

Liikuntaa lapsille ja nuorille

Liikuntapalvelut / Sipoon opisto / Nuorisopalvelut



Motion för barn och ungdomar

Idrottstjänster / Sibbo institut / Service för ungdomar

2019–2020



Tähän esitteeseen on koottu Sipoon kunnan liikuntapalveluiden sekä Sipoon opiston tuottamat liikuntapalvelut lapsille ja nuorille. Mukana myös Sipoon kunnan nuorisopalveluiden tiedot.

Sibbo idrottstjänsters och Sibbo instituts utbud på aktiviteter för barn och unga samt info om Sibb ungdomstjänster.

Sisälllys / Innehåll

Yhteystiedot / Kontaktuppgifter.....	3
Aikataulut / Tidtabeller.....	4
Ilmoittautuminen / Anmälning.....	4
Liikuntapalvelut	5
Opiston liikunta.....	9
Nuorisopalvelut	12



Idrottsjänster.....	14
Ungdomslokaler	18

Yhteystiedot / Kontaktuppgifter

Liikuntapalvelut / Idrottstjänster

Liikuntakoordinaattori / Idrottskoordinator Maria Sundman
puh./tfn 040 191 4527
maria.sundman@sipoo.fi

Toimisto- ja laskutussihteeri / Kansli- och faktureringssekreterare Sari Polojärvi
puh./tfn 040 191 4290
sari.polojarvi@sipoo.fi

Sipoonopisto / Sibbo institut

Liikunnanohjaaja / Idrottsledare Sari Sundbäck-Määttä
puh./tfn. 040 191 4232
sari.sundback-maatta@sipoo.fi

Nuorisopalvelut / Ungdomslokaler

Nikkilän nuorisotalo Nuorkka / Nickby ungdomsgård Unkan
puh./tfn. 040 191 4352

Söderkullan nuorisotila Pleissi / Söderkulla ungdomsutrymme Pleissi
puh./tfn 050 344 8173



Aikataulut / Tidtabeller

Toimintakaudet ovat syyskausi ja kevätkausi (ellei tosin mainita).

Syyskausi / Höstterminen: 2.9.–15.12.2019

Kevätkausi / Vårterminen: 7.1.–26.4.2020

Huom! Ryhmiä ei pidetä: 17.–18.10. (syysloma), 17.2.–23.2.2020 (hiihtoloma), 10.4.–13.4.2020 (pääsiäinen). Jos viikonpäivälle osuu pyhäpäivä, ryhmä jatkaa viikon pidempään. Osallistumismaksu laskutetaan ryhmien alettua.

Obs! Grupperna hålls inte: 17.2–23.2.2020 (sportlov), 10.4–13.4.2020 (påsk). Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiberas pga. helgdag. Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjat.

Ilmoittautuminen / Anmälning

Ilmoittautuminen Liikuntapalveluiden ryhmiin

Liikuntapalvelujen ohjattuihin ryhmiin (nuorten kuntosalikurssi, erityisliikunta ja eirtyisuinti) ilmoittaudutaan osoitteessa **www.sipoo.fi > kulttuuri ja vapaa- aika > liikunta ja ulkoilu > ohjattu toiminta** tai **puh. 040 191 4290**.

Anmälningstiden till motionsgrupperna på adressen **www.sibbo.fi > kultur och fritid > idrott och friluftsliv > ledd verksamhet** eller **tfn. 040 191 4290**.

Ilmoittautuminen Sipoon opiston kursseille

Kursseille ilmoittaudutaan sähköisesti **www.opistopalvelut.fi/sipoo** tai soittamalla opiston kansliaan **puh. 09 2353 6004**. Lisätietoja Sipoon opiston liikuntakursseista liikunnanohjaaja Sari Sundbäck-Määtältä **keskiviikkoisin klo 13:45–15:15 puh. 040 191 4232** sekä **www.sipoo.fi/fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/sipoon_opisto/kurssit**

Sipoon opiston syksyn kurssiohjelma julkaistaan sähköisesti kesäkuun alussa. Painettu kurssiohjelma lukuvuodelle 2019–2020 jaetaan kaikkiin kotitalouksiin elokuussa 2019.

