



TOHOTULLI

TOHOLAMMIN KUNTATIEDOTE | 4 / 2015



LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI

OHJATUT KUNTOSALIRYHMÄT ALOITAVAT:

Keskiviikkoisin klo: 10–11 (ke 26.8 alkaen)
Perjantaisin klo: 10–11 (pe 4.9. alkaen)
Maanantaisin klo: 10–11 (aloitus vasta vkolla 43!)

Ryhyihin ke ja pe osalta ensisijaisesti paikat varattu jo aikaisemmin mukana olleille. Kysy vapaista paikoista liikuntatoimesta!

Syyskauden hinta: 35 € + alv/ 1 ryhmään osallistuminen
ja 55 € + alv/ 2 ryhmään osallistuminen

LIIKUNTA-JA RAVINTONEUVONTAA JUSSINPIRTILLÄ

Syksyllä mahdollisuus varata henkilökohtainen aika liikunta- ja ravintoneuvontaan tai kuntosalio-pastukseen. Asiakkaita otetaan vastaan Jussinpirtillä sopimuksen mukaan. Kysy aikatauluista ja varaa oma aikasi opastukseen nrosta 045 84222 51/ Jussinpirtti, Helena

PARKOUR AKATEMIA TOHOLAMMILLE PE 11.9. KLO 14–15.30

Tervetuloa kokeilemaan parkouria ammattilaisten ohjaamana koulukeskuksen piha-alueelle.

Mukana akatemiasta kaksi ohjaajaa, jotka opastavat ja neuvovat lajin pariin. Tervetuloa mukaan! Tapahtuma on ilmainen.

URHEILUHALLIN SALIVUOROT

Urheiluhallin vuorot haettavana pe 28.8. mennessä. Lomake löytyy nettisivuilta:

www.toholampi.fi → liikunta, nuoriso ja ulkoilu → liikuntapaikat

Liikuntasalin osalta toiminnan aloittaminen urheiluhallilla n. vkolla 39 ja kuntosali vaihtaa osuuspainon kiinteistöistä urheiluhallille lokakuun aikana. Liikkuja informoidaan ajankohdista tarkemmin niiden varmistuttua!

LIIKKUVA KESKI-POHJANMAA www.liikkuvakeskipohjanmaa.fi

Keplin uudistetussa "Liikuntaa yhdessä läpi elämän"-strategiassa kuntayhteistyö nousi yhdeksi painopistealueeksi. Lisää Liikettä-hanke haluaa edistää liikunnan ja urheilun osallistavaa kokeilukulttuuria Keski-Pohjanmaalla. Hanketta hallinnoi Kepli ja sitä ovat rahoittaneet Keski-Pohjanmaan liitto ja sen jäsenkunnat. Tavoitteena on toteuttaa kuntakohtaisia kokeiluja ja liikunnallisia tapahtumia erityisesti tulevan syyskuun 2015 aikana. Hanketta tukevat Valo ja sen Täydellisen liikuntakuukauden toimijat kokeilukulttuurin hengessä.

Tervetuloa mukaan joko järjestämään yhdessä tapahtumia tai osallistumaan!

Toholammilla polkaistaan liikuntatoiminta sekä kunnan, seuran ja toimijoiden osalta käyntiin. Perustoiminnan lisäksi Lampilla esim.:

- 4.9. "Kuteiden yö" toimintakeskuksessa klo 8–22.
- 11.9. Parkour-tapahtuma koulun pihalla (järj. Liikuntatoimi)
- 12.9. Jumppapäivä Kuusiston koululla (järj. Naisvoimistelijat)
- Kulttuurin osalta myös paljon hienoja juttuja syyskuussa mm.:
- Valokuvanäyttely – Maa nimeltä Nepal kunnantalolla 1.–30.9. (Jutta Annalan kuvia nähtävillä)
- 25.9. Virve Jämsän juhlaconsertti – Tasaiset vuodet

Seuraa nettisivuja, josta näet myös alueen muut tapahtumat ja toiminnot, joihin voi vapaasti osallistua! Toholampin liikkuva kuukausi keskittyy paremmin myöhemmälle syksyyn; urheiluhallin avajaisviikon yhteyteen. Asiasta tarkemmin lähempänä.

Jalkapalloa naisille

Kuusiston jalkapallokentällä sunnuntaisin 18.00–19.30. Mukaan mahtuu! Lisätieto: Toholammien Urheilijat/ jalkapallojaosto

Yleisurheilun Toholampi-Kannus- ottelu

Järjestetään Kannuksessa maanantaina 31.8.2015. Kilpailu klo 18 alkaen (huom. urheilijat/huoltajat paikalle 17.30). Kaikki joukolla kannustamaan! Lisätieto: Toholammien Urheilijat / yleisurheilujaosto

Syyslomaviikolla Seinäjoen Duudsonit Activity Parkiin

Tiistaina 13.10. Seuraa ilmoittelua ja kysy lisää liikuntatoimesta tai 4H-yhdistykseltä lähempänä.

LISÄTIETOJA: Liikunta- ja nuorisotoimi 040 150 5233.

