

ONNI-HANKKEEN KALENTERI KESÄ-MARRASKUU 2020



1

LINNANPELLONKATU 30

AJANKOHTA	TOIMINTA
MA 1.6. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona
TO 4.6. klo 16:30-17 klo 17-18	Kevytjumppa , kerhotila Lihaskunto hiki , sään salliessa ulkona
MA 8.6. klo 9-10 klo 10-10:45 klo 10:45-11:15 klo 12-16	Temppurata perheille , kerhotilan edusta Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona Liikuntaneuvonta , varaa aika Esalta



<p>TO 11.6. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-19</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, sään salliessa ulkona Hankeinfo ja Iltabingo palkinnoin, kerhotila</p>
<p>MA 15.6. klo 9-10 klo 10-10:45 klo 10:45-11:15</p>	<p>Pihaleikit ja pelit, kerhotilan edusta Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona</p>
<p>TO 18.6. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-18:30 klo 18:30-19</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, sään salliessa ulkona Iltabingo palkinnoin, kerhotila Palaveri loppukesän yhteisestä retkestä</p>
<p>MA 22.6. klo 9-10 klo 10-10:45 klo 10:45-11:15</p>	<p>Temppurata perheille, kerhotilan edusta Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona</p>
<p>TO 25.6. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-18:30</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, sään salliessa ulkona Iltabingo palkinnoin</p>
<p>MA 29.6. klo 9-10</p>	<p>Pihaleikit ja pelit, kerhotilan edusta</p>



klo 10-10:45 klo 10:45-11:15	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona
Kesälomaillaan! ONNI-ohjaukset tauolla 1.7.-2.8.2020. Liikkukaa ja touhutkaa esim. pihalla yhdessä kesätauon aikana.	
MA 3.8. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona
TO 6.8. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19	Kevytjumppa , kerhotila Lihaskunto hiki , sään salliessa ulkona Pihapelit , kerhotilan edusta
MA 10.8. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15 klo 12-16	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona Liikuntaneuvonta , varaa aika Esalta
TI 11.8. klo 9-15	Retki Haminalahti ja Kuopion Eläinpuisto , lähtö yhteiskuljetuksella talon edustalta klo 9 ja paluu kotitalolle noin klo 15. Ilmoittaudu Esalle viimeistään ti 4.8., retkelle otetaan max. 19 ensiksi ilmoittautunutta.
KE 12.8. klo 13-14 klo 14-15:30	Teemaluento ja kahvit



	Tanssikurssi kerta 1/4: Valsahtelua Ilmoittaudu ennakoon Esalle.
LA 15.8. klo 10-11:30	ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIKUNTALAUANTAIT! Kerta 1/5 Lajina LENTOPALLO. Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 10. Lisätiedot Esalta.
ONNI-hankkeen liikuntaneuvonnan kiertue 17.8.-21.8.2020	
KE 19.8. klo 14-15:30	Tanssikurssi kerta 2/4: Tango, fox, ym. Ilmoittaudu ennakoon Esalle.
LA 22.8. klo 10-11:30	ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIKUNTALAUANTAIT! Kerta 2/5 Lajina SULKAPALLO. Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 10. Lisätiedot Esalta.
MA 24.8. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona



<p>KE 26.8. klo 14-15:30</p>	<p>Tanssikurssi kerta 3/4: Lattarit Ilmoittaudu ennakkoon Esalle.</p>
<p>TO 27.8. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, sään salliessa ulkona Pihapelit, kerhotilan edustalla</p>
<p>LA 29.8. klo 10-11:30</p>	<p>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 3/5 Lajina SUUNNISTUS. Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 10. Lisätiedot Esalta.</p>
<p>MA 31.8. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15</p>	<p>Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona</p>
<p>KE 2.9. klo 14-15:30</p>	<p>Tanssikurssi kerta 4/4: Toivekerta Ilmoittaudu ennakkoon Esalle.</p>
<p>MA 7.9. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15</p>	<p>Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona</p>
<p>TO 10.9. klo 15-16</p>	<p>Teemaluento ja kahvit</p>



