

Kaupunkikulttuurin toimiala

Anne Pakarinen, erityisliikunnan suunnittelija



Kesäliikunta 2.5.2022 alkaen



- Tarjolla on vesijumppia sekä sisä- ja ulkoliikuntaa. Ryhmistä ainoastaan vesijumppa on maksullinen, muihin pääset osallistumaan maksuttomasti. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua ja niihin voi osallistua kaikki halukkaat. Vesijumppa 2 euroa sekä uimahallin sisäänpääsymaksu.
- Lisätietoa [Kesäliikunta 2022](#) -sivuilta
 - [Ohjattua kesäliikuntaa Länsi-Vantaa 2022](#) (pdf-tiedosto)
 - [Ohjattua kesäliikuntaa Itä-Vantaa 2022](#) (pdf-tiedosto)
- Paperinen esite saatavilla uimahalleilta.
- Itä: seniorijumppa, venyttely, kahvakuula, painonnostoharjoittelua senioreille, **treenitreffit**, reipas seniorijumppa, asahi/venyttely, ulkokuntosali, puistokuntopiiri, päiväpuistis, puistovenyttely, teemajumppa, puistoasahi, **tuolijumppa+ kuntosali**, kehonhuolto, ulkojumppa, polkukävely, frisbeegolf, ulkoaktiviteetti, **ulkoboccia**, kävely + jumppatuokiot, vesijumppa, syvänvedenjumppa, vesijuoksutekniikka, 1 km kävelytesti, lihaskunto- ja liikkuvuustestit
- Länsi: lavis, reipas seniorijumppa, seniorijumppa, venyttely, kevennetty seniorijumppa, keho- ja mieli, kahvakuula, **tuolijumppa**, **treenitreffit**, tasapaino, **tuolijumppa ja kuntosali**, puistolavis, päiväpuistis, puistovenyttely/asahi, teemajumppa, kahvakuula, puistojumppa, puistokuntopiiri, puistolavis, kävely + jumppatuokiot, ulkojumppa, ulko-/metsäjumppa, polkukävely, ulkoaktiviteetti, frisbeegolf, vesijumppa, syvänvedenjumppa, **vesijumppa lämminvesialtaassa**, vesijuoksutekniikka, **viittomakielinen ulkoliikunta**, 1 km kävelytesti, lihaskunto- ja liikkuvuustestit

Erityisliikunta/soveltava liikuntaa yhdistyksissä



- Myös vantaalaiset urheiluseurat sekä kansanterveys- ja potilasjärjestöt järjestävät erityisliikuntatoimintaa.
- Listaus yhdistysten liikuntaryhmistä: https://www.vantaa.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/erityisryhmille-tarjolla-monenlaista-liikuntaa-vantaalla-katso-lista-toimintaa-jarjestavista-yhdistyksista?fbclid=IwAR2buDGHDw7Ln_xjStuX8fVJfb2z5HjRx6nVXf5QZ8hFUW8mkxgVEcxLIWM

Listalla olevat yhdistykset ovat halunneet osallistua yhteiseen markkinointiin.

Listan kokoaja: projektikoordinaattori Jenni Johansson, p. 040 1955872, jenni.johansson@vantaa.fi

Uimahallien kesäsulut



Martinlaakson uimahalli: 6.6.–28.8.2022 (peruskorjaus)

Myyrmäen uimahalli: 4.7.–31.7.2022

Korson uimahalli 6.6.-14.8.

Tikkurilan uimahalli: 20.6.–17.7.2022

Hakunilan uimahalli: 18.7.–14.8.2022

Usein kysytyt kysymykset ”Miksi uimahallit ovat kiinni kesällä, kun Vantaalla ei ole uimarantoja?”

- Taukojen aikana tehdään normaalia mittavampia huoltotöitä (mm. ilmanvaihto yms.)
- Työnantajan on annettava henkilökunnalle lakisääteinen oikeus lomaan kesäkauden aikana.

Lautakunnan pöytäkirja ja mahdolliset nostot



- Lautakunnan pöytäkirja 5.4.2022 [Pöytäkirja \(vantaa.fi\)](https://vantaa.fi/poytakirja)
 - Päätös myönnettyistä toiminta-avustuksista erityisliikuntaan