

Kevät 2025

# Aktiivista elämää yhdessä!

Kirkkonummen vapaa-aikapalvelut senioreille





# Liikunta

## Senioripaku

Senioripaku on liikkuva palvelu, joka tuo senioreille suunnattua liikuntaa, kulttuuria ja muuta matalan kynnyksen toimintaa arkiympäristöihin. Senioripaku liikkuu viikottain Veikkolassa, Masalassa ja Keskustassa alla olevan aikataulun mukaisesti. Toiminnan tavoitteena on tuoda senioreiden arkeen mielekäästä ja virikkeellistä tekemistä sekä luoda mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikkuvalla palvelulla pyritään lisäämään mahdollisuuksia matalan kynnyksen aktiviteetteihin osallistumiseen, sekä edistämään yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjessa.

Senioripakutoiminnassa opastetaan ja annetaan vinkkejä muun muassa omatoimiseen liikkumiseen liikunnanohjaajan toimesta. Senioripakun välineistö mahdollistaa monipuolisen toiminnan, esimerkiksi tasapaino- ja lihaskuntoharjoittelun sekä erilaiset pihapelit.

Toiminta on maksutonta eikä vaadi ennakkoilmoittautumista. Voit osallistua vapaasti itsellesi parhaiten sopivina ajankohtina. Ohjauskieli: suomi.

Talvella meillä on mahdollisuus sisäaktiviteetteihin alla olevissa toimipaikoissa, mikäli sää ei sovellu ulkoiluun. Ensisijaisesti liikumme ulkona, joten muistathan säänmukaisen pukeutumisen.

## Toteutuspaikat kevät 2025

**Senioripaku kiertää 13.1. alkaen.** *(Muutokset ovat mahdollisia)*

<b>Maanantai klo 9.30–10.30</b>	<b>Masala</b> (Masalan monitoimitalon nuorisotila, Puolukkamäki 7)
<b>Maanantai klo 11.30–12.30</b>	<b>Veikkola</b> (Veikkolan nuorisotila, Koskentie 3)
<b>Perjantai klo 11.00–12.00</b>	<b>Keskusta</b> (Kirkkonummen uimahalli, Gesterbyntie 41)

## Teemoitettu senioripakutoiminta kevät 2025

Normaalin senioripakutoiminnan lisäksi järjestämme erilaisia teemoitettuja tapahtumia. Kevään aikana on tulossa muun muassa kulttuurikävelyjä, vesivärikävelyjä ja paljon muuta. Tarkempi ohjelma teemakertojen osalta selviää myöhemmin!

**Senioripakun teemakerrat julkaistaan tapahtumakalenteriin:** [www.tapahtumat.kirkkonummi.fi](http://www.tapahtumat.kirkkonummi.fi) sekä senioripakun nettisivuille: [www.kirkkonummi.fi/senioripaku](http://www.kirkkonummi.fi/senioripaku). Tämän lisäksi jaamme esitteitä toiminnasta alkukevästä.

## Liikuntainfo

### Tarjolla maksutonta neuvontaa liikkumisesta ja hyvinvoinnista vasta-alkajille

Haluatko yksilöllistä neuvontaa liikkumisesta ja hyvinvoinnista? Tarjoamme maksutonta neuvontaa liikkumisen aloittamisesta kiinnostuneille vasta-alkajille. Terveysliikunnanohjaaja antaa ohjeistusta kaikenikäisille aiemmasta liikuntataustasta riippumatta.

### Liikuntainfo, apuna liikunnan aloittamiseen!

*Millainen liikunta minulle sopisi?*

*Miten aloittaisin liikkumisen?*

*Mitä liikuntamahdollisuuksia on lähialueellani?*

*Miten lisäisin päivään fyysistä aktiivisuutta?*

*Liikunko terveyden kannalta riittävästi?*

### Mitä liikuntainfo on?

Liikuntainfossa selvitetään asiakkaan terveydentila, liikuntatausta ja tavoitteet. Liikuntainfon avulla voidaan arvioida henkilökohtaisesti terveyden kannalta riittävän liikunnan määrää sekä neuvoa keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä päiviin. Terveysliikunnanohjaaja auttaa myös esimerkiksi siinä, miten liikunnan alkuun pääsee, millainen liikunta on sopivinta taustaan peilaten ja millaisia liikuntamahdollisuuksia lähialueilta löytyy.

Terveysliikunnanohjaaja auttaa luomaan yksilöllisen liikuntasuunnitelman. Suunnitelma sisältää liikuntalajit, harjoittelun intensiteetin, aikataulun ja mahdolliset rajoitukset. Terveysliikunnanohjaaja pyrkii auttamaan tasapainon löytämisessä liikunnan ja palautumisen välillä.

Jos liikunnan aloittamisen tukemisen tarve on suurempi, voidaan liikuntainfossa sopia 1-3 tapaamista (alku-, väli- ja lopputapaaminen), missä voidaan syventyä esimerkiksi liikunnan ja liikkumisen tarkempaan sisältöön, neuvonnan vaikutusten arviointiin sekä siihen, miten saada liikunta säännölliseksi rutiiniksi aloittamisen jälkeen.

