

•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 9–16.30, ti klo 12–20, ke klo 10–16, to klo 9–17 ja pe klo 8–15. Poikkeuksista ilmoitetaan nettisivuilla ja somessa.
- Tilassa on I Wall -peli

KUNTOPOLKU 1
29250 NAKKILA
PUH. 044 747 5919
liikuntakeskus@nakkila.fi

SEURAA MEITÄ



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



TERVETULOA LIKKUMAAN VIIHTYMÄÄN
JA VIETTÄMÄÄN HYVÄÄ ARKEA!

T. liikuntakeskuksen väki

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. 25 % alv.

Tilavarauksia voi tehdä sähköisesti osoitteessa nakkila.asio.fi. Kuntalaiset voivat varata liikuntakeskuksen liikunta- sekä kokoustiloja, koulujen liikuntatiloja ja ulkokenttiä omatoimisesti verkosta. Asiasta 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 hyvinvointipäällikkö Sari Ketolalle 044 747 5914, sari.ketola@nakkila.fi

Ulkoliikuntapaikat

Ulkoliikuntapaikoista vastaa rakennusmestari Teemu Harjunen
044 747 5873 teemu.harjunen@nakkila.fi

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
- Boccia-kenttä
- HUOM! Alueelta löytyy uusia ulkokuntolaitteita sekä kahdet kuntoportaat.

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 sekä jääkiekkokaukalot/ -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 Ällänkadun leikkikentän läheisyydessä. Liikennepuiston avaimen voi noutaa K-Supermarket Onnipekan Kaffeli-kahviosta kuittausta vastaan. Liikennepuisto on aina kaikille avoin.



TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
PERUSJUMPPAA 9-9.45 ohjaaja Veera HORMISTON KYLÄTALO	TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA 11-11.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	KEVYT SPINNING 9-9.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	PILATES 7.30-8.30 ohjaaja Terhi Männistö RYHMÄLIIKUNTA Alkaen 20.9. (4 krt)
LEMPEÄ KEHONHUOLTOTUNTI 12-12.45 ohjaaja Marianne RYHMÄLIIKUNTA	ÄIJÄRYHMÄ 15.30-16.15 ohjaaja Veera LIIKUNTASALI	OHJATTU KUNTOSALI 10-10.45 ohjaaja Marianne KUNTOSALI	TASAPAINORYHMÄ 11.30-12.30 ohjaaja Terhi Männistö RYHMÄLIIKUNTA Alkaen 20.9.-29.11. (10 krt)
KUNNON RYHMÄ 17-17.45 ohjaaja Veera RYHMÄLIIKUNTA (ryhmään Satakunnan Hyvinvointialueen Hyte-valmentajan kautta mari.jalava@sata.fi)	TOIMINNALLINEN TREENI 18-18.45 ohjaaja Veera JUOKSUSUORA	LIIKUNTA-NEUVONTAAN voi varata ajan liikunnanohjaajalta 044 7475 923 / veera.tiilikainen@nakkila.fi	
LUKKARI VOIMASSA 2.9.2024 ALKAEN			

PERUSJUMPPA

Perusjumppa Hormiston kylätalolla on kaikille avoin maksuton kokeilu, tervetuloa! Perusjumppaa, jossa saadaan liikettä niveliin ja voimaa lihaksiin. Tunnilla tärkeää on myös yhdessä liikkuminen, treeni sujuu mukavasti hyvässä seurassa. Tunnilla tehdään liikkeitä pääasiassa kehonpainolla, joskus otetaan lisähaastetta kuminauhasta. Tunnin loppuun tehdään hyvät venyttelyt.

TANSSILLINEN KUNTOJUMPPA

Liikunnan iloa kevyesti tanssien ja kuntoa rauhallisesti kohottaen. Helppoja askel-luksia lavatanssimusiikin tahdissa.

LEMPEÄ KEHONHUOLTO

Kehonhallintaa ja syviä lihaksia vahvistava rauhallinen tunti, jossa lempeiden liik-keiden kautta vahvistetaan koko kehoa. Tunnin päätteeksi rentoutusharjoitus.

ÄIJÄRYHMÄ

Äijille suunnattu monipuolisen liikunnan ryhmä. Palloillaan, ulkoillaan, poljetaan spinningiä, tutustutaan kuntosaliharjoit-teleen ja toiminnalliseen treeniin. Moni-lajinen ryhmä, jossa osallistujien toiveet huomioidaan ja liikunnan riemu saavute-taan joka viikko.

TOIMINNALLINEN TREENI

Monipuolinen ja reipastempoinen kier-toharjoittelu. Lihaskuntoa ja aerobista kestävyyttä kehittävä treeni toteute-taan kehonpainoa ja erilaisia välineitä, kuten kahvakuulaa ja levypainoja, apuna käyttäen.

MARKON TUOLIJUMPPA

Tuolijumpassa tehdään liikkuvuutta parantavia ja lihaskuntoa ylläpitäviä liikkeitä. Monipuolista mukavaa ja koko-naisvaltaisesta hyvinvointia parantavaa toimintaa. Jele Ry

KEVYT SPINNING

Sisäpyöräilyä musiikin tahtiin vastusta säätämällä. Jokainen pyöräilee oman kuntotasonsa mukaisesti. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneillekin pyöräi-lijöille.

OHJATTU KUNTOSALI

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

PILATES

Kehonhallintatunti, joka vahvistaa keski-vartalon syviä lihaksia, syventää hengi-tystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein.

TASAPAINORYHMÄ

Ryhmä on tarkoitettu erityisesti ikäihmi-sille, jotka kokevat arjen askareet haas-teelliseksi heikentyneet liikuntakyvyn vuoksi. Tunti sisältää yhteisen alkuläm-mittelyn sekä tasapaino- ja voimaharjoi-tuksia erilaisia välineitä apuna käyttäen.

MAHDOLLISET MUUTOKSET

Varaamme oikeuden ohjelman muutoksiin.

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.

OHJAAJAT

Veera Tiilikainen:
Liikunnanohjaaja
Marko Nieminen, Jele Ry
Marianne Kuvaja/
Tmi Marianne Kuusimäki:
Ryhmäliikunnanohjaaja,
koulutettu hieroja, urheiluhieroja.

YHTEYSTIEDOT

Nakkilan liikuntakeskus
Kuntopolku 1
29250 Nakkila
044 747 5919
liikuntakeskus.nakkila@nakkila.fi



LIIKUNTANEUVONTAA *Nakkilassa!*

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

Liikuntaneuvonta voidaan toteuttaa pidempikestoisena, useita tapaamiskertoja sisältävänä projektina tai kerta-luontoisena ohjaushetkenä. Liikuntaneuvontapalvelumme ovat avoinna myös lapsille ja perheille. Liikuntaneuvonta on maksutonta.



LIIKUNTAMAA TARJOAA ILOISTA, RIEMUKASTA JA VAPAAMUOTOISTA PERHELIIKUNTA.

Liikuntamaat käynnistyvät su 1.9.2024 liikuntakeskuses-sa ja jatkuvat jokaisen kuun ensimmäisenä sunnuntaina klo 10–12 vuoden 2025 toukokuuhun. Lasten vapaassa käytössä on liikuntavälineitä palloista pomppupatjoihin. Tärkeintä tapahtumissa on iloinen liikunta ja perheen yhdessäolo ilman kilpailua tai suorituksia. Liikkuminen tapahtuu huoltajan valvonnassa. Sisäliikuntavarusteet ja sisäliikuntakengät ovat suotavat, mutta eivät pakolliset.



JOS KAIPAAT MOTIVAATIOTA JA VINKKEJÄ LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN, OLE YHTEYDESSÄ
liikunnanohjaajaan
044 747 5923 /
veera.tiilikainen@nakkila.fi

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

LIIKUNTAMAAT

SYKSY 2024

1.9. NTK
6.10. Liikuntaseura
3.11 MLL
1.12. LC Emma

KEVÄT

12.1. Nasta P10
2.2. Partiolaiset
2.3. Vire
6.4.
4.5. NTK

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA KUNTALAISILLE

HÄTÄNUMERO 112

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

Kiireellisissä tilanteissa

Soita ensin Päivystysapuun puh. 116 117. Satasairaalan päivystys on avoinna 24/7.

Asiakaspalvelu ja vaihde

Asiakaspalvelu auttaa, kun et tiedä, mihin olla yhteydessä: 02 627 71 tai asiakaspalvelukeskus@sata.fi.

Asiakaspalveluchat, arkisin klo 8–17.30. Sata.fi-etusivulta

Digitaaliset palvelut

Voit hoitaa monia asioita kanssamme myös verkossa. Palveluiden kautta saat esimerkiksi yhteyden omalle terveysasemalle Oma asiointi -palvelun kautta, Omaolossa voit tehdä oirearvion ja varata aikoja mm. laboratoriopalveluihin. Kaikki digitaaliset palvelut löydät: sata.fi/asioi-digitaalisesti

Voit olla suoraan yhteydessä oman kuntasi tai alueesi toimipisteeseen. Myös järjestöjen tarjoamat palvelut jatkuvat.

Terveysaseman vastaanotto

Suosittellemme sähköistä yhteydenottoa sata.fi-sivujen kautta. Ota yhteyttä ensisijaisesti omaan hoitovastaavaasi sähköisesti tai puhelimitse. Jos et saa yhteyttä omaan hoitovastaavaasi, voit soittaa terveysaseman yleiseen numeroon.

Nakkila: 02 677 3444

Aikuissosiaalityö

Neuvontanumero arkisin klo 9–12: 044 701 6202

Keskusteluapua

Sata.fi-etusivulta löydät: Mielenterveyden chat, avoinna 24/7. Ikääntyneiden palveluiden chat, arkisin klo 9–15. Päihde- ja riippuvuuschat, arkisin klo 8–12.

Synnyttäjät

Synnytyssalin päivystys avoinna 24/7 puh. 02 627 7542.

Laboratorio

Varaa aika osoitteesta sata.fi. Puhelinajanvaraus avoimna arkisin klo 10–15 puh. 02 627 6410.

Kuvantaminen

ajanvaraus arkisin klo 8–14.30 puh. 044 707 9202.

Hammashoito

02 677 3315

Hammaslääkäripäivystys iltaisin, viikonloppuisin ja pyhinä

Päivystyksessä annetaan välttämätöntä ensiapua, joka ei voi odottaa. Kiireellisissä tapauksissa soita aina ensin Päivystysapuun: 116 117.

Öisin klo 21–8 vakavat tapaukset hoidetaan Turussa Tyksin Suu- ja leukasairauksien klinikalla: 02 313 8800.

