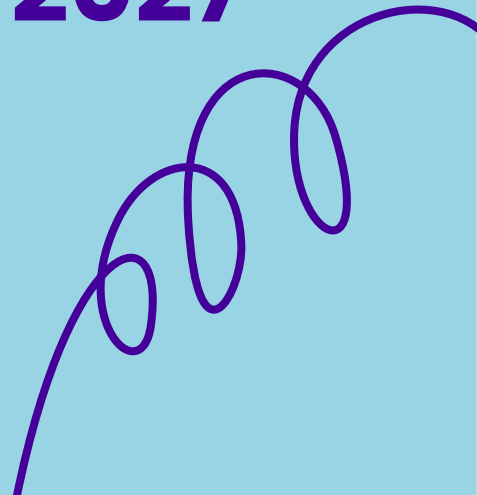




Vantaa

SOVELTAVAA LIIKUNTAA VANTAALLA 2026–2027

Soveltava liikunta on tarkoitettu henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.



Sisällysluettelo

OHJATTU SOVELTAVA LIIKUNTA

Vantaan kaupungin erityisryhmien ohjattu liikunta	3
Harrastusten Vantaan sovelletut harrastusryhmät.....	5
Hyvinvointimentorointi.....	5
Liikuntaseurojen ryhmät.....	6
Vammais- ja potilasyhdistysten ryhmät	7
Helsingin ja Espoon kaupunkien soveltava liikunta.....	8

OMATOIMISEN LIIKUNNAN TUKI

Erityisryhmien alennuskortit ja etuudet.....	9
Erityisryhmien liikuntavuorot.....	10
Lainattavat liikunnan apuvälineet	11
Liikuntapaikat ja esteettömyys	11

Vantaan kaupunki, liikunnan palvelualue
09/2026

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Vantaan kaupungin erityisryhmien ohjattu liikunta

Vantaan kaupungin liikuntapalvelut järjestää ohjattua liikuntaa lapsille, nuorille ja aikuisille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Ryhmiä järjestetään syys- ja kevätkaudella.

Tarjontaan ja kurssikohtaisiin ilmoittautumisohjeisiin voit tutustua tarkemmin liikuntapalveluiden ilmoittautumisjärjestelmässä osoitteessa vantaa.fi/liikuntakurssit.

Huomioithan, että ryhmissä ei ole avustajia, mutta voit tarvittaessa ottaa oman avustajan maksutta mukaan – avustajasta on ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Erityislasten ja -nuorten perusliikuntakerhot

Perusliikuntakerhoissa leikitään ja pelataan sovelletusti, ja ne on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on haasteita motorikassa tai oppimisessa. Lisätietoja puhelimitse 040 195 5872, suositeltavat soittajat ma-ti ja to klo 9–11.

Kehitysvammaisten kuntosaliryhmä

Kehitysvammaisille aikuisille (yli 18 v.) suunnatussa kuntosaliryhmässä harjoitellaan ohjatusti lihasvoimaa, tasapainoa sekä kuntosalilaitteiden turvallista käyttöä omaan toimintakykyyn sopivalla tavalla. Lisätietoja puhelimitse 050 314 6402, suositeltavat soittajat ma-ti ja to klo 9–11.



Viittomakielisten liikuntaryhmät

Vesijumppaa ja seniorijumppaa järjestetään suomeksi viitottuna. Viittomakielisistä ryhmistä saat lisätietoja tekstiviestillä numerosta 050 314 6402.

Muut erityisryhmät

Yli 15-vuotiaille järjestetään erityisryhmien kuntosali-, vesijumppa- ja tuolijumpparyhmiä ennen klo 16. Voit kysyä lisätietoja puhelimitse 09 8392 4601, suositeltavat soittajat ma-ti ja to klo 9–11.

Virtuaalijumpat

Virtuaalijumpat mahdollistavat liikkumisen kotoa käsin niille, jotka eivät halua tai pysty osallistumaan yleisiin ohjattuihin ryhmiin. Osa jumpista on suunnattu henkilöille, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä. Valikoimassa on myös muutamia viittomakielisiä tallenteita. Virtuaalijumpat ja niiden tallenteet löydät osoitteesta vantaa.fi/virtuaalijumpat.

Harrastusten Vantaan sovelletut harrastusryhmät

Harrastusten Vantaa järjestää maksuttomia liikuntaharrastuksia peruskouluikäisille koulupäivän yhteydessä. Tarjolla on sovellettuja harrastusryhmiä lapsille ja nuorille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisiin harrastusryhmiin. Lisäksi tarjolla on kaikille avoimia harrastusryhmiä, joissa osallistujamäärää on rajattu tavallista pienemmäksi, jotta ohjaajalla on paremmat mahdollisuudet huomioida lasten yksilöllisiä tuen tarpeita.

Lue lisää osoitteesta vantaa.fi/harrastustenvantaa tai lisätietoja puhelimitse 040 355 4423.

