



Hyvinvointia ikäihmisille -teema

Nro 39 • ke 28.9.2022

PUDASJÄRVELÄINEN

PUDASJÄRVEN ASIOISTA KERTOVA, PUOLUEISTA RIIPPUMATON, PAIKKAKUNNAN UUSI OMA LEHTI

Syötteen Taksi palvelee
0200 964 46

(1 € / puh. + pvm)

www.syotteentaksi.fi

OTAXI KELATAKSI 0800 93377

Palvelu on maksuton 24/7

**SÄHKÖSUUNNITTELU-/
ASENNUS**

0400 214 150 • www.koillissahko.fi

KOILLIS SÄHKÖ

KOILLISSÄHKÖ OY • VARASTOTIE 13, 93100 PUDASJÄRVI

K Rauta

**LATTIALAATTA BETON 30,5x61
PAKKASENKESTÄVÄ ANTRASIIITTI 1,49m²**

Myös harmaa.
Lattialaatta on tyypiltään italialainen porcellanato. Saatavana kaksi väriä. 1,49 m²/pkt. Kaliber-luokiteltu, tarkista paketin merkinnät.

24⁹⁰
/m²

**LAMINAATTI GOODIY NAUVO H2709
8mm KL32 TAMMI 1,99m²**

Goodiy Nauvo -laminaatti on luonnollisen vaalean sävyinen, aidon tammipuun oloinen lankkuosainen 8 mm paksu laminaatti.

14⁹⁰
/m²

Tarjoukset voimassa 10.10.2022 asti.

PUDASJÄRVI

Tuotantotie 1, Pudasjärvi
p. 020 752 8260, ark 8-17, la 9-14

K Plus www.k-rauta.fi

K Rauta



**MOPOAUTO
RALLY 2000**

1500 km ajettu,
uudet akut.

SYSTARJOUS!
3950,-

PUDASJÄRVI

Tuotantotie 1, Pudasjärvi
p. 020 752 8260, ark 8-17, la 9-14

K Plus www.k-rauta.fi

RAMIRENT

**Pudasjärvi-Syöte-
Taivalkoski.**

040 482 4117

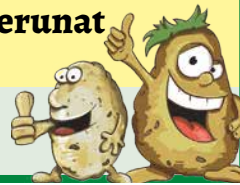


Nostimet, maantiivistäjät, käsityökalut,
peräkärret ja paljon muuta.

Potuttaako?

**Hanki talveksi ruokaperunat
suoraan kellariisi?**

Hannu Rekinen, Tyrnävä
Puh. 0400 285 227



**MYYDÄN KUUSAMON PERATTUA
MUIKKUA YM. KALAA.
OSTETAAN PUHDISTETTUA
PUOLUKKAA JA KARPALOITA.**

PUDASJÄRVEN S-MARKETIN PIHA
PE 30.9. KLO 12.30 ALKAEN.
P. 044 013 1493/VILJO KARJALAINEN

KELATAKSI

0800 415 720

Tilausnumero on maksuton
Palvelun tuottaa tatkelataksi.net

**PopUp
Alusasuliike**

28.- 30.9.2022

ke 13-18
to-pe 10-17

muulloin ajanvarauksella
Kauppatie 3, PUDASJÄRVI

Merkit mm. Anita, Marie Jo,
Primadonna, Marlies Dekkers

Bra Bra
LINGERIE

BraBra.fi 040-776 4892



KAIKENLAISET

sivunvalmistus- ja painopalvelut
kauttamme

VKK-Media Oy

Puh. 0400 385 281

vkkmedia@vkkmedia.fi www.vkkmedia.fi

**Ostetaan sekä myydään
KULTAA, HOPEAA,
vanhoja rahoja, seteleitä,
kolikoita, militariaa, kelloja**



KULTAHOPEA
TODENNÄKÖISESTI AINA
PARAS HINTA

**KIERRÄMME LIIKKUVILLA ARVOKULTA
OSTOPISTEILLÄ YMPÄRI SUOMEA JA TUOMME
NÄIN OSTOPALVELUT MUKAVASTI LUOKSESI.**

Lauantai 1.10.2022

Klo 10.00 - 11.30 K-Market Rukankylä

Klo 11.55 - 13.25 Kuusamon Tori

Klo 14.15 - 15.45 Taivalkoski K-Market

Klo 17.05 - 18.25 Pudasjärvi K-Supermarket



KOTIKÄYNNIT NUMEROSTA 0800 150 150
www.kultahoopa.fi



Uusia ideoita sisustukseen!

Lähde kanssamme ostosmatkalle
Haaparannan Ikeaan 8.10.2022

Matkareitti Syöte - Taivalkoski - Pudasjärvi -
Kiiminki - Haaparanta
Matkan hinta 45€/hlö

SYÖTE
CHARTER

Katso lisää ja
varaa matka
www.stpliikenne.fi/
matkakauppa
Lisätietoja
0400 442 552

OTAXI
SUOSITTELEE:

**LATAA ILMAINEN
TAKSINI-SOVELLUS**



Nopeaan ja helppoon taksitilaukseen!

Pudasjärvi-Syöte alueella

0100 84250

1,25€/puhelu + 1,00€/min+pvm

KELATAKSI
OTAXI

Paikallinen ja Palveleva!

Tilaa Kelataksi numerosta

0800 93377

Tilauspuhelu on maksuton ja palvelee 24/7.



Perhemessu seurakuntakodilla su 2.10 kello 11 (Huom! Aika). Toimittaa Veijo Lohiniva, avustaa Jari Valkonen, Tanja Halmekangas ja Sirpa Outila, kanttorina Keijo Piirainen. Striimaus YouTube-kanavan kautta. Oma helistin mukaan! Messun yhteydessä 1.1.2021-31.8.2022 kastettujen läheiset saavat hakea kasteapuusta oman kastelehtensä. Messun jälkeen kirkkokahvit, -mehut ja -pilit. Kirkkosalissa kaupungin ja seurakunnan varhaiskasvatuksen yhteinen enkläntely.

Messu Sarakylän kappelissa su 2.10 kello 14. Toimittaa Timo Liikanen, kanttorina Keijo Piirainen. Kappelikuoro. Kirkkokahvit.

Vanhustenviikon viikkomessu seurakuntakodilla ke 5.10. kello 13.30.

Vanhustenviikon ohjelmaa seurakuntakodilla ke 5.10. kello 17. Ohjelmassa muun muassa virtuaalinen luontokävely, tuulijoogaa, puristusvoimasti, sekä Valto Savolaisen konsertti alkaen noin kello 18.15. Kahvitarjoilu.

Ulkoilua Rajamaanrannan "rantaraitilla" to 6.10. Koontuminen Rajamaanrannan nuotiopaikalle kello 12. Ohjelmassa luontobingo, yhteislaulua ja tikkupullan paistoa ja makkaratarjoilu.

Eläkeläisten musiikkipiiri seurakuntakodissa ke 28.9. kello 13.

Raamattupiiri seurakuntakodilla keskiviikkoisin kello 18. Tervetuloa!

Lähetyksen tupakahvila keskiviikkoisin seurakuntakodin rippikoulusalissa kello 10-12. Myynnissä kahvia ja pullaa, pullaa myös mukaan, sekä villasukkia. Tervetuloa!

Nuoret Iltakahvila Rönö perjantaina 30.9. kello 18-22 seurakuntakodin alakerrassa. Rippikoululaiset saavat tapahtumamerkinän tämän perjantain iltakahvila Rönöstä. Rönösä on kivaa tekemistä yhdessä.

Rippikoulu Rippikouluryhmät on jaettu ja ryhmäjoista on ilmoitettu rippikoululaisille. Vielä on muutama nuori, joka ei ole palauttanut rippikoulun ilmoittautumislomaketta. Oisitko yhteydessä nuorisotyön ohjaaja Sirpaan 040 752 4387.

Lapsiparkki pe 30.9. ja 7.10. kello 9.30-12 seurakuntakodilla. Voit tuoda 1-6-vuotiaan lapsesi hoitoon lapsiparkkiin. Lapsiparkkiin otetaan 10 lasta kerrallaan, joista 4 voi olla vaipallisia. Ennakkoilmoittautumiset lastenohjaajille P. 040 868 4730 Tanja / P. 040 586 1217 Sirpa. Laitathan lapsellesi pienen välipalan ja juoman mukaan, vaippaa tarvitsvalle vaippa ja pyyhe.

Perhekerho ke 5.10. kello 10-12.30 Hilturannan leirikokouksessa (Petäjäkankaantie 434) ulkoillen. Perhekerhoihin ovat tervetulleita kaikenikäiset lapset yhdessä vanhempien, isovanhempien, kummien tai muun aikuisen kanssa. Yhdessäoloa, leikkiä, vaihtuvaa ohjelmaa, pikkukirkkohetki sekä pientä suolaista ja makeaa.

Diakoniatyön vastaanotto keskiviikkoisin kello 9.15-11. Yhteydenotot myös puhelimitse p. 0400 866 480 tai 040 175 8597.

Kirkkoherranvirasto on avoinna ma ja ti kello 9.00-11 ja 11.30-14 sekä to kello 12-15. p. 08 882 3100.

Rauhanyhdistykset: Myyjäiset Sarakylän koululla pe 30.9. kello 19, kodinilta ry:llä su 2.10. kello 16.

Kastettu: Tyyne Vanamo Ylikoski.

Vihitty: Marjut Hannele Luukkonen, Jyrki Juhani Pitkänen.

Kuolleet: Leena Kaarina Klasila 75 v, Meeri Orvokki Kaveri 65 v.

www.pudasjarvenseurakunta.fi

Seurakunta muisti 70-vuoden merkkipäivää viettäneitä

Pudasjärven seurakunta on järjestänyt jo pitkään 70-vuotiaille oman syntymäpäiväjuhlan sunnuntain jumalanpalveluksen jälkeen. Tänä vuonna henkilökohtaiset syntymäpäiväkutsut lähtivät kirjeitse kaikille 130:lle tänä vuonna 70 vuotta täyttäneelle seurakunnan jäsenelle. Syntymäpäiväjuhlan ajankohdaksi on vakiintunut syyskuu, tänä vuonna sunnuntai 25.9.

Jumalanpalveluksen jälkeen siirryttiin täyttekakukahveille koko kirkkovaen voimin. Kahvitellun jälkeen varsinaisen juhlan avasi Koivukankaan Helena toivottamalla juhlavieraat tervetulleiksi. Seurakunnan tervehdyksen toi juhlaan seurakuntapastori Jari Valkonen. Hän kertoi tervehdyksessään mielenkiintoisia historiaotteita eri vuosikymmeniltä, joita oli tapahtunut Suomessa ja maailmalla syntymäpäiväsankareiden elämänsä aikana. Puheessa muisteltiin muun muassa pitkää Kekkonen presidentti-



Vuoden aikana 70-vuotiaita oli seurakunnan tilastoissa 130, joista juhlaan saapui 19 henkeä. Seurakunta lahjoitti kaikille virsikirjat.

aikaa ja suomalaisten urheilijoiden menestyksiä olympialaisissa.

70-vuotaiden syntymäpäiväsankareiden edustajana Sinikka Luokkanen piti Marleena Ansion Ilopille -kirjan pohjalta mainion, mukavan ja huumoripitoi-

sen puheen. Puheen lopuksi pääsimme hieman jumpaamaan.

Juhlissa muisteltiin vanhojen Kurenalan keskustan rakennusten kuvien pohjalta elämää vuosikymmenten takaa. Hyviä ja mukavia muistoja tuli monen mieleen niin

kouluajoilta kuin työelämän ajoilta. Musiikkia kuultiin Hannele Puhakan ja Marko Väyrysen toimesta.

Kiitos kaikille mukanaolosta ja mukavasta juhlasta!

Pudasjärven seurakunta

Älkää murehtiko, älkää huolehtiko huomispäivästä

Älkää murehtiko! Älkää huolehtiko huomispäivästä, sillä se pitää itsestään huolen. Näin todetaan viikon evankeliumitekstissä, Matteuksen evankeliumin 6 luvun jakeissa 25-34.

En tiedä millaisia ajatuksia tämä herättää teissä, mutta itse en ole koskaan ollut tässä samaa mieltä Raamatun kanssa. Itse olen aina ollut lapses- ta lähtien huoli huomispäivästä ja koko tulevaisuudesta -tyyppi. Ihme kun ei ole vatsahaavaa tullut ja Luojan kiitos, on ollut hyvä sydän ilman sydänongelmia. Ajattelen, että ihmisessä on jotenkin sisäänrakennettua stressaamista eri asioista enemmän tai vähemmän. Jotenkin myös tuntuu siltäkin, että onko Jeesus täysin tosissaan sanoessaan evankeliumitekstissä tuolla tavalla, tietäen itsekin, että ihminen on murehtija. Aivan kuin hän olisi jotenkin ivallinen tuossa. Kenties ollut huono päivä

ja halunnut muistuttaa ihmisen raadollisuudesta? Mene ja tiedä, mutta itse en ainakaan kykene elämään kyseisen tekstin ohjeiden mukaan. Eräs pappi kollega totesi tämän tekstin äärellä, että häntä on siunattu murehtimisen armolahjalla ja näin voin kyllä todeta itsekin. Paitsi, että on huoli omasta huomispäivästä ja läheisten, niin on huoli myös siitä, mihin idiotti Putin lopulta päätyy harhoissaan.