Liikuntapalvelut

• Lasten liikuntamaa



Vapaata vauhdikasta, iloista ja monipuolista perheliikuntaa 1–10 vuotiaille. Toiminta on valvottua mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella on oltava mukana huoltaja, jonka vastuulla lapsi on liikkumassa.

Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä, Lukkarintie 5

klo. 10:00–12:00

Hinta 2 euroa/lapsi, huoltaja maksutta!

Syksy 25.8., 22.9., 20.10., 24.11., 15.12.

Kevät 19.1., 9.2., 15.3., 19.4., 10.5.



• Yleisöluisteluvuorot



Yleisöllä on mahdollisuus luistella maksutta harjoitusjäähallissa. Juhlapyhät ja koulujen loma-ajat voivat vaikuttaa yleisöluisteluvuoroihin – seuraa Liikuntapalvelujen nettisivuja tai hallin ilmoitustaulua.

Sipoon harjoitusjäähalli Nikkilässä, Urheilutie 2B

Huom! KYPÄRÄPAKKO!

13.8.2019–25.4.2020

Tiistai 16:00–17:00 ilman mailoja

Torstai 16:00–17:00 mailojen kanssa

Lauantai 10:00–11:00 ilman mailoja

• Monitoimihallin kuntosali



Lukkarintie 5, 04130 Sipoo

Aukioloajat:

Ma–Pe 7:00–22:00

La 10:00–16:00

Su 11:30–20.00

Lounasaikana arkisin

klo 11:00–12:00 suljettu.

Ikäraja 15 vuotta.

Hinnat:

- kertamaksu 5 €

- kuukausikortti (30 pv) 35 €

- kausikortti 75 €

- kaksi kautta peräkkäin 130 €

- Opiskelijoille ja työttömille 50% alennus.

• Frisbeegolf



Heittovälineitä saa lainaksi sekä Nikkilän että Söderkullan kirjastoista.

Settiin kuuluu:

- 3 kiekkoa (Putt & Approach, Midrange Driver ja Distance Driver)
- Ratakartat Nikkilän ja Söderkullan frisbeegolfradoille
- Frisbeegolfopas
- Laukku

Laina-aika on 3 vrk.

Settejä ei voi varata ja ne palautetaan aina palvelutiskille siihen kirjastoon, josta ne on lainattu. Lainausta kirjastokortilla.

Söderkullan frisbeegolfrata

Radalle pääsee Sipoonlahden koulun länsipuolelta. Miilin alueen rakennushankkeiden vuoksi jätähän autosi vain pysäköintiin osoitetuille alueille.

Nikkilän frisbeegolfrata

12-väyläinen frisbeegolfrata kuntoradan maastossa lähellä Nikkilän kartanoa. Rata kiertää metsässä kuntorataan tukeutuen, kokonaisuudessaan käveltävä matka on 2 kilometriä ja väylien yhteispituus 1,2 kilometriä. Rata tarjoaa aloittelijoille mahdollisuuden tutustua lajin saloihin sekä haastetta kokeneemmillekin heittäjille.

Rata on vapaasti käytettävissä.

Jokipuiston koulun frisbeegolfrata

7-väyläinen helposti saavutettava rata Jokipuiston koulun eteläpuolella olevalla puistoalueella.

Rata on päiväaikaan varattu koulun ja erityisryhmien käyttöön.

Tulosta kartta mukaasi metsään lähtiessäsi. www.sipoo.fi/fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikunta_ja_ulkoilu/liikuntapaikat/frisbeegolf

• Avoin jääpelikerho 13–20 –vuotiaille



Osallistumiseen tarvitset vain luistimet, mailan, hanskat, ja kypärän (myös lainattavissa). **Lisätiedot:** Janne Vanhala puh. 040 532 0628

Sipoon harjoitusjäähalli Nikkilässä, Urheilutie 2B

perjantai klo 22:00–23:00, 24.4.2020 saakka

Juhlapyhät ja koulujen loma-ajat voivat vaikuttaa jääpelikerhon aikoihin – seuraa hallin ilmoitustaulua ja kysy ohjaajalta.

