

# NOUSIAISTEN Vapaa-aika

KIRJASTO & KULTTUURI • NUORISOTYÖ • LIIKUNTA

syksy 2024

**Liikuntaa  
viikon  
jokaisena  
päivänä**

s. 24–31

***Nappaa Nousiaisten  
päivien liite talteen  
sivulta 19!***



**KANSAN-  
MUSIIKKIA JA  
KAAMOKSEN  
VALOJA**  
s. 7–8



**Syyslomalla  
kivoja retkiä**  
s. 11

**NOUSIAINEN**

# Parahin esitteen lukija,

Syksyn toimintaesitteestä löytyy kattavasti kirjasto- ja kulttuuritoimen sekä vapaa-aikapalveluiden syksyn ohjelmatarjonta. Tutustu tarjontaan ja poimi itsellesi mieluisat tapahtumat ja toiminnot ja ei kun osallistumaan, kiitos! Yleisön pyynnöstä esite julkaistaan jatkossa kolme kertaa vuodessa. Näin pystymme paremmin rajaamaan esitteen sivumäärää sekä informoimaan useammin ja ajankoh- taisemmin asioista.

Vapaa-aikapalvelut ovat ansiokkaasti rohkunneet erilaisia avustuksia. Vuonna 2024 saadut avustukset euromäärittäin ovat:

- paikallisen harrastustoiminnan avustus 9 500 €
- koulunuorisotyön kehittäminen 20 000 €
- etsivän nuorisotyön avustus 50 000 €
- Harrastamisen Suomen mallin avustus 73 000 €
- Falkinkosken saunan rakentaminen 83 700 €
- Henrikin yhtenäiskoulun monitoimisali 462 100 €

Yhteensä 698 300 euroa. Summa on suuri ja osaltaan mahdollistaa uusia investointeja, sekä myös perustoimintojen laadukasta toteutusta. Uuden koulun valmistuessa tulee ajankohtaiseksi myös koulun piha-alueen kunnostaminen. Pihan kunnostaminen sekä liikunnallistaminen avaavat jälleen kerran myös mahdollisuuden liikuntapaikkarakentamisen valtionavustuksen hakemiseen, kun sen aika on. Me olemme hereillä ja valmiina.

Kirjastolla ilon aiheena on ollut henkilöstöresurssien saaminen ajan tasalle. On ollut ilo seurata vierestä, miten lisäkädet ovat vapauttaneet energiaa kirjasto- ja kulttuuritoiminnan kehittämiseksi.

Alkusyksyn terveisin

JOUNI



//  
Me olemme  
hereillä ja  
valmiina.

# Sisältö

## KIRJASTO JA KULTTUURI 4–8

- Kirjaston tapahtumat ja palvelut 4–7
- Gallerian näyttelyt 8

Ilmoitustaulu, saattajakortti 9

## RETKET, LEIRIT JA TAPAHTUMAT 10–11

## LAPSET JA NUORET 12–22

- Nuorisotilat, koulunuorisotyö, Nuorten Paikka, synttärät 12–13
- Nuorisovaltuusto 14
- MIHI ja Netari 15
- Etsivä nuorisotyö 16
- Nuisku-kurssi ja Nuorten työpaja 17
- Harrastamisen Suomen malli 18

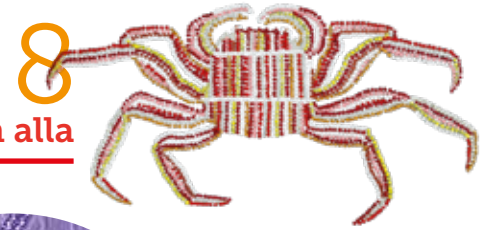
## EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ 23

## LIIKUNTA 24–37

- Liikuntalukujärjestys 24–25
- Lasten ja nuorten liikunta 26–27
- Ryhmäliikunta 28
- Raisio-opiston liikuntatarjonta 29
- Ikäihmisten liikunta 30
- Liikuntaystäväksi tai vertaisohjaajaksi ryhmään 31
- Virkeät ja onnelliset eläkepäivät 32
- Liikkuvan resurssikeskuksen ja kunnan vanhusneuvoston kiertue 33
- Pyhän hiihtomatka 34
- Kuntosali, maksuvälineet 35
- Kuntosalituotteen osto-ohjeet 36–37

Liikunta- ja ulkoiluapaikat 38–39

## Pinnan alla



## 5 Utu ja Myrsky Linnunradalla

KUVA: ALEX VAHERA

## 19–22 NOUSIAISTEN PÄIVÄT -LIITE



## *Pinnan päällä – seikkailua Pähkiäisten saarella*

# 11



# KIRJASTO JA KULTTUURI



NOUSIAISTEN KUNNANKIRJASTO  
Moisiontie 17, 21270 Nousiainen  
p. 044 435 5355  
kirjasto@nousiainen.fi  
Sähköpostit ovat muotoa  
etunimi.sukunimi@nousiainen.fi

## AUKIOLOAJAT

ma-to 12–19  
pe 9–16  
la-su suljettu

Kesäkeskiyöt  
suljettu  
koulujen  
loma-aikana.

## POIKKEUKSELLISET AUKIOLOAJAT

5.12. itsenäisyyspäivän aatto 9–16  
6.12. itsenäisyyspäivä suljettu  
23.–27.12. suljettu

## Tapauksia

### Kirjailijavieraat



To 3.10. klo 18–19 Ilari Aalto. Tietokirjailija ja arkeologi, joka johtattaa mielenkiintoiselle matkalle Suomen esihistoriaan ja keskiaikaan.

KUVA: JARI LAUREN



Ke 27.11. klo 18–19 Ann-Christin Antell. Valtaisan suosion saaneen Puuvillatehdas-sarjan luoja vierailee Nousiaisissa jo toistamiseen.

## Lukupiiri kirjastossa

Syksyn lukupiiripäivät:

10.9.  
8.10.  
5.11.  
3.12.

Lukupiiri kokoontuu galleriassa tiistaisin klo 17.45.–19.00. Ilmoittaudu ennakoon kunnan kotisivujen tapahtumat-linkistä tai kirjaston asiakaspalvelussa.



## Nousiaisten kirjaston satutunnit

Ke 11.9. klo 9.30–10

Ke 2.10. klo 9.30–10

Ke 6.11. klo 9.30–10

Ke 4.12. klo 9.30–10

Satutunnit on suunnattu alle kouluikäisille lapsille aikuisineen.

## Iltasatutunnit Nousiaisten kirjastossa

Ma 2.9. klo 18–18.30

Ti 1.10. klo 18–18.30

Ke 30.10. klo 18–18.30

To 28.11. klo 18–18.30

Nousiaisten MLL järjestää iltasatutunteja kirjastossa. Lapsi osallistuu satutunnille yhdessä oman aikuisen kanssa.



KUVA: ALEX VAHERA



## Lasten lauantai kirjastossa

Lauantaina 26.10. klo 10–14

Utu ja Myrsky Linnunradalla -teatteriesitys galleriassa klo 10.30. Potkuri Ensemblen koko perheen osallistava ja humoristinen esitys pelkojen voittamisesta ja tuntemattoman kohtaamisesta. Esitys toteutetaan yhdessä Konserttikeskuksen ja Teatterikeskuksen LIVE-hankkeen kanssa.

Tapahtumassa mukana myös SPR:n Nallesairaala, jonne voi tuoda oman nallen tai lelun tarkistettavaksi ja oppia samalla hieman ensiaputaitoja!

Kirjastossa normaalit lainaus- ja palautuspalvelut klo 10–14.



## Cineast-elokuvapalvelu

Monia kirjaston palveluita pääsee käyttämään myös kotisohvalta. Keväällä kuntalaisten käyttöön tuli kaksi uutta sähköistä kirjastopalvelua. Maaliskuussa Vaski-kirjastot ottivat käyttöön uuden Cineast-elokuvapalvelun, joka sisältää runsaan valikoiman elokuvia ja dokumentteja kaikenikäisille katsojille. Elokuvapalvelu löytyy osoitteesta **Cineast.fi**. Käyttöön tarvitset vain kirjastokortin ja siihen liitetyn tunnusluvun. Yksi asiakas voi lainata Cineast-palvelusta korkeintaan neljä elokuvaa kuukaudessa. Palvelua voi käyttää selaimella, mobiilisovelluksella sekä televisiolla (Chromecast, Apple TV).



**cineast.fi**  
ELOKUVIA MAALAKUUN

# Lainaa elokuvia kirjastosta.

- 1 Näin aloitat**  
Tarvitset vain kirjastokorttisi. Aloita valitsemalla kirjastosi osoitteessa Cineast.fi
- 2 Valitse elokuva**  
Vahvista laina kirjastokortillasi ja PIN-koodillasi
- 3 Katso elokuva**  
Lainasi on nyt aktiivinen ja voit aloittaa katselun. Elokuva on saatavilla 48 tuntia

## Kuntien yhteinen E-kirjasto

Huhtikuussa avautui uusi kuntien yhteinen E-kirjasto (<https://www.e-kirjasto.fi>). Palvelusta voit lainata e-kirjoja, äänikirjoja ja erilaisia digilehtiä, kuten kotimaisia aikakauslehtiä e-lehtinä. Aineistoja hankitaan koko ajan lisää, joten uutta luettavaa ja kuunneltavaa tulee viikoittain. E-kirjasto-sovellus on maksuton ja ladattavissa sovelluskaupoissa. E-kirjaston käyttöön ei tarvita erillistä kirjastokorttia vaan sovellukseen rekisteröidytään ensimmäisellä kerralla vahvan tunnistautumisen avulla.



**E-kirjasto:  
Kirjasto aina mukana.**

E-kirjoja, äänikirjoja, digilehtiä yhdessä mobiilisovelluksessa.

**E-KIRJASTO**

## Kirjaston digikahvit

Tule kirjastolle juomaan kuppi kuumaa ja keskustelemaan ajan-kohtaisista digiaiheista.

**Ti 3.9. klo 10.00–11.30**

Teemana e-lehdet

**Ti 8.10. klo 10.00–11.30**

Teemana Lämpiö

## Kirjakassi

Nousiaisten kirjaston Kirjakassipalvelu on tarkoitettu nousiaislaisille asiakkaille, jotka eivät sairauden, vamman, liikuntaesteen tai korkean iän takia pysty itse vierailemaan kirjastossa. Kirjastonhoitaja valitsee asiakkaalle aineistoa lainattavaksi asiakkaan omien toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaan. Kauno- ja tietokirjojen lisäksi lainattavissa on myös aikakauslehtiä, äänikirjoja, isotekstisiä kirjoja, selkokirjoja, musiikkia ja elokuvia.

Asiakas, hänen omaisensa tai muu yhteyshenkilö voi noutaa Kirjakassin Nousiaisten kirjastosta sopimuksen mukaan kirjaston aukioloaikojen puitteissa.

● Jos olet kiinnostunut Kirjakassi-palvelusta, ota yhteys kirjastonhoitajaan: [annina.valimaki@nousiainen.fi](mailto:annina.valimaki@nousiainen.fi) / 044 4355 221.

## Vanhusten viikon ohjelma kirjastossa

- Ti 8.10. klo 10.00–11.30 Kirjaston digikahvit
- Ke 9.10. klo 10–10.30 Teatteri Rollo: Harmaat panterit ja puuman metsästys. Ikämieskaverukset, runoilija Verner Hatakka ja innokas penkkiurheilija Heikki Virta ovat etsimässä itselleen ja toisilleen elämäntoveria.
- Ke 9.10. klo 17.00–18.30 Apuväline-esittelyä ja infopiste muistisairauksista, Varsinais-Suomen Muistiyhdistys ry
- To 10.10. klo 13–14 Lauluryhmä Kultakurkut

## Konsertit kirjaston galleriassa



PRINT QUALITY BY JOONAS WIDENIUS

Ti 24.9. klo 18–19 Varavirta. Varavirta on kansanmusiikkia soittava ystäväpoppoo.

Ke 23.10. klo 18–19 Flamencokitaristi Tony de Maria. Yksi Suomen arvostetuimman flamencokitaristin konsertti koostuu omista sävellyksistä, perinteisestä flamencosta ja flamencokitaran merkkiteoksista eri vuosikymmeniltä.

## Raisio-opiston maksuttomat digiluennot

Perjantaisin klo 10–11.30  
Nousiaisten kirjasto

- 25.10. ChatGPT – valjasta tekoäly arjen apuriksi!
- 8.11. Mihin Android-kännyn kuvat tallentuvat?

RAISIO-OPISTO

## MUUT TAPAHTUMAT

### Puutarhan syksy -teemalauantai

7.9. klo 10–14 kirjastossa

Mukana mm. Lounais-Suomen Jätehuollon kompostineuvoja. Ohjelma päivittyy, seuraa ilmoittelua. Kirjastossa normaalit lainaus- ja palautuspalvelut klo 10–14.

### Murhamysteeri-pakohuonepeli

4.–7.11.

