

HYVINVOINTI-ILTA

tiistaina 5.9. klo 17–19

Koulukeskuksen liikuntasalissa

- Tärkeää tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, muistista ja liikenneturvallisuudesta.
- Mukana hyvinvointialan yrittäjiä esittelemässä toimintaansa.
- Hyvinvointimittauksia
- Rengastrapetsiesitys
- Rivitanssia.

Tarjoiluna sadalle ensimmäiselle marjainen smoothie

VAPAA PÄÄSY, TERVETULOA!

järj. Uuraisten vapaa-aikapalvelut, Keski-Suomen hyvinvointialue, Liinat, Meijän polku/KesLi, Liikenneturva, Keski-Suomen muistiyhdistys, Hyvinvointialan yrittäjät, MLL, Perhekeskus



UURAINEN

Sen näkee suun muodosta

OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT KOULUKESKUKSEN KUNTOSALILLA

Uuraisten liikuntapalvelut järjestää ohjattua kuntosalitoimintaa. Ohjattuun kuntosaliryhmään osallistuvat ovat toiminnan ajan vakuutettuja. Ohjatut kuntosaliryhmät järjestetään yhteistyössä fysioterapeutti Sanna Espon kanssa. ilmoittautuminen on kunnan nettisivuilla olevalla linkillä.

Syksyn ohjatut kuntosaliryhmät käynnistyvät ma 4.9.2023.

Ryhmiin mahtuu 18 henkilöä.

Maanantaisin ajalla 4.9.-4.12. (ei viikolla 42)

- klo 16-17 eläkeläiset
- klo 17-18 sekaryhmä 1
- klo 18-19 sekaryhmä 2

Osallistumismaksut:
45 €/ eläkeläiset, työttömät, opiskelijat 22,50 €.
Maksun voi suorittaa kurssin alkaessa:
• käteisellä paikan päällä (varaa mukaan tasaraha) tai kortilla
• kunnanviraston neuvontaan (klo 11.30 saakka ja klo 12 jälkeen Uuraspostiin aukioloaikojen mukaan)
• laskulla (laskutuslisä 2,20 €).
Toivottelemme kaikille osallistujille mukavia, antoisia ja tarpeeseen vastaavia treenejä! Tervetuloa mukaan!
Lisätietoja:
vapaa-aikasuunnittelija Mari Sivill p. 040 585 7784.

UURAISTEN KUNTOSALI

Kuukantie 18, avoinna joka päivä klo 5–22
AVOIMET VUOROT (kuntosalikortilla)

ma	klo 5–8, 9–16, 19–22
ti	klo 5–13, 14–22
ke	klo 5–8, 9–22
to	klo 5–11, 12–13, 15–22
pe	klo 5–8, 9–12, 13–22
la	klo 5–10, 12–22
su	klo 5–22



PYÖRÄILYKAMPANJA LOPPUSUORALLA

Kerää elokuun aikana pyöräilemäsi kilometrit ylös ja ilmoita ne kunnan nettisivuilla olevalla linkillä 1.9.-17.9. aikana. Linkki löytyy osoitteesta: Kulttuuri ja vapaa-aika - Uuraisten kunta (uurainen.fi). Arvontapalkintoja osallistujien kesken. Tarvoitteena on pyöräillä enemmän kilometrejä, kuin Petäjäveden asukkaat.



OMNIGYM ULKOKUNTOSALI

Uuraisten urheilukentän parkkipaikalla
käytössä viiden viikon ajan, 28.8.- 9.10.2023

Paikalta löytyy laiteita koko kehon kokonaisvaltaiseen harjoitteluun. Harjoittelu on maksutonta ja liikuntapaikka on avoinna vuorokauden ympäri.

Urheilukentän parkkipaikalla sijaisevalla ulkokuntosalilla pääsee myös antamaan palautetta QR-koodin kautta ja kertomaan toiveensa Uuraisten kunnan liikuntapalveluista.



KESKUSTAN KEHITYSHANKE – KÄY KERTOMASSA IDEASI!