Ole yhteydessä terveysterveysliikunnanohjaajaan: puh. 040 561 2203

### Soittoajat:

Keskiviikko klo 14–17

Perjantai klo 8.30–11

(Ensimmäisessä puhelussa käydään läpi vain perustaustatiedot ja sovitaan erillinen soitto- tai tapaamisaika.)

Liikuntainfon toteuttaa:

Kirkkonummen nuoriso- ja liikuntapalvelut

## Kuntosaliohjaus uimahallilla

Yksilöllisen kuntosaliohjauksen tarkoituksena on auttaa sinua kuntosaliharjoittelun aloittamisessa. Ohjaus on tarkoitettu henkilölle, jolla on vain vähän tai ei lainkaan kokemusta kuntosaliharjoittelusta.

## Kuntosaliohjauspaketit

### Pelkkä kuntosaliohjaus

Käydään läpi monipuolisesti ja yksilöllisesti kuntosaliliikkeitä sekä niiden oikeita suoritustekniikoita.

**Hinta 13,90 €**

### Kuntosaliohjaus + kuntosaliohjelma

Ohjaaja suunnittelee sinulle henkilökohtaisen ohjelman. Ohjauksaika voidaan käyttää ohjelmassa olevien liikkeiden läpikäymiseen, tietyn lihasryhmän harjoitteiden opetteluun tai laitteisiin tutustumiseen.

**Hinta 26,60 €**

Varaa kuntosaliohjaus soittamalla tai laittamalla viestiä numeroon **040 561 2203** (terveysliikunnanohjaaja).



## Lähiliikuntapaikat

### Kirkkolaakson senioripuisto

ulkokuntoilulaitteita (*Asemankulma 2*)

### Vesitornimäen lähiliikuntapaikka

ulkokuntoilulaitteita (*Jokiniityntie 7*)

### Kantvikin lähiliikuntapaikka

ulkokuntoilulaitteita (*Sokerimestarintie 2*)

### Keskustan urheilupuiston monitoimikenttä

ulkokuntoilulaitteita (*Vanha Rantatie 8*)

### Masalan urheilupuisto

ulkokuntoilulaitteita  
(*Masalantie 258*)

### Veikkolan urheilupuisto

ulkokuntoilulaitteita ja  
kuntoportaatt (Eerikinkartanontie)

### Jerikonmäen kuntoportaatt

(*Upinniementie 18*)

## Tiistaitreenit Kirkkolaakson senioripuistossa ja keskustan urheilupuistossa

Tiistaisin 1.4. alkaen Kirkkolaakson senioripuistossa ja keskustan urheilupuistossa jatketaan suurta suosiota saanutta ulkokuntosaliharjoittelua. Tervetuloa mukaan liikkumaan monipuolisesti ja kehittämään voimaa ja tasapainoa! Toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista. Sadesäällä toiminta perutaan.

