

Hailuoto

luokseen kutsuva loistokunta

2.9.2022

Kuva: Atte Sipola

**Lämpimästi tervetuloa Marjaniemen majakan 150-vuotisjuhlaan
3.9.2022 klo 15-20.30.**

Tarkemman ohjelman löydät kuntatiedotteesta, Hailuoto-sovelluksesta tai Hailuodon kunnan sivuilta.

**Yhteistyöterveisin:
Hailuodon kunta, Suomen Majakkaseura sekä Luotsihotelli**

Tiedotukset ja tapahtumat

Sisällysluettelo:

Alkusanat	2
Sote-Saari tiedottaa	3-4
Vapaa-aikatoimi tiedottaa	4-5
Tiedotteet ja ilmoitukset	6-16
Tärkeät numerot	17
Hyvinvointia Hailuodossa	18

Kuntatiedote ilmestyy aina kuun alussa.
Kuntatiedote ei kuitenkaan ilmesty
heinäkuussa. 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 €

Kuntakuulumisia

Syksy saapuu ja kunnan toimet kohti ensi vuotta ja seuraavia ovat käynnistyneet. Myös yhdistysten ja järjestöjen perinteinen syyskausi on käynnistynyt.

-Tänä syksynä kaikki toimet yhteiseksi hyväksi ovat erityisen merkityksellisiä ja tärkeitä. Olemme matkalla kohti uutta. Yhdessä teemme siitä parhaan, hyvän ja käytännössä toimivan. Yhdessä luotu vahvistaa myös meidän kaikkien hyvää ja turvallista arkea.

Kuntataloudesta

Kunnanhallitus on ohjeistanut toiminnan ja talouden suunnittelun kehyksen kesän päätöksillään 21.6.2022 § 160 ja 16.8.2022 § 178. Suunnittelua tehdään tilanteessa, jossa sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyvän hyvinvointialueelle ja valtionosuusjärjestelmä uudistuu.

Talouden sopeuttamistyöryhmä työskenteli keväällä aktiivisesti ja tuotti pohjaesitykset kunnan kehittämisen painopisteistä, johtamisjärjestelmän kehittämisestä sekä henkilöstöorganisaation tilannekuvasta. Ennakoivaa laskentaa kunnan taloudesta 2023 on tehty keväästä lähtien. Nopea inflaatio joudutaan huomioimaan talouden suunnittelussa. Valtiovarainministeriön veroennusteet ennakoivat valtakunnallisesti kunnille parempaa verokertymää. Valtionosuuksien osalta viimeinen ennustetieto saadaan syyskuussa. Tästä asetelmasta käynnistyy Hailuodon kuntatalouden 2023-2025 suunnittelu. Tavoitteena tulee olla talouden tasapaino suunnittelukaudella.

Kunnanvaltuuston talousarvioseminaarissa 10.9.2022 linjataan kuntatalouden lisäksi kunnan lyhyen ja pitkän aikavälin kehitystavoitteet sekä parannetaan kunnan toimintatapaa. Tästä asiasta kysytään myös kuntalaisilta, järjestöiltä, elinkeinotoimijoilta ja yhteis- ja sidosryhmätahoilta syyskuussa hailuoto.fi -sivustolla avoimena olevassa kyselyssä. Kyselyyn voi vasta perinteisesti kunnantalolla ja kirjastolla. Toivomme saavamme runsaasti vastauksia!

Kaavoituksesta

Syksyn toimiin sisältyy Kirkonkylän alueen vanhan rakennuskaava-alueen päivityksen käynnistäminen ja laajentaminen (Kh 30.8.2022 § 181). Päivittämisen tavoitteena on saada nopeasti uusia rakennuspaikkoja. Hailuodon kunta haluaa vastata kysyntään. Maanhankinta ja kaavoitus linjataan kokonaisuutena syyskauden aikana valmistuvassa Maapoliittisessa ohjelmassa. Ohjelman ensimmäinen julkinen versio julkaistaan kuntalaisten ja maanomistajien kommentoitavaksi syksyn aikana.

Elinkeinoista

Elinkeinojen kehittäminen on kunnan yhdyskuntasuunnittelun rinnalla yksi kunnan tärkeimpiä tehtäviä. Hailuodon hyvää tulevaisuutta luodaan osaltaan kunnan toimilla, joilla edistetään yritysten toimintaa Hailuodossa. Yhtä tärkeää on elinkeinomyönteinen asenne kaikessa kunnan toiminnassa. Juuri tällä myönteisyydellä on moni pieni kunta ponnistanut Suomen kartalla näkyviin; ratkaiseva tekijä voi olla juuri se, että "hommat saadaan rullaamaan". Tätä asiaa tullaan työstämään osana toiminnan ja talouden 2023-2025 suunnittelua.

Järjestöistä

Kunta kutsui järjestöt syyskauden ensimmäiseen järjestötapaamiseen 29.8. Tapaamisen tavoitteena oli yhteistyön, vuorovaikutuksen ja viestinnän kehittäminen. Keskustelu oli vilkasta ja konkreettisia jatkotoimia syntyi. Kaikki Hailuodossa toimivat järjestöt ja yhdistykset ovat tervetulleita Siikamarkkinoiden järjestöteltalle. Kutsu teltillemaan lähetetään viikolla 36, tulkaa mukaan! Seuraava järjestötapaaminen järjestetään kunnantalolla 31.10.2022 klo 17.00. Kaikki yhdistys- ja järjestötoiminnasta kiinnostuneet tervetuloa! Marras-joulukuun vaihteessa järjestettävästä kaikille avoimesta Luovon Marttojen joulutapahtumasta tiedotamme hyvissä ajoin. Hailuodon tilaisuuksien ja tapahtumien viestintää parannetaan niinperinteisen kuin sähköisen ilmoittelun osalta.

Kulttuurista

Hailuoto on kulttuurikunta. Sen saimme yhdessä kokea myös päättyvässä olevan kulttuurilla ja taiteella katetun kesän aikana. Kuntamme rikas kulttuuriperintö ja -historia on maaperä, joka vetää puoleensa ja inspiroi kulttuurin ja taiteen luojia – meidän ja muiden iloksi. Kulttuurin ja taiteen hyvinvointivaikutukset tunnistetaan myös yhä laajemmin. Ne ovat osa hyvää elämää, terveyttä ja hyvinvointia. Nautitaan ja osallistutaan aktiivisesti kuntamme monipuoliseen kulttuurin ja taiteen tarjontaan!

Raikkaan syksyn toivotuksin

Maarit Alikoski

Kunnanjohtaja

Sote-Saari tiedottaa

SENIORINEUVOLAN / MUISTIHOITAJAN TIEDOTE:

Seniorineuvolassa tehdään asiakkaalle laaja hyvinvointitarkastus.

Tarkastukseen lähetetään kutsu tasavuosina viiden vuoden välein (65, 70, 75 jne.).

Tänä vuonna ensimmäistä kertaa lähtee kutsut myös 65-vuotiaille.

Tähänkin asti kaikki 65-vuotta täyttäneet ovat olleet oikeutettuja seniorineuvolan palveluihin, joten ajan voi varata, mikäli edellisestä tarkastuksesta on pitkä aika tai ennen seuraavaa kutsukirjeen saapumista tarvetta tarkastukselle ilmenee.

Tarkastuksessa kannattaa käydä matalalla kynnyksellä ja ennaltaehkäisevässä mielessä, jotta saadaan hyvä käsitys tämänhetkisestä hyvinvoinnista ja mahdollisista palvelun- ja hoidontarpeista.

Käynti on vapaaehtoinen ja maksuton.

Seniorineuvolan sairaanhoitaja toimii myös muistihoitajan tehtävissä, joten muistihuolissa kannattaa olla matalalla kynnyksellä yhteydessä.

Seniorineuvolan sairaanhoitaja on yleensä tavoitettavissa virka-aikana.

**Ajanvaraus ja muut seniorineuvolan asiat:
P. 040-6693715**

Yhteistyöterveisin: Seniorineuvolan sairaanhoitaja
Tuula Lepistö

Terveyskeskuksen Walk-in-tunti

on tiistaisin ja perjantaisin 9-10. Tällöin on mahdollista saada apua kiireettömissä, lyhyissä asioissa, jotka eivät vaadi varsinaista ajanvarausta hoitajalle.