Itse ajattelen, että Jeesus tässä lopulta kuitenkin haluaa tuoda esiin sen, että elämää ei kannata hukata kuitenkaan siihen, että murehtii, eikä tee mitään, vaan on lauantuneena makaamassa sohvalla. Ongelmat on hyvä tiedostaa, mitä ne sitten itse kelläkin ovatkin, mutta meidän pyrkii niiden ratkaisemiseen ja tekemään lähiympäristöstä, omasta perheestä ja maailmasta parempi paikka Jeesuksen opetuksien mu-

kaan. Hän tähdentää myös sitä, että tärkeintä on tässä ajassa etsiä Jumalan valtakuntaa ja hänen tahtoaan. Toisessa lukukappaleessa, kirjeessä galatalaisille, kehottaa Paavali tekemään hyvää toisillemme. Se on hyvä kehoitus ja siihen meidän tulee pyrkiä ja rukoilla, että huolet eivät meitä lamaannuta.

Vaikka kristitty on saanut tulla armosta Jumalalle kelpaavaksi, eli vanhurskaaksi Jeesuksen sovitustyön vuoksi, niin emme voi elää kuin pelossa, eli olla sokeita lähimmäisten hädälle. Jos niin teemme, niin huonosti käy meille taivaan portilla, kuten Jeesus myöhemmin toteaa Matteuksen evankeliumissa. Kristittynä olemisen vastuuta emme voi ohittaa ja jos emme tee hyvää lähimmäisille, niin voi hyvin kysyä, että onko tällainen ihminen vaan nimikristitty.

Uskossa oleminen ei ole it-

sestänselvyyttä, vaan se vaatii yhä uudestaan sitä, että rukouksemme ja nöyryytemme pyytämään anteeksi syntejämme ja siten saamme sisimpäämme rauhan ja sellaisen Pyhän Hengen huolettomuuden, johon Jeesus haluaa meitä ohjata.

Voimia ja siunausta jokaiselle!

Ps. näillä näkymin tämä oli viimeinen hartauskirjoitukseni tässä lehdessä, sillä työni Pudasjärven seurakunnassa päättyi ensi kuussa ja käytännössä pari viimeistä lokakuun viikkoa olen lomalla. Omas- ta puolestani olisin voinut olla pitempään, mutta aina ne omat haaveet eivät toteudu. Ensi maanantaina menen Siilinjärvelle työhaastatteluun. Kiitokset työkalaverille ja seurakuntalaisille!

Veijo Lohiniva



PUDASjärveläinen

Pudasjärveläinen jaetaan viikoittain joka talouteen ja yritykseen Pudasjärvellä.

www.vkkmedia.fi

Pudasjärveläinen ilmestyy keskiviikkoisin. Aineisto toivotaan toimitukseen viimeistään maanantaina klo 12 mennessä.

Virheestä, joka johtuu esim. epäselvästä käsikirjoituksesta tai puhelinvälityksessä sattuneesta väärinkäsityksestä lehti ei vastaa. Mikäli ilmoitusta ei tuotannollisista tai muista toiminnallisista syistä (esim. lakko) tai asiakkasta johtuvista syistä voida julkaista, lehti ei vastaa ilmoittajalle mahdollisesti aiheutuvasta vahingosta. Lehden vastuu ilmoituksen poistamisesta tai julkaisemisesta sattuneesta virheestä rajoittuu enintään ilmoituksesta maksetun maksun määrän palauttamiseen. Muistutus virheellisestä ilmoituksesta on tehtävä lehdel- le 8 vrkn kuluessa ilmestymispäivästä.

YRITTÄJÄ! Ota yhteyttä ja kysy tarjousta ilmoittelusta.

Korpitie 6, 93100 Pudasjärvi

Olemme tavattavissa puhelimitse ja sähköpostitse: ma-pe klo 8-16

Painopaikka: Suomalainen Lehtipaino, Kajaani

Julkaisija: VKK-Media Oy

Päätoimittaja, mediamyynti: Heimo Turunen 0400 385 281 vkkmmedia@vkkmmedia.fi

Mediamyynti ja toimitus Terttu Salmi 0400 499 745 ilmoitukset@vkkmmedia.fi

Toimittaja

Ari-Pekka "Ape" Nieminen 050 533 8779 nieminen.ape@gmail.com

Sivunvalmistus

Katariina Niemitalo 050 382 6585 toimitus@vkkmmedia.fi

Jakelu: Taloudet ja yritykset Pudasjärven alueella, Posti Group

Ilmoitushinnasto:

Etusivu 1,89 €/pmm.
Takasivu 1,75 €/pmm.
Sisäsivut 1,70 €/pmm.
Laskutuslisä 2,42 €
Hintoihin lisätään alv. 24%.

Iijoelle lisää matkailutuotteita -palveluita ja näkyvyyttä

Iin kunnan kehittämissyhtiö Micropolis Oy on saanut Euroopan maaseuturahastolta 287 000 euron rahoituksen Iijoen lumo - matkailutoimijoiden verkostoitumishankkeelle. Toiminta-alueeseen kuuluvat Iijoen lisäksi sen sivujoet Iin, Oulun, Pudasjärven ja Taivalkosken alueilla sekä Perämeren rannikko Iin alueella. Hanke käynnistyi kesällä 2022 ja kestää vuoden 2024 lokaakuulle.

Hankkeen projektipäällikkönä elokuussa aloittanut Virpi Keränen kokoaa parhaillaan alueen matkailutoimijoita, jokivarsien osakas- ja kalastuskuntia, hyvinvointi- ja kulttuurialan yrityksiä sekä yhdistyksiä yhteisen pöydän ääreen. Myös pienet toimijat ja vasta toiminnan aloittamista suunnittelevat ovat tervetulleita mukaan.

-Rahoituspäätöstä on odotettu seudulla innolla. Iijoki sivujokineen on vielä matkailun näkökulmasta lähes hyödyntämätön vesistö, mutta yhteinen tavoitteemme on, että jatkossa kaikki alueen matkailupalvelut, -tuotteet ja tapahtumat ovat helpommin ja monikanavaisemmin asiakkaan saavutettavissa ja ostettavissa.

Pudasjärveltä hankkeessa on mukana Pudasjärven Kehitys Oy. Matkailun yritys-

kehittäjä Jukka Koutaniemi kertoo Syötteen olevan Iijoen matkailun suurin keskitelmä. Noin 3 500 vapaa-ajan asunnon Syöttele valmistuu vuosittain uusia vapaa-ajan asuntoja noin 30-50 kpl, levittäytyen myös Iijoen sivujokien varsille.

-Tavoitteenamme on kehittää matkailun ympäristösuutta. Laskettelun ja hiihdon rinnalle kaivataan erityisesti luonto-, kalastus- ja metsästysmatkailuun sekä hyvinvointiin liittyviä tuotteita ja ohjelmalveluita. Myös erilaisia luonto- tai kulttuuriraiheisia tapahtumia kaivataan niin paikallisten, kuin alueella vierailevienkin kävijöiden iloksi. Ympäristösuus luo pitempiä aikoja, pysyvämpiä työpaikkoja ja elinvoimaa alueelle.

Yhteistyöllä syntyy parempia palveluita

Esimerkiksi Pudasjärven jokialueiden eri osakaskuntien tavoitteena on kehittää alueelle yhteisiä kalastuslupia. Koutaniemen mukaan toinen koko seutua koskettava kehittämisteema on vesillä liikkuksen turvallisuus.

-Pudasjärven Pärjänjoelle ja Livojoelle on tehty 90-luvulla melonta- ja koskiloiki-



Iijoen lumon toiminta käynnistyi, kuvassa Jukka Koutaniemi, Virpi Keränen ja Johanna Jakku-Hiivala.

tuskartat, jotka pitää saada digitaaliseen muotoon. Myös muille jokialueille tarvitaan rantautumis- ja pysäköinti- paikkoihin, lupiin ja turvallisuusohjeisiin liittyviä yhteisiä käytäntöjä sekä opasteita. Kaiken tiedon on lisäksi oltava kootusti verkossa, jotta asiakkaat löytävät ne helposti esim. mobiililaitteissa olevien karttaohjelmien kautta.

Projektipäällikkö Virpi Keränen painottaa lopuksi, että alueen erilaisten toimijoiden pitää ensin tuntee toinen toisensa, jotta yhteistyö pääsee aluilleen.

-Verkostoitumisen myötä voi syntyä uusia matkailupalviketteja ja yhteistyömuotoja. Visioimme yhdessä kaikkien toimijoiden kanssa Iijoen

matkailun tulevaisuutta, jaamme tietoa hyvistä käytännöistä ja sparraamme toisia.

Iijoen lumo -hanke järjestää toimikautensa aikana lukuisia työpajoja / koulutuksia matkailutoimijoiden tarpeiden pohjalta, kertoo projektipäällikkö Virpi. Aiheina voivat olla esimerkiksi ohjelmalveluiden tai koulutusmatkailun tuotteistaminen, sähköisten myynti- ja markkinointikanavien hyödyntäminen, kestävä matkailu ja vesistön äärelä toimivien yrittäjien henkilöstön turvallisuuskoulutus, täydentää hankkeen projektityöntekijä Johanna Jakku-Hiivala.

Ruskan väriloistoa

Aurinko paistaa.
Ilma on syksyisen raikas.
Kävelen metsäpolkua.
Ruskanväriloisto on kaunista katseltavaa.
Säikähdän, kun ukkoteeri nousee lentoon edestäni.
Joutsenet lentävät taivaalla.
Jatkan kävelyä määränpäähän.
Onnellisuus täyttää mieleni.
Hyvää syksyä kaikille lukijoille!

Anna-Riikka Huhta



Uintikisat Puikkarissa

Pudasjärven Urheilijoiden Uintijaosto järjesti uintikisan sunnuntaina 18.9. Puikkarissa.

Tulokset:

Tytöt 6v vapaa 10m 1. Vilja Ivola 25,7. **Pojat 6v vapaa 25m** 1. Kasper Lantto 42,1.

Pojat 8v vapaa 25m 1. Aapo Piri 35,6, 2. Iiro Piri 40,8. **Pojat 9v vapaa 25m** 1. Eemeli Ylilehto 31,1, 2. Urho Ivola 37,2. **Pojat 11v vapaa 25 m** 1. Severi Lauri 28,5. **Tytöt 12v vapaa 50 m** 1. Iiris Piri 55,3. **Tytöt 12v rinta 50 m** 1. Iiris Piri 59,9.

Herkkukauppa & Halpa kauppa

HERKKUTORILTA

Ruokamestarin

VILJAPORSAAN LAPA

399
KG

SUOMI

Ruokamestarin

VILJAPORSAAN KYLJYS

995
KG

SUOMI

Ruokamestarin

VILJAPORSAAN LUUTON PAISTI

795
KG

SUOMI

Voimassa TO-LA 29.9.-1.10.

SUOMI

Ruokamestarin

VILJAPORSAAN PAAHTOKYLKI

795
KG

SUOMI

Ruokamestarin

VILJAPORSAAN ETUSELKÄ

399
KG

SUOMI

Ruokamestarin

KUUMA PORSAAN GRILLIKYLKI

995
KG

SUOMI

Herkkutorilta

Pidätämme oikeuden muutoksiin!

Keskiviikko

Lapin riistakeitto L, G
Uunilohi L, G
Perunamuusi L, G
Valkospulikkoperunoita
Makkara- ja pihvejä L, G
Tomaattinen muikkalaatikko L, G

Perjantai

Broilerikeitto L, G
Uunilohi L, G
Perunamuusi L, G
Kermaperunoita L, G
Uunimakkara L, G
Kasvispihvejä L, G

Tiistai

Lihakeitto L, G
Uunilohi L, G
Perunamuusi L, G
Kermaperunoita L, G
Riistakarjastus L, G
Lasagne L

Torstai

Metsäsienikeitto L, G
Uunilohi L, G
Perunamuusi L, G
Kermaperunoita L, G
Lohkoperunoita L, G
Metsästäjän pihvejä L, G
Makaronilaatikko L, G

Maanantai

Lohikeitto L, G
Uunilohi L, G
Perunamuusi L, G
Kermaperunoita L, G
Makkarakastike L, G
Lihakaalilaatikko L, G

Päivittäin

Broilerin koipireisiä, grillikylkeä, palvikylkeä, päivän lämpimät kasvikset, päivän salaattit

Pitkäaikaisesti edulliset Pirkka- tuotteet!

Voimassa 29.9.-30.10.2022

PÍRKA OHUEN OHUET LEIKKELEET 200-250 g Plussatu -8% 550 2 PKT	PÍRKA JUOTAVAT JOGURTIT 500 g Plussatu -10% 250 2 KPL	PÍRKA 1% VIILI 200 g laktositon Plussatu -11% 160 4 PRK	PÍRKA BURGERI 100 g Plussatu -13% 260 4 KPL
--	--	--	--

Ilman Plussa-korttia 2,99 kpl (11,96/kg) Ilman Plussa-korttia 1,39 kpl (2,78/kg) Ilman Plussa-korttia 0,45 kpl (2,25/kg) Ilman Plussa-korttia 0,75 kpl (7,50/kg)

K-Menu EMMENTAL-JUUSTORAASTE 250 g 299 PSS	K-Menu MARGARIINI 60% 400 g 055 RAS	K-Menu WC-PAPERI 8 rll 265 PKT	K-Menu SUOLAPÄHKINÄT 500 g 245 PSS
--	---	--	--

SADONKORJU-ÄMPÄRI
Yhteensä ämpäriin mahtuu n. 6,5 kg
5,- ÄMPÄRI

TARJOUKSET VOIMASSA TO-SU 29.9.-2.10. ELLEI TOISIN MAINITA.

