



Kunnan, yritysten ja yksityisten julkinen tiedote jokaiseen kotiin.

Seuraava tiedote ilmestyy **23.4.2020**. Ilmoitusmateriaali tulee toimittaa mielellään sähköpostin liitetietona olevana Word - tiedostona osoitteeseen satu.kahlos@merijarvi.fi edellisenä **maanantaina klo 12.00 mennessä. Yritysten mainosaineisto tulee toimittaa valmiina.**

MERIJÄRVEN KUNTA SOITTA A KAIKILLE YLI 70-V. KUNTALAISILLE

Kaikille yli 70-v. merijärvisille, jotka eivät ole kotiin annettavien palveluiden piirissä, soitetaan lähiaikoina. Puheluilla halutaan varmistaa, että ikäihmisillä on kaikki hyvin kotona karanteenin aikana. Samalla kerrotaan mahdollisuuksista saada apua kauppa- ym. asiointiin tai vaikkapa yksinäisyyteen. Myös mahdollisen hoidollisen avun tarve kartoitetaan samalla.

Soitot on aloitettu jo viime viikolla (vko 14) Merijärven kunnan ja Kalajoen kaupungin yhteistyönä. Soitot tulevat Merijärven kunnan numerosta 040-7267 565 tai Kalajoen kaupungin 044-4691 - alkuisista numeroista. Mikäli henkilö ei ole tavoitettavissa, hän voi soittaa takaisin ma-pe klo 8-13 Neuvontapiste VERKON numeroon 044-4691 595.

Terveyden- ja sairaanhoitoon liittyvissä asioissa voi olla edelleen normaalisti yhteydessä Kalajoen terveyskeskukseen tai päivystykseen. Merijärven terveysasema on toistaiseksi suljettu lukuun ottamatta hammashoitoa ja neuvolaa.

Flunssaiset tai koronavirustartunta epäilevät asiakkaat ohjataan Himangan terveysasemalle.

Yhteydenotot aina ensin puhelimitse, arkisin klo 8-16:

- Himangan terveysasema / ajanvaraus puh. 044-4691 803
- Himangan terveysasema / neuvonta puh. 044-4691 802
- Kalajoen terveyskeskus / ajanvaraus puh. 044-4691 502
- Kalajoen terveyskeskus / neuvonta puh. 044-4691 505

Muina aikoina ota yhteyttä aina ennen päivystykseen hakeutumista

- Oulaskangas yhteispäivystys 08-3157840
- Oys yhteispäivystys 08-3152655

Kiireellisissä tapauksissa soitto 112.

Valtakunnallinen koronaneuvontapuhelin

Valtakunnallinen koronaneuvontapuhelin palvelee numerossa 029 553 5535 arkisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15. Numerosta saa yleistä tietoa koronaviruksesta. Numerosta ei anneta terveys- eikä päivystyksellistä neuvontaa.

Kunnanhallitus

Teknisen toimiston tarjouspyynnöt:

SAKOKAIVOJEN TYHJENNYS

Pyydämme tarjoustanne asemakaava-alueella olevien kiinteistöjen sakokaivojen tyhjentämisestä Merijärven kunnan jätevedenpuhdistamolle vuosille 2020 – 2021. Tarjouksessa mainittava: tuntihinta (alv 0 %) ja kalusto, lisäksi tyhjennyksen kappalehinta alle 1000 mm ja yli 1000 mm kaivonrenkaalle. Tarjoajan tulee kuulua jätehuoltorekisteriin.

Suljetut tarjoukset tulee toimittaa **ma 4.5.2020 klo 16.00** mennessä osoitteella:
Merijärven kunta, Kunnantie 1, 86220 Merijärvi tai sähköpostilla toimisto@merijarvi.fi
Kuoreen merkintä: ”Sakokaivot”

Lisätietoja tarjouspyynnöstä antaa tekninen johtaja Esa Linnala p. 044 4776 210.