Maksukatto

Kunnallisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kalenterivuositainen maksukatto. Jos asiakkaan vuotuiset maksut ylittävät 692 euroa, on avopalvelujen käyttö tämän jälkeen asiakkaalle maksutonta. Lyhytaikaisen laitoshoidon hinta maksukaton jälkeen 1.1.2022 alkaen on 22,80 euroa vuorokaudelta.

Asiakas kerää maksuja kalenterivuoden jaksoissa. Uusi jakso alkaa vuosittain aina 1.1. ja päättyy 31.12. Alle 18-vuotiaiden käyttämistä palveluista perityt maksut lasketaan yhteen hänen huoltajansa maksujen kanssa. Kun maksukatto ylittyy, palvelut ovat maksuttomia kaikille niille henkilöille, joiden maksut ovat yhdessä kerryttäneet maksukatto.

Maksukattoon lasketaan mukaan

- terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelujen maksut,
- fysioterapiamaksut
- sarjahoidon maksut
- sairaalan poliklinikkamaksut
- päiväkirurgian maksut
- lyhytaikaisen laitoshoidon ja laitospalvelun maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa
- yö- ja päivähoidon maksut
- kuntoutushoidon maksut
- suun terveydenhuollon käynti- ja toimenpidemaksut (hammasteknisiä kuluja, kuten proteesseista, purentakiskoista, oikomiskojeista ja uniapneakiskoista aiheutuvia hammasteknisiä kuluja lukuun ottamatta)
- tilapäisen kotisairaanhoidon ja kotisairaalan maksut
- terapioiden perityt maksut sekä
- toimeentulotuella maksetut maksut.

Maksukattoon kerryttävät myös ostopalveluina tuotetut palvelut, jos ne kuuluvat kunnan järjestämisvastuulle.

Maksukattoon ei lasketa mukaan maksuja

- sairaankuljetuksesta
- lääkärintodistuksista
- yksityislääkärin läheteellä tehdyistä laboratorio- ja kuvantamistutkimuksista
- sosiaalihuollon palveluista (lukuun ottamatta lyhytaikaista laitospalvelua)
- tulosidonnaisista palveluista
- palvelusetelin omavastuista
- kuljetuspalvelujen omavastuista
- täysin yksityisistä palveluista, joiden järjestämisestä kunta ei vastaa.

Maksukattoon ei myöskään lasketa maksuja, jotka on korvattu asiakkaalle esimerkiksi työtaturmavakuutuksen perusteella.

Miten on toimittava, kun maksukatto täyttyy?

- Asiakkaan on itse seurattava maksukaton täyttymistä ja ylittymistä.
- Alkuperäiset maksukuitit on säilytettävä.

Sote-saari/Vapaa-aikatoimi tiedottaa

- Maksukaton ylittyessä kunta antaa asiakkaalle todistuksen maksukaton täyttymisestä asiakkaalle pyydettyä. Maksukuitit on tällöin esitettävä maksukaton täyttymisen todentamiseksi.

Jos asiakas on kalenterivuoden aikana maksanut maksukattoon sisältyvistä palveluista maksuja enemmän kuin 692 euroa, hänellä on oikeus saada liikaa suoritettuja maksut takaisin. Vaatimus liikaa suoritettujen maksujen palauttamisesta tulee tehdä kunnalle maksukaton rajan ylittymistä seuraavan kalenterivuoden aikana.

Lääkekustannuksilla on oma kalenterivuosittainen kattonsa, joka on 592,16 euroa vuonna 2022. Korvauksen saa suoraan apteekista, kun esittää Kela-kortin ja Kelan ilmoituksen lisäkorvausoikeudesta. Korvausta voi myös hakea jälkepäin puolen vuoden ajan.

To 6.10. Yhdessä ulos ja liikkeelle -teemapäivä

6.10. vietetään valtakunnallista iäkkäiden ulkoilupäivää. Se on osa Vie vanhus ulos -kampanjaa, jonka tämän vuoden teemana on Tassut liikkeelle. Vanhus- ja vammaisneuvosto tekee yhteistyötä kampanjan kanssa.

Haluatko varata perhevuoron liikuntahallille omalle perheellesi syksyille 2022 ja keväälle 2023?

Vuoroja on aika vähän jäljellä, mutta viikonloppuisin mahtuu vielä.

Varauksen, jossa ilmenee vuoron vastuuhenkilö(t) yhteystietoineen, voi varata sähköpostilla petri.partala@hailuoto.fi. tai soittamalla 0444973566

Kunnan yleisten pelivuorojen vastuuhenkilöt: muistakaa merkitä kävijämäärä liikuntahallilla olevaan listaan, että tiedämme vuoron olevan toiminnassa. Jos kävijöitä ei ole, vuoro lakkaa olemasta, sillä kysyntä liikuntahallivuoroista on kovaa.

Kuntosalilla on tarjolla ns. villiavainvuoroja. Ainoastaan seniori-, liikuntatoimi/seniorineuvola- ja koulu/nuorisovuorot pidetään myös jatkossa.

Viikonloppuisin on kaikille vapaita, maksuttomia vuoroja klo 10.00-14.00.

Villiavaimia voi varata tai vanhoja avaimia aktivoida p. 044 4973 566 tai petri.partala@hailuoto.fi.

Jos avain lakkaa toimimasta, ottakaa pikaisesti yhteyttä.

Liikuntahalli- ja kuntosalivuorot löytyvät tämän kuntatiedotteen lisäksi ajantasaisena myös www.hailuoto.fi/nuoret-ja-vapaa-aika/liikunta/liikuntahalli-ja-kuntosalivuorot/

Hailuodon kunnan tarjoamat maksuttomat liikuntasalivuorot (miesten sählyvuoro on tarkoitettu yli 16 -vuotiaille):

maanantai: klo 19.00-21.00 lentopallo **HUOM! Muutunut aika!**

tiistai: klo 19.15-20.45 miesten sähly **HUOM! Muutunut aika!**

keskiviikko klo 18.00-19.30 naisten sähly **HUOM! Muutunut aika!**

torstai: klo 19.00-20.30 lentopallo, klo 20.30-22.00 sulkapallo

lauantai: klo 14.00-15.30 futsal, 16.00-17.30 naisten sähly, klo 17.30-19.00 miesten sähly

Puuttuuko lajisi, onko ideoita uusiksi yleisiksi vuoroiksi? Ota yhteyttä 0444973566, niin suunnitellaan.

Yleisille vuoroille eivät voi osallistua alle 16-vuotiaat lapset heidän oman turvallisuutensa vuoksi. Liikuntatoimi on tarkoittanut yleiset vuorot aikuisväestölle, lapsille on omat kerhonsa.

Lisäksi voi varata perheelle oman salivuoronsa.

Kuntosali- ja liikuntahallimaksut:

Kuntosalin ja liikuntahallin käytöstä peritään käyttömaksu. Liikuntahallin voi myös vuokrata erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia varten.

Voimassa olevat liikuntahalli- ja kuntosalimaksut:

Liikuntasalivuoro, toistuva käyttö

60,00 €/6 kk, 85,00 €/12 kk

Liikuntahallin tilapäiskäyttö: 25,00 €/h, 100,00 €/puolivrk, 125,00 €/vrk

Kuntosalin villiavain:

25,00€/kk, 90,00€/6 kk, 140,00 €/12 kk

Seniorikortti yli 60 v /nuorisokortti alle 18 v kuntosalille: 10,00 €/kk, 45,00 €/6kk, 75,00 €/12 kk

Vapaa-aikatoimi tiedottaa

Alle 16 -vuotiailla täytyy olla kuntosalilla huoltaja/ aikuinen vastuuhenkilö mukana.

Yläkoululaisille on tulossa ohjattuja, ilmaisia kuntosaliryhmiä.

Yhteinen aamulenkki jatkuu keskiviikkoisin klo 10.00

Lähtö vuoroviikoin joko kirkolta tai Saarenkartanon pihalta. Seuraa ilmoittelua mm. Rauhantervehdyksestä ja senioriliikunta -WhatsAppissa

Kerran kuukaudessa järjestetään vähän pitempi Luo(n)tolenkki, jonka päätteeksi on mukavaa rupattelua kahvittelun tai makkaranpaiston lomassa.

Ensimmäinen Luo(n)tolenkki järjestetään ke 7.9., lähtö kirkon pihalta klo 10.00.

Myrskylä tai kovalla pakkasella pysymme pirtissä, muuten liikumme säällä kuin säällä!

