

5.11.2020



Tiedotukset ja tapahtumat

Sisällysluettelo:

Perusturvajohtajan terveiset	3
Sote saari tiedottaa	4
Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen avustukset	6
Tarjouspyyntö yksityisteiden talvikunnossapidosta	7
Hailuodon kansalaisopisto tiedottaa	8
Vapaa-aikatoimi tiedottaa	10
Hailuodon kunnan tärkeät puhelinnumerot	14

Kuntatiedote ilmestyy aina kuun alussa (poikkeuksena elokuun numero). Aineisto toimitetaan viimeistään kuukauden 20. päivään mennessä osoitteeseen: tiedote@hailuoto.fi

Hinnasto:

A4-sivu	90 €
1/2-sivua	60 €
1/4-sivua	40 €
1/8-sivua	24 €

Kannen kuva: Vesa Vainionpää

Mieli ja uni

Torstaina 12.11. klo 12 kunnantalon
Luoto-Salissa



Kuukausittaiset teematunnit kaikenikäisten
kuntalaisten hyvinvoinnin tueksi alkavat!

Marraskuun teemana on mielen hyvinvointi ja
unen merkitys terveyteen.

Tule Luoto-saliin kuuntelemaan
terveydenhuollon ja liikunta-alan
ammattilaisten esitystä ja osallistu
halutessasi keskusteluun.

Selätetään yhdessä Marraskuun pimeys!

Perusturvajohtajan terveiset Sote-saaresta

Tämän vuoden vanhusten viikon teema oli "Onni on vanheta". Joku sanoi, että lauseen oli keksinyt taatusti joku nuori ihminen, joka ei tiedä vanhene- misestä mitään. Teemaviikon luennossa, jota täällä Hailuodossa etänä kuunnetiin, geriatrian yllääkäri väitti, että on vain kaksi sairautta, joihin sairastumi- seen ei voi itse vaikuttaa: silmänpainetauti ja kilpi- rauhasen toimintahäiriöt. Väite antoi ajattelemisen aihetta. Monenlaisia omaan hyvinvointiin liittyviä asioita voi saada aikaiseksi, kunhan niihin keskittyä omalla kohdallaan sopivalla tavalla. Viime viikolla tavattiin Luototuvassa Ommaisten kahvilassa muis- tituokion teemalla. Samalla opittiin, että meidän on mahdollista ajatella ja edistää aivoterveystämme. Muistiin liittyvät asiat ovatkin yksi sellainen arkeen vaikuttava asia, jota on hyvä ottaa esiin itsensä, läheistensä, hoitajan tai vaikkapa naapurin kanssa aika ajoin. Muistikummituokiassa opitut viisi tärkeää lausetta ovat: muistisairaus ei kuulu luonnolliseen vanhenemiseen, muistisairaudet ovat aivosairauk- sia, muistisairauteen eivät kuulu vain muistihäiriöt, muistisairauden kanssa voi elää hyvää elämää ja ihminen ei ole vain diagnoosi. Tärkeitä asioita huomattavaksi, ajateltavaksi ja toimeen pantavaksi myös omalla kohdalla eteen tulevissa tilanteissa.

Meillä täällä Hailuodossa on tehty uusia avauksia terveydenhuollossa. Alusta asti palvelujen järjestä- mistä on kehitetty yhdessä asiakkaitten ja ammat- tilaisten yhteistyönä. Tässä vaiheessa itselläni on todella kiitollinen mieli, sillä monia käytännön asioita on saatu uusille urille. Puhelinsoitto hoidon tarpeen arviontiin kannattaa tehdä aina, kun on jotakin kysyt- tävää tai terveyteen liittyviä asioita hoidettavana. Jos hoidon tarpeen arvioinnin numeroon jättää takai- sinsoittopyynnön, raportin mukaan lokakuussa asi- akkaalle on soitettu takaisin keskimäärin puolessa tunnissa. Hoidon tarpeen arvioinnin kautta asiak- kaat ohjautuvat oikeisiin palveluihin, joko suoraan samassa puhelussa hoidettavaksi (kuten reseptiasia), etä- tai lähipalveluihin, hoitajalle, lääkärille tai muu- hun tarpeelliseen palveluun.

