

NOUSIAISTEN Vapaa-aika

KIRJASTO & KULTTUURI • NUORISOTYÖ • LIIKUNTA

talvi 2025

Toven paratiisi

Lähde mukaan
taidemuseoon!
s. 7

Nuorten
kesätyö
s. 16

Liikuntaa
viikon jokaisena
päivänä!

Liikuntalukujärjestys s. 20–21



Lukukoira
kirjastossa
s. 5



NOUSIAINEN

// Lukeminen lievittää stressiä, tuottaa hyvinvointia ja on hyväksi keskittymiskyvylle.

Kirjaston kevätterveiset

Heippa! Tässä Nousiaisten kirjaston "uusi" kirjastonhoitaja esittäytyy. Olen työskennellyt Nousiaisten kirjastossa nyt vuoden verran, ja vastualueenani ovat aikuisten ja erityisryhmien lukutaitotyö, mediakasvatus ja digineuvonta. Minulle on tärkeää, että kirjastot ovat paikkoja, joissa jokainen voi löytää inspiraatiota, oppia uutta tai vain nauttia rauhasta kirjojen parissa. Minua voi vetää hihasta, jos kaipaatte apua kirjaston digiasioissa tai hyviä lukuvinkkejä.

Kirjaston kevät on taas täynnä monenlaisia kulttuuri-tapahtumia. Runsaasta ohjelmatarjonnasta löytyy varmasti jokaiselle jotakin.

Kaipaatko aikaa rentoutumiseen ja lukemiseen? Osallistu Nousiaisten kirjaston lukuretriittiin! Retriitissä rauhoitutaan yhdessä kirjojen äärelle hiljaisessa tilassa. Kirjasto tarjoaa kupin kuumaa ja lukuvinkkejä. Lopuksi voi halutessaan jäädä keskustelemaan lukemastaan. Tapahtuman tarkoitus on tarjota asiakkaille kiireetön hetki rauhoittumiseen, syventymiseen ja lukuilon löytämiseen. Lukeminen lievittää stressiä, tuottaa hyvinvointia ja on hyväksi keskittymiskyvylle. Hetkeen rauhoittuminen ja tarinoihin syventyminen ovat hyvä tapa lisätä luovuutta, edistää aivo hyvinvointia ja löytää inspiraatiota elämään, joka on

hyväksi sekä itselle että planeetalle. Lukuretriitti tarjoaa myös oivan tilaisuuden tulla testaamaan kirjaston uusia tilkkupeittoja! Kirjaston Lämpöä-kesäkampanja keräsi lähes 400 asiakkaiden neulomaa tai virkkaamaa tilkkua. Näistä tilkuista syntyi peittoja, jotka nyt lämmittävät asiakkaiden jalkoja ja hartioita kirjaston lehtilukusalissa. Kiitämme kaikkia ahkeria neulojia onnistuneesta kampanjasta!

Aurinkoista kevättä ja kirjastossa nähdään :)

ANNINA VÄLIMÄKI
Kirjastonhoitaja



Sisältö

KIRJASTO JA KULTTUURI 4–8

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

Ilmoitustaulu 9

RETKET, LEIRIT JA TAPAHTUMAT 10–12

Vapaa-aikatoimen tiimin yhteystiedot 13

LAPSET JA NUORET 14–19

- Nuorisotilat, koulunuorisotyö, Nuorten Paikka, synttärät, Nuorisovaltuusto 14–15
- Harrastamisen Suomen malli 16
- Nuorten kesätyö 2025 16–17
- Etsivä nuorisotyö 18
- Nuorten työpaja 19

LIIKUNTA 20–29

- Liikuntalukujärjestys 20–21
- Lasten ja nuorten liikunta 22–23
- Ryhmäliikunta 24
- Raisio-opiston liikuntatarjonta, LiikU talvella 25
- Pyhän hiihtomatka 26
- Kuntosali, maksuvälitteet 27
- Ikäihmisten liikunta 28
- Liikuntaystäväksi tai vertaisohjaajaksi ryhmään, saattajakortti 29

VANHUSTYÖ 30

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ 31

8



Kirja ja kupponen – mikäs sen mukavampaa?



16

Haluatteko seuraan lisää harrastajia?

Kutsukaa Harrastus-
etsivä kylään!

Otsalamput pään ja menoksi!

10

Katso kaikki hiihtoloman
toiminnot s. 10

KIRJASTO JA KULTTUURI



NOUSIAISTEN KUNNANKIRJASTO
Moisiontie 17, 21270 Nousiainen
p. 044 435 5355
kirjasto@nousiainen.fi

AUKIOLOAJAT

ma-to 12–19
pe 9–16
la-su suljettu

Kesäkeski viikot
suljettu
koulujen
loma-aikana.

POIKKEUKSELLISET AUKIOLOAJAT

17.4. kiiristorstai 9–16
18.4. pitkäperjantai suljettu
21.4. toinen pääsiäispäivä suljettu
30.4. vapun aatto 9–16
1.5. vappu suljettu
28.5. helatorstain aatto 9–16
29.5. helatorstai suljettu

Lukupiiri kirjastossa

Kevään lukupiiripäivät: 28.1., 25.2., 25.3., 29.4.

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



Aikuisten lukudiplomi

Vaskin yhteinen aikuisten lukudiplomi 2025 haastaa löytämään uutta, monipuolista luettavaa! Vinkkivihkoon on koottu monipuolinen kattaus kauno- ja tietokirjallisuutta, elokuvia sekä musiikkiäänitteitä 16 eri aihealueesta: listalta löytyy rakkautta eri maanosista, nyrjähtäneitä tarinoita, seikkailua, elämäkertoja, yhteiskunnallisia asioita, runoja ja paljon muuta.

Laajenna lukutottumuksiasi, innostu ja tartu vieraisiin kirjallisuuden lajeihin ja löydä uutta mielenkiintoista luettavaa,

kuunneltavaa ja katsottavaa kirjaston laajasta aineistovalikoimasta. Voit lukea näitä teoksia myös muilla kielillä. Diplomi on valmis, kun olet lukenut kymmenen kirjaa eri aihealueista. Voit myös valita teemaan sopivan kirjan listan ulkopuolelta.

Aikuisten lukudiplomi julkaistaan 7.1.2025. Nautinnollista matkaa tarinoiden, tiedon, musiikin ja elokuvien maailmaan!

Kirjaston lukuretriitti

Ke 5.2. klo 17.00–19.00



Kaipaatko lukurauhaa? Ilmoittaudu kirjaston lukuretriittiin!

Rauhoitumme yhdessä hetken kirjan äärellä. Kirjasto tarjoaa kupin kuumaa ja lukuvinkkejä. Voit valita luettavaa kirjaston hyllyiltä tai tuoda oman kirjan.

Tapahtumaan ennakoilmoittautuminen sähköpostilla tai puhelimitse ma 3.2.2025 mennessä: annina.valimaki@nousiainen.fi tai 044 4355 221.



Nousiaisten kirjaston satutuokiot

Ke 22.1.
ke 26.2.
ke 19.3.
ke 23.4.

Satutuokiot pidetään klo 9.30–10.00 ja ne on suunnattu alle kouluikäisille lapsille aikuisineen.



Lukukoira kirjastossa

Kennelliiton virallinen lukukoira Etti vieraillee kirjastossa tiistaina 4.2. klo 17.30–18.30. Lukutilanteessa läsnä ovat lukija, koira ja koiran ohjaaja. Lukukoiralta lukeminen innostaa lukemisen harjoitteluun ja lukuharrastukseen. Ilmoittautuminen aukeaa 21.1.

Kirjaston digitalkkari

Ke 12.2. klo 9.30–11.30 ja klo 13.00–15.00
Ke 5.3. klo 9.30–11.30 ja klo 13.00–15.00
Ke 9.4. klo 9.30–11.30 ja klo 13.00–15.00

Askarruttavatko digiasiat? Kiinnostavatko kirjaston sähköiset palvelut? Olisiko sinulle iloa uudesta e-Kirjastosta?

Kirjaston digitalkkari päivystää kirjastossa keväällä kolmena keskiviikkona ja neuvoo pienissä tietotekniikkapulmissa, esimerkiksi yleisten verkkopalveluiden käytössä tai e-Kirjastoon kirjautumisessa. Digitalkkarin päivystykseen ei tarvitse varata aikaa etukäteen vaan paikalle voi pistäytyä, kun itselle parhaiten sopii. Muistathan vain varata mukaan mahdollisesti tarvitsemiesi palveluiden kirjautumistunnukset.

Lainaa elokuvia kirjastosta.

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

E-kirjasto: Kirjasto aina mukana.

E-kirjoja, äänikirjoja, digilehtiä yhdessä mobiilisovelluksessa.

