NAKKILAN KUNNAN HYVINVOINTILEHTI 2021

HYVINVOIVA NAKKILALAINEN

Nappaa syksyn liikuntakalenterit & aikataulut talteen!

Lehti täynnä tekemistä ja toimintaa! Harrastusmahdollisuuksia löytyy ihan kaiken ikäisille!

s. 43

TIESITKÖ, ETTÄ NAKKILASSA ON ERI ALAN SEUROJA, JÄRJESTÖJÄ JA YHDISTYKSIÄ YLI 70? LIITY MUKAAN!

SISÄLLYSLUETTELO

Liikuntakeskus taipuu moneksi 4
Liikuntasalin lukkari 2021 8
Liikuntaneuvontaa Nakkilassa 9
Lasten liikuntamaa 11
Nakkilan malli harrastamiseen – jokaiselle lapselle mielekäs harrastus 13
Ei hankehömppää vaan hyvinvointia vesseleistä vaareihin 14
Oman harrastuksen pariin maistiaisten kautta? 15
Liikuntakeskuksen ja vapaa-ajan henkilöstö esittäytyy 16
Nakkilassa nuorisotyö on muutakin kuin nuokkari! 18
Terveisiä Nakkilan Partiolaisilta 21
Senioritoimintaa Nakkilassa 22
Kehuja keräävä tekonurmikenttä palvelee kaikkia kuntalaisia 24
Nakkilan vapaaehtoinen palokunta 26
Nakkilan Nasta: Iloisen ilmeen ikämiehet 30
Retkeilyn merkitys yksilön fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon 32
SM-maastot Nakkilan kirkon vaiheilla vuonna 2022 37
Wisassa voit kokea telinevoimistelun, suunnistuksen ja lentopallon riemun 39
Nakkilan kirjaston 12 kirjavinkkiä 41
Nakkilan yhdistykset ja seurat 2021 43

nakkila.

Ystävyys meitä yhdistää

Lehden ulkoasun suunnittelu ja taitto Mainostoimisto Satu Kukka. Painopaikka: Eura Print Oy

Kuulumisia kunnasta, ajatuksia seuratyöstä

Tämän vuoden hyvinvointilehteen on kerätty laajapakettiharrastusmahdollisuuksiajayhteystietoja sekä tarinoita harrastamisesta ja seuratyöstä. Anna aikaa tälle lehdelle ja lue jutut läpi. Erityinen kiitos Nakkilan VPK:lle toiminnan esittelystä, mikä merkitys teillä onkaan meidän turvallisuudelle ja hyvinvoinnille! Seurojen teksteistä tulee ilmi, että uusia seuratyöntekijöitä tarvitaan mukaan. Ja tuo tarve voi olla vaikka kioskinpitäjänä tai rahastonhoitajana, seuroissa on monenlaisia tehtäviä. Tämä seurojen tekemä työ on mittaamattoman arvokasta, kunta ei näitä palveluita pystyisi yksinään tuottamaan. Nakkila olisi hyvin erilainen paikka ilman huikean laajaa yhdistys- ja seurakenttää. Tämä on ehdottomasti Nakkilan vahvuus. Ja se liittyy vahvasti kunnan strategiaan.

Liikutun aina miettiessäni mikä merkitys harrastamisella on ihmisten elämässä. Nakkilassa seurat ja yhdistykset tarjoavat palveluita alkaen perheen pienimmistä, esim. MLL huolehtii vauvakerhoista. Lapsia, nuoria ja aikuisväestöä on mukana satoja erilaisissa kilpailu -ja harras-tustoiminnoissa. Senioreiden monipuolisesta toiminnasta voit lukea lisää tämän lehden sivuilta. Moni on kasvanut seurojen ja yhdistysten mukana joko harrastajana tai vapaaehtoisena seuratyöntekijänä. Allekirjoittaneelle kasvattiseura siivitti ammatinvalintaan ja kylvi sisälle liikunnallisen elämäntavan, suurimpana sain ystäviä ja yhteisön, johon tunnen kuuluvani. Ei siis mikään pikkujuttu. Nyt pääsinkin todelliseen unelmaduuniini ja saan olla mm. edistämässä ja luomassa puitteita seuroille ja yhdistyksille Nakkilassa. Lupaan olla tässä työssä sydämelläni mukana.

Nakkilan seuraparlamentti on perustettu neuvoa-antavaksi toimielimeksi syksyllä 2020 ja olemme kokoontuneet nyt neljä kertaa. Seuraparlamentin tavoitteena on lisätä sekä yhdistysten välistä että yhdistysten ja kunnan välistä yhteistyötä. Toiminta on avointa ja keskustelevaa, käsiteltäviä asioita voi kaikki kuntalaiset ehdottaa. Seuraparlamentin jäsenten yhteystiedot, muistiot ja pöytäkirjat löytyvät kunnan www-sivuilta. Seuraavassa kokouksessa aloitellaan mm. Nakkilan yhdistysohjelman tekemistä.

Oletko huomannut että www.nakkila.fi sivuille on kesän aikana tullut odotettu yhteinen tapahtumakalenteri? Tuohon kalenteriin tiedot tulevat www.satakuntaevents.fi sivustolta. Kirjautumalla sivustolle jokainen voi ilmoittaa tapahtumiaan ja ne näkyvät päivän viiveellä kunnan sivuilla. Kannattaa siis laittaa kunnan nettisivusto aktiiviseen seurantaan.

Kuntalaisen hyvinvointi on kuntien tärkein tavoite, joka on kirjattu kuntalain 1 §:ään. Hyvinvointi merkitsee jokaiselle kuntalaisille erilaisia asioita. Hyvinvointi koskee kaikkia kunnan toimialueita, päättäjiä, luottamushenkilöitä ja tavoite on yhteinen, hyvinvoiva kuntalainen. Päätösten pitääkin kantaa pitkälle ja ottaa huomioon kokonaisvaikutukset. Hyvien ja kestävien päätösten saamiseksi tarvitaan keskustelua ja kuuntelua, ihan meiltä jokaiselta. Toivon, että uudet luottamushenkilöt ja päättäjät näkevät seuratyön tärkeyden ja välttämättömyyden myös jatkossa. Mielestä voidaan sanoa, että Nakkila on todella harrastamisen ja yhteisöllisyyden näkökulmasta paras paikka työ- ja perhe-elämän yhdistämiseen.

Hyvinvointi-
koordinaattori
Sari Ketola
sari.ketola@nakkila.fi

LIIKUNTAKESKUS TAIPUU MONEKSI

Kuvat: Minna Kalliomäki

LIIKUNTASALI

- Salissa voi harrastaa mm. salibandyä, lentopalloa, futsalia, koripalloa, tennistä ja sulkapalloa
- Salissa on äänentoisto ja valonheittimet
- Juoksusuora 57 m lämmittelytilana, toiminnallisena harjoittelutilana, yms. monipuolisena käyttötilana
- Kentän koko on 28,6 x 48 m, 1370 m2
- Salibandykaukalo: 20 x 40 m, varoalue 4 m / sivu
- Katsomossa on 240 pehmustettua selkänojallista istumapaikkaa
- Salin vapaakorkeus on 8 m
- Tila saadaan väliverhoin jaettua 3 lohkoon

KUNTOSALI/RYHMÄLIIKUNTATILAT

- Hyvin varustettu kuntosali, joka on avoinna joka päivä klo 05–23 kulkuläpyskällä
- Ryhmäliikuntatilassa ohjattua ryhmäliikuntatoimintaa mm. spinningiä, nyrkkeilyä ja monipuolisia jumppia.

NUORISOTILA

- Avoinna 3–5 kertaa viikossa: ma, ti, to klo 16–20 ja pe 16–21, poikkeuksista ilmoitetaan somessa
- Järjestetään myös nuorten lauantaipäiviä
- Aktiivista toimintaa 11–17-vuotiaille
- Kävijämäärä on useimmiten 25–35/ilta

- Tilassa on yhdessä sovitut säännöt
- Nuorten käytössä on liikuntatiloja
- Paikalla on aina 1 tai 2 ohjaajaa
- Tilasta löytyy biljardipöytä, keittiö, pelejä yms.

YLEISET TILAT

- Ns. likainen käytävä
- Ns. puhdas käytävä
- Pukuhuoneita on 10
- Väestösuoja 42 henkilölle
- Yläkerran parvi
- Liikuntakeskuksella on hissi

KAHVIO/INFOPISTE

- Infopisteessä on henkilökuntaa paikalla arkisin ma klo 8–20, ti klo 12–20, ke klo 8–20, to klo 9–17 ja pe klo 8–16. Poikkeuksista ilmoitetaan nettisivuilla ja somessa.
- Wc-tilat ovat unisex-vessoja
- Kahviossa on täyden palvelun keittiö
- Tilasta löytyy videotykki (kokous ja muita tilaisuuksia varten), valkokangas ja laadukas äänentoisto
- Tilassa on I Wall -peli, jossa 7 eri peliä, hahmoa liikutellaan omalla keholla
- Kahviossa: taiteilija Seija Levannon maalaus ”Ystävyys meitä yhdistää”. Teoksessa Nakkilan kirkko, Koskilinna, Villilän ja Anolan kartanot sekä monia muita Nakkilan historiaan liittyviä rakennuksia.
- Keinutuolit on suunnitellut sekä valmistanut Kari-Pekka Kankeri Nakkilasta
- Tilassa voi pitää juhlia, kokouksia, konsertteja, koulutuksia, luentoja, musiikkiesityksiä, näyttelyitä, tansseja, voimistelua ja muita tapahtumia. Tilat on varattavissa asion kautta.

KABINETTI

- Varattavissa kaikille
- Tilasta löytyvät videotykki ja valkokangas, kahvinkeitin, vedenkeitin, jääkaappi, mikro, tiskikone ja astiat, Wi-fi
- Toimii juhla-, kokous-, koulutus- ja työtilana

YLEISTÄ

- Autopaikkoja on 96 kpl
- Salissa on Minna Kalliomäen tauluja Nakkilasta
- Bruttopinta-ala 4054 m2
- Kokonaiskustannus n. 7,5 milj.
- Hinnasto
- Kertamaksu 4 € / 2 €
- Kausikortit:
- 1 kk kausikortti: 24 / 12 €
- 3 kk kausikortti: 60 / 30 €
- 6 kk kausikortti: 100 / 50 €
- 12 kk kausikortti: 180 / 90 €

Kausikorttia hankkiessasi veloitetaan kulkuläpyskän pantti 20 €. Pantin saa takaisin läpyskän palautuksen yhteydessä. Alennettu hinta koskee eläkeläisiä, opiskelijoita ja työttömiä.

KOKOUS-, KOULUTUS-, YM. TILOJEN VUOKRAUS

- Kabinetti, nuorisotila, kahvio / aula: vuokraus kokous- tai muuhun käyttöön 20 € / 2 tuntia
- Esiintymislava: vuokraus 150 € / vrk. Seuraavat vuorokaudet 50 €.

Liikuntakäytössä hintoihin sis. 10 % alv.
Muussa käytössä hintoihin sis. 24 % alv.

TILA	NAKKILALAISILLE	KOPAIKKAKUNTALAISILLE
Yläkerran monitoimiliikuntasali	20 € / h	30 € / h
Juoksusuora	10 € / h	20 € / h
Koko liikuntasali	35 € / h	40 € / h
2/3 liikuntasalia	25 € / h	30 € / h
1/3 liikuntasalia	15 € / h	20 € / h
Koko sali tunniksi turnauksiin, kilpailuihin ym.	20 €	40 €
Muut yleisötilaisuudet		
Koko sali, 1 tunti, nakkilalaiset seurat ja järjestöt	40 €	60 €
Koko sali, 1 vrk, nakkilalaiset seurat ja järjestöt	180 €	400 €

Muu liikunta: Tennisvuoro 25 € / h
Sulkapallovuoro, 1/3 salia: 15 € / h
Ulkoalueet: Yleisurheilukenttä, jalkapallokenttä, hiekkakenttä, frisbeegolfrata, beach volley -kenttä

SÄHKÖINEN ASIO-TILANVARAUSJÄRJESTELMÄ

Tilavarauksia voi tehdä sähköisesti osoitteessa nakkila.asio.fi. Nakkilan kunnassa on siirrytty sähköiseen tilavarauskäytäntöön. Kuntalaiset voivat varata liikuntakeskuksen liikunta- sekä kokoustiloja, koulujen liikuntatiloja ja ulkokenttiä omatoimisesti verkosta.

Asiosta pääsee myös tarkastelemaan ajankohtaisia tapahtumia ja järjestelmästä näkee mahdolliset vuorojen peruuntumiset yms.

Osoitteessa nakkila.asio.fi voit rekisteröityä järjestelmään ja pääset tarkastelemaan sekä varaamaan tiloja käyttöösi.

Tilanvaraukset Asio tilavaraus-järjestelmän kautta: nakkila.asio.fi

Infon yhteystiedot:
Kuntopolku 1
29250 Nakkila
puh. 044 7475 919
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi

LIIKUNTALUKKARI SYKSY 2021

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
IKÄIHMISTEN TASAPAINO JA LIHASKUNTO 10-10.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA	**IKÄIHMISTEN TUOLIJUMPPA** 12-12.45 (myös etänä) ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA		**IKÄIHMISTEN SPINNING** 9-9.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA	
IKÄIHMISTEN OHJATTU KUNTOSALI 12-12.45 ohjaaja Veera KUNTOSALI	**LIIKUNNAN START-TI MATALANKYN-NYKSEN RYHMÄ** 17-17.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA		**IKÄIHMISTEN LIHASKUNTOTUNTI** 10-10.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA	
LIIKUNTA-NEUVONTAA 13-17.00 liikuntakeskuksella ohjaaja Veera Varaa aikasi: 0447475923	**TOIMINNALLINEN TREENI** 18-18.45 ohjaaja Veera JUOKSUSUORA			**FRIDAY DANCE** 16-16.55 Tanssin iloittelua, sopii kaikille! ohjaaja Kaisa Lallukka RYHMÄLIIKUNTA

IKÄIHMISTEN TASAPAINO– JA LIHASKUNTOTUNTI
Tunnilla harjoitellaan tasapainoa ja lihaskuntoa sopivassa suhteessa. Vahva lihaskunto on perusedellytys hyvälle tasapainolle. Tunti sisältää monipuolisia harjoitteita ja soveltuu kaiken kuntoisille.

IKÄIHMISTEN OHJATTU KUNTOSALI
Ohjattu kiertoharjoittelu edistyneemmille, jo aiemmin kuntosalilla käyneille, joilla perusliikkeet ovat hallussa.