Meillä on nyt hienoja ja onnistuneita kokemuksia siitä, että hoitoa voi saada omassa tutussa terveyskeskuk- sessa, vaikka tutkimuksen tekijä ei ole samassa tilassa eikä edes koko saaresta. Etäpalveluita kehittämällä löydetään varmasti vielä uudenlaisia tapoja seurata, hoitaa, neuvoa ja ohjata asiakkaita. Seuraavaksi pilo-

tissa tullaan tekemään uudistusta läheteasioissa: kun terveysaseman lääkäri toteaa asiakkaan tarvitsevan lähetteen erikoislääkärille, asiakkaalta kysytään lupa lähettää lähete lähetekeskukseen. Jos asiakas antaa tähän luvan, lähetekeskuksessa erikoislääkäri tekee arvion tilanteesta. Terveyskeskuslääkäri saa ohjeis- tuksen jatkosta ja siitä, miten toimitaan. Jos asia- kas ei näin halua toimittavan, lähete tehdään kuten ennenkin Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiriin eli OYS:iin. Asiakas taas saa parhaan mahdollisen hoidon jatkon perustasolla tai erikoissairaanhoidossa. Vielä yksi muutos, joka on ollut pitkään toiveena: olemme saaneet geriatrasta osaamista oman terveyskeskuksen palveluvalikoimaan. Meillä on ilo saada vanhusten terveyteen ja sairauksiin erikoistuva lääkäri hoitajien yhteistyökumppaniksi ja hoitamaan hailuotolaisia.

Erityisen kiitoksen haluan lausua kaikille niille, jotka ovat osallistuneet muutoksen tekemiseen. Ensiksi, kiitokset siis kaikille palvelunkäyttäjille. Puhelinkäy- täntö muuttui helmikuussa ja hoidon tarpeen arvi- ointiin on soitettu yli 2000 puhelua. Se on vaatinut sitkeyttä ja jaksamista, osin myös sietämistä. Muu- tos mahdollisti sen, että hoitajien tekemälle työlle esimerkiksi kansansairauksien parissa on jäänyt enemmän aikaa. Kannattaa huomata, että kontrolli- ajankin voi varata hoidon tarpeen arvioinnin kautta. Terveydenhuollon tilastot kertovat, että saaresta palvelua on saanut yli 50 eri ihmistä enemmän kuin edellisenä vuotena samaan ajankohtaan verrattuna. Toiseksi, iso kiitos aktiivisille palveluiden käyttäjille ja omaisille siitä, että olemme saaneet palautetta koko terveyspalvelupilotin ajan. Palaute on autta- nut edistämään ja korjaamaan asioita, joiden kautta voidaan tarjota hoitoa sitä tarvitseville. Kolmannet, valtavan isot kiitokset työntekijöille, jotka ovat ope- telleet uudenlaisia käytäntöjä ja kehittäneet niitä edelleen. On turvallista tietää, että meillä on työssä ammattilaisia, jotka edistävät omalla jokapäiväi- sellä tekemisellä kuntalaisten hyvinvointia. Teemme joka päivä täällä kunnassa töitä sen eteen, että pal- velut kohdentuvat oikeudenmukaisesti ja niitä saa tasa-arvoisesti.

Syksyisin terveisin,

Pia Piispanen, perusturvajohtaja,
pia.piispanen(a)hailuoto.fi, 044 4973 520

Sote saari tiedottaa

Kausi-influenssarokotukset alkavat terveyskeskuksessa

Kausi-influenssarokote vähentää

- influenssasta johtuvia kuolemia sekä sairaala- ja laitoshoidoja
- vakavan influenssan ilmaantuvuutta
- jälkitauteja, kuten korvatulehduksia, keuhkoputkentulehduksia, keuhkokuumeita sekä sydäninfarkteja ja aivoverenkierron häiriöitä
- influenssatartuntoja: kun henkilö ei sairastu, hän ei tartuta muita

Vallitsevasta koronatilanteesta johtuen, rokottaminen vuonna 2020 tapahtuu ensisijaisesti marraskuun aikana terveyskeskuskäyntien yhteydessä esimerkiksi tullessanne lääkärille tai sairaanhoitajan vastaanotolle. Neuvolaikäisille lapsille ja heidän lähipiirillensä rokotukset annetaan ensisijaisesti neuvolakäyntien yhteydessä, mikäli sellainen on tulossa marraskuun aikana.