E-KIRJASTO

Kuntien yhteinen E-kirjasto tarjoaa e-kirjoja, äänikirjoja ja digilehtiä. Lataa E-kirjasto-sovellus puhelimesi tai tablettillesi sovelluskaupasta. Sovellukseen rekisteröidytään ensimmäisellä kerralla vahvan tunnistautumisen avulla.



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 / 044 4355 221.



Konsertit kirjaston galleriassa



THE BIKINI BROTHERS keskiviikkona 12.3. klo 18–19

The Bikini Brothers esittää reippaita bluegrass-, country- ja rock & roll -lauluja atomiajalta. Kielisoitintaituroinnin ja stemmalaulun lisäksi keikoilla kuullaan usein myös putkiradiosta soivia vanhoja tiedotteita ja mainoksia – onhan sinulakin kotivara kunnossa?

Mayim Alpert – laulu, kitara
Antti Korhola – viulu, kitara, laulu
Philip Holm – kontrabasso, laulu

MUUT TAPAHTUMAT

112-päivä

Tiistaina 11.2. klo 16.00–18.00 kirjastossa SPR:n Nallesairaala, jonne voi tuoda oman nallen tai lelun tarkistettavaksi ja oppia samalla hieman ensiaputaitoja!



Ukrainalaisten näyttely

Lukusalissa 17.–28.3.2025. Tule tutustumaan ukrainalaiseen kulttuuriin, esineisiin ja tarinoihin.

Aistipullopaja

Tiistaina 1.4. klo 16–18.30.

Kimalteleva aistipullo on hyvä apuväline esimerkiksi rauhoittumiseen. Siitä voivat hyötyä sekä lapset, nuoret että aikuiset.

Tule askartelemaan oma aistipullosi kirjastoon! MLL:n Nousiaisten paikallisyhdistys opastaa askartelussa. Mukaasi tarvitset läpinäkyvän muovipullon (esim. 0,33 l vesipullo).



Viherkasvit vaihtoon!

Keskiviikkona 19.3. klo 14.00–18.00 kirjastossa. Onko sinulla ylimääräinen viherkasvi, taimi tai pistokas, jonka haluat laittaa kiertoon? Tuo nimetty kasvi vaihtopöydälle, voit ottaa yhden mukaasi. Voit osallistua myös ilman omaa kasvia. Tapahtumassa ei käytetä rahaa. Yhteistyössä mukana Nousiaisten Kirjaston Martat ry ja Kukka-Unelma.



MUSEORETKI HELSINKIIN LAUANTAINA 29.3.2025

Koe **Tove Janssonin** vaikuttavat ja ainutlaatuiset julkiset teokset ensimmäistä kertaa näyttelyksi koottuna!

Helsingin taidemuseo HAMin Tove Jansson – Paratiisi esittelee Janssonin (1914–2001) julkisiin tiloihin 1940- ja 1950-luvuilla toteuttamia tilaustöitä. Tove Janssonin ateljeesta löytyneitä luonnoksia ei ole koskaan aiemmin esitelty yleisölle. Opastetulla kierroksella kierretään näyttelyssä oppaan johdolla ja tutustutaan esillä oleviin teoksiin.

Nykytaiteen museossa Kiasmassa on esillä **Monira Al Qadirin** taidetta, jonka keskeinen aihe on öljy ja ihmiskunnan monimutkainen suhde tähän polttavan ajankohtaiseen raaka-aineeseen. Lisäksi esillä on Kansallisgallerian kokoelmista koottu Kivi, paperi, sakset – Kiasman kokoelmanäyttely. Omatoimikierros, ei opastusta.

Ruokailu Cafe Kiasmassa. Kermainen kirjolohikeitto (L, G) tai kasvisvaihtoehtona savutofukeitto (V, G). Lisäksi salaattivalikoima.



Tove Jansson: Lintu sininen, 1953. Toteutunut tilaustyö Kiilan ruotsinkieliseen kansakouluun (nyk. Karjaan yhteiskoulu) ruokasaliin. Raaseporin kaupunki. © Tove Janssonin kuolinpesä. Kuva: HAM / Maija Toivanen.

Museoretken aikataulu:

- klo 8.30 lähtö Nousiaisista
- 8.40 lähtö Maskusta
- klo 11 Kiasma
- klo 12.15–13.00 ruokailu Cafe Kiasmassa
- klo 13.30 HAM
- klo 15 lähtö takaisin
- klo 17 Muurla (omakustanteinen kahvi)
- klo 18.30 paluu Maskuun
- 18.40 paluu Nousiaisiin

Retken hinta:

- 85 €/hlö
- Alennusryhmät (eläkeläiset, työttömät, opiskelijat) 70 €
- Museokortilla 45 €

Sitova ilmoittautuminen webropolissa

<https://link.webropol.com/ep/museoretki> tai puhelimitse 044 435 5358 viimeistään ma 3.3.2025. Tämän jälkeen peruutus vain lääkärintodistuksella. Retki toteutuu, jos lähtijöitä on vähintään 30 hlö. Varaudu esittämään alennukseen oikeuttava kortti museon sisäänkäynnillä.

Lisätiedot retkestä kirjastonhoitaja-kulttuuri-sihteeri Elina Hiidenmieli, puh: 044 435 5358. Järj. Nousiaisten ja Maskun kulttuuritoimet

GALLERIAN NÄYTTELYT



VAKKU

TAMMIKUU
HELMIKUU
MAALISKUU
HUHTIKUU
TOUKOKUU

Kuvataideyhdistys Vakku ry: Väriä kaamokseen!
Päivi Hannula: Luonnollista -akvarellinäyttely
Ulla Joutsamo ja Marke Laaksonen: Luovaa luontoa
Raisio-opiston oppilastyönäyttely (15.–30.4.)
Harrastamisen Suomen malli



PÄIVI HANNULA



ULLA JOUTSAMO

KIRJASTO- JA KULTTUURITOIMI

Sähköpostit ovat muotoa etunimi.sukunimi@nousiainen.fi



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



La 18.1.2025 klo 11-14.30
Hemmingin halli, Masku

Harrastus- ja hyvinvointimessut



Lisätietoa kunnan verkkosivuilla.

Maksuttomia liukuesteitä 65-vuotta täyttäneille

Nousiainen kunta tarjoaa Nousiaisissa asuville 65-vuotta täyttäneille maksutta kenkiin kiinnitettävät liukuesteet. Liukuesteiden jakamisen tarkoituksena on ehkäistä kaatumistapaturmia ja lonkkamurtumia sekä pyrkiä vähentämään niistä aiheutuvia kustannuksia.

Liukuesteet ovat haettavissa Nousiainen kirjastosta, osoitteesta Moisiontie 17, kirjaston aukioloaikoina huhtikuun 2025 loppuun asti. Kirjasto on auki pääsääntöisesti maanantaista torstaihin klo 12–19 ja perjantaisin klo 9–16. Kuntalainen voi itse noutaa liukuesteet henkilötodistusta vastaan tai antaa valtakirjan, jolla toinen henkilö voi noutaa ne hänen puolestaan. Liukuesteitä on eri kokoisia (34–37, 38–40, 41–43, 44–46, 47+).

Mikäli liukuesteet rikkoutuvat käytössä, voi tilalle hakea uudet. Liukuesteitä saa maksimissaan yhden kappaleen kalenterivuoden aikana.

Tervetuloa hakemaan omasi!

ALUE- JA KUNTAVAALIEN KOTIÄÄNESTYS 2025

Alue- ja kuntavaalit toimitetaan **sunnuntaina 13.4. klo 9.00–20.00**. Tällöin järjestetään ensimmäistä kertaa samanaikaisesti sekä kuntavaalit että aluevaalit eli alue- ja kuntavaalit.

Äänioikeutettu voi äänestää samalla kertaa joko molemmissa vaaleissa tai vain toisessa. Molemmilla vaaleilla on samat yleiset ennakoäänestyspaikat ja laitosten äänestyspaikat sekä vaalipäivän äänestyspaikat.

KOTIÄÄNESTYS

Kotiäänestys toimitetaan **ennakoäänestysaikana 2.–8.4.** Kotiäänestykseen on oikeutettu äänioikeutettu henkilö, jonka kyky liikkua tai toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse äänestys- eikä ennakoäänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Tällainen henkilö saa äänestää ennakolta kotonaan siinä kunnassa, joka on merkitty äänioikeusrekisteriin hänen kotikunnakseen.

Mikäli henkilö, jonka kyky liikkua tai toimia on rajoittunut, voi mennä yleiseen ennakoäänestyspaikkaan tai vaalipäivän äänestyspaikkaan omin neuvoin taikka muitten kuljettamana tai muuten avustamana, hän ei kuulu kotiäänestyksen oikeutettujen piiriin. Äänestäjän on siis ensisijaisesti käytettävä tavanomaista äänestysmuotoa. Mikäli

äänioikeutettu on hoidettavana laitoksessa, jossa järjestetään ennakoäänestys, hän ei kuulu kotiäänestyksen piiriin.

