

6.9.2023



Tiedotukset ja tapahtumat

Sisällysluettelo:

Kuntakuulumisia	2
Tiedotteet	2-12
Ilmoitukset	13-22
Tärkeät numerot	23

Hailuodon kunnan kotisivut ovat uudistuneet. Kotisivuilla tehdään vielä päivityksiä ja sisällön lisäystä, joten ei hätää, valmistuu pian!

Kuntatiedote ilmestyy aina kuun alussa. Kuntatiedote ei kuitenkaan ilmesty heinäkuussa. Aineisto toimitetaan viimeistään kuukauden 20. päivään mennessä osoitteeseen: tiedote@hailuoto.fi

Hinnasto:

A4-sivu	94,50 €
1/2-sivua	63 €
1/4-sivua	42 €
1/8-sivua	25,20 €

Kuntakuulumisia Vapaa-aikatoimi

Syyskauden perinteiset tapahtumat ovat valmistelussa, kohta on juhlan aika. Tällä kertaa kutsumme kaikkia hailuotolaisia osallistumaan valtakunnallisen vanhustenviikon 'Tehdään iästä numero' tapahtumiin.

Hailuodon Vanhustenviikko tarjoaa yhdessäoloa, hyvää mieltä ja monipuolista tekemistä ja toimintaa kokonaisen viikon ajan lokakuun alussa 1.-7.10.2023; kulttuuria ja luovaa toimintaa, perinteitä, tietoa palveluista ja hyvinvoinnista perinteisesti & diginä, iloista ulkoilua ja tutustumista uusiin liikuntamuotoihin jne.

Vanhustenviikon valmisteluun ja toteuttamiseen osallistuvat perinteisesti Hailuodon kunta, seurakunta, yhdistykset, järjestöt, vapaaehtoiset sekä Hailuodon vanhus- ja vammaisneuvosto.

Yksi tärkeä asia, jota voi tuumata on; kenen kanssa osallistun vanhustenviikon tapahtumiin? Tutun kaverein kanssa vai kokeilisinko jotain uutta?

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö antoi viime viikon 75-vuotispäivänsä liikuntatapahtumassa meille oivan vinkin. Niinistö järjesti päivänsä kunniaksi 27.8. Helsingissä kävelytempauksen, jonka tarkoituksena oli haastaa suomalaisia liikkumaan ja keskustelemaan yhdessä. Väkeä oli sankoin joukoin ja hyväntuulisesti liikkeellä.

Presidentti Niinistö ehdotti tapahtumassa meille: "Kutsu seuraavalla kerralla kanssasi kävelemään ja juttelemaan se naapuri, jonka kanssa olet vähiten tuttu!"

Hailuodon Vanhustenviikolla on helppo tarttua presidentin ehdotukseen. Ohjelmassa tulee olemaan niin paljon kohtaamisen paikkoja ja mukavaa itsensä liikkuttelua. Viikon tapahtumiin liikuntarajoitteiset henkilöt tarvitsevat ulkoilutusapua. Vanhustenviikon aikana on voi ilmoittautua myös ystäväksi yksinäiselle vanhukselle tai vanhusten vapaaehtoiseksi ulkoiluttajaksi. Syksyn raikas ilma tekee kaikille hyvää!

Vanhustenviikon ohjelma julkaistaan syyskuun jälkipuolella.

Tehdään iästä numero, yhdessä – tervetuloa osallistumaan Hailuodon Vanhustenviikolle!

Kunnanjohtaja Maarit Alikoski

Haluatko varata perhevuoron liikuntahallille omalle perheellesi syksylle 2023 ja keväälle 2024?

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-, liikuntatoimen- 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](tel:0444973566) tai petri.partala@hailuoto.fi.

Jos avain lakkaa toimimasta, ottakaa pikaisesti yhteyttä!

Liikuntahalli- ja kuntosalivuorot löytyvät tämän kuntatiedotteen lisäksi ajantasaisena myös www.hailuoto.fi

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

maanantai: klo 19.30-21.00 lentopallo HUOM! Muutunut aika!

tiistai: klo 19.00-20.45 miesten sähly HUOM! Muutunut aika!

keskiviikko: klo 18.00-19.30 naisten sähly -> Hailuodon Urheilijoiden perhesähly

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

lauantai: klo 14.30-16.00 futsal, 16.00-17.30 naisten sähly, klo 17.30-19.00 miesten sähly

Puuttuuko lajisi, onko ideoita uusiksi yleisiksi vuoroiksi? Ota yhteyttä [0444973566](tel:0444973566), niin suunnitellaan.

Yleisille vuoroille ei 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

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

Yläkoululaisille on tulossa ohjattuja, ilmaisia kuntosaliryhmiä.

Yhteinen aamulenkki jatkuu keskiviikkoisin klo 10.00.

Lähtö vuoro viikoin joko kirkolta tai Saarenkartanon pihalta. Seuraa ilmoittelua mm. Rauhantervehdyksestä ja senioriliikunta -Whatsupissa

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

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

järj. SRK ja vapaa-aikatoimi

LIIKUNTATOIMEN SENIORILIIKUNTA 2023-2024

maksuttomat liikuntatuokiot:

Kaikille sopivat venyttely ja nivelten liikkuvuus -jumpat:

ma klo 9.30-10.15 naiset

pe klo 8.30-9.15 miehet

ke klo 13.00-13.30 tuolijumppa kirjastolla, alkaa ke 6.9.

ke klo 10.00 seurakunnan ja liikuntatoimen yhteisen lenkkeily, lenkin kesto n. 1 h. Lähtö vuoroviikoin joko kirkon tai Saarenkartanon pihalta.

maksuttomat seniorivuorot:

- kuntosali: ti 9.15-12.00 (ohjaus klo 9.30-10.30 ja to klo 9.15-12.00 (omatoimi)

- seniori-Boccia liikuntahallilla ke klo 12.00-13.30

- TULOSSA: Pickle -ball (ajankohta vielä avoin)

Virkistysuimala Zimmarin seniorikortti , 55,00 €

- seniorikortti on tarkoitettu hailuotolaisille 65 vuotta täyttäneille senioreille omaehtoiseen liikuntaan

- käyttöaika on vuosi kortin ostopäivästä

- seniorikortti ei käy erityisryhmien vesivoimisteluihin (terveyskeskus, kansalaisopisto)

- käyttörajoitus: sisäänpääsy arkisin ennen klo 14.00, viikonloppuisin ei rajoitusta

- kortin saa Zimmarista, alennukseen oikeutava todistus näytettävä kassalla (työeläkekortti tai kelakortti)

HAILUODON DIGITUKI

HUOM!
UUDET AJAT.

HAILUODON KUNTA TARJOAA ASUKKAILLEEN DIGITUKIA.

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 10-15 VAIN PUHELUT JA VIESTIT.
- TIISTAISIN KLO 10-15 DIGITUKI KUNNANTALOLLA.
- KESKIVIKKOISIN KLO 10-15 ASIAKKAAN LUONA TAI ETÄNÄ.
- TORSTAISIN KLO 10-15 ASIAKKAAN LUONA TAI ETÄNÄ.
- PERJANTAISIN KLO 10-15 DIGITUKI KUNNANTALOLLA.

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
VIERAILLESAAN MASKIA
ASIAKKAAN PYNNÖSTÄ.

