



Halsuan Kuntatiedote vk 36 / 2024

Seuraavaan ilmoitus to **12.9.2024 klo 12** mennessä osoitteella kuntatiedote@halsua.fi
ilmoitushinta 6,23 €/cm ja 93,37 €/sivu sis. alv 25,5 %

Tiesit varmaan, että...

luonto on monipuolinen terveyden ja hyvinvoinnin lähde. Luontoliikunnan vaikutukset tuntuvat monen aistin kautta. Luonnon fyysiset terveysvaikutukset näkyvät mm. sykkeen ja verenpaineen laskuna, vastustuskyvyn parantumisena ja matalampana riskinä sairastua sydän- ja muistisairauksiin.

Luonnossa oleilun ja liikkumisen psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat mm. mielialan kohentuminen, stressitason aleneminen sekä virkistyminen ja rentoutuminen. Luonnossa myönteisten tunteiden kokeminen lisääntyy ja vastaavasti epämiellyttävät tunteet vähentyvät. Luonnossa liikkumisen on myös todettu vähentävän masentuneisuuden oireita.



Kunnassamme löytyy hyviä luontokohteita, joita kannattaa hyödyntää, kun liikut luonnossa.

Pidetään huolta terveydestämme!

Liikuntatoimi



AVOIN KAFFEILAISUUS

Halsuan seurakuntatalolla
(Perhontie 24, Halsua)
perjantaina 13.9.2024 klo 13:00

Aiheena suun hyvä hoito!

Vieraina Soitelta hammashoitajat Monika Kovalainen ja Maria Kattilakoski.
Musiikkia ja mukavaa yhdessä oloa, myös Sinikka, Anneli ja Tiina mukana.

TERVETULOA!

Lisätietoja: SRK diakonissa Tiina Karhulahti 0407324117

Tilaisuuden järjestää:

SPR Kaustisen osaston Halsuan ystävätoiminta, Eläkeliiton Halsuan yhdistys ja Halsuan seurakunta.

Vietämme *LähiRuokapäivää* 7.-8.9.

Suosi ostoksissasi ja hankinnoissasi lähellä tuotettua, puhdasta ruokaa. Näin tekemällä tuet kotimaista ja paikallista ruokatuotantoa, ja edistät maaseudun elinvoimaisuutta.

Lisätietoja: www.lahiruokapaiva.fi

Sivistystoimi



Kiinnostaisiko yhteispelailu?

Koulun liikuntasalissa tarjolla sunnuntaisin rentoa ja iloista pelaamista lentopallon merkeissä 😊. Aloitus tämän viikon sunnuntaina 8.9. klo 18-20.30.

Tule mukaan nauttimaan liikunnan tuomasta riemusta!

Liikuntatoimi ja lentopalloilijat



Tervehdys fysioterapian Halsuan toimipisteeltä!

Kesän jälkeen aloittemme syksyä ja ohjatut tunnit syyskuun alusta seuraavasti:

Tiistaisin 17.9. alkaen, klo 19-20 ohjattu kuntosaliharjoitus, jossa keskitymme erityisesti keskivartalon lihasten vahvistamiseen.

Torstaisin 5.9. alkaen, klo 8.30-9.30 FasciaMethod-tunti, joka on kehonhuoltotunti (sisältää liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitteita).

Perjantaisin 6.9. alkaen, klo 12.30-13.30 koko kehoa kuormittava kuntosaliharjoitus.

Tarvittaessa kysy ryhmistä lisää Miialta, puh. 0406726150.

Tuntien kertamaksu on 6 €, maksuvälineinä käyvät mm. E-Passi ja Smartum-setelit.

Tervetuloa kuntoutumaan!

Hyödynnä metsän antimia!

Käytä monipuolisesti metsästä löytyviä marjoja (mustikka, puolukka, lakka, karpalo, juolukka, variksenmarja) ja popsi niitä päivässä 100g = vajaa 2 dl (päiväsuositus). Marjat sisältävät paitsi C- ja E -vitamiinia, myös runsaasti kuitua ja karotenoideja sekä pienissä määrin mm. kaliumia, kalsiumia, rautaa, magnesiumia ja sinkkiä.



Marjojen syönti edistää aivojen terveyttä ja ehkäisee esim. muistisairauksia, tyypin 2 -diabetestä ja sydän- ja verisuonisairauksia.

Sienet ovat kevyttä ravintoa ja pitävät nälän loitolla pitkään. Sienet sisältävät proteiineja, vitamiineja (A-, B- ja D -vitamiineja), kivennäisaineita ja kuituja. Näiden ansiosta sienet ehkäisevät monenlaisia sairauksia, mm. flunssaa.



Liikuntatoimi

LUKUPIIRI aloittaa syyslukukauden. Kokoonnumme kirjastoon maanantaina 30. syyskuuta klo 18.00 muistelemaan kesän aikana luettuja kirjoja ja vaihtamaan kuulumisia. Tervetuloa mukaan rentoon porukkaan!

Kosti ry toteuttaa 15.8 - 30.9.2024 kyselyn Keski-Pohjanmaan yhdistyksille. Kyselystä kerätyllä tiedolla Kosti ry kehittää toimintaansa ja pyrkii palvelemaan alueen yhdistyksiä entistä paremmin. Vastaa kyselyyn ja vaikuta alueemme yhdistystoimintaan!
Kyselyn jälkeen voit halutessasi osallistua myös arvontaan.



Kyselyyn pääset tästä linkistä:

<https://link.webropolsurveys.com/S/B746A7E703B1FEC0>

Kosti ry ja Sivistystoimi

Lyhtykirppis avoinna perjantaisin klo 12-18.

Syyskuun toiminta jatkuu:

Perj. 6 ja 20 pnä klo 18.00 Kalliojärvellä Tiinalla ja Pekalla.
Perj. 13 ja 27 pnä klo 17,30 Sana ja rukous.
Tervetuloa näihin tilaisuuksiin!
Ruokajaot: Perj. 13 ja 27 pnä klo 17.00 alk. hartaushetkellä.
Ukrainassa Dipron lastenkoti, jossa 280 lasta, vailla sähköä!
Haluamme auttaa heitä saamaan aggregaatin n. 20kw.
Tule mukaan muodolla, että toisella!
Tervetuloa ostoksille, kiitos ja hyvää syksyä!



Eläkeliiton Halsuan yhdistys

10.9.2024 Bingo alkaa Käpyhovilla klo 18.00. Palkintoina lahjakortteja, pääpalkintona 100€ lahjakortti pallorajalla, väliajalla kaffia ja arvontaa.
Tervetuloa!
11.9.2024 Järjestöpäivä Perhossa klo 10-16, linja-autokuljetus Sillanpäästä.
Ilmoittaudu heti 0405765694/Maili
25.9.2024 retki Ähtärin eläinpuistoon toteutuu, jos lähtijöitä on 20. Pääsylippu 26€.
Ilmoittaudu 15.9 mennessä Kaijalle 0451352465 tai Mailille 0405765694



Hei 15-18 -vuotias nuori ja oman elämäsi asiantuntija!
Asutko uusperheessä, jossa hommat tuntuvat toimivan?
Vastaamalla "Mun uusperhe" -kyselyyn, osallistut tutkimukseen, jossa kartoitetaan nuorten hyvinvointia ja sopeutumista tukevia asioita. Kyselyyn voivat vastata nimettömästi kaikki nuoret, jotka asuvat joko kokoaikaisesti tai vuoroasuen uusperheessä.
Lue lisää <https://supli.fi/mun-uusperhe-kysely-nuorille/> tai hyppää QR-koodista suoraan kyselyyn.

Jokainen perhe on erilainen ja hyviä käytäntöjä on monia, joten jokainen vastaus on tärkeä. ❤️
Mun uusperhe -kysely on osa Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekuntaan, yhteistyössä Suomen Uusperheiden Liiton kanssa, toteutettavaa väitöskirjatutkimusta.



Koulutoimi

Ammottaako pakkasesi vielä tyhjillään marjoista?
Vanhan yläasteen, nykyisen Yritystalon takana on marjapensaita, joista voit käydä poimimassa talveksi vitamiineja pakkaseen. Tarjolla mm. punaviinimarjoja vadelmia. Siis poimimaan! 😊



Sivistystoimi

Halsuan metsästysseuran hirvikokous

Käpyhovilla sunnuntaina 15.9. klo 19.00.

Tervetuloa! -Hirvijaosto



Halsuan metsästysseuran valkohäntäpeurakokous

Kirkonkylän hirvihallilla maanantaina 16.9. klo 19.00.

Jahtiin ilmoittautuminen, osallistumismaksu 5e.

Tervetuloa!



**KODIN JA
KOULUN
PÄIVÄ**

Tulossa...

Kodin ja koulu päivä lauantaina 5.10., alkaen klo 9.00.

Lisätietoja lähempänä ajankohtaa.

Yhteistyössä, koulutoimi ja Halsuan vanhempainyhdistys

KIRJASTO avoinna to 12.9. poikkeuksellisesti klo 13.00 - 16.00.

Omatoimikirjasto avoinna normaalisti klo 8 - 21.

Keskiviikkona 11.9. klo 18.30 – 19.30 kahvakuulaharjoittelu yhtenäiskoulun alapihalla. Sateen sattuessa hallilla. Harjoittelu sopii kaikille, sekä miehille, että naisille ja on ilmainen.

Liikuntaa letkeästi-hanke



Kotikuluma
Perhontie 1
69510 Halsua

Lounaslista
(9.-13.9.)

www.kotikuluma.fi
050 5238 222

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Crispy chicken LG Paistettu riisi MG Juustopaisti LG Hedelmärahka LG	Smetanapossu LG Peruna MG Kana-pekoniipasta L Kiisseli MG	Broilerinfile aurakastikkeessa LG Riisi MG Muusi LG Nakkikeitto MG Piiirakka L	Pekoninakit LG Kermaperunat LG Hernekeitto MG Pannari L	Kermainen lohikeitto LG Kinkkukiusaus LG Jälkiruoka talon tapaan

Avoimna: ma - to 7:30 - 17:00 , pe 7:30 - 19:00 , la - su suljettu. Tervetuloa!