Kotiäänestyksen yhteydessä voi äänestää kotiäänestykseen oikeutetun kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tuesta annetussa laissa (937/2005) tarkoitettu omaishoitaja, jos kyseinen kunta on merkitty äänioikeusrekisterissä hänen kotikunnakseen. Muu äänioikeutetun perheenjäsen ei voi äänestää kotiäänestyksen yhteydessä.

Henkilön, joka haluaa äänestää ennakolta kotonaan, on ilmoitettava siitä **keskusvaalilautakunnan sihteerille viimeistään tiistaina 1.4. ennen klo 16.00** joko kirjallisesti, os. Nousiainen kunnan keskusvaalilautakunta, Moisiontie 19, 21270 Nousiainen, tai puhelimitse 044 4355 503. Ilmoituksen voi myös tehdä äänestäjän puolesta tämän valitsema henkilö. Jos samassa taloudessa asuva omaishoitaja aikoo äänestää kotiäänestyksen yhteydessä, se on mainittava ilmoituksessa. Kirjallisia ilmoituksia varten saa ilmoituslomakkeita Nousiainen kirjastosta (os. Moisiontie 17) sekä Nousiainen kunnan internet-sivuilta.

Lisätietoa löydät kunnan verkkosivuilta.

OTA SEURANTAAN JA PYSY AJAN TASALLA!



Nousiainen kunta



nousiainenkunta

RETKET, LEIRIT JA TAPAHTUMAT



KUVA: SAPPEE

Sapteen lasketteluretki lauantaina 1.2.

**Lähtö Nousiaisista klo 9,
paluulähtö Sappeelta klo 18.**

Hinta: 12 v+ 65 €, 6–11 v 45 €
sis. kuljetuksen ja lipun. Alle
6-vuotiaat laskevat ilmaiseksi
maksavan aikuisen seurassa.
Pelkkä kuljetus 20 €. Mahdol-
linen välinevuokraus omakus-
tanteisesti.

Sappeella on myös lapsille
suunnattu Family Park. Family
Parkiin pääsee normaalipulla
tai erikseen ostettavalla 19 €
hintaishalla aluelipulla (+ tar-
vittaessa sirukortti 8 €/kpl).
Myös kävellen alueelle mene-
vällä tulee olla voimassa oleva
lippu. Family Park on ilmainen
alle 4-vuotiaille lapsille.

Laskettelureissulle voi osallis-
tua itsenäisesti 12 vuotta täyt-
täneet, nuoremmille huoltaja
mukaan.

● Ilmoittautumiset
19.1. mennessä:
nousiainen.fi/nuoret

Reissu järjestetään yhteis-
työssä Mynämäen liikunta- ja
nuorisotoimen kanssa.

HIITLOMA

Päiväretki Lempäälän Ideaparkkiin 17.2.

Shoppailua ja ajanvietettä kauppakeskuk-
sessa tai huveja Viihdekeskus Ideaparkin-
sa. Mahdollisuus omakustanteisesti (~20 %
norm. hinnoista) ajaa kartingia, minigol-
fata, keilata tai seikkailla Skidiparkissa.
Lisätietoja www.viihdekeskusideapark.fi

Hinta 15 €, sisältää bussikuljetuksen. Akti-
viteetit ja ostokset omakustanteisesti.

Lasten päiväretki 18.2.

Retkellä tempuilemme Turun Sirkuk-
sessa, pelaamme lasersotaa Mega-
zonzessa, ruokailemme Hesellä ja
katsomme Paddington seikkailee
-elokuva Piispanristin Kinossa. **Lähtö
retkipäivälle Henrikin koululta klo 9.15
ja paluu n. klo 16.15.** Retkihinta 45 €, sis.
bussikuljetuksen, sisäänkäynti, ruuat ja
leffaherkut.

● Ilmoittautumiset pe 31.1. mennessä:
nousiainen.fi/nuoret

Lumikenkäretki 13–18-vuotiaille

Tiistaina 18.2. klo 18–20 kirkonseudulla,
Topoisten laavun ympäristössä. Luvassa
seikkailua pimeässä metsässä ja maas-
tossa, joten oma otsalamppu mukaan!
Lainavälineet yhdeksälle, joten mukaan
mahtuu 9 ensimmäistä. Lumivaraus.

● Ilmoittautumiset 14.2. mennessä:
nousiainen.fi/nuoret

**Lähtö Nousiaisista klo 10 ja paluulähtö
klo 18 Lempäälästä.** 5.-luokkalaiset ja van-
hemmat matkaan itsenäisesti, nuoremmil-
le huoltaja matkaan.

● Ilmoittautumiset pe 31.1. mennessä:
nousiainen.fi/nuoret

Yhteistyössä Maskun hyvinvointi-
palveluiden kanssa.

HIITLOMAN AVOIMET JA MAKSUTTOMAT TOIMINTAPÄIVÄT

Ma 17.2. Lautapelimaraton Nuokkarilla

- klo 11–12.30-> 1.–4.-luokkalaiset
- klo 12.30–14-> 5.–9.-luokkalaiset

Ke 19.2. Poliisi ja Rosvo

Nouste Areenalla

- klo 11-> 6.–9.-luokkalaiset.
- Ennakoilmoittautumiset tiistaihin 18.2.
mennessä nousiainen.fi/nuoret

Ke 19.2. Päiväkahvit 13–28-vuotiaille

- klo 12–16 Nuokkarilla

To 20.2. Majakka-peli

Nouste Areenalla

- klo 11–12 1.–4.-luokkalaiset
- klo 13–14 5.–9.-luokkalaiset

Pe 21.2. Höntsäpeli Nouste Areenalla

- klo 10–12.30 1.–4.-luokkalaiset
- klo 12.30–14 5.–9.-luokkalaiset



American Car Show -retki pääsiäisenä 19.4.

Lähde mukaan American Car Show'hun Helsingin messukeskukseen. Lähtö Nuokkarin edestä klo 9.30 ja kotimatkalle klo 15. Alle 12-vuotiaat vain huoltajan kanssa. 7–15-vuotiaat 30 €, yli 15-vuotiaat 40 € sisältäen kyydin ja messulipun. Pelkkä kyyditys 15 €.

● Ilmoittaudu mukaan nousiainen.fi/nuoret, viimeinen ilmoittautumispäivä 4.4. Retki toteutetaan yhdessä Maskun kunnan kanssa ja toteutuu, jos saadaan 25 ilmoittautujaa.

23.4. Varsinais-Suomen hyvinvointialueen ja Nousiaisten kunnan vanhusneuvostojen kuntakiertue, lue lisää sivulta 30.

Hygieniapassikurssi 14–28-vuotiaille nuorille

Maksuton hygieniapassikurssi nuorille (koululaisille, opiskelijoille ja työttömille) järjestetään Henrikin yhtenäiskoulun auditoriossa torstaina 13.3. klo 16.15–18.30.

Kurssi sisältää koulutusosuuden ja hygieniapassitestin. Mukaan mahtuu 70 nuorta ilmoittautumisjärjestyksessä. Mahdollinen uusintatesti omakustanteinen.

● Lisätiedot ja ilmoittautumiset nousiainen.fi/nuoret
Nuorille maksuttoman hygieniapassikurssin mahdollistaa Lasten ja nuorten hyvinvointirahasto.



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

Koko perheen pääsiäismunien maalauskurssi

12.4. klo 10–12 Nummen koululla, Koulutie 4, D-ovi sisäpiha (Punaisen Ristin Nousiaisten osaston tiloissa).

Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton! Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Nousiaisten kunnan ja Punaisen Ristin Nousiaisten osaston kanssa.

● Ilmoittaudu 1.4. mennessä Nousiaisten kunnan verkkosivujen tapahtumaosion kautta tai olemalla yhteydessä hyvinvointikoordinaattori Kaisu Savolaiseen (kaisu.savolainen@nousiainen.fi, 040 630 8073).



Punainen Risti
Nousiaisten osasto

Vanhemmuuden viikko 21.–27.4.2025

Luvassa paikallista ohjelmaa, toimintaa sekä tietopaketteja yli kuntarajojen. *Lisää tietoa seuraavassa esitteessä!*

Nyt haastamme mukaan paikallisia toimijoita, seuroja ja yhdistyksiä. Tule mukaan järjestämään perheille yhteistä toimintaa Vanhemmuuden viikolle ja ole mukana edistämässä lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia!

● Ilmoitathan haasteeseen osallistumisesta 12.3. mennessä kaisu.savolainen@nousiainen.fi. Kerro viestissä yhdistyksesi/seurasi nimi, toiminnan ajankohta sekä kuvaile toimintaa, jota aiot järjestää kyseisellä viikolla. Koostamme seuraavaan esitteeseen kaikki viikon toiminnot.

