·nakkila· harrastaa

LIIKUNTAKESKUS *Kaikkien yhteinen kokoontumispaikka!*

KUNTOSALI

- Hyvin varustettu kuntosali, joka on avoinna joka päivä klo 05–23 kulkuläpyskällä
- Maksut
  - **Kertamaksu 4 € / 2 €**
  - **1 kk kausikortti: 24 / 12 €**
  - **3 kk kausikortti: 60 / 30 €**
  - **6 kk kausikortti: 100 / 50 €**
  - **12 kk kausikortti: 180 / 90 €**
- **Kuntosalikortin jatkaminen onnistuu myös netin kautta nakkila.asio.fi**
- Kausikorttia hankkiessasi veloitetaan kulkuläpyskän pantti 20 €. Pantin saa takaisin läpyskän palautuksen yhteydessä. **Alennettu hinta koskee eläkeläisiä, opiskelijoita ja työttömiä.**

INFOPISTE

- Infopisteessä on henkilökuntaa paikalla arkisin ma klo 9–17, ti klo 12–20, ke klo 8–16, to klo 9–17 ja pe klo 8–15. Poikkeuksista ilmoitetaan nettisivuilla ja somessa.
- Tilassa on I Wall -peli

KUNTOPOLKU 1
29250 NAKKILA
PUH. 044 7475 919
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi

SEURAA MEITÄ
Nakkilan kunta
nakkilankunta

Tarkista tapahtuma-kalenteri
www.nakkila.fi/info-nakkila/tapahtumakalenteri/

VUOKRAUS

LIIKUNTASALI/RYHMÄLIIKUNTATILAT (nakkilalaisille/ulkopaikkakuntalaisille)
RYHMÄLIIKUNTATILAT (30 HLÖ)
- Yläkerran monitoimiliikuntasali **20 €** / h 30 € / h

JUOKSUSUORA
- Juoksusuora **10 €** / h 20 € / h

LIIKUNTASALI
- 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 **20 €**/40 €

MUUT YLEISÖTILAISUUDET
- Koko sali, 1 tunti **40** €/60 €
- Koko sali, 1 vrk, **180 €**/400 €
- Ulkoalueet: Yleisurheilukenttä,
- jalkapallokenttä, hiekkakenttä, frisbeegolfrata, beach volley -kenttä
- Esiintymislava: vuokraus 150 € / vrk.
- Seuraavat vuorokaudet 50 €.

KABINETTI (15 HLÖ)
NUORISOTILA (30 HLÖ)
KAHVIO / AULA (50 HLÖ)
- vuokraus kokous- tai muuhun käyttöön 20 € / 2 tuntia
- Tiloista löytyvät videotykki, valkokangas ja laadukas äänentoisto
- Tiloissa voi pitää juhlia, kokouksia, konsertteja, koulutuksia, luentoja, musiikkiesityksiä, näyttelyitä, tansseja, voimistelua ja muita tapahtumia.

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

Tilavarauksia voi tehdä sähköisesti osoitteessa nakkila.asio.fi. 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. Voit tehdä tilavarauksen myös palveluvastaavalta liikuntakeskuksen infosta sen aukioloaikoina.

Vapaa-aika puolen kehitysideoita ja palautetta
voit lähettää hyvinvointikoordinaattori
Sari Ketolalle 044 77475 914, sari.ketola@nakkila.fi

TERVETULOA LIIKKUMAAN VIIHTYMÄÄN JA VIETTÄMÄÄN HYVÄÄ ARKEA!
T. liikuntakeskuksen väki

LIIKUNTALUKKARI *Liikettä mukavassa seurassa!*

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA 10-10.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	**PERUSJUMPPAA** **Alk. 27.9.** 12-12.45 ohjaaja Sanna RYHMÄLIIKUNTA		**KEVYT SPINNING** 9-9.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA
KEVYT KUNTOJUMPPA JA VENYTTELY 11-11.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	**TASAPAINO JA VENYTTELY Alk. 27.9.** 13-13.45 ohjaaja Sanna RYHMÄLIIKUNTA		**OHJATTU KUNTOSALI JA VENYTTELY** 10-10.45 ohjaaja Marianne KUNTOSALI
	TOIMINNALLINEN TREENI 18-18.45 ohjaaja Veera JUOKSUSUORA	**MARKON TUOLIJUMPPA** 16-16.45 ohjaaja Marko LIIKUNTAKESKUKSEN KAHVIO	

LUKKARI VOIMASSA
12.9.-11.12.2022

KATSO KEVÄTKAUDEN OHJELMA

LIIKUNTA-NEUVONTAAN VOIT VARATA AJAN
044 7475 919

TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA
Liikunnan iloa kevyesti tanssien ja kuntoa rauhallisesti kohottaen. Helppoja askelluksia lavatanssimusiikin tahdissa.

