

Seuraava kuntatiedote

Seuraava kuntatiedote ilmestyy **29.10.2025**. Kuntatiedotteen ilmoitusai-
neisto tulee jättää viimeistään **maanantaina 20.10.2025** kunnantalolle tai
sähköpostiosoitteeseen kuntatiedote@pyhanta.fi.



Tiedotteet

Energian hinnan tarkistus

Teknisen lautakunnan kokous 19.8.2025 § 14 on päättä-
nyt nostaa energiahintaa **1.9.2025 alkaen 8 %**. Uudeksi
hinnaksi tulee 96,64 e/MWh alv 0 %.



Ikäihmisten juhla ti 7.10. klo 12 Monitoimitalolla

Tervetuloa juhlimaan kanssamme vanhustenviikkoa
tiistaina 7.10 klo 12 alkaen Monitoimitalon yhteisötilaan.

Kaikille Pyhännän ikäihmisille avoin juhla sisältää
"Tähtihetkiä" musiikkiesityksen (40 min) sekä kakkukahvit
leppoisassa tunnelmassa.

Aikuisille ja senioreille suunnatussa musiikkiesityksessä
kuullaan elokuvamusiikin helmiä eri vuosikymmeniltä.
Ohjelmistossa kuullaan kauniita balladeja sekä
menevämpääkin musiikkia: mm. Akselin ja Elinan häävalssi,
Seitsemän kertaa seitsemän ja Tuomittuna kulkemaan.
Musiikin lisäksi muistellaan myös elokuvia, joista nämä
kappaleet ovat aikanaan tulleet tutuksi.

Järj. Pyhännän kunnan vanhus- ja
vammaisneuvosto



 Pyhanta

Kirjasto tiedottaa

Elokuvaesityksiä kirjastossa

Syyslomaviikolla 20.–24.10. kirjastossa järjestetään eloku-
vaesityksiä kirjaston aukioloaikoina. Esitettävät elokuva ovat
mm. Myyrä, Pörri Orava, Rexi-koira, Hello Kitty, Janosch ja
Muumi. Kysy lisätietoja kirjastosta.



Lokakuun näyttely kirjastossa 24.9.-9.10.25

Näyttelytilassa on esillä Pyhännän esikoululaisten sekä 1. ja
2. luokan oppilaiden tekemiä töitä, joiden teemana on Kirsi
Kunnaksen runot.

Runoilija ja akateemikko Kirsi Kunnaksen syntymästä tuli
kuluneeksi 100 vuotta 14.12.2024. Kunnaksen elämäntyötä
ja runoa juhlistetaan vuosina 2024 ja 2025.

Näyttely on avoinna kirjaston aukioloaikoina. Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Ruokailu Pyhännän seurakuntalolla 7.10.2025 klo 11

Tilaisuuden järjestää seurakunta yhteistyössä SPR:n kanssa.
Ohjelmaa, SPR Kärämäki tarjoaa lounaan ja jakaa
ESR+ -ostokortteja klo 14 asti. Kortit ovat Euroopan unionin
osarahoittamia ja vähävaraisille tarkoitettuja. Tilaisuus on
maksuton ja kaikille avoin.

Lämpimästi tervetuloa!





Energiailta - Mikro- ja pk-yritysten kestävyys ja vastuullisuus

ke 8.10. Klo 15–18.30 Pyhännän monitoimitalo
(vanha Nestori, Vakkatie 3) ja Teams

Ohjelma ja ilmoittautuminen:

https://tapahtuma.oamk.fi/energiailta_pyhanta

Puheenvuoroissa kuullaan kehittäjien ja yritysten näkökulmia kestävyteen ja vastuullisuuteen mm. energian tuotannon ja siihen liittyvän arvoketjun näkökulmasta. Puheenvuorot tarjoavat tietoa VSME:sta eli vapaaehtoisesta kestävyysraportointistandardista PK-yrityksille sekä siitä, mitä kestävyys ja vastuullisuus merkitsevät käytännössä toimijoille. Tilaisuuden järjestää EKOENERGIA-hanke yhteistyössä VALUE-hankkeen kanssa.