Lue lisää muista tarjouksistamme: www.k-ruoka.fi/artikkelit/k-supermarket/k-supermarket-tarjoukset

SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA ja TIKTOKISSA! @ksmpudasjarvi

K Supermarket

PUDASJÄRVI

Tavallista parempi ruokakauppa

Sähkötie 1, 93100 Pudasjärvi.

Puh. 0207 890 450, 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min, tommi.niskanen@k-supermarket.fi

Palvelemme: ma-la 7-21, su 10-21

K Plus



Neuvostopartisaanien jatkosodan ajan tuhotoista luento Pudasjärvellä

Harrastekirjailija Veikko Erkkilä saapuu torstaina 6.10. kello 17 alkaen luennoimaan neuvostopartisaanien tuhotoista Kurkisalissa. Hän kertoo kirjaston järjestämässä tilaisuudessa sotarikoksista, joita Suomen itäisen raja-aleen ihmiset kokiivat jatkosodan vuosina. Erkkilä on perehtynyt aiheeseen 1980-luvulta lähtien. Hän on käynyt nuorena toimittajana useissa kylissä, joihin partisaanit olivat hyökänneet. Hyökkäyksistä kärsivillä ihmisillä oli huoli, että tapahtumat unohtuvat.

Suomessa koetut neuvostopartisaanien pahuuden teot toistuvat tarkasti Ukrainan sodassa. Neuvostoliiton sodankäynnin strategiaan kuului Suomessa iskeä äärettömän säälimättömästi pieniin ja avuttomiin siviilikyliin. Teoilla pyrittiin herättämään pelkoa ja paniikkia suomalaisessa väestössä ja myös murtamaan sotilaittemme taistelukykyä.

Partisaanit valitsivat aina syrjäisen ja pienen kylän kohteekseen. Sodankylän Lokka oli suurin. Siellä oli 10 taloa. Iskuja tehtiin 30 kohteeseen.

Suomussalmella Malahvian alueella Hyryssä on pihamaan reunalla muistomerkki, jossa on yksitoista nimeä. Nimen alla on teksti: "Kuolivat partisaanien uhreina 26.6.1943. Jo vuosia Hyryssä on asunut vakituisesti vain kaksi ihmistä, yli 90-vuotiaat veljekset Eino ja Väinö Kinnunen. He haluavat muistaa ja



Veikko Erkkilä saapuu 6.10. Pudasjärvelle Kurkisalisiin luennoimaan neuvostopartisaanien tuhotoista jatkosodan aikana.

olla lähellä omaisiaan synnykylässään. Kumpikin asuu omassa talossaan. Kaikki Hyryssä murhatut ihmiset olivat veljesten lähiomaisia ja -sukulaisia: isä, äiti, sisko, veli, mummi, ukki, tati, setä ja kolme serkkua.

Tänään yli 90-vuotiaana Eno ja Väinö haluavat muistaa omaisiaan. Veljekset kokivat kuoleman odotuksen kauhun lapsina ja he uskoivat kuolevansa. Mutta vaikka heitä ammuttiin läheltä, he selviytyivät. Teloitustilanteessa Eino läpi meni kaksi luotia. Väinö onnistui juoksemaan pakoon ja väistelemään konepistoolin piippua ahtaassa asunnossa ja luodit menivät pari millia yli pojan päin.

Eino ei ole halunnut seurata uutisia Ukrainan sodasta iltaisin, sillä uutiset vievät hänen yöunensa. Häntä kauhistuttaa samankaltaisuus Ukrainan ja Suomussalmen murhien välillä.

PUDASjärveläinen lehti

Tuleeko energiapuusta kilpailukykyinen vaihtoehto kuitupuulle?

Otsikon kysymys on nyt jos koskaan ajankohtainen. Talvi painaa päälle ja sähkön riittävyys 100 prosenttisesti on katkolla - hintatason nousu sen mukainen. Poliittisten päätös johdosta turvetuotanto ajettiin alas ja osa tuottajista ehti luopua kalustostaan, joten turvevarastotkaan eivät ole parhaalla mahdollisella määrätasolla. Turpeenoston poliittiset päätökset antavat odottaa ja eivät ehdi auttamaan lämmityskautta 2022-2023.

Näitä asioita pohdittiin lauantaina 17.9, kun Pudasjärvellä järjestettiin Energiasta - metsästä - Koillismaan energiapuun käytön ja korjuun infotilaisuus. Paikalla oli noin 40 metsänomistajaa. Aamupäivällä oli parin tunnin teoriaosio, jossa asiaa käsiteltiin monelta eripuolin. Metsähoitoyhdistyksen puolesta Antti Härkönen pohitti esityksissä energiapuun ja kuitupuun välistä suhdetta ja yleistä markkinatilannetta. Metsäkeskuksen elinkeinopäällikkö Eeva-Liisa Repo käsitteli maa- ja metsätalousministeriön tahtotilaa, rahoitusmuotoja sekä maakunnan

mahdollisuuksia energiapuumarkkinoiden kannalta. Metsäpalvelupäällikkö Timo Marttila Laanialta esitteli uuden Laania Oy:n syntymistä yhtiönä ja myös käytännön asioita energiapuunhankintaketjun toiminnasta. Pudasjärven energiaosuuskunnasta Hannu Nissi kävi läpi esityksessään kotimaisen energia kansantaloudellista vaikutusta pitäjätasolla. Nissillä on energiaosuuskunnan kautta merkittävä kokemuspohja paikallisten lämpölaitosten toiminnasta. Pudasjärven energiaosuuskunnalla on teollisuuskylän lämpövoimalan lisäksi useampien sivukylien koulujen lämmön tuotannosta.

Lounaan jälkeen siirryimme Kivarin yhteismetsään, jossa oli hakkuunäytös. Perinteisen moton toi paikalle Metsätyö Puurunen Oy, joka urakoi Mhy Koillismaalle lähinnä Pudasjärven alueella. Myyntipäällikkö Jesse Jolkonen toi näytökseen Ruovedellä valmistettavan ProSilva S3 -mallin, joka oli tällä kertaa varustettu pelkästään energiakouralla. Sampo Rosenlewiltä paikalla oli Petter



Myyntipäällikkö Jesse Jolkonen toi näytökseen Ruovedellä valmistettavan ProSilva S3 -mallin, joka oli tällä kertaa varustettu pelkästään energiakouralla.

Sirkka, joka toi näytökseen ensiharvennuksiin tarkoitettun mallin HR46x. Päivän

yllätys oli Sampo Puurusen kehittämän sepelinlevityskoneen, jossa sepelimatto saadaan pelkästään raiteisiin ja yhdellä kuormalla saadaan kantavuutta raiteiden kohdalle kustannustehokkaasti.

EU:n parlamentin kanta muodostui puun uusiutuvaisuudesta viime viikolla. Onneksi parlamentin kanta osoittaa vain suuntaa. Lopullinen neuvottelu käydään, jossa mukana on myös komissio sekä jäsenmaat. Todennäköisesti asia päätetään ensivuoden puolella, kun Ruotsi on EU:n puheenjohtajamaa vuoden alusta lukien puolivuotta. Toivottavasti lopullinen päätös saadaan metsien käytön kannalta Suomen tavoitteita tukeväksi.

PUDASjärveläinen lehti



Energiasta metsästä - Koillismaan energiapuun käytön ja korjuun infotilaisuuteen osallistui noin 40 metsänomistajaa.

Ei rajoitteita!

KAHDET LASIT, YKSI HINTA.

Osta silmälasit, saat itsellesi kaupan päälle mitkä tahansa samantoiset tai edullisemmat silmälasit, merkkiaurinkolasit tai piilolinssit!



PUDASJÄRVI Toritie 1, 020 760 8649

Tarjous on henkilökohtainen ja koskee uusia silmä- ja aurinkolasitilauksia eikä sitä voi yhdistää muihin etuihin tai pakettihinnoiteluihin tuotteisiin. Tarjous ei koske lääkekinnallisia hoitotuotteita. S-Etukortilla Bonus tuplana kampanja-aikana maksetuista tuotteista, jopa 10 %, lisätietoa: bonustuplana.fi. Silmälasien ostajalle optikon näöntutkimus 0 €. Tarjous on voimassa 20.11.2022 asti.

VARAA AIKA SILMÄASEMA.FI



SILMÄASEMA





TORSTAI-LAUANTAI 29.9.-1.10.

MAANANTAI-KESKIVIikko 3.-5.10.

Kariniemen
KANANPOJAN
SISÄFILEPIHVIT
400-500 g

650 ras



Valio
POLAR
JUUSTOT
350g/pala



399 pkt

Atria
MAKSA-
LAATIKKO 400 g
tai
LIHAPERUNA-
SOSELAATIKKO
350 g

300 2 kpl

HK
CAMPING
GRILLI-
MAKKARA
400 g



199 pkt

Kivetön
VIHREÄ tai
TUMMA
RYPÄLE
500 g



199 ras

Suomalainen
JÄÄ-
SALAATTI
pussi



250 2 pss

HK
PEKONIPASTA tai
KERMAINEN
KANAPASTA
300 g



199 pkt

Saarioinen
PIZZAT
200 g



250 2 kpl

Olvi
LIMSAT
0,95 l
sis. pantin



500 4 plo

TO-PE 29.-30.9.

LAUANTAINA 1.10.

MA-TI 3.-4.10.

KESKIVIikkona 5.10.

Tuore
NORJAN
LOHI
1-3 kg
Kokonainen
2 kalaa/talous

899 raj. erä kg

Atria possun
SISÄFILEE
n. 500 g
pehmeä
pippuri

795 kg

Tuore
PORSAAKYLJYKSET

895 kg

Yli kypsä
MAALAIK-
KINKKU
palana ja
siivuna

1695 kg

Yli kypsä
SAVU-
KYLKI

1295 kg

HK
METRI-
LENKKI
500 g

199 pkt

KANAN-
MUNAT
10 kpl
2 pkt/talous

179 pkt

Kariniemen
BROILERIN
KOIPIREISI 3 kpl/ras
mari-
noitu

249 ras

Hyvä
NAUTA JAUHELIHA
rasvaa max 10%

1195 kg

IRTO-
KARKIT

049 100 g

Eldorado
CHEESE-
BURGER
2x150 g

299 pkt

JAUHELIHA
SIKA-NAUTA
2 kg/
talous

695 kg

Porsaan
ETUSELKÄ tai
LAPA
3 kg/
talous

395 kg

Kuuma
GRILLATTU
BROILERI
kokonainen

695 kpl

HK
AMERIKAN
PEKONI
340 g

399 pkt

Mr
PANINIT
235 g

1000 3 pkt

Vaasan
ohut herkku
RUISPALAT
6 kpl/195 g

149 pkt

Tuore porsaan
LIHAKUUTIO

695 kg

Naudan luuttomat
KEITTOLIHAPALAT

1495 kg

Atria
LAUANTAI-
MAKKARA
palana

499 kg

TO-KE 29.9.-5.10.

AJANKOHTAISET TARJOUKSET
JA PALJON MUUTA
www.mtavaratalo.com

TEKSTIILIOSASTOLTA

VAPAA-AIKAOSASTOLTA

Myllyn Paras
COCKTAIL-
RIISIPIIRAKKA
675 g

250 pss

Eldorado
SUKLAA-
VOHVELI
200 g

189 pss

Eldorado
TONNIKALA-
HIUTALET
185/140 g
öljyssä

250 2 prk

Oreo Remix
TÄYTEKEKSI
157 g

100 pkt

Vanajan
ÄSSÄ
PIKKULEIVÄT
400 g

249 pkt

Barilla
PASTAT
500 g

300 2 pkt

Stocmos
SEKAMEHU-
TIIVISTE
2,5 l

895 kannu

Miesten
REISITASKU-
HOUSUT
vanuvuori
musta ja vihreä
Koot: 30-38/30-32

3990

Naisten
REISITASKU-
HOUSUT
vanuvuori
punainen
Koot: 30-38/30-32

3990

Naisten
VELOUR-
PITKIS
Koot: S/M/L/XL

1490

Miesten
JUSSI-
NEULE
Koot: S-XXL

3490

Miesten
NEULE-
PUSERO
Koot: S-XXL

3490

Naisten
MAXI-
HUPPARI
coralfleece
Koot: S/M/L/XL

2490

Miesten
POOLOKAULUS-
PUSERO
kilpikonakaulus
Koot: S-XXL
sininen, harmaa, punainen

795

Miesten
POOLOKAULUS-
PUSERO
korkea kaulus
Koot: S-XXL
musta

795

Naisten
POOLOKAULUS-
PUSERO
korkea kaulus
Koot: S-XXL

795

KENKÄOSASTOLTA

Topman Ajavat
miesten
TALVINILKKURIT
Koot: 41-45

11400 pari

Samuika naisten
NILKKURI
Koot: 36-42

3995 pari

Suave naisten
NAHKANILKKURI
Koot: 36-41

11000 pari

CRC
ASEÖLJY
100 ml

690

RETKI-
RUOKAILU-
VÄLINEET
* lusikka, haarukka, veitsi
alkaen

295 kpl

RETKI-
KAHVIPANNU
alkaen

1290

Sievin
KUMI-
SAAPPAAT
* Light boot laces
* Light boot olive

7500

HYTTYS-
PÄÄHINEET
alkaen

475

Haghus
RISUKEITIN
pieni

1590

PUUKUKSA
alkaen

1095

ASEHIHNAT
alkaen

1390

KENTTÄPULLO
0,65 l

3490

Atom
RETKIKEITIN
pieni

1849

PANOSVYÖT
alkaen

2290

Atom
TERÄS-
TERMOKSET
alkaen

550

Kokoonmenevä
RETKIMUKI
2 kpl

745

Atom
RETKIKIRVES
23 cm

1495

W&S ERÄPUUKKO

1790

RETKIRUO-
KAILU-
VÄLINEET
puiet

990

Savotta
TAITTOVEITSI

690

MAKKARA-
TIKKU
teleskooppinen

595

8-19
9-16



-TAVARATALO PUDASJÄRVI OY

www.mtavaratalo.com



0440 875 200 (elintarvike)
0440 875 203 (tekstiili)
0440 875 204 (taloustavara)
0440 875 205 (rauta)

Onnistunut tanssi-ilta Suojalinnalla

Iijoen Tanssijoiden järjestämät Ruskatanssit saivat hyvän suosion lauantaina 24.9. sillä osallistujia oli lähes 100 henkeä. Tanssit tahditti viisihenkinen orkesteri Duuriseiska Kemijärveltä ja Pelkosenniemeltä. Ilta alkoi tanssikurssilla, johon osallistui parikymmentä tanssin harrastajaa. Kurssin vetäjänä oli tanssinopettaja Jari Norkola Oulusta. Hänellä oli myös tanssikenkien ja -tarvikkeiden esittelyä ja myyntiä.