KEVYT KUNTOJUMPPA JA VENYTTELY
Kuntoliikuntaa, josta saat tukea ja voimaa arkeesi. Yhdessä tekeminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia. Kehitämme tasapainoa, liikkuvuutta, perusvoimaa ja pidämme myös rentoutushetkiä. Apuvälineinä käytetään kuminauhoja, keppiä ja omaa kehonpainoa.

PERUSJUMPPA
Perusjumppaa, jolla saadaan sekä liikkuvuutta niveliin ja voimaa käsivarsiin ja jalkalihaksiin. Seniori-tunnilla on tärkeää myös yhdessä oleminen ja tekeminen, treenaaminen tapahtuu siinä ohessa nauttien hyvästä seurasta. Silloin liikkumisesta tulee mielekästä ja kynnys lähteä tunnille on matala. Kehitellään erilaisia haasteita kun tullaan toisillemme tutuiksi ja edetään pikkuhiljaa vähän haastavampiin liikkeisiin. Loppuun tehdään hyvät venyttelyt.

MAHDOLLISET MUUTOKSET
Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin.

TASAPAINOA JA VENYTTELY
Tasapainotunnilla kehitetään tasapainoa erilaisin harjoituksin. Harjoitteita on useita erilaisia ja saamme niitä muokattua erilaisempia variaatiota jokaisen kunnon ja tason huomioiden, joten kunnon kohotus ei saa jäädä siitä kiinni! Jokaiselle löytyy itselle sopivia harjoituksia ja ohjaaja on innokas kehittelemään uusia kuvioita. Tasapaino kehittyy ja pysyy yllä, vain sillä että sitä käytetään. Käytännössä tämä tarkoittaa monenlaisia harjoituksia eri liikesuunnissa ja tasoilla.

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

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.

MARKON TUOLIJUMPPA
Tuolijumpassa tehdään liikkuvuutta parantavia ja lihaskuntoa ylläpitäviä liikkeitä. Monipuolista mukavaa ja kokonaisvaltaisesta hyvinvointia parantavaa toimintaa. Jele Ry

KEVYT SPINNING
Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin vastusta säätämällä. Jokainen pyöräilee oman kuntotasonsa mukaisesti. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneillekin pyöräilijöille.

OHJATTU KUNTOSALI
Ohjattua kiertoharjoittelua kuntosalin monipuolisin välinein, alkulämmittely omalla kehonpainolla. Liikkeet tehdään aikaa vastaan, joten tunnin vastetta on helppo itse säädellä omaan kuntotasoon sopivaksi. Tunnin päätteeksi palauttavat venyttelyt.

OHJAAJAT
Veera Tiilikainen: Liikunnanohjaaja
Marko Nieminen, Jele Ry
Sanna Mikkola: fysioterapeutti ja liikunnanohjaaja.
Marianne Kuusimäki/Terveyspankki: Ryhmäliikunnanohjaaja, koulutettu hieroja, urheiluhieroja.

YHTEYSTIEDOT
Nakkilan liikuntakeskus
Kuntopolku 1, 29250 Nakkila
044– 7475919
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi

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.

MAKSUTON LIIKUNTANEUVONTA JATKUU NAKKILAN LIIKUNTAKESKUKSELLA

JOS KAIPAAT MOTIVAATIOTA JA VINKKEJÄ LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN, OLE YHTEYDESSÄ
Nakkilan Liikuntakeskuksen infoon
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi
044 7475 919

LIIKUNTAMAA TARJOAA ILOISTA, RIEMUKASTA JA VAPAAMUOTOISTA PERHELIIKUNTAA.

Liikuntamaat käynnistyvät su 4.9.2022 liikuntakeskuksessa ja jatkuvat jokaisen kuun ensimmäisenä sunnuntaina klo 10–12 vuoden 2023 toukokuuhun. Lasten vapaassa käytössä on liikuntavälineitä palloista pomppupatjoihin. Tärkeintä tapahtumissa on iloinen liikunta ja perheen yhdessäolo ilman kilpailua tai suorituksia. Liikkuminen tapahtuu huoltajan valvonnassa.

KEVÄT 2023

Tarkista ajankohdat osoitteestawww.nakkila.fi ja kunnan some-kanavista.

HINTA 2 € / LAPSI
(alle 3-vuotiaat maksutta).

Sisäliikunta-varusteet ja sisäliikuntakengät ovat suotavat, mutta eivät pakolliset.