Facebookissa: [Liikutaan Lampilla](#)

Pohjanmaan poliisilaitos tiedottaa

Pohjanmaan poliisilaitoksen Keski-Pohjanmaan kenttäjohtalueella on käynnistynyt lähipoliisihanke.

Lähipoliisin yhteystiedot:

Pauli Äijälä
vanhempi konstaapeli
lähipoliisi
p. 0295 447 362

Kimmo Lakanen
vanhempi konstaapeli
lähipoliisi
p. 0295 447 234

www-sivut:
lahipoliisi.fi

Facebook:
Lähipoliisi
Keski-Pohjanmaa

Instagram:
kplahipoliisi

Luotettava, varma valokuituyhteys Kasenetilta!

Laajennamme valokuituyhteyksien saatavuutta Toholammilla kysynnän mukaan. Nyt suunnittelemme verkkoa Urheilukenttien, Isovainiontien ja Ronkaisen tien alueelle. Muita kohteita Toholammilla ovat Perkkiön alue ja Sirkin alue.

Valokuituyhteys on Toholammilla saatavana nyt alueilla: **Koskelanmäki, Pohjapuolentie, Jämsäntie, Vanhatie ja Riutta**

Kotisivuiltamme osoitteessa [www.kasenet.fi](#) löydät tarkemman saatavuuskartan ja kiinnostuksen valokuituyhteyteen voit ilmoittaa myös sivuiltamme löytyvän kuitukyselyn avulla.

p. (06) 888 7111
info@kasenet.fi
www.kasenet.fi

**k a s e
NET**

Kirjastossa tapahtuu

Kirjaston talviaukioloajat 1.9.-31.5.

Pääkirjasto

ma-to klo 12–19
pe klo 10–16
la klo 10–14

Sykaräisen kirjasto

to klo 9–16

Syksyn satutuokiot alkavat!

Satutuokiot ja muksujen leffahetket joka toinen tiistai klo 10 alkaen, **ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 8.9.**, seuraa kirjaston tiedottamista nettisivuilla ja facebookissa!

Terhokerho joka toinen torstai

kirjaston alakerrassa klo 14–16, alkaen 3.9.

- Terhokerhot ovat maksuttomia ja kaikille avoimia kohtaamispaikkoja, jonne ovat tervetulleita niin lapset kuin eläkeläiset sekä muut aikuiset viettämään aikaa sekä leikkimään ja askartelemaan yhdessä.
- Ennakkoilmoittautumista ei tarvita
- Järj. SPR:n ja MLL:n Toholammien osastot

Ajankohtaisimmat kuulumiset:
[facebook.com/Lampinkirjasto](#)

Toholammien seurakunnan kuorot ja musiikkiryhmät kutsuvat lämpimästi mukaan toimintaansa!



Ilonjyvä

Ilmoittautuminen 7.9.2015 mennessä. Ilonjyvä on lapsikuoro 6–15 -vuotiaille laulajille. Kuoro harjoittelee Vanhassa pappilassa torstaisin klo 17.45–18.30. Toiminta alkaa viikolla 37, mikäli ilmoittautumista on tarpeeksi. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: Lauriina Hurtig, p. 044 081 9326, lauriina.hurtig@evl.fi

Ecclesia

Ecclesia on neliääninen sekakuoro nuorille ja aikuisille. Kuoro harjoittelee Vanhassa pappilassa torstaisin klo 19–20.30. Mukaan pääsee ilman ilmoittautumista eikä se edellytä nuotinlukutaitoa. Toiminta alkaa viikolla 37. Lisätiedot: Lauriina Hurtig, p. 044 081 9326, lauriina.hurtig@evl.fi

Lauluyhtye Cappella

Lauluyhtye Cappella on neliääninen lauluryhmä nuorille ja aikuisille. Cappellan harjoitukset ovat Sykaräisen kappelissa perjantaisin klo 19–20.30 noin kaksi kertaa kuukaudessa. Mukaan pääsee ilman ilmoittautumista eikä se edellytä nuotinlukutaitoa. Toiminta alkaa viikolla 37. Lisätiedot: Lauriina Hurtig, p. 044 081 9326, lauriina.hurtig@evl.fi

Lumina

Lumina on kuoro ruuhkavuosia eläville naisille. Lumina haluaa heijastaa Jumalasta lähtevää valoa musiikin kautta. Lumina harjoittelee epäsäännöllisesti noin kerran kuukaudessa. Jos haluat mukaan, ota yhteyttä Mari Peltokankaaseen, p. 0409137962, mari.peltokangas@gmail.com.

