

# KULTTUURI & VAPAA-AIKA KULTUR & FRITID

2022-2023

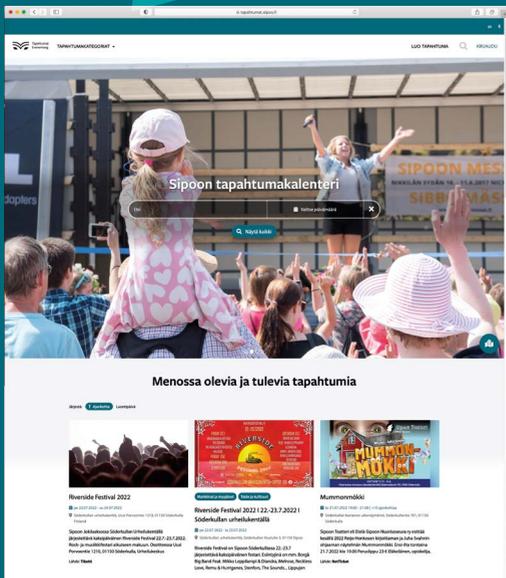


## Sipoo tarjoaa monipuolisia kulttuuri-, kirjasto-, liikunta-, nuoriso- ja vapaa-ajan palveluita.

Sipoossa voit avata aamusii metsäpolulla. Kuntoreittien varrelta poimit mustikat puuroosi ja mielenrauhan päivääsi. Kaikki on ihanan lähellä – metsä, meri, harrastukset, kirjastot, kulttuuri, viihde ja saaristo.

## Sibbo erbjuder mångsidiga kultur-, biblioteks-, ungdoms- och fritidstjänster.

I Sibbo kan du börja din dag på en skogsstig! Längs motionsstigarna hittar du blåbären till din gröt och sinnesfriden till din dag. I Sibbo är allting underbart nära – skogen, havet, hobbyerna, biblioteken, kulturen, underhållningen och skärgården.



Ilmoita oma tapahtumasi ja katso menossa olevia ja tulevia tapahtumia  
**tapahtumat.sipoo.fi**

Anmäl ditt eget evenemang och kolla även andra händelser!



<b>Kulttuuripalvelut / Kulturtjänster</b> .....	<b>4</b>
<b>Taiteen perusopetus / Grundundervisning i konst</b> .....	<b>8</b>
Teatteritaide / Teaterkonst .....	8
Musiikki / Musik .....	10
Tanssi / Dans .....	11
Kuvataide / Bildkonst .....	12
Sanataide / Ordkonst .....	13
<b>Hobari</b> .....	<b>14</b>
<b>Sipoon kirjasto / Sibbo bibliotek</b> .....	<b>15</b>
<b>Sipoon kunnan liikuntapalvelut</b> .....	<b>20</b>
<b>Sibbo kommuns idrottstjänster</b> .....	<b>24</b>
<b>Sipoon nuorisopalvelut</b> .....	<b>28</b>
<b>Sibbo kommuns ungdomstjänster</b> .....	<b>30</b>

**Syyskuussa juhlietaan 670- vuotiasta Sipoota.  
Sibbos 670-årsjubileum firas i september.**



**Viikko · Veckan**

Kulttuuripalveluissa tuotamme ja kehitämme kunnan palveluita kaikenikäisille sekä koordinoimme myös taiteen perusopetusta. Yhteistyö on aktiivista muiden luovien alojen kanssa. Toimimme kulttuuritoimijoiden tukijana ja verkottajana paikallisesti, alueellisesti sekä kansainvälisesti.

Järjestämme kulttuuritapahtumia ja -toimintaa eri-ikäisille kuntalaisille ja matkailijoille. Julkinen taide, elävä kulttuuriympäristö ja taide ovat tärkeä osa kunnan kulttuuripalvelujen työtä.

**Ota yhteyttä!** kulttuuripalvelut@sipoo.fi

Kulturtjänsterna producerar, koordinerar och utvecklar tjänster för personer i alla åldrar samt koordinerar den grundläggande konstundervisningen. Vi ordnar också evenemang för både kommuninvånare och turister och har ett aktivt samarbete med den kreativa branschen i regionen. Den offentliga konsten och en levande kulturmiljö är en viktig del av vårt arbete.

Vi fungerar som stöd för våra lokala aktörer och har ett brett nätverk både regionalt och internationellt.

**Tag kontakt!** kulturtjanster@sibbo.fi

### Pesula Galleria

**Pesula Galleria** sijaitsee Sipoon Nikkilän vanhassa mielisairaalassa toimineen entisen pesulan tiloissa ja on voittoa tavoittelematon, taiteilijavetoinen ja monitaiteinen taidegalleria. Galleriassa järjestetään ryhmä- ja yksityisnäyttelyiden lisäksi teatteri- ja musiikki-iltoja, työpajoja sekä muuta monipuolista tapahtumaohjelmaa.

**Galleriet Pesula** är verksam i fd. Nickby sjukhus tvätteriet och är ett non-profit, konstnärsdrivet och mångsidigt konstgalleri. Sibbo kommun erbjuder utrymmet till Sibbo Konstnärer rf. som under årets lopp producerar månatliga utställningar.



### Sipoon Kulttuuriuutiset – Kulturnyheter från Sibbo

Haluatko tietää mitä Sipoossa tapahtuu kulttuurin saralla? Sähköisestä uutiskirjeestä löydät Sipoon kunnan ja muiden toimijoiden kiinnostavimmat kulttuuritapahtumat. Uutiskirjeestä saat tietoa kunnan tapahtumista helposti ja henkilökohtaisesti noin kerran kuukaudessa.

Tilaa Sipoon kunnan kulttuuriuutiset osoitteessa sipoo.fi ja käy ilmoittautumassa!

Kulturtjänsternas nyhetsbrev bjuder på ett urval intressanta kulturhändelser och nyheter ungefär en gång i månaden. Nyhetsbrevet fungerar som en samlande kraft för kulturen i Sibbo, eftersom det presenterar både kommunens egna och andra aktörers intressanta evenemang och satsningar.

Du kan beställa nyhetsbrevet till din e-post genom att gå in på sibbo.fi och anmäla dig med.



pesulagalleria@gmail.com,  
Facebook.com/PesulaGalleria,  
Instagram.com/pesulagalleria

### Pesula Gallerian loppuvuoden 2022 näyttelyt / Höstens utställningar:

6.–28.8. Gun Tallqvist & ArtSibbe  
31.8.–18.9. Marcus Lerviks & John Court,  
28.9.–16.10. Jere Suontausta &  
Alexander Salvesen  
26.10.–13.11. Visa Knuuttilla  
23.11.–12.12. Anna-Karoliina Vainio

### K17:n loppuvuoden taiteilijat ovat / Utställningar i K17:

Elo-, syyskuu / Augusti-september:  
Pia Sirén, Ilona Valkonen, Kati Rapia  
Loka-, marraskuu / Oktober-November:  
Marja Ahti, Mikko Kuorinki

### K17 – Taiteen ja ekologian koetila K17 – Ett laboratorium för konst och ekologi

**K17** on Sipoon Taiteilijat ry:n uusi näyttelytila Itäisessä Jokipuistossa, Artborg 35:n pihapiirissä. Entisen Nikkilän sairaalan kasvihuonerakennuksena toiminut tila tarjoaa puitteet eri taiteenalojen ympärivuotiseen esittämiseen. K17:n tarkoitus on tarjota alusta hankkeille, joita on vaikea tai mahdoton toteuttaa perinteisiin näyttely- ja esitystiloihin.

Det gamla växthuset invid kulturhuset Artborg i Östanåparken har återupplivats. Sibbo kommuns Kulturtjänster hyr ut byggnaden till Sibbo Konstnärer rf. som presenterar intressant nutidskonst. Idén med **K17** är att kunna erbjuda en plattform för konstprojekt som ibland kan vara nästan omöjliga att genomföra i traditionella utställningsutrymmen.



Olemassaolon unohduksessa, 2022. © Mika Helin



### Taidelainaamo – Artotek

**Taidelainaamo** tarjoaa vaivattoman tavan hankkia taidetta. Lainaamon kokoelmasta löytyy grafiikkaa, maalauksia, piirustuksia, veistoksia ja valokuvataidetta 50 ammattitaiteilijan tuotannosta. Sipoon Taidelainaamolla on toimipisteet Kulttuurikeskus Artborg 35:ssä Nikkilässä ja Söderkullan kirjastossa. Voit tutustua teoksiin kätevästi nettigalleriassa (osoitteessa: taidelainaamo.sipoontaiteilijat.fi) ja varata teoksen ottamalla yhteyttä Taidelainaamon toimipisteisiin.

**Artoteket** i Sibbo erbjuder ett lätt sätt att skaffa konst. Artotekets samlingar omfattar grafik, målningar, teckningar, skulpturer och fotografier av 50 yrkeskonstnärer. Artoteket i Sibbo har verksamhetsställen i kulturcentret Artborg 35 i Nickby och i Söderkulla bibliotek. Du kan bekanta dig med konstverken i webbgalleriet och reservera ett verk genom att kontakta artotekets verksamhetsställe.

taidelainaamo@sipoontaiteilijat.fi,  
+ 358 45 2007 121, www.sipoontaiteilijat.fi



### 30.8. Kulttuurikerros Nikkilässä / Kulturvandring i Nickby

**Talonpoikaisyehtiskunta.** Opastettu kiertokävely Kirkonkylässä. Lähtö klo 18 Sipoon Maatalousmu-seolta, Kuninkaantie 19. Kieroksen loppuksi vierailaan Maatalousmuseolla, joka on Sipoon vanha vilja-lainamakasiini. Siellä on esillä hevosajan maatalouden välineitä ja Söderkullan kartanon historiaa. Kes-to: 1,5h. Opastus ruotsiksi.

**Bondesamhället.** Guidad vandring i odlingslandskapet i Kyrkoby. Start från Sibbo Jordbruksmuseum, Kungsvägen 19 kl. 18. Vi avslutar rundan med ett besök i jordbruksmuseet och bekantar oss med jord-bruksredskap från hästaldern och med Söderkulla gårds historia. Tid: ca 1,5 h. Guidning på svenska.

### 18.9. Kulttuurikerros Söderkullassa / Kulturvandring Söderkulla (1)

**Söderkullan historiallinen miljöö.** Opastettu kiertokävely kauniissa kartanomaisemissa päätyy pie-neen musiikkiesitykseen. Lähtö klo 13 Söderkullan kartanon parkkipaikalta. Kesto:1h15min. Opastus ruotsinkielellä. Ilmoittautuminen tapahtumakalenterissa.

**Söderkulla Gårds historiska miljö** med ett inslag av musik. Vi bekantar oss med parken och omgiv-ningen på gården. Guiden berättar om hur de olika ägarna har påverkat hela området och livet i Mass-by. Guidning på svenska och start från gårdens parkeringsplats kl. 13. Tid: 1h 15min.