Hyvinvointimentorointi

Hyvinvointimentorointi on vantaalaisille aikuisille (yli 18 v.) suunnattua maksutonta elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa. Mentoroinnissa tähdätään pienin askelin kohti pysyviä elintapamuutoksia. Henkilökohtaiselta hyvinvointimentorilta saa tukea muutokseen ja yksilöllistä ohjausta terveellisiin elintapoihin, kuten liikkumiseen, ravitsemukseen ja uneen.

Hyvinvointimentorointi on tarkoitettu henkilöille, joilla on kohonnut riski elintapasairauksiin esimerkiksi vähäisen liikkumisen, epäterveellisten ravitsemustottumusten tai ylipainon vuoksi. Palvelu sopii myös niille, joilla on terveyteen vaikuttava sairaus ja hoitokontakti terveydenhuollossa.

Tarkemmat kriteerit ja ohjeet palveluun hakeutumisesta löytyvät verkkosivuilta vantaa.fi/hyvinvointimentorointi.

Liikuntaseurojen ryhmät

Monet vantaalaiset liikuntaseurat järjestävät kohdennettua toimintaa erityistä tukea tarvitseville henkilöille.

Aisti Sport, aistisport.com

- kohderyhmä: lapset, nuoret ja aikuiset
- liikuntakerhot (Aisti Play, Aisti Games), maalipallo, näkövammaisjäähkiekko, näkövammaisjalkapallo, näkövammaistennis, sokkopingis

Koivukylän Palloseura, koips.fi

- kohderyhmä: lapset ja nuoret
- soveltava jalkapallo (Ikiliikkujat-ryhmä)

Kuusikon Urheilijat, kuusu.fi

- kohderyhmä: lapset ja nuoret
- telinevoimistelu

PuHu Juniorit, puhujuniorit.fi

- kohderyhmä: lapset, nuoret ja aikuiset
- unifiedkoripallo (Puhu Sisut, Puhu Sudet, Puhu Hukat)

SB Vantaa, (yhteistyössä Vantaan kehitysvammaisten tuki ry:n kanssa), vantaan-kv-tuki.net

- kohderyhmä: nuoret ja aikuiset
- salibandy

Simmis Wanda, simmiswanda.fi

- kohderyhmä: lapset ja nuoret
- erityisuinti

Sport Club Vantaa, scvantaa.fi

- kohderyhmä: lapset, nuoret ja aikuiset
- rytminen voimistelu (Uniikit-harraste, Uniikit-kilpa)

Tikkurilan Judokat, tikkurilanjudokat.fi

- kohderyhmä: lapset, nuoret ja aikuiset
- parajudo

Vanders, vanders.fi

- kohderyhmä: lapset ja nuoret
- erityisuinti

Vantaan Salamat, vantaansalamat.fi

- kohderyhmä: lapset ja nuoret
- soveltava yleisurheilu

Vantaan Voimisteluseura, vantaanvoimisteluseura.fi

- kohderyhmä: lapset ja nuoret
- tanssi, voimistelu ja temppuilu (SuperDance, Supertemppuilu)

Vammais- ja potilasyhdistysten ryhmät

Vammais- ja potilasyhdistykset järjestävät erilaisia liikunnan vertaisryhmiä aikuisille.

Tikkurilan Klubitalo Eskot, **tikkurilanklubitalo.eskot.org**

- kohderyhmä: mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, eläkeläiset
- kävelyfutis

Tikkurilan Parkinson-kerho, **tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi**

- tuolijumppa, pukka

Vantaan Hengitysyhdistys, **hengitysyhdistys.fi/vantaa**

- kohderyhmä: hengitystiesairaat
- uinti, kuntosali, jumppa, asahi, pilates

Vantaan Invalidit, **vanin.yhdistysavain.fi**

- istumalentopallo, boccia

Vantaan Kehitysvammaisten tuki, **vantaan-kv-tuki.net**

- tanssillinen rytmiliikunta, keilailu, salibandy

Vantaan Mielenterveysyhdistys **Hyvät Tuulet, hyvattuulet.fi**

- erilaiset liikuntaryhmät esim. kävely, jumppa

Vantaan nivelpiiri, **nivel.fi/toiminta/nivelpiirit/vantaa**

- nivelistävällinen jooga

Vantaan Näkövammaiset, **vantaan.nakovammaiset@kolumbus.fi**

- jumppa

Vantaan Reumayhdistys, **vantaanreumayhdistys.net**

- tuolijumppa, kuntosali, kehonhuolto, tasapaino, vesijumppa

Vantaan Selkäyhdistys, **selkayhdistykset.fi**

- kehonhuolto, selkäjumppa, pilates ja selkäjooga

Vantaan Sydän, sydan.fi/vantaa

- vesijumppa, kehonhuolto, kuntosaliharjoittelu, luontokuntosali

Helsingin ja Espoon kaupunkien soveltava liikunta

Pääkaupunkiseudun kaupungit tekevät yhteistyötä soveltavan liikunnan palveluissa ohjatun toiminnan osalta. Tämä tarkoittaa, että Helsingin, Espoon ja Vantaan soveltaviin ja erityisryhmille suunnattuihin liikuntaryhmiin voi osallistua asuinkunnasta riippumatta. Sopivan ryhmän voi valita siis esimerkiksi sijainnin, ajankohdan tai liikuntamuodon perusteella.

