

NoRas klubbinfo våren 2020



Nordsjö Rastis föräldraförening rf (NoRa) inför nu en webbshop för sina klubbar! Du reserverar en plats genom att genast betala klubbavgiften. Därtill bör medlemsavgiften i NoRa rf (15 €/ läsår) vara betald av minst en målsman med barn i skolan. Det går bra att betala medlemsavgiften samtidigt som klubbavgiften. NoRa understöder de elevklubbar som har höga kostnader. Många av klubbarna är subventionerade med medel från olika stiftelser och fonder. Från och med våren 2020 är det inte mera möjligt att avboka en klubbplats eller få tillbaka avgiften. Du betalar den avgift som finns angiven i webbshopen. Du kan vid behov ansöka om friplats (gratisplats). Kontakta Ghita Henriksson för mera information. För att få delta i NoRas klubbar bör tidigare klubbavgifter + medlemsavgifter vara betalda. Vänligen notera att NoRa inte har en olycksfallsförsäkring för klubbdeltagarna. På sport- och påsklovet håller klubbarna ledigt.

Här hittar du webbshopen: <https://rastis.ecwid.com/> Eleverna får med ryggposten en pappersversion av klubbarna. Målsmännen får via Wilma infon och länken till klubbarna. Nedan finns också klubbarna beskrivna.

Frågor om klubbarna? Om du har frågor och tips angående klubbarna kontakta gärna vår klubbansvariga, Ghita Henriksson på mejlen hosnora@gmail.com

Trevliga klubbtimmar önskar NoRa rf!

Läs mera om NoRa rf på: <http://www.nora.hemochskola.fi/start/>

Kom också ihåg NoRa rf:s Facbooksida NoRa Nordsjö Rastis föräldraförening rf

Måndag

WEE PARKOUR åk 3-6

Parkour är en mångsidig och rolig gren där man övar på att ta sig från plats A till plats B, så snabbt och smidigt som möjligt. Parkour som gren utvecklar motoriska färdigheter, kropps kontroll och smidighet. Dessutom övar vi på att vara kreativa och övervinna oss själva. Gymnastikkläder behövs.

Målgrupp: åk 3-6

Datum: måndag 20.1-30.3 (inte på sportlovet), 10 ggr

Klockslag: 14.15-15.15

Plats: Häng och fläng

Pris: 52 € + NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår

Ledare: Sampsa Visuri

Minimi: 10 deltagare

Maximi: 20 deltagare

För mera info: weemove.fi

TEATERSKOLAN DOT - grundläggande konstundervisning i drama och teater

Vårterminen startar må 13.1.2020

Plats: Kling och Klang

Grundstudier 1: för 7 -9 åringar måndagar 14.00 - 15.30 (inte på sportlovet)

Grundstudier 1: 70 minuter/vecka, 200 euro/ termin

Grundstudier 2: för 10-12 åringar 15.45 - 17.15.

Grundstudier 2: 90 minuter/vecka, 225 euro / termin

Hitta mer info och anmäl dig här;

<https://www.teaterskolandot.fi/sv/start/>

Tisdag

MATTEUS BARNKÖR

Målgrupp: åk 1-3

Klockslag: 13.00-13.45

Plats: Kling och klang

Pris: Ingen avgift

Anmälan till körledaren : Emma Gustafsson 050-4917360

eller emma.gustafsson@evl.fi

MATTEUS SPORTKLUBB

Målgrupp: pojkar och flickor i åk 1-4
 Klockslag: 15-16
 Plats: Häng och fläng
 Pris: Klubbavgift 20€ för hela läsåret

Klubben leds av församlingens ungdomar. Ta inneskor med.
 Ansvarig för klubbverksamheten: Catarina Bärlund-Palm 050-3803936. Anmälan till klubben: catarina.barlund-palm@evl.fi

BAKA TILL VINTERNS FESTER (repris från förra vintern)

På de tre kursträffarna bakar vi Runebergstårter, vändagsbakelser och fastlagsbullar. Ät ett salt mellanmål före kursen. Ta med ett eget förkläde.

Målgrupp: åk 1-6
 Datum: tisdagar 21.1, 28.1 och 4.2, 3 ggr
 Klockslag: 14.00-16.15
 Plats: Unkan
 Pris: 30 €

Ledare: Ghita Henriksson
 Minimi: 5 deltagare
 Maximi: 8 deltagare
 Anmälan till Arbis kansli tfn 09-31049494 må-to kl. 10-20 och fre 10-13. Arbis kurskod A200267.

ITALIENSK MATRESA

Lättagad mat med italienska smaker! Det blir åtminstone pasta, pizza, pesto och tiramisu. Ta med ett eget förkläde.

Målgrupp: åk 1-6
 Datum: tisdagar 17.3, 24.3 och 31.3, 3 ggr
 Klockslag: 14.00-16.15
 Plats: Unkan
 Pris: 35 €

Ledare: Ghita Henriksson
 Minimi: 5 deltagare
 Maximi: 8 deltagare
 Anmälan till Arbis kansli tfn 09-31049494 må-to kl. 10-20 och fre 10-13. Arbis kurskod A200268.

Onsdag

OLDBOYSSÄBÄ

Kom med och spela i högt tempo på **onsdag och söndag kväll**.

