

Liiku-toiminta

Esite

Esitteessä olevat mahdollisuudet ovat normaaliajan vaihtoehtoja. Varmista aina voimassa olevat suositukset ja rajoitukset kaupungin koronasivustolta: www.porvoo.fi/korona sekä myös suoraan palveluntuottajalta.

Sisällys

1	Liiku-passilla liikunta- ja kulttuuriharrastuksia.....	3
2	Kulttuuria ja taidetta.....	3
2.1	Harrastustoiminta.....	3
2.2	Tapahtumia Taidetehtaalla.....	4
2.3	Taideharrastus perheellesi Porvoon taidekoulussa.....	4
2.4	Musiikkiopisto	4
2.5	Kirjastocoach.....	4
2.6	Museo- ja näyttelykäynnit	5
2.7	Porvoon kansalaisopisto	5
2.8	Taidetehtaan tanssikoulu.....	5
3	Liikunta ja kehonhuolto	6
3.1	Yleisöluistelu	6
3.2	Lasten miniliikuntamaailma.....	6
3.3	Tarjonta tauko- ja koululaisten loma-aikoina	6
3.4	Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät	6
3.5	Uimahalli.....	6
3.6	Liikkumislähete.....	7
3.7	Kuntosali	7
3.8	Henkilökohtainen kuntosaliohjaus	7
3.9	Harrasta urheiluseurassa.....	7
3.10	Jalkahoito.....	8
3.11	Grottan	8

1 LiiKu-passilla liikunta- ja kulttuuriharrastuksia

Liikunta- ja kulttuuritoiminnalla (LiiKu) kannustamme aikuisia ja perheitä osallistumaan liikunta-, kulttuuri- ja muihin hyvinvointia edistäviin toimintoihin. LiiKu-passi on suunnattu työelämän ulkopuolella oleville työikäisille porvoalaisille.

Voit saada LiiKu-passin, jos olet asiakkaana jossain seuraavista: sosiaalipalveluissa, Työllisyyspalveluissa, työttömien terveystarkastuksessa, etsivässä nuorisotyössä, Päihdekliniikalla, Matala kynnyks -mielenterveys- ja päihdepalveluissa, Itä- Uudenmaan sosiaalipsykiatrisessa yhdistyksessä, Porvoon aikuisten psykiatrian poliklinikalla tai Porvoon psykiatrian kuntoutuspoliklinikalla. Passi myönnetään tapauskohtaisesti.

LiiKu-passilla pääset maksutta tai erittäin edullisesti LiiKu-palveluihin. Kirjaa passiin liikunta- ja kulttuurikäyntisi. Kun passiin on kertynyt 20 käyntiä, saat kaksi elokuvalippua aikuissosiaalityön neuvonnasta osoitteessa Mannerheiminkatu 20 E tai perhekeskuksen neuvonnasta osoitteessa Taidetehtaankatu 4 C. Ole yhteydessä omaan työntekijääsi saadaksesi passin.

Kun ilmoittaudut mukaan toimintaan, kerro että sinulla on LiiKu-passi. LiiKu-passisi tarkistetaan palvelussa paikan päällä. LiiKu-palvelut löydät osoitteesta: www.porvoo.fi/liikutoiminta.

Porvoon kaupunki ei ole vakuuttanut LiiKu-passin haltijoita. LiiKu-passin haltijat perheineen osallistuvat LiiKu-toimintaan omalla vastuulla. Heitä koskee sama mahdollinen yhteistyökumppanin vakuutusturva kuin muita yhteistyökumppanin palvelujen käyttäjiä.

Lisätietoa: Yllä mainittujen palvelujen omalta työntekijältä tai Liiku-toiminnan sosiaaliohjaajalta puh. 040 626 3849

2 Kulttuuria ja taidetta

2.1 Harrastustoiminta

LiiKu-passin haltijoilla on mahdollisuus jäsenmaksuun taide- ja kulttuuriharrastustoimintaan. Jäsenmaksu oikeuttaa esimerkiksi osallistumiseen harrastajateatteritoimintaan, taidopiiriin tai kuoroon. Kiinnostuessasi ota yhteyttä: kulttuuripalvelupäällikkö Susann Hartmaniin, susann.hartman@porvoo.fi tai puh. 040 5504 527.