Satakunnan pelastuslaitos

Kiireettömissä tehtävissä ja muissa pelastuslaitokseen liittyvissä asioissa neuvotaan vuorokauden ympäri numerossa 02 621 1500. Pelastusasemien yhteystiedot: pelastustoimi.fi/satakunta

Satakunnan
hyvinvointialue vastaa koko
maakunnan julkisista sosiaali-,
terveys- ja pelastuspalveluista.
Kaikki yhteystiedot
myös osoitteesta
www.sata.fi

IKÄIHMISSILLE

Ikäihmisten palveluita Nakkilassa

Ikäihmisten neuvontapuhelin

044 701 0328

palvelemme ma–pe
klo 8.30–16.30 numerossa 044 701 0328.
Numeroon voi ottaa yhteyttäasiakas itse, omainen, läheinen tai viranomainen.

MUITA PALVELUITA

Nakkilan Apteekki (02) 531 9320

Nakkilan seurakunta 044 486 6500

Kirjasto 044 747 5920

TERVEYSPALVELUT JA PÄIVYSTYS

Nakkilan kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut tuottaa Satakunnan hyvinvointialue.

Satasairaalan päivystysapu 116 117

Äkillinen sairastuminen tai tapaturma
Soita päivystysapuun 116 117, mikäli tarvitset neuvoja äkillisen sairauden tai tapaturman hoidossa etkä ole varma pitääkö sinun lähteä päivystykseen.

Ikääntyneiden palveluiden chat, arkisin klo 9–15.
Sata.fi- etusivulta.

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

Nakkilassa toimii neljä aktiivista eläkeläisjärjestöä, jotka järjestävät jäsenilleen kahvi- ja liikuntahetkiä, kerhoja, yhdessäoloa, retkiä ja kulttuurimatkoja. Löydät yhteystiedot tämän esitteen sivulta 7.

Nakkilan eläkeläiset ry

Aira Levonmaa 040 844 7484,
aira.levonmaa@gmail.com

Nakkilan eläkkeensaajat ry

www.nakkilanelakkeensaajat.fi
Kuntopolku 1, liikuntakeskus
Puheenjohtaja Jukka Kim
046 811 9074, elakkeensaajat.nakkila@gmail.com

Eläkeliiton Nakkilan yhdistys

https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/nakkila
Hilkka Kotiranta, hilkkakotiranta@msn.com

Nakkilan Seniorit ry

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

NUORISOLLE

Lasten ja nuorten tukipalveluita Nakkilassa

HARRASTUKSET/LIIKUNTA- JA KULTTUURIPALVELUT

Nakkilan kulttuuripalvelut

<https://nakkila.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikuntapalvelut/>

Nakkilan liikuntapalvelut

<https://nakkila.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/kulttuuripalvelut/>

Hyvinvointipäällikkö

Sari Ketola, 044 7475 914, sari.ketola@nakkila.fi

NUORISOTYÖ

Nuoriso- ja vapaa-aikapalveluiden suunnittelija

Sini Koivula, 044 7475 984, sini.koivula@nakkila.fi

Etsivä nuorisotyöntekijä

Miamaija Kurtakko, 044 7475 918, miamaija.kurtakko@nakkila.fi

Nuoriso-ohjaaja



Linda Kekki, 044 7475 915, linda.kekki@nakkila.fi
<https://nakkila.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/nuorisopalvelut/>

Starttipajan valmentaja

Iina Ellä, 044 747 5826, iina.ella@nakkila.fi

Seurakunnan Nuorisotyönohjaaja



Kai Korpi, 044 4866 516, kai.korpi@evl.fi
<https://www.nakkilanseurakunta.fi/tule-mukaan/nuorille>

OPPILAS- JA OPISKELIJAHUOLTO



QR SATAHV opiskeluhuolto
<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/opiskeluhuolto/>

TERVEYDENHUOLTO

Terveydenhoitaja Sini Ahlgren 044 9067 541, sini.ahlgren@sata.fi (Kirkonseutu, Viikkala, Tattara)

Terveydenhoitaja Suvi Hiljanen 040 1994 508, suvi.hiljanen@sata.fi (Yläkoulu, Lukio, Sataedu Nakkila)

Kuraattori Petri Hakala 044 4052 034, petri.hakala@sata.fi (Kirkonseutu, Tattara)

Kuraattori Saija Peltomaa 044 4325 240, saija.peltomaa@sata.fi (Viikkala)

Kuraattori Taina Raitanen 044 7475 943, taina.k.raitanen@sata.fi (Yläkoulu, Lukio, Sataedu Nakkila)

PSYKIATRIA

Sairaanhoitaja Katja Kauppi 044 4053 351, katja.kauppi@sata.fi (13-17-vuotiaiden psykiatrisen sairaanhoidon)

Psykologi Elina Latva-Reinikka 044 450 3013, elina.latva-reinikka@sata.fi (Peruskoulu ja 2.aste)

Etäpsykologi Eliisa Niemi, 050 4628 226, eliisa@e-psykologi.fi

ANKKURI-TOIMINTA



<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/ankkuri-toiminta/ankkuri.pohjoinen@sata.fi>

sosiaalityöntekijä, 044 701 6138

ohjaaja, 044 701 9901

sairaanhoitaja, 044 701 3028, 044 701 6261

LAPSIPERHEIDEN SOSIAALI- JA PERHEPALVELUT

Sosiaalipäivystys 24/7, 02 62 343 80

Vs. sosiaalityöntekijä Petra Maikola, 044 312 4347, petra.maikola@sata.fi

Sosiaaliohjaaja Saara Ansaharju, 044 450 3340, saara.ansaharju@sata.fi

Sosiaaliohjaaja Anu Korpela, puh. 044 747 5825, anu.korpela@sata.fi

Perhekeskusten ja lastensuojelun yhteystiedot

löydät osoitteesta sata.fi. Perhekeskus Suvituuli palvelee Nakkilan alueella.

Lasten, nuorten ja perheiden kiireetön apu

Pyydä apua -nappi löytyy osoitteesta sata.fi. Sinua autetaan kolmen vuorokauden kuluessa.

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.



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.



VAMMAISNEUVOSTON

toimintaperiaatteena on edistää toimia, joilla vammaisväestön sosiaali- ja terveydenhuollon sekä elämisen arjen olosuhteita turvataan sosiaalisesti arvokkain ja moraalisesti kestävin perustein. Keskeisenä tehtävänä on seurata hyvinvointialueen vammaisväestön elämäolosuhteiden ja heille tuotettavien palveluiden kehitystä. Vammaisneuvosto toimii kohderyhmän hyvän elämän turvaamisen puolestapuhujana ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon vaikuttajana.



SEURAPARLAMENTIN

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



NAKKILA HARRASTAA

Muutokset mahdollisia, seuraa yhdistysten omaa ilmoittelua.

Alle kouluikäisille

MLL perhekahvila, vauvakerhot

Perhekahvilat liikuntakeskuksella klo 10-12

Pe 6.9.2024	Pe 13.12.2024	Pe 7.3.2025
Pe 4.10.2024	Pe 10.1.2025	Pe 4.4.2025
Pe 1.11.2024	Pe 7.2.2025	Pe 9.5.2025

Lisätiedot: www.facebook.com/382742125417069

Perhepartio alle kouluikäiset lapset yhdessä huoltajan kanssa.

Lisätiedot: Nakkilan partiolaiset, www.nakkilanpartiolaiset.fi

Naperosähly (2017-2018 synt.)

Tiistaisin klo 18-19 liikuntakeskuksella

Lisätiedot: NTK Nakkila, ntk@ntknakkila.net

Taaperojumppa

torstaisin klo 17.15-17.55 Kirkonseudun koululla.

Satujumppa

torstaisin klo 18-18.45 Kirkonseudun koululla.

Lisätiedot: Nakkilan liikuntaseura
<https://nakkilan.nv.sporttisaitti.com/>

Harjoitusajat 3.10. alkaen

Liikuntaleikkikoulu 4-5-vuotiaille.

Torstaisin liikuntakeskus 17.30-18.15

Lisätiedot: www.nakkilanvire.fi

Koululaisille

Vapaapalokuntatoiminta (VPK) 7-10-vuotiaat, nuori-so-osa 10-17-vuotiaat Nakkilaloasemalla tiistaisin klo 18.

Lisätiedot: Tapio Tuohiniemi, 041 749 6889, tapio.tuohiniemi@gmail.com

Jalkapalloa ikäryhmittäin:

- Pallokoulu (2017-2018)
- P9 (2015-2016)
- P10 (2014)
- P11 ja P12 (2012-2013)
- P13 (2010-2011)
- T13 (2010-2012)
- P15 (2009)

Lisätiedot: Nakkilan Nasta, www.nakkilannasta.fi/joukkueiden_yhteystiedot

Salibandya Nakkilan liikuntakeskuksella

- P14 (2011-2012 synt.) tiistaisin klo 16.30-18 ja perjan-

taisin klo 16.30-18, Liikuntakeskus

- P9 (2016 synt.) tiistaisin klo 18-19, Liikuntakeskus
- P12 (2013-2014 synt.) keskiviikkoisin klo 16.30-18 ja sunnuntaisin klo 18-19, Liikuntakeskus
- P10 (2015 synt.) keskiviikkoisin klo 16.30-17.30 ja sunnuntaisin klo 18-19, Liikuntakeskus

Lisätiedot NTK Nakkila, ntk@ntknakkila.net

Tanssillinen cheerleading 15.30-16.30. Liikuntakeskuksen yläsali

Liikkari (eskari-2.lk)

maanantaisin klo 17.30-18.30 Kirkonseudun koululla.

Lisätiedot: Nakkilan liikuntaseura, <https://nakkilan.nv.sporttisaitti.com>

Lentopallokoulu: Lentopalloa perjantaisin liikuntakeskuksella.

Lisätiedot: www.nakkilanpaterit.sporttisaitti.com, nakkilanpaterit@gmail.com, 044 571 5833 Mika Palomäki

Partiotoimintaa

Nakkilan Partiolaiset r.y. järjestää toimintaa perhepartiolaisista (alle kouluikäiset lapset aikuisen kanssa) aina aikuisiin asti. Ryhmien tilannetta voi tiedustella : emilia.asikainen-saarimaa@partio.fi tai anri.sodergard@partio.fi

Lisätietoja toiminnasta ja kokoontumisajoista:

www.nakkilanpartiolaiset.fi

Facebook: Nakkilan partiolaiset

Telinevoimistelukoulu 6-10-vuotiaille tiistaisin

Viikkalan koululla klo 17.15-18.30

Lisätieto: Nakkilan Wisa, Ellinoora Penttilä 045 141 3245

Nakkilan shotokan karate

Tänä syksynä uusien treenareiden ilmoittautuminen harkkoihin joka kuukauden ensimmäinen torstai. 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.