-Olimme esiintymässä Pudasjärvellä kaksi vuotta sitten vastaavissa tansseissa Suojalinnassa ja Pintamolla olemme käyneet yhden keran joku vuosi sitten, kertoivat tanssiorkesteri Duuriseiskan jäsenet.

Orkesteri on perustettu vuonna 2013 ja perustajajäsenet ovat lähes ennallaan.

Jäsenet ovat kaikki muissa ammateissa ja esiintymismatkat ovat lähinnä harastepohjalla. Joka viikko kuitenkin harjoitellaan Kemijärvellä orkesterille varatussa luokkahuoneessa.

-Meistä on mukava koontua sekä soittaa ja laulaa yhdessä. Harjoiteltuja kappaleita on toistasataa. Soitamme monipuolista tanssimusiikkia tangosta twistiin ja lähes kaikkea siltä väliltä.

Iijoen Tanssijoiden puheenjohtaja Tuula Haverinen kertoi olevansa oikein tyytyväinen tapahtuman onnistumisesta.

-Illan aikana oli oikein leppoisaa tunnelmaa ja tanssijoilla näytti olevan hauskaa. Orkesterista tuli paljon hyvää palautetta ja moni esitti toiveensa, että Suojalinnalla järjestettäisiin use-



Suojalinna tarjosi hyvät puitteet tanssien järjestämiseen ja toivottiin siellä tansseja useamminkin.

ammin tansseja. Tämä vaatisi kuitenkin talkoolaisia ja oman vapaa-ajan sitouttamista järjestelyihin. Kai-

paisimmekin lisää talkoohenkistä porukkaa iloiseen talkoojoukkoomme, jotta pystyisimme tapahtumia järjestämään. Toimintaan mukaan halutessaan

voi ottaa yhteyttä tuula.haverinen@pudasjarvi.fi tai 040 8266 431. Iijoen Tanssijoilla on Facebook-sivu, joka kannattaa ottaa seurantaan, www.facebook.com/iitat

Iijoen Tanssijat kiittää lämpimästi kaikkia tapahtumaan osallistuneita, talkoolaisia ja yhteistyökumppaneita. HT



Tanssinopettaja Jari Norkolalla oli myös tanssikenkien myynti. Jarmo Parviainen katsemassa kenkiä itselleen ja vaimolleen Teijalle.



Duuriseiska sai hyvää palautetta tanssijoilta. Yhtyeessä soittivat basso ja laulu Kari Kumpula, rummut ja laulu Pentti Kilpelä, soolokitara Jarmo Tolppanen, komppikitara ja laulu Esa Kallinen ja koskettimet ja kitara Tapani Kiemunki.

Pekkarinen Pudasjärvellä

Hyvin harvennetut metsät ovat parhaita hiilensitojia

Europarlamentaarikko Mauri Pekkarinen piipahti keskiviikkona 21.9. Pudasjärven torille. Pudasjärven keskustan väki oli järjestänyt tilaisuuteen osallistujille munkkikahvit. Anni-Inkeri Törmänen toivotti tunnetun europarlamentaarikon tervetulleeksi ja toimi myös juontajana.

Pekkarinen kertoi nykyisin tiensä johtavan usein Koillismaalle, koska tytär aviopuolisonsa kanssa on muuttanut Kuusamoon ja tekevät sieltä käsin kansainvälistä etätyötä. Tämän mahdollistavat hyvät ja toimivat yhteydet.

-Suomi selviää nykyisestä energiakriisistä muun muassa mittavan metsäomaisuuden turvin. Ongelmana on vain EU:n

asetamat ilmastomuutosuunnitelmat. Pitäisi ymmärtää, että puu sitoo hiilioksidia ja hoidetuissa metsissä puu kasvaa ja sen myötä myös hiilen sidonta paranee. Suomi taistelee, että tämä ymmärrettäisiin kansainvälisesti. Puuteollisuudesta saatava hake on käsitetty uusiutuvaksi energiaksi, mutta metsähakkeen käyttökin pitäisi saada pois rajoitusten piiristä. Se edistäisi Suomessa ja naapurimaissakin metsien jälkijätöisten ensiharvennuksien edistämistä. Harvennetut metsät ovat parasta hiilensidontaa, totesi Pekkarinen.

Hän suositti opettelemaan sähkön hinnan määrittämisen perusteita ja ohjaamaan sähkön käyttöä sen mukaan. Se koituisi kaikki-

en hyväksi.

Anni-Inkeri Törmänen totesi tilaisuuden annista, että metsäteollisuuden sivuvirtoja ei olla päätetty uusiutumattomaksi energiaksi. Metsähakkeen puolesta tulee toimia, jotta lopullinen päätös huomioi paremmin metsänhoidolliset tarpeet ja metsäenergian järkivihreän käytön.

Sähkön hintaa voimme kaikki toimillamme laskea, kun seuraamme pörssisähkön hintaa, ja käytämme sähköä silloin, kun muut eivät sitä käytä. Näin kannattaa toimia, vaikka olisi onnellisesti kiinteähintaisen sopimuksen omistaja. Kysynnän ja tarjonnan laki toimii tässä tunti tunnilta, totesi Törmänen. HT



Europarlamentaarikko Mauri Pekkarinen kertoi ajankohtaisia EU:n kuulumisia piipahtaessaan Pudasjärven torilla.

Seminaarissa vinkkejä hyvään arkeen ja mielekkääseen elämään

Hyvä elämä, mielekäs arki - Pohjois-Pohjanmaan elintapa- ja huolenpitiä seminaari pidettiin keskiviikkona 21.9. Hyvän olon keskuksella. Tavoitteena oli antaa osallistujille vinkkejä hyvään arkeen ja mielekkääseen elämään. Osallistujia oli noin 20 henkeä paikan päällä ja lähes 40 henkilöä Teamsin kautta etäyhteydellä.

Seminaari aloitettiin järjestelyistä omalta osaltaan vastanneen hyvinvointipäällikkö Outi Nivakosken vetämällä Hyvän olon keskus Pirtin tilojen esittelykierroksella. Nivakosken mukaan Seminaarin ohjelma oli hyvin ajankohtainen ja monipuolinen.

-Saimme kuulla hyvinvoinnin edistämisen käytäntöjen kehittämisestä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella, elintapaohjauksen tärkeistä osa-alueista, kuten unesta ja kulttuuri-

hyvinvoinnista, ja Vantaan hyvinvointimentoroinnin kustannusvaikuttavuuden hyvistä tuloksista. Erityisen havahduttava oli kokemusasiantuntija Anna-Reeta Korhosen puheenvuoro, jossa toisaalta tuli hienosti esille elintapaohjauksen merkitys parhaimmillaan, toisaalta ongelmat palveluiden yhteensovittamisessa ja asiakasnäkökulman unohtamisessa, totesi Nivakoski seminaarin annista.

Taide ja kulttuuri terveyden edistäjänä

Taiteen edistämiskeskuksen erityisasiantuntija ja Johanna Vuolasto totesi taiteen vaikutuksen kohdistuvan ihmisen mieleen ja tunteisiin sekä kokemuksen elämänhallinnasta. Hän myös selosti toiminta-

malleja kulttuurin hyödyntämiseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi.

-Etsivän kulttuurityön ja elintapaohjauksen tavoitteena on muutos. Osallistuminen kulttuuriin tukee terveyttä edistävää käyttäytymistä ja mm. vähentää yksinäisyyttä, edistää sosiaalista sitoutumista ja lisää sosiaalista tukea ja sosiaalista pääomaa. Taide ja kulttuuri vähentävät monissa tapauksissa sairastumisriskiä ja edistävät sairauksista toipumista. Ikääntyneillä taide- ja kulttuuriolosuhteiden voi suojata masennukselta ja demensian kehittymiseltä, totesi Vuolasto.

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen projektisuunnittelija Ulla Honkamäki Oulun kaupungista piti esityksen Omaolo osana elintapaohjausta -aiheesta ja tulevaisuuden



Aamupäivän ja iltapäivän aikana kuultiin useiden eri luennoitsijoiden esityksiä. Heistä kuvassa projektipäällikkö Tanja Löytynoja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, aikuisliikunnan kehittäjä Ilkka Kurttila Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu, projektisuunnittelija Ulla Honkamäki digikehittäminen, terveyden edistämisen koordinaattori Leea Järvi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri, kehittämisspäällikkö Sari Kivimäki Liikkuva aikuinen ohjelma.

sosiaali- ja terveyskeskus ohjelmasta.

-Kolmesta kuuden kuukauden Hyvinvointivalmennukset ovat tieto- ja harjoittelupaketteja itsenäiseen käyttöön. Ne kannustavat asukkaita terveyttä ja hyvinvointia edistäviin elin- ja elämäntapamuutoksiin. Se pitää sisällään mm. arjen harmituksen vähentämistä, painonhallintaa, valmennusohjelman ristiriitojen ratkaisuun parisuhteessa sekä terveyttä edistävää ravintovalmennusta.

Rohkeasti kokeilemaan uutta

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelukonsepti, alueellisen liikunta- ja elintapaohjauksen palve-

lutarjottimien kehittäminen -otsikon teemalla puhuivat Pop-sote -hankkeen projektkoordinaattori Vesa Karjalainen ja projektisuunnittelija Anne-mari Ehrola.

-Tavoitteena on edistää hoitotakuun toteutumista vahvistamalla ennaltaehkäisyä ja ongelmien varhaista tunnistamista. Tavoite saavutetaan suunnittelemalla ja käyttöönottamalla hyvinvoinnin monialainen palvelukonsepti hyvinvointia edistävien palvelujen ja toimintojen löytämiseksi helposti. Rohkeasti kokeillen uutta, muilla aloilla toimivaksi todettujen käytäntöjen soveltaminen, motivaation ja käyttäytymisen muutoksen tukeminen keskiöön, mitä todellisuudessa tarvitsemme alustalle? Yksi pieni asia laajasti käyttöön.

Paneeli seminaarin huipennuksena

Seminaarin huipensi paneelikeskustelu, jossa elintapaohjauksen merkityksellisyttä ja tulevaisuuden kehitystyön tarpeita tarkasteltiin eri näkökulmista. Yhteisesti todettiin mm., että elintapaohjauksen hyväksi todetut käytännöt on ehdottomasti säilytettävä hyvinvointialueen toiminnan käynnistyessä, ja että elintapaohjauksen palvelulupaus on oltava selkeä ja yhdenmukainen koko alueella. Myös mittaamisen ja arvioinnin yhtenäisyys on tärkeää, jotta kustannusvaikuttavuudesta saadaan luotettavaa ja vertailukelpoista tietoa.

Heimo Turunen



Hyvinvointipäällikkö Outi Nivakoski (oikealla) esitteli seminaarin alussa Hyvän olon keskus Pirttiä.

Sydänyhdistyksen ruskaretki Kouvalle ja Taivalkoskelle

Maanantaiaamu 19.9. valkeni pilvisenä. Syksy oli jo ilmassa. Ei kuitenkaan sataanut. Iloisia Pudasjärven alueen Sydänyhdistyksen retkeläisiä oli linja-auto kutsuunkin täynnä. Auton keula suuntautui kohti Kouvan kylää, samalla ruskaretkiä ihailen. Menomatka la myytiin arpoja ja tiedossa oli, että paluumatkalla arvotaan voittajat.

Retkikohteessa Piipposen pirtillä oli isäntä Esko Piipponen itse vastassa. Kahvi oli myös valmiina odottamassa marjapiirakan kera. Siinä kahvitilun lomassa isäntä kertoili ja kuvaili värikkään sanakääntein kylän historiaa.

Kouva on ollut eräänlainen pienoiskaupunki, kun laajat hakkuutyömaat ovat vetäneet kylälle väkeä eri puolilta Suomea. On ollut useita kauppoja, majoitusta



Piipposen Pirtillä maatilamatkailuyrittäjä Esko Piipponen selvitti mielenkiintoisella tavalla Kouvan kylän historiaa ja tätä päivää.

ja muonitusta. Esille ei tullut sitä, oliko savotta-aikaan koskaan häiriötä kylällä, kun oli monenlaista väkeä.