## Aikataulu 1.4.–3.6.

**Tiistaisin klo 9.30–10.30**

**Kirkkolaakson senioripuisto** (*Asemankulma 2*)

**Tiistaisin klo 10.45–11.45**

**Keskustan urheilupuisto** (*Vanha rantatie 8*)



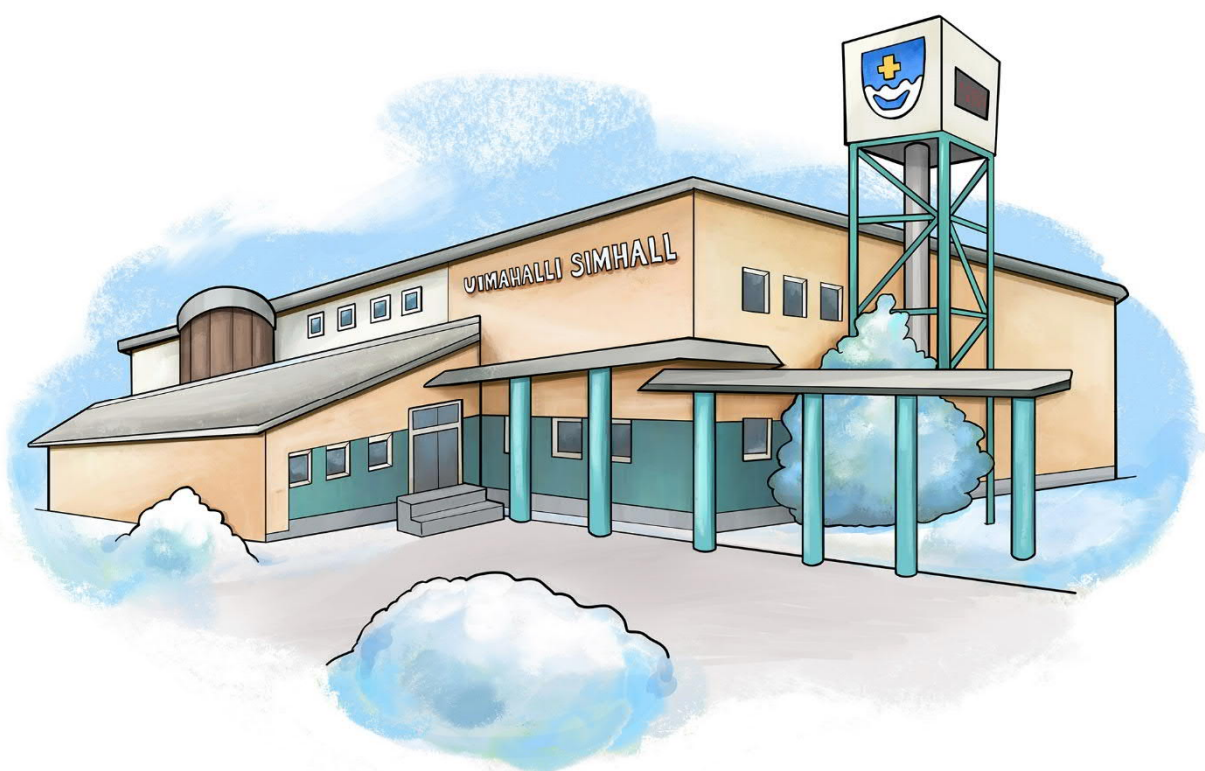
# Uimahalli

Uimahalli on oivallinen paikka omatoimiseen liikkumiseen. Uinnin lisäksi on mahdollista tulla vesijuoksemaan, vesijumppaamaan omatoimisesti virtuaalivesijumppanäytön avulla tai ohjattuihin ryhmiin. Uimahallissa on myös terapia-allas, jossa on kuusi erilaista hierontapistettä, jotka ovat käytössä altaan ollessa vapaana.

Senioriliikuntakortti on 68 vuotta täyttäneille kirkkonummelaisille maksuton kortti, joka oikeuttaa Kirkkonummen uimahallin ja kuntosalin vapaan käytön kerran päivässä. Kortti lunastetaan suoraan uimahallin kassalta, henkilöllisyys on todistettava. Uimahallissa on välillä paljon varauksia samanaikaisesti. Sopivimman ajankohdan vierailulle löydät tarkastelemalla uimahallin käyttövuoroja osoitteessa:

[www.kirkkonummi.fi/tilat-ja-kayttovuorot](http://www.kirkkonummi.fi/tilat-ja-kayttovuorot).

Lisätietoja: [www.kirkkonummi.fi/uimahalli](http://www.kirkkonummi.fi/uimahalli)



## Uimahallin tapahtumat

### Vesijumppamaraton

Helatorstaina 29.5.2025 Kirkkonummen uimahallilla järjestetään vesijumppamaraton. Ei väliä, oletko vesijumpan konkari tai vasta aloittelija – jummat soveltuvat kaikille. Voit osallistua yhteen tuntiin tai koko maratoniin. Pääset mukaan tapahtumaan pelkällä uimahallin sisäänpääsymaksulla. Älä missaa tätä ainutkertaista tapahtumaa, joka yhdistää liikunnan ilon ja kesäisen tunnelman!

Merkitse päivämäärä kalenteriisi ja tuo ystäväsi mukaan! Tule nauttimaan liikunnasta ja kesäisestä fiiliksestä. Nähdään uimahallilla! Tarkempi ohjelma julkaistaan lähempänä tapahtumaa.

Lisätietoa uimahallin tapahtumista: [www.kirkkonummi.fi/uimahallin-tapahtumat](http://www.kirkkonummi.fi/uimahallin-tapahtumat)

### Liikuntapalveluiden ohjattu liikunta kevätkausi

13.1.–4.5.2025

Aurinkoiset liikunnanohjaajamme toivottavat sinut lämpimästi tervetulleeksi liikkumaan! Tavoitteena on tuottaa sinulle iloa ja virkistystä monipuolisten sisä- ja vesiliikuntaryhmien avulla. Toimintaamme on ympäri kuntaa.

Jos sinua askarruttaa mikä ryhmä sopisi sinulle, niin varaa henkilökohtainen aika terveysliikunnanohjaajalle liikuntainfoon.

Ilmoittautuminen syyskauden ohjattuun liikuntaan alkaa  
**ti 17.12.2024 klo. 9.00.**

Lisätietoja: [www.kirkkonummi.fi/ohjattu-liikunta](http://www.kirkkonummi.fi/ohjattu-liikunta) tai liikuntapalvelujen kausiesitteestä.





# Kansalaisopisto

## Lukuvuoden 2024–25 kurssien jatkuva ilmoittautuminen

Verkkoilmoittautumiset ja lisätiedot kursseista: [www.opistopalvelut.fi/kirkkonummi/fi](http://www.opistopalvelut.fi/kirkkonummi/fi)  
Puhelinilmoittautuminen opiston toimiston aukioloaikana **ti ja to klo 13–16** puh. **040 126 9312**.

Liikunnan kevätlukukaudelle -25 ilmoittautuminen on alkanut **2.12.24 klo 11**.

