

Julkinen tiedote

SIIKA *Sanomat*

Siikajoen kuntatiedote 5/2024

www.siikajoki.fi/kuntatiedotteet

Iloista
vappua
kaikille
kuntalaisille!



At InfoFinland you will find the answers to your questions and gain fast access to Finnish society and culture.

SISÄLLYSLUETTELO 5/2024

Yleishallinto	3
Tekninen toimi	5
Maaseutupalvelut.....	5
Sivistystoimi	6
Sosiaali- ja terveystoimet	9
Raahen seurakunta.....	12
Muut.....	12

Kunnan neuvonta p. 040 3156 299

MOPOMIITTINKI + koulun päättäjäiset RUUKIN VAUHTIMAA 1.6.2024

OHJELMA

Klo 14 alkaen vapaata kruisailua sekä kilpailuja (mm. Endo, hidasajo, keuliminen...)

Soittolista toiveita saa käydä esittämässä DJ:lle

Stuntesityksiä (Ramon Helander, Sanni Lapinlampi, Sami Hietapakka)

Rap yhtye Meijän Joukkue

Kioski avoinna koko tapahtuman ajan

Tapahtuma on kaikille avoin sekä päihteetön

Mopoilla oltava liikennevakuutus

Aikuisen tule mahdollistamaan
tapahtumaa!!

Makkaratarjoilu

Saunat lämpää

Yhteydenotot: ruukinkcloud@gmail.com / 040-5430150 / Reni M-U



Ruukin
Kyläyhdistys



Ruukin
Eläkeläiset



SIIKAJOKI

RUUKIN
SAMOOJAT

#EIKIUSITA



Ruukin
Invalidit

LEADER
Nouseva
Rannikkoseutu



Kevätporriäinen -tapahtuma

Ruukin torilla la 25.5.24 klo 10 - 14



Tule mukaa jo toisen kerran järjestettävään Kevätporriäinen-tapahtumaan!

- Kahvitarjoilu!
- Myytävänä makkaraa ja leivonnaisia
- Paikallisia käsitöitä ja tuotteita

Torilla palokunta
(hälytysvarauksella)
ja monenlaista
muuta touhua ja
tekemistä lapsille!

Vielä ehtii mukaan myymään tai esittelemään tuotteita.

Ilmoittautumiset 10.5.2024 mennessä

sähköpostilla: toimisto@siikajoensolina.fi
tai

Leena 044 493 5848

Seuraa ilmoittelua
Facebookissa
Siikajoen Solina Osk
sivuilla



Hinnat:
Sisäpaikka 20€, logolla 30€
(sisäpaikkaan oma pöytä mukaan)
Ulkopaikka 15€, logolla 25 €
(ulkopaikkaan oma teltta/pöytä mukaan)

Tapahtuman järjestää:



SIIKAJOEN KUNTATIEDOTE 5/2024

Jaetaan jokaiseen siikajokiseen talouteen

Painos: 2600 kpl

Seuraavan Siikasanomien materiaali ehdottomasti

TO 16.5. klo 15 mennessä os. kuntatiedote@siikajoki.fi

Lehti 6/2024 ilmestyy KE 29.5.2024

Lehden taitto ja paino:

Rannikon Lautupaino Oy, Vihanti

p. 0440 687 915

www.siikajoki.fi/kuntatiedotteet

VASTOINKÄYMISSISTÄ VOITTOON - YLI ESTEIDEN

Monimutkaiset ajat vaativat yksinkertaisia ratkaisuja ja virtaviivaista toimintaa. Yhteistä tahtotilaa selvitä. Puhujia on maailman sivu täynnä, mutta tekijöitä tarvitaan. Synkistelemällä ei asiat parane. Vaikeissakin tilanteissa on hyvä muistaa, että asioilla on tapana järjestyä: keskittyä mahdollisuuksiin uhkien sijaan sekä ratkaisuihin ongelmien sijaan. Se mihin keskittyy, se lisääntyy. Murehtimiseen ei parane jäädä makaamaan.

Resilienssi tarkoittaa ihmisen vahvuutta kohdata vastoinkäymisiä ja kykyä selvitä erilaisista pulmatilanteista. Sen kehittyessä ymmärtää oman tärkeytensä ja merkityksensä osana kokonaisuutta ja muiden ihmisten elämää. Toimiva yhteisö on muuntautumisen- ja yhteistyökykyinen.

Resilienssiä tarvitaan eritoten arjessa. Se on taitoa toimia ja pysyä optimistisena ikävissäkin tilanteissa. Se on ennaltaehkäisyä, ennakoimista ja avun hakemista. Ja tietenkin stressinsietokykyä. Resilientti yhteisö joustaa ja toimii hyvin myös silloin kun joutuu haastavien aikojen ja vaikeiden asioiden eteen.

Siikajoen alueen yhteisö rakentuu kunnasta ja sen työntekijöistä, yrittäjistä ja heidän työntekijöistään, ja tietenkin asukkaista. Aktiiviset kylät muodostavat kylien helminauhan, joka on alueemme rikkaus. Siikajoen yhteisöllisyyden peruspilarit voivat olla aitous ja avoimuus, joihin luottamus rakentuu. Jokainen yhteisön jäsen voi syventyä miettimään omaa kapasiteettiaan, resurssejaan sekä panostaan yhteisen hyväksi. Se tulee muistaa, että aina voi kehittää asioita ja siinä samalla kehittyä myös itse. Maailma ei ole koskaan valmis. Ei myöskään Siikajoki.

Meiltä jokaiselta löytyy sitä maailmankuulua suomalaisesta sisusta, se on hyvä ottaa käyttöön. Pohjois-pohjalaisilla on tunnetusti jääräpäisyyttä, nyt se on suunnattava yhteisen hyväksi. Kun tahtotila on kohdillaan, niin keinotkin löytyvät. Notkahduksia on ollut aina ja tulee aina olemaan. Ikävältäkin tuntuvat muutokset ovat lopulta aina mahdollisuus uuteen.

Kirsi Kivonja
kehityspäällikkö

Siikajoen kunta ja Ruukin Yrityspuisto Oy

TYÖLLISYYSPALVELUT JA KUNTAKOKEILU

Kuntakokeilun toimipiste Siikajoella sijaitsee työllisyyspalveluiden toimitiloissa (Ruukinkuja 3, 92400 Ruukki). Siikajoen toimipisteellä otetaan asiakkaita vastaan ajanvarauksella. Ajanvaraus numerosta 0295056130. Lisätietoa osoitteesta: <https://tyollisyyskokeilu.raahe.fi/tyollisuuskokeilu>

TYÖNANTAJA, PALKKAA KESÄTYÖSETELILLÄ NUORI TÖIHIN!

Kesätyösetelillä työllistäminen on tulevaisuuteen satsaamista. Kesätyöseteli osallistaa nuoret entistä tiiviimmin hakemaan kesätöitä itsenäisesti suoraan työnantajilta ja sen myötä nuoret oppivat tärkeitä työnhakutaitoja. Työllistäisitkö sinä kesäksi tulevaisuuden tekijän?

• Kesätyösetelin arvo on 280 euroa. • Työajan on oltava vähintään 60 tuntia. • Kesätyöjakson tulee sijoittua 1.6.-31.8.2024 väliselle ajalle. • Työnantaja ilmoittaa kuntaan 15.5.2024 mennessä kenet aikoo työllistää kesätyösetelillä, kesätyösetelin numeron ja työnantajan yhteystiedot. Ilmoitukset osoitteeseen kesatyot@siikajoki.fi tai puh. 0403156220 • Tuki maksetaan työsuhteen päätyttyä, mikäli kesätyösetelin palkkauksen ehdot täytyvät.

TOIMI -hankkeen yhteystiedot:

Pirkko Paakkari puh: 040 315 6227, Veera Karvonen puh: 040 3156 220

Osoite: Ruukinkuja 3, 92400 RUUKKI

<https://www.siikajoki.fi/toimi-hanke> Facebook: TOIMI -hanke Siikajoki

TOIMI-HANKE

Hankkeen henkilökunta on apunasi osaamisen tunnistamisessa ja työllistymisen polkujen suunnittelussa. Ole rohkeasti yhteydessä!

POP UP -PALVELUPISTEEN AUKIOLOAJAT TOUKOKUUSSA

8.5. klo 12-15 Paikalla: Hannele Repola Raahen seurakunta diakonia työntekijä, Tiina Juusola etsivä nuorisotyöntekijä, Minna Kangas nuorten työvalmentaja sekä Marika Iivonen Raahen seudun työllisyyden kuntakokeilu

22.5. klo 12-15 Paikalla: Mervi Mottisenkangas työllisyyden kuntakokeilu, Elina Jaakola Hyvinvointi koordinaattori Siikajoen kunta sekä Jaguline Aguilera Raahen seudun kotoutumisen koordinaattori

Palvelupiste toimii ilman ajanvarausta!

Palvelupiste sijaitsee osoitteessa Ruukinkuja 3.





SIIKAJOEN KUNTA

KUULUTUS

Euroopan parlamentti (EP) on yksi Euroopan unionin lainsäädäntöelimistä. EU-kansalaiset valitsevat sen jäsenet suorilla vaaleilla, jotka järjestetään kaikissa jäsenvaltioissa joka viides vuosi. Europarlamenttivaalit toimitetaan siten, että kukin jäsenvaltio järjestää vaalit oman kansallisen lainsäädäntönsä puitteissa.