LIIKUNTAMAAT SYKSY 2022
4.9. Partiolaiset
2.10. Emmat
6.11. Liikuntaseura
4.12. MLL ja Starat

KERHOT JA HARRASTUSTOIMINTA järjestetään koulujen, järjestökentän, yritysten ja sivistystoimen yhteistyönä.

Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus.

TUTUSTU KERHOIHIN

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 LIIKUNTAKESKUKSEN ALUEELLA

- yleisurheilukenttä
- jalkapallokenttä
- vuonna 2020 valmistunut tekonurmikenttä
- jääkiekkokaukalo, missä kesäisin tenniskenttä
- valaistu liikuntareitti 2,5 km (talvella hiihtoreittinä)
- 9 –väyläinen frisbeegolfrata
- Beach Volley-kenttä
- Alueelta löytyy myös ulkokuntolaitteita.

MUITA KUNNAN LIIKUNTAPAIKKOJA

- Arontien jalkapallokenttä
- Tervasmäen valaistu liikuntareitti (talvella hiihtoreittinä). Pituus 3,4 km, minkä varrella laavu
- Laavut joen varrella näet Nakkilan Koskien www-sivuilta.
- Muut: Koulujen lähiliikunta-/piha-alueet sekäjääkiekkokaukalot/ -luistelujäät sekä koulujen hiihtoreitit

YKSITYISET LIIKUNTAPAIKAT

- Salomonkallion laskettelukeskus
- Nakkila Golf
- Jaakkolan Rustholli
- Tervasmäen ampumarata
- Arantilankosken Kajakkiranta, Avec Marja
- Kalastus, Lohijoki Oy

LIIKENNEPUISTO

Liikennepuisto sijaitsee Siltatien varrella, aivan kunnan keskustan tuntumassa olevalla puistoalueella ja Älländkadun leikkikentän läheisyydessä. Liikennepuiston avaimen voi noutaa K-Supermarket Onnipekan Kaffeli-kahviosta kuittausta vastaan. Liikennepuisto on aina kaikille avoin.

NUORISOLLE *Lasten ja nuorten tukipalveluita Nakkilassa*

PAIKALLISET PALVELUT

NUORISO- JA VAPAA-AIKASUUNNITTELIJA
Sini Koivula 044 7475984

KOULUTERVEYS/TERVEYDENHOITAJA/LÄÄKÄRI
https://kessote.fi/palvelut/neuvolatoiminta/

OPPILASHUOLLON KURAATTORIPALVELUT
Petri Hakala 044 4052034 (Tattara, Viikkala, Yhteiskoulu)
Krista Lahti 044 7475812 (Kirkonseutu, Sataedu)

OPPILASHUOLLON PSYKOLOGIPALVELUT
Nakkilan Koulupsykologi Kaisa Maria Tuuha, vastaanotto Ma ja Ti, aloittaa syyskuussa.
E-psykologi, vastaanotto torstaisin (Yläkoulu, lukio ja Satedun oppilaat ja opiskelijat)
Ajanvaraus: https://vello.fi/nakkilanpsykologi/e-psykologi-nakkila

PSYKIATRINEN SAIRAANHOITAJA (YHTEISKOULU)
Katja Kauppi 044 4503351
Ma-To klo 11-12

NUORISOTYÖ
Nuorisotyöntekijä Linda Kekki 044 7475915
Etsivä nuorisotyöntekijä Miiamaija Kurtakko
044 747918 2.asteen opiskelijat.

SEURAKUNNAN NUORISOTYÖ ARKKI
Varaa tapaamisaika, Kai Korpi, nuorisotyönohjaaja
044 4866516

KASVATUS- JA PERHENEUVONTA (KESSOTE)
044 4503850
Ma-To klo 11-12

SOSIAALIPÄIVYSTYS (KESSOTE)
044 4503800

KIRKON VALTAKUNNALLINEN PALVELEVA PUHELIN
0400 221180

PYYDÄ APUA NAPPI
https://www.hyvis.fi/web/satakunta/pyyd%C3%A4-apua-keski-satakunta#/

NUORTEN MIELENTERVEYSPALVELUT
https://tukeatarjolla.fi/

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELLIITTO
Lasten ja nuorten puhelin 116111
Nuorisonetti mll.fi/nuortennetti

SUOMEN MIELENTERVEYS RY:N
ylläpitämä chat-tukipalvelu 12-29 vuotiaille
sekasin247.fi

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS
riku.fi

NUORISOVALTUUSTON tehtävänä on tuoda nuorten ääni kuuluviin, ottaa kantaa ajankohtaisiin asioihin sekä tehdä aloitteita ja kannanottoja. Nuorisovaltuustojen tarkoituksena on myös tiedottaa nuoria kunnan päättäjien toiminnasta sekä auttaa nuoria löytämään keinoja vaikuttaa. Lisäksi ne edistävät vuoropuhelua nuorten ja päättäjien välillä ja ottavat nuoret aidosti mukaan yhteiseen päätöksentekoprosessiin.