**THE INCREDIBLE
RACE
NOUSIAINEN**

24.5.2025
🕒 **12-18**

**HUIMAAVATKO KORKEAT PAIKAT?
MENEKÖ PÄÄ HELPOSTI SEKAISIN?
OLETKO NOKKELA, KETTERÄ, SITKEÄ VAI NOPEA?**

**HAASTA ITSESI JA KAVERISI, KERÄÄ OMA
JOUKKUEESI JA LÄHDE MUKAAN SEIKKAILUUN!**



**TAPAHTUMA KOKO NOUSIAISTEN ALUEELLA JA LIIKKUMINEN KISASSA OMATOIMISESTI.
KASAA JOUKKUEESEEN 4 INNOKASTA NUORTA TAI AIKUISTA KISAAJAA.
ALAIKÄSUOSITUS ON 11 VUOTTA.**

Osallistumismaksu 50€ joukkue.

ILMOITTAUDU 11.5.2025 MENNESSÄ.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.nousiainen.fi/tapahtuma

VAPAA-AIKATOIMEN TIIMI

Jarno

Jarno Sainio
harrastusetsivä
p. 050 441 3544

*HSM harrastusryhmien ohjaus,
harrastamisen edistäminen*

Pia

Pia Rossi
koulunuorisotyöntekijä
p. 044 435 6919

👤 @pia_rossi22
🎵 @piakoulussa

*Koulunuorisotyö, matalan-
kynnyksen ennaltaehkäisevä
nuorisotyö*

Vivica

Vivica Silfverberg
etsivä nuorisotyöntekijä
p. 044 435 5363

Nuorten yksilöllinen ohjaus

Kaisu

Kaisu Savolainen
hyvinvointikoordinaattori
p. 040 630 8073

*Hyvinvoinnin ja terveyden
edistäminen, kotoutuminen,
vammaisneuvosto, vanhus-
neuvosto, yhdistysyhteistyö*



Jouni

Jouni Kangasniemi
vapaa-aikatoimen
päällikkö
p. 044 435 5303

*Liikunta- ja nuorisotoimen
hallinto, liikuntapaikat ja
virkistysalueet, kunta-
markkinointi, liikunta-
paikkojen hoito*

Henna

Henna Isotalo
nuorisotyön
koordinaattori
p. 044 435 5305

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

Anssi

Anssi Lyytikäinen
liikunnanohjaaja
p. 044 435 5306

*Liikunnanohjaus ja
liikuntaneuvonta,
liikuntapaikkojen hoito*

Maija

Maija Luukkonen
etsivä nuorisotyöntekijä
p. 044 435 5209

Nuorten yksilöllinen ohjaus

- Sähköpostit ovat muotoa:
etunimi.sukunimi@nousiainen.fi
- Etsivä nuorisotyön sähköposti:
etsivat@nousiainen.fi

*Multa saa
hyviä liikunta-
neuvoja!*

**Lue lisää
s. 21 ja 28**



Nuorisotyö Nousiainen

NUORISOTILAT


Nummen nuokkarin puhelin:
044 435 5304

Pikkunuokkarit

Avointa toimintaa 3.–6.-luokkalaisille

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

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

 **MobilePay** Nuokkarin kioskiostokset ja synttäröt on mahdollista maksaa MobilePay-sovelluksella.

NUORISOKORTTI – Masku, Mynämäki ja Nousiainen

Nousiaisissa on käytössä kolmen kunnan (Masku, Mynämäki, Nousiainen) yhteinen Nuorisokortti. Kortti on 9–18-vuotiaille tarkoitettu maksuton nuorisotilojen jäsenkortti, joka tulee olla voimassa nuorisotilatoimintaan osallistuttaessa Maskussa, Mynämässä ja Nousiaisissa. Nuorisokortti palvelee yleistä turvallisuutta nuorisotilatoiminnassa ja edistää nuorisotyön ja kodin välistä yhteistyötä.



Vuosina 2012–2023 myönnetty seutukunnalliset nuorisokortit ovat voimassa jatkossakin. Nousiaisissa nuorisokortit haetaan paperisella nuorisokorttihakemuksella, joka on saatavilla nuorisotiloista ja tulostettavissa kuntien nettisivuilta. Täytetty hakemus ja kaksi valokuvaa palautetaan nuorisotilalle kortin saamiseksi. Valokuva voidaan ottaa myös nuokkarilla.

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.

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 seurantaa ja pysyt ajan tasalla!



Nousten Nuoriso



noustenuoriso

Nuorten Paikka

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

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.

Synttäröt

Lasten synttäreitä järjestetään **nuorisotiloissa** (Moisiontie 16) **maanantai- ja keskiviikkoiltoisin**. 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 liikuntaleikkijä, tempurata, NERF-kaupunkisota tai palloilusynttäröt.

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

- **Synttärätiedustelut ja varaukset nettisivuilla olevan sähköisen kaavakkeen kautta:**
nousiainen.fi/synttarit



Nettinuorisotalo
netari.fi

Netari



Chatit

Digifrendi



Digifrendi on 13–21 -vuotiaille suunnattua toimintaa, jossa tapaavat etänä omaa, sinulle valittua luottoaikuisia 10 kertaa. Digifrendiaikuiset on koulutettu työhönsä ja he ovat oikeita ihmisiä, ei tekoälyä tai botteja

Netari WA



Keskustelutukea WhatsAppissa 13–21 -vuotiaille nuorille. Voit laittaa meille milloin vain viestiä numeroon 0503135160

Ryhmächatit

Discord



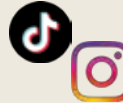
Netarin Discord-serverillä jutellaan yhteisessä ryhmächatissa. Liittymisohjeet servulle löydät netari.fi/discord

Twitch



Netarin Twitch-kanavalla striimataan pelejä ym. sekä jutellaan yhdessä chatissa. Seuraa meitä Twitchissä @netarifi

TikTok & Instagram



Netari löytyy myös somesta!
Instagram: @netarifi
TikTok: @netari_official



NUORISOVALTUUSTO – nuorten oma vaikuttajaryhmä

Nuorisovaltuusto on nuorten oma virallinen vaikuttajaryhmä, joka edistää nuorten kuulemistä ja elinoloja Nousiaisissa. Nuorisovaltuusto toimii linkkinä nuorten ja kuntapäättäjien välillä ja tuo nuorten näkökulmaa päätöksentekoon. Nuorisovaltuuston valitsemalla edustajalla on

puhe- ja läsnäolo-oikeus kunnanvaltuuston ja lautakuntien kokouksissa. Lisäksi nuorisovaltuusto toimii aktiivisesti ottaen kantaa ajankohtaisiin asioihin ja järjestää nuorille erilaista toimintaa.

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



Nousiaisten
Nuorisovaltuusto



nousiaistennuva

Avoin lentopallo- & sulkapallovuoro 16 v. + nuorille

Rennolla meiningillä
lentistä ja sulkista **Nouste
Arenalla torstaisin
klo 15–16**. Ei ennako-
ilmoittautumisia.
Tervetuloa!



HSM Harrastustoiminta

Nousiaisten kunta järjestää harrastamisen Suomen mallin mukaista HSM-harrastustoimintaa kaikilla kunnan kouluilla. Toiminnan tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle 1.–9.-luokkaliselle 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.

● Osassa ryhmiä on vielä tilaa uusille harrastajille! Ryhmiin on jatkuva ilmoittautuminen käynnissä HSM-verkkokaupassa: <https://uusi.kuntapalvelut.fi/nousiainen/fi>

Harrastusetsivä

Harrastusetsivän tehtävänä on auttaa lapsia ja nuoria löytämään mielekäs harrastus ja kannustaa heitä jatkamaan sen parissa. Hän jalkautuu kouluille ja lähialueiden harrastustoimintaan kuuntelemaan lasten ja nuorten ajatuksia, sekä toimii linkkinä perheiden ja paikallisten harrastustoimijoiden välillä. Lisäksi harrastusetsivä vierailee harrastuspaikoilla ja on seurojen ja yhdistysten kutsuttavissa seuraamaan harjoituksia.

Lukuvuoden aikana harrastusetsivä järjestää erilaisia harrastustapahtumia ja jalkautuu kouluille harrastamisen teemoin. Hänen toimintansa avulla voi päästä kokeilemaan uusia lajeja ja harrastuksia. Mikäli oma harrastus on vielä löytymättä tai harrastusasiat muuten ovat ajankohtaisia, voit näissä asioissa olla yhteydessä harrastusetsivä Jarno Sainioon Wilman kautta tai puhelimitse.

Haluatteko lisää harrastajia? Kutsukaa Harrastusetsivä mukaan!

Harrastusetsivä Jarno voi vierailla harjoituksissanne tai tapahtumissanne ja tuoda toimintaanne esille kouluilla, sekä perheiden parissa. Tämä on loistava tilaisuus kasvattaa näkyvyyttä ja houkutella uusia lapsia ja nuoria mukaan toimintaanne!

NUORTEN KESÄTYÖ 2025

Jeesiä kesätyöhakuun!

