



Kunnan, yritysten ja yksityisten julkinen tiedote jokaiseen talouteen.

Seuraava tiedote ilmestyy 7.2.2024 Ilmoitusmateriaali tulee toimittaa mielellään sähköpostin liitetietona olevana Word - tiedostona osoitteeseen toimistos sihteeri@merijarvi.fi maanantai 5.2.2024 klo 12.00 mennessä. Yritysten mainosaineisto tulee toimittaa valmiina.



**JÄÄALUEIDEN HOIDON
TIEDOTUSRYHMÄ**

LIITY MUKAAN MERIJÄRVEN
JÄÄALUEIDEN WHATSAPP-
TIEDOTUSRYHMÄÄN.

Saat ajantasaista tietoa kaukaloiden
ylläpidosta. Ilmottaudu ryhmään viestillä
numeroon 044-4776 220.
Ryhmää ylläpitää vapaa-aikatoimi ja
urakoitsija.

paras palkitaan 100€ lahjakortilla!

**MERIJÄRVEN
KESTÄVÄN**

SUUNNITTELE
LOGO

Suunnittele Mekelle uusi logo!

Paras vaihtoehto palkitaan s-ryhmän lahjakortilla ja logoa tullaan mahdollisesti käyttämään jatkossa Meken virallisena logona ja painatuksissa. Aikaa osallistua on maaliskuun loppuun asti.

Lähetä oma ehdotus pdf-muodossa sähköpostiin merijarvenkestava@gmail.com

NYT NIITÄ TAAS SAA...

Munkkihärdelli Huoltiksella perjantaina 26.1.

Herkulliset tuoreet munkit 1,00 /kpl.

Munkkeja kannattaa varata
etukäteen numerosta 040 931 1495.

Tilauksesta teemme myös
gluteenittomat munkit 1,50 /kpl
(minimitilaus 10 kpl).

Huoltis palvelee klo 8.30-16.00



4H Merijärvi

ONKO TARVETTA ROSKISKATOKSELLE,
POSTILAATIKKO TELINEELLE, MAITOLAITURILLE,
LINNUNPÖNTÖILLE YMS. YMS.
HUOLTIKSELTA TILAUKSESTA PIENET JA
KESKIKOKOISET RAKENNELMAT, KYSY TARJOUS!



KERHOT kevät 2024



MAANANTAI

Puuhakerho 0-6lk.
16.30-18.00
käsiyöluokassa

TIISTAI

Safkasankarit 0-6lk.
16.30-18.00
kotitalousluokassa

KESKIVIikko

4H

TORSTAI

Liikuntakerho 1-6lk.
16.30-18.00
Kilpukassa

PERJANTAI

Sähly 1-6lk
16.30-18.00
Kilpukassa

Saukon jäkiskerho
17.00-18.30
Saukonperän
kaukalolla

Poikien kerho 6-9lk.
18.00-20.00
nuopparilla

Liity jäseneksi:

4h.fi/liity

4H Merijärvi

Parturi-Kampaamo Helmikuussa Avoinna

Vk 6 Ke 7.2 - To 8.2
Vk 7 Ke 14.2 - To 15.2 ❤️
Vk 8 Ke 21.2 - To 22.2 - La 24.2
Vk 9 Ke 28.2 - To 29.2

Tmi Minna Myntti puh. 0442494331

Tervetuloa!!

Hoxhox!! Lomailen Vk 12
18.3–24.3

Kuuloliitto

Kuulolähipalvelu alkaa joka kk:n 1. keskiviikko klo 11–12 Palvelukodissa, Salmentie 8 A 4 seuraavasti: 7.2.; 6.3.; 3.4. ja torstai 2.5.

OTA MUKAAN LAITTEESEEN KUULUVAT OHJEET JA LISÄTARVIKKEET.

KUULOTUPA on vertaistuki kerho ja pidetään jokaisen kuulolähipalvelun jälkeen klo 12.15–13.45 kahvitellaan (2 €), pientä ohjelmaa ja arvontaa (1 €/arpa, 2 €/3arpaa), voiton saa ken voiton tuo..

Myynnissä paristoja

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia.