Uuraisten kunta käynnisti keskustan kehityshankkeen Kuukantien varrella olevan rakentamattoman ns. näköalapaikan alueelle. Tällä hetkellä alueella on ainoastaan hiekkaparkkipaikka, ilmoitustaulu sekä lauta-aidan takaa avautuva keskustan paras näköala Pikku-Kuukalle.

Tälle alueelle suunnitellaan nyt uusi liikunnallinen ja viihtyisä vapaa-ajanviettoalue. Tähän mennessä esille tulleita ideoita ovat olleet esimerkiksi kuntoportaat, matkaparkki, ulkokuntosali ja oleskelualue...

MIKÄ ON SINUN IDEASI?
Käy vastaamassa 15.9. mennessä uurainen.fi/ajankohtaiset/kehityshanke-keskustaan/

Aikaisemmassa kuntalaiskyselyssä saimme 91 vastausta. Kiitos vastaajille! Tuloksissa toivottiin kunnan panostavan enemmän liikuntapalveluihin ja ympäristön viihtyvyyteen. Tulosten perusteella käynnistettiin keskustaan kehityshanke.

TYKYSÄBÄ

TERVETULOA KAIKKI pelaamaan torstaisin klo 20–21.30 salibandy koulukeskuksen saliin!

Vuoro kuuluu Uuraisten kunnan tyky-toimintaan ja on kunnan työntekijöille ilmainen, muille 30 €/kausi.





UURAISTEN VUOKRATALOT OY

Uuraisilla on nyt runsaasti viihtyisiä vuokratoteja vapaana. Kaikki asunotomme ovat rivitaloasuntoja ja sijaitsevat lähellä keskustan palveluja. Muunmuassa seuraavat asunnot odottavat asukkaitaan:

Oskarintie 6 D 17	3 H + K + S	80 m ²	780,81 €/kk
Oskarintie 6 A 4	3 H + K + S	82,5 m ²	733,20 €/kk
Oskarintie 6 B 7	2 H + KK + S	48 m ²	466,24 €/kk
Mansikkamäentie 22 A 4	2 H + K + S	57,5 m ²	496,67 €/kk
Mansikkamäentie 10 A 6	2 H + KK	54 m ²	531,86 €/kk
Mansikkamäentie 22 B 6	2 H + KK + S	44 m ²	389,73 €/kk
Niittylammentie 5 B 6	2 H + K + S	63 m ²	631,52 €/kk
Nevatie 2 B 13	3 H + K + S	78 m ²	770,78 €/kk

Lisätietoja vapaista asunnoista antaa tekninen isännöitsijä Markus Malmikallio.
Tekninen isännöitsijä Markus Malmikallio,
p. 040 709 4086, markus.malmikallio@uurainen.fi
Toimitusjohtaja, isännöitsijä Taru Rytönen,
p. 0400 842 296, uvt@tsrtalouspalvelut.fi
Kiinteistönhoitaja Kaisu Ahonen (ark. 7–15.30)
p. 040 662 1068, kaisu.ahonen@uurainen.fi
Kiinteistöhuollon päivystys, Uuraisten kunnan tekninen päivystys,
p. 0400 541 299



VAPAA-AIKA- TYÖRYHMÄ

Vapaa-aikatyöryhmä hakee uutta jäsentä. Vapaa-aikatyöryhmän toimintakausi on kaksi vuotta. Mikäli olet kiinnostunut tai kaipaat lisätietoa, niin ilmoita kiinnostukseksi 13.9. mennessä sähköpostilla vapaa-aikasuunnittelijalle.