Lisäksi rokotuksia järjestetään rokotuspäivinä ajalla 16.11.-19.11.2020. Välttääksemme jonoja ja tarpeettomia kontakteja, tulee rokotukseen varata aika terveyskeskuksen ajanvarausnumerosta 045 788 409 10 (ma-pe klo 8-16). Toivomme, että saavutte varatulle rokotusajallenne vasta juuri ajanvarauksenne alkaessa, jotta odotusaikaa yleisissä tiloissa ei tulisi. **Rokotuspaikkana on Hailuodon kunnantalon Luotosali.** Sisäänkäynti rokotustilaan on ohjeistettu erillisin kyltein.

Maksuttomaan kausi-influenssarokotukseen ovat oikeutettuja

- Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä lääkehuollon henkilöstö
- Raskaana olevat naiset
- Kaikki 65 vuotta täyttäneet
- Alle 7-vuotiaat lapset
- Sairauden tai hoidon vuoksi riskiryhmiin kuuluvat
- Vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri

- Varusmiespalveluksensa aloittavat miehet ja vapaaehtoisen asepalveluksen aloittavat naiset

Mikäli ette kuulu riskiryhmään, mutta haluatte rokotteen ottaa, olkaa yhteydessä terveyskeskuksen ajanvarausnumeroon. Omakustanteisesti hankittava rokotteen edellyttää lääkärin kirjoittaman reseptin, jolla rokotteen on mahdollista hankkia apteekista. Rokottamista varten varaa aika terveyskeskuksen ajanvarausnumerosta.

Vuonna 2020 rokotteenä on pistettävä VaxigripTetra. 2-6-vuotiaille lapsille käytössä on nenäsumuterokotteenä annettava FluenzTetra-rokote. Alle 2-vuotiaat lapset, jotka saavat influenssarokotteen ensimmäistä kertaa, tarvitsevat 2 annosta pistettävää rokotetta riittävän suojan saamiseksi. Rokotteen antama suoja muodostuu kahden viikon kuluessa sen saamisesta.

Ajanvaraus rokotukseen ma-pe klo 8-16 p. 045 788 409 10

Lisätietoja influenssarokotuksesta saa terveydenhoitajalta p. 044 4973 543.

Naisten parlamentti

Naisten parlamentti aloittaa 26.10. kokoontumiset kunnantalolla maanantaisin klo 10 - noin 11.15.

Teemana hyvinvointi, vapaata keskustelua ja kahvia tarjolla. Teemat ja aiheet määräytyvät osallistujien mukaan. Saa tulla yksin ja yhdessä, kerran tai joka maanantai. Mukana perusturvajohtaja Pia Piispanen aina kun ohjelmaan sopii.

Perhekerho

Perhekerho on kunnan ja seurakunnan yhdessä järjestämä tapaaminen vanhemmille ja lapsille yhdessä. Kerho kokoontuu torstaisin klo 9.30–11.30 kunnantalolla tai kirkolla.

Ajat ja paikka:

Kunnantalolla 12.11.

Kirkolla 5.11, 19.11 ja 26.11.

Tervetuloa mukaan!

Ulla, Marja ja Mari

Lisätietoa tarvittaessa

Ulla p. 044 4973 573, Marja p. 040 7430 382

ANKKURI-ILLAT perheille syksy 2020

Luototupa, kunnantalo

Maanantaina 2.11 ja 7.12.20 klo 17.30–19.00

Kaikkien hailuotolaisten perheiden yhteiset illat LuotoTuvassa. Mukavaa yhdessäoloa, teemoja perheiden toiveiden mukaan. Lapsille leikkiä ja pelejä ja ”käyntitarrat”

Yhteistyössä Hailuodon kunta /perhetyö ja neuvola

Seurakunta /diakoniatyö

Naisten saunaillat

Kaikkien hailuotolaisten naisten yhteinen saunailta perjantaina 20.11 klo 17.30–20.00

Paikka: Metsästysmaja, Hailuoto

Rentoa yhdessäoloa, makkaranpaistoa, saunakahvit.

Omat pyyhkeet mukaan.

Teema, johon voi halutessaan osallistua

Väriterapiaa itselle ”Mitä värit sinulle merkitsevät”

- mahdollisuus tehdä oma Encaust väritaulu

Lisätietoa ja ilmoittautuminen 16.11. mennessä.

