



Kunnan, yritysten ja yksityisten julkinen tiedote jokaiseen talouteen.

Seuraava tiedote ilmestyy **28.1.2026**. Ilmoitusmateriaali tulee toimittaa mielellään sähköpostin liitetietona olevana Word – tiedostona (kuvat jpg tai png-tiedostona) osoitteeseen toimistosihteer@merijarvi.fi **26.1. klo 12.00 mennessä**. Yritysten mainosaineisto tulee toimittaa valmiina.



Tänäkin jouluna Heikki Ylikauppila lahjoitti kirjastolle kauniin joulukuusen. Lämpimät kiitokset!

Liikuntakorttien palautus

ajalta 1.10-31.12.2025

kunnantoimistolle 25.1.2026 mennessä!

-Vapaa-aikatoimi-

Kevään 2026 kuntokorttikampanja starttaa!

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-



KEVÄTPIILATES
MERIJÄRVELLÄ KILPUKASSA
15.1.-21.5.2026 (17 KERTAA, EI VKO 10)
RYHMÄ TO 18-19.30
OHJAAJANA PIRKKO MEHTÄLÄ



VIELÄ EHDIT MUKAAN!
ILMOITTAUDU NUMEROON: 044-4776 220
ILMOITA VIESTILLÄ NIMESI JA LASKUTUSOSOITE.

KURSSIN HINTA 48€
-MERIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI-



UUTENA: **KEVÄÄN 2026 NUOPPARIT**
14.1. ALKAEN:
MININUOPPARI
3.-4. LK:
TORSTAISIN KLO 14-16
NUOPPARI
5.-9.LK JA 2. ASTE
KE: 18-20
PE: 18-21

JÄRJESTÄÄ MM: MERIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI, 4H, KOULUNUORISOTYÖ, SEURAKUNTA JA JELPPIVERKKO



Uusi vuosi ja uudet kujeet!

Eläkeliiton Merijärven yhdistys aloittaa tammikuun koontumiset tiistaina 20.1. kaikille eläkeläisille valmis-
tetulla ruokailulla. Sinua siis kutsutaan yhteisen pöydän
ääreen. Ruokailun hinta on 12,00 € ja tarjolla on pöydän
täydeltä herkkua monenlaista. Laadun takaa Ulla Lehto-
la.

Ilmoittautuminen 16.1. mennessä Esalle 040 7368 579.
Soita tai tekstaa! Tulehan vaikka et olisi ollut aikaisem-
min ollut mukana. Ja tule vaikka olisit ollut mukana ties
kuinka monesti. Olet tervetullut! Nähdään!

Hei kampaamosta!!!

Joudun valitettavasti lopettamaan toimintani Merijärvellä.

Aikoja vielä saatavana maaliskuun loppuun asti, (lomalla vk 11)

Päätös ei ollut helppo, mutta terveys edellä mentävä. Jatkan toimintaani normaalisti kotonani someronkylällä 😊 Tervetuloa jatkossa sinne 😊 Jatkossa minut tavoittaa someronkylän numerosta 040-8209712 huhtikuusta alkaen.

Terveisin:

Parturi kampaaja Minna Ritola

MERIJÄRVEN KAPPELISEURAKUNTA

HAUDATTU

Marja-Kaisa Lindelä 66 v.

SEURAKUNNAN VIIKKO

To 15.1. klo 14.30 Laulajat harjoittelevat seurakuntakodilla; **klo 16** Lapsikuoron harjoitukset seurakuntakodilla

Su 18.1. klo 13 Sanajumalanpalvelus Merijärven seurakuntakodissa, toimittaa Tapio Karjula, , kanttori Miika

Tikkanen, suntio Katri Koivumäki; **klo 17** Seurat Rauhanyhdistyksellä, Hannu Aitto-oja ja Olli-Pekka Telkki

Ke 21.1. klo 14 Kahvihetki Palvelutalolla, Salmentie 9 A 3, Tervetuloa tapaamaan toisia ja keskustelemaan mukavaan seuraan!

Pe 23.1. klo 18 Aikuisten ilta Rauhanyhdistyksellä, alustus Tapio Karjula aiheesta ” Mihin käytämme aikamme?”

La 24.1. klo 19 Alueellinen Nuortenilta Mehtäkylän Rauhanyhdistyksellä, ”Ajan ilmiöitä”

Su 25.1. klo 13 sanajumalanpalvelus Merijärven seurakuntakodissa, toimittaa Tapio Karjula, suntio Veera Ahola.