LIIKUNTASALIVUOROT 15.8.2023-2.6.2024 – liikuntahalli käytössä joka päivä klo 8.00-22.00

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
8-9		8.30-9.15 koulu		8.30-9.15 koulu	8.30-9.15 senioriliikunta /miesten jumppa HSM-liikunta 1-2 lk		
9-10	9.30-10.15 senioriliikun- ta/ naisten jumppa		9.00-10.00 päiväkoti				
10-11				10.30-11.15 koulu			10.00-11.00 yksityisvuor o
11-12	11.15-12.15 esikoulu	11.45-12.30 koulu		11.45-12.30 koulu	11.45-12.30 koulu	11.00-12.00 yksityisvuoro	11.00-12.00 yksityisvuor o
12-13			12.00-13.30 senioriliikunta /boccia	12.45-13.30 koulu	12.45-13.30 koulu	12.00-13.00 yksityisvuoro	
13-14	13.45-14.30 koulu		13.45-14.30 yläkoulu	13.45-14.30 koulu	13.30-14.30 HSM-liikunta	13.00-14.30 4H-liikunta	
14-15	14.45-15.30 koulu	14.30-16.30 HSM-parkour	14.45-15.30 yläkoulu		14.30-15.30 4H-tanssi	14.30-16.00 futsal, yleinen	
15-16			15.30-16.45 4H-sirkus	15.30-16.30 HSM -liikunta			15.00-16.00 yksityisvuor o
16-17	16.00-17.30 HSM- Lasten sählykerho	16.30-18.00 4H-näytelmä		16.30-17.15 naperoliikunt a		16.00-17.30 naisten sähly, yleinen	
17-18	17.30-18.30 kansalais- opisto			17.15-18.00 kansalaisopist o	17.00-18.00 yksityisvuoro	17.30-19.00 miesten sähly, yleinen	17.00-18.00 perhesähly/ Hailuodon Urheilijat
18-19	18.30-19.30 kansalais- opisto	18.00-19.00 nuorten sähly, 6-9 lk	18.00-19.30 perhesähly, Hailuodon Urheilijat	18.00-18.45 kansalaisopist o	18.00-19.00 yksityisvuoro		18.00-19.00 yksityisvuor o
19 -20	19.30-20.30 lentopallo, yleinen	19.00-20.30 miesten sähly, yleinen		19.00-20.30 lentopallo, yleinen	19.00-20.00 yksityisvuoro		19.00-20.30 yksityisvuor o
20-21				20.30-22.00 sulkapallo, yleinen			
21-22							

KUNTOSALI - joka päivä klo 6.00-22.00

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 ja seniorit	klo 6.00-9.00 yleinen	klo 6.00-8.30 yleinen ja seniorit	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 8.30-9.15 koulu	klo 9.00-9.30 siivous	klo 8.30-9.15 koulu	klo 9.00-9.30 siivous	klo 10.00-14.00 vapaa vuoro, maksuton	klo 10.00-14.00 vapaa vuoro, maksuton
klo 9.30-13.45 yleinen	klo 9.15-12.00 seniorit	klo 9.30-13.45 yleinen	klo 9.15-12.00 seniorit	klo 9.30-11.45 yleinen	klo 14.00-22.00 yleinen	klo 14.00-22.00 yleinen
klo 13.45-15.30 koulu	klo 12.00-23.00 yleinen	klo 13.45-15.30 koulu	klo 12.15-15.30 yleinen	klo 11.45-13.30 koulu		
klo 15.30-22.00 yleinen		klo 15.30-16.15 yleinen	klo 15.30-16.30 HSM-kerho: tytöt	klo 13.30-22.00 yleinen		
		klo 16.15-17.15 Liikuntatoimi	klo 16.30-22.00 yleinen			
		klo 17.15-22.00 yleinen				

Syksy tulee, oletko valmis näkymään – pyörällä liikenteessä

Pyöräily on ympärivuotinen, terveellinen, ympäristöystävällinen ja edullinen liikennemuoto. Pyöräileminen sopii lähes kaiken ikäisille ja on liikkumismuotona helppoa, hauskaa ja kuntoa-kin kohottavaa. Turvallinen pyöräily liikenteessä vaatii pyöräilijältä tietoa liikennesäännöistä, taitoa hallita pyörä ja ajaa ennakkoiden sekä fiksua asennetta liikenteen yhteispeliin.

Vinkkejä turvalliseen pyöräilyyn

Pyöräilijän on tärkeä tuntee liikennesäännöt ja hänellä on myös velvollisuus noudattaa niitä. <https://www.liikenneturva.fi/fi/liikenteessa/pyorailijat>

Liikenteen tarkkailu vaatii keskittymistä. Musiikin kuuntelu tai kännykän käyttö voivat viedä myös pyöräilijän tarkkaavaisuutta pois liikennetilanteesta. Häiritsevän viestintävälineen käytön kieltö koskee kaikkien ajoneuvojen kuljettajia, myös pyöräilijöitä.

Ennakoiva pyöräilijä huomioi muut tiellä liikkujat ja kertoo omista aikeistaan. Suuntamerkin näyttäminen käännyttyäessä ja muiden varoittaminen äänimerkillä (esim. soittokellolla) tarvittaessa kuuluvat pyöräilijän velvollisuuksiin ja lisäävät liikkumisen turvallisuutta.

Reitin valinnalla voi lisätä pyöräilyn turvallisuutta ja mukavuutta. Huomio kannattaa kiinnittää erityisesti tien ylityksiin, sillä risteykset ovat usein pyöräilijöiden vaaranpaikkoja.

Pyöräilynopeus ja turvavälit muihin liikkujiin on sovitettava liikennetilanteen ja ympäristön mukaan. Pyörävyllä kulkee monen ikäisiä ja erilaisilla taidoilla ja taidoilla omaavia liikkujia. Päiväkotien ja koulujen lähistöllä pitää ennakoida erityisesti, sillä lasten valmiudet liikkua liikenteessä ovat vasta kehittyneissä.

Polkupyörän varusteet

Hyvä pyörä on käyttäjälleen sopivan kokoinen eli se mahdollistaa mukavan ajoasennon ja kunollisen pyörän hallinnan.

Polkupyörän pakolliset varusteet

- ainakin yksi tehokas jarrulaite. Laatikopyörässä, perävaunua vetävissä pyörissä ja pyörissä, joissa on enemmän kuin kaksi vaihdetta, tulee olla kaksi erillistä jarrulaitetta.
- valkoinen etuheijastin, punainen takaheijastin sekä valkoiset tai ruskeankeltaiset sivuheijastimet (tai heijastavat renkaat).
- Valot pimeään tai hämärään aikaan ajettaessa: valkoinen tai vaaleankeltainen etuvalo ja punainen takavallo. Valot voivat olla myös pyöräilijään tai kypärään kiinnitettyjä.
- Äänimerkinantolaita, esimerkiksi soittokello.

Pimeällä näkyvyyttä edistää lisäksi pyöräilijän heijastin ja heijastavat vaatteet tai heijastinliivi.

Lapsen kuljettaminen pyörällä

Lasta voi kuljettaa pyörällä, jos polkupyörässä on lasta varten sopiva istuin ja tarkoituksenmukaiset jalkojen suojukset. Jos lapsi ei jaksa vielä itse pyörällä, hän voi matkustaa myös erillisessä pyörän peräkärryssä tai aikuisen pyörään kiinnitettävässä perävaunussa.