SATUNNAISET KAIVUUTYÖT

Pyydämme tarjoustanne satunnaisista kaivuutöistä vuodelle 2020. Tarjouksessa mainittava: konetyyppi, teho, tuntihinta (alv 0 %). Suuremmista töistä pyydämme tarjoukset erikseen. Kunta teettää satunnaiset kaivuutyöt tapauskohtaisesti sillä urakoitsijalla, jolle se kulloinkin parhaiten soveltuu.

Suljetut tarjoukset tulee toimittaa viimeistään **ma 4.5.2020 klo 16.00** mennessä osoitteella:
Merijärven kunta, Kunnantie 1, 86220 Merijärvi tai sähköpostilla toimisto@merijarvi.fi
Kuoreen merkintä: ”Kaivuutyöt 2020”

Lisätietoja tarjouspyynnöstä antaa tekninen johtaja Esa Linnala p. 044 4776 210.

KAAVOITUSKATSAUS HYVÄKSYTTY

Merijärven kunnanvaltuusto hyväksyi 10.3.2020 § 9 kunnan kaavoituskatsauksen vuodelle 2020. Maankäyttö- ja rakennuslain mukainen katsaus tulee laatia vuosittain ja siitä on tiedotettava lain mukaisesti.

Vuoden 2020 kaavoituskatsaus löytyy Merijärven kunnan internet-sivuilta osoitteesta www.merijarvi.fi

Diabetesvälinejakelu on järjestetty Merijärven terveysasemalla toistaiseksi maanantai – keskiviikko klo 11.30 – 12.00.

Tarvittaessa välinejakeluun liittyen yhteydenotot puh. 044 4691 724 / Maila Rasmus.

Liikuntatoimi tiedottaa!

Kilpukan ollessa kiinni ja liikuntamahdollisuuksien rajoitusten myötä kunta tarjoaa kuntalaisille liikuntaohjeet, jotka ovat tässä kuntatiedotteessa! Liikuntaohjeet löytyvät värillisinä versioina myös kunnan nettisivuilta ->vapaa-aika->liikuntatoimi



MTK-Merijärven ylimääräinen kokous pidetään perjantaina 24.4.2020 klo 11.00. Kokouspaikka on Merijärventie 584, 86240 Pyhäkoski, Merijärvi.

Kokouksessa päätetään yhdistyksen sääntöjen muuttamisesta liiton mallisääntöjen mukaisiksi, 1. Käsittelykierros.

Koronan leviämisen hillitsemiseksi toivomme jäsenten osallistuvan kokoukseen vain etäyhteydellä, mikäli se on mahdollista. Pyydämme ilmoittamaan osallistumisesta kokoukseen sihteerille: ulla@mansikat.fi tai 044 563 5529

Terveisin,
Johtokunta

★ SAARA THE nuohooja
www.thenuohooja.fi 0445513662 saara.mustakallio@pyhajoki.fi

HUOLTIS ja MATKAHUOLTO AVOINNA toistaiseksi
ma-pe 9.00-14.00

Ruoka-annoksia kotipakettiin!
klo 14.00 jälkeen pakettien luovutus sovitusti
numerosta 040 9311 494

Tarjotaan asiointiapua ikäihmisille ja riskiryhmiin kuuluville!
Puh. 040 9311 494 tai 0400 809472

44

Älä jää yksin, yhdessä selviämme!
Keskipäivän Kohtaamossa olemme sinua varten. Mietityttääkö työttömyys, työllisyys, arjen pyörittäminen tai elämänhallinta liittyvissä asioissa. Mietitään yhdessä ratkaisuja, aina niitä jostain löytyy.

040 726 75 65

marjo.nahkala@merijarvi.fi

Keskipäivän Kohtaamossa
keskiviikkoisin klo 12 - 14
15.4. alkaen
Discord:
Marjo Kohtaamo#1324
Kohtaamo:
<https://discord.gg/Fkz9Ftt>

Simaa ja munkkeja Huoltikselta

Sima 2 € / litra

Munkki 1 € / kpl

Ennakkotilaukset 20.4.2020 mennessä klo

9 – 14 numeroon 040 931 14 95 tai

viestillä.

Siman ja munkkien luovutus 30.4.2020

MERIJÄRVEN KAPPELISEURAKUNTA

Kastettu: Nelma Anna Irmeli Mäenpää

Seurakuntamme kerhot ja kokoontumiset ovat nyt tauolla koronavirustilanteen leviämisen estämiseksi, samoin Rauhanyhdistyksen tilaisuudet.