Euroopan parlamentin jäsenmäärä on EU:n perussopimusten mukaisesti enintään 751. Kullakin jäsenvaltiolla voi olla enintään 96, mutta vähintään 6 jäsentä. Jäsenmäärästä ja jäsenvaltioiden välisestä paikkajaosta päättää Eurooppa-neuvosto parlamentin tehtyä asiasta aloitteen. Vaalikaudelle 2024–2029 tehdyn päätöksen (22.9.2023) mukaan Euroopan parlamentin jäsenmäärä on 720 ja Suomesta valittavien EP:n jäsenten määrä 15. Euroopan parlamentin jäsenet järjestäytyvät poliittisten ryhmien mukaan, eivät kansallisuuksittain.

EUROPARLAMENTTIVAALIT 2024 SIIKAJOEN KUNNASSA

Vaalipäivän äänestys

Vaalipäivän äänestys toimitetaan **sunnuntaina 9.6.2024 klo 9.00-20.00**. Vaalipäivänä äänioikeutettu voi äänestää vain sillä äänestysalueella, joka on merkitty ilmoituskorttiin hänen äänestyspaikakseen. Siikajoen kunnan äänestysalueet ja niiden äänestyspaikat ovat:

Nro Äänestysalue Äänestyspaikka ja osoite

001 Siikajoenkylä	Komppalinna, Jaakontie 1 B, 92320 Siikajoki
002 Ruukki	Pääkirjasto, Opintie 3, 92400 Ruukki
003 Paavola	Paavolan monitoimitalo, Paavolantie 2, 92430 Paavola
004 Revonlahti	Revonlahden koulu, Koulukuja 11, 92350 Revonlahti

Ennakköäänestys

Ennakköäänestys järjestetään ajalla 29.5–4.6.2024. Siikajoen kunnassa yleiset ennakköäänestyspaikat ja aukioloajat ovat:

Komppalinna, Jaakontie 1 B, 92320 Siikajoki

29.5.2024	(ke)	klo 10.00–15.00
30.5.2024	(to)	klo 13.00–18.00
31.5.–2.6.2024	(pe-su)	klo 10.00–15.00
3.–4.6.2024	(ma-ti)	klo 13.00–18.00

Pääkirjasto, Opintie 3, 92400 Ruukki

29.–30.5.2024	(ke-to)	klo 10.00–18.00
31.5.–2.6.2024	(pe-su)	klo 10.00–15.00
3.–4.6.2024	(ma-ti)	klo 10.00–18.00

Laitosäänestys

Erityisiä ennakköäänestyspaikkoja Siikajoen kunnassa ovat **Palvelukeskus Mäkelänrinne**, Heikinkuja 4, 92400 RUUKKI, **Paavolatalo**, Metsätie 25, 92430 PAAVOLA ja **Karentiakodit**, Karinkannantie 90, 92330 KARINKANTA. Laitoksessa toimitettavan ennakköäänestyksen ajankohta ilmoitetaan ao. laitoksen ilmoitustaululla.

Kotiäänestys

Äänioikeutettu, jonka kyky liikkua tai toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse äänestys- tai ennakköäänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia, sekä hänelle määrätty omaishoitaja saa äänestää ennakolta kotona kotikunnassaan. **Kotiäänestykseen on ilmoittauduttava viimeistään tiistaina 28.5.2024 klo 16.00 mennessä.**

Ilmoittautumisen voi tehdä puhelimitse (p. 040 3156 210 tai 040 3156 214) tai postitse osoitteeseen Siikajoen kunta / Keskusvaalilautakunta, Virastotie 5 A, 92400 Ruukki.

Siikajoella 1.3.2024

Siikajoen kunnan keskusvaalilautakunta

VALTUUSTON KOKOUSSAIKATAULUT

KEVÄTKAUSI 2024

16.5.2024 klo 17.00 alkaen Ruukin koululla
13.6.2024 klo 12.00 alkaen Ruukin koululla

SYYSKAUSI 2024

22.8.2024 klo 17.00 alkaen Ruukin koululla
19.9.2024 klo 17.00 alkaen Ruukin koululla
17.10.2024 klo 17.00 alkaen Ruukin koululla
14.11.2024 klo 17.00 alkaen Ruukin koululla
12.12.2024 klo 12.00 alkaen

Yleisö voi seurata kokousta paikan päällä. Kokouksessa käsitellään kunnan verkkosivuilla sekä julkisten kuulutusten ilmoitustaululla olevassa kokouskutsussa luetellut asiat.

Esityslista julkaistaan kunnan verkkosivuilla noin viikkoa ennen kokousta. Kokouksen tarkastettu pöytäkirja julkaistaan noin viikko kokouksen jälkeen.

<https://www.siikajoki.fi/esityslistat-ja-poytakirjat>



SIKAJOKI

TEKNINEN TOIMI

Siikajoen kunta vuokraa viljelypalstoja Ruukista Nahkurintien päässä joen rannassa sijaitsevalta peltoalueeltaan. Vuokrattavien palstojen pinta-ala on 1 aari (10 m x 10 m). Kausivuokra on 20 € / palsta. Viljelyn voi aloittaa sen jälkeen, kun kunta on tehnyt maalle perusmuokkauksen.

Yhteydenotot ja tarkemmat tiedot:
Jyrki Raatikainen
jyrki.raatikainen@siikajoki.fi
040-3156492

MAASEUTUPALVELUT

PELTOTUKIEN HAKU ALKAA TOUKOKUUSSA

Peltotukia voi hakea vain Vipu-palvelussa. Paperilomakkeet ovat poistuneet käytöstä. Hakuaika alkaa toukokuussa ja päättyy 18.6.2024. Tiedot on hyvä ilmoittaa mahdollisimman oikein jo hakuaikana, mutta tarvittaessa kasvia tai toimenpidettä voi vaihtaa 2.10 asti.

Peruslohkomuutokset ovat suositeltavia tehdä heti kun mahdollista, jotta kunnassa ehditään käsitellä ne ennen peltotukihakemuksen jättämistä. Tänä vuonna voi tehdä nk. päistehaittavähennyksiä, eli lisätä korvauskelpoista alaa rajakorjauksella 5 % tai maksimissaan 0,5 hehtaaria. Lisättävällä alalla ei saa olla ennestään peruslohkoa. Rajakorjaukset lähtevät peltotukihakemuksen mukana, joten tällaisissa tapauksissa olisi hyvä lähettää hakemukset hyvissä ajoin, jotta kunnassa ehditään käydä läpi rajakorjaukset ja tarvittaessa pyytää niihin muutoksia.

MUISTA OTTAA KUVIA VIPUMOBIIILILLA

Vipumobiililla voi ottaa ns. vapaakuvia missä ja milloin vain. Kuviin tallentuu sijaintitieto ja kuvausaika ja niihin voi lisätä kommentin. Kuvat eivät tule näkyviin hallinnolle, jollei niitä itse lähetä sovelluksen kautta. Eri maataloustoiminnoista voi ottaa kuvan aina tarpeen mukaan ja käyttää myöhemmin mahdolliseen selvityspyyntöön tai muuhun valvontaan.

LANNOITUKSEN RAJOITUKSET OVAT EHDOLLISUUDEN VAATIMUKSIA

Lannan ja lannoitteiden käytön rajoitukset ovat osa ehdollisuuden vaatimuksia, joten ne koskevat kaikkia tiloja. Lannoitteet on levitettävä siten, ettei vesiin tule valumia eikä pohjamaa tiivisty. Lannoittaa voi aikaisintaan 1.4, jos maa ei ole lumipeitteinen, routaantunut tai veden kyllästämä. Lanta-analyysi on tehtävä viiden vuoden välein, jos tilalla syntyy tai käytetään lantaa lannoitteena yli 25 m³ vuodessa. Sallitun levitysjän puitteissa kuivalantaa ja orgaanisia lannoitevalmisteita, joiden kuiva-ainepitoisuus on 30%, voidaan säilyttää pellolla enintään neljä viikkoa levitystä odottamassa.

MAANÄYTTEIDEN KERÄILY SIIKAJOELLA

Eurofins kerää näytteet kevään aikana Rauta-Maatalous Jaatiselta. Näytteet on toimitettava viimeistään 23.4, 6.5, 21.5 ja 4.6 keräilypaikkaan. Jaatiselta löytyvät myös näytteenototarvikkeet.

EHDOLLISUUDEN VILJELYKIERRON VAATIMUS

Yksi ehdollisuuden vaatimuksista on viljelykierto, jonka ta-

voitteena on maaperän kasvukunnon säilyttäminen ja parantaminen. Tämä tarkoittaa, että yksivuotisen viljelykasvin pitää vaihtua joka vuosi vähintään kolmasosalla peltoalasta. Samaa yksivuotista kasvia samalla alalla enintään kolme vuotta peräkkäin. Vuodesta 2024 alkaen viljelykiertovaatimus koskee kaikkia tiloja.

Ehdollisuuden opas löytyy Ruokaviraston sivuilta <https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/perusehdot/ehdollisuus/ehdollisuuden-opas/ehdollisuuden-opas-2024/>

YMPÄRISTÖKORVAUS

Ympäristösitoumuksen perusosa on tilakohtainen toimenpide, jossa on kolme pakollista kohtaa: lohkomuistiinpanot, maanäytteet sekä tilakohtainen ympäristö-ilmastosuunnitelma. Lisäksi seitsemästä valinnaisesta toimenpiteestä on valittava vuosittain kaksi. Nämä ovat edellytys lohkoikohtaisille toimenpiteille. Toimenpiteiksi on suositeltavaa valita sellaisia, jotka voi kohtuullisella vaivalla toteuttaa.