Treenit maanantaisin 19.00-20.00 ja torstaisin 18-19-30 Viikkalan koululla

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Tommi Kalliokorpi 041 439 9880

Tarkkuusammuntakerho kaikille yli 6-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille. Reserviläisten tiloissa kunnantalon alakerrassa sijaitsevalla ampumaradalla tiistaisin kello 17-19. Kerho käynnistyy taas koulujen alkaessa. Satakunnan SAMRY ry ja Nakkilan reserviläiset.
Lisätiedot: Ilmoittautumiset/tiedustelut Mervi Pistool-Tolonen 044 974 7628 (puh. ja WhatsApp) tai pistolm@gmail.com.

Harjoitusajat 3.10. alkaen

Urheilukoulu 6-8-vuotiaille

torstaisin 17.30-18.30 Liikuntakeskuksella

Lisätiedot: www.nakkilanvire.fi

4H-kerho

torstaisin 17.30-19.00 Hormiston kylätalolla.

Lisätiedot: Matti Kari 040 595 6279

YU1 yli 9-vuotiaille

- Ma kuntopiiri klo 17.30-18.15 Nakkilan liikuntakeskuksella (mukaan otetaan rajallinen määrä lapsia)
- Ti juoksusuora klo 19.00-20.30 11-14-vuotiaille
- To klo 18.30-20.00 Nakkilan liikuntakeskuksella

YU2 yli 15-vuotiaille

- To klo 18.30-20.00
- La klo. 10.00-12.00
- Lisäksi ryhmillä on erikseen keskenään sopimiaan treenejä

Lisätiedot: www.nakkilanvire.fi

Junioreille golfkoulu keväällä

Lisätiedot: www.nakkilagolf.fi

Ratsastusharrastus kaikenikäisille

Lisätiedot: www.sataratsastajat.yhdistysavain.fi

Aikuisille ja eläkeläisille

Jalkapalloa ikäryhmittäin

- Edustus
- M50

Lisätiedot: Nakkilan Nasta, www.nakkilannasta.fi/joukkueiden_yhteystiedot

Salibandya Nakkilan liikuntakeskuksella

- Miesten I joukkue tiistaisin klo 19-20.30
- Miesten II joukkue tiistaisin klo 20.30-22.00
- Miesten I joukkue torstaisin klo 21.00-
- Naisten joukkue Keisarinnat torstaisin klo 20.00-21.30 ja sunnuntaisin klo 19-20.30
- Seniorisäbä parillisten viikkojen torstai 16.30-17.30.

Lisätiedot: ntk@ntknakkila.net

Ryhmäliikuntaa

Maanantaisin

- Easyspinning klo 17.00-17.50
- HIIT klo 18.10-19.00
- Tiistaisin
- Lavis 17.45-18.45
- Run! 18.00-19.00
- Bodyharmony klo 18.50-19.30
- Body klo 19.00-20.00
- Keskiviikkoisin

- Pumppi klo 18.00-19.00
- Spinning klo 19.15-20.15
- Supertreeni klo 19-20.00

Torstaisin

- RVP klo 18.00-18.50

Perjantaisin

- LIIT-treeni klo 16.00-16.45
- Spinning klo 17.10-18.00
- Kuntonyrkkeily klo 18.10-19.10

Lauantaisin

- Easyspinning klo 10-10.45
- M-Circuit klo 11-11.45
- Sunnuntaisin
- Matalan kynnyksen juoksulenkki 10.00-11.00

- Ladyspinning (golfnaiset) 15.15-16.15
- Naisten sähly klo 17.45-18.45
- Spinning klo 16.30-17.30
- Sunnuntaistreeni klo 17.45-18.45
- Jooga klo 19.00-20.00

Lisätiedot: Nakkilan liikuntaseura, <https://nakkilan.nv.sporttisaitti.com/>

Nakkilan shotokan karate

Tänä syksynä uusien treenareiden ilmoittautuminen harkkoihin joka kuukauden ensimmäinen torstai. 5.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.

Treenit maanantaisin 19.00-20.00 ja torstaisin 18-19-30 Viikkalan koululla

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Tommi Kalliokorpi 041 439 9880

VPK toimintaa

Hälytys-, nais- ja veteraaniosastot
Nakkilan VPK

Lisätiedot: www.nakkilanvpk.fi

Ratsastusharrastus kaikenikäisille

Lisätiedot: www.sataratsastajat.yhdistysavain.fi

Golffia!

Lisätiedot: www.nakkilagolf.fi

Bocciaa Kirkonseudun koululla tai liikuntakeskuksen ulkokentällä maanantaisin ja torstaisin.

Lisätiedot: Sirkku Korttesmaa 050 584 1956

Bocciaa perjantaisin Kirkonseudun koululla 17.00-19.00

Lisätiedot: Eläkeliitto, Nakkila

Tiistailenkki. Lähtö lenkille joka tiistai klo 19 Nakkilan liikuntakeskukselta.

Lisätiedot: www.nakkilanvire.fi

Heittopelikerho keskiviikkoisin Kirkonseudun juhlasalissa 15.30-18.00.

Lisätiedot: Voitto Kankeri 0400 965 377

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/
nakkilanseudunkoskikalastajat@gmail.com

NTK Nakkila ry
www.ntknakkila.net

Nakkilan jääkolkaajat ry
nakkilanjaakolkaajat(at)gmail.com

Nakkilan shotokan-karate-do ry
kalliokorpi@yahoo.com
IG -tili: @nakkilashotokankarate

Jele ry, erityisryhmät
www.jele.fi

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

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

NUORISO- JA VARHAISNUORISOJÄRJESTÖT

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

Nakkilan partiolaiset ry
www.nakkilanpartiolaiset.fi

Nakkilan nuorten hyväksi ry
sanna.ahvenkoski@gmail.com

MAA- JA KOTITALOUS

Nakkilan maatalousnaiset
anna.kari@maajakotalousnaiset.fi

KULTTUURITOIMINTAA HARJOITTAVAT YHDISTYKSET

Nakkila-seura
eija.tuliniemi58@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 soittokunta)
www.nakkilanpuhallinsoittajat.com

Nakkilan Napakat ry
www.nakkilankesateatteri.fi

Käsityömerta ry
kasityomertary@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-yhdistys-382742125417069/

Suomen punainen risti Nakkilan osasto
nakkila@osasto.punainenristi.fi
Ystävätoiminta: nakkila.ystavavalitus@gmail.com tai
045 7830 6011

Lions Club Nakkila
kalevisuominen76@gmail.com

Nakkilan Rotaryklubi
nakkilanrotaryklubi@gmail.com

Lions Club Nakkila Emma
leijonaemmat@gmail.com
https://www.facebook.com/lionsclubnakkilaemma/
IG-tili: @lcnakkilaemma

Nakkilan VPK
https://nakkilanvpk.fi/

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

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

Nakkilan sotaveteraanit ry
Puheenjohtaja Hannu Hiljanen

Harjavallan reserviupseerikerho
pekka.rikala26@gmail.com

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

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

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

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

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

Harjavallan seudun kuulo ry
Harjavallan Seudun Kuulo ry - Kuuloliitto

Nakkilan Vammaiset Ry www.nakkilanvasamaiset.fi

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

Nakkilan Helluntailähetys Ry

ELÄKELÄISJÄRJESTÖT

Nakkilan eläkeläiset ry
Aira Levonmaa 040 844 7484, aira.levonmaa@gmail.com

Nakkilan eläkkeensaajat ry
www.nakkilanelakkeensaajat.fi
Kuntopolku 1, liikuntakeskus
Puheenjohtaja Jukka Kim
046 811 9074, elakkeensaajat.nakkila@gmail.com

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

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

AMMATILLISET YHDISTYKSET

OAJ Nakkilan paikallisyhdistys
https://www.oajsatunkunta.fi/jasenyys/

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

JHL ry
Nakkilan JHL 374 ry
Maria Lehmuskallio-Loula
lehmuskallio.maria8@gmail.com
040 8272 533

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/KirkonseudunKoulunVanhempainyhdistysNaakku/

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

Nakkilan Koirakerho ry
https://nakkilankoirakerho.yhdistysavain.fi/

Kolmen kylän yhdistys
Pyssykankaan-, Matomäen- ja Hormiston kyläyhdistys
annikki.tommila@gmail.com

Satakunnan neuroyhdistys ry
https://satakunta.neuroliitto.fi
neurosatakunta@gmail.com

Nakkilan Palvelukotiyhdistys
Soile Lasonen



Nakkilassa järjestetään tänäkin lukuvuonna koulupäivien jälkeen maksuttomia harrastamisen Nakkilan mallin kerhoja. 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. Toiminta on hyvinvointipalveluiden järjestämää kerhotoimintaa. Kerhokausi alkaa syyskuussa (16.9 – 15.12.) 2024 ja jatkuu aina huhtikuun loppuun (13.1. – 27.4.) 2025.

Ilmoittautumiset kerhoihin aukeavat **3.9.2024 klo 6.00**. Ilmoittautumislinkki löytyy www.nakkila.fi etusivulta Nakkilan kunnan tapahtumat (asio.fi). Toivottavasti harrastekerhoista löytyy sinun lapsellesi sopiva ja mieluisa kerho. Kerhot järjestetään LS-Avin erityisavustuksella.

