

TAMMIKUU 2019

TERVEYSPALVELUT

Lääkärin vastaanotto 15.1.2019

KUMMELI

Kampaaja Maritta Latva Kummelissa
keskiviikkona 13.2.
Ajanvaraus puh. 044 2534 053

NUORISO- JA LIIKUNTAPALVELUT

Maija Puolakanaho
puh 0400 638 398
etunimi.sukunimi@naantali.fi

NUORTEN KESÄTYÖT

Naantalin kaupunki palkkaa ensi kesäksi 110 nuorta kesätyöntekijää. Kesätyöpaikkoja haetaan Kuntarekry -ohjelman kautta ja hakuaika on 23.1. – 24.2.2019. Kesätyöpaikat on tarkoitettu vuosina 1995–2003 syntyneille naantalilaisille. Kesätyöjakso on neljä viikkoa ja työpäivän pituus on 7 tuntia. Palkka neljän viikon jaksolta on 850 euroa. Kesätyöjaksoja on kaksi, kesäkuu 3.6.–30.6. ja heinäkuu 1.7.–28.7.

LASTEN JA NUORTEN TOIMINTAA

Liikuntakerhot alakouluilla

Liikuntakerhot ovat 2.-6.luokkaisille, paitsi aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuville. Liikuntakerhotoiminta on maksutonta. Alakoulujen kerhotoiminta järjestetään 7.1.-10.5. (ei arkipyhinä ja koulujen loma-aikoina). Ilmoittautuminen netissä liikkuvanaantali.fi.

Kultarannan koululla maanantaisin klo 14.10–15.00
Kuparivuoren koululla tiistaisin klo 14.00–15.00
Karvetin koululla keskiviikkoisin klo 13.00–14.00

Taimon koululla keskiviikkoisin klo 14.00–15.00

Merimaskun koululla keskiviikkoisin klo 13.00–14.00

Lietsalan koululla torstaisin klo 13.00–14.00
Velkuan koululla maanantaisin klo 13.00–14.00 4-9.lk

Velkuan koululla tiistaisin klo 13.00–14.00 esi-3.lk

Velkua tanssikerho, lisäinfo koululta.

Rymättylän koululla keskiviikkoisin klo 14.30–15.30.

Velkuan Dancemix 7-12 -vuotiaalle Sinervon talolla joka toinen ti 15.1.–9.4. klo 17.30–18.30 Hinta 27 €/hlö koko kausi.

Ilmoittautumiset www.naantali.fi/opisto tai 044 7334 651.

Lasten teatterikerho Rymättylässä 10x 2.-3.luokkaisille

ma 14.1.–25.3. (10 krt, ei vko 8) klo 12.30–14 koulun käsityötilassa. Hinta 25 €/hlö.

Ilmoittautuminen www.liikkuvanaantali.fi.

Teatterikerhon tavoitteena ei ole teatteriesityksen valmistaminen, vaan draamakasvatuksen keinoin kehittää yhteistyökykyä, mielikuvitusta ja rohkeutta olla oma hyvä itsensä. Leikkimielisten harjoitusten avulla opitaan arvostamaan kaikkien tekemistä itse kokemalla ja näkemällä: jokaisella pienelläkin roolilla ja teolla on tärkeä merkityksensä kokonaisuudessa.

Teatteri on elämän taidetta, siksi eläytyminen erilaisiin tilanteisiin tarinoiden, rooliharjoitusten ja leikkien avulla on samalla kuin elämän harjoittelua. Vetäjänä draamakouluttaja, ohjaaja FM Soili Nurmi.

Nuorten harrasteteatteri Rymättylän nuorisotalolla 4-9.luokkaisille

su 20.1.–7.4.2019 klo 17.00–19.00 (ei vko 8 & 13). Hinta 25 €/hlö. Ilmoittautuminen

www.liikkuvanaantali.fi. Teatterikerhon

tavoitteena on draamakasvatuksen ja teatteri-ilmaisun keinoin kehittää yhteistyökykyä, mielikuvitusta ja rohkeutta olla oma hyvä itsensä. Kivojen ryhmäharjoitusten avulla opitaan arvostamaan kaikkien tekemistä itse kokemalla ja näkemällä: jokaisella pienelläkin roolilla ja teolla on tärkeä merkityksensä

kokonaisuudessa. Näin on myös elävässä elämässä. Teatteri on elämän taidetta, siksi eläytyminen erilaisiin tilanteisiin tarinoiden, rooliharjoitusten ja toiminnallisten tehtävien avulla on oivallinen tapa tarkastella elämää ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Tavoitteena ei ole teatteriesityksen valmistaminen, mutta tästä on hyvä jatkaa teatteriharrastuksen pariin. Vetäjänä draamakouluttaja, ohjaaja FM Soili Nurmi.