### 18.9. Kulttuurikerros Söderkullassa / Kulturvandring Söderkulla (2)

**Söderkullan historiallinen miljöö.** Opastettu kiertokävely kauniissa kartanomaisemissa päätyy pie-neen musiikkiesitykseen. Lähtö klo 15 Söderkullan kartanon parkkipaikalta. Kesto:1h 15min. Opastus suomenkielellä. Ilmoittautuminen tapahtumakalenterissa.

**Söderkulla Gårds historiska miljö** med ett inslag av musik. Vi bekantar oss med parken och om-givningen på gården. Guiden berättar om hur de olika ägarna har påverkat hela området och livet i Massby. Guidning på finska och start från gårdens parkeringsplats kl. 15. Tid: 1h 15min.



**Lisätiedot ja ilmoittautuminen** kulttuuriker-  
roksille: [sipoo.fi](http://sipoo.fi) > kulttuurikävelyt-sipoossa

**Information och anmälning** till kulturvand-  
ringar: [sibbo.fi](http://sibbo.fi) > Kulturvandringar i Sibbo

### 22.9. Sipoon Kuorokavalkadi / Sibbo Kөрkavalkad

Laulu raikaa taas Juhlatalolla kun **Kuorokavalkadi** järjestetään kuudennen kerran klo 18.30 alkaen Nikkilässä. Juhlimme myös Sipoon 670-vuotis-päivää. Muusikko ja kuoronjohtaja Teppo Salakka toimii kavalkadin taiteellisena johtajana. Liput: Netticket.

Sången ljuder glatt och högt för sjätte gången i Festsalen i Nickby då Sibbos glada korister upp-träder tillsammans på **Körkavalkaden** kl. 18.30! Musikern och körledaren Teppo Salakka är kaval-kadens konstnärliga ledare. Biljetter via Netticket.

Sateenvarjo kulttuurikävelyt, Parapluies 2021. © Sipoon kunta

### 7.-9.10. Sipoon Äänet

**Kitarafestivaali Sipoon Äänet - Sibbo Toner** järjestetään kuudennen kerran. Viikonlopun ohjelma on ennakkuuloton ja omaleimainen yhdistelmä tuttua ja ennen kuulematonta ja tarjoaa uteliaalle konserttikävijälle tiiviin paketin huipputasoisia konsertteja. Festivaalin ulkomainen tähtivieras on tämän hetken ehdottomaan klassisen kitaran eliittiin kuuluva skotti, David Russell!

Järjestäjä: Sipoon kunnan Kulttuuripalvelut yhteistyössä Musiikkiopisto Sipoossa, Sibbo svenska församling, Sipoon suomalainen seurakunta ja Lilla Villan. Liput kaikkiin konsertteihin voi ostaa sekä ovelta että netistä Netticket.fi.

**Sibbo Toner-gitarfestivalen** arrangeras nu för sjätte gången. Veckoslutets programhelhet är en fördomsfri och unik kombination av något bekant och något helt nytt och spännande och vi vill erbjuda den nyfikna konsertbesökaren ett konsertpaket i toppklass. Festivalens utländska gäst, skotten David Russell, tillhör den klassiska gitarreliten av idag.

Arr: Sibbo kommuns Kulturtjänster i samarbete med Musikinstitutet i Sibbo, Sibbo svenska församling, Sipoon suomalainen seurakunta och Lilla Villan. Biljetter till alla konserter finns till salu vid dörren eller via Netticket.fi.

**Info:** [Sipoonaanet.fi](http://Sipoonaanet.fi) / [Sibbotoner.fi](http://Sibbotoner.fi)

SIPOON  
ÄÄNET  
SIBBO  
TONER

Taiteen perusopetus on tarkoitettu ensisijaisesti lapsille ja nuorille. Se on tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää opetusta, jota järjestetään esimerkiksi musiikki- ja tanssioppilaitoksissa, kuvataide-, arkkitehtuuri- ja käsityökouluissa, teatteri- ja sirkuskouluissa ja sanataidekouluissa.

Taiteen perusopetuksessa opiskelija saa valmiuksia ilmaista itseään taiteen keinoin ja halutessaan hakeutua taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen. Opetus perustuu valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan.

### TEATTERITAIDE / TEATERKONST

#### Teatteritaiteen perusopetus / Grundläggande konstundervisning i teaterkonst

Sipoossa teatteritaiteen perusopetusta tarjoavat yhteistyössä Musiikkiopisto Sipoossa ja lastenkulttuurikeskus Lilla Villan. Tunneilla kehität ryhmätö- ja keskittymis- ja vuorovaikutustaitoja, harjoittelet tarinankerrontaa ja roolin rakentamista, tutustut teatteritaiteen perusasioihin ja koetelet esitysten valmistamista.

Den grundläggande undervisningen i teaterkonst i Sibbo erbjuds i samarbete mellan Musikinstitutet i Sibbo och barnkulturcentret Lilla Villan. Under lektionerna utvecklar du dina färdigheter i teamarbete samt dina koncentrations- och sociala färdigheter, du får övning i berättandekonst och i hur man bygger upp en roll, bekantar dig med grunderna i scenarbete och får prova på hur man sätter ihop föreställningar.

#### Kohderyhmä / Målgrupp

7–8 vuotiaat/åringar 60 min - 80 €  
9–12 vuotiaat/åringar 2 x 45 min - 100 €  
yli 13-vuotiaat / över 13-åringar 3 x 45 min - 140 €

Grundläggande konstundervisning är i första hand avsedd för barn och ungdomar. Det handlar om målinriktad undervisning som framskrider från en nivå till en annan till exempel vid ett musik- och dansinstitut, bildkonst-, arkitekturs- och handarbetskolor, teater- och cirkusskolor och ordkonstsskolor.

Vid grundläggande konstundervisning får studeranden färdigheter att uttrycka sig själv genom konst och om han eller hon så önskar att söka sig till yrkesinriktad utbildning på högskolenivå. Undervisningen grundar sig på den riksomfattande läroplanen.

#### Ilmoittautuminen / Anmälningar

20.5.–22.8.2022  
Musiikkiopisto Sipoossa / Musikinstitutet i Sibbo  
<https://psmo.eepos.fi/#/forms>

**Lisätietoja:** Musiikkiopiston kanslia

**Tillägsgifter:** Musikinstitutets kansliet  
[musiikkiopisto@porvoo.fi](mailto:musiikkiopisto@porvoo.fi)



#### Teatteritaiteen perusopetusta musiikilla höystettynä suomeksi

##### Stage I

Satuteatteri  
7-8 -vuotiaille  
Keskiviikkoisin klo 13.00-14.00  
7.9.-21.12. Lilla Villanissa  
Kurssimaksu 80 €/lukukausi  
Opettajina: Draamapedagogi Reetta Myyrä ja muusikko Liisa Kuparinen.

##### Stage II

9-12 -vuotiaille  
Keskiviikkoisin klo 14:15-15:45.  
7.9.-21.12. Lilla Villanissa  
Kurssimaksu 100 €/lukukausi  
Opettajina: Draamapedagogi Reetta Myyrä ja muusikko Liisa Kuparinen.

##### Stage III

Yli 13 -vuotiaille  
Keskiviikkoisin klo 16:15-18:30  
7.9.-21.12. Lilla Villanissa  
Kurssimaksu 140 €/lukukausi  
Opettajina: Draamapedagogi Reetta Myyrä ja muusikko Liisa Kuparinen.

#### Grundläggande undervisning i teaterkonst kryddad med musik på svenska

##### Stage I

Sagoteater  
För 7-8 åringar  
På måndagar kl. 13.00-14.00  
5.9-19.12 på Lilla Villan  
Pris: 80 €/läsår  
Som lärare funderar dramapedagog Iiris Autio och musiker Liisa Kuparinen.

##### Stage II

För 9-12 åringar  
På måndagar kl. 14.15-15.45  
5.9-19.12 på Lilla Villan  
Pris: 100 €/läsår  
Lärare: Dramapedagog Iiris Autio och musiker Liisa Kuparinen.

##### Stage III

För över 13 åringar  
På måndagar kl. 16.15-18.30  
5.9-19.12 på Lilla Villan  
Pris: 140 €/läsår  
Lärare: Dramapedagog Iiris Autio och musiker Liisa Kuparinen.



## MUSIIKKI / MUSIK

### Sipoon Musiikkikoulu

Sipoon musiikkikoulu tarjoaa opetusta Söderkullassa. Opetussoittimet ovat viulu, huilu ja piano. Opetus on tarkoitettu ensisijaisesti lapsille ja nuorille, mutta kaikenikäiset ovat tervetulleita. Sipoon musiikkikoulun oppilaat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä, pääsykokeita ei ole. Ilta-päivisin heti koulun jälkeen järjestetään viulun, pianon ja huilun ryhmätunteja, joissa on helppoa aloittaa mieluisa musiikkiharrastus. Meiltä saa vuokrattua viulun tai huilun. Myös yksilöopetusta on tarjolla. Tule mukaan musisoimaan!

Sipoon musiikkikoulu erbjuder musikundervisning i Söderkulla. Musikinstrumenten är violin, flöjt och piano. Musikundervisningen är främst riktad till barn och unga, men personer i alla åldrar är välkomna. Antagningen till Sipoon musiikkikoulu sker i anmälningsordning, vi har inga inträdesförhör. Grupplektioner i violin, piano och flöjt ordnas på eftermiddagarna direkt efter skolan, vilket gör det lätt att börja med en trevlig musikhobby. Hos oss kan du hyra en fiol eller en flöjt. Vi erbjuder även individuell undervisning. Kom med och spela!

**Lisätietoa ja hakulomake / Tilläggsuppgifter och anmälningsblankett:** [www.simus.fi](http://www.simus.fi)



## Musiikkiopisto Sipoossa / Musikinstitut i Sibbo

### Tule mukaan musiikin taikapiiriin!

Musiikkiharrastuksessa opit soittamaan tai laulamaan oman opettajan opastuksella. Pääset mukaan erilaisiin yhteisiin, opit hahmottamaan musiikkia ja kehityt musiikin taitajana.

Aloita musiikkiharrastus ilman pääsykokeita helposti valmentavassa opetuksessa ja jatka harrastusta valinnaisiin opintoihin tai perusopetukseen. Musiikkia jo aikaisemmin harrastaneet voivat hakea suoraan perusopetukseen.

Perusopetuksessa pääset opiskelemaan monipuolista musiikin kokonaisuutta. Kaikki perusopetuksen opiskelijat pääsevätkin soittamaan omilla soittotunneilla ja yhtyeissä. Lisäksi osamista syvennetään musiikin hahmotusaineissa. Perusopetukseen hakeudutaan mukaan esittämällä kaksi erityylistä kappaletta.

### Kom med i musikens magiska värld!

När du börjar en musikhobby lär du dig spela eller sjunga med hjälp av en egen lärare. Du får komma med i olika orkestrar och ensembler, du lär dig gestalta musik och du utvecklas till en mästare på musik.