Jos kaipaat henkilökohtaista jeesiä kesätöiden haussa, työhakemusten tai vaikkapa CV:n kirjoittamisessa, etsivät auttavat! Ole yhteydessä etsiviin ja sovi oma aika tapaamiselle: etsivat@nousiainen.fi, 044 435 5363/Vivica tai 044 435 5209/Maija.

Teknisen osaston kesätyöpaikat

Nousiaisten kunnan tekninen osasto työllistää kesällä 8 aktiivista ja motivoitunutta 16–18-vuotiasta nousiaista nuorta (vuonna 2007–2009 syntynyttä, nuoren tulee kesätyöjakson alkaessa olla täyttänyt 16 vuotta). Kesätyön kesto on 4 viikkoa ja nuoret jaetaan kahteen ryhmään:

1. ryhmä 2.6.–29.6. (4 vk)
2. ryhmä 30.6.–27.7. (4 vk)

Viikkotyöaika 38,25 h. Paikkoja voivat hakea ne nuoret, jotka eivät aikaisempina kesinä ole työllistyneet tekniseen toimeen. Palkka 940 €/4 vk.

Hakuaika 1.–31.3.2025.

Hakulomake: www.nousiainen.fi/kesatyot

Kesätyöpaikat ja varasijat arvotaan. Kesätyöntekijöille ilmoitetaan valinnasta 30.4. mennessä.

Lisätietoja antaa työpäällikkö Toni Ylitalo, 044 435 5405, toni.ylitalo@nousiainen.fi



Ruokapalveluiden kesätyöpaikat

Nousiaisten kunnan ruokapalvelut työllistää kesällä 2 aktiivista ja motivoitunutta 15–18-vuotiasta (vuonna 2007–2010 syntynyttä) nousiaislaista. Nuoret palkataan **9.6.–29.6.** (3 vk) ja **30.6.–20.7.** (3 vk) ajanjaksoiksi, kumpaankin 1 nuori. Kesätyöntekijät työskentelevät päiväkodin palvelukeittiössä avustavissa tehtävissä. Viikkotyöaika 35 h, päivittäin klo 7–14. Palkka 645 €/3 vk.

Hakuaika 1.3.–31.3.2025. Hakulomake: www.nousiainen.fi/kesatyot Valituille työntekijöille ilmoitetaan valinnasta 30.4. mennessä.

Lisätietoja antaa palvelupäällikkö Virpi Sarakaski, virpi.sarakaski@nousiainen.fi tai 044 435 5440.

Puhdistuspalveluiden kesätyöpaikat

Nousiaisten kunnan puhdistuspalvelut työllistää kesällä 2 aktiivista ja motivoitunutta 16–18-vuotiasta nousiaislaista nuorta (vuonna 2007–2009 syntynyttä) **9.6.–29.6.** (3 vk) väliseksi ajaksi avustaviin tehtäviin kohteiden perussivouksissa. Viikkotyöaika 35 h, päivittäin klo 6–13. Palkkaus 645 €/3 vk.

Hakuaika 1.3.–31.3.2025. Hakulomake: www.nousiainen.fi/kesatyot Valituille työntekijöille ilmoitetaan valinnasta 30.4. mennessä.

Lisätietoja antaa palvelupäällikkö Virpi Sarakaski, virpi.sarakaski@nousiainen.fi tai 044 435 5440.

Varhaiskasvatuksen kesätyöpaikat

Nousiaisten kunnan varhaiskasvatus työllistää kaksi aktiivista ja motivoitunutta 16–18-vuotiasta (vuonna 2007–2009 syntynyttä) nousiaislaista nuorta **9.6.–29.6.** (3 vk) väliseksi ajaksi. Työskentelypaikkana ovat päiväkotit Nuppula ja Puolen hehtaarin päiväkotit. Viikkotyöaika 35 h. Palkkaus 645 €/3 vk.

Hakuaika 1.3.–31.3.2025. Hakulomake: www.nousiainen.fi/kesatyot Valituille työntekijöille ilmoitetaan valinnasta 30.4. mennessä.

Lisätietoja antaa päiväkodinjohtaja Minna Larkela, puh. 044 435 5245 tai Soile Kaari, puh. 044 435 5210.

Nuorten Duuniviikko 2025

Duuniviikolla tehdään erilaisia kunnostustöitä yhden viikon ajan (ma–pe) **2.–8.6.** välisenä aikana. Viikkotyöaika 35 h, päivittäin klo 8.30–15.30. Hakijana voi olla nousiaislainen 14–20-vuotias nuori. Nuoren tulee täyttää 14 vuotta vuoden loppuun mennessä. Duuniviikolle voi osallistua nuori, joka ei ole kesällä 2025 työllistynyt muuhun työhön. Etusijalla ne nuoret, jotka eivät ole aikaisempina vuosina työllistyneet Duuniviikolle. Palkka 215 €/vk.

Hakuaika 1.–30.4.2025. Hakulomake: www.nousiainen.fi/kesatyot Hakijoiden joukosta arvotaan 20 nuorta työhaastatteluihin. Arvonta 5.5. ja työhaastattelut pidetään viikon 19 aikana. Duuniviikolle työllistyy 10 nuorta.

Lisätiedot: henna.isotalo@nousiainen.fi tai 044 435 5305.

Kesätyötuki yrityksille

Nousiaisten kunta myöntää kesätyötukea maaseutuyritykselle, yrityksille, järjestölle tai yhdistykselle 2011–2005 syntyneen nousiaislaisen (kotipaikka Nousiainen) nuoren palkkaamiseen. Kesätyötuki on 460 €/vähintään 4 viikon työsuhteeseen, 230 €/vähintään 2 viikon työsuhteeseen tai 4H-ryrittäjänä itsensä kesäksi työllistäneelle nuorelle 250 €/4H-yritys.

Nuori etsii ja hankkii itsenäisesti kesätyöpaikan itselleen Nousiaisista tai muulta paikkakunnalta. Nuoren palkkaava yritys tai nuori itse voi hakea Nousiaisten kunnalta yritystukea nuoren palkkaamiseen osoitteessa www.nousiainen.fi/kesatyot

Kesätyötuen hakuaika on 10.3.–30.5.2025. Hakulomake avautuu 10.3. klo 9.00 ja se tulee täyttää 30.5. klo 23.59 mennessä. Hakemukset käsitellään ja yritystuki myönnetään saapumisjärjestyksessä. Kesätyötukea jaettava enintään 25 nuorelle.

Tarkemmat hakukriteerit ja myöntöperusteet löytyvät osoitteesta www.nousiainen.fi/kesatyot

Lisätiedot:
henna.isotalo@nousiainen.fi,
044 435 5305 tai
leena.lemola@nousiainen.fi,
044 435 5361 (tukipäätökset ja maksatusasiat)

Bongaa itsellesi kesätyö
Nousten kesätyöseinalta:



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

Ota seurantaan!

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

Pohditko tulevaisuudensuunnitelmiasi?

Oletko vailla 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



TORSTAISTARTTI
ETSIVÄN NUORISOTYÖN AAMUKAHVIHETKI
15-29-VUOTIAILLE NUORILLE

Tuu hörppimään meidän kanssa
aamukahvit/teet, välillä tarjolla
aamupalaa ja joskus yhdessä tekemistä.
Startataan torstai porukalla!

TORSTAIN,
13.2.2025 ALKAEN

MASKUN NUOKKARILLA:
HALLINTOTIE 2, MASKU

KLO 10-12

HUOMENTA
SINULLE
TOIVOTTAA:
VIVICA & MAIJA

Be The most
ENCOURAGING
PERSON
you know!



ETSITKÖ TYÖKOKEILUPAIKKA? KAIPAATKO PALKKATUKEA?

Mynämäen nuorten työpaja on silloin sinua varten!

Me Mynämäen nuorten työpajalla autamme työkokeilupaikan löytämisessä ja selvittäme palkkatukimahdollisuuksia. Kuka tahansa 16–29-vuotias mynämäkeläinen, maskulainen tai nousiaislainen nuori voi osallistua toimintaamme työpajasopimuksella, joka tehdään työpajan vastaavan ohjaajan kanssa. Työkokeilu on työllistymistä tukevaa palvelua ja siitä saa kulukorvauksen. Työkokeilu on myös hyvä tapa saada työkokemusta ja oppia uusia taitoja.

Meidän kauttamme voi myös saada työkokeilumahdollisuuksia yrityk-

siin. Jos haet työkokeilupaikkaa, ota yhteyttä ohjaajiiimme, jotka auttavat sinua paikan haussa ja tukevat sinua koko työkokeilun ajan.

Työpajalla pääset myös halutessasi osallistumaan yhteisölliseen ryhmätoimintaan: meillä pääset pelaamaan lautapelejä, biljardia, piirtämään, tekemään puutöitä jne. Ja ennen kaikkea tarjolla on mukavaa seuraa.

Palvelumme on maksuton.