Puh 044 4973 573

Yhteistyössä: Hailuodon kunta /perhetyö / Seurakunta / diakoniatyö



Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksesta haettavissa avustuksia

Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksesta voi hakea harkinnanvaraista avustusta seuraaviin tarkoituksiin:

- rakennusperinnön hoitoon
- saariston ympäristöhoitoon
- pohjavesialueiden suojelusuunnitelmiin
- vesistöjen kunnostukseen ja vesien- ja merenhoitoon
- vesitalouteen ja vesiluonnonvarojen kestäväään käyttöön
- maa- ja metsätalouden vesienhallinnan edistämiseen (valtakunnallinen haku)

Lisäksi seuraavat ELY-keskukset myöntävät keskitetysti avustuksia alla oleviin teemoihin

- kalataloudellisiin kunnostuksiin (Lapin ELY-keskus)
- haitallisten vieraslajien torjuntaan (Kainuun ELY-keskus)
- ympäristökasvatus- ja -valistushankkeisiin (Keski-Suomen ELY-keskus)

Avustushakemukset on toimitettava ELY-keskukseen viimeistään 30.11.2020. Avustuksia myönnetään edellyttäen, että eduskunta osoittaa vuoden 2021 talousarviossa niihin määrärahat.

Avustushakemukset on toimitettava ELY-keskukseen viimeistään 30.11.2020. Avustuksia myönnetään edellyttäen, että eduskunta osoittaa vuoden 2021 talousarviossa niihin määrärahat.

Yhteys henkilöiden sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi(a)ely-keskus.fi

- Rakennusperinnön hoito: Touko Linjama, p. 0295 038 558 ja Sirpa Lehtola, p. 0295 038 368
- Saariston ympäristöhoito: Jorma Pessa, p. 0295 038 398
- Pohjavesialueiden suojelusuunnitelmat: Maria Ekholm-Peltonen, p. 0295 038 597, Hanna Hentilä p. 0295 016 312
- Vesistöjen kunnostus ja vesien hoito: Henri Vaarala p. 0295 038 020, Arto Iwendorff, p. 0295 038 367, Jukka Tuohino, p. 0295 038 426
- Vesitalous ja vesiluonnonvarojen kestävä käyttö: Tero Väisänen, puh. 0295 038 434
- Maa- ja metsätalouden vesienhallinta: Anne-Mari Rytkönen, p. 0295 038 083, Eeva Nuotio p. 0295 028 025
- Kalataloudelliset kunnostukset: Jarno Turunen p. 0295 037 058, Jouni Hiltunen p. 0295 037 046
- Haitallisten vieraslajien torjunta: Reima Leinonen, p. 0295 023 799
Ympäristökasvatus ja -valistus: Tanja Tuulinen, p. 0295 024 669

Ympäristöasioiden asiakaspalvelu, p. 0295 020 900, ympariston.asiakaspalvelu(at)ely-keskus.fi

Oulussa 15. päivänä lokakuuta 2020
Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Tarjouspyyntö talvikunnossa- pidosta kalenterivuodelle 2021

Tarjouspyynnön kohteena ovat Hailuodon kunnan alueella sijaitsevien

- niiden yksityisteiden auraus/linkous, joiden varrella on vakituista asumista
- vakituisesti asuttujen asuntojen pihateiden auraus/linkous
- kaavateiden auraus/linkous/liukkaudentorjunta
- kunnan omien kiinteistöjen piha-alueiden auraus/linkous ja liukkaudentorjunta sekä hiekoitushiekan keräys.

Talvikunnossapidon piiriin kuuluu yksityisteitä n. 85 kpl, pituudeltaan yhteensä n. 50 km. Vakituisesti asuttuja pihajoja on n. 450 kpl, ja niillä yksityisteiltä haarautuvia pihateitä arviolta n. 50 km. Kaavateitä on neljä kappaletta ja ne sijaitsevat Kirkonkylän rakennuskaava-alueella. Kaavateiden yhteispituus on n. 1,6 km. Piha-alueita on 14 kpl ja niiden yhteispinta-ala on n. 2,4 ha, mukaan lukien Marjaniemen kalasataman alue.

Työ käsittää vakituksessa asuinkäytössä olevien asuin-kiinteistöjen yksityis- ja pihateiden sekä kaavateiden lumen ja sohjon poiston. Palvelun piiriin eivät kuulu vapaa-ajan asuntojen tiealueet. Kunnan omien kiinteistöjen piha-alueilla tulee lisäksi huolehtia liukkaudentorjunnasta ja hiekoitushiekan poistosta, sekä kaavateillä liukkaudentorjunnasta. Talvikunnossapitoa ohjaa kunnan hyväksymä palvelutaso-ohje.