Moni perhe sai elantonsa savotalta. Hakkuiden loputtua tulivat istutus- ja kylvötyöt. Moni Sarakylän ja Kouvan nuori sai töitä, niin naiset kuin miehetkin. Myöhemmin samaiset hakkuu-

aukeat olivat marjastamisen keitaita. Saalit olivat hyviä ja hinnat kohdillaan. Niin nuoret kuin vanhemmatkin viihtyivät marjametsässä. Joku oli tainnut hankkia autonkin marjarahjoilla. Makkaroiden paistamisen jälkeen hyvästeltiin Kouva. Porukka autoon ja matka jatkui Osaran aukeiden ohi Posio-Taival-



Sydänyhdistyksen ruskaretkelle osallistui 42 henkeä.

koski tielle. Kitkajärvi näkyi puiden lomasta. Kuljettiin ohi Livojärven ja ihailtiin hienoa hiekkarantaa. Ruska oli kauneimmillaan. Kauniit suot ruskaretkessä ja erikokoisia lampia ja järviä oli matkan varrella.

Matkan toisessa kohteessa Taivalkosken Hotelli Herkossa meitä odot-

ti monipuolinen päivällinen jälkiruokineen. Tankattamme riittävästi matka pääsi jatkumaan hupaisasti ja arvontojen merkeissä kohti Pudasjärveä. Samalla kysesti mielipiteitä retkestä. Myönteistä palautetta tuli runsaasti. Eipä kuin kohti uusia haasteita. Kiitos vielä kaikille mukana olleille ki-

vasta ruskareissusta! Nähdään seuraavan kerran kehossa maanantaina 10.10. seurakuntatalossa. Hyvää syksyä ja pysykää terveenä!

Reissulla mukana olleet Irma ja Pirkko



- Purouitot piti aloittaa hyvissä ajoin, jotta pääuomaan päästiin ajoissa. Keväällä räjäytimme jäitä, että pääsimme eteenpäin, silloin söimme hyvin kalaa, muisteli Juhani.



Ruuhkia purettiin myös menemällä tukkisuman päälle. Kuusesta valmistettu kolme-nelimetrisen kanki oli kevyt ja kestävä työväline sumien purussa.



Kokki odottaa työmiehiä kahville. Uittomiesten työpäivät joella olivat normaalisti 12-15-tuntisia. Vonkauspaikeilla työ oli tavallaan urakaluontoista, jokaisen vonkaporukan tehtävänä oli pitää alueensa puhtaana. Se vaati jatkuvaa vartiointia ja lähtövalmiutta purkamaan sumia. Toisaalta pitkä työpäivät toivat kohtuullisen tilin.

Kollajan uittotöistä riittää tarinaa

Kollajanniemen ja Kantolanharjun talot olivat täynnä miehiä, kun uiton valmistelu aloitettiin kevät hankien aikaan. Uittoveneitä säilytettiin talvella yli 30 metriä pitkässä veneliiterissä. Veneet olivat telineillä kahdessa kerroksessa. Niiden kunto tarkistettiin ja tarvittaessa korjattiin. Puhdetöitä riitti 300 keksin varttamisessa sekä melojen, airojen ja sauvoimien veistämisessä. Muonan kuljettamista ja säilyttämistä varten rakennettiin koppi muonaveneeseen, sohoon. Siihen varastoitiin leipää, voita ja Amerikan silavaa, jota tuotiin maahan suurissa puulaatikoissa. Lisäksi pakattiin eri lajeja savukkeita ja purutupakkaa eli pikaneliä sekä kokin kahvit ja sokerit. Erkki Niemitalo kirjoittaa "Kotikyläni Kollaja" kirjassaan: "Tulin maailmaan juuri uiton alkamisen aikoihin. Keittiön sivulla olevassa pienessä kammariin näin päivänvalon ensimmäistä kertaa. Äitini kertoi, että kaikkien huoneiden lattiat olivat täynnä nukkujia, että ei tahtonut jalan sijaa löytyä."

Kevät toi säpinää Kollajanniemelle

Miehiä tuli monista pitäjistä, jopa Sotkamosta saakka työnjohtaja Juho Huotarinen matkassa. Miehiä tarvittiin paljon, sillä Iijoki oli osittain perkaamaton ja ohjepuomia oli hyvin vähän. Puut tahtoivat levitä tulvan peittämille niityille metsiä myöten. Miehiä oli uittotöissä useita satoja, jonkun arvion mukaan jopa 500. Joukossa oli niitäkin, jotka hiippailivat metsiä ja törmä myöten osallistumatta töihin, mutta tilipäivänä olivat karkkymässä rahaa. Mukana oli uittotöihin tottumattomiakin, jotka eivät uskaltaneet mennä selkäruuhkille, vaan olivat "rantaporoina" rantoja puhdistamassa.

Kun tieto keväällä uiton alkamisesta saavutti Kollajan miehet, alkoi tukkeja työntyä jokeen jokaisesta välisatamasta. Säpinää riitti rannalla, kun viitisenkymmentä venettä lähti joelle Kollajanniemen rannasta tyhjentämään välisatamia. Tukkeja tuli Pudasjärven ja Siikalampien välivarastois-

ta. Kollajasta lähetettiin vonkamiehiä pahimpiin koskiin ja Iin rautatiensillalle.

Samoilla silmillä kolmatta vuorokautta

Keväisin Kollajalta lähti kahdeksan työryhmää, joiden päämiehinä olivat "kympit". Uiton ansiosta nuoret tutustuivat toisiinsa. Uitto on ollut osatekijänä parissakymmenessä avioliitossa iiläisten ja kollajan kyläläisten kesken. Alkuaikana tukit olivat kokopitkiä, joten joelle syntyi helposti ruuhkia, joita oli vaikea purkaa. Myöhemmin tukit katkottiin yhdeksänmetrisiksi, joka helpotti uittamista. Juhani Niemitalo oli jo poikasena uittohommissa useana kesänä. Aluksi hän oli mukana Kollajanniemen vonkaporukassa varmistamassa, että uitto sujui ongelmitta. Puomit yleensä näissä rauhallisissa vesissä kestivät eivätkä puut karanneet puomituksen ulkopuolelle. Vonkaushommista Juhani siirtyi "häntähommiin" eli puhdistamaan jokea puutavarasta. "Kerran eräällä pera-

tulla purolla pato murtui ja järveen keräyty puut karkasivat kauaksi metsiin. Sieltä ne miesvoimin keksillä vetäen tai olkapäillä kantaen rauhattiin lumisohjossa takaisin jokeen. Oli kiire saada latvajoki puhtaaksi ennen kuin pääuoman hännät menevät ohi. Samoilla silmillä tein 56 tunnin työvuoron, jonka jälkeen putosin veteen," muisteli Juhani.

Kylmän raudan sepät

Seppä takoi uittossa käytetävän keksin niin, että se tarttui tukkiin hyvin kiinni. Holkin tuli olla oikeanmuotoinen, että se painui varsiosaan tiukasti. Jokai-

sella uittomiehellä oli nimikövälineet. Keksin varressa oli työmiehen nimi. Keksin varren piti olla tyvestä jäykä. Tyviosa kuorittiin ja loppuosalle jätettiin kuori. Varsi tehtiin kuusesta ja sen piti olla juostava. Jotkut lämmitivät keksin latvapään niin, että se taipui solmuun, silloin siitä oli hyvä pitää kiinni. Käytössä keksi liukastui ja pito heikkeni. "Kylmän raudan seppinä" työmiehet hakkasivat kivellä keksin rautaosaan niin, että siihen tuli tiettyä karheutta, silloin se puretuui paremmin puuhun. Koskessa liikuttuun sauvomalla tai soutamalla tilanteesta riippuen. Veneessä oli perämies ja keulamies, jotka pitivät sauvomilla veneen

paikallaan ruuhkia purettavassa. Täkkimiehen tehtävänä oli ruuhkan purku keksin avulla. Ruuhkia purettiin myös menemällä tukkisuman päälle. Kuusesta valmistettu kolme-nelimetrisen kanki oli kevyt ja kestävä työväline sumien purussa. Juhani kertoi, että kerran työkaveri väänsi kangella tukkia irti ruuhkasta kaikin voimin. Hän liukastui ja jännityksessä ollut kanki linkosi miehen jokeen. Pinnalle jäi vain hattu. Hetken kuluttua mies nousi suman takaa vedestä.

Ape Nieminen
Kuvat: Juhani Niemitalon arkisto



- Uittomiehet ostivat ruokaa mukana kulkevasta muonitusveneestä eli sohosta. Pudasjärven kotiseutumuseossa oleva soho on muistona lijoen maineikkaasta uittohistoriasta. Niitä ei liene montaa koko Suomessa. Minäkin laskin sohon Kipinän kosken läpi. Vettä tuli puoli reiteen saakka, kertoi Juhani.



Yli-lin perinnepäivään rakennettu uittolautta, jollaisia käytettiin ennen myös lijoella. Uittotyöt loppuivat vuonna 1988. Vieläkin voi löytää uiton aikaisia uppotukkeja jokirantamilta.

Neste Pudasjärvi Open -Frisbeekisassa täysi osallistujamäärä

Pudasjärven Frisbeeseura järjesti lauantaina 24.9. Neste Pudasjärvi Open 2022 kilpailun. Mukaan oli ilmoittautunut täydet 72 osallistujaa eri sarjoihin ilmoittautuneena. Kilpailijat kiersivät radan kaksi kertaa, joka tiesi tapahtumarikkautta lähes koko päivän ajan. Pudasjärveltä oli mukana reilut 10 kilpailijaa. Muut kilpailijat olivat lähi-paikkakunnilta noin 200 kilometrin säteeltä.

Itsekin kisaan osallistunut frisbeeseuran puheenjohtaja Lauri Heikkilä kertoi, että viime syksynä valmistunutta rataa on tämän kesän aikana vielä laitettu viimeisen päälle kuntoon. Kesän aikana on radalla ollut vilkasta käyttöä ja radasta on tullut

kehuja. Radalla on monipuoliset ja hyvät korkeuserot omaavat väylät, joten on käytettävä monenlaista heittoa. Kaikki väylät ovat siistejä. Ei ole pusikoita, jonne kiekot hukkuisivat. Väyläopasteet ovat tarkkoja ja mm. jokainen puu niissä merkattu. Koreissa on nuolet, jotka osoittavat seuraavalle heittopaikalle. Seuraava kori yleensä myös pääsääntöisesti näkyy. Runsaan käytön seurauksena voi myös seurata polkuja seuraaville heittopaikoille.

Heikkilän mukaan kesäaikaan Jyrkkäkosken huvikeskuksen parkkipaikalla on ollut jopa 20 autoa ja lisäksi polkupyörät. Silloin rataa on ollut kiertämässä yhtä aikaa 35 pelaajaa, jol-



Kisan johtajana toimi Pudasjärven Frisbeeseuran puheenjohtaja Lauri Heikkilä.



Pudasjärviset Ossi Rissanen ja Pauli Seppälä sekä pudasjärveläislähtöinen, nykyisin Kiimissä asuva Jaakko Illikainen päättämässä ensimmäistä kierrosta.

loin rata on täynnä. Parhaina kesäpäivinä on pelattu 150-200 kierrosta. HT

tala -15, 2. Iikka Holmi -12, 3. Olli Tuomaala -12.

Alle 900 sarja: 1. Jere Takarautio -2, 2. Lauri Simonen -1, 3. Marko Määttä 0.

Alle 850 rating: 1. Juha-

na Lukka +3, 2. Miko Lindroos +4, 3. Valtteri Ollila +10.

Yli 40-vuotiaat: 1. Osmo Alavuotunki -6, 2. Tomi Siurua -2, 3. Sami Peräta-

lo 0.

Alle 18-vuotiaat: Viljo Lohi -4, 2. Väinö Lohi -2, 3. Otto Hirvasniemi 0.

Tulokset:

Avoin sarja: 1. Mikael Hau-



Avoimen sarjan kolme parasta Ilkka Holmi, Mikael Hautala ja Olli Tuomaala.



Alle 18-vuotiaiden kolme parasta Väinö Lohi, Viljo Lohi ja Otto Hirvasniemi.



Kirkkonummella asuvan Jussi Järvisen perhe on ihastunut Sjötteen tarjoamaan loma-asumiseen siinä määrin, että viime tammikuussa ostettiin Sjötteeltä oma rivitalohuoneisto, jota myös vuokrataan lomalaisille. Viime talvi oli niin vilkas, että omaan käyttöön piti varaus tehdä hyvissä ajoin. Perheen poika Johannes Järvinen käy Pudasjärven lukion toista luokkaa ja asuu nyt Pudasjärvellä. Viime kesänä kesätyöpaikka myös järjestyi Sjötteeltä. Frisbee on yksi hänen harrastuksistaan ja Jyrkkäkosken rata on hänellä ollut kavereiden kanssa ahkerassa käytössä. Johannes osallistui myös viime viikonvaihteen kisaan isä Jussin ollessa huoltojoukoissa.

FC Kurenpojille Suomen Palloliiton ja Vaasan tsemppistipendi

Suomen palloliitto ja leipomoyhtiö Vaasan jakoivat jalkapalloilijoiden fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen kannustavat Vaasan tsemppi -stipendit 20 joukkueelle ympäri Suomen. 1500 euron tsemppirahaa haki yli 70 joukkuetta, joiden tarinoissa korostuivat joukkuehengen, monipuolisen liikkumisen ja ravitsevien pelieviden merkitys hyvinvoinnin tukipilarina.