YHTEYSTIEDOT:
puh 044 435 6952
tyopaja@mynamaki.fi

Tule mukaan ja hyödynnä mahdollisuutesi!
Työpajaohjaajat Jaakko ja Simo



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
NOUSIAISTEN PAJA KLO 10–14	STARTTIPAJA JA TYÖNHAKUPAJA KLO 10–14	MASKUN PAJA KLO 10–14	TAIDEPAJA KLO 10–14	TYÖVALMENNUSPAJA JA OPPIVELVOLLISTEN PAJA KLO 10–14
Nousiaisten nuokkarilla (Moisiontie 16) vaihtelevaa tekemistä	Arjen taitoja, lautapelejä, rentoa yhdessäoloa, työnhakua ja koulutusta	Maskun Pääskynrinteellä vaihtelevaa tekemistä	Tehdään taidetta	Tutkinnon osien suorittaminen, nikkarointi

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI
IKÄIHMISTEN FRISBEEGOLF-TREENIT Nummen koulu klo 10.30–12. Aloitus 13.1.	ELÄKELÄISTEN KUNTOSALI kunnan kuntosali klo 8–9.30 omatoimivuoro	ILMAINEN KUNTOSALIVUORO kuntalaisille klo 13–16.30	ELÄKELÄISTEN FRISBEEGOLF Mikko Rantasen Frisbeegolfrata, Linnamäentie (P-paikka) klo 9 (säävaraus)
ELÄKELÄISTEN BOCCIA Valperin urheilutalo klo 16–18. Aloitus 13.1.	LUJA LEMPEÄ JOOGA, Pajulan koulu klo 17–18.30, Raisio-opisto (maksullinen)	ELÄKELÄISTEN KEILAILU Keilaraisio klo 11–12 (maksullinen). Aloitus 15.1.	TUOLIJUMPPA Nummen koulu klo 10–11. Aloitus 16.1.
LASTEN JUMPAT Kirkonpiirin koulu alk. klo 17.15. (Tarkemmat ajat s. 22) Alkaen 13.1.	LASTEN SÄHLYKERHO Valperin urheilutalo • eskari–2.lk klo 18–19 • 3.–6.-lk klo 19–20 Alkaen 14.1.	ELÄKELÄISTEN JUMPPA Pajulan koulu klo 16–17. Aloitus 15.1.	ELÄKELÄISTEN BOCCIA Nummen koulu klo 15–17. Aloitus 16.1.
NOUSIAISTEN RYHDIN SALIBANDYKERHO Noust Arena • eskari–2.lk klo 16.30–17.15 • 3.–6.lk klo 17.15–18 Alkaen 13.1.	ANSSIN JUMPPA Kirkonpiirin koulu klo 15.15–16.15. Aloitus 7.1.	ELÄKELÄISTEN MÖLKKY KESÄKAUTENA Nummen koulun takapiha klo 16–18.	LASTEN JUMPAT Kirkonpiirin koulu alkaen klo 17.15. Alkaen 16.1. (Tarkemmat ajat s. 22)
KUNTONYRKKEILY Nummen koulu klo 18–19. Alkaen 13.1.	MIESTEN HARRASTESÄHLY Nummen koulu klo 19.30–21. Aloitus 7.1.	IKÄIHMISTEN NURMIKKOJUMPPA Pajulan koulu klo 18–19	16 V. + NUORTEN AVOIN LENTO- & SULKAPALLO-VUORO Nouste Arena klo 16–17.
VAHVA KEHO Nummen koulu klo 19.15. Alkaen 13.1.		LENTOPALLON SEKAVUORO Nummen koulu klo 20–22. Aloitus 8.1.	TOIMINNALLINEN TREENI Pajulan koulu klo 17.30. Alkaen 9.1.

Nuoret liikkuvat maksutta!

Kaikkiin vapaa-aikatoimen ohjattuihin toimintoihin
kaikki alle 18-vuotiaat maksutta.

Ota henkilötodistus mukaan ja esitä se ohjaajalle.

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

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 lähetyksen katsottavissa osoitteessa
<https://www.onnitv.fi/suora/>

PERJANTAI

ELÄKELÄISTEN OHJATTU KUNTOSALIJUMPPA
1. ryhmä klo 8–9.15
2. ryhmä klo 9.30–10.45
Aloitus 17.1.

IKÄIHMISTEN LAUTAPELIKERHO
Kunnanvirasto (Moisiontie 19)
parillisina viikkoina klo 14–16.
Aloitus vkolla 2.

YLEINEN SULKAPALLOVUORO
Nummen koulu klo 17–22.
Aloitus 3.1.

FUTSAL
Nouste Areena
klo 16.30–18

ETÄJUMPAT ARKIPÄIVISIN:
JUMPPAHETKI KOTONA
TV2 klo 8.50 tai omien aikataulujen mukaisesti katsottuna tallenteet YleAreenassa
<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 lähetyks:
<https://www.onnitv.fi/suora/>

ETÄJUMPPA: KUNTOOUTUS-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>

SUNNUNTAI

LIIKUNTANUOKKARI
Nouste Areena.
Parillisina viikkoina
klo 18–21

LIIKUNNAN IHMEMAA
Kirkonpiirin koulu
klo 10–11.30.
26.1. • 23.2. • 30.3. • 27.4.

NAISTEN HARRASTESÄHLY
Kirkonpiirin koulu
klo 17.30–19. Aloitus 12.1.

REISI-VATSA-PEPPU -JUMPPA
Nouste Areena
klo 19–20. Alkaen 12.1.

ETÄJUMPPA:
JUMPPAHETKI KOTONA
YleAreenassa
<https://areena.yle.fi/1-50489724>

Raisio-opistolla liikuntakursseja!

Lue lisää sivulta 25

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

Opastusta liikunnan tueksi

Liikunnanohjaaja **Anssi Lyytikäinen** opastaa tarvittaessa kuntosalilaitteiden käytössä sekä tavoitteellisessa harjoittelussa. Palvelu on maksuton, joten ota rohkeasti yhteyttä:
anssi.lyytikainen@nousiainen.fi
p. 044 435 5306.

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

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA



Lasten
jumpat

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.

Alkaen 13.1.

Kaikki ikärajat 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.



Liikunnan ihmemaa

Kirkonpiirin koulun liikuntasalissa (Vahdantie 52) sunnuntaisin klo 10–11.30, 26.1., 23.2., 30.3. ja 27.4.

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.



Nousiaisten Ryhdin maksuton salibandykerho



**Maanantaisin
Nouste Areenalla**
(Koljolantie 34). Alkaen 13.1.

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

Lasten sählykerho

Tiistaisin Valpperin urheilutalolla
(Urheilutie 17). Alkaen 14.1.

- 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.

MAKSUTTOMAT

Alkeis- luistelukoulut

ALLE KOULUIKÄISILLE
HENRIKIN KOULUN JÄÄLLÄ
HIIHTOLOMALLA VKO 8 MA–PE

- klo 17–17.45 (2–3 v. ensikertalaiset)
- klo 18–18.45 (3–5 v. aloittelijat)
- klo 19–19.45 (5–8 v.)

Sopii myös ensiluistelijoille.
Ryhmäraajat joustavat, kysy lapsellesi parasta ryhmää. Säävaraus.

Ilmoittautumiset:
henna.oksa@gmail.com (lapsen nimi, synt. aika, vanhemman puh.nro).
Kyselyt: Henna/050 595 0780.



*Nousiaisten Susi
Noustelaista urheilua
jo vuodesta 1914*



**YLEISURHEILU-
HARJOITUKSET
VUODEN YMPÄRI
1-3 KERTAA
VIAKOSSA.**

Talvikaudella treenaamme Noustelaisten Areenalla (Koljontie 34) ja Nummen koululla (Koulutie 4) ja ulkona sään salliessa. Välillä lajinomaisia treenejä Kupittaan urheiluhallissa.

Yleisurheilua Nousiaisissa!

Ryhmiä 5-vuotiaasta alkaen ja sitä vanhemmille. Tule kokeilemaan ja löydä itsellesi mukava harrastus hyvä porukassa. Tiedustele ryhmistä ja treeniajoista valmentajilta.



Valmentajat ja yhteystiedot

Petri Valtonen
044 538 3841

Tom Vorselman
0400 962 308

Susanna Holmlund
050 533 6210

Raimo Laiholampi
044 5342799

Seuraa meitä FB /
Nousiaisten Susi ry

www.nousiaistensusi.seura.info

KUVAT: PETRI VALTONEN

RYHMÄ- LIIKUNTA



Kuntonyrkkeily

Maanantaisin klo 18–19
Nummen koululla. Alkaen 13.1.
Ohjaajana Sari Palo, 041 504 3604.