Elonjyvä

Elonjyvä on sekakuoro varttuneemmalle väelle. Kuoro harjoittelee Vanhassa pappilassa maanantaisin klo 10–11. Toiminta alkoi viikolla 34, mutta uudet laulajat ovat edelleen tervetulleita mukaan joukkoon. Lisätiedot: Riikka Haapamäki, p. 0503033704, rihaapam@gmail.com

Matkamiehet

Matkamiehet on miesten laulu- ja soitinryhmä, ja se harjoittelee epäsäännöllisesti 2–3 viikon välein. Lisätiedot: Ari Peltola, p. 0408460997, ari.peltola@wippies.com

Vintin nuorten bändi

Vintin nuorten bändi harjoittelee perjantai-iltaisin nuorteniltojen yhteydessä Vanhassa pappilassa. Lisätiedot: Jani Heinineva, p. 044 7697 172, jani.heinineva@evl.fi

Runomies

Runomies on nuorten aikuisten laulu- ja soitinyhtye, ja se harjoittelee projektiluonteisesti. Lisätiedot: Jari Hopeavuori, p. 044 2016 665, jari.hopeavuori@hotmail.com

TOHOLAMMIN NAISVOIMISTELIJAT TIEDOTTAA

Syksyn 2015 jummat
alkavat viikolla 38

AIKUISET

- **Kuntosali sekaryhmä:** maanantai klo 18-19.00 urheiluhalli (Sari Pajakoski)
- **Kuntosali naiset:** keskiviikko klo 18-19.00 urheiluhalli (Sari Pajakoski)
- **Levytankojumppa:** maanantai klo 19-20.00. Tehokasta koko kehon treeniä levytangoilla ja -tangolla, käsipainoilla sekä vartalon omaa painoa hyväksikäyttäen. Ei ennakkoilmoittautumista. Kuusiston koulun liikuntasali. Vetäjänä Virpi Nivala (HUOM!!! Päivä ja kellonaika ovat alustavat, vahvistetaan kun varmistuvat koulun puolelta)
- **Vanhempi-lapsi jumppa: 3-5 vuotiaat** keskiviikko klo 18-19.00. Leikkimielistä liikuntaa yhdessä vanhemman kanssa! Kuusiston koulun liikuntasali. Ohjaajina Minna Pinola ja Anu Olkkola (HUOM!!! Päivä ja kellonaika ovat alustavat, ilmoitetaan kun varmistuvat koulun puolelta)

LAPSET

- **Sählykerho** Sykäräisessä (koululla) maanantaisin kello 17-18 alakoululaisille! Ohjaajana Oona Remesaho
- **Tyttöjen juoksukoulu** yläkouluikäisille tytöille: Tule aloittamaan mukava harrastus porukassa! Rohkeasti mukaan vaan kunnosta riippumatta, aloitamme ihan nollassa! Tiistaisin klo 18.15. Kokoontuminen Kuusiston koulun sisäpihalle salin pätyyn (Ullavantienvuoli). Ohjaajana Airi Kentala

JÄSENMAKSUT:

- **Vuosimaksu:** aikuiset 40€ ja lapset (alle 19v.) 15€ (syksy 2015-kevät 2016)
- **Kausimaksu:** aikuiset 25€ ja lapset (alle 19v.) 10€ (syksy 2015)

TNV ei ole vakuuttanut ryhmiin osallistujia.
Lisätietoja TNV ry. pj. Sari Pajakoski 040-5199 154

TULOSSA SYKSYN JUMPPAPÄIVÄT

12.9. Kuusiston koulun Sali: Sportti X (7€/jumppa ja 20€/ 3 jumppaa) (Sportti X:n jäsenet ilmaiseksi)

- **klo 10-10.45 TEHOMUOKKAUS**, rankka lihaskuntopainotteinen tunti. Noin 5 min. selkeän alkulämmittelyn jälkeen tehokkaat lihaskuntoliikkeet ja sykeosiot vaihtelevat. Sisältää hyppyjä, mutta ne voi korvata.
- **klo 11-11.55 CIRCUIT**, sopii sekä aloitteleville jumppareille että jo pitempään treenanneille. Liikkeisiin annetaan aina vaihtoehtoja, joilla kevennät tai tehostat treeniä. Käydään koko kroppa läpi, mutta keskitytään erityisesti keskivartalon hallintaan ja kehittämiseen. Vastuksena käytetään omaa kehoa sekä pienvälineitä.
- **klo 12-13 KEVYT JUMPPA**, sopii aloitteleville. Rauhalliseen tahtiin etenevä tunti, joka sisältää kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta sekä lopussa venyttelyä.

24.10 Kuusiston koulu Sali: Ohjaajana Sini Patrikainen (7€/jumppa ja 20€/ 3 jumppaa)

- **klo 11-12 MUOKKAUS TUNTI**, tunnin aikana askelletaan helppoja askelsarjoja. Mukaansa tempaavat askelkuviot sekä kappaleet. Tunnin aikana hiki tulee pintaan ja jokainen suuri lihasryhmä pääsee töihin.
- **klo 12-13 HIIT TREENI**, (high-intensity interval training) Intervallitreeni, jossa tempo vaihtelee ja hiki tulee pintaan! HIIT on todellinen tehotreeni, jossa syke kohoaa. Sopii niin kokeneille kuin vasta-alkajille.
- **klo 13-14 Balance**. Rauhallinen tunti jossa löytyy sekoitus joogaa ja pilatesta. Täydellinen kehonhallintatunti! Kehoa vahvistetaan ja avataan usein eri liikkein.

