

SOVELTAVAA LIIKUNTAA VANTAALLA 2025–2026



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

Vantaan kaupungin erityisryhmien ohjattu liikunta

Vantaan kaupungin liikuntapalvelut järjestää soveltavaa ohjattua liikuntaa lapsille, nuorille ja aikuisille. Ryhmiä järjestetään syys- ja kevätkaudella. Tarjontaan ja kurssikohtaisiin ilmoittautumisohjeisiin voit tutustua 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.

Lapsille ja nuorille (12–18-vuotiaille) järjestetään perusliikuntakerhoja. Lisätietoja puhelimitse 050 314 6402, suositeltavat soittoajat ma-ti ja to klo 9–11.

Yli 15-vuotiaille tarjolla kuntosaliryhmiä, vesijumppia, tuolijumppia sekä viittomakielisten ryhmiä. Voit kysyä lisätietoja puhelimitse 09 8392 4601, suositeltavat soittoajat ma-ti ja to klo 9–11. Viittomakielisistä ryhmistä saat lisätietoja tekstiviestillä numerosta 050 314 6402.

Virtuaalijumpat mahdollistavat liikkumisen kotoa käsin niille, jotka eivät halua tai pysty osallistumaan yleisiin ohjattuihin ryhmiin. Osa jumpista on suunnattu henkilöille, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä. 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 ryhmiä, joiden pienet ryhmäkoot tukevat erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistumista.

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

Hyvinvointimentorointi

Hyvinvointimentorointi on vantaalaisille suunnattua maksutonta elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa. Tarkemmat kriteerit ja ohjeet palveluun hakeutumisesta verkkosivuilta tai puhelimitse.

Soveltava hyvinvointimentorointi: aikuisille, joilla on fyysisen toimintakyvyn haasteita ja liikkumista rajoittavia tekijöitä. Lisätietoja: vantaa.fi/soveltava-hyvinvointimentorointi ja puhelimitse 040 550 2910

Senioreiden hyvinvointimentorointi: kotona asuville ikäihmisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Lisätietoja: vantaa.fi/senioreiden-hyvinvointimentorointi ja puhelimitse 040 194 6818 / 040 352 1506

Aikuisten hyvinvointimentorointi: elintapasairauksien riskissä oleville aikuisille sekä pitkäaikaissairaille henkilöille. Lisätietoja: vantaa.fi/hyvinvointimentorointi

Liikuntaseurojen ryhmät

Monet vantaalaiset liikuntaseurat järjestävät 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, sevantaa.fi

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

Tikkurila-Seura, tiks.fi

- kohderyhmä: lapset
- soveltava koripallo (Nipsut-koriskerho, tytöt)

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 potilas yhdistysten ryhmät

Vammais- ja potilas yhdistykset järjestävät erilaisia liikunnan vertaisryhmiä aikuisille.

Tikkurilan Klubitalo Eskot, tikkurilanklubitalo.eskot.org

- kohderyhmä: mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, eläkeläiset
- toiminta: kävelyfutis

Tikkurilan Parkinson-kerho, tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi

- toiminta: tuolijumpppa, pukka

Vantaan Hengitysyhdistys, hengitysyhdistys.fi/vantaa

- kohderyhmä: hengitystiesairaat
- toiminta: uinti, kuntosali, jumpppa ja asahi

Vantaan Invalidit, vanin.yhdistysavain.fi

- toiminta: mm. istumalentopallo, boccia, sisäcurling

Vantaan Kehitysvammaisten tuki, vantaan-kv-tuki.net

- toiminta: tanssillinen rytmiliikunta, keilailu, pöytätennis, salibandy

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet, hyvattuulet.fi

- toiminta: erilaiset liikuntaryhmät esim. kävely, jumpppa

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

- toiminta: nivelistävällinen jooga

Vantaan Näkövammaiset, vantaan.nakovammaiset@kolumbus.fi

- toiminta: jumpppa

Vantaan Reumayhdistys, vantaanreumayhdistys.net

- toiminta: tuolijumpppa, kuntosali, kehonhuolto, pilates, vesijumpppa

Vantaan Selkäyhdistys, selkayhdistykset.fi

- toiminta: kehonhuolto, selkäjumpppa

Vantaan Sydän, sydan.fi/vantaa

- toiminta: vesijumpppa, kehonhuolto, kuntosaliharjoittelu, luontokuntosali

Tutustu harrastusmahdollisuuksiin Vantaan harrastuskalenterissa: harrastukset.vantaa.fi

Erityisryhmien liikuntavuorot

Uinti- ja kuntosalivuorot erityisryhmille Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleissa. Kuntosali- ja uintivuoroilla ei ole muita käyttäjiä, jotta harjoitteluympäristö olisi mahdollisimman rauhallinen ja turvallinen. Vuoroja voivat käyttää erityisryhmien kuntosali- ja uimakortin haltijat.

Erityisryhmien saunatilat Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleissa on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi erilaisten syiden takia käyttää yleisiä pukeutumis-, peseytymis- ja saunatiloja. Erityisryhmille on tarjolla 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



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 kaikenikäisille, kuntosali +15-vuotiaille.

Sporttikortti 70+ on tarkoitettu kaikille 70 vuotta täyttäneille vantaalaisille. Kortti oikeuttaa maksuttomaan uinti- ja kuntosaliharjoitteluun arkipäivisin ennen klo 16. Poikkeuksena ovat Korson uimahalli ja Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, joita voi käyttää kaikkina aukioloaikoina. Sporttikorttiin voi tietyin edellytyksin saada avustajaetuuden.

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

vantaa.fi/erityisryhmien-alennuskortit

Myös kuntoutus- ja omaishoidon tukea saavat sekä takuueläkkeellä olevat voivat saada alennusta uimahallien ja kuntosalien käytöstä. Omaishoitajille on lisäksi oma kuntosalivuoro Koivukylän vanhustenkeskuksessa.

vantaa.fi/muut-etuudet

Liikuntavälinelainat

Tietyistä Vantaan kirjastoista voi lainata maksutta erilaisia liikunta- ja pelailuvälineitä kuten sauvakävelysauvoja, lumikenkiä ja kahvakuulia.

Vuoden 2025 aikana kirjastoihin on tulossa lainattaviksi myös pyörätuolisukset, uimahalleihin päätä tukevat kellukkeet ja osalle luistelukentistä kyynärnojalliset luistelutuet. Tarkista lainauspaikat osoitteesta vantaa.fi/valinelainat.

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.

palvelukartta.vantaa.fi

Kuvat: Suomen
Paralympiakomitea

Pidätämme
oikeuden
muutoksiin.