LUE LISÄÄ:

IKÄIHMISILLE *Ikäihmisten palveluita Nakkilassa*

KESSOTE

NAKKILAN ALUE

Ikäihmisten neuvontapuhelin
044–450 3500
arkisin klo 9–15

Palveluohjaaja Laura Ollonqvist
044 450 3726 klo 9–14 (arkisin)
Palvelukeskus Hyppinki
Penttiläntie 2, 29250 Nakkila

Omaishoidon palveluohjaaja Teija Taipalus
044 747 5988 klo 9–14 (arkisin)

Kotiutuskoordinaattori Merja Heino
044 747 5976 klo 9–14 (arkisin)
Intervallijaksojen varaukset
Palvelukeskus Hyppinki

Palvelukeskus Hyppinki
Lyhytaikaisosasto Ruskila
hoitajat 044 405 2006

Kotihoito 044 747 5854

MUITA PALVELUITA

Nakkilan Apteekki (02) 531 9320
Nakkilan seurakunta 044 4866500
Kirjasto 044 747 5920

TERVEYSPALVELUT JA PÄIVYSTYS

Nakkilan kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut tuottaa Keski-Satakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä.

Ensiavun vastaanotto Harjavallan pääterveysasemalla arkisin (ma-pe) klo 8.00–20.00 on tarkoitettu äkillisesti sairastuneille, kiireellistä hoitoa vaativille potilaille. Hoidon tarpeen arviointi ja ajanvaraus ja neuvonta puhelimitse **(02) 677 3705** klo 8.00–20.00.

Päivystys öisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä (maanantaista perjantaihin klo 20–8 sekä perjantai klo 20:stä maanantai klo 8:aan) on päivystys seutukuntien yhteisessä päivystyspisteessä Satasairaalassa Sairaalantie 3, Pori. Satakunnan keskussairaala yhteispäivystys **(02) 116 117** Sairaalantie 3, Pori.

HÄTÄNUMERO 112

Soita hätänumeroon 112 kiireellisessä hätätilanteessa, kun tarvitset paikalle ensihoidon, poliisin, pelastuksen tai sosiaaliviranomaisen apua.

VANHUSNEUVOSTO on kunnan ja sen alueella asuvien vanhusten ja siellä toimivien vanhus- ja eläkeläisyhdistysten sekä vanhustyötä tekevien yhteistoimintaelin. Vanhusneuvostojen tehtävänä on kunnan toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan vaikuttaminen niissä asioissa, joilla on merkitystä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen taikka ikääntyneen väestön tarvitsemien palvelujen kannalta.

LUE LISÄÄ:

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

Nakkilassa toimii neljä aktiivista eläkeläisjärjestöä, jotka järjestävät jäsenilleen kahvi- ja liikuntahetkiä, kerhoja, yhdessäoloa, retkiä ja kulttuurimatkoja.

Nakkilan eläkeläiset ry
https://yhdistykset.elakelaiset.fi/nakkila/
Puheenjohtaja Terttu Viinamäki
0400 722 439

Nakkilan eläkkeensaajat ry
www.nakkilanelakkeensaajat.fi
Nakkilan työväentalo, Kirkkokatu 15
Puheenjohtaja Jukka Kim
046 811 9074, elakkeensaajat.nakkila@gmail.com

Eläkeliiton Nakkilan yhdistys
https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/nakkila
Puheenjohtaja Hilkka Kotiranta
050 342 8451, hilkkakotiranta@msn.com

Nakkilan kansalliset seniorit ry
https://nakkila.senioriyhdistys.fi/
Puheenjohtaja Marja-Riitta Kurittu
040 506 8443, marjariitta.kurittu@gmail.com

NAKKILAN YHDISTYKSET JA SEURAT

Harrasta, nauti ja kuulu joukkoon!