Tulossa 7.11 vielä yksi jumppapäivä. Seuraa ilmoittelua.



Keski-Pohjanmaan konservatorion
Toholammin toimipisteen
oppilaskonsertit kaudella 2015-2016

Toholammin Kulttuurisalissa tiistaisin klo 18.30
6.10., 8.12., 23.2. ja 26.4.

Tervetuloa kaikki
jalkapallosta kiinnostuneet

ja lajin parissa toimivat
tiistaina 15.9. klo 18.00 Kuusiston
koululle (yläkoulu) miettimään uusia
kuvioita.



Kaikki rohkeasti mukaan!

Järj. Jalkapallojaosto

TOHOLAMMIN
4H-TIEDOTTAA

- Kerhot alkavat viikolla 36. Tarkemmat tiedot löytyvät Facebookista ja nettisivuilta!
- Puolukan osto alkaa syyskuun alussa. Ostopäivät ovat maanantai ja torstai. Ollaan kuulolla aiheesta. Seuraa meidän sosiaalista mediaa ja nettisivuja niin saat lisätietoja.
- Kiitos kaikille lannoitesäkkikeräykseen osallistuneille!!

4H-terveisin: Sari ja Johanna

Tasaiset vuodet



**Virve Jämsän
juhlakonsertti**

pe 25.9.2015 klo 19.00

Toholammin Kulttuurisalissa

Arto ja Toni Nuotio, Friendz,
Team Brothers, Nice & Voice...
Liput 15 €.

Tuotto Toholammin
kulttuuri- ja liikuntarahastolle



**MATON-
KUTEIDEN
YÖ** Tervetuloa
seikkailuun!

pe 4.9.2015 klo 22 asti

"Leikkien" - lelu- ja peliesittely,
Kirsi Puumala.
Mahdollisuus tilata tuotteita.

Tarjouksia
& yllätyksiä

Toholammin toimintakeskus
Koulunmäellä, Ullavantie 14 D
p. 040 804 4870 / 040 804 4871

Suomenselän
kansalaisopisto

Kansalaisopiston syyskausi alkoi Toholammilla viikolla 34
puhallinvalmennusopetuksella. Vapaista paikoista tiedustelut
p. 040 150 5232/Kalander.

KUVATAITEEN PERUSOPETUS alkaa viikolla 35
Lukionriviin kuvataideluokassa (os. Ullavantie 18 B 3)

ma	15.15-17.15	Työpajat 1
ti	15.00-16.30	Ryhmä 3
ke	15.00-16.30	Ryhmä 2
to	14.00-15.00	Ryhmä 1
to	15.15-17.15	Työpajat 2

Työpajaopintoihin saavat osallistua myös muut kuin taiteen
perusopetukseen hyväksytyt. Opettaja Sari Saarikoski.

Pääsykokeet uusille opiskelijoille ma 24.8. Toholammin
Kulttuurisalissa pianonsoittoon klo 17 ja yksinlauluun klo 18.
Jatkavat tulevat sopimaan soittotuntinsa ajan opettajien kanssa.
Viime opintokauden oppilaat ovat etusijalla.

Muilta osin syyskausi alkaa pääsääntöisesti viikolla 38,
liikuntapiirit viikolla 39. Syyskausi on aikaisempaa viikkoa
pidempi. Opinto-oppaat jaetaan koteihin viikolla 36.
Kurssohjelman on luettavissa netissä 24.8. alkaen. Kursseille
voi ilmoittautua 24.8.-10.9. (liikuntapiirit 17.9. saakka)
ensisijaisesti netissä www.opistopalvelut.fi/suomenselka tai
puh. 044 4596 261. Voit ilmoittautua myös numeroon 040 150
5232 3.9., 4.9., 10.9. sekä 17.9.

Kurssit eivät toteudu, mikäli viimeiseen ilmoittautumispäivään
mennessä ei ole riittävä määrä ilmoittautuneita.
Ilmoittautuminen koskee kaikkia kursseja.

Toholammin kulttuuri- ja
liikuntarahasto

Lahjoitusrahastoa
huhti-elokuussa 2015 kartuttanut
Luottamuspalkkiolahjoitukset: Elina Kivelä

Rahastoon voi tehdä lahjoituksia tileille

Op FI42 5471 0920 0002 46
Sp FI43 4912 3020 0005 04

Muistathan, että rahastosta muistetaan
urheilun ja kulttuurin saralla menestyneitä.