Järj. SRK ja vapaa-aikatoimi

Senioriliikunnat:

JUMPPAA: nivelten liikkuvuus ja lihasten venyttely torstaisin klo 8.30 miehet ja klo 9.15 naiset
KUNTOSALI: yli 60-vuotiaiden maksuttomat tiistaisin ja torstaisin klo 8.30-12.00

Muille kuntosalivuoroille tarvitset oman maksullisen avainprikaan. Avaimia voi tiedustella 0444973566 tai petri.partala@hailuoto.fi

MUUTA LIIKETTÄ: senioriBoccia tiistaisin klo 14.45-16.00, kävelyjalkapallo perjantaisin klo 12.00-14.00, molemmat liikuntahallilla.

Pyöräsuunnistus on edelleen käynnissä.

Kaikkien kortin / korttien pyöräilytapahtuman 1.6.- 30.9.2022 aikana palauttaneiden kesken arvotaan pieniä palkintoja.

Muista laittaa korttiin nimesi ja puhelinnumerosi, kortti toimii arpalipukkeena. Pyöräilykortin palautus- tai noutolaatikko sijaitsee kunnantalon pääsisäänkäynnin edessä.

Syksy tulee, oletko valmis!

Mistä koostuu ihmisen hyvinvointi? -Pienistä palasista, arjen askareista

Liikuntatoimi ja Seniorineuvola haluavat yhdessä tukea ihmisten laajaa hyvinvointia ja ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia kannustamalla pitämään huolta itsestään ja huomaamaan, mitkä asiat arjessa tukevat sekä fyysistä, että psyykkistä hyvinvointia.

Hyvinvointikaavakkeeseen voi laittaa itse haluamiaan asioita; esim. ikä, asumismuoto yms. Hyvinvointia kannattaa tukea ikään katsomatta; muodot voivat olla eri ikäkausina erilaisia.

Hyvinvointia tukevia asioita voisivat olla esimerkiksi: kävely, kuntosali, kotijumppa, lumityöt, kauppareissu, kirjastossa käynti, pihan haravointi, marjastus/sienestys/muu luonnossa liikkuminen, pihatyöt, puun haku, siivous, kirjan luku, käsityöt, ystävien tapaaminen yms.

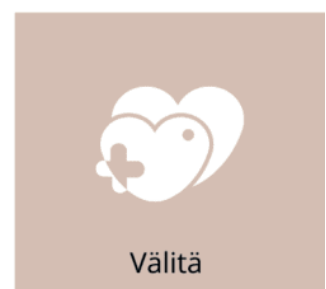
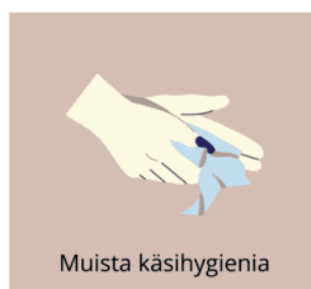
Lomakkeen voi ottaa mukaan esimerkiksi Seniorineuvolan hyvinvointitarkastukseen, jossa hyvinvointiin liittyviä asioita käydään muutenkin läpi tai vaikkapa lääkärin vuosikontrolliin.

Halutessaan lomakkeen voi palauttaa **31.10.2022** mennessä Seniorineuvolaan tai liikuntatoimeen. Vastanneiden ja lomakkeen palauttaneiden kesken arvotaan palkintoja sekä ajatuksena on myös koostaa marras-joulukuun aikana näistä esille nousseista hyvinvoinnin palasista yhteenveto.

Uudesta kuntatiedotteesta löytyy hyvinvointilomake syyskuu/2022. Jos tila ei riitä, voit kirjoitella myös kääntöpuolelle.

Seuraavan lomakkeen löydät kätevästi seuraavasta kuntatiedotteesta tai voit noutaa sen seniorineuvolasta.

**syysterveisin,
Tuula ja Petri**



Kansalaisopisto tiedottaa

KANSALAISOPISTON SYKSY 2022!

Tervetuloa syksy ja harrastukset!

Ilmoittaudu netissä vuolleoulu.fi tai puhelimitse, p. 044 786 1607 tai 08 555 4060.

Syksy aloitetaan sienestäen ja retkeillen! Suositut liikunnan, hyvinvoinnin ja musiikin kurssit jatkavat pienellä ripauksella uutta. Ohjelmassa on myös kivasti kädentaitoja ja espanjan kieltä – nyt porukalla mukaan! Olemme kunnelleet kurssien rakentamisessa toiveita - mikäli Sinun toiveesi vielä puuttuu, olethan yhteydessä.

Nähdään opistolla!

LUONTOKURSSIT

SIENIKURSSI Ma 18.00–20.15, Ke 18.00–20.15, La 10.00–12.15

HAILUODON KOULUKESKUS 22.8.–3.9.2022

Opettaja: Aira Kurikka

Hinta: 20 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 15.8.

Kurssilla tutustumme Hailuodosta löytyviin yleisimpiin ruokasieniin, lähinnä tatteihin, kehnäsieneen ja rouskuihin ja niiden tuntomerkkeihin. Käymme läpi mm. jokamiehen oikeudet, sienten oikeaoppisen keruun ja niiden käsittelyn sekä ruuaksi valmistamisen. Kurssi kokoontuu kaksi kertaa luokkatilassa opiskellen ja kaksi kertaa luonnossa, jossa tutkimme maastosta löytyviä sieniä, poimimme ja viemme kotiin viemisiksi. Huom. kurssin lopullinen ajankohta voi vielä tarkentua syksyn sienisadon mukaan. Kurssimaksu laskutetaan.

RETKEILYKURSSI Ma 17.00–19.00, La 15.00–22.00, Su 7.00–12.00

HAILUODON KOULUKESKUS 5.–25.9.2022

Opettaja: Emmi-Maria Hämäläinen

Hinta: 46€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2022

Opi retkeilyn perustaidot ja nauti retkiviikonlopusta alkusyksyn luonnossa! Perehdymme kolmena maanantaina retkeilyn perustaitoihin: jokamiehen oikeuksiin, liikkumiseen luonnossa, ensiaputaitojen perusteisiin, varusteisiin ja turvallisuuteen. 24.-

25.9. teemme yönyliressun patikoiden Sunikarista Hannuksenlammelle ja takaisin. Retkelle tarvitset omat varusteet.

MUSIIKKI

MUSIIKKILEIKKIKOULU I (n. 2-4 vuotiaat) Ke 17.00–17.45

HAILUODON KOULU 31.8.–30.11.2022

Opettaja: Mari Liukkonen

Hinta: 20 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy : 25.8.

Tervetuloa muskariin! Tämä musiikkileikkikoulun ryhmä on tarkoitettu n. 2-4-vuotiaille. Toiminta sisältää laulua, loruilua, rytmisoitinten soittoa, musiikkiliikuntaa, musiikin kuuntelua ja musiikin peruskäsitteisiin sekä musiikinteorian alkeisiin tutustumista leikin kautta. Lapsi osallistuu muskariin itsenäisesti ilman vanhempiaan. Kurssin sisältö on sama kuin Musiikkileikkikoulu II:ssa. Ikärajat ovat joustavia, eli esimerkiksi sisarukset voivat tulla samaan ryhmään. Ryhmän ollessa täynnä voit ilmoittautua myös ryhmä II:een. HUOM! Muskaria ei ole 21.9.

MUSIIKKILEIKKIKOULU II (n. 4-6 vuotiaat) Ke 17.45–18.30

HAILUODON KOULU 31.8.–30.11.2022

Opettaja: Mari Liukkonen

Hinta: 20 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 18.8.

Tervetuloa muskariin! Tämä musiikkileikkikoulun ryhmä on tarkoitettu n. 4-6-vuotiaille. Toiminta sisältää laulua, loruilua, rytmisoitinten soittoa, musiikkiliikuntaa, musiikin kuuntelua ja musiikin peruskäsitteisiin sekä musiikinteorian alkeisiin tutustumista leikin kautta. Lapsi osallistuu muskariin itsenäisesti ilman vanhempiaan. Kurssin sisältö on sama kuin Musiikkileikkikoulu I:ssa. Ikärajat ovat joustavia, eli esimerkiksi sisarukset voivat tulla samaan ryhmään. Ryhmän ollessa täynnä voit ilmoittautua myös toiseen ryhmään. HUOM! Muskaria ei ole 21.9.

VIULU, KANNEL JA PIENTEN PIANO Ke 14.45–16.45
HAILUODON KOULU 31.8.–12.10.2022

Opettaja: Mari Liukkonen

Hinta: 61 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 24.8.

