

# ONNI-HANKKEEN KALENTERI KESÄ-MARRASKUU

1



## TAIVAANPANKONTIE 23

AJANKOHTA	TOIMINTA
<b>MA 1.6.</b> klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , sään salliessa ulkona
<b>TO 4.6.</b> klo 11-12 klo 13-14	<b>Luontoliikunta</b> , lähtö kerhotilalta <b>Pihapelit</b> lapsille ja nuorille, kerhotilan edusta
<b>MA 8.6.</b> klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , sään salliessa ulkona



<p><b>TO 11.6.</b> klo 11-12 klo 13-14</p>	<p><b>Luontoliikunta</b>, lähtö kerhotilalta <b>Pihapelit</b> lapsille ja nuorille, kerhotilan edusta</p>
<p><b>MA 15.6.</b> klo 16-16:30 klo 16:30-17 klo 17-18</p>	<p><b>Bingo</b> palkinnoin, kerhotila <b>Kevytjumppa</b>, kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b>, sään salliessa ulkona</p>
<p><b>TO 18.6.</b> klo 11-12 klo 13-14</p>	<p><b>Luontoliikunta</b>, lähtö kerhotilalta <b>Pihapelit</b> lapsille ja nuorille, kerhotilan edusta</p>
<p><b>MA 22.6.</b> klo 16-16:30 klo 16:30-17 klo 17-18</p>	<p><b>Bingo</b> palkinnoin, kerhotila <b>Kevytjumppa</b>, kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b>, sään salliessa ulkona</p>
<p><b>TO 25.6.</b> klo 11-12 klo 13-14</p>	<p><b>Luontoliikunta</b>, lähtö kerhotilalta <b>Pihapelit</b> lapsille ja nuorille, kerhotilan edusta</p>
<p><b>MA 29.6.</b> klo 12-16 klo 16-16:30 klo 16:30-17 klo 17-18</p>	<p><b>Liikuntaneuvonta</b>, varaa aika Esalta <b>Bingo</b> palkinnoin, kerhotila <b>Kevytjumppa</b>, kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b>, sään salliessa ulkona</p>



**Kesälomaillaan! ONNI-ohjaukset tauolla 30.6.-2.8.2020. Liikkukaa ja touhutkaa esim. pihalla yhdessä kesätauon aikana.**

**MA 3.8.**

klo 16:30-17

klo 17-18

klo 18:15-19

**Kevytjumppa**, kerhotila

**Lihaskunto hiki**, sään salliessa ulkona

**Vilku-sähköpolkupyöräsovelluksen opastus retkeä varten (Freebike)**

**Ti 4.8.**

klo 9 – n. 16

**Polkupyöräretki Bellanrantaan**

Lähtö Taivaanpankontie 23 klo 9. Paluu n. klo 16.

Voit halutessasi lainata Vilku-sähköpolkupyörän Puijonlaakson ostoskeskukselta omakustanteisesti, ole paikalla klo 9.15 (Muista tutustua ja ladata sovellus)

Päivän teema: Lajitutustuminen: Padel tai minigolf. Ilmoita kumpaan osallistut. Kesto 1h.

Lounas ja saunominen Saanassa. Päivän aktiviteetit kustantaa ONNI-hanke.

**Ota mukaan:** ulkoliikuntavarustus, sisäpelikengät (Padel-osallistujille) ja uimahousut!

**Ilmoittautumiset Esalle (044 4918 062)**

**29.6.2020 mennessä, mukaan otetaan 20 ensimmäistä ilmoittautunutta.**



<p><b>TO 6.8.</b> klo 11-12:30</p>	<p><b>Luontoliikunta</b> ja liikkussa <b>teemallista hyvinvointikeskustelua</b>, lähtö kerhotilalta</p>
<p><b>MA 10.8.</b> klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19</p>	<p><b>Kevytjumppa</b>, kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b>, sään salliessa ulkona <b>Pelit nuorille ja perheille</b>, kerhotilan edustalta</p>
<p><b>KE 12.8.</b> klo 16:30-18</p>	<p><b>Tanssikurssi kerta 1/4: Valsahtelua</b> Ilmoittaudu ennakkoon Esalle.</p>
<p><b>LA 15.8.</b> klo 12:30-14</p>	<p><b>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 1/5</b> Lajina <b>LENTOPALLO</b>. Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 12:30. Lisätiedot Niinalta.</p>
<p><b>ONNI-hankkeen liikuntaneuvonnan kiertue 17.8.-21.8.2020</b></p>	
<p><b>KE 19.8.</b> klo 16:30-18</p>	<p><b>Tanssikurssi kerta 2/4: Tango, fox, ym.</b> Ilmoittaudu ennakkoon Esalle.</p>
<p><b>LA 22.8.</b> klo 12:30-14</p>	<p><b>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 2/5</b></p>



	Lajina <b>SULKAPALLO</b> . Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 12:30. Lisätiedot Niinalta.
<b>MA 24.8.</b> klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , sään salliessa ulkona <b>Pelit nuorille ja perheille</b> , kerhotilan edustalta
<b>KE 26.8.</b> klo 16:30-18	<b>Tanssikurssi kerta 3/4: Lattarit</b> Ilmoittaudu ennakkoon Esalle.
<b>LA 29.8.</b> klo 12:30-14	<b>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 3/5</b> Lajina <b>SUUNNISTUS</b> . Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 12:30. Lisätiedot Niinalta.
<b>MA 31.8.</b> klo 12-16 klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18:15-19	<b>Liikuntaneuvonta</b> , varaa aika Esalta <b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , sään salliessa ulkona <b>Pelit nuorille ja perheille</b> , kerhotilan edustalta
<b>KE 2.9.</b> klo 16:30-18	<b>Tanssikurssi kerta 4/4: Toivekerta</b> Ilmoittaudu ennakkoon Esalle.