Kansalaisopiston jatkuva ilmoittautuminen kaudelle 2025–2026 alkaa ma 2.6.2025 klo 11.  
Verkkoilmoittautumiset: [www.opistopalvelut.fi/kirkkonummi/fi](http://www.opistopalvelut.fi/kirkkonummi/fi)

## Lukuvuosi 2024–2025

Kevätlukukausi **11.1.–13.4.2025**  
Talviloma **vko 8**

Pääsiäisloma **18.4.–21.4.2025**  
Kesälukukausi **19.5.–18.6.2025**

*Opetusta ei anneta pyhäinpäivänä vappuna 1.5., helatorstaina 29.5. Juhlapyhien aattoina ei opetusta klo 16 jälkeen.*

## Liikunta

Kansalaisopisto tarjoaa senioreiden ryhmäliikunnan tunteja päiväsaikaan seuraavista lajeista: vesiliikunta, pilates, jooga, suomalainen terveysliikuntamuoto asahi, kevennetty kuntojumppa, kiertoarjoittelu sekä erilaiset tanssitunnit. Tarjolla on myös maksuttomia kursseja, mm. tuolijumpassa ja ulkokuntosalin ohjauksessa. Osallistua voi myös aikuinen – lapsi päiväntunneille esimerkiksi lapsenlapsen kanssa / tärkeän lapsen kanssa joko itsenäisesti tai lapsen toisen aikuisen kanssa (yhden aikuisen hinnalla). Kaikenikäiset ovat tervetulleita myös kansalaisopiston liikunnan iltatunneille oman kunnan mukaan.

Tunteja järjestetään Kirkkonummen keskustan alueella, Kantvikissa, Masalassa sekä Veikkolassa. Tuntivaihtoehdoissa on monipuolisesti tarjolla niin lähi- kuin etäopetuksen kursseja sekä hybridiosallistumisen mahdollisuus. Monelle tunneille voi siis osallistua myös paikasta riippumatta.

Lämpimästi tervetuloa liikkumaan omalla tavallasi kannustavassa ja ammattitaitoisessa ohjauksessa!

Opintoneuvonta: liikunnan suunnittelijaopettaja [jenna.rignell@kirkkonummi.fi](mailto:jenna.rignell@kirkkonummi.fi)

## Kädentaidot

Kansalaisopisto tarjoaa lukuisia erilaisia kädentaidonkursseja luovasta tekemisestä kiinnostuneille. Haluatko oppia lisää keramiikasta, kutomisesta, tai puutöistä, vai kiinnostaako mosaiikin, tai tuftauksen salat? Ryhmiä on erilaisten taitojen ja tekniikoiden valikoimassa lähes sata, joten jokaiselle löytyy varmasti mieluinen vaihtoehto. Opetusta annetaan koko vuoden kursseilla sekä päivisin, että iltaisin, mutta meillä on myös laaja tarjonta lyhyt- sekä viikonloppukursseja. Taidot kehittyvät ja aika suorastaan lentää mielenkiintoisen tekemisen parissa.

Opintoneuvonta: kädentaitojen suunnittelijaopettaja [elina.raisanen@kirkkonummi.fi](mailto:elina.raisanen@kirkkonummi.fi)



## Kuvataide

Kansalaisopisto tarjoaa monenlaisia ryhmiä sinulle, joka haluat kokeilla taiteen tekemistä. Tarjolla on mm. piirustusta, maalausta, keramiikkaa, grafiikkaa, kalligrafiaa, museokierros-kurssi ja paljon muuta. Useimmat kurssit eivät vaadi mitään erityisiä taitoja, vaan ne sopivat myös aloittelijalle. Ryhmiä on sekä iltaisin, viikonloppuisin, että päiväsaikaan. Uusia kursseja tulee ohjelmaan myös kesken vuoden. Joka kevät järjestetään myös taidenäyttely kursseilla syntyneistä teoksista. Tule kehittämään luovuuttasi, saamaan uusia ystäviä ja parantamaan hyvinvointiasi kuvataiteen parissa!

## Kielet

Kansalaisopisto tarjoaa kielten päiväkursseja englannin, espanjan ja ranskan kielistä. Osa päiväkursseista rahoitetaan opintoseteliavustuksilla, joten ne ovat hyvin edullisia opiskelijoille. Tunnit järjestetään Mäkitalossa tai kunnantalolla Kirkkonummen keskustassa. Kursseja on ihan vasta-alkajille ja jo edistyneille kielen opiskelijoille. Päiväkursseilla on rento ilmapiiri ja kaikki ovat lämpimästi tervetulleita mukaan oppimaan uutta kielistä ja kulttuureista!

Lisäksi kielten kurssitarjonnassa on useita etäkursseja ensi lukuvuodelle espanjan, ruotsin, italian, latinan, ranskan ja viron kielissä. Ne sopivat hyvin myös senioreille, jotka haluavat osallistua kursseille kotisohvalta käsin.

Tervetuloa mukaan oppimaan uutta iloisessa ilmapiirissä!

Opintoneuvonta: kielten suunnittelijaopettaja [pauliina.vuorio@kirkkonummi.fi](mailto:pauliina.vuorio@kirkkonummi.fi)

## Musiikki

Kansalaisopistolla toimii monia kuoroja ja soitinryhmiä sekä esim. päiväsaikaan musiikkiopiston salissa kokoontuva Kauneimmat laulut-ryhmä. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja musiikkiryhmistä antaa Titta Kalaja [titta.kalaja@kirkkonummi.fi](mailto:titta.kalaja@kirkkonummi.fi), puh. **040 834 8648**.

