



## Halsuan Kuntatiedote vk 33 / 2024

Seuraavaan ilmoitukset to 22.8.2024 klo 12 mennessä osoitteella [kuntatiedote@halsua.fi](mailto:kuntatiedote@halsua.fi)  
ilmoitushinta 6,15 €/cm ja 92,25 €/sivu sis. alv 24 %

Vesimittarilukeman 7.8. mennessä ilmoittaneiden kesken arvottiin 10 kahvipakettia.

**Arpaonni suosi seuraavia:**



Hietalahti Aapo, Hyvönen Tuija, Jokela (Hannu) Tapio, Kivioja Juhani, Korkeakangas Ana-Maija, Maatalousyhtymä Karhulahti Antti Mikko ja Maija-Riitta, Mastokangas Anu, Meskanen Elisa, Simoinen Juhani ja Wirkkala Juho

Onnea voittajille, kahvipaketit voi noutaa kunnanvirastolta.

**Vesimittarilukemia puuttuu** vielä, [sähköinen lomake](#) on täytettävissä Halsuan kunnan verkkosivuilla. Ilmoittamatta jääneistä lukemasta kiinteistölle lähetetään vesimittarinlukija pikapuolin (24,80 €).

Jos et saa vesilaskua, vaikka olet lukeman jättänyt, se voi johtua siitä, että lasku on alle 10 euroa taikka jopa miinusmerkkinen ennakosta johtuen. Seuraava luenta on joulukuun alkupuolella, jolloin laskuja tasataan.

**Kuinka aloittaisin liikkumisen? Mikä sopisi minulle? Mitä lajeja voisin harrastaa?**  
Meiltä saat tietoa lähialueesi liikuntamahdollisuuksista!

Elokuussa liikuntaneuvontahankkeen koordinaattorina aloittanut Salla Valo antaa maksutonta opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille ja ennen kaikkea uusille liikkujille. ”Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin” -hanke on viiden kunnan yhteishanke, jolla pyritään lisäämään arkiliikuntaa erityisesti vähäisesti liikkuvien työikäisten, eläkeläisten ja lapsiperheiden keskuudessa. Liikuntaneuvontaa järjestetään Toholammilla, Vetelissä, Perhossa, Halsualla ja Lestijärvellä. Liikuntaneuvontatapaamisia järjestetään kunnan järjestämissä tiloissa, kuten kunnantalolla tai esimerkiksi liikuntapaikoilla. Liikuntaneuvonta-ajan voi varata soittamalla tai lähettämällä sähköpostia. Myös Soiten terveystalouden henkilöstö voi varata sinulle ajan liikuntaneuvontaan.

Varaa aika liikuntaneuvontaan:  
p. 040-1535878 (ma-pe klo 09–15)  
[salla.valo@toholampi.fi](mailto:salla.valo@toholampi.fi)

**Tervetuloa myös mukaan avoimeen ryhmämuotoiseen toimintaan, kuten lajikokeiluihin ja erilaisiin liikuntatempauksiin! Tapahtumista tiedotetaan mm. kunnan verkkosivuilla, sekä muissa oman kunnan kanavissa. Rohkeasti mukaan kaiken tasoiset liikkujat!**

Liikuntatoimi



**Meriläisen Martat**

**La 24.8.2024** hallituksen kokous klo 14.00 Halsua-talolla. Jatkamme kokouksen jälkeen kahvittelulla ja muistellemme Aino Venetjokea yhdessä Ainoon sukulaisten ja ystävien kanssa.

## Hei eläkeläiset!

Perjantainen ruokailu koululla jatkuu jälleen!

Aloitetaan tämän viikon perjantaina 16.8. noin klo 11.30 lähtien. Muistatthän, että maksu tapahtuu pankkikortilla. Voit ostaa 10 kerran ruokailukortin hintaan 20 € koulusihteeriltä pankkikortilla tai tarvittaessa laskulla.