• Nuorten kuntosalikurssi



Liikunta auttaa jaksamaan ja kuntosaliharjoittelu vahvistaa myös itsetuntoa ja henkisiä voimavaroja. Nuorten salikurssi on tarkoitettu 9- luokkalaisten ja vanhemmille tytöille ja pojille, jotka haluavat aloittaa kuntosaliharjoittelun.

Kurssilla käydään läpi laajasti salin laitteita ja eri liikkeitä ja opetellaan niiden turvallinen käyttö. Nuoret oppivat ymmärtämään mikä on heidän kannaltaan turvallinen ja kehittävä kuntosaliharjoittelu ja kuinka siinä edetään progressiivisesti iän myötä. Blokin kesto on 6 viikkoa.

Sipoon monitoimihallin kuntosali, Lukkarintie 5, 04130 Sipoo

Hinta 10€

Syksy

Kurssi 1: torstaisin 24.10–28.11. Klo 14:00–15:00

Kevät

Kurssi 1: 9.1.–13.2.

Kurssi 2: 27.2.–2.4.

Max 8 osallistujaa



Liikuntapalvelut

• Nuorten avoimet lentopallovuorot



Avoimet pelivuorot on tarkoitettu 15–20 –vuotiaalle tytöille ja pojille. Tule mukaan kokeilemaan ja pelaamaan!

Mukaan tarvitetset sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja sisäpelikengät.

Keskiviikkoisin klo 18:30–20:00 **Monitoimihallilla**

Perjantaisin klo 18:30–20:00 **koulukeskuksen liikuntasalissa Nikkilässä**

Juhlapyhät ja koulujen loma-ajat voivat vaikuttaa aikoihin.

Lisätietoja: anna.salmensaari@gmail.com

• Erityisliikunta



Liikuntaryhmä erikoistukea tarvitseville lapsille. Liikunta on suunnattu lapsille, joilla on sosiaalisia tai motorisia vaikeuksia. Lukukauden aikana lapset tutustuvat erilaisiin sisä- ja ulkoliikuntalajeihin.

Lukukausimaksu 20 €.

Ohjaajat: Jessica Grönholm ja Ada Nyström.

Lukkarin koulun liikuntasali Nikkilässä, Lukkarintie 2

Maanantai klo 18:00–19:00 (alakouluikäiset)

Maanantai klo 19:00–20:00 (nuoret)

• Erityisuinti



Terveyskeskuksen fys.osaston allas (Jussaksentie 14)

Kohderyhmä liikuntarajoitteiset ja lievästi kehitysvammaiset sekä lapset joilla on motorisia ja sosiaalisia vaikeuksia. Uimahallilla tulee olla oma avustaja mukana mikäli he eivät pärjää yksin altaassa ja pesutiloissa.

Lukukausimaksu 55€.

Ohjaaja Leena Rönn

Torstaisin 18:00–18:45.

Opiston liikunta

Opiston tämän kauden lasten ja nuorten kurssien ohjauskieli on suomi, mutta kaikki ovat tervetulleita osallistumaan.

Undervisningsspråket i institutets kurser för barn och unga är finska men alla är välkomna att delta.

• **Kuntonyrkkeily lapset (7–12v)**



Syksy 14.9.–30.11.2019, hinta 46,00€, kurssinumero/koodi **8301118**

Kevät 11.1.–4.4.2020, hinta 51,00€, kurssinumero/koodi **8301119**

Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens serviceställe

La 10:00–11:30

Mousa Noroutsi

Kuntonyrkkeily on yksi tehokkaimpia urheilumuotoja sekä fyysisen, että henkisen hyvinvoinnin kasvattamiseen. Parasta tässä lajissa on itsensä haastaminen ja yhdessä tekeminen. Kyseessä on samanaikaisesti siis sekä yksilö-, että joukkuelaji. Laji on itsessään erittäin hauskaa, mutta jokainen voi itse vaikuttaa siihen kuinka kovaa haluaa treenata ja kuinka pitkälle haluaa kehittyä.