Tarjouspyyntö lähtöaineistoinen on julkaistu Hailuodon kunnan verkkosivuilla <https://www.hailuoto.fi>.

sekä kansallisena hankintailmoituksena HILMAssa

<https://www.hankintailmoitukset.fi/fi/>.

Tarjousten on oltava Hailuodon kunnassa viimeistään pe 20.11.2020 klo 14.00.

Hailuodon kunta
Tekniset palvelut
Luovontie 176
90480 Hailuoto

Hailuodon kansalaisopisto tiedottaa: vielä ehdit syksyllä 2020! Ja kevät suunnitellaan nyt!

Syyskausi on opistolla hyvässä vauhdissa. Kevät-kin suunnitellaan jo kovaa vauhtia, eli laitahan ideoita tulemaan: [kansalaisopisto\(a\)hailuoto.fi](mailto:kansalaisopisto(a)hailuoto.fi) tai soita: 044 7861607. Vielä ehdit myös ilmoittautua mukaan muutamille kansalaisopiston syksyn kursseille. Luethan myös lopussa olevat ilmoittautumis- ja peruutusehdot!

ILMOITTAUTUMINEN JA PERUUTUSEHDOT

Kursseille ilmoittaudutaan Hellewi-palvelun kautta. Sieltä löytyvät myös täydelliset kurssikuvaukset. Linkki palveluun löytyy osoitteesta: www.hailuoto.fi/nuoret-ja-vapaa-aika/kansalaisopisto/

Kurssilasku tulee kurssin käynnistymisen jälkeen Hailuodon kunnasta. Voit siten jättää huomioimatta maksamiseen liittyvät automaattiset viestit ilmoittautumisen yhteydessä.

Kurssille ilmoittautumisen voi perua 7 päivää ennen kurssin alkua maksuttomaksi. Tämän jälkeen tapahtuneiden peruutusten osalta laskutetaan koko kurssihinta. Perumisen voi tehdä sähköpostitse [kansalaisopisto\(a\)hailuoto.fi](mailto:kansalaisopisto(a)hailuoto.fi) tai maanantaisin klo 15 – 18 puhelimitse puh 044 786 607. Perumisia ei oteta vastaan esimerkiksi tekstiviestillä, puheviestillä tai muulla tavalla. Sähköpostilla tehtyyn perumiseen lähetetään aina vastaanottokuittaus.

OPISTON TOIMISTO PÄIVYSTÄÄ

Opiston toimisto päivystää maanantaisin klo 15–18 kansalaisopisto(a)hailuoto.fi tai puh. 044 786 1607.

PIDETÄÄN HUOLTA TOISISTAMME

Korona-tartuntojen ehkäisemiksi noudatathan kursseilla seuraavia ohjeita:

- älä osallistu toimintaan, jos sinulla on hengitystieoireita
- huolehdi hyvästä käsihygieniasta (käsien pesu / käsidesi)

- huolehdi turvaväleistä

HYVINVOINTI

PORTTEJA HYVINVOINTIIN – KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINTI

La 28.11. klo 10.00 – 12.00 ja 12.30 – 14.30

Hailuodon koulukeskus

Opettaja: Katja Lehtomaa

Haluatko ymmärtää omaa hyvinvointiasi paremmin? Mistä oma hyvinvointisi koostuu? Elätkö arvojesi mukaista elämää? Kurssilla perehdytään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja siihen, miten omaan elämään voi lisätä merkityksellisyyttä ja hyvinvointia. Kurssilla tehdään myös konkreettisia tietoisuusharjoituksia, joiden tarkoituksena on opetella pysähtymään, kiinnittämään huomio juuri käsillä olevaan hetkeen ja kuuntelemaan omaa sydäntään. Kurssi soveltuu kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Kurssi puolesta välissä on puolen tunnin lounastauko. Ilmoittautumiset 1.11. mennessä. Kurssimaksu 10 € laskutetaan.

KULTTUURI, KIRJALLISUUS

KOVALEVYLTÄ KIRJAKSI

Pe 13.11. klo 18.00 - 20.30, **la 14.11.** klo 10 – 13 ja klo 14 – 19, **su 15.11.** klo 9.00 – 14.00

Hailuodon koulukeskus 13. - 15.11.