Olette saapuneet rikoksesta epäillyn salaiseen piilopaikkaan, josta käy ilmi tämän syvä intohimo dekkarikirjallisuutta kohtaan. Rikostutkijat eivät ole löytäneet pitäviä todisteita, ja epäilty joudutaan vapauttamaan hetkenä minä hyvänsä. Auttakaa selvittämään murhamysteeri! Suomen Kirjainstituutin liikuteltava pakopeli kuljettaa pelaajat jännittävään rikoskirjallisuuden maailmaan. Peliin osallistutaan yhdessä ryhmän kanssa (2–6 henkilöä).

Lisätietoja tulossa!

### Järjestystä vaatekaappiin

To 19.9. klo 18–19

Ammattijärjestäjä Hanna Ollikainen antaa parhaimmat vinkit, mitä vaatekaapissa ei kannata säilyttää, miten huomioida puolipitoiset vaatteet ja sesonkivaihtelut. Asiaa myös lastenvaateista ja vaatehuollosta kestävä kehityksen näkökulmasta.



## GALLERIAN NÄYTTELYT

17.8. – 30.9.

**Hilkka Stenroos ja Raija Huovila**  
Metsien sylissä, rannoilla ja tuntureilla

**LOKAKUU**

**Heidi Keskiylä**  
Pinnan alla

**MARRASKUU**

**Seppo Rantala**  
Pykeijä kaamoksen valossa  
-valokuvanäyttely

**JOULUKUU**

Nousiaisten varhaiskasvatus  
Joulun ajan taikaa



HILKKA STENROOS



HEIDI KESKIYLÄ



SEPPO RANTALA

## KIRJASTO- JA KULTTUURITOIMI



**Riikka Uski**  
kirjasto- ja kulttuuri-  
toimenjohtaja  
p. 044 435 5356



**Elina Hiidenmieli**  
kirjastonhoitaja-  
kulttuurisihteeri  
p. 044 435 5358



**Annina Välimäki**  
kirjastonhoitaja  
p. 044 435 5221



**Paula Kaunonen**  
kirjastovirkailija  
p. 044 435 5302



# Kuntalaiskyselyn 2024 tulokset

Kuntalaiskyselyn tulokset on julkaistu kunnan verkkosivuilla.

Kuntalaiskyselyyn vastasi yhteensä 335 kuntalaista. Vastauksia saatiin monipuolisesti eri ikäryhmistä, elämäntilanteista ja asuinalueilta. Suurin osa vastaajista (yli 70 %) suosittelee Nousiaisten kuntaa asuin-kuntana erittäin tai melko todennäköisesti tuttaville/ystävälle. Yli puolet vastaajista (53 %) koki voivansa nauttia luonnosta asuinseudulla erittäin paljon. Eniten tyytyväisyyttä koettiin lukiokoulutuksesta, kirjasto- ja kulttuuripalveluista, liikuntapalveluista ja varhaiskasvatuksesta. Vastausten perusteella eniten kehitettävää on kiinteistönhoidossa, ruoka-huollon palveluissa ja ympäristötoimen palveluissa. Kunnan vahvistamista arvoista asukaslähtöisyys koettiin tärkeimmäksi. Kyselyn tuloksia tullaan hyödyntämään kunnan palvelujen kehittämisessä.

**Lisätieto:** hyvinvointikoordinaattori Kaisu Savolainen, kaisu.savolainen@nousiainen.fi, 040 630 8073.

## YHDISTYSTEN ILTA

Yhdistysten ilta järjestetään **25.9.2024**.  
Tarkempaa tietoa seuraa lähempänä tapahtumaa, seuraathan kunnan tapahtumia.



## Saattajakortti

**Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo ja Turku ovat ottaneet käyttöön yhteisen Saattajakortin.** Kortin tavoite on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikunnan ja kulttuurin harrastamista. Seudullisella Saattajakortilla yhtenäistetään eri toimipaikkojen käytäntöjä.

Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänkäyntiin kuntien määrittelemille liikuntapaikoille ja kulttuuripalveluihin. Uimahalleissa, kunto- ja liikuntasaleissa sekä kulttuurikohteissa toiminnan tulee olla kaupungin/kunnan järjestämää.

Turun seudun kunnissa asuvalla henkilöllä, jolla on avustajan tarve, on mahdollisuus hakea Saattajakorttia oman kuntansa liikuntapalveluilta. Kortin myöntää kunnan liikuntapalvelut hakemuksen perusteella. Korttia anottaessa tulee esittää lääkärin tai fysioterapeutin lausunto. Näkövammaiset saavat kortin myös esittämällä Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry:n näkövammakortin.

Kortti on avustettavan henkilökohtainen ja se tulee esittää kassalla. Saattajana voi toimia kulloinkin eri henkilö. Kortti on voimassa määräajan, enintään kolme (3) vuotta kerrallaan.

**Lisätiedot:** Jouni Kangasniemi.

**Hakemuslomakkeita saatavilla vapaa-aikatoimelta.**

**NOUSTE  
AREENA**

Nousiaislainen yritys tai yhdistys:

**MAINOSTA ILMAISEKSI NOUSTE AREENAN  
JA KUNTOSALIN RUUDULLA!**

Kysy lisää ja varaa mainospaikkasi: Jouni Kangasniemi, 044 435 5303, jouni.kangasniemi@nousiainen.fi

# RETKET, LEIRIT JÄ TAPAHTUMAT

**GUMMITUXI  
JÄ  
GAMMOTUXI**

**TULOSSA 24.8.24**

**SEURAA  
ILMOITTELUA!**

**NOUSIAISTEN  
KOTISEUTUYHDISTYS  
NUTTURLAN  
MAKASIINITEATTERI**



## PATIKOINTIPÄIVÄ MATHILDEDALIIN



**Maksuton  
kuljetus!**

Suomen luonnon päivänä lauantaina 31.8. järjestetään uudestaan kevältä peruttu retkeilypäivä Mathildedahliin lapsille ja nuorille yhdessä vanhemman, isovanhemman tai vaikka kummin kanssa. Retkelle voivat osallistua myös 12 vuotta täyttäneet nuoret itsenäisesti.

Lähtö Henrikin yhtenäiskoulun bussipysäkiltä klo 10. Mahdollisuus Matildajärven ympäripatikointiin (5,5 km) ja omatoiminen tutustuminen Mathildedalin ruukkikylään. Mukaan kannattaa varata omia patikointieväitä: Matildajärveltä löytyy grillipaikkoja. Ruukkikylässä myös mahdollisuus omatoimiruokailuun. Paluu Nousiainiin n. klo 17. Bussikuljetus on maksuton, sen tarjoaa lasten ja nuorten hyvinvointirahasto.

● Ilmoittautumiset 22.8. mennessä: [nousiainen.fi/nuoret](https://nousiainen.fi/nuoret)



*Vuonna 2020 kuntaan perustetun Lasten ja nuorten hyvinvointirahaston tarkoituksena on perinnön kautta saadun omaisuuden käyttäminen ja pääoman avulla saatavien varojen ohjaaminen nousiaislasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen.*



# Syysloma:

## Kalastus- ja saaristo-seikkailuleiri

Leiri järjestetään 4.–6.10. Pähkinäisten saarella, Rymättylän saaristossa. Mynämäen ja Nousiaisten nuorisotyön yhteinen leiri on suunnattu 3.–6.-luokkaisille lapsille. Leirille lähdetään perjantaina alkuillasta ja palataan takaisin Nousiaisiin sunnuntai-illalla. Leiriohjelmassa seikkailua saarella, kalastusta ja kalankäsittelyä, sekä muuta kivaa leirikemistä. Kalastuksen ohjauksesta vastaa kalastusopas **Jarmo Rakkolainen**.

Mukaan mahtuu molemmista kunnista 10 ensimmäistä ilmoittautunutta, yhteensä 20 lasta. Leirimaksu on 100 €, sisältäen kuljetukset, ruuat sekä majoituksen saaren lämpimässä päätalossa vuodevaatteineen.

● Ilmoittautumiset 20.9. mennessä: [nousiainen.fi/nuoret](http://nousiainen.fi/nuoret).

## Syysloman toimintapäivät lapsille ja nuorille:

- **Maanantaina 14.10. KAUPUNKISOTA**  
Nouste Areenalla
  - klo 12–13 1.–3.-luokkalaiset
  - klo 13–14 4.–6.-luokkalaiset
- **Keskiviikkona 16.10. KAUPUNKISOTA**  
Kirkonpiirin koululla
  - klo 12–13 1.–3.-luokkalaiset
  - klo 13–14 4.–6.-luokkalaiset
- **Torstaina 17.10. HÖNTSÄPELIVUORO**  
Nouste Areenalla
  - klo 10–11 1.–3.-luokkalaiset
  - klo 12–13 4.–6.-luokkalaiset
  - klo 13–14 13 v. +

## Syysloman päiväretki alakoululaisille

**Tiistaina 15.10.** Järjestetään alakoulukäisille päiväretki. Aamupäivällä keilaamme Raision keilakeskuksessa ja kiipeilemme Irti Maassa, iltapäivällä herkuttelemme Hesellä ja menemme leffatetteriin (leffa selviää vasta lähempänä). Lähtö Henrikin yhtenäiskoululta klo 9.00, paluu n. klo 15.45. Retkihinta 45 €, sis. bussikuljetuksen, sisäänpääsy ja leffaherkut.

● Ilmoittautumiset 30.9. mennessä: [nousiainen.fi/nuoret](http://nousiainen.fi/nuoret)

## Retki Linnanmäen Valokarnevaaleille!

**Keskiviikkona 16.10.** järjestetään retki Linnanmäelle. Luvassa huvittelua ja valojen loistetta hämärtyvässä illassa.

Lähtö Henrikin yhtenäiskoululta klo 13 ja paluulähtö klo 22. 12-vuotiaat ja vanhemmat voivat osallistua itsenäisesti, nuoremmille oma huoltaja matkaan. Reissuhinnat: 55 € (sisältää matkat ja hupirannekkeen), 35 € (sisältää matkat ja sisäänpääsyn alueelle.)

● Ilmoittautumiset 30.9. mennessä: [nousiainen.fi/nuoret](http://nousiainen.fi/nuoret)

## LOST – selviytymisseikkailu

Selviytymisseikkailu 14–17-vuotiaille nuorille **torstaina 17.–perjantaina 18.10.** Luvassa 2 päivän vaellus, maastossa seikkailua ja eräilyä. Matkan aikana pääsee tutustumaan retkeilyn saloihin; liikkumiseen metsässä, kartan ja kompassin lukuun sekä ruuan valmistukseen maastossa. Matkaa kertyy n. 10 km/pvä. Retkihinta 40 €/hlö (sisältää matkat ja muonat).

● Ilmoittautumiset 4.10. mennessä: [nousiainen.fi/nuoret](http://nousiainen.fi/nuoret)

## Jouluaskartelupaja

Tervetuloa avoimeen jouluaskartelupajaan **lauantaina 30.11. klo 10–14** Henrikin yhtenäiskoulun väistörakennukseen. Askartelupajassa tarjolla erilaisia askartelumalleja ja materiaaleja hyödynnettäväksi omiin ideoihin. Tule siis askartelemaan pieniä joulun koristeita ja joulun muistamisia. Materiaalimaksu 5 €/hlö tai 15 € koko perhe. Askartelupaja sopii hyvin kouluikäisille lapsille ja nuorille sekä pienemmillekin yhdessä vanhemman kanssa.





## NUORISOTILAT

Nummen nuokkarin puhelin:  
044 435 5304

### Pikkunuokkarit

Avointa toimintaa 3.–6.-luokkalaisille  
3.9. alkaen.

- **NOUSIAISTEN NUOKKARILLA**  
(Moisiontie 16) tiistaisin klo 14–16 ja  
torstaisin klo 13–16.
- **VALPPERIN URHEILUTALOLLA**  
(Urheilutie 17) maanantaisin  
klo 13.30–16.

Pikkunuokkarilla voi viettää aikaa kavereiden kanssa, pelailla ja tehdä vaikka läksyjä. Teemapäivinä askarrellaan, kokkaillaan jne.

## Iltanuokkarit Nummella

Avointa toimintaa 7.lk–18-vuotiaille nuokkarilla (Moisiontie 16) tiistaisin, torstaisin ja sunnuntaisin klo 18–21 sekä perjantaisin ja lauantaisin klo 18–22. Nuokkarin syyskausi starttaa 3.9.

*Huom!*

**SEISKOJEN  
VIIKONLOPPU  
30.8.–1.9.**

Tilat avoinna *vain uusille seiskaluokkalaisille!*

Nuokkarilla voit oleskella kavereiden kanssa, pelailla biljardia tai muita pelejä ja halutessasi osallistua ohjattuun toimintaan teemaitoina. Nuorten käytössä on WiFi, Netflix, iWall ja PS5.

## NUORISOTYÖN SOMEKANAVAT

Ota seuranta ja pysyt ajantasalla!



Nousten Nuoriso



noustennuoriso



MobilePay Nuokkarin kioskiostokset ja synttärit on mahdollista maksaa MobilePay-sovelluksella.

