

HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISEN VIIKKO 2.-8.10.2023



HYTE eli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan lakisäätelistä toimintaa.

Alavieskassa tehtävää hoitaa kunnan eri hallinnonalojen ja useiden muiden viranomaistahojen ja toimijoiden edustajista koostuva työryhmä eli HYTE-ryhmä.

HYTE-ryhmä toivottaa kaikki alavieskalaiset lämpimästi tervetulleiksi HYTE-viikon tapahtumiin.

Muutokset mahdollisia, joten tarkastathan lisätiedot toimijoiden omilta nettisivuilta ja some-kanavista.

ALAVIESKAN SEURAKUNTA

- Ma 2.10. klo 11 Turinatupa seurakuntakodilla.
Ti 3.10. klo 19 Raamattupiiri seurakuntakodilla nuorten tilassa.
Ke 4.10. klo 10 Perhekerho seurakuntakodilla, mukavaa yhdessä oloa.
To 5.10. klo 19 Konsertti seurakuntakodilla, Agape-gospelryhmä.
Su 8.10. klo 10 Messu kirkossa.

ALAVIESKAN VIRI RY

- Ma 2.10. klo 13 Eläkeliiton jumppa Virin salissa.
Ma 2.10. Kehonkoostumusmittaukset klo 14-16 kunnan työntekijöille (maksuton) ja klo 16.30 alkaen muille, hinta 10€. Ajanvaraus alavieskanviri@gmail.com tai 0447280676/Julia.
Ma 2.10. klo 19-20 Raparyhmä Alavieska-salissa. Tabata.
Ti 3.10. klo 8-20 Avoimet ovet kuntosalilla.
Ti 3.10. Presidentin liikuntahaaste, yhteinen kävelylenkki Viriltä klo 10.00 alkaen. Kävelyn päätteeksi pientä purtavaa.
Ke 4.10. klo 16.30-17.15 Perheliikunta Alavieska-salissa. Aikuisen ja 1-4-vuotiaan yhteinen liikuntahetki.
To 5.10. klo 9.30-10.30 ja 10.30-11.30 Eläkeläisten ohjatut kuntosaliryhmät.

HANNULAN KOTISEUTUMUSEYHDISTYS RY

Syyspäivän tapahtuma Hannulan talolla la 7.10. klo 11.00-14.00.

Klo 11.00-14.00 Myyjäiset Hirsinavetassa (mm. kevätkääryleitä, pepua, suppilovahveroita, ukrainalaisia leivonnaisia).

-Klo 11.00 alkaen Sadonkorjuulounas: sis. Kasvissosekeitto, kaalilaatikko + puolukkasurvos. Sämpylät, kurkku, tomaatti. Kotikalja, maito, vesi. Jälkiruoka: Omenahyve + vaniljakastike. Hinta: 10€ / hlö.

Ruokaviraston kampanja "Hyvää ruokaa ja ruokailoa yhdessä syöden" sekä Vanhustenviikon 2023 teema "Tehdään iästä numero". Ilahduta senioriystävääsi ja tuo sadonkorjuulounaalle, tarjoamme hänelle sadonkorjuulounaan puoleen hintaan.

-Klo 11.00-14.00 Hevosen kärrykyytiä (säävaraus). Paikalla Koda ja Heikki Saukko.

-Klo 11.00-14.00 Elokvatuokio, Alavieskan lapsi- ja nuorisokuoron tallenteita.

-Klo 12.30-13.30 Koko perheen satuseikkailu, ongintaa.

-Klo 12.30-14.00 Karaoketuokio. Vetäjänä Heikki ja Paula Vapola.

Kahvila Viivi palvelee, myynnissä kahvia teetä, suolaisia ja makeita leivonnaisia sekä makkaraa.

Tervetuloa viettämään iloista syyspäivää!

KIRJASTO

- Tuija Siermalan taidenäyttely lokakuun ajan kirjastossa.
- Ma 2.10. klo 13 ja klo 17.30 Musiikinäytelmätalenne Pelimannin perintö (Frank Hietala).
- Ma 2.10. klo 17-19 Pehmojen ja kovisten yö. Tuo lelusi (pehmeä tai kova) yöpymään kirjastossa, jossa myös muuta puuhaa lapsille ko.ajankohtana.