Sitomusehdot 2024 on julkaistu Ruokaviraston sivustolla <https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/peltotuet/ymparistokorvaus/ymparistokorvauksen-sitomusehdot/ymparistokorvauksen-sitomusehdot-2024/>

EKOJÄRJESTELMÄTUKI SISÄLTÄÄ NELJÄ TOIMENPIDETTÄ

Ekojärjestelmätuki on EU:n suora tuki, josta tehdään yksivuotinen sitoumus. Ekojärjestelmässä on neljä eri toimenpidettä: Talviaikainen kasvipeite (sitoumuskausi 30.10.-15.4./16.5.), Luonnonhoitonurmet (sitoumuskausi kalenterivuosi), Viherlannoitusnurmet (sitoumuskausi kalenterivuosi) ja Monimuotoisuuskasvit (sitoumuskausi kalenterivuosi). Ekojärjestelmätuen hakuopas löytyy sivustolta <https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/peltotuet/ekojarjestelmatuki/tukiehdot-ekojarjestelmatuki/tukiehdot-ekojarjestelmatuki-2024/>

KASVINSUOJELUTUTKINTO JA KASVINSUOJELURUISKUN TESTAUS

Jos käytät kasvinsuojeluaineita ammatissasi tai ostat ammattikäyttöön hyväksytyjä kasvinsuojeluaineita, tarvitaan kasvinsuojelututkinto. Tutkinto on voimassa viisi vuotta. Todistus pitää säilyttää sen voimassaolon ajan. Kasvinsuojelututkinnon voi suorittaa verkossa. Kasvinsuojeluruisku pitää testata kolmen vuoden välein. Jos ruiskua ei käytetä, sitä ei tarvitse testauttaa. Testausjaksojen ei tarvitse jatkua katkeamattomina.

TUKIHAUN MATERIAALIA

Tietolinkki-hankkeen sivuilla on runsaasti materiaalia ja nauhoitteita ajankohtaisista asioista. Näistä saa apua tukihaun päätöksentekoon.

<https://www.kpedu.fi/tietolinkki/materiaalit>

Timo Rahja on tehnyt tukioppaan, joka löytyy sivulta

<https://kalajoki.fi/media/tyo-ja-yrittaminen/maaseutupalvelut/tukiopas-2024.pdf>

Peltotukien hakuopas 2024 on julkaistu Ruokaviraston sivuilla

<https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/oppaat/hakuoppaat/hakuoppaat/peltotukien-hakuopas/peltotukien-hakuopas-2024/>

MAASEUTUTOIMISTON HENKILÖSTÖ ETÄTOISSÄ

Työt hoidetaan pääasiassa etänä ensisijaisesti sähköpostitse ja puhelimen välityksellä. Mikäli haluat asioida toimistolla, varmista puhelinsoitolla, että maaseutuasiamies on paikalla. Sähköpostiosoite on etunimi.sukunimi(at)kalajoki.fi sekä koko henkilökunnalle yhteinen on maaseutuhallinto@kalajoki.fi. Maaseutuasiamiehen tavoittaa numerosta 044 4691396.

FACEBOOK JA KASI-MAASEUTUPALVELUIDEN NETTISIVUT

Koulutuksista ja muista maaseutuhallinnon ajankohtaisista asioista tiedotteet löytyvät facebookista, osoitteesta www.facebook.com/KaSi.maatalous KaSi-maaseutupalveluiden nettisivuilta löytyvät mm. KaSin uutiskirjeet, joista löytyy ajankohtaisia asioita. <https://kalajoki.fi/fi/tyo-ja-yrittaminen/maaseutupalvelut>

SIVISTYSTOIMI

SIIKAJOKI-OPISTO

SIIKAJOKI-OPISTON KÄDENTAITOJEN KEVÄTNÄYTTELY Tuomiojan nuorisoseurantalolla 16. - 19.5.2024 (torstai - sunnuntai).

Näyttelyn aukioloajat:

16.5. torstai klo 14.00 - 18.00

17.5. perjantai klo 14.00 - 18.00

18.5. lauantai klo 12.00 - 16.00

19.5. sunnuntai klo 12.00 - 16.00

Tervetuloa ihastelemaan kädentaiteiden kursseilla valmistettuja töitä!



TOUKOKUUSSA ALKAVAT UUDET KURSSIT:

830195 KUNTOKAMPPAILU LAPSILLE

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1

To 17.30-18.30, 9.5.-27.6.2024

Opettaja Ulla Hämeenaho, Kurssimaksu: 30,00 €

Kuntokamppailu on vauhdikas liikuntatunti lapsille. Kurssin alaikäraja on 7 vuotta. Kurssilla opetellaan kamppailulajeista tuttuja potkuja ja lyönnejä ja löydetään liikunnan ilo kisailun ja leikin kautta. Kurssi ei vaadi aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista. Mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja juomapullo. Harjoituksissa ollaan avojaloin.

830196 TAEKWON-DON JATKOKURSSIN KESÄHARJOITUKSET

RUUKIN KOULUN LIIKUNTASALI, Opintie 1

To 18.30-20.00, 9.5.-27.6.2024

Opettaja Ulla Hämeenaho, Kurssimaksu: 30,00 €

Taekwon-Don jatkokurssilla harjoitellaan laajasti kaikkia Taekwon-Don osa-alueita, joihin kuuluu esimerkiksi tekniikkaa, liikesarjoja, ottelua, itsepuolustusta ja murskausta. Ryhmän kiinnostuksen mukaan tutustumme myös kilpaile-

miseen. Käymme läpi lajin teoriaa ja etenemme harrastajien vyöarvokohtaisissa vaatimuksissa. Jatkokurssille osallistumisen edellytyksenä on suoritettu peruskurssin vyökoe. Kurssimaksuun ei sisälly urheiluseura Taekwon-Do Akatemian jäsenmaksua eikä Suomen Taekwon-Do liiton lajilisenssiä. Jäsenyys ja lisenssi ovat edellytyksiä lajin muihin tapahtumiin osallistumiselle. Näitä tapahtumia ovat esi-merkiksi leirit, vyökokeet ja kilpailut. Ota mukaan sisäliikuntaan sopivat vaatteet tai Taekwon-Dopuku ja juomapullo. Harjoituksissa ollaan avojaloin. Jatkokurssilaisella olisi hyvä olla myös omat ottelusuojat.

Netti-ilmoittautuminen toimii ympäri vuorokauden viikon kaikkina päivinä. Kurseille ilmoittautumiset osoitteessa **[uusi.opistopalvelut.fi/siikajoki-opisto](https://www.opistopalvelut.fi/siikajoki-opisto)**.

Vaihtoehtoisesti voit ilmoittautua soittamalla opiston toimistoon p. 040 3156 230.

Opiston toiminnasta, kursseista, opinto-ohjelmaan tulevista mahdollisista muutoksista ja uusista kursseista ilmoitamme nettisivuillamme, facebookissa sekä kuntatiedotteessa. Muutokset mahdollisia. Ajantasaiset tiedot löydät nettisivuiltamme.

LIIKUNTATOIMI

Tuoreimman tiedon löydät aina Siikajoen liikuntatoimi & virkistysalueet FACEBOOK-sivulta jota voit myös lukea kunnan nettisivujen kautta, [www.siikajoki - vapaa-aika & kulttuuri - liikuntatoimi](http://www.siikajoki-vapaa-aika&kulttuuri-liikuntatoimi)

LIIKUNTASALIVUOROT

Liikuntasalivuorot laskutetaan kesäkuussa.

Hinnat: Komppalinna ja Ruukin liikuntahalli 10 €/kerta, muut salit 5 €/kerta. Urheiluseurat ja järjestöt saavat alennusta 50 % hinnasta.

TAVALLISET TALLAAJAT

(jäävät pikku hiljaa kesälomille)

Kuntosaliryhmien kokkoontumispaikat:

*Paavola, Nuorisoseura ma ja to klo 10-11.30

*Revolahden, koulu ma klo 14.30->

*Ruukki, kuntosali ti klo 10-11.30

Bocciaryhmät: *Paavola, nuorisoseura ti 16-17.30

*Ruukki, liikuntahalli to klo 15.45-17

VESITALLAAJAT lauantaisin klo 13 Raahen Vesipekassa.

Osallistuja maksaa uintimaksun, liikuntatoimi vesijumpan.

Kimppakyydit ☺ ja kevvään viimone kerta ompi 27.4.

-> syksyllä jatketaan

JA HEI ! Järjestöjen ja liikuntatoimen yhteinen **kevvään liikuntailtapäivä** pidetään poikkeuksellisesti **Ruukin Kreivinsaressa 16.5 klo 12**. Teretuloa koko kunnan senioriväki ☺ On tarjoilua, kisailua ja arvontaa

*Muistathan myös Senioripassiedun Vesipekkaan ja Zimmariin

MASSALIIKUNTAKAMPANJAT:

Seuraavana on tulossa pyöräilykampanja joka kestäapi kesä ja heinäkuun. Aiempien kampanjoiden arpajaisvoitot ovat kulu-keutuneet voittajille. ☺

LIIKUNTAVALINELAINAAMO

Liikuntavälinelainaamon löydät Ruukin pääkirjastolta ☺

KUNTOSALIEN PERHEMAKSU

Kuntosaleillamme on vuoden alusta tullut voimaan myös perhemaksu, joka on 60 e / perhe / ½-vuotta

RUUKIN KUNTOSALI

Keskiviikkoisin

Naisten vuoro klo 14.45-17.