Kirkkokahvit,

kuunneltavissa myös suorana osoitteessa ylivieskanseurakunta.fi/tutki-uskoa

Ti 27.1. klo 9-11 klo 9-11 LapsiArkki Pappilassa, ilmoittautuminen keskiviikosta perjantaihin klo 10 mennessä, p. 0447118640

Pe 30.1. klo 18 Naisten ilta Helena ja Pekka Niemelällä

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.

Diakoniatyöntekijä Ruut Hirvilammi p. 044 7118631 työskentelee Merijärvellä parillisilla viikoilla maanantaista perjantaihin. Tämän vuoden ensimmäisenä syntyneelle Merijärviselle vauvalle käsityöpiiri lahjoittaa vauvanpeiton. Ota yhteys diakoniatyöntekijä Ruut Hirvilammiin.

Yhteisöllinen aamupala

Merijärven seurakuntakodilla 27.1.2026 klo 8-10



Aamupala on maksuton jokaiselle merijärviselle

Järjestää yhteistyössä:

OP Suomenselkä, SPR Merijärven osasto,
Sale Merijärvi, Merijärven
kappeliseurakunta ja Merijärven kunta

OP Suomenselkä

Punainen Risti
Merijärven osasto

Sale

MERIJÄRVEN
KAPPELISEURAKUNTA



KLO	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI	
14.30-16											MeKe 8.30-10.00	
16.00			Vartuneiden liikunta* Jokihelmi, 16-17			SRK 16-17.45						
16.30								Yksityinen vuoro 16.30-18.00		Sählykerho, 4H 16.30-18.00		Lentopallo 14-16
17.00			Asahi, Jokihelmi *									
17.30			Jokihelmi, 17.00-17.45									
18.00	Lasten perhekerho MeKe + MII 18-19.30		Sählyporukka 18.00-19.30			Kahvakuula * 18-18.45	PILATES 18-19.30		Yksityinen vuoro 18-19.30		Yksityinen vuoro 18-19.30	
18.30												
19.00												
19.30			Lentopallo MeKe 19.30-21.00			Yksityinen vuoro 19.30-21.00	Yksityinen vuoro 19.30-21.00		SUNNUNTAI			
20.00												
20.30										Yksityinen vuoro 18.30-20.00		
21.00												
21.30												
22.00	Koko sali	A-lohko	B-lohko									

* 31.3. ja 1.4. 2026 saakka

KUNTOSALI:		1.1.-8.3.2026		7.1.2026							
MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI	
6 - 12.30	yleinen	6-9.30	yleinen	6 -14.30	yleinen	6 - 8.30	yleinen	6-8.30	yleinen	6.-8.30	yleinen
12.30-14.30	KOULU	9.30-14.30	KOULU			8.30-12.30	KOULU	8.30-14.30	KOULU	8.30-10.00	MeKe
14.30-17	yleinen	14.30 -16	Yleinen	14.30-16	Koulun hlök.	12.30-14.30	yleinen	14.30-23	Yleinen	10.00-23.00	yleinen
17-18	Eläkeliitto	16-17.30	KUNTA	16-23	yleinen	14.30-16	POHDE			SUNNUNTAI	
18-23	yleinen					17.30-23	Yleinen			16.30-18	4H
		18-19.30	MeKe								
								19.30-23.00	yleinen		

Lauantaisin ja sunnuntaisin kuntosalilla on yleinen vuoro klo 6-23, poislukien varatut vuorot.

Koulujen loma-aikoina kuntosalin käyttövuoro yleinen klo 6-23, poislukien muut varatut vuorot.

Pukuhuoneet oppilaiden käytössä arkisin klo 8.30-14.30

MERIJÄRVEN KUNNAN SYKSYN LIIKUNTAKAMPANJA
1.1.-30.4.2026

Nimi _____
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			
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			
YHT			

Palauta lomake täytettynä vapaa-aikatoimeen 31.5.2026 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 verenokeri- ja rasva-arvoja.
Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. **ESIMERKIKSI:** kotiaskareet, kauppareissut, rauhallinen kävely, pihatytöt, 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:
Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. **ESIMERKIKSI:** kuntosalilla tai ulkoliikuntalaitteilla harjoittelu, kahvakuula, voimistelu, venyttely, tanssi, jooga, pilates ym