



MERIJÄRVEN KUNNAN TIEDOTE

**NRO 1
15.1.2025**

Kunnan, yritysten ja yksityisten julkinen tiedote jokaiseen talouteen.

Seuraava tiedote ilmestyy **29.1.2025**. Ilmoitusmateriaali tulee toimittaa mielellään sähköpostin liitetietona olevana Word – tiedostona (kuvat jpg tai png-tiedostona) osoitteeseen toimistosihteeri@merijarvi.fi **27.1. klo 12.00 mennessä. Yritysten mainosaineisto tulee toimittaa valmiina.**



SYKSYN 2025

ESIOPETUKSEEN

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen viimeistään to 30.1.2025 niille, jotka eivät ole jo täyttäneet oppilastietolomaketta.

Päivähoidossa oleville jaetaan lomake varhaiskasvatuksen kautta täytettäväksi.

Erityisruokavalio tai muuta terveyteen liittyvää ilmoita erillisellä paperilla tai puhelimitse 044 4776 240.

Esiopetukseen (20 h/vk) ilmoitetaan v. 2019 syntyneet.

Täyttäkää ilmoittautumislomake, joka löytyy merijarvi.fi -> **Sivistyspalvelut** (klikkaa kuvaketta) ja sitten **Opetus/ Oppilastietojen tarkistus-/ilmoitus -lomake**, jonka voit täyttää ja tulostaa.

Lomakkeen voi pudottaa kirjekuussa koulun postilaatikkoon Merijärventien varressa. Älä lähetä sähköpostissa. Mikäli toimittaminen ei edellä olevilla tavoilla onnistu, niin on myös mahdollista soittaa.

Mahdolliset koulun aloittamista koskevat lykkäysanomukset ja ennen aikaista koulun aloittamista koskevat anomukset tulee jättää sivistyslautakunnalle mahdollisimman pian. Lomakkeita saa koulutoimistosta. Tiedustelut koulutoimisto puh. 044 4776 240/toimistosihteeri tai 044 4776 290/sivistys- ja hyvinvointijohtaja.

Varsinainen tutustumispäivä on ti 29.4.2025 klo 8.30–10.30 esiopetuksen tiloissa.

KOULUTOIMISTO



PYHÄJOKILAAKSON
KUULOYHDISTYS RY

KUULOLÄHIPALVELU ke 5.2. klo 11-12,
ota mukaan laitteesi ohjeet.

KUULOKERHO sama pv klo 12-13.30 Salmentie 8 A 4.
PUHELIMEN KÄYTÖN OPASTUS -tilaisuus Digitaitopelin
muodossa yhdessä Eläkeliiton kanssa Srk-kodilla
Ti 25.2. klo 11-14.

TERVETULOA! Kahvia, arvontaa, paristoja ym.

VAPAA-AIKATOIMI TIEDOTTAA

Kilpukan hinnasto muuttuu 1.1.2025 alkaen

Vapaa-aikalautakunta on kokouksessaan 15.10.2024 päättänyt päivittää Kilpukan hinnastoa +10 %, lukuun ottamatta eläkeläisten, opiskelijoiden ja työttömien kuntosalin käyttöhintaa. Hinnasto astuu voimaan 1.1.2025. Hinnat päivitetään henkilö- ja perhekohtaisiin kuntosalisopimuksiin vanhan sopimuskauden päättyessä. Vakiovuorojen hinnasto astuu voimaan 1.1.2025 alkaen.

Tästä kuntatiedotteesta löytyy Kilpukan päivitetty hinnasto.

Lisätietoja vapaa-aikasihteeriltä: ulla.nivala@merijarvi.fi tai 044-4776 220

Liikuntakorttien palautus

ajalta 1.9-31.12.2024 kunnantoimistolle 31.1.2025 mennessä!

Vapaa-aikatoimi

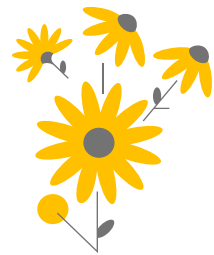
Kevään 2025 kuntokorttikampanja starttaa!