Siikajoki opiston vuoro klo 17-18 (päättyy 24.4.)

Torstaisin

Sima-kerho klo 14.45-16.15.

Perjantain ohjatut vuorot

Pe 3.5. klo 18-19 ja pe 24.5. klo 18-19.

Kesäkuussa tulossa Nuoriso&liikuntatoimen Pop Up-tapahtumia eri kylillä.

Muistathan käydä päivittämässä järjestösi tiedot kunnan nettisivulla.

PITÄJÄPÄIVÄT 1.-7.7.2024

Tulevan kesän pitäjätapahtumille on tulossa jälleen ohjelmia kaikikäisille ja moneen makuun. On kylien tapahtumia, kirjastoilta, lasten tapahtumia, tanssia, Kreivinsaari Rock, Voimamies kisaa ja lauantaina Ruukin toritapahtumassa juontajana Ari Kettukangas.

Mikäli kylillä/järjestöillä on tapahtumia ko viikolla niin ilmoitane sihteerillä ja laitetaan ne juhla viikon mainoksiin ☺ marko.ajala@siikajoki.fi

Marko Äijälä, liikuntasihteer i /järjestöyhdyshenkilö
puh. 0403156241, marko.ajala@siikajoki.fi

Facebook: Siikajoen liikuntatoimi & virkistysalueet

Oletko kiinnostunut aloittamaan kuntosalilla käynnin tai oletko vasta-alkaja?

Tule maksuttomaan kuntosaliohjaukseen!

RUUKKI
Ruukin kuntosali
24.5. klo 18

SIIKAJOENKYLÄ
Komppalinnan Kuntoluola
KE 29.5. klo 18

Maksuttomiin kuntosaliohjauksiin mahtuu mukaan 12 ensimmäistä.
Alaikäraja 18 v. Ilmoittautumiset etukäteen sanna.toppila@strongheart.fi tai viestillä puh. 041 4356 597.

Lisätietoja siikajoki.fi

#Hyvinvoinninvuosi #SuomenParas

 **SIIKAJOKI**

SIIKASANOMAT

Siikajoen kunnan yhteystiedot eivät mahtuneet tähän lehteen.

Yhteystiedot löydät kuitenkin edellisestä lehdestä tai osoitteesta:

www.siikajoki.fi/puhelinluettelo

Vuoden 2024 Siikasanomat ovat myös netissä osoitteessa: www.siikajoki.fi/node/3112

Seuraavan Siikasanomien materiaali ehdottomasti TO 16.5. klo 15 mennessä os. kuntatiedote@siikajoki.fi

Lehti 6/2024 ilmestyy KE 29.5.2024

 **SIIKAJOKI**

SIIKAJOEN NUORISOPALVELUT

Nuoriso-ohjaajat Tanja Näsänen p. 040 3156 255 ja
Kirsi Heiskanen p. 040 3156 306

Etsivä nuorisotyöntekijä Tiina Juusola p. 040 3156 243
Nuorten työvalmentaja Minna Kangas p. 040 3156 256
etunimi.sukunimi@siikajoki.fi

Siikajoen nuortentalo Ruori, Pekkalan tie 11, 92400 Ruukki
JOKO SÄÄ SEURAAT MEITÄ SOMESA?

FACEBOOKISSA

Siikajoen Nuortentalo Ruori
Siikajoen Etsivänuorisotyö
Siikajoen Nuorten Työvalmentaja

INSTAGRAM

NuortentaloRuori
siikajoennuorisotaiska
siikajoen etsivänuorisotyö
siikajoen nuorten työvalmentaja



Muutokset ovat mahdollisia. Seuraathan nuortentalo Ruorin somea, sieltä saat reaaliaikaisen tiedon.

Seuraa myös Etsivän Nuorisotyön ja Nuorten Pajan tapahtumia somessa!

NUORTENTALO RUORI

Neuvontaa, vierellä astelua, tukea, virikkeitä, toimintaa ja touhua.

Kaikki kunnan nuorisopalvelut löytyvät osoitteesta Pekkalan tie 11. Täällä sijaitsee nuortentalo Ruori. Lisäksi nuortentalo Ruorilta löytyy Siikajoen 4H-yhdistys sekä kunnan liikuntatoimi. Seuraathan somesta reaaliaikaiset tiedot.

NUORISOTOIMINTAA

Kevättalvella on uudet nuokkariajat ja -paikat.

Jos kaipaat lisätietoja, niin laita viestiä tai soita nuoriso-ohjaaja Tanjalle p. 0403156255

Wappudisco 4.5. Paavolan nuorisoseuralla.

Eskarit-3lk. Klo. 13-15, 4-6lk. Klo. 15.30-17.30,
erityisryhmät klo. 18-19.30

Discossa ei ole kioskia, niin voit ottaa omat vappuherkut mukaan! :)

Avoimet ovet Ruorilla

16-29-vuotiaille nuorille torstaina 16.5. klo. 16-18.

Grillausta ym. keväistä ohjelmaa sää varauksella.

terveisin Tiina 040 3156 243, Minna 040 3156 256.

NUORTEN TYÖVALMENNUS (NUORTEN PAJA)

Siikajoen nuorisotoimessa, Nuortentalo Ruorilla, Ruukissa järjestetään Satelliitti -työvalmennusta, joka on sisällöltään ns. Starttivalmennusta, ryhmämuotoista matalan kynnyksen toimintaa.

Mikäli olet alle 29-vuotias, työtön tai muuten vaikeassa työmarkkina-asemassa oleva Siikajokinen nuori, on sinun mahdollista tulla mukaan toimintaan.

Valmennuksessa harjaannutetaan arjessa, työssä ja opiskelussa tarvittavia taitoja, tehdään oppilaitos- ja työpaikkavierailuja sekä tutustutaan eri ammatteihin. Päätaavoitteena on, että jokaiselle nuorelle löytyisi omia tulevaisuuden suunnitelmia tukeva väylä, jota pitkin lähteä etenemään. Työvalmentaja tukee nuorta tarpeen mukaan myös yksilöohjauksella.

Mikäli kiinnostuit toiminnasta, ota rohkeasti yhteyttä työvalmentajaan, sosiaalityöntekijään tai etsivä nuorisotyöntekijään. Olet tervetullut! Saat tuoda myös pajatyöskentelyyn omia ideoitasi & toiveita.

Nuorten työvalmentaja Minna Kangas p.040 3156 256

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Hei 15-29-vuotias nuori!

Onko oma ala tai opiskelupaikka vielä hakusessa? Onko haaveissasi työllistyminen, mutta et tiedä mistä lähteä liikkeelle? Tarvitsetko apua raha- tai tukiasioissa? Kaipaanko luottamuksellista juttu seuraa, jolle voit puhua mieltäsi painavista asioista?

Etsivä nuorisotyö on kaikille 15-29-vuotiaille nuorille tarkoitettu palvelu. Etsivä nuorisotyöntekijä auttaa nuorta juuri niissä asioissa, joihin nuori itse kaipaa apua. Palvelu on nuorille maksutonta, luottamuksellista ja aina vapaaehtoista. Halutessaan tukea voi saada myös nimettömästi. Yhteyttä etsivään nuorisotyöntekijään voi ottaa nuori itse tai nuoren vanhemmat tai kaverit.

Työpisteeni löytyy nuortentalo Ruorilta osoitteesta Pekkalan tie 11. Voit olla yhteydessä soittamalla, laittamalla viestiä, somen kautta, tulla jututtamaan Ruorille tai osoitteessa yhteysetsivaan.fi. Ole rohkeasti yhteydessä! Mietitään yhdessä ratkaisuja mieltä askarruttaviin asioihin.

Satelliitti- etsivä nuorisotyö toimii Raahen, Siikajoen ja Pyhäjoen alueilla. Mikäli tiedät nuoren, joka voisi hyötyä etsivän nuorisotyön palveluista tai koet itse toiminnan olevan sinua varten, ota yhteys etsivään nuorisotyöntekijään. Etsivä nuorisotyöntekijä, Tiina Juusola puh. 040 3156 243

**KEVÄÄN UUDET
NUOKKARI AJAT**
MAALISKUUSTA VK11
LÄHTIEN

**Ruorilla aina tiistaisin ja keskiviikkoisin
isojen nuokkari klo. 15-18**

**Parillisilla viikoilla varkkareiden nuokkarit
(4-6lk.)**
Paavolassa to klo. 14-16
Ruorilla pe klo. 14-16

**Parittomilla viikoilla varkkareiden
nuokkarit (4-6lk.)**
Reviksellä to klo. 14-16
Heikinhovissa pe klo. 14-16

Eevaa muistellen
- runo- ja musiikkitalaisuus
Paavolan monitoimitalolla
helatorstaina
9.5.2024 klo 14
kahvitukset klo 13.15 alkaen

Perttu Mathlin, tenori
säestää Esa Mathlin, harmonikka

nuorisokuoro Oulun Fröökynät
joht. Ahti Sepp

Paavolan koululaisten kuoro
joht. Suvi Rankinen

Eeva Heilalan runoja

Vapaa pääsy.



