



## Halsuan Kuntatiedote vk 10 / 2024

Seuraavaan ilmoitukset to 14.3.2024 klo 12 mennessä osoitteella [kuntatiedote@halsua.fi](mailto:kuntatiedote@halsua.fi)  
ilmoitushinta 6,15 €/cm ja 92,25 €/sivu sis. alv 24 %

### Kevättä rinnassa ja intoa liikkua?

Liikuntaa letkeästi -hanke tarjoaa kevään kuluessa seuraavia tapahtumia:

- Lavista koulun liikuntasalissa 4.4., 18.4. ja 2.5.
- Kahvakuulaa ja lavista – yhdessä tai erikseen; koulun liikuntasalissa la 23.3. klo 10 / klo 11
- Käpylän kisailut – koko perheen liikuntatapahtuma ma 1.4. klo 12.00
- Kevätkirmaisu Harjussa ke 24.4. klo 18-20



Laitahan kalenteriisi 😊 Lisätietoja myöhemmin.

Liikuntaa letkeästi / Miia ja Hanne

### Koko talven suksimestari -kampanja

Kaustisen seudun kunnat ja Perho kannustavat kuntalaisia suksille suksimestari-kampanjalla.

**Kaikkien** suksimestareiden kesken arvotaan Kaustisen seudun nuoriso- ja vapaa-aikatoimien yhteinen 100 euron lahjakortti aikuisten kesken ja 50 eur lahjakortti nuorten kesken. Näiden lisäksi arvotaan kuntakohtaisia palkintoja.

Hiihtämällä talven aikana vähintään 500 km – nuoret ja aikuiset tai 100 km - alle 15-vuotiaat, voi kuntalainen lunastaa itselleen Suksimestari-diplomin.

Ilmoita hiihtokilometrisi kunnan nuoriso- ja vapaa-aikatoimeen 15.4.2024 mennessä osallistumalla arvontaan! Täytettäviä lomakkeita saa kunnantoimistolta.



### Hei liikkujat ja liikkeelle aikovat!

Hiihtokausi lähenee loppuaan, mutta liikuntaa kannattaa jatkaa. Kun sukset jäävät pois, voit jatkaa liikkumista sauvojen kanssa. Sauvakävelystä on selkeitä hyötyjä moneen asiaan:

- hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto paranee
- koko kehon lihaskunto paranee
- liikkuvuus lisääntyy, erityisesti rintarangan alueella
- ryhti ja asento kohentuvat
- veren rasva-arvot ja verenpaine saattavat parantua
- mieliala ja yleinen jaksavuus kohoaa

Sauvakävellä voit joko yksin, ystävän tai ryhmän kanssa.

Muista oikea tekniikka ja lähde nauttimaan!

Lisätietoja mm. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/sauvakavely>

#### SAUVAKÄVELYN PERUSTEKNIikka





## Kirjasto tiedottaa

Seuraava LUKUPIIRI kokoontuu kirjastossa ma 8.4. klo. 18.00

Kuukauden kirjana on Erno Paasilinnan kokoama "ERÄMIEHIÄ JA ERÄMAITTEN VAELTAJIA", jossa on tarinoita useammalta kirjoittajalta. Jokainen voi valita parhaat tarinat luettavaksi ja keskustellaan niistä. Kirjoja saatavilla kirjastosta 13.3. alkaen.

TERVETULOA!



## SATUTUOKIO

lapsille kirjastossa to 14.3. klo 9.30–10.00.

Tervetuloa kuuntelemaan!



## Eläkeliiton Halsuan yhdistys

Ma 11.3.2024 piirin pilkkikisa Majakan rannassa

Ilmoittautuminen klo 9.30, pilkkiaika klo 11-14.

Punnitus alkaa klo 13.30. Ravintola auki; keittoruokaa tarjolla hintaan 9 €.

Arvontaa.

Tervetuloa viettämään ulkoilupäivää!



BINGO Käpyhovilla tiistaina 12.3. klo 18

Maksuvälineenä käy käteinen ja pankkikortti.

Tervetuloa!