Tervetuloa nauttimaan hyvästä ruuasta ja seurasta! ☺

Koulutoimi



Kotikuluma  
Perhontie 1  
69510 Halsua

## Lounaslista

(19.-23.8.)

www.kotikuluma.fi  
050 5238 222

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Koskenlaskijan lohilaatikko LG Pekonipasta L Porkkana-inkiväärikeitto LG Marjarahka LG	Kermainen possupata LG Perunamuusi LG Kasvissosekeitto aurajuustolla LG Mokkavaahto LG	Juustoiset makkarapihvit LG Kermaperunat LG Kana-kookoskeitto MG Marjakiisseli MG	Talon jauhelihamureke kastikkeessa LG Perunamuusi LG Hernekeitto MG Pannukakku L	Kinkkukiusaus LG Broilerikastike LG Riisiä MG Hedelmäsalaatti MG
<b>Avoinna: ma - to 7:30 - 17:00 , pe 7:30 - 19:00 , la 12:00 - 18:00 , su suljettu. Tervetuloa!</b>				



### Kotikuluman aukioloajat elokuussa:

ma-to klo 7.30–17.00

pe klo 7.30–19.00

la klo 12–18

su suljettu

Viimeinen lauantai aukiolo 24.8.



Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue | Mellersta Österbottens välfärdsområde

### Yhteydenotto Soiten suun terveydenhuoltoon

Suun terveydenhuollon puhelinjärjestelmä on uudistunut. Koko Soiten alueella on nyt käytössä hammashoidon keskitetty ajanvaraus. Arki-iltaisin ja viikonloppuisin toimiva hammassärkypäivystys päivystää edelleen tutussa numerossa.

#### Hammashoidon keskitetty ajanvaraus

- puh. 06 828 7400 (ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–15).
- Jätä soittopyyntö ja soitamme sinulle takaisin saman päivän aikana.

#### Hammassärkypäivystys

- puh. 06 828 7450 (ma-su klo 8–21).



Tuula Koivusaari Omaistoiminnan koordinaattori p. 040 765 3327 toimisto@kpoh.fi

## **LIIKUNTARYHMÄT OMAISHOITAJILLE**

**Ilmoittaudu Tuulalle p. 040 765 3327**

**TOHOLAMPI, LYLYNPISARA** (Lylyntie 30, Sykäräinen)

**Vesijumppa omaishoitajille**

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 12.30–13.15

3.9, 17.9, 1.10, 29.10, 12.11, 26.11. ja 10.12. (vk 42 ei vesijumppaa)

**VETELI, UIMAHALLI** (Lehtisaarentie 9, Veteli)

**Vesijumppa omaishoitajille**

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 14.30- -15.05

3.9, 17.9, 1.10, 29.10, 12.11, 26.11. ja 10.12. (vk 42 ei vesijumppaa)

**VETELI, LIIKUNTAKESKUS**, kuntosali (Lehtisaarentie 9, Veteli)

**Kuntosalijumppa omaishoitajille**

Ryhmä kokoontuu joka toinen tiistai klo 15.00–16.00

27.8, 10.9, 24.9, 8.10, 22.10, 5.11, 19.11, 3.12.

## **MIESTEN RYHMÄ**

Avoin vertaistuellinen ryhmä. Ryhmä sopii hyvin niin nykyisille kuin entisille omaishoitajille. Ryhmänvetäjänä toimii Ilpo Äivo.

Ryhmä kokoontuu Vetelissä, OmaisOiva –tiloissa (Koulutie 77).

**Kokoontumiset torstaisin 5.9, 10.10, 7.11. ja 5.12. klo 14–15.30**

Tervetuloa mukaan, ryhmään osallistuminen ei vaadi virallista omaishoitajuutta eikä yhdistyksen jäsenyyttä.

**Lisätietoja Tuula p. 040 765 3327**

## **TUKEA, OHJAUSTA, KUUNTELUA**

Mahdollisuus saada tietoa ja voit keskustella luottamuksella omaishoitoon liittyvistä tunteista ja asioista. Tule juttelemaan!

**Halsua**, Halsuan kunnantalo (Kauppisentie 5)

Ti 3.9. ja 29.10. klo 9–11

## **OivaKahvila**

Tervetuloa OmaisOivan kahviloihin kahvittelemaan. Kahvilat ovat avoimia tilaisuuksia, joissa voit tutustua toisiin omaishoitajiin ja yhdistyksen toimintaan sekä kysyä omaishoitoon liittyvistä asioista. Mikä tärkeintä, kahviloissa saa myös vertaistukea. Kahviloissa on joka kerta eri teema ja tavoitteena omaishoitajien tiedon ja hyvinvoinnin lisääminen.

## **TAIDENÄYTTELY ELO**

ma 2.9.2024 klo 14–16.00 Vetelin Taidekartano (Emäntäkouluntie 20) Lahja Varilan johdolla tutustumme taidenäyttelyyn sekä taidekartanoon. Aluksi kahvi ja pulla. **Ilmoittaudu 30.8.2024 mennessä p. 040 765 3327 / Tuula ja ilmoita myös erityisruokavaliot.**