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 liikkeessaan 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.

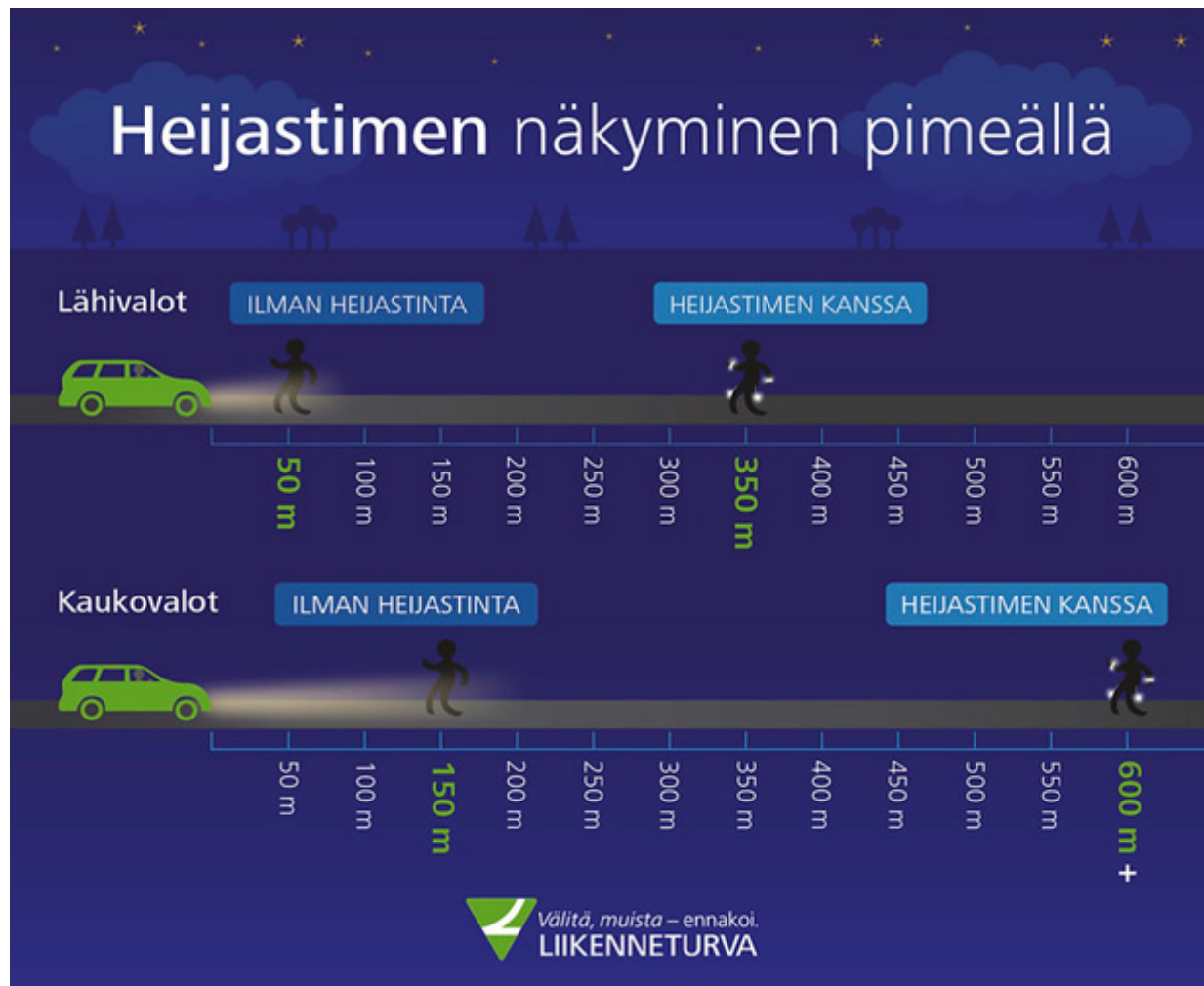
Kaikista jalankulkijoiden kuolemantapauksista puolet tapahtui pimeällä tai hämärässä. Liikenneonnettomuuksien tutkijalautakunnat arvioivat, että heijastin olisi mahdollisesti pelastanut kuolemalta kolme heijastinta käyttämätöntä, pimeällä onnettomuuteen joutunutta jalankulkijaa.

Heijastin myös lemmikkieläimelle

Laki velvoittaa jalankulkijoita yleensä käyttämään asianmukaista heijastinta pimeän aikana liikkeessaan, 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 vaativissa olosuhteissa.



Valot päälle pimeällä ja hämärällä pyöräillessä

1. Etuvalona tulee käyttää vaaleaa valoa.
2. Takavalon on oltava punainen.
 - Pakolliseksi punainen takavalon pyörässä tuli 1.6.2020.
3. Muista tarkistaa heijastimet:
 - pyörässä oltava etu-, sivu- ja takaheijastimet.
 - Heijastin hihassa tuo lisänäkyvyyttä myös polkijalle.



 *Välitä, muista – ennakoi.*
LIIKENNETURVA

Riittävä liikunta ja monipuolinen ravinto

Monipuolinen ravitsemus ja riittävä liikunta kulkevat käsi kädessä. Ne tukevat terveyttä ja ylläpitävät lihas-kuntoa läpi elämän. Säännöllinen kestävyysliikunta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitävät iäkkään toimintakykyä ja ehkäisee kaatumisia.

Lisäksi liikunnalla ja muulla fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä sairauksia ja toiminnanvaujuuksia sekä parantaa itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua.

Liikuntaa ei ole milloinkaan myöhäistä aloittaa, mutta sen lopettaminen on aina liian aikaista. Pienetkin vaikutukset voivat iäkkäillä olla aivan ratkaisevia toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. Liikunnan aloittamisella tai lisäämisellä iäkkäänä on samankaltaisia myönteisiä vaikutuksia kuin keski-ikässäkin.

Iäkkään tulisi liikkua säännöllisesti, mielellään päivittäin esimerkiksi kävelemällä. Lisäksi suositellaan vähintään kahdesti viikossa lihasvoimaa lisääviä ja tasapainoa parantavia harjoitteita. Liikuntaryhmien lisäksi, myös kotona voi harjoittaa lihasvoimaa ja tasapainoa – näistä voi kysyä vinkkejä vaikkapa Petrilta tai Emmiltä.

Liikunnalla voidaan

- vähentää ja hidastaa vanhenemisen väistämättä tuomia muutoksia
- edistää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä
- parantaa kehonkoostumusta
- hidastaa lihasmassan ja -voiman vähenemistä
- pitää yllä ja jopa parantaa lihasvoimaa ja -kestävyyttä
- vähentää ylimääräistä rasvakudosta ja vatsaontelon sisäistä terveydelle haitallista rasvaa
- ylläpitää luuston massaa ja vahvuutta
- pitää yllä liikkuvuutta, notkeutta ja nivelten hyvinvointia
- pitää yllä tasapainotaitoa, asennonhallintaa ja havaintomotoriikkaa ja näin ehkäistä kaatumisia
- lisätä hapenottookykyä eli edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön aerobista kuntoa
- vaikuttaa aivojen toimintaan
- parantaa unen laatua ja unirytmää
- parantaa ruokahalua ja ravitsemustilaa
- parantaa psyykkistä hyvinvointia.