LIIKUNTA- JA URHEILUSEURAT

Nakkilan Wisa ry
www.nakkilanwisa.fi

Nakkilan Vire ry
www.nakkilanvire.fi

Nakkilan Nasta
www.nakkilannasta.fi

Nakkilan Paterit ry
www.nakkilanpaterit.sporttisaitti.com

Nakkilan liikuntaseura
nakkilan.nv.sporttisaitti.com

Nakkilan kosket Ry
www.nakkilankosket.fi

Nakkilan seudun koskikalastajat
https://www.facebook.com/nskkry/

NTK Nakkila ry
www.ntknakkila.net

Nakkilan jääkolkkaajat ry
nakkilanjaakolkkaajat@gmail.com

Nakkilan shotokan-karate-do ry
kalliokorpi@yahoo.com

Jele ry, erityisryhmät
www.jele.fi

Nakkila Golf ry
http://www.nakkilagolf.fi/

Satakunnan Enduro Cup ry
www.satakuntaenduro.com

Sata-ratsastajat RY
https://www.facebook.com/sataratsastajat/

NUORISO- JA VARHAISNUORISOJÄRJESTÖT

Porin 4H-yhdistys
www.pori.4h.fi

Nakkilan partiolaiset ry
www.nakkilanpartiolaiset.fi

MAA- JA KOTITALOUS

Nakkilan maatalousnaiset
anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi

KULTTUURITOIMINTAA HARJOITTAVAT YHDISTYKSET

Nakkila-seura
ruohonenteuvo@gmail.com

Primitiivisen musiikin ystävät ry

Länsi-Afrikkalaisen musiikin yhdistys ry
johanna_teinila@hotmail.com

Nakkilan seudun harmonikat
www.nakkilanseudunharmonikat.fi

Nakkilan seudun puhallinsoittajat Ry (Nakkilan soitto-kunta)
www.nakkilanpuhallinsoittajat.com

Nakkilan Napakat ry
www.nakkilankesateatteri.fi

Käsityömerta ry
piparmintunsydan@gmail.com

Nortamonkujan kulttuuriyhdistys ry
erkki.airikkala@kolumbus.fi

Nakkilan joulukatu ry
joulukatu@gmail.com

AATTEELLISET JA YLEISHYÖDYLLISET YHDISTYKSET

Mannerheimin lastensuojeluliiton Nakkilan osasto ry
https://www.facebook.com/MLL-Nakkilan-yhdis-tys-382742125417069/

Suomen punainen risti Nakkilan osasto
maeiojala@gmail.com

Lions Club Nakkila
sihteeri@lc-nakkila.fi, presidentti@lc-nakkila.fi

Nakkilan Rotaryklubi
nakkilanrotaryklubi@gmail.com

Lions Club Nakkila Emma
https://www.facebook.com/lionsclubnakkilaemma/

Nakkilan VPK
https://nakkilanvpk.fi/

Nakkilan Marttayhdistys
https://www.martat.fi/marttayhdistykset/nakki-lan-marttayhdistys/

Nakkilan nykymartat ry
https://www.martat.fi/marttayhdistykset/nakkilan-ny-kymartat/

Nakkilan sotaveteraanit ry
Puheenjohtaja Hannu Hiljanen

Nakkilan Reserviupseerikerho ry
https://www.rul.fi/nakkila/

Nakkilan reserviläiset ry
https://nakkilan-reservilaiset.reservilaisliitto.fi/

Harjavallan seudun invalidit ry
http://www.hsinva.fi/

Harjavallan seudun sydänyhdistys ry (Harjavalta, Nakkila)
https://sydan.fi/harjavallanseutu/

Harjavallan seudun kehitysvammaisten tuki ry
https://www.tukiliitto.fi/yhdistys/harjavallan-seu-dun-kehitysvammaisten-tuki-ry/

Harjavallan seudun reumayhdistys
https://harjavallanseudunreuma.reumaliitto.fi/

Harjavallan seudun kuulo ry
Harjavallan Seudun Kuulo ry - Kuuloliitto

Nakkilan Vammaiset Ry www.nakkilanvammaiset.fi

Nakkilan hevoskasvatusyhdistys ry
https://www.facebook.com/nakkilanhky/

Nakkilan Helluntailähetys Ry

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

Nakkilan eläkeläiset ry
https://yhdistykset.elakelaiset.fi/nakkila/

Nakkilan eläkkeensaajat ry
www.nakkilanelakkeensaajat.fi

Eläkeliiton Nakkilan yhdistys
https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/nakkila
puh. 044 521 8888

Nakkilan kansalliset seniorit ry
https://nakkila.senioriyhdistys.fi/

AMMATILLISET YHDISTYKSET

OAJ Nakkilan paikalliyhdistys
https://www.oajsatakunta.fi/jasenyys/

Nakkilan yrittäjät ry
https://www.yrittajat.fi/paikallisyhdistykset/nakki-lan-yrittajat/

JHL ry
https://nakkila374.jhlyhdistys.fi/

Jyty ry (Jyty Harjavallan Seutu ry)