Lasten ryhmässä keskitytään ensisijaisesti siihen kuinka tärkeää liikunta ja urheileminen on lapsen elämässä niin nykyhetkessä, kuin tulevaisuudessa. Tunneilla opetetaan ja opetellaan kunnioittamaan ja arvostamaan sekä itseään, että kavereitaan. Lisäksi pyritään kasvattamaan tarvittavaa itseluottamusta, sekä ryhmätyöskentelytaitoja, jotka ovat tärkeitä lapsen kehittymisen kannalta. Harjoittelulla halutaan edistää keskittymistä, tarkkaavaisuutta, tasapainoa, sekä fyysistä ja henkistä kuntoa.

Varusteet: Paita, shortsit, vaaleapohjaiset lenkkarit, nyrkkeilyhanskat ja nyrkkeilysiteet



• **Kuntonyrkkeily teinit / nuoret aikuiset (13–28v)**



Syksy 13.9.2019–29.11.2019, 51,00 €, kurssinnumero/koodi **8301120**

Kevät 17.1.2020–3.4.2020, 51,00 €, kurssinnumero/koodi **8301121**

Opintien palvelupiste/Lärdomsvägens serviceställe

Perjantai 18:00–19:30

Mousa Noroutsi

Kuntonyrkkeily on yksi tehokkaimpia urheilumuotoja sekä fyysisen, että henkisen hyvinvoinnin kasvattamiseen. Parasta tässä lajissa on itsensä haastaminen ja yhdessä tekeminen. Kyseessä on samanaikaisesti siis sekä yksilö-, että joukkuelaji. Laji on itsessään erittäin hauskaa, mutta jokainen voi itse vaikuttaa siihen kuinka kovaa haluaa treenata ja kuinka pitkälle haluaa kehittyä.

Tuntien sisältö on sama kuin aikuisten ryhmässä, mutta lisäksi mahdollistetaan halukkuuden mukaan enemmän itse lajiomaista harjoittelua, jossa sparrata kaverin kanssa. Sparraus eli sparrin on nimitys vapaamuotoiselle, ottelemista muistuttavalle harjoittelulle.

Varusteet: Paita, shortsit, vaaleapohjaiset lenkkarit, nyrkkeilyhanskat ja nyrkkeilysiteet

• **Dancemix 6–9 v, Nikkilä**



Syksy 9.9.2019–25.11.2019, 34,00 €, kurssinnumero/koodi **8304108**

Nikkilän opistotalo/instituthus, liikuntatila/gymnastikutrymme

Kevät 13.1.2020–30.3.2020, 34,00 €, kurssinnumero/koodi **8304109**

Jokipuiston koulun liikuntasali

Maanantai 18:00–19:00

Anu Alatalo

Kauden aikana harjoittelemme ja tanssimme useita eri lajeja, aina yksittäisistä liikkeistä askelsarjoihin ja kokonasiini koreografioihin. Tunnilla tärkeintä on tanssin, liikkumisen ja ilmaisun riemu! Kauden aikana voimme tutustua esim.

baletin, hiphopin, showtanssin ja jazztanssin maailmaan, tai keinahdella lattareilyritymien tahtiin, -unohtamatta seuratanseja.

Tunti alkaa aina lämmittelyllä ja päättyy aina loppujäähdyttelyyn tai venyttelyyn. Tunnin aikana teemme myös askelsarjaa/tanssisarjaa, harjoittemme ilmaisua ja esiintymistä, sekä ryhmässä toimimista.

Tunnille pukeudutaan rentoihin vaatteisiin, esim. trikoot ja t-paita. Avojaloin tai jumppatossut. Vesipullo mukaan.

• **Dancemix 10–13 v, Nikkilä**



Syksy 9.9.2019–25.11.2019, 34,00 €, kurssinnumero/koodi **8304110**
Nikkilän opistotalo/instituthus, liikuntatila/gymnastikutrymme

Kevät 13.1.2020–30.3.2020, 34,00 €, kurssinnumero/koodi **8304111**
Jokipuiston koulun liikuntasali

Maanantai 16:00–17:00
Anu Alatalo

Kauden aikana harjoittemme ja tanssimme useita eri lajeja, aina yksittäisistä liikkeistä askelsarjoihin ja kokonaisesti koreografioihin. Tunnilla tärkeintä on tanssin, liikkumisen ja ilmaisun riemu! Kauden aikana voimme tutustua esim. baletin, hiphopin, showtanssin ja jazztanssin maailmaan, tai keinahdella lattareilyritymien tahtiin, -unohtamatta seuratanseja.