Börja musikhobby i förberedande undervisningen utan inträdestest och förstått med grundstudierna. De som är riktigt ivriga med sin musikhobby får mest ut av undervisningen inom grundstudierna

I grundstudierna får ditt barn lära sig musik genom en mångsidig helhet. Alla elever i grundstudierna får individuella spelktioner och spelar också tillsammans i olika ensembler. Dessutom fördjupar vi oss i musikens gestaltungsämnen. Till grundstudierna kommer man via ett spela in test.

### Lisätietoja musiikin harrastamisesta:

[www.porvoonseudunmusiikkiopisto.fi/](http://www.porvoonseudunmusiikkiopisto.fi/)

aloita-musiikkiharrastus/

### Mer information om musikhobby:

[www.porvoonseudunmusiikkiopisto.fi/](http://www.porvoonseudunmusiikkiopisto.fi/)

sv/borja-en-musikhobby/



PORVOONSEUDUN MUSIIKKIPISTO SIPOOSSA



Kesäleiri. © Ilkka Kallio

## TANSSI / DANS

### Keravan Tanssiopisto

Tanssin taiteen perusopetus on laadukasta ja monipuolista. Toiminta on pitkäjänteistä ja perustuu valtakunnallisiin opetussuunnitelmiin. Tanssitunneilta löytyy luovuutta ja hyvinvointia eri ikäisille harrastajille. Ammattitaitoiset opettajat haluavat luoda pohjaa elinikäiselle tanssinnostukselle motivoivassa ilmapiirissä.

Tanssitunteja järjestetään sekä Nikkilässä että Söderkullassa ja toimintaan on helppo tulla mukaan. Lastentanssitunneilta löytyy riemua, kouluikäiset nuoret motivoituvat samanhenkisten ystävien seurassa ja aikuisharrastajat nauttivat laadukkaasta ohjauksesta. Tanssin taiteen perusopetusta Sipoossa järjestää Keravan tanssiopisto. Sipoon kunta tukee toimintaa.

Uusien oppilaiden ilmoittautuminen alkaa 1.6.2022 ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Kutsumme tanssimaan <https://kto.eepos.fi>



Keravan Tanssiopisto har verksamhet även i Sibbo och skolans danslektioner erbjuder eleverna på både kreativitet och välmående! Dansskolans skickliga lärare skapa grunderna för en livslång dansutbildning i en motiverande atmosfär.

Lektioner hålls i både Nickby och Söderkulla och man kan välja allt från balett till showdans.

### Tutustu tarjotaan / Läs mera på vår hemsida

[www.keravantanssiopisto.fi](http://www.keravantanssiopisto.fi)



© Suvi Sievilä



Oppilaat tunnilla. © Sipoon kunta

## KUVATAIDE / BILDKONST

Taidekoulussa opiskellaan kuvan kieltä. Taideteosten tuottamisen sijaan opetellaan erilaisia kuvallisia valmiuksia. Koulussa opitaan käyttämään monipuolisesti erilaisia materiaaleja, työskentelemään yhdessä sekä arvostamaan omia ja muiden oppilaiden töitä.

Taidekoulu Sipoossa antaa kuvataiteen laajan oppimäärän mukaista perusopetusta 3–19-vuotiaille lapsille ja nuorille perusryhmissä sekä syventävissä työpajaopinnoissa Porvoossa ja Sipoossa.

Lisäksi taidekoulu järjestää viikonloppu- ja kesäkursseja, joihin ovat tervetulleita myös aikuiset.

I konstskolan studerar man det visuella språket. Vi producerar inte konstverk utan vi lär oss olika färdigheter i att uttrycka oss visuellt. I konstskolan lär man sig att mångsidigt kunna använda olika material, att arbeta tillsammans och att kunna uppskatta eget och andra elevers arbete.

Konstskola ger grundundervisning enligt den fördjupade läroplanen i bildkonst för barn och ungdomar mellan 3 och 19 år i Borgå och Sibbo. Konstskolan i Sibbo ordnar dessutom enligt den allmänna läroplanen veckosluts- och sommarkurser till vilka också vuxna är välkomna.

### Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

[www.porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/porvoon-taidekoulu/](http://www.porvoo.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/porvoon-taidekoulu/)

### Mer information och anmälan:

[www.porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/borga-konstskola/](http://www.porvoo.fi/sv/kultur-och-fritid/borga-konstskola/)



Kuvismuskari. © Sipoon kunta



Pargas skräva åk2-6 höst2019. © Sipoon kunta

## SANATAIDE / ORDKONST

### Sydkustens Ordkonstskola

Sanataidekoulu Sydkustens ordkonstskola antaa taiteen perusopetusta sanataiteessa. Sanataidepajassa osallistuja saa käyttää mielikuvitustaan ja ilmaista itseään kerronnan eri keinoin. Sanataiteessa kirjoitetaan, luetaan, kerrotaan, leikitään sanoilla ja työskennellään poikkitaitteellisesti.

### Pajat pidetään ruotsiksi.

### Sydkustens ordkonstskola

Sydkustens ordkonstskola ger grundläggande konstundervisning i ordkonst, skapar undervisningsprojekt och utarbetar pedagogiskt material. Ordverkstaden är en inspirerande plats där barn och unga får ge utlopp för sin skaparglädje och hitta sitt eget personliga uttrycksätt. I ordverkstaden får du skapa berättelser tillsammans genom lek, drama och kreativa skrivövningar. Mångsidiga skaparövningar sätter fart på fantasin och inspirerar till nyfikenhet och upptäckarlust.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen/ Läs mer och anmäl dig på [ordkonst.fi](http://ordkonst.fi)

© Sipoon kunta





www.sipoo.fi > Vapaa-aika ja nuoret > Kirjasto  
www.sibbo.fi > Fritid och unga > Bibliotek  
Kirjastojen palvelunumero - Bibliotekets servicenummer 09 2353 6003

## Hobari

### Harrastamisen Suomen malli / Finlandsmodellen för hobbyverksamhet

Tavoitteena parempi lasten ja nuorten hyvinvointi /  
Målet att öka barns och ungdomars välbefinnande

#### Harrastustoimintaa, joka on

- Jokaiselle peruskouluikäiselle avointa
- Maksutonta
- Järjestetty koulupäivän yhteydessä oppilaitosten tai niiden välittömässä läheisyydessä

#### Hobbyverksamhet som är:

- Öppen för alla barn i grundskolan
- Gratis
- Arrangeras inom skoldagen och i närheten av skolan

**Lisätietoja ja ilmoittautumiset** kunnan nettisivulta sipoo.fi > koulutus > harrastustoiminta-kouluissa /  
**Ytterligare information och anmälningar** från kommunens websida > utbildning > hobbyverksamhet i skolorna



HARRASTAMISEN  
SUOMEN MALLI

#### Sipoon pääkirjasto

Pohjoinen Koulutie 2, 04130 Sipoo  
paakirjasto@sipoo.fi

#### Aukioloajat:

ma-to 9-20  
pe-la & aattona 9-16

#### Sibbo huvudbibliotek

Norra Skolvägen 2, 04130 Sibbo  
huvudbiblioteket@sibbo.fi

#### Öppettider:

må-to 9-20  
fre-lö & dag innan helg 9-16

#### Söderkullan kirjasto

Amiraalintie 2, 01150 Söderkulla  
soderkulla.kirjasto@sipoo.fi,

#### Palveluajat:

ma-ke 10-20, to-pe & aattona 10-16

#### Omatoimijat:

ma-to 7-21, pe 7-18, la 7-18, su 10-18

#### Söderkulla bibliotek

Amiralsvägen 2, 01150 Söderkulla  
biblioteket.soderkulla@sibbo.fi

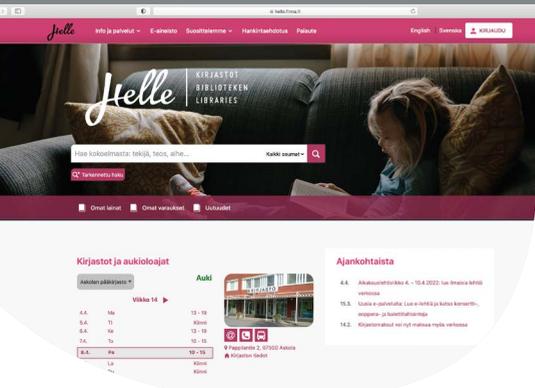
#### Betjäningstid:

må-ons 10-20, to-fre & dag innan helg 10-16

#### Meröppet:

må-to 7-21, fre 7-18, lö 7-18, sö 10-18





### Verkkokirjasto palvelee osoitteessa – Nätbiblioteket betjänar på adressen helle.finna.fi

**Helle** Sipoon kirjasto kuuluu 12 kunnan muodostamaan Helle-kirjastoverkostoon, jonka yhteiseen kokoelmaan kuuluu yli miljoona kirjaa. Sivuston kautta voi esimerkiksi lähettää palautetta ja tehdä hankintaehdotuksia. Verkkokirjastossa on myös ”suosittelemme”-aineistoesittelyjä.

Verkkokirjastoon kirjaututaan kirjastokortin numerolla ja tunnusluvulla (PIN-koodi). Kirjautuneena voi uusia lainoja, tehdä varauksia, tarkastella lainahistoriaa, päivittää omat yhteystiedot sekä liittää tiliin esim. lasten kirjastokortit.

Sibbo bibliotek hör till Helle-biblioteken, som består av 12 kommuner med mer än en miljon böcker. På sidan kan du även ge respons och göra anskaffningsförslag. På nätbiblioteket hittar du dessutom materialtips under fliken ”Vi rekommenderar”.

Du loggar in på nätbiblioteket med bibliotekskortets nummer och din PIN-kod. Då du är inloggad kan du förnya dina lån, reservera material, kolla din utlåningshistorik, ändra dina kontaktuppgifter och ansluta t.ex. barnens bibliotekskort till ditt konto.

### E-kirjoja, e-äänikirjoja, e-lehtiä, e-elokuvia – E-böcker, e-ljudböcker, e-tidningar, e-filmer

Helle-kirjastojen verkkokirjastosta löydät myös linkit kirjaston tarjoamiin e-aineistopalveluihin. Voit lainata mm. äänikirjoja, e-kirjoja, lukea e-lehtiä, katsoa elokuvia tai kuunnella musiikkia. E-kirjojen ja elokuvien tarjonta vaihtelee säännöllisin väliajoin, joten kannattaa seurata mitä on tarjolla!

På Helle-nätbiblioteket hittar du också länkar till de e-materialtjänster biblioteket erbjuder. På dessa tjänster kan du bl.a. låna ljudböcker, e-böcker, läsa tidningar, se på filmer och lyssna på musik. E-böckernas och filmernas utbud varierar, så det lönar sig att följa med urvalet!