## Muut

Kansalaisopiston kurssivalikoimasta löytyy käsityön, liikunnan ja kielten lisäksi monenlaista tekemistä luontoretkestä luentoihin. Kursseillamme pääsee tutustumaan eri maiden keittiöihin ja kokkailemaan uutta ruokaa, kuuntelemaan mielenkiintoisia luentoja, harjoittelemaan tietotekniikkaan liittyviä asioita tai tutustumaan Kirkkonummen luontoon. Monelle kurssille voi tulla halutessaan kaverin tai vaikkapa lapsenlapsen kanssa. Luennot ovat ilmaisia ja niitä järjestetään paljon päiväaikaan. Luennoille ei tarvitse erillistä ilmoittautumista. Osa kursseista on koko vuoden kestäviä kursseja, osa lyhytkursseja, joita alkaa pitkin vuotta. Tutustu kursseihin tarkemmin elokuun alussa koteihin jaettavasta esitteestä tai nettisivuilta.

Opistojen tapahtumakalenteriin voit tutustua verkkosivuillamme [www.kirkkonummi.fi/kansalaisopisto](http://www.kirkkonummi.fi/kansalaisopisto).

Järjestämme vuoden aikana kymmenittäin konsertteja, joihin on vapaa pääsy.

Opistojen Ystäväviikolla helmikuussa voit tuoda kurssille kaverin tutustumaan harrastukseesi. Seuraa ilmoittelua tapahtumakalenterissa, verkkosivuillamme ja sosiaalisessa mediassa.

## Kirjasto ja kulttuuri



Kirjastosta löydät kauno- ja tietokirjallisuutta, äänikirjoja, elokuvia, musiikkia sekä sanoma- ja aikakauslehtiä eri aihepiireistä. Kirjastolla on käytössä myös erilaisia e-palveluita, joiden kautta voit lukea tai kuunnella kirjoja ja lehtiä tai katsella elokuvia. Henkilökunta antaa mielellään lukuvinkkejä

### Digineuvonta

Saat meiltä apua tietokoneiden ja älypuhelinien käyttöön liittyvissä pulmissa. Kirjastossa opastetaan esimerkiksi tulostamisessa, sähköpostitilin luomisessa, sovellusten lataamisessa tai päivitysten asentamisessa. Opastajat eivät korjaa laitteita. Varaa henkilökohtainen opastusaika kirjastosta.

Ilman ajanvarausta voit asioida pääkirjaston Digicaféssa tiistaisin (7.1.–27.5.) klo 9.30–11.00 ja Masalan kirjaston Digicaféssa keskiviikkoisin (15.1.–28.5.) klo 13–14.30. Mukana myös Enter ry.

Veikkolan kirjastossa on Enter ry:n digiopastuksia senioreille joka toinen tiistai (parilliset viikot 14.1.–20.5.) klo 14–16 ajanvarauksella.

### Kirjat kotiin

Jos et pääse itse asioimaan kirjastossa korkean iän, sairauden tai muun syyn takia, kysy Kirjat kotiin -palvelua kirjastosta. Kirjakassin voi tuoda sinulle sukulainen tai ystävä, mutta myös kirjaston työntekijällä on mahdollisuus hoitaa kuljetus noin kerran kuukaudessa, jos asut lähellä kirjastoa. Lisätietoja saat kirjastosta.

### Perjantaipölinät

Kirkkonummen kirjastotalo Fyyrin Kabinetissa kokoonnutaan perjantaisin **klo 10.00–11.00** vapaamuotoisesti keskustelemaan eri aiheista, pelaamaan erilaisia pelejä, tapaamaan muita ihmisiä tai lukemaan päivän lehtiä. Pölinöissä on aina kahvitarjoilu, eli vähintäänkin tervetuloa aamukahville!

Perjantaipölinät ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Tule mukaan niille kerroille, kun sinulle parhaiten sopii!

Perjantaipölinöissä mukana keskustelemassa on vapaa-aikapalveluiden koordinaattori Miikka Tulla ja vaihtuvia vieraita eri aiheiden ääreltä. **Perjantaipölinät alkavat alkuvuoden aikana, mutta tarkempi aikataulu selviää myöhemmin.** Aikataulu: [www.kirkkonummi.fi/perjantaipolinat](http://www.kirkkonummi.fi/perjantaipolinat)

## Torstaipelit

Kirjastotalo Fyyrissä kokoonnutaan torstaisin klo 11–12 erilaisten pelien pariin. Tarjolla on mm. biljardia, pingistä ja paljon erilaisia lautapelejä kuten shakkia sekä paljon muuta. **Torstaipelit alkavat alkuvuoden aikana ja tarkempi alkamispäivä selviää myöhemmin.** Torstaipelien kevään aikataulut julkaistaan muun muassa tapahtumakalenterissa: [www.tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI](http://www.tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI)

Toiminta on maksutonta eikä vaadi ilmoittautumista! Tervetuloa mukaan pelailemaan.

Lisätietoja: [miikka.tulla@kirkkonummi.fi](mailto:miikka.tulla@kirkkonummi.fi)

## Tapahtumat kirjastossa

Kirjastossa järjestetään paljon erilaisia tapahtumia ja vaihtuvia taidenäyttelyitä. Osallistu esimerkiksi lukupiireihin, käy kuuntelemassa luentoja ja konsertteja tai poikkeaa päivätansseihin!

Ajankohtaiset tiedot kirjaston tapahtumista ja näyttelyistä löydät kirjastosta ja kunnan tapahtumakalenterista: [www.tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI](http://www.tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI)

Tapahtumiin on vapaa pääsy.

Tutustu tarkemmin kirjaston palveluihin ja aukioloaikoihin kirjaston kotisivuilla.