## Nuorisotyö



*Henna*

**Henna Isotalo**  
nuorisotyön koordinaattori  
p. 044 435 5305  
henna.isotalo@nousiainen.fi

*Nuorisotyö, nuorisotilat, nuorisovaltuusto, ehkäisevä päihdetyö, lasten synttäreiden varaukset, HSM harrastustoiminnan koordinointi.*



*Pia*

**Pia Rossi**  
koulunuorisotyöntekijä  
p. 044 435 6919  
pia.rossi@nousiainen.fi

@pia\_rossi22  
 @piakoulussa

## NUORISOKORTTI – Masku, Mynämäki ja Nousiainen

Vuoden 2024 alusta alkaen on otettu käyttöön uusi Nuorisokortti Masku, Mynämäki, Nousiainen. Nuorisokortti on 9–18-vuotiaille tarkoitettu maksuton nuorisotilojen jäsenkortti, joka tulee olla voimassa nuorisotilatointaan osallistuttaessa Maskussa, Mynämäessä ja Nousiaisissa. Nuorisokortti palvelee yleistä turvallisuutta nuorisotilatointinassa ja edistää nuorisotyön ja kodin välistä yhteistyötä.

Vuosina 2012–2023 myönnettyt seutukunnalliset nuorisokortit ovat voimassa jatkossakin.

Nousiaisissa nuorisokortit haetaan päivitetyllä nuorisokorttihakemuksella, joka on saatavilla nuorisotiloista ja tulostettavissa kuntien nettisivuilta. Täytetty hakemus ja kaksi valokuvaa palautetaan nuorisotilalle kortin saamiseksi.



## Nuorten Paikka

Nuorten oma vapaa-ajanviettopaikka Maskuntien varressa on vapaasti nuorten käytettävissä. Paikalta löytyy grillipaikka ja puita (jos puut loppuvat -> viestiä Hennalle!) sekä kuivakäymälä. Muistattehan noudattaa nuotion tekemisessä voimassa olevia metsäpalo-varoituksia.

*Pidetään paikka ehjänä ja siistinä, niin sitä on mukavampi kaikkien käyttäjä =)*

## Koulunuorisotyö

Koulunuorisotyö on nuorisotyötä koulussa. Perustyöpäivän ytimessä on nuorten kohtaaminen. Joka päivä jollakin nuorella on jotain asiaa tai kerrottavaa. Jonain kertana se on ystävien kanssa olevat ongelmat, mutta hyvin usein jotain iloista, kuten uusi vaate, saatu kesätyö tai huoltajien kanssa tehty mukava juttu. Nuori kaipaa aikuista, joka iloitsee hänen kanssaan. Jokaiseen päivään kuuluu välituntitoimintaa pihalla, työhuoneessa tai jonkun ohjelmanumeron muodossa. Lisäksi koulunuorisotyöntekijä vierailee oppitunneilla, esimerkiksi kotitaloudessa – on helppo jutella nuorten kanssa samalla, kun he tekevät hommia.



*Kouluun on helpompi tulla huonona aamuna, kun koulussa on koulunuorisotyöntekijä.”*

- yläkoululainen nuori

## Synttärät

Lasten synttäreitä järjestetään nuorisotiloissa (Moisiontie 16) maanantai- ja keskiviikkoiltaisin sekä lauantapäivisin. Liikuntasynttäreitä järjestetään lauantaisin klo 12- ja klo 15- Kirkonpiirin koulun salissa (Vahdontie 52).

Teemasynttäreillä on valitun teeman mukaista ohjelmaa; nuorisotiloissa disco, peli, askartelu ja leikki sekä Kirkonpiirin koulun liikuntasalissa liikuntaleikkejä, tempurata, NERF-kaukunkisota tai palloilusynttärät.

Synttäreiden hinnat: 100 € (1–15 lasta), 140 € (16–20 lasta). Hinnat sisältävät ohjaajat ja teeman mukaisen ohjelman. Synttäratarjoilun hoitavat synttärisarjain vanhemmat. Lapsimäärä ilmoitetaan synttäreitä varattaessa. Maksuvaihtoehdot paikan päällä: MobilePay tai käteinen

● Synttärätiedustelut ja varaukset nettisivuilla olevan sähköisen kaavakkeen kautta: nousiainen.fi/nuoret

## OHJAAJAKSI NUORISOTYÖHÖN?

Nousiaisten nuorisotyöhön ja nuorisotiloille etsitään uusia ohjaajia syyskuun alusta alkaen! Oletko sinä etsimämme hyvä tyyppi? Tuletko nuorten kanssa hyvin juttuun? Oletko sopivasti rento ja jämäpti sekä kiinnostunut työskentelemään nuorten kanssa iltapäivisin ja/tai iltaisin? Tuntiohjaajalle tarjolla tuntitöitä 6–20 h viikossa, sopimuksen mukaan. Rekrytoinnit tehdään elokuun aikana.

## KIINNOSTUITKO?

● Lisätietoja ja vapaa-  
muotoiset hakemukset:  
henna.isotalo@nousiainen.fi





## NUORISOVALTUUSTO – nuorten oma vaikuttajaryhmä

Nuorisovaltuuston tehtävänä on edistää nuorten asioita kunnassa tuomalla esiin nuorten näkökulmia päätöksentekoon ja ottamalla kantaa nuoria koskeviin asioihin esimerkiksi aloittein. Nuorisovaltuuston edustajalla on puhe- ja läsnäolo-oikeus kaikissa lautakuntien ja kunnanvaltuuston

kokouksissa. Nuorisovaltuusto järjestää aktiivisesti myös tapahtumia nuorille ja on näkyvillä erilaisissa tapahtumissa.

Jos sulla on idea, mitä ja miten nuorten asioita tai ympäristöä voisi kehittää Nousiaisissa – vinkkaa Nuvalle, niin edistetään asiaa yhdessä!

- Yhteyttä nuorisovaltuustoon saat sähköpostilla: [nuva@lh.nousiainen.fi](mailto:nuva@lh.nousiainen.fi)



Nousiaisten  
Nuorisovaltuusto



[nousiaistennuva](https://www.instagram.com/nousiaistennuva)

## NUORISOVALTUUSTOVAALIT TULOSSA!

*Oletko juuri sinä uusi jäsen nuorisovaltuustossa? Hae mukaan!*

Syksyllä tulossa nuorisovaltuustovaalit, joissa valitaan uudet kahdeksan edustajaa kaudeksi 2025–2026. Mukaan voi hakea tänä vuonna 13–18-vuotias nousiaislainen nuori, joka on kiinnostunut vaikuttamaan nuorten asioihin.

- Ehdokashakemuksen voi täyttää sähköisen lomakkeen kautta 1.–15.11. välisenä aikana. Lomake löytyy [www.nousiainen.fi](http://www.nousiainen.fi) -> Nuorisovaltuusto.

Jätä hakemuksesi ja asetu ehdolle.

Nuorisovaltuustovaalit järjestetään 9.–10.12.2024.

### Avoin lentopallo- & sulkapallovuoro 16 v. + nuorille

Rennolla meiningillä lentistä ja sulkista **Nouste Areenalla** tiistaisin klo 16–17.

Ei ennakoilmoittautumisia, tervetuloa!  
Aloitus 3.9.

### Nuorisovaltuuston KIRPPISTAPAHTUMA

Kirppistapahtuma sunnuntaina 15.9. klo 12–15. Henrikin yhtiönäiskoulun ruokalassa. Tule myymään itsellesi tarpeettomat tavarat ja vaatteet – laita ne kiertoon.

- Myyntipaikkavaraukset 8.9. mennessä sähköisen lomakkeen kautta: [nousiainen.fi/nuoret](http://nousiainen.fi/nuoret). Myyntipaikka 3 € (sisältää myyntipöydän), maksu MobilePaylla tai käteisellä.



## Mihi liikuttaa nuoria!

Turun seudun oma Mihi-toiminta tarjoaa 12–19-vuotiaille maksuttomia mahdollisuuksia tutustua liikuntapaikoihin (esim. kuntosalit ja uimahallit), kokeilla eri liikuntamuotoja tai harrastaa jotakin lajia säännöllisemmin.

Nousiaisissa vapaa-aikatoimen kaikkiin ohjattuihin toimintoihin (mukaan lukien kaikki jumpat) pääsevät mihi.fi-toimintaan rekisteröityneet nuoret ILMAISEKSI.

Jo tällä hetkellä Mihissä on lähes 90 ryhmää ja 30 lajia Turun seudun kunnissa Mynämäeltä Paimioon. Kertokaa toiveenne ja kehittämisideanne Mihiin liittyen!

Kunnissa toimii myös paljon urheiluseuroja, joilla on nuorille suunnattua toimintaa. Tietoa näistä saa kunnista tai suoraan seuroilta.

Lisätiedot osoitteessa: [www.mihi.fi](http://www.mihi.fi)

Lisätietoja palveluista



# NETARI.FI

SUOMEN SUURIN NETTINUORISOTALO



Pelastakaa  
Lapset

chat

Kahdenkeskiseen Netari-chattiin voit tulla juttelemaan kahden kesken turvallisen aikuisen kanssa

Kahdenkeskinen chat myös ukrainaksi!  
чат теж українською мовою



Netarin Twitch-kanavalla striimaillaan pelejä ym. ja jutellaan chatissä

Digifrendi on kahdenvälistä etätukea 15-20 -vuotiaalle. Yhteensä 10 etätapaamista oman digifrendiaikuisen kanssa

NETARI DF



Netarilla on Momiossa ohjaajien omista huoneissa ryhmächatteja. Tuu mukaan viettämään aikaa yhdessä!

Voit laittaa meille milloin vain viestiä WhatsAppissa numeroon 050 313 5160

NETARI WA



Netarin Discord-serverillä jutellaan yhteisessä ryhmächatissä



netari\_official



@netarifi

# HEI! 15-29-VUOTIAS NUORI, SUA VARTEN ON IHMINEN, JOKA KUUNTELEE!

Pohditko tulevaisuudensuunnitelmiasi?

Oletko vaille opiskelupaikkaa, työtä tai toimeentuloa, koet yksinäisyyttä tai suunta on muuten hukassa?

Yksin ei tarvitse kohtaamiasi haasteita ja ongelmia pyöritellä!

Me etsivät nuorisotyöntekijät autamme ja etsimme sun kanssa ne asiat, jotka eniten innostavat ja motivoivat. Hoidetaan yhdessä myös paperiviidakot, hakemushässäkät ja raha-asioiden järjestelyt.

Etsivä nuorisotyö on aina luottamuksellista ja sinulle täysin vapaaehtoista. Meihin saat yhteyden sähköpostilla, puhelimella tai some-kanavien kautta. Voit olla itse yhteydessä etsivään tai ohjautua asiakkaaksi yhteistyötahojen kautta. Myös huoltaja, ystävä tai lähipiiri voivat olla etsivään nuorisotyöhön yhteydessä huolen herätessä.

Ota rohkeasti yhteyttä, täällä ollaan just sua varten!