IKÄIHMISTEN TUOLIJUMPPA
Soveltavan liikunnan ryhmä, jossa jumpataan omalla tasolla ja iloisella mielellä. Liikkumisen apuvälineet huomioidaan ryhmässä.

LIIKUNNAN STARTTI MATALANKYNNYKSEN RYHMÄ
Tunnilla erilaisiin liikuntamuotoihin tutustumista matalalla kynnyksellä.

TOIMINNALLINEN TREENI
Monipuolinen ja reipastempoinen kiertoharjoittelu. Lihaskuntoa ja aerobista kestävyyttä kehittävä treeni toteutetaan kehonpainoa ja erilaisia välineitä, kuten kahvakuulaa ja levypainoja, apuna käyttäen.

IKÄIHMISTEN SPINNING
Ikähmisille suunnattua sisäpyöräilyä musiikin tahtiin vastusta säätämällä. Jokainen pyöräilee oman kuntotasonsa mukaisesti. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneillekin pyöräilijöille.

IKÄIHMISTEN LIHASKUNTOTUNTI
Ikäihmisille suunnattua monipuolista lihaskuntoharjoittelua, jolla parannetaan lihaksiston kuntoa ja liikkuvuutta sekä ylläpidetään toiminnallista elämäntapaa ja arjessa jaksamista.

FRIDAY DANCE
Tunnilla pääset kokeilemaan erilaisia tanssityylejä showtanssista nykytanssiin ja streetlajeihin. Harjoitellaan tekniikkaa ja tehdään erilaisia helppoja koreografioita sekä treenataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Tunti sopii myös aloittelijoille.

OHJATTUUN RYHMÄLIIKUNTAAN OSALLISTUT
Kertamaksulla 4€ tai alennettuun hintaan 2€ (työttömät, opiskelijat, eläkeläiset).
Ryhmäliikuntaan on mahdollista ostaa myös 10-kortti 40€ tai 20€ (alennettu hinta).
Näytä kortti aina infossa ennen jumpan alkua.

MAHDOLLISET MUUTOKSET
Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin. Mahdollisista muutoksista ilmoitamme osoitteessa www.nakkila.fi. Tuntien toteuttamiseen vaaditaan min. 5 osallistujaa.

YHTEYSTIEDOT
Nakkilan liikuntakeskus
Kuntopolku 1, 29250 Nakkila
https://nakkila.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikuntapalvelut/liikuntakeskus/
044– 7475919
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi

LIIKUNTANEUVONTAA *Nakkilassa!*

LIIKUNNANOHJAAJA ALOITTAA MAKSUTTOMAN LIIKUNTANEUVONNAN NAKKILAN LIIKUNTAKESKUKSELLA SYKSYLLÄ 2021.

Liikuntaneuvonta on suunnattu kaikille nakkilalaisille, jotka kaipaavat apua ja tukea liikunnallisemman elämäntavan omaksumiseen. Se tarjoaa tukea ja ohjausta arjen aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämiseen.

Liikuntaneuvonta voidaan toteuttaa pidempikestoisena, useita tapaamiskertoja sisältävänä projektina tai kertaluontoisena ohjaushetkenä.

Liikuntaneuvontapalvelumme ovat avoinna myös lapsille ja perheille. Tapaamiset toteutetaan maanantaisin klo 13–17 välisenä aikana.

JOS KAIPAAT MOTIVAATIOTA JA VINKKEJÄ KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN JA LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN ARJESSA, OLE YHTEYDESSÄ
liikunnanohjaaja
Veera Tiilikaiseen
puh. 0447475923 tai
veera.tiilikainen@nakkila.fi.

LIIKUNTAMAA TARJOAA ILOISTA, RIEMUKASTA JA VAPAAMUOTOISTA PERHELIIKUNTAA.

Liikuntamaat käynnistyvät su 5.9.2020 liikuntakeskuksessa ja jatkuvat jokaisen kuun ensimmäisenä sunnuntaina klo 10–12 vuoden 2021 toukokuuhun. Lasten vapaassa käytössä on liikuntavälineitä palloista pomppupatjoihin. Tärkeintä tapahtumissa on iloinen liikunta ja perheen yhdessäolo ilman kilpailua tai suorituksia. Liikkuminen tapahtuu huoltajan valvonnassa.

LIIKUNTAMAAT

SYKSY 2021

5.9. NTK
3.10. Nakkilan nuoret ja vapaa-aika
7.11. Vire
5.12. MLL ja Starat

KEVÄT 2022

9.1. Partiolaiset
6.2. Ruskilan koulun tuki
6.3. Naakku
3.4. Liikuntaseura
15.5. Emmat

Hinta 2 € / lapsi
(alle 3-vuotiaat maksutta).

Sisäliikuntavarusteet ja sisäliikuntakengät ovat suotavat, mutta eivät pakolliset.

MUMMOLAKERHO
(useita kerhoja)

Mummolakerhossa kerhomummo Sirpa keksii kaikkea kivaa tekemistä ja opeteltavaa ajankohtaan sopien. Mummolakerhoja pidetään koulupäivien sisällä tai koulupäivien välittömässä yhteydessä kaikilla Nakkilan alakouluilla. Kerhoissa on mummolatunnelma, jonne on jokaisen helppo tulla ja kaikki voivat viihtyä ja olla luontevasti yhdessä. Mummolakerhossa voidaan esimerkiksi retkeillä, kuunnella tarinoita, näytellä, askarrella tai vaikka leipoa joulupipareita. Kerho sopii kaikille!

TEATTERIKERHO ALAKOULULAISILLE KE 15-16 YLÄKOULULAISILLE TO 15-16

Nakkilan Napakoiden näyttelijä/ohjaaja AaPee Söderdahlin johdolla tutustutaan teatteriin ja ilmaisutaitoon. Teatterikerho on mukava ja hyödyllinen harrastus. Näyttelemällä voi myös oppia ilmaisemaan itseään paremmin ja saada rohkeutta tosielämän tilanteissa. Teatterikerho harrastuksena tukee mukavasti itsetuntoa. Siinä myös samalla oppii uusia asioita itsestään ja omista vahvuuksistaan. Kerhon mahdollistaa Nakkilan Napakat.

AUTAN JA VAIKUTAN

Kerhossa ideoidaan yhdessä ryhmän kanssa sopivia ja ajankohtaisia hyväntekeväisyys- ja auttamiskohteita. Tarkoituksena on myös tutustua erilaisiin hyväntekeväisyysjärjestöihin ja niiden toimintaan tekemisen ohella. Kerholaiset ovat mukana vaikuttamassa Nakkilan kunnan asukkaiden hyvinvointiin erilaisin tempauksin ja yllätyksin. Kerho sopii kaikille, jotka haluavat ilostuttaa ja yllättää muita sekä vaikuttaa asioihin. Kerhoa ohjaa kuraattori Petri Hakala.

NAKKILAN HISTORIAA TARINOIDEN -KERHO MA 15–16 LIIKUNTAKESKUS

Aidot nakkilalaiset Asta ja Kirsti johdattavat kerholaiset seikkailuille Nakkilan historiaan. Näitä tarinoita et varmasti ole kuullut ennen. Kerhon tavoitteena on tutustua Nakkilan paikallishistoriaan vierailemalla eri paikoissa ja pohtimalla paikkojen historiaa. Kerho kokoontuu maanantaisin liikuntakeskuksella klo 15. Kerhokerroilla myös liikutaan Nakkilassa omilla pyörillä ja bussilla. Kerhossa lopputuotoksena työstetään historiaesitettä, joka jää elämään kunnan nettisivuille ja muillekin tutustuttavaksi. Kerhon mahdollistaa LC Emmat Nakkila.

PARKOURIA ALEKSIN JA KAISAN KANSSA

Harjoituksissamme lapset oppivat liikunnallisia perustaitoja. Koordinaatio, kehonhallinta, tasapaino ja nopeus kehittyvät pelien, leikkien ja sopivien lajiharjoitteiden avulla. Keskeistä on, että lapsi pääsee liikkumaan ja haastamaan itseään omien kykyjensä puitteissa. Lapset ja nuoret innostuvat toivottavasti käyttämään opittuja taitoja myös kotikulmien tarjoamassa harjoitusympäristössä.

HYPRIDIKERHOT (USEITA KERHOJA KAIKILLA KOULUILLA)

Hypridikerhoissa kokeillaan eri lajeja ja tutustutaan erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin. Näissä kerhoissa on luvassa joka kerta jotain uutta. Kurssin ohjelma voi elää kerholaisten toiveiden mukaan. Tässä kerhossa ei takuulla pitkästy. Kurssia ohjaa Samkin Soteekin opiskelijat

HENNAN LETTIKERHO TI 14–15

Lettikerhossa hiukset taipuvat erilaisille leteille ja kampauksiin. Lettikerhossa opetellaan tekemään itselle ja kavereille erilaisia lettejä. Kerhon tavoitteena ovat käden taitojen harjaannuttaminen ja onnistumisen elämykset. Kurssia ohjaa Parturi-Kampaaja Henna Rantamäki.

FRIDAY DANCE WITH KAISA

Tunnilla pääset kokeilemaan erilaisia tanssityylejä showtanssista nykytanssiin ja streetlajeihin. Harjoitellaan tekniikkaa ja tehdään erilaisia helppoja koreografioita sekä treenataan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Tunti sopii kaikille. Kiva aloittaa viikonloppu tanssien!

SIRKUSTELUA

Sirkuskerhossa tutustutaan sirkustaitoihin monipuolisesti, ehkä jopa vauhdikkaasti. Kerho on suunnattu alakoululaisille sirkustelijoille. Kerhon tavoitteena on tuoda sirkus kaikkien ulottuville ja antaa onnistumisen elämyksiä.

TUTUSTU JA LUE LISÄÄ!

www.nakkila.fi ja
@harrastamisennakkilanmalli

NAKKILAN MALLI HARRASTAMISEEN

– jokaiselle lapselle mielekäs harrastus

Nakkilan kunta sai aluehallintovirastolta tukea lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen. Harrastamisen Nakkilan malli -hankkeen tavoitteena on edistää 1.–9. -luokkalaisten hyvinvointia, vähentää yksinäisyyttä ja mahdollistaa harrastustoiminta perheen varallisuudesta riippumatta. Harrastustoiminnalla on todettu olevan suojaava vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin. Toiminta sijoittuu koulupäivän yhteyteen, jolloin harrastuksen aloittaminen ja siihen sitoutuminen on lapselle ja nuorelle helpompaa.

Nakkilan koulujen oppilailta on kerätty harrastustoiveita ja näiden toiveiden pohjalta on suunniteltu tulevan kouluvuoden yhteyteen eri harrastuskerhoja ja harrastustoimintaa. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus. Nakkilan mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö.

Nakkilan harrastamisen malli -hankkeessa toteutetaan kuntastrategian mukaista toimintaa: Jokaisella harrastus, eniten harrastustoimintaa Suomessa. Tavoitteena on löytää ne lapset ja nuoret, joilla ei vielä ole mitään harrastusta ja ohjata heitä löytämään harrastemahdollisuuksista heille se mieluisin. Tarkoituksena on järjestää mahdollisimman monipuolisesti harrastusmahdollisuuksia ja yhtenä kerhomuotona tuleekin toimimaan kokeileva kerho, jossa lapsi tai nuori pääsee tutustumaan moneen eri harrastukseen.
Kerhot ja harrastustoiminta järjestetään koulujen, järjestökentän, yritysten ja sivistystoimen yhteistyönä. Hanketta koordinoivat projektiosaaja Marita Inkinen, hyvinvointikoordinaattori Sari Ketola ja liikunnanohjaaja Veera Tiilikainen.

Kerhoihin ilmoittaudutaan sähköisesti lyytilinkkien kautta. Ilmoittautumiset kerhoihin alkaen ke 18.8. klo 8. Linkit löytyvät kunnan www-sivuilta. Ilmoittautumisohjeet tulevat koulujen wilmaan.

Ei hankehömppää vaan hyvinvointia vesseleistä vaareihin

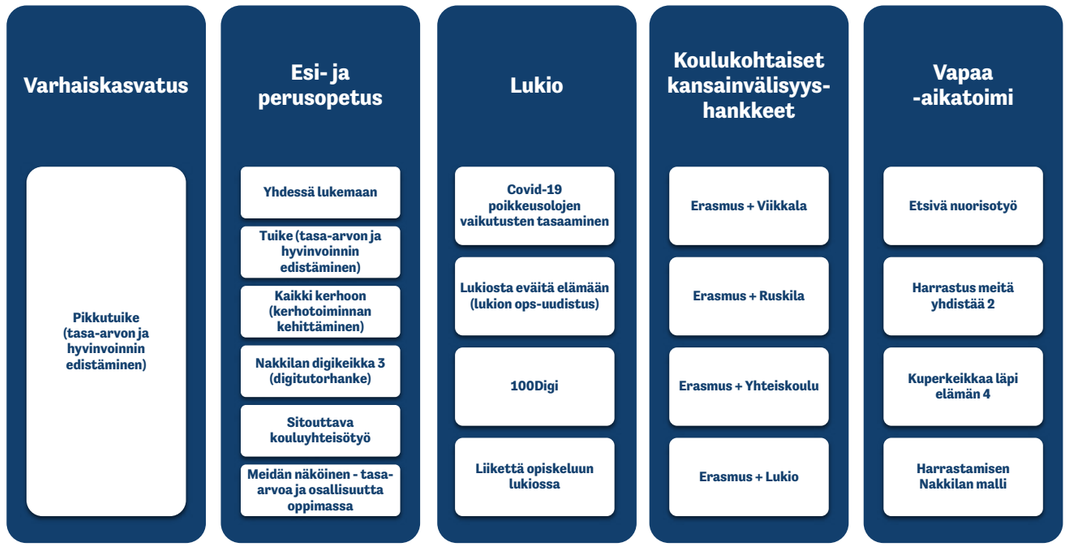
Teksti: Marita Inkinen

Sivistystoimialan toimintaa kehitetään jatkuvasti erilaisten hankkeiden avulla. Kehittämishankkeiden avulla edistetään valtakunnallisten linjausten, kunnan strategian sekä sivistystoimialan kehittämissuunnitelman toteutumista kasvatuksen ja koulutuksen toimintakentällä. Kehittämishankkeet rahoitetaan pääosin ulkopuolisella hankerahoituksella (mm. Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto).

Tällä hetkellä kehittämishankkeita on meneillään yhteensä 18. Hankkeita on varhaiskasvatuksessa, esi- ja perusopetuksessa, lukiossa ja vapaa-aika toimessa.