MTK-Nakkila
https://satakunta.mtk.fi/yhdistykset

Metsänhoitoyhdistys Karhu, Nakkilan toimipiste
HTTPS://WWW.MHY.FI/KARHU/ESITTELY

MUUT RYHMÄT

Nakkilan kokoomus Ry
https://nakkilan.kokoomus.net/

Nakkilan vasemmisto
https://nakkila.vas.fi/

Nakkilan työväenyhdistys ry
https://nakkilantyovaenyhdistys.sdp.fi/

Nakkilan Perussuomalaiset ry
https://nakkila.perussuomalaiset.fi/

Nakkilan keskusta
https://keskusta.fi/satakunta/nakkila/
https://www.facebook.com/groups/109870052366046/

Tattaran koulun tuki ry
https://www.facebook.com/tattarantuki/

Kirkonseudun koulun vanhempainyhdistys Naakku
https://www.facebook.com/KirkonseudunKoulunVan-hempainyhdistysNaakku/

Viikkalan vanhemmat ry
https://www.facebook.com/Viikkala/

Nakkilan Koirakerho ry
https://www.facebook.com/groups/181087812003319/

LUE LISÄÄ:

SEURAPARLAMENTTI
on kuntalaisnäkökulman tuominen päätöksentekoon, yhdistystoiminnan aseman vahvistaminen, hyvinvoinnin lisääminen kuntaan niin liikunnan kuin kulttuurinkin keinoin sekä voimavarojen keskittäminen yhteisiin tavoitteisiin ja tapahtumiin.

/NTKnakkila

/ntknakkila

NTK NAKKILA – SALIBANDYN ERIKOISSEURA NAKKILASSA

HARJOITUSAJAT NAKKILAN LIIKUNTAKESKUKSELLA				
TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
P18 16.30-18.00	**P14** 16.30-18.00	**P18** 16.30-18.00	**P12** 16.30-18.00	
P10 18.00-19.00 **Naperosäbä** 18.00-19.00				**P10** 18.00-19.00 **Tyttösäbä 2** 18.00-19.00
Tyttösäbä 1 19.00-20.00				**Naisten joukkue** 19.00-20.30
P12 19.00-20.00			**P14** 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
P18 (2005-2007 synt.)
P14 (2009-2010 synt.)
P12 (2011-2012 synt.)
P10 (2013-2015 synt.)

Naperosäbä (2016 synt. ja nuoremmat)
Tyttösäbä 1 (2007-2009 synt.)
Tyttösäbä 2 (2012-2014 synt.)
Naisten joukkue, 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.

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!

NAKKILAN LIIKUNTASEURA ry.

Hyvässä seurassa on ilo liikkua!

Syyskausi AIKUISET	15.8.2022-18.12.2022
Syyskausi LAPSET	5.9.2022-2.12.2022
Syyslomaviikolla 43	Ei jumppia

NAKKILAN LIIKUNTASEURA SYYSKAUSI 2022

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.30-18.15 **REMUJUMPPA POJILLE 4-6 V** Riikka Kulmala, riikka Kulmala, Ellinoora Penttilä Kirkonseudun koulu			16.45-16.45 **LIIT-TREENI** **Kaiken kuntoiseille ja ikäihmisille** Leena Henriksson Liikuntakeskuksen yläsali		10.00-10.45 **EASYSPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	15.15-16.15 **LADYSPINNING** (Golfnaiset) Jaana Pelkonen Liikuntakeskuksen yläsali
18.15-19.00 **LIIKKARI**1-4 lk. Johanna Teinilä, Ama Kaija Kirkonseudun koulu			17.15-18.00 **TAAPEROJUMPPA (1-3 V. LAPSI + AIKUINEN)** Anniina Ojanen Kirkonseudun koulu	17.10-18.00 **SPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	11.00-11.45 **LAUANTAITREENI** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	16.30-17.30 **SPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali
17.00-17.50 **EASYSPINNING** Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	18.00-19.10 **LAVIS** Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	18.00-19.00 **PUMPPI** Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali	18.15-19.00 **PRINSESSAJUMPPA 4-6V TYTÖT** Amanda Kaija, Nelle Nurmi Kirkonseudun koulu	18.10-19.10 **KUNTONYRKKEILY** Marko Nieminen Liikuntakeskuksen yläsali		17.45-18.45 **SUNNUNTAITREENI** Sari Ketola Liikuntakeskuksen yläsali
18.00-18.50 **BASIC** Miia Anttila Liikuntakeskuksen yläsali	19.15-20.00 **BODYHARMONY** Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	19.00-20.00 **SUPERTREENI** Ari Ojaniitty Liikuntakeskuksen juoksusuora	18.00-19.00 **TANSSITABATA** Tiia Laine Liikuntakeskuksen yläsali			19.00-20.00 **JOOGA** Terhi Ruohonen Liikuntakeskuksen yläsali
18.00-18.45 **HIIT** Virpi Luoma Liikuntakeskuksen juoksusuora	19.00-20.00 **BODY** Elise Ramstadius Liikuntakeskuksen yläsali	19.15-20.15 **SPINNING** Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali				19.15-20.15 **NAISTEN SÄHLY** Viikkalan koulu

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

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

LIIT • Low-intensity interval training: matalalla sykkeellä tehtävää lihaskuntoharjoittelua. Sopii erityisesti vähän tai ei yhtään liikuntaa harrastaneille sekä ikäihmisille.