**Helle-Ellibs** tarjoaa e-kirjoja ja äänikirjoja kaikenikäisille. Kokoelma on pääsääntöisesti suomenkielinen.

Helle-Ellibs erbjuder e-böcker och ljudböcker för alla åldrar. Samlingen är främst på finska.



**Helle-Biblio** -palvelusta löydät e-kirjoja ja äänikirjoja ruotsiksi, suomeksi ja englanniksi. Huom! 3 lainaa/viikko/asiakas!

På Helle-Biblio hittar du e-böcker och ljudböcker för alla åldrar på svenska, finska och engelska. Obs! 3 lån/vecka/kund!



**PressReader**-palvelussa on esimerkiksi suomenruotsalaisia sanomalehtiä (HBL, Östnyland).

pressreader

I tjänsten PressReader hittar du t.ex. finlandssvenska dagstidningar (HBL, Östnyland).



**Naxos**-musiikkipalvelussa on yli kolme miljoonaa musiikkikappaleita. Palvelua voi käyttää selaimen kautta tai Naxos Music Library -sovelluksella. Valittavana on taidemusiikkia, jazzia sekä maailmanmusiikkia lukuisilta eri levymerkeiltä.

Naxos musiktjänst innehåller över tre miljoner musikstycken. Du kan lyssna via nätet eller i Naxos Music-appen. Du kan välja mellan klassisk musik, jazz samt världsmusik från flera olika skivbolag.



**Viddla**- ja **KirjastoKino**-palveluissa on elokuvia kaikenikäisille. Viddlassa on rajoitettu määrä lainoja kuukaudessa (yhteinen kaikille Helle-kirjastoille). KirjastoKinosta löydät myös esimerkiksi dokumentteja ja harrasteohjelmia.



I tjänsterna Viddla och **BibbaBio** hittar du filmer för alla åldrar. Viddla har ett begränsat antal lån per månad (den är gemensam för alla Helle-biblioteken). På BibbaBio hittar du dessutom dokumentärer och hobbyvideor.

**medici.tv** | **EDU Medici.tv Edu:n** videopalvelussa voit katsoa tuhansia konsertti-, ooppera- ja balettitalioiteja sekä dokumentteja ja mestarikursseja. Palvelu on englanniksi.

I Medici.tv Edu-tjänsten kan du titta på tusentals konsert-, opera- och dansinspelningar samt dokumentärer och mästarurser. Tjänsten är på engelska.

Kaikki kirjaston e-aineistot osoitteessa **helle.finna.fi** (Helle-verkkokirjasto > E-aineisto)

Alla bibliotekets e-material hittar du på adressen **helle.finna.fi** (Helle-nätbiblioteket -> E-material)

### Kirjaston digineuvonta – Digihandledning på biblioteket

Kirjasto tarjoaa digineuvontaa muun muassa internetin ja laitteiden käytössä. Digineuvonta on maksutonta ja siihen voi osallistua kuka vain. Varaa aika etukäteen sähköpostitse paakirjasto@sipoo.fi tai soderkulla.kirjasto@sipoo.fi tai soittamalla Sipoon kirjaston palvelunumeroon 09 2353 6003.

Biblioteket erbjuder digihandledning i bl.a. internetanvändning och i att använda olika apparater. Digihandledningen är avgiftsfri och vem som helst kan delta. Boka tid på förhand per e-post till adressen huvudbiblioteket@sibbo.fi eller biblioteket.soderkulla@sibbo.fi eller via bibliotekets servicenummer 09 2353 6003.

### 3D-tulostin – 3D-printer

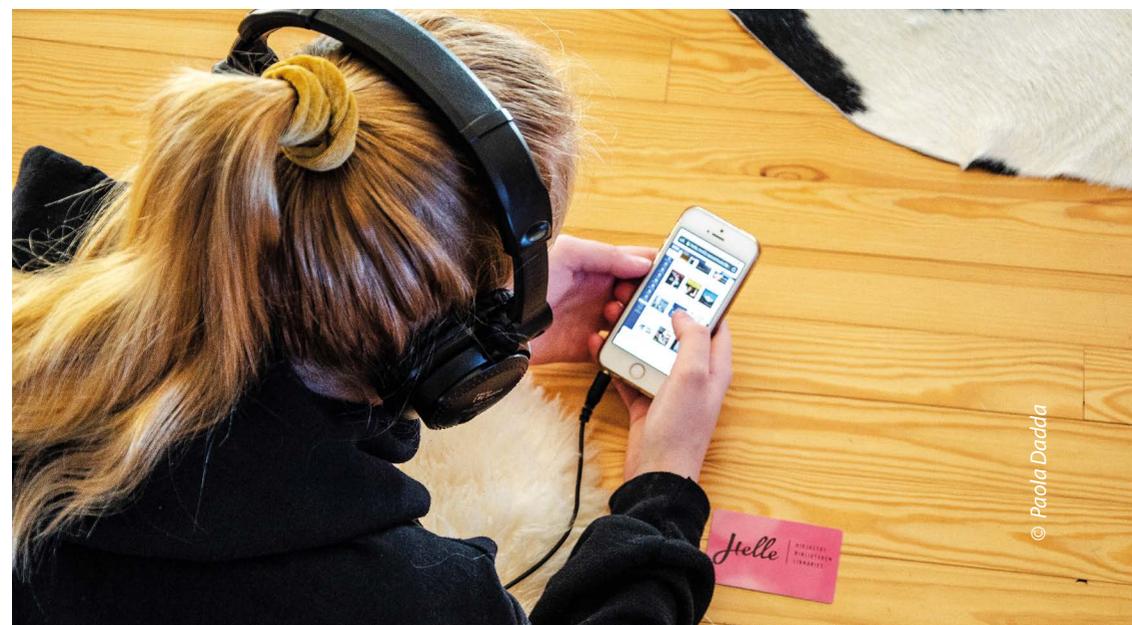
Onko lautapelistäsi kadonnut nappuloita? Tai oletko muuten vain kiinnostunut uudesta teknologiasta? Siinä tapauksessa saatat haluta tutustua pääkirjaston 3D-tulostimeen!

3D-tulostimella voi valmistaa kolmiulotteisia esineitä digitaalisista malleista. Valmiita malleja voi ladata ilmaiseksi verkosta. Yhden tulosteen hinta on 0,50 euroa.

Har du tappat bort en spelpjäs från ditt brädspel? Eller är du annars bara intresserad av att testa ny teknik? Då kan du bekanta dig med huvudbibliotekets 3D-printer!

Med en 3D-printer kan du tillverka tredimensionella föremål av digitala modeller. Färdiga modeller kan laddas ner gratis på nätet. Priset för en utskrift är 0,50 €.

### Kysy lisää kirjastosta! Fråga mer på biblioteket!





© Paola Dadda

### Avoimet satutunnit kirjastossa – Öppna sagostunder på biblioteket

Kirjaston avoimet satutunnit jatkuvat syksyllä pääkirjastossa ja Söderkullan kirjastossa. Tarkemat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

**Lisätietoja:** tapahtumat.sipoo.fi/fi-fi

Bibliotekets öppna sagostunder fortsätter på hösten på huvudbiblioteket och på Söderkulla bibliotek. Närmare tidpunkter informeras senare.

**Mer information:** tapahtumat.sipoo.fi/sv-fi

### Lukukoira – Lëshunden

Kennelliiton lukukoira vierailee Sipoon pääkirjastossa ja Söderkullan kirjastossa taas syksyllä! Koira ei arvostele eikä huomauttele virheistä, hitaudesta tai epäroinnistä. Koiran läsnäolo rentouttaa lukijaa ja lievittää stressiä. Luku aika on 15 min. Tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

**Lisätietoja:** tapahtumat.sipoo.fi/fi-fi

Kennelklubbens läshund besöker Sibbo huvudbibliotek och Söderkulla bibliotek igen i höst! Hundens kritiserar inte eller pekar ut fel, långsam takt eller tvekan. Hundens närvaro hjälper läsaren att slappna av och minskar på stressen. Lästiden är 15 min. Närmare tidpunkter informeras senare.

**Mer information:** tapahtumat.sipoo.fi/sv-fi

### Kirjasto palvelee kotiin saakka – Bibliotekets service sträcker sig ända hem

Kirjaston Kotipalvelu on tarkoitettu sipoolaisille, jotka eivät vammaan, sairauden tai korkean iän vuoksi voi itse asioida kirjastossa. Kotipalvelu tuo asiakkaan aineiston suoraan kotiin maksutta.

Ota yhteyttä kirjastovirkailija Maria Dahlqvistiin 09 2353 7032 tai kirjaston palvelunumeroon 09 2353 6003, maria.dahlqvist@sipoo.fi.

Hemtjänsten är till för sibbobor som p.g.a handikapp, sjukdom eller hög ålder inte själva kan besöka biblioteket. Hemservicen levererar avgiftsfritt önskat material hem till kunden.

Kontakta biblioteksfunktionär Maria Dahlqvist (09) 23537032 eller bibliotekets servicenummer (09) 23536003, maria.dahlqvist@sibbo.fi



© Paola Dadda



© Kirsi Leinonen

### Kirjastoauto – Bokbussen

Porvoon kirjastoauto ajaa perjantaisin Sipoossa lukuvuoden aikana. Meillä on kaksi reittiä, joita ajetaan vuorotellen.

**Kirjastoauton aikataulu löytyy osoitteessa:** www.sipoo.fi/palvelu/kirjastoauto/ -> Kirjastoauton aikataulu.

Under läsåret kör Borgå bokbuss på fredagar i Sibbo. Vi har två rutter, som vi kör turvis.

**Tidtabellen finns på adressen** www.sipoo.fi/sv/tjanst/bokbussen/ -> Bokbussens tidtabell.

**Lisätietoja / Mer information** paakirjasto@sipoo.fi

### Pysäkit / Hållplatserna

**Sipoo 1:** Borgby skola, Nickby barntädgård, Talman koulu & esikoulu, Norra Paipis skola, Södra Paipis skola, förskola & daghem

**Sipoo 2:** Kuus daghem, Musiikkipäiväkoti / Musikdaghemmet Poco, Box barntädgård, Boxby skola, Salpar skola & förskola, Gumbostrands skola

### Kirjaston tapahtumat & näyttelyt – Bibliotekets evenemang & utställningar

Sipoon kirjasto järjestää mielenkiintoisia tapahtumia kaikenikäisille. Tarjoamme mm kirjailijavierailuja, elokuvaesityksiä, konsertteja, näyttelyitä ja installaatioita.

**Lisätietoja:** www.tapahtumat.sipoo.fi/fi-fi

Sibbo bibliotek ordnar intressanta evenemang för alla åldrar. Vi erbjuder bl.a. författarbesök, filmföreställningar, konserter, utställningar och installationer.

