



PORNAISTEN VAPAA-AIKATOIMEN TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2018

TAMMIKUU	HELMIKUU	MAALISKUU	HUHTIKUU	TOUKOKUU
<p>8.1. Ponu aukeaa</p> <p>10.1. ja 11.1. kivakerhot jatkuvat</p> <p>8.1.-12.1 Ohjatun liikunnan ryhmät jatkuvat</p> <p>11.1. Ohjaamon ja mediapajan brunssit alkavat</p> <p>16.1. Vesijumppa -ja uintiretket jatkuvat</p> <p>17.1. Ohjaamo – hankkeen päätapahtuma</p>	<p>2.2. Eläkeläisten ja ikääntyneiden tapaaminen kunnantalolla</p> <p>6.2. Lajikokeilut alkavat</p> <p>10.2. Hiihdon kunnanmestaruuskisat</p> <p>12.-16.2. Ohjaamoviikko ja ystäväviikko</p> <p>VKO 8 TALVILOMA</p> <p>16.2. PONU auki 18-23</p> <p>17.10 PONU auki 18-22</p> <p>19.-22.2 avointa päivätoimintaa</p> <p>23.2.-24.2 PONU auki 18-22</p>	<p>Teemaviikot ponulla; hyvinvointi, media monikulttuurisuus</p> <p>5.3. Kesäksi duuniin rekry-tapahtuma</p> <p>10.3. Ryhmäliikuntamaraton Kuusistolla (järjestää PNS, vapaa-aikatoimi mukana)</p>	<p>Veturikoulutukset nuorille</p>	<p>3.5. Kunnanmestaruusmaastajuoksut</p> <p>5.5. Uuden frisbeegolfradan avajaisturnaus</p> <p>14.-18.5. Naisten liikuntaviikko</p> <p>18.5. Ponun päättärit. PONU sulkee ovensa.</p>



VIIKOITTAINEN TOIMINTA KEVÄT 2018



LAPSET JA NUORET

HarrasteSähly 7-12 vuotiaille lauantaisin klo 18.00-19.00 alkaen 13.1. Ohjaaja reissussa 20.1.-3.2, jolloin pidetään taukoa. Yhtenäiskoulun liikuntasali, ohjaaja Toni Tojkander. Toiminta on ilmaista. Lisätiedot liikunnaohjaaja.

Kivakerho Parkkojalla keskiviikkoisin klo 14-15.30 alkaen 10.1. Kerho on tarkoitettu 1.-3.luokkalaisille. **Kivakerho Yhtenäiskoululla** 1.-3. luokkalaisille torstaisin klo 14.30-15.45 alkaen 11.1. Toiminta on ilmaista. Kivakerhossa liikutaan, askarrellaan, leivotaan ja puuhataan kaikkea mukavaa. Eniten käytämme liikuntasalia ja leikimme liikuntaleikkejä. Lisätiedot vapaa-aikaohjaajalta.

Ohjaamon ja Mediapaja brunssit Ponulla torstaisin klo 11-13 alkaen 11.1. Tervetulleita ovat kaikki alle 30-vuotiaat pornalaiset. Tarjolla ruokaa, juomaa ja vaihtuva teema liittyen opiskeluun tai työnhakuun. Lisätiedot etsivä nuorisotyöntekijä.

OHJATTU LIIKUNTA

Erityisliikunta Yhtenäiskoulun liikuntasalissa maanantaisin klo 16.30-17.30 alkaen 8.1 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: 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 24.4.** Osallistumismaksu 10€ kerätään käteismaksulla bussissa.

Senioritanssit keskiviikkoisin 10.1. alkaen klo 10.00-11.30 Kuusistolla. Järjestää Pornaisten nuorisoseura. Ohjaaja Maarit Linna. Osallistumismaksu 2€/krt tai 3€/pari.

Eläkeläisten ohjattu kuntosalitunti Yhtenäiskoulun kuntosalissa keskiviikkoisin klo 11.20-12.20 (ryhmä1) ja 12.20-13.20 (ryhmä 2) alkaen 10.1.

Aikuisten kuntojummat Parkkojan koulun liikuntasalissa maanantaisin klo 19.00-20.00 alkaen 8.1. ja Mika Waltarin koululla keskiviikkoisin klo 19-20.00 alkaen 10.1. Tunnilla hyödynnetään erilaisia ryhmäliikuntamuotoja yleisen jaksamisen ja lihaskunnon kehittämiseksi. Hinta 30€/kausi tai 2e/krt.

Toiminnallinen harjoittelu Yhtenäiskoulun liikuntasali torstaisin, 11.1. alkaen klo 15.30-16.15. Tunnin aikana harjoitetaan lihaskuntoa, koordinaatiota ja hapenottokykyä erilaisia välineitä hyödyksi käyttäen.

Kehonhuolto ja venyttely torstaisin 16.15-17.00 alkaen 11.1. 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 12.1.

Aloittelijoiden kuntosali tiistaisin, 9.1. 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 6.2. Paikka vaihtelee. Lajikokeilut vievät sinut tutustumaan erilaisten lajien pariin. Kevään aikana 10 krt. Kurssimaksu 15€/hlö. Seuraa tiedotusta vapaa-aikatoimen facebookista ja internet-sivuilta.

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
Liikunnaohjaaja Juuso Hyttinen 0401745031

Etsivä nuorisotyöntekijä Jennika Tuomola
0401745069

Työpajaohjaaja Simo Tynkkynen 0401745019

sähköpostit muotoa etu.sukunimi(at)pornainen.fi

PONU aukioloajat alk.8.1.2018

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

(Koskitie 2, aukioloaikoina
puh. 040 174 5073)

OHJAAMO (Kunnantoinisto,
Kirkkotie176, 07171 Pornainen
en takaovi)

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

Facebook: [Ohjaamo
Pornainen](#)

Facebook: [Jennika Etsivä
Pornainen](#)