Ravitsemuksella on keskeinen merkitys ja tehtävä ikääntyneiden ihmisten terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun tukemisessa. Hyvä ravitsemustila tukee kotona asumista ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ennen eläkkeelle siirtymistä hyvällä ravitsemuksella voidaan myös luoda pohjaa eläkevuosien terveydelle ja toimintakyvylle.

Ikääntymisen myötä energiankulutus pienenee liikunnan vähentyessä ja lihasmassan pientyessä. Tällöin usein myös syödyn ruoan määrä vähenee, jolloin proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti voi jäädä niiden tarvetta pienemmäksi.

Ikääntyneen energiantarve on hyvin yksilöllinen. Se riippuu mm. lihasmassan määrästä, fyysisestä aktiivisuudesta ja hormonaalisista tekijöistä.

Koska ikääntyvän henkilön ruokahalu saattaa heikentyä, on ruokavalion laadun ylläpitäminen entistä tärkeämpää. Iäkkään henkilön laadukas ruokavalio sisältää riittävästi energiaa (vähintään noin 1600 kcal/vrk) sekä runsaasti kivennäisaineita, vitamiineja ja proteiinia.

Lisäksi ruokavalion tulee olla monipuolinen, maukas, värikäs ja sisältää riittävästi proteiinia lihas-kunnon ylläpitämiseksi. Välttämättömien rasvojen riittävästä saannista huolehditaan käyttämällä kasviöljyjä ja niistä valmistettuja leipärasvoja sekä usein kalaa. Suolaksi suositellaan jodioitua suolaa, mutta sitäkin kohtuullisesti.

Mitä kuivempaa ruokaa syödään, sitä enemmän pitää juoda. Ikääntynyt tarvitsee päivän aikana noin 1-1,5 litraa nesteitä, joka on 5-8 lasillista juomaa. Juomat voivat olla nesteen ohella myös hyviä ravintoaineiden lähteitä ja välipaloja.



4H Hailuoto

Syksyn kerhokausi on alkanut!

Tervetuloa 4H-kerhoihin!

Ajantasainen kerhokalenteri löytyy osoitteesta: hailuoto.4h.fi/kerhot

Tiedotamme kerhoista myös ilmoitustauluilla, Instagramissa sekä Facebookissa. Tarjolla on monipuolinen kattaus erilaisia kerhoja sekä ala- että yläkoululaisille. Tutustu kerhotarjontaamme ja tule mukaan!

Uuden toiminnanjohtajan tervehdys:

Hei, luotolaiset! Olen aloittanut Hailuodon 4H-yhdistyksen toiminnanjohtajana elokuun alussa. Olen Hailuodosta kotoisin ja täällä 4H-taipaleeni aloittanut lapsena kerhoissa ja myöhemmin kerhonohjaajana. Olen toiminut 4H-toiminnanjohtajana vuodesta 2011 lähtien ja 4H-toiminta on minulle sydämen asia. Olenkin innoissani, että pääsen nyt organisoimaan tätä toimintaa lapsuuden kotikunnassani Hailuodossa.

Tavataan toiminnan merkeissä!

Mirja Säkkinen

HAILUODON JÄTEASEMA

Jäteasema on avoinna arkimaanantaisin klo 16.30–19.30

sekä 1.4.-31.10. välisenä aikana lauantaisin klo 10-13.

Jäteaseman osoite on: Viinikantie 86 B 90480 Hailuoto.

Huomio! Jäteaseman hinnoittelu:

Sekajäte (peräkärri, max. 200 kg tai 1 m3) hinta 31,00e

Sekajäte, pienerä 10,00e Pienerällä tarkoitetaan sekalaista koti-irtaimistoa, esimerkiksi: wc-istuim, lavuaari, pieni piironki tai kaappi, tuoli (ei sohvatuoli) tai jakkara, turvaistuim, matkalaukku, sukset tai laskettelusukset, muu esine, joka mahtuu 200 litran jätesäkkiin.

Vastaanotettavat jätteet:

Hailuodon jäteasema on tarkoitettu *henkilöasiakkaille ja kotitalouksille*.

Hailuodon jäteasemalle voi maksutta tuoda kodin sähkölaitteita, loisteputki- ja energiansäästölamppuja, sekä metallia.

Jäteasemalla otetaan myös maksutta vastaan kotona syntyviä vaarallisia jätteitä:

- jäteöljyä
- maalia
- öljynsuodattimia
- kiinteää öljyistä jätettä
- liuottimia, bensiiniä, polttoöljyä, jarru- ja jäähdytinnestettä
- torjunta-aineita, happoja ja emäksiä
- moottoriajoneuvojen lyijyakkuja

Vaaralliset nestemäiset jätteet on tuotava jäteasemalle suljetuissa astioissa. Suuret erät kuljetetaan Ruskon jätekeskukseen Ouluun.

Huom! Ekokem (p. 010 755 1625) ja Lassila & Tikanoja (p. 010 636 6031) noutaa maksutta kodin tai yrityksen suuria jäteöljymääriä (800 l tai enemmän).

Seka- ja rakennusjätteen tuomisesta veloitetaan 31 euron maksu enintään 200 kiloa painavasta tai 1 kuution kokoisesta jätekuormasta. Suuremmista määristä sekajätettä voidaan periä useampi kuormamaksu tai ne voidaan käännyttää Ruskon jätekeskukseen jäteaseman rajallisen vastaanottokapasiteetin takia.

Huom! Vain korttimaksu!

Seuraavia jätteitä EI vastaanoteta jäteasemalle:

- asbestia
- autonrenkaita
- painekyllästettyä puuta
- puutarha- ja orgaanista jätettä (kts. maatuvanjätteen vastaanotto)
- sammuttimia ja kaasupulloja

Lisätietoja Kiertokaari Oy:stä, sekä Hailuodon jäteaseman työntekijöiltä.

Yhteystiedot: Hailuodon jäteasemaurakoitsija: Hailuodon 4H-yhdistys, puh. 040 820 9937
Kiertokaari Oy: jätehuoltoneuvoja Elina Hirvelä, puh. 044 703 3976



Kiertokaari

4H Hailuoto

MAATUVAN JÄTTEEN VASTAANOTTO 2023

AVOINNA LAUANTAIPÄIVINÄ
23.9., 30.9. ja 7.10.

klo 11:00 – 14:00

Osoitteessa: Vatungintie 25.

Kulku Viinikantien kautta.

Hailuodon 4H-yhdistys hoitaa jätteiden vastaanoton ja kirjauksen. Purkamisen ja lajittelun suorittaa jätteen tuoja vastaanottopisteen työntekijän ohjeiden mukaisesti. Muovipussiin pakatut haravointijätteet tyhjennetään itse. Haravointijätteet puretaan asemalla oleville vaihtolavoille. Huom. multa, hiekka, juurakot, nurmikon tuppaa ja kannot haittaavat haravointijätteen hyödyntämistä, koska haravointijäte murskataan.