Pudasjärveltä stipendien saajien joukossa oli FC Kurenpojat, P13 joukkue. Vaasan Tsemppitukea haettiin sillä perusteella, että joukkueen pelaajat asuvat eri puolilla Pudasjärveä sekä naapurikunnissa Ranualla ja Taivalkoskella. Pelaajien taustat ovat hyvin mo-

ninaiset, ja perheiden ei ole aina mahdollista tukea joukkueen varainhankintaa. Pelikästään lasten kuljettamiseen harjoituksiin ja peleihin menee paljon aikaa ja rahaa. Pelaajilla on loistava joukkuehenki. Joukkueen nuori, itsekin tavoitteellisesti urheilivat valmentajat Otto Niemelä ja Joonas Pahkala ovat saaneet joukkueen pelaajat innostumaan itsenäisesti treenaamisesta. Lepo on joukkueelle tärkeä ihan puhtaasti matkojenkin takia, eikä yhteisiä treenimääriä voi paljon käytännön syistä enää kasvattaa. Pelaajat ovat kuitenkin pysyneet mukana haastavista olosuhteista huolimatta, ja voivat voittaa minkä tahansa Pohjois-Suomen 4-5 kertaa treenaavan

suurseuran joukkueen. Tästä osoituksena on mm. se, että Kurenpoikien joukkue taistelee P13 Kakkosen mitallisijoista, kun enää yksi peli on pelaamatta, kertoi Teija Niemelä FC Kurenpojista.

Terveellisiä elintapoja edistetään

Palloliiton koordinoima Vaasan tsemppi on rahallinen tuki joukkueille, jotka osoittavat kiinnostavansa erityistä huomiota terveellisten elämäntapojen edistämiseen. Stipendirahastosta jaettiin hakemusten perusteella 1500 euron tuki 20 joukkueelle eri ikäluokissa. Palloliiton raati painotti stipendivalinnoissaan lii-

kunnalliseen elämäntapaan kannustamista, hyvinvoinnista huolehtimista yksilö- ja joukkueetasolla, sekä kaikkien yhtäläisiä mahdollisuuksia harrastaa ja nauttia pelaamisen ilosta.

"Oli ilo lukea joukkueiden tarinoita siitä, kuinka heillä huolehditaan terveydestä ja henkisestä hyvinvoinnista. Tarinoista näkee, kuinka tärkeää on tsemppata pelikavereita huonoina hetkinä ja iloita yhdessä onnistumisista. Haluammekin onnitella kaikkia hakemuskensa lähettäneitä joukkueita ansiokkaasta toiminnasta pelaajien jaksamisen eteen. He toimivat hienona esimerkinä", iloitsee Senior Brand Manager Katja Willberg Vaasanilta.



Palkittu P13 joukkue kävi kesällä pelimatalla Piteässä Pohjois-Ruotsissa.

Tsemppirahan saanut joukkue saa käyttää sen haluamallaan tavalla esimerkiksi joukkueiden pelimatkakulujen kattamiseen,

varusteiden päivittämiseen tai vaikkapa peli- ja matkavälineiden hankintaan. HT

MEJÄ:n Suomen mestaruudesta kamppailtiin Pudasjärvellä



Palkinnot olivat runsaat. Jokainen koira palkittiin pokaalilla. Kokeessa jaettiin myös rotujärjestöjen kiertopalkinnot.

Metsästyskoirien jäljestämiskokeen (MEJÄ) Suomen mestaruuskoe järjestettiin Pudasjärvellä 17.-18.9.2022. Kokeeseen osallistui yhteensä 18 koiraa, jotka edustivat Suomen eri kennelpiirejä.

Idea metsästyskoirien jäljestämiskokeen Suomen mestaruuden järjestämisestä Pudasjärvellä syntyi jo muutama vuosi sitten. Oulun seudun noutajakoirayhdistys tarjoutui ottamaan vetovastuun mestaruuskokeen järjestämisestä, kun siihen tarjoutui mahdollisuus. Pudasjärvellä aikaisemmin järjestetyt kokeet olivat osoittaneet, että paikkakunnalla on erinomaiset olosuhteet arvokokeen järjestämiselle.

Paikallisten jälkikoiraoharrastajien avustuksella kartoitettiin maastoja ja erityisen sopiviksi jälkimaastoiksi valikoituivat mm. Marikaisen alueen ja Kivarinjärven pohjoispuolen kangasmetsät. Koemuodossa jokaiselle koiralle tehdään oma jälki, joten maastoja koetta varten tarvitaan runsaasti.

Suuren arvokokeen keskuspaikalle asetetaan myös vaatimuksia. Pitää löytyä suurtaloukskeittiö, majoitus-tilaa sekä tilaa kokoontumiselle. Hilturannan leirikeskus täytti nämä vaatimukset hyvin.

Talkoolaisten panos mahdollisti kokeen

Suomen mestaruuskokeessa tarvitaan paljon talkoopo-

rukkaa. Etukäteisjärjestelyt ovat merkittävä osa arvokokeen läpivientiä. Esimerkiksi maastoja käveltiin läpi ja testattiin useiden vuosien ajan. Paikallinen pudasjärveläinen talkooporukka teki suuren työn maastojen läpikäymisessä.

Kulujen kattamiseksi kerättiin varoja jo ennen koetta. Lisäksi pyydettiin paikallisia pudasjärveläisiä yrityksiä sponsoreiksi. Nämä tapahtumaa tukeneet tahot saivat näkyvyyttä viikonlopun ajan tapahtuman käsiohjelman mainoksissa sekä lauantaina järjestetyssä arpa- ja istapahtumassa. Järjestäjät haluavat tässä vielä välittää kiitoksensa tapahtumaa tukeneille tahoille.

Suurin osa koetta etukäteen järjestelleistä henkilöistä oli Oulun seudulta, mutta Pudasjärvelle oli saapunut suuri joukko alan harrastajia aina Eteläisintä Suomea myöten talkootyöhön. Pudasjärvi poroineen oli monelle etelän kävijälle mukava kokemus. Erityisen suuren talkoopanoksen kokeelle antoivat keittiöllä työskennelleet henkilöt.

Porot ja linnut vaikuttivat tuloksiin

Lauantaiaamu alkoi karsintakokeen osalta juhlaillisesti lipunnostolla. Karsintakokeessa oli arvostelemassa kolme tuomariparia, joista kukin pari arvosteli kuuden koiran suorituksen. Yhden



Finaalipäivän koirakot ja ylituomari.

koiran suoritus kestää aina noin puolesta tunnista kolmeen vartiin, joten kokeessa kului koko päivä.

Sää koepäivänä oli saateisen vaihteleva. Koirien suorituksissa näkyi porojen jälkien vaikutus. Porojen kulkiessa sattumanvaraisesti metsissä, on hieman arpapeiliä, minkä koiran jäljellä niitä oli kulkenut. Tottumaton koira saattaa lähteä tarkistamaan outoja hajuja ja näin eksyä pois varsinaisesta jäljestystehtävästä. Myös metsäkanalinnut olivat jättäneet ylimääräisiä hajujälkiä koirien päänvaivaksi.

Päivän päätteeksi kokoonnuttiin kuuntelemaan kokeen tuloksia. Kaikki koirat eivät saaneet tulosta ja moni suoriutui alle oman tasonsa, mutta kuusi parasta koiraa lunastivat paikkansa sunnuntain finaaliin. Jokainen koira teki parhaansa päivän olosuhteissa ja kaikki koirat palkittiin hyvin.

Juhlaillallisella syötiin hyvin

MEJÄ:n Suomen mestaruuskokeeseen kuuluu perinteisesti lauantai-iltana pidettävä juhlaillallinen. Illallisen yhteydessä pidetään puheita ja kuullaan tervehdyksiä



Koetoimikunta oli koristellut salin juhlaillallista varten.

eri tahoilta. Juhla-aterialla maistuivat paikalliset luonnon antimet. Alkuruokana oli suppilovahverokeittoa ja pääruokana tietenkin poronkärystystä.

Puheiden ja ruokailun jälkeen juhlaväki sai nauttia myös teatteriesityksestä. Koronavuosien jälkeen koemuodon harrastajilla oli pitkää aikaa mahdollisuus kokoontua yhteen ilman koontumisrajoituksia. Ruppattelun lomassa kuultiin useita keuhuvia kommentteja Pudasjärven maastoista sekä koepaikasta.

Finaalissa myös vaihteleva tulostaso

Sunnuntaina oli finaalikokeen vuoro. Edellisen vuo-



Kokeen keskuspaikkana toimi Hilturannan leirikeskus.

den Suomen mestarilla olisi ollut automaattinen koepaikka mestaruutta puolustamaan, mutta kyseinen koira ei tällä kertaa voinut osallistua tähän kokeeseen.

Finaalissa kuudesta koirasta vain kolme sai ykköstituloksen, joten häiritseviä porojen ja riistan hajuja oli myös sunnuntaina koirien kiusana. Suomen mestaruuden voitti Lapin kennelpiirin edustaja, joten ehkäpä koti-

kenttäedusta oli tällä kertaa hyötyä.

Kokeen kaikki osallistujat ja tulokset löytyvät netistä osoitteesta <https://www.osn.fi/sm-meja-2022/etusivu/>. Lisää kuvia ja tunnelmia löytyy tapahtuman Facebook-sivulta SM Mejä 2022.

Liisa Keränen,
kuvat **Johanna Alasuutari**
ja **Timo Saario**



Karsintakokeen tuomareita sekä koetoimikuntaa.



Sekä lauantain että sunnuntain koepäivä aloitettiin lipunnostolla.

Yhteisövaliokunnalla tutustumismatka Syötteelle

Yhteisövaliokunta kokousti 22.9. iltapäivällä Pikku-Syötteellä. Ennen kokousta valiokunta kiersi bussilla Syötteellä ja jalkautui tutustumaan Syötteen jätevedenpuhdistamoon, kesän aikana toteutettuihin kaupungin tie- ja hulevesirakennuskoh-teisiin sekä rakenteilla ole-viin vapaa-ajan asukkaiden mökkialueisiin.

Syötteen vesi- ja vie-märilaitos vastaa Syötteen matkailualueen tärkeistä vesihuoltopalveluista. Vesilaitoksen asiakasmäärä on noin 800 ja viemärlaitoksen noin 860. Syötteellä rakennetaan kiivaasti, mikä on lisännyt liittyjiä sekä kasvattanut vedenkäyttöä ja puhdistettavan jäteveden määrää. Matkailualueelle tyypillisesti, sesonkiajat aiheuttavat vedenkäyttöön piikkejä, mikä asettaa erityisiä vaatimuksia vesihuoltopalvelujen tuottamiselle, kuten prosessinohjaukselle ja jätevedenpuhdistukselle. Syötteen vesi- ja viemärlaitoksen toiminta-alue kattaa lähes koko Syötteen matkailualueen. Laitos vastaa suuresta vesihuol-lon omaisuusmassasta, esimerkiksi vesi- ja viemäriverkoston on yli 70 kilometriä. Alueen kehittämisen johdosta vesihuoltopalveluita on kehitettävä sekä on tehtävä investointeja turvaamaan vesihuoltopalveluiden toimintavarmuus.

Kokouksessa valiokunta otti kantaa vesilaitoksen taksarakenteen muutokseen. Taksarakennetta oikaistaan pidemmällä aikajänteellä niin, että se olisi oikeudenmukainen kaikkia käyttäjiä, niin pysyviä asukkaita kuin loma-asukkaita kohtaan ja



Yhteisövaliokunnan reissua Syötteelle suosi mitä kaunein syysää, auringon paiste ja väri-käs ruska.

varautuu myös tuleviin investointitarpeisiin.

Yhteisövaliokunta toteaa, että näin tärkeä tekijä, joka huolehtii arjen toimivuudesta ja osaltaan lomien onnistumisesta, myös näkyy ympäristössä. Valiokunta kannattaa Syötteen vesi- ja viemärlaitoksen nimenmuutosta, Syötteen vesihuoltolaitos, ja uuden logon käyttöönottoa. Logon on suunnitellut kaupungin mediatuottaja Juha Nyman.

Asialistan mukaisesti valiokunta kävi keskustelua myös kaupungin roolista Syötteen Latupooli ry:n toiminnassa ja kaupungin tavoitteista toiminnan järjestämisessä tulevaisuudessa. Metsähallitus on valtakunnallisten linjauksiensa mukaisesti jäämässä pois latujen

kunnossapidon rahoituksesta. Kaupunki on toistaiseksi Syötteen latupoolin suurin maksusuuden maksaja. Kaupungin tekninen ja ympäristötoiminta on avannut Latupoolin puolesta julkisen tarjouspyynnön Syötteen latujen ja talvipyöräilyreittien kunnossapitourakasta 2022-2023. Kaupungin merkittävän maksusuuden johdosta kaupungin hankintaohjetta tulee soveltaa myös latupoolin hankinnoissa. Valiokunta toteaa, että kaupungin on syytä käynnistää latupoolin toiminnallinen uudistus maksusuutensa edellytyksenä.

Kokouksessa käytiin läpi myös ulkoilulain mukaista ulkoilureittisäännöstöä. Ulkoilureitin pitäminen, johon kuuluu reitin tekeminen ja

kunnossapito, on reitinpitäjän asia. Kunta voi lain mukaan siirtää tehtävän sopivaksi katsotulle yhteisölle. Keskustelu käytiin asialistan asiassa, jossa asiamiehen välityksellä oli tehty aloite ulkoilureitin siirtämisestä. Yhteisövaliokunta halusi linjata ja selkeyttää, mikä on ulkoilureitin mukaista toimintaa. Tulevaisuudessa kaupungin alueella sijaitseville ulkoilureiteille saattaa ladunpidon lisäksi tulla muitakin talvisia käyttömuotoja kuten voimakkaasti kasvussa oleva maasto- ja talvipyöräily, jotka osaltaan edellyttävät uran koneellista kunnossapitoa.