Tervetuloa soittamaan! Kurssilla saa viisikielisen kanteleen, viulun tai pianon soiton opetusta yksilöopetuksena. Opiskelijalla itsellään tulee olla käytettävissä valitsemansa instrumentti. Soitonopetus on mahdollista lapsille n. 5-vuotiaasta

eteenpäin sekä aikuisille. Pianonsoitonopetus on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille (n. 5-vuotiaasta alkaen). Soitonopetuksen kurssimaksuun sisältyy seitsemän (7) 30 minuutin mittaista oppituntia tai pikkuoppilaiden kohdalla kymmenen (10) 21minuutin mittaista oppituntia. Opetus on viikoittain. Lasten tunnit pyritään järjestämään heti lukukauden alussa. Henkilökohtainen oppituntiaika sovitaan suoraan opettajan kanssa puh. Mari 040 7430 381. Huom. Ei kokoontumista 21.9.

PIANO, KITARA, UKULELE, MANDOLIINI, BANJO, CAJON JA BÄNDISOITTIMET Ma 13.30–17.45
HAILUODON KOULU 29.8.–14.11.2022

Opettaja: Esa Jokiranta

Hinta: 61 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 24.8. Tule soittamaan! Kurssilla saat soiton opetusta yksilöopetuksena, ystävän kanssa pareittain tai pienenä ryhmänä. Instrumenttivalintoehdot ovat piano (klassinen tai vapaasäestys), kitara (klassinen tai vapaasäestys), ukule, banjo, cajon ja mandoliini sekä bändisoittimet (sähkökitara, sähköbasso, koskettimet, rummut). Soitonopetuksen kurssimaksuun sisältyy seitsemän (7) 30 minuutin mittaista oppituntia. Opetus on viikoittain. Lasten tunnit pyritään järjestämään heti lukukauden alussa. Henkilökohtainen oppituntiaika sovitaan suoraan opettajan kanssa puh. Esa 0400 617162.

LIIKUNTA, HYVINVOINTI

JOOGA Ma 17.00–18.15
HAILUODON KOULU 5.9.–14.11.2022

Opettaja: Juha Sarviaho

Hinta: 31 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 29.8.

Aloita viikko joogaten. Teemme monipuolisesti lujan lempeää harjoitusta ja virtaavia sarjoja. Huomioimme hengityksen sekä tietoisien rentoutumisen itseä kuunnellen. Kurssi sopii kaikille! Ota mukaasi kiristämättömät vaatteet ja alusta (matto, pyyhe, huopa tms.) sekä lämmintä vaatetta rentoutumisen ajaksi.

KUNTONYRKKEILY & TOIMINNALLINEN TREENI Ti 17.30–18.30

HAILUODON LIIKUNTASALI 6.9.–29.11.2022

Opettaja: Emmi Hämäläinen

Hinta: 26 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 30.8.

Tässä treenissä syke nousee ja voimat kasvaa! Tältä kurssilta saat tehokasta ja monipuolista kunnon kohotusta kuntonyrkkeilyn ja toiminnallisen harjoittelun avulla. Harjoitteleme kuntonyrkkeilyn tekniikoita ja tehostamme treeniä vielä köysillä,

kuntopalloilla, käsipainoilla ja muilla toiminnallisen harjoittelun välineillä. Tämä kiertoharjoittelutunti ei jätä kylmäksi! Kurssi soveltuu kaikenkuntoisille perusterveille. Liikkeissä on useita vaihtoehtoja kuntosi ja liikkuvuutesi mukaan. Ota mukaan juomapullo, hikipyyhe ja omat nyrkkeilyhanskat (jos sinulla on). Kurssin teho asteikolla 1-5-: 5.

VENYTTELY & KEHONHUOLTO Ti 18.30–19.15

HAILUODON LIIKUNTASALI 6.9.–29.11.2022

Opettaja: Emmi Hämäläinen

Hinta: 20 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 30.8.

Toimiva keho tarvitsee säännöllistä huoltoa! Teemme kehoa huoltavaa venyttelyä, pehmeitä ja liikelaajuuksia avaavia harjoituksia lihaskireyksiä löysäillen. Venyttelytunti vetreyttää kehoa ja parantaa lihasten aineenvaihduntaa. Osan liikesarjoista teemme seisten, osan matolla venytellen. Pukeudu riittävän lämpimästi ja ota oma jumppamatto mukaan! Kurssin teho asteikolla 1-5: 1. Hox! Tämä tunti sopii mainiosti Kuntonyrkkeily & Toiminnallinen treeni - tunnin päätteeksi!

BODYJUMPPA To 17.15–18.00

HAILUODON LIIKUNTASALI 8.9.–1.12.2022

Opettaja: Emmi-Maria Hämäläinen

Hinta: 20 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 1.9.

Bodyjumpassa liikumme kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti hyvällä fiiliksellä - aluksi lämmitellen ja sykeä nostaen ja sitten lihaskuntoon keskittyen. Tunnin päätteeksi teemme lyhyet venyttelyt. Ota jumppamatto ja juomapullo mukaan. Kurssin teho asteikolla 1-5: 3. Hox! Tältä tunnilta on hyvä jatkaa vielä Kahvakuula-tunnille!

KAHVAKUULA To 18.00–18.45

HAILUODON LIIKUNTASALI 8.9.–1.12.2022

Opettaja: Emmi-Maria Hämäläinen

Hinta: 20 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 1.9.

Tule tehokkaaseen kahvakuulaan! Teemme monipuolisesti ja oikeaoppisin suoritustekniikoin erilaisia lihaskuntoliikkeitä kahvakuulalla. Kokeilemme myös haastavampia liikkeitä. Tunti kehittää sekä lihasvoimaa että aerobista kuntoa. Ota mukaasi kahvakuula(t), jumppamatto ja juomapullo. Kurssin teho asteikolla 1-5: 4. Hox! Ennen tätä tuntia saat hyvän lämmittelyn Bodyjumpa-tunnilta!

KÄDENTAIDOT

TUFTAUS (PUNCH NEEDLE) Pe 17.00–20.15, La 10.15–15.30

HAILUODON KOULUKESKUS 9.–10.9.2022

Opettaja: Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Hinta: 16 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 1.9.

Onko tuftaus eli Punch Needle sinulle vielä tuttu? Tule opettelemaan kiva, nopea ja koukuttava tekniikka vaikkapapieniin seinätekstiilitöihin tai tyynynpäällisiin, istuinpäällisten yms. koristeluun. Tuftaus on kirjonnin ja ryijytyön välimuoto, jossa tehdään lankalekkeitä tuftausneulan avulla haluamaasi kuvioon!. Tarvitset kurssille tuftausneulan, lankaa, kehikon ja kankaan. Katso lisää lisätietoja-kohdasta, ennen kutssin alkua saat myös lisätietoja kurssikutsussa. Tätä harrastusta voit jatkaa helposti myös kotona.

KIERRÄTYSKORUPAJA La 11.00–16.15

HAILUODON KOULU 17.9.2022

Opettaja: Katri Luttinen

Hinta: 10 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 8.9.

Tee yksilöllisiä koruja kierrätysmateriaaleista itsellesi tai lahjaksi! Oppaana kierrätyksestä taidetta tekevä Venka&Vinka-rytittäjä Katri! Kierrättäminen on paitsi ekologista, myös hauskaa ja luovaa puuhaa. Löytyykö nurkistasi rakas risa nahkatakki, rikkoutuneita koruja, parittomia korviksia tai vaikka puhjennut polkupyörän sisäkumi? Ota kurssille mukaan kotoasi löytyvää materiaalia, joka odottaa uutta käyttöä. Annetaan kierrätysmateriaaleille uusi elämä upeina koruina. Voit ottaa mukaasi omat pihdit ja koruosia. Materiaaleja voit ostaa myös ohjajalta, myös työvälineitä löytyy lainaksi. Lisätietoja ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

KAUNIIT KRANSSIT La 11.00–15.30, Su 11.00–15.30

HAILUODON KOULU 1.–2.10.2022

Opettaja: Katri Luttinen

Hinta: 16 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 22.9.