Ke 8.4. klo 19 Hiljaisen viikon iltakirkko seurakuntakodissa, Janne Isomaa, Eila Kotiaho. Tilaisuus ei ole poikkeustilan vuoksi avoimena seurakuntalaisille, mutta on kuunneltavissa netin kautta osoitteessa: ylivieskanseurakunta.fi/tutki uskoa.

To 9.4. klo 19 Kiirastorstain iltakirkko seurakuntakodissa, Janne Isomaa, Eila Kotiaho. Tilaisuus ei ole poikkeustilan vuoksi avoimena seurakuntalaisille, mutta on kuunneltavissa netin kautta osoitteessa: ylivieskanseurakunta.fi/tutki-uskoa.

Pe 10.4. klo 13 Pitkäperjantain sanajumalanpalvelus seurakuntakodissa, Janne Isomaa, Eila Kotiaho. Jumalanpalvelus ei ole poikkeustilan vuoksi avoimena seurakuntalaisille, mutta on kuunneltavissa netin kautta osoitteessa: ylivieskanseurakunta.fi/tutki-uskoa. Seurakuntakodin ovet ovat avoimena jumalanpalveluksen jälkeen hiljentymistä, keskustelua ja sielunhoitoa varten.

Su 12.4. klo 18 Pääsiäisen sanajumalanpalvelus seurakuntakodissa, Janne Isomaa, Eila Kotiaho. Jumalanpalvelus ei ole poikkeustilan vuoksi avoimena seurakuntalaisille, mutta seurakuntakodin ovet ovat avoimena jumalanpalveluksen jälkeen hiljentymistä, keskustelua ja sielunhoitoa varten.

Sanajumalanpalvelus on kuunneltavissa netin kautta osoitteessa: ylivieskanseurakunta.fi/tutki-uskoa.

Ma 13.4. klo 10 Toisen pääsiäispäivän sanajumalanpalvelus seurakuntakodissa, Janne Isomaa, Eila Kotiaho, on kuunneltavissa netin kautta osoitteessa: ylivieskanseurakunta.fi/tutki-uskoa.

Jumalanpalvelus ei ole poikkeustilan vuoksi avoimena seurakuntalaisille, mutta seurakuntakodin ovet ovat avoimena jumalanpalveluksen jälkeen hiljentymistä, keskustelua ja sielunhoitoa varten.

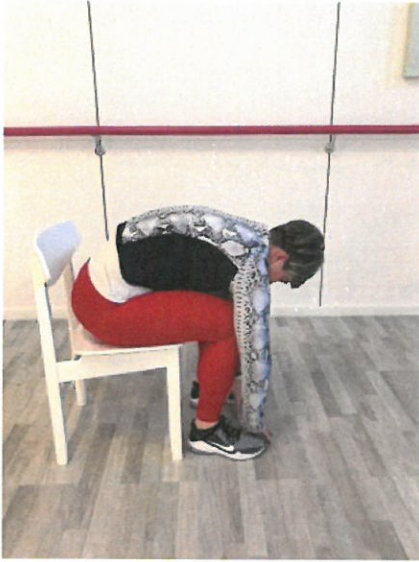
Merijärven seurakuntatoimisto torstaisin klo 9-12 p. 08-4395070. Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9-12 yhteydenotot Ylivieskan kirkkoherranvirastoon p. 08-4395010, perjantaisin suljettu. Poikkeustilan aikana asiointi puhelimitse.

Diakoniatyön asiakasasiointi: Marianne Joensuu p. 044-7118631 tai [marianne.joensuu\(at\)evl.fi](mailto:marianne.joensuu(at)evl.fi).

Eu-ruokaa on tullut pappilaan uusi erä, ruokaa voi hakea tänä keväänä pääsiäisen jälkeen, oman ajan sopimalla. Ota yhteyttä diakoniatyöntekijään p. 044-7118631.