Keimiötunturi. Kuva: Harri Ahonen

Lapin retkeilykohteet-luento Ruukin pääkirjastossa 16.5.2024 klo 17

Harri Ahonen on tietokirjailija ja luontokuvaaja, joka on kirjoittanut seitsemän kirjaa, jotka kertovat kolmen Pohjoismaan, Suomen, Ruotsin ja Norjan vaellusreiteistä ja päiväretkikohteista.

Luennolla kirjailija esittelee päiväretkikohteista kiinnostavimmat. Kuten kirjassa, luennolla esitellään myös retkikohteita, jotka sijaitsevat kaikkein tunnetuimpien paikkojen ulkopuolella.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

KIRJASTOTOIMIPISTEET JA OMATOIMIKIRJASTOT OVAT SULJETTUINA 6.5. KOKO PÄIVÄN JA 7.5. KLO 12 SAAKKA KIRJASTOJÄRJESTELMÄN PÄIVITYKSEN VUOKSI.

KIRJASTOJEN AUKIOLOAJAT:



Ruukin pääkirjasto p. 040-3156 303
palveluajat: ma 12-20, ti-to 12-19, pe 10-16
omatoimiaika joka päivä 9-21
neuvotteluhuone varattavissa klo 15 jälkeen
noin 10 hengelle, p. 040-3156303

Komppalinnan lähikirjasto p. 040-3156 350
palveluajat ma 12-19 ja ke 9-15
omatoimi joka päivä klo 9-21

Luohuan lähikirjasto p. 040-3156 351
ke 10-17

Paavolan lähikirjasto p. 040-3156 352
ma 12-19 ja pe 9-14

Revonlahden lähikirjasto p. 040-3156 353
ti 12-19 ja to 9-14

SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT



RUUKIN JA SIIKAJOENKYLÄN TERVEYSASEMAT

Aukioloajat ja ajanvaraus lääkärin ja hoitajan vastaanotoille

RUUKKI: Vastaanoton ajanvarausluukku on avoinna ma-to klo 8-15.30 ja pe klo 8-15. Ajanvaraus ja hoidon tarpeen arviointi: puh. 08 669 2603 ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15, jätä takaisinsoittopyyntö aukioloaikana. Diabetesvälinejakelu on

ma-to klo 10-15.30 ja pe klo 10-15.

SIIKAJOENKYLÄ: Hoitajan vastaanotto ja diabetesvälinejakelu on avoinna joka 3. keskiviikko (toukokuussa 22.5.) klo 8-11.30, puh. 669 2604. Vastaanoton ollessa suljettuna, diabetesvälineet haetaan Ruukista ma-to klo 10-15.30 ja pe klo 10-15 tai Raahesta ma klo 14-16.

PÄIVYSTYS:

Virka-aikaan yhteydenotot omalle terveysasemalle ja virka-ajan ulkopuolella päivystyksellisissä asioissa yhteys puh. 116117. Jos sinulla tai läheiselläsi on hengitystieinfektion oireita, kysy tarvittaessa neuvoja kysy tarvittaessa neuvoja omalta terveysasemaltasi.

RESEPTIT

Sähköisen lääkemääräyksen uudistamista voi pyytää apteekista tai Omakannan kautta sekä Ruukin vastaanotolta, puh. 08 669 2603 ma-to klo 10-16 ja pe klo 10-15, jätä takaisinsoittopyyntö aukioloaikana. Sähköinen lääkemääräys uudistetaan 8 vuorokauden kuluessa.

LABORATORIO

RUUKKI: Laboratorion näytteenotto on avoinna ti, ke ja pe klo 7.05-11.00 ajanvarauksella.

SIIKAJOENKYLÄ: Laboratorion näytteenotto on avoinna parittoman viikon ke klo 7.30-10.30 ajanvarauksella. Ajanvaraus: Nettiajanvaraus www.nordlab.fi tai puh. 020 619 8019 ma-pe klo 7-18. Itsemaksavien asiakkaiden palvelu vain yksityislääkärin läheteellä. Ajanvarauksesta valitaan itsemaksavan palvelu (ei verikoe) ja lähete pitää olla tulostettuna mukana. Puhelinneuvontapalvelu opastaa potilasasiakkaita esim. näytteenottoon liittyvissä kysymyksissä. Asiakasneuvonta ei anna tuloksia eikä varaa aikoja näytteenottoon. Tietoa laboratorion palveluista löytyy laajasti NordLabin nettisivuilta, jossa kysymyksiä voi esittää myös Chat-robotti "LabraBotille". Lisätietoa palvelusta osoitteesta www.nordlab.fi tai asiakaspalvelu@nordlab.fi. Asiakasneuvonnan p. 08 2377 8911.

SUUN TERVEYDENHUOLTO

RUUKKI: Hammashoitola on avoinna ma-to klo 8-15.30 ja pe klo 8-13.30. Ajanvaraus: puh. 08 669 2611 ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-13, klo 8-9 välisenä aikana jättämällä takaisinsoittopyyntö.

SIIKAJOENKYLÄ: Hammaslääkärin vastaanotto ti ja to, oikomishoidon hammaslääkärin vastaanotto joka toinen keskiviikko ja suuhygienistin vastaanotto maanantaisin. Ajanvaraus: 08 669 2614 ma-to klo 8-15, pe klo 8-13, klo 8-9 välisenä aikana jättämällä takaisinsoittopyyntö.

HAMMASLÄÄKÄRIPÄIVYSTYS: Raahessa Softpoliksen hammashoitolassa oman alueen hammashoitolan ollessa kiinni, osoitteessa Rantakatu 8 D, ovi 6. Ajanvaraus, p. 08 669 2610 ma-to 8-15 ja pe 8-13. Viikonloppuisin ja arkipyhäpäivinä hammaslääkäripäivystys klo 10-15 on Oulussa osoitteessa Dentopolis, Aapistie 3, puh. 044 703 6426. Soita numeroon ennen lähtöäsi. Muina aikoina OYS:n yhteispäivystys, puh. 116 117/päivystysapu, Kajaanintie 50, sisäänkäynti A1.

NEUVOLAT

RUUKKI: Neuvolan puhelintunti on ma-pe klo 12-13, puh. 044 439 4634 ja 040 135 7715. **Suljettu 10.5.**

SIIKAJOENKYLÄ: Neuvolan puhelintunti on ma-pe klo 12-13, puh. 040 135 7949. **Suljettu 10.5.**

KOULU- JA OPISKELUTERVEYDENHUOLTO

Ruukin koulu, Siikajoen lukio: terveydenhoitaja Tuula Lehto, puh. 044 439 4624. Gumeruksen, Paavolan ja Luohuan koulut: terveydenhoitaja Henna Puolitaival, puh. 040 135 7949. Revonlahden koulu: terveydenhoitaja Tuuli Ahonperä, puh. 044 439 4634. Ruukin luonto- ja hevoskeskus (Ruukin maaseutupisto): terveydenhoitaja Eveliina Lehto, puh. 040 135 7715

LAPSIPERHEIDEN PALVELUOHJAUS

Kun jokin asia perheen, lapsen tai nuoren tilanteessa huolettaa, ota ensisijaisesti yhteyttä lapsiperheiden palveluohjaukseen. Palveluohjaus vastaanottaa kaikki ensiyhteydenotot lapsiperheiden kotipalveluun, lapsiperheiden sosiaalityöhön

ja perheneuvolaan. Palveluohjaus ottaa vastaan myös lastensuojeluilmoitukset ja muut yhteydenotot lastensuojelullisissa asioissa. Palveluohjaaja on tavoitettavissa ma-pe klo 8-11, puh. 040 135 8125.

AIKUISSOSIAALITYÖ

Aikuissosiaalityön/työikäisten palvelujen yhteydenotot ja ajanvarauspyynnöt palveluohjausnumeroon 040 135 8021 ma-pe klo 8-11. Aikuissosiaalityön postit voi jättää Ruukin terveysaseman vastaanoton hoitajille välitettäväksi sosiaalityöhön tai lähettää postitse: Aikuisten sosiaalipalvelut, Rantakatu 4 H, 92100 Raahе.

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Mielenterveys- ja Päihdepalvelut:

Psykiatrinen sairaanhoitaja Sirpa Kurikka, puh. 044 439 3803
Päihdetyö: Päihdeohjaaja Jani Sippala, puh. 044 439 3805.

VAMMAISPALVELUT

Ensiarvotiimi ohjaa ja neuvoo vammaispalveluihin liittyvissä asioissa sekä asiakkaita että ammattilaisia. Kaikki uudet asiakkaat ohjautuvat vammaispalveluihin ensiarvotiimin kautta. Ensiarvotiimi tekee ensivaiheen arvion asiakkaiden palvelujen tarpeesta. Jo vammaispalveluiden piirissä olevat asiakkaat ovat yhteydessä omaan työntekijäänsä. Ensiarvotiimin puh. 044 703 5272 ma-pe klo 8-16.