Cheergym 11–14v Suopellon koululla
kevätkausi ma 7.1.–29.4. klo 16–17.
Hinta 30 €/hlö. Lisätiedot ja ilmoittautumiset www.nvo.fi

Sirkus Lietsalan koulun liikuntasalissa la 12.1.–6.4. 6-8v klo 10–11 ja 9-12v klo 11–12.
Hinta 30 €/hlö. Ilmoittautumiset www.naantali.fi/opisto tai 044 7334 651.

Nuorten monilajiklubi Suopellon koululla
ke 9.1.–24.4. klo 14–15.
Ilmoittautumiset liikkuvanaantali.fi

Hevostaitokerhot

Tammikuun hevostaitokerho 7-14v.
ti ryhmät klo 17-18 ja 18-19. Kerhokerrat 15.1., 22.1., 29.1., 5.2. ja 12.2. Hinta 38 €/hlö.
Ilmoittautumiset 10.1. mennessä kirsi@ponikumpu.fi.

Maaliskuun hevostaitokerho 7-14v. pe ryhmät klo 17-18 ja 18-19 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., ja 29.3. Hinta 38 €/hlö. Ilmoittautumiset 10.2. mennessä kirsi@ponikumpu.fi

Suitset, satula, riimu, loimi, liina, kavaletti, vastinhihna, satulavyö, rautias, kimo, ruunikko jne....Nämä kaikki sanat liittyvät hevosharrastamiseen ja voit oppia lisää Ponikummun tallin hevostaitokerhossa. Hevostaitokerho on tarkoitettu kaikille poneista ja hevosista kiinnostuneille 6 -14v. lapsille. Hevostaitokerhossa tutustutaan poneihin ja hevosiin eläiminä. Miten poneja ja hevosia hoidetaan? Mitä varusteita ne tarvitsevat? Miten poneja ja hevosia käsitellään? Miten ponit ja hevoset kommunikoivat? Tutustumme myös erilaisiin hevosrotuihin ja niiden käyttötarkoituksiin. Tiivistetty tietokurssi, jossa pääset harjoittelemaan myös käytännössä. Hevostaitokurssilla poneja ja hevosia voidaan

käsitellä maasta käsin mm. tehtävärata kentällä, kurssi ei kuitenkaan sisällä ratsastusta.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset kirsi@ponikumpu.fi

Perheille hevostaitokerho

Ponikummussa ke 16.1, 23.1., 30.1., 6.2. ja 13.2. klo 17-18 yli 7v lapselle ja aikuiselle. Hinta aikuinen-lapsi yht 38 €. Ilmoittautumiset 10.2. mennessä kirsi@ponikumpu.fi. Suitset, satula, riimu, loimi, liina, kavaletti, vastinhihna, satulavyö, rautias, kimo, ruunikko jne...Nämä kaikki sanat liittyvät hevosharrastamiseen ja voit oppia lisää Ponikummun tallin hevostaitokerhossa. Hevostaitokerho on tarkoitettu kaikille poneista ja hevosista kiinnostuneille 6 -14v. lapsille yhdessä huoltajan kanssa. Hevostaitokerhossa tutustutaan poneihin ja hevosiin eläiminä.

Miten poneja ja hevosia hoidetaan? Mitä varusteita ne tarvitsevat? Miten poneja ja hevosia käsitellään? Miten ponit ja hevoset kommunikoivat?

Tutustumme myös erilaisiin hevosrotuihin ja niiden käyttötarkoituksiin. Tiivistetty tietokurssi, jossa pääset harjoittelemaan myös käytännössä yhdessä huoltajan kanssa. Hevostaitokurssilla poneja ja hevosia voidaan käsitellä maasta käsin mm. tehtävärata kentällä, kurssi ei kuitenkaan sisällä ratsastusta.

Ponikummun PONIPÄIVÄ la 2.3. klo 10–16 ponipäivä 7.-14v.!

Tervetuloa viettämään heppahöperön unelma tallipäivää Ponikummun ihanien ponien kanssa (min.10 lasta ja max.12 lasta). Hinta 40 €. Lisäinfo ponipäivästä liikkuvanaantali.fi. Ilmoittautumiset 10.2. mennessä kirsi@ponikumpu.fi. Tervetuloa viettämään heppahöperön unelma tallipäivää Ponikummun ihanien ponien kanssa. Ponipäivä on tarkoitettu kaiken tasoisille 7 – 14v. ratsastajille ja jokaiselle järjestetään ikään ja ratsastustasoon sopivaa tekemistä. (Tarvittaessa on mahdollisuus myös taluttajaan ratsastuksen ajan)

Ponipäivä sisältää: kaksi ratsastuskertaa aamupäivällä ja iltapäivällä sekä toiveesta iltapäivän ratsastus voidaan korvata myös muulla hevostoiminnalla esim. kärryttelyllä. Runsaan ja maukkaan lounaan jälkiruokineen

sekä välipalan. Hevostaitoja ja hevostietoutta sekä puuhastelua tallissa ihanien poni ja hevosystävien kanssa!