Harrastamisiin!
Lisätietoja hankkeesta ja kerhoista:
 Hyvinvointipäällikkö
 Sari Ketola
sari.ketola@nakkila.fi
 044 747 5914



1-6lk

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
JOHANNAN PUUHIS klo 12.00–14.50 1.-6. lk Johanna Palomäki Tattaran koulu (Ilmoittautumiset Johanna Palomäelle Wilman kautta)	NÄYTELMÄKERHO klo 14.00 – 16.00 1.-6. lk Sirpa Kankeri Tiitus Poikulainen Kirkonseudun koulun liikuntasali PARKOUR klo 14.15 – 15.00 1.-3. lk Sebastian Heilä, Satasirkus Ry Liikuntakeskuksen sali, lohko 1	KÄSSÄKERHO klo 14.15–15.45 1.-3. lk Riikka Juhanmaa-Hamilo, FliikkaCrafts Liikuntakeskuksen kahvio KIRKKARIN PUUHAKEHO klo 14.15 - 15.00 1.-4. lk Katariina Kivioja ja Heidi-Maria Vainio Pakkala	ARKKI PARKKI klo 14.00–16.00 5.-6. lk Kai Korpi, Tuula Vähä-Vahe Nakkilan seurakunta Risteys, Kauppatie 2 (2. krs).	JUST DANCE klo 14.15–15.00 1.-6. lk Carita, tanssikoulu Rudanco Liikuntakeskus, ryhmäliikuntatila
HISTORIAKERHO-TARINOITA NAKKILASTA klo 15.15–16.15 3.-6. lk Huom! kuljetaan myös pyörällä/bussilla. Tutustutaan Nakkilan historiakohteisiin tarinoiden avulla Asta von Frenckell Kirsti Vuorela LC Emmat, Nakkila Tarjolla välipala Liikuntakeskuksen kahvio ja vaihtuvat paikat	KÄSSÄKERHO klo 14.15–15.45 4.-6. lk Riikka Juhanmaa-Hamilo, FliikkaCrafts Liikuntakeskuksen kahvio VÄLIPALAPUUHIS klo 14.30-16.00 Mahdollisuus tulla läksyparkkiin klo 13. 1.-6. lk Tuula Vähä-Vahe Nakkilan seurakunta Risteys, Kauppatie 2 ÖTÖKKÄKERHO klo 14.00–16.00 3.-6. lk Esa Kankaanpää Kirkonseudun koulu LIKKAKERHO VIKKALASSA klo 16.30 – 18.00 1.-6. lk Viikkalan vanhempainyhdistys Viikkalan koulu	NYRKKELYTREENIT klo 15.00 – 15.45 3.-6. lk Marko Nieminen Liikuntakeskus, ryhmäliikuntatila LIKKAKERHO HÖNTSÄVUORO klo 15.15 – 16.00 1.-6. lk Veera Tiilikainen Liikuntakeskus	MEDIAKERHO klo 15.00–16.00 4.-6. lk Katja Leinonen Leiskuvat Maria Salo Sanomapaja Kirkonseudun koulu Liikuntakeskuksen kahvio	

7-9lk

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
NUORTEN KUNTOSALI klo 15.00 – 16.00 7.-9. lk Veera Tiilikainen Liikuntakeskus kuntosali	VALOKUVAKERHO klo 13.20-14.50 7.-9. lk Juha Kopio (Ilmoittautumiset Juha Kapiolle)	BÄNDITREENIT klo 15.15–17.00 6. - 9 lk. Tuomas Keskimäki ja Kirsi Lepäpohja Yhteiskoulu		JUST DANCE klo 15.10–16.00 7.-9. lk Carita, tanssikoulu Rudanco Liikuntakeskus, ryhmäliikuntatila



Liikemestari vapauttaa nakkilalaiset oppilaat liikkumaan!

Lapsi nauttii liikkumisesta, kun liike tuntuu hyvältä, eikä satu. Kaikki liikkeet, joita lapsi ei pysty toteuttamaan, jäävät tekemättä. Liikkuvuusrajoitteista voi siten tulla koko lapsen liikkumista rajoittava tekijä.

Yhä useammilla lapsilla ja nuorilla liikeradat ovat niin suppeita, ettei perusistunta hyvässä ryhdissä onnistu ja syväkykyyn meneminen kantapäät maassa on mahdollista. Kuperkeikka sattuu ja pelottaa, koska koko takaketju on niin jumissa, ettei selän pyöristäminen onnistu.

Liikemestari on liikkuvuusharjoittelu kouluhin - ohjelma, joka pureutuu perusliikuntataitojen edeltävään vaiheeseen, eli kykyyn liikkua ja liikuttaa kehoa. Tähän liittyy paitsi riittävän laajat liikeradat, myös liikeratojen hallinta ja voima sekä taito ja uskallus erilaisten perusliikuntataitojen tuottamiseen.

Liikemestari ohjelmassa keskitytään aina kahteen kehon liikesuuntaan 6-8-viikon ajan. Pyörittelysarja on noin kuuden liikkeen mittainen liikesarja, joka tullaan toistamaan mahdollisuuksien mukaan päivittäin koulupäivän aikana. Pyörittelysarja haastaa valittuja liikeratoja ja pikkuhiljaa, toistojen kautta, houkuttelee kehoa tuottamaan laajempaa ja hallitumpaa liikettä. Pyörittelysarja tuo myös arkeen rutiinin, joka on helppo toistaa ja ylläpitää, kun oppilaat muistavat sarjan ulkoa jo ensimmäisen viikon jälkeen.

Nakkilan kunta on lähtenyt Liikemestariin laajalla rintamalla. Yli 20 opettajaa kokoontui oppimaan kuluvan vuoden kestoisesta ohjelmasta jo ennen koulujen alkua 7.8.24 pidetyssä koulutuksessa Nakkilan Liikuntakeskuksessa. Päivän aikana syvennyttiin ohjelman ideaan ja

päästettiin opettajat itse harjoittelemaan ensimmäisen moduulin pyörittelysarjoja, testaamaan itsensä haasteliikkeiden avulla ja hikoilemaan naurun siivittämänä vauhdikkaiden pelien ja leikkien avulla. Päivän jälkeen opettajat olivat valmiina aloittamaan lukuvuoden mittaisen viiden moduulin ensimmäisen osan yhdessä oppilaiden kanssa. Osalle oppilaista pyörittelysarja tulikin tutuksi jo heti ensimmäisenä koulupäivänä!

Liikemestari-toimintamallin kehittäjillä, Roosa Närhellä (liik.AMK, maajoukkuevalmentaja) ja Jarkko Mäkisellä (kasvatustieteen professori, olympiavalmentaja) on pitkä historia liikkuvuusvalmennuksesta.

Opettajien sitoutuminen liikemestarin sisältöihin on merkittävä osa näkyvän kehityksen saavuttamisesta. Yksin opettajien vastuulla ei kehittyminen ole, vaan myös kodit voivat ottaa koppia oppilaiden motivoinnista ja asian tärkeäksi tekemisestä. Kodista tuleva kannustus ja yhdessä tekeminen on suuressa roolissa siinä, miten oppilaat kokevat uudet liikkuvuusrutiinit ja tavoitteet. Hyvä idea olisikin kannustaa oppilaita opettamaan pyörittelyrutiinit myös kotiväelle. Pyörittelysarjaa voisi toistaa kotona esimerkiksi viikonloppuisin yhdessä koko perheen kesken. Ehkäpä tästä saadaankin yhteinen tavoite ja pieni harrastus kokoperheelle.

Lisätietoja Liikemestari ohjelmasta saat koulultasi sekä osoitteesta: exercisemaster.fi/liikemestari

Liikemestari ohjelma on osa Nakkilan kunnan hyvinvointisuunnitelman 2023-2025 toteutusta.



”Aktiivisesti työmatkansa kulkevat huoltajat kannustavat esimerkiksi lapsia ja nuoria.

Kannustaminen voi olla hyvinkin konkreettista: kävellen tai pyörällä työmatkansa kulkeva aikuinen voi työmatkallaan saattaa koululaisensa kävellen tai pyörällä.”

”Koulumatkan aktiivinen kulkeminen ei vaadi erityistä varustelua; tavalliset kouluvaatteet riittävät.”

”Ulkona liikkuminen synnyttää positiivisen kierteen: ulkoilmaan totunutta ei auton sisätilassa istuminen enää houkuttele.”

”Kävellen ja pyörällä liikkuva koululainen tutustuu ympäristöönsä ja oppii uusia asioita. Ulkona liikkuminen terävöittää aistit. Koululaiset kertovat tärkeimmistä koululaisten nimeämistä syistä kulkea kouluun kävellen, pyörällä tai skuutilla on ”koulumatkalla saa olla kavereiden kanssa”

”Liikkumisen pitäisi olla säännöllistä, ja mikä sen säännöllisempää kuin työmatkat. Kehosi ja mielesi arvostavat työmatkan aikaista myönteistä rasitusta. Kehosi ei tunnista harrastatko liikuntaa vai oletko matkalla töihin. Joten mitäpä jos kokeilisit työmatkaliikuntaa.”

”Koululainen kulkee vuodessa lähes 400 matkaa kodin ja koulun välillä. Kahden kilometrin koulumatkoilta kertyy siis yhden lukuvuoden aikana 800 kilometriä.”

”Kolmen kilometrin koulumatkan kulkeminen edestakaisin kävellen tai pyörällä auttaa saavuttamaan 40 –60 % päivittäisestä lasten ja nuorten kestävyysliikuntasuosituksista”

”Koululainen (ja työväki) kulkee noin 400 matkaa vuodessa kodin ja koulun välillä. Siksi on väliä sillä, kuljetaanko kouluun pyörällä, kävellen, skuutilla vai autolla. Koulumatkojen kulkutavoista päättävät tavallisimmin koululaiset yhdessä huoltajiensa kanssa. Tavoista tulee helposti päivästä toiseen toistuva rutiini. Mikä on teidän valinta ja miksi?”

”Kaikki työmatkat eivät ole pitkiä. Noin puolet työkäisistä kulkee henkilöautolla 1–2 kilometrin työmatkansa ja neljännes alle yhden kilometrin matkansa. Monesti mukana istuu perheen koululainen.”

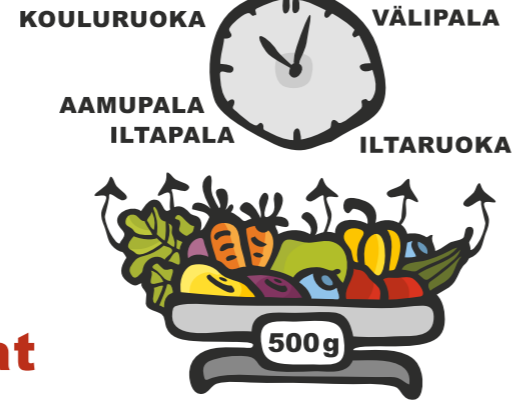


Fiksusti KOULUUN JA TÖIHIN





Muista aina syödä kouluruoka,
niin virtaa riittää vaikeimpienkin
arvoitusten ratkaisemiseen!



Kuusi kämmenellistä kasviksia varmistaa voimat

Kasviksista eli vihanneksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä tankkaat voimia päivään. Syö päivittäin puoli kiloa kasviksia, niin jaksat ratkoa kiperimmätkin pulmat ja painaa mieleesi pienimmätkin johtolangat.

Puoli kiloa eli kuusi kämmenellistä kasviksia on helppo juttu, kun syöt viisi kertaa päivässä ja nappaat värikkäitä Hevi-etsivän herkkuja joka aterialla.



AAMUPALALLA...
salaatinlehti ja pino kurkkua,
tomaattia tai paprikaa leivälle.



KOULURUUALLA...
täytä puolet lautasesta
raasteella, salaatilla
tai kypsennetyillä kasviksilla.



VÄLIPALALLA...
herkuttele hedelmällä,
popsi piristävä porkkana.



ILTARUUALLA...
keko kasviksia lautaselle,
jälkkäriksi namimarjoja.



ILTAPALALLA...
haukkaa hedelmä,
varmistat makeat unet marjoilla.