Vastaanottopisteeseen voi tuoda:

Puutarhajäte:

Haravointijäte:

-irtonainen ruoho, pudonneet puiden lehdet, naatit ja muut ruohovartisten kasvien maanpäälliset osat

Oksa- ja risujäte:

-oksat (alle 6mm), risut, puuvartisten kasvien maanpäälliset osat

Haketettava jäte:

- oksat ja latvukset

Huom! Kantoja ei oteta vastaan.

Muovisäkkien ja muiden materiaalien (mm. rakennusjäte, hirret, laudat jne) tuonti on ehdottomasti KIELLETTY!

Jätteistä perittävät maksut:

Puutarhajäte:

- puutarhajättekuponki vuoden 2023 Lajitteluoppaasta (jaettu kaikkiin kotitalouksiin 12.4.2023)

Huom! Jäteoppaan välissä toimitetuilla kupongeilla voi tuoda yhden peräkärryllisen jätettä/kuponki. Kuponkiin on merkitty voimassaoloaika.

Haketettava jäte:

- 5€ / henkilöauton peräkärry
- 10€ / traktorin peräkärry

Lisätiedot:

Hailuodon 4H-yhdistys, Mirja Säkkinen, puh. 040 8209 937

Hailuodon kunta, Petri Kallioniemi Kiinteistöpäällikkö 040 6835 750

Perinteinen Nälkäpäivä keräys 29 - 30.9.2023

SPR Hailuodon osasto järjestää Nälkäpäivä keräyksen K-Marketin ja Salen edustalla. Keräys toteutetaan lipaskeräyksenä, kerääjät tunnistaa punaisista liiveistä.

Lisäksi järjestetään huutokauppa; Ossi Suomelan rakentama vesikelkka, lähtöhinta kelkalle on 180 €.

Kerätyt varat menevät Suomen Punaisen Ristin katastrofirahastoon. Rahaston varat käytetään hädänalaisten ihmisten auttamiseen Suomessa ja ulkomailla. Kun keräysvaroja ei ole ennalta sidottu tiettyihin avustuskohteisiin, voidaan varoilla auttaa nopeasti juuri niitä ihmisiä, jotka sillä hetkellä eniten apua tarvitsevat.

Ilmoittaudu kerääjäksi tunniksi tai pariksi, ilmoittautumisia ottaa vastaan Ossi Suomela numerossa 0400 379 778

SPR Hailuodon osasto



KOTISEUTUPÄIVÄT HAILUODOSSA 9.-10.9.2023

Onko sinulla vanhaa pientä metalliromua? Kattiloita, työkaluja, avaimia jne. Tuo tarpeettomat esineet kirjastolle kierrätysastiaan 8.9. mennessä. Esineet käytetään kotiseutupäivien lauantaina yhteisötaideteoksen toteuttamiseen. :)

lauantai

10-13

- Eeva Sipilän kuolinpesän irtaimiston ja esineistön huutokauppa. Sään salliessa pihalla. Vesivainiontie 35.

13-14

- Hyvän Tuulen Myllyn kääntäminen. Myllytie. Liikuntarajoittelisille autopysäköinti myllyn lähellä.

14-16

- Kulttuurikenno -hankkeen taiteilijoiden Sinikka Eirolan ja Tiina Vehkaperän ohjaaman yhteisötaideteoksen "Kadonneen arjen metsästäjät" toteuttaminen vanhan koulun viereisellä pihapolulla.

sunnuntai

10-13

- Jumalanpalvelus vanhan kirkon raunioilla
- Hautausmaakävely
- Kahvit seurakuntasalissa

13-16

- Vapaa pääsy Kniivilän kotiseutumuseoon. Pukeudu kansallispukuun mikäli omistat sellaisen!
- Yhteiskuva museolla, sään salliessa pihalla klo 14:15.
- Paavo Mikkosen kitaramusiikkia pirtissä klo 13-14.
- Myynnissä Hailuodon Halstareiden kalakeittoa klo 13 alkaen, 10 € / annos. Niin kauan kuin keittoa riittää.
- Kniivilän pirtin 1800-luvun kello käy ja lyö klo 13:03, 14:03 sekä 15:03.

Aarteita
ja kodikasta
tunnelmaa!

Hailuoto

Kunnassa on työnalla uudet opastaulut, joita koristaa kunnan Pajan toteuttamat venesilhuetit.

HAILUODON KIRJASTO ESITTÄÄ
MENESTYSKOMEDIAN

HOUSUT POIS!

PÄÄROOLISSA: ROBERT CARLYLE
OHJAUS: PETER CATTANEO
ISO-BRITANNIA, 1997
EI IKÄRAJAA

MA 18.9. KLO 18

HAILUODON KIRJASTON VALKOKANKAALLA
VAPAA PÄÄSY. TERVETULOAI



Eläkeliiton Hailuodon yhdistys ry

Syksyn 2023 tapahtumat

Pvm	Klo	Tapahtuma
12.9.	12	Kerho srk-salissa.
26.9.	12	Kerho srk-salissa. Arvontaa.
10.10.	12	Kerho srk-salissa Bingoa.
24.10.	12	Kerho srk-salissa. Arvontaa.
7.11.	12	Syyskokous srk-salissa. Bingoa.
21.11.	12	Jouluruokailu srk-salissa.
5.12.	12	Kerho srk-salissa. Arvontaa.
		Vuosi 2024
16.1.	12	Kerho srk-salissa.
		www.elakeliitto.fi/yhdistykset/hailuoto
		Pelikerho maanantaisin klo 12 srk-salissa joka toinen viikko (parillinen vko). Syyskausi 18.9.23 alkaen.
		Boccia keskiviikkoisin klo 12.00-13.30

SENIORIMESSUT OULUSSA

Messut järjestetään Ouluhallissa la-su 16.-17.9.2023

Hailuodon liikuntatoimi järjestää maksuttoman bussikuljetuksen messuille la 16.9.

Lähtö kirkolta klo 8.30, klo 9.00 lauttaan. Paluu klo 16.00 lautalla.

Sitovat ilmoittautumiset 11.9. mennessä petri.partala@hailuoto.fi tai 0444973566

Liput

Liput myydään Ouluhallin ovella messuille saavuttaessa.

Liput tapahtuman ovelta 10 €. Alle 16-vuotiaat pääsevät tapahtumaan veloituksetta.

Tapahtumassa tallennetaan kuva- ja videomateriaalia tapahtuman ja Pohjois-Suomen Messujen hallinnoimille markkinointikanaville, sosiaaliseen mediaan sekä nettisivuille. Osallistumalla tapahtumaan hyväksyt, että kuvasi saattaa näkyä edellä mainituilla kanavilla.

Lisätietoa tapahtumasta.

<https://www.pohjois-suomenmessut.fi/tapahtuma/seniorimessut-2023/>

Tehdään iästä numero



Vanhustenviikko 1.–8.10.2023
Vanhustenpäivä 1.10.2023, Iisalmi

vtkl.fi/vanhustenviikko



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

Hailuodon



Siika- markkinat

Tervetuloa perinteisille
Siikamarkkinoille 14.-15.10.2023

Julkaisemme markkinoiden upean sisällön
lokakuun kuntatiedotteessa.

Kansalaisopiston syksy

Tervetuloa syksy ja harrastukset,
Ilmoittaudu netissä vuolleoulu.fi tai puhelimitse, p.
044 786 1607 tai 08 555 4060.
Huom! Saimme opinto-ohjelmaan vielä mukaan
Joogaa sekä Jouluisen keramiikan!