Tutustu eri kaupunkien liikuntatarjontaan:

Helsingin kaupungin soveltavat liikuntaryhmät:

liikunta.hel.fi/soveltavat-ryhmat

Espoon kaupungin erityisryhmien liikunta:

espoo.fi/liikunta-ja-luonto/liikuntaryhmat-ja-kurssit/erityisryhmien-liikunta



Erityisryhmien alennuskortit ja etuudet

Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortit oikeuttavat alennettuihin hintoihin sarja- ja kausikorteista. Kortteja haetaan erikseen ja ne myönnetään tiettyjen sairauksien ja vammojen perusteella. Kortteihin voi myös saada avustajaetuuden tietyin edellytyksin. Uintikortti on tarkoitettu kaikenikäisille, kuntosali +15-vuotiaille.

EU:n vammaiskortin avustajatunnukselle saa avustajan maksutta mukaan Vantaan kaupungin uimahalleille ja kuntosaleille.

vanta.fi/erityisryhmien-alennuskortit

Sporttikortti 65+ on tarkoitettu kaikille 65 vuotta täyttäneille vantaalaisille. Sporttikortti ostetaan uimahallin kassalta vuodeksi tai puoleksi vuodeksi kerrallaan. Kortilla pääsee Vantaan uimahalleihin ja kuntosaleille maanantaista perjantaihin ennen kello 16. Poikkeuksena ovat Korson uimahalli ja Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, joita voi käyttää kaikkina aukioloaikoina. Sporttikorttiin voi tietyin edellytyksin saada avustajaetuuden.

vanta.fi/sporttikortti

Myös kuntoutus- ja omaishoidon tukea saavat sekä takuueläkkeellä olevat voivat saada alennusta uimahallien ja kuntosalien käytöstä.

vanta.fi/muut-etuudet



Erityisryhmien liikuntavuorot

Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleissa on erityisryhmille suunnattuja **uinti- ja kuntosalivuoroja**. Kuntosali- ja uintivuoroilla ei ole muita käyttäjiä, jotta harjoitteluympäristö olisi mahdollisimman rauhallinen ja turvallinen. Vuoroja voivat käyttää erityisuimakortin ja erityisryhmien kuntosalikortin haltijat.

Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleissa on **erilliset esteettömät puku-, peseytymis- ja saunatilat** henkilöille, jotka eivät terveydellisistä syistä voi käyttää yleisiä tiloja. Tarjolla on sekä avoimia että varattavia saunavuoroja uimahallin sisäänpääsymaksun hinnalla. Varattavia vuoroja voi hyödyntää esimerkiksi silloin, kun avustaja on eri sukupuolta tai on muu syy, joka vaatii yksityisen tilan käyttämistä.

vantaa.fi/sauna-kuntosali-ja-uintivuorot

Leppoisan luistelun vuorot Myyrmäen ja Tikkurilan jäähalleissa on suunnattu henkilöille, jotka kaipaavat rauhallisempaa vauhtia ja ympäristöä.

vantaa.fi/jaahallit

Lainattavat liikunnan apuvälineet

Syksyn 2026 aikana Vantaan liikuntapaikoille ja kirjastoihin tulee lainattavaksi erilaisia liikunnan apuvälineitä: lapsille ja nuorille soveltuvia luistelukelkkoja, kyynärnojallisia luistelutukia, päätä tukevia kellukkeita ja pyörätuolisuksia.

Lainauspaikat ja -käytännöt päivitetään syksyn aikana osoitteeseen vantaa.fi/erityisryhmien-liikunta.

Vantaan kirjastoista voi lainata maksutta myös muita liikunta- ja pelailuvälineitä, kuten sauvakävelysauvoja, lumikenkiä ja kahvakuulia.

Liikuntapaikat ja esteettömyys

Liikuntapaikkojen esteettömyystietoihin voit tutustua palvelukartta.vantaa.fi -sivustolla. Esteettömyystietojen avulla voit arvioida etukäteen, miten tila soveltuu käyttöösi.

Tiedoissa on kuvailtu mm. pysäköintipaikkojen, sisäänkäyntien, pukuhuoneiden, peseytymistilojen sekä liikuntatilojen esteettömyyttä.

Tikkurilan, Martinlaakson ja Hakunilan uimahallien toimipistesivuilla on opastevideoita, joissa kuvataan saapumista uimahalliin esteettömyyden näkökulmasta. Videot on tarkoitettu tueksi henkilöille, joille esteettömyys on tärkeää. Ne sopivat kuitenkin hyvin myös kaikille, jotka ovat saapumassa uimahalliin ensimmäistä kertaa ja haluavat tutustua tiloihin etukäteen.

Soveltavan liikunnan koordinaattorit

Suosittelavat soittoajat ma-ti ja to klo 9–11

Anne Pakarinen
anne.pakarinen@vantaa.fi
p. 050 314 6402

Anni Polari
anni.polari@vantaa.fi
p. 040 195 5872



**Vantaa
Vanda**

Lisätietoa: [**vantaa.fi/erityisryhmien-liikunta**](https://vantaa.fi/erityisryhmien-liikunta)