

**Harrastepankin tiedote joulukuu 2018**

**Maksuttomia harrastuksia 16 – 29 –vuotiaille.**

**Harrastepankin Google-kalenteri** on nyt päivitetty joulukuun 2018 osalta. Talletukset löytyvät osoitteesta: <http://www.nuortenjoensuu.fi/fi/etusivu/harrastepankki>

Harrastepankin alla markkinoidaan kaikki Joensuun kaupungin Nuorisopalveluiden 16-29 -vuotiaille tarkoitettu toiminta. Toiminnan sisältöihin pääset vaikuttamaan myös itse! Toiminta on avointa, sopimuksetonta, vapaaehtoisuuteen perustuvaa ja maksutonta. Harrastepankin toiminnot ovat viikoittaiset **liikuntavuorot**, **Ota päivä haltuun –toiminta** maanantaisin ja **lautapelivuoro** torstaisin Nuorisokeskus Whisperillä**,** **etsivien asiakkaille** **avoimet tapaamiset** kuukauden viimeinen perjantai Whisperin Kulmalla tai ympäristössä ja **Hyvä Päivä –ryhmätoiminta.**

Menossa mukana on nyt myös **Pohjois-Karjalan Liikunnan (Pokali) Maali –hanke. Sen kautta pääset liikkumaan ilmaiseksi uusien lajien parissa!** Mahdollisuus lajikokeiluihin. Joulukuussa on lajikokeiluna tiistaina 4.12. klo 15-16.30 kuntonyrkkeily ja keskiviikkona 12.12. klo 13-14.30 jooga Tarkemmat tiedot lajikokeiluista ilmoitetaan Harrastepankin Google-kalenterissa. Hankeen kautta pääset tekemään myös henkilökohtaisia kunto-ohjelmia ja testejä. Hanke tarjoaa myös yksilöohjausta sekä koulutusta ohjaajille (kts. alla). Toiveiden mukaan mennään! Lisätietoja: Arto Ilvonen, (p.0505247858), arto.ilvonen@pokali.fi.

*Pohjois-Karjalan Liikunta Ry:n Maali –hanke järjestää nuorten parissa työskenteleville aikuisille pienimuotoisen* ***koulutustilaisuuden, jossa on tavoitteena löytää uusia näkökulmia asiakkaiden kohtaamiseen****. Työkaluja ja ajatuksia ohjaukseen, aktivointiin ja kuinka alkuun päästyä voi auttaa nuorta jatkamaan pidemmälle ja juurruttaa sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiäkin hyviä käytänteitä. Mukana on myös toiminnallisuutta, maahanmuuttajanäkökulmaa ja kotouttamisasiaa.*

*Aika****: Tiistai******11.12.2018 klo 9-12***

*Paikka:* ***Yhteisötila AAVA****, Rantakatu 23 A 2.krs, 80100 Joensuu (sis.käynti Niskakadulta)*

*Kouluttajina* ***Ville Elonheimo ja Katri Silvonen*** *P-K:n Sosiaaliturvayhdistys Ry:stä*

*Paikalla on myös* ***kahvit ja pullat.*** *Tilaisuus on maksuton.*

*Kutsu ei välttämättä tavoita kaikkia, joten pyydän teitä jakamaan sitä työkavereille, kiitos.*

*Ilmoittautuminen perjantaihin 7.12. mennessä Artolle* *arto.ilvonen@pokali.fi*

**Harrastepankissa** on viikoittaiset vakiovuorot kiipeilylle tiistaisin klo 15-17.00 Areenalla ja kehonhuollolle keskiviikkoisin klo 13-14.30 Vesikon Aerobic-salissa. Areenalla pelataan torstaisin klo 14.30-15.30 vuoroviikoin futsalia (sisäjalkapallo) ja salibandyä.