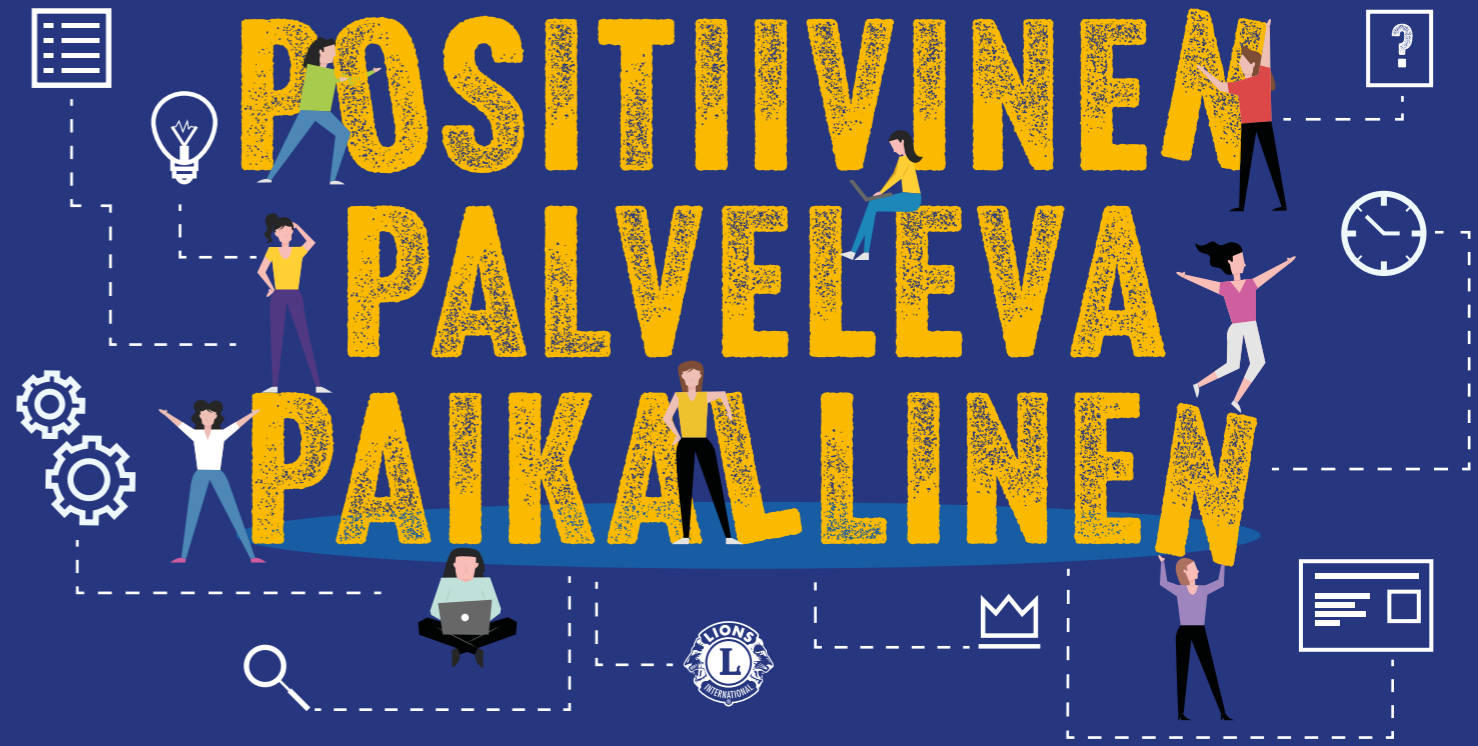
**HEVI-ETSIVÄOHJELMA ON OSA
NAKKILAN KUNNAN
HYVINVOINTISUUNNITELMAN
2023-2025 TOTEUTUSTA.**

Tapahtumat järjestää
Maa- ja kotitalousnaiset

Anna Kari
Ruoka-asiantuntija
Länsi-Suomen
maa- ja kotitalousnaiset
Satakunta
anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi
050 555 8440

 MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

☆☆☆ LC NAKKILA EMMA ☆☆☆



SYKSYN TAPAHTUMIA

SU 15.9. KLO 17.00
Kalastuspäivä nuorille
Lohiranta

LA 21.9. KLO 10-15.00
Nahkiaismarkkinat
Villilä

TO 17.10.
Sointu Borg vierailee
tapaamassa yläasteen
ja lukion oppilaita

SU 24.11. KLO 17.00
Joulukonsertti
Konsta Hietanen
Nakkilan kirkko

SU 1.12. KLO 10-12.00
Liikuntamaa
Liikuntakeskus

Historiakerho
Harrastamisen Nakkila malli

LC NAKKILA EMMA



leijonaemmat@gmail.com





NTK NAKKILA – SALIBANDYN ERIKOISSEURA NAKKILASSA

HARJOITUSAJAT NAKKILAN LIIKUNTAKESKUKSELLÄ

TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	SUNNUNTAI
P14 16.30-18.00	P12 16.30-18.00	P10 16.30-17.30	P14 16.30-18.00	
P9 18.00-19.00 Naperosäbä 18.00-19.00		Naisten joukkue 20.00-21.00		P10 ja P12 18.00-19.00
Miesten I-joukkue 19.00-20.30		Miesten I-joukkue 21.00-		Naisten joukkue 19.00-20.30
Miesten II-joukkue 20.30-22.00		Parittomien viikko- jen torstai 16.30-17.30 Maalivahtikoulutus		
		Parillisten viikkojen torstai 16.30-17.30 Seniorisäbä		

NTK-JOUKKUEET

P14 (2011-2012 synt.)
P12 (2013-2014 synt.)
P10 (2015 synt.)
P9 (2016 synt.)

Naperosäbä (2017-2018 synt.)
Naisten joukkue, Keisarinnat
Miesten I-joukkue
Miesten II-joukkue

TERVETULO MUKAAN
KIVAAN HARRASTUKSEEN!
Seuraa kotisivuja
www.ntknakkila.net
Lisätiedot:
ntk@ntknakkila.net

/NTKnakkila

/ntknakkila



FUTIS MEITÄ YHDISTÄÄ

KIINNOSTAAKO JALKAPALLO?

Meillä pääset pelaamaan,
valmentamaan ja osallistumaan toi-
mintaan.

Ota yhteyttä rohkeasti ja tule mu-
kaan iloiseen vihreään joukkoomme!

Lisätiedot
www.nakkilannasta.fi
nastanakkila@gmail.com

JOUKKUEET

P9 (2015-2016)
P10 (2014)
P11 JA P12 (2012-2013)
P13 (2010-2011)
T13 (2010-2012)
P15 (2009)
Edustus
M50

TUTUSTU TÄSTÄ
JOUKKUIDEN
YHTEYSTIETOIHIN



https://www.nakkilannasta.fi/joukkueiden_yhteystiedot

NAKKILAN LIIKUNTASEURA SYYSKAUSI 2024

HUOM. Muutokset mahdollisia. Tunneille tullaan vain terveenä ja huolehditaan käsihygieniasta sekä puhdistetaan käytetyt välineet tunnin jälkeen.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
						10.00-11.00 Matalan kynnyksen JUOKSULENKKI Miia Anttila Liikuntakeskus (joka toinen sunnuntai alk. 8.9.)
17.30-18.30 LIKKARI eskari+1-2-luok- kalaiset Riikka Kondas, Inka ja Oona Männistö Kirkonseudun koulu	17.45-18.45 LAVIS Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu		15.30-16.30 TANSILLINEN CHEERLEADING Sofia Brofelt Liikuntakeskuksen yläsali	16.00-16.45 LIIT-TREENI Leena Henriksson Liikuntakeskuksen yläsali (13.9. alkaen)	10.00-10.45 EASYSPINNING Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	15.15-16.15 LADYSPINNING (Golfnaiset) Jaana Pelkonen Liikuntakeskuksen yläsali
17.00-17.50 EASYSPINNING Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	18.00-19.00 RUN! Miia Anttila Liikuntakeskus (joka toinen ti alk. 27.8.)	18.00-19.00 PUMPPU Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali	17.15-17.55 TAAPEROJUMPPA (1-3 V. LAPSI + AIKUINEN) Anniina Ojanen Kirkonseudun koulu	17.10-18.00 SPINNING Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali	11.00-11.45 M-CIRCUIT Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali	16.30-17.30 SPINNING Vaihtuva ohjaaja Liikuntakeskuksen yläsali
18.10-19.00 HIIT Virpi Luoma Liikuntakeskuksen juoksusuora	18.50-19.30 BODYHARMONY Jaana Pelkonen Kirkonseudun koulu	19.00-20.00 SUPERTREENI Ari Ojaniitty Liikuntakeskuksen juoksusuora	18.00-18.45 SATUJUMPPA 3-6V Eliinoora Penttilä Kirkonseudun koulu	18.10-19.10 KUNTONYRKKEILY Marko Nieminen Liikuntakeskuksen yläsali		17.15-18.45 NAISTEN SÄHLY Viikkalan koulu
	19.00-20.00 BODY Elise Ramstadius Liikuntakeskuksen yläsali	19.15-20.15 SPINNING Liisa Hietaoja Liikuntakeskuksen yläsali	18.00-18.50 RVP Tiia Laine Liikuntakeskuksen yläsali			17.45-18.45 SUNNUNTAITREENI Sari Ketola Liikuntakeskuksen yläsali
						19.00-20.00 JOOGA Terhi Ruohonen Liikuntakeskuksen yläsali

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

Suomisportin
kautta ilmoitetaan
mukaan toimintaan ja mak-
setaan osallistuminen

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.

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. Tunnilta tanssitaan tuttuja lavatansseja kuten hump-paa, valssia, salsaa yksinään ilman paria. Opit tanssin perusteet ja samalla kuntoilet!

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

RVP - reisi-vatsa-pakara on kohdennettu lihaskuntotunti, jossa liikkeiden pääpaino on RVP alueella. Liikket suoritaan eri mittaisilla ajoilla patteri-treeninä, joten saat säädellä liikkeiden määrää sekä tempoa itse! Liikkeissä käytetään tukena myös lisäpainoja/välineitä. Ohjaaja tarjoaa liikkeisiin vaihtoehtoja, joten sopii monenmoisille liikkujille!

Sunnuntaitreenit - Koko kehoa haastava lihaskuntotunti, joka sopii kaikille.

Spinning - Easyspinning - on kaikille sopiva sisäpyöräilytunti, jossa liikutaan keskisykealueella. Muilla spinningtunneilla voi tahti olla tiukempia sykkeit kohota. Luvassa on myös teematunteja, joista tiedotetaan eri kanavissa. Kai-kille tunneille voi tuki osallistua kunnosta riippumatta ja tehdä tunnista oman näköisen.

Ilmoittautuminen Suomisport -järjestelmän kautta! Paikkoja tunnille max 25. Muistathan myös tarpeen tullen perua tulosi.