Nyt sinulla on jälleen mahdollisuus seurata omia liikuntatottumuksia kirjaamalla ne ylös kuntokorttiin ja samalla osallistua mukaan lahjakorttien arvontaan!

Kevään kuntokortti löytyy tästä kuntatiedotteesta, kirjastolta sekä kunnantalolta!

Mukavia liikuntahetkiä toivottaa:

-Merijärven vapaa-aikatoimi-



KIRJASTON POISTOMYYNNISSÄ

MYÖS AIKAKAUSLEHTIÄ -> 10 kpl = 1 euro

Lasten lehdet -> 10 kpl = 50 senttiä

Myös kirjoja edelleen 20 snt / 1 kpl

MERIJÄRVEN KOTISEUTUKALENTERIA VOI OSTAA

10 EURON HINNALLA SEURAAVISTA PAIKOISTA:

SALE, HUOLTIS, KIRJASTO JA KUNNANVIRASTO.

TUE KOTISEUTUTYÖTÄ!



Liity mukaan Merijärven latutiedote- Whatsapp-ryhmään!

Saat ajantasaisen tiedon latujen
ajosta kirkonkylällä ja
Ristivuorella.

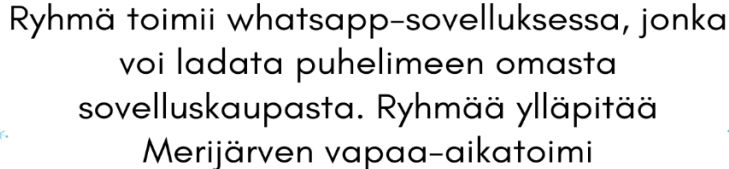


Ilmoittaudu ryhmään tekstarilla tai
whatapp viestillä numeroon

044-4776 220



Ryhmä toimii whatsapp-sovelluksessa, jonka
voi ladata puhelimeen omasta
sovelluskaupasta. Ryhmää ylläpitää
Merijärven vapaa-aikatoimi



PILATESLUENTO

**UUSI
AIKA**

**KILPUKASSA
TIISTAINA 21.1.2025
KLO 18.00 ALKAEN
LUENNOIMASSA
KUNTOHOITAJA
PIRKKO MEHTÄLÄ**

**KAIKILLE JA KAIKENIKÄISILLE
OMASTA KUNNOSTAAN JA
PILATEKSESTA KIINNOSTUNEILLE
SEKÄ UUSILLE KEVÄÄN
KURSSILAISILLE!**



**TILAISUUDESSA VOIT ILMOITTAUTUA MUKAAN KEVÄÄN PILATESKURSSILLE
MIKÄLI VAPAITA PAIKKOJA ON TARJOLLA!**

-MERIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI/044-4776 220-

Raahen kiirevastaanotto on auki vuoden jokaisena päivänä kello 8–22



Raahen perusterveydenhuollon ympärivuorokautinen päivystys on päättynyt 31.12. Raahessa toimii 1.1.2025 alkaen kiirevastaanotto vuoden jokaisena päivänä kello 8–22, osoite Rantakatu 4, Raahе. Sisäänkäynti ovesta T1.

1.1.2025 alkaen yöllä kello 22–8 kiireellistä hoitoa saa mistä tahansa lähimmästä päivystyksestä. Näitä ovat Pohteen alueella Oulun seudun yhteispäivystys OYSissa ja Oulaskankaan ympärivuorokautinen päivystys Oulaisissa.

Kun otat yhteyttä, sinut ohjataan aina hoitoon oikeaan paikkaan.

Miten toimin?

Maanantai–perjantai soita normaaliin tapaan Kalajoen sosiaali- ja terveyskeskus kiireellinen hoito puh. 044 469 1502 ma–pe kello 8–16, kiireetön hoito puh. 044 469 1505 ma–to klo 8–16, pe klo 8–15

Kiireellisen hoidon tarpeessa iltaisin, viikonloppuisin ja arkipyhinä soita Päivystysapuun puh. 116 117

Digitaalinen sote-keskus Pohteen verkkosivuilla pohde.fi maanantai–perjantai kello 7–21 sekä viikonloppuisin ja arkipyhinä kello 8–18. Voit keskustella Digitaalisen sote-keskuksen chatissa sairaanhoitajan kanssa.