Tee kaunis ja kestävä kranssi luonnonmateriaaleista. Kranssin valmistamiseen sopii paju, koivunoksat, vaahteranlehdet ja muu itseäsi kiehtova materiaali, jota löydät luonnosta tai omalta kotipihaltasi. Kranssi muuntuu koristeilla joka vuodenaikaan sopivaksi. Tarvitset mukaasi sylillisen pajua tai muita taipuisia oksia. Etukäteen keräämäsi oksat kannattaa säilyttää ulkona viileässä. Tuo kurssille omat oksasakset, koristeita, rautalankaa ja kauniita luonnonmateriaaleja kranssin koristeiksi. Lisämateriaalia voi käydä keräilemässä kurssipäivän aikana lähiympäristöstä. Tule mukaan luomaan lumoavia kranseja! Lisätietoja ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

TUNNELMALLISTA JOULUA KERAMIIKASTA Ke 17.15–20.15

HAILUODON KOULUKESKUS 5.10.–16.11.2022

Opettaja: Raija Vainionpää

Hinta: 34 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 26.9.

Tervetuloa työskentelemään saven ja keramiikan parissa - ja tekemään tunnelmallista joulua! Työskentelemme jouluisten aiheiden parissa. Käytössämme on helposti käsiteltävät korkeapoltton kivitavarasavet. Tämä kurssi sopii sekä aloittelijoille että keramiikanharrastajille. Materiaalit maksetaan opettajalle käytön mukaan.

TAIDEAINEET

TARINOIDEN MAAILMA - KIRJOITTAMISEN VIIKONLOPUT La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

HAILUODON KOULUKESKUS 15.10.–20.11.2022

Opettaja: Niina Aho

Hinta: 32 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 9.10.

Inspiroidu kirjoittamaan erilaisten harjoitusten kautta monipuolisesti sanataidetta, kuten runoja, lyhyitä tarinoita tai vaikkapa blogitekstiä. Tällä viikonloppukurssilla keskustelemme kirjoittamisesta, mutta jokainen kirjoittaa vain itselleen, eikä tekstejä tarvitse jakaa muille. Jokainen kirjoittaa omalla tyyllillään ja taidollaan. Tervetuloa rentoutumaan ja virkistymään kirjoittamalla!

KIELET

ESPANJAA MATKAILIJOILLE Ke 17.15–19.15

HAILUODON KOULUKESKUS 14.9.–5.10.2022

Opettaja: Terhi Kontio

Hinta: 17 €, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy: 6.9.

Matkailuespanjan intensiivisellä kurssilla opit espanjan kielen perusteita, joita voit heti hyödyntää matkustaessasi espanjankielisissä maissa! Harjoittelemme erilaisia matkailijan tilanteita, kuten kahvilassa, hotellissa, ravintolassa, ostoksilla ja lääkärissä asioimista. Kurssi lähtee ihan alkeista, etkä tarvitse espanjan kielen opiskelupohjaa. Opiskelumateriaali opettajalta. Kokoonnumme 14.9., 21.9., 28.9., ja 5.10. ¡Bienvenidos a aprender español!

Heijastin – Ole vahvasti näkyvä

Pimeään aikaan liikkuvia jalankulkijoita ja pyöräilijöitä on vaikea havaita. Heijastin auttaa näkymään liikenteessä ja esimerkiksi autoilijaa näkemään hämärässä kulkevan kävelijän. Heijastimia on erilaisia ja moneen tyyliin sopivia.

Jalankulkijan näkyminen pimeällä

Jalankulkijan on lain mukaan pimeällä liikkeessään yleensä käytettävä heijastinta. Kaukovaloilla ajava autoilija näkee ilman heijastinta pimeällä tiellä kulkevan jalankulkijan noin 150 metrin etäisyydeltä vaatetuksesta ja auton valoista riippuen. Heijastinta tai heijastinliiviä käyttävä nähdään jopa yli 600 metrin päästä.

Kohtaamistilanteessa lähivaloilla ajava autoilija havaitsee ilman heijastinta kulkevan henkilön vasta noin 50 metrin päästä, kun jalankulkijan heijastin voi näkyä jo 350 metrin etäisyydeltä.

Valaistuissa taajamissakin voi olla vaikea havaita pimeään aikaan liikkuvia jalankulkijoita ja pyöräilijöitä. Katu- ja mainosvalot sekä puiden ja pensaiden varjot hankaloittavat havainnointia. Sade, sumu ja huurtuneet ikkunat heikentävät kuljettajan näkymää. Näkemiseen vaikuttavat myös valojen kunto sekä tuulilasin likaantuminen. Kaikista jalankulkijoiden kuolemantapauksista puolet tapahtui pimeällä tai hämärässä.

Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakunnat arvioivat, että heijastin olisi mahdollisesti pelastanut kuolemalta kolme heijastinta käyttämätöntä, pimeällä onnettomuuteen joutunutta jalankulkijaa.

Heijastin myös lemmikkieläimelle

Laki velvoittaa jalankulkijoita yleensä käyttämään asianmukaista heijastinta pimeään aikana liikkeessään, mutta hyvälaatuinen heijastava huomioliivi, hihna, panta tai valjas on myös jalankulkijan seurana liikkuvan koiran tai muun lemmikkieläimen turvana hämärän aikaan. Tummakarvaista koiraa voi olla erittäin vaikea havainnoida pimeässä. Pimeästä erottuva koira auttaa myös omistajaansa näkymään.

Heijastinvalintaa tehdessä tulisi huomioida, että heijastavaa pintaa on mahdollisimman paljon ja että koira erottuu kaikista suunnista. Huomioliivi on usein turvallisin vaihtoehto. Talutushihnaan kiinnitetty heijastin puolestaan auttaa erityisesti pyöräilijöitä huomioimaan hihnan.

Metsästyskoiralla huomioliivin, heijastavan tai valolla varustetun pannan tai valjaiden käyttö voi estää vakavan loukkaantumisen, jos koira syöksyy saaliin perässä tielle ja muun liikenteen keskelle. Näkyvä panta tai vaate auttaa myös metsästäjiä erottamaan koiran saaliseläimestä usein vaativissa olosuhteissa.

Heijastinpäivä 1.10.2022

Heijastinpäivää vietetään joka vuosi lokakuun ensimmäisenä päivänä. Hailuodon Urheilijat ry järjestää Heijastinpäivän kunniaksi Heijastinpolun Hannuksenlammen laavulle.

Lisätietoja Heijastinpäivän tapahtumasta saat kauppojen ilmoitustaululta sekä Hailuodon Urheilijat ry:n somesivuilta lähempänä tapahtuma-aikaa.



Astetta alemmas – energiaa säästään kohti talvea

työ- ja elinkeinoministeriö

Venäjän hyökkäys Ukraina on muuttanut Euroopan energiatilannetta. Energian saatavuudella ja hinnalla on vaikutusta jokaisen suomalaisen arkeen. Siksi Motiva, Energiavirasto, työ- ja elinkeinoministeriö, valtioneuvoston kanslia, ympäristöministeriö ja Sitra käynnistävät energiansäästökampanjan lokakuussa Energiansäästöviikolla.

Astetta alemmas -kampanja kannustaa kaikkia suomalaisia säästämään energiaa. Tavoitteena on saavuttaa merkittävä energiansäästö. Organisaatiot ja yhteisöt haastetaan mukaan tekemään omat energiatekonsa ja myös valtio on mukana energiansäästöissä. Senaatti-konserni aloittaa laajan energiansäästöohjelman valtion kiinteistöissä.

”Syksyllä ja talvella tarvitaan konkreettisia energiansäästötekoja kaikilta – yrityksiltä, yhteisöiltä ja yksilöiltä. Kun jokainen suomalainen tekee pieniä muutoksia arjessaan, yhteisvaikutus on suuri. Kansalaiskampanjan lisäksi tulen kutsumaan yrityksiä pyöreän pöydän keskusteluun, jossa mietitään yritysten konkreettisia sitoumuksia syksyn energiansäästötalkoissa”, elinkeinoministeri Mika Lintilä sanoo.

Energiansäästö kannattaa aloittaa jo nyt. Kampanja käynnistyy täydellä teholla 10.10.2022, kun ilmat viilenevät ja lämmityskausi alkaa.

Astetta alemmaksi – viileesti vaan

Kampanjassa suomalaisia kannustetaan säättämään energiankulutustaan astetta alemmas. Se tarkoittaa arkisia tekoja energian, kuten sähkön ja polttoaineiden, säästämiseksi. Näitä tekoja ovat esimerkiksi matalampi ajonopeus liikenteessä, huonelämpötilan säätäminen alemmaksi tai lämpimän käyttöveden säästäminen.

Kampanjan tavoitteena on saada vähintään 75 prosenttia suomalaisista säästämään energiaa. Pidemmän aikavälin tavoite on pysyvästi alhaisempi energiankulutus ja sähkön kulutushuippujen madaltaminen.