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

RUN! - Sopii juoksu-harrastusta vasta aloittelevalle. Tavoitteena on syyskauden lopuksi juosta 5 km. Jos olet aina halunnut aloittaa juoksu-harrastuksen, kannattaa se tehdä tässä ryhmässä! Vauhti sovitetaan kaikille sopivaksi. HUOM! Juoksukoulu joka toinen viikko.

Matalan kynnyksen sunnuntailenki - Omalla kuntotasolla lenkkeilyä holkä-tenä hyvässä porukassa.

M-Circuit - Tämä on uusi tapa harjoitella! Se tulee sanoista Mobility circuit eli "liikkuvuus kuntopiiri". Harjoitusmetodi kehittää aktiivista liikkuvuutta, tasapai-noa, kehonhallintaa sekä aerobista kestävyyttä. M-Circuit on liikkuvuushar-joitus, jossa hiki virtaa ja kehität kehosi lihaksistoa monipuolisesti. Harjoitus alkaa hermostoa valmistavalla lämmittelyllä, jonka jälkeen tehdään liikkuvuus-progressioihin perustuva kuntopiiri (3x7min). Harjoitus päättyy rauhoittavaan jäähdyttelyyn. M-Circuit pitää itse kokea, jotta ymmärrät, millaisen olon kehoosi saat ja kuinka paljon hyötyjä harjoituksen avulla syntyy!

RPV - Reisi-, vatsa- ja pakara-alueelle painottuva lihaskuntotunti, jossa treenataan hyödyntäen kehon painoa sekä välineitä. Tunnilta treenataan ns. patteritreeniä eli jokainen toteuttaa liikkeit omassa tahdissaan. Tunti on helposti muokattavissa ja sopii monen tasoisille liikkujille. Tunti sisältää niin lihaskunto- kuin sykeosuuksia.

Jooga - Jooga on läsnäoloa, joka yhdistää kehon ja mielen. Se kehittää liikku-vuutta ja tasapainoa sekä vahvistaa lihaksia. Tavoitteena on löytää läsnäoloa ja tyyneyttä. Jooga on lempeää, joka sopii kaikille iästä, sukupuolesta, kunnosta tai fyysisy ominaisuuksista riippumatta.

LAPSET, NUORET, PERHEET:
Satujumppa - Monipuolista liikuntaa 3-6 -vuotiaille lapsille.

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

Liikkari - eskari-ikäiset sekä 1-2 luokkalaisille tarkoitettu tunti, jossa liikutaan ja pelataan sekä tutustutaan eri lajeihin sisällä ja ulkona.

Tanssillinen Cheerleading - Nuorille 9-13-vuotiaille. Treenit ovat monipuolisia ja kehittäviä, unohtamatta hauskanpitoa. Tavoitteena olisi näytös syksyllä tai keväällä. Näytös olisi tanssipohjainen parilla cheeriin liittyvällä seikalla. Nak-kilan kunta maksaa osallistuvien nuorten vakuutusmaksut ja tämä ryhmä on nuorille osallistujille maksuton.

LIIKUNTAMAKSUT (syksy 2024 ja kevät 2025)
Aikuiset (16-59v): 70 €, seniorit (60v ja yli): 45 €,
lapset ja nuoret alle 16v: 30 €, perhemaksu 50 €
(VAIN taaperojumppaan osallistujat).

Aikuisille (16-59-vuotiaille) mahdollisuus maksaa myös kahdessa erässä, mutta maksu on silloin hieman kalliimpi. Maksut maksetaan Suomisportin kautta, vaihtoehtoiset maksutavat ovat eri liikuntaetu-jen muodot (Smartum, ePassi, Edered) tai seuramme tilille suoraan. Muista ilmoittaa asia jaana.pelkonen@insta.fi, jos maksat muualla kuin Suomisportissa.

LISÄTIETOA
NETTISIVUILLA
WWW.NAKKILAN.
NV.SPORTTISAITTI.
COM

SUOMI
SPORT

Uusi kausi starttaa 3.10.
Tule mukaan toimintaamme!

Liikuntaleikkikoulu

4-5-vuotiaille

Torstaisin klo 17.30-18.15

Nakkilan liikuntakeskuksella

(mukaan otetaan rajallinen määrä lapsia)

YU1

Yli 9-vuotiaat

- Ma kuntopiiri klo 18-19 Nakkilan liikuntakeskus, yläsali (avoin kaikille seuran jäsenmaksun maksaneille)
- Ti juoksusuora klo 19-20.30 11-14 vuotiaalle
- To klo 18.30-20 Nakkilan liikuntakeskus

Urheilukoulu

6-8-vuotiaille

Torstaisin klo 17.30-18.30

Nakkilan liikuntakeskuksella

YU2

Yli 15-vuotiaat

- To klo 18.30-20 Nakkilan liikuntakeskus
- La klo klo 10-12 Nakkilan liikuntakeskus
- Lisäksi ryhmällä on erikseen keskenään sopimiaan treenejä

Ilmoittautuminen ryhmiin
aukeaa syyskuussa!

Ilmoittautumaan
päiset seuran nettisivuilta

<https://www.nakkilanvire.fi/>

Ota myös seurantaan somemme!
@nakkilanvire



A-sarjan finaali-voittajat 2023 1000 €





Henkistä hyvinvointia

Mikäli olet kiinnostunut teatteriharrastuksesta, lähde rohkeasti mukaan!

Vaikka et uskaltautuisi heti lavalle, meiltä löytyy tekemistä monen eri alan taitajille.

Ota rohkeasti yhteyttä! Ilmoitamme harjoitustemme alkamisesta myös somekanavissamme ja verkkosivuillamme!

nakkilannapakat@nakkilankesateatteri.fi www.nakkilankesateatteri.fi



MLL NAKKILAN PERHEKAHVILA

KLO 10-12

NAKKILAN
LIIKUNTAKESKUKSEN
NUOKKARILLA

PE 6.9.2024
PE 4.10.2024
PE 1.11.2024
PE 13.12.2024
PE 10.1.2025
PE 7.2.2025
PE 7.3.2025
PE 4.4.2025
PE 9.5.2025



VERTAISTUKEA,
SEURAA, KAHVIA JA
AAMUPALAA



Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nakkilan yhdistys ry

Pyssykankaan-, Matomäen- ja Hormiston Kyläyhdistys Ry

Syksy 2024

Kyläyhdistyksen tapahtumat:

Farmimarket 10.9 ja 27.9 klo 17.00-19.00
Äijäkerho ti 27.8 klo 14-16 alkaen
Muijakerho ti 3.9 klo 14-16 alkaen
Keskeneräiset käsityö ilta 12.11 klo 18.00
Perinnepiiri ti 10.9 klo 16
Joulumyyjäiset la 14.12 klo 10-14

Muuta kylätalolla:

Ekokynttilät ma 28.10 klo 16.30-19
Tuolijumppa ke 4.8 klo 17-18
4H-kerho to 5.9 klo 17.30-19
Soundhealing su 6.10 13-14.15
Ilmoittaudu kursseille: uusi.opistopalvelut.fi/otsola

Kylätalon vuokraus

Kylätaloamme on mahdollista vuokrata erilaisiin tilaisuuksiin. Talon tila muuntuu moneen juhlaan tai kokoukseen.
150€/vuorokausi
20€/tunti



Hormistontie 429,
Hormisto, Finland,
29270

Yhteydenotot:
Annikki Tommila
+358 44 3418121

 @pymaho
 @kolmen.kylan.talo



Nakkilan Partiolaiset r.y. järjestää aktiivista partiotoimintaa Nakkilassa kaiken ikäisille. Lippukunnassa on jäseniä noin sata ja viikottain kokoontuvia ryhmiä on seitsemän. Lisäksi alle kouluikäisten lasten sekä heidän vanhempinsa yhteinen perhepartioryhmä, nuorten ja aikuisten ryhmät kokoontuvat säännöllisesti oman aikataulunsa mukaan.

Toiminta koostuu ryhmien omien kokoontumisten lisäksi erilaisista retkistä, leireistä ja tapahtumista.

Toiminta keskittyy Nakkilan Partiolaisten partiomajalle, joka sijaitsee aivan Nakkilan keskustan tuntumassa, Savikon tien päässä.

Lisätietoja:

www.nakkilanpartiolaiset.fi
emilia.asikainen-saarimaa@partio.fi

PARTIO
scout 

Pianotunteja

Merja Matomäki

Eskolantie 8 B, Nakkila
Soittele tai laita viestiä!
0400 596 451
merja.matomaki@gmail.com



KÄY SYYSKAUTEEN kirjaston kautta!

AUKIOLOAJAT

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, lehtilukusali ja myös e-lehdet ovat kirjastossa luettavissasi.

Kaipaatko puuhaa syysloman tai hiihtoloman aikaan lasten tai nuorten osastolla? Tarvitsetko digiopastusta? Onko seurasi, vanhempainillan tai yhdistyksesi kokoontumisen ohessa hetki kirjavinkkaukselle? Lautapeli-ilta?

Kerro toiveistasi kirjaston henkilökunnalle.

NOVELLIKOUKKU

Kokoontumisia on lisätty. Novellikoukussa kirjastolainen lukee ääneen lyhyitä tarinoita.

Kuulijat voivat halutessaan varata oman keskeneräisen käsityön, ristikon tai vaikka piirustuksen mukaansa. Viihtymään kokoonnutaan **torstaisin klo 19-20: 29.8., 26.9., 31.10. ja 28.11.**

Elokuun aloituskerralla Nakkilan abisukkien suunnittelija Mirja-Liisa Kivekäs kertoo sukkien tarinasta ja mukana ovat Design Ninetta ja Käsityömerta.



TOKI TOVI SATUJA!

Kaikille vapaat satutuokiot keskiviikkoisin **klo 10: 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12.** kirjaston lastenosastolla. Seuraa kirjaston ilmoituksia myös iltapäivän tai joulun satutuokioista!