Sivistystoimialan hankkeiden läpileikkaavat tavoitteet ovat sivistyspalveluiden vetovoimaisuuden lisääminen, tasa-arvon ja hyvinvoinnin edistäminen, osaamisen kehittäminen sekä verkostoituminen yli rajojen. Projektiosaaja vastaa osaltaan hankkeiden koordinoinnista, taloudesta ja raportoinnista rahoittajalle.

Sivistystoimialan käynnissä olevat hankkeet



Etsivä harrastustoiminta:

Oman harrastuksen pariin maistiaisten kautta?

Teksti: Riikka Tupala | Kuvat: Veera Korhonen

Satakunnan ammattikorkeakoulun Palvelukeskus Soteekki on mukana Harrastamisen Nakkilan mallissa mahdollistamassa eri harrastusmuotoihin tutustumisia kunnan lapsille ja nuorille aina esikoululaisista 9-luokkalaisiin. Tavoitteena on toteuttaa kokeiluja yhdessä alueen toimijoiden kanssa sekä Soteekin opiskelijoiden ohjaamana.

Palvelukeskuksen sosionomi-, fysioterapeutti- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden järjestämissä kerhoissa toiminnan suunnittelun pohjana on hyödynnetty kohderyhmälle tehtyä kyselyä. Perinteisten lajikokeilujen lisäksi Nakkilan toteutuksessa hyödynnetään Porin vastaavassa hankkeessa innovoitua mallia, jossa yhden kokeilukerran sisällä voidaan tutustua useampaan harrastusmuotoon samalla kertaa. Esimerkiksi teatterikertaan yhdistetään liikuntaa ja yleistietoa, kokkauskerralla valmistetaan ruoan sijasta taikataikinaa, jota puolestaan hyödynnetään taiteen tekemiseen! Mukaan mahtuu myös esimerkiksi frisbee-golf, lauta- ja perinnepelit, VPK-toiminta ja yleisurheilu sekä vanhemmille osallistujille E-sports ja kuntosali. Kokeilujen kautta madalletaan kynnystä hakeutua itseä kiinnostavan harrastuksen pariin ja jatkaa harrastamista joko ohjatusti tai omatoimisesti esimerkiksi oman perheen tai kavereiden kanssa.

MIKÄ ON SOTEEKKI?

Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) palvelukeskus Soteekki on työharjoittelupaikka SAMKin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille. Soteekissa mallinnetaan sosiaali- ja terveysalan yritystoimintaa toimien erityisesti sellaisilla sektoreilla, joissa palvelutarjontaa ei (vielä) ole kysyntään nähden riittävästi tai lainkaan. Palvelutoiminnan lisäksi Soteekissa tehdään pienimuotoisia kehittämis- ja innovaatioprojekteja. Asiakkaita ovat alueen yritykset, kaupungit ja kunnat, yhdistykset, seurat ja yksityishenkilöt. Soteekin palvelut tuotetaan moniammatillisesti sosionomi-, fysioterapeutti- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden toimesta.

Liikuntakeskuksen ja vapaa-aikapuolen henkilöstö esittäytyy:

Tullaan tutuiksi!

SARI KETOLA

HYVINVOINTI-KOORDINAATTORI

sari.ketola@nakkila.fi

044 747 5914

Työnkuva: Tehtäviini kuuluvat mm. nuoriso-, liikunta ja kulttuuripalveluiden kehittäminen ja hyvinvointikertomustyö sekä viestintä. Vastaan myös liikuntakeskuksen toiminnasta sekä vapaa-aikapalveluiden henkilöstöstä. Vastuullani ovat myös vapaa-aikatoimen kehittämishankkeet ja yhdistys- ja seurayhteistyö. Työpisteeni on kunnanvirastolla, mutta olen myös liikuntakeskuksella.

Harrastukset: lenkkeily, jumppailu, nyrkkeily, maastopyöräily.

VEERA TIILIKAINEN

LIIKUNANNOHJAAJA

veera.tiilikainen@nakkila.fi

044 747 5923

Työkuva: Ohjaan liikuntaryhmiä kaikenikäisille kuntalaisille pääasiassa liikuntakeskuksen tiloissa sekä kunnan uimakouluja ja koulu-uinteja. Uutena työtehtävänä alkaa syksyllä liikuntaneuvonta aina maanantaisin 12-17.

Harrastukset: retkeily ja rally-toko koiran kanssa.

HELI KUJANPÄÄ

PALVELUVASTAAVA

heli.kujanpaa@nakkila.fi

Työnkuva: Työhöni kuuluvat palveluvastaavan tehtävät liikuntakeskuksella.

Harrastukset: boccia ja VPK.

MARI NURMI

PALVELUVASTAAVA

KIRKONSEUDUN KOULUN KOULUSIHTEERI

mari.nurmi@nakkila.fi

Työnkuva: Toimin liikuntakeskuksella palveluvastaavana ja kirkonseudun koululla koulusihteerinä.

Harrastukset: luonnossa liikkuminen ja ryhmäliikunta.

ALEKSI NORLUND

VAPAA-AIKAOHJAAJA

aleksi.norlund@nakkila.fi

044 747 5913

Työnkuva: Toimin nuorison ja vapaa-ajan töiden parissa. Lisäksi työtehtäviäni ovat koulunuorisotyö sekä kulttuuri ja vapaa-aikaan liittyvät asiat.

LINDA KEKKI

NUORISO-OHJAAJA

linda.kekki@nakkila.fi

044 747 5915

Työnkuva: toimin ohjaajana nuorisotilalla, koulun nuorisotyön parissa, nuorten kasvun ja kehityksen tukemisessa ja ennaltaehkäisevässä nuorisotyössä. Lisäksi nuorison tiedotustyö ja tapahtumien järjestäminen ovat myös osa työtäni.

Harrastukset: lenkkeily ja ystävien kanssa erilaisten aktiviteettien kokeilu.

MIAMAIJA KURTAKKO

ETSIVÄ NUORISOTYÖNTEKIJÄ

(Sini Koivulan sijainen)

maimaija.kurtakko@nakkila.fi

044 747 5918

Työnkuva: Tavoitteena on tavoittaa alle 29 -vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella tai tarvitsevat tukea saavuttaakseen tarvitsemansa palvelut. Työpisteeni sijaitsee työpajalla.

Harrastukset: lenkkeily koiran kanssa, elokuvat, viherkasvit, valokuvaus, livemusiikki.

TARJA SILLANPÄÄ

PUHTAUSHUOLTAJA

tarja.sillanpaa@nakkila.fi

044 405 2032

Työnkuva: Huolehdin liikuntakeskuksen puhtaanapidosta.

Harrastukset: matkustelu ja puutarhanhoito.

LINDA KAUPPINEN

PUHTAUSHUOLTAJA

linda.kauppinen@nakkila.fi

044 405 2035

Työnkuva: Tehtäviini kuuluu liikuntakeskuksen puhtaanapito. Toimin myös muissa kunnan toimipisteissä.

Harrastukset: koiran kanssa lenkkeily.

JALI SILLANPÄÄ

ULKOLIIKUNTA -ALUEIDEN HOITAJA

044 747 5917

Työnkuva: Huolehdin liikunta-alueiden kunnossapidosta (mm. jalkapallokentät, urheilukenttä, latujen teko ja luistelualueiden jäädytys).

Nakkilassa nuorisotyö on muutakin kuin nuokkari!

Teksti & kuvat: Aleksi Norlund ja Linda Kekki

Nuorisotilan toiminta

- Nakkilan nuorisotila on avoinna arkisin neljä päivää viikossa. Yhtenä päivänä 5-6 luokkalaisille ja kolme päivää 7 lk-17 -vuotiaille. Nuokkari on nuorten turvallinen kohtaamispaikka, jossa koulutettu tilavalvoja on nuorten saatavilla koko ajan. Nuorisotilassa on mahdollisuus pelailla pelejä, käyttää liikuntakeskuksen salia, juoda kahvia ja vain oleskella omana itsenään. Tilalla järjestetään myös erilaisia aktiviteetteja kuten bingoa, musavisaa, leipomista ja teemailtoja kuten pikkujoulut tai halloween-ilta.
- Nuorisotilassa on aivan uusi televisio, Playstation 4, pingispöytä, lautapelejä, matkakaiutin, askartelu ja piirustusvälineitä, liikuntasalia käytettäessä on mahdollisuus kaikenlaisiin liikuntavälineisiin, valkokangas ja se tärkein eli kahvinkeitin!
- Nuorisotila on myös varattavissa kokous-, juhla-, koulutus-, tai vaikka luentotilaksi.

Jalkautuva nuorisotyö

- Jalkautuvalla nuorisotyöllä tarkoitetaan kunnassa tapahtuvaa nuorten vapaa-ajan ympäristössä tehtävää nuorisotyötä. Päämääränä on nuorten kohtaaminen, erilaisten ilmiöiden kartoittaminen ja saatujen tietojen hyödyntäminen nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi.
- Koulujen päätösjuhlat, vappu ja erinäiset arkivapaat/pyhät/lomat ovat yleensä nuorisotyössä jalkautumisiltoja. Jalkautuminen tapahtuu siellä missä nuoret ovat. Nuorten aito kohtaaminen mahdollistaa luottamuksellisen suhteen rakentumisen ja sitä kautta nuoren mahdollisen avun tarpeen auttamiseen.
- Nuorisotilan ollessa kiinni nuoriso-työntekijät panostivat jalkautumiseen ja sosiaalisen median käyttöön. Nuoriin pyrittiin olemaan yhteyksissä eri kanavien kautta ja pitämään kiinni nuoresta ja tukemaan heitä esim. koulun kanssa etäyhteydellä.

Koulun nuorisotyö

- Pysäkki-toiminta perustuu nuorille tarjottavasta matalan kynnyksen juttelumahdollisuudesta. Nuoret voivat tulla välitunniksi juttelemaan nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan kanssa tai tarvittaessa myös varata henkilökohtaisen ajan jolloin nuori saa tulla juttelemaan ihan rauhassa kun tilanne ja koulutunnit sen sallii. Nuori ohjataan tarvittavan avun piiriin ja ollaan yhteyksissä huoltajiin mikäli se on tarpeellista. Pysäkki-toiminta on koulun ja nuorisotyön yhteistyötä!
- Alakoulujen KiVa-toimii omien opettajien johdatuksella mutta syksyn aikana on suunnitteilla myös nuorisotyöntekijöiden järjestämät koulupäivien aikana olevat tapahtumapäivät.
- Nakkilan yhteiskoulussa järjestetään säännöllisesti nuorisotyön ja eri yhteistyötahojen kanssa Kasvamme yhdessä- iltoja, 7. luokan ryhmäytymispäiviä ja ehkäisevän päihdetyön viikkoja.
- Nuorisotyöntekijät pitävät yläkoululla säännöllisesti jokaiselle luokka-asteelle KiVa-koulu tunteja, joiden aiheina pyörii ryhmäytyminen, kiusaamisen ehkäisy, syrjintä, roolini omassa luokassa, ketään ei jätetä yksin, sosiaalisen median käyttö ja moni muu nuorten keskuudessa pyörivät aiheet. Koululla tehdään myös noin puolen vuoden välein KiVa-kouluun liittyvä koulukiusaamiskysely, jolla kartoitetaan koulukiusaamista luokka-asteittain omassa koulussa.

Nuoriso-ohjaajat Linda ja Aleksi näkyvät nuorten arjessa!

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

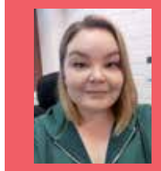
MIKÄLI ET OIKEIN TIEDÄ KENELTÄ KYSYÄ, KYSY ETSIVÄLTÄ NUORISOTYÖN-TEKIJÄLTÄ!

Ei ole asiaa, josta et voisi etsivältä kysyä tai johon et etsivän kanssa yhdessä löytäisi vastauksia.

Etsivä nuorisotyö on aina **maksutonta** ja sinulle täysin **vapaaehtoista.**

- Etkö keksi mitä seuraavaksi tekisit?
- Onko raha-asioissa tai muissa arjen asioissa pulmia?
- Haluaisitko jutella luottamuksellisesti mieltäsi painavista asioista?
- Mietitkö mikä on sun juttu?

- Etsivä nuorisotyöntekijä auttaa sinua **juuri niissä asioissa mihin apua kaipaat**, mutta ennen kaikkea hän auttaa sinua löytämään oman juttusi.
- Periaatteisiin kuuluu, että **yhdessä** edistetään juuri sinun asioitasi.
- Etsivä nuorisotyöntekijä ei kuitenkaan tee päätöksiä tai toimi puolestasi, vaan sinä päätät mitä asioita käsittelette ja minkälaisia ratkaisuja elämässäsi teet.
- Yhteistyö perustuu luottamukseen ja on aina vapaaehtoista, työntekijä on vaitiolovelvollinen ja toimii aina sinun luvallasi.



MIAMAIJA KURTAKKO - ETSIVÄ NUORISOTYÖNTEKIJÄ
044 7475 918 - miamaija.kurtakko@nakkila.fi
Instagram: @etsivanakkila
Facebook: Etsivä Nuorisotyöntekijä Nakkila Miamaija

Terveisiä Nakkilan Partiolaisilta!

Teksti: Anri Södergård | Kuvat: Anri Södergård

Nakkilan Partiolaiset on Nakkilassa toimiva sekalippukunta. Lippukunnassa oli vuoden 2020 lopussa 115 jäsentä. Nakkilan Partiolaiset järjestävät viikoittain toimintaa eri ikäisille lapsille ja nuorille Nakkilassa.

Viikkotoiminnan pääpaino on partiolaisten omalla partiomajalla ihan Nakkilan kirkon kupeessa, Savikontien päässä. Paljon retkeillään myös lähiseudun metsissä, poluilla ja laavuilla, vuosittain lippukunta järjestää myös yhteisiä tapahtumia. Perinteisimpiä niistä lienevät syysleiri jonain syksyisenä viikonloppuna lähiseudun leirikeskuksessa, sekä Itsenäisyyspäivän soihtukulkue, seppeleen lasku sankarihaudalle sekä partiolupauksen antotilaisuus Nakkilan kirkossa.

Uutena toimintana Nakkilan partiolaisissa käynnistettiin viimesyksynä perhepartiotoimintaa. Perhepartiossa pienemmät, alle kouluikäiset lapset pääsevät yhdessä vanhemman tai muun oman aikuisen kanssa kokeilemaan erilaisia partioaktiviteetteja. Tavoitteena on antaa mahdollisuus yhteiseen ohjattuun toimintaan luonnossa. Samalla aikuiset pääsevät tutustumaan partiotoimintaan, eikä kaikki ole aikuisellekin uutta lapsen ehkä aloitellessaan omaa partiotaivaltaan 7-vuotiaana.