KULTTUURITOIMI

- Sellisti Seeli Toivion konsertit
- Ti 3.10. klo 9 koululaiskonsertti yhtenäiskoululla.
klo 13 konsertti Omavieskassa.
klo 18 kaikille avoin konsertti yhtenäiskoulun Alavieska-salissa.
Vapaa pääsy.
- Su 8.10. Elokuvateatteri yhtenäiskoulun Alavieska-salissa
klo 14 Ryhmä Hau: Mahtielokuva. 5€/käteismaksu.
klo 16 Lapua 1976. 10€/käteismaksu.

NUORISOTOIMI

- Ma 2.10. klo 18-21 K13 nuoppari ilta.
- To 5.10. klo 14-16.30 Mininuoppis 5.-6. luokkalaisille. Twister-turnaus.
- To 5.10. klo 18-21 K13 nuoppari ilta.
- Pe 6.10. klo 18-23 K13 nuoppari ilta. Ohjelmaa hyte-teemalla. Paikalla tavattavissa myös etsivä nuorisotyöntekijä Eveliina.

VARHAISKASVATUSPALVELUT

- Leikkikentällä ikäryhmittäin leikkihetkiä joka päivä klo 9.30-10.30. Kotona olevat perheet ja vanhemmat tervetulleita!
- Ti 3.10. klo 9-11.30 perheparkki, kaikille perheille avoin kohtaamispaikka lapsiperheille kirjaston kokoustilassa.
- Ti 3.10. klo 18 Vanhempainilta yhtenäiskoulun ruokasalissa.

YHTENÄISKOULU

- Koulun tukioppilaat järjestävät pieniä välituntitapahtumia viikon aikana 0.-9. luokkalaisille liikunnan ja hyvinvoinnin merkeissä.
- Ke 4.10. klo 9.30-10 Koululla supervälkkä. Kaikki koulun oppilaat ja aikuiset ovat ulkona. Huoltajat tervetulleita.

ALAVIESKAN 4H-YHDISTYS

Kierrätyskeskus Alisan kiertovakka avoinna
Ma-pe klo 11-16
Kierrätämme hyvää!

MUUT TOIMIJAT JA TAPAHTUMAT

- Ti 3.10. klo 12.30 Ikä on Pop -tapahtuma Haapajärvellä. Kaikki ovat tervetulleita!
- Ti 3.10. klo 13 Eläkeliiton kahvitilaisuus seurakuntatalolla. Luento lääkkeiden käytöstä, luennoitsija apteekkariksi Anni Lastumäki, Alavieskan apteekki.
- Ke 4.10. Jelpiverkko ja työllisyyspalvelut jalkautuvat
klo 10-12 kirjasto
klo 13-15 olohuone (4H:n toimisto, Siltatie 1)
Voi tulla juttelemaan niin isoista kuin pienistäkin asioista ja pyöräyttämään hyvinvointiaiheista onnenpyörää.
- Ke 4.10. klo 13-16 Vanhusten viikon pääjuhla Sievissä. Mm. juhlapuhe, vuoden 2023 Teräsmuorin ja Teräsvaarin julkistaminen sekä lauluesityksiä. Yhteiskuljetus lähtee Alavieskasta klo 11.45 Torin parkkipaikalta. Ilmoittautuminen 0445395267 / Janika.
- Pe 6.10. klo 10 Puhtautta ja terveyttä ikäihmisen arkeen. Miia Huhtanen, Pohteen aluehygieniahoitaja esitelmöi Omavieskan aurinkosalissa, yleisötilaisuus.

HYTE-ETKOT: HYVINVOINTI TAPAHTUMA METSÄN RAUHA

Olet lämpimästi tervetullut Alavieskan Hyvinvointi -tapahtumaan omaleimaisen Linnakallion alueelle. Tule tutustumaan luovaan toimintaan ja parantamaan hyvinvointiasi. Mukana on useita terveyden- ja hyvinvointialan näytteilleasettajia ja erilaisia järjestöjä. Varaa mukaasi mahdollinen jumppa/joogamatto, säähän sopivat ulkovaatteet ja käteistä ruokailuun. Käteistä kannattaa varata mukaan, sillä osalla hoitajista ja näytteilleasettajista ei ole mahdollista ottaa vastaan kortti- tai mobiilimaksu.

Lauantaina 30.9.2023 klo 10-17 + savusauna (Hinta 10e/hlö)
Os. Taluskyläntie 660, Alavieska.

Lisätietoja Mari p. 0405702783 tai Tiina p. 0456713123.