LUKUPIIRI

Matalan kynnyksen lukupiirissä keskustellaan kullekin kerralle luetusta kirjasta, mutta paikalle voi saapua myös vaikka olisi lukenut kirjan vain osittain tai ei lainkaan. Kokoontumiset **torstaisin klo 19-20: 12.9., 10.10. ja 12.12.**

KIRJAILTA JA KESKUSTELUTILAISUUS

Alustuksen pitävät Heimo Heino ja Raimo Kivioja. Heino kertoo Anna Eskurin käsikirjoituksen erikoisesta tiestä Suomeen 1970-luvulla, ja Kivioja kertoo konepajan vientipuolesta samalta vuosikymmeneltä; **torstaina 19.9. klo 17:30 - 18:30**

HÄMÄRÄHYSSYN LUKUTUNTI

Rakastatko lukemista, mutta kirjan ääreen rauhoittuminen tuntuu joskus vaikealta? Alkaako kätesi hamuta puhelinta tai kaukosäädintä? Tai kärsitkö lukujumista? Vastaus on Hämärähyssyn lukutunti. Kokoonnumme kirjastossa aukioloajan jälkeen lukemaan rauhallisessa tilassa. Voit ottaa mukaan oman kirjan tai etsiä kirjaston hyllyltä luettavaa. Kirjasto tarjoaa kupin kuumaa. Saapuessasi jätät puhelimen vapaaehtoiseen puhelinparkkiin. Voit etsiä mukavan lukusopen. Lopuksi voimme jokainen esitellä lukukirjaansa ja halutessaan keskustella lukemastaan. Ensimmäinen kokoontuminen **torstaina 7.10. klo 19-20**

Tapahtuma on ideoitu kirjastojen kesken osana Kestävä kehitys Lounais-Suomen kirjastoissa -hanketta. Sitä on toteutettu aiemmin nimellä Kirjaston lukuretriitti.

Otsolan kansalaisopisto

Opetusohjelma- Syksy 2024 - Nakkila

PITKÄKESTOISET OPINTORYHMÄT

**Toivelauluryhmä
Nakkilassa**
Ma 12.00-13.00

Huonekalujen entisöinti
Ma 17.30-19.45

Puutyöpaja
To 17.00-19.00

Kankaankudonta A 
Ma 15.30-17.45

Laulukööri
Ti 15.30-17.00

Kalligrafian perusryhmä
To 17.00-19.15

Kankaankudonta B 
Ma 18.00-20.15

Pianonsoitto
Ke 15.00-18.20

Posliinimaalaus
Pe 10.00-12.15

Nakkilan soittoryhmä
Ma 18.30-20.00

Tuolijumppa Hormistossa
Ke 17.00-18.00

Vatsatanssi
La 12.00-13.00

Ompelun iloa
Ma 18.00-20.15

Soitinten rakentaminen
Ke 17.30-19.45

**ILMOITTAUTUMISET
ALKAEN TI 20.8. KLO 16.00**

Everyday English I
Ke 18.45-20.10

Everyday English I
Ke 18.45-20.15

LASTEN RYHMÄT

Musiikkileikkikoulu 0-1 vuotiaille
Ma 9.45-10.30

Musiikkileikkikoulu 1-3 vuotiaille
Ma 10.40-11.25

Kuvataiteen perusopetus 6-8-vuotiaille
Ti 16.00-17.30

Kuvataiteen perusopetus 9-11-vuotiaille
Ti 17.30-19.00

Bändipaja 13-22-vuotiaille
To 15.00-16.30

Perhesirkus 2-6-vuotiaille lapsille
12.9-10.10. to 17.00-17.45

Koululaisten sirkus 7-12-vuotiaille
12.9.-10.10. to 17.45-18.30

Kuvataide
Ma 17.00-19.15

LYHYT KURSSIT

**Anroid-älypuhelimien/tabletin
tehokas hyötykäyttö arjessa**
1.-10.10, ti ja to 18.00-20.15

**Pussukan, laukun, tai repun
ompeluviikonloppukurssi**
5.-6.10. la 9.30-16.30, su 9.30-16.00

Soundhealing
6.10. su 13.00-14.15

Ekokynttilät pimeneviin iltoihin
28.10. la 16.30-19.00

Makramee-viikonloppu
23.-24.11. la 9.30-16.30, su 9.30-16.00

Lisätietoja www.otsola.net


**OTSOLAN
KANSALAIPOPISTO**

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA PARANTAVAA LIIKUNTAA

YKSILÖOHJAUSTA ERITYISRYHMILLE

laajalla alueella Satakunnassa

Jele ry järjestää kuntouttavaa liikunnallista harrastustoimintaa pienryhmille, suurille ryhmille sekä myös yksilöohjausta.

Pääsääntöisesti toimintamme on suunnattu vammaisille, sairaille ja ikääntyneille. Yhteistyössä Nakkilan kunnan ja Nakkilan Liikuntaseuran kanssa:

KESKIVIikko

Nyrkkeilytreenit 3.-6.lk 15-15.45 Liikuntakeskus (Harrastamisenmalli)
Markon tuolijumppa 16-16.45 Liikuntakeskuksen kahvio (Nakkilan kunta)

PERJANTAI

Kuntonyrkkeily 18.10-19.10 Liikuntakeskuksen yläsali (Nakkilan liikuntaseura)

Mikäli olet virikkeellisen, liikunnallisen ja kuntouttavan harrastustoiminnan tarpeessa, olethan yhteydessä!

Henkilökohtaista ja räätälöityä yksilöohjausta erityisryhmille, joilla on esimerkiksi näkö- tai kuulovamma, liikuntarajoitteisuutta tai pitkäaikaissairauksia.

JUURI SINULLE SUUNNITELTU

Yksilöohjauksessa huomioidaan juuri sinun tarpeesi ja toiveesi, tarjoten asiantuntevaa tukea ja motivointia.

Ohjaus tapahtuu turvallisessa ja esteettömässä ympäristössä, ja se sisältää yksilöllisesti suunnitellut harjoitusohjelmat. Tavoitteena on parantaa elämänlaatuasi, fyysistä hyvinvointiasi ja auttaa sinua saavuttamaan henkilökohtaiset terveys ja liikuntatavoitteet.

Suunnittelemme yhdessä toiminnan sisällön, jotta se vastaa juuri sinun tarpeitasi ja toiveitasi.

Yhden 45 minuutin ohjauksen hinta on 45€

Tavallisesti ohjaus kestää 1,5 tuntia hintaan 90€/kerta

Matkakorvaus on 0,57€/km ja toiminta pääasiassa Satakunnassa

TARJOUS

Ensimmäinen kerta 45 min tutustumistarjouksena ilmainen!

Ota rohkeasti yhteyttä ja aloita matka kohti parempaa hyvinvointia.

HARJAVALLAN SEUDUN INVALIDIT RY

Yhdistyksemme toiminta-alueena on Harjavalta ja Nakkila.

Tarjoamme jäsenille vertaistukea ja virkistystä

Edunvalvonta- ja esteettömyysneuvontaa

Kerhotoimintaa kaksi kertaa kuukaudessa

Luentoja ajankohtaisista aiheista, askartelu- ja pelikerhot, bocciaa, vesijumppaa, uintia, teatteri-, konsertti- ja kulttuurimatkoja, yhteistyössä eri yhdistysten kanssa laivaristeilyjä, kylpylämatkoja Viroon. Invalidiliiton neuvonta- ja lakimiespalvelut, koulutus ja IT-lehti

Yhteystiedot

Toimisto, Keskustie 5 A 3
29200 Harjavalta
puh. 0440 877 020,
haseinva@dnainet.net
<http://www.hsinva.fi>

Jäsenmaksu 15 €

Tule tutustumaan toimintaamme! Tule yhdistyksemme jäseneksi!

Yhdistys on avoin kaikille,
jotka hyväksyvät vision
Yhdenvertainen ja esteetön Suomi.



Erityisryhmien
asialla jo
vuodesta 1998.

Marko Nieminen
Toiminnajohtaja
040 756 7829
marko.nieminen@jele.fi

Harjavallantie 162
29250 Nakkila





LAPSILLE JA PERHEILLE

PÄIVÄKERHOT

Maanantaisin 2-3-vuotiskerho klo. 10-11.30, alkaen 2.9.

Maanantaisin 4-vuotiskerho klo. 13-14, alkaen 2.9.

Torstaisin 5-vuotiskerho klo. 9-11, alkaen 5.9.

Vapaita päiväkerhopaikkoja 2-3- ja 4- sekä 5-vuotiskerhoihin syyskaudelle 2024 voi tiedustella Tuula Vähä-Vaheelta.

Lisätietoja kerhotoiminnasta: www.nakkilanseurakunta.fi (lapset ja perheet/ilmoittautuminen kerhoon).

PERHEKERHOT

Tiistaisin perhekerho klo. 10-11.30, alkaen 3.9.

Keskiviikkoisin iltaperhekerho klo. 17.30-19, alkaen 4.9.

Molemmat ryhmät kokoontuvat Risteyksen

kerhotilassa (Kauppatie 2, 2. krs). Tervetuloa mukaan!
Perhekerhoihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Perhekerhojen ajankohtaiset kuulumiset löytyvät mm. www.nakkilanseurakunta.fi (lapsille ja lapsiperheille) ja Instagramista: nakkilan-seurakunta

VARHAISNUORILLE

ARKKIPARKKI on 5–6 luokkalaisille tarkoitettu kokoontumispaikka Arkissa torstaisin klo 14–16. ArkkiParkki toimii avointen ovien periaatteella. Syyslomalla ei ArkkiParkkia. Arkki löytyy seurakunnan Risteyksestä, osoitteesta Kauppatie 2. Lisätietoja nuorisotyönohjaaja Kai Korpi, puh. 044 4866 516 tai kai.korpi@evl.fi.

YÖ RISTEYKSESSÄ syyslomalla 23.10.–24.10. Alakoululaisille suunnattu yökyläily Risteyksessä. Mukavaa puuhaa, askartelua, yhdessäoloa, herkuttelua, hiljentymistä ja nukkumista.
Ilmoittautumiset vastaava lastenohjaaja Tuula Vähä-Vaheelle 17.10. Mennessä puh. 044 4866 520 tai tuula.vaha-vahe@evl.fi.

AIKUISILLE

TOIVON ILLAT ovat Sanan, rukouksen ja ylistyksen iltoja, joissa on mahdollisuus jättää esirukouspyyntöjä ja saada rukouspalvelua. Illoissa on vierailevia puhujia. Musiikissa Mari Atkins. Iltoja järjestää vapaaehtoisten Toivon ilta -tiimi.
Sunnuntaisin klo 17 seurakuntakodilla:
8.9. Puhujavieraana rovasti Keijo Rainerma
6.10. Puhujavieras lääkäri Veli-Pekka Jokki-Erkkilä
3.11. Puhujavieras vielä avoin.
1.12. Puhujavieraana pastori, kirjailija, luontokuvaaja Erkki Jokinen

NAISTEN KAHVILAT sunnuntaisin klo 15 Risteyksessä: 22.9., 20.10. ja 17.11.
Naisten oma iltapäivähetki, joka alkaa kahvitarjoilulla. Kukin kahvilakerta jäsenyytensä aiheen ympärille. Yhteislauluja ja mahdollisuus jättää rukouspyyntöjä. Tarkemmat tiedot nettisivun tapahtumista ja seurakuntatiedoista.

MIESTEN ILLAT sunnuntaisin klo 18 seurakuntakodilla: 22.9., 20.10. ja 17.11.
Miesten iltahetki, joka alkaa kahvitarjoilulla. Mielenkiintoisia alustuksia, keskustelua ja yhteislauluja. Tarkemmat tiedot nettisivun tapahtumista ja seurakuntatiedoista.