Tunti alkaa aina lämmittelyllä ja päättyy aina loppujäähdyttelyyn tai venyttelyyn. Tunnin aikana teemme myös askelsarjaa/tanssisarjaa, harjoittemme ilmaisua ja esiintymistä, sekä ryhmässä toimimista.

Tunnille pukeudutaan rentoihin vaatteisiin, esim. trikoot ja t-paita. Avojaloin tai jumppatossut. Vesipullo mukaan.

Nuorisopalvelut

• Nikkilän nuorisotalo Nuorkka



Nikkilän nuorisotalo sijaitsee osoitteessa Bubbiksentie 2.

Nuorkan puhelinnumero on 040 191 4352, löytyy myös Whatsappista.

Nikkilän nuorisotalo NUORKKA on nuorekas ja eloisa nuorten vapaa-ajanviettopaikka. Täällä voit tavata kavereitasi, pelailla pelejä, urheilla, kuunnella musiikkia tai olla vain. Nuorkan tapahtumista saat tietoa Nuorkan Facebook-sivuilta sekä Instagramista (@nuorkka_unkan).

Nuorkalla on mm. sali, jossa voit pelata vaikka pingistä, sählyä tai koripalloa.

7–13 -vuotiaille (alakoulu)

Maanantaisin klo 14:00–17:00

Torstaisin klo 14:00–17:00

13–20 -vuotiaille (yläkoulu ->)

Maanantaisin klo 17:00–21:00

Keskiviikkoisin klo 14:00–21:00

Torstaisin klo 17:00–21:00

Perjantaisin klo 16:00–23:00

Lauantaisin klo 16:00–23.00



• Söderkullan nuorisotila Pleissi



Söderkullan nuorisotila Pleissi sijaitsee osoitteessa Terveystie 1.

Pleissin puhelinnumero on 050 344 8173, löytyy myös Whatsappista.

Nuorisotila Pleissi on nuorten oma oleskelupaikka, josta löytyy monenlaista tekemistä jokaiselle. Tilalle voi tulla viettämään aikaa kavereiden kanssa, tekemään läksyjä, askartelemaan, laittamaan ruokaa tai juttelemaan nuoriso-ohjaajien kanssa. Voit myös osallistua toiminnan suunnitteluun ja olla osana järjestämissä erilaisia tapahtumia, kuten elokuvailtoja.

Nuorisotilalta löytyy mm. biljardi- ja pingispöytä, soittimia, kaksi tietokonetta, pelikonsoleita sekä lauta- ja korttipelejä jotka ovat vapaasti nuorten käytössä. Pleissiltä voi myös lainata frisbeegolfkiekkoja.

7–13 -vuotiaille:

Maanantaisin 13:00–17:00

Keskiviikkoisin 14:00–17:00

Torstaisin 14:00–17:00

13–20 -vuotiaille:

Maanantaisin 17:00–21:00

Keskiviikkoisin 14:00–21:00

Torstaisin 14:00–21:00

Perjantaisin 16:00–23:00

Lauantaisin 16:00–23:00

Jotta voit olla aktiivinen **Nuorkka** tai **Pleissi**-kävijä, on sinun hankittava kerhokortti á 5 euroa, jonka avulla olet etuoikeutettu nuorisopalveluiden järjestämiin tapahtumiin ja rahanarvoisiin alennuksiin. Kortti on voimassa syksyn 2019 ja kevään 2020. Nuorisotalon mukavat ohjaajat palvelevat, jos sinulla on mieltä painavia kysymyksiä.

Idrottsjänster

• Barnens motionsborg



Fri, fartfylld, glad och mångsidig familjemotion för 1–10 åringar. Verksamheten är övervakad men inte ledd. Varje barn skall ha med sig en vuxen på vars ansvar barnet är i idrottsborgen.

