)

**Lisätiedot:** liikunta- ja nuorisotoimenjohtaja Raija Ranta-Porkka 050 5920 415.

---

**Välinekärri** on vuokrattavissa järjestöjen käyttöön. Välinekärri sisältää monipuolisesti liikuntavälineitä. Kärryn vuokra on 100,00€/tapahtuma max. 2vrk ja sen saa varattua Vihdin uimahallin kassalta sen ollessa avoinna, katso aukioloajat s.9.

**Varaukset:** 09 4258 3179 tai tule käymään Vihdin uimahallilla.



## Kunnanmestaruuskisojen järjestäminen ja mitalien luovutusehdot

- ✓ Järjestävän tahon tulee ensisijaisesti olla vihtiläinen järjestö.
- ✓ Järjestävän tahon tulee lähettää suunnittelemaansa 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.

**Tiedustelut:** liikuntasihteeriksi [meri.viljanen@vihti.fi](mailto:meri.viljanen@vihti.fi)

## VIP Vihdin nuorten infopalvelut

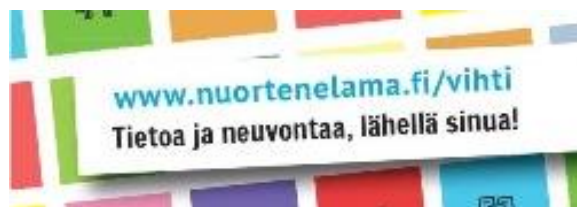
Vihdin nuorten infopalvelut (VIP) ovat osa kunnan nuorisopalveluita.

Toiminnan tavoitteena on tarjota nuorille heidän tarvitsemaansa tietoa sekä tukea heidän osallisuuttaan.

***Tieto- ja neuvontapalveluiden osana toimivat [www.nuortelama.fi/vihti](http://www.nuortelama.fi/vihti) ja [www.nuortenideat.fi](http://www.nuortenideat.fi) – palvelut.***

Nuortelämä 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. Nuortelämässä julkaistaan myös nuorten tekemiä blogeja, vlogeja ja muita mediasisältöjä.

Nuortenideat on nuorten vaikuttamisen kanava. Se tarjoaa matalan kynnyksen 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!



## Nuorisoorumi

### **Vihdin nuorisoorumi on Vihdin malli nuorten osallisuudesta.**

Toiminta muodostuu avoimista nuorten ryhmistä, nuoria kiinnostavien teemojen ympärille. Kaikki alle 29 v. vihtiläiset nuoret voivat osallistua ryhmiin haluamukseen ajaksi.

Teemoja voivat olla esim. some, tiedottaminen ja media, nuorisotalojen toiminta, koulu, kansainvälisyys, tapahtumat, kunnallinen päätöksenteko ja erilaiset pop up -tiimit.

**Koulujen kehittämisoorumi** koostuu yläkoulujen sekä lukion opiskelijakuntien edustajista. Ryhmä kokoontuu neljä kertaa vuodessa verkostoitumaan ja kehittämään nuorten osallisuutta.

Miksikö tulisit mukaan nuorisoorumin toimintaan?

- Saat vaikuttaa Sinua kiinnostaviin asioihin ja osallistua päätöksentekoon
- Olet mukana kehittämässä Vihdin nuorten palveluja
- Tutustut uusiin ihmisiin ja saat uusia kavereita, olet osa mahtavaa jengiä
- Saat arvokasta kokemusta, mistä hyödyt tulevaisuudessa opiskeluissa tai työelämässä
- Saat todistuksen ja hyvän merkinnän ansioluettelosi

”Sinun ei tarvitse sitoutua pitkäksi aikaa – voit olla mukana niin kauan kuin itse haluat.”

**Tiedustelut:** [vihdinnuorisoorumi@gmail.com](mailto:vihdinnuorisoorumi@gmail.com)

Tsekkaa ja seuraa!

Facebook: Vihdin nuorisoorumi

Instagram: @vihdinufo

<http://www.vihti.fi/osallistujavaikuta>



**Teknologiapaja Signaali** on yläasteiden ja toisen asteen opiskelijoille suunnattu, Vihdin lukiolla tiistaisin kokoontuva työpaja. Signaali innostaa, auttaa ja ohjaa kaikissa teknologia-asioissa! Tutustu [www.signaali.club](http://www.signaali.club).