2.2 Tapahtumia Taidetehtaalla

LiiKu -passi oikeuttaa osallistumisen tiettyihin teatteri- ja musiikkiesityksiin Taidetehtaalla. Tiedustele konserteista suoraan Taidetehtaalta. Lippuja saatavilla rajoitettu määrä. Liiku-passilla voit lunastaa 2 lippua ohjelmistosta. Varmista saatavuus puhelimitse 040 730 9273 (ti-pe klo 10–18) tai sähköpostitse taidehalli@porvoo.fi.

Liput noudetaan Taidehallin neuvonnasta, Taidetehtaan toisesta kerroksesta (ti-pe klo 10–18), Läntinen Aleksanterinkatu 1.

Lisätietoja: www.taidetehdas.fi

2.3 Taideharrastus perheellesi Porvoon taidekoulussa

LiiKu-passilla on mahdollisuus päästä opiskelemaan Porvoon taidekouluun (Kaivokatu 40). Ryhmiin voidaan ottaa rajallinen määrä osallistujia. Tutustu koulun opetukseen ja jatka kiinnostuksesi mukaan!

Ilmoittautuminen ja lisätiedot puhelimitse 040 352 7004, sähköpostilla taidekoulu@porvoo.fi tai käymällä taidekoulun kansliassa. www.porvoo.fi/taidekoulu.

2.4 Musiikkiopisto

LiiKu-passilla pääset kokeilemaan ja opiskelemaan ilmaiseksi sinulle sopivassa ryhmässä musiikkileikkikoulussa tai ryhmäopetuksessa. Musiikkileikkikoulut on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja valittavana ovat perheryhmät (vauvat, 1-vuotiaat ja 2-vuotiaat), leikki-ryhmät (3-, 4- ja 5-vuotiaat), erityisryhmät sekä soitinryhmistä kantele-, nokkahuilu- tai djembe-rumpuryhmät. Soittimiin tutustutaan soiton, laulun, leikin ja elämysten kautta (5-vuotiaasta alkaen).

Lisäksi pääset nauttimaan Musiikkiopiston järjestämistä konserteista sekä oppilaskonserteista. Oppilaskonsertit löytyvät osoitteesta www.porvoo.fi/oppilasillat-porvoossa. Lukuvuoden aikana lisäksi muuta toimintaa, kuten Soivat Talot, soitinkokeilut, kolmen kerran kokeilut ja Musiikkimessut. Tietoa tapahtumista löytyy musiikkiopiston nettisivuilta tapahtuman lähestyessä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Kanslia 019 520 2549, musiikkiopisto@porvoo.fi tai tule käymään osoitteessamme Kaivokatu 37. Opetuspalveluihin ja konsertteihin voidaan ottaa rajattu määrä osallistujia. www.porvoo.fi/porvoonseudun-musiikkiopisto

2.5 Kirjastocoach

Haluaisitko tutustua kirjaston palveluihin kaikessa rauhassa asiantuntijan kanssa? Kirjastocoachin avulla se on mahdollista. Yhdessä coachin kanssa voit tutustua toivomaasi aiheeseen silloin, kun sinulle sopii. Kierros kirjastossa kestää noin tunnin. Jos haluat perehtyä johonkin erityisalueeseen, esimerkiksi kirjallisuudessa, musiikissa, AV-asioissa tai

digitoinnissa, voit sopia uuden tapaamisen. Kirjastocoachin tehtävänä on esitellä kirjaston palveluja sekä tarjota katsaus kirjaston aineistoihin asiakkaan lähtökohdista käsin.

Kirjastocoach palvelu käynnistyi syksyllä 2016 pääkirjastossa (Papinkatu 20) sekä Gammelbackan (Keskusaukio 1) ja Kevätkummun kirjastoissa (Sammontie 3). Palvelu on tarkoitettu LiiKu-passin käyttäjille.

Kysy lisää tai varaa aika puh. 040 4899 610, www.porvoo.fi/kirjaston-muut-palvelut#kirjastocoach

2.6 Museo- ja näyttelykäynnit

LiiKu-passi oikeuttaa veloituksettomiin museo- ja näyttelykäynteihin seuraavissa paikoissa: **Runebergin koti** (Aleksanterinkatu 3), **Walter Runebergin veistoskokoelma** (Aleksanterinkatu 5), **Taidehallissa** (Läntinen Aleksanterinkatu 1, Taidetehdas) ja **Galleria Vanha Kappalaisentalo** (Välikatu 13).