Hätätilanteessa soita aina 112.

WWW.POHDE.FI



Lämmin kiitos muistamisista
jäädessäni eläkkeelle.

Ritva Pärkkä



Merijärven metsästäjien
järjestämät hirvipeijaiset
maanvuokraajille, jäsenille ja
kyläläisille seurakuntatalolla
lauantaina 25.1.2025 klo 11-15.

Tervetuloa!



Kesäduuni OP:n piikkiin

OP tarjoaa nuorille mahdollisuuden toteuttaa unelmia ja tutustua työelämään. Kesäduuni OP:n piikkiin-kampanjassa yhdistys voi palkata nuoren kahdeksi viikoksi kesätöihin osuuspankin tuella.

Tule toteuttamaan unelmia ja tarjoa nuorelle kesätyö.

Hae lahjoitusta viimeistään 14.2.

op.fi/kesaduuni

OP Suomenselkä



Eläkeliiton yhdistyksen TIISTAIKAHVITTELU

Ti 21.1. klo 11 alkaen Seurakuntakodilla.

Tiedossa hyvät kahvit, mukavia kahvipöytäjuuttuja, arpa-
jaiset ja yllätysohjelmaa. Tuuhan mukkaan sinäki!



MERIJÄRVEN KAPPELISEURAKUNTA

SEURAKUNNAN VIIKKO

To 16.1. klo 16 Lapsikuoron harjoitukset seurakuntakodilla; **klo 17** Laulajien harjoitukset seurakuntakodilla.

Pe 17.1. klo 18 Kaverikerho Rauhanyhdistyksellä; **klo 19** Ompeluseurat Rauhanyhdistyksellä.

La 18.1. klo 19 Alueellinen nuortenilta Raution Rauhanyhdistyksellä.

Su 19.1. klo 13 Sanajumalanpalvelus Merijärven seurakuntakodilla, liturgi Tapio Karjula, kanttori Heikki Saukko, suntio Hannu Jussi-Pekka; **klo 17** Seurat Rauhanyhdistyksellä

Ti 21.1. klo 13 Kahvihetki palvelutalolla. Salmentie 8 a 4. Tervetuloa!

To 23.1. klo 16 Lapsikuoron harjoitukset seurakuntakodilla; **klo 17** Laulajien harjoitukset seurakuntakodilla.

DIAKONIA

Diakoniatyöntekijä Ruut Hirvilampi p. 044-7118631 työskentelee Merijärvellä parillisilla viikoilla maanantaista perjantaihin.

MUUT

Merijärven seurakuntatoimisto, Vanhatie 20, avoinna torstaisin klo 9-12, p. 08-4395070. Maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9-12 yhteydenotot Ylivieskan kirkkoherranvirastoon p. 08-4395010, perjantaisin suljettu. Merijärven kappeliseurakunta myös Facebookissa - tykkää, seuraa ja kommentoi.

Virkatodistusten tilaus Oulun aluekeskusrekisteristä p. 08 3161 303 ma-pe klo 9-15. Linkit sähköisiin lomakkeisiin ylivieskanseurakunta.fi-sivun Info ja asiointi -otsikon alta.

Kalajoen rovastikunnan perheasiain neuvottelukeskus, Terveystie 11, 84100 Ylivieska, ajanvaraus ma-to 12–13 p. 08-425 990.

Kirkon keskusteluapu päivystää numerossa 0400 22 11 80 joka ilta klo 18–24.

Palveleva netti osoitteessa: <https://kirkonkeskusteluapua.fi/palveleva-netti>.

Palveleva kirje: PL 210, 00131 Helsinki.