Yhdistysilta ma 6.10.

Pyhännän kunnan, seurojen ja yhdistysten yhteinen ilta maanantaina 6.10. klo 17.30. Pyhännän kirjastolla. Koollekutsuja vuorossa MLL & Seurakunta.

- Uusi laki kuluttajapalvelujen turvallisuudesta. Mitä yhdistysten pitää huomioida?
- Palaute kesästä ja Perttuleista
- Syksyn ja joulun suunnittelu
- Toiveet ensi vuodelle, alustavat tärkeät päivämäärät, Oulu2026.

Kahvitarjoilu. Lämpimästi tervetuloa!



Sayays Iltamat

**KYLÄTALO
JOKIHELMESSÄ
LAMUJOENTIE 56,
PYHÄNTÄ
VAPAA PÄÄSY!**

**LAUANTAI 11.10
KLO 18-23**

KARAOKE TANSSIT

**PUFFETISTA:
KAHVIA, VIRVOKKEITA
JA MAKKISPEKKISTÄ!**

TERVETULO!

**JÄRJ. LAMUJOKI-OJALANKYLÄ KYLÄYHDISTYS RY
MUSIIKISTA VASTAA ANU**

**MAKKARAPERUNAT
7€**

PERJANTAINA 10.10. KLO 17.45 PERJANTAIBINGO MONITOIMITALOLLA

Kahvitarjoilu ja iltapalaa
klo 17.30 alkaen Monitoimitalon
yhteisötilassa: Vakkatie 3a.

Saattaa sisältää yllätysvieraan.





Vapaa-aikatoimi tiedottaa

Heijastinpäivä ke 1.10.

Välitunneilla yläkoululaisille heijastinaskartelua nuorisotiloilla. **Heijastinaskartelut jatkuvat illalla klo 17–19.30.**

Polkupyörien valotuunaushaaste. Tuunaa pyöräsi valoilla, heijastimilla ym. Tuunattujen pyörien kokoontuminen nuoparilla klo 17–19.30. Muista myös kypärä! Hienoin tuunaus palkitaan.

Kaikkien kävijöiden kesken arvotaan syksyinen palkinto.

Yökirjastossa tapahtuma pe 17.10

Luvassa mm: valaistu kirjasto, lautapelipisteitä, kauhuhuone, askartelua, legoja, tehtäviä, mysteereitä, vapaaehtoinen pukeutumiskilpailu yms. Tarkemmat mainokset Pyhännän kunnan tapahtumakalenterissa sekä somessa.

klo 17–19 Perheet ja pienet lapset
klo 19–21.30 Alakoululaiset
klo 21.30–23.30 Nuoret

Tapahtuman järjestäjänä: Kirjasto, Kulttuuritoimi sekä Vapaa-aikatoimi

Vapaa-aikatoimen uintiretki Kiuruvedelle 20.10.

Maanantaina 20.10. vapaa-aikatoimen retki uimaan Kiuruvedelle! Lähtö lisäksi torilta klo 11. Paluu takaisin n. klo 15.00. Retken hinta 5e. Mukaan omat eväät. Toiminta-aika kohteessa n. 2 tuntia.

Ilmoittautumiset [matti.saaranen\(at\)pyhanta.fi](mailto:matti.saaranen(at)pyhanta.fi) maanantaihin 6.10. mennessä

..SYYSLOMAN PE 17.10. YÖKIRJASTOSSA

KLO 17-19.00 PERHEET **KLO 19-21.30 ALAKOULU** **KLO 21.30-23.30 NUORET**

MM: VALAISTU KIRJASTO, LAUTAPELIPISTEITÄ, ASKARTELUA, TEHTÄVIÄ, LEGOJA, KAUHuhuONE, VAPAEHTOINEN PUKEUTUMISKILPAILU. NUORILLE MYSTEEREITÄ SEKÄ PIENTÄ ILTAPALAA



Lamujoki-Ojalankylä
kyläyhdistys ry

Syyskokous

Kylätalo Jokiheimessä
Lamujoentie 56, Pyhäntä
TIISTAINA 21.10

KLO: 18

Käsitellään sääntömääräiset asiat

Kahvitarjoilu

Tervetuloa!