Monta hyvää syytä säästää energiaa

Energian hinta nousee entisestään syksyn ja talven aikana. Säästämällä energiaa voi vaikuttaa oman sähkö- ja bensalaskun suuruuteen.

Kaikkein pienimpienkin energiansäästötoimien merkitys moninkertaistuu, kun teemme ne yhdessä. Ilmastonäkökulmasta energiansäästö ja energiatehokkuuden parantaminen ovat välttämättömiä.

Onko sinulla riittävä kotivara?

Pitkittynyt sähkökatko tai katkokset juomaveden jakelussa voivat aiheuttaa tilanteen, jonka takia yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät. 72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille.

Kotitalouksien varautumisen merkitys on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Siksi sinunkin kannattaa varautua häiriötilanteisiin.

Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti **ainakin kolme vuorokautta** häiriötilanteen sattuessa. Olisi hyvä, jos kotoa löytyisi aina vähintään kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja lääkkeitä. Olisi myös tärkeää tuntea varautumisen perusteet eli tietää esimerkiksi, mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteesta ja miten pärjätä kylmenevässä asunnossa.

Jokaisessa kodissa on hyvä olla yllättävien häiriötilanteiden varalle ainakin riittävä kotivara päivittäisiä elintarvikkeita ja muita välttämättömyshyödykkeitä. Kotivaran pitäisi riittää koko perheelle useaksi päiväksi, jopa viikoksi. Vesi ja ruoka muodostavat kotivaran tärkeimmän osan, mutta selviytyminen muodostuu kokonaisuudesta, jota tulee täydentää ja josta tulee huolehtia. Katso esimerkkilistaus ja mieti oman perheesi varautumisaste. Onko se riittävä?

Yhden aikuisen kolmen päivän kotivara:

vettä, juomia 6 l
vihanneksia ja juureksia 600 g
hedelmiä ja marjoja 400 g
perunaa 200 g
pastaa tai viljalisäkettä 200 g
leipää ja viljatuotteita 550 g
maitoa, piimää, jogurttia ja viiliä tai vastaavia kasvivalmisteita 1 l
juustoa 60 g
kalaa, munaa, lihaa,
kasviproteiinia 400 g
öljyä/rasvoja 150 g
kuivattuja hedelmiä 100 g
pähkinöitä/siemeniä 90 g
makeisia/suklaata 100 g
sokeria, hunajaa 100 g
Yhteensä noin 2 300 kcal/vuorokausi

Vesi on tärkein

Pulloitettua vettä on hyvä pitää kotona aina varalla. Vettä tarvitaan juotavaksi noin 2 litraa päivässä. Jos vedenjakelu keskeytyy tai vesijohtovesi saastuu, viranomaiset perustavat vedenjakelupisteitä. Onkin tärkeää, että kotoa löytyy kannellisia puhtaita astioita, joissa vettä voi säilyttää ja kuljettaa. Astioiksi käyvät esimerkiksi kannelliset ämpärit tai muoviset mehukanisterit. Kolmeksi päiväksi tarvitaan noin 6 litraa juomavettä henkeä kohti. Vettä tarvitaan myös hygieniaan ja WC:n huuhteluun.

Lisäksi tarvitaan mm. henkilökohtaiset lääkkeet, hygieniatarvikkeet, vaipat, paristokäyttöinen radio, taskulamppu, paristot, kynttilät, tulitikut, lämpimiä vaatteita, peittoja, tynyjä...

Häiriötilanteisiin varautuminen kannattaa. Lisäksi on hyvä muistaa auttamisvelvollisuus.

Käytä kotivaraa normaalissa arjessa ja täydennä sitä jatkuvasti. Muista lasten, ikääntyneiden ja sairaiden erityistarpeet!

Lähteet: pelastustoimi.fi, martat.fi, www.72tuntia.fi

Marjaniemen majakan 150-vuotispäivän ohjelma:

3.9.2022

klo 10 Hailuodon hautausmaalla
muistelutilaisuus kahden
majakkamestarin haudalla

klo 15.00-15.05 Ohjelman aloitussanat
Marjaniemessä. Pekka Väisänen, Suomen
Majakkaseura

klo 15.05-15.15 Maaseudun Sivistysliiton
äänitaideteoksen julkaisu

klo 15.30-16.00 Ilkka Sipilän esitelmä
luotsauksesta ja majakan historiasta

16.30-17.30 Majakkamestarit
keskustelevat -dramatisointi

18.00-18.30 Musiikkia, haitaristi Erja
Mesimäki

18.30-19.00 Majakkaseuran kirjan ja
elokuvan esittely

Tilaisuus päättyy majakan valon
syttyttämiseen noin klo 20.15.

Hailuodon paikallisoppaat pitävät
majakkaa auki klo 12-15 sekä klo 17.30-
18.30. Pääsyliput majakkaan 10 € / 5 € ja
perheet 25 €.

Lisäksi:

4.9.2022 klo 17-20 järjestetään Hailuodon
Gospel-festivaali sään salliessa kirkon
pihalla, huonon sään sattuessa kirkossa
sisällä. Mukana festivaalissa ovat
oululaiset **Frosty River** ja **Poukkula &
Kemppainen** sekä Luovon oma **Rovasti
& Hulttiot**. Kolmetuntisen tapahtuman
aikana tarjolla on myös virvokkeita ja
10 euron ohjelmalehti seurakunnan
musiikkityön tukemiseksi.

HAILUODON DIGITUKI

HAILUODON KUNTA TARJOAA ASUKKAILLEEN DIGITUKEA.

**DIGITUKIHENKILÖ VOI TULLA KÄYMÄÄN ASIAKKAAN LUONA, TAI
ASIAKAS VOI TULLA KUNNANTALOLLE DIGITUEN PISTEELE.**

**DIGITUKI ON APUA JA OHJEISTUSTA DIGILAITTEIDEN SEKÄ
PALVELUJEN KÄYTÖSSÄ. APUA SAAT ÄLYLAITTEIDEN, PUHELIMIEN,
TIETOKONEIDEN, TELEVISIOIDEN YMS. KANSSA.**

**MAANANTAISIN KLO 10-14 DIGITUKI KUNNANTALOLLA.
TIISTAISIN KLO 10-14 TUKI ASIAKKAAN LUONA TAI ETÄNÄ.
KESKIVIIKKOISIN KLO 10-14 TUKI ASIAKKAAN LUONA TAI ETÄNÄ.**

YLLÄ OLEVAT AJAT OVAT VOIMASSA KUNNES MUUTEN ILMOITETAAN.

**PUHELUT JA TEKSTIVIESTIT:
JERE KANGAS 040 1527 588**

**SÄHKÖPOSTIT:
DIGITUKI@HAILUOTO.FI**

**NEUVONTA JA OHJAUS
ON MAKSUTONTA.**

**DIGITUKIHENKILÖ KÄYTTÄÄ
VIERAILLESSAAN MASKIA.**

HAILUODON OMMAIS - JA MUISTIKAHVILA

**MAANANTAI 3.10. 2022 KLO 13-15
KUNNANVIRASTON LUOTOTUPA**

Aiheena: Puhetta ja keskustelua sekä omaishoidosta- että muistiasioista. Toteutetaan yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ry:n ja Oulun Seudun Muistiyhdistys ry:n kanssa. Mukana myös Hailuodon seniorineuvola.

Tervetuloa kaikki muistiasioista kiinnostuneet, omaistaan hoitavat läheisineen ja myös entiset omaishoitajat.
Kahvitarjoilu!



**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

AELCO RY ESITTÄÄ

Hyvä Haltiatar Faarastiina



Kniiivilän kotiseutumuseolla

Lauantaina 10.9. kello 14

Esityksen kesto n. 30 min

KESKUSTAN JÄSENÄÄNESTYS

Arvoisa Keskustapuolueen jäsen

Tervetuloa äänestämään sunnuntaina
11.9.2022 klo 12.00-15.00

Kuntapankille (Osuuspankkia
vastapäätä) ehdokkaita kevään 2023
eduskuntavaaleihin.

Pohjois-Pohjanmaalla on niin paljon
ehdokkaita, että tarvitaan jäsenäänestys
ratkaisemaan, ketkä pääsevät
varsinaisiksi eduskuntavaaliehdokkaiksi
kevään 2023 eduskuntavaaleihin.

Tervetuloa!

Keskustan Hailuodon paikallisyhdistys

RYHMÄSSÄ KÄSITELLÄÄN:

Erön tuomia muutoksia, mielen
hyvinvointia, ongelmien ratkaisua,
yhteistä vanhemmuutta sekä
mahdollista uutta parisuhdetta.