Sibbo Allaktivitetshall i Nickby (Klockarvägen 5)

Kl. 10:00–12:00

Pris 2 euro/barn, vuxna gratis

Höst 25.8, 22.9, 20.10, 24.11, 15.12

Vår 19.1, 9.2, 15.3, 19.4, 17.5



• Istider för allmänheten



Allmänheten har möjlighet att avgiftsfritt skrinna i Sibbo träningsishall. Helgdagar och skolornas lovdagar kan påverka tiderna för allmänheten – följ med idrottstjänsternas hemsidor eller hallens anslagstavla.

Sibbo träningsishall i Nickby (Idrottsvägen 2B)

OBS! HJÄLMTVÅNG!

13.8.2019–25.4.2020

Tisdag 16:00–17:00 Utan klubba

Torsdag 16:00–17:00 Med klubba

Lördag 10:00–11:00 Utan klubba

• Allaktivitetshallens motionssal



Klockarvägen 5

Öppethållningstider:

Må–Fr 7:00–22:00

Lö 10:00–16:00

Sö 11:30–20:00

Lunchtiden vardagar

kl. 11:00–12:00 stängd.

Avgifter:

- engångsavgift 5 €

- månadskort (30 dgr) 35 €

- säsongkort 75 €

- två säsonger i följd 130 €

Sibbo studerande och arbetslösa 50 % rabatt.

Åldersgräns 15 år.

• Frisbeegolf



Låna diskset från Sibbo bibliotek.

Setet innehåller:

- 3 diskar (Putt & Approach,
- Midrange Driver och Distance Driver)
- Kartor från Nickby och Söderkulla
- frisbeegolfbanor
- Frisbeegolfguide
- Väska

Lånetiden är 3 dagar.

Setet kan inte reserveras och det måste returneras till servicedisken i det bibliotek som det lånats från. Lånas med bibbakortet.

Söderkulla frisbeegolfbana

Frisbeegolfbanan börjar på västra sidan om Sipoonlahden koulu. Byggnadsprojektet på Miilis område fortsätter dock fortfarande med byggfordonstrafik på skolans västra sida. Var vänlig och parkera dig bil endast på ställen där parkering är tillåtet samt iaktta försiktighet när du rör dig på området.

Nickby frisbeegolfbana

12-korgars frisbeegolfbana i terrängen invid konditionsbanan i Nickby). Banan slingrar sig i terrängen invid konditionsbanan, och promenadsträckan är totalt 2 km, den totala banlängden 1,2 km. Banan erbjuder nybörjare en chans att bekanta sig med grenen och är utmanande även för erfarna spelare.

Banan kan användas fritt.

Frisbeegolfbanan vid Jokipuiston koulu

7-korgars banan är lätt att ta sig till, den ligger i parkområdet söder om Jokipuiston koulu.

Dagtid är banan reserverad för skolan och specialgrupper.

Skriv ut en KARTA innan du ger dig av till skogen. www.sipoo.fi/fi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikunta_ja_ulkoilu/liikuntapaikat/frisbeegolf

Idrottsjänster

• Öppna ishockeyklubben för 13–20-åringar



För att delta behöver du endast skridskor, klubba, handskar och hjälm (finns även att låna). **Tilläggsinformation:** Janne Vanhala tfn. 040 532 0628

Sibbo träningsishall i Nickby (Idrottsvägen 2B)

fredag kl. 22:00–23:00, fram till 24.4.2020

Helgdagar och skolornas lovdagar kan påverka tiderna för ishockeyklubben – följ med hallens anslagstavla och fråga av ledaren.

• Gymkurs för ungdomar



Idrott hjälper dig att orka och gymträning stärker också din självkänsla och mentala kapacitet. Gymkursen är för flickor och pojkar i 9:e klass och äldre som vill börja träna i gymmet.

Under kursen går vi igenom utrustningen och rörelserna på ett tryggt sätt. Ungdomar lär sig att förstå trygg, progressiv gymträning och hur det gradvis utvecklas med åldern. Blockets längd är 6 veckor.

Gym på allaktivitetshall, Lukkarivägen 5, 04130 Sibbo

Pris 10 €

Kurs 1: Torsdagar 5.9–10.10.

