



# PORNAISTEN VAPAA-AIKATOIMEN TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2019

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU
<p>7.1. Ponu aukeaa</p> <p>15.1. ja 16.1. junnukerhot jatkuvat</p> <p>14.-17.1. Ohjatun liikunnan ryhmät jatkuvat</p> <p>23.1. Yläkoululaisten kuntokurssit alkavat</p> <p>15.1. Vesijumppa -ja uintiretket jatkuvat</p>	<p>2.2. Koko perheen lauantaihulinat Yhtenäiskoululla klo 10-12</p> <p>5.2. Perheliikunnan lajikokeilut alkavat</p> <p>Hiihdon kunnanmestaruuskisat</p> <p>11.-15.2. Ohjaamoviikko</p> <p>VKO 8 TALVILOMA</p> <p>15.2. PONU auki 18-23</p> <p>16.2. PONU auki 18-22</p> <p>20.-22.2. Talvileiri Frozen Camp</p> <p>04-07 syntyneille Isojärvellä</p> <p>23.2.-24.2. PONU auki 18-22</p>	<p>3.3. Pornaisten yhdistysten yhteinen koko perheen talvitapahtuma Hietasen Uimarannalla Kotojärvellä klo 12-15</p> <p>11.3. Kesäksi duuniin – rekry-tapahtuma</p> <p>11.3. Elokvakerho 11-14 -vuotiaille alkaa</p>	<p>6.4. Koko perheen lauantaihulinat Mika Waltarin koululla klo 10-12</p> <p>27.4. Frisbeegolfkauden aloituskisat</p>	<p>Kunnanmestaruus- maastojuoksut</p> <p>17.5. Ponun päättärit PONU sulkee ovensa</p>



## VIIKOITTAINEN TOIMINTA KEVÄT 2019



### LAPSET JA NUORET

**HarrasteSähly** 7-12 vuotiaille lauantaisin klo 18.00-19.00 alkaen 12.1. Yhtenäiskoulun liikuntasali, ohjaaja Toni Tojkander. Toiminta on ilmaista. Lisätiedot liikunnanohjaaja.

**Junnukerhot (4.-6. lk.)** Ponulla tiistaisin klo 16–18.00 ja Parkkojan koululla keskiviikkoisin klo 13.15–14.30 alk. 15.1. ja 16.1. Toiminta on ilmaista. Kerhossa liikutaan, askarrellaan, leivotaan jne. Lisätiedot vapaa-aikaohjaajalta.

**Yläkoululaisten kuntokurssi keskiviikkoisin klo 15.00-16.15** Yhtenäiskoulun kunto- ja liikuntasalissa 23.1.-20.3. Erilliset ryhmät tytöille ja pojille. Lisätiedot liikunnanohjaajalta.

**Talvileiri Frozen-Camp 20.–22.2.2019 (yöleiri) Isojärven leirimajalla 2004–2007 syntyneille nuorille..** [Ilmoittautuminen 7.1.–3.2.2019](#) Hinta 30€/lapsi, sisaralennus 50€/2 lasta. Lisätiedot vapaa-aikaohjaaja.

**Elokvakerho 11–15 vuotiaille 11.3.–17.4.** Kerhossa suunnitellaan, ohjataan ja näytellään lyhytelokuva. Elokuvan ensi-ilta perjantaina 17.4. Kerho kokoontuu kerran viikossa maaliskuun aikana. Projektiin osallistuminen ei vaadi omia välineitä tai aiempaa kokemusta elokuvan tekemisestä. Ilmoittautumiset sekä tiedustelut simo.tynkkynen@pornainen.fi

### OHJATTU LIIKUNTA

**Erityisliikunta** Yhtenäiskoulun liikuntasalissa maanantaisin klo 16.30-17.30 alkaen 21.1 Tunnilla liikutaan monipuolisesti soveltaen erilaisia leikkejä ja pelejä.

**Vesijumppa / uintiretki**, Porvoon uimahalli, klo 12.30 Halkian Pihlajamäki, n. 12.45 Kunnantalo  
Ohjattu vesijumppa klo 14.00-15.00 **Päivämäärät: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4.** Osallistumismaksu 10€ kerätään käteismaksulla bussissa.

**Senioritanssit keskiviikkoisin 9.1. 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), 14.1.

**Aikuisten kuntojummat** Parkkojan koulun liikuntasalissa maanantaisin klo 19.00-20.00 alkaen 14.1. ja Mika Waltarin koululla keskiviikkoisin klo 19-20.00 alkaen 16.1. Tunnilla hyödynnetään erilaisia ryhmäliikuntamuotoja yleisen jaksamisen ja lihaskunnon kehittämiseksi. Hinta 30€/kausi tai 2e/krt.