Opettaja: Terhi Friman

Onko kovalevyllä tai vihkoissa tekstejä, jotka haluat päästä julki? Tule mukaan Kovalevyttä kirjaksi-viikonloppukurssille! Teemme tavoitteesta totta ja mietimme, miten saat koottua tarinasi tai muistelmiasi kirjaksi. Miten löytyisi sopiva kustantaja ja mitä

kaikkea se vaatii? Kurssin aikana omakustanteiden kustantaja on etäyhteyden kautta mukana ja kertoo, mikä on mukavin tapa luoda omakustanne. Kysele lisää terhi@metsaanmeni.fi Ilmoittautumiset 31.10. mennessä. Kurssimaksu 34 € laskutetaan.

VUOLLE
Opisto

**Hailuodon
kansalaisopisto**

Tervetuloa luovan tanssin työpajaan!



Hei hailuotolaiset!

Olen hailuotolainen liike- ja esitystaiteilija ja teen tutkimusta eri-ikäisten ihmisten liikkeestä ja kehollisuudesta. Taiteellisen tutkimukseni puitteissa ohjaan luovan tanssin työpajoja Hailuodossa kevään ja kesän 2021 aikana.

Työpajassa tehdään liike- ja esitystaiteen keinoin pohjautuvia helppoja, hauskoja ja turvallisia kehollisia harjoitteita, joiden päämäärä on nauttia liikkumisesta kehon luonnollisen ilmaisun, vapaan tanssin kautta. Tavoitteeni on tarjota työpajaan osallistujille kokemus, joka vahvistaa omaa kehollista identiteettiä ja fyysistä ilmaisua. Työpajoissa tehdään myös kehonhuollollisia harjoitteita.

Työpajat sopivat kaikille ikään ja aikaisempaan kokemukseen katsomatta. Etenkin haastan mukaan kaikki, jotka eivät oman kokemuksensa mukaan osaa

tanssia! Työpajat ovat maksuttomia.

Luovan tanssin työpajoja järjestetään päivähoidon, iltapäivä- ja vapaa-ajantoiminnan puitteissa. Myös virkistystoiminnasta kiinnostuneet työyhteisöt, otta-kaapa yhteyttä!

Ennakoilmoittautumiset ja kysymykset voi lähettää liiketaidetta(a)gmail.com tai soittaa 044-9897132.

Ilmoitan tarkemmasta aikataulusta pikimmiten ennakoilmoittautuneille ja Hailuodon sosiaalisen median kanavoissa.

Projektin rahoittaa Suomen kulttuurirahaston Pohjois-Pohjanmaan maakuntarahasto.

Ystävällisin terveisin,

Eija Ranta

Vapaa-aikatoimi tiedottaa

Kuntosaliremontti

Kauan odotettu kuntosaliremontti toteutetaan marraskuun aikana. Remontin ajan kuntosali on luonnollisesti suljettuna.

Tarkemmat päivämäärät ilmoitteleme Hailuodon kunnan nettisivuilla ja Facebookissa.

Yhteislenkit

Syksyiset yhteislenkit jatkuvat keskiviikkoisin, lähtö klo 10.00 kirkon parkkipaikalta.

Reitti päätetään lähtöhetkellä.

Järjestäjinä SRK ja liikuntatoimi

Kevätkauden 2021 liikuntahallivuorot

Muistathan varata LIIKUNTAHALLIVUORON keväälle 2021. Varauksen, jossa ilmenee vuoron vastuuhenkilö(t) yhteystietoineen, voi laittaa sähköpostilla petri.partala(a)hailuoto.fi. 15.12.2020 mennessä.

Vuoroja jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Myös KUNNAN YLEISET PELIVUOROT tulee varata ja vastuuhenkilö nimetä! Muutoin nykyiset yleiset vuorot lakkaavat olemasta, sillä kysyntä liikuntahallivuoroista on kovaa. Yksityisiä, voimassa olevia vuoroja ei tarvitse varata uudelleen.

Kuntosalilla on lukittuja vuoroja, joita ei voi varata omaan käyttöön. Vuoron on tarkoitettu varmistamaan villin avainten käyttäjien treenimahdollisuudet järkeviin aikoihin.

Jos kuntosalivuorovarauksesi päättyy vuoden loppuun, vuoden 2021 kuntosalin käyttövuorot kannattaa uusia hyvissä ajoin, p. 044 4973 566 tai petri.partala(a)hailuoto.fi.