<p>klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, sään salliessa ulkona Pelit nuorille, kerhotilan edustalta</p>
<p>LA 12.9. klo 10-11:30</p>	<p>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 4/5 Lajina YLEISURHEILU. Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 10. Lisätiedot Esalta.</p>
<p>MA 14.9. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15 klo 12-16</p>	<p>Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona Liikuntaneuvonta, varaa aika Esalta</p>
<p>TO 17.9. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, sään salliessa ulkona Pelit nuorille, kerhotilan edustalta</p>
<p>LA 19.9. klo 10-11 TAI klo 11:15-12:15</p>	<p>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 5/5 Lajina aikuisille OHJATTU KUNTONYRKKEILY, lapsille AKROBATIAA, TEMPPUJA, YM. Huom! Paikkana Oheisharjoittelukeskus</p>



	(Siikaranta 9 Kuopio, HopLopin vieressä). Lisätiedot Esalta.
MA 21.9. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona
TO 24.9. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19	Kevytjumppa , kerhotila Lihaskunto hiki , sään salliessa ulkona Pelit nuorille , kerhotilan edustalta
MA 28.9. klo 10-10:45 klo 10:45-11:15	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona
TO 1.10. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19	Kevytjumppa , kerhotila Lihaskunto hiki , kerhotila Pelit nuorille , kerhotilan edustalta
Hankkeen loppuvaiheen loka- ja marraskuun ohjelma voi täydentyä asukkaiden toiveohjelmalla ja/tai yllätysohjelmalla.	
MA 5.10. klo 10-11 klo 11-11:30 klo 12-16	Kävelyryhmä , kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa , kerhotilan edustalla ulkona Liikuntaneuvonta , varaa aika Esalta



TO 8.10.

klo 14-16

klo 16:30-17

klo 17-18

**19.11. Päätöstilaisuuden ja yhteisen
toiminnan suunnittelua vuodelle 2020
kahvitellen**

Kevytjumppa, kerhotila

Lihaskunto hiki, kerhotila

ONNI-hanke syyslomailee ma 12.10.-pe 16.10.2020

MA 19.10.

klo 10-11

klo 11-11:30

Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle

Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona

TO 22.10.

klo 14-16

klo 16:30-17

klo 17-18

**19.11. Päätöstilaisuuden ja yhteisen
toiminnan suunnittelua vuodelle 2020
kahvitellen**

Kevytjumppa, kerhotila

Lihaskunto hiki, kerhotila

MA 26.10.

klo 10-11

klo 11-11:30

Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle

Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona

TO 29.10.

klo 15-16

klo 16:30-17

klo 17-18

Teemaluento ja kahvit

Kevytjumppa, kerhotila

Lihaskunto hiki, kerhotila



<p>MA 2.11. klo 10-11 klo 11-11:30</p>	<p>Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona</p>
<p>TO 5.11. klo 14-16 klo 16:30-17 klo 17-18</p>	<p>19.11. Päätöstilaisuuden ja yhteisen toiminnan suunnittelua vuodelle 2020 kahvitellen Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, kerhotila</p>
<p>MA 9.11. klo 10-11 klo 11-11:30 klo 12-16</p>	<p>Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona Liikuntaneuvonta, varaa aika Esalta</p>
<p>TO 12.11. klo 15-16 klo 16:30-17 klo 17-18</p>	<p>Teemaluento ja kahvit Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, kerhotila</p>
<p>MA 16.11. klo 10-11 klo 11-11:30</p>	<p>Kävelyryhmä, kerhotilalta liikkeelle Kevytjumppa, kerhotilan edustalla ulkona</p>
<p>TO 19.11. klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-20</p>	<p>Kevytjumppa, kerhotila Lihaskunto hiki, kerhotila</p>





OSALLISUUTTA
HYVINVOINTIA
YHTEISÖLLISYYTTÄ
Niiralan Kulman asukkaille



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

**Kaikkiin hankkeen
toimenpiteisiin
osallistuminen on
osallistujille maksutonta.**

**Hankkeen Päätöstilaisuus ja keskustelua
yhteisen toiminnan jatkosta, kerhotila**

10

Osallisuutta, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä Niiralan Kulman asukkaille, ONNI, on ESR-rahoitteinen hanke, jota hallinnoi ja toteuttaa Pohjois-Savon Liikunta ry. Lisäksi hankkeessa on mukana ja sitä rahoittamassa Niiralan Kulma Oy ja Kuopion kaupunki.

LISÄTIETOJA JA ILMOITTAUTUMISET

Esa Pietikäinen 044 491 8062 esa.pietikainen@pohjois-savonliikunta.fi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

NIIRA
LAN
KULMA
MEILLÄ OLET KOTONA



KUOPIO