SYYSKUU

VIKKO 35
1. pe
2. la Valtakunnallinen auton päivä
3. su
VIKKO 36 Kansalaisopiston kurssit alkavat
4. ma Ohjatut kuntosaliryhmät klo 16, 17 ja 18
5. ti Hyvinvointi-ilta klo 17–19, Yrittäjän päivä
6. ke Suomenhevosen päivä
7. to Tykysäbä klo 20–21.30
8. pe Kansainvälinen lukutaidon päivä
9. la SYYSTORI klo 9–14
10. su Kansainvälinen itsemurhien estämisen päivä
VIKKO 37 Hävikki- ja turvallisuusviikko
11. ma Kunnanvaltuuston kokous, kuntosaliryhmät
12. ti Euroopan migreenipäivä
13. ke
14. to Tykysäbä klo 20–21.30, Lähimmäisen päivä
15. pe Keskustan ideakisa päättyy, Demokratiapäivä
16. la Kansainvälinen uusperheiden päivä
17. su Kansallinen asiakas- ja potilasturvallisuuspäivä
VIKKO 38 Muistiviikko
18. ma Ohjatut kuntosaliryhmät klo 16, 17 ja 18
19. ti
20. ke Gynekologisten syöpien teemapäivä
21. to Tykysäbä klo 20–21.30, Rauhanpäivä
22. pe Autoton päivä
23. la Syyspäiväntaus
24. su Maailman sydänpäivä
VIKKO 39 Euroopan kestävän kehityksen viikko
25. ma Ohjatut kuntosaliryhmät klo 16, 17 ja 18
26. ti
27. ke Puun päivä, Kodin ja Koulun päivä
28. to Tykysäbä klo 20–21.30
29. pe Vauvan päivä
30. la Kotien päivä

UURAISTEN KIRJASTO

Palveluajat	Omatoimijat
MA-TO klo 12 – 15	klo 8 – 12, 15 – 21
PE-SU –	klo 8 – 21

Arkipyhän aattoina palveluaika kello 15 asti.

UURASPOSTI (Virastotie 2)

avoinna ma-ke ja pe 12–16, to 12–17
Myös Matkahuollon ja Schenkerin palvelut!

UUOKRAA RETROSAUNA

Varaa RetroSauna illanviettopaikaksi isollekin kaveri- tai työporukalle keskustasta, aivan Ravintola Keskipisteen läheisyydestä. Paljon vapaita iltoja! Vuokrausaika klo 14–02, 124 €/krt. Retrohenkisessä tilassa lisäksi tilava oleskelutila ja pieni keittiö. Kysy lisää, kirjaamo@uurainen.fi

AKMO:n musamajat alkavat!
Musamajaryhmät Uuraisten koulukeskuksessa torstaisin
0-2 -vuotiaat:
klo 16.45-17.30
3-6 -vuotiaat:
klo 17.30-18.15

Ilmoittaudu: www.akmo.fi/15
Lisätietoja: musamaja@akmo.fi



JYVÄSKYLÄN
KANSALAI SOPISTO

Ellei toisin mainita, syyslukukausi alkaa viikolla 36 (4.9. alkava viikko) ja päättyy viikolla 48, viikko 42 on syysloma. Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikoilla 15 tai 16, viikko 9 on talviloma. Koko vuoden kestävät ryhmät kokoontuvat syksyllä 12 ja keväällä 13 kertaa.

Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/jyvaskyla/fi/

KÄDEN TAIDOT

Puutyöt A 4305U 84 €

Maanantaisin klo 18–20.30 Uuraisten koulukeskus, teknisen käsityön luokka. Opettaja Risto Forsman, teknisen työn opettaja.

Puutyöt B 4306U 84 €

Tiistaisin klo 18–20.30 Uuraisten koulukeskus, teknisen käsityön luokka. Opettaja Risto Forsman, teknisen työn opettaja.

Kankaankudonta 4991U 69 €

Keskiviikkoisin klo 15–17.30 Kuukantie 9, Uurainen. Opettaja Aino Haapakoski, artemi.

Kuvioita kankaalle 4992U 43 €

6.–29.10.2023. Uuraisten koulukeskus, tekstiilityön luokka. Info- ja suunnittelukerta pe 6.10. klo 17.30–20.30. Kokoontumisviikonloppu pe 27.10. klo 17.30–20.30, la-su 28.–29.10. klo 10–16. Opettaja avoin.

Tunnelmallinen joulutyöpaja 4993U 36 €

Pe 10.11.2023 klo 17–20 ja su 12.11.2023 klo 9–16 Uuraisten koulukeskus, tekstiilityön luokka. Opettaja Teija Ässämäki, artesaani.