JOKIHELMEN
OPISTO

Syksyn lyhytkurssit!

Dancemix 05500017

14.11.2025 2 t 10,00 €, Pe 19.15–20.45 Pyhännän koulu, liikuntasali, Jenni Autio Tanssillinen ryhmäliikuntatunti. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on pääosassa, sillä tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua tai tanssia. Erilaisia kappaleita ja tanssityylejä, tanssitaan yhtä ja samaa koreografiaa yhden kappaleen verran. Hiki on taattu! Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, sopii kaikille. Tunnille ryhmäliikuntaan sopivat lenkkarit, juomapullo ja hikipytyhe. Alaikärajasuositus 12 v. Ilm. päättyy 11.11.2025 15.00

Twerk 05500018

14.11.2025 2,33 t 10,00 €, Pe 17.15–19.00 Pyhännän koulu, liikuntasali, Jenni Autio. Tunti sisältää monipuolisen alku-lämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Taso: avoin, eli tervetulleita ovat niin aloittelijat kuin pidempään lajia harrastaneet. Vaatteet ja varusteet: pehmeät polvisuojat lattiatekniikoita varten. Löysät/joustavat shortsit (jotta takapuolen sheikkaus mahdollista), juomapullo, tennarit ja hikipytyhe. Sopii yli 15 v. täyttäneille. Ilm. päättyy 11.11.2025 15.00

Ilmoittautumiset uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi tai p. 044 7591 999 ma-pe klo 10-15.

Eläkeliitto Pyhännän yhdistys ry

Karaokekerho

kerho kokoontuu seuraavasti Monitoimitalolla:

Tiistaina 30.9. klo 18.00, kahvia, ei arvontaa

Tiistaina 14.10. klo 18.00, arvontaa, kahvia

Tiistaina 28.10. klo 18.00, kahvia, ei arvontaa

Marjaretki

Perinteinen karpalonpoiminta reissu **2.10.2025**. Kokoontuminen lisäksi torille klo 12.00, kimppakyydit.

Ikääntyvien juhla

Vanhustenviikon juhlaa vietetään **tiistaina 7.10. klo 12.00** alkaen monitoimitalolla. Ohjelmaa ja kakkukahvit. Tulkaahan paikalle!

Lokakuun kerhopäivä

Tiistaina 14.10. klo 12.00 Monitoimitalolla. Ohjelmassa Pohteelta Aino neuvonnan esittely. Kahvia ja arvontaa.

Bocciakerho

Aloittaa **torstaina 9.10. klo 15.30** liikuntasalissa. Tervetuloa entiset ja uudet pelaajat.

Porinapiiri

Monitoimitalolla **torstaina 30.10. klo 12.00**. Tervetuloa!

Pikkujoulureissu

Tehdään tänä vuonna Härmän Kylpylään **15.-16.11. 2025**. Lähtö lauantaina klo 12.00 lisäksi torilta, paluu sunnuntaina iltapäivällä. Retken hinta on 80 € ja se sisältää kuljetuksen, majoituksen kahden hengen huoneessa, kylpylän ja kuntosalin käytön, pikkujouluillallisen, aamiaisen ja Kauhavan kiertojelun. Lauantai iltana tanssimusiikista vastaa yhtye Weranta. Ilmoittautuminen Railille puh.050-5662788, tekstiviestillä tai sähköpostilla turunen015@gmail.com **30.10. 2025 mennessä**. Paikkoja on varattu 40.