Kaarna-koti ja Työkeskus Paja-Pehkola:

Vastuuyksikköpäällikkö Marjo Lokka puh. 040 135 7902

Vammaispalvelut: Sosiaalityöntekijä, puh. 044 439 3717, palveluohjaaja, puh. 044 439 3820

Kehitysvammaispalvelut:

Sosiaalityöntekijä, puh. 040 135 8457

IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUT

IKÄÄNTYVIEN PALVELUOHJAUS:

Yleinen neuvonta ja palveluohjaus, puh. 040 135 7880,

asumispalvelut, puh. 040 135 8116,

omaishoito, puh. 044 439 3756,

vuoro- ja perhehoito, puh. 044 439 3754 ma-pe klo 9-12

KOTIIN ANNETTAVAT PALVELUT:

Vastuuyksikköpäällikkö Saila Paakinaho,

puh. 08 849 5735 ma-pe klo 9-12

PALVELUKESKUS MÄKELÄNRINNE:

Vastuuyksikköpäällikkö Katri Muhonen, puh. 040 135 7898

Seutukunnallinen hoivaosasto, puh. 040 135 7897

Asumispalveluysikkö Pihlaja, puh. 040 135 7893 ja 040 135 7881

Mäkelänrinteen keskuskeittiö, puh. 040 653 3936

HYVINVOINTIPISTE NEUVORASSI

Hyvinvointipiste NeuvoRassi tarjoaa tietoa, ohjausta ja neuvontaa kaikenikäisille hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista sekä kiireettömiä neuvonta- ja vastaanottopalveluita matalan kynnyksen periaatteella. NeuvoRassissa järjestetään asiantuntijaluentoja ja tapahtumia erilaisista aiheista hyvinvointiin ja terveyteen liittyen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tapahtumia järjestetään myös Pyhäjoen Jokikartanossa sekä Ruukin, Siikajoenkylän ja Vihannin terveysasemalla. Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta.

NeuvoRassi palvelee puhelinnumerossa 040 135 8455 ja sähköpostitse: neuvorassi@pohde.fi ma-pe klo 8-15.

Facebook: www.facebook.com/neuvorassi

NETTIRASSI

Alueellinen omahoidon verkkopalvelu NettiRassi poistuu käytöstä 21.5.2024.

Omahoitoportaalin NettiRassin toiminnallisuudet siirtyvät vaiheittain Digitaaliseen sote-keskukseen. Tärkeimpiä ajankohtia NettiRassin sulkemiseen liittyen:

- Uudet asiakkaat eivät voi enää rekisteröityä NettiRassiin 15.3. alkaen.
- Viestien lähettäminen ja lomakkeiden sekä kyselyiden täyttäminen päättyy 1.5. alkaen.
- NettiRassi suljetaan 21.5.

NettiRassia käyttävät asiakkaat voivat tallentaa omat mittaustuloksensa, terveystietonsa, viestit ja muut tiedostot NettiRassista omalle tietokoneelle valitsemalla "Omien tietojen ja mittauksen tallentaminen". Digitaalinen sote-keskus korvaa omahoitoportaalit kaikille tarkoitettuna yhteisenä asiointikanavana. Digitaalinen sote-keskus on käytössä Raahessa, Siikajoella ja Pyhäjoella, ja se on tulossa myöhemmin tänä vuonna lihin, Pudasjärvelle, Utajärvelle ja Vaalaan. Lisätietoa Digitaalisesta sote-keskuksesta: www.pohde.fi/palvelumme/digitaalinen-sote-keskus

huhti-kesäkuu



Raahen seudun
Omaishoitajat ja
Läheiset ry

Raahen seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry/OmaisOivan toiminta

on suunnattu kaikille Raahen seutukunnan omaishoitajille ja läheisille, riippumatta omaishoitotilanteesta tai siitä saako kunnallista omaishoidon tukea. Myös entiset omaishoitajat ja vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Huhtikuu

Ke 24.4. klo 13 Päiväkahvit Heikinhovissa, mukana Taija Heikkilä Raahen seudun Muistiyhdistyksestä/Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsista (Heikintie 1, Siikajoen kylä)

Pe 26.4. klo 12 Puheenjohtajan etäpäiväkahvit Teams-yhteydellä, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi Riitalle edeltävään päivään mennessä. Saat tarvittaessa henkilökohtaista opastusta tietokoneen sekä Teams-yhteyden käytössä

Ti 30.4. klo 13 Vertaistuelliset päiväkahvit Kuusiratin kylätalolla (Nuupakantie 143 Vihanti), aiheena kaatumistapahtumien ehkäisy, mukana fysioterapeutti Marjo Yli-Maunula Pohteelta

Toukokuussa

Ti 7.5. klo 13 Vertaistuelliset päiväkahvit Irma Pietarilalla (Tölvääntie 54 Ruukki)

Ke 8.5. klo 9-11 Omaishoidon infopiste NeuvoRassissa (Kirkkokatu 28, Raahе)

Ke-pe 15.-17.5. Omaishoitajien ja hoidettavien Voimaantumispäivät kylpylähotelli Rokuan kylpylässä (ennakkoilm. päättynyt)

To 16.5. klo 17-18 Omaishoitajaliiton hyvinvointiwebinaari (**HUOM! ei etäkatsomoa**), toivo tuo valoa elämään, voit oallistua tilaisuuteen omalta tietokoneeltasi, ennakkoilm. 14.5. mennessä www.omaishoitajat.fi/tapahtumat

Ti 21.5. klo 13 Vertaistuelliset päiväkahvit Kuusiratin kylätalolla, mukana ikäihmisten palveluohjaaja Suvi Autio Pohteelta (Nuupakantie 143 Vihanti)

Ma 20.5. klo 14 Omaishoitajien keskustelu- ja kuulemistilaisuus NeuvoRassissa (Kirkkokatu 28, Raahе), yhteistyössä alueemme omaishoitajayhdistykset sekä POHDE (hybridi)

Ke 22.5. klo 13 Päiväkahvit Heikinhovissa (Heikintie 1, Siikajoen kylä)

Ti 28.5. klo 17 seutukunnallinen erityislasten vanhempien ryhmä Raahen Psyky ry:n Jäsentuvalla (Rantakatu 58, Raahе)

Pe 31.5. klo 12 Puheenjohtajan etäpäiväkahvit Teams-yhteydellä, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi Riitalle edeltävään päivään mennessä. Saat tarvittaessa henkilökohtaista opastusta tietokoneen sekä Teams-yhteyden käytössä

Kesäkuu

Ti 11.6. klo 13 Vertaistuelliset päiväkahvit Irma Pietarilalla (Tölvääntie 54 Ruukki)

Ke 12.6. klo 12-15 Ohjelmalliset laidunkauden avajaistanssit Vihannin Nuorisoseuralla (Onnelantie 16, Vihanti), ennakkoilm. **4.6. mennessä** Riitalle (linja-autokuljetus, omavastuu 10€)

Ti 18.6. klo 13 Vertaistuelliset päiväkahvit ja sään salliessa makkaranpaistoa Kuusiratin kylätalolla, juhannusteema (Nuupakantie 143 Vihanti)

Ti 25.6. klo 17 seutukunnallinen erityislasten vanhempien ryhmä Raahen Psyky ry:n Jäsentuvalla (Rantakatu 58, Raahе)

Pe 28.6. klo 12 Puheenjohtajan etäpäiväkahvit Teams-yhteydellä, ilmoitathan sähköpostiosoitteesi Riitalle edeltävään päivään mennessä. Saat tarvittaessa henkilökohtaista opastusta tietokoneen sekä Teams-yhteyden käytössä

Tulossa kesätapahtumia mm. makkaranpaistotilaisuudet, toimintapäivä Hakalassa, sokkoretkipäivä ym. ja jäsenetuutena Raahen teatteriesitys la 6.7. klo 15 (lisätietoa ja ennakkoilm. Riitalle)

OmaisOivan työntekijä, OmaisOiva vastaava:

Riitta Sipola p. 044 551 6803 (riitta.sipola@raahenomaishoitajat.fi)

Yhdistyksen puheenjohtaja: Aarne Eskola p. 040 552 3331 (aarne.eskola@gmail.com)

OmaisOiva



JUMALANPALVELUKSET

Paavolan kirkko

To 9.5. klo 12 Helatorstain messu, messukumppani Paavolan Rauhanyhdistys.

Su 19.5. klo 10 Kaatuneitten muistopäivän sanajumalanpalvelus ja kirkkokahvit seurakuntatalolla.

Su 26.5. klo 10 Sanajumalanpalvelus ja kirkkokahvit.

Ruukin seurakuntatalo

Su 12.5. klo 10.30 Äitienpäivän kirkkohetki.

Kirkkohetken jälkeen äitienpäivälounas klo 11 - 14.

Menu: Palapaisti ja perunat, babyporkkanat, lapsille makaronilaatikkaa, leivät, salaattit, juomat. Täytekek-kukahvit. Gluteeniton ja kasvisruokavalio huomioitu.

Ruoka-aineallergiat pyydetään ilmoittamaan viestillä numeroon 040 -6710 720. Hinta: aikuiset 14 €,

6 - 12-vuotiaat 7 €, alle 6 -vuotiaat ilmaiseksi.

Käteismaksu. Arpajaiset. Tuotto lähetystyölle.

Ke 29.5. klo 18 Iltakirkko ja iltatee.

Revonlahden kirkko

Su 5.5. klo 12 sanajumalanpalvelus.

Su 19.5. klo 18 Helluntain iltamessu, messukumppani Revonlahden Rauhanyhdistys.

Siikajoen kirkko

Su 26.5. klo 12 sanajumalanpalvelus ja kirkkokahvit.

Muutokset mahdollisia, tarkista Raahelaisen kirkkollistista tai kotisivuiltamme www.raahenseurakunta.fi

MUSIIKKI

Vanhoiden koululaulujen ilta

ke 8.5. klo 18 Ruukin seurakuntatalolla

ke 15.5. klo 18 Siikajoen pappilassa

Lauletaan vanhoja koululauluja, lapsikuoro mukana.