**För mer information:** www.tapahtumat.sipoo.fi/sv-fi



© Frida Wickholm

### Kirjasto sosiaalisessa mediassa – Biblioteket på sociala medier

Voit seurata Sipoon kirjasto sosiaalisessa mediassa! Julkaisemme somessa kuvia ja tietoa ajankohtaisista asioista ja kirjaston arjesta.

Voit myös osallistua live-tapahtumiin tai katsoa tallenteita tapahtumista. Lisäksi julkaisemme ohjevideoita esimerkiksi digitaalisten kirjastopalveluiden käytöstä.

Du kan följa Sibbo bibliotek på sociala medier! Vi publicerar bilder och info om aktualiteter och om bibliotekets vardag.

Du kan även delta i livetillställningar eller se på inspelade evenemang. Vi publicerar också instruktionsvideor om t.ex. användning av digitala bibliotekstjänster.

**Seuraa meitä / Följ oss på**

**Instagram:** @librarysipoo

**Facebook:** Sipoon kirjasto & kulttuuri / Sibbo bibliotek & kultur

**Youtube:** Sipoon kirjasto / Sibbo bibliotek



**YHTEYSTIEDOT**

**Liikuntapalvelut**

Lukkarinmäentie 2, 04130 Sipoo

puh. 040 191 4290

etunimi.sukunimi@sipoo.fi

www.sipoo.fi -> vapaa-aika ja nuoret->

liikuntapalvelut-> ohjatut liikuntaryhmät

**Henkilökunnan yhteystiedot**

www.sipoo.fi > Yhteystiedot > Yksikkö:

Liikuntapalvelut

**Sipoon Liikuntapalvelut – Sibbo idrottstjänster**

Liikuntapalvelut on osa Kulttuuri- ja vapaa-ajanpalveluja ja toimii Sivistysvaliokunnan vapaa-ajan- jaoston alaisuudessa.

**Liikuntatilojen varaukset**

sari.polojarvi@sipoo.fi

**OHJATUT LIIKUNTARYHMÄT**

Ryhmät alkavat viikolla 35.

Syyskausi: 29.8.–11.12.2022

Kevätkausi: 9.1.–30.4.2023

Huom! Ryhmiä ei pidetä:

20.2.–26.2.2023 (hiihtoloma)

7.4.–10.4.2023 (pääsiäinen)

Jos viikonpäivälle osuu pyhäpäivä, ryhmä jatkuu viikon pidempään.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

**Lisätietoja senioreiden liikuntaryhmistä**

Liikuntakoordinaattori **Tiina Forssell**

puh. 050 382 6990

**OSALLISTUMISMAKSUT**

Vesijumppa: 60 € / kausi

Seniorijumpparyhmät: 25 € / kausi

Erityisuinti: 60 € / kausi

Lasten erityisliikunta: 25 € / kausi

Osallistumismaksu laskutetaan ryhmien alettua.

Oikeudet hintojen, aikojen ja ajankohtien muutoksiin pidätetään.

**Ohjaajat**

**ML** Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja Sundström, **MS** Maria Sundman, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen, **TF** Tiina Forssell, **JD** Jasmin Diesen

**VESIJUMPPAT**

Vesijumppaa senioreille ja TULES-ongelmallisille. Kevyttä liikuntaa veden vastusta ja erilaisia välineitä käyttäen. Ryhmään osallistujan tulee pystyä liikkumaan omatoimisesti allastiloissa, suihkussa ja saunassa. Lukukausimaksu 60 €.

**Solbackan vesijumppat (Massbyntie 101)**

Keskiviikko	9:00–9:45	<b>NS</b>
	9:45–10:30	<b>NS</b>
	11:00–11:45	<b>NS</b>
	12:00–12:45	<b>MS</b>
Torstai	9:00–9:45	<b>KJ</b>
	9:45–10:30	<b>KJ</b>
	11:00–11:45	<b>KJ</b>

**Huom!**

Jyrkät tikkaat altaaseen, ei sovellu liikuntarajoitteisille.

**Nikkilän vesijumppat (Jussaksentie 14)**

Tiistai	13:00–13:45 (kevyempi*)	<b>JD</b>
	13:45–14:30 (kevyempi)	<b>JD</b>
	15:00–15:45	<b>JD</b>
Torstai	9:00–9:45	<b>TF</b>
	9:45–10:30	<b>TF</b>
	11:00–11:45	<b>JD</b>
	12:00–12:45	<b>JD</b>
	12:45–13:30	<b>JD</b>
	14:00–14:45	<b>JD</b>

\*osa paikoista varattu fysioterapian ryhmistä siirtyville

**ILMOITTAUTUMINEN**

Ilmoittautuminen liikuntaryhmiin alkaa keskiviikkona 17.8.2022 klo 8:00 internetin kautta osoitteessa www.sipoo.fi > vapaa-aika ja nuoret > liikuntapalvelut > ohjatut liikuntaryhmät -> yleistä tietoa ohjatuista ryhmistä ja ilmoittautuminen tai puh. 050 382 6990, 040 191 4290 ja 040 191 4527.

**SALIRYHMÄT**

**Kehonhallinta- ja tasapainojumppa**

Virkistävää ja hidastempoista terveysliikuntaa ikäihmisille. Työskennellään sekä pystyasennossa että lattiatasolla tuolia apuna käyttäen. Sisältää kehonhallinta- ja tasapainoharjoitteita sekä venyttelyä. Lukukausimaksu 25 €.

**Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä**

(Lukkarintie 5)

maanantai klo 9:30–10:20 (ruotsiksi)

maanantai klo 10:30–11:20 (suomeksi)

**Seniorijumppa**

Monipuolista ja virkistävää terveysliikuntaa ikäihmisille, tempo vaihtelee hitaasta hieman reippaampaan. Työskentelyä eri tasoissa ja eri välineitä käyttäen. Tunnin lopussa venyttelyä. Lukukausimaksu 25 €.

**Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä**

(Lukkarintie 5)

maanantai klo 11:30–12:30 (kaksikielinen)

perjantai klo 9:45–10:45 (kaksikielinen)

perjantai klo 11:00–12:00 (kaksikielinen)

Maanantai

9:30–10:20 Kehonhallinta ja tasapaino

(ruotsiksi) **ML**

10:30–11:20 Kehonhallinta ja tasapaino

(suomeksi) **ML**

11:30–12:30 Seniorijumppa **ML**

Perjantai

9:45–10:45 Seniorijumppa **ML**

11:00–12:00 Seniorijumppa **ML**

**ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA**

**Erityisuinti**

Kohderyhmä liikuntarajoitteiset ja lievästi kehitysvammaiset sekä lapset, joilla on motorisia ja sosiaalisia vaikeuksia. Uimareilla tulee olla oma avustaja mukana, mikäli he eivät pärjää yksin altaassa ja pesutiloissa. Lukukausimaksu 60 €.

Ohjaaja: Lena Rönn

**Terveyskeskuksen fysioterapiaosaston allas**

(Jussaksentie 14)

torstai klo 17:45 – 18:30 lapset

torstai klo 18:15 – 19:00 lapset

torstai klo 19:00–19:45 aikuiset

**Erityisliikunta**

Liikuntaryhmä erikoistukea tarvitseville lapsille. Liikunta on suunnattu lapsille, joilla on sosiaalisia tai motorisia vaikeuksia. Lukukauden aikana lapset tutustuvat erilaisiin sisä- ja ulkoliikuntalajeihin. Lukukausimaksu 25 €.

Ohjaaja: Pia Häkkinen

**Monitoimihalli Nikkilässä (Lukkarintie 5)**

maanantai klo 18:00–19:00 (alakouluikäiset)

maanantai klo 19:00–20:00 (nuoret/aikuiset)

**MUUTA LIIKUNTA**

**Liikuntaneuvonta**

Oletko aktiivisemmän elämän tarpeessa ja tarvitset apua muutoksen tekemiseen? Mietitkö liikunnan aloittamista tai kunnon kohottamista, mutta et tiedä miten lähteä liikkeelle tai mistä löytää sopiva laji?

Ota yhteyttä maksuttomaan liikuntaneuvontaan.

**Tiina Forssell** puh. 050 382 6990 tai

tiina.forssell@sipoo.fi



## LASTEN LIIKUNTAMA

Vapaata vauhdikasta, iloista ja monipuolista perheiliikuntaa 1–10 vuotiaille. Toiminta on valvottua mutta ei ohjattua. Jokaisella lapsella on oltava mukana huoltaja, jonka vastuulla lapsi on liikkumassa.

### Sipoon Monitoimihalli Nikkilässä

Lukkarintie 5, 04130 Sipoo

Hinta 2 euroa/lapsi, huoltaja maksutta!

Syksy: klo 10–12, 4.9, 2.10, 6.11, 11.12.

Kevät: klo 10–12, 15.1, 12.2, 12.3, 23.4, 14.5.



## YLEISÖLUISTELUVUOROT

Yleisöllä on mahdollisuus luistella maksutta harjoitusjäähallissa. Juhlapyhät ja koulujen lomajat voivat vaikuttaa yleisöluisteluvuoroihin – seuraa Liikuntapalvelujen nettisivuja tai hallin ilmoitustaulua.

### Sipoon harjoitusjäähalli Nikkilässä

Urheilutie 2B, 04130 Sipoo

**Huom!** KYPÄRÄPAKKO!

1.8.2022–30.4.2023

Tiistai 16:00–17:00 Ilman mailoja

Torstai 16:00–17:00 Mailojen kanssa

Lauantai 10:00–11:00 Ilman mailoja

### Monitoimihallin kuntosali

Lukkarintie 5, 04130 Sipoo

Aukioloajat: ma–pe 7:00–22:00, la 10:00–16:00 su 11:30–20:00.

**Huom!** Tiistaisin klo 8:30–11:00 ja torstaisin klo 8:30–16:00 kuntosali on varattu ensisijaisesti seniorisalin ja kunnan oman palvelutuotannon käyttöön. Muut varukset esim. koulujen liikuntatunnit näkyvät Timmin kalenterissa. Info suljettu arkipäivisin lounasaikana klo 11:00–12:00 sekä juhlapyhinä.

Suljettu juhannuksesta heinäkuun loppuun.

### Hinnat

- kertamaksu 5,50 €
- kuukausikortti (30 pv) 38 €
- kausikortti 82 € (tammi-juhannus/elo-joulu)
- kaksi kautta peräkkäin 142 €
- Seniorisalin 10 kerran kortti 10 €

Kuntosalikortin voi ostaa Monitoimihallin infosta. Maksutapoina käyvät käteinen, pankkikortti, Visa ja MasterCard, sekä yleisimmät liikunta- ja kulttuurisetelit.

Erityisryhmille, sipoolaiset eläkeläiset mukaan lukien, sipoolaisille opiskelijoille, työttömille, varusmiehille/siviilipalvelusmiehille sekä omaishoitajille 50 %:n alennus.