**Toiminnallinen harjoittelu** Yhtenäiskoulun liikuntasali torstaisin, 17.1. alkaen klo 15.30-16.15. Tunnin aikana harjoitetaan lihaskuntoa, koordinaatiota ja hapenottoa erilaisia välineitä hyödyksi käyttäen.

**Kehonhuolto ja venyttely** torstaisin 16.15-17.00 alkaen 17.1. Yhtenäiskoulun liikuntasali. 45 minuutin aikana keskitytään kehon ja mielen huoltamiseen venyttelyn ja muiden liikkuvuusharjoitteiden avulla.

**Ikääntyneiden omatoiminen kuntosali** Yhtenäiskoulun kuntosalissa perjantaisin klo 14.30-15.30 alkaen 11.1.

**Aloittelijoiden kuntosali tiistaisin, 15.1. 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 5.2.** Paikka vaihtelee. Jokaisella kerralla eli liikuntalaji. Kevään aikana 10 krt. **Ilmoittautumiset sähköisesti** [https://docs.google.com/forms/d/15tY3eXhnM0Y9GD4Dvb4Q-5zS2Q2R9LuX\\_2nyTSGzmZ0/edit](https://docs.google.com/forms/d/15tY3eXhnM0Y9GD4Dvb4Q-5zS2Q2R9LuX_2nyTSGzmZ0/edit)

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

Vapaa-aikasihteeri Minna Pudas 0400 937 704  
Vapaa-aikaohjaaja Anne Partanen 0401745066  
Liikunnanohjaaja Juuso Hyttinen 0401745031

Etsivä Nuorisotyöntekijä Jennika Tuomola 0401745069

Työpajaohjaaja Simo Tynkkynen 0401745019

sähköpostit muotoa etu.sukunimi(at)pornainen.fi

**OHJAAMO** (Kunnantoimisto,  
Kirkkotie176, 07171 Pornainen  
takaovi)

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

Facebook: [Ohjaamo Pornainen](#)

Facebook: [Jennika](#) [Etsivä](#)  
[Pornainen](#)

### **PONU aukioloajat** **alk.7.1.2019**

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

(Koskitie 2, aukioloaikoina  
puh. 040 174 5073)



## Mäntsälän kansalaisopiston kursseja koululaisille Pornaisissa keväällä 2019

Kuvataiteen ryhmissä on tilaa uusille oppilaille. Ryhmät kokoontuvat Pornaisten Yhtenäiskoululla, luokka Picasso. Kuvataiteen perusteet ja jatkoryhmiin ilmoittautumiset vain puhelimella 040 314 5371. Muihin ryhmiin voi ilmoittautua myös osoitteessa [www.mantsalanopisto.fi](http://www.mantsalanopisto.fi)

### 114060 KUVATAITEEN PERUSTEET: MINUN YMPÄRISTÖNI

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti 7-9 -vuotiaille oppilaille.

Maanantaisin klo 15.15 - 16.45  
Kevätlukukausi: 7.1.2019 - 1.4.2019

### 114061 KUVATAITEEN JATKO: MINÄ JA KAVERIT

Kurssi on tarkoitettu 10-13 -vuotiaille oppilaille.

Maanantaisin klo 17.00 - 18.30  
Kevätlukukausi: 7.1.2019 - 1.4.2019

### 114063 KUVATAITEEN TEEMAKURSSI: MINUN TAITEENI

Kurssi on tarkoitettu yli 13 vuotiaille oppilaille.

Maanantaisin klo 17.00 - 19.30  
Kevätlukukausi: 7.1.2019 - 1.4.2019

### 320660 LASTENHOITOKURSSI KEVÄT 2019

Kurssille voivat osallistua 15-vuotta täyttäneet

Pornaisten Yhtenäiskoulu, luokka Beeta.

Maanantaina klo 17.30 - 20.00 ja lauantaina klo 10.00 - 16.00

Kevätlukukausi: 4.3.2019 - 29.4.2019

### 114268 KUDONTAA JA PUNONTAA KOULULAISILLE

Kurssi on suunnattu 8 - 12 -vuotiaille koululaisille.

Käsityökeskus Aivina, Mäntymäentie 1

Maanantai – torstai klo 10.00 - 14.30

Kevätlukukausi: 10.6.2019 - 13.6.2019