



PORNAISTEN VAPAA-AIKATOIMEN TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2019

ELO-SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
10.8. Pornainen 150-vuotta pikniktapahtuma, nuorten työpaja mukana	19.10. Koko perheen Lauantaihulinat Yhtenäiskoululla klo 10-12	2.11. Pyhäinpäivä, PoNu kiinni	7.12. Koko perheen Lauantaihulinat Waltarin koululla klo 10-12
12.8. klo 9-15 TE-toimisto + sosiaalityöntekijä Ohjaamossa	VKO 42 SYYSLOMA 11.10. PONU auki 18-23 12.10 PONU auki 18-22 18.-19.10 PONU auki 18-22	4.11.- 8.11 Nuorisovaltuustovaalien ehdokasasettelu ja kampanjointi	9.12–15.12. Kerhot ja ohjatun liikunnan ryhmät jäävät tauolle
21.8. KLO 17.30 YLEISURHEILUN KUNNANMESTARUUSKISAT	29.10. Nuorisovaltuusto yläkoululle mainostamaan vaaleja	16.11. Koko perheen lauantaihulinat Parkkojan koululla klo 10-12	13.12. Isojen ponun pikkujoulut
2.9.–8.9 Junnukerho ja ohjatun liikunnan ryhmät alkavat	Ohjaamon työnantajatreffit (päivämäärä tarkentuu myöhemmin)	19.11 Te-asiantuntija ja sosiaaliohjaaja Ohjaamossa	12.12. Junnuponun pikkujoulut
2.9. Ponu aukeaa!!		25.11.–29.11. Nuorisovaltuustovaalit	17.12 Te-asiantuntija ja sosiaaliohjaaja Ohjaamossa



VIIKOITTAINEN TOIMINTA SYKSY 2019



LAPSET JA NUORET

Lauantaihulinat klo 10–12 koko perheelle 19.10. Yhtenäiskoululla, 16.11. Parkkojan koululla, 7.12. Waltarin koululla. Lauantaihulinoissa liikutaan joka kerta vaihtuvalla temalla koko perheen voimin! Lisätiedot liikunnanohjaaja Juuso Hyttiseltä.

Junnukerho 3.-6. luokkalaisille Parkkojan koululla keskiviikkoisin klo 13.15-14.30 alkaen 4.9. Toiminta on ilmaista. Lisätiedot vapaa-aikaohjaajalta.

Yläkouluikäisten höntsä Yhtenäiskoulun liikuntasalissa keskiviikkoisin klo 15.00-16.15. Kymmenen kerran ”höntsä”-kursilla pelaillaan monipuolisesti eri palloilulajeja sekä tutustutaan halukkaiden kanssa kuntosalimaailmaan. Ensimmäinen kerta 4.9. Ryhmä on ilmainen. Ei ennakkoilmoittautumisia. Lisätiedot liikunnanohjaaja.

OHJATTU LIIKUNTA

Erityisliikunta Yhtenäiskoulun liikuntasalissa **maanantaisin** klo **16.30-17.30** alkaen **2.9.** Tunnilla liikutaan monipuolisesti pelaillen ja leikkien erilaisia välineitä hyödyksi käyttäen.

Vesijumppa / uintiretki, Porvoon uimahalli, klo 12.30 Halkian Pihlajamäki, n. 12.45 Kunnantalo. Klo 14.00-15.00 Ohjattu vesijumppa. **Päivämäärät: 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.** Osallistumismaksu 10€ kerätään käteismaksulla bussissa.

Senioritanssit keskiviikkoisin 4.9. alkaen klo 10.00-11.30 Kuusistolla. Järjestää Pornaisten nuorisoseura. Ohjaaja Maarit Linna. Osallistumismaksu 2€/krt tai 3€/pari.

Eläkeläisten ohjattu kuntosalitunti Yhtenäiskoulun kuntosalissa **maanantaisin** klo 11.15-12.15 (ryhmä1) ja 12.30-13.30 (ryhmä 2) alkaen 2.9.

Aikuisten kuntojummat Parkkojan koulun liikuntasalissa maanantaisin klo 19.00-20.00 alkaen 2.9. ja Mika Waltarin koululla keskiviikkoisin klo 19-20.00 alkaen 4.9. Tunneilla kokeillaan erilaisia ryhmäliikuntamuotoja. Hinta 30€/kausi tai 2e/krt.

Toiminnallinen harjoittelu, Yhtenäiskoulun liikuntasali **torstaisin**, 5.9. alkaen klo **15.30-16.15.** 45 minuutin aikana harjoitetaan lihaskuntoa, koordinaatiota ja hapenottoa omaan kehonpainoa ja välineitä hyödyntäen.

Kehonhuolto ja venyttely, torstaisin 16.15-17.00 alkaen 5.9. Yhtenäiskoulun liikuntasali. 45 minuutin aikana keskitytään kehon ja mielen huoltamiseen venyttelyn ja muiden liikkuvuusharjoitteiden avulla.

Eläkeläisten omatoiminen kuntosali Yhtenäiskoulun kuntosalissa perjantaisin klo 14.30-15.30 alkaen 6.9.

Aloittelijoiden kuntosali tiistaisin, 3.9. alkaen klo 13.00-14.00, Yhtenäiskoulun kuntosali. Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä, jossa tutustutaan kuntosalilaitteisiin ohjatun harjoittelun kautta. Tule rohkeasti kokeilemaan!

Perheliikunnan (kaiken ikäisten) lajikokeilut tiistaisin klo 17.00-18.00 alkaen 3.9. (aika saattaa vaihdella) Paikka vaihtelee lajista riippuen. Lajit ilmoitetaan myöhemmin. Ryhmä on ilmainen. Lisätiedot liikunnanohjaajalta.

Ilmoittautumiset Osallistuminen toimintaan edellyttää ilmoittautumista vain niiden toimintojen kohdalta, joissa ilmoittautumisen tarve on erikseen mainittu

YHTEYSTIEDOT

Vs. Vapaa-aikapalvelujen päällikkö 0400 937 704
Vapaa-aikaohjaaja Anne Partanen 0401745066
Liikunnanohjaaja Juuso Hyttinen 0401745031

Työpajaohjaaja Simo Tynkkynen 0401745019

Etsivä nuorisotyöntekijä Merja Vesa 0401745069

sähköpostit muotoa etu.sukunimi@pornainen.fi

Facebook: [Pornaisten vapaa-aikatoimi](#)

PONU aukioloajat alk.2.9.

MA-TI 18 – 21
TO (junnut) 16 – 19
PE - LA 18 – 22

(Koskitie 2, aukioloaikoina
puh. 040 174 5073)

OHJAAMO (Kunnantoinisto,
Kirkkotie176, 07171 Pornainen,
takaovi)

MA-KE 9-15, TO 9-17, PE 9-12

Facebook: [Ohjaamo Pornainen](#)

Instagram: [Ohjaamo Borgnas](#)