### Seniorisali

Tiistai- ja torstai-aamupäivisin klo 8:30–11:00 Monitoimihallin kuntosali on varattu 60 vuotta täyttäneille kuntosalisaliin tutustumista ja kuntosaliharrastusta varten. Seniorisalille voi lunastaa kymmenen kerran kortin, jonka hinta on 10 €. Kortti on henkilökohtainen ja käy ainoastaan tiistai- tai torstai-aamupäivisin. Seniorisalilla saa myös opastusta laitteiden käyttöön. Syksyn 2022 ohjaukset ovat 23.8, 29.9, 27.10, 22.11 jolloin liikuntakoordinaattori Tiina Forssell on paikalla neuvomassa laitteiden käyttöä ja ohjaamassa kuntosaliharjoittelua. Kevään 2023 ohjaukset ilmoitetaan myöhemmin.

© Sipoon kunta

## KESÄN TOIMINTA

Liikuntapalvelut järjestää mm. puistojumppaa ja uimakouluja, joista lisätietoja kevään aikana.

### LIIKUNTARYHMIÄ IKÄIHMISSILLE JA VÄHÄN LIIKKUVILLE TARJOAVAT SIPOOSSA MYÖS MM.

#### Fysioterapiaosaston kuntoutusryhmät

puhelintunti ma–pe klo 11:30–12:30

puh. 09 2353 6441

#### Seniorijumppaa Gumbontalolla

Gumbontie 222, 01150 Söderkulla

Syksyn tunnit pirteille senioreille jatkuvat tiistaisin 30.8. alkaen klo 10. Seniorijumppa on monipuolinen koko vartalon kuntojumppa, joka sopii kaikille kuntotasosta riippumatta, eikä aikaisempaa jumppakokemusta tarvita. Liikunta-alan ammattilainen Anna suunnittelee tunnit asiakkaitensa tarpeiden sekä toiveiden mukaan. Kaksikielinen ohjaus.

Lämpimästi tervetuloa mukaan liikkumaan iloisessa ja pirteässä seurassa!

#### Ilmoittautumiset ja kysymykset:

info@gumbontalo.fi tai 045 849 5856

#### ÅIF:n seniorijumppa Ingman Areenalla Söderkullassa

Uusi Porvoontie 1210, 01150 Söderkulla

Jumpat alkavat 9.8. ja jatkuvat toukokuun loppuun.

Tiistai klo 11:00–12:00 jumppa ja

12.00–12.30 venyttely

Torstai klo 11:00–12:00

Jumppa 3€/krt ja venyttely 1,50€/krt

Ilmoittautumisia ei tarvitse tehdä etukäteen.

**Lisätiedot:** kia.lehmusvuori@adalensif.com

#### Söderfysion seniori circuit

Ikäntyneille tarkoitettu kiertoarjoittelu tyypinen lihasvoimaharjoittelu palvelutalo Lindassa Söderkullassa (Amiraalintie 6). Ryhmä on Sipoon kunnan tukema, joten Sipoon kunta maksaa 50 % osallistujien osallistumismaksusta. Osallistujien tulee itse maksaa 4 € / kerta.

Perjantai klo 9:30–10:15 ja 10:15–11:00

Myös muita ryhmiä!

#### Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Söder Fysio, puh. 09 2722 070



© Sipoon kunta

### Sipoon syke

Iso Kylätie 31, 04130 Sipoo

Sipoolaisten oma liikuntakeskus. Tavoitteemme on tarjota sekä endorfiinituottavia että rauhallisempia liikuntaelämyksiä sekä kuntosalilla että ryhmäliikunnoissa. Koko meidän mahtavan tiimin avulla kehittämme ja vaikutamme sipoolaisen hyvinvointiin.

**Sähköposti:** info@sipoonsyke.fi

**Puh.nro:** 050 326 5155 (vastaamme puheluihin asiakaspalvelun aukioloaikoina)

**Kotisivu:** www.sipoonsyke.fi

### SmartFysion liikuntaryhmät Nikkilässä

**Lisätietoja:** www.smartfysio.fi,

puh. 050 533 4799

### Gym Söderkulla

Terveystie 2, 01150 Söderkulla

24/7 Kuntosali Söderkullan keskustassa!

Tervetuloa tutustumaan palveluihimme!

**Sähköposti:** info@gymsoderkulla.fi

**Kotisivu:** www.gymsoderkulla.fi

### Lähikuntien uimahallit

(myös allasryhmiä)

Järvenpään uimahalli

puh. 09 2719 2510

Keravan uimahalli

puh. 040 318 2081

Porvoon uimahalli

puh. 019 520 2461

Tuusulan uimahalli

puh. 09 8718 3499

UH & FIX Vuosaari

puh. 09 3488 6750

Itäkeskuksen uimahalli

puh. 09 3108 7202

UH & FIX Mäkelänrinne

puh. 09 3488 6550



## KONTAKTUPPGIFTER

### Idrottstjänster

Klockarbackavägen 2, 04130 Sibbo

tfn 040 191 4290

fornamn.efternamn@sibbo.fi

www.sibbo.fi -> fritid och unga -> idrottstjänster

-> ledda motionsgrupper

### Personalens kontaktuppgifter

www.sibbo.fi > Kontaktuppgifter > Enhet:

Idrottstjänster

### Sipoon Liikuntapalvelut – Sibbo idrottstjänster

Idrottstjänsterna är en del av Kultur- och fritidstjänsterna och fungerar under Bildningsnämndens fritidssektion.

### Reservering av idrottsutrymmen

sari.polojarvi@sibbo.fi

## LEDDA MOTIONSGRUPPER

Grupperna börjar vecka 35.

Höstterminen: 29.8–11.12.2022

Vårterminen: 9.1–30.4.2023

**Obs!** Grupperna hålls inte:

20–26.2.2023 (sportlov)

7.4–10.4.2023 (påsk)

Terminen förlängs med en gång om motionsgruppen inhiäras pga. helgdag.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

## ANMÄLNING

Anmälningstiden till motionsgrupperna börjar onsdag 17.8.2022 kl. 8:00 på adressen www.sibbo.fi > fritid och unga > idrottstjänster > ledda motionsgrupper > allmän information om de ledda motionsgrupperna och anmälning eller tfn. 050 382 6990, 040 191 4290 och 040 191 4527

### Tilläggsinformation om seniorernas motionsgrupper

Idrottskoordinator Tiina Forssell  
050 382 6990.

## DELTAGARAVGIFTER

Vattengymnastik: 60 € / termin

Seniorgymnastikgrupper: 25 € / termin

Specialsimning: 60 € / termin

Specialgymnastik för barn: 25 € / termin

Deltagaravgiften faktureras när grupperna börjat. Rätt till förändringar gällande pris, klockslag och tidpunkt bibehålls.

### Ledare

**ML** Maria Lindberg, **KJ** Katja Jalonen, **NS** Nadja Sundström, **MS** Maria Sundman, **LR** Lena Rönn, **PH** Pia Häkkinen, **TF** Tiina Forssell, **JD** Jasmin Diesen

## VATTENGYMNASTIK

För seniorer och personer med problem i stöd- och rörelseorganen. Lätt gymnastik med hjälp av olika redskap och vattnets motstånd. Deltagarna bör klara av att på egen hand röra sig i bassängutrymmena, duschen och bastun. Terminsavgift 60 €.

### Vattengymnastik i Solbacka (Massbyvägen 101)

Onsdag	9:00–9:45	<b>NS</b>
	9:45–10:30	<b>NS</b>
	11:00–11:45	<b>NS</b>
	12:00–12:45	<b>MS</b>
Torsdag	9:00–9:45	<b>KJ</b>
	9:45–10:30	<b>KJ</b>
	11:00–11:45	<b>KJ</b>

Obs! Stegen till bassängen i Solbacka är brant och lämpar sig inte för rörelsehämmade.

### Vattengymnastik i Nickby (Jussasvägen 14)

Tisdag	13:00–13:45 (lättare*)	<b>JD</b>
	13:45–14:30 (lättare)	<b>JD</b>
	15:00–15:45	<b>JD</b>
Torsdag	9:00–9:45	<b>TF</b>
	9:45–10:30	<b>TF</b>
	11:00–11:45	<b>JD</b>
	12:00–12:45	<b>JD</b>
	12:45–13:30	<b>JD</b>
	14:00–14:45	<b>JD</b>

\*en del av platserna reserverade för personer som flyttas från fysioterapin

## SALSGRUPPER

### Kroppskontroll- och balansgymnastik

Uppfriskande hälsomotion för seniorer i långsamt tempo. Vi utför övningar både stående och på golvnivå med hjälp av stol. Innehåller balansövningar och övningar som ökar kroppskontrollen. Terminsavgift 25 €

### Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5)

måndag kl. 9:30–10:20 (svensk)

måndag kl. 10:30–11:20 (finsk)

### Seniorgymnastik

Mångsidig och uppfriskande hälsomotion för seniorer där intensiteten varierar. Vi använder oss av redskap och arbetar på olika nivåer. Tjänningar i slutet av timmen. Terminsavgift 25 €.

### Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

(Klockarvägen 5)

måndag kl. 11:30–12:30 (tvåspråkig)

fredag kl. 9:45–10:45 (tvåspråkig)

fredag kl. 11:00–12:00 (tvåspråkig)

Måndag

9:30–10:20 Balans- och kroppskontroll

(svensk) **ML**

10:30–11:20 Balans- och kroppskontroll

(finsk) **ML**

11:30–12:30 Seniorgymnastik **ML**

Fredag

9:45–10:45 Seniorgymnastik **ML**

11:00–12:00 Seniorgymnastik **ML**

## MOTION FÖR SPECIALGRUPPER

### Specialsimning

Målgruppen är rörelsehämmade och lindrigt utvecklingsstörda samt barn med motoriska och sociala svårigheter. Deltagarna bör ha en personlig assistent med sig, ifall de inte klarar sig själva i bassängen och tvätt utrymme. Terminsavgift 60 €.

Ledare: Lena Rönn

## Hälsocentralens fysioterapis bassäng

(Jussasvägen 14)

torsdag kl. 17:45 – 18:30 barn

torsdag kl. 18:15 – 19:00 barn

torsdag kl. 19:00–19:45 vuxna

### Motionsgrupp för barn med specialbehov

Motionsgrupp för barn med specialbehov. Gymnastiken är avsedd för barn med sociala och motoriska svårigheter. Under terminen bekantar barnen sig med olika inne- och ute motionsgrenar. Terminsavgift: 25 €. Ledare: Pia Häkkinen

### Allaktivitetshallen i Nickby (Klockarvägen 5)

måndag kl. 18:00–19:00 (barn i lågstadieålder)

måndag kl. 19:00–20:00 (unga/vuxna)

## ANNAN GYMNASIK

### Motionsrådgivning

Är du i behov av ett mer aktivt liv eller behöver du hjälp med att göra en förändring? Funderar du på att börja motionera eller förbättra konditionen, men vet inte riktigt hur du ska komma igång eller var du kan hitta rätt motionsform.