Kevät kaudella tavoitteena järjestää lisäksi mm. laskettelua, purjehdusta, mediapaja, motocrossia, eräjormailua, golffia ja Taide&tanssi-workshopit kirjastossa. Seuraa ilmoittelua liikkuvanaantali.fi-verkkosivuilla ja FB:ssä Liikkuva Naantali.

IKÄIHMISTEN LIIKUNTARAATI KOKOONTUU HELMIKUUSSA NAANTALISSA

Ikäihmisten liikuntaraati järjestetään Naantalissa **maanantaina 4.2.2019 klo 13.30-15.30 Aurinkosäätiön palvelutalossa.**

Ensimmäistä kertaa järjestettävä liikuntaraati on vaikutuskanava ikäihmisten terveysliikunnan kehittämisessä. Tavoitteena on kuulla ikäihmisten ajatuksia ja toiveita Naantalilaisien ikäihmisten liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyvistä asioista. Esiin tuotuja mielipiteitä hyödynnetään liikuntatoimintojen ja liikkumisen olosuhteiden kehittämisessä.

Ikäihmisten liikuntaraati on Voimaa vanhuuteen- ohjelman tuottama hyvä käytäntö ikäihmisten kuulemiseen liikunta-asioissa. Samalla se on askel kohti iäkkäiden yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia. Liikuntaraati on kevyt ja innostava ikäihmisen osallisuutta lisäävä toimintatapa, joka tuottaa käyttökelpoista tietoa liikunnan päätöksentekoon ja suunnitteluun.

Liikuntaraadissa ikäihmisten ja heidän edustusjärjestönsä, kunnan liikunta-asioista vastaavat henkilöt ja päättäjät tapaavat toisensa. Liikuntaraati on avoin kuntalaisille. Ilmoittaudu mukaan liikuntaraatiin, puhelimitse 0400 638 398 tai sähköpostilla Maija Puolakanaholle.

SAARISTOMARSSI

Jo perinteeksi muodostunut saaristomarssi järjestetään **lauantaista sunnuntaihin 19.1. – 27.1.** välisenä aikana. Saaristolaiset voivat liikkua omavalintaisella paikalla itse valitsemana aikana. Saaristomarssivihkoihin kirjataan **juosten,**

kävellen, hiihtäen ja luistellen liikuttu kilometrit. Jos et pääse merkkamaan kilometrejä kirjausvihkoihin, voit lähettää liikkumasi kilometrit myös sähköpostilla Maija Puolakanaholle, mielellään 28.1.2019 mennessä.

Saaristomarssin järjestää Saaristoliikunnan työryhmä ja marssiin osallistuu suomenkieliset ja ruotsinkieliset saaristo-osat. Liikutut kilometrit lasketaan yhteen ja jaetaan kunnan asukasluvulla (Rymättylä, Merimasku, Velkua, Livonsaari). Saaristomarssivihkot, joihin suorituksia voi merkitä, sijaitsevat kuntolaatikoissa, jotka ovat:

Merimasku pururata, palvelupisteen ovenpieli, osuuspankin luona oleva varastorakennus, Taattistenjärven hiihtolatu (jos on lunta ja jäätä)

Rymättylä Tanilantie, Nurvalantie, Poikko (Kari Ojalan talon luona), Kurala Antti Pesannon talon luona, vesilaitos, Heinäinen Vienolan tienristeys, Monolassa ns. hiihtoladun varrella oleva punainen rakennus, Salonkylä Kinttalanrauman sillan luona, Salonkyläntien ja Tammihaantien risteys, Aasla, Kuivaisten saari

Velkua Kummelin edessä oleva postilaatikko

Livonsaari Livonsaaren kauppa

Kaikkien kirjauksia tehneiden kesken arvotaan liikuntaan liittyviä palkintoja.

KKK-KIMPASSA KEVYEMPI KAUPUNKI

Tammikuussa aloittaa aikuisille naantalilaisille suunnattu elämäntapamuutoksiin ja hyvinvointiin tähtäävä kokonaisuus Kimpassa kevyempi kaupunki.

Luennot viitenä tiistai-iltana: liikunta, ravitsemus, uni ja motivaatio.

Viikottaiset punnitukset terveyskeskuksella sekä 3 kertaa kehonkoostumusmittaus jakson aikana. Tavoitteena: säännöllinen laadukas syöminen, säännöllinen liikunta, riittävä uni, stressin vähentäminen ja iloinen yhdessä toimiminen.

Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 8.1. ja viimeinen kokoontuminen 14.5.2019
Ilmoittautuminen www.liikkuvanaantali.fi ja aikuisten liikunta
KKK- ryhmän järjestää Naantalın kaupungin terveys- ja liikuntapalvelut

ULKOILUILTA RYMÄTTYLÄSSÄ

Koko perheen retki **torstaina 31.1.2019**.
Lähtöpaikkana koulun piha kello 17.30.
Kävelymatkaa retkipaikalle kertyy noin 2 km/suunta. Nuotion loimussa nautimme omia eväitämme. Mukaan tarvitet kunnon taskulampun, säänmukaiset ulkoiluvarusteet sekä omat eväät. Paluu koulun pihalle noin kello 20.