Pumppi • Kiinteyttä ja voimaa päälihasryhmille levytangoilla.

Body • 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!

Basic • 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.

Lauantaitreeni • Koko kehoa haastava lihaskuntotunti, joka sopii kaikille.

Easyspinning • 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.

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

SUOMI SPORT

Olemme ottaneet käyttöön Suomisportin eli mobiiliohjelman, jonka kautta maksetaan jäsen- ja osallistumismaksut. Ilmoittaudu ensin oikeaan jäsenluokkaan sen jälkeen myös liikuntaryhmiin.

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

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.

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

Myös Lasten keittiövuoro - kerhotapaamiset ovat olleet suosittuja!

Perhekahvila kokoontuu joka toinen perjantai aamupäivisin klo 10-11.30 ohjelman mukaisesti.

MLL LAHJOITTAA

Hyvä **Joulumieli-keräyksen** puitteissa jaetaan ruokalahjakortteja

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 ja Instagramista 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

TERVETULOA KIRJASTOON!

SANOMALEHTIKATSAUS ODOTTAA SINUA!

SYYSKUUN ALUSTA LÄHTIEN KIRJASTO ON AVOINNA MA-PE KLO 11-19 SEKÄ LAUANTAISIN KLO 10-14.
Henkilökunta suosittelee aineistoa tarvittaessa, ryhmille voit myös varata kirjavinkkausta. Opiskelua varten tiloissamme on avoin wifi, myös e-lehdet ovat kirjastossa luettavissasi.

OLETKO KUULLUT HIRNUNTAA LASTENOSASTOLLA?

Syynä voivat olla tänä vuonna saapuneet keppihevoset, **Roiskis ja Vinha**. Laina-aika kummallakin on kaksi viikkoa. Leiki tai harjoittele temppuja. Mukaan voi lainata vaikka Merja Jalon Onnenkepparit-sarjaa tai Kepparikirjan, jossa on ohjeita keppihevosten ja näiden varusteiden tekoon. Itse luotuja hevosvoimia!

TIESITKÖ, ETTÄ…

… päiväkoti Kuperkeikassa on nyttemmin **iltasatukirjahylly**? Vanhemmat saavat lasta noutaessaan yölainaan iltasatukirjan. Se palautetaan aamulla päiväkotiin (vaikka kirjaston kirja onkin). Kätevää ja helppoa.

LUKUPIIRI KERRAN KUUSSA

Lukupiiri kokoontuu nyt siis kerran kuussa tiistaisin, **klo 19-20**. Merkitse päivät muistiin jo nyt: **13.9., 11.10., 8.11. ja 13.12**. Yhteisesti luettava kirja ensimmäiseen kokoontumiseen tiedotetaan syyskuun alussa, seuraa kirjaston tiedotusta. Sen jälkeen kirjat valikoidaan piiriläisten kesken – paitsi joulukuussa: tule kuuntelemaan taustaa Paula Rantalan romanttisesta romaanista Erkki ja Ella. (Ja kyllä, kirja on lainattavissa kirjastosta jo nyt!)

OLIPA KERRAN…

Satuhetkiä on nyt luvassa iltaisin klo 18-18.30 kirjaston kulmahuoneessa. Merkitse muistiin: **7.9., 5.10., 2.11.** ja **7.12.** Ei ennakkoilmoittautumista.

VARATTAVISSA DIGIOPASTUSTA

Kirjaston **digiopastus on maksutonta**. Sitä voi varata itselleen henkilökohtaisesti tai pienelle ryhmälle. Oma laite kannattaa ottaa mukaan, jos sellainen on käytettävissä.

VALOKUVATTAAKO?

Nakkilan kirjasto täyttää 160 vuotta vuonna 2023. **Valokuvanäyttelyn** näkymät elämänmenosta ja kirjastosta saavat tilaa siten kuin elämä aidon paikallisesti tallentuu. Kerro kuvillasi! Kysy lisää kirjastosta.

TUTKITKO SUKUASI?