ETSIVÄT NUORISOTYÖNTEKIJÄT  
Masku-Mynämäki-Nousiainen

*Vivica*

Vivica Silfverberg

p. 044 435 5363  
etsivat@nousiainen.fi

 etsiva\_vivica



*Maija*

Maija Luukkonen

p. 044 4355 209  
etsivat@nousiainen.fi

 etsiva\_maija

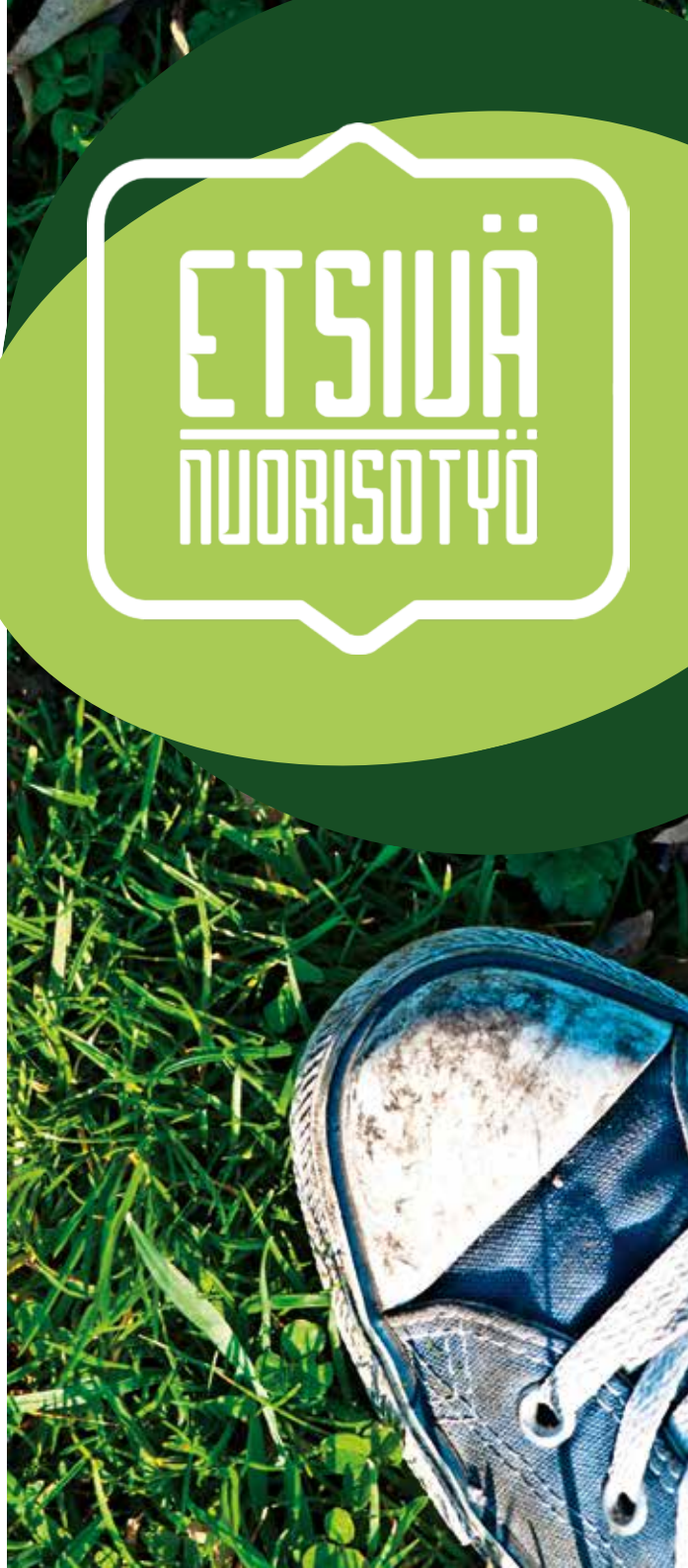


ent\_masku\_mynamaki\_nousiainen



Etsivä nuorisotyö  
Masku-Mynämäki-Nousiainen

ETSIVÄ  
NUORISOTYÖ





# NUORTEN TYÖPAJA

Masku - Mynämäki - Nousiainen



## MAANANTAI

STARTTIPAJA JA  
TYÖNHAKUPAJA  
KLO 10–14

Arjen taitoja, lautapelejä,  
rentoa yhdessäoloa,  
työnhakua ja koulutusta

## TIISTAI

MASKUN  
PAJA  
KLO 10–14

Vaihtelevaa  
tekemistä  
Maskussa

## KESKIVIKKO

LUONTO- JA  
LIIKUNTAPAJA  
KLO 10–14

Luontoretkiä,  
liikuntatuokioita

## TORSTAI

TAIDEPAJA  
KLO 10–14

Tehdään taidetta

## PERJANTAI

TYÖVALMENNUSPAJA JA  
OPPIVELVOLLISTEN PAJA  
KLO 10–14

Tutkinnon osien suorittaminen,  
nikkarointi.



## NUISKU-KURSSI

= Nuorten ihmissuhdetaitojen kurssi, jossa opetellaan vuorovaikutustaitoja nuorten näkökulmasta. Kurssi sopii kaikille 15–28-vuotiaille, jotka haluavat oppia taitoja, joita tarvitaan niin elämän ystävyys- ja parisuhhteissa kuin koulu- ja työmaailmassakin. Vuorovaikutustaitojen kehittyminen voi vaikuttaa myönteisesti paitsi ihmissuhteisiin myös oman elämän hallintaan ja omaan hyvinvointiin.

**Nuisku-kurssi alkaa torstai-illoissa 19.9.–12.12.2024 klo 17–19.30 Nousiaisissa vapaa-aikatoimen tiloissa (Moisiontie 16 B).** Kurssille mahtuu 16 ensimmäistä ilmoittautunutta. Kurssi kestää noin 30 tuntia (2 op) ja sen aikana käsitellään mm. omia tunteita ja arvoja, kuuntelun taitoja ja ristiriitojen ratkaisemista käytännöllisten harjoitteiden avulla.

Kurssista saa todistuksen, josta voit saada oppilaitoksessasi kurssisuorituksen. Nappaa syksyksi harrastuskurssi ja opi uutta itsestäsi tulevaisuutta varten!

● Ilmoittautumiset 23.8. mennessä:  
[nousiainen.fi/etsivat](https://nousiainen.fi/etsivat)



## NUORTEN TYÖPAJA MYNÄMÄKI

Kirkkokatu 4, Mynämäki

► Lisätietoja ja yhteydenotot  
Puh. 044 435 6952  
[tyopaja@mynamaki.fi](mailto:tyopaja@mynamaki.fi)



## HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

### HSM Harrastustoiminta

Nousiaisten kunta järjestää harrastamisen Suomen mallin mukaista HSM-harrastustoimintaa kaikilla kunnan kouluilla. Toiminnan tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle 1.–9.-luokkalaiselle vähintään yksi mieleinen ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Lukuvuosikohtaista harrastuslukkaria koostetaan lasten ja nuorten toiveiden pohjalta. Harrastuksiin osallistuvilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus maksuttomaan välipalaan iltapäivisin harrastuspäivinä ja lisäksi koulukuljetusoppilaille järjestetään maksuton harrastuskuljetus kotiin harrastuksen jälkeen.

Lukuvuoden 2024–2025 harrastustoiminnan uudet harrastuslukkari julkaistaan elokuun puolessa välissä ja ilmoittautumiset harrastusryhmiin käynnistyvät elokuun lopulla. Harrastustoiminta käynnistyy syyskuun puolessa välissä. Lisätietoja ja ilmoittautumishojheet jaetaan Wilman kautta kaikille koululaisille ennen harrastuskauden käynnistymistä.



*Henna*

Henna Isotalo  
nuorisotyön koordinaattori  
p. 044 435 5305  
henna.isotalo@nousiainen.fi

### Harrastusetsivä

Lukuvuoden aikana harrastusetsivä järjestää erilaisia harrastustapahtumia sekä jalkautuu kouluille harrastamisen teemoin. Etsivän harrastustoiminnan avulla voit päästä kokeilemaan uusia lajeja tai harrastuksia.

Yläkoululaisille järjestetään Testi-torstaita joka toinen viikko, jolloin nuorilla on mahdollisuus päästä harrastusetsivän kanssa kokeilemaan erilaisia harrastuksia. Toiminta on maksutonta. Jokaiseen Testi-torstaihin on erillinen ilmoittautuminen ja näistä tiedotetaan koulujen infonäytöillä ja Wilma-viesteillä.

Tänä vuonna myös alakoululaisille tulossa yksittäisiä lajiko-keiluja lasten toiveiden mukaisesti. Näihin tulossa erilliset ilmoittautumiset, joista tiedotetaan Wilman kautta.

Mikäli oma harrastus on vielä löytymättä tai harrastusasiat muuten ovat ajankohtaisia, voit näissä asioissa olla yhteydessä harrastusetsivä Jarnoon Wilman kautta tai puhelimitse.



*Jarno*

Jarno Sainio  
harrastusetsivä  
p. 050 441 3544  
jarno.sainio@nousiainen.fi

*Jokaiselle 1.–9.-luokkalaiselle vähintään yksi mieleinen ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.*



16.–18.8.2024



Ota liite  
talteen ja  
tule mukaan!

Nousiaisten päivät ovat kunnan, paikallisten yhdistysten sekä seurakunnan yhteisesti toteuttama kolmipäiväinen kotiseututapahtuma.

## PERJANTAI 16.8.

### Markkinamestaruuskilpailut maastopyöräilyssä

Valperin urheilukeskuksessa (Urheilutie 17)

Sarjat: M, N, alle 16 T, alle 16v P, avoin kuntosarja.

Ilmoittautumiset viereisen QR-koodin tai kunnan nettisivuilta löytyvän ilmoittautumislinkin kautta.

Järjestäjä Nousiaisten Alku/Reima Rantanen, p. 0400 676 510.



### Markkinamestaruuskilpailut frisbeegolfissa

Klo 18 alkaen Mikko Rantasen frisbeegolfradalla (Linnamäentie 11–13)

Kisan ilmoittautumiset avataan Metrix-järjestelmään elokuussa ([discgolfmetrix.com](https://discgolfmetrix.com)). Metrixiiin ilmestyvät elokuussa myös kilpailuohjeet. Ilmoittautuminen onnistuu myös sähköpostitse osoitteeseen [noustenfrisbeegolf@gmail.com](mailto:noustenfrisbeegolf@gmail.com).

Järjestäjänä Nousten frisbeegolf ry.



# LAUANTAI 17.8.

## HENRIKIN MARKKINAT

Nouste Areenan  
(Koljolantie 34)  
ympäristössä

Markkinat  
juontaa  
**HEIKKI "HESSU"  
HILANDER**



### OHJELMA

- klo 10 **Markkinoiden avaus ja lipunnosto. Nousteprassi** (esiintymislava)
- klo 10–14 **Markkinamyyntiä** (Nouste Areena ja ympäristö)
- klo 10.30 **Tanssidemo, Tanssikoulu JK Movement** (esiintymislava)
- klo 11 **Muumit show** (esiintymislava)
- klo 11.30 **Vakka-Suomen Sanomien päättäjäpaneeli** (esiintymislava)
- klo 12.30 **Vuoden 2024 Henrik/Henriikka julkistus** (esiintymislava)
- klo 13 **Muumit show** (esiintymislava)
- klo 13.30 **Tanssidemo, Tanssikoulu JK Movement** (esiintymislava)
- klo 14 **Muumit show ja päätössanat** (esiintymislava)
- klo 15–17 **katutanssit** ravintola Pohojanportin takapihalla
- **Nouste Areenan kahvio** avoinna markkinoiden ajan. Kahvion pitäjänä kunnan nuorisotoimi.
  - **Vanhoiden menopelien esittelyalue** kunnanviraston piha-alueelle (Moisiontie 19)
  - **VPK:n kalustoesittelyalue** (Moisiontie 16)
  - **Kirjasto** avoinna klo 10–14. Kirjaston normaalit lainaus- ja palautuspalvelut ovat käytössä. Poistokirjamarkkinat.
  - **Nuorisotilan avoimet ovet** klo 10–14 (Moisiontie 16). Tervetuloa tutustumaan nuorisotilaan ja testaamaan iWall-seinäpeliä.
  - **Onni Tourn – maaseudun rakennusten suunnittelija -näyttely** esillä vanhan VPK:n talon alakerrassa (Moisiontie 6) klo 10–14.

**MUUMIT SHOW**  
esiintymis-  
lavalla klo 11,  
13 ja 14



©Moomin Characters™

**TANSSIDEMO**  
esiintymislavalla  
klo 10.30 ja  
13.30



**POHOJANPORTTI**  
KOTIMAINEN PERHEYRITYS

**PÄIVÄLLÄ**  
POHOJANPORTIN TAKAPIHALLA  
TANSSIORKESTERI  
LASSE LAAKSONEN & HOTLINE

**ILLALLA**  
BAR POHOJANPORTISSA  
BILEBÄNDI O'JESS

HEPPA-  
HULLUJEN  
LEMPIPAIKKA  
OP:n nurmi-  
alueella



## LASTEN HUVIT

- Muumit show esiintymislavalla klo 11, 13 ja 14
- Huvipuisto torilla (Torikuja 8)
- SPR:n nukkesairaala Nouste Areenalla. Tuo pehmoluusi tai nukkesi – hoitaa voidaan pikkuautojakin!
- Ensihoito Ysikympä Oy:n ambulanssi esillä Nouste Areenan edessä
- OP:n lasten liikennepuisto ja perhepäivähoidon puuhakärret (Moisiontie 16)
- Tuuttion tallin kiltit ja suloiset heppa ja ponit ovat markkinoilla OP:n nurmikentällä (Nummentie 3). Tarjolla on ratsastusta ponilla talutettuna sekä kärryjelua!



# SUNNUNTAI 18.8.

**Nousiaisten Pyhän Henrikin kirkko,**  
Kirkkotie 212

klo 10 **Kansanlaulukirkko,**  
mukana Elina Ukkonen ja  
**Helmiharmonikat.**  
Esilaulajana toimii Terhi Jokila.

Toiveena on, että mahdollisimman moni kansanlaulukirkkoon tulija pukeutuisi omaan kansallispukuunsa. Kansanlaulukirkko toimii samalla eräänlaisena kansallispukujen tuuletustapahtumana.

klo 14 **Sarkofagin esittely, Jouni Elomaa**

klo 17 **Elämäni virsi, Nousiaisten päivien**  
päättökonsertti

## **Kotiseutumuseo**

(Topoistentie 9) on avoinna klo 12–15.