SUURI KUNTOTESTAUSILTA TO 17.1.

Tervetuloa maksuttomaan kuntotestausiltaan **torstaina 17.1. kello 17-19** Kesti-Maarian tiloihin, Maariankatu 2. Testi-illassa mitataan mm. kehonkoostumusta, puristusvoimaa, tasapainoa. Lisäksi infoa liikunnasta, ravinnosta ja painonhallinnasta.
Ilmoittautumiset tästä.

TASAPAINORYHMÄT KESTI-MAARIASSA

Aikuisille suunnatun tasapainoryhmien tavoitteena on lisätä ja ylläpitää tasapainoon tarvittavaa lihasvoimaa. Ryhmät kokoontuvat 7.1.-7.5.2019 Kesti-Maarian liikuntatilassa sekä keskustan alueen ulkoliikuntapaikoilla. Kevätkauden hinta on 30 €/ryhmä. Toiminta järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään 10 hlö/ryhmä. Jos sinulla on seniorikortti, erillistä maksua ei tarvitse maksaa. Tasapainoryhmät kuuluvat seniorikortin palveluihin.
maanantain ryhmä kello 12.00–13.00
tiistain ryhmä kello 9.00-10.00
Ilmoittautuminen www.liikkuvanaantali.fi
Voimaa vanhuuteen tasapainoryhmä (VoiTas) Kesti-Maarian liikuntatiloissa keskiviikkoisin kello 12-12.45.
Ilmoittautumiset www.lisnaantali.fi

KUNTOSALIHARJOITTELUN PERUSTEET -KURSSI ALOITTELIJOILLE

Kuntosaliharjoittelun perusteet kurssiin kuuluu kolme ohjattua tapaamista. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Kurssilla opetetaan käyttämään laitteita oikein, saat oman harjoitteluohjelman sekä ohjeet omatoimiseen harjoitteluun. Halutessasi saat myös kurssin aikana kehonkoostumusmittauksen. Kurssin

ajankohta: 9.1. klo 17–18, 16.1. ja 23.1. klo 17.30–18.30. Paikkana Majjamäen liikuntahalli.

Kurssin hinta on 30 € sisältäen kurssiohjauksen ja – materiaalin sekä 2 kk kuntosalin käytön. Max 12 osallistujaa.
Ilmoittautuminen www.liikkuvanaantali.fi
Kursseille voi ilmoittautua myös kaupungintalon palvelupisteessä.

KUNTOSALIOHJAUSTA

Majjamäen liikuntahallin kuntosalilla ohjaaja opastamassa laitteiden käytössä ja harjoittelussa keskiviikkona 16.1. kello 15.30-17.00 ja tiistaina 5.2. klo 15.30-17.30.

LIIKUNTAYSTÄVÄTOIMINTA RYMÄTTYLÄN LIIKUNTASALISSA

Liikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen arkeen:

- ylläpitää tasapainoa ja vahvistaa luustoa
- alentaa verenpainetta
- hidastaa lihasvoiman vähenemistä ja lisää nivelten liikkuvuutta ja hyvinvointia
- edistää ruuansulatusta ja ruokahalu
- tukee muistia ja tuottaa hyvää mieltä
- lisää nivelten liikkuvuutta ja hyvinvointia

Liikuntaystävätoiminta on tarkoitettu kaikille kotona asuville ikäihmisille ja ryhmä kokoontuu koulun liikuntasalissa **keskiviikkoisin klo 13.00- 13.45**

seuraavina päivinä:

ke 16.1., ke 30.1., ke 13.2., ke 27.2.,
ke 13.3., ke 27.3., ke 10.4., ke 24.4., ke 8.5.
Ohjauksesta vastaavat rymättyläiset vapaaehtoiset Liisa Suomi, Elina Laine, Ulla-Maija Karjalainen-Nylund ja Irma Ahde. Tule mukaan mukavaan joukkoon, ryhmään ei ole pääsyvaatimuksia.

Jos tarvitset kuljetusta, saattoapua tai haluat muuten vain ryhmän toiminnasta lisätietoa, ota yhteys diakoni Hannele Keskitaloon, puh 040 130 8384.

Olet sydämellisesti tervetullut liikuntaystäväjumppaan. Ryhmässä ei tehdä vaikeita suorituksia, liikkeitä voi tehdä myös tuolilla istuen. Tule rohkeasti mukaan.
Järj. Naantalın kaupungin liikuntapalvelu, Rymättylän Seurakunta ja vapaaehtoiset!