Vahva keho

Maanantaisin klo 19.15
Nummen koululla. Alkaen 13.1.
Ihana koko kehoa harjoittava treeni, joka saadaan aikaan pilateksen lempeän sitkeillä liikkeillä. Tunnin tavoitteena on keskivartalon syvien lihasten vahvistaminen sekä ryhdin ja tasapainon parantaminen. Tunnin lopun monipuolinen kehonhuolto auttaa vähentämään kehon kireyksiä ja rauhoittaa myös mieltä. Tunti sopii kaikentasoisille, joten olet lämpimästi tervetullut mukaan!

Ohjaajana Kati Teriö-Malila.



Anssin jumppa

Tiistaisin klo 15.15–16.15
Kirkonpiirin koululla. Aloitus 7.1.
Matalankynnyksen jumppa.

Miesten harrastesähly

Tiistaisin klo 19.30–21 Nummen koululla. Aloitus 7.1. Ilmoittautumiset: Nimenhuuto.com/Nouste Säbä.

Avoin lentopallon sekavuoro

Keskiviikkoisin klo 20–22
Nummen koululla. Aloitus 8.1.

Toiminnallinen treeni

Torstaisin Pajulan koululla klo 17.30.
Alkaen 9.1. Monipuolista ja tehokasta treeniä, jossa kohotetaan sykettä ja parannetaan lihaskuntoa. Liikkeet tehdään kehonpainolla ja vapailla painoilla tai kahvakuulia hyödyntäen. Tunti sopii kaikentasoisille treenaajille.

Ohjaajana Mirjam Palo.



Yleinen sulkapallovuoro

Perjantaisin klo 17–22 Nummen koululla. Aloitus 3.1. Ei ennakvarauksia. Lentopalloverkkoypyvät salin päihin ja väliin itse virittäen neljän kentän verkot.

Futsal

Perjantaisin Nouste Arenalla klo 16.30–18.
Ilmoittautumiset:
Nimenhuuto.com/Nouste Futis.

Naisten harrastesähly

Sunnuntaisin klo 17.30–19
Kirkonpiirin koululla. Aloitus 12.1.

Reisi-vatsa-peppu -jumppa

Sunnuntaisin klo 19–20
Nummen koululla. Alkaen 12.1.
Lihaskuntopainotteinen tunti, jossa erityishuomio reisi-, vatsa- ja pakarseudun lihaksissa. Sopii kaiken tasoisille jumppaajille.

Ohjaajana Tiina Pasma.



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

RAISIO-OPISTO

Pilates, alkeet, verkkokurssi

To 16.1.–24.4. klo 15-15.45 (22 €)
Perehdymme pilateksen perusharjoitteisiin: hengitykseen, keskittymiseen ja lihasten muokkaukseen. Harjoitukset käymme läpi pehmein ja rauhallisin liikkein ja lähestymme niitä myös tanssijan työn näkökulmasta. Tarvitset jumppamaton.

Kahvakuula, verkkokurssi

Pe 17.1.–25.4. klo 15-15.45 (22 €)
Monipuolista treeniä kahvakuulalla! Käydään rauhassa läpi liikkeitä. Jokainen voi suorittaa harjoitukset omaan tahtiin, huomioiden oman lähtötason. Sopii kaiken tasoisille treenaajille. Tarvitset kahvakuulan (yksi tai useampi eri painoinen) ja jumppamaton.

Jooga

Ma 13.1.–14.4. klo 20–21.30
Kirkonpiirin koulu (44 €)
Lempeää joogaharjoittelua – kohti kehon ja mielen syvempää tuntemista: jooga-asentojen, oikeanlaisen hengittämisen ja keskittymisen kautta löytyy tasapainoinen keho ja rauhallinen mieli. Sopii niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille.

Lujan lempeää joogaa

Ti 14.1.–15.4. klo 17–18.30
Paijulan päiväkotiki (34 €)
Kokonaisvaltainen itsensä kehittämisen menetelmä, jonka perustana ovat keskittyneesti suoritettavat fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen.

M-Circuit®

Su 19.1.–27.4. klo 19-20.15
Kirkonpiirin koulu (36 €)
Liikkuvuusharjoitus, jossa hiki virtaa. Harjoitus kehittää koko kehon lihaksistoa, tasapainoa haastaen. Liikkeitä voit tehdä omaan tahtiin, tasapainon ja tekniikan kehittyessä voit lisätä vauhtia ja vaikeutta tasoa. Jokainen harjoitus sisältää hermostoa rauhoittavan alkulämmittelyn, varsinaiseen harjoitukseen valmistavan lämmittelyn, liikkuvuusprogressioihin perustuvan kuntopiirin (3 x 7 min) sekä loppujäähdyttelyn ja venyttelyn.

Zumba®

To 16.1.–24.4. klo 19.45–20.45
Kirkonpiirin koulu (29 €)
Superhauska ja hikinen tanssilii-kuntatunti, jossa musiikkina soivat merengue, cumbia, reggaeton, salsa ym. Tunti koostuu intervallityyppisestä ohjelmasta ja pienistä koreografioista. Liikkeet kohdistuvat yksittäisten kehonosien sijasta koko vartaloon. Heittäydy mukaan, et tarvitse aiempaa tanssitaitoa ja liikkeet tulevat tutuiksi kauden aikana.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:
Raisio-opisto,
p. 044 7971266



LiikU
talvella

LiikU Talvella -kampanja järjestetään 10.1.–31.3.2025 ja kirjauksia voi tehdä seuraavista talven ulkoliikuntalajeista: hiihto, kävely, sauvakävely, juoksu, lumikenkäily, potkukelkkailu, luistelu, retkiluistelu, pyöräily ja maastopyöräily sekä soveltava liikunta. Huono talvi tai lumitilannekaan ei estä osallistumista ja osallistua voi omien kilometritavoitteiden mukaan.

Pääsääntöisesti kirjaukset tehdään Liikkuen läpi vuoden -sovelluksen kautta, joka lähettää merkatut kilometrit suoraan kampanjan nettisivulle kuntarankingiin, jossa suoritusmäärät näkyvät kunnittain reaaliajassa. Osassa kunnista on käytössä liikuntasuorituskortti, joka toimii hyvänä vaihtoehtona, jos mobiilisovelluksen kokee haasteellisenä. Kannattaa myös seurata oman kunnan ohjeita.

LiikU talvella -kampanja järjestetään yhteistyössä LiikUn sekä kampanjaan osallistuvien kuntien liikuntatoimien kanssa. LiikU ja kunnat arpoivat kaikkien osallistujien kesken palkintoja, joista ilmoitetaan voittajille erikseen.

Liikkuen läpi vuoden -mobiilisovelluksen voi ladata ilmaiseksi Google Play- tai App Store -mobiilikaupoista ja se löytyy myös nettiversiona. Tarkemmat tiedot löytyvät osoitteesta www.liiku.fi/liikutalvella

MASKUN JA NOUSIAISTEN KUNTIEN 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, liinavaatteet ja loppusiivous, matkajohtajan palvelut sekä hotellin kuntosalin vapaa käyttö.

Kuluton peruutus 3.2.2025 saakka.
Toteutuakseen matka edellyttää 35 ilmoittautunutta.



Lisätiedot ja ilmoittautumiset: jouni.kangasniemi@nousiainen.fi, 044 4355 303.

► visit.pyha.fi

KUNTOSALI

KAITARAISTENTIE 162.
Koko 335 m².



UUSI LAITE TULOSSA TAMMIKUUSSA:

**Lantionnosto
painopakalla**

Kuntosalituotteiden hinnat 1.1.2025 alkaen:

- kertakäynti 7 €
- 1 kk hlökohtainen kulkuoikeus 50 €
- 1 v hlökohtainen kulkuoikeus 199 €
- 1 v perhekulkuoikeus 245 €
- Uusille käyttäjille perinteinen kulkuvain +10 €/kpl

Kuntosalin kulkuoikeuksia myynnissä kirjastolla tai verkkokaupassa, joka löytyy kunnan kotisivuilta www.nousiainen.fi

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

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

Treenaa ilmaiseksi:

Keskiviikkoisin klo 13–16.30
Lauantaisin klo 8–10.30

Esteetön ovi käytettävissä ja se aukeaa painamalla ulkoseinässä olevaa katkaisijaa.

Esteetön ovi

Kuntosalin käyttö onnistuu myös pyörätuolin ja rollaattorin kanssa esteettömän ulko-oven ansiosta. Ovi avautuu automaattisesti kulkuvainin 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.

MAKSUVÄLINEET

Jumppien, kylmäuinnin ja kuntosalikorttien maksuvälineinä käyvät:



- Smartum-setelit tai Smartum saldo
- Tyky-setelit tai Tyky Online (Tyky Online -maksutavassa ota yhteyts 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

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.

ELÄKELÄISTEN LIIKUNTA-KALENTERI

MAANANTAI

IKÄIHMISTEN FRISBEEGOLF-TREENIT
Nummen koulu klo 10.30–12. Aloitus 13.1.

BOCCIA, Valperin urheilutalo klo 16–18.
Aloitus 13.1.

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 15.1.