Helppo kotijumppa:

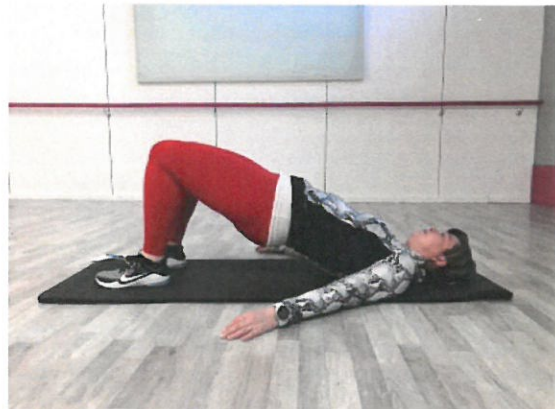
Selän sekä rinnan aukaisu: Istu tuolille ja hengitä sisään, ulos hengityksellä kumarru ihan alas. Anna selän rentoutua alhaalla. Lähde sieltä suoristamaan selkä ja levitä kädet sivulle, tuo samalla leuka ylös ja anna rinnan venyä. Toista liikettä 10 kertaa



Istumaan nousu tuolille: Seiso tuolin edessä hartian levyisessä haarassa. Istu tuolille ja nouse sieltä ylös. Tee istumaan nousu 15 kertaa.



Lantion nosto: Mene selinmakuulle lattialle, maton päälle. Koukista jalat, että kantapäät tulee aika lähelle pakaroita, jalkapohjat lattiassa. Lähde sieltä nostamaan lantio mahdollisimman ylös. Kun lantio ylhäällä purista pakaroita ja laske lantio alas. Tee toistoja 15.



Punnerrus seinää vasten: Seiso tukevassa haara-asennossa noin 30-40 senttimetrin päässä seinästä ja aseta kämmenet tukevasti seinää vasten. Kämmenet olkapäiden tasolla ja kyynärpäät osoittavat sivuille koko liikkeen ajan! Koukista käsiä ja laskeudu hallitusti alaspäin kohti seinää.

Punnerra ala-asennosta itsesi takaisin suorille käsille,
Keskivartalo koko liikkeen ajan tiukkana! Toista liike 15 kertaa



Supermies: Asetu patjalle päinmakuulle ja ojenna kädet suoriksi pään viereen patjalle
Jännitä alaselkä- ja pakaralihakset ja nosta kaikki raajat mahdollisimman ylös
Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa

Laske kaikki raajat hallitusti takaisin ala-asentoon ja toista liike 15 kertaa



Ristinosto: Asetu konttausasentoon matolle. Nosta ristikkäiset raajat ylös, venytä raajoilla pituutta. Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa ja pidä keskivartalo tiukkana. Laske raajat alas ja toista toiselle puolelle sama. Toista liike molemmille raajoille 15 kertaa.



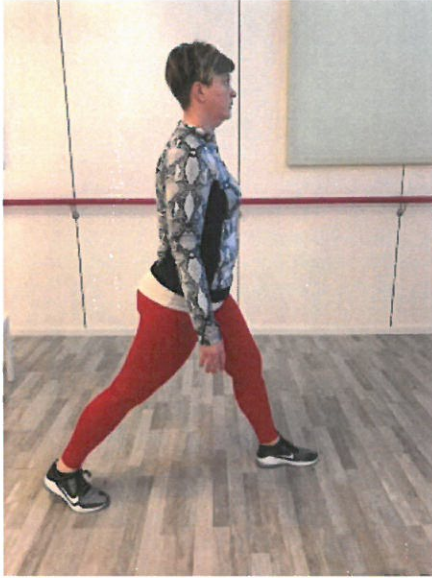
Vartalonkierto: Istu tuolille, ja lähde nostamaan vasenta jalkaa ja samalla käytä oikean käden kyynärpäätä vasemmassa polvessa. Toista sama toiselle puolelle. Toista liike 15 kertaa.



Haastava kotijumppa:

Askelkyykky: Ota oikealla jalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu alaspäin kunnes vasemman jalan polvi on pari senttiä irti lattiasta. Nouse ala-asennosta ylös yhdellä voimakkaalla potkulla.