Nakkilan partiolaisten perhepartioryhmä Nallet aloittelivat toimintaansa hankalaan koronarajoitusaikaan. Onneksi partiotoimintaa toteutetaan luonnostaan ulkona, joten rajoitusten hiukan hellentyessä pääsivät aikuiset ja lapset retkeilemään ja tekemään yhteisiä juttuja. Vuoden aikana he ehtivätkin askartelemaan, nikkaroimaan, retkeilemään lähiympäristössä ja suunnistamaan. Perhepartio kokoontuu kerran kuukaudessa, pääsääntöisesti joka kuukauden kolmas lauantai.

Syksyn ensimmäinen kokoontumiskerta on partiomajalla lauantaina 18.9. klo 14-16.

Lisätietoja:
Perhepartion johtaja
Jenni Koota / jenni.koota@gmail.com
Nakkilan Partiolaisten lippukunnanjohtaja
Anri Södergård / anrister@gmail.com.
www.partio-ohjelma.fi

Seniori!
Nakkilasta löytyy monelaista tekemistä.
Lähde mukaan!

Eläkeliiton Nakkilan yhdistys ry

Toimintamme keskeinen tapahtuma on kuukausittainen kerhotapaaminen, jolloin kokoonnumme yhdessä Osuuspankin kerhohuoneelle kahvin, rupattelun ja arpajaisten merkeissä. Ajottain olemme kutsuneet asiantuntijavieraan puhumaan esim. lääkkeistä, kierrätyksestä tai terveyteen liittyvistä asioista.

Kevät-kesällä vietämme kerhopäivää laavulla metsän siimeksessä paistaen makkaraa ja tulella keitetystä pannu-kahvista nauttien. Kesäisin teemme kesäteatteri-/kesäretkiä.

Yhdessä Kullaan ja Ulvilan yhdistysten kanssa järjestämme myös erilaista toimintaa. Yhteinen liikuntapäivä, tietokilpailuja, karaokelaulua yms.

Osallistumme Satakunnan piirin järjestämiin konsertteihin, yms. kulttuuritapahtumiin. Marraskuussa Satakunnan piirin yhdistysten yhteinen risteily on ollut myös suosittu tapahtuma.

Ilmoitamme Sydän-Satakunnassa tapahtumistamme. Tervetuloa!

ELÄKELIITON NAKKILAN YHDISTYS
PUHEENJOHTAJA
Hilkka Kotiranta
puh. 050 342 8451
hilkkakotiranta@msn.com

Nakkilan Eläkeläiset ry

Toimintamme perusajatus on eläkeläisten ja muiden ikääntyneiden elinolojen parantaminen ja heidän erikoistarpeidensa huomioiminen kunnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Tässä on ehdotonta tavoittaa kunnan päättäjiä ja viranhaltijoita ja saada yhteisymmärrys ja tieto tavoitteistamme heille.

Syksystä kevääseen toimimme säännöllisesti kokoontuvan viikkokerhon merkeissä. Toimipaikaksi on saatu Osuuspankin kokoustila, joka on toimiva esteetön tila kunnan keskustassa.
Jos tarvitset seuraa, tule mukaan.
Kerhossa on ohjelmassa, keskusteluja yhteislauluja, pelailemme ”pocciaa”. bingoa, asiantuntijoita eri aloilta sekä tietysti retkeilemme teattereihin ja valtakunnallisiin tapahtumiin.

Viikkokerhojen toiminta ja matkustelut on toistaiseksi jäänyt toteutumatta pandemia-rajoitusten takia Toiveikkaina odotamme että pääsemme jatkamaan vireätä toimintaa.

Ilmoitamme Satakunnan Viikko-lehdessä
Tule mukaan!

NAKKILAN ELÄKELÄISET RY
PUHEENJOHTAJA
Terttu Viinamäki
puh. 0400 722 439

Nakkilan eläkkeensaajat ry

Ikääntyminen on vaativaa – meillä se on voimavara! Olemme pirteä ja ponteva paikkakuntalainen. Yhdistyksellä on toimintaa viikoittain, kahvi- tai liikuntakerhon muodossa.

Panostamme ennaltaehkäisevään työhön ja lentävä lauseemme onkin: ”Olemme perillä silloin, kun viimeinenkin lähtijä on saavuttanut päämäärän”.

Järjestämme muun muassa omia juhlia, ikäihmisten iltapäivätansseja. Nakkila on suosittu juhlakohde ja tänne saavutaan myös pidemmältä. Tanssiminen on ikäisillemme parasta ja monipuolisinta liikuntaa sekä mukava seurustelumuoto. Yksinäisyys pysyy pois tanssiparketilla kiitäessä.

Järjestämme matkoja kotimaahan ja kulttuurikohteisiin. Pidämme tärkeänä ikäihmisten henkistä vireyttä ja tasapainoa, siksi matkoihimme kuuluu paketti kohteen erityisantia.

Liittyminen yhdistykseen on helppoa yhdistyksen kotisivuilla olevalla kaavakkeella.

NAKKILAN ELÄKKEENSAAJAT RY
Nakkilan työväentalo, Kirkkokatu 15
PUHEENJOHTAJA
Jukka Kim
puh. 046 811 9074
elakkeensaajat.nakkila@gmail.com
www.nakkilanelakkeensaajat.fi

Nakkilan kansalliset seniorit ry

on puolueisiin sitoutumaton eläkeläis-yhdistys, jossa on tällä hetkellä n. 200 jäsentä. Tavoitteenamme on järjestää jäsenillemme erilaisia opettavaisia, viihdyttäviä ja liikunnallisia tapaamisia.

- Käymme teattereissa, konserteissa ja muissa kulttuuritilaisuuksissa.
- Teemme retkiä sekä kotimaahan että muualle Eurooppaan
- Istuskelemme laavulla nauttimassa luonnon rauhasta ja makkarasta
- Laulelemme yhteislaulutilaisuuksissa.
- Kohotamme yhdessä kuntoamme kuntosalilla ja lenkkeilyllä.
- Tutustumme kotimaiseen ja ulkolaiseen kirjallisuuteen ja kirjailijoihin.
- Parantelemme muistiamme muistijumpassa.

Jos haluat liittyä joukkoomme, ota yhteyttä. Voit myös liittyä Senioriliiton sivujen kautta tai jättää viestin yhdistyksemme kotisivuille.

NAKKILAN KANSALLISET SENIORIT RY
PUHEENJOHTAJA
Marja-Riitta Kurittu
puh. 040 506 8443
marjariitta.kurittu@gmail.com

Yhteisellä projektilla maaliin:

Kehuja keräävä tekonurmikenttä palvelee kaikkia kuntalaisia

Teksti: Iida Pakkanen | Kuvat: Iida Pakkanen

Nakkilan liikuntakeskuksen yhteyteen vuosi sitten valmistunut tekonurmikenttä on noussut liikkujien suosioon.

Kenttä on vapaasti kaikkien kuntalaisten käytössä aina silloin, kun meneillään ei ole treenejä. Paikalliset voivat varata maksutta vuoroja tekonurmelle kunnan nettisivujen kautta. Tekonurmea eniten käyttävät Nakkilan Nastan jalkapalloilijat. Nastan joukkueiden käytössä kenttä on keskimäärin neljänä iltana viikossa. Pelit pyritään pelaamaan oikealla nurmella, mutta harjoituspaikaksi nuoret toivovat usein tekonurmea.

Nakkilassa kenttään pystyttiin panostamaan Leader-tuen ansiosta enemmän. Nakkilan kunta sai Leader Karhuseudulta kentän rakennuttamiseen Leader-tukea vajaa puolet kentän summasta. Hiekkapohjan ja tekonurmen väliin asennettiin joustokerros, joka tekee alustasta pehmeän ja säästää siten liikkujien niveliä. – Tekonurmi on erityisen hyvä kaikkien nuorimmille sekä kaikkein vanhimmille pelaajille. Uusi kenttä on ollut etenkin ikämiesten suosiossa pehmeän pohjan ja kentän pienemmän koon vuoksi, Nakkilan Nasta puheenjohtaja Antti-Matti Kivelä sanoo.

– Ilman Leader-rahoitusta tai Nastan aktiivista osallistumista kenttää ei olisi pystytty toteuttamaan, Nakkilan kunnan rakennusmestari Teemu Harjunen sanoo.

Kenttä hyödyttää laajaa joukkoa ja kentällä onkin parhaimmillaan yli 500 käyttäjää viikossa. Jalkapallon lisäksi tekonurmikentällä on pelattu pesäpalloa, vedetty juoksutreenejä, heitetty frisbeetä ja järjestetty ryhmäliikuntaa. Kentällä pidetään myös koulujen liikuntatunteja.

– Kenttä on saanut paljon kehuja liikunnanopettajilta. Täällä näkee iltaisin nuoria omatoimisesti pelaamassa. Myös ikäihmiset tykkäävät käydä kävelemässä tasaisella ja pehmeällä alustalla, Harjunen kertoo.

– Tekonurmi ja kentän hyvä valaistus mahdollistavat treenikauden pitenemisen alkukeväästä ja loppusyksystä. Uuden kentän ansiosta voimme järjestää tulevaisuudessa myös turnauksia, Kivelä sanoo.

Kenttää on aiemmin valaistu Nastan saamalla Leader-tuella. Leader-tukea voivat hyödyntää kaikki yhdistykset. Leader-tukea on myönnetty esimerkiksi Nakkilan Napakoille kesäteatterialueen uudistamiseen, Lions Clubille liikennepuiston rakentamiseen ja Nakkilan Vireelle harjoitusvälineiden hankintaan.

KUKA VOI SAADA LEADER-TUKEA?

Rekisteröidyt yhdistykset kuten urheilu- ja harrasteseurat tai kyläyhdistykset, muut yhteisöt kuten kunnat, seurakunnat ja oppilaitokset sekä pienet yritykset.

MIHIN LEADER-TUKEA VOI SAADA?

Esimerkiksi palveluiden kehittämiseen, vapaa-ajanvietto- ja harrastusmahdollisuuksien parantamiseen, ympäristönsuojeluun, kulttuuriperinnön säilyttämiseen, koulutukseen, välineiden ja laitteiden hankintaan, rakennusten ja luontokohteiden kunnostukseen tai rakentamiseen.

KUINKA PALJON LEADER-TUKEA VOI SAADA?

Yhdistyksille myönnetään tukea pääsääntöisesti 50–70% koko hankkeen kustannuksista riippuen, mitä hankkeella tehdään.

Jäljelle jäävää omavastuuosuutta voi korvata talkootyöllä. Yritysten investointeihin myönnetään tukea 20%.

NUORISO-LEADER

Leader Karhuseutu tukee nuorten omia 100–500 euron projekteja, joissa on mukana vähintään kolmen hengen porukka 10–28-vuotiaita alueen nuoria. Rahoitusta voi saada esimerkiksi harrastustarvikkeiden ja pelivälineiden hankintaan tai tapahtuman järjestämiseen.

MITEN LEADER-TUKEA HAETAAN?

Ota yhteyttä Leader Karhuseudun henkilö-kuntaan soittamalla tai lähettämällä sähköpostia ja kerro ideasi. Hakija laatii hankesuunnitelman, josta selviää mihin tukirahoitusta käytetään. Lisätietoja www.karhuseutu.fi

HÄLYTYSOSASTON AVAINLUKUJA 2020

Palo- ja pelastustehtäviä 126 kpl, joista 38 kpl Nakkilan rajojen ulkopuolella

Ensivastetehtäviä 21 kpl

Keskimääräinen lähtöaika hälytyksiin 5 min 45 s.

Keskimääräinen hälytysvahvuus 8,5 hlöä

Keskimääräinen harjoitusvahvuus 14,8 hlöä

VAPAAEHTOISTA PALO- JA PELASTUSTOIMINTAA VUODESTA 1932

Nakkilan vapaaehtoinen palokunta

Teksti: Joni Naski | Kuvat: Katja Leinonen ja Tomi Vastamäki

Tiesitkö, että jos lehdessä lukee pelastuslaitoksella olleen hälytystehtävä Nakkilassa, niin useimmiten tehtävään on ensimmäisenä ja usein myös ainoana osallistunut Nakkilan VPK:n operoimat yksiköt? Suuremmissa tilanteissa palo- ja pelastustehtäviin osallistuvat luonnollisesti myös lähikuntien vakinaiset sekä lähikuntien VPK:ien yksiköt. Nakkilan paloasemalla ei siis ole ollenkaan pelastuslaitoksen päätoimista henkilöstöä, jotka osallistuisivat hälytystehtäviin, vaikka näin monet kuntalaiset luulevatkin. Kaikkea palo- ja pelastustoimintaa johtaa aina päätoiminen pelastusviranomainen.

Vapaapalokunnat eli yleisemmin VPK:t tunnetaan toisinaan myös nimellä sopimuspalokunta. ”Sopimuspalokunta”-termi tulee siitä, että palokunnalla on palokuntasopimus pelastuslaitoksen kanssa. Satakunnassa on 49 sopimuspalokuntaa ja lisäksi pelastuslaitoksella on 7 ympärivuorokautisesti pelastuslaitoksen vakinaisella henkilöstöllä miehitettyä paloasemaa. Palokuntasopimuksessa on määritelty mm. VPK:n ylläpitämä sopimusvahvuus, joka on Nakkilan VPK:n tapauksessa 6 henkilöä. Eli Nakkilan VPK on sitoutunut siihen, että 24/7/365 palo- ja pelastustehtäviin osallistuu aina vähintään 6 henkilöä.

VPK-toiminta on paljon muutakin kuin vain hälytystehtäviä. Nakkilan VPK:ssa toimivat seuraavat osastot:

Hälytysosasto

Hälytysosaston pääasiallinen tehtävä on nimensä mukaisesti hoitaa palo- ja pelastustehtäviä sekä harjoitella viikkoharjoituksissa sekä erinäisillä kursseilla em. tehtävien suorittamiseen tarvittavia tietoja ja taitoja. Hälytysosaston yhteydessä toimii lisäksi ensivasteryhmä.

Ensivasteryhmä hälytetään tiettyihin kiireellisiin ensihoidon tehtäviin. Ensivasteryhmä toimii omana ryhmänään eikä hälytysosastoon kuuluvan ole pakko osallistua ensivastetoimintaan eikä ensivastetoimintaan osallistuvan ole pakko osallistua palo- ja pelastuspuolen toimintaan. Hälytystehtävien ja harjoitusten ympärillä on paljon muutakin toimintaa kuten turvallisuusviestintää sekä muiden osastojen toiminnan tukemista.

