



**Mitä voit tehdä Nuotta-valmennuksessa Hyvärilässä? Valitse näistä teidän ryhmälenne parhaiten sopivat aktiviteetit. Ohjelman tarkoitus on tukea tavoitteiden saavuttamista. Ohjelmien kesto on yleensä 1-2 tuntia riippuen ryhmäkoosta.**

### **PIELISAREENA**

Vuonna 2012 valmistunut liikunta- ja monitoimihalli, jonka 100m<sup>2</sup> liikuntasali on jaettavissa 3 lohkon väliverhoilla. Areenalta löydät liikuntavälineitä monenlaiseen pelailuun sekä pienen punttisalin. Nämä ovat Nuottaryhmien käytössä tilavarauksista ja kausivuoroista riippuen ilta-aikaan sekä ohjatusti päivällä. Pielisareenan yläkerrasta löytyy askartelutila, jossa voit harjoittaa erilaisia kädentaitoja.

*Pielisareenan aktiviteetit:*

- Ekoaseammunta pistooleilla
- 10 metriä korkea sisäkiipeilyseinä, jossa 5 eri reittiä
- Boulderointihuone
- Jousiammunta
- Ukulelepaja (virittäminen, perussoinnut, tuunaus)
- Mukin/lautasen maalaus (suunnittelu ja toteutus)
- Paracord-ranneke (opetellaan solmut ja tehdään valmis ranneke)
- Virkkaus/neulonta (ei vaadi aiempaa osaamista, tehdään yhdessä pieni työ, esim. isoäidin neliö)

### **NAVETTA**

Yksi Hyvärilän vanhimmista rakennuksista, jonka vintille on tehty toimintatila. Alakerrasta löytyvät Talliravintola ja Juhlatila sekä auditorio.

*Navetan aktiviteetit:*

- Ilmakivääriammunta
- Boulderointiseinä
- Labyrintti
- Karjalanpiirakkapaja (voidaan tehdä myös muuta, esim. pizzaa)

### **ULKONA LUONNOSSA**

Hyvärilän rakennuksia ympäröi laajat nurmikentät, jotka päättyvät Pielisen rantaan. Ranta-alueelta löytyvät leikkipuisto, uimaranta, soutuveneitä, rantalentopallokentät sekä peliareena.

*Ulkoaktiviteetit:*

- Hyrlinki
- Frisbeegolf
- Padel
- Geokätköily
- Digiseikkailu
- Kyykkä
- Ongelmanratkaisutehtävät
- Leikkimielinen kisa
- Lumikenkäily



- Erätaidot
- Lyhtypolku
- Korikiipeily
- Laskeutuminen
- Ulkokiipeilyseinä
- Lumenneisto

#### *Vesiaktiviteetit:*

- Melonta
- SUP-lautailu
- Kirkkovenesoutu

Luontoon voimme lähteä myös retkelle kävellen tai pyöräillen. Alle kilometrin päästä löytyy Punainen tupa ja noin 6 km päästä Ellun kalliot, jossa on mahdollisuus myös yöpyä. Päiväretkiä on mahdollista tehdä myös hieman kauemmas upeisiin luontokohteisiin, kuten Kolille, Raesärkille tai jollekin Nurmeksen monista vaaroista. Retkivarusteita, kuten reppuja on mahdollisuus lainata.

Vapaa-ajalle löytyy myös esimerkiksi polkupyöriä, pelivälineitä ja skootteja eli sähköpotkulautoja, näistä kerrotaan tarkemmin paikan päällä.

## **YHTEISTYÖKUMPPANIT**

Hyvärilän nuorisokeskus tekee yhteistyötä monien yritysten ja toimijoiden kanssa. Nuottaryhmien on mahdollista valita aktiviteetteja osittain myös heidän tarjonnastaan. Näiden aktiviteettien varaukset on tehtävä mahdollisimman varhain ennen Nuotta-valmennusta. Kysy lisää Nuotta-koordinaattorilta.

#### *Ei tarvitse kuletusta*

- Bomban kylpylä (Kylpylään voi kävellä tai mennä autolla, matka alle 2km)
- Tanssitunti (Pielisareenalla)
- Jooga (Pielisareenalla)
- Taiji (Pielisareenalla)
- Paintball (Hyvärilän alueella metsään rajatulla alueella)
- Huskyvaljakot (Paikan määrittää lumitilanne)

#### *Tarvitsee kuljetuksen*

- Ratsastustunti / Hevostelua (Mannen ratsutila, matkaa noin 10km)
- Ruunaan kosket / Koskenlasku (Lieksassa, matkaa noin 80km)
- Kolin kansallispuisto (Lieksassa, matkaa noin 85km)