Lapsen tunteita ja tarpeita, arjen
rutiineja ja vuorovaikutustapoja.

OLETKO ERONNUT JA ERITYISLAPSEN VANHEMPI?

VANHEMMAN NEUVO®
-vertaistukiryhmä avuksi erityiseen
vanhemmuuteen eron jälkeen

Uusi ryhmä
alkaa 8.9.

Oulu

**Ruuanlaittoryhmä kotona-asuvalle
muistisairauteen sairastuneelle ja hänen
läheiselleen yhdessä tai erikseen**

**Tule mukaan innostumaan ruuasta
sekä kehittämään omaa ja läheisesi ravitsemusta,
samalla vaikutat myös hyvinvointiisi ja toimintakykyysi!**

Ruuanlaittoryhmässä on mahdollisuus pohtia terveellisen ravitsemuksen hyötyjä,
oppia uutta sekä valmistaa ja nauttia yhdessä toisten kanssa maukasta ruokaa.
Noin 6 osallistujan ryhmä kokoontuu Hailuodon seurakuntatalon keittiöllä
torstaisin 22.9, 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. klo 10-13.

Toiminnan sisältö suunnitellaan yhdessä osallistujien toiveiden ja tarpeiden pohjalta.
Toiminta on maksutonta.

**Oulun Seudun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
9.9.2022 mennessä

Miia Kammonen
p. 050 3396547
Ella Palukka
p. 050 3632179



RANTALAKEUS MAASTOT

JUOSTAAN TAAS!

Tervetuloa koko perheellä liikkumaan
jokaiseen levikkialueemme kuntaan!

AIKATAULU:

ma 5.9.	Kempele, Sarkkiranta	klo 18
ma 12.9.	Oulunsalo, Kisakangas	klo 18
to 15.9.	Lumijoki, Uimamonttu	klo 18
ma 19.9.	Tyrnävä, Murron kuntorata	klo 18
su 25.9.	Hailuoto, kuntorata	klo 15
to 29.9.	Liminka, Keskuspuisto	klo 18

ILMOITTAUTUMINEN JA PALKINNOT:

Ilmoittautuminen alkaa tuntia ennen kilpailua. Osallistumismaksua ei ole, eikä osallistujalta edellytetä urheiluseuran jäsenyyttä tai lisenssiä. Vuonna 2015 ja myöhemmin syntyneet palkitaan kaikki mitaililla. Muissa sarjoissa palkitaan kolme parasta.

Osallistujia pyydetään huomiamaan turvavälit kisa-alueella. Ethän tule sairaana kilpailemaan!

SARJAT:

5-vuotiaat (2017 ja myöhemmin syntyneet) 300 m
7-vuotiaat (2015-2016 synt.) 600 m
9-vuotiaat (2013-2014 synt.) 1 000 m
11-vuotiaat (2011-2012 synt.) 1 000 m
13-vuotiaat (2009-2010 synt.) 2 000 m
15-vuotiaat (2007-2008 synt.) 2 000 m
17-vuotiaat (2005-2006 synt.) 4 000 m
Miehet ja naiset 4 000 m

Ilmoitetut matkat ovat suuruusluokkaa noin.
Tarkat matkat ilmoitetaan kisapaikalla.

ARVONTA:

Kaikki juoksijat osallistuvat HalpaHallin 300 euron lahjakortin arvontaan. Jokaisesta juoksusuorituksesta saa yhden arvontalipukkeen. Osakilpailujen yhteistuloksista palkitaan päätös-tilaisuudessa lokakuussa kolme parasta per sarja 9 vuotiaista ylöspäin. Jokaisessa osakilpailussa voittaja saa 9 pistettä, toinen 8 pistettä ja kolmas 7 pistettä. Sijoituksen mukaan pisteet pienenevät siten, että 8. saa kaksi pistettä ja kaikki muut osanottajat yhden pisteen. Tasapisteissä ratkaisevat ensisijaisesti voittojen ja kakkossijojen määrä.

LIIKUNNAN RIEMUN MAHDOLLISTAVAT YHDESSÄ:





Tule meille asiakkaaksi. Saat yksilöllistä ja henkilökohtaista palvelua.

Konttorin aukioloajat

Konttori on auki ja palvelemme käteis-, kassa- ja rahahuoltopalveluissa

ma klo 11.00 -14.00
to klo 11.00 -14.00

Neuvottelut ajanvarauksella

ma-pe klo 9.00 – 18.00

OP Hailuoto, Luovontie 138, 90480 Hailuoto

www.op.fi/hailuoto

Yhteys pankkiisi

Yritysten maksuliikepalvelu	0100 05151
Henkilöasiakkaiden puhelinpalvelu	0100 0500
Sulkupalvelu, kortit 24h	0100 0555
Sulkupalvelu, verkkotunnukset 24h	020 333
Pohjola Vakuutus	0303 0303
OP Hailuodon puhelinpalvelu	010 2552 001*

Pirjo Kankainen, sijoitus/rahoitus/päivittäispalvelut	010 2552 040
pirjo.kankainen@op.fi	040 6207 440

Tuomas Kaikkonen, yritys/rahoitus/maksuliikenne/päivittäispalvelut	010 2552 030
tuomas.kaikkonen@op.fi	040 6207 340

Aliisa Mäntylä, rahoitus/maksuliikenne- ja päivittäispalvelut	010 255 2020
aliisa.mantyla@op.fi	040 620 2700

Jukka Pitkänen, henkilöasiakkaiden-, yritysten- ja maatalojen vakuutukset	050 394 9772
jukka.pitkanen@pohjola.fi	010 253 1811

Jari Noponen, pankkilakimies, julkinen kaupanvahvistaja	040 865 3811
jari.noponen@op.fi	010 256 2170

Jani Isomaa, toimitusjohtaja, julkinen kaupanvahvistaja	040 1988 198
jani.isomaa@op.fi	

OP Ryhmän 010- ja 020-yritysnúmero: kiinteän verkon lankaliittymistä ja kotimaisista matkapuhelinliittymistä 0,0835 e/puhelu + 0,167 e/min. 030-número: kiinteän verkon lankaliittymistä ja kotimaisista matkapuhelinliittymistä 0,0835 e/puhelu + 0,12 e/min (sis. ALV). Hinta koskee myös jonottamista. Numerot 0100 0500 ja 0100 05151 (ppm/mpm).
Kaikki hinnat sisältävät alv. 24%.

Hailuodon Osuuspankin Tuotto-osuusanti 2022

Merkintäaika 1.2.2022–31.12.2022. Anti voidaan kuitenkin tarvittaessa keskeyttää merkintäajan kuluessa.
Tuotto-osuus-antien ehdot ja esitteet sekä tietoa osuuspankistasi löytyvät Hailuodon Osuuspankin op.fi -sivulta:
www.op.fi/hailuoto ja Hailuodon Osuuspankin konttorista: Hailuodon Osuuspankki, Luovontie 138, 90480 Hailuoto.



Hei, minä olen...



Pirjo Kankainen, ja toimin Hailuodon Osuuspankissa asiakkuusasiantuntijana. Voit olla minuun yhteydessä säästämiseen/sijoittamiseen sekä henkilöasiakkaan rahoitukseen liittyen. Palvelen ja opastan mielelläni myös päivittäisasioiden. Neuvottelut onnistuvat kanssani helposti verkko- ja puhelinneuvotteluina, tai kasvotusten konttorilla



Aliisa Mäntylä ja työskentelen asiakkuusneuvojana Hailuodon Osuuspankissa. Olen apunasi henkilöasiakkaan päivittäis- ja rahoitusasioissa sekä yrityksen maksuliiketoimissa. Asiointi onnistuu tarpeesi mukaan verkossa, konttorilla ja puhelimitse.



Tuomas Kaikkonen ja toimin asiakkuusneuvojana Hailuodon Osuuspankissa. Autan sinua sekä henkilökohtaisissa että yrityskohtaisissa rahoitustarpeissasi sekä yrityksen maksuliiketoimissa. Näiden lisäksi saat minulta myös päivittäiseen pankkiasiantuntijaksi liittyvät palvelut konttorilla, verkossa sekä puhelimitse



Jari Noponen ja toimin Hailuodon Osuuspankin pankkilakimiehenä. Ole yhteydessä minuun mikäli tarvitset opastusta esimerkiksi perhe- ja perintöoikeudellisissa tai vaikkapa kiinteistön kauppoihin ja lahjoituksiin liittyvissä asioissa. Laadin testamentit, edunvalvontavaltakirjat, kauppa- ym. luovutuskirjat, perukirjat ja ositus- ja perinnönjakosopimukset sekä muut tarvittavat asiakirjat ja neuvon näihin liittyvissä verokysymyksissä. Toimin myös julkisena kaupanvahvistajana.