Näytä LiiKu-passi vieraillessasi museossa. Aukioloajat näet kaupungin nettisivuilta. Lisätietoja museoista ja näyttelyistä: www.porvoo.fi/kulttuuri

2.7 Porvoon kansalaisopisto

LiiKu-passi oikeuttaa Sinut opiskelemaan kursseillamme 50 euron arvosta lukuvuoden aikana. Alennusta ei saa, jos kurssi on jo maksettu. Puhelimitse voi ilmoittautua ma-to klo 10–16 puh. 019 520 2660. Internetin kautta voi ilmoittautua ajasta riippumatta osoitteessa www.opistopalvelut.fi/porvoo. Ilmoittaudu kursseille normaalisti ja sen jälkeen käy näyttämässä LiiKu-passia toimistossa ma-to klo 10.00–16.00 viikkoa ennen kurssin alkua.

Yhteystiedot: 019 520 2660 / kansalaisopisto@porvoo.fi, www.porvoo.fi/kansalaisopisto, Mannerheiminkatu 15

2.8 Taidetehtaan tanssikoulu

Elämyksiä, iloa ja mahdollisuuksia innostavien ja ammattitaitoisten tanssiopettajien johdolla! Taidetehtaan Tanssikoulu tanssittaa kaikkia innokkaita lähiseudun lapsia, nuoria ja aikuisia. Lukujärjestyksemme on täynnä mukaansa tempaavia lajeja breikistä balettiin. Tuntivalikoimassa on huomioitu niin vasta-alkajat kuin edistyneet, haastetta kaipaavat tanssijatkin. Meillä kaikki ovat samanarvoisia ja jokainen yksilö huomioidaan tunneilamme. Tule toteuttamaan itseäsi tanssin keinoin ja joraamaan huippuporukkaamme!

LiiKu-passi oikeuttaa sinut veloituksettomaan kevät-/tai syyskauden kestävään tanssikurssiin Taidetehtaan Tanssikoululla. Ei koske tiiviskursseja. Ilmoittaudu mukaan tanssitunneille Taidetehtaan Tanssikoulun toimistolla arkisin klo 10-16 (Läntinen Aleksanterinkatu 1 A, 06100 Porvoo).

Lisätietoja: 040 539 8800, arkisin klo 10–16, toimisto@taidetehtaantanssikoulu.fi, www.taidetehtaantanssikoulu.fi

3 Liikunta ja kehonhuolto

3.1 Yleisöluistelu

Yleisölle varataan vuoroja Kokkonniemen jäähallissa sekä isolla tekojäärädalla. Lisätietoja ja tarkemmat aikataulut löydät liikuntapalvelujen kotisivuilta www.porvoo.fi/liikunta TIMMI-varauskalenteri. Lisäksi koulujen loma-aikoina on lisävuoroja arkisin päivällä.

3.2 Lasten miniliikuntamaailma

Kantele-talossa Kevätkummussa järjestetään lasten miniliikuntamaailma liikuntasalissa (Sammontie 3). Vapaata temmellystä ja liikunnan iloa. Toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella tulee olla huoltaja mukana, jonka vastuulla lapsi on. Ilmainen sisäänpääsy. Varmista aikataulut liikuntapalveluista, www.porvoo.fi/liikunta

3.3 Tarjonta tauko- ja koululaisten loma-aikoina

Jumpparyhmien ollessa tauolla järjestämme myös muutaman ilmaisen jumpparyhmän. Toukokuussa tullaan järjestämään myös ilmaisia jumpparyhmiä ennen kuin puistojumppat alkavat. Liikuntapalvelut järjestää myös koululaisten lomien aikana monipuolista ohjelmaa kuten retkiä ja leirejä. Lue lisää www.porvoo.fi/liikunta.

Lisätietoja: liikuntapalveluiden toimisto 040 584 3763, liikunta@porvoo.fi

3.4 Liikuntapalveluiden ohjatut liikuntaryhmät

Liikuntapalvelut tarjoaa kaikenikäisille ja -kuntoisille kaupunkilaisille mahdollisuuden osallistua erilaisiin ohjattuihin liikuntaryhmiin. Liikuntapalveluiden esite löytyy <https://www.porvoo.fi/liikunta-ja-ulkoilu> sivustolta.

Lisätietoja: liikuntapalveluiden toimisto 040 584 3763, liikunta@porvoo.fi

3.5 Uimahalli

LiiKu-passilla saat 10 kerran uintikortin (1 kortti / asiakas / vuosi). Halutessasi voit myös osallistua uinnin tekniikkakurssille. Uimahallin uintikortit saa LiiKu-passia vastaan kaupungin palvelupiste Kompassista (Rihkamatori B). Uimahalli on maksuton alle 7-vuotiaalle. 7–15 vuotiaalle lapselle voi noutaa uimakortin Kompassista vanhemman LiiKu-passilla. Kun tulet ensimmäisen kerran uintikurssille, ilmoittaudu kassalle ja esitä LiiKu-passisi.