Hälytysosastoon ja/tai ensivasteryhmään liittyminen on vapaaehtoista, mutta liittymisen sekä riittävän koulutuksen jälkeen jäsenellä on periaatteellinen velvollisuus osallistua hälytystehtäviin sekä harjoituksiin aina, mikäli osallistumiselle ei ole pätevää estettä.

Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että hälytyksen tullessa esim. yöllä jäsenen tulee ”singahtaa” asemalle vaikka kuinka nukuttaisi. Ja asemalle pitää siirtyä ripeästi, mutta kuitenkin turvallisesti liikennesääntöjä noudattaen.

Hälytysosaston tai ensivasteryhmän jäseneksi voi hakea 16 vuotta täyttäneet henkilöt, vaikkakin hälytystehtäviin voi osallistua vain täysiikäiset, riittävän koulutuksen saaneet henkilöt.

Hälytysosaston jäsenten tulee osallistua säännöllisiin terveystarkastuksiin ja savusukellustehtäviin osallistuvien tulee suorittaa vuosittaiset kuntotestit.

Hälytysosaston ja ensivasteryhmän jäsenten tulee luonnollisesti olla taustaltaan ”nuhteettomia” ja jäseniä koskee ehdoton vaitiolovelvollisuus hälytystehtäviin liittyen. Hälytysosaston jäsenyys on maksuton ja VPK hankkii jäsenilleen kaikki tarvittavat varusteet ja vakuutukset.

Hälytysosaston tai ensivasteryhmän jäsenyyttä voi anoa VPK:n päälliköltä ja lopullisen päätöksen jäsenyydestä tekee VPK:n hallitus. Tällä hetkellä hälytysosastolaisten keski-ikä on korkeahko ja sopimusvahvuuden täyttäminenkin tekee toisinaan tiukkaa. Ottaisimmekin erittäin mielellämme muutamia uusia hyväkuntoisia 16–40 -vuotiaita henkilöitä toimintaamme mukaan, jotta voimme varmistaa jatkossakin sopimusvahvuuden täyttymisen sekä sen, että hälytysosastolaisista riittävän moni kykenee myös vaativiin savusukellustehtäviin.

Ennen kaikkea haluamme varmistaa, että kuntalaiset saavat osaavan avun nopeasti paikalle sitä tarvitessaan. Mikäli tämän luettuasi tunnet kipinää harrastusta kohtaan, olet auttamishaluinen, rauhallinen ja sitoutuva, niin ota yhteyttä VPK:n päällikköön.

Varhaisnuoriso- ja nuoriso-osasto

Nuoriso-osastolaiset harjoittelevat viikkoharjoituksissa mm. alkusammutusta, palo- ja pelastuskaluston tuntemusta sekä käyttöä, erilaisten palokuntasolmujen tekoa, liikuntaa ja montaa muutakin palokuntatoimintaan liittyvää asiaa. Harrastuksen parissa oppii myös monia yleishyödyllisiä asioita ja harjoituksiin osallistuvat saavatkin valmiuksia ja taitoja arkielämän yllättäviin tilanteisiin. Yhtenä tärkeänä asiana nuorten kannalta on tietty päästä touhuamaan kavereiden kanssa mukavan harrastuksen parissa. Palokuntanuorille vuoden kohokohtia ovat viikonlopun kestävä alueleiri sekä viikon kestävä läänin- tai valtakunnan leiri. VPK:n tavoitteena on, että nuoret jatkaisivat myöhemmin harrastusta muissa osastoissa. Otamme mielellämme uusia nuoria mukaan hyvään harrastukseen. Varhaisnuoriin voi liittyä 7–9 -vuotiaat ja nuoriso-osastoon 10–17 -vuotiaat lapset ja nuoret. Nuoriso-osasto on jäsenilleen täysin maksuton harrastus.

Naisosasto

Naisosaston tärkeimpinä tehtävinä on mm. vastata oman osastonsa varainhankinnasta sekä hälytysmuonituksesta pitkäkestoisissa hälytystehtävissä, kuten esimerkiksi suuremmissa rakennus- tai metsäpaloissa. Naisosaston jäsenillä on vastaavia velvollisuuksia kuin hälytysosaston jäsenillä, eli liittyminen naisosastoon on vapaaehtoista, mutta samalla sitoutuu suorittamaan mm. muonitustehtäviä mihin vuorokauden aikaan tahansa ellei osallistumiselle ole pätevää estettä.

Naisosaston jäsenillä on myös ehdoton vaitiolovelvollisuus esimerkiksi hälytysmuonitustehtäviin liittyen. Naisosaston toimintaan kuuluu toki paljon muutakin, kuten esimerkiksi erilaisten turvallisuustaitojen kehittäminen sekä muiden osastojen toiminnan tukeminen.

Kiinnostuitko?
Lisätietoja ja osastojen yhteystiedot:
www.nakkilanvpk.fi

Naisosasto on aktiivisesti mukana myös kunnan erilaisissa tapahtumissa. Oleellisena osana naisten toimintaa on myös yhteisöllisyys sekä mukava yhdessäolo harrastuksen parissa. Naisosasto kokoontuu joka toinen viikko. Osaston nimestä huolimatta jäsenyyttä voi hyvin hakea myös miehet.

Veteraaniosasto

Veteraaniosaston jäseneksi voivat hakea yli 55-vuotiaat palokuntatoiminnassa aiemmin mukana olleet henkilöt. Veteraaniosaston jäsenet tukevat mm. hälytysosaston toimintaa esim. osallistumalla paloaseman kalustohallin siivouksiin sekä muihin tukitehtäviin. Yhtenä veteraanien mukavana tehtävänä on huolehtia VPK:n museoautojen kunnossapidosta. Veteraanit kokoontuvat kuukausittain.

Iloisen ilmeen ikämiehet

Teksti: Antti-Matti Kivelä | Kuvat: Tomi Vastamäki ja Mikko Puosi

Minä olen nro 10, vuoden 1982 joukkuekuva sen kertoo.” ”Minä olin silloin intissä ja se paita oli minulla ennen sitä.”

Tämän suuntaista sanailua löytyy Nakkilan Nastan ikämiesten wa-ryhmästä. Aivan kuten junioreillekin, pelipaidan selässä komeileva numero ei ole mikään sivuseikka ikämiehillekään. Pelinumeroista on päästy kuitenkin aina sopuun, eikä se vie huomiota pois itse asiasta, eli kuningas jalkapallosta.

Nakkilan Nastassa palloillee tällä kaudella kaksi KKI- (kunnossa kaiken ikää) joukkuetta. Varhaiskypsät 40+vuotiaat ja jo lähes kaiken kokeneet viisikymppiset. Joukkueet pelaavat molemmat omassa sarjassaan, mutta aina kun tarve vaatii kokeneet kehäketut tuleva auliisti ratsuväen lailla auttamaan myös nuorempiaan.

Vanhimmat pelurit ovat reiluja kuusikymppisiä ja nuorimmat täyttävät 40 tänä vuonna. Kaikkia kuitenkin yhdistää rakkaus lajiin, sekä oman kylän joukkueeseen Nastaan.

Lähes jokainen pelaajista on aikanaan käynyt Nastan juniorikoulun ja vaikka pelejä on pelattu eri vuosikymmenillä, tarinat ja henkilöt yhdistävät. Vaihtopenkillä ja kentällä käytävä sanailu voi ulkopuolisen korvaan kuulostaa paikoin rajultakin, mutta tässä porukassa osataan nauraa itselleen ja mahdollisille, joskin hyvin harvinaisille kentällä sattuville virheillekin. Jokainen joukkueurheilua joskus harrastanut tietää, mistä puhutaan. Vakiovaruste ikämiespelien vaihtopenkillä on myös ns. massage gun, joka antaa apua akuutteihin kiputiloihin.

Ikämiehet kokoontuvat ennen kautta yksiin vapaaehtoisiin harjoituksiin, jotta liika harjoittelu ei pilaisi herkkyyttä kauden alkaessa. Pelikaudella ei harjoitella. Jotain harrastuksen ja porukan tärkeydestä kertoo sekin, että peleihin on tälläkin kaudella osallistuttu sellaisilta paikkakunnilta kuin Forssa, Helsinki ja Vantaa.

Nuoret pelaajat katsovat aina kokeneempia pelaajia ylöspäin. Tekisi hyvää kaikille junioreille tulla seuraamaan edes yksi ikämiesten peli. Ei ehkä pelkästään nopeiden ja taitavien kentällä tapahtuvien ratkaisujen takia, vaan ottamaan mallia, kuinka kavereita kannustetaan ja tsempataan.

Nastalla ei tällä kaudella ole edustusjoukkueetta. Se on tietenkin sääli, mutta kuten tiedetään, viime kauttakaan ei olisi saatu pelattua ilman ikämiespelaajien apua, niin tilanne ehkä selittyy paremmin. Taaskin kun edustusjoukkue oli pulassa, tulivat ikämiehet hätiin. Mainittakoon tässä, että kaikille nakkilalaisille futareille ja golffareille tuttu Frans Malmberg on pelannut otteluita Nastan edustuksessa viidellä vuosikymmenellä.

Ikämiesten kokeneempaa kaartia edustavat Seppo” Tami” Tamminen ja Arto ” Eno ” Viitala olivat pelanneet jalkapalloa vuosia jo silloin, kun nuoremmat pelurit vielä ihmettelivät, että miksi jalkapallo ei mahdu kerralla suuhun. Näiden herrojen asenne seuraa ja lajia kohtaan on syvää kunnioitusta herättävä.

Nastan ikämiehet ovat elävä todiste siitä, että joukkueurheilu luo elinikäisiä suhteita ja liikuttaa kaiken niin salliessa ison osan elämästä. Kentän laidalla on nähty katsomassa entisiä pelikavereita, jotka eivät pelaa, mutta tulevat seuraamaan entisten pelikaverien edesottamuksia. Sekin on toimintaan osallistumista. Iloa riittää kyllä niin kentälle kuin sen laidallekin. Nähdään jatkossakin vihreän veran ympäristössä. Tervetuloa kannustamaan, sillä: ”Me olemme Nasta!”

Senioriretkeilijän kynästä:

Retkeilyn merkitys yksilön fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon

Teksti: Matti Ampio | Kuvat: Matti Ampio

Viimeiset koronavuodet ovat ihmeellisesti lisänneet luontoliikunnan merkitystä. Osittain ilmiö selittyy matkustusrajoituksilla mutta takana saattaa olla perisuomalainen metsäläisyys. On kuitenkin niin vähän aikaa siitä, kun luonto oli lähempänä jokapäiväisessä elämässämme.

Eri ulkoilujärjestöjen ohjaamat liikuntatapahtumat, pyöräily ja patikointi ihan oman asuinalueen kohteissa ovat vetäneet porukkaa mukaan hienosti. Esim. Suomen ladun aluejärjestöt.

Mitä vaikutuksia liikunnalla on ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon, sitä ei enempää tarvitse todistella. Kaikki tutkimukset puhuvat liikunnan puolesta. Olin seuraamassa Prof. Tommi Vasankarin esitelmää Vierumäellä jokin aika sitten, liikunnalla on pelkästään positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja stressinhallintaan.

Otetaan esimerkiksi iso mehukas rakko kantapäässä, olin juuri hiljan todistamassa Kemihaaran erämaassa ison rakon paikkausta erään rouvan kantapäässä. Olen täydellisen vakuuttunut siitä, että rakko siirsi isotkin arkihuolet sivuun. Ja sama juttu kun painat hirveässä helteessä ja useampi kuin yksi paarma janoaa vertasi. Tai mäkäräiset. On myös upeita retkeilyilmoja kaiken vastapainoksi, ja nämä täydentävät toisiaan.

Koettelemukset luonnossa eivät saa lannistaa, niistä pitää oppia. Tässä tulemmekin varusteisiin, pikku lenkkeily lähialueilla ei vaadi oikeastaan kummoisiakaan varusteita, mutta vaativammat retket, etenkin talvella ja syksyllä vaativat hyviä varusteita ja ovat helposti kalliita. Mutta kun harrastuksen aloittaa, voi varustustakin kerätä ikään kuin vähittäismaksulla, pikkuhiljaa. Ja pitää huomioida, että muotiasiat eivät paina retkivarusteiden hankinnassa.

En ole koskaan kymmenien vuosien aikana kuullut kenenkään arvostelevat toisten varusteita. Sen sijaan tietoa oikeasta varustautumisesta saa kokeneemmilta sekä itse oppimalla.

Netissä ja kirpputoreilla saattaa olla todellisia aarteita kun joku ikääntynyt retkeilijä ei enää terveytensä puolesta jaksa ja varusteet menevät myyntiin. Luulisin, että seuraavien vuosikymmenien aikana kuulun tuohon joukkoon. Itse olen ostanut SA-kaupasta, (ne myyvät käytöstä poistettua armeijan kamaa), ns. ”pellepuvun” eli vuoden 1962 maastopuvun. Ollut käytössäni kesäaikaan jo 20v ja uusi on vaatepuulla odottamassa. Hintaa niille tuli 10€/puku. Toisin kuin nykymateriaalit, sen puuvillasta ei mene kipinä läpi, yllättäen ei myöskään hyttysen kärsä. Tosin lapset ovat sanoneet, että voisin lopettaa sen käytön koska minua ei ole helppo löytää kanervikosta jos sattuu jotain, ja se on totta. Suosittelenkin aika iloisen värisiä retkivaatteita, ja rajavartijat sekä muut etsintöjä suorittavat, ovat samaa mieltä.

Pidän tärkeimpinä varusteita, joiden laadusta ei saa tinkiä: jalkineet, makuupussi, makuualusta ja hyvä kompassi. Kelvottomia kompasseja on tosiaan myynnissä, sellaisen jolla tekee jotain, kannattaa ostaa alan liikkeestä. Ja se on Suunto -merkkinen. Nyt pääsemmekin oppimiseen.

Suunnistustaito paperikarttoja käyttäen kuuluu ehdottomasti hallittaviin asioihin, etenkin liikuttaessa erämaissa. Toki GPS on minullakin mukana, tietyissä tilanteissa se vapauttaa jatkuvasta kompassin neulan tuijottamisesta.

Eräs tärkeimmistä asioista retkeilyssä, on tulenteon oppiminen kaikissa olosuhteissa, oikeastaan elinehto. Myös sen asian sisäistäminen missä sitä tulta saa tehdä ja koska, kuuluu tietää.