Nykyiset liikunta- ja kuntosalivuorot löytyvät:

www.hailuoto.fi/nuoret-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntahalli-ja-kuntosalivuorot/

Kehonkoostumusmittaus Luotosalissa (käynti päätyovesta)

ti 1.12. klo 9.30-11.30 / 13.00-17.00

ke 2.12. klo 8.30-13.30

Kehonkoostumusmittaukseen pääsee tällä kertaa vain ajanvarauksella. Aika mittaukseen varataan p. 044 4973 566 tai petri.partala(a)hailuoto.fi

Mitä kehonkoostumusmittaus mittaa?

- Olennaisimpia tarkasteltavia muuttujia ovat kehon rasvavarastot ja niiden sijainti.
- Kokonaisrasvaprosentti on huomattavasti luotettavampi mittari painon sopivuuden tai ylipainon määrän arviointiin kuin painoindeksi (=BMI).
- Lihas- ja nestetasapainomittaukset saattavat etenkin ikääntyneemmällä paljastaa puutteita ravitsemuksessa sekä liian yksipuolisen tai vähäisen liikunnan.
- Seurantamittaukset paljastavat elintapamuutosten onnistumisen, vaikka vaaka ei sitä aina kertoisikaan.

Kuinka testi tehdään?

Testissä seistään paljain jaloin, liikkumatta noin 3min ajan InBody -laitteen päällä kosketuselektroneista kiinni pitäen. Testistä saa palautteen heti.

Ennen testiä on:

- oltava ravinnotta ja juomatta n. 1 tunti ennen mittausta
- vältettävä alkoholinkäyttöä 2 vrk ennen mittausta
- vältettävä voimakasta fyysistä rasitusta 12 tuntia ennen mittausta
- vältettävä diureettien (nesteenpoistolääkkeiden) käyttöä mittausta edeltävinä päivinä
- tyhjennettävä virtsarakko n. 1/2 tuntia ennen mittausta

Testi sopii kuntoilijoille, laihduttajille ja urheilijoille, kaikille painonhallinnasta kiinnostuneille sekä henkilöille, joilla on tarvetta arvioida ravitsemustilaa ja jotka ovat riskissä sairastua diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin. Testissä pitää pystyä seisomaan omatoimisesti ilman tukea. Mittausta ei voida tehdä, jos olet raskaana tai käytät sydämen tahdistinta.

Liikuntaa ja hyvinvointia Hailuodossa / syksy 2020

päivä	aika	liikuntavuoro	paikka	järjestäjä
maanantai	klo 7.00-14.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 16.00-20.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 15.15-16.15	voimistelukerho 3-6 lk	liikuntasali	Hailuodon 4H
	klo 16.30-18.00	sähly, yläkoulu	liikuntasali	Hailuodon 4H
	klo 18.00-19.00	Pilates, jatkokurssi	koulu	kansalaisopisto
	klo 18.00-19.30	futsal, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 19.00-20.00	Pilates, alkeiskurssi	koulu	kansalaisopisto
	klo 19.30-21.00	lentopallo, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 21.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
tiistai	klo 7.00-8.30	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 8.30-9.30	seniorit 1	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 9.30-10.30	seniorit 2	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 10.30-14.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 15.30-17.00	seniori-boccia	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 16.00-18.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 17.00-18.00	sekasähly 3-6 lk.	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 18.30-20.00	miesten sähly, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 19.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
keskiviikko	klo 7.00-8.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 9.00-17.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 15.15-16.45	näytelmäkerho	liikuntasali	Hailuodon 4H
	klo 17.00-18.15	Jooga	koulu	kansalaisopisto
	klo 18.15-19.30	Jooga 2	koulu	kansalaisopisto
	klo 17.30-18.30	sulkapallo, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 18.00-19.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 18.30-19.00	easybody -jumppa	liikuntasali	kansalaisopisto
	klo 19.00-20.00	fitbody -jumppa	liikuntasali	kansalaisopisto
	klo 20.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi

päivä	aika	liikuntavuoro	paikka	järjestäjä
torstai	klo 7.00-8.30	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 8.30-9.30	seniorijumppa	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 8.30-10.30	seniorit, omatoimi	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 10.30-17.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 17.00-18.00	liikunta/alle kouluikäiset	liikuntasali	Hailuodon 4H
	klo 18.00-19.00	liikunta/koululaiset	liikuntasali	Hailuodon 4H
	klo 18.00-19.00	kuntosaliohjaus	kuntosali	kansalaisopisto
	klo 19.00-20.30	lentopallo, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 20.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 20.30-22.00	sulkapallo, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
perjantai	klo 7.00-8.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 8.00-10.00	seniorit, omatoimi	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 10.00-15.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 14.00-15.30	tanssikurssi	liikuntasali	koulu
	klo 15.30-17.00	senioritanssi	liikuntasali	kansalaisopisto
	klo 15.30-17.00	nuorten kuntosali, ohjattu	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 17.00-18.00	soololattari	liikuntasali	kansalaisopisto
	klo 17.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
lauantai	klo 7.00-16.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 16.30-17.30	naisten sähly, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 17.30-19.00	miesten sähly, yleinen	liikuntasali	liikuntatoimi
	klo 17.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
sunnuntai	klo 7.00-10.30	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 10.30-12.00	naisten vuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 12.00-13.00	miesten vuoro	kuntosali	liikuntatoimi
	klo 13.00-22.00	villiavainvuoro	kuntosali	liikuntatoimi

HAILUOTO-SEURA RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN SYYSKOKOUS

la 21.11. klo 14

Seurakuntasali, Luovontie 50

Kokouksessa käsitellään seuran sääntömääräiset sekä sääntöjen muutokseen liittyvät asiat.

Tervetuloa jäsenet ja jäsenyydestä kiinnostuneet!

www.hailuoto-seura.fi, puhelin 044 529 3220

Löydät meidät myös Facebookista.



Hailuoto-seura

www.hailuoto-seura.fi / 044 5293 220 / info@hailuoto-seura.fi

Hailuodon kunnan tärkeät numerot

Hailuodon terveyskeskus

Terveyskeskus toimii ajanvarauksella. Häätötilanteessa soitto AINA 112!

Ajanvaraus Hailuodon terveyskeskukseen numerosta 045 788 409 10 arkisin kello 8-16.
Puheluusi vastaa Terveystalo.

Ajanvaraukseton hoitajan vastaanotto
terveyskeskuksessa tiistai ja perjantai klo 9-10.
Pienille, helposti hoidettaville asioille. Muuten yhteydenotot hoidon tarpeen arvioinnin kautta.

Virka-ajan ulkopuolinen tapaturmapäivystys:
Arkisin klo 16-22 ja viikonloppuisin klo 09-22 ajanvaraus numerosta 050 590 1490. Puheluusi vastaa Terveystalo.

Arkisin klo 22-08 ja viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 22-09 ota yhteys Oulun seudun yhteispäivystykseen numeroon 08 315 2655.

Huom. Vanhat Hailuodon terveyskeskuksen ajanvarausnumerot ohjautuvat automaattisesti Terveystalolle.

Fysioterapian soittoaika maanantaisin klo 7.30-8.15 / 044 4973 546

Hammashoitola puhelinnumero 044 4973 545.
ma-ke klo 7.15-16.00
to-pe klo 7.15-14.30

Hammashoitolan päivystysajanvaraus mielellään aamusta.

Poikkeusolojen neuvontanumero

Hailuodon henkisen tuen päivystävä puhelin 044 4973 507. Joka päivä kello 15-19. Puheluusi vastaa vapaaehtoinen.

Muut tärkeät numerot

Palvelukoti saarenkartano 044 4973 550

Hailuodon koulu 044 4973 506

Päiväkoti Onnensaari 044 4973 531

Eskari 040 4879 967

Kirjasto / kirjastonhoitaja Kari Blomster
044 4973 565

Sosiaalityöntekijä 044 4973 521

Perhetyöntekijä Ulla Sauvola 044 4973 573

Vapaa-aikasihteeri Petri Partala 044 4973 566

Künteistöpäällikkö Sami Kauppila 040 6835 750

Palvelualueesihteerit:

Nella Nikkilä, Elinvoimainen saari 044 4973 503
Kirsi Nurmi, Oppiva saari 044 4973 506
Anne Inkilä, Sote-saari 044 4973 522

Kunnanjohto:

Aki Heiskanen, kunnanjohtaja 044 4973 502
Maarit Alikoski, kunnansihteeri 040 6836 522
Pia Piuspanen, perusturvajohtaja 044 4973 520
Markku Maikkola, tekninen johtaja 044 4973 510
Kaija Sipilä, sivistysjohtaja 044 4973 560

Hailuodon vesihuolto

Häiriö-, vika ja muut ongelmatilanteet:
0400 683 105