## Lyhtyseurakunta, Vetelintie 3

### Maaliskuun toiminta:

- Rukous- ja keskusteluillat perjantaina 15. ja torstaina 28. pnä klo 17.30. Kalliojärvellä Tiina ja Pekka Karttusella perjantaina 8. ja 22. pnä klo 18.00.
- Ruokajakelut perjantaina 15. ja torstaina 28. pnä klo 17.00, alk. hartaushetkellä.
- Lyhtykirppis avoinna perjantaisin klo 12–18, ei pitkänä perjantaina.

Ote isän rakkauskirjeestä: "Haluan koko sydämestäni ja sielustani palauttaa asemasi lapsenani. Ja tahdon näyttää sinulle suuria ja ihmeellisiä asioita, Jos etsit minua koko sydämestäsi, löydät minut."

Tervetuloa tilaisuuksiin!

Olisiko kellään lahjoittaa "suuri kokoista" pakastinta ruokajakeluun? Puh. 0400 846760 / Esko. Kiitos!



## Halsuan Toivo ry.:n vuosikokous

torstaina 21.3.2024 klo 19.00 Halsuan yhtenäiskoululla.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Johtokunta



# KAIKILLE AVOIN DIGITUKITAPAHTUMA HALSUALLA TO 14.3. KLO 9-14



Soite järjestää Halsuan digipalvelupisteellä (Kunnanvirasto, Kauppisentie 5) Digitukitapahtuman yhteistyössä Halsuan kunnan ja Kaustisen seutukunnan kanssa. Tule kuulemaan ajankohtaista tietoa verkkoasioinnista asiantuntijoiden kertomana ja kädestä pitäen avustamana:

- Osuuspankki Jokilaaksojen pankkipalvelut klo 9-12
- Puolesta asiointi verkkopalveluissa klo 9-11, erityisasiantuntijana DigiSisko Sanna Suomalainen-Ajanko
- Kunnan sähköiset palvelut
- DigiSoiten palvelut



**makkaranpaistoa  
pullakahvit Lämpimästi tervetuloa!  
vapaa pääsy**

Mukana Kpedun hyvinvointiteknologiaopiskelijat:  
• ihastuttava NAO-humanoidirobotti  
• tietoisukuja mm. tietoturvasta



## AVOIN KAFFITILAISUUS

**Halsuan seurakuntatalolla  
(Perhontie 24, Halsua)  
perjantaina 15.3.2024 klo 13:00**

Vieraina Soitelta Johanna Lång, Keski-pohjanmaan Omaishoitajayhdistyksestä Tuula Koivusaari.

Musiikkia ja mukavaa yhdessä oloa, myös Sinikka, Heidi ja Tiina mukana.

**TERVETULO!**

Lisätietoja: SRK diakonissa Tiina Karhulahti 0407324117

Tilaisuuden järjestää:

SPR Kaustisen osaston Halsuan ystävöiminta, Eläkeliiton Halsuan yhdistys ja Halsuan seurakunta



## MEHTÄMIKKO - ATERIAT

JUUSTOLEIPÄ KYLMÄSAVULOHIELLA

JUUSTOLEIPÄ PEKONILLA

JUUSTOLEIPÄ NAUDANLIEHAPIHVILLÄ



**Tuu  
syömhän!**



Perhontie 1, Halsua - 050 5233 222 - [www.kotikuluma.fi](http://www.kotikuluma.fi)

*Kotikuluma lauantaina  
16.3. auki klo 15-18,  
milloin saa Mehtämikon  
burgereita.*

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>Juustopaisti LG Lihapullapasta L</p>	<p>Possua pekonikastikkeessa LG Porkkanaseikeitto LG</p>	<p>Juustoiset makkarapihvit LG Seitiä smetana- kastikkeessa LG Kampsupaisti L</p>	<p>Broilerin koipireisi MG Hernekeitto MG</p>	<p>Paella LG Kermainen pekonipasta LG</p>
<p><b>Avoinna: ma - to 7:30 - 15:00 , pe 7:30 - 19:00 , la - su suljettu. Tervetuloa!</b></p>				