**KANSAN-  
LAULUKIRKKO**  
klo 10



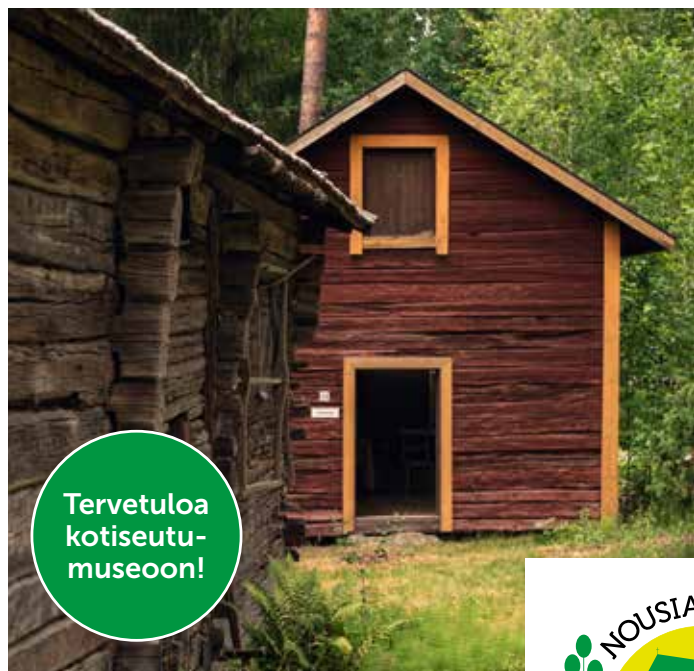
**Kansallis-  
pukujen**  
tuuletus!

**KIINNOSTAVASTI**  
**SARGOFAGISTA**  
klo 14



KUVA: NOUSIAISTEN SEURAKUNTA

**Tervetuloa**  
**kotiseutu-**  
**museoon!**



[www.nousiainen.fi](http://www.nousiainen.fi)

-> vapaa-aika ja hyvinvointi -> tapahtumat

[www.nousiaistenseurakunta.fi](http://www.nousiaistenseurakunta.fi)

-> tapahtumat

# EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ



nikotiinia, makuaineita, hajusteita, suolaa, vettä, luonnollista kuitua (esim. sellulosaa tai bambua) ja säilöntäaineita.

Niitä maustetaan usein erilaisilla maku- ja hajuaineilla, kuten karkit, hedelmät tai alkoholimaut.

Nikotiinipussit saattavat sisältää usein enemmän nikotiinia, kuin perinteinen nuuska tai tupakka. Nikotiinipusseissa nikotiinin määrä vaihtelee 3–50 mg/g. Suomessa suurin sallittu nikotiinimäärä on 20 mg/g, mutta ulkomailta tilatuissa tuotteissa määrä voi olla suurempikin. Pakkaus ei aina suoraan kerro nikotiinin määrää, sillä se voidaan ilmoittaa sanoilla "normal, stark tai extra, stark". Pussimallisia nikotiinituotteita käytettäessä nikotiinipitoisuus käyttäjän elimistössä on korkeampi ja säilyy pidempään, koska

nikotiinia limakalvoilta imeytymisen lisäksi niellään syljen mukana.

Suomessa nikotiinipusseja saa myydä ainoastaan nikotiinista vieroittautumiseen, mutta valitettavasti tuotetta käytetään myös samaan tapaan kuin muita nikotiinituotteita. Suomessa nikotiinipusseja koskevaa lainsäädäntöä on jo tiukennettu ja hallituksen esityksessä savuttomat nikotiinituotteet olisivat siirtymässä tupakkalain piiriin.

Lähde: [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)

## NIKOTIINIPUSSIT – mitä niistä olisi hyvä tietää?

Nikotiinipussit ovat nuuskapusseja muistuttavia, huulen alle laitettavia valkoisia pieniä pusseja, jotka sisältävät nikotiinia. Nikotiinipusseista käytetään lempinimiä nikotiininuuska, valkoinen nuuska, pussi, bägi, waitti... Nikotiinipussit sisältävät

 **Tutkimustieto pitkältä aikaväliltä puuttuu**

 **Käyttömäärät lisääntyneet kaiken ikäisillä**

 **Hengenvaarallista pienille lapsille ja eläimille**

## Monialainen ehkäisevä päihdetyö (EPT) tukee kuntalaisia päihdehaittojen ehkäisyssä

seuraamalla  
kunnan  
päihdeoloja ja  
tiedottamalla  
niistä

edistämällä  
päihdehaittoja  
ehkäisevien  
toimien osaamista  
kaikissa kunnan  
tehtävissä

toimimalla  
aktiivisesti  
yhteistyössä  
muiden tahojen  
kanssa

tarjoamalla tietoa  
päihdehaitoista ja  
niiden  
vähentämisestä  
yksilölle ja koko  
väestölle

Tuoreimman päihdetilannekyselyn tulokset ja vinkit päihdeiden käytön ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen: [nousiainen.fi/ehkaisevapaihdeyto](http://nousiainen.fi/ehkaisevapaihdeyto) tai oheisen QR-koodin kautta



## MAANANTAI

**IKÄIHMISTEN  
FRISBEEGOLF-TREENIT**  
Nummen koulu klo 10.30–12.  
Aloitus 2.9.

**ELÄKELÄISTEN  
GYMSTICK-LIIKUNTA**  
Nummen koulu klo 16–17.  
(*Vetäjä hakusessa, toiminto tauolla.*)

**ELÄKELÄISTEN BOCCIA**  
Valpperin urheilutalo  
klo 16–18. Aloitus 2.9.

**LASTEN JUMPAT**  
Kirkonpiirin koulu alk. klo 17.15.  
(Tarkemmat ajat s. 26) Aloitus 26.8.

**NOUSIAISTEN RYHDIN  
SALIBANDYKERHO** Nouste Arena  
• eskari–2.lk klo 16.30–17.15  
• 3.–6.lk klo 17.15–18  
Aloitus 2.9.

**SYKSYN SKEITTIKOULUT**  
skeitiparkissa 5.8.–9.9.  
klo 17–19

**KUNTONYRKKELY**  
Nummen koulu  
klo 18–19. Aloitus 2.9.

**MIESTEN HARRASTEJALIS**  
Kojolan nurmikenttä klo 18–20.  
(Säävaraus).

**VAHVA KEHO**  
Nummen koulu klo 19.15.  
Aloitus 2.9.

**ETÄJUMPPA: KUNTOUTUS-  
TUNNIT RUOTSIKSI** klo 10–11  
<https://www.onnitv.fi/suora/>

## TIISTAI

**ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI**  
kunnan kuntosali  
klo 8–9.30  
omatoimivuoro

**LUJA LEMPEÄ JOOGA,**  
Paijulan koulu klo 17–18.30,  
Raisio-opisto (maksullinen)

**LASTEN SÄHLYKERHO**  
Valpperin urheilutalo  
• eskari–2.lk klo 18–19  
• 3.–6.-lk klo 19–20  
Aloitus 3.9.

**16 V. + NUORTEN AVOIN  
LENTO- & SULKAPALLO-  
VUORO**  
Nouste Arena klo 16–17.  
Aloitus 3.9.

**ANSSIN JUMPPA**  
Nouste Arena  
klo 15.15–16.15.  
Aloitus 3.9.

**MIESTEN HARRASTESÄHLY**  
Nummen koulu  
klo 19.30–21. Aloitus 3.9.

## KESKIVIIKKO

**ILMAINEN  
KUNTOSALIVUORO**  
kuntalaisille  
klo 13–16.30

**ELÄKELÄISTEN KEILAILU**  
Keilaraisio klo 11–12  
(maksullinen). Aloitus 4.9.

**ELÄKELÄISTEN JUMPPA**  
Paijulan koulu klo 16–17.  
Aloitus 4.9.

**ELÄKELÄISTEN MÖLKKY  
KESÄKAUTENA**  
Nummen koulun takapiha  
klo 16–18.

**IKÄIHMISTEN  
NURMIKOJUMPPA**  
Paijulan koulu klo 18–19.

**NURMIKOJUMPPA**  
Kuntosalin nurmikenttä  
klo 17.30–18.30  
(Ks. päivät sivulta 28)

**LENTOPALLON  
SEKAVUORO**  
Nummen koulu klo 20–22.  
Aloitus 4.9.

## TORSTAI

**ELÄKELÄISTEN FRISBEEGOLF**  
Mikko Rantasen Frisbeegolfrata,  
Linnamäentie (P-paikka) klo 9  
(säävaraus)

**TUOLIJUMPPA**  
Nummen koulu  
klo 10–11. Aloitus 5.9.

**ELÄKELÄISTEN BOCCIA**  
Nummen koulu  
klo 15–17. Aloitus 5.9.

**LASTEN JUMPAT**  
Kirkonpiirin koulu  
alkaen klo 17.15. Aloitus 26.8.  
(Tarkemmat ajat s. 26)

**TOIMINNALLINEN TREENI**  
Paijulan koulu  
klo 17.30  
Aloitus 5.9.

**HARRASTEPEPIS**  
Henrikin yhtenäiskoulun kentällä  
klo 18–20 syksyllä niin pitkään,  
kuin kelit sallivat.

## Raisio-opistolla liikuntakursseja!

Lue lisää sivulta 29.

### ETÄJUMPAT ARKIPÄIVISIN:

**JUMPPAHETKI KOTONA**  
TV2 klo 8.50 (28.8. alkaen) tai omien aikataulujen  
mukaisesti katsottuna tallenteet YleAreenassa  
<https://areena.yle.fi/1-50489724>

**LIIKUNTA- JA MUISTIKUNTOUTUS**  
klo 11–12 Internetissä OnniTV:  
<https://www.onnitv.fi/suora/>

**KULTTUURI JA OPPIMINEN**  
klo 12–13 Internetissä OnniTV: suora  
lähetys on katsottavissa osoitteessa  
<https://www.onnitv.fi/suora/>



## PERJANTAI

ELÄKELÄISTEN OHJATTU  
KUNTOSALIJUMPPA

- ryhmä klo 8–9.15
  - ryhmä klo 9.30–10.45
- Aloitus 6.9.

IKÄIHMISTEN  
LAUTAPELIKERHO

Kunnanvirasto (Moisiontie 19)  
parillisina viikkoina klo 14–16.  
Aloitus vkolla 36.

**YLEINEN  
SULKAPALLOVUORO**  
Nummen koulu klo 17–22.  
Aloitus 16.8.

**MIESTEN HARRASTEJALIS**  
Koljolan nurmikeittä  
klo 18–20

**ETÄJUMPAT ARKIPÄIVISIN:  
JUMPPAHETKI KOTONA**

TV2 klo 8.50 tai omien aika-  
taulujen mukaisesti katsottu-  
na tallenteet YleAreenassa  
[https://areena.yle.fi/  
1-50489724](https://areena.yle.fi/1-50489724)

**LIIKUNTA- JA MUISTI-  
KUNTOUTUS**  
klo 11–12  
Internetissä OnniTV:  
<https://www.onnitv.fi/suora/>

**KULTTUURI JA OPPIMINEN**  
klo 12–13 Internetissä  
OnniTV: suora lähetyk:  
<https://www.onnitv.fi/suora/>

**ETÄJUMPPA: KUNTOUTUS-  
TUNNIT RUOTSIKSI**  
klo 10–11  
<https://www.onnitv.fi/suora/>

## LAUANTAI

**ILMAINEN  
KUNTOSALIVUORO**  
kuntalaisille  
klo 8–10.30

**ETÄJUMPPA:  
JUMPPAHETKI KOTONA**  
YleAreenassa  
[https://areena.yle.fi/  
1-50489724](https://areena.yle.fi/1-50489724)

## SUNNUNTAI

**LIIKUNTANUOKKARI**  
Nouste Areena.  
Parillisina viikkoina  
klo 18–21

**LIIKUNNAN IHMEMAA**  
Kirkonpiirin koulu  
klo 10–12.  
8.9., 22.9., 27.10. ja 24.11.

**NAISTEN  
HARRASTESÄHLY**  
Kirkonpiirin koulu  
klo 17.30–19. Aloitus 1.9.

**REISI-VATSA-PEPPU  
-JUMPPA**  
Nummen koulu  
klo 19–20. Aloitus 31.8.

**ETÄJUMPPA:  
JUMPPAHETKI KOTONA**  
YleAreenassa  
[https://areena.yle.fi/  
1-50489724](https://areena.yle.fi/1-50489724)

**Mihi liikuttaa nuoria!**

Vapaa-aikatoimen kaikkiin ohjattuihin toimintoihin (mukaan lukien kaikki jummat) pääsevät mihi.fi-toimintaan rekisteröityneet nuoret ILMAISEKSI. Lue lisää sivulta 15.

**ETÄJUMPPA: IKÄINSTITUUTIN VOIMAA VANHUUTEEN**  
-hankkeen ideoita liikkumiseen, jumppavideoita ja ohjeita on mahdollista toteuttaa omien aikataulujen mukaisesti osoitteessa <https://voitas.fi/>

**Liikunta**

**Jouni Kangasniemi**  
vapaa-aikatoimen päällikkö  
p. 044 435 5303

*Liikunta- ja nuorisotoimen hallinto, liikunta-  
paikat ja virkistysalueet, kuntamarkkinointi,  
liikuntapaikkojen hoito*



**Anssi Lyytikäinen**  
liikunnanohjaaja  
p. 044 435 5306

*Liikunnanohjaus ja liikuntaneuvonta,  
liikuntapaikkojen hoito*

Sähköpostit ovat muotoa  
etunimi.sukunimi@nousiainen.fi

**Anssin  
neuvova  
puhelin**

Kaipaatko esimerkiksi opastusta liikunnan harrastamiseen tai neuvoa kuntoiluvälineiden käytössä?

Liikunnanohjaaja **Anssi Lyytikäinen** opastaa numerossa 044 435 5306.

# LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA



Lasten  
jumbat

Kirkon-  
piirillä

## MAANANTAI

klo 17.15 perheliikunta 1–3 v.  
klo 18.00 temppujumppa 3–5 v.  
klo 18.45 temppujumppa 5–9 v.

## TORSTAI

klo 17.15 liikkari 2–4 v.  
klo 18.00 liikkari 4–6 v.  
klo 18.45 liikkari 6–9 v.

Aloitus 2.9.

Kaikki ikäraajat ovat joustavia. Jumpan voi aloittaa myös kesken kauden. Toiminta sopii kaikille, eikä aikaisempaa jumppakokemusta tarvita.

Hinta 10-kortilla 5 €/kerta.

Ilmoittautumiset: sähköpostilla henna.oksa@gmail.com (lapsen nimi, ikä ja ryhmä(t) sekä huoltajan puh.nro.)

Tiedustelut: ohjaaja Henna Oksa, 050 595 0780.



## Nousiaisten Ryhdin maksuton salibandykerho



Maanantaisin  
Nouste Areenalla  
(Koljolantie 34). Aloitus 2.9.

- eskari–2.lk klo 16.30–17.15
- 3.–6.lk klo 17.15–18

## Lasten sählykerho

Tiistaisin Valpperin urheilutalolla  
(Urheilutie 17). Aloitus 3.9.

- eskari–2.lk klo 18–19
- 3.–6.lk klo 19–20

Sählyä ja muita pallopelejä sekä leikkejä.  
Järj. Valpperin vanhempainyhdistys.

Lisätietoja: Markku Arvola,  
044 555 3711.

## Liikunnan ihmemaa

Kirkonpiirin koulun liikuntasalissa  
(Vahdontie 52) 8.9., 22.9., 27.10. ja 24.11.  
sunnuntaisin klo 10–12.

Koko perheen liikunnallinen aamupäivä. Tekemistä löytyy monenikäisille lapsille oman aikuisen seurassa: voi mm. roikkua köysissä ja renkaissa, pomppia trampoliinilla tai pomppuhepalla, hyppiä hyppynarulla, pelata sählyä sekä kiipeillä puolapuissa.



## Syksyn 2024 skeittikoulut

Maanantaisin klo 17–19

- Syyskausi 5.8.–9.9.
- Ohjaajat Micael Nilsson ja Topi Määttä  
Ilmoittautumiset ja lisätiedot:  
topi.7sb@gmail.com



*Nousiaisten Susi  
Noustelaista urheilua  
jo vuodesta 1914*



## LOPPUKESÄN TAPAHTUMIA

Koljolan urheilukentällä:

**27.8. Hippokisat**

**29.8. Yleisurheilun  
kunnanmestaruus-  
kilpailut**

Lisää tietoa tulee  
Nousiaisten Suden  
sivuille.

## Tule yleisurheilemaan kanssamme!

Yleisurheiluharjoitukset ympäri vuoden tiistaisin ja torstaisin. Kesäkaudella treenaamme Koljolan urheilukentällä (Vahdontie 1) ja talvisin Nouste Arenalla (Koljolantie 34) ja Nummen koululla (Koulutie 4).

Otamme mielellämme porukoihimme mukaan yleisurheilusta kiinnostuneita lapsia ja nuoria. Olet lämpimästi tervetullut reippaaseen, kasvavaan joukkoomme!



## Valmentajat ja yhteystiedot

Lasten ryhmä:

Petri Valtonen  
044 538 3841

Tom Vorselman  
0400 962 308

Nuorten ryhmä:

Susanna Holmlund  
050 533 6210

Raimo Laiholahi  
044 5342799

Seuraa meitä FB /  
Nousiaisten Susi ry

[www.nousiaistensusi.seura.info](http://www.nousiaistensusi.seura.info)

KUVAT: PETRI VALTONEN

# RYHMÄ- LIIKUNTA



Jumppiin ei erillisilmoittautumista. **Jumppa-**hinnat 10-kortilla 5 €/kerta ja yksittäinen kerta-maksu on 7 €. 10-kortteja myynnissä kirjastossa tai ennen jumppaa käteisellä paikan päällä.

## Kuntonyrkkeily



Maanantaisin klo 18–19  
Nummen koululla. Aloitus 2.9.  
Ohjaajana Sari Palo, 041 504 3604.

## Miesten harrastejalis

Maanantaisin ja perjantaisin klo 18–20  
Koljolan nurmella (säävaraus). Infoa  
myös nimenhuuto.com-palvelusta  
nimellä Nouste Futis.

## Uutuus! Vahva keho

Maanantaisin klo 19.15  
Nummen koululla. Aloitus 2.9.  
Ihana koko kehoa harjoittava treeni,  
joka saadaan aikaan pilateksen lempeän  
sitkeillä liikkeillä. Tunnin tavoitteena on  
keskivartalon syvien lihasten vahvista-  
minen sekä ryhdin ja tasapainon paran-  
taminen. Tunnin lopun monipuolinen  
kehonhuolto auttaa vähentämään kehon  
kireyksiä ja rauhoittaa myös mieltä. Tunti  
sopii kaikentasoisille, joten olet lämpi-  
mästi tervetullut mukaan!  
Ohjaajana Kati Teriö-Malila.



## Anssin jumppa

Tiistaisin klo 15.15–16.15 Nouste  
Areenalla. Aloitus 3.9.  
Matalankynnyksen jumppa.

## Miesten harrastesähly

Tiistaisin klo 19.30–21 Nummen  
koululla. Aloitus 3.9. Ilmoittautumiset:  
[Nimenhuuto.com/Nouste Säbä](http://Nimenhuuto.com/Nouste_Säbä).

## Nurmikkojumppa

Keskiviikkoisin kuntosalin nurmella  
klo 17.30–18.30.  
Ohjaajana Hanna-Maaret Kuusisto.  
Yhteensä 3 kertaa seuraavasti:

- 14.8. • 21.8. • 28.8.



## Avoin lentopallon sekavuoro

Keskiviikkoisin klo 20–22  
Nummen koululla. Aloitus 4.9.

## Harrastepesäpallo

Torstaisin klo 18–20 Henrikin  
yhtenäiskoulun kentällä. Syksyllä  
jatketaan kelien mukaan.

## Reisi-vatsa-peppu -jumppa

Sunnuntaisin klo 19–20 Nummen koululla. Aloitus 31.8.

Lihaskuntopainotteinen tunti, jossa erityishuomio reisi-, vatsa- ja pakaraseudun lihaksissa. Sopii kaiken tasoille jumppaajille.

Ohjaajana Tiina Pasma.



## Toiminnallinen treeni

Torstaisin Paijulan koululla klo 17.30. Aloitus  
5.9. Monipuolista ja tehokasta treeniä, jossa  
kohotetaan sykettä ja parannetaan lihas-  
kuntoa. Liikkeet tehdään kehonpainolla ja  
vapailla painoilla tai kahvakuulia hyödyn-  
täen. Tunti sopii kaikentasoisille treenaajille.  
Ohjaajana Mirjam Palo.



## Yleinen sulkapallovuoro

Perjantaisin klo 17–22 Nummen koululla.  
Aloitus 16.8. Ei ennakkovarauksia. Lento-  
palloverkkopylväät salin päihin ja väliin itse  
virittäen neljän kentän verkot.

## Futsal

Harrastefutsal-vuorot ilmoitetaan  
[nimenhuuto.com](http://nimenhuuto.com):issa "Nouste futis".  
*Pe vakiovuoro peruttu.*

## Naisten harrastesähly

Sunnuntaisin klo 17.30–19  
Kirkonpiirin koululla. Aloitus 1.9.



# RAISIO-OPISTO

## RAISIO-OPISTON LIIKUNTAKURSSIT

### M-Circuit®

8.9.–15.12., 19.1.–27.4. (43 t) 72 €  
Su 19.00–20.15 Kirkonpiirin koulu.

### Itämainen tanssi

4.9.–4.12., 15.1.–16.4. (34 t) 57 €  
Ke 19.30–20.30 Paijulan koulu.

### Zumba®

5.9.–5.12., 16.1.–24.4. (34 t) 57 €  
To 19.45–20.45 Kirkonpiirin koulu.

### Jooga

2.9.–2.12., 13.1.–14.4. (52 t) 87 €  
Ma 20–21.30 Kirkonpiirin koulu.

### Lujan lempeää joogaa

10.9.–10.12., 14.1.–15.4. (40 t) 67 €  
Ti 17–18.30 Paijulan koulu.

## VERKKOKURSSIT

### Kahvakuula, verkkokurssi

6.9.–13.12., 17.1.–25.4. (26 t) 44 €  
Pe 15–15.45.

### Asahi, verkkokurssi

2.9.–2.12., 13.1.–21.4. (34 t) 57 €  
Ma 10.30–11.30.

### Pilates, alkeet, verkkokurssi

5.9.–5.12., 16.1.–24.4. (26 t) 44 €  
To 15–15.45.

### Lempeitä joogaharjoituksia kotona, verkkokurssi

4.9.–4.12., 15.1.–16.4. (52 t) 87 €  
Ke 14–15.30.

Ilmoittautuminen: [raisio.fi/opisto](https://raisio.fi/opisto) tai p. 044 797 1266

# ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA-KALENTERI

## MAANANTAI

**IKÄIHMISTEN FRISBEEGOLF-TREENIT**  
Nummen koulu klo 10.30–12. Aloitus 2.9.

**GYMSTICK-LIIKUNTA**, Nummen koulu klo 16–17.  
(Vetäjä hakusessa, toiminto tauolla.)

**BOCCIA**, Valpperin urheilutalo klo 16–18. Aloitus 2.9.

## TIISTAI

**KUNTOSALI** klo 8–9.30, omatoiminen

**LUJA LEMPEÄ JOOGA**, Pajulan koulu klo 17–18.30,  
Raisio-opisto (maksullinen).

## KESKIVIIKKO

**KEILAILU**, Raision keilahalli klo 11–12 (maksullinen).  
Aloitus 4.9.

**JUMPPA**, Pajulan koulu klo 16–17.  
Aloitus ke. 4.9.

**MÖLKKY**, Nummen koulun takapihalla klo 16–18

**IKÄIHMISTEN NURMIKKOJUMPPA**  
Pajulan koulu klo 18–19.

## TORSTAI

**FRISBEEGOLF**, Mikko Rantasen Frisbeeradalla,  
Linnanmäentien P-paikka klo 9 (säävaraus)

**TUOLIJUMPPA**, Nummen koulu klo 10–11. Aloitus 5.9.

**BOCCIA**, Nummen koulu klo 15–17. Aloitus 5.9.

## PERJANTAI

**OHJATTU KUNTOSALI**

• 1. ryhmä klo 8–9.15 • 2. ryhmä klo 9.30–10.45.  
Aloitus 6.9. (Siihen saakka omatoimivuoro.)

**KORTTI-/LAUTAPELIKERHO**, Kunnanvirasto,  
Moisiontie 19, klo 14–16 parillisilla viikoilla.  
Aloitus viikolla 36.



KUVA: RAISION KAUPUNKI

**UINTI/VESIJUOKSU**, Raision Ulpukka. 1 kerta/viikko. Henkilökohtainen maksuton uintikortti +65-vuotiaille nousiaislaisille uintikeskus Ulpukkaan. Uintikortilla pääsee maksutta 1 x viikossa uimaan arkisin klo 14 saakka. Aloitus 5.8. Vanhat kulkukortit aktivoidaan Ulpukassa ensimmäisellä kerralla.

+65-uintikortin lunastus kirjastolta. Ota mukaasi kuvallinen henkilötodistus.

## Nousiainen on mukana Voimaa vanhuuteen -hankkeessa



Voimaa vanhuuteen -toimintamallin tavoitteena on edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla.

Hanketta koordinoi Ikäinstituutti. Lisätietoa:  
[www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/](http://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/)



KUVA: HANNU AALTONEN

## Liikuntaystäväksi ikäihmiselle vai vertaisohjaajaksi ryhmään

**Haluaisitko mukaan vapaaehtoistoimintaan ja tukemaan mm. kotona asuvien ikäihmisten toiminnallista elämää, rikastuttamaan niin omaa kuin autettavankin lähimmäisen arkea?**

Toimintakyvyn tukeminen on tärkeä osa ikäihmisten kotona selviytymistä ja kodin ulkopuolella liikkumista. Vertaisliikuttaja-toimintaan liittyy olennaisena osana liikkuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisen kanssa.

Vertaisliikuttaja-toiminnassa voit hyödyntää omia vahvuuksiasi ja osaamistasi sekä valita toimintatavan omaan elämäntilanteeseen sopivaksi.

Vertaisliikuttajilla on mahdollisuus toimia kuntien liikunta-toimen ryhmätoiminnassa tai vertaisohjaajana ryhmän vetäjänä.

Vertaisliikuttajana voit toimia kotona asuvan henkilön liikuntaystäväenä mm. ulkoilemalla tai tekemällä yhdessä tuolijumppaa. Liikkumisen lisäksi käynnistä tekee merkittävän kohtaaminen ja keskustelu toisen ihmisen kanssa.