Tervetuloa

KLP-TIIMI

Eläkeliiton Merijärven yhdistys

Kokoonnumme **tiistaina 30.1. klo 11** Seurakuntatalolle kahvittelemaan ja ihmettelemään maailman menoa.

Mukana Anna-Kaija Toppila kertomassa tekemästään Ukrainan avustustyöstä ja tuo samalla myös uuden Koivukodin ajankohtaiset terveiset.

Arpajaisetkin on!

Tulehan kahvittelemaan hyvään seuraan!

Merijärven metsästäjien järjestämät hirvipeijaiset maanvuokraajille, jäsenille ja kyläläisille seurakuntatalolla **lauantaina 10.2.2024 klo 11–15.**

Tervetuloa!



OLLI REHN 2024



Vakaa kuin kallio.

www.ollirehn2024.fi

Sytyttävä tarjous

Käyttövalmiin liittymän avaaminen ilman
avausmaksuja, kun asunnossa on Jokiverkon
valokuituvalmius.



Merijärvi



Tarjous voimassa 30.6.2024 saakka.

Tilaa liittymä osoitteessa:

<https://jokiverkko.fi/liittymän-tilaaminen/>

Lisätietoja: 044 972 5164



**JÄRJESTÖ- JA YHDISTYS-
ILTA**

torstaina 15.2.2024 klo 18.00

KILPUKASSA
KAHVITARJOILU

Ota mukaan toimintasuunnitelma
TERVETULOA!

PORINAHETKI

HUOLTIKSELLA tiistaina
6.2.2024 klo 8.30. Porinoissa
mukana varhaiskasvatusjohtaja

**OPETELLAAN YHDESSÄ
MAKRAMEEN** -tekoa

LAUANTAINA 10.2.24

klo 10 – 14 HUOLTIKSELLA

Oma malli ja tarvikkeet mukaan.

Yhtenä työnä voisi olla Ilmainen

ohje: Loiste-makrameeraanu |

Lankava.fi

Ilmoittautumiset Marjolle puh.

040 726 75 65



Sinun ilmoituksesi voisi olla tässä!

Kuntatiedotteen ilmoitushinnat:

1/4 sivu 25,00 €

1/2 sivu 35,00 €

3/4 sivu 45,00 €

koko sivu 55,00 €

Hinnat sis. alv 24%

Ilmoitushintaan sisältyy sekä
paperi- että digilehti-ilmoitus.

Lisätiedot: puh. 044 4776 200

MERIJÄRVEN KAPPELISEURAKUNTA

KUOLLUT: Anna Kaisa Ponnikas 84 v., Paavo Antero Takaeilola 77 v.

SEURAKUNNAN VIIKKO

To 25.1. klo 18 Raamattuluokka Rauhanyhdistyksellä.

Pe 26.1. klo 18 Aikuisten ilta Rauhanyhdistyksellä, alustus Erkki Alasaarela: Hengellisyys ja henkisyys.

Su 28.1. klo 11 Pyhäkoulu Rauhanyhdistyksellä sekä Tuulia ja Tero Niemelällä; klo 13 Messu seurakuntakodissa, Veli Matti Linnanmäki, Eeva Korhonen, Teemu Savela.

Ke 31.1. klo 12 Varttuneitten kerho Auli ja Markku Sakolla.

To 1.2. klo 15 Lapsikuoron harjoitukset seurakuntakodilla; klo 16 Laulajat harjoittelee seurakuntakodilla (Huom aika!); klo 18 Päiväkerhot Rauhanyhdistyksellä.

Su 4.2. klo 13 Kynttilänpäivän sanajumalanpalvelus Merijärven seurakuntakodilla, Veli Matti Linnanmäki; klo 17 Seurat Rauhanyhdistyksellä, Leevi Saukko.

Ti 6.2. klo 13 kahvihetki palvelutalolla. Salmentie 8; klo 18 käsityökerho pappilassa.

Ke 7.2. klo 18.30 toivevirsiä ja -lauluja srk talolla. Toivomuksia laulettavista virsistä tai lauluista voi lähettää tekstiviestillä 6.2. saakka Eilan (050-3398751) tai Ruutin (044-7118631) puh.nroon. Iltakahvit/-teet. Arpoja, 1 €/kpl, vuoden 2024 yhteisvastuukeräyksen hyväksi. Arpavoittoa voi tuoda mukanaan. Mukana Eila Kotiaho, Veli-Matti Linnanmäki, Ulla Lehtola sekä Ruut Hirvilammi.