UIMAKULJETUKSET RAISION ULPUKKAAN 7.1.-27.5.2019

Iltavuoro ajetaan maanantaisin
klo 17.00 Rymättylän kk (keskustan linja-
autopysäkki)
klo 17.10 Merimaskun kirkon parkkipaikka
klo 17.25 Linja-autoasemalta suoraan
Ulpukkaan.
klo 20.00 lähtö Ulpukasta

Kyytiin pääsee matkan varrella olevilta linja-
autopysäkeiltä. Taivassalon linja-auto menee
Naantalin linja-autoasemalta Ulpukkaan
Aurinkotietä pitkin.

Uimakuljetuksia ei ole arkipyhinä, kesäaikaan
tai Ulpukan ollessa suljettuna.

Alle 12 v. lapset vain huoltajan seurassa.

LUUTAPALLOTURNAUS YHTEISVASTUUN HYVÄKSI

Perinteinen järjestöjen, yhteisöjen,
kaveriporukoiden, perheiden leikkimielinen
luutapallokisa järjestetään **sunnuntaina
10.2.2019 klo 14.00**. Rymättylän
jäkiekkokentällä tai vaihtoehtoisesti koulun
pihalla riippuen säästä ja kentän kunnosta.
Pelaajia on kentällä kerrallaan viisi,
vaihtopelaajia voi olla rajaton määrä.
Järjestäjät suosittelevat **kypärän** käyttöä.
Pelaajilla ei saa olla kengissä nastoja tai
liukuesteit. Pelivälineenä on luuta ja pallo.

Joukkueet jaetaan tarvittaessa kahteen
sarjaan: yhdistyssarja ja perhesarja. Voittajat
saavat vuodeksi haltuunsa kiertopalkinnon.

Ilmoittautuminen Maija Puolakanaho tai
Hannele Keskitalo (hannele.keskitalo@evl.fi)
viimeistään 31.1.2019, jotta otteluohjelma
ehditään tehdä.

Osallistumismaksu 10 €/joukkue, maksetaan
paikan päällä. Tilaisuudessa on myös
kanttiini, josta voi ostaa kahvia, mehua,
lettuja. Kaikki kertyneet tulot tuloutetaan
yhteisvastuun hyväksi. Järjestäjät hankkivat
pelivälineet.

IPANARIEHA

Ipanarieha Rymättylän koululla (Piimätie)
lauantaisin klo 14.00–15.30, kevään
ensimmäinen kerta 12.1. (12.1.-13.4.).

Ipanarieha Maijamäen tatamisalissa
(Venevalkamantie) sunnuntaisin klo 15.00–

16.45, ensimmäinen kerta 13.1. (13.1. –
24.3.)

Ipanariehassa liikutaan temppuradalla,
kiipeillään, hypitään jätti-ilmatrampoliinilla ym.
Toiminta on tarkoitettu alle 7-vuotiaille lapsille
ja heidän täysikäiselle liikuntakaverilleen.
Rymättylässä voi perheen alle 7-vuotiaan
lapsen ja aikuisen mukana tulla myös
vanhempia lapsia.

Toiminta on maksutonta.

Toiminnan järjestävät Liikuntapalvelut ja
Naantalin voimistelijat ry sekä Rymättylän
Soihdu ry

TALVILOMAN LASTEN JA NUORTEN OHJELMA

ma 18.2.

Maijamäen liikuntahallissa avoimet
palloluvuorot: sählyä, jalkkista, korista klo 9-
12. Omat kentät eri lajeille ja ikäryhmittäin, ei
ohjausta.

Jäädisko klo 13–14.45 koko perheelle
Kuparivuori-hallissa. Rymättylästä ja
Merimaskusta järjestetään kuljetus. Muista
ilmoittautua, katso tarkemmat tiedot:
liikkuvanaantali.fi.

ti 19.2.

Maijamäen liikuntahallissa avoimet
palloluvuorot sählyä, jalkkista, korista vuoro
klo 9-12. Omat kentät eri lajeille ja
ikäryhmittäin, ei ohjausta.

Rymättylän koulun liikuntasalissa
jättitrampoliini, pelejä ja leikkejä koululaisille
klo 12–14.

Maijamäen liikuntahallissa pelejä ja leikkejä
koululaisille klo 12–14.

Nuorisotalo Monnari 3 lk-6 lk klo 14–17, 7 lk-
18 v klo 17-21

ke 20.2.

Maijamäen liikuntahallissa avoimet
palloluvuorot sählyä, jalkkista, korista klo 9-
12. Omat kentät eri lajeille ja ikäryhmittäin, ei
ohjausta.

Maijamäen tatamisalissa temppuilua,
jättitrampoliini, pelejä, leikkejä klo 12–14.30.
Rymättylän koulun pihalla koko perheen
ulkoilutapahtuma klo 12–14, säävaraus.
Ohjelmassa pulkkamäki ja makkaranpaistoa.
Mikäli ei ole lunta, järjestetään Rymättylän
liikuntasalissa toimintaa. Lisätiedot:
liikkuvanaantali.fi.