Roskaaminen on surullisesti yleistynyt paljon käytetyillä vaellus- ja retkeilyreiteillä, vaikka viikon vaelluksen kaikki takaisin vietävät roskat sopivat yhteen pieneen muovipussiin. Etenkin alumiinifoliota sisältävät pakkausjätteet on aina vietävä takaisin kotiin ja kierrätykseen. Jokamiehenoikeus antaa laajat oikeudet luonnossa liikkumiseen, mutta myös vastuun ympäristöstä!

Ensiaputaidot auttavasti pitää hallita ja sen verran sidetarpeita sekä laastaria pitää olla lyhyelläkin matkalla, että saa mahdollisen vamman hoidettua. Myös itikan pistoihin jotain lääkettä.

Aikuisten YSTÄVÄKAHVILA

Auki joka keskiviikko 12-16, ellei toisin ilmoiteta.

Kessoten Sosiaalikeskus
Porintie 11
Sosiaalitoimiston koulun puoleinen pääty

Tarjolla kahvia, kastamista ja juttuseuraa.

ja juttuseuraa.

Lähde rohkeasti mukaan ystäväkahvilaan!

Lisätietoja. Sosiaaliohjaaja Kati Armia 044 77475823

positiivinen - palveleva - paikallinen

LC Nakkila Emma

Lions Club Nakkila Emma

Tulossa kaudella 2021-2022:

- Kalastuspäivä nuorille
- Historiakerho koululaisille
- Joulukonsertti 21.11.2021
  Esiintyjänä Kyösti Mäkimattila
- Lasten Liikuntamaa

Seuraa meitä:
@lcnakkilaemma
Lions Club Nakkila Emma

Yhteyshenkilö: Maria Lehmuskallio-Loula
p.0408272533 maria.lehmuskallio@nakkila.fi

Nakkilan lähialueen retkeilyreitistöjä ja muita mukavia paikkoja:

Pinkjärven retkeilyreitistö: Hyvät palvelut, hyvät tulipaikat ja uimarantaa sekä puuceet. Mukavia hyvin viitoitettuja reittejä useampi vaihtoehto. Usein olen tavannut perheitä joilla on mukana aika pieniäkin lapsia. Poikkeuksetta naperot ovat olleet hyvin innostuneita.

Soveltuu hyvin päivän mittaiseen retkeen, aterioineen ja uinteineen. Voin suositella perheretkenä.

Joutsijärven kierros: Vähän vaativampi reitti jossa on jo majoitustiloja, joskin aika askeettisia, yöpymiseen, teltta silti tarpeen jos tupa on täynnä. Karttoja saa Porista ainakin kaupungintalolta.

Ruskilankoski: Nakkilassa, sopivan pyörämatkan päässä, upeaa korkeaa rantatörmää ja koski josta jotkut saavat isojakin vonkaleita. Laavu, jossa voi keittää kahvit ja rentoutua kosken kohinaa kuunnellen.

Kiimasuon kalliolouhos: Kirkasvetinen lampi joka nyt helteiden aikaan on todella suosittu. Tosin lieveilmiönä on hetkittäin aika paha roskaaminen.

Tässä muutamia hajamietteitä retkeilystä ja siihen liittyvistä asioista.

Nakkilan Paterit ry lentopallo

Lentopalloa kaikenikäisille. Tervetuloa myös uudet harrastajat mukaan kiinnostavan lajin pariin.

Uudet ohjaajat ovat myös tervetulleita. Mikäli tunnet kiinnostusta lasten liikkumista kohtaan, tai liikunta on muuten lähellä sydäntä niin ota yhteyttä. Aikaisempi kokemus lajista ei ole välttämätön.

Yhteystiedot:

nakkilanpaterit@gmail.com

Mika Palomäki, 044 571 5833

www nakkilanpaterit.sporttisaitti.com

@nakkilanpaterit

NAKKILAN VIRE
YLEISURHEILU JA HIIHTO

Tervetuloa mukaan vireään ja iloiseen harrastukseen!

Seuraa netistä www.nakkilanvire.fi ilmoittelua syyskuussa alkavista ryhmistä.
* liikuntaleikkikoulu 3-5 v
* urheilukoulu 6-8 v
* yleisurheiluryhmät 9-v alkaen

Kuntopiiri sunnuntaisin klo 10.30-12 lokakuusta alkaen.

Tiistailenkit jatkuvat joka tiistai klo 18-19 ympäri vuoden.
Kaiken ikäisille juosten, kävellen tai sauvakävellen.

www.nakkilanvire.fi

JUOKSUJUHLAA NAKKILASSA 7.-8.5.2022

SM-maastot Nakkilan kirkon vaiheilla

Teksti: Harri Aalto | Kuva: Tomi Vastamäki

Nakkilan Vire on saanut järjestettäväkseen vuoden 2022 SM-maastot. SM-maastot ovat vuosittain järjestettävät yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut maastojuoksussa. Suomenmestaruuksista kilpailevat 15-, 17-, 19- ja 22 -vuotiaat sekä naiset ja miehet.

Ensimmäiset maastojuoksun SM-kilpailut järjestettiin Turussa vuonna 1913 ja Satakunnassa kisat on järjestetty viimeksi Kankaanpäässä vuonna 1993. SM-maastoviikonloppuun kuuluvat myös Aikuisurheiluliiton SM-maastot ja Junnumaastot, joten viikonlopun aikana Nakkilassa nähdään tuhansia juoksu-urheilun ystäviä. SM-maastot juostaan liikuntakeskuksen ympäristössä.

SM-maastot televisioidaan Ylen kanavilla, ja lähetyksiä sekä Yle Areenasta että TV kakkoselta tulee runsaasti, joten Nakkila pääsee hyvin esille viikonlopun aikana. Ylen ammattilaiset tulevat hyvissä ajoin katsastamaan kisapaikan ja suunnittelemaan kuvauspaikat. Kokemäenjoki Arantilan koskineen ja jokitörmineen tulee varmasti hienosti esille TV-lähetyksissä.

Maastojen järjestäminen vaatii runsaasti talkoolaisia, joita Viren organisaatio ottaa mielellään vastaan. Toivottavasti moni innostuu tulemaan vapaaehtoiseksi ilman kyselyäkin, sillä kaikille riittää varmasti tehtäviä. Nakkilan kunnan ja nakkilalaisten yritysten tukeakin tullaan tarvitsemaan yhteen suurimmista Nakkilan tapahtumista. Osanottajille tarvitaan muun muassa kaikki mahdollinen majoituskapasiteetti Nakkilasta ja lähiympäristöstä, joten kisaorganisaatio ottaa mielellään myös tarjouksia mahdollista majapaikoista.

SM-maastot vaativat jo vuosia etukäteen erilaisia ennakkosuunnitelmia ja -pohdintoja, joten vireläiset ovat olleet jo katsastamassa vuoden 2020 Kurikan ja vuoden 2021 Joensuun SM-maastojen järjestelyitä. Toivottavasti saamme toukokuun viikonloppuna eri yhdistykset, yrittäjät ja muut toimijat mukaan rakentamaan vieraillemme sellaisia elämyksiä, jotka tuovat parhaat puolemme esille. Meillä on yhteinen tavoite antaa upea kuva Nakkilasta ja Satakunnasta.

NAKKILAN WISA LIIKUTTAA KAUDELLA 2021 - 2022

Kuntolentopalloa keskiviikkoisin Viikkalan koululla klo 19-21 ja perjantaisin 19.30 alkaen liikuntahallilla.

Tiedustelut: Sirkku Kortesmaa 050 - 584 1956

Bocciaa pelataan maanantaisin klo 19.15 ja torstaisin klo 18.45 alkaen Kirkonseudun ala-asteella. Soveltuu hyvin esim. ikäihmisille.

Tiedustelut: Sirkku Kortesmaa 050 - 584 1956

Suunnistuksen kilpa-/harrastetoimintaa Nakkilassa. Kaikille avoimia ST24-kuntorasteja järjestetään Nakkilassa keväästä syksyyn. Lisätietoja: ST24.FI

Tiedustelut: Seppo Keskimäki 040 - 508 0586

Telinevoimistelua 6 - 13 vuotiaille keskiviikkoisin Viikkalan koululla. Kaksi ryhmää (klo 17 -18 ja 18 - 19).

Tiedustelut: Terhi Ruohonen 050 - 511 0303

KiiNNOStUitKo? Tervetuloa mukaan Wisan toimintaan!

Wisassa voit kokea telinevoimistelun, suunnistuksen ja lentopallon riemun

Teksti: Inka Rannikko & Terhi Ruohonen | Kuva: Tomi Vastamäki

Nakkilan Wisa ry on urheiluseura, joka täytti viime vuonna kunnioitettavat 100 vuotta. Täten se on jo kauan innostanut ja liikuttanut kaiken ikäisiä. Wisassa on harrastettu monenlaista liikuntaa: voimistelua, painia, painonnostoa, pesäpalloa, yleisurheilua, hiihtoa, salibandya, keilailua, lentopalloa ja suunnistusta. Lisäksi Wisa ry on aikoinaan järjestänyt erilaisia iltamia, bingoa, näytelmäkerhoa sekä pyörittänyt autogrillitoimintaa.

Nykyään Wisan toiminta sisältää suunnistuksen, telinevoimistelun, lentopallon sekä naisosaston toiminnan.

Suunnistusta on harrastettu Wisassa vuodesta 1989 asti. Suunnistajat osallistuvat aktiivisesti kilpailuihin sekä järjestävät perinteistä harrastustoimintaa. Nakkilan Wisa ry ja Suomen Suunnistustarvike Oy järjestävät kuntosuunnistuksia Nakkilassa joka kolmas torstai.

Telineiden parissa telinevoimistelussa ollaan oltu vuodesta 1987 asti. Telinevoimistelusta on monenlaista hyötyä. Se kehittää mm. kimmoisuutta, ketteryyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa ja rohkeutta. Se on hyvä lähtökohta monille erilaisille urheilulajeille. Telinevoimistelua on 6–13-vuotiaille kaksi ryhmää Viikkalan koululla keskiviikkoisin.

Wisassa on yli 40 vuotta toiminut harrastelentopalloporukka, jossa on sekä naisia että miehiä. Aluksi naiset pelasivat piirin aluesarjaa ja Karhulentis-sarjaa. Lisäksi pelataan Bocciaa kahdesti viikossa Kirkonseudun alakoululla.

Wisan toiminnassa ovat aina olleet aktiivisesti mukana naisjaosto, jonka toiminta keskittyy pääsääntöisesti kilpailuihin ja erilaisissa tapahtumissa buffetin pitoon. Lisäksi naisjaosto vastaa seuran jäsenten vuotuisista puurojuhlista.

OTSOLAN KANSALAISOPISTO

OPETUSOHJELMA, SYKSY 2021, NAKKILA

PITKÄKESTOISET OPINTORYHMÄT

Toivelauluryhmä Nakkilassa
Ma 12.30–14.00

Kankaankudonnan päiväryhmä
Ma 15.30–17.45

Joogan perusryhmä Nakkilassa
Ma 16.30–18.00

Kuvataide vasta-alkajille
Ma 17.00–19.15

Huonekalujen entisöintiä
Ma 17.30–19.45

Kankaankudonnan iltaryhmä
Ma 18.00–20.15

Nakkilan Puhallinsoittajat
Ma 18.30–20.00

Lauluköörі
Ti 15.30-17.00

Tuolijumppa Hormistossa
Ti 17.00–18.00

Tähtitiedettä kaikille
Ti 17.30–19.00

Iloa käsityöstä
Ti 18.00–20.15 (joka 2. vk)

Pianonsoitto
Ke 15.00–18.00

Espanjan alkeet
Ke 17.00–18.30

Soitinten rakentaminen
Ke 17.30–19.45

Bändipaja 13-20 -vuotiaille
To 15.00–16.30

Kalligrafian perusryhmä
To 17.00–19.15

Puutyöpaja
To 17.00–19.15

Itämainen tanssi
To 18.00–19.00

Poslininmaalaus
Pe 10.00–12.15

Italia II
Pe 17.00–18.30

Kuvataide jatkaville
Pe 17.00–19.15

LYHYTKURSSIT

Windows 10 hyötykäyttöön
7.–21.9.2021, Ti 18.00–20.15, To 18.00–20.15

Työpaja: Meditaatio buddhalaisen perinteen mukaan
Su 26.9., 10.00–14.30

Ruokasienikurssi
1.–2.10.2021, Pe 18.00–20.00, La 9.00–14.00

Makrameen viikonloppukurssi
2.–3.10.2021, La 9.30–16.30, Su 9.30–16.00

Valokuvaus tutuksi – asetelmien kuvaaminen
Ke 8.9.–10.11.2021, 17.30–20.30

Älypuhelimen tai tabletin tehokas hyötykäyttö arjessa
12.–21.10.2021, Ti 18.00–20.15, To 18.00–20.15

Hopealankakorujen työpaja
12.–24.10.2021
Ti 18.30–20.00, La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

Värjää silkkihuivi luonnonkukilla – työpaja
La 20.11., 10.00–13.00

Digikuvat kuvakirjaksi
23.11.–2.12.2021, Ti 18.00–20.15, To 18.00–20.15

Laukun, repun tai kassin ompelu, viikonloppukurssi
27.–28.11.2021, La 9.30–16.30, Su 9.30–16.00

Hehkuvat huulet – tee itse huulirasvoja
La 27.11., 11.00–16.30

LASTEN RYHMÄT

Musiikkileikkikoulu 2-12 kk, Ma 10.00–10.45

Sisarusmuskari, Ma 11.00–11.45

Kuvataiteen perusopetus 6-8 -vuotiaille, Ti 16.00–17.30

Kuvataiteen perusopetus 9-12 -vuotiaille, Ti 17.30–19.00

Tanssiliikuntaa 4-6 -vuotiaille, Ke 17.00–17.45

Koululaisten sirkus 7-12 -vuotiaille Nakkilassa
Su 7.11.–5.12., 17.00–17.45

Ilmoittautuminen opetukseen alkaa **ke 25.8.** klo 11 ja klo 17

Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeet
www.otsola.net

OTSOLA
monien taitojen talo

12 vinkkiä! hyväksi havaitut Nakkilan kirjasto

Bagge, Polkupyörävarkaat
Alakouluikäinen, vitsaileva Elsa on mestaripainija. Elmerin kanssa hän kohtaa monta arvoitusta.