Ulla-Maija Perttunen

Ei sanoja tunteille

Puheliasta, ulospäin-suuntautunutta ja sosi-aalisiin tilanteisiin sujuvasti mukaan sujahtavaa ihmistä kutsutaan näppärästi ekstrovertiksi. Vastaavasti vähempää kommunikointia har-rastavaa, taka-alalle vetäytyvää ja mieluummin omissa oloissaan viihtyvää henkilöä tituleeraan helposti introvertiksi. Jako ei välttämättä ole näin mustavalkoisen selkeä. Useimmilta ihmisiltä löytyvät nämä molemmat puolet riippuen asiasta, seurasta ja tilanteesta. Molemmat tyypit tunnistavat ja kokevat monenlaisia tunteita ja kykenevät empatiaan.

Harvemmin puhutaan henkilötyypistä, jolla on vaikeuksia tunnistaa omia tai muiden tunteita ja kertoa niistä toisille ihmisille. Tällaista ominaisuutta kutsutaan aleksitymiaksi (ei sanoja tunteille). Aleksityymisellä persoonalla mielikuvituksen määrä on varsin vähäinen ja ajatusmaailma on jäänyt hyvinkin konkreettiselle ja toiminnalliselle tasolle. Tunnekirjon käsittely on vajavaista, tunnealyn ja myötätunnon kokeminen on ontuvaa tai puutteellista. Aleksitymia voi ilmetä fyysisinä kiputiloina, toiminnallisina oirehtimisina, ahdistuneisuutena tai masennuk-

senä.

Psykoanalyttisesti suuntautuneiden tutkijoiden ja asiantuntijoiden mukaan tunnepitoisesti köyhä kasvuympäristö, jossa tunteisiin ja niiden näyttämiseen ei kiinnitetä huomiota edistää aleksityymisten piirteiden syntymistä. Tämä persoonallisuuden piirre on tulkittavissa pysyväksi ominaisuudeksi. "Normaaliväestössä aleksityymian esiintyvyys on tuoreen tutkimuksen mukaan TAS-20-kyselyllä mitattuna 13 % (naisilla 10 % ja miehillä 17 %). Se on yhteydessä sukupuolen lisäksi alhaiseen koulutustasoon, huonoon so-

sioekonomiseen asemaan ja jossain määrin myös ikääntymiseen mutta ei siviilisäätyn". Aleksityymian syntymiseen ja kehittymiseen liittyviä kaikkia tekijöitä ei vielä ole tutkittu kovinkaan laajasti, mutta lapsuusajan tunneköyhän ympäristön vaikutuksella on suuri merkitys. Aleksityymistä kärsivälle henkilölle ovat avuksi tukea antava terapia, ryhmäterapia, toimintaterapia sekä terapiat, joissa korostuu käytännöllinen ja neuvova suhtautuminen asiaan.

Sointu Veivo



"Oi muistatko vielä sen verran?"

"Jyviä ja akanoita"-kirjassaan Elsa ja Sakari Virkkunen esittelevät Suomen Kuvalehdessä vuosina 1958–1988 ilmestyneitä – ja edelleen ilmestyviä – jyviä ja akanoita. Palstahan koostuu lehdistä, radiosta ja televisiosta poimituista lainauksista sekä kielen ja ajatusten kömmähdyksistä ja sutkautuksista.

Vuonna 1988 "Jyvien" toimittamisen aloitti toimittaja Jukka Ukkola. Hän julkaisee tänä syksynä kirjan, jonka työnimi on "Sata vuotta jyviä ja akanoita". Kirjaan on tulossa arviolta tuhat "jyviä ja akanaa". Kähmyt palaa asiaan.

Kolminkertainen eläköön-huuto puolustusministeri Gestrinille. Puolustusvoimien tarviketilanteessa on nähtävissä selvä paranemisen merkki. Porin prikaatin taisteluharjoituksessa on saanut huutaa "sarja" tähänastisen "laukaus" asemasta.

Nimimerkki Kirjaaja Aamulehdessä 10.2.1971.

"Tiedättekö, että Suomessa on eräitä yrityksiä, joilla on erittäin runsaasti erilaisia johtajia. Näitä johtajia on niin paljon, että jos heidät asetettaisiin päiväntasaajan kohdalle 300 metrin välein, niin hyvä olisi."

Johannes Korona Helsingin Sanomissa 14.3.1972.

Naurussa suin prof. W.J. Kaipainen kertoo Sibeliuksen maininnee haastattelijalle, joka oletti liikunnalla olleen merkitystä säveltäjämestarin hyvään kuntoon vielä 90-vuotiaana. "On varmaan ollut merkitystä, Yhtään turhaa askelta en ole ottanut."

ET-lehti 9/79.

Laulajan ohjelmistossa on joukko kuulijoille tutuja, perinteisiä hengellisiä lauluja, joista mainittakoon mm. "Oi muistatko vielä sen verran". Pohjolan Työ 22.8.1980.

Apurahoja tiedon julkistamiseen . . . Bruun, Ketti, tiedon salaamista koskevaan kirjaan 10 000 mk. Helsingin Sanomat 8.5.1981.

Mies ampui morsiamensa ja itsensä Parkanos-sa. Poliisi pitää todennäköisenä, että mies ampui ensin morsiamensa ja sen jälkeen itsensä. Helsingin Sanomat 9.1.1983.

Helppo jokapäiväinen jumppa on suun vetäminen leveään irveeseen siten, että rintalastan lihakset kiristyvät ja kohottavat rintoja. Parikymmentä irstyystä vähintään aamuin illoin tekee hyvää. Jaana-lehti 10/84.

Myydään. Kelvoton Chevrolet – jos otat, et aja. Puh. 555 024. Uusi Suomi 6.3.1988.

Martti Kähkönen lukijoiden palaute ja jutut: vkkmedia.fi



Syksyn värejä.

PALVELUHAKEMISTO ✨ paikkakunnan parhaat palvelut

AUTOJEN JA RASKAAN KALUSTON
KORJAAMOPALVELUT

Vakuutusyhtiöiden
hyväksymä
kolarikorjaamo

- VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT
- VAHINKOTARKASTUKSET
- LASINVAIHDOT JA -KORJAUKSET
- KOLARIKORJAUKSET
- AUTOMAALAUKSET
- ILMASTOINNIN HUOLLOT

Puh. 040-564 9523, 040-564 8614

Teollisuustie 8, 93100 Pudasjärvi, Avoinna ma-pe 7-16



JÄTEHUOLTOPALVELUT

Jätteiden vastaanottopaikat

Jäteasema Ekolanssi, avoinna ti 16-19 ja pe 11-13
Teollisuustie 10, Pudasjärvi
- kodin vaarallinen jäte, sähkölaitteet, metalli ja pahvi
Siirtokuormausasema, avoinna pe 14-18 ja la 10-14
Kuusamontie 823 B, Pudasjärvi
- isokokoiset sekajätteet kuten huonekalut, rakennusjätteet
(pienet kuormat), metalli ja painekyllästetty puu

Kiertokaari Oy | kiertokaari.fi

LAKIPALVELUITA

ASIANAJOTOIMISTO
EIJA HEIKKINEN OY

Oikeudenkäynnit, perinnönjaot, perukirjat, avioerot,
lapsiasiat ja muut oikeudelliset asiat.

Puh. 040 144 6888

toimisto@eijaheikkinen.fi / www.eijaheikkinen.fi

KÄYNTIOSITTEET: Ratakatu 8 A 1, 90130 Oulu (postitusosoite), Kansankatu 10, 96100 Rovaniemi,
Jukolantie 4 A, 93100 Pudasjärvi, Fredikanterassi 7 C 121, Helsinki.

Otattehan yhteyttä etukäteen tapaamisajan sopimiseksi.

VALTRA KESLA JONSERED LOGLIFT JOHN DEERE

Päivystys 24 h: 040 481 4711

Koskitraktori Oy • Varastotie 5, 93100 Pudasjärvi
posti@koskitraktori.fi • www.koskitraktori.fi

Kodin jätehuollon yhteystiedot

Jäteastian tyhjennykset, tyhjennysvälin muutokset ja muut
päivittäiseen toimintaan liittyvät asiat:

p. 08 5584 0020 ma-pe 8-15 tai toimisto@kiertokaari.fi.

Jätehuoltosopimus: p. 08 5584 0020 ma-pe 8-15 tai
lajitteluopas.fi

Jäteneuvonta: p. 08 5584 0010 ma-pe 8-16 ja www.jateopas.fi.

Kiertokaari Oy | kiertokaari.fi

MAARAKENNUSTA

KettuMäki Oy

- Seulotut kivet, sepelit, hiekat ym.
- Suursäkeissä myös kaikki lajit.

Puh. 0400 960 829/Mika toimisto@kettumaki.fi www.kettumaki.fi

HAUTAKIVIPALVELUT

- PAIKALLINEN HAUTAKIVIVEISTÄMÖ -

koilliskivi

Kiven voit tilata myös suoraan netistä.
www.koilliskivi.fi info@koilliskivi.fi
0400 891 974 Teollisuustie 2, 93100 Pudasjärvi

Puutarhajäte

Voit tuoda Pudasjärven
siirtokuormausalueelle maksutta
puutarhajätettä touko-lokakuussa
pe klo 14-18, la klo 10-14

Lajittelle risut ja oksat erilleen haravointijätteestä.

Kiertokaari Oy | kiertokaari.fi

KELLOSEPÄNLIKE

85 -vuotta alan ammattitaitoa

- Kellot
- Kihlat
- Korut
- Lahjatavarat

Tervetuloa!

KELLOSEPÄNLIKE

Naamanka Ky

P. (08) 822 084

Jukolantie 2, Pudasjärvi

PELTITYÖT, TARIKKEET JA ASENNUKSET

Pudasjärven LVI- ja Rautatarvike Oy
KAUTTAMME LVI-, SÄHKÖ-, KYLMÄ-,
PELTITYÖT SEKÄ TARIKKEET

Kauttamme mm.

MITSUBISHI ELECTRIC Luotettavat ja hiljaiset Mitsubishi Electric
ilmalämpöpumput

LVI- ja Rautatarvike Oy

Puh. (08) 823 510, myynti@lvjarauta.fi
Varastotie 2, 93100 Pudasjärvi

RAKENNUSPALVELUITA

LVIS Heikkinen

Tarjoamme Oulussa ja lähikunnissa monipuolisesti
ilmanvaihtoalan palveluita. Lisäksi palveluihimme
kuuluvat ilmalämpöpumppujen asennukset ja
pienimuotoiset putkialan työt. Ota yhteyttä!

+358 45 145 8330

lvi.heikkinen@outlook.com, www.lvisheikkinen.com



Kaikki isot ja pienet
rakennusalan työt
ammattitaidolla ja
toimitusvarmasti

Paikallista rakennuspalvelua

- sauna- ja kylpyhuoneremontit
- vesi-, palo- ja mikroivauriokorjaukset
- katto- ja muut remonttityöt

Rakennus ja Saneeraus Ylipahkala & Määttä Oy

Tuomo Määttä 0400 658 877, 93350 Jaurakkajärvi
www.rakennuspiste.com

SALAOJATYÖT JA SADEVESIJÄRJESTELMÄT
AMMATTITAIIDILLA

Ari Mansikkamäki

0400 935 036

ari.m.mansikkamaki@gmail.com

HAUTAUSTOIMISTOPALVELUT JA
KUKKAKAUPAT

Hautaus- ja Kukkapaaluvu
Räisänen

Meitä:
• Passikuvat, myös sähköisenä,
ilman ajanvarausta
• Filmirullat
• Filmirullien kehityspalvelu

Kauppatie 4, 93100 PUDASJÄRVI.
P. (08) 823 350, 0400 399 830.
hautausraisanen@gmail.com, www.hautauskukkaraisanen.fi

Palvelemme:
ma-to 9.00-17.00, pe 9.00-18.00, la 9.00-13.00

PUDASJÄRVEN HAUTAUSTOIMISTO
JA KUKKA KY, PIHLAJA

Toritie 1, 93100 Pudasjärvi
P. (08) 821 122, 0400 330 058

INTERFLORA -välitykset kaikkiin maihin

KATSASTUSPALVELUT

Katsastukset, rekisteröinnit, vakuutukset

Katsastus
Team Oy
PUDASJÄRVI



Tuulimyllyntie 2
(Teboilin kiinteistö),
93100 Pudasjärvi
Puh. 0400 997 689

Avoinna
ma-pe klo 9-17

www.katsastusteam.fi

KIINTEISTÖHUOLLOT, ISÄNNÖINTI

> Isännöintiä > Kiinteistöväilystä

KIINTEISTÖ
NELIÖ LKV

0400 585136 www.kiinteistonelio.fi

POHJANRAHTI OY

- Rahdit päivittäin Oulu – Pudasjärvi
- Muutot ja tarvikkeet
- Jakelut
- Rahdit kauttamme ympäri maan

0400-251-671

pohjanrahti@pohjanrahti.com



LC Hilimojen kauden avauskokoukseen osallistui parikymmentä leijonaa.

Melvin Jones palkinto luovutettiin Hilimojen avauskokouksessa

LC Pudasjärvi Hilimat avasi uuden toimintakautensa maanantaina 12.9. kokouksella ravintola Meritassa. Paikalla oli reilut 20 henkeä, mukana myös varapiirikuvnööri, pudasjärveläissyntyinen Matti Puolakanaho, yhdessä puolisonsa Anitta Ojanperän kanssa. He asuvat nykyään Pellossa.