Ta kontakt med den avgiftsfria motionsrådgivningen för vuxna.

Tiina Forssell tfn 050 382 6990 eller

tiina.forssell@sipoo.fi



## BARNENS MOTIONSBERG

Fri, fartfylld, glad och mångsidig familjemotion för 1–10 åringar. Verksamheten är övervakad men inte ledd. Varje barn skall ha med sig en vuxen på vars ansvar barnet är i idrottsborgen.

### Sibbo Allaktivitetshall i Nickby

Klockarvägen 5, 04130 Sibbo

Pris 2 euro/barn, vuxna gratis

Höst: kl. 10–12, 4.9, 2.10, 6.11, 11.12

Vår: kl. 10–12, 15.1, 12.2, 12.3, 23.4, 14.5



## ISTIDER FÖR ALLMÄNHETEN

Allmänheten har möjlighet att avgiftsfritt skrinna i Sibbo träningsishall. Helgdagar och skolornas lovdagar kan påverka tiderna för allmänheten – följ med idrottstjänsternas hemsidor eller hallens anslagstavla.

### Sibbo träningsishall i Nickby

Idrottsvägen 2B, 04130 Sibbo

**Obs!** HJÄLMTVÅNG!

1.8.2022–30.4.2023

Tisdag 16:00–17:00 Utan klubba

Torsdag 16:00–17:00 Med klubba

Lördag 10:00–11:00 Utan klubba

### Allaktivitetshallens motionssal

Klockarvägen 5, 04130 Sibbo

Öppethållningstider: må–fr 7:00–22:00,

lö 10:00–16:00, sö 11:30–20:00.

**Obs!** Tisdagar kl. 8:30–11:00 och torsdagar kl. 8:30–16:00 är motionssalen reserverad i första hand för seniorsalen och kommunens egen service. Övriga reserveringar tex. skolornas gymnastiktimmor syns i Timmi kalendern. Infon stängd vardag under lunchtid kl. 11:00–12:00 samt under helger.

Stängd från midsommar till slutet av juli.

### Avgifter:

- engångsavgift 5,50 €
- månadskort (30 dgr) 38 €
- säsongkort 82 € (jan-midsommar/aug-dec)
- två säsonger i följd 142 €
- Seniorsalens 10 gångers kort 10 €

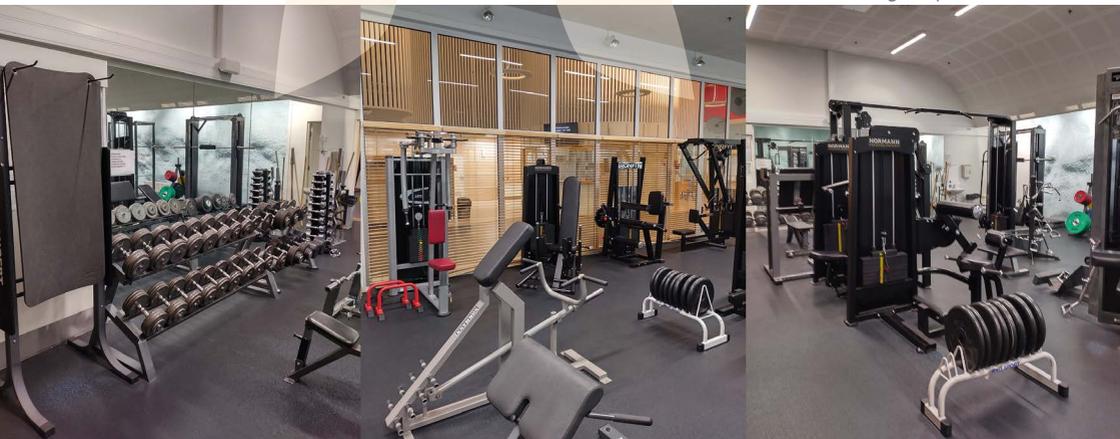
Motionssalskortet kan köpas från Allaktivitetshallens Info. Betalningsmetoder ingår kontant, bankkort, Visa och MasterCard, samt de vanligaste motions och kultursedlar. Specialgrupper, inkl. pensionärer i Sibbo, sibbo studerande, arbetslösa, värnpliktiga/civiltjänstgörare och närstående vårdare som bor i Sibbo.

### Seniorsalen

Tisdag och torsdag förmiddagar kl. 8:30–11:00 är motionssalen i Nickby allaktivitetshall reserverad för seniorer. Till Seniorsalen kan personer som fyllt 60 år köpa ett 10 gångers kort, vars pris är 10 euro. Kortet är personligt och kan endast användas under seniorsalstiderna.

Handledning i att använda maskinerna erbjuds. Hösten 2022 är instruktionstillfällen 23.8, 29.9, 27.10, 22.11 då idrottskoordinator Tiina Forssell är på plats. Våren 2023 instruktionstillfällen meddelas senare.

Staffan Ahlberg © Sipoon kunta



## SOMMARENS VERKSAMHET

Idrottstjänsterna arrangerar bl.a. parkgymnastik och simskolor, om vilka det informeras närmare under våren.

### MOTIONSGRUPPER FÖR SENIORER OCH PERSONER SOM MOTIONERAR LITE ERBJUDS ÄVEN AV BL.A.

#### Fysioterapiavdelningens rehabiliteringsgrupper

telefonid må–fr kl. 11:30–12:30, tfn 09 2353 6441

#### Söderfysios senior circuit

Senior circuit är träning i konditionssal avsett för äldre i servicehuset Linda (*Amiralvägen 6*). Träningen utförs som en konditionsgrupp där man byter övningar i rask takt.

Sibbo kommun stöder gruppen så att kommunen betalar 50 % av deltagaravgiften. Priset som deltagaren själv skall betala är 4 € per gång. Fredag kl. 9:30–10:15 och 10:15–11:00

Också andra grupper!

**Förfrågningar och anmälan:**  
**Söder Fysio, tfn 09 2722 070.**

#### Sipoon syke

Stora Byvägen 31, 04130 Sibbo

Sibbobornas egna motionscenter. Vårt mål är att erbjuda både endorfin fyllda och lugnande upplevelser på konditionssalen och på gruppträningens passen. Med hjälp av hela vårt team påverkar vi sibbobornas hälsa och välmående på ett positivt sätt.

**E-post:** info@sipoonsyke.fi

**Tel:** 050 326 5155 (svarar på telefonsamtal då kundbetjäningen är öppen)

**Hemsidor:** www.sipoonsyke.fi

#### Seniorjumpa på Gumbohuset

Gumbövägen 222, 01150 Söderkulla

Höstens jumpa för hurtiga pensionärer fortsätter på tisdagar med början 30.8 kl. 10. Seniorjumpa är en mångsidig motionsgymnastik, som främjar kroppens rörlighet samt förstärker musklerna. Jumpa passar alla oberoende av kondition och ingen tidigare erfarenhet krävs. Ledaren Anna anpassar jumpa enligt deltagarnas behov och önskemål. Välkommen med och röra på dig i gott sällskap både med och utan redskap!

**Anmälningar och frågor riktas till**

info@gumbohuset.fi eller 045 849 5856



© Sipoon kunta

#### ÅIF:s seniorjumpa

Vid Ingman Arenan i Söderkulla

Nya Borgälvägen 1210, 01150 Söderkulla

Jumpporna börjar 9.8. och fortsätter till slutet av maj.

Tisdag kl. 11:00–12:00 och 12.00–12.30 stretching

Torsdag kl. 11:00–12:00

Jumpa 3€/gång och stretching 1,50€/gång

Anmälningar behövs inte göras i förväg.

**Förfrågningar:** kia.lehmusvuori@adalensif.com

#### SmartFysios motionsgrupper i Nickby

**Tilläggsinformation:** www.smartfysio.fi,

tfn 050 533 4799

#### Gym Söderkulla

Hälsövägen 2, 01150 Söderkulla

24/7 Gym i Söderkulla centrum!

Välkommen att bekanta dig med våra tjänster!

**E-post:** info@gymsoderkulla.fi

**Hemsida:** www.gymsoderkulla.fi

#### Grannkommunernas simhallar

(även bassänggrupper):

Simhallen i Träskända tfn 09 2719 2510

Simhallen i Kervo tfn 040 318 2081

Borgå simhall tfn 019 520 2461

Simhallen i Tusby tfn 09 8718 3499

UH & FIX Vuosaari tfn 09 3488 6750

Östra centrumets simhal tfn 09 3108 7202

UH & FIX Mäkelänrinne tfn 09 3488 6550

Tarjoamme nuorille tukea, apua ja neuvontaa sekä mielekästä tekemistä vapaa-ajalla. Edistämme nuorten osallisuutta heitä koskevassa päätöksenteossa. Olemme läsnä muun muassa nuorisotaloilla, kouluilla, kirjastoilla, somessa ja tapahtumissa. Nuorisotalot ovat turvallisia paikkoja viettää vapaa-aikaa ja tavata toisia nuoria.

Nuorisopalvelupäällikkö Mia Liljeberg  
puh. 050 5968 692  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi

### NIKKILÄN NUORISOTALO JA NUORISOTILA PLEISSI

Tehtävämme on tarjota nuorille turvallinen paikka, jossa he voivat viettää vapaa-aikaansa ja tavata kavereitaan. Meillä voi tehdä kaikenlaista mm. pelata erilaisia pelejä. Tiloillamme työskentelee nuorisohjaajia, jotka auttavat tarvittaessa nuoria oman elämänsä erilaisissa haasteissa. Kerhokortti maksaa 5 €/ vuosi. Tilaa kortti ohjaajilta. Tervetuloa!

### Nikkilän nuorisotalo Nuorkka

Bubbiksentie 2, 04130 Sipoo  
Puh. 040 191 4352

### Aukioloajat

maanantaina 22.8.2022 alkaen  
**7–13 -vuotiaille** (alakoululaiset)  
maanantai klo 13.30–16.30  
keskiviikko klo 13.30–16.30  
**13–20 -vuotiaille**  
maanantai klo 17.00–21.00  
keskiviikko klo 17.00–21.00  
torstai klo 14.00–21.00  
perjantai klo 16.00–23.00  
lauantai klo 16.00–23.00

### Ohjaajien yhteystiedot

Minttu Rantanen, puh. 050 326 4144  
Patricia Sundberg, puh. 040 481 9487  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi



### Söderkullan nuorisotila Pleissi

Opintie 6 B, 01150 Söderkulla  
Puh. 050 344 8173

### Aukioloajat

**7–13-vuotiaille** (alakoululaiset)  
Maanantai klo. 13.00–17.00  
Keskiviikko klo. 13.00–17.00  
**13–20-vuotiaille**  
Maanantai klo. 17.00–21.00  
Keskiviikko klo. 17.00–21.00  
Torstai klo. 13.00–21.00  
Perjantai klo. 16.00–23.00  
Lauantai klo. 16.00–23.00

### Ohjaajien yhteystiedot

Marjo Tani, puh. 040 191 4285  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi

### ERITYISNUORISOTYÖ

Sipoon kunnassa toimii kaksi erityisnuorisotyöntekijää. Erityisnuorisotyön keskeisin tavoite on yläasteikäisten nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen mm. ohjaamalla nuoria yksilöllisesti ja pienryhmissä. Erityisnuorisotyö tekee yhteistyötä mm. koulujen ja eri sidosryhmien kanssa. Vanhemmat voivat olla yhteydessä erityisnuorisotyöntekijöihin asioissa, jotka koskevat nuoren hyvinvointia. Myös nuoret voivat kääntyä erityisnuorisotyöntekijöiden puoleen täysin luottamuksellisesti.