Yhdistyksen yhteystiedot

Raili Turunen, puheenjohtaja, puh. 050 5662788
sp: turunen015@gmail.com

Simo Piipponiemi, varapuheenjohtaja, puh. 045 1373890

Raili Viio, jäsenasiat, puh.044 51136 41,
sp: raili.viio@hotmail.com

Nettisivut ja neuvonta nettiasioissa:

Helvi Luttinen, puh. 040 5439494,
sp: helvi.luttinen@gmail.com

Kaikki yhdistyksen jäsenet kutsutaan mukaan monipuoliseen toimintaan ja uudet jäsenet toivotetaan avosylin tervetulleiksi yhdistykseen. Jos jäsenyys kiinnostaa, liity nettisivujen kautta tai ota yhteyttä yllä oleviin henkilöihin..

Neuroottiset puurtajat

Lauantaina 18.10.2025 klo 12:00
Pyhännän Monitoimitalolla, Vakkatie 3.

Pulkkilan apteekkari Joosep Kalamägi.

Aiheena kotitestit ja erilaiset vitamiinit ja hivenaineet. (Mahdollisuus ostaa edullisesti kotitestejä mukaan.)

Kahvi tarjoilu

Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Pyhännän kunnan kanssa.

Tervetuloa



Neuroottiset puurtajat kerho

kokoontuu 4.10.2025 klo 12 Pyhännän Monitoimitalolla Vakkatie 3.

Vierailijana kerhossa Neuroliiton järjestöasiantuntija Anni Malkamäki. Kahvi tarjoilu.

Tervetuloa.

Siikalatvan Kuuloyhdistys

Lokakuussa:

Karaoke 07.10 -25 klo: 17.00 - 20.00

Kahvia & Arvontaa

Syyskokous 17.10-25 klo: 11.00 Monitoimitalolla

Kahvia & Arvontaa ja lopuksi Bingoa

Karaoke 21.10 klo:17.00 -20.00

Kahvia ei arvontaa

Marraskuussa:

Karaoke 04.11 klo: 17.00 - 20.00

Kahvia & Arvontaa

Kerho 14.11 klo: 11.00 Monitoimitalolla

Kahvia & Arvontaa

Karaoke 18.11 klo: 17.00- 20.00

Kahvia ei arvontaa

Pikkujoulu 22.11-25 klo: 15.00 Monitoimitalolla

Sitovat ilmoittautumiset 10.11.-25 mennessä

Maksu tilille FI68 5362 0520 0147 55 Hinta 20 € /hlö

Vain Jäsenille

Linja-Auto kiertää Kestilä -Pulkkilä - Piippola -Pyhäntä

Puh: Anu 0402860713, Kaija 0405043584

Tavastkengän maa- ja kotitalousseura

Historiapiiri Tavastkengän kylätalolla su 26.10. klo 12

Tavastkengän seuraava kyläkirja, Tavastkengän taipaleelta II, on tarkoitus julkaista kyläpäivillä 2029. Kirjaan kootaan lisää tarinoita kylästä ja kyläläisistä. Kirjatyöryhmään ovat tervetulleita kaikki kylän historiasta kiinnostuneet. Lisätieto- ja Matti Leiviskältä, matti.leiviska@tavastkenka.fi, 040 754 4670.

Hanna Hautalan Pellikka-esitys Tavastkengän kylätalolla su 26.10. klo 18

Pellikka on esineteatteriteos, jonka pääosassa on ränsistynyt tila ja sen uumenista löydetty vanhat esineet. Monologimuotoinen esitys vie matkalle, joka alkaa 1900-luvun alkuhämarästä Pohjois-Pohjanmaalta, päättyen lopulta 2020-luvulle pohtimaan sitä, mitä ihmisestä jää jälkeen tähän maailmaan. Tarinan keskiössä on Pellikan tila, jonka Hanna peri isänsä kuollessa. Samalla hän peri kuormalavoittain roinaa ja palan maaseudun historiaa.

