



# PORNAISTEN VAPAA-AIKATOIMEN TOIMINTAKALENTERI SYKSY 2017

SYYSKUU	LOKAKUU	MARRASKUU	JOULUKUU
1.9. Ohjaamon avajaiset kunnantalolla klo 12.00	2.10. Doc.Ponut alkavat	4.11. Pyhäinpäivä, PoNu kiinni	4.12. Suomi 100 valokuvanäyttely avajaiset (Mediapaja)
4.9.-8.9 Ohjatun liikunnan ryhmät alkavat	VKO 42 SYYSLOMA 13.10. PONU auki 18-23 14.10 PONU auki 18-22 16.10-19.10 PONU auki 13-16 20.10.-21.10 PONU auki 18-22	13.11.- 26.11 Nuorisovaltuustovaalien ehdokasasettelu ja kampanjointi	11.12-15.12. Aikuisten ohjatun liikunnan ryhmät jäävät tauolle
4.9. Ponu aukeaa		21.11. Ohjaamon, mediapajan ja Ponun retki Flamingoon	14.12. Junnuponun pikkujoulut
4.9. Rekrytapahtuma		27.11.-30.11. Nuorisovaltuustovaalit	15.12. Isojen ponun pikkujoulut
5.9. Aikuisten lajikokeilu ryhmä alkaa!!!		31.10. Kauhujen Ponu	Ponu lomailee 16.12.17 7.1.2018

# VIIKOITTAINEN TOIMINTA SYKSY 2017

## LAPSET JA NUORET

**HarrasteSähly** 7-12 vuotiaille lauantaisin klo 18.00-19.00 alkaen 26.8. Yhtenäiskoulun liikuntasali, ohjaaja Toni Tojkander. Toiminta on ilmaista. Lisätiedot liikunnanohjaaja.

**Kivakerho Parkkojalla** keskiviikkoisin klo 14-15.30 alkaen 4.10. Kerho on tarkoitettu 1.-3.luokkalaisille. **Kivakerho Ponulla** 1.-3. luokkalaisille torstaisin klo 14.30-16.00 2.10. alkaen. Toiminta on ilmaista. Lisätiedot vapaa-aikaohjaajalta.

**Ohjaamon ja Mediapaja brunssit Ponulla** torstaisin klo 11-13 alkaen 14.9. Tervetulleita ovat kaikki alle 30-vuotiaat pornalaiset. Tarjolla ruokaa, juomaa ja vaihtuva teema liittyen opiskeluun tai työnhakuun. Teemat ilmoitetaan Pornaisten Ohjaamon Facebook-sivuilla ennen Brunsseja. Lisätiedot etsivä nuorisotyöntekijä.

## OHJATTU LIIKUNTA

**Erityisliikunta** Yhtenäiskoulun liikuntasalissa maanantaisin klo 16.30-17.30 alkaen 4.9. Tunnilla liikutaan monipuolisesti pelaillen ja leikkien erilaisia välineitä hyödyksi käyttäen.

**Vesijumppa / uintiretki**, Porvoon uimahalli, klo 12.30 Halkian Pihlajamäki, n. 12.45 Kunnantalo 14.00-15.00 Ohjattu vesijumppa. Päivämäärät: 29.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. Osallistumismaksu 10€ kerätään käteismaksulla bussissa.

**Senioritanssit** keskiviikkoisin 6.9. alkaen klo 10.00-11.30 Kuusistolla. Järjestää Pornaisten nuorisoseura. Ohjaaja Maarit Linna. Osallistumismaksu 2€/krt tai 3€/pari.

**Eläkeläisten ohjattu kuntosalitunti** Yhtenäiskoulun kuntosalissa keskiviikkoisin klo 11.20-12.10 (ryhmä1) ja 12.10-13.00 (ryhmä 2).

**Aikuisten kuntojummat** Parkkojan koulun liikuntasalissa maanantaisin klo 19.00-20.00 alkaen 4.9. ja Mika Waltarin koululla keskiviikkoisin klo 19-20.00 alkaen 6.9. Tunnilla hyödynnetään erilaisia ryhmäliikuntamuotoja yleisen jaksamisen ja lihaskunnan kehittämiseksi. Hinta 30€/kausi tai 2e/krt.

**Toiminnallinen harjoittelu** Yhtenäiskoulun liikuntasali torstaisin, 7.9. alkaen klo 15.30-16.15. 45 minuutin aikana harjoitetaan lihaskuntoa, koordinaatiota ja hapenottoa erilaisia välineitä hyödyksi käyttäen.

**Kehonhuolto ja venyttely** torstaisin 16.15-17.00 alkaen 7.9. Yhtenäiskoulun liikuntasali. 45 minuutin aikana keskitytään kehon ja mielen huoltamiseen venyttelyn ja muiden liikkuvuusharjoitteiden avulla.

**Ikäntyneiden omatoiminen kuntosali** Yhtenäiskoulun kuntosalissa perjantaisin klo 14.30-15.30 alkaen 8.9.

**Aloittelijoiden kuntosali tiistaisin, 5.9. alkaen klo 13.00-14.00**, Yhtenäiskoulun kuntosali. Matalan kynnyksen kuntosaliryhmä, jossa tutustutaan kuntosalilaitteisiin ohjatun harjoittelun kautta. Tule rohkeasti kokeilemaan!

**Aikuisten Lajikokeilut tiistaisin klo 18.00-19.30 alkaen 5.9.** Paikka vaihtelee. Lajikokeilut vievät sinut tutustumaan erilaisten lajien pariin. Syksyn aikana 10 krt. Kurssimaksu 15€/hlö. **Lajit:** YLEISURHEILU, KUNTOSALIHARJOITTELU, CROSFIT, JUOKSUKOULU, JALKAPALLO, SALIBANDY, KUNTONYRKKEILY, PILATES, FOAM ROLLER. **Sitovat ilmoittautumiset oheisesta linkistä**  
<https://goo.gl/forms/I1IXtJVAbw1ramH3>

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

### YHTEYSTIEDOT

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

### PONU aukioloajat alk.4.9.

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

(Koskitie 2, aukioloaikoina  
puh. 040 174 5073)

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

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

Facebook: [Ohjaamo Pornainen](#)

Facebook: [Jennika Etsivä Pornainen](#)