Ilmoittautuminen uinnin tekniikkakurssille osoitteessa: www.porvoo.fi/ilmoittaudu-ai-kuisten-uimakouluihin

Lisätietoja: Porvoon Uimahalli, Linnankoskenkatu 2-6, puh. 019 520 2461 (kassa), uimahalli@porvoo.fi

3.6 Liikkumislähete

Liikkumislähete on yksi Porvoon kaupungin liikuntapalveluiden tarjoamista palveluista työikäisille. Tavoitteena on kannustaa porvoolaisia liikkumaan. Liikkumisläheteasiakkaita otetaan vastaan Kuntopisteessä, joka sijaitsee Porvoon uimahallilla. Kuntopiste tarjoaa henkilökohtaista tukea, kannustusta ja vinkkejä liikunnan aloittamiseen.

Kuntopisteen liikunnanohjaaja auttaa sinut alkuun liikuntaharrastuksessasi ja opastaa sinut mieleistesi liikuntamuotojen pariin. Liikunnanohjaajan neuvojen ja kannustuksen avulla saat liikunnan osaksi arkeasi. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä, vaikka alkuun pääseminen saattaa tuntua vaikealta. Liikkumalla huollat kehoasi ja mieltäsi ja liikuntaharrastusten parissa tutustut uusiin ihmisiin.

Lisätietoja: Liikunnanohjaaja Mari Römpötti-Karlsson 040 821 5666 , mari.rompotti-karlsson@porvoo.fi

3.7 Kuntosali

LiiKu-passilla saat 10 kerran kuntosalikortin Kokonhalliin. Voit noutaa salikorttisi Kokonhallilta. Näytä samalla LiiKu-passisi.

Lisätietoja: Kokonhalli, Jääkiekkotie 3, puh. 019 575 2522, info@kokonhalli.fi

3.8 Henkilökohtainen kuntosaliohjaus

Kuntosalien henkilökunta opastavat sinua kuntosalilaitteiden käyttöön henkilökohtaisessa tapaamisessa (yksi henkilökohtainen ohjaus/asiakas). Henkilökohtaisen ohjauksen jälkeen saat 10 kerran kortin salikäynteihin (enintään yksi kortti/asiakas/LiiKu-passi).

Ilmoittautuminen:

Kuntofunktio henkilökohtaiseen ohjaukseen puh: 019 5249 622 tai 040 047 6368, www.kuntofunktio.fi

Kunto-Werner henkilökohtaiseen ohjaukseen puh: 010 271 2370, www.kuntowerner.fi

3.9 Harrasta urheiluseurassa

Haaveiletko jonkin tietyn lajin kuten jalkapallon, koripallon tai nyrkkeilyn harrastamisesta seurassa? Henkilökohtaisessa tapaamisessa on mahdollista etsiä yhdessä harrastus sinua kiinnostavan lajin pariin. Ota yhteyttä liikuntapalveluiden toimisto 040 584 3763, lii-kunta@porvoo.fi.

3.10 Jalkahoito

LiiKu-passilla saat ilmaisen jalkahoidon oppilastyönä Careerian jalkahoitolassa (Hevosenkengänkatu 2). Ajanvaraus puhelimitse arkisin klo 10.00–14.00, puh. 044 737 2448 tai netin kautta osoitteessa www.careeria.fi/palvelut-ja-asiakastyot/hyvinvointi--ja-kauneuspalvelut/jalkojenhoito/ Ilmoita puhelimitse tai kirjoita netin kautta varatessasi "Lisätietoja" -kohtaan, että tulet palveluun LiiKu-passilla.

3.11 Grottan

LiiKu-passilla voit tulla kiipeilykeskus Grottaniin tutustumaan kiipeilyyn (boulderointiin). Liiku-passilla saat Grottanista kortin, joka oikeuttaa 10 maksuttomaan kiipeilykertaan.

Lisätietoja: Kiipeilykeskus Grottan, Ratakatu 7 (Johannesberg), Porvoo.
Katso Grottanin aukioloajat ja muut tiedot www.grottan.fi



*Liikuntaa, kulttuuria, elämyksiä.
Motion, kultur, upplevelser.*

PORVOO  BORGÅ