Nuorisotalo Monnari 3 lk-6 lk klo 14–17, 7 lk-18 v klo 17-21

to 21.2.

Maijamäen liikuntahallissa avoimet palloiluvuorot sählyä, jalkkista, korista klo 9-12. Omat kentät eri lajeille ja ikäryhmittäin, ei ohjausta.

Suovuoren puistossa koko perheen ulkoilutapahtuma, Suopellon koulun takana klo 11.30–14, säävaraus. Ohjelmassa pulkkamäki, hiihtoa ja makkaranpaistoa. Mikäli ei ole lunta, järjestetään Suopellon koulun salissa tempurata klo 12-14.

pe 22.2.

Laskettelureissu Sappeelle ja hiihto-opetusta. Lähtö Rymättylän Salen edestä klo 7.30, Merimaskun OP:lta klo 7.45 ja Naantalin linja-autoasemalta klo 8.00. Paluu n. klo 21.00–21.30. Alle 12-v. mukaan vain yli 20-vuotiaan seurassa. Ilmoittaudu verkkosivuilla www.liikkuvanaantali.fi 12.2. mennessä.

Retki on päiheteetön.

Sappeella on mahdollisuus aloittelijoilla lasketteluun opetukseen. Hiihtokouluun mahtuu max 18 hlö. Opetusaika 2x50min, joiden välissä on tauko. Hiihtokoululaisille on opetuksen jälkeen mahdollisuus laskea Family Parkissa.

Peruslaskijan hinta sis. kuljetuksen, hissilipun ja vakuutuksen: 45 € yli 11v, 35 € 7-11v ja alle 6v 12 €.

Hiihtokoulu + family Park-lippu (sis. kuljetuksen, hiihtokouluopetuksen, lipun Family Park -aluelippu ja vakuutuksen): 45 € yli 11v ja 35 € 11v täyttäneet ja alle.

Hiihtokoulu + rannelippu (sis. kuljetuksen, hiihtokouluopetuksen, rannelipun ja vakuutuksen): 65 €.

Lisäinfo ja ilmoittautumiset www.liikkuvanaantali.fi

Nuorisotalo Monnarin yökahvila 7 lk-18 v klo 18-23

Rymättylän nuorisotila 13-17 v klo 19-22
Livonsaaren nuorisotila 5-9 lk klo 16-20

La 23.2

Rymättylän nuorisotila 13-17 v: klo 19-22, lisätietoja Satu Laine puh. 040 761 6601
Livonsaaren nuorisotila 5-9 lk klo 17-21

su 24.2

Nuorisotalo Monnari 7 lk-18 v klo 17-21

Naantalin  seurakunta

Ystäväpiiri kokoontuu Kummelissa keskiviikkona 9.1.2018
Minna Pykälämaa



ELÄKELIITON LEMU-ASKAINEN-VELKUAN YHDISTYS RY

Olemme varanneet sota-aikaan sijoittuvan rakkausdraama elokuvan

Aino

yksityisennakkonäytöksen Vinkkilän Kuva-Tähteen (Ilmaristentie 10) ke 23.1.2019 klo 14.00. Liput 8 €/hlö maksetaan kassalla. Voit ottaa ystävän mukaan. Mennään kimpakyydein. Sitovat ilmoittautumiset 9.1.2019 mennessä Tarja Anttilalle p. 0400 700 228 tai sähköp. tarja.anttila@saunalahti.fi

SINERVO

SINERVOLLA TAPAHTUU VUONNA 2019 ALOITETAAN

Kuntopiiri 8.1 jatkuen, joka toinen tiistai klo 18.30 (1 €/kerta)

Lihaskuntojumppa torstaisin alkaen 10.1. klo 13.00(1 €/kerta)

Naantalin opisto aloittaa 15.1. Dance-mix klo 17.30 ja jooga 18.30, jatkuen, joka toinen tiistai.

KESKIVIKKONA 16.1.2019 klo 17.30

Annu Laavainen pitää painonhallintaluennon ja samalla on vuoden 2019 ensimmäinen kehonkoostumusmittaus.

SINERVON KAHVIT JUODAAN LAUANTAINA 26.1. KLO 13.00

lauta/korttipelipäivän merkeissä, mukaan mummot, vaarit, äidit, isät ja lapset eli kaikki lapsenmieliset, voit pelata myös pingistä.

Syksyllä järjestetyn digipäivän jatko yritetään järjestää tammi-helmikuussa
LISÄTIETOJA PROSINERVO.COM

**TOIVOTAMME KAIKILLE HYVÄÄ
ALKAVAA UUTTA VUOTTA 2019**



KKK

Kimpassa kevyempi kaupunki

8.1.-14.5.2019

Asiantuntijaluennot tiistaisin Suopellon koulun auditoriossa kello 18:00-19:30.