Lempinen, Jääpolte
Herkkäsävyinen nuortenromaani: Jaakko on 18-vuotias – ja sitten äkkiä kaikki joutuu myllerrykseen. Miten unelmat kannattelevat meitä?

Frantz, Osasto 23
Tiukka paketti tummasävyistä jännitystä nuorille, lähes piinaava!

Palviainen, Hanaa, Kosonen
Mopoilun ihanuudesta ja siitä toisesta puolesta myös: Kaapo näkee, miten Monkey varastetaan!

Weselius–Shakya, Poikkaustila 2020
Valokuvat ja tekstit tallensivat päivät koronan poikkeustilasta Suomessa.

Jouppila–Wallenius, Jouppilan sisarusten tarina
Suosittu ja kiinnostava sisarusten elämäkerta.

Moore, Vartijat
Sarjakuvaromaani vuodesta 1985, kun vanhat supersankarit joutuvat ahtaalle.

Salinger, Sieppari ruispellossa
Klassikko säväyttää! Kapinallinen Holden elää nuoruuttaan 1940-luvun New Yorkissa.

Kagge, Kaikki mitä olen oppinut naparetkilläni
Tietokirjailija Kagge on kävellyt pohjois- sekä etelänavalle, Mount Everestille ja kertoo havainnoistaan.

Harms, Sattumia
Hauskoja, säkenöiviä ja hyvin venäläisiä novelleja! Näennäisesti merkityksetön kasvaa maagisiin mittoihin.

Lius, Sudenkorennon kesä
Jännitysromaanissa 1980-luvun Joensuu on idän ja lännen taistelukenttä. Vakoilua ja aseteknologiaa.

Bonamassa, Royal tea Suomessakin vieraillut kitaravirtuoosi Bonamassa on tavoittanut brittisävyä.

Porintie 9, p. 044 747 5920, nakkila.kirjasto@pori.fi, avoinna arkisin klo 11-19, lauantaisin klo 10-14
Katso poikkeavat aukioloajat Satakirjastot.finna.fi -sivustolta kohdasta Kirjastot

Käytössäsi on koko maakunnan aineistokokoelma! Muistathan että varaaminen on maksutonta!

YLI 20 VUOTTA TEATTERIA Aronuomalla

Nakkilan kesäteatteri
NAKKILAN NAPAKAT RY

Nakkilan yhdistykset ja seurat 2021

LIIKUNTA- JA URHEILUSEURAT

NAKKILAN WISA RY
www.nakkilanwisa.fi
PUHEENJOHTAJA Sirkku Kortesmaa
sirkku.kortesmaa@dnainternet.net
Terhi Ruohonen
terhiruohonen83@gmail.com

NAKKILAN VIRE RY
www.nakkilanvire.fi
PUHEENJOHTAJA Jenni Jokinen
jenni.jokinen@hotmail.com

NAKKILAN NASTA
www.nakkilannasta.fi
PUHEENJOHTAJA Antti-Matti Kivelä
antti-matti.kivela@luviawood.fi
VARAPUHEENJOHTAJA Riku Aro
riku.aro@icloud.com
SIHTEERI Toni Kukkula
toni.kukkula@outlook.com
RAHASTONHOITAJA Taija Vettenranta
takuparinen@gmail.com

NAKKILAN KEILAILULIITTO
PUHEENJOHTAJA Ismo Heikintalo
ismo.heikintalo@wippies.com

NAKKILAN PATERIT RY
www.nakkilanpaterit.sporttisaitti.com
PUHEENJOHTAJA Mika Palomäki
mika.palomaki@dnainternet.net
nakkilanpaterit@gmail.com

NAKKILAN LIIKUNTASEURA
nakkilan.nv.sporttisaitti.com
PUHEENJOHTAJA Liisa Hietaoja
liisa.hietaoja@gmail.com
SIHTEERI Jaana Pelkonen
jaana.pelkonen@insta.fi

TRENDI LADYT
PUHEENJOHTAJA pirjo.vastio@nakkila.fi

NAKKILAN SEUDUN KOSKIKALASTAJAT
PUHEENJOHTAJA Petri Harjula
nakkilanseudunkoskikalastajat@gmail.com

NTK NAKKILA RY
www.ntknakkila.net
PUHEENJOHTAJA Kari Raitanen
kari@ntknakkila.net
SIHTEERI JA RAHASTONHOITAJA Teppo Kivioja
teppo@ntknakkila.net

NAKKILAN JÄÄKOLKKAAJAT RY
PUHEENJOHTAJA Kari Lepistö
kari.lepisto@dnainternet.net

NAKKILAN KEILAAJAT RY (NAKKE)
PUHEENJOHTAJA Maileena Hakala
SIHTEERI Heikki Sivu

NAKKILAN SHOTOKAN-KARATE-DO RY
www.nakkilanshotokan.com
PUHEENJOHTAJA Lasse Kalliokorpi
lasse.kalliokorpi@gmail.com

JELE RY
www.jele.fi
TOIMINNANJOHTAJA Marko Nieminen
marko.nieminen@jele.fi

NAKKILA GOLF RY
PUHEENJOHTAJA Juha Pölkki
juha.polkki@nakkilagolf.fi
SIHTEERI Marika Seppälä
marikajseppala@gmail.com

SATAKUNNAN ENDURO CUP RY
www.satakuntaenduro.com
info@satakuntaenduro.com
Veli-Matti Lehtinen

SATA-RATSASTAJAT RY
jasensihteeri.starat@gmail.com

NAKKILAN VPK
HÄLYTYSOSASTON PÄÄLLIKKÖ Joni Naski
naskijoni@gmail.com
VARHAISNUORISO-OSASTO Antti Loimainen
antti.loimainen@dnainternet.net
NUORISO-OSASTO Tapio Tuohiniemi
tapio.tuohiniemi@gmail.com
NAISOSASTO Pirjo Vastio
pirjovas@luukku.com
VETERAANIOSASTO Rauno Ahosmäki
rauno.ahosmaki@dnainternet.net
VPK:N PUHEENJOHTAJA Timo Hakala
timppa.hakala@dnainternet.net

NAKKILAN MARTTAYHDISTYS
PUHEENJOHTAJA Arja Kähkönen

NAKKILAN NYKYMARTAT RY
PUHEENJOHTAJA Kaija-Liisa Lohivuo
kaija.lohivuo@gmail.com

NAKKILAN SOTAVETERAANIT RY
PUHEENJOHTAJA Hannu Hiljanen
hannu.hiljanen@gmail.com
SIHTEERI Antti Koivumäki

NAKKILAN RESERVIUPSEERIKERHO RY
PUHEENJOHTAJA Pekka Rikala
pekka.rikala26@gmail.com

NAKKILAN RESERVILÄISET RY
PUHEENJOHTAJA Pasi Lahtonen
pasi.lahtonen@tukiranka.fi

NAKKILAN VAMMAISET RY
www.nakkilanvammaiset.fi
PUHEENJOHTAJA
sirkku.kortesmaa@dnainternet.net

HARJAVALLAN SEUDUN SYDÄNYHDISTYS RY (Harjavalta, Nakkila)
Eija Kynkäänniemi
harjavallanseutu@sydan.fi

HARJAVALLAN SEUDUN KEHITYSVAMMAISTEN TUKI RY
(Harjavallan, Nakkilan, Kiukaisten ja Kokemäen alueet)
PUHEENJOHTAJA Riitta Saarinen
SIHTEERI Jenni Lehtonen

NAKKILAN KOSKET RY
www.nakkilankosket.fi
info@nakkilankosket.fi

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT RY
PUHEENJOHTAJA Liisa Leppäkorpi
VARAPUHEENJOHTAJA Reijo Pajula
SIHTEERI Anneli Mannelin-Pelkonen
anneli.mannelin@gmail.com
haseinva@dnainternet.net

HARJAVALLAN SEUDUN REUMAYHDISTYS
PUHEENJOHTAJA Seppo Pohjonen
seppo.pohjonen@dnainternet.net

HARJAVALLAN SEUDUN KUULO RY
PUHEENJOHTAJA Leena Mäntynen
lm.mantynen@gmail.com

NAKKILAN ROTARYKLUBI
Mika Nurmi

NAKKILAN HEVOSKASVATUS-YHDISTYS RY
www.nakkilanhky.fi
PUHEENJOHTAJA Jari Myllykoski
puheenjohtaja@nakkilanhky.fi

NAKKILAN HELLUNTAILÄHETYS RY
PUHEENJOHTAJA Ismo Kivimäki
SIHTEERI Eero Hokkanen
SRK:N PASTORI Vesa Leinonen

NAKKILAN KARJALAISET RY
PUHEENJOHTAJA Marjatta Laamanen

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

ELÄKELIITON NAKKILAN YHDISTYS
PUHEENJOHTAJA Hilkka Kotiranta
hilkkakotiranta@msn.com
LIIKUNTA-JA PELIVASTAAVA Voitto Kankeri
voittokankeri@gmail.com
SIHTEERI Leena Lockberg
lettuloc@gmail.com

NAKKILAN ELÄKELÄISET RY
PUHEENJOHTAJA Terttu Viinamäki
terttu.viinamaki@dnainternet.net

NAKKILAN ELÄKKEENSAAJAT RY
www.nakkilanelakkeensaajat.fi
PUHEENJOHTAJA Jukka Kim
elakkeensaajat.nakkila@gmail.com
VARAPUHEENJOHTAJA Eijo Välimäki
SIHTEERI, MATKAVASTAAVA Vuokko Sallinen

NAKKILAN KANSALLISET SENIORIT RY
PUHEENJOHTAJA Marja-Riitta Kurittu
marjariitta.kurittu@gmail.com
SIHTEERI Tuula Välimäki
tuuval@dnainternet.net

NUORISO- JA VARHAISNUORISOJÄRJESTÖT

PORIN 4H-YHDISTYS
(toimintaa myös Nakkilassa)
www.pori.4h.fi
TOIMINNANJOHTAJA Heli Ruohomäki
pori@4h.fi
Matti Kari
matti.kari@rocketmail.com

NAKKILAN PARTIOLAISET RY
www.nakkilanpartiolaiset.fi
LIPPUKUNNANJOHTAJA Anri Södergård
anrister@gmail.com

AMMATILLISET YHDISTYKSET

JHL RY
PUHEENJOHTAJA Maria Lehmuskallio-Loula
maria.lehmuskallio@nakkila.fi
VARAPUHEENJOHTAJA Pirjo Vastio
pirjo.vastio@nakkila.fi
SIHTEERI Maaret Naski
maaret.naski@nakkila.fi

NAKKILAN YRITTÄJÄT RY
PUHEENJOHTAJA Maria Salo
maria.salo@sanomapaja.fi
1.VARAPUHEENJOHTAJA Lassi Väkiparta
SIHTEERI Marja-Leena Isoniemi

OAJ NAKKILAN PAIKALLIYHDISTYS
PUHEENJOHTAJA Heini Hukkanen
heini.hukkanen@nakkila.fi

JYTY HARJAVALLAN SEUTU RY
PUHEENJOHTAJA Kirsi-Marja Rintamaa
kirsi-marja.rintamaa@nakkila.fi
SIHTEERI Taina Ruoho
taina.ruoho@harjavalta.fi

MTK-NAKKILA
PUHEENJOHTAJA Matti Pere
peremasa@live.com
Sihteeri Martti Lintikko
martti.lintikko@gmail.com

METSÄNHOITOYHDISTYS KARHU
NAKKILAN TOIMIPISTE
Porintie 6, 29250 Nakkila
puh. 040 522 4322

KULTTUURITOIMINTAA HARJOITTAVAT YHDISTYKSET

NAKKILA-SEURA
Nakkilan kotiseutumuseo
Teuvo Ruohonen
ruohonenteuvo@gmail.com

NAKKILAN SEUDUN HARMONIKAT
www.nakkilanseudunharmonikat.fi
PUHEENJOHTAJA Marjo Reponen
info@nakkilanseudunharmonikat.fi
TAITEELLINEN JOHTAJA/Vesa Formunen
SIHTEERI mvformunen@gmail.com

NAKKILAN SEUDUN PUHALLINSOITTAJAT RY (NAKKILAN SOITTOKUNTA),
www.nakkilanpuhallinsoittajat.com
PUHEENJOHTAJA Petri Koivisto
koivisto.petri@gmail.com

LÄNSI-AFRIKKALAISEN MUSIIKIN YHDISTYS RY
PUHEENJOHTAJA Johanna Teinilä
johanna_teinila@hotmail.com
SIHTEERI Olli Penttilä

PRIMITIIVISEN MUSIIKIN YSTÄVÄT RY
PUHEENJOHTAJA Pekka Westerholm

KÄSITYÖMERTA RY
Johanna Mikkola
piparmintunsydan@gmail.com

NAKKILAN NAPAKAT RY
www.nakkilankesateatteri.fi
PUHEENJOHTAJA Maria Salo
nakkilannapakat@nakkilankesateatteri.fi
maria.salo@sanomapaja.fi

NORTAMONKUJAN KULTTUURIYHDISTYS RY
PUHEENJOHTAJA Ingrid Airikkala
erkki.airikkala@kolumbus.fi

NAKKILAN JOULUKATU RY
Sirpa Kankeri / Maria Salo
joulukatu@gmail.com

AATTEELLISET JA YLEISHYÖDYLLISET YHDISTYKSET

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON NAKKILAN OSASTO RY
PUHEENJOHTAJA Anna Halinen
anna.halinen@huittistenpuhdistamo.fi

LA-KERHO
Pekka Hoffren

SUOMEN PUNAINEN RISTI NAKKILAN OSASTO
VARAPUHEENJOHTAJAMaija Unkuri
munkuri@yahoo.com

LIONS CLUB NAKKILA
sihteeri@lc-nakkila.fi
presidentti@lc-nakkila.fi

LIONS CLUB NAKKILA EMMA
PUHEENJOHTAJA Kivioja Katariina
Tiedottaja maria.lehmuskallio@nakkila.fi

MAA- JA KOTITALOUS

NAKKILAN MAATALOUSNAISET
PUHEENJOHTAJA Anna Kari
anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi

NAKKILAN POHJOINEN MAAMIESSEURA RY
PUHEENJOHTAJA
Martti Pöysti

NAKKILAN ETELÄINEN MAAMIESSEURA RY
nems.kotisivu.org
PUHEENJOHTAJA Jouni Unkuri
SIHTEERI Jenni Koota
nems.nakkila@gmail.com

MUUT RYHMÄT

NAKKILAN KOKOOMUS RY
PUHEENJOHTAJA Kelpo Ahola
kelpo.ahola@gmail.com

NAKKILAN VASEMMISTO
PUHEENJOHTAJA Anu Ahosmäki
anu.ahosmaki@nakkila.fi

NAKKILAN TYÖVÄENYHDISTYS RY
PUHEENJOHTAJA Taija Vettenranta
taijavettenranta@gmail.com

NAKKILAN PERUSSUOMALAISET RY
PUHEENJOHTAJA Sari Kalliokorpi
sari.kalliokorpi@gmail.com

NAKKILAN KESKUSTAN PAIKALLISYHDISTYS
PUHEENJOHTAJA Martti Lintikko

NAKKILAN KOIRAKERHO RY
Päivi Myllykoski
nakkilankoirat@gmail.com

NAKKILAN KESKUSTAN POHJOINEN PAIKALLISYHDISTYS
PUHEENJOHTAJA Martti Pöysti

NAKKILAN KESKUSTAN KUNNALLISJÄRJESTÖ
PUHEENJOHTAJA Satu Lankinen
satu.lankinen@luukku.com

PYSSYKANKAAN-, MATOMÄEN- JA HORMISTON KYLÄYHDISTYS RY
Pyssykankaantie 478. Puh. 044 341 8121
”Kolmen kylän talo” Hormistontie 429

RUSKILAN KOULUN TUKI RY
PUHEENJOHTAJA Tuire Metso
tuire.metso77@gmail.com

TATTARAN KOULUN TUKI RY
PUHEENJOHTAJA Tiina Teinilä
tiina.teinila@gmail.com

KIRKONSEUDUN KOULUN VANHEMPAINYHDISTYS NAAKKU
PUHEENJOHTAJA Anne-Mari Seppänen
anne-mari.seppanen@gmail.com

VIIKKALAN VANHEMMAT RY
PUHEENJOHTAJA Satu Lahtonen
satu.lahtonen@gmail.com

NAKKILAN LIIKUNTASEURA ry.