Kurs 2: Torsdagar 31.10–28.11.

Max 8 deltagare

• Öppna volleybollsturer för ungdomar



De öppna spelturerna är för ungdomar, flickor och pojkar från 15–20 år. Kom med och spela!

Ta med dig kläder för inomhus aktivitet och innetossor.

Onsdagar kl. 18.3 –20.00 i **Allaktivitetshallen**

Fredagar kl.18.30–20.00 i **skolcentrums gymnastiksal i Nickby.**

Helger och skolornas lovtider kan inverka på tiderna.

Mer info: anna.salmensaari@gmail.com

• Motionsgrupp för barn med specialbehov



Motionsgrupp för barn med specialbehov. Gymnastiken är avsedd för barn med sociala och motoriska svårigheter. Under terminen bekantar barnen sig med olika inne- och ute motionsgrenar. Terminsavgift: 20 €. Ledare: Jessica Grönholm och Ada Nyström.

Lukkarin koulus gymnastiksal i Nickby (Klockarvägen 2)

måndag kl. 18:00–19:00 (barn i lågstadieålder)

måndag kl. 19:00–20:00 (unga)

• Specialsimning



Hälsocentralens fysioterapis bassäng (Jussasvägen 14)

Målgruppen är rörelsehämmade och lindrigt utvecklingsstörda samt barn med motoriska och sociala svårigheter. Deltagarna bör ha en personlig assistent med sig, ifall de inte klarar sig själva i bassängen och tvättutrymmena.

Terminsavgift 55€.

Ledare Lena Rönn

Torsdag kl. 18.00–18.45 (barn)

Ungdomslokaler

• Nickby ungdomsgård Unkan



Nickby ungdomsgård befinner sig på adressen, Bubbisvägen 2.

Unkans telefonnummer är 040 191 4352, hittas även på Whatsapp.

Nickby ungdomsgård UNKAN är en ungdomlig och livfull plats där ungdomarna kan vistas på sin fritid. Här kan du träffa dina vänner, spela spel, spela korgboll, sähly el. pingis, lyssna på musik eller bara vara. Om Unkans verksamhet och evenemang får du mer uppgifter genom att gilla Unkans Facebook-sidor och följa Unkans Instagram (@nuorkka_unkan).

Om du vill bli lite svettig, finns här en sal där du kan spela: pingis, sähly, korgboll

För 13–20 åringar (högstadiet):

Måndagar 14.00–21.00

Onsdagar 14.00–21.00

Fredagar 14.00–22.00

För 7–13 åringar (lågstadiet):

Tisdagar 9.00–16.00

Torsdagar 9.00–16.00

• Söderkulla ungdomsutrymme Pleissi



Ungdomsutrymmet Pleissi i Söderkulla befinner sig på adressen, Hälsovägen 1.

Tfn. 050 344 8173, hittas även i Whatsapp.

Ungdomsutrymmet Pleissi är en samlingsplats till för barn och ungdomar. Till Pleissi kan du komma för att umgås med kompisarna, göra läxor, pyssla eller tala med ungdomsarbetarna. Du får gärna delta i planeringen av verksamheten och vara med och ordna olika evenemang, t.ex. biokvällar.

I ungdomslokalen finns bl.a. biljard- och pingisbord, instrument, 2 datorer, spelkonsoler och bred- och kortspel. Man får även låna frisbeegolf discar.

7–13 åringar:

Måndagar 13.00–17.00

Onsdagar 14.00–17.00

Tors

13–20 åringar:

Måndagar 17.00–21.00

Onsdagar 14.00–21.00

Torsdagar 14.00–21.00

Fredagar 16.00–23.00

Lördagar 16.00–23.00

För att du kan vara en aktiv besökare bör du skaffa dig vårt klubbkort å 5 euro. Klubbkortet är i kraft hösten 2019 och våren 2020. Med klubbkortet har du förkörsrätt till evenemang ordnade av oss samt får endel penningvärda rabatter.

Painettu: Syyskuu 2019
Oikeudet hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin pidätetään.

Tryckt: September 2019
Rätt till förändringar gällande pris, klockslag och tidpunkt bibehålls.