Målgrupp: herrar med barn i Rastis eller f.d. Rastiselever
 Datum: start on 8.1 och sö 12.1 (inte på sportlovet). Vi spelar till läsårets slut.
 Klockslag: on 21.00-22.00, sö 20.00-21.00
 Plats: Häng och fläng
 Pris: 0 € men NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår bör betalas
 Ledare: Svante Sandström, ring för mera info tfn 050-3855002

Torsdag

FILMKLANEN

Filmklubben hittar på och spelar in egna filmer. Det är deltagarna själva som filmar, skådespelar och planerar filmerna. Klubbledaren strävar till att alla röster blir hörda och föreslår lösningar på barnens filmidéer. Gruppen experimenterar också med visuella effekter och kamera-trix för lite wow-upplevelser åt tittarna. Filmen distribueras åt alla som varit med. Om deltagarna inte räcker till så slås grupperna ihop till en. Filmklanen - filmproduktion av barn och ungdomar

Datum: torsdag 27.2 - 16.4, 8 ggr
 Klockslag grupp 1: 14.15-15.15 (åk 1-3)
 Klockslag grupp 2: 15.30-16.30 (åk 4-6)
 Plats: Flaggstängen

Pris: 52 € + NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår
 Ledare: Rafaela von Frenckell
 Minimi: 6 deltagare/grupp
 Maximi: 12 deltagare/grupp

Fredag

LEGOKLUBB ÅK 1-6

Välkommen till Legoklubben! Vi bygger motoriserade Legomodeller, pratar om centrifugalkraft, kinetisk energi, transmission, lär oss fysik, teknik och matematik. Vi bygger karuseller, bilar, helikoptrar, robotor och allt annat roligt.

Datum: fredag 24.1- 20.3 (inte på sportlovet), 8 ggr

Klockslag: 14.15-15.30

Plats: Flaggstången

Pris: 52 € + NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår

Ledare: Alena Nemna

Minimi: 6 deltagare

Maximi: 15 deltagare

Söndag

SKOLSÄBÄ

Kom med och spela med familjen (åk 3 uppåt) oberoende av tidigare erfarenhet av innebandy.

Målgrupp: Elever i åk 3-6 med förälder

Datum: söndagar, start 12.1, vi spelar till läsårets slut (inte på sportlovet)

Klockslag: 16.00-17.00

Plats: Häng och fläng

Pris: 0 € men NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår bör betalas

Ledare: Svante Sandström, ring för mera info tfn 050-3855002

HÅRFLÄTNING

På flätningkursen lär du dig nya och enkla flätningstilar allt från enkla franska flätor till vattenfall-, twist- och kronflätor. Du lär dig även tips och tricks för olika flätor till olika hårtyper. Ta med egen hårborste. Läraren har spännen och hårband.

Målgrupp: barn med vuxen

Datum: söndag 12.1 och 26.1, 2 ggr

Klockslag: 16.15-17.45

Plats: Kling och klang

Pris: 10 €/ par + NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår

Ledare: Janina Willgren

YOGA FÖR VUXNA (på finska)

Vinyasa Flow- yogaövningarna består av uppvärmande solhälsningar och asanas som utvecklar styrka, mobilitet och balans. Yogaserien baseras på gruppens behov och möjligheter, teman byts några gånger i terminen. Vinyasa Flow Yoga passar för alla antingen du har lång eller kort erfarenhet av yoga. Det finns många variationer av asanas så du är välkommen även om yoga är nytt för dig. Lektionen innehåller också en kort meditation. Ge dig själv en möjlighet att stanna upp och fokusera. Vi slutar med avkoppling. Klä dig i bekväma kläder och ta med en egen yogamatta.

Datum: 12.1- 29.3.2020 (inte 16.2 och 23.2), 10 ggr.

(Om fler än 11 anmäler sig kan terminen förlängas).

Klockslag: söndag 18.00-19.15

Plats: Kling och klang

Pris: 73 € + NoRas medlemsavgift 15 €/ läsår

Ledare: Sami Rekola

Minimi: 11 deltagare

Maximi: 20 deltagare

OBS! Till Arbiskurserna, DOT Teaterskolan samt Matteus församlings klubbar ska du anmäla och betala direkt till arrangören, inte här via NoRa!

OBS! I NoRas webbshop står det SLUTSÅLT på kurser med anmälan via Arbis, DOT eller Matteus - kolla med arrangören om det finns lediga platser!

Anmäl dig nu till NoRas klubbar : <https://rastis.ecwid.com/>

Schema över alla klubbar våren 2020

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
13:00 ->		Matteus Barnkör åk 1-3, 13:00-13:45			
13:15 ->					
14:00 ->	Teaterskolan DOT åk 1-3 14:00 -15:30	Baka till vinterns fester och Italiensk matresa (Arbis) åk 1-6 14:00-16:15			
14:15 ->	WEE Parkour åk 3-6 14:15-15:15			Filmklanen1 åk 1-3 14:15-15:15	Legoklubb åk 1-6 14:15-15:30
15:00 ->		Matteus sportklubb åk 1-4 15:00-16:00			
15:15 ->				Filmklanen2 åk 4-6 15:30-16:30	
15:45 ->	Teaterskolan DOT åk 4-6 15:45-17:15				
KVÄLLSTID			Oldboyssäbä 21:00-22:00		SÖNDAG: Skolsäbä åk 3-6 16:00-17:00 Hårflätning åk 1-6 16:15-17:45 Vuxenyoga 18:00-19:15 Oldboyssäbä 20:00-21:00