Punnitukset terveyskeskuksessa tiistaisin kello 15:30-17:00, joiden yhteydessä kehonkoostumusmittaukset 22.1. 19.3. ja 23.4.

Voit myös käydä punnituksissa ja kehonkoostumusmittauksissa Velkualla terveydenhoitajan vastaanotolla

Päätöstilaisuus 14.5.2019

Ilmoittautumiset sähköpostitse

leena.seppala@naantali.fi tai
annu.laavainen@naantali.fi

Muista ilmoittautua

Yhteistyössä Naantalien kaupungin terveys- ja liikuntapalvelut

NAANTALI  **NÄDENDAL**
575

Ti 8.1. Motivaatio, alkupunnitus

Ti 22.1. Ravitseemus

Ti 5.2. Liikunta

*Ti 26.2. Liikuntapalvelut
Naantalissa*

*Ti 12.3. Unettomuuden
lääkkeetön hoito*

tavoitteena

Säännöllinen ja laadukas syöminen

Säännöllinen liikunta

Riittävä uni

Stressin vähentäminen

Iloinen yhdessä toimiminen



MERIMASKUN TEATTERI

Merimaskun Teatteri tarjoaa koulutuspäivän

Lauantaina 12.1.2019 klo 12 – 17.

Merimaskun Kensussa, Iskolantie 11.
Ikäraja 15 v. Ruokaakin on.

Päivän vetäjänä toimii teatteri-ilmaisun ohjaaja Teija Söderholm.

Hinta 30 €, toimintaan mukaan tuleville kuitenkin ilmainen.

Oletko aina halunnut olla tekemässä teatteria, joko näyttämöllä tai näyttämön takana?

Teatteri tarjoaa monenlaisia tehtäviä näyttelijästä kuiskaajaan, kahvinkeitäjästä lipunmyyjään ja järjestyksenvalvojasta puvustajaan. Jos teatterikärpänen on päässyt puraisemaan, niin **tule ihmeessä** tutustumaan teatterin tekemiseen. Uudet kasvot ovat enemmän kuin tervetulleita täydentämään Merimaskun Teatterin henkilökuntaa. Voit löytää itsellesi hienon, uuden harrastuksen ja iloisen ystäväpiirin.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Margit Lehtinen, puh. 045 1263 152 tai margit.lehtinen@outlook.com 6.1.12019 mennessä.



NAANTALIN TEATTERI

TAITEILIJJA

Taiteilija sai ensi-iltansa joulukuun 1. päivä ja on kerännyt paljon kiitosta yleisöltä. Tammikuussa 2019 on vielä muutama näytös jäljellä.

Taiteilija on näytelmä naantalilaisesta taidemaalari Erik Aschan-Rauthovista (1907-1967). Sen on kirjoittanut Rauno Tirri ja se perustuu osittain taiteilijan lasten ja muutamien aikalaisten kuvauksiin. Sovitus ja ohjaus on Teija Söderholmin.

Näytelmä kertoo Erik Aschan-Rauthovin elämästä piirustuskouluajoista viimeisiin elinvuosiin. Tämän lämminhenkisen tarinan ohella pyrimme välittämään katsojalle ajankuvaa ja -tunnelmia noilta vuosilta. Näytelmä on Naantalin teatterin tämän vuoden toinen ensi-ilta Naantalin kaupungin 575-vuotisjuhlan kunniaksi.

JÄLJELLÄ OLEVAT ESITYKSET 2019:

To 3.1. / La 5.1. / Su 6.1.

Näytökset arkena klo 19 ja la & su klo 17.

Liput 20 € normaalihinta/
S-etukorttihinta: 18,00 € / Alle 18 v: 15 € /
Teatterilaiset: 7,50 €

Lipunmyynti:

www.ideaticket.fi/naantalinteatteri

Lipunmyynti ovelta aukeaa 40 minuuttia ennen näytöstä. Lippukassalla maksuvälineinä käy käteinen, maksukortit ja kulttuurisetelit / -kortit.

Ryhmälennus: joka kymmenes lippu ilmainen.

PÄÄKALLOKIITÄJÄT

Pääkallokiitäjät on kiiteltä Janne Mäkitalon kirjoittama nuortenkirja ja nyt se nähdään ensi kertaa näyttämösovituksena Naantalissa. Mitä tapahtuu koulussa tai discossa, entä autiolla mökillä? Miksi Naantalissa on meneillään rikosaalto? Entä miten päättyy kaveriporukan pyöräretki Härmälän rotkolle?

Kaiken lisäksi ihastukselle ei uskalla suoraan

puhua tunteistaan, pikkuveli on maailman ärsyttävin ja aikuiset eivät tajua mistään mitään!

Parhaat kaverukset, Timi ja Tero, karkaavat kotoaan ja joutuvat elämänsä seikkaluun. Luvassa on nuorta energiaa, nuorten itsensä esittämänä!