## Teetä ja runoa -runopiiri

Runopiiri kokoontuu kirjastotalo Fyyrissä keväällä neljänä torstaina klo 18. Runopiirissä luemme käänösrunoutta. Kuljemme keskeisten runoilijoiden matkassa aina 1900-luvun alun Euroopasta tämän päivän Yhdysvaltoihin:

To 9.1. Rainer Maria Rilke: *Kuvien kirja*, to 6.2. André Breton, René Char, Paul Éluard: *Hidasta työmaa*, to 6.3. Cesare Pavese: *Runoja kummuilta* ja to 3.4. Gary Snyder: *Tämä hetki*.

Runopiiri on kaikille avoin. Kirjoja voit kysyä pääkirjastosta.

## Pääkirjaston lukupiiri

Lukupiiri kokoontuu kirjastotalo Fyyrissä tiistaisin klo 18.

Ti 14.1. Haruki Murakami: *Suuri lammasseikkailu*, ti 11.2. A.S. Byatt: *Pieni musta kirja*, ti 11.3. Italo Calvino: *Näkymättömät kaupungit*, ti 8.4. Jennifer Egan: *Sydäntorni* ja ti 13.5. Salman Rushdie: *Voiton kaupunki*.

Lukupiiri on kaikille avoin, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Tervetuloa keskustelemaan luetusta!

## Yhteystiedot

### Verkkokirjasto

[www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi](http://www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi)

### Pääkirjasto, kirjastotalo Fyyri

Kirkkotori 1, 02400 Kirkkonummi

puh. 040 126 9495

[kirjasto@kirkkonummi.fi](mailto:kirjasto@kirkkonummi.fi)

### Masalan kirjasto

Puolukkamäki 7, 02430

Masala puh. 040 126 9402

[masalan.kirjasto@kirkkonummi.fi](mailto:masalan.kirjasto@kirkkonummi.fi)

### Veikkolan kirjasto

Allastie 6, 02880 Veikkola

puh. 040 126 9462

[veikkolan.kirjasto@kirkkonummi.fi](mailto:veikkolan.kirjasto@kirkkonummi.fi)

### Kirjastoauto Ella

puh. 040 516 4899

[kirjastoauto@kirkkonummi.fi](mailto:kirjastoauto@kirkkonummi.fi)

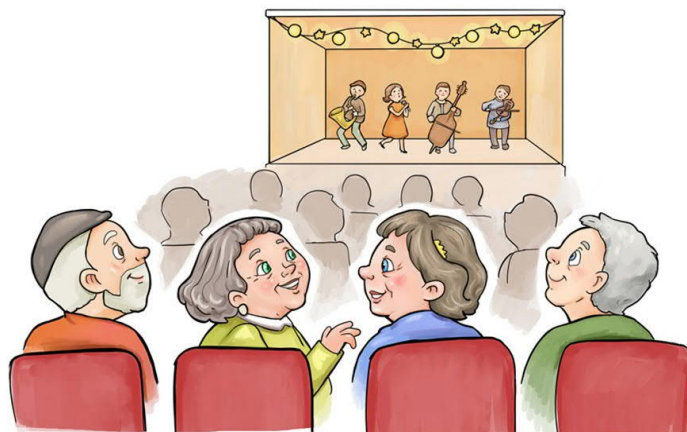
## Kulttuurikeskiviikko

Kulttuurikeskiviikko on Kirkkonummen kunnan vapaa-aikapalveluiden tuottama maksuton kulttuuritapahtuma. Kulttuurikeskiviikkoja järjestetään suunnilleen kerran kuukaudessa eri puolilla Kirkkonummea tuoden erilaisia kulttuuriteemoja koettavaksi ja nähtäväksi. Katso tulevat Kulttuurikeskiviikot tapahtumakalenterista tai osoitteesta: [www.kirkkonummi.fi/kulttuurikeskiviikko](http://www.kirkkonummi.fi/kulttuurikeskiviikko).

## Masalan Nuorisoteatteri

Masalan Nuorisoteatteri on Kirkkonummen kunnan sivistys- ja vapaa-aikapalveluihin kuuluva harrastajateatteri. Teatterissa opitaan teatteritaiteen perusteita ja valmistetaan yleisöesityksiä, jotka tarjoavat nuorille näyttelijöille mahdollisuuden kehittyä ja loistaa. Ohjelmistomme sisältää monipuolisesti sekä klassikkoja että suosittuja kantaesityksiä, jotka ammattilaisohjaajat tuovat näyttämölle laadukkaasti. Toimimme viehättävässä Ljusdalan teatteritalossa, entisessä nuorisoseurantalossa, joka on rakennettu vuonna 1911. Lämpimästi tervetuloa nauttimaan esityksistämme!