**Toholammin vapaa-aikalautakunta
kiittää lämpimästi kaikkia tähän
mennessä rahastoon lahjoituksen
antaneita!**

AQUALAND
~sovitus

Elokuvan ensi-ilta pe 28.8. alkaen klo 19
Lippu 10 €, Lippu & DVD 15 €
Toholammin kunnantalo, Lampintie 5

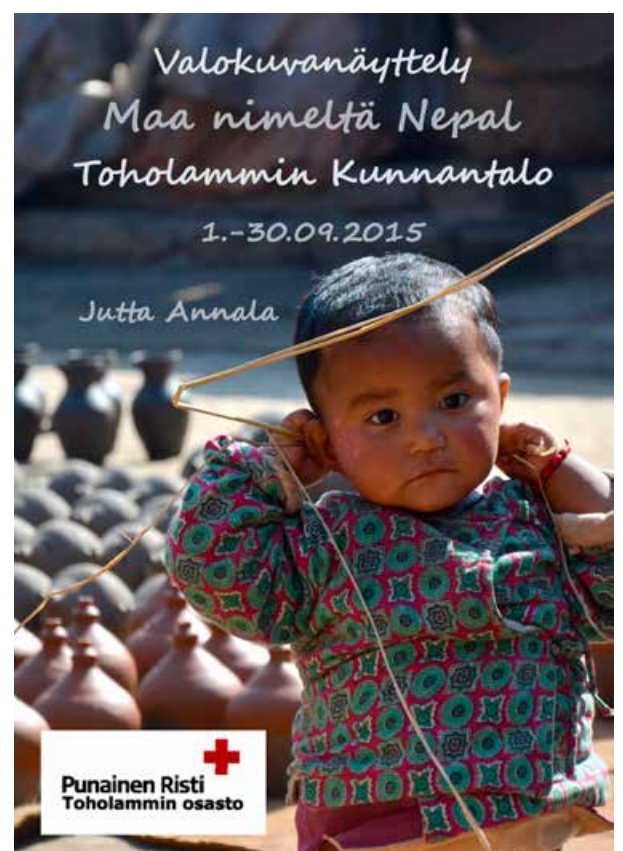
Ohjaaja Markku Hietapakka
Pääosissa Jonna Karhu
Kari Rissanen
Ilari Korte
Susa Sinkkonen



12

Valokuvanäyttely
Maa nimeltä Nepal
Toholammin Kunnantalo
1.-30.09.2015

Jutta Annala



Punainen Risti
Toholammin osasto

Terveyskeskuksen liikuntaryhmät 2015–2016

Ryhmät alkavat viikolla 37, alkaen 9.9.2015.

Ryhmät kokoontuvat kuntoutuksen tiloissa 10 krt/15 eur/ryhmä. Viikolla 42 ei ryhmiä.

Ilmoittautuminen ryhmiin puh. 040 804 4100, klo 8–9, 4.9.2015 mennessä.

Ke klo 12–12.45 AVH-RYHMÄ

Aivoinfarktin tai aivoverenvuodon sairastaneet. Kehonhahmotusta ja lihasvoimaa edistävä ryhmä.

Ke klo 13.30–14.15

PARKINSON/TULE-RYHMÄ

Liikkuvuutta, nopeusvoimaa ja tasapainoa edistäviä toiminnallisia harjoitteita.

Ke klo 15–15.45 TULE-RYHMÄ

Lihaskuntoa ja kehonhallintaa parantavia harjoitteita. Suunnattu jo leikatuille tai leikkaukseen jonottaville nivel-proteesikuntoutujille.

To klo 9–9.45 REUMARYHMÄ

Lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa sekä rentoutumista edistäviä harjoitteita eri reumasairauksia sairastaville.

To klo 10.30–11.15 TASAPAINORYHMÄ

Kehonhallintaa ja tasapainoa sekä hengitys ja verenkiertoelimestön kuntoa edistävää monipuolista liikuntaa diabeetikoille, osteoporootikoille sekä huimauksesta kärsiville.

To klo 12–12.45

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN LIIKUNTARYHMÄ

Virkeyttä liikunnasta, lihasvoimaa ja liikkuvuutta edistäviä harjoitteita.

Sosiaali- ja potilasasiamies tavattavissa

Peruspalveluliikelaitos JYTA:n sosiaali- ja potilasasiamiehen päivystyspuhelinajat ovat maanantaisin ja tiistaisin klo 9–12 ja torstaisin klo 12–15. puh. 044 7250 598.

Käynnistä sovitaan tilanteen mukaan ensisijaisesti asiakkaan omalle paikkakunnalle. Sosiaali- ja potilasasiamiehen palvelut ovat maksuttomia.

Sosiaali- ja potilasasiamies on tavattavissa Toholammin kunnantalolla neuvonnan viereisessä kokoustilassa 3, perjantaina 11.9.2015 klo 14–15.

Voit ottaa yhteyttä ennen tapaamisajankohtaa, niin voimme varata riittävästi aikaa asiasi käsittelyyn.

Tapaamisiin
Helinä Jokitalo



Peruspalveluliikelaitos Jytan toiminnan supistaminen syksyllä 2015

Lestijokilaakson lääkärint vastaanotot

Lestijärven terveyskeskus on kokonaan suljettu 12.10.–18.10.15

Toholammin terveyskeskus on kokonaan suljettu 12.10.–18.10.15

Kannuksen terveyskeskuksen lääkärint vastaanotolla palvellaan edellä mainittuna sulkemisaikana Kannuksen, Lestijärven ja Toholammin päivystyksellistä ja kiireellistä hoitoa vaativia potilaita, puh. 040 804 2000. Tarvittaessa päivystyksellinen hoito annetaan myös alueilla oleskeleville, esim. lomailijoille. Virka-ajan ulkopuolella terveyskeskus on suljettu, jolloin yhteydenotot kiireellisissä päivystystapauksissa K-P:n keskussairaalan yhteispäivystykseen, puh. 06 8264500, osoite: Mariankatu 16–20, 67200 Kokkola.