Muistathan että voit soittaa ja kysyä vapaita paikkoja,
vaikka ilmoittautumisaika on päättynyt. Muista myös
perua ilmoittautumisesi 7 vuorokautta ennen kurssin
alkua.

Nähdään kursseilla!

MUSIIKKI

90530 MUSIIKKILEIKKIKOULU Ke 16.30–18.30
HAILUODON KOULU 30.8.–29.11.2023
Opettaja: Mari Liukkonen
Kurssimaksu: 15€ (30 min muskari) ja 20€ (45 min
muskari), laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 21.8.2023

Tervetuloa muskariin! Musiikkileikkikoulu on
tarkoitettu kaikille alle kouluikäisille lapsille. Toiminta
sisältää laulua, loruilua, rytmisoitinten soittoa,
musiikkiliikuntaa, musiikin kuuntelua ja musiikin
peruskäsitteisiin sekä musiikinteorian alkeisiin
tutustumista leikin kautta. Lapset jaetaan ikätasonsa
mukaisiin ryhmiin ilmoittautumisajan päätyttyä.
Pienimmille v. 2021–23 syntyneille lapsille (väh. 5
lasta) voidaan perustaa oma 30 min ryhmä, jonne
lapset tulevat yhdessä aikuisen kanssa. Isommat v.
2017–20 syntyneet lapset tulevat 45 min ryhmään
itsenäisesti ilman vanhempiaan. Ryhmät kokoontuvat
keskiviikkoisin klo 16.30–18.30 välillä, ja ryhmiä
perustetaan tarvittava määrä ilmoittautumisten
perusteella. Toiveet esim. kellonajasta tai samaan
ryhmään toivottavista sisaruksista voi laittaa suoraan
opettajalle puh. Mari 040 7430 381. Ilmoittaudu 21.8.
mennessä. Kurssimaksu 15€ (30 min muskari) ja 20€
(45 min muskari) laskutetaan. Huom! Muista ilmoittaa
LAPSEN nimi ja ikä. Muskaria ei 20.9.

90534 VIULU, KANNEL JA PIENTEN PIANO Ke
14.30–19.30
HAILUODON KOULU 30.8.–15.11.2023
Opettaja: Mari Liukkonen
Kurssimaksu: 61€, laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2023

Tervetuloa soittamaan! Kurssilla saa viisikielisen
kanteleen, viulun tai pianon soiton opetusta
yksilöopetuksena. Opiskelijalla itsellään tulee olla
käytettävissä valitsemansa instrumentti.

Soitonopetus on mahdollista lapsille ja nuorille n.
5-vuotiaasta eteenpäin. Pianonsoitonopetus on
tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille (n. 5-vuotiaasta
alkaen). Soitonopetuksen kurssimaksuun sisältyy
seitsemän (7) 30 min mittaista oppituntia tai
pikkuoppilaiden kohdalla kymmenen (10) 21
min mittaista oppituntia. Opetus on viikoittain.
Soitonopetus keskiviikkoisin klo 14.30–16.30 tai
18.30–19.30. Henkilökohtainen oppituntiaika
sovitaan suoraan opettajan kanssa puh. Mari 040
7430 381. Ilmoittaudu 23.8. mennessä. Kurssimaksu
61 € laskutetaan. Huom! Ei tuntia 20.9.

90536 PIANO, KITARA, UKULELE, MANDOLIINI,
BANJO, CAJON JA BÄNDISOITTIMET Ma 13.30–17.45
HAILUODON KOULU 4.9.–4.12.2023
Opettaja: Esa Jokiranta
Kurssimaksu: 61€, laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023

Tule soittamaan! Kurssilla saat soiton opetusta
yksilöopetuksena, ystävän kanssa pareittain tai
pienellä ryhmänä. Instrumenttivalitsemat ovat
piano (klassinen tai vapaasäestys), kitara (klassinen tai
vapaasäestys), ukulele, 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. Ilmoittaudu 28.8. mennessä. Kurssimaksu 61
€ laskutetaan.

90538 YKSINLAULU Ma 17.00–19.30, Ti 17.00–19.30,
Ke 14.30–19.30, To 14.30–17.30, Pe 14.30–19.30, La
10.00–18.00, Su 12.00–18.00
HAILUODON KOULU 28.8.–15.12.2023
Opettaja: Mari Liukkonen
Kurssimaksu: 61€, laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 21.8.2023

Tervetuloa laulamaan! Kurssi on tarkoitettu aikuiselle
(16 v täyttänyt) vasta-alkajalle, joka ei ole aiemmin
opiskellut laulua. Kurssilla saat yksilöopetusta
klassiseen yksinlauluun sisältäen ohjausta
hengitystekniikkaan ja äänenmuodostukseen.
Kurssi sopii myös puhe- ja äänityöläiselle, joka
kaipaa ohjausta terveeseen äänenkäyttöön ja äänen
kestävyyden lisäämiseen. Kurssilla laulamme helppoja
lauluja opiskelijan yksilölliset toiveet huomioiden.
Kurssimaksuun sisältyy seitsemän (7) 30 min mittaista
oppituntia.

Opetus on pääsääntöisesti viikoittain. Yksilötuntien aika sovitaan erikseen opettajan kanssa puh. Mari 040 7430 381. Ilmoittaudu 21.8. mennessä. Kurssimaksu 61 € laskutetaan.

LIIKUNTA, HYVINVOINTI

90730 TOIMINNALLINEN TREENI Ma 17.30–18.30
HAILUODON LIIKUNTASALI 11.9.–27.11.2023

Opettaja: Emmi Hämäläinen

Kurssimaksu: 25€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023

Tässä treenissä syke nousee ja voimat kasvaa! Tältä kurssilta saat tehokasta ja monipuolista kunnon kohotusta toiminnallisen harjoittelun avulla. Tehostamme treeniä kuntonyrkkeilyn keinoin, köysillä, kuntopalloilla, käsipainoilla ja muilla toiminnallisen harjoittelun välineillä. Tämä kiertoharjoittelutunti ei jätä kylmäksi! Kurssi soveltuu kaiken kuntoisille perusterveille. Liikkeissä on useita vaihtoehtoja kuntosi ja liikkuvuutesi mukaan. Kurssilla opit tehokkaita liikkeitä oman lihaskunnan ja aerobisen kunnon ylläpitoon ja kehittämiseen. Ota mukaan juomapullo, hikipytyhe ja omat nyrkkeilyhanskat (jos sinulla on). Kurssin teho asteikolla 1-5-: 5. Ilmoittaudu 4.9. mennessä. Kurssimaksu 25 € laskutetaan.

90740 VENYTTELY & KEHONHUOLTO Ma
18.30–19.30

HAILUODON LIIKUNTASALI 11.9.–27.11.2023

Opettaja: Emmi Hämäläinen

Kurssimaksu: 25€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023

Toimiva keho tarvitsee säännöllistä huoltoa! Teemme kehoa huoltavaa venyttelyä, pehmeitä ja liikelaa-juuksia avaavia harjoituksia lihaskireyksiä löysäillen. Venyttelytunti vetreyttää kehoa ja parantaa lihasten aineenvaihduntaa. Kurssilla opit monipuolisesti erilaisia kehoa huoltavia liikkeitä. Osan liikesarjoista teemme seisten, osan matolla venytellen. Pukeudu riittävän lämpimästi ja ota oma jumppamatto mukaan! Ilmoittaudu 4.9. mennessä. Kurssimaksu 25 € laskutetaan. Kurssin teho asteikolla 1-5: 1. Hox! Tämä tunti sopii mainiosti Toiminnallinen treeni -tunnin päätteeksi!