Seuraavan askeleen otat vasemmalla jalalla, Selkä pysyy koko liikkeen ajan pystyssä ja suorana. Toista liike molemmilla jaloilla 15 kertaa.



Lantion nosto 1 jalalla: Asetu selinmakuulle patjalle. Koukista oikea jalka polvesta ja pidä koko jalkapohja kiinni lattiassa, Vasen jalka suorana ylös, Nosta lantio mahdollisimman korkealle suoraan ylöspäin. Toista liike molemmilla jaloilla 15 kertaa.



Punnerrus: Asetu päinmakuulle patjalle. Kämmenet olkapäiden alapuolella, liikkeen voi tehdä polvet maassa, Punnerra keho irti lattiasta rintalihaksilla, Kyynärpäät osoittavat koko liikkeen ajan sivuille, Keskivartalo tiukkana, toista 15 kertaa.



Supermies: Asetu patjalle päinmakuulle ja ojenna kädet suoriksi pään viereen patjalle
Jännitä alaselkä- ja pakaralihakset ja nosta kaikki raajat mahdollisimman ylös
Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa
Laske kaikki raajat hallitusti takaisin ala-asentoon ja toista liike 15 kertaa



Vartalon kierto: Istu patjalle ja nojaa taaksepäin kunnes tunnet vatsassa jännityksen
Voit pitää jalkaterät maassa tai nosta jalkaterät irti lattiasta.
Vie kädet suoraksi eteen ja lähde viemään käsiä puolelta toiselle.
Toista 15 kertaa molemmille puolille.
Jos haluat lisähaastetta niin voit käyttää painona käsissä esim. vedellä täytettyä pulloa.



Lopuksi pyörittele käsiä ympäri ja heiluta jalkaa edes-takas.

TAVOITTEET:

RISTIVUOREN JA
YHDYSLATUJEN
KEHITTÄMINEN,
KUNTOPORTAAT

KUNTALAIK-
KYSELYT JA
KYLÄILLAT

KUNTOPOLKU JA
KUNTOPISTE
KIRKONKYLÄLLE

LIIKUNTAKOKEILUT,
OPASTEET JA
RETKIKARTTA

AIKATAULU 3/2020-12/2021

LUONTOLIIKUNNASTA KUNTOON -HANKE



Luontoliikunnasta kuntoon -hankkeen avulla kartoitetaan ja kehitetään Merijärven luontoliikuntakohteita ja saadaan ne käyttöön kokonaisvaltaisemmin kaikille ikäryhmille. Kehittämishankkeen alussa laaditaan ja haetaan investointihanke eli suunnitelma, budjetti ja rahoitus Ristivuoren alueen kehittämiseen, yhdyslatujen rakentamiseen ympärivuotiseksi liikuntareiteiksi, Kirkonkylän kuntopolun ja -pisteen sekä kuntoportaiden (kylälle ja Ristivuorelle) rakentamiseen. Hankkeen aikana suoritetaan investointien lisäksi liikuntakokeiluita kohteiden ympärillä, jotta ne tulisivat tutuiksi ja helposti lähestyttäviksi liikuntapaikoiksi.

Luontoliikunta on ilmaista ja stressiä poistava liikuntamuoto,
johon jokaisella on oikeus ja mahdollisuus!

Hankkeen tavoitteena on kerätä kuntalaisilta tietoa ja luoda retkikartta, johon merkitään ladut ja muut reitit/polut ja laavut/nuotiopaikat. Retkipaikkoihin tehdään kunnolliset opasteet retkeilyn helpottamiseksi. Kehittämishankkeella voidaan selvittää näiden lisäksi myös mobiili- ja internetsovelluksien käyttöönoton mahdollisuutta karttojen osalta.

YHTEYSTIEDOT: LEENA SAUKKO, hanketyöntekijä
leena.saukko@merijarvi.fi p. 050 4544150

LEADER
Rieska



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

LUONTOLIIKUNNASTA KUNTOON -HANKKEEN KYSELY

Vastaa kyselyyn 24.4.2020 klo 15.00 mennessä. Vastaa joko netissä tai kirjallisena tähän lomakkeeseen. Voit ottaa kopion kyselystä, mikäli taloudestanne tulee useampi erillinen vastaus. Palauta kirjallinen kysely täytettynä kunnantalolle (oven postiluukusta sisään) kirjekuoressa osoitettuna vapaa-aikatoimelle. Yhteystiedot jättäneiden vastaajien kesken arvotaan 2 kpl 50€:n lahjakortteja Ylivieskan urheilu ja lelu -urheiluliikkeeseen.