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!

Syyskausi AIKUISET	16.8.2021-19.12.2021
Syyskausi LAPSET	30.8.2021-3.12.2021
Syyslomaviikolla 43	Ei jumppia

NAKKILAN LIIKUNTASEURA SYYSKAUSI 2021

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.00-17.45 **REMUJUMPPA POJILLE 4-6 V** Riikka Kulmala Kirkonseudun koulu			17.30-18.15 **TAAPEROJUMPPA (1-3 V. LAPSI + AIKUINEN)** Anniina Ojanen Kirkonseudun koulu		10.00-10.45 **SPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	
18.00-18.45 **LIIKKARI** Johanna Teinilä, Heidi -Maria Vainio Kirkonseudun koulu		18.15-19.00 **PRINSESSAJUMPPA 4-6V** Amanda Kaija, Nelle Nurmi Kirkonseudun koulu	17.00-17.45 **TANSSIJAM (YLI 10-VUOTIAAT)** Tiia Laine Liikuntakeskuksen yläs	17.00-17.50 **SPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	11.00-11.45 **LAUANTAITREENI** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	15.15-16.15 **LADYSPINNING** (Golfnaiset) Jaana Pelkonen Liikuntakeskuksen yläsali
17.00-17.50 **SPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	18.00-19.15 **LAVIS** Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	18.00-19.00 **PUMPPI** Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali	18.00-19.00 **TANSSITABATA** Tiia Laine Liikuntakeskuksen yläsali	18.00-19.00 **KUNTONYRKKEILY** Marko Nieminen Liikuntakeskuksen yläsali		16.30-17.30 **SPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali
18.00-18.50 **PERUSJUMPPA** Miia Anttila Liikuntakeskuksen yläsali	19.20-20.00 **BODYHARMONY** Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	18.00-19.00 **SUPERTREENI** Ari Ojaniitty Liikuntakeskuksen juoksusuora				17.45-18.45 **SUNNUNTAITREENI** Sari Ketola Liikuntakeskuksen yläsali
18.00-18.45 **HIIT** Virpi Luoma Liikuntakeskuksen juoksusuora		19.15-20.15 **SPINNING** Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali				19.15-20.15 **NAISTEN SÄHLY** Viikkalan koulu
19.00-20.00 **BODYWORX** Elise Ramstadius Liikuntakeskuksen yläsali						

Sopii kaiken kuntoisille · Kehonhuolto · Tehotreeni · Tanssillinen · Lapset ja nuoret

HUOM! Kaikki aikuisten tunnit sopivat sekä miehille että naisille! (paitsi naisten sähly)

Pumppi • Kiinteyttä ja voimaa päälihasryhmille levytangoilla.

BodyWorx • Koko kehoa kuormittava, tehokas lihaskuntotunti sykkeennosto-osioilla höystettynä.

HIIT • Kovatehoinen intervalliharjoittelu, jossa tehdään lyhyitä, vaihtelevia ja monipuolisia treenijaksoja. Tunnin pituus 45 minuuttia.

Supertreeni • Kaikille sopiva koko kehon treenitunti erilaisia välineitä apuna käyttäen.

Kuntonyrkkeily • Kuntonyrkkeily on tehokasta ja hauskaa harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Peruskunto kasvaa huomaamatta ja ylimääräiset kilot saavat kyytiä!

Lavis • Lavatanssijumppa. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatansseja kuten humppaa, valssia, salsaa yksinään ilman paria. Opit tanssin perusteet ja samalla kuntoilet!!

Bodyharmony • Rauhalliseen tahtiin keskivartaloon ja venyttelyyn keskittyvä tunti. Tunti on hypytön ja mukana aina tasapainoa harjoittavia liikkeitä. Oma patja mukaan!

Perusjumppa • Perusjumppaa rauhalliseen tahtiin, kaikille sopiva!

Tanssitabata • Tunnilla yhdistyy tanssi- ja lihaskuntotunti. Vuorotellen helppoja ja mukaansatempaavia tansseja sekä neljän minuutin Tabata-lihaskunto osuuksia. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta tanssista. Sopii kaikille kokemustasoon katsomatta. Saat hien otsalle ja hymyn huulille.

Lauantai- ja sunnuntaitreenit • Koko kehoa haastava lihaskuntotunti, joka sopii kaikille.

Spinning • Spinningpyöräilytunteihin on oma varaussysteemi nimenhuuto.comissa. Tunnit varattavissa n. kaksi viikkoa ennen tunteja. Muista myös peruuttaa tuntisi!!

Naisten sähly • Sählyryhmä, jossa pelataan koko tunti. Suojalasit mukaan ja muista jättää kellot ja korut pois!! Oma whatsapp-ryhmä, jossa ilmoitellaan treeneistä.

Lapset, nuoret, perheet:
Prinsessajumppa 4-6v • Jumppaa 4-6 -vuotiaille tytöille

Remujumppaa pojille 4-6 v • Vauhdikasta menoa pojille

Taaperojumppa • Vaihteleva liikuntahetki lapsen (1-3v) ja aikuisen kesken.

TanssiJam • Omia tansseja ja helppoja koreografioita
Hyvällä fiiliksellä yhdessä jammailua! Aikaisempaa tanssikokemusta ei tarvita!

Liikkari • 1.-4. luokkalaisille tarkoitettu tunti, jossa liikutaan ja pelataan sekä tututustuaan eri lajeihin sisällä ja ulkona.

ME LIIKUTAMME SINUA!

Amanda, Anniina, Antti-Matti, Ari, Elise, Heidi-Maria, Jaana, Johanna, Jutta, Krista, Leena

Liisa, Mari, Miia, Nelle, Pasi, Paula, Riikka, Sari, Tiia, Virpi

LISÄTIETOA NETTISIVUILLA WWW.NAKKILAN.NV.SPORTTISAITTI.COM

NTK NAKKILA – SALIBANDYN ERIKOISSEURA NAKKILASSA

HARJOITUSAJAT NAKKILAN LIIKUNTAKESKUKSELLA

TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
P16 16.30-18.00	**P13** 16.30-18.00	**P16** 16.30-18.00	**P10** 16.30-18.00 **P11** 16.30-18.00	
P9 18.00-19.00 **Naperosäbä** 18.00-19.00				**Tyttösäbä 2** 18.00-19.00
Tyttösäbä 1 19.00-20.00				**”Keisarinnat”** 19.00-20.30
P10 19.00-20.00 **P11** 19.00-20.00			**P13** 19.30-20.30	
Miesten I-joukkue 20.00-21.30		**Miesten I-joukkue** 20.30-22.00	**Miesten II-joukkue** 20.30-22.00	

NTK-JOUKKUEET
P16 (2006-2007 synt.)
P13 (2009-2010 synt.)
P11 (2011 synt.)
P10 (2012 synt.)
P9 (2013-2014 synt.)
Naperosäbä (2015-2016 synt.)
Tyttösäbä 1 (2007-2009 synt.)
Tyttösäbä 2 (2012-2014 synt.)
Naisten harrastesäbä ”Keisarinnat”
Miesten I-joukkue
Miesten II-joukkue

TERVETULOA MUKAAN KIVAAN HARRASTUKSEEN!
Seuraa kotisivuja
www.ntknakkila.net
Lisätiedot: Teppo Kivioja
teppo@ntknakkila.net
044 710 3219

INTERSPORT PUUVILLA, PORI
OXDOG
adidas
SALIBANDY Love the way you play.

NÄKKILÄN NASTA

FUTIS MEITÄ YHDISTÄÄ

KIINNOSTAAKO JALKAPALLO?
Meillä pääset pelaamaan, valmentamaan
ja osallistumaan toimintaan.

Ota yhteyttä rohkeasti ja tule mukaan
iloiseen vihreään joukkoomme!

Lisätiedot
www.nakkilannasta.fi
nastanakkila@gmail.com

KAIKKI PELAA IKÄÄN KATSOMATTA!

Yrittäjät
NAKKILA

WWW.YRITTAJAT.FI/SATAKUNNAN-YRITTAJAT/NAKKILAN-YRITTAJAT

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO
Toiminta Nakkilassa on tullut vastaamaan tekijöidensä tarpeisiin ja arvoihin! Yhdistys toimii lapsiperheiden parissa ja ajaa perheille tärkeitä asioita.

Järjestämme mm. uusille perheille ns. vauvakerhot, jotka koostuvat vastasyntyneiden perheistä. Kokoamisen jälkeen perheet jatkavat itse ryhmänsä toimintaa.

Perhekerho kokoontuu joka toinen perjantai aamupäivisin klo 10-12 liikuntahallissa.

Koulumummu ja –vaaritoiminta on iso apu alueemme kouluissa. Koulumummuja ja –vaareja toimii 5-10 kpl Nakkilan alakouluissa osallistuen oman innostuksensa mukaan päivittäiseen toimintaan.

Myös Pikku Kokki –kurssit ovat olleet suosittuja!

Kesällä järjestämme **liikennepuistossa perhetreffit** keskiviikkoiltaisin klo 17-19.

MLL LAHJOITTAA
Hyvä **Joulumieli-keräyksen** puitteissa jaetaan ruokalahjakortte- ja haastavassa taloudellisessa tilanteessa oleviin nakkilalaisiin lapsiperheisiin.

Yhteistyössä K-supermarket Onnipekan, Nakkilan Yrittäjien ja Nakkilan sosiaalitoimen kanssa järjestetään myös **joululahjakeräys** Onnipekan aulassa.

TIEDOTUS
Nakkilan oman yhdistyksen Facebook-sivuilta saat ajantasaisen tiedon tapahtumistamme. Neuvolassa on jaossa liittomme materiaalia luettavaksi. Myös MLL:n nettisivuilta löytyy paljon tietoa!

ETSIMME JUURI SINUA MUKAAN TOIMINTAAMME!

TUTUSTU WWW.MLL.FI

OTA YHTEYTTÄ PAIKALLISYHDISTYKSEEMME FACEBOOKIN KAUTTA TAI TULE JUTTUSILLEMME!

MLL NAKKILAN YHDISTYS

MLL Nakkila
Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nakkilan yhdistys ry

KotiTV

Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikäihmisille omalta tv–kanavalta

Koti TV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä helposti joka arkipäivä **klo 11–13.**

Maksuton Koti TV -palvelukanava

Antenni-tv:n kanavapaikalla **33** | DNAn kaapeli -tv:n kanavapaikalla **66**

Virikettä mielelle ja liikettä keholle

Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Kunto-ohjeita toistetaan viikoittain, jolloin liikesarjat tulevat tutuiksi, muisti vetreytyy ja saadaan paras mahdollinen vaikuttavuus ikäihmisen toimintakykyyn. Koti TV:n liikunnallisista harjoitteista ja muistikuntoutuksesta vastaa Suomen Fysiogeriatria Oy, jolla on lähes 40 vuoden kokemus senioreiden, ikäihmisten ja muistisairaiden fysioterapiasta ja kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta.

Ohjelmasisältö

Liikunta- ja muistikuntoutus
joka arkipäivä klo 11–12

Kulttuuri ja oppiminen
joka arkipäivä klo 12–13

Klo 11:00	Istumafysio
Klo 11:15	Muistijumppa
Klo 11:30	Seisomafysio
Klo 12:00	Kulttuuri ja oppiminen

Kuntoutustunnit ruotsiksi maanantaisin ja perjantaisin 10-11.

Miten löydän kanavapaikan televisioon?

Tarkista löytyykö Koti TV jo televisiosta kanavalla 33 (antenni-tv) tai 66 (DNAn kaapeli-tv). Useimmat vastaanottimet etsivät uudet kanavat automaattisesti, mutta jotkin televisiot tai digiboksit saattavat vaatia kanavien virittämisen uudelleen tai tehdasasetusten palauttamisen.

Ohjeet antenni-tv:n kanavahaun tekemiseksi löytyvät Digitan internet-sivuilta tai laitteen käyttöoppaasta. Digita Info palvelee maanantaista perjantaihin kello 8–20 numerossa **020 411 7676** tai **info@digita.fi**.

Automaattinen kanavahaku

- Paina kaukosäätimestä MENU-nappia
- Valitse päävalikosta ASENNUS tai KANAVAHAKU. Liikkuminen valikossa tapahtuu yleensä nuolinäppäimillä YLÖS (P+) ja ALAS (P-) ja valinta yleensä OK-napilla
- Valitse valikosta AUTOMAATTINEN KANAVAHAKU
- Toimi näytön ohjeiden mukaan

kotitv.fi
kotitv
kotitv.fi

nakkila.

Ystävyys meitä yhdistää

KÄYNTIOSOITE
Porintie 11, 29250 Nakkila
avoinna ma-pe klo 9–15

POSTIOSOITE
PL 50, 29251 Nakkila
puh. 044 747 5800