LIIKUNTASALIN HINNASTO 1.1.2025 ALKAEN

vakiovuorot 1-1½ tuntia/vko

HINNAT SIS. ALV 10%

Kertamaksu			
Puolikas Sali	7,00	Koko Sali	13,00
yhdistykset ja seurat:		yksityiskäyttö	
kokosali	19€/kk	kokosali	21€/kk
½salia	9€/kk	½salia	10€/kk
KEVÄT (tammi-toukokuu)		KEVÄT (tammi-toukokuu)	
yhdistykset ja seurat:		yksityiskäyttö	
koko Sali	88,00	koko Sali	99,00
½ salia	44,00	½ salia	50,00
KESÄ (kesä-elokuu)		KESÄ (kesä-elokuu)	
yhdistykset ja seurat:		yksityiskäyttö	
koko Sali	53,00	koko Sali	59,00
½ salia	26,00	½ salia	30,00
SYKSY (syys-joulukuu)		SYKSY (syys-joulukuu)	
yhdistykset ja seurat:		yksityiskäyttö	
koko Sali	70,00	koko Sali	79,00
½ salia	35,00	½ salia	40,00

KUNTOSALI:		Kertamaksu yleisillä vuoroilla 4€, opiskelija 2€	
		Opisk/työtön/eläk.	Perheavain
1kk avain	33 €	15 €	55 €
3kk avain	77 €	35 €	132 €
6kk avain	110 €	50 €	176 €
12kk avain	154 €	70 €	220 €

Kuntosalin avaimen laskutus avaimen hallussapitoajan mukaan.

KUNTOSALIN VAKIOVUOROT		YKSITYISKÄYTTÖ 13€/ TUNTI	
yhdistykset ja seurat:		yksityiskäyttö kuntosali:	
vuoro/kk	18 €	vuoro/kk	53 €
kevät (tammi-toukokuu)	88 €	kevät (tammi-toukokuu)	264 €
kesä (kesä-elokuu)	53 €	kesä (kesä-elokuu)	158 €
syksy (syys-joulukuu)	70 €	syksy (syys-joulukuu)	211 €
Avaimella kuntosalin vapaa käyttö Arkisin listan vuoroilla Koulupäivät 6- 8.30, 14.30-(15.30)16.00 ja 20-23. Koulun lomien aikaan 6- 23.00		Hinnasto käytössä 1.1.2025 alkaen sis.alv.10% 15.10.2024 §17 Liikuntasalin hintojen tarkistus, vapaa-aikalautakunta	

MERIJÄRVEN KEVÄÄN LIIKUNTAKAMPANJA

Nimi _____

1.1-30.4.2025

Puhelin _____

**Merkkaa kuntokorttiin päiväkohtainen liikuntasuoritus pisteinä.
30min suoritus = 1 piste 1 tunnin suoritus = 2 pistettä jne**

TAMMIKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
YHT			

HELMIKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
YHT			

MAALISKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
YHT			

HUHTIKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
YHT			

Palauta lomake täytettynä vapaa-aikatoimeen 31.5.2025 mennessä ja osallistut lahjakorttien arvontaan!

ARKI

ARKILIIKUNTAA, KEVYTTÄ LIIKUSKELUA SUOSITUS:
Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään usein, jos muuten liikkuu vähän. Kevyt liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja.
Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. **ESIMERKIKSI:** kotiaskareet, kauppareissut, rauhallinen kävely, pihatyöt, autonpesu, mölkky, tikanheitto, minigolf ym.

REIPAS

REIPASTA TAI RASITTAVAA LIIKKUMISTA SUOSITUS, VAIHTOEHTO 1: Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Se on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. **SUOSITUS, VAIHTOEHTO 2:** Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Se on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. **ESIMERKIKSI:** reipas kävely, porraskävely, pyöräily, soutu, tanssi, jumppa, vesiliikunta, pallopelit ym.

LIHAS

NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA SUOSITUS:
Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. **ESIMERKIKSI:** kuntosalilla tai ulkoliikuntalaitteilla harjoittelu, kahvakuula, voimistelu, venyttely, tanssi, jooga, pilates ym