Teos on toteutettu Taiteen edistämiskeskuksen ja Siikalatvan kunnan tuella.

Käsikirjoitus ja esitys: Hanna Hautala
Kesto: 40min

Hanna Hautala on esittävän taiteen ammattilainen; teatteriohjaaja, näyttelijä ja käsikirjoittaja.

Kahvio auki ennen ja jälkeen tapahtuman. Järjestäjä Tavastkengän Maa- ja kotitalousseura ry.



SIIKALATVAN SEURAKUNTAA (Kestilä, Piippola, Pulkki, Pyhäntä ja Rantsila) koskevat VIRKATODISTUSTILAUKSET tilataan OULUN ALUEKESKUSREKISTERISTÄ;

yksityishenkilöt (Tunnistautumista varten tarvittavat pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen, palvelu on valtakunnallinen):
puh. (08) 316 1303 tai verkko-osoitteessa: <https://evl.fi/tietoa-kirkosta/tilaa-virkatodistus>

organisaatiotilaja esim. pankit, asianajotoimistot:

puh. (08) 316 1303 tai verkko-osoitteessa:
<https://evl.fi/asiointi/tilaa-virkatodistus/yritysten-virkatodistustilaukset>

KESTILÄN HAUTAUSMAA JA KIRKKO SULJETTU

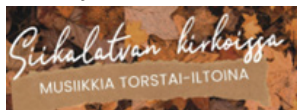
Kestilän hautausmaa ja kirkko on suljettuna ke 1. – ti 7.10. välisen ajan, hautausmaalla kaadetaan puita ja liikkuminen ei ole turvallista tänä aikana.
-taloustoimisto

HÄVIKKIRUOKAJAKELU

Pulkkilan seurakuntatalon diakoniatöimistöstä.
Jakelu on vähävaraisille **kerran kuussa maanantaisin**, ei ennakkoilmoitusta.
- ma 13.10. klo 9–9.30

MUSIIKKIA torstai-iltoina Siikalatvan kirkkoissa

- 2.10. klo 18 Exit-konsertti Pulkkilan kirkossa, liput 25 € (ennakkoon www.tiketti.fi)
- 16.10. klo 18 Wanhat Wirret -lauluilta Kestilän seurakuntakodilla, Pekka Luukkonen ja Marianne Huttunen
- 30.10. klo 18 iltamusiikki Pulkkilan kirkossa, Jyrki Kuusirä, trumpetti & Pekka Luukkonen, piano ja urut
Tervetuloa!



Kestilä

Messu su 12.10. klo 13 Kestilän kirkossa.
Ystäväkammari ke 24.9. klo 10, ke 8.10. Kestilän seurakuntakodilla.

Seurakuntakerho ke 1.10. klo 10, ke 15.10. Kestilän seurakuntakodilla. Tervetuloa hengähtämään kahvikupposen, hartauden ja erilaisten teemojen äärelle. Kerhoa vetää Eeva-Liisa diakonissa.

Kestilän hautausmaan siivoustalkoot pe 10.10. klo 9–15. Talkoolaisille tarjolla hernekeittoa ja pannaria seurakuntatalolla. Tervetuloa!

Rauhanyhdistys: seurat su 5.10. klo 19, su 12.10. klo 12 ry:llä, **ompeluseurat** pe 10.10. klo 19 ry:llä, **aviopuolisoilta** pe 17.10. klo 18.30 ry:llä, **pyhäkoulu ja seurat** su 26.10. klo 12 ry:llä.

Pyhäntä

Messu su 28.9. klo 10 Pyhäntän kirkossa.
Juonnettu Rippikoulun aloituskirkko su 5.10. klo 12 Pyhäntän kirkossa.

Iltamessu la 11.10. klo 18 Pyhäntän kirkossa, ry:n syysseurat.

Messu su 26.10. klo 10 Pyhäntän kirkossa.