"Jännää nähdä miten stoori toteutuu näyttämöllä. Valtsun kanssa oli hauska suunnitella ja ideoida tarinaa Naantaliympäristöön. Hienoa, kun on kokenut teatteriketju dramaturgina ja innokkaat näyttelijät asialla. Varmasti tulee hyvä!"

Janne Mäkitalo, kirjailija

Tule itse toteamaan, että millainen vauhti on saatu aikaan Naantalinteatterin näyttämölle!

Kirjoittanut Janne Mäkitalo
Dramatisointi ja ohjaus Valtteri Roiha
Esittäjä: Naantalinteatterin nuoret (ja muutama aikuinen)

ESITYKSET 2019: La 2.2. (ensi-ilta klo 16)
Ke 6.2., To 7.2., Pe 8.2., La 9.2., Su 10.2.
Ke 13.2., To 14.2., Pe 15.2., La 16.2.,
Su 17.2.

Näytökset arkena klo 18 ja la & su klo 17
(poikkeuksena ensi-ilta klo 16).

Liput 15 € normaalihinta/
S-etukorttihinta: 13,00 € /Teatterilaiset: 7,50 €
Lipunmyynti:
www.ideaticket.fi/naantalinteatteri
Lipunmyynti ovelta aukeaa 40 minuuttia ennen näytöstä. Lippukassalla maksuvälineinä käy käteinen, maksukortit ja kulttuurisetelit / -kortit.

RÖLLI JA METSÄNHENKI

Kautta likaisten varpaitteni!
Röllimetsää uhkaa sota!

Hyvän ja pahan vaaka on uhkaavasti kallistunut pahan puolelle, mutta miten sen voi saada tasapainoon, kun röllejä kiinnostaa vain nukkuminen, syöminen ja toistensa nuijuminen?

Kiltin ja hyväntahtoisen Milli Menninkäisen mielestä röllit ja menninkäiset voisivat olla ystäviä, mutta Rölliiä kammoksuttaa ajatus

toisiaan halailevista ja tanssimista huvikseen harrastavista menninkäisistä.

Milli tulee siihen tulokseen, että vain yksi henkilö voi auttaa kinkkisessä tilanteessa: Metsähenki!

Käsikirjoitus ja laulut: Allu Tuppurainen
Ohjaus: Katariina Salonen
Esittää: Naantalinteatterin nuoret
Näytelmän oikeuksia valvoo Näytelmäkulma – Nordic Drama Corner Oy

ESITYKSET 2019: La 9.3. (ensi-ilta),
Su 10.3., Ti 12.3. **, To 14.3., La 16.3.,
Su 17.3., Ke 20.3. **, To 21.3., Ke 27.3.,
To 28.3.**

Näytökset arkena klo 18 ja la & su klo 16.
** KOULULAISNÄYTÖKSET – varaukset:
info@naantalinteatteri.fi / 044 717 7070

Liput 15 € normaalihinta/
S-etukorttihinta: 13,00 € /Teatterilaiset: 7,50 €
Lipunmyynti:
www.ideaticket.fi/naantalinteatteri
Lipunmyynti ovelta aukeaa 40 minuuttia ennen näytöstä. Lippukassalla maksuvälineinä käy käteinen, maksukortit ja kulttuurisetelit / -kortit.

VELKUAN PALVELUPISTE

Avoinna

ma-ti klo 9-15

ke klo 9-17

to-pe klo 9-15

Palveluneuvoja Satu Rokka
Puh. 040 9000 863

e-mail velkua.palvelupiste@naantali.fi
etunimi.sukunimi@naantali.fi

NAANTALIN KAUPUNGIN YHTEYSTIEDOT

Käsityöläiskatu 2, PL 43, 21100 Naantali

Puhelinvaihte 02 4345 111

Kaupungin virallinen sähköpostiosoite:

kirjaamo@naantali.fi
etunimi.sukunimi@naantali



MUISTA LUKEA NASTA

Nasta on Naantalin kaupungin tiedotuslehti, joka jaetaan kaikkiin kotitalouksiin

Nro	Aineistopäivä	Jakelu
1/19	11.1.	7.2.
2/19	5.4	2.5.
3/19	9.8.	5.9.
4/19	1.11.	28.11.

Kaupunki päättää sisällön julkaisusta ja pidättää oikeuden tehdä toimituksellisia muutoksia, esim. lyhentää tekstiä.

Ilmoita jakeluhäiriöistä Postin asiakaspalveluun p. 0200-710 000 (pvm/mpm) tai asiakaspalvelu@posti.fi (nimi, yhteystiedot, päivämäärä)

SAARISTOTEIDOTTEEN AINEISTO helmikuun tiedotteeseen tulee toimittaa Satu Rokalle palvelupisteeseen viimeistään **20.1.2019**

Word-tiedostona osoitteeseen saaristotiedotteet@naantali.fi



Julkinen tiedote kaikkiin jakelupisteisiin