<p><b>MA 7.9.</b> klo 16:30-17 klo 17-18</p>	<p><b>Kevytjumppa</b>, kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b>, kuntosali</p>
<p><b>TO 10.9.</b> klo 11-12:30</p>	<p><b>Luontoliikunta</b> ja liikkussa <b>teemallista hyvinvointikeskustelua</b>, lähtö kerhotilalta</p>
<p><b>LA 12.9.</b> klo 12:30-14</p>	<p><b>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 4/5</b> Lajina <b>YLEISURHEILU</b>. Kokoontuminen kerhotilan edustalla klo 12:30. Lisätiedot Niinalta.</p>
<p><b>MA 14.9.</b> klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-18:30</p>	<p><b>Kevytjumppa</b>, kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b>, kerhotila <b>Iltabingo</b>, kerhotila</p>
<p><b>TO 17.9.</b> klo 10-11</p>	<p><b>Mölkky ja petankki tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)</p>
<p><b>LA 19.9.</b> klo 10-11 <b>TAI</b> klo 11:15-12:15</p>	<p><b>ONNI-HANKKEEN PERHEIDEN JA KAIKENIKÄISTEN LIIKUNTALAUANTAIT! Kerta 5/5</b> Lajina <b>aikuisille OHJATTU KUNTONYRKKEILY, lapsille AKROBATIAA, TEMPPUJA, YM.</b></p>



	<b>Huom!</b> Paikkana Oheisharjoittelukeskus (Siikaranta 9 Kuopio, HopLopin vieressä). Lisätiedot Niinalta.
<b>MA 21.9.</b> klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-18:30	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kuntosali <b>Iltabingo</b> , kerhotila
<b>TO 24.9.</b> klo 10-11	<b>Mölkky ja petankki tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>MA 28.9.</b> klo 12-16 klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Liikuntaneuvonta</b> , varaa aika Esalta <b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kerhotila
<b>TO 1.10.</b> klo 10-11	<b>Mölkky ja petankki tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>Hankkeen loppuvaiheen loka- ja marraskuun ohjelma voi täydentyä asukkaiden toiveohjelmalla ja/tai yllätysohjelmalla.</b>	
<b>MA 5.10.</b> klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-19	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kerhotila



	<b>Päätöstilaisuuden ja yhteisen toiminnan suunnittelua vuodelle</b> , kerhotila
<b>TO 8.10.</b> klo 10-11	<b>Mölkky ja petankki tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>ONNI-hanke syyslomailee ma 12.10.-pe 16.10.2020</b>	
<b>MA 19.10.</b> klo 14-16  klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Päätöstilaisuuden ja yhteisen toiminnan suunnittelua vuodelle 2020 kahvitellen</b> <b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kuntosali
<b>TO 22.10.</b> klo 10-11	<b>Sauvakävely tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>MA 26.10.</b> klo 12-16 klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Liikuntaneuvonta</b> , varaa aika Esalta <b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kerhotila
<b>TO 29.10.</b> klo 10-11	<b>Sauvakävely tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>MA 2.11.</b> klo 14-16	<b>Päätöstilaisuuden ja yhteisen toiminnan suunnittelua vuodelle 2020 kahvitellen</b>





klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kuntosali
<b>TO 5.11.</b> klo 10-11	<b>Sauvakävely tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>MA 9.11.</b> klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kerhotila
<b>TO 12.11.</b> klo 10-11	<b>Sauvakävely tai kevyt jumppa</b> (säävaraus)
<b>MA 16.11.</b> klo 12-16 klo 16:30-17 klo 17-18	<b>Liikuntaneuvonta</b> , varaa aika Esalta <b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kerhotila
<b>MA 23.11.</b> klo 16:30-17 klo 17-18 klo 18-20	<b>Kevytjumppa</b> , kerhotila <b>Lihaskunto hiki</b> , kerhotila <b>Hankkeen Päätöstilaisuus ja keskustelua yhteisen toiminnan jatkosta</b> , kerhotila





OSALLISUUTTA  
HYVINVOINTIA  
YHTEISÖLLISYYTTÄ  
Niiralan Kulman asukkaille



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

*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.*

10

## LISÄTIETOJA

Esalta 044 491 8062 [esa.pietikainen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:esa.pietikainen@pohjois-savonliikunta.fi)

Niinalta 050 322 3971 [niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:niina.markkanen@pohjois-savonliikunta.fi)

[www.pohjois-savonliikunta.fi](http://www.pohjois-savonliikunta.fi)



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



NIIRA  
LAN  
KULMA  
MEILLÄ OLET KOTONA  
POHJOIS-SAVON LIIKUNTA



KUOPIO