Seurakuntakerho ke 1.10. klo 10, ke 15.10., ke 29.10. Pyhäntän seurakuntatalolla. Tervetuloa hengähtämään kahvikupposen, hartauden ja erilaisten teemojen äärelle. Kerhoa vetää Mervi diakonissa.

Rauhanyhdistys: lauluseurat ke 24.9. klo 18.30, ke 1.10. klo 18.30, ke 8.10. klo 18.30, ke 15.10. klo 18.30, ke 29.10. klo 18.30, **rippikoulun kodinilta** la 27.9. klo 18.30 ry:llä, **seurat** la kahvihetki su 28.9. klo 16, su 19.10. klo 16 ry:llä, **naisten ilta** la 4.10. klo 18 ja **nuorten ilta** klo 19, **pyhäkoulu** su 5.10. klo 12 ja **seurat** klo 16 ja klo 17.15 ry:llä, **ehtoolliskirkko** la 11.10. klo 18 Pyhäntän kirkossa, iltapala klo 19 ja **lauluilta** klo 19.30 ry:llä, **ruokailu** su 12.10. klo 12 ja **alustus ja keskustelu** klo 13 sekä **seurat** ja **kahvihetki** klo 18 ry:llä, **varttuneiden kerho** ti 14.10. klo 13, **miesten ilta** la 18.10. klo 18.30, **pyhäkoulu** su 19.10. klo 13 Nestorissa, **yhteispyhäkoulu** su 26.10. klo 12 ry:llä, **julkaisutilaisuus ja seurat** su 26.10. klo 16 ry:llä.

YHTEISRUOKAILUJA

Tervetuloa nauttimaan maittava lounas yhdessä muiden kanssa. Kaikenikäiset tervetuloa! Ruuan hinta 5 €.
- **ma 6.10. klo 11** Pulkkilan seurakuntatalolla
- **ke 29.10. klo 11** Kestilän seurakuntakodilla
- **to 30.10. klo 11** Rantsilan seurakuntatalolla
- **ti 7.10. klo 11** Pyhäntän seurakuntatalolla. Tilaisuuden järjestää seurakunta yhteistyössä SPR:n kanssa. Ohjelmaa, SPR Kärämäki tarjoaa lounaan ja sen jälkeen jakaa ESR+ -ostokortteja klo 14 asti. Kortit ovat Euroopan unionin osarahoittamia ja vähävaraisille tarkoitettuja. Tilaisuus on maksuton ja kaikille avoin. Lämpimästi tervetuloa!



Kirppispäivät Yhteisvastuun hyväksi ke 24.9. – pe 26.9. klo 10–17 (pe 15) Kestilän seurakuntakodilla.

Pöydän vuokra 5 €. Pöytävuokraukset Päivi Taipaleenmäki 040 7462211, tavaroiden tuonti ti 23.9. klo 15–18.

TERVETULOA!!!



Lähetysten kirppis ti 30.9. klo 13–14.30 Piippolan seurakuntakodilla. Tervetuloa tekemään löytöjä lähetysten kirpputorilla tiistaisin syyskuun ajan. Maksu käteisellä tai MobilePay. Tuotto seurakunnan lähetystyön hyväksi.

JUONNETTU RIPPIKOULUN ALOITUSKIRKKO

- **su 5.10. klo 12 Pyhäntän kirkossa.** Tervetuloa kaikki uudet rippikoululaiset perheineen juonnettuun sanajumalanpalvelukseen. Sen jälkeen kirkkokahvit kirkossa ja seurakunnan työalojen esittäytyminen.
Tilaisuus on avoin kaikille muillekin.

