

# LÄHILIIKUTTAJIEN RYHMÄT

**SYKSY 2017 - KEVÄT 2018**



## Lähiliikuttajien ryhmät

Lähiliikuttajien ryhmät ovat maksuttomia liikuntaryhmiä, joita ohjaavat vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Ryhmiin ovat tervetulleita kaikki Vihdin kuntalaiset. Ryhmiin ei ole ennakkoilmoittautumista, lukuun ottamatta seniorijoogaa ja hengityssairaiden kuntosaliryhmä. Ryhmät noudattavat liikuntapalveluiden ohjaukselta ellei toisin mainita.

Lähiliikuttajatoimintaa voi tukea vapaaehtoisella Hyvän mielen –passilla. Passin hinta on 20€ ja sillä katetaan mm. lähiliikuttajien EA- ja muuta koulutusta, tilavuokria ja materiaali- sekä kalustokuluja. Hyvän mielen- passin voi hankkia Vihdin Uimahallista (Hiidenvedentie 3, Nummela) kassan aukioloaikoina.

## Vihdin liikuntapalveluiden vertaisohjaajat

Vertaisohjaajat ovat Vihdin liikuntapalveluiden kouluttamia vapaaehtoisia ohjaajia, jotka liikuttavat kuntalaisia Vihdin kunnan eri kylissä.

Vertaisohjaajaksi voi ryhtyä liikunnasta ja liikuntaryhmien ohjauksesta kiinnostunut henkilö. Vertaisohjaajina liikuntapalveluissa toimivat tällä hetkellä **lähiliikuttajat ja lähimmäisenliikuttajat**.

Lähiliikuttajat ohjaavat kaikille avoimia, ennalta liikuntapalvelun esitteessä ilmoitettuja ryhmiä, joita ovat mm. sauvakävelyryhmät, erilaiset jumppa-ryhmät välineillä tai ilman, venyttely- rentoutus – ja joogaryhmät.

Lähimmäisenliikuttajat liikuttavat yksinasuvia ikääntyneitä ja/tai pitkäaikaissairaita kuntalaisiamme heidän kodissaan tai sen lähiympäristössä.



**Tule mukaan vapaaehtoistyöhön, ota rohkeasti yhteyttä!**

**Lisätietoja vertaisohjaajien toiminnasta:**

**Lähiliikuttajat:** 044 7674 932 [inkeri.jortikka@vihti.fi](mailto:inkeri.jortikka@vihti.fi)

**Lähimmäisenliikuttajat:** 0500 818 014 [maiya.huhta@vihti.fi](mailto:maiya.huhta@vihti.fi)

# LÄHILIIKUTTAJIEN RYHMIÄ

Ryhmät noudattavat liikuntapalveluiden ohjaukselta, ellei erikseen mainittu.  
28.8. – 15.12.2017 ja 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  
Ryhmään ei ole ennakoilmoittautumista, ellei erikseen mainittu:

## MAANANTAI

<p>Klo 10:00-11:00 <b>Sauvakävely</b> lähtö: Vihdin kk rantalavan edestä: Nietoinkuja, Vihti <b>Aloitus 21.8.2017</b></p>	<p>Klo 16:30-17:30 <b>Tuoli/tasapainojumppa</b> Nummolan terveysaseman fysioterapiasali Nummensekä 2, Nummela</p>
---	---

## TIISTAI

<p>Klo 9:00-10:00 <b>Sauvakävely</b> Lähtö: Karprintin vierestä liityntä P-paikka Vanha Turuntie 371, Huhmari <b>Huom: Myöhäisempi lähtöaika klo:10.00</b> <b>(loka-helmikuussa)</b></p>	<p>Klo 17:00-18:00 <b>Kuntojumppa</b> Ojakkalan koulu Nummitie 21, Ojakkala</p>
--	---

## KESKIVIIKKO

<p>Klo 16:30-17:30 <b>Venyttely</b> (lämmin joustava vaatetus) Myrskylänmäen perhekeskus Vihdin KK Myrskylänkuja 2, Vihti</p>	<p>Klo 20:00 – 21:00 <b>Ukko-jumppa</b> Nummolan koulu Väinämöisentie 9, Nummela</p>
---	--

## TORSTAI

<p>Klo 12:00 – 13:00 <b>Kehonhuolto</b> Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela</p>	<p>klo 12:00-12:30 kuukauden 1., 3. ja mahd. 5. torstai <b>Tuolijumppa</b> Selin monitoimitalon torstaituvassa Selintie 529, Selki <b>Aloitus 5.10.2017</b></p>
<p>Klo:16.00-17.00 <b>Hengityssairaiden kuntosaliryhmä</b> Nummensekä 2, Nummela <b>Ennakoilmoittautuminen. Vapaita paikkoja voi kysellä p. 044 7674 932.</b></p>	<p>klo 17:00 – 18:00 <b>Akka- Ukkojumppa</b> Vanjärven koulun sali Haagantie 15, Vihti <b>Huomio:</b> jumppapäivät 7.9, 5.10, 2.11, 7.12.2017 11.1, 1.2, 1.3, 29.3.2018</p>

## TORSTAI

<p>Klo 18:00 – 19:00 <b>Venyttely / kehonhuolto</b> Selin monitoimitalo Selintie 529, Selki</p>	<p>Klo 20:00-21:00 <b>Ukkojumppa</b> Haimoon uusi koulu, Haimoontie 360, Haimoo</p>
---	---

## PERJANTAI

<p>Klo 11:30 – 12:45 ja Klo: 13:00 – 14:15 <b>Seniори jooga</b> max 15 / ryhmä Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela <b>Ennakkoilmoittautuminen. Vapaita paikkoja voi kysellä p. 044 7674 932.</b> <b>Ryhmä aloittaa 8.9.2017</b></p>	<p>klo 19:00 – 20:00 <b>Keppijumppa</b> Vihdin uimahallin liikuntatila Hiidenvedentie 3, Nummela <b>Ryhmä alkaa 11.8.2017</b></p>
--	---

**Ryhmiin ovat tervetulleita kaikki Vihdin kuntalaiset!**