Lisätietoja: [www.kirkkonummi.fi/masalan-nuorisoteatteri](http://www.kirkkonummi.fi/masalan-nuorisoteatteri)



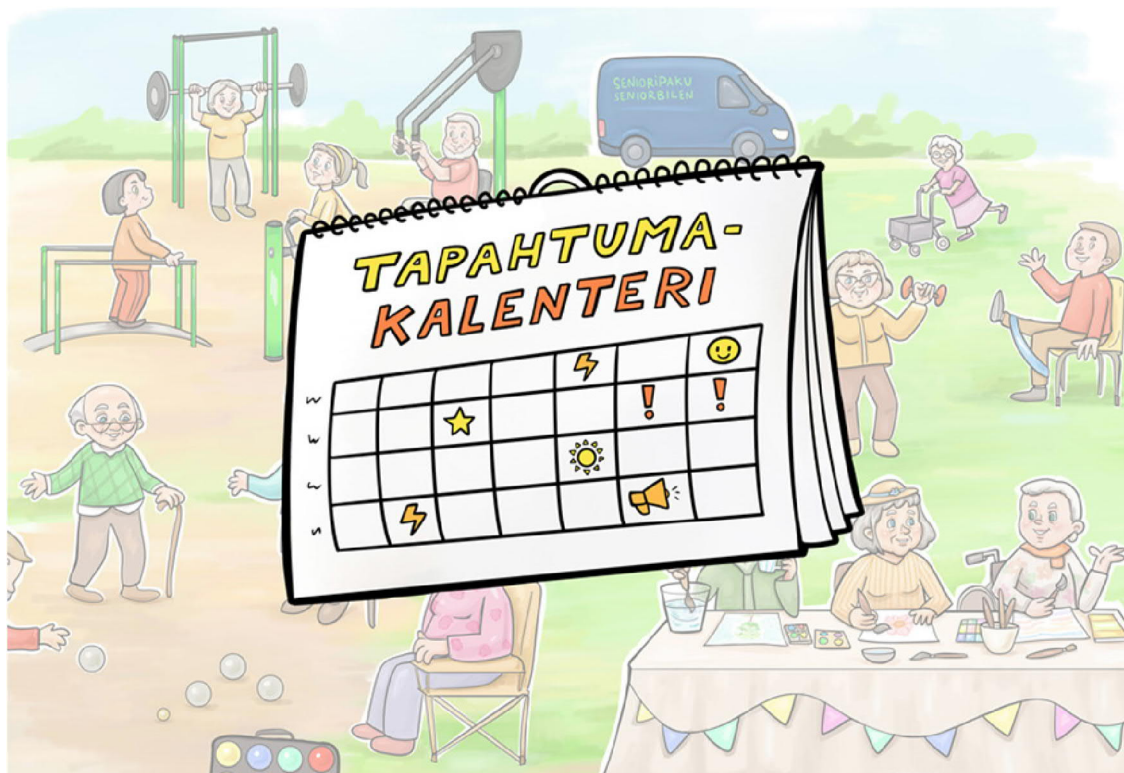


# Tapahtumat

Vapaa-aikapalvelut järjestävät lukuisia tapahtumia ympäri Kirkkonummea. Tapahtumia on paljon erityylisiä ja jokaiselle löytyy varmasti mielekästä tekemistä. Vapaa-aikapalvelujen lisäksi on paljon muiden toimijoiden järjestämiä tapahtumia. Näistä löytyy lisää muun muassa tapahtumakalenterista.

Vapaa-aikapalvelujen isoja yhteisiä tapahtumia ovat kevätkarnevaalit sekä Tuu ja tee -tapahtumat, jossa esittelemme laajasti toimintaamme. Alla koottuna osa meidän järjestämistämme tapahtumista, mutta näiden lisäksi järjestämme paljon muitakin tapahtumia.

Lisää tapahtumia (tapahtumakalenteri): [www.tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI](http://www.tapahtumat.kirkkonummi.fi/fi-FI)



## Tapahtumia keväällä 2025

### Senioritreffit: Kantvikin alueen historia 4.2. klo 11.00

Jukka Lehtonen Kirkkonummen kotiseutuyhdistyksestä kertoo kirjastaan Kantvik: maalaiskylä – sotilaskaupunki – teollisuustaaajama. Tervetuloa kuuntelemaan ja kyselemään! (kirjastotalo Fyyri)

### Tuu ja tee: Perinteitä! 28.2.

Uppoudu 1920-luvun tunnelmiin kirjastotalo Fyyrin perinnepäivässä. Päivän aikana voit osallistua erilaisiin pajoihin ja kokeilla jotain uutta, kuten runotehtäviä tai pakopeliä. Tarkempi ohjelma julkaistaan lähempänä tapahtumaa. Järj. Kirkkonummen vapaa-aikapalvelut ja Asukaspuisto Fyyri. (kirjastotalo Fyyri)

### Senioritreffit: Munkinmäen historiaa 27.3. klo 11.00

Sigbritt Backman Kirkkonummen kotiseutuyhdistyksestä kertoo yleisölle Munkinmäen monipuolisesta historiasta. Tilaisuus on ruotsinkielinen. Tervetuloa kuuntelemaan ja kyselemään! (kirjastotalo Fyyri)

### Kevätkarnevaalit 26.4.

Kirkkonummen vapaa-aikapalvelut järjestää jälleen yhdessä Kevätkarnevaalin lauantaina 26.4.2025.

Kirjastotalo Fyyri täyttyy vapaa-aikapalveluiden toiminnan esittelystä!

Tapahtumassa on ohjattua toimintaa Tuu ja Tee -pajoissa sekä monipuolisia esityksiä.

Mukana järjestelyissä ovat Kirkkonummen kansalaisopisto, kuvataidekoulu, musiikkiopisto, nuoriso- ja liikuntapalvelut sekä kirjasto- ja kulttuuripalvelut.

