



Tervetuloa!

**Yrittäjältaan tiistaina 23.1.2018 klo 19** Kunnanvirastolle.

## Ota some käyttöön yrityksesi liiketoiminnassa

Kahden iltapäivän workshopissa saat konkreettista apu yrityksesi toimintaan!  
Tuotetaan sisältöä Youtubeen ja Facebookiin sekä laaditaan omia nettisivuja.

**Aika: 30.1.2018 ja 6.2.2018 klo 16.30-20.00**

**Paikka:** Halsuan Yhtenäiskoulu, Perhontie 29, 69510 Halsua

**Kouluttaja:** Yrittäjä, IT-viestinnän asiantuntija Mathias Nylund,  
Centria-ammattikorkeakoulu Oy

**Hinta:** 160 € / alv 0%

Saat näkyvyyttä, asiakkaita ja lisää myyntiä sosiaalisen markkinoinnin avulla. Some markkinoinnin toimenpiteiden tavoitteena on kasvattaa yrityksen näkyvyyttä. On tärkeä määritellä tarkasti tavoitteet, tehdä somestrategia ja valita oikeat kanavat.

"Workshopissa pääpaino on Facebookissa ja Youtubessa."

- tuotetaan sisältöä ja luodaan strategia
- tehdään mainoksia ja niitä kohdistetaan oikealle yleisölle
- kuvataan ja editoidaan video
- luodaan omat nettisivut

Varaa nyt aika kalenteristasi ja ilmoittaudu koulutukseen

**MYNNIN**foorumi

**Naperoiden** eli 2008 synt. ja sitä nuorempien pesisharkat ovat alkaneet.

**Harkat sunnuntaisin hallilla klo 13-14.30.**

Tervetuloa kaikki innokkaat, uudet ja vanhat!

Pesäpallojaosto



## KIRJASTON LUKUPIIRI

jatkaa **maanantaina 22. päivänä tammikuuta klo 18.00. Kirjana on Toivo Pekkasen *Tehtaan varjossa***, Kirja on 1930-luvulta. Kysykää kirjaa Marialta!

Kaikki mukaan. Tulkaa juttelemaan ja pohtimaan, vaikka kirja olisi jäänyt lukemattakin. Katsellaan vähän, mitä kirjoja pukki on tuonut ja mitä kirjoja jouluksi eniten myytiin.

***Kalevi ja Maria***



**Eläkeliiton päiväkahvivilaisuus Halsua-talolla ti 30.1.2018 alkaen klo 12** (Huom. aika).

Keskustellaan kevään ja kesän reissuista, pelataan bingoa ja nautitaan hyvästä seurasta. Arvontaa. Kaikki ovat tervetulleita, mutta erikoisesti toivomme uusien jäsenten mukaantuloa!

**Bocciaa pelataan torstaisin klo 10 - 12 urheiluhallilla ja uimassa käydään torstaisin Vetelin uimahallilla**, kelloajoista tietää Ritva Jylhä, puh. 040 719 8213.

Tulossa:

- Yhdistyksen kevätkokous 14.2.2018 klo 15 Halsua-talolla
- Naisten päivän lounas seurakuntatalolla 8.3.2018



**Lasten HIIHDOT Käpylässä 24.1.2018 klo 19.** Perinteisellä hiihtotyylillä.  
Hiihdot sponsoroi Hietalahti ja Pojat Oy  
Tervetuloa! Liikuntatoimi / Hiihtojaosto



**4H LASKETTELU**  
**Kaustisen Hiihtokeskuksessa**  
**26.1. ja 16.2. klo 16-20:00**

**4H-jäsenille edulliset hinnat:**  
iltalippu 9€, välinevuokra 9€, kypärä 2,5€

Ilmoittautumiset omaan 4H yhdistykseen  
Alle 10-vuotiaille huoltaja mukaan.  
Mehu- ja makkaratarjoilu!

**4H**

## Voimaa liikunnasta – tietoa ja toimintaa

**Aika:** 20.2.2018 klo 12-16  
**Paikka:** Kokkolan kaupungintalo, Kokkolasali  
**Kenelle:** Jokaiselle joka on kiinnostunut liikunnan merkityksestä ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveyteen. Pälle mukavat vaatteet, joilla voi liikkua.

### Ohjelma

12:00 **Tervetuloa!** Muutosagentti Liisa Ahonen  
12:15 **Tutustu uusiin liikuntamuotoihin!**

Lajiesittely, jonka jälkeen NonStopina eri tiloissa mahdollisuus kokeilla lajeja:



<b>Asahi terveystoiminta</b>	Virpi Hoffren, Tähtiterveys
<b>Chiball</b>	Pia Siipola, Medirex
<b>Jooga</b>	Marke Aho, Kokkolan kaupunki
<b>Lavis</b>	Pauliina Hautala, Tzana
<b>Senioritanssi</b>	Kari Uusiportimo ja Riitta Koukkari, Vanhat Varikset

13:45 **Täyttä elämää ikääntyneenäkin!** psykologi, eläkeläinen Pirkko Lahti

14:30 **Liikunnan merkitys arjessa** vastualuejohtaja Anu Riutta-Huopana,  
Ikääntyneiden kuntoutus

14:50 **Ravinto liikunnan yhteydessä** ravitsemusasiantuntija, ETM Saira Paavola, Gery ry

15:00 **Liikunnasta elämäntapa!** mestarihiihtäjä Juha Mieto

15:45 **Ja sitten vaan liikkumaan!**



**TERVETULO!**