Keski-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

## Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue Soite on ottanut käyttöön ikäihmisille suunnatun OnniTV-palvelun

OnniTV tarjoaa Keski-Pohjanmaan alueen ikäihmisille geriatrasta etäkuntoutusta, rentoutusta, muistikuntoutusta, kulttuuria, opetuksellista sisältöä ja musiikkia arkipäivisin klo 11–13 sekä ruotsiksi maanantaisin ja perjantaisin klo 10–11. Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Kunto-ohjeita toistetaan viikoittain, jolloin liikesarjat tulevat tutuiksi, muisti vetreytyy ja saadaan paras mahdollinen vaikuttavuus ikäihmisen toimintakykyyn.

Ohjelmasisällöt suunnitellaan yhdessä ikäihmisten kuntoutuksen ja ammattilaisten kanssa, kuntien vanhustyön toimijoiden ja omais- ja vanhusverkostojen asiantuntijoita kuullen.

Kulttuuri ja oppiminen -osiossa teemat vaihtelevat kuukausittain. Ohjelmassa on mm. museokierroksia, mielen hyvinvointia, yhteislaulua, voimistelua, tanssia, asumisen ohjelmia ja digiopetusta.

### Ohjelma-aika

Liikunta- ja muistikuntoutus joka arkipäivä klo 11–12  
Kulttuuri ja oppiminen joka arkipäivä klo 12–13

Klo 11.00 Istumafysio  
Klo 11.15 Muistijumppa  
Klo 11.30 Seisomafysio  
Klo 12.00 Kulttuuri ja oppiminen

OnniTV ruotsiksi maanantaisin ja perjantaisin klo 10–11.

### Kanavat ja näkyvyys

Antenni-tv:n kanavapaikalla 33  
Elisan ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla 66  
Ålcomin partneroperaattorit kanavapaikalla 99

Nettistriimi lähetyksinä <https://www.onnitv.fi/suora/>

OnniTV näkyy tällä hetkellä antennitalouksissa Etelä-Pohjanmaan, Kainuun, Keski-Pohjanmaan, Pohjanmaan, Pohjois-Karjalan, Pohjois-Pohjanmaan, Päijät-Hämeen, Kymenlaakson ja Satakunnan alueilla sekä Telian, Elisan ja Ålcomin partneroperaattoreiden talouksissa.

## Lihaskuntokampanja 2024

Kaustisen seutukunnan kuntien vapaa-aikatoimet + Perho järjestävät lihaskuntokampanjan 1.3.-31.3.2024. Lihaskuntokampanjassa hyväksytään kaikki lihaskuntotreenaamiseen tapahtuva liikunta (kyykyt, punnerrukset, leuanvedot sekä kuntosalilla tehty lihaskuntotreenaaminen) Vähintään viisi merkittyä liikuntakertaa oikeuttaa osallistumaan pääpalkinnon (puolen vuoden salijäsenyys) arvontaan. Kampanjassa kilpaillaan missä kunnassa käytetään eniten aikaa lihaskuntoliikuntaan suhteessa väkilukuun. Kampanjan voittanut kunta saa liikuntakampanjoiden kiertopokaalin. Osallistu mukaan täyttämällä osallistajakortti, laittamalla ylös ajat, jotka olet käyttänyt lihaskuntoliikuntaan päivän aikana ja toimita se kuntasi nuoris- ja vapaa-aikatoimelle 3.4.2024 mennessä.

**Nimi:**

**Kotiosoite:**

**Puhelinnumero:**

Pvm.	Suoritus (aika)	Pvm.	Suoritus (aika)	Pvm.	Suoritus (aika)
1.3.		12.3.		23.3.	
2.3.		13.3.		24.3.	
3.3.		14.3.		25.3.	
4.3.		15.3.		26.3.	
5.3.		16.3.		27.3.	
6.3.		17.3.		28.3.	
7.3.		18.3.		29.3.	
8.3.		19.3.		30.3.	
9.3.		20.3.		31.3.	
10.3.		21.3.		Suoritus aika yht:	
11.3.		22.3.			