Lisätietoja tapahtumasta keväällä 2025 osoitteessa [www.kirkkonummi.fi](http://www.kirkkonummi.fi).

### Ikiliikkujat liikkeelle - kuntotestaustapahtuma

Senioreille suunnattu maksuton Ikiliikkujat liikkeelle -kuntotestaustapahtuma järjestetään toista kertaa nyt keväällä 2025. Syksyn 2024 tapahtuman myötä saatu positiivinen palaute ja suuri osallistujamäärä antoi ymmärtää, että tällaiselle tapahtumalle on suuri tarve. Kuntotestaustapahtuma tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden saada kattavaa tietoa omasta fyysisestä kunnosta. Tarjolla on muun muassa alaraajojen lihasvoiman ja tasapainon testausta, käden puristusvoimamittaus sekä UKK-instituutin kuuden minuutin kävelytesti. Näistä testeistä saat viitteitä omasta fyysisestä toimintakyvystä ja voit valita vapaasti, mihin testeihin haluat osallistua. Tapahtumassa on myös infopiste, josta saat hyödyllisiä vinkkejä aktiivisen arjen lisäämiseksi.

Tarkempi aikataulu selviää myöhemmin. Ikiliikkujat liikkeelle -kuntotestaustapahtuma on osa vapaa-aikapalvelujen senioreille suunnattua aktiivisen arjen kehittämistoimintaa.

### Senioritreffit: Luvuvinkkejä kesäksi 6.5. klo 11.00

Kaipaatko uutta tai erilaista luettavaa? Tule kuuntelemaan kirjastonhoitajien suosituksia, keskustelemaan kirjoista sekä herättelemään omaa ja muiden lukuinnostusta kahvikupposen äärellä. Vinkkejä saa sekä suomeksi että ruotsiksi. (kirjastotalo Fyyri)

### Kino Fyyri

Kino Fyyrin (kirjastotalo Fyyri) päiväelokuvat aikuisille seuraavina perjantaina klo 12.30:

17.1. Whiplash, 14.2. Walk the Line, 21.3. Yes Man, 25.4. Into the Wild ja 23.5. The Artist

## Taidenäyttelyt

Kirjastotalo Fyyrin Porkkala-salissa ja galleriakäytävällä järjestetään erilaisia taide näyttelyitä. Luvassa mm. erilaisia maalauksia, keramiikkaa, valokuvia ja kirjan kuvitusnäyttelyä. Tervetuloa tutustumaan taiteeseen!

Tarkempi näyttelyohjelma aikatauluineen:  
[www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi/-/nayttel-2](http://www.kirkkonummi.verkkokirjasto.fi/-/nayttel-2)

Tietoa Masalan ja Veikkolan lähikirjastojen taidenäyttelyistä löydät kunnan tapahtumakalenterista.



### Taidenäyttelyt Kirjastotalo Fyyrin Porkkala-salissa

9.1.–1.2. **Kirkkonummen Taideyhdistys:** Vuosinäyttely.

5.2.–1.3. **Elsa Riikka Sutinen:** *Näen sinut.*

Paperimosaiikkeja.

*Lempiasioitani, mielitekojani.* Öljyvärimaalauksia.

5.–29.3. **Kirkkonummen kansalaisopisto:** Oppilastöitä.

3.–26.4. **Kirkkonummen kuvataidekoulu:**

Kuvataidekoulun kevätinäyttely.

2.–24.5. **Porkkalan lukio:** Kuvataiteen lukiodiplomitöitä.

28.5.–19.6. **Heidi Heinonen:** *Käy kanssani kesään.*

Akryylimaalauksia.

25.6.–19.7. **Pekka Lehtonen:** *Kuikkajärvi.*

Luontovalokuvia.

23.7.–16.8. **Aino Tiihonen:** *Maalauksen matka.*

Öljyvärimaalauksia.

### Taidenäyttelyt Kirjastotalo Fyyrin Galleriakäytävällä

9.1.–1.2. **Milla Kyllönen:** *Moments.* Grafiikkaa.

5.2.–1.3. **Irina Shagidulina:** *Pinnat: Kivi ja sammal.*

Akvarelleja.

5.–29.3. **Kirkkonummen kansalaisopisto:**

Oppilastöitä.

3.–26.4. **Kirkkonummen kuvataidekoulu:**

Kuvataidekoulun kevätinäyttely.

30.4.–24.5. **Katja Sonninen:** *Meidän Kirkkonummella – Kirkkonummelaisia rakennuksia.*

Akvarelli- ja akryylimaalauksia.

28.5.–19.6 **Sanni Nevalainen:** *Valon voimaa.*

Öljyväri-, akryyli- ja sekatekniikalla tehtyjä maalauksia.

25.6.–19.7. **Heidi Krogerus:** *Kotiinpaluu.*

Öljyvärimaalauksia.

## Yhteystiedot

Esitteeseen tai sen sisältöön liittyviä huomioita tai kysymyksiä voi lähettää vapaa-aikapalveluiden koordinaattorille: [miikka.tulla@kirkkonummi.fi](mailto:miikka.tulla@kirkkonummi.fi). Lisäksi otamme toiveita tai kehityskohteita mielellään vastaan.