**Ota yhteyttä:** [ohjaajat@signaali.club](mailto:ohjaajat@signaali.club)

---

**Nuorisotyön edustajisto** on vuonna 1992 perustettu nuorisojärjestöjen yhteistyöelin Vihdissä. Vihtiläiset nuorisojärjestöt ja nuorisotyöstä kiinnostuneet henkilöt voivat toimia nuorisotyön edustajistossa.

Nuorisotyön edustajisto voi järjestää nuorille erilaisia tapahtumia ja koulutusta järjestöille. Nuorisotyön edustajisto toimii vuoden 2017 loppuun asti.

Vuoden 2018 alusta muodostetaan laajempi eri järjestöissä toimivien alle 29v. nuorten ryhmä, joka on osa laajempaa nuorisofoorumia. Ensimmäinen tapaaminen on tiistaina 23.1.2018 klo 17.00 kunnanviraston henkilöstöravintolassa, kulku B-ovesta

---

### **Asukasraati**

Haluatko tulla mukaan vaikuttamaan asukasraatiin? Haluamme kuulla kuntalaisten mielteitä erilaisista valmisteilla olevista asioista kulttuuri- ja vapaa-aikapalveluiden (kirjasto, kulttuuri, liikunta, museo, nuoriso) alueella.

**Seuraa:** [www.vihti.fi](http://www.vihti.fi), sosiaalista mediaa ja paikallislehtiä



## Perusnuorisotyö

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

### Kantti Kestää

Vihdin nuorisopalvelut aloitti vuonna 1995 6lk suunnatun Kantti kestää – projektin. Yhteistyökumppaneina toimivat mm. Vihdin seurakunta, Vihdin koulut ja nuorisopoliisi. Kunnan nuorisopalveluilla on päävastuu ohjelman koordinoinnista, tiedottamisesta ja kehittämisestä. Toimintakaudella ohjelman nimi tullaan muuttamaan ja sisältöä laajentamaan koko elämänhallinnan alueelle.

Kantti kestää -ohjelman tavoitteina on siirtää nuorten päihdekokeilujen aloitusikä, antaa tietoa päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä haitoista sekä tukea kotien kasvatustyötä. Menetelminä 6lk tunneilla ja teemapäivissä käytetään mm. leikkiä, dialogia, tietokilpailuja ja draamaa. Kantti kestää tuntien jälkeen on myös vanhempainilta, jossa syntyy tärkeää vuorovaikutusta vanhempien ja nuorisotyön ammattilaisten kesken.

**Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko 6. – 10.11.2017.**





## Katutaideseinä Vihtiin

Katutaideseinä toteutetaan Vihtiin yhteistyössä Uudenmaan alueen lasten- ja nuorten kulttuurin läänintaitelija Marjaana Jaranteen kanssa. Se on osa hänen monivuotista Youth Street Art – projektikokonaisuutta, joka lisää nuorten mahdollisuuksia päästä mukaan monimuotoisten katutaideharrastusten pariin Uudellamaalla. Projekti innostaa eri toimijoita mukaan hankkeisiin, jotka edistävät nuorten aktiivista roolia omassa elinympäristössään. Vihdissä katutaideseinän päätoteuttajat ovat Vihdin kunnan nuorisopalvelut, Vihdin kuvataidekoulu ja Taiteen edistämiskeskus.

Vihdin katutaideseinä pystytetään Lankilan puistoalueelle nykyisen skeittirampin läheisyyteen. Kunnan sisällä yhteistyötä tehdään laajalla sektorilla. Sopiva alue on etsitty ja yhteistyötä hankkeessa tehdään Vihdin kunnallistekniikan kanssa ja kunnan remppapartio vastaa katutaideseinän pystyttämisestä.

Katutaideseinän avajaisia vietetään lauantaina 20.5.2017 klo 15.00 – 19.00. Avajaisissa on mukana katutaiteilija Jukka Peltosaari. Hän on innostamassa nuoria katutaideseinän käyttöön ja hän vastaa myös päivän aikana yhden seinärakenteen kuvataiteen toteuttamisesta. Luvassa on mm. mahdollisuus kokeilla spray-tekniikkaa Vihdin kuvataidekoulun opettaja Tommi Hämäläisen johdolla.