Reseptien uusinta Lestijokilaaksoissa

Pyydämme asiakkaita huomioimaan toiminnan supistamisajat ja hoitamaan reseptien uusintaan liittyvät asiat hyvissä ajoin. Kiireelliset ja välttämättömät reseptien uusinnat hoidetaan myös toiminnan supistamisen aikana.

Lestijokilaakson työterveyshuollot

Toholammin työterveyshuolto on kokonaan suljettu 12.–18.10.15, jolloin työterveyshuollon asiakkaat hoidetaan Kannuksen työterveyshuollossa. Puhelinnumerot ovat 040 804 4300 sekä 040 804 2300. Puhelinajat ovat ma–pe klo 8–11 sekä ma–to klo 14.00–15.30. Kannuksen työterveyshuolto sijaitsee terveyskeskuksen tiloissa, osoitteessa Lopotinkatu 2, 69100 Kannus.

Sinustako ikääntyneiden perhehoitaja -infotilaisuus

Peruspalveluliikelaitos Jytan alueella aloitellaan ikäihmisten perhehoitotoimintaa. Liikelaitoksen perusturvalautakunta on 11.6.15 hyväksynyt alueelle ikääntyneiden perhehoidon toimintaohjeen.

Perhehoito on inhimillinen, kotoisan ja turvallisen arjen mahdollistava hoivamuoto, jossa ikääntyneen asuminen, huolenpito ja hoito järjestetään perhehoitajan kodissa.

Peruspalveluliikelaitos Jyta järjestää kaikille perhehoidosta kiinnostuneille avoimen infotilaisuuden. Lestijokilaakson (Kannus, Lestijärvi, Toholampi) tilaisuus on 15.9.15 klo 18 Kannuksen kaupunginvirastolla.

Tervetuloa!

Jyta-alueen henkilökuljetuspalveluiden muutokset 1.8.2015 alkaen

Ely-keskus on kilpailuttanut Kannuksen, Toholammin ja Vetelin kuntien alueella reittiliikennettä ja ns. päiväautoja yhdessä Peruspalveluliikelaitos Jytan ja kyseisten kuntien sivistystoimien kanssa. Tavoitteena on kehittää alueellista monipalveluliikennettä, jolla mahdollistetaan alueen asukkaille palveluparannuksia ja tasa-arvoisempia liikkumisen/asiomisen mahdollisuuksia.

Peruspalvelulautakunta (§ 42 11.6.2015) on päättänyt, että se poistaa sosiaalihuoltolain mukaisten kuljetuspalveluiden kriteerit 1.8.2015 lukien. Tästä lähtien kaikilla kuntalaisilla on oikeus käyttää alueella kulkevaa reittiliikennettä/ päiväautoa ja kuljetuksesta asiakas maksaa auton kuljettajalle linja-autotaksan mukaisen omavastuun. Sosiaalihuoltolain

mukaisista kuljetuksista ei tehdä yksilöpäätöksiä ja reittikuljetuspalvelun piiriin ei tarvitse erikseen hakea. Riittää, kun asiakas ilmoittaa edellisenä iltana auton kuljettajalle tulevansa seuraavana päivänä kyytiin.

Kutsutaksi tilataan sopimuksen tehneeltä yrittäjältä kuljetustarvetta edeltävänä päivänä klo 18.00 mennessä. Kutsutaksi käy tarvittaessa hakemassa ja tuo asiakkaan kotipihalta kotipihalle ja siinä pystyy kulkemaan pyörätuolin ja muiden tarvittavien apuvälineiden kanssa.

Kutsutaksi tilataan numerosta:

Toholampi: ANTTI KANGAS OY/ Pohjolan matka, puh. 040 575 1342

Reittien aikataulut:

TOHOLAMPI

	lähtö	reitti	paluu	reitti
Maanantai ja Torstai	9.15–	Pohjapuolen reitti: mm. Hukarinmäki-Laitala-Tiilikkala-Jämsä-Kotila-Maunu-keskusta	–12.00	Reittikuljetuksen ja keskusta-alueen paluukuljetuksia
Tiistai ja Perjantai	9.15–	Syväraisen reitti: mm. Sievintie-Parhialantie-Sahanperäntie-Syväraisen-Kleemola-Syväraisen-Hirvikoski-Anttila-Härkäneva-Ojennustie-Lestintie-Purontaka-Määttälä-Lahnalampi-keskusta	ti–12.00 pe–11.00	Reittikuljetuksen ja keskusta-alueen paluukuljetuksia
Maanantai-Perjantai	n. klo 9.15–	Keskiviikkoisin sekä ma-ti ja to-pe reittikuljetusten väleissä Keskusta-alueen ajot ja mm. Porkolanmäen-Koskelanmäen-Ullavantien-Kuusistontien ja Perkkiohtien alueet	n. klo–12	Keskusta-alueen paluukuljetuksia

TIETOA MUISTISTA JA AIVOTERVEYDESTÄ!