Isoskoulutus jatkuu pe 10.10. klo 17 – su 12.10. Selkälässä. Vanhat isokset ja uudet, jotka haluavat mukaan! Uusia ystäviä ja työelämätaitoja yhdessä oppien.
Ilmoittaudu Sirkulle **viim. 6.10.** p.0407427669

Pulkki

Messu su 19.10. klo 10 Pulkkilan kirkossa.
Seurakuntakerho to 2.10. klo 12, to 16.10. Pulkkilan seurakuntatalolla. Tervetuloa hengähtämään kahvikupposen, hartauden ja erilaisten teemojen äärelle. Kerhoa vetää Mervi diakonissa.
Rauhanyhdistys: seurat la 11.10. klo 18.30, la 26.10. klo 18.30 ry:llä, **ompeluseurat** pe 26.9. klo 18.30, pe 17.10. klo 18.30 ry:llä, **pyhäkoulu** su 5.10. klo 13 ry:llä.

Rantsila

Messu su 12.10. klo 10 Rantsilan kirkossa.
Seurakuntakerho to 2.10. klo 13, to 16.10. Rantsilan seurakuntatalolla. Tervetuloa hengähtämään kahvikupposen, hartauden ja erilaisten teemojen äärelle. Kerhoa vetää Eeva-Liisa diakonissa.
Ranttilan kammari poikkeuksellisesti **ma 6.10. alkaen klo 10** Rantsilan seurakuntatalolla.
Rauhanyhdistys: syysmyyjäiset pe 26.9. klo 19 ry:llä, seurat su 28.9. klo 18.30 Mankilan rukoushuoneella, **sisarilta** pe 3.10. klo 19 ry:llä, **yhteinen pyhäkoulu ja seurat** su 5.10. klo 12 ry:llä, **myyjäisseurat** pe 10.10. klo 19, pe 17.10. klo 19, ke 29.10. klo 19 ry:llä, **leiriseurat** su 12.10. klo 13 ry:llä, **kaverikerho** ke 15.10. klo 18 ry:llä, **varttuneiden kerho** to 16.10. klo 12 ry:llä, **seurat** su 19.10. klo 17 ja klo 18.30 ry:llä, **pyhäkoulu** su 26.10. klo 12 ry:llä.

Piippola

Messu su 28.9. klo 13 Piippolan kirkossa.
Messu su 26.10. klo 13 Piippolan kirkossa.
Seurakuntakerho ti 30.9. klo 12, ti 7.10., ti 14.10., ti 21.10, ti 28.10. Piippolan seurakuntakodilla. Tervetuloa hengähtämään kahvikupposen, hartauden ja erilaisten teemojen äärelle. Kerhoa vetää Mervi diakonissa.

PYHÄNNÄN KUNNAN SENIORIJUMPPA

Ilmainen seniorijumppa kaikille Pyhännän eläkeikäisille maanantaisin klo 15.30-16.15/16.30 liikuntasalissa. Mukavaa liikuntaa ja yhdessä oloa rennolla otteella!

29.9 Kuntopiiri

6.10. Tuolijumppa

13.10 Keppijumppa. Mukana myös Pohteen fysioterapeutti kertomassa kaatumisen ehkäisystä.

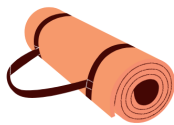
20.10 EI JUMPPAA

27.10. Kuntopiiri

3.11. Tuolijumppa

Tervetuloa matalalla kynnyksellä!

Jär. Pyhännän vapaa-aikatoimi



Kaatumisen ehkäisyn teemaviikko viikko 42

Pohjois-Pohjanmaalla kaatumisen ehkäisyn teemaviikkoa vietetään viikolla 42. Teemaviikon tavoitteena on tiedottaa kaatumisten riskeistä ja edistää liikkumisen ja tasapainon harjoittelua kaatumisten ehkäisemiseksi.

Pohteen fysioterapeutti mukana kunnan seniorijumpassa 13.10. kertomassa aiheesta. Tervetuloa!

Mitä voit mm. tehdä ehkäistäksesi kaatumisia?