**Ota päivä haltuun -toiminta** nuorisokeskus Whisperissä (Torikatu 17). Kokoontumiset maanantaisin klo 10-14. Valmistamme yhdessä päivän lounaan. Avoimeen toimintaan voit tulla vain käväisemään tai viettämään päivääsi pidemmäksi aikaa. Ruuan lisäksi toimintaan sisältyy viikoittain vaihtuvien teemojen mukaan tekemistä taiteen, kulttuurin ja kädentaitojen parissa. Joulukuun teemoja ovat 3.12. lautapelejä, 10.12. jouluaskarteluja kirjoista ja huovuttaen ja 17.12. jouluista syötävää & yllätysohjelmaa. Tule tutustumaan ja kokeilemaan. Sinun ei tarvitse osata, riittää halu kokeilla ja yrittää. Lisätietoja: Ohjaaja Tiina Aalto 050 311 9553, tiina.aalto@joensuu.fi

Torstaisin 15.11. alkaen aloittamme viikoittaiset **lautapelit** Whisperillä klo 13-15.00. Pelataan erilaisia harrastajille ja aikuisille suunnattuja lautapelejä. Voit tuoda myös oman pelisi mukaan ja esittää toiveita pelien suhteen. Lisätietoja: Ohjaaja Joonatan Soininen 050 409 6129, joonatan.soininen@joensuu.fi

**Crew–valmennus** Nuorisokeskus Whisperissä (Torikatu 17). Kiinnostaako sinua musa-alan ja tapahtumatuotannon työtehtävät? Ei kokemusta, mutta mielenkiintoa sitäkin enemmän? Siinä tapauksessa Crew–valmennus on sinua varten. Pääset yhdessä muiden kanssa tekemään ja kokeilemaan tapahtumatuotannon hommia. Valmennuksen tuottaa Joensuun Popmuusikot ry Joensuun kaupungin nuorisopalveluille.  Toiminta on maksutonta ja vapaaehtoista. Lisätietoja: Matti Kemppainen, 050-3116274, matti.kemppainen@ilosaarirock.fi

**Ota biisi haltuun** Nuorisokeskus Whisperissä (Torikatu 17). Yhteissoittoa ja jamitusta, musiikin tutkimista ja tutustumista uusiin soittimiin rennolla otteella ilman oppikirjoja ja videoita. Ota biisi haltuun ryhmässä kokeillaan yhteissoittoa ja tutkitaan biisien rakennetta, rytmiikkaa ja sanoituksia helppojen harjoitusten kautta ryhmässä. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita, mutta ei siitä haittaakaan ole :) Piano, kitara, basso ja erilaiset perkussiot löytyvät paikan päältä ja omia soittimia saa tuoda mukanaan. Lisätietoja: Matti Kemppainen,050-311627,matti.kemppainen@ilosaarirock.fi

**Hyvä Päivä -ryhmiin haku on jatkuvaa**. **SEURAAVA RYHMÄ ALKAA pe 11.1.2019. Ilmoittautumiset viim. pe 14.12.2018.** Suljettu ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa, tapaamisia on kerran viikossa ja yksi kokoontuminen kestää noin neljä tuntia. Hyvä päivä -toiminta on yhdessä tekemistä, kokeiluja ja kokemusten jakamista. Käsiteltäviä teemoja ovat **ruoka, arkirytmi, mielen hyvinvointi ja liikunta.** Ryhmään ilmoittaudutaan suoraan etsivän nuorisotyöntekijän kautta.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: etsivät nuorisotyöntekijät *Niina Kokkinen* 050 3626833 niina.kokkinen@joensuu.fi ja *Johanna Pirhonen* 050 3381520 johanna.pirhonen@joensuu.fi

**Etsivät järjestävät tapaamisia etsivän nuorisotyön asiakkaille** joka kuukauden viimeinen perjantai (poikkeuksia silloin tällöin). Kokoontuminen Whisperin Kulmalla (Torikatu 17, ensimmäinen kerros) klo 16-16.30 välisenä aikana, toiminta jatkuu noin klo 19 saakka. Luvassa on mukavaa tekemistä perjantai-iltaan avoimien ovien periaatteella. Toimintaa joko Whisperin Kulmalla tai muualla etukäteisilmoittelun mukaisesti, pe 21.12. Joulukahvit. Ennakkoilmoittautumiset etsiville nuorisotyöntekijöille viim. ma 17.12.

Terveisin harrastepankkiiri Heikki Lehmus (p.0503626832), heikki.lehmus@joensuu.fi. Jos et halua tiedotetta niin voit ilmoittaa siitä allekirjoittaneelle.