**Tervetuloa muistibussille
keskustelemaan
muistiasioista ja nauttimaan
kuppi kuumaa!**

PERJANTAINA 25.9.

Kannus S-market klo 9–10.30
Toholampi S-market klo 11.30–13

Järj. Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa



NUPPI JA RUPPI vertaistukea muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen

Ryhmä kokoontuu kuukauden viimeisenä keskiviikkona, 30.9. alkaen klo 11–13 Toholammilla Jussinpirtillä, Elnantie 2.

Toiminnan tarkoituksena on tukea perheiden kotona selviytymistä ja tarjota vertaistukea sekä tietoa, ohjausta ja neuvontaa arkipäivän haasteisiin.

TERVETULOA MUKAAN!

Lisätietoja

Liisa Mäkelä p. 044 7720 093,
liisa.makela@suomendemy.fi
Maija-Liisa Pulkkinen p. 040 765 3327,
omaisper@kaustinen.fi

Järjestää:

Perhönjokilaakson Omaishoitajat ja
Läheiset ry sekä Muistiluotsi Keski-
Pohjanmaa

OmaisOiva

ryhmä



LAVAN TAIKAA la 5.9.2015 klo 14–18

Kehitysvammaisten tanssillinen päivä Toholammilla, Lampin lavalla. Sisäänpääsy 5€ (avustaja pääsee ilmaiseksi).



Ohjelmassa mm.

- Tuolijumppaesitys
- Tanssin opetusta
- Lavatanssit
- Live musiikista vastaa Jiri Tammilehto & Esperanza
- Paikanpäältä voi ostaa pientä purtavaa, makkaraa ja arpoja

Ryhmien ennakoilmoitukset / Tiedustelut:

tarja.lahnalampi@asumispalveluyhdistys.fi
puh. 044 2663 274

TERVETULOA!

T. Auringonkukkakoti & Ryhmäkoti Ritarinkannus,
Kannuksen ja Toholammin vammaisten

Kutsu Eroneuvo-iltaan

**eronneille ja eroa harkitseville vanhemmille
sekä heidän läheisilleen**

Eroneuvot ovat matalan kynnyksen avoimia tilaisuuksia. Osallistuminen on maksutonta, tilaisuus kestää 2 tuntia.

Keski-Pohjanmaalla järjestetään seuraava Eroneuvo-ilta:

Kaustisella tiistaina 01.09.2015 klo 18–20,
Perhe- ja sosiaalikeskus Pajalassa, os Pajalantie 3

Järjestäjänä:

Kokkolan kaupunki, Jyta, Kokkolan ensi- ja turvakoti ry

Lisätietoja:

Merja Heikkilä, Kaustinen, p. 040 804 5811,
merja.heikkila@kpshp.fi
Marita Toivonen, Kannus, p. 040 804 2811,
marita.toivonen@kpshp.fi
Anneli Eerikainen, Kokkola, p. 044 251 3134,
anneli.eerikainen@kokkolanensijaturvakoti.fi

www.neuvokeskus.fi



TOHOTULI kuntatiedote

Julkaisija: Toholammin kunta
Levikki: 1 620 kpl

Levikkialue: Toholampi
Taitto: I-print | plus
Paino: I-print Oy
Jakelu: Itella Posti Oy

Ilmestymispäivä 25.8.2015

JOUTSENMERKITY PAINOLAITOS

I-print Oy, lupanumero 4041 0895



Lehden seuraava numero ilmestyy lokakuussa.

IÄLLISTEN OMA PAIKKA JUSSINPIRTTI

JA SITTE KYLLÄ MUUTEN MUITTENKI!

Virkistystä ja vireyttä Jussinpirtiltä!

Avoinna arkisin 9-15, Elnantie 2
jussinpirtti@gmail.com • jussinpirtti.eviljo.fi
Toholammin Hyvinvointikeskus Maunu ry

Kysymykset ja
kurssi-ilmoittautumiset:
toiminnanohjaaja
Helena Kärnä
p. 045 842 2251



Jussinpirtin runopiiriläiset
Elli Kalliokoski, Lea Ruuska,
Seija Hovila ja Sirkka Erkkilä
kenraaliharjoituksessa
Helena Kärnän johdolla.

AINA keskiviikkoisin Seniorikahvila!
Kaffipannu kuumana ke klo 11–15
SenioriKaste

KE 2.9.
klo 13 **Syksyn aloitus! Sävel Soikoon,**
Mikko Myllykangas laulattaa

MA 7.9.
klo 13 **Omaishoitajien vertaistukiryhmä,**
Maija-Liisa Pulkkinen. Omaishoitaja,
toivotko toimintaa Toholammilla?
Nyt paikalle, jatko riippuu sinusta!