Avajaistapahtuman maalit on lahjoittanut Nummelan Automaalaamo Oy ja Maston Oy.

Katutaideseinä on avajaisten jälkeen kaikkien kuntalaisten käytettävissä. Katutaideseinän idea on, että teokset vaihtuvat ja kuka vaan voi toteuttaa oman teoksensa edellisen päälle.

---

*Vihti* NUORISO



Taiteen edistämiskeskus  
Centret för konstfrämjande  
Arts Promotion Centre Finland

## 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.*

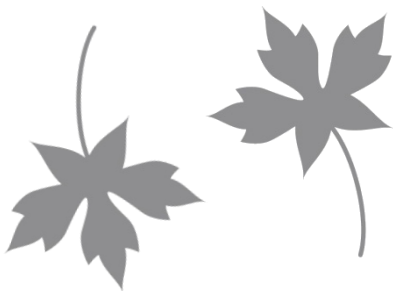
Ti klo 8.00 – 9.00 Nummelanharjun koulu

To klo 8.00 – 9.00 Vihdin yhteiskoulu

**Koulupäivystysten** 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.*

To klo 13.00 – 13.20 Kuoppanummen koulu

To klo 12.00 – 13.00 Otalammen koulu



## Nuorisotalot

Nuorisotalot ovat turvallisia ja päihteettämiä kohtaamispaikkoja, joissa on aikuisia ohjaajia läsnä. Taloiltoihin ovat tervetulleita 5lk – 17v. nuoret viettämään aikaa kavereiden kanssa. Toimintaa suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä nuorten kanssa.

Nuorisotaloja on mahdollista varata myös järjestö-, yritys- tai yksityiskäyttöön! Tilat soveltuvat pienehköön liikunta-, koulutus- ja kokouskäyttöön tai esim. lasten syntymäpäiväjuhliin. Katso kuvat ja hinnasto osoitteesta: <http://www.vihti.fi/nuorisotilat>

### Nummelan nuorisokeskus, Klubi

**Klubin toimintakausi 11.8. – 20.12.2017 & 12.1. – 25.5.2018**

*Vihdintie 4-6 Nummela, keskustassa R-kioskin takana sijaitseva iso ja viihtyisä kellaritila nuorille. Klubilta löytyy myös pieni liikuntasali.*

Klubin aukioloajat syksy 2017 – kevät 2018:

5.-6. – Klubi (5-6lk)

ke klo 14.00 – 15.30

pe klo 15.00 – 17.00

Isojen klubi (7lk – 17v.)

ma klo 16.00 – 20.00

ke klo 16.00 – 20.00

pe klo 18.00 – 22.00

**Poikkeukset:**

3.11., 6.12.2017 suljettu

30.3. – 2.4.2018 suljettu

9.5., 11.5.2018 suljettu

#### **Tiedustelut:**

nuoriso-ohjaaja Laura Ollila 050 4080 017 tai [laura.ollila@vihti.fi](mailto:laura.ollila@vihti.fi)

facebook: Vihdin nuoriso-ohjaaja Laura

Klubin SOME @nummelanklubi (Instagram/SnapChat)

# Kirkonkylän kerhokeskus, Ohari

**Oharin toimintakausi 11.8. – 20.12.2017 & 12.1. – 25.5.2018**

*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.)

## Poikkeukset:

3.11., 6.12.2017 ja 30.3. – 2.4., 11.5.2018

suljettu

9.5.2018 avoinna klo 16.00 – 18.00 5lk – 17v.

## Tiedustelut:

nuorisohjaaja Ville Uurainen

044 7674 930

Instagram: vihdinohari

Oharin SOME @vihdinohari

(Instagram/SnapChat)



# Talotoiminnan tapahtumia

## Syksy 2017

### **Elokuu** #liikenneturvallisuus #vapaa-aika

Haaste: 100 mietettä liikkumiseen liikenteessä

- |                 |  |
|-----------------|--|
| 11.8.2017       | Avajaiset  |
| 21. – 25.8.2017 | Ideointiviikolla syyskaudentoiminnan suunnittelu |
| 26.8.2017       | Oharin avoimet ovet klo 10.00 – 16.00            |