Kirjaston aineisto on käytettävissäsi. Kotiseutukokoelman sijainti vaihtui loppukesästä, ja se löytyy nyt Kabinetista.

LEHTISALI

Uutena aikakauslehtenä tulee Koti ja keittiö. Samalla voit vaikuttaa lehtivalikoimaan:
Kerro toiveitasi syyskuun aikana!

OTSOLAN KANSALAISOPISTO

OPETUSOHJELMA, SYKSY 2022

NAKKILA

Espanja, jatko II
ke 17-18:30
Italia III
pe 17-18:30
Nakkilan Puhallinsoittajat
ma 18:30-20
Pianonsoitto
ke 15-18
Lauluköörі
ti 15:30-17

Itämainen tanssi
to 18-19
Kuvataide vasta-alkajille ja jatkaville ma 17-19:15
Kalligrafian perusryhmä
to 17-19:15
Posliininmaalaus
pe 10-12:15
Kankaankudonnan päiväryhmä
ma 15:30-17:45

Kankaankudonnan iltaryhmä
ma 18-20:15
Huonekalujen entisöintiä
ma 17:30-19:45
Soitinten rakentaminen
ke 17:30-19:45
Puutyöpaja
to 17-19:15
Tuolijumppa Hormistossa
ti 17-18
Joogan alkeisryhmä
ma 17:30-18:30

LYHYTKURSSIT

Perinnepiiri
6.9.-15.11., joka 2. ti 18:30-20
Ruokasienikurssi
9.-10.9., pe 18-20 ja la 9-14
Tähtitiedettä kaikille
6.9.-8.11., ti 17:30-19
Digikuvat järjestykseen ja hyötykäyttöön omalla kannettavalla tietokoneella
4.-18.10., ti ja to 18-20:15
Älypuhelimen tai tabletin tehokas hyötykäyttö arjessa
1.-10.11., ti ja to 18-20:15
Ompelu
5.9.-28.11., joka 2. ma 18-20:15
Islantilais- ja kaarrokeneuleet
9.9.-2.12., pe 10-12:15
Pussukan, laukun tai repun ompelu - viikonloppukurssi
19.-20.11., la 9:30-16:30 ja su 9:30-16
Tilkkutyöt
6.9.-22.11., joka 2. ti 18-20:15
Makrameen viikonloppukurssi
1.-2.10., la 9:30-11:30 ja su 9:30-16
Hopealankakorujen työpaja
4.10. ti 18:30-20,
15-16.10. la ja su 10-14:30

Shampoopalojen valmistus
26.9. ma 18-20:15, 1.10. la 10-15:15 ja 2.10. su 12-15
Muotoilubetonikurssi
25.11. pe 17:30-20:30,
26.-27.11. la ja su 10-16
Kendon viikonloppukurssi
17.9.-18.9. la ja su 10-15

LASTEN RYHMÄT

Musiikkileikkikoulu 0-2 v ma 9:45-10:30
Musiikkileikkikoulu 3-6 v ma 10:40-11:25
Bändipaja 13-20 v to 15-16:30
Tanssiliikuntaa 4-6 v ke 17-17:45
Halloween maisema 6-8 v ti 16-17:30
Halloween maisema 9-11 v ti 16-17:30
Kuvataiteen perusopetus 6-8 v ti 16-17:30
Kuvataiteen perusopetus 9-12 v ti 17:30-19
Kuvataiteen perusopetus 12-16 v ti 17:30-19:45

Ilmoittautuminen kursseille alkaa
ke 24.8. klo 16.
Lisätietoja kursseista ja ilmoittautumisohjeet
www.otsola.net

OTSOLAN KANSALAISOPISTO

NAKKILAN KUNNAN NUORISOTILA

Nuorisotilan aukioloajat:

Maanantaisin: 5.-6.lk nuokkari klo 16-19

Tiistaisin: 7.lk-17v nuokkari klo 16-20

Torstaisin: 7.lk-17v nuokkari klo 16-20

Perjantaisin: 7.lk-17v nuokkari klo 16-20

Tuu nuokkarille omana itsenäsi hengaamaan kavereiden kanssa, pelailemaan pelejä, kuuntelemaan musaa, osallistumaan teemapäiviin ja aktiviteetteihin!

Nuorisotila sijaitsee liikuntakeskuksen yhteydessä
Kuntopolku 1, 29250 Nakkila

Nakkilan yhteiskoululla nuoriso-ohjaaja tavoitettavissa keskiviikkoisin Putkinotkossa!

Nuoriso-ohjaaja Linda
Puh. 044 7475915
linda.kekki@nakkila.fi

Snapchat: @nakkilanuokkari
Instagram: @nakkilannuokkari