JUMPPA, Pajulan koulu klo 16–17.
Aloitus 15.1.

MÖLKKY, Nummen koulun takapihalla klo 16–18

IKÄIHMISTEN NURMIKKOJUMPPA
Pajulan koulu klo 18–19.

TORSTAI

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

TUOLIJUMPPA, Nummen koulu klo 10–11. Aloitus 16.1.

BOCCIA, Nummen koulu klo 15–17. Aloitus 16.1.

PERJANTAI

OHJATTU KUNTOSALI

• 1. ryhmä klo 8–9.15 • 2. ryhmä klo 9.30–10.45.
Aloitus 17.1. (Siihen saakka omatoimivuoro.)

KORTTI-/LAUTAPELIKERHO, Kunnanvirasto,
Moisiontie 19, klo 14–16 parillisilla viikoilla.
Aloitus viikolla 2.



KUVA: RAISION KAUPUNKI

UINTI/VESIJUOKSU 2.1.–30.5.2025, Raision Ulpuksessa. 1 kerta/ viikko. Henkilökohtainen maksuton uintikortti +65-vuotiaille nousiaisilaisille uintikeskus Ulpuksessa. Uintikortilla pääsee maksutta 1 x viikossa uimaan arkinen klo 14 saakka. Vanhat kulkukortit aktivoidaan Ulpuksessa 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/

Anssin neuvova puhelin

Kaipaako esimerkiksi opastusta liikunnan harrastamiseen tai neuvoja kuntoiluvälineiden käytössä?

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



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 merkittävää kohtaaminen ja keskustelu toisen ihmisen kanssa.

Kotihoito 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 kohtaanastaan 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 liikutettavan 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

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 yhtenäistään eri toimipaikkojen käytäntöjä.

Kortti oikeuttaa yhden saattajan maksuttomaan sisäänpääsyyn 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 hakeumuksen 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 määräjän, enintään kolme (3) vuotta kerrallaan.

Lisätiedot: Jouni Kangasniemi, p. 044 435 5303

Hakemuslomakkeita saatavilla vapaa-aikatoimelta.



VANHUSTYÖ

NOUSIAISTEN KUNNAN VANHUSNEUVOSTO

Vanhusneuvoston tehtävänä on varmistaa Nousiaisissa asuvan ikääntyneen väestön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet kunnassa. Nousiaisten kunnan ikääntyneitä koskevista asioista voit ottaa yhteyttä vanhusneuvostoon:

Elina Rinne, puheenjohtaja,
050 362 7955), **Kaisu Savolainen**, sihteeri, kaisu.savolainen@nousiainen.fi, 040 630 8073).

IKÄÄNTYNYT TARVITSETKO APUA?

Varhan ikääntyneiden palveluhajauksen puhelinnumero neuvoo numerosta **02 262 6164** arkisin klo 9–15. Lisätietoa varha.fi

HEI SENIORI – MITÄ KUULUU?

Varhan ja Nousiaisten kunnan vanhusneuvostojen kuntakierros
23.4.2025 klo 11.30–14 Nousiaisten seurakuntakodilla,
Maskuntie 1, 21270 Nousiainen.

Tilaisuus alkaa keittoruokailulla klo 11.30–12.00. Kaikille senioreille avoimessa ja maksuttomassa tilaisuudessa on luvassa puheenvuoroja ja messupisteitä.

Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vanhusneuvosto kiertää Varsinais-Suomen alueen kunnissa. Tule tapaamaan meitä hyvinvointialueen ja kunnan vanhusneuvoston jäseniä ja hyvinvointialueemme sekä kuntamme ammattilaisia. Tarjolla on ajankohtaista asiaa, saatavilla olevista palveluistamme, hyödyllisiä vinkkejä hyvinvointiisi ja tietoa omista vaikuttamismahdollisuuksistasi hyvinvointialueellamme.

Tapahtuman järjestävät Varhan vanhusneuvosto ja Nousiaisten kunnan vanhusneuvosto. Tilaisuudessa mukana muun muassa Eläkeliiton Nousiaisten yhdistys, OP Vakka-Auranmaa, Ikäinstituutti, Nousiaisten seurakunta, Punainen Risti Nousiaisten osasto ja Turun Lähimmäispalveluyhdistyksen Liikkuva resurssikeskus. Ajankohtaisimmat tiedot löytyvät kunnan verkkosivujen tapahtumaosion kautta.

Ilmoittaudu ennakkoon Nousiaisten kunnan verkkosivujen tapahtumaosion kautta tai olemalla yhteydessä hyvinvointikoordinaattoriin Kaisu Savolaiseen (kaisu.savolainen@nousiainen.fi, 040 630 8073) 14.3.2025 mennessä.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoa antaa Kaisu Savolainen, p. 040 630 8073



OLETKO YKSINÄINEN, KAIPAATKO JUTTUSEURAA? Tule Nummen Kammarille!

Punaisen Ristin Nousiaisten osaston Kammarilla on maanantaisin klo 12–15 **ystäväpäivystys**, jossa on tarjolla rattoisaa juttuseuraa sekä kahvia leipineen. Toisinaan on ohjelmassa kiinnostavia vierailijoita tai askartelua. Kamhari sijaitsee entisessä Nummen koulussa osoitteessa Koulutie 4, sisäpihan D-ovi. Tila on avara ja esteetön.

Osastolla on myös muuta ystävätoimintaa. Kaipaatko luonasi vierailevaa ystävää vai haluatko itse ryhtyä ystäväksi yksinäiselle?

OTA ROHKEASTI MEIHIN YHTEYTTÄ!

Anneli Aso, aso.anneli@gmail.com

Marja Ruosteenoja,
marjaruosteenoja@gmail.com

Puh. 050 362 7688



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

UUSIEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KIERRÄTYS

Mihin uudet nikotiinituotteet tulee kierrättää? Tästä hyvät ja kattavat vinkit.

Sähkö tupakka eli vape

Käytetty vape tulee viedä sähkö- tai elektroniikkaromua vastaanottavaan myymälään, koska laitteessa on lithium-akku. Sekajätteessä akku voi aiheuttaa tulipalon, kun ne murskaantuvat jäteautossa tai jätteenkäsittelylaitoksessa. Luonnossa niistä irtoaa haitallisia aineita maaperään. Kierrättämällä vapen materiaalit saadaan uudelleen käyttöön.

Vapen nikotiini- ja makunesteet lajitellaan vaaralliseen jätteeseen. Jos lasiset tai muoviset nestepullot ovat täysin tyhjä, kuuluvat ne sekajätteeseen.

Nikotiinipussit

Käytetty nikotiinipussit kierrätetään sekajätteeseen.

Nikotiinipussit luonnossa voivat aiheuttaa suurtakin vahinkoa, jos eläimet tai pikkulapset syövät ne. Nikotiinipusseista saatava nikotiini saattaa olla kohtalokas eläimille ja pikkulapsille. Vesistöihin joutuessaan ne kuormittavat ekosysteemiä ja päätyvät jopa ihmisten juomaveteen.

Lähteet: hsy.fi
Suomenash.fi
Paristokierrätys.fi
Ehyt.fi

! *Vape ei kuulu sekajätteeseen eikä luontoon.*

! *Nikotiinipussi luonnossa saattaa aiheuttaa eläimen kuoleman.*

! *Isossa-Britanniassa heitetään pois 2 vapea sekunnissa. Tällä litium määrällä vuodessa voitaisiin tehdä akut 1200 sähköautoon.*

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 päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja puuttumiseen: nousiainen.fi/ehkaisevapaihdeyto tai oheisen QR-koodin kautta



Punaisen Ristin Nousiainen osasto avaa Terveyspisteen 20.1.2025

Punaisen Ristin Nousiainen osasto avaa Terveyspisteen 20.1. Nummen koululle, osoitteeseen Koulutie 4 (sisäpiha D-ovi), Nousiainen. Terveyspiste on avoinna parillisten viikkojen maanantaisin klo 12–14.

Punaisen Ristin terveysteipisteessä saa luottamuksellista ja maksutonta neuvontaa omaan tai läheisen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä sekä tukea elämän hallintaan. Terveysteipisteessä mitataan esimerkiksi verenpainetta. Verensokeria voidaan mitata erikseen sovittuna ajankohtana.

Punaisen Ristin Terveysteipisteissä neuvonnasta vastaavat vapaaehtoisena toimivat terveydenhuollon ammattilaiset, jotka ohjaavat asiakkaita tarvittaessa myös eteenpäin palveluiden pariin.

Terveysteipisteellä on kahvitarjoilu ja mahdollisuus myös istahtaa juttelemaan Punaisen Ristin vapaaehtoisten kanssa.

Tervetuloa!



KUVA: ANNA TENHO

Lisätiedot:

Lasse Heino, SPR Nousiainen osasto,
nousiainen@punainenristi.fi / 044 545 0801

www.nousiainen.fi
Vapaa-aika ja hyvinvointi