TORSTAIKERHO Risteyksessä joka toinen torstai, parillisina viikkoina, klo 13.00.–14.30. Ensimmäinen kerho 5.9. Kahvitarjoilu, hartaus ja ohjelmaa. Kerho on tarkoitettu sinulle, joka kaipaat päivääsi virkistystä ja seuraa. Mukana diakoniatyöntekijä Niina Koivisto ja kanttori Anna Tasala. Tervetuloa!

LÄHETYSPIIRIT SYKSYLLÄ 2024

KÄSITYÖPIIRI kokoontuu srk-kodin olohuoneella käsitöiden parissa parittomilla viikoilla joka toinen viikko tiistaisin klo 13 - 15. Syyskauden ensimmäinen kokoontuminen on tiistaina 9.9.2024.

LÄHETYSPIIRI kokoontuu seurakuntakodin olohuoneessa raamatuntekstien, virsien ja lähetysteemojen äärelle keskustelemaan ja laulamaan parittomilla viikoilla joka toinen viikko torstaisin klo 12.30 - 14.00. Syyskauden ensimmäinen kokoontuminen on torstaina 12.9.2024.

MUSIIKKITYÖ

Aikuisten kuoro "Laulavaiset" kokoontuu harjoituksiin torstaisin klo 17.00 Risteyksen salissa. Osoitteessa Kauppatie 2. Kuorossa lauletaan yksi- ja moniäänisiä hengellisiä lauluja. Ohjelmassa osallistumisia jumalanpalveluksiin. Tervetuloa entiset ja uudet laulajat. Tule rohkeasti kokeilemaan. Syksyn ensimmäinen kokoontuminen torstaina 12.9.

MUSIIKKIKERHO

Lapsille, nuorille ja muille yhdessä musisoinnista kiinnostuneille
Lauletaan, rytmitetään ja tutustutaan eri soittimiin. Harjoitellaan esimerkiksi UKULELELLÄ soittamista. Musisoidaan yhdessä monella tavalla.
Ensimmäinen kokoontuminen keskiviikkona 11.9 klo 16.00 Risteyksen salissa.

NAKKILAN Aikuistenkulma

Aikuisten kulma on matalan kynnyksen toimintaa tarjoava paikka työikäisille, jotka kaipaavat sisältöä päivään, vertaistukea, palveluohjausta sekä mukavaa yhdessä-oloa. Osallistumiseen ei tarvita lähetettä eikä ennakoilmoittautumista. Toimintaan osallistutaan päihteettömänä.

Aikuistenkulma toimii **Liikuntakeskuksen nuorisotilassa** ja on avoinna parillisten viikkojen torstaisin kello 12.00–14.00. Klo 12–13 on toiminnallinen osuus, ja klo 13–14 hyvinvointialueen työntekijän antamaa palveluohjausta ja neuvontaa.

**Lisätietoja toiminnasta antaa
Armi Perttu puh. 050 471 0252**

SYKSYN OHJELMA

- 8.8.** Mitä kuuluu nyt / Aikuistenkulman toiminnan esittelyä
- 22.8.** Frisbeegolf, **Liikuntakeskus**
- 5.9.** Liikunta on parAsta -hanke esittelee toimintaansa
- 19.9.** Tutustumiskäynti Kotiseutumuseoon
- 3.10.** Kuntosali, **Liikuntakeskus**
- 17.10.** Lautapelit
- 31.10.** Levyraati
- 14.11.** Kirjastovirkailija tulee kertomaan kirjaston kuulumisia
- 28.11.** Seurakunnan diakonissa paikalla, adventtiteema sekä jouluun valmistautuminen
- 12.12.** Pikkujoulut, jouluista askartelua, glögi- ja piparitarjoilu



Sydänneuvontaa Nakkilassa

Liikuntakeskuksen nuorisotila
(Kuntopolku, Nakkila)

- **11.10. klo 9.30-13.30**
- **15.11. klo 9.30-13.30**
- **13.12. klo 9.30-13.30**

Paikalla Satakunnan sydänpiirin sairaanhoitaja.
Ohjaus ja neuvonta on maksutonta,
ei ajanvarausta, kahvitarjoilu.



Tervetuloa juttelemaan sydänterveysasioista!

Ajankohtaisia ja toivottuja aiheita hyvinvointiin liittyen kaikille kuntalaisille.

Yhteistyössä SPR Nakkilan osasto ja Nakkilan kunta.
Tilaisuudet ovat maksuttomia.
Kahvitarjoilu ja mahdollisuus tarinoida muiden osallistujien kanssa. Tilaisuudet järjestetään liikuntakeskuksen kahviolla.

- 17.10. klo 18**
- 21.11. klo 18**
- 30.1. klo 18**
- 27.2. klo 18**
- 27.3. klo 18**
- 24.4. klo 18**


Punainen Risti

*Seuraa ilmoituksia,
joka kuukausi eri aihe.*

MAANANTAISIN 5-6 LUOKKALAISTEN
NAPPULA NUOKKARI KLO 16-19

TIISTAISIN, TORSTAISIN JA PERJANTAISIN
7 LK-17 V NUOKKARI KLO 16-20

POIKKEUKSET MAHDOLLISIA!

Nuoriso-ohjaaja Linda Kekki
Puh. 044 7475 915
linda.kekki@nakkila.fi



Viikkojen 34-44 aikana olethan
yhteydessä perusnuorisotyötä
koskevissa asioissa nuorisopalveluiden
esihenkilö Sini Koivulaan
Puh. 044 7475 987
sini.koivula@nakkila.fi

 @nakkilannuorisotyö



NAKKILAN TYÖPAJA

Nakkilan työpaja toimii valmentautumispaikkana kaiken ikäisille, jotka ovat ilman koulutus tai työpaikkaa. Reipas ilmapiiri antaa turvallisen tilan testata ja kehittää taitojaan eri työtehtävissä. Työpajalla toimintaa ohjaavat työpajaohjaajat sekä yksilövalmentajat ja etsivä nuorisotyö.

Pajalta löytyy myös starttivalmennus, joka on tarkoitettu 16-29-vuotiaille. Valmennus tukee nuoren arkirytmää, vahvistaa vuorovaikutustaitoja sekä mahdollistaa osallisuuden kokemuksia.

Lisäksi samoissa tiloissa toimii myös etsivä nuorisotyö, kierrätyskeskus ja hävikkiruoanjakko, jossa jaetaan K-Supermarket Onnipekan ylijäämäruokaa joka arkipäivä klo 12.00 kierrätyskeskuksen tiloissa.



Tutustu lisää

Yhteystiedot

Satakunnantie 1
Käynti Mikaelintien puolelta

Sini Koivula
työllisyydenhoidon
koordinaattori

044 747 5984
sini.koivula@nakkila.fi

Marja Salén
yksilövalmentaja

044 747 5836
marja.salen@nakkila.fi

Saku Männistö
Verstas työpajaohjaaja
044 747 5833
saku.mannisto@nakkila.fi

Iina Ellä
yksilö- ja
starttivalmentaja

044 747 5826
iina.ella@nakkila.fi

Hanna Ropa
ryhmätoiminnan ohjaaja
044 747 5833
hanna.ropa@nakkila.fi

Sari Tarmo
käsityö ja media
työpajaohjaaja

044 747 5832
sari.tarmo@nakkila.fi



Löydät meidät myös sosiaalisesta mediasta!

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Rinnalla kulkevaa palveluohjausta alle 29-vuotiaille, jotka tarvitsevat tukea missä tahansa elämän eri tilanteissa.

Palvelu on aina ilmaista, luottamuksellista ja perustuu nuoren kanssa tehtävään yhteistyöhön. Ja mikä parasta, Etsivälle ei tarvitse lähetettä! Etsivän työhuone löytyy Työpajalta.

Kela-asiat, työllistyminen, opiskelu, vapaa-aika, itsenäistyminen, raha-asiat, viranomaiskäynnit.. Etsivä on mm. näitä aiheita varten. Ota yhteyttä, niin jatketaan siitä!



+358 44 7475 918
etsivanakkila
etsivanakkila
miamaija.kurtakko@nakkila.fi

Seuraa somessa! Ajankohtaisimmat jutut löytyy instagamista!



NUORI, HUOLTAJA TAI NUOREN KANSSA TOIMIJA!
Voit ottaa yhteyttä myös yhteysetsivään -palvelun kautta: maksuton valtakunnallinen palvelu, jonka avulla nuoren yksilöinti- ja yhteystietojen sähköinen luovuttaminen Etsivään nuorisotyöhön on tietoturvallista, sujuvaa, nopeaa, toimivaa ja vastaa tietosuoja-asetuksia ja saavutettavuusdirektiivin säännöksiä.

TAPAHTUMIA siin Nakkila kirko vaiheill

21.9.
NAHKIAISMARKKINAT VILLILÄSSÄ

1.10.
VANHUSTENVIIKON KEPEÄ KONSERTTI

Verstaalla.
Sopii kaikille!

6.10. KLO 10-12
LIIKUNTAMAA
Liikuntakeskus

6.10. Liikuntaseura
3.11. MLL
1.12. LC Emmat

19.10
PIPPENDORFIN KIRJAVAT
KUMMITUKSET, Linnateatteri.
Liikuntakeskus

18.-24.11.
NAKKILAN JOULUN
AVAJAISET

1.12.
JOULUN YHTEISLAULUT
vieraileva esiintyjä

6.12.
ITSENÄISYYSPÄIVÄN
JUHLATILaisuus Nakkilan kirkossa.
Esiintyjänä Petri Laaksonen.
30-vuotisjuhlakiertue.



Nahkiais- markkinat

GOES VILLILÄ

LA 21.9.2024 KLO 10-15

Seuraa
Nakkilan
tapahtumia verkossa
[https://nakkila.fi/
info-nakkila/
tapahtumakalenteri/](https://nakkila.fi/info-nakkila/tapahtumakalenteri/)

•nakkila.

**SATAKUNTA EVENTS ON KAIKILLE
AVOIN JA MAKSUTON TAPAHTUMATIETOKANTA**

Kaikki voivat syöttää tapahtumansa aiheesta riippumatta. Tapahtumia voivat syöttää rekisteröityneet käyttäjät. Rekisteröitynyt käyttäjä voi myös hallinnoida omia tapahtumiaan. Syötetyt tapahtumat linkittyvät myös Nakkilan omaan tapahtumakalenteriin ja näkyvät myös Satakunnan Kansan Menot -palstalla.

Tapahtumia voi tarkastella hakusivulta.

WWW.SATAKUNTAEVENTS.FI

**SATAKUNTA
EVENTS**