Iltapala yhteisvastuun hyväksi.

DIAKONIA

Tupatoiminta

Mirjan ja Maunon Tupa Ruukissa

avoinna ma-pe klo 10-14. Kiinni ke 1.5. ja to 9.5.

KotoTupa Paavolassa avoinna ke klo 9-13.

Kiinni ke 1.5.

Hävikkiruokailu KotoTuvalla ke 8.5. klo 11-13.

Hinta 4 e. Käteismaksu.

Torstairuokailu Ruukin seurakuntatalolla klo 11-12 torstaisin: 2.5. ja 16.5. Ruokailua ei ole helatorstaina 9.5. Aterian hinta 4 euroa, alle kouluikäiset veloituksetta. Myös gluteenitonta ruokaa tarjolla. Varttihartaus ennen ruokailua klo 10.45.

Seurakuntakerho Ruukin seurakuntatalolla torstaina 2.5. klo 12 sekä tiistaina 14.5. klo 12.

Aloitamme kerhon ruokailulla, hinta 4 €. Kerhoon mahdollisuus saada taksikyty 4 € omavastuuhintaan/kerhokerta. Taksikytydin tarvitsijat ottakaa yhteyttä Hannele Repolaan p 040 -6710 717.

LÄHETYSTYÖ

Ti 14.5. klo 13 Siikajoen diakonia-lähetyspiiri Siikajoen pappilassa.

Su 12.5. klo 11-14 äitienpäivälounas Ruukin seurakuntatalolla kirkkohetken jälkeen. Arpajaiset.

La 18.5. Puutarhamessuilla Ruukin hevoskeskussa klo 10-16 seurakunnan pistellä paistetaan jälleen tikkupullaa ja rupatellaan nuotion äärellä.

MUUT

POISTOTEKSTIILIKERÄYS SIIKAJOEN KUNNASSA 2024

Poistotekstiilin keräys on Siikajoen kunnan toimesta järjestetty yhteistyössä Kiertokaari OY:n ja Osuuskunta Solinan kanssa.

Poistotekstiilin toimitusosoite: Siikajoen Solina, Siikasavontie 8, LH 3, 92400 RUUKKI, puh. 044 4935848, toimisto@siikajoensolina.fi
Avoinna arkisin klo: 10-14.00.

Voit laittaa poistotekstiilin keräykseen loppuun kuluneet ja kuivat: takit, housut, hameet, paidat, lakanat, pyyhkeet, pöytäliinat, verhot, vähintään 20 cm x 20 cm kokoiset kangastilkut.

Poistotekstiilikeräykseen eivät kuulu: matot, kengät, laukut, vyöt, alusvaatteet, sukat ja sukkahousut, tyynyt ja peitot, pehmusteet ja pehmoeläimet.

Likaiset, kosteat, haisevat tai tekstiilituholaisia sisältävät tekstiilit

kuuluvat **polttokelpoiseen jätteeseen**. Jos vaatteessa on pesun jäljiltä esimerkiksi ruokatahra tai värjäymä, se ei haittaa. Öljystä tai maalista tahriintuneet vaatteet eivät kuitenkaan sovellu poistotekstiilin keräykseen.

Voit viedä isot erät lajittelukelvotonta tavaraa maksullisena sekajätteenä jätekeskukseen ja jäteasemille.

Lajittelu: Poistotekstiili tuodaan keräysrullakoihin tiiviisti muovipussiin pakattuna. Suosittelemme, että tuot tekstiiliä kerrallaan enintään neljä kaupan muovikassillista/asiakas.

Hyödyntäminen: Poistotekstiili lajitellaan ja pakataan Oulussa, jonka jälkeen se kuljetetaan kuituerotteluun Lounais-Suomen jätehuollon Paimion pilottilinjastolle. Kuidusta tehdään lankaa, kangasta ja erilaisia pehmuksia. Osa kerätystä materiaalista toimitetaan myös uudelleenkäyttöön ja hyödynnetään paikallisesti.



Kreivinsaari-kerho koolla taas keskiviikkona 08.05. klo 18. Kesää kohti mennään ja jalkineita kevennetään. Teemana tällä kertaa diabeetikon jalat ja omahoidon niksit. Tuula kysyy jalkahoitajaa paikalle.

Te, joilla on kannettava tai tabletti, ottakaa mukaan, niin etsitään yhdessä Diabetes-lehden sivuilta tietoa mm. digilehtien lukemiseen.

Tervetuloa ke 24.04. seuraamaan myös Neuvorassiin etäluentoa. Liikuntasuunnittelija Eira Tiuraniemi Diabetesliitosta ohjaa Muutoksen portaille, haasteista mahdollisuuksiin.

Laaja kaikille **AVOIN ARKISTO!** Tietoa ja tarinoita diabeteksestä – missä ja milloin vaan! diabeteslehti.diabetes.fi Jäsenille maksuton.

PAAVOLAN NUORISOSEURA

Nuorisoseurantalo (Kirkkotie 14, Paavola) Suunnitteletko juhlaa, tapahtumaa, kokousta tms. Nuorisoseurantaloa vuokrataan tilaisuuksien järjestämiseen, ota yhteyttä p. 045 696 8383, sähköposti: paavolannuorisoseura@gmail.com) voit käydä tutustumassa taloon. Kauttamme myös pitopalvelu.

Jäsenmaksut vuodelle 2024:

Henkilöjäsenyys 5 €
Kuntosali (6 kk) 30 €
Kuntosali (6 kk) 27 € (seuran jäsenille)
Tilinumero: FI27 5317 0310 0017 37

Nuorisoseurantalons kuntosali

avoinna joka päivä klo 06.00 – 21.30.

Defibrillaattori Paavolan Nuorisoseurantalolla.

Katso lisää www.paavolannuorisoseura.fi

Nähdään kerhoissa, tapahtumissa ja talkoissa!

PAAVOLAN KYLÄ- JA KOTISEUTUYHDISTYS

Sivulta www.facebook.com/paavolanseutu löydät tietoa Paavolan tapahtumista, toiminnasta ym. kiinnostavista asioista. Käy katsomassa!

Jäsenmaksut vuodelle 2024:

Henkilöjäsenyys 5 €
Perhejäsenyys 10 €
Kannatusjäsenmaksu 20 €
Tilinumero: FI12 5317 0340 0044 95

Tule mukaan toimintaan!

Lisätietoa: Jari Sihvonon (p. 040 411 6350)



Ruukin asiantipiste (Kela) Ruukin pääkirjastossa

Ruukin asiantipiste toimii Ruukin pääkirjaston tiloissa. Asiantipiste on avoinna maanantaista torstaihin kirjaston aukioloaikoina. Klo 15 jälkeen on ainoastaan omatoiminen sähköinen asiointi mahdollista. Asiantipisteen asiakaspäätteellä voit asioida sähköisesti Kelan palveluissa sekä skannata liitteitä.

Palveluneuvojina toimii kirjaston henkilökunta. Ei ajanvarausta.

Tarvittaessa saat palveluneuvojalta opastusta ja neuvontaa sähköisessä asiointissa. Asiantipisteeltä voit hakea esitteitä ja lomakkeita, ottaa kopioita hakemusten liitteeksi ja voit jättää Kelalle osoitetun postin.

Aukioloajat: p. 040-3156 303
ma klo 12-15 (20) Käyntiosoite:
ti klo 12-15 (19) Ruukin pääkirjasto
ke klo 12-15 (19) Opintie 3
to klo 12-15 (19) 92400 Ruukki

ELÄKELIITON PAAVOLAN YHDISTYS

Ota yhteyttä!

Puheenjohtaja Matti Kelloniemi, p. 040 868 7527
Jäsenasiat Arja Honkamäki, p. 044 327 6255,
sähköposti: arja.honkamaki1@gmail.com

Toivotamme myös uudet jäsenet tervetulleiksi!

Lisätietoa: www.elakeliitto.fi/paavola
www.facebook.com/ELpaavolanyhdistys



TOUKOKUU:

La 25.5. klo 19.30-24.00 (vapaa pääsy!)
Metsäiltamat, Matti-Sakari & Pekkaniskan Pojat
Ke 29.5. klo 19.00-23.00 (lippu 18€)
Antti Ahopelto & Etiketti

Tervetuloa!!!

**RUOKOLAHDEN LAVAN
kesäkioskille haetaan yrittäjää
vuokralle ensi kesäksi!**

Lisätietoa puh. 045 696 8383

**RUOKOLAHDEN LAVAN
SIIVOUSTALKOOT
tiistaina 14.5. klo 17.00
Makkaratarjoilu! Tervetuloa!**

ELÄKELIITON SIIKAJOEN YHDISTYS

Menemme makkaranpaistoon
Kirkkokukkulalle ma 13.5 klo 12.00.
Tervetuloa!



ELÄKELIITON PAAVOLAN YHDISTYS RY

Toukosiunaus järjestetään tänä keväänä toukokuun loppupuolella, kevään edetessä, Ojantakasen tilalla Paavolassa. Siunauksen toimittaa pastori Mira Pauna. Tarkemman ajankohdan ilmoitamme myöhemmin. Kahvi- ja mehutarjoilu. Tervetuloa!

Nuorisosseuran siivoustalkoot
tiistaina 7.5.2024 klo 10.00

Ruokolahden lavan siivoustalkoot
tiistaina 14.5.2024 klo 17.00

Perinteinen kevätretki touko-kesäkuun vaihteessa toteutetaan myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana. Ohjelmassa kahvittelua ja makkaranpaistoa.