### Yhteystiedot

Noora Huovinen, puh. 050 341 8938  
Feeja Haarmann, puh. 050 437 8221  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi  
Käyntiosoite: Iso Kylätie 8, 04130 Sipoon kunta

Meidät löydät myös Facebookista ja instagramista.

### ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Etsivä nuorisotyö on suunnattu 16–29-vuotiaille sipoolaisille nuorille ja nuorille aikuisille. Palvelu on vapaaehtoista ja maksutonta. Työskentely perustuu luottamukselliseen kontaktiin sekä nuoren tarpeita vastaavasti.

Etsivän nuorisotyön tavoitteena on auttaa nuorta löytämään itselleen työ, opiskelupaikka tai muuta vastaavanlaista toimintaa. Etsivä nuorisotyö auttaa nuorta arjessa sekä tarvittaessa lähtee yhdessä nuoren kanssa asioimaan eri palveluissa.

### Huoli nuoresta?

www.yhteysetsivaan.fi

Viranomaisten lisäksi kuka tahansa nuoren lähipiiristä voi olla yhteydessä nuoren suostumuksella etsivään työhön, kun nuoresta herää huoli. Etsivä nuorisotyö on ilmoituksen saatuaan yhteydessä nuoreen ja tarjoaa apuaan.

### Yhteystiedot

Etsivä nuorisotyöntekijä Ira Oinonen,  
puh. 040 191 4462  
Etsivä nuorisotyöntekijä Bodil Weckström,  
puh. 040 191 4463  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi  
Käyntiosoite: Iso Kylätie 8, 04130 Sipoo

### EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevä päihdetyö on päihteiden käytön ehkäisyä sekä käytön aiheuttamien haittojen vähentämistä. Työn tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia.

Ehkäisevä päihdetyö kohdistuu alkoholiin, huumausaineisiin, tupakkaan ja muihin päihtymiseen käytettyihin aineisiin. Peliriippuvuus ja muut toiminnalliset riippuvuudet kuuluvat myös työn piiriin.

Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan vaikuttamalla päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin sekä päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja riskitekijöihin.

### Yhteystiedot

Ehkäisevän päihdetyön koordinaattori  
Saska Sarnikorpi, puh 040 630 0439  
Sähköposti: etunimi.sukunimi@sipoo.fi  
Käyntiosoite: Iso Kylätie 8, 04130 Sipoo

Kaikki puhelinnumeromme löytyvät Signalista.



Sipoon kunnan nuorisopalvelut /  
Sibbo kommuns ungdomstjänster

Sipoon nuorisopalvelut Mia Liljeberg

Nikkilän nuorisotalo Nuorkka/ Nickby ungdomsgård Unkan & Sipoon nuorisopalvelut Minttu & Sipoon Nuorisopalvelut Patricia Sundberg

Nuorisotila Pleissi/Ungdomsutymmet Pleissi  
Sipoon nuorisopalvelut Marjo Tani

Sipoon Nuorisopalvelut Feeja Haarmann &  
Sipoon Nuorisopalvelut Noora Huovinen

Etsivä nuorisotyö Sipoo  
Sipoon Nuorisopalvelut Saska Saarnikorpi



@nuorisipoo  
@sipoomia  
@nuorkka\_  
@unkan  
@nuorkanminttu  
@nuorkan\_patricia  
@nuorkanfeeja\_  
@nuorisotilapleissi  
@pleissin\_marjo  
@sipoonoora  
@sipoonbodil\_uppsokande  
@sipoonira\_etsiva  
@sipoosaska



Vi erbjuder unga stöd, hjälp, rådgivning och meningsfulla fritidsaktiviteter. Vi främjar ungas delaktighet inom beslutfattande som gäller dem. Vi är närvarande på bl.a. ungdomsutrymmena, skolorna, biblioteken, sociala medier och evenemang. Ungdomsutrymmena är trygga ställen att spendera fritid och träffa andra ungdomar.

Ungdomsservicechef Mia Liljeberg  
tfn. 050 5968 692  
E-post: [fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)

### NICKBY UNGDOMSGÅRD OCH UNGDOMSUTRYMMET PLEISSI

Vår uppgift är att erbjuda en trygg plats för ungdomar där de kan vistas på sin fritid och träffa sina vänner. Hos oss kan man göra alltmöjligt bla. Spela olika spel. I våra utrymmen jobbar ungdomsledare som vid behov kan hjälpa ungdomar med olika motgångar i livet. Klubbkortet kostar 5 €/ år. Du kan beställa kortet av ledarna. Välkommen!

**Nickby ungdomsgård – Unkan**  
*Bubbisvägen 2, 04130 Sibbo*  
040 191 4352

**Öppethållningstider** fr.o.m. måndagen 22.8.2022  
**7–13 åringar** (för lågstadie-elever)  
Måndagar kl. 13:30–16:30  
Onsdagar kl. 13:30–16:30  
**13–20 åringar**  
Måndagar kl. 17:00–21:00  
Onsdagar kl. 17:00–21:00  
Torsdagar kl. 14:00–21:00  
Fredagar kl. 16:00–23:00  
Lördagar kl. 16:00–23:00

**Ledarnas kontaktuppgifter**  
Minttu Rantanen, tfn. 050 326 4144  
Patricia Sundberg, tfn. 040 481 9487  
E-post: [fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)

**Söderkulla ungdomsutrymme – Pleissi**  
*Lärdomsvägen 6 B, 01150 Söderkulla*  
Tlf. 050 344 8173

**Öppethållningstider**  
**7–13 åringar** (för lågstadie-elever)  
Måndagar kl. 13.00–17.00  
Onsdagar kl. 13.00–17.00  
**13–20 åringar**  
Måndagar kl. 17.00–21.00  
Onsdagar kl. 17.00–21.00  
Torsdagar kl. 13.00–21.00  
Fredagar kl. 16.00–23.00  
Lördagar kl. 16.00–23.00

**Ledarnas kontaktuppgifter**  
Marjo Tani, tfn. 040 191 4285  
E-post: [fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)

### SPECIALUNGDOMSARBETE

Sibbo kommun har två specialungdomsarbetare vars mål i arbetet är att förebygga marginalisering och utslagning bland de unga i högstadieåldern. Specialungdomsarbetarna har som uppgift att hjälpa och stöda de unga i sin utveckling genom personlig handledning och smågruppsverksamhet. Specialungdomsarbetet samarbetar med bl.a. skolor, nätverksgrupper och andra aktörer inom ungdomsarbetet. Föräldrar kan vara i kontakt med specialungdomsarbetarna i frågor angående sin ungdoms välmående. Ungdomar kan också vara i kontakt med specialungdomsarbetarna konfidentiellt.

**Kontaktuppgifter**  
Noora Huovinen, tfn. 050 341 8938  
Feeja Haarmann, tfn. 050 437 8221  
E-post: [fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)  
Besöksadress: *Stora Byvägen 8, 04130 Sibbo*

Du hittar oss också på Facebook och Instagram.

### UPPSÖKANDE UNGDOMSARBETE

Uppsökande ungdomsarbete är avsedd för ungdomar i åldern 16–29 år. Verksamheten baserar sig på frivillighet, är kostnadsfri, grundar sig på förtroende med tystnadsplikt och med de ungas behov i beaktande.

Uppsökande ungdomsarbete har som mål att hjälpa och stöda unga med att hitta arbete, studieplatser eller annat motsvarande. Uppsökande ungdomsarbetet hjälper unga i olika livssituationer och med vardagliga frågor. Vid behov sköter uppsökande ungdomsarbetaren praktiska ärenden tillsammans med den unga.

**Oro över den unga?**  
[www.yhteysetsivaan.fi](http://www.yhteysetsivaan.fi)

Förutom myndigheter kan vem som helst från de ungas närkrets t.ex. den unga själv, familj, släktingar, kompisar, mm. vara i kontakt till uppsökande ungdomsarbetarna om det finns en oro. Efter anmälan tar uppsökande ungdomsarbetaren kontakt med den unga och erbjuder hjälp.

**Kontaktuppgifter**  
Uppsökande ungdomsarbetare  
Bodil Weckström, tfn. 040 191 4463  
Uppsökande ungdomsarbetare  
Ira Oinonen, tfn 040 191 4462  
E-post: [fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)  
Besöksadress: *Stora Byvägen 8, 04130 Sibbo*

### SIPOON NUORISOVALTUUSTO / SIBBO UNGDOMSFULLMÄKTIGE

**HEI NUORET!** Jos teillä on mielessä jokin nuorten elämään liittyvä asia, jota pitäisi kehittää voitte olla yhteydessä Sipoon nuorisovaltuustoon. Heidän tehtävä on saada kaikkien nuorten ääni kuuluviin!

**HEJ UNGA!** Om ni har i tankarna något som gäller ungdomars liv och som borde utvecklas kan ni kontakta Sibbo ungdomsfullmäktige. Deras uppgift är att få alla ungdomars röst hörd!

Sipoon Nuorisovaltuusto/ Sibbo Ungdomsfullmäktige och NuVa Sipoo  
[@nuvasipoo](http://@nuvasipoo)

### FÖREBYGGANDE RUSMEDELSARBETE

Förebyggande rusmedelsarbete strävar till att förebygga användning av rusmedel samt minska skador och risker som uppstår vid användning. Syftet med arbetet är att minska efterfrågan, tillgänglighet, förekomst och rusmedelsskador samt främja hälsa, säkerhet och välmående.

Förebyggande rusmedelsarbete riktar sig främst mot användning av alkohol, droger, tobaksprodukter samt andra rusmedel. Spelberedande och andra beroenden hör också till arbetsområdet.

Förebyggande rusmedelsarbete förverkligas genom att ge information och påverka attityder och rättigheter gällande rusmedel samt arbeta för skyddande faktorer och mot riskbetende.

**Kontaktuppgifter**  
Koordinator för förebyggande rusmedelsarbete  
Saska Sarnikorpi, tfn 040 630 0439  
E-post: [fornamn.efternamn@sibbo.fi](mailto:fornamn.efternamn@sibbo.fi)  
Besöksadress: *Stora Byvägen 8, 04130 Sibbo*

Allas tfn hittas i Signal.