Posliinimaalaus 5896U 78 €

Maanantaisin klo 17.15–19.30 Uuraisten koulukeskuksen kuvataideluokka. Syyslukukausi 18.9.–27.11.2023 (10 kertaa) Kevätlukukausi 8.1.–15.4.2024 (13 kertaa) Opettaja Kaisa Keskimäki-Daams FM, käsityöntekijä.

Keramiikka 5897U 76 €

Tiistaisin klo 18–20.30, Koivuahontie 17, Uurainen. Syyslukukausi 19.9.–28.11.2023 (10 kertaa) Kevätlukukausi 9.1.–9.4.2024 (13 kertaa) Opettaja Anja Kässi.

KIELET

Englanti 6, taso B1 3091U 67 €

Torstaisin klo 19–20.30, Uuraisten koulukeskus. Opettaja Marjatta Muranen, FM

HISTORIA, KULTTUURIPERINTÖ

Sukututkimus 6039U 33,00 €

Uuraisten kirjasto, Topintie 2, Uurainen
Maanantaisin klo 17–19 ajalla 11.9.–9.10.2023 (5 kertaa). Opettaja Kristiina Åberg, FM

LIIKUNTA

Jooga A 1900U 68 €

Tiistaisin klo 17–18.30, Hirvasen koulu, Reppulenkki 6, Kangashäkki. Opettaja Sirkka Riihimäki, Suomen Joogaliiton kouluttama joogan ohjaaja.

Jooga B 1901U 68 €

Perjantaisin 17–18.30, Uuraisten koulukeskus, auditorio, Kuukantie 18, Uurainen. Opettaja Sirkka Riihimäki, Suomen Joogaliiton kouluttama joogan ohjaaja.

Kehonhuolto 1905U 42 €

Keskiviikkoisin klo 18–18.45, Kyynämöisten koulu, Multiantie 734, Kyynämöinen. Opettaja Sanna Espo.

Lavis-lavatanssijumppa 1910U 52 €

Keskiviikkoisin klo 18–19, Hirvasen koulu, Reppulenkki 6, Kangashäkki. Opettaja Heli Pekkarinen.

Kuntojumppa 1914U 52 €

Keskiviikkoisin klo 19–20, Kyynämöisten koulu, Multiantie 734, Kyynämöinen. Opettaja Sanna Espo.

Lihaskunto & liikkuvuus 1912U 37 €

Tiistaisin klo 19.15–20.15, Hirvasen koulu, Reppulenkki 6, Kangashäkki. Syyslukukausi 5.9.–28.11.2023 (12 kertaa). Opettaja Heli Pekkarinen.

Pilates & fascia -tiiviskurssi 1906U 20 €

Lauantaina 7.10.2023 klo 12–15, Uuraisten koulukeskus, liikuntasali, Kuukantie 18, Uurainen. Opettaja Elina Tourunen.

MUSIIKKI

Piano A, lapset ja nuoret, 2122U 95 €

Perjantaisin 13.15–17 Uuraisten koulukeskus. Opettaja Pirjo Jylhä, musiikkioppilaitoksen pianonsoitonopettaja.

Piano B, kaikenikäiset, 2123U 95 €

Torstaisin klo 16–18.15 Uuraisten koulukeskus. Opettaja Satu Vuorinen, musiikkipedagogi, AMK.

Piano C, 2124U 95 €

Torstaisin klo 13:45–15:30 Höytiän koulu. Opettaja Satu Vuorinen, musiikkipedagogi, AMK.

Piano D, 2125U 95 €

Keskiviikkoisin klo 9–13:15, Kyynämöisten koulu. Opettaja Katri Lepistö, FM musiikinopettaja. Huom! Opetus alkaa jo 30.8.

Piano E, 2126U 95 €

Maanantaisin klo 14–15.30, Hirvasen koulu. Opettaja Mirja Laitinen, KM.

Yksinlaulu 2130U 95 €

Keskiviikkoisin klo 19.30–21, Uuraisten koulukeskus. Opettaja Sari Eirtola-Loukola, FM.

Uuraisten Viihdelaulajat 2131U 79 €

Keskiviikkoisin klo 17.15–19.30, Uuraisten koulukeskus. Opettaja Sari Eirtola-Loukola, FM.