Jukka Pitkänen, Pohjola Vakuutus Oy:n vakuutusedustaja. Saat kauttani henkilöasiakkaan, maa- ja metsätalouden, ammattiliikenteen sekä yrityksen vahinkovakuutuspalvelut.



Jani Isomaa ja toimin Hailuodon Osuuspankin toimitusjohtajana. Saat minulta myös julkisen kaupanvahvistajan palvelut.

Hailuodon kunnan tärkeät numerot

Varaa aika kunnan työntekijälle etukäteen joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Hailuodon terveyskeskus

Terveyskeskus toimii ajanvarauksella. Hätätilanteessa soitto AINA 112.

Ajanvaraus Hailuodon terveyskeskukseen numerosta 020 630 6060 arkisin kello 8-16. Puheluusi vastaa Pihlajalinna.

Kello 16-08 ota yhteys maksuttomaan valtakunnalliseen päivystysapu neuvontanumeroon 116117.

Fysioterapeutti tavoitettavissa ti ja ke 044 4973546.

Hammashoitola puhelinnumero 044 4973 545
ma-ke klo 8:00-16:00
to-pe klo 8:00-14:30

Hammashoitolan päivystysajanvaraus mielellään aamusta

Diabetes-potilaat vastaanottaa jatkossa Marjo Kylmänen ja hänet tavoittaa terveyskeskuksen numerosta 044-4973578.

Poikkeusolojen neuvontanumerot:

Hailuodon kunnan yleisneuvonnan päivystysnumero 044 4973 500 (arkisin 8-16)

Muut tärkeät numerot

Palvelukoti Saarenkartano (hoitajat) 044 4973 550

Ikääntyneiden palvelut Rauni Koppelo 044 4973 553

Hailuodon koulu 040 6837 506

Päiväkoti Onnensaari 044 4973 531

Eskari 040 4879 967

Kirjasto 044 4973 565

Sosiaaliohjaaja Tytti Karttunen 0444973573

Vapaa-aikasihteeri Petri Partala 044 4973 566

Kiinteistöpäällikkö Petteri Tuuttila 040 6835 750

Hailuodon paja Pertti Tero 044 4973 509

Digituki Jere Kangas 040 1527 588

Palvelualuesihteerit:

Tanja Pirttikoski, Tekniset palvelut 040 6837 864

Sinikka Virpi, Sote-Saari 044 4973 522

Riitta Tero, Oppiva Saari 040 6837 506

Kunnanvirasto 044 4973 500

Kunnanjohto:

Maarit Alikoski, kunnanjohtaja 040 6836 522

Pia Piispanen, 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

LIIKUNTASALIVUOROT 1.9.2022-2.6.2023

HSM-kerho = Harrastamisen Suomen -mallin kerho

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
7-8							
8-9		8.30-10.15 koulu		8.30-9.15 senioriliikunta/ miesten jumppa 8.30-9.15 HSM-kerho: 2-3 lk tanssi			
9-10			9.15-10.00 päiväkoti	9.15-10.00 senioriliikunta/ naisten jumppa			
10-11							
11-12	11.15-12.15 eskarit	11.30-12.15 koulu		11.30-12.15 koulu			11.00-12.00 yksityisvuoro
12-13	12.15-12.45 HSM-kerho: liikuntahetki/ yläkoulu	12.15-12.45 HSM-kerho: liikuntahetki/5-6	12.15-12.45 HSM-kerho: liikuntahetki/1-2	12.15-12.45 HSM-kerho: liikuntahetki/3-4	12.00-14.00 senioriliikunta/ kävelyjalka- pallo	12.00-14.00 4H-frisbeegolf 5.11. alkaen	
13-14	13.30-15.15 koulu	13.30-14.15 koulu	12.45-13.30 koulu	12.45-14.15 koulu			
14-15		14.45-16.00 senioriliikunta/ boccia	13.30-15.15 koulu	14.30-16.00 4H-sirkuskerho	klo 14.00-17.00 HSM-kerho: Parkour	14.00-15.30 futsal, yleinen	14.00-15.00 yksityisvuoro
15-16			15.15-16.15 HSM-kerho: akrobatia, alakoulu		klo 14.45-15.45 alakoulu- Parkour		15.00-16.00 yksityisvuoro
16-17	16.00-17.00 HSM-kerho: 1.-5. lk sähly	16.00-17.30 4H- näytelmäkerho		16.00-17.00 HSM-kerho: nuorten kuntorykkeily	klo 15.45-17.00 yläkoulu- Parkour	16.00-17.30 naisten sähly, yleinen	
17-18	17.00-18.00 yksityisvuoro	17.30-18.30 kansalaisopisto/ kuntorykkeily- kuntopiiri 6.9. alk	17.00-18.00 tanssillinen akrobatia kurssi 4-7 vuotiaille 7.9. alkaen	17.00-18.00 kansalaisopisto/ bodyjumppa 8.9. alkaen		17.30-19.00 miesten sähly, yleinen	17.00-18.00 Sählyä kaikenikäisille /Hailuodon Urheilijat
18-19	18.00-19.00 lasten sählykerho 6- 8 lk	18.30-19.15 kansalaisopisto/ venyttely+kehon huolto 6.9. alkaen	18.00-19.30 naisten sähly, yleinen	18.00-19.00 kansalaisopisto/ kahvakuula 8.9. alkaen	18.00-19.00 yksityisvuoro		18.00-19.00 yksityisvuoro
19-20	19.00-20.30 lentopallo, yleinen	19.15-20.45 miesten sähly, yleinen		19.00-20.30 lentopallo, yleinen	19.00-20.00 yksityisvuoro		19.00-20.30 yksityisvuoro
20-21				20.30-22.00 sulkapallo, yleinen			
21-22							

Muistakaapa merkitä kävijämäärät listaan!

KUNTOSALI 2022- 2023

yleinen = vuoro sallittu kaikille, oma maksullinen avain

seniorit = yli 60 v kuntosaliryhmät, maksuton

vapaa vuoro= kaikille avoin, maksuton

liikuntatoimi ja koulu = vain koulun ja liikuntatoimen vuoro

HSM -kerho = Harrastamisen Suomen -mallin kerho

ma	ti	ke	to	pe	la	su
klo 6.00-9.00 yleinen	klo 6.00-8.30 yleinen	klo 6.00-9.00 yleinen	klo 6.00-8.30 yleinen	klo 6.00-9.00 yleinen	klo 6.00-10.00 yleinen	klo 6.00-10.00 yleinen
klo 9.00-9.30 siivous	klo 8.30-12.00 seniorit	klo 9.00-9.30 siivous	klo 8.30-12.00 seniorit	klo 9.00-9.30 siivous		
klo 9.30-12.15 yleinen	klo 12.00-15.15 yleinen	klo 9.30-13.45 yleinen	klo 12.15-15.15 yleinen	klo 9.30-23.00 yleinen	klo 10.00-14.00 vapaa vuoro	klo 10.00-14.00 vapaa vuoro
klo 12.15-12.45 HSM-kerho: yläkoulu	klo 15.15-16.00 HSM-kerho: pojat	klo 13.45-15.15 koulu	klo 15.15-16.00 HSM-kerho: tytöt		klo 14.00-23.00 yleinen	klo 14.00-23.00 yleinen
klo 12.45-13.45 yleinen	klo 16.00-23.00 yleinen	klo 15.15-16.15 yleinen	klo 16.00-23.00 yleinen			
klo 13.45-14.45 koulu		klo 16.15-17.15 Liikuntatoimi				
klo 14.45-23.00 yleinen		klo 17.15-23.00 yleinen				

Hyvinvointia Hailuodossa - Mistä hyvinvointisi koostuu/syyskuu 2022

pvä kirjaa ylös mitä teit ja kauanko, esim. kävely 20 min, pihatyöt 40 min, lukeminen 50 min

1.		16.	
2.		17.	
3.		18.	
4.		19.	
5.		20.	
6.		21.	
7.		22.	
8.		23.	
9.		24.	
10.		25.	
11.		26.	
12.		27.	
13.		28.	
14.		29.	
15.		30.	
		30.	

nimi: _____ ikä: _____ puh: _____

lisätietoja: