

KUNTATIEDOTE

Tammikuu 2020



Sisältö:

Seuraava kuntatiedote	1	Tammikuun tapahtumapäivä.....	2
Valtuuston kokous.....	1	Vaatekauppa Singin vaatemyynti Pyhännällä.....	3
Tulppa-kuntoutus	1	Vankkuri-hankeen toimintaa vuonna 2020	4
InBody- kehonkoostumusmittaukset	2		
Eläkeliiton Pyhännän yhdistys tiedottaa	2		

Seuraava kuntatiedote

Seuraava kuntatiedote ilmestyy 31.1.2020. Kuntatiedotteen ilmoitusaineisto tulee jättää viimeistään keski-
viikkona 29.1.2020 kunnantalolle tai kunnan yleiseen sähköpostiosoitteeseen pyhannankunta@pyhanta.fi.

Valtuuston kokous

Pyhännän kunnanvaltuuston kokous pidetään maanantaina 27.1.2020 klo 18.00 Pyhännän kunnantalon au-
ditoriossa. Kokouskutsu ja esityslista asetetaan nähtäväksi 23.1.2020 kunnan www-sivuille, [www.py-
hanta.fi](http://www.pyhanta.fi), jossa myös kokouksen tarkistettu pöytäkirja on nähtävillä 28.1.2020.

KUNNANVALTUUSTON PUHEENJOHTAJA

MATTI LEIVISKÄ

Tulppa-kuntoutus

Aivoverenkiertohäiriö? Diabetes? Sepelvaltimotauti?

Tule Tulppa-kuntoutukseen

- * jos sinulla on kohonnut sairastumisen riski tai jos olet sairastunut hiljattain
- * jos sairautesi vaihe tai elämäntilanteesi muuttuu
- * jos kaipaat tukea kuntoutumiseen
- * jos sairastuminen aiheuttaa pelkoja

Tulppa ryhmässä

- * saat tietoa valtimotaudeista ja niiden riskitekijöistä
- * opit taitoja toteuttaa omahoitoa
- * löydät keinoja tehdä elintapamuutoksia
- * saat mahdollisuuden vertaistukeen
- * saat keinoja työ ja toimintakyvyn edistämiseen ja
- * löydät keinoja sairauden kanssa elämiseen



Kuka järjestää

Tulppa-kuntoutus on terveyskeskuksen järjestämää ryhmämuotoista kuntoutusta yhteistyössä
sairaanhoitopiirin kanssa.

Kuinka usein?

Kuntoutus käsittää 8-10 ryhmätapaamista (2-3 tuntia) ja seurantatapaamisen kuuden ja /tai 12
kuukauden kuluessa. Pienryhmässä on 10-12 osallistujaa.

Ota yhteyttä terveyskeskukseksi hoitajaan ja kysy lisätietoja!

Pyhännän kunta
Manuntie 2
92930 PYHÄNTÄ

040 1912 200
pyhannankunta@pyhanta.fi

Pyhännän vastaanotto: Sairaanhoitaja Asta Mämmi, puh: 044-7591811/ soittopyyntö
 Terveystenhoitaja Eeva Mahosenaho, puh: 044-7591815 ma, ke ja to klo. 12-13

ILMOITTAUDU 24.1.2020 mennessä. Ryhmä alkaa helmikuun aikana.

InBody- kehonkoostumusmittaukset

InBody- mittaukset vapaa-aikatoimistossa.

Mittauksessa voit käydä: maanantaina 20.1 kello 18:00-20:00, tiistaina 21.1 kello 8:00-12.00 ja keskiviikkona 22.1 klo 18:00-20:00

Laitteen käyttö:

Laitetta käytetään paljain jaloin, ilman koruja ja painavia vaatekappaleita.

Mittaus suoritetaan tyhjällä vatsalla (vähintään 2 tuntia ruokailun jälkeen)

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkintälaitte, eivät saa käyttää laitetta.

Kehon sisäinen metalli-implantti, voi vaikuttaa mittaukseen.

Raskaana olevalle henkilölle vain lääkärin suostumuksella.



lisätietoja: <http://www.inbody.fi/>

Eläkeliiton Pyhännän yhdistys tiedottaa

7.1. Karaokekerho Nuopparilla klo 18, arvontaa.

14.1. Kerhopäivä tiistaina klo 12 kunnantalon auditoriossa: uusi puheenjohtaja ohjaksissa, uudet toimintakalenterit jaossa. Mukana on osuuspankin edustaja kertomassa mobiilimaksamisesta. Kerhon jälkeen on mahdollisuus saada yksilöllistä ohjausta Osuuspankin tiloissa. Sitä varten ota mukaan mobiililaitteesi (puhelin/tabletti), pankkitunnukset sekä avainlukulista.

16.1. Äijävirtaa Nuopparilla klo 12.30.

21.1. Karaoke Nuopparilla.

28.1. Porinapiri käsityön merkeissä Ukonojan kerhohuoneella klo 12.

Kinkunsulatustalkoot jatkuvat aikaisemman ohjelman mukaan:

22.1. Seniorijumppa aloittaa kevätkauden Riikka Teeriahon ohjauksessa Liikuntasalilla klo 15.45.

Kuntosali on käytössämme maanantaisin ja torstaisin klo 11.30-12.30.

Onnellista Uutta Vuotta 2020! Tervetuloa mukaan toimintaan entiset ja uudet jäsenet!

Tammikuun tapahtumapäivä

Kirjastolla la 18.1. klo 10-14

Pyhännän metsästysyhdistys esittelee toimintaansa klo 11-14. Metsästyssimulaattoria voi testata vanhan kuntosalin tiloissa.

Kirjailijavieras, Jussi Konttinen, klo 12-

Kirjastopalvelut avoinna klo 10-14

Kahvi ja mehtarjoilu!

Kirjailijavierailu Pyhännän kirjastolla lauantaina 18.1. klo 12

Jussi Konttinen Siperia - suomalaisen perheen ihmeellinen vuosi ikiroudan maassa

Konttinen kertoo tilaisuudessa sanoin ja kuvin Siperiasta.
Vierailun kesto on n. tunti, jonka jälkeen on aikaa keskustelulle.

Konttisen kirja on myytävänä tilaisuudessa, hinta 20€ (vain käteismaksu).



Tervetuloa!



Vaatekauppa Singin vaatemyynti Pyhännällä

VAATEKAUPPA SINGIN (KIURUVEDELTÄ) VAATEMYynti PYHÄNNÄLLÄ,
KESKUSTIE 12 (ENT. OP:N TILAT) HUOM! VAIN 4 PÄIVÄÄ
KE 8.1.-LA 11.1.2020!!!

TARJOLLA ESIM. NAISILLE RUNSASTI IHANAN VÄRIKKÄITÄ ASUSTEITA ITALIASTA!
ASUSTEITA MYÖS MIEHILLE

HUOMIOIMME MAHDOLLISUUKSIEEN MUKAAN MYÖS MUODOKKAAT NAISET JA ISOT MIEHET!
EDULLINEN HINTATASO!

NYT HUIPPUTARJOUS:

VALITSE 3, MAKSA 2!

ILMAISEKSI SAAT EDULLISIMMAN KOLMESTA VALITSEMASTASI VAATTEESTA!

TARJOUKSEEN VOIT VALITA SEKAIN ERILAISIA VAATTEITA:

TAKKEJA, LIIVEJÄ, TUNIKOITA, PUSEROITA, NEULEITA, HAMEITA, HOUSUJA, LEGGINSEJÄ YM.!

TULKAAPA JOUKOLLA IHMETTELEMÄÄN VAATTEIDEN PALJOUTTA!

VAATEKAUPPA SINGI/MARITTA PUH. 040 574 1267

Vankkuri-hankkeen toimintaa vuonna 2020



VANKKURIN TOIMINTAA VUONNA 2020

VANKKURI-hanke kehittää ja vahvistaa monia erilaisia tukitoimia erityislasten perheiden arjessa jaksamisen tueksi. Hanke muun muassa järjestää teemaleirejä Oulun eteläisen alueella.

Leirit toteutetaan pääsääntöisesti Raudaskylän Kristillisellä Opistolla, Opistontie 4–6, Ylivieska.

<p>21.1. TAMMITÄRSKYT KLO 12–15 Monipuolinen musiikillinen tapahtuma nuorille ja aikuisille erityisille. Ilmoittautuminen 10.1. mennessä.</p> <p>31.1.–2.2. TURVALLISUUS TUTUKSI Leiri yli 16-vuotiaille erityisille. Kerrataan ensiaputaitoja.</p> <p>21.–23.2. TALVILEIRI PARTIOON TUTUSTUEN Leiri 7–17-vuotiaille erityisille. Leiri järjestetään samaan aikaan alueellisen Pohjanmaan partion talvileirin kanssa.</p> <p>3.–5.4. TEMUTA-leiri erityisille ja läheisille Paneudumme naamioteatterin kiehtovaan maailmaan.</p> <p>14.5. FASD-KOULUTUSTA AMMATILAISILLE JA ASIASTA KIINNOSTUNEILLE – seuraa ilmoittelua</p> <p>15.–17.6. RÄPPIÄ JA RULETUSTA -leiri Erityislapsille ja -nuorille sekä heidän läheisilleen suunnattu leiri. Tutustutaan rap-lyriikkaan käytännönteckemisen ja hauskanpidon kautta. Lisätietoja: www.vankkuri.com.</p> <p>29.6.–1.7. SIRKUS-leiri Ala- ja yläkoulukäisille erityisille suunnattu leiri, tutustutaan monipuolisesti sirkustelun saloihin.</p> <p>20.–30.8. INTTI TUTUKSI -leiri täysi-ikäisille Oulaisissa. Yhteistyössä MPK:n kanssa.</p>	<p>SYYSTREFFIT SYYSKUUSSA Koulutusta ammatilaisille ja kohtaamisia erityisten perheille. Ajankohta ja sisältö tarkentuu myöhemmin.</p> <p>18.–20.9. ROBOT RULETTAA -leiri Ala- ja yläkoulukäisille suunnattu leiri, jossa tutustutaan koodauksen alkeisiin robottien ja pelien avulla.</p> <p>10.10. MAMMAT JA MUKSUT Hemmottelupäivä erityisten äideille, muksuille omaa ohjelmaa</p> <p>7.11. SIKASIISTI JUTTU Teemapäivä erityisille ja isille</p> <p>VERTAISRYHMÄ ERITYISTEN VANHEMMILLE Oulaisten seurakuntakodilla klo 17–18.30 keväällä kuukausittain. Lapsiparkki järjestetty. Yhteistyössä Jokilaaksojen OmaisOiva ja Oulaisten srk. Katso päivämäärät: www.vankkuri.com</p> <p>ERITYISLASTEN JA PERHEIDEN PUUROJUHLA joulukuussa – ajankohta tarkentuu myöhemmin</p> <p>TULOSSA MYÖS ASPERGER NUORILLE SUUNNATTU VERTAISRYHMÄ Seuraa ilmoittelua: vankkuri.com</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Leirit toteutuvat, mikäli hakijoita on riittävästi.
Tarvittaessa voit kysyä kotikunnastasi maksusitoumusta.

Ohjelmat tarkentuvat lähempänä tapahtumaa. Muutokset mahdollisia, seuraa sivustoamme. Hakulinkki www.vankkuri.com avautuu vuoden alusta.



Sirka Veivo
Projektipaällikkö
P.044 772 7055
sirka.veivo@rko.fi



Ritva Mustakangas
Projektityöntekijä
P.044 767 1469
ritva.mustakangas@rko.fi



vankkuri@rko.fi / Facebook: [vankkurihanke](https://www.facebook.com/vankkurihanke) / www.vankkuri.com / www.rko.fi

Leikkaa ilmoitus talteen!