KE 9.9.
klo 9 **Runopiiri,** heti aamusta!
Suunnitellaan syksyä ja verrytellään
klo 13 **Jussinpirtin Parlamentti,**
Sanna-Maija Kauppi Keski-Pohjanmaan
Kulttuuriliitto ry:stä, Yhteisöllisyys ja
yhdessä tekemisen merkitys ennen ja nyt
klo 19 **Vain Naisille,** vs kappalainen
Eija Seppä, kaikenikäisille tarkoitettu
erilainen naisten ilta

KE 16.9.
klo 13 **Kunnanjohtaja kuulolla,**
Jukka Hillukkala. Ikääntyvien tulevaisuus
Lampilla, Toiveet ja pelot pöytään.
Toiveiden kaivon avaa Aaro Marjakangas

TO 17.9.
klo 18 **Syyspimiän Pihailta,**
Kirppariöpöydät 5€.
Toholammin
Harmonikkakerho.
Makkaraa, kaffia
ja makeaa.



KE 23.9.
klo 13 **Kunnanjohtaja kuulolla,** Jukka
Hillukkala, Keskustelu jatkuu! Toiveita ja
näköaloja Toholammilla

klo 19 **Vain Naisille,** vs kappalainen Eija
Seppä, kaikenikäisille tarkoitettu erilainen
naisten ilta

KE 30.9.
klo 11-13 **Nuppi ja ruppi,** Vertaistukea
muistisairaille ja heidän läheisilleen
klo 13 **Tarinaa Tupaan,** Rokkoherroja
ja muuta entisajan terveydenhoitoa.
Muisteluihin johdattelee Anna-Maija Kujala

KE 7.10.
klo 13 **Sävel Soikoon,** Vanhoista kirjoista
kaivettua, Toholammin Harmonikkakerho

klo 19 **Vain Naisille,** vs kappalainen Eija
Seppä, kaikenikäisille tarkoitettu erilainen
naisten ilta

MA 19.10
klo 13 **Maanantain Matti:** Kalevalaisesta
jäsenkorjauksesta kertoo, Satu-Kaarina
Romppainen

KE 21.10
klo 13 **Jussinpirtin Parlamentti,** tj. Arto
Yitalo Toholammin energiasta ja vähän
muustakin.

klo 19 **Vain Naisille,** Eija Seppä,
kaikenikäisille tarkoitettu erilainen
naisten ilta, mukana SarMix
esittelemässä naisten muotia

KE 28.10
klo 11 **Nuppi ja ruppi,** vertaistukea
muistisairaille ja heidän läheisilleen

klo 13 **Tarinaa Tupaan,** Elettiiin sitä
ennen televisiotakin

**TARJOLLA YKSILÖOPETUSTA
LAULUUN JA PIANOSOITTOON**
lapsille, aikuisille ja ikäihmisille,
opettajana Antti Haapaniemi

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa,
aloita se siis nyt. Musiikilla on mahtava
voima! Kysy lisää! p. 045 84 222 51

ILMOITTAUDU NYT SYKSYN KURSSEILLE!

Syksyn Kuntosali-ryhmät

(Minna Vilppola)
Ti 8.9. ja to 10.9. klo 9.30 naiset,
klo 10.30 miehet, jatkuen viikolle 47.
Voit osallistua ryhmään
kerran viikossa, hinta 40€ tai
kaksi kertaa viikossa, hinta 60€.

ATK- Alkeiskurssit,
opettajana Ilari Kumpulainen,
alkaen 29.9. klo 12 ja klo 14.30, 40€

RUNOPIIRI, ohjaa Helena Kärnä
9.9. klo 9.

Huom! Omaishoitajien oma
kuntosali vuoro keskiviikkoisin
klo 12–13, ohjaa Satu-Kaarina
Romppainen, p. 040 804 4455

Mahdollisuus varata **henkilökohtainen
aika liikunta- ja ravintoneuvontaan
tai kuntosalio-pastukseen.** Liikunta-
ja nuorisosihteeri ottaa vastaan
Jussinpirtillä sopimuksen mukaan.
Kysy aikatauluista ja varaa aikasi omaan
opastukseen nrosta 045 84 222 51
hintaan 10€, jatkokerrat 5€.

KAUAN ELÄNEET...eläköön!

Tervetuloa Jussinpirtille
lestin nuoremmille heittäneet,
sorvin äärestä vapautetut, iälliset liikkuvaiset,
aikansa puuroa keittäneet ja räkänokkia niistäneet.
Lyhän lystiä ja ollahan niinkö ei oltaiskaan,
mukamas mutta ei kumminkaan,
täysillä jytisten, hyristen riemua vapauen,
nauttien tästä, aivan järettömän hienosta elämästä.
Ei puutu ruokaa, ei ystäviä, ei peltua kahtella kulukeisa.
Son aika ny mejän aivan paras,
siis eikö jo alettais!
Niin mille?
Kerro se nyj' justihin heti meille.

Soita tai kirjoita
sähköpostia ja kerro
mielipiteesi