90750 BODYJUMPPA To 17.15–18.00

HAILUODON LIIKUNTASALI 14.9.–30.11.2023

Opettaja: Emmi-Maria Hämäläinen

Kurssimaksu: 20€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023

Bodyjumpassa liikumme kokonaisvaltaisesti ja monipuolisesti hyvällä fiiliksellä - aluksi lämmitellen ja sykeä nostaen ja sitten lihaskuntoon keskittyen. Teemme lihaskuntoharjoitteita oman kehon painon lisäksi myös kuminauhoilla ja painoilla. Tunnin päätteeksi teemme lyhyet venyttelyt. Kurssilta saat valmiuksia oman lihaskunnan ylläpitoon ja kehittämiseen. Ota jumppamatto ja juomapullo mukaan Ilmoittaudu 7.9. mennessä. Kurssimaksu 20 € laskutetaan. Kurssin teho asteikolla 1-5: 3. Hox! Tältä tunnilta on hyvä jatkaa vielä Kahvakuula-tunnille!

90760 KAHVAKUULA To 18.00–18.45

HAILUODON LIIKUNTASALI 14.9.–30.11.2023

Opettaja: Emmi-Maria Hämäläinen

Kurssimaksu: 20€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023

Tule tehokkaaseen kahvakuulaan! Teemme monipuolisesti ja oikeaoppisin suoritustekniikoin erilaisia lihaskuntoliikkeitä kahvakuulalla. Kokeilemme myös haastavampia liikkeitä. Tunti kehittää sekä lihasvoimaa että aerobista kuntoa. Opit kahvakuulan perustekniikoita ja variaatioita liikkeisiin. Ota mukaasi kahvakuula(t), jumppamatto ja juomapullo. Ilmoittaudu 7.9. mennessä. Kurssimaksu 20€ laskutetaan. Kurssin teho asteikolla 1-5: 4. Hox! Ennen tätä tuntia saat hyvän lämmittelyn Bodyjumpa-tunnilta!

90770 MINDFULNESS - HYVINVOINTIA ARKEEN Pe
17.00–20.15, La 12.15–15.30

HAILUODON KOULUKESKUS 29.–30.9.2023

Opettaja: Roosa Kämäräinen

Kurssimaksu: 15€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023

Haluatko oppia rentoutumaan ja palautumaan paremmin arjen keskellä ja hallitsemaan stressiäsi? Mindfulness on taito, jota jokainen voi kehittää, ja jonka avulla voit harjoitella tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä. Kurssilla opit käsittelemään vaikeita tunteita, ajatuksia ja stressiä rakentavilla tavoilla eri harjoitusten kautta.

Mindfulnessin kautta voi löytää myös uusia suhtautumistapoja muiden ihmisten kohtaamiseen. Kurssilta saat monipuolisesti vinkkejä mindfulnessin harjoittamiseen. Tämän lisäksi saat tietoa mm. haasteellisten tilanteiden tunnetaidoista, ajattelun psykologiasta, myönteistunteiden vahvistamisesta, myötätunnosta muita kohtaan ja itsemyötätunnosta. Tämä yhden viikonlopun mittainen (pe-la) kurssi koostuu teoriasta, harjoituksista ja keskustelusta. Saat myös kotiharjoitteluohjeet. Ilmoittaudu viimeistään 21.9. Kurssimaksu 15 € laskutetaan.

90775 JOOGA Su 17.00–18.15
HAILUODON KOULU 10.9.–19.11.2023
Opettaja: Juha Sarviaho
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023

Viikon päättää rentouttava sunnuntai-illan jooga. 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. Ilmoittaudu 4.9. mennessä. Kurssimaksu 31 € laskutetaan.

90776 JOOGA II Su 18.30–19.45
HAILUODON KOULU 10.9.–19.11.2023
Opettaja: Juha Sarviaho
Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023

Viikon päättää rentouttava sunnuntai-illan jooga. 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. Ilmoittaudu 4.9. mennessä. Kurssimaksu 31 € laskutetaan.

KÄDENTAIIDOT

90820 RAKU-KERAMIKKAA La 9.00–15.00
HAILUODON KOULUKESKUS 12.8.–2.9.2023
Opettaja: Raija Vainionpää
Kurssimaksu: 26€, laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 3.8.2023

Tule tutustumaan japanilaiseen raku-polttotekniikkaan! Raku-keramiikan teko on aina yllätyksellistä. Esineet poltetaan ulkoa kaasuuunissa ja sen jälkeen savustetaan. Materiaalit maksetaan opettajalle käytön mukaan. Kurssilla opit rakukeramiikan prosessin (esineen valmistus, lasitus ja poltto) ja opit valmistamaan saviesineen erilaisia käsinrakennus tekniikoita (nipistys-, makkara-, ja levytekniikka) hyödyntäen.

Kokoonnumme työskentelemään kahtena lauantaina: 12.8.klo 9-15 ja lauantaina 2.9. klo 10 – 17 (keramiikan poltto). Ilmoittaudu 3.8. mennessä. Kurssimaksu (sisältää poltot) 26 € laskutetaan.

90825 ENKELEITÄ KERAMIKASTA Ke 18.00–20.15, La 9.00–15.00
HAILUODON KOULUKESKUS 7.–25.10.2023
Opettaja: Raija Vainionpää
Kurssimaksu: 26€, laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 28.9.2023

Tee ihania enkeleitä keramiikasta! Enkelikurssilla teemme enkeleitä erilaisia keramiikan käsinrakennuksen tekniikoita ja menetelmiä (nipistys-, makkara- ja levytekniikka) hyödyntäen sekä käyttäen erilaisia muotteja apuna. Työskentelemme lauantaina 7.10. ja lasitukset teemme ke 18.10. ja ma 30.10. klo 18 – 20.15. Ilmoittaudu 28.9. mennessä. Kurssimaksu (sisältää poltot) 26 € laskutetaan.

90826 JOULUINEN KERAMIKKAA Ke 18.00–20.15, La 9.00–15.00
HAILUODON KOULUKESKUS 28.10.–17.11.2023
Opettaja: Raija Vainionpää
Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2023

Tee ihanaa joulusta keramiikkaa, itselle tai lahjaksi! Työskentelemme erilaisia keramiikan käsinrakennuksen tekniikoita ja menetelmiä (nipistys-, makkara- ja levytekniikka) hyödyntäen sekä käyttäen erilaisia muotteja apuna. Työskentelemme lauantaina 28.10. klo 9-15 ja lasitukset teemme ke 8.11 ja ke 15.11. klo 18 – 20.15. Töiden haku pe 17.11. Ilmoittaudu 18.10. mennessä. Kurssimaksu (sisältää poltot) 26 € laskutetaan.