### **Syyskuu** #osallisuus #vaikuttaminen

Suomi100-haaste – yhteensä 100 vietyä ideaa nuortenideat.fi –sivustolle

- |              |   |
|--------------|---|
| 1.9.2017     | Oharin yökahvila                                  |
| 4.9.2017     | Nuorisotaloilla yritysten / yrittäjien vierailuja |
| vkot 37 – 38 | Päättäjien vierailuja nuorisotaloilla             |
| 29.9.2017    | Oharin yökahvila                                  |

### **Lokakuu** #suvaitsevaisuus #yhdenvertaisuus #tasa-arvo

Suomi100-haaste – yhteensä 100 roskeen heitettyä ennakkoluuloa

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 9. – 13.10.2017 | Nuorisotyön viikolla avoimet ovet päättäjille                                 |
| 11.10.2017      | Klubilla Tyttöjen ilta, 4-6lk klo 15.30 – 17.00 ja yli 13v. Klo 17.00 – 20.00 |
| 13.10.2017      | Oharin Tyttöjen ilta  |
| 16.10.2017      | Puhutaan ruoasta ja suunnitellaan 20.10. monikulttuurinen menu                |
| 27.10.2017      | Klubin Halloween – kemit & Oharin Halloween – yökahvila                       |

### **Marraskuu** #ihmissuhteet #päihteet

Suomi100-haaste – yhteensä 100 asiaa päihteettömyyden puolesta

- |                  |   |
|------------------|---|
| 6. – 10.11.2017  | Ehkäisevän päihdetyön viikko                            |
| 10.11.2017       | Neon Night – ehkäisevän päihdetyöviikon päätöstapahtuma |
| 13. – 17.11.2017 | Peliviikolla järjestetään turnauksia                    |
| 20.11.2017       | Lasten oikeuksien päivä                                 |

## **Joulukuu #kestäväkehitys #talous**

Suomi100-haaste – yhteensä 100 itse tehtyä joululahjaa

1.12.2017	Klubilla juhlimaan Itsenäistä Suomea & Oharin yökahvila
4. – 8.12.2017	Suomi 100 – viikko
8.12.2017	Klubilla pikkujoulukaraoke & Oharilla pikkujoulut
13.12.2017	Klubin Poikien ilta – 100v. NHL, ”änäri” turnaus
15.12.2017	Oharin Poikien ilta – 100v. NHL, ”änäri” turnaus
20.12.2017	Klubin joulupuuro & Oharin joulujuhla tsekkaa somejoulukalenteri @nummelanklubi & @vihdinohari (instagram / SnapChat)

## **Kevät 2018**

### **Tammikuu #kesätyöt #työnhaku #ulkomaille**

100 ja yksi haaste – yhteensä 101 (kesä)työhakemusta

12.1.2018	Avajaiset
22. – 26.1.2018	Oharin ruokaviikko & Ideointiviikolla kevätkaudentoiminnan suunnittelu

### **Helmikuu #mediakasvatus #yhteishaku**

100 ja yksi haaste – yhteensä 101 sometonta päivää

5. – 11.2.2018	Mediataitoviikolla keskustellaan someilmiöistä. Klubille tulossa asiantuntijavieras
14.2.2018	Ystävänpäivänä keskustellaan ystävyydestä

### **Maaliskuu #terveys #hyvinvointi**

100 ja yksi haaste – yhteensä 101 terveellisesti syötyä ja päihteetöntä päivää

5. – 9.3.2018	Asiantuntijavierailijoita liittyen mielen hyvinvointiin
9.3.2018	Klubilla Tyttöjen Juttuja! 11-17v. klo 17.00 – 19.00. Illalla Klubi-ilta normaalisti. Oharilla juhlimaan Naisten päivää
12. – 16.3.2018	Klubin ruokaviikolla aiheena terveellinen ruokavalio
19. – 23.3.2018	Rasismen vastaisella viikolla tarkastelemme ennakkoluulojamme

### **Huhtikuu #tieto**

100 ja yksi haaste – yhteensä 101 uutta opittua asiaa

6.4.2018

Suuri pääsiäismunajahti

16. – 20.4.2018

Nuortenenämä – viikolla tehdään tutuksi

[www.nuortenenama.fi/vihti](http://www.nuortenenama.fi/vihti) - sivustoa

23. – 27.4.2018

Tietovisaviikolla kisataan eri aiheissa

27.4.2018

Wappuna leivotaan & Klubilla wappukaraoke

### **Toukokuu #kesä #loma #lomatoiminta**

100 ja yksi haaste – yhteensä 101 kesälomasuunnitelmaa

14. – 18.5.2018

Kierrätysviikolla puhutaan ekologisuuudesta. Klubilla kesävaatteet kiertoön

25.5.2018

Grill'n da Klubi ja karaoke. Oharin kevätjuhla tsekkaa kesäkampakalenteri @nummelanklubi & @vihdinhari (instagram / SnapChat)



## Lomatoiminta taloilla

16.10.2017	7lk – 17v. klo 18.00 – 22.00 ilmoittautuneille (15 – 25hlö) pidennetty YöKlubi / YöOhari klo 22.00 – 02.00. Ilmoittautuminen taloilla 18.9. – 6.10.2017
18.10.2017	Klubi auki alakouluikäisille klo 13.00 – 15.00 & 7lk – 17v. klo 16.00 – 20.00 Ohari auki 5 – 6lk klo 14.00 – 16.00 & 7lk – 17v. klo 17.00 – 20.00
19.10.2017	Oharin retki
20.10.2017	Klubi auki 5 – 6lk klo 15.00 – 17.00 & 7lk – 17v. 18.00 – 22.00 Ohari auki 5 – 6lk klo 14.00 – 16.00 & 7lk – 17v. klo 18.00 – 22.00
19.2.2018	7lk – 17v. klo 18.00 – 22.00 ilmoittautuneille (15 – 25hlö) pidennetty YöKlubi / YöOhari klo 22.00 – 02.00. Ilmoittautuminen taloilla 22.1. – 9.2.2018
21.2.2018	Klubi auki alakouluikäisille klo 13.00 – 15.00 & 7lk – 17v. klo 16.00 – 20.00 Ohari auki 5-6lk klo 14.00 – 16.00 & 7lk – 17v. klo 17.00 – 20.00
22.2.2018	Oharin retki
23.2.2018	Klubi auki 5 – 6lk klo 15.00 – 17.00 & 7lk – 17v. 18.00 – 22.00 Ohari auki 5 – 6lk klo 14.00 – 16.00 & 7lk – 17v. klo 18.00 – 22.00

Katso myös lomatoiminta s. 34 – 35.



## Erityisnuorisotyö

Erityisnuorisotyön tarkoituksena on tukea nuoria erilaisissa elämän pulmatilanteissa.

Erityisnuorisotyötä tehdään etsivä nuorisotyö Vimmassa sekä nuorten työpajassa.

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

### **Nuorten työpaja**

työpajaohjaaja Tomi Wahlroos 044 7404 968 tai [tomi.wahlroos@vihti.fi](mailto:tomi.wahlroos@vihti.fi)  
työpajaohjaaja Johanna Ahonen 044 7674 931 tai [johanna.ahonen@vihti.fi](mailto:johanna.ahonen@vihti.fi)

Käyntiosoite:

Kierrätyskeskus, Tehtaantie 4, 03100 Nummela

---

### **Etsivä nuorisotyö Vimma**

erityisnuorisotyöntekijä Päivi Lahti 050 3024 428 tai [paivi.h.lahti@vihti.fi](mailto:paivi.h.lahti@vihti.fi)  
Facebook: Vihdin Vimma Päivi

Erityisnuorisotyöntekijä Niina Merta 044 7674 727 tai [niina.merta@vihti.fi](mailto:niina.merta@vihti.fi)  
Facebook: Vihdin Vimma Niina

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

## Nuorten työpaja

Nuorten työpaja on tarkoitettu 17 – 29v. vihtiläisille nuorille, joilla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa. Pajalla saa valmiuksia opintoihin, työelämään ja arkisten asioiden hoitamiseen.

Pajalla on tarkoitus toiminnan, ohjauksen ja työn tekemisen kautta ohjata nuorta löytämään oma polkunsä elämässä eteenpäin.

Ohjaajan ja nuoren tekemän alkukartoituksen pohjalta suunnitellaan työpajakakson pituus. Jakson pituus on tarpeen mukaan kolmesta kuukaudesta eteenpäin. Jokaiselle nuorelle laaditaan oma henkilökohtainen suunnitelma ja tavoitteet. Pajan arki koostuu yhdessä tekemisestä. Toiminta sisältää yksilöohjausta ja ryhmätoimintaa.

Hakeutuminen pajalle tapahtuu pääosin viranomaisten kautta. Nuoria pajalle voivat ohjata mm. Etsivä nuorisotyö Vimma, koulukuraattorit ja TE – keskus. Nuori voi myös tulla itsenäisesti pajalle tutustumaan.

Nuorten työpaja toimii Vihdin kierrätyskeskus Vikin tiloissa. Työpajan nuorilla on mahdollisuus osallistua myös Vikin puolella erilaisiin työtehtäviin. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja on nuorelle maksutonta. Paja on päihteetön paikka.



## 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)

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

**Huolinuorista tehtävät ilmoitukset:** [vimma@vihti.fi](mailto:vimma@vihti.fi)

### **Vimman teemailtapäivät:**

**Plan B-iltapäivä tiistaina 16.8.2017 klo 13.00 – 15.00**

Jäitkö ilman opiskelu- tai työpaikkaa? Tule Vimmaan keskustelemaan vaihtoehtoista ja pohtimaan suunnitelmaasi syksylle.

**Yhteishakuiltpäivä 6.2.2018 klo 14.00 – 16.00**

Tule Vimmaan keskustelemaan eri opintoala- ja koulutusvaihtoehtoista sekä tekemään haku yhdessä erityisnuorisotyöntekijöiden kanssa.



**Suomi  
Finland  
100**

# MINUN VIHTINI VALOKUVAKILPAILU

**KILPAILUAIKA 1.2.-31.8.2017**

**SARJAT:**  
**ALLE 7 - VUOTIAAT**  
**7-12 - VUOTIAAT**  
**13-29 - VUOTIAAT**

**LISÄTIEDOT JA OSALLISTUMINEN:**  
**WWW.VIHTI.FI/MINUNVIHTINI**



*Vihti*  
NUORISO

Vihdin  
**ka**mera  
seura

*KuvaVeljet*

 **SUOMEN  
KAMERASEUROJEN LIITTO RY**  
THE ASSOCIATION OF FINNISH CAMERA CLUBS

**LUOTEIS-UUSIMAA**

**VIHDIN  
UUTiset**

### Lisätietoja:

<http://www.vihti.fi/minunvihtini>

<http://suomifinland100.fi/project/minun-vihtini-valokuvakilpailu/>

<https://www.facebook.com/minunvihtini/>

<https://www.instagram.com/minunvihtini/>

Vihdin kunnan nuorisopalvelut järjestää Minun Vihtini -valokuvakilpailun yhteistyössä Vihdin Kameraseura ry:n, Kuvaveljet Oy:n, Suomen Kameraseurojen Liitto ry:n, Luoteis-Uusimaa ja Vihdin Uutisten kanssa.

Minun Vihtini -valokuvakilpailua tukee myös useat paikalliset yritykset ja yhdistykset.

Minun Vihtini -valokuvakilpailu on osa Suomen itsenäisyyden 100v. juhluvuotta. Kilpailussa on kolme sarjaa: alle 7v., 7 – 12v. ja 13 – 29v. Linkki ja ohjeet kuvien lataamiseen sekä kilpailun säännöt löytyvät [www.vihti.fi/minunvihtini](http://www.vihti.fi/minunvihtini).

Valokuvista kootaan kiertävä näyttely, marraskuun ajan kuvia on esillä pääkirjastossa, jossa järjestetään näyttelyn avajaiset ja palkintojenjakotilaisuus 1.11.2017 klo 18.00. Näyttely on esillä Nummelan seurakuntakeskuksessa joulukuussa 2017, kirkonkylän kirjastossa tammikuussa 2018 ja LifeStyle Casalenissa helmikuussa 2018.

Minun Vihtini -valokuvakilpailun tavoitteena on innostaa lapsia ja nuoria luovuuteen valokuvaamisen kautta. Ajatuksena on saada lapset ja nuoret katsomaan ja arvostamaan kotikuntaansa erilaisin silmin, lisäten positiivista Vihti-kuvaa. Kilpailun avulla tuodaan lapsille ja nuorille kanava ilmaista itseään välineillä, jotka ovat monelle merkittävä osa jokapäiväistä elämää.

*”Miten sinä näet Vihdin? Mikä sinulle on tärkeää Vihdissä? Voit kuvata sinulle tärkeitä asioita, esimerkiksi omaa lähiympäristöä, kotikulmia, lempipaikkoja, mielimaisemaa, hauskoja tilanteita, perhettä, lemmikkieläimiä, ystävyyttä, elämän arkisia asioita tai juhlahetkiä.”* Aihetta ei ole rajattu, mutta kuva tulee olla otettu Vihdissä. Kilpailukuvat kertovat millaisena lapset ja nuoret näkevät monimuotoisen Vihdin ja vihtiläisyyden Suomen itsenäisyyden 100v. ja Vihdin 510v. juhluvuonna 2017.

Hanke toteutetaan teemalla Yhdessä – yhdessä erilaisten tahojen kanssa tehden, lapsia ja nuoria – tulevaisuutemme tekijöitä kannustaen. Eri toimijat kohtaavat ja luovat uusia innovatiivisia yhteistyön muotoja myös tulevaisuuteen. Minun Vihtini -valokuvakilpailu yhdistää erilaisista taustoista tulevat lapset ja nuoret. Tässä kilpailussa ei ole mitään väliä kuka tai millainen olet, mistä olet tullut, mitä kieltä puhut tai mitä harrastat – kaikilla on tasapuolinen mahdollisuus osallistua! Minun Vihtini -valokuvakilpailun myötä toivomme, että Vihtiin muodostuu lisää positiivista yhteishenkeä ja myös muualta muuttaneet kokisivat Vihdin kotikunnakseen.

**11.9.2017**

### **Ohjaaminen ammattitaitona – miksi se on tärkeää?**

Ohjaamisesta ja sen tärkeydestä puhutaan paljon nuoriso- ja kasvatusalalla. Harvemmin kuitenkin siitä, mitä ohjaaminen oikeastaan on ja miksi se on niin tärkeää. Millaista ohjaamista 2010-luvun yhteiskuntaan kasvavat nuoret tarvitsevat – ja millaista ohjausosaamista heidän kanssaan työskentelevien aikuisten kannattaa hyödyntää?

Kouluttaja, valt. tri Antti Maunu toimii Turun yliopiston tutkijatohtorina. Hän on nuorten laadullisen hyvinvointitutkimuksen asiantuntija, ryhmäpedagogisten menetelmien kehittäjä ja mukaansatempaava esiintyjä.



Avoin luentotilaisuus lasten ja nuorten kanssa työskenteleville maanantaina 11.9.2017 klo 14.00 – 15.00. Luentotilan ilmoitamme ilmoittautuneille lähempänä ajankohtaa. Ilmoittautumiset 1.9.2017 mennessä [nelli.taskinen@vihti.fi](mailto:nelli.taskinen@vihti.fi)

---

**Syyskuussa**

**DJ – kurssi**

Tulossa syyskuussa 2017. Seuraa [www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso](http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso)

---

**7.10.2017**

**Bändi- ja DJ – iltama**

Yhteistyössä Vikke ry. Seuraa [www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso](http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso)

**21.11.2017**

### **Veteraanien joulujuhla klo 17.00**

Vihdin sotainvalidit, kaatuneiden omaiset, kotirintamanaiset 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 viimeisen kerran tässä muodossa Suomen itsenäisyyden 100v. ja Vihdin 510v. juhluvuoden kunniaksi. Veteraanien joulujuhla on osa Suomen itsenäisyyden 100v. juhlaohjelmaa.

Järjestelyistä vastaavat Nuorisotyön edustajisto ja nuorisopalvelut.

---

**25.11.2107**

### **Kierrätystapahtuma**


Yhteistyössä Vihdin kierrätyskeskuksen kanssa. Seuraa [www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso](http://www.vihti.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuoriso)



---

### **Kesäsetelit**

Vihdin kunta jakaa kesäseteleitä vuonna 2018, mikäli kunnanvaltuusto varaa määrärahan jaettavaksi. Seuraa ilmoittelua tammikuussa kunnan kotisivuilta [www.vihti.fi/kesasetelit](http://www.vihti.fi/kesasetelit) ja facebookista Vihdin 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.**

**"Jos emme muutu, emme kasva.**

**Jos emme kasva, emme oikeastaan elä ollenkaan."**

**-Gail Sheehy-**