Nettisivu kyselyyn: <https://forms.gle/um64Ht5Nn3ghhrwR8>

1. Ikä: Alle 18-vuotias
 19-29 -vuotias
 30-44 -vuotias
 45-64 -vuotias
 65→ -vuotias

2. Tarvitaanko kirkonkylälle luontopolkua?

- Ei
 En osaa sanoa
 Kyllä. Missä olisi hyvä paikka Kirkonkylän luontopolulle?
 Lahdenlammen ympäristö
 Kirkonkylän latupohja
 Jossain muualla, missä? _____

3. Miten Ristivuoren maastoa, rinnettä, latupohjia, yhdyslatua tai rinnettä tulisi kehittää, jotta siellä olisi miellyttävämpi liikkua ja harrastaa eri lajeja?

4. Kuntoportaatt. Tarvitaanko Merijärvelle kuntoportaita?

Ei

En osaa sanoa

Kyllä. Missä olisi sopiva paikka kuntoportaille?

Ristivuori

Pappilanmäki Kirkonkylällä

Joku muu paikka, mikä? _____

5. Laavut ja nuotiopaikat. Olisitko halukas tarjoamaan omaa tai yhdistyksen laavua/nuotiopaikkaa merkittäväksi Merijärven retkikarttaan? Laavun/paikan kunnossapitovastuu on omistajalla, mutta kunta voisi esim. sitoutua tuomaan puita laavulle 1-2 kertaa vuodessa, jos se sijaitsee kohtalaisten tieyhteyksien läheisyydessä.

En

Ehkä

Kyllä. Missä laavu/paikka sijaitsee? _____

Kuka laavun omistaa? _____

6. Luontopolut. Onko sinulla tiedossa luontopolku tai muu luontokohde, joka olisi hyvä merkitä Merijärven retkikarttaan, jotta se olisi kaikkien käytettävissä ja sinne saataisiin kunnolliset opasteet?

Kerro paikasta omin sanoin: _____

Missä paikka on/missä polku kiertää? _____

7. Kuntopiste. Onko tarvetta rakentaa ulkokuntoilupistettä Merijärvelle, jossa olisi muutamia helppokäyttöisiä kuntoilulaitteita?

Ei

Ehkä

Kyllä. Missä olisi hyvä paikka kuntopisteelle? _____

Mitä laitteita kuntopisteeltä tulisi löytyä? _____

8. Lajikokeilut. Mitä lajeja haluaisit kokeilla Merijärven luonnossa?

- Melontaa
- Fatbike-pyöräilyä: Talvella___ Kesällä___
- Laskettelu/Lumilautailu/hiihtokoulu
- Polkujuoksua
- Lumikenkäilyä/liukulumikenkäilyä
- Suunnistusta
- Kuntoporrastreeniä
- Muu laji, mikä? _____

9. Vapaa sana. Onko sinulla muita ideoita tai ajatuksia edellä mainittuihin suunniteltuihin kehittämiskohteisiin tai muita kehittämiskohteita Merijärvellä luontoliikunnan mahdollistamiseksi?

10. Oletko valmis tekemään talkootyötä hankkeen ja yhteisen hyvän eteen?

- Kyllä
- En
- Ehkä

Ole hyvä ja jätä yhteystietosi kyselyn loppuun mikäli olet käytettävissä talkootyöhön! Tietojen jättäminen ei sido mihinkään! Tiedotamme talkoista suoraan yhteystiedon jättäneille henkilöille viestein. Liitythän myös Facebookin Merijärven talkootyöpankkiin!

----- **KIITOS VASTAUKSESTA!** -----

Osallistutko arvontaan: Kyllä _____ / En _____

Yhteystiedot:

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköpostiosoite: _____