Kotihoidon tekee yhteistyötä vertaisliikuttajien kanssa. Vertaisliikuttajaparien valinnassa huomioidaan ikääntyneen henkilön tuen tarve liikkumisessa, yksinäisyyden kokemus sekä vertaisliikuttajan toiveet. Ensimmäinen tapaaminen tapahtuu aina yhdessä kotihoidon työntekijän kanssa.

Vertaisliikuttaja-toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, jossa olennaista on tuottaa iloa ja hyvää mieltä mukana olijoille. Vertaisliikuttaja on vaitiolovelvollinen vapaaehtoistyössä kohtaan asioista.

Seutukunnallisena yhteistyönä järjestetään vuosittain Vertaisliikuttajakoulutus ikäihmisten kaveritoiminnasta kiinnostuneille. Koulutukseen ovat tervetulleet niin uudet kuin kokeneetkin liikuttajat.

***Lähde rohkeasti mukaan toimintaan, niin etsitään juuri Sinulle sopiva tapa toimia ja tuoda iloa ikäihmisen arkeen!***



**Huom!** Nousiaislaisena vertaisliikuttajana saat käyttöösi maksuttoman kuntosalikortin.

Salikorttia voit käyttää liikuttettavan henkilön kanssa sekä tietysti oman kunnon ylläpitämiseen. Kuntosaliedun tarjoaa Nousiaisten kunta.

### **Yhteystiedot:**

Tarja Tiitta-Nieminen,  
ohjaaja, Ikääntyneiden palvelut/palvelualue 1  
p. 044 435 7876,  
tarja.tiitta-nieminen@varha.fi

# VIRKEÄT JA ONNELLISET ELÄKEPÄIVÄT

Voit pysähtyä hetkeksi miettimään elämääsi ja arvojasi seuraavien teemojen avulla.

## UNI JA LEPO

Huolehditko arkirutiineista?

Nukutko riittävästi?

Heräätkö pirteänä?

Ehditkö rentoutua ja levätä?

## IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Millaisia tunteita tunsit tänään?

Olitko yhteydessä ystäviisi tai tapasitko uusia ihmisiä?

## VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Mitkä asiat saavat sinut hyvälle tuulelle?

Teitkö jotain, jota olet aina halunnut kokeilla?

## ARVOT JA VALINNAT

Mitä pidät tärkeänä elämässäsi?

Oletko mukana toiminnassa, jonka koet merkitykselliseksi?

## LIIKKUMINEN JA KEHON KUUNTELU

Mitä kehosi tarvitsee?

Miten liikut ja miltä se tuntui? Ulkoilitko?



Mukaillen Mieli ry mielenterveyden käsi, Eläkeliiton vinkkejä eläkepäiville.

Maskun, Mynämäen ja Nousiaisten kuntien ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin ja väkivallan ehkäisyn ohjausryhmä

Nousiaisten kunnan vanhusneuvoston tehtävänä on varmistaa Nousiaisissa asuvan ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kunnassa. Nousiaisten kunnan ikääntyneitä koskevissa asioissa voit ottaa yhteyttä vanhusneuvostoon.

Vanhusneuvoston puheenjohtajana toimii **Elina Rinne** (050 362 7955) ja sihteerinä **Kaisu Savolainen** (kaisu.savolainen@nousiainen.fi, 040 630 8073).

## IKÄÄNTYNYT TARVITSETKO APUA?

Varhan ikääntyneiden palveluohjauksen puhelinnumero neuvoo numerosta **02 262 6164** arkisin klo 9–15.

Lisätietoa: [varha.fi](http://varha.fi)

## KAIPAATKO YSTÄVÄÄ, OLETKO YKSINÄINEN?

Punaisen Ristin Nousiaisten osastolla on ystäväpalvelu-toimintaa. Ystävä voi käydä luonasi sovitusti, hänen kanssaan voit ulkoilla ja keskustella. Mikäli mieluummin haluat ystävän olevan sinuun yhteydessä puhelimitse, sekin onnistuu.

### OTA ROHKEASTI MEIHIN YHTEYTTÄ:

**Marjut Renvall**, puh. 050 527 7926/  
[marjutnatynki@gmail.com](mailto:marjutnatynki@gmail.com)  
**Anneli Aso**, [aso.anneli@gmail.com](mailto:aso.anneli@gmail.com)

  
**Punainen Risti**  
Nousiaisten osasto

Muistathan myös kunnassamme toimivat vireät yhdistykset, joista saat lisätietoa kunnan verkkosivuilta:

<https://nousiainen.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/jarjestotoiminta/>



Liikkuvan resurssikeskuksen ja Nousiaisten kunnan vanhusneuvoston

## YHTEINEN KIERTUE NOUSIAISISSA JATKUU

*Piipahda auton luona kertomaan asuinalueesi kuulumisia ja kuulemaan vanhusneuvoston toiminnasta. Tavattavissa myös Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuvan resurssikeskuksen järjestötyöntekijä & Varhan ikääntyneiden palveluohjaaja sekä kunnan työntekijöitä. Saat tietoa järjestöjen, kunnan ja Varhan palveluista. Mukana asiantuntijavierailijoita!*

- La 17.8.2024 klo 10–14  
Henrikin markkinoilla

Useita toimijoita omilla pisteillään. Neuvonta-autolla kerätään senioreiden toiveita ja kuulumisia. Tavattavissa Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen neuvonta-auton sekä Muistiyhdistyksen ja Avustajakeskuksen työntekijät.

- Ma 16.9 klo 10–11.30  
Nousiaisten S-Marketin piha.

Mukana V-S Muistiluotsi ja Nousiaisten vanhusneuvoston edustaja.

- Ke 27.11. päivän kiertueella

Jaossa kunnan liukuesteitä yli 65-vuotiaille kuntalaisille, jotka eivät ole vielä niitä saaneet. Henkilötodistus tai valtakirja mukaan. Autossa myös palveluohjausmahdollisuus! Menossa mukana kunnan kirjastotoimi – tietoa mm. kirjassipalveluista:

- klo 9.30–10 VANHAN ASEMAN piha
- klo 10.30–11 NOUSIAISTEN KIRKON parkkipaikka
- klo 11.30–12 VALPPERIN URHEILUTALON parkkipaikka
- klo 14–15.30 MOISIOKODIN HENRIKKA-SALI.

Nousiaisten Eläkeliiton kuukausikerhoon ovat kaikki terveilleita. Puheenvuoroja ja messupisteitä. Paikalla Vanhusneuvoston ja Liikkuvan resurssikeskuksen väen lisäksi mm. Turun Seudun Omaishoitajat ry ja L-S Avustajakeskus.

Tarvittaessa on mahdollisuus kahdenkeskiseen palveluohjaukseen esim. kotona pärjäämiseen liittyvistä asioista.

**Tervetuloa juttusille!**

TIETOA  
JÄRJESTÖJEN,  
KUNNAN JA  
VARHAN  
PALVELUISTA.



MASKUN JA NOUSIAISTEN VAPAA-AIKATOIMIEN YHDESSÄ JÄRJESTÄMÄ

# HIIHTOMATKA 12.–19.4.2025

**PYHÄ**  
TUNTURI

Hinta  
alkaan  
445 €/hlö

## Majoitus: PyhäSuites43

Pyhän suosittu huoneisto kahdella makuuhuoneella, omalla saunalla ja parvekkeella aivan Hotelli Pyhätunturin ja vuokraamon palveluiden vieressä. Mukava ja siisti klassikko. Hintaan kuuluu hotellin kuntosalin ja saunan käyttö.

Huoneiston säilytystilat on suunniteltu talviharrastajan tarpeisiin: jokaisella huoneistolla on oma lukittava suksikaappi PyhäSuitesin yleisissä tiloissa. Käytettävissä on myös suksien huolto-tila sekä pyykinpesukone.



## Matkan hinnat:

5 hlöä/huoneisto hinta 445 €/hlö  
4 hlöä/huoneisto hinta 495 €/hlö  
3 hlöä/huoneisto hinta 580 €/hlö  
2 hlöä/huoneisto hinta 745 €/hlö

Hintaan sisältyy bussikuljetus Pyhälle, yksi lämmin ruoka päivässä, linavaatteet ja loppusiivous, matkajohtajan palvelut sekä hotellin kuntosalin vapaa käyttö.

Kuluton peruutus 3.2.2025 saakka.



**Lisätiedot ja ilmoittautumiset:** [jouni.kangasniemi@nousiainen.fi](mailto:jouni.kangasniemi@nousiainen.fi), 044 4355 303.

 [visit.pyha.fi](https://visit.pyha.fi)

# KUNTOSALI

KAITARAISTENTIE 162.  
Koko 335 m<sup>2</sup>.

## Kulkuoikeuksien hinnat:

- kertakäynti 7 € (oven avaus: PIN-koodi tai OnTheMove-sovellus)
- 1 kk kulkuoikeus 50 € (OnTheMove-sovellus TAI perinteinen kulkuavain + 10 €)
- 1 v hlökohtainen kulkuoikeus 180 € (kulkuavaimena puhelimen OnTheMove-sovellus TAI perinteinen kulkuavain +10 €)
- 1 v perhekohtainen kulkuoikeus samaan ruokakuntaan ja samassa osoitteessa asuville 215 € (kulkuavaimena puhelimen OnTheMove-sovellus TAI tarvittava määrä perinteisiä kulkuavaimia à 10 €/kpl)

Kuntosalilla on siirretty Enkora Oy:n kulunvalvontajärjestelmään. Uusi järjestelmä mahdollistaa asiakkuuden luonnin ja salituotteiden ostamisen suoraan kotisohvalta. **Lue ohjeet sivulta 36–37.**

Verkkokaupastamme ostettu tuote on heti käytettävissä, kun lataat matkapuhelimeesi OnTheMove-sovelluksen. Sovelluksen avulla saat kuntosalin oven auki ja avain kulkee kätevästi mukana puhelimesi.

Mikäli kuitenkin koet asiakkuuden hoitamisen helpommaksi kirjastolla, niin kirjasto palvelee ja opastaa kuntosaliasioissa myös jatkossa.



## Esteetön ovi

Kuntosalin käyttö onnistuu myös pyörätuolin ja rollaattorin kanssa esteettömän ulko-oven ansiosta. Ovi avautuu automaattisesti kulkuavainta lukijalaitteesta vilauttamalla ja ulos pääsee samasta ovesta nappia painamalla. Salitiloista löytyy myös esteetön wc.

## Salin siivouspäivät ma, ke ja pe aamupäivisin

Annetaan siivoojille "etuajo-oikeus" heidän siivotessaan laitteita. Näin toimien mahdollistetaan siisti sali kaikille käyttäjille.

**HUOM! Tiloissa ja sisäänkäynnin yhteydessä on kameravalvonta.** Kulkukortin lainaaminen tai kavereiden kulku samalla oven avauksella aiheuttaa kulkukortin mitätöinnin.

## Treenaa ilmaiseksi:

Keskiviikkoisin klo 13–16.30  
Lauantaisin klo 8–10.30

Esteetön ovi käytettävissä ja se aukeaa painamalla ulkoseinässä olevaa katkaisijaa.

## MAKSUVÄLINEET

Jumppien, kylmäuinnin ja kuntosalikorttien maksuvälineinä käyvät:



- Smartum-setelit tai Smartum saldo
- Tyky-setelit tai Tyky Online (Tyky Online -maksutavassa ota yhteys Jouni Kangasniemeen)



- Edenred (Luottokunta) Virike-setelit tai sirukortti
- Sporttipassi
- 10-kortteja lunastettavissa myös kirjastolla, jolloin myös maksu pankkikortilla mahdollista.



1

Lataa maksamista varten mobiilisovellus osoitteessa [www.epassi.fi](http://www.epassi.fi)

TAI

2

lähetä seuraavasisältöinen tekstiviesti numeroon  
050 90 23456:

33839 (välilyönti) summa,  
jonka haluat maksaa



MobilePay

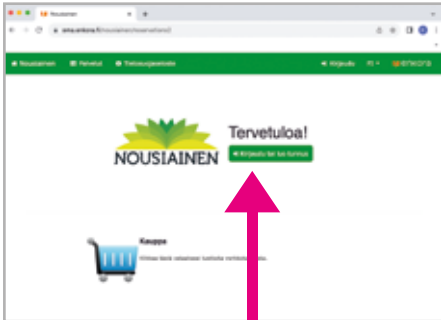
Vapaa-aikatoimessa käytössä MobilePay. MobilePaylla voit maksaa nuokkarin kioskissa, lasten synttärät, nuorisotoimen retket sekä liikuntatoimen jumppamaksut. MobilePayn saat ladattua puhelimeesi sovelluskaupasta. Maksu MobilePayn kanssa tapahtuu paikan päällä tai sovitusti ennakoon.

# KUNTOSALITUOTTEEN OSTO VERKKOKAUPASSA

1.