90830 HUONEKALUJEN VERHOILU Ma 17.00–20.30, Ti 17.00–20.30, Ke 17.00–20.30, To 17.00–20.30, Pe 17.00–20.30, La 9.30–14.30
HAILUODON KOULUN TEKNISENTYÖN LK 30.9.–27.10.2023
Opettaja: Laura Kokko
Kurssimaksu: 42€, laskutetaan
Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023

Kaipaako tuolisi kohennusta ja uutta ilmettä? Tällä intensiivikurssilla opit tuolin verhoilun periaatteet ja ehdit verhoilla tuolin tai jopa kaksi. Lauantaina 30.9. käymme läpi tuolin kunnon, puramme vanhan pois ja mietimme tarvittavien materiaalien hankintaa. Viikolla 43, ma-pe 23.-27.10. työskentelemme iltaisin. Lisätietoja verhoilija-yrittäjä Laura Kokko p. 040-0359712. Ilmoittaudu viimeistään 21.9. Kurssimaksu 42 € laskutetaan.

90880 PUUTYÖ Ti 18.00–20.15

HAILUODON KOULUKESKUS 3.10.–19.12.2023

Opettaja: Saara Isola

Kurssimaksu: 46€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2023

Tule mukaan puutyökurssille! Saat vapaasti valita, teetkö helpompaa vai haastavampaa, rakennatko alusta alkaen itse, vai kunnostatko vanhaa. Voit tehdä pienesineitä tai vaikkapa valmistaa puuhevosen hyvässä ohjauksessa - mukavassa porukassa tulee valmista! Ilmoittaudu viimeistään 24.9. Kurssimaksu 46 € laskutetaan.

KIELET

90950 KÄYTÄNNÖN ENGLANTIA Ke 17.00–18.30

HAILUODON KOULUKESKUS 6.9.–22.11.2023

Opettaja: ilmoitetaan myöhemmin

Kurssimaksu: 37€, laskutetaan

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023

Haluatko saada varmuutta englannin kielessä? Tarvitsetko työssäsi asiakaspalveluenglantia tai onko sinulla tarvetta small talkin hallinnalle tai muuten vain sujuvalle englannin kielen käytölle erilaissa tilanteissa työssä tai vapaa-ajalla? Tämä on kurssisi! Harjoittelemme monipuolisesti erilaisia käytännön tilanteita, kuten erilaisia tervehdyksiä, kohteliaisuusilmauksia, opastuksia paikallisiin palveluihin ja nähtävyyksiin, puhelimesta asiointia ja sähköpostiviestien kirjoittamista ja muita osallistujien esiin nostamia tarpeita. Kurssin päätteeksi olet saanut varmuutta ja osaamista englannin kielen käytössä käytännön tilanteissa. Opiskelumateriaalin saat opettajalta. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 30.8. Kurssimaksu 37 € laskutetaan. Welcome!

VUOLLE
Opisto

Hei!

Olen kosmetologi ja koulutettu hieroja Anja Pulkkinen.



Toimin hyvinvointiyrittäjänä

Hoitopalvelu Solleuksessa

Kempeleessä.

Tulen tekemään säännöllisesti hoitoja Hailuotoon ja nyt seuraavan kerran **pe 15.9 parturi-kampaamo**

Saaren Saxsi:n tiloihin (Luovontie 138).

Palveluihini kuuluvat mm. monipuoliset jalka- ja kasvohoidot, rentouttavat hieronnat mm. intialainen päähieronta, intialainen jalkahieronta sekä Brain Relief hierontahoito.

Tarjoan myös ripsien- ja kulmien kesto värjäykset ja kestotaivutukset sekä ihokarvojen sokeroinnit.

Ilmoitan käynneistäni FB Hailuodon ilmoitustaululla.

Voit varata aikoja soittamalla P. 044 3378985.

Lämpimästi Tervetuloa hoidettavaksi!

Lisätietoja yrityksestäni ja hoidoista löydät

www.solleus.fi tai info@solleus.fi

**Hailuodon
kunnantalon
väki toivottaa
kaikille
mukavaa
syksyä!**

Hailuoto
luokseen kutsuva loistokunta
www.hailuoto.fi



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

Kati Ukonaho, päivittäispalvelut	010 255 2050
kati.ukonaho@op.fi	

Jukka Pitkänen, henkilöasiakkaiden-, yritysten- ja maatilojen 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 kunnan tärkeät numerot

Varaa aika kunnan
työntekijälle etukäteen
joko puhelimitse tai
sähköpostilla.

Kunnanvirasto 044 4973 500

Päiväkoti OnnenSaari 044 4973 531

Eskari 040 4879 967

Hailuodon koulu 040 6837 506

Kirjasto 044 4973 565

Vapaa-aikasihteeri Petri Partala 044 4973 566

Kiinteistöpäällikkö Petri Kallioniemi 040 6835 750

Hailuodon paja Pertti Tero 044 4973 509

Digituki Jere Kangas 040 1527 588

Palvelualueasiantuntijat

Tanja Pirttikoski, Elinvoimainen saari 040 6837 864

Riitta Tero, Oppiva Saari 040 6837 506

Kunnan johto:

Maarit Alikoski, kunnanjohtaja 040 6836 522

Markku Maikkola, tekninen johtaja 044 4973 510

Kaija Sipilä, sivistysjohtaja 044 4973 560

Hailuodon vesihuolto

Häiriö-, vika ja muut ongelmatilanteet:

0400 683 105

Maaseutupäällikkö Ulla Kokko 040 6248 073

Hailuodon terveyskeskus

Terveyskeskus toimii **ajanvarauksella**. Hätätilanteissa soitto AINA 112.

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

Näytteenotto Nordlab mantereessa, jos lähete on valmiina, voi soittaa itse ajan 020 619 8019 . Kiireettömissä asioissa soittoaika terveysaseman hoitajalle **tiistaisin ja torstaisin klo 14-15** numerosta **044 4973 578.**

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

Uniapnea asiat arkisin 10-12 numerosta 08 5587 2140.

Kempeleen mielenterveysneuvola 050 463 6385.

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.

Seniorineuvola aloittaa toimintansa syksyllä 2023Seuraa kuntatiedotetta toiminnan uudelleenavaamisen suhteen. **Yhteydenotot seniorineuvola-asioissa Pihlajalinnan numeroon 020 630 6060.**

Terveystenhoitaja 044 4973 543, tavoitettavissa tiistaisin klo 11.30-12.30, torstaisin klo 7.30-8.00 ja perjantaisin klo 7.30-8.00. Äitiys -ja lastenneuvola, koulun terveydenhuolto, naisten terveystarkastukset ja ehkäisyneuvola

Vastuuyksikönpäällikkö, vastaanotot Kempele-Hailuoto (terveyskeskus) Johanna Riekkö

040 704 8558, ma-pe

Muut tärkeät numerot

Sosiaaliohjaaja Tytti Karttunen 044 4973 521, ma-pe

Palveluohjaaja Eija Tuomi 040 4874 437, ma-pe

Palvelukoti Saarenkartano

Vastuuyksikönpäällikkö Maria-Theresa Vähäkangas

044 4973 553, ma-pe

Sairaanhoitaja Marjo Heikkinen 044 4973 551, ma-pe

Hoitajat 044 4973 550

Kotihoito

Vastuuyksikönpäällikkö Tuija Luukkonen

040 1584 017, ma-pe

Sairaanhoitaja Anu Krekilä 044 4973 570, ma-pe

Hoitajat 044 4973 555