Purjelaivareissu Kalajoen Maakallaan järjestetään kesäkuun alkupuolella Ruukin Eläkeyhdistyksen ja Ruukin Invalidien kanssa. Ajankohta tarkemmin kesäkuun SiikaSanomissa.

Kuntokorttien palauttaneiden kesken suoritetaan palkintojen arvonta hallituksen toukokuun kokouksessa. Kortteja saa keskiviikkoisin Kotovalta klo 9-13 välisenä aikana. Kuntokortit voi palauttaa 20.5. mennessä osoitteella Heleena Karhula, Peltolantie 1, 92430 Paavola.

Seuratkaa yhdistyksen kotisivuja ja facebookia
www.elakeliitto.fi/paavola ja
www.facebook.com/ELpaavolanyhdistys

REVONLAHDEN MAAMIE SSEURA RY:N JA MAATALOUSNAISTEN

yhteinen kevätkokous 14.5.2023 klo 18.00
Revonlahden kotiseututalolla.
Käsitellään yhdistyksen lakkauttamista/ yhdistymistä Revonlahden kotikyläyhdistykseen, vuoden 2022 ja 2023 toimintakertomukset ja vastuuvapauden myöntäminen.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Eläkeliiiton Ruukin yhdistys ry

Revonlahden kuntoilukerho Tavallisten tallaajien kanssa koulun kuntosalilla maanantaisin klo 14.30.

Ruukin kuntoilukerho Tavallisten tallaajien kanssa uudella kuntosalilla tiistaisin klo 10.

Bocciaa pelataan torstaisin klo 15.45 liikuntahallilla (ent.yläast. sali).

Ruskakerho kokoontuu klo 12 Kreivinsaaressa joka parillisen viikon torstai eli vielä 18.4. ja 2.5. – Huom! Toukokuun puolen välin tienoilla eli to 16.5. klo12 järjestetään Kreivinsaaressa Eläkeliiiton, Ilvalidiiton ja Siikajoen liikuntatoimen yhteinen **LIIKUNTATAPAHTUMA**. Samassa yhteydessä vietetään kerhon kevätkauden päättäjäisiä. Mahdollisuus ajanviettoon sisällä ja/ tai ulkona. Kahvittelua, makkaranpaistoa ja arvontaa. Lisäksi lenkkeilyä, kettingin-, tikan-, tonkkumin- ja mölkyneittoa sekä muuta mukavaa.

Yhdistyksen pj. Ritva Tiiri-Niskala puh. 0407452778, sposti rtiironiskala@gmail.com ja sihteeri Riitta Pietarila puh. 0505500503, sposti riitta.pietarila@ph-parts.com
Seurailkaa ilmoittelua facebookissa - Siikajokilaakson järjestöpalstalla - ja kuntatiedotteessa.
Kotisivut elakeliitto.fi/yhdistykset/ruukki.

SIIKAJOEN MAA- JA KOTITALOUSSEURA RY



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

JUHLAT TULOSSA, MUTTA LIINOISTA JA ASTIOISTA ON UPELO?

VUOKRAA valkoiset juhlaliinat ja kahviastiat
Siikajoen Maa- ja Kotitalousseuralta.
Ota yhteys Anna-Maija Rahjaan
p. 044 0221559.

Maa- ja kotitalousnaisia voit pyytää myös
töihin keittiölle eri tilaisuuksiin.
Ota yhteyttä Anneen 050 543 6696.

- Laatikko astioita 5e • Kahvinkeitin 10e
- Kakkuteline 20e • 30 l kattila 3e • 10 l kattila 2e
- Muut astiat määrän mukaan 1-10e (esim. lusikat, haarukat, veitset)
- Korvaus rikkoutuneesta astiasta 5-15e
- Isot liinat 4e/kpl, palautus pestyinä
- Pieni liina 3e/kpl, palautus pestyinä.

Haluatko liittyä jäseneksi? Ota yhteys
siikajoenmaajakotitalousseura@gmail.com



AIDOT PUUTARHAMESSUT!

TAIMIA
Löytöjä sekä aloitteleville että vaativammille puutarhaharrastajille!

TIETOA
Aiheina mm.:
Syötävä metsäpuutarha
Pohjoisen hedelmäpuut
Pihasuunnittelu
Kateviljely

TEKEMISTÄ
Työnäytöksiä, "äijäparkki", hevosajelua, keittolounasta, kahvila ym.

Mukana myös messukummimme Arno Kasvi!

POHJOIS-SUOMEN PUUTARHAMESSUT
lauantaina 18.5.2024 klo 10-16

Ruukin Hevoskeskuksella
Sammalkankaantie 288 92400 RUUKKI

Pääsymaksu 5e / hlö (alle 15v. maksutta)

KOULUTUSKESKUS BRAHE
Ruukin koulutus- ja kehittämiskeskus

Ruukin kyläyhdistys ry.

SIIKAJOKI

www.pohjoissuomenpuutarhamessut.fi

Siikajoki-opiston

KEVÄT MATINEA

5.5.2024 klo 15

Ruukin koulukeskus

Mukana Siikajoki-opiston laulu- ja piano-oppilaita sekä Pytinki-kuoro

Tervetuloa!



RUUKIN KYLÄYHDISTYS

TOIMINTAA

KOKO KYLÄ NEULOMAAN!
KREIVINSAAREEN
LAUANTAINA 4.5 KLO 13-15

Käsityöpiirimme kokoontuu taas! Keitellään kahvit ja teet ja jutustellaan. Olet sitten kokenut konkari tai vasta-aloitteija, nappaa käsityöprojekti kainaloon ja liity seuraan! Osallistuminen on ilmaista eikä vaadi ilmoittautumista

Lämpimästi tervetuloa!

SAVE THE DATE

KREIVINSAARI ROCK
PE 5.7. 2024

Koko Kylä Lenkille
RUUKKI
KE 8.5. KLO 18
Reitti ja tyyli vapaa, moikataan kun tavataan!

Joka kuukauden toinen keskiviikko samaan aikaan.

JÄSENMAKSU 2024

Yhdistyksen yksi tulonlähteistä on tilillemme maksetut jäsenmaksut. Niillä tuloilla maksamme tapahtumien kuluja, talkookuluja, erilaisten hankkeiden omarahoitusosuuksia sekä järjestämme toimintaa mm. Kreivinsaareen.

Jäsenmaksut ovat: 10 e / henkilö ja kannattajajäsenmaksu 50 e (esim. yritykset)

Tilinumeroimme: FI66 5317 1720 0178 67
Viesti-kenttään jäsenen nimi.

KIITOS TUESTANNE!

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Kalervo Holopainen
puh. 050-5490282

Kreivinsaaren varaukset: 050-5490282

Sähköposti (ohjautuu sihteerille):
ruukinkylayhdistys@gmail.com

Nettisivut: www.ruukinkylayhdistys.fi

Ota seurantaan myös somakanavamme:
@ruukinkylayhdistys

Kreivinsaaren AVOIMET OVET
TI 7.5. klo 18-21

Tervetuloa tutustumaan saareen ja juttelemaan tulevan kesän suunnitelmista. Makkaranpaistoa ja kahvia.





Touhukas toukokuu



Pyöräilyviikko 3.-12.5.2024

Pyöräileppä vaikka naapurikyllään! Ja ota mukkaan kypärä ja kaveri.

Harrastusviikko 6.-12.5.2024

Paikalliset toimijat, esitelkää harrastusmahdollisuuksianne teemaviikon kunniaksi.

Helppo liikkua -viikko 13.-19.5.

Kaikille turvallinen Siikajoki! Invalidiliiton teemaviikossa kiinnitetään huomiota turvalliseen liikkumiseen liikenteessä, kun henkilöllä on fyysinen vamma ja/tai hän käyttää liikkumisen apuvälinettä.

Perheiden päivä 15.5.

Lastenpsykiatrian erikoislääkärin ja suosituksen luennoitsijan **Jari Sinkkosen etäluento "Vanhemmuuden antoisa pesti" ke 15.5. klo 17.30-19.30. Paavolan monitoimitalolla yhteinen etäluennon seurantamahdollisuus. Tervetuloa!** Mahdollisuus osallistua luentoon myös oman etäyhteyden kautta, johon ilmoittautuminen 8.5. mennessä. Lisätiedot löytyvät kunnan kotisivuilta.

Lapsiperheiden tehtävärastit

Erilaisia, koko perheelle suunnattuja tehtävärasteja löytyy 6.5. alkaen eri kyliltä.

Maksuttomat liikuntakokeilut

Tuuppa mukkaan, liikutaan yhdessä!

Muistakaapa myös

MOBO-suunnitus ja geokätköilyn mahdollisuudet

Bingo!

Rajoitetaan ruutua, pelataan bingoa! Minkä bingon sinä valitset? Katso vaihtoehdot kunnan kotisivuilta tai keksikää yhdessä oma bingo.

Askelhaaste!

Haasta itsesi mukaan aktiivisempaan arkeen askelten muodossa!

**Aseta oma tavoite.
10 000 askelta päivässä,
viikossa tai
kuukaudessa?**

**LISÄTIETOJA LÖYTYY KUNNAN
KOTISIVUILTA SIIKAJOKI.FI**



#HYVINVOINNINVUOSI

Rajoitetaan yhdessä ruutuaikaa!