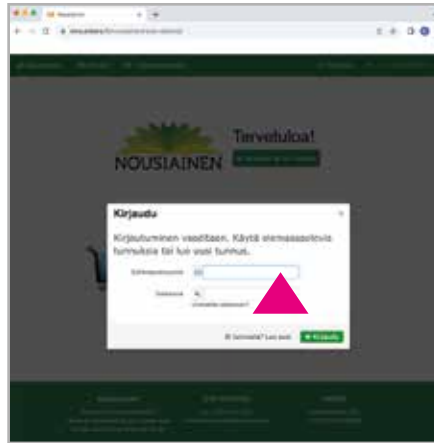
## ASIAKKUUDEN LUONTI

Mene osoitteeseen <https://oma.enkora.fi/nousiainen/reservations2> ja luo asiakkuus.



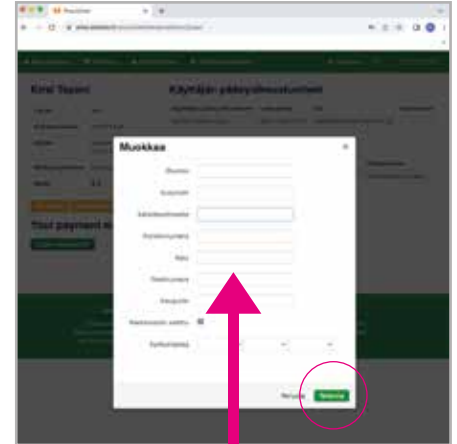
1.

Kirjaudu (jos sinulla on jo tunnus)  
tai luo uusi tunnus



2.

Täytä sähköposti-  
ja salasana kenttä



3.

Täytä yhteystietolomakkeen  
kaikki kohdat.

2.

## TUOTTEEN OSTO VERKKOKAUPASSA

Osoitteessa <https://oma.enkora.fi/nousiainen/reservations2> löydät **Kauppa**-painikkeen. Palveluryhmä-kohdasta näet kuntosaliin liittyvät tuotevaihtoehdot. **Tuotteet voit ostaa myös sovelluksen kautta, ohjekohdan 3 jälkeen! Tällöin maksutapana on ainoastaan luottokortti!**



1. Tee ostos käyttäen pankki-/luottokorttia tai liikuntaetua (epassi, Smartum Pay)
2. Mikäli haluat maksaa tuotteesi osin liikuntaeduilla (epassi, Smartum Pay) ja osin pankki-/luottokortilla niin käytä SALDO-toimintoa. Saldoa voit ladata käyttämällä liikuntaetuja sekä käteistä. Kertyneellä saldolla voit maksaa ostoksesi.
3. Mikäli haluat maksaa tuotteesi paperisilla liikuntaseteleillä (Smartum, Tyky, Edenred tms.) tai käteisellä, niin tee ostoksesi kirjastolla, kiitos.
4. Mikäli haluat fyysisen kulkukortin niin osta sekin verkkokaupasta ja nouda kirjastolta, kiitos.

3.

## PERHEKULKUOIKEUS

Jokainen perhekulkuoikeuden jäsen luo ensin asiakkuuden itselleen. Sen jälkeen, kun kaikki perhekulkuoikeutta käyttävät ovat luoneet asiakkuuden, kulkuoikeuden ostaja ilmoittaa kirjastoon sähköpostitse (kirjasto@nousiainen.fi) jäsenten nimet. Kirjasto aktivoi kulkuoikeuden käyttäjät kirjaston aukioloaikojen puitteissa.

**Huom! Aktivointi onnistuu vasta, kun kaikki kulkuoikeuden käyttäjät ovat luoneet asiakkuuden!**

Perhekulkuoikeuden osalta kaikki käyttäoikeutta käyttävät luovat asiakkuuden!

4.

## OnTheMove-SOVELLUKSEN LATAUS PUHELIMEEN

Lataa sovellus AppStoresta tai Google Playsta



Google Play

Kirjaudu OnTheMove-sovellukseen verkkokaupassa käyttämälläsi sähköpostiosoitteella. Antamaasi sähköpostiosoitteeseen saat vahvistuskoodin, jonka syötät sovellukseen. Tämän jälkeen sovellus näyttää kaikki käytettävissä olevat toimipisteet, joihin olet rekisteröitynyt kyseisellä sähköpostilla. Sovelluksella voit tämän jälkeen avata ovia tai jopa ostaa tuotteitamme.

5.

## SOVELLUKSEN KÄYTTÖÖNOTTO

Ostos/kulkuoikeus on nyt käytettävissä OnTheMove-sovelluksen kautta.

Kuntosalin ovelta **avaa sovellus ja klikkaa oven lukon kuvaa**, jolloin lukitus poistuu ja ulko-ovi on avattavissa.



Mikäli sovelluksen lataaminen ei ole mahdollista, voit asioida kirjastossa asiakkuuden luomiseksi ja ostaa perinteisen kulkukortin.

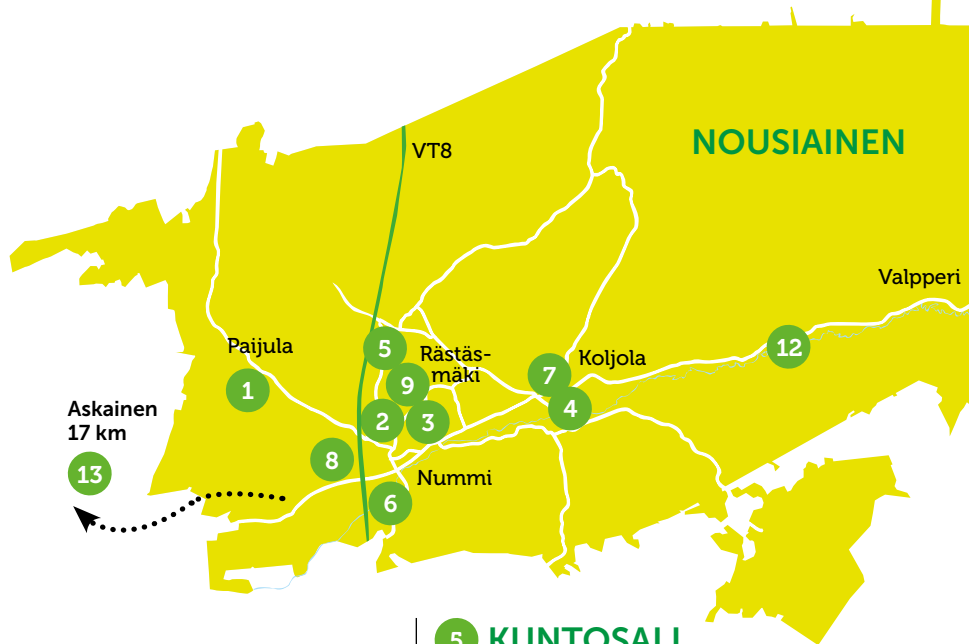
Ongelmatapauksissa ota yhteys vapaa-aikatoimeen, Anssi Lyytikäinen, anssi.lyytikainen@nousiainen.fi

!

Kunnan kotisivuilta löydät kattavat kuntosalin asiakkuusohjeet:  
<https://nousiainen.fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta/kuntosali/>

Kulkuoikeutesi voimassaolon voit tarkistaa kirjautumalla asiakastilillesi omilla tunnuksillasi. Perinteisen kulkukortin voimassaolon voit tarkistaa vilauttamalla korttia eteisessä olevaan infonäyttöön.

# LIIKUNTA- JA ULKOILUPAIKAT



## KOULUJEN SALIT

### 1 PAIJULAN ALAKOULU

Mietoistentie 360

230 m<sup>2</sup> sali, jossa sulka-, lento- ja koripallorajat. (Vuokra 69 €)



### 2 HENRIKIN YHTENÄISKOULU

Nummen kouluyksikkö  
Koulutie 4

460 m<sup>2</sup> sali, jossa 4 sulkapallokenttää, koripallo-, tennis- ja lentopallokentät sekä hyvä voimisteluvälineistö. (Vuokra 132 €)



### 4 KIRKONPIIRIN ALAKOULU

Vahdontie 51

270 m<sup>2</sup> sali, jossa sulka-, lento- ja koripallorajat. (Vuokra 81 €)



Salivuokran hinta syys- tai kevätkaudelta 1 h vuorosta. Mikäli varattu esim. 2 h/ viikossa kerrotaan tuntihinta kahdella.

### 5 KUNTOSALI

Kaitaraistentie 162

### 3 NOUSTE AREENA

Koljolantie 34

Liikuntahallissa mm. 3 lentopallokenttää poikittain ja 1 pitkittäin. Salibandy-, koripallo-, futsal- ja tenniskentät sekä 6 sulkapallokenttää. Hallin yläkerrassa sisääntulon yhteydessä kahvio sekä katsomotilat. (Vakiovuoro 45 €/h, yksittäiset varaukset 65 €/h)



KUVA: MK-VIDEOKUVA



## ULKOKENTÄT

### 7 KOLJOLAN URHEILUKENTTÄ

Vahdontie 1

300 m juoksurata ja nurmipintainen jalkapallokenttä.



### 3 PESÄPALLOKENTTÄ

Henrikin yhtenäiskoululla

### 8 BEACH VOLLEY -KENTÄT

Laaleistentie 27

Aliskulman kyläyhdistyksen ylläpitämä.  
Lisätiedot: [www.vanha-asema.info](http://www.vanha-asema.info).



KUVA: NOUSIAISTEN VANHA ASEMA

## ULKOILU- JA VIRKISTYSALUEET

### 9 Mikko Rantasen Frisbeegolfrata

Linnamäentie 11–13. 18-väyläinen rata tarjoaa harrastajalle haasteita metsäisessä maastossa.

### 10 Valperin urheilukeskus

Urheilutie 17

**FRISBEEGOLF- JA MAASTOPYÖRÄRATA**  
Uudet radat metsäisessä ympäristössä. Mahdollisuus vuokrata kahta sähköavusteista maastopyörää.  
*Facebook Nousiaisten Alku*

### KOTA JA SAUNA

Yksityistilaisuuksiin, kokous- ja virkistyskäyttöön vuokrattavat kota sekä sauna lammen rannalla. [www.valperi.fi](http://www.valperi.fi).

### 11 KUHANKUONON RETKEILYREITISTÖ

[www.kuhankuono.fi](http://www.kuhankuono.fi)

## Pururadat

### 9 RÄSTÄSMÄEN PURURATA

Linnamäentie 11–13

1 km ja 1,4 km valaistut reitit. 64 m pituiset juoksuportaat sekä ulkokuuntoiluvälit maastossa.

### 10 VALPPERIN HIIHTOKESKUS

Urheilutie 17. Valaistu pururata ja juoksuportaat. *FB: Nousiaisten Alku*



KUVA: VALPERI.FI

### 3 Skeittipuisto

Henrikin yhtenäiskoulun lähiliikunta- paikassa betoninen skeittiparkki sekä ulkokuuntoiluvälineitä.

### 6 Nuorten Paikka

Nuorten kohtaamispaikka Maskuntien varressa (kunnan varaston kupeessa). Nuorten Paikassa on mökki, katos ulkokuuntoiluvälineiden sekä grillauspaikka.

### 10 Ässä-monitoimiareena

Valperin koulu (Urheilutie 12)

Tekonurmikenttä jalka-, lento- ja koripalloa varten. Kenttä on kouluaikeiden ulkopuolella kuntalaisten käytettävissä.

## UIMAPAIKAT

### 11 RANTAPIHA

Savojarventie 102

Savojärven rannalla, Kuhankuonon retkeilyreitistön kupeessa uimapaikka, grilli ja kesällä kioskki sekä rantsauna.  
*Tiedustelut: Saksalan Pienviljelijäyhdistys 0500 935 960.*

### 12 FALKINKOSKEN UIMALA

Valperintie 561

Sauna ja kirkasvetinen lampi, laiturit, Wibit-rata, hyppytorni ja grilli. *Poissa käytöstä 1.9. alkaen (rakennusprojekti).*

### 13 PIKISAARI

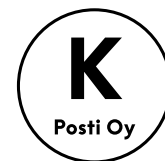
Pikisaarentie, Askainen

Maskun ja Nousiaisten yhteisomistama ranta-alue, jossa sauna ja varattavissa oleva takkahuone.

*Palvelut ja varaukset: 044 435 5303 tai [jouni.kangasniemi@nousiainen.fi](mailto:jouni.kangasniemi@nousiainen.fi)*



NOUSIAISTEN KUNNANVIRASTO  
Moisiontie 19, 21270 Nousiainen  
puh. (02) 439 1211  
nousiaisten.kunta@nousiainen.fi



JULKINEN TIEDOTE

**[www.nousiainen.fi](http://www.nousiainen.fi)**  
Vapaa-aika ja hyvinvointi

Nousiainen vapaa-aikatoimi on sitoutunut suojaamaan palveluidensa käyttäjien yksityisyyttä EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaisesti. Tietosuojaselosteeseemme voitte tutustua verkkosivuillamme osoitteessa [www.nousiainen.fi](http://www.nousiainen.fi)

ETUKANNEN KUVAT: SEPPO RANTALA, EEMELI RANTASALO  
JA JESSI VIDBERG. ULKOASU JA TAITTO: KIRSI TAPANI.  
PAINO: NEWPRINT, RAISIO 2024.