Su 11.2. Perheiden Laskiaistapahtuma seurakuntatalolla jumalanpalveluksen jälkeen.

Diakoniatyöntekijä Ruut Hirvilammi p. 044-7118631 työskentelee Merijärvellä 8.1.2024 alkaen parillisilla viikoilla (vkot 2, 4, 6 jne) maanantaista perjantaihin kevään ajan.

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.

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.

Syntymäpäivämuistamisten uudet käytännöt Merijärven kappeliseurakunnassa.

Vuoden 2024 alusta lähtien Merijärven kappeliseurakunta muistaa merkkivuotia täyttäviä seurakuntalaisia seuraavasti:

- 70 – ja 75 -vuotta täyttävät kutsutaan postin kautta yhteiseen juhlaan
- 80 vuotta täyttävälle yhteinen muistaminen
- 85 vuotta täyttävälle soitetaan ja tarjotaan vierailukäyntiä
- 90 vuotta täyttävälle soitetaan ja tarjotaan vierailukäyntiä
- 95 vuotta tai sitä enemmän täyttävälle soitetaan ja tarjotaan vierailukäyntiä

Jos merkkivuotia viettävää ei tavoiteta puhelimitse, lähetetään hänelle onnittelukortti, jossa tarjotaan mahdollisuutta kutsua seurakunnan työntekijä käymään.

Tämä mahdollisuus on aina muulloinkin olemassa. Seurakunnan työntekijät tulevat mielellään käymään niin juhlan kuin arjenkin keskellä.

LIIKUNTAKORTTIKAMPANJA KEVENEET!

Tämän kevään liikuntakorttia on kevennetty, jotta SINUNKIN on siihen helppo osallistua!

Liikuntakortista on jätetty varsinaiset lajit pois ja siirrytty **ARKI, REIPAS** ja **LIHAS** -toimintoihin!

ARKI: LIIKUNTA ON 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 LIKKUMISTA 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: Lihaskvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. **ESIMERKIKSI:** kuntosalilla tai ulkoliikuntalaitteilla harjoittelu, kahvakuula, voimistelu, venyttely, tanssi, jooga, pilates ym.

Kuntokorttiin merkataan päiväkohtainen liikuntasuoritus pisteinä kuten ennenkin, eli 30minuutin liikuntatoiminta on 1 piste, kun taas 60minuutin liikuntatoiminta on 2 pistettä, jne.

Ota kuntokortti talteen kuntatiedotteesta ja täytä sitä pitkin kevättä. Palauta se toukokuussa kuntaan ja samalla osallistut arvontaan! Kuntokorttia on hyvä täyttää myös ihan omaksi iloksi, se voi innostaa sinua liikkumaan enemmän ja huomaamaan että arkiliikunta on yksi hyvä ja tehokas tapa ylläpitää liikkuvuutta.

Lisätietoja:

044-4776 220/Vapaa-aikasihteeri Ulla

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

TAMMIKUU				HELMIKUU				MAALISKUU				HUHTIKUU			
Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS	Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS	Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS	Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
01				01				1				1			
02				02				2				2			
03				03				3				3			
04				04				4				4			
05				05				5				5			
06				06				6				6			
07				07				7				7			
08				08				8				8			
09				09				9				9			
10				10				10				10			
11				11				11				11			
12				12				12				12			
13				13				13				13			
14				14				14				14			
15				15				15				15			
16				16				16				16			
17				17				17				17			
18				18				18				18			
19				19				19				19			
20				20				20				20			
21				21				21				21			
22				22				22				22			
23				23				23				23			
24				24				24				24			
25				25				25				25			
26				26				26				26			
27				27				27				27			
28				28				28				28			
29				29				29				29			
30								30				30			
31								31							
YHT				YHT				YHT				YHT			

Palauta lomake täytettynä vapaa-aikatoimeen 15.5.2024 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, 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: Lihaskuntoa, tasapainoa ja voimaa tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. ESIMERKIKSI: kuntosalilla tai ulkoliikuntalaitteilla harjoittelu, kahvakuula, voimistelu, venyttely, tanssi, jooga, pilates ym.