- Liiku säännöllisesti.
- Harjoittele tasapainoa ja voimaa.
- Arvioi riskitekijät: Tunnista omia tai läheisen kaatumisriskejä, kuten korkeat kynnykset, äkillinen verenpaineen lasku tai huonontunut näkö.
- Tarkista kodin ja pihan turvallisuus: Korkeat kynnykset ja muut liikkumista hankaloittavat esteet kotona voivat lisätä kaatumisriskiä.

VIRKEÄSTI ARJESSA -RYHMÄTOIMINTA KUTSUU YLI 65-VUOTIAITA MUKAAN!

Tule maksuttomaan ryhmään, jossa jaetaan hyvinvointivinkkejä, keskustellaan ja nautitaan yhdessäolosta rennossa ilmapiirissä. Ryhmät kokoontuvat 8 kertaa eri hyvinvointiteemojen merkeissä.

Osallistu vapaaehtoisena vertaisohjaajana

- Et tarvitse aikaisempaa kokemusta ryhmän ohjaamisesta
- Ryhmiä ohjataan aina pareittain
- Saat materiaalit ja koulutuksen ryhmäohjaamiseen.
- Ammatillisen tuen ja vertaistukea
- ODL:n (Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö) tarjoaman kuntokartoituksen
- Ilmoittaudu 3.11.25 mennessä.

Osallistu ryhmäläisenä

- Saat käytännön vinkkejä arjen hyvinvointiin
- Yhdessä kokien ja keskustellen saat virkeyttä arkeen
- Toiminta tukee kotona asumista ja itsenäisyyttä
- Ryhmätoiminta voi olla alku uusille harrastuksille tai yhteisille tapaamisille
- Ilmoittaudu 7.11.25 mennessä.

Vapaaehtoisten koulutus järjestetään Pyhännällä 10.-11.11.25 klo 9-15 sisältäen lounaan ja kahvituksen.

Yhdessä arki on virkeämpää!



Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Hyvinvointikoordinaattori, Pyhännän kunta
Riikka Teeriaho 040 191 2241 riikka.teeriaho@pyhanta.fi

Projektiasiantuntija Virkeästi Arjessa -hanke
Vilma Linnanen 040 1857 704 vilma.linnanen@pyhajarvi.fi



Hanke saa rahoitusta STM:n terveyden edistämisen määrärahasta. Yhteishankkeessa on mukana kymmenen Pohjois-Pohjanmaan kuntaa ja ODL.



Pyhännän kunnan yhteystietoja

Kunnantalo, neuvonta	040 1912 200
Kunnanjohtaja Samuli Yrjänä	040 1912 201
Henkilöstö- ja talousjohtaja Milla Threlfall	040 1912 202
Rakennustarkastaja Timo Aitto-oja	040 1912 203
Rehtori, sivistysjohtaja Jannamari Tillonen	040 1912 221
Varhaiskasvatusjohtaja Mervi Harjula	040 1912 234
Yhdyskuntatekniikan insinööri Pertti Häikiö	040 1912 205
Hyvinvointikoordinaattori Riikka Teeriaho	040 1912 241
Tietohallintosihteeri Anna Similä	040 1912 204
Sivistystoimisto ja koulun kanslia, toimistosihteeri Anu Luttinen	040 1912 220
Kouluterveydenhoitaja	044 759 1815
Aamu- ja iltapäivätoiminta	040 191 2229
Koulukuraattori	044 445 6851
Esikoulu	040 191 2230
Vapaa-ajanohjaaja Matti Saaranen	040 1912 238
Johtava kirjastonhoitaja Jaana Rusanen	040 1912 231
Kirjasto, lainaus	040 1912 236
Vuorka-asunnot, isännöinti, Retta isännöinti Jarno Matikainen	010 228 1960
Pohde, Pyhännän terveyskeskus, kiireetön ajanvaraus	044 759 1811
Pohde, Pyhännän terveyskeskus, kiireellinen ajanvaraus	08 452 700
Pohde, hammashoitola Pyhanta / Haapavesi	08 452 710
Pohde, Pyhännän palvelukeskus Nestori	044 759 1140