Illan kohokohtana oli Melvin Jones jäsenyyden luovuttaminen Saara Hintikalle. Se on leijonien suurin tunnustus jäsenilleen. Klubin presidentti Anna-Liisa Seppänen kertoi Saaran toimineen mm. lioneitten joulu-postikorttien sekä Hyvän Olon Messujen arpajaisen yhteyshenkilönä (luvat, järjestelyt, myynti ja tilitys) sekä muutenkin aktiivinen osallistuminen Hyvän Olon Messu -toimintaan. Erityis-maininnan hän sai myös maahanmuuttajien opettamisesta ja kotoutumisen tukemisesta (mm. Luetaan yhdessä -projekti).

Tilaisuuden alussa laulettiin yhteisesti Leijona henki -laulu, jonka leijonajärjestön suositaman tavan Hilimat ovat pitäneet voimassa. Tun-

nuksena leijona merkin lisäksi on vihreä huivi, jota kaikki jäsenet pitävät kokouksissa ja toiminnassaan.

LC Hilimat on toiminut vuodesta 2005 lähtien. Hilimat nimi viittaa Pudasjärven kulttuurielämässä vaikuttaneen Hilma Räisäseen, joka puolisonsa kanssa vaikutti merkittävästi 1950-luvulla kotiseutumuseon perustamiseen. Jäseniä on tällä hetkellä lähes 30.

Varapiirikuvnööri Matti Puolakanaho kertoi L-piirin oleva Suomen pohjoisin ja pinta-alaltaan suurin piiri, johon kuuluu kaikkiaan 37 lionsklubia. Kuluva kauden toimintatunnuksena on "Ole rohkeasti Lion". Piiri on mukana Pudasjärvellä ensi vuoden alussa kansainvälisen nuorisoleirin järjestämisessä Pikku-Syötteellä. Myös seuraava piirihallitus kokoontuu Pudasjärvellä marraskuussa. Jäsenyyteen liittyvänä tärkeänä asiana on tällä kaudella alkava maailmanlaajuisen työskentelytapa, jolla pyritään parantamaan klubien toimintaa ja viihtyvyyttä, jäsenyyteen



Melvin Jones tunnustuksen Saara Hintikalle luovuttivat varapiirikuvnööri Matti Puolakanaho ja klubin presidentti Anna-Liisa Seppänen.

liittyviä asioita sekä kohottamaan jäsenmäärää, totesi Puolakanaho.

Pudasjärveläinen Sofia Harju vieraili klubi-illassa kertoen kuvin ja sanoin viime kesän kolmen viikon vaihto-oppilas ajas-

taan Tanskassa. Hilimat olivat hänet lähettäneet vaihto-oppilaaksi.

Sofian matkakertomus julkaistaan lähiaikana Pudasjärveläinen -lehdessä. HT



Saara Hintikka on toiminut aktiivisena leijonana kunnostautuen mm. Hyvän Olon Messujen järjestelytehtävissä ja maahanmuuttajien kotouttamistoiminnassa.



Sofia Harju kertoi sanoin ja kuvin Hilimojen tukemasta kolmen viikon vaihto-oppilasmatkastaan Tanskassa.

PALVELUHAKEMISTO

ASUNTOKAUPAT

Asuntofocus
Käinteistöväilyksen erikoislake

Jenni Timonen-Högl

Asuntokauppa,
kaupparijat,
kaupantarkastukset



040 363 6720

PANKKI- JA VAKUUTUSPALVELUITA

Suora yhteys pankkiisi

Päivittäiset pankkipalvelut
Nyman Jaana 010 257 1904
Outila Hanne 010 257 1917

Rahoituspalvelut
Illikainen Katri 010 257 1949
Semin Tiina 010 257 1910
Salojärvi Susanna 010 257 1930
Alatalo Riikka 010 257 1935
Dahl Merja-Leena 010 257 1902

Sijoituspalvelut
Grabner Soile 010 257 1939
Naumanen Jenni 010 257 1950
Soronen Kaisa 010 257 1895

Yrityspalvelut
Wuolijoki Heikki 010 257 1936
Naumanen Jenni 010 257 1950

Vakuutuspalvelut
Löppönen Seppo 050 560 2581
Ylitähti Mikko 050 394 9707

Toimitusjohtaja
Purrola Pertti 010 257 1920

Myyntijohtaja
Ivola Jonne 010 257 1922

Tavoitat meidät myös op.fi:ssä

OP Pudasjärvi

TARVIKKEITA JA VARUSTEITA

ERÄKESKUS ANON ASE JA TUKKU

- Kaikki metsästyksen ja kalastukseen
- Laajin valikoima koiranruokia ja tarvikkeita

Anon Ase ja Tukku

Kauppatie 2,
93100 Pudasjärvi
p. (08) 821 337,
0400 384 118
www.anonase.com

VUOKRA-ASUNNOT

PUDASJÄRVEN
VUOKRATALOT OY

Pudasjärven Vuokratalot Oy

Oikopolku 2 B 2, 93100 Pudasjärvi.
P. 050 409 8190, asuntotoimisto@pudasjarvi.fi
Avoimena: ma klo 9-12, ti klo 12-15, ke suljettu, to klo 12-15, pe klo 9-12.
www.pudasjarvenvuokratalot.fi

Jarin pakinat

PUDASjärveläisessä aloitettiin julkaisemaan Jarin pakinoita. Kirjoittajana on porvoollainen harrastekirjailija Jari Outila, joka viettää paljon aikaa Pudasjärvellä.

Peili nykyään

Millaistahan oli silloin, kun peiliä ei ollut vielä keksitty? Joutui vain arvailemaan ulkomuotoaan.

Pientä helpotusta toi sentään vedenpinta, josta pystyi näkemään heijastuksena itsensä. Saattoi hieman haroa hiuksiaan, mikäli silloin oli vielä hiusten kampaaminen keksitty. Historioitsijat varmaan tietävät sen, tai Kuukeli. Tosin taitaa selfiekuva olla nykypäivän peilikuva. Voi vaikka kiivetä puuhun ja ottaa siellä kuvan itsestään sekä tarkistaa kampauksen ja lähettää sitten kuvan maailmalle. Toisten ihmeteltäväksi. "Mie oon puussa nyt", sitä voi sanoa ja laskeutua sitten alas ja juoda kahvit luonnon helmassa. Tai teet, jos ei maha kestä kahvia. Ja kun aurinko laskee, voi kävellä sitä kohti ja kuvata sen! Siinä se.

PUDASTORI

* osta, myy, vuokraa...

VUOKRATTAVANA
heti yksiö omakotitalossa
keskustassa. P. 040 769 4386.

VUOKRATTAVANA
yksiö 33 m² Juhontieellä 1.10.-22 alkaen. Edullinen.
Tiedustelut p. 0440 165 249

MYYDÄÄN kuivaheinää pienpaaleissa
Pudasjärvellä.
P. 0400 280 127

PUDASJÄRVEN URHEILIJAT

* jaostotoiminta

LENTOPALLOJAOSTO

Lakarilla jatkuu Hippo-
lentopallokerho. Tiistai-
sin klo 17-18.30 1-3 luok-
kalaisille tytöille ja pojille.

Lisätietoa
Kauko Tervonen
040 571 2457.



TANSSIT PINTAMOLLA

Pintamontie 321, 93290 Pintamo
la 1.10. klo 20-24

TANSSITTAA
RAINER BOLLSTRÖM



Lippu 15€. Mielellään lähimaksu kortilla (käteinenkin käy).
C-oikeudet

TULOSSA: la 15.10. Tommi Kostekivi,
Tanssiorkesteri Kiertotähdet
TERVETULOA! Pintamon kyläseura

BINGO

Koskenhovilla
su 2.10.2022 klo 18.00.
Pääpalkintona 200-125 euron ostokortti
pelaajamäärästä riippuen.
Tervetuloa!
Pudasjärven Nuorisoseura

ÄITIENPÄIVÄKUNNIAMERKIT OVAT HAETTAVINA

Pudasjärven kaupungin kunniamerkkityöryhmä
pyytää esityksiä äitienpäiväkunniamerkkien saajis-
ta 13.10.2022 mennessä.

Hakuohjeet ja -lomakkeet sekä lisätiedot löytyvät
osoitteesta www.pudasjarvi.fi/kunniamerkit

Pudasjärven kaupunki

PUDASJÄRVI VAIN HYVIÄ SYITÄ PUDASJARVI.FI

FC Kurenpojat JALKAPALLOKAUDEN PÄÄTÖSPELIT SUOJALINNALLA SU 2.10.!



MIESTEN NELONEN
FC KURENPOJAT - HAUPA/2 klo 13

PI2 KAKKONEN
FC KURENPOJAT - OSPA klo 15.30

Kaikkiin otteluihin vapaa pääsy. Kioski palvelee.

Helluntaiseurakunnassa tapahtuu
Kauppatie 34, Pudasjärvi

Perjantaina 21.10.
klo 18-19.30
"Se löytyi!"-tapahtuma
Hyvän Olon Keskus
Pirtti, Kurkisali.

Lue lisää <https://seloytyi.fi/tapahtumat/tapahtuma/missio2022-se-loytyi-tapahtuma-pudasjarvella/>

Se löytyi

Jumalanpalvelus
Sunnuntaisin klo 11

Lämpimästi tervetuloa!



Kassu Halonen, Juha Pulkkinen, Markku Kempainen ja Marko Väyrynen.



Matkalaiset ihailmassa kultalevyjä kultalevyhuoneessa.

Vierailu Kassu Halosen Taidetalolla

Oli kaunis kesäinen perjantai 12.8. kun pääsimme pienellä ryhmällä toteuttamaan jo pitempään odottamaamme matkaa Oulujärvessä sijaitsevaan Manamansalon saareen. Tässä Kainuun meressä sijaitsevassa suuressa saarella oli matkamme kohde: Kassu Halosen Taidetalo. Halusimme aloitteestani kesällä mennä käymään, kun kaikkia meitä kohde kiinnosti.

Matkaan lähtivät pudasjärveläiset Markku Kempainen, Marko Väyrynen ja vahvat juuret täällä omaava Juha Pulkkinen. Lähdimme aamupäivällä aamupalan jälkeen ja ajoimme reilun kaksi tuntia Puolangan kautta kohteeseen. Puolangalla nautimme Pessimistitalossa maukkaat kakkukahvit välipalana. Ei ollenkaan tullut pessimistinen olo niistä kahveista.

Saavuimme perille puolen päivän jälkeen ja auton parkkeerattuamme kävelimme pikku matkan talolle. Näimme isännän itse istuvan terassilla kahvilla. Siitäpä hän sitten itse syöksähti meitä ystävällisesti pal-

velemaan ja myymään liput. Kultalevyhuone 15 minuutin esittelyineen oli musiikin harrastajille huikea elämys. "Että on Kassu ehtinyt ja saavuttanut paljon".

Hänellä on klassinen koulutus, olisi päässyt Ruotsissa sinfoniaorkesteriin huilistiksi, mutta lähti mieluummin Kirkkan bändiin soittamaan koskettimia. Ehkäpä siinä Ruotsin musiikkielämä hävisi, mutta Suomi voitti. Hän on tehnyt huikean uran suomalaisessa kevyessä musiikissa. Suosittuja hittejä hitin perään. Vesa-Matti Loirille, Jari Sillanpäälle, Kirkalle, Irwinille, Arja Korisevalle ja monelle, monelle muulle. Timantti-, platina- ja kultalevyjä oli seinällä kymmenittäin. Toki hän ei näitä yksin ole saanut aikaan. On ollut mainiot kaverit teemissa, Vexi Salmi, Kisu Järnström jne. He ovat tunteneet ja tulkinneet suomalaisten sielunmaisemaa erinomaisesti. Muutama erikoisuuskin oli kokoelmassa. Ritchie Blackmoren ja Hank Marvinin soittamat kitarat ja Kasun ensimmäisen soololevyn kannessa käytetty Ham-



Kassu Halosen Taidetalo sijaitsee Oulujärven Manamansalon saarella.

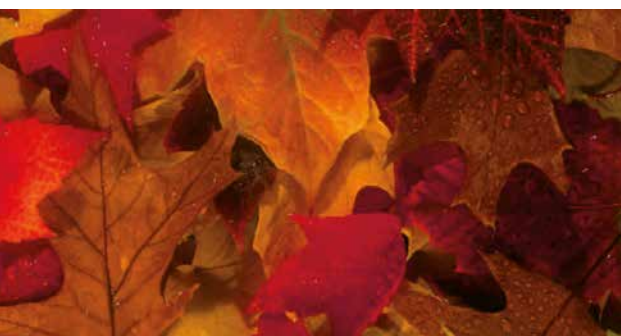
mond-urku. Todella reissussa rähjäntynyt

Kassu on säveltänyt seitsemän sinfoniaa, joista yhtä hän työsti viimeisimmässä jo muutamaan kertaan telkarissa esitetyssä dokumentissa. Niitä ei vielä ole levytetty, mutta live-esityksiä lienee lähiaikoina tulossa. Beethoven on ollut hänen suuri innoittajansa. Niitä odotellessa...

Paluumatka alkoi mai-

niolla lounaalla Kultahiekan lomailualueen ravintolassa, jossa oli italialainen kokki. Hän taikoi meille tutunnimiset annokset, joihin oli laittanut italialaisen vivahteen. Siitä sitten jatkoimme saaren eteläpäähen, lossilla yli järven etelärantaan ja länsikautta ympäri jälleen kohti kotia Pudasjärvelle.

Markku Kempainen



Koillismaan hevosystävät ry:n SYYSKOKOUS

su 9.10.2022 klo 18.00

Tmi Sanna Loukusan tallilla.

Sääntömääräiset asiat. *Tervetuloa!* Hallitus

PAM
PALVELUALOJEN AMMATTIITTE
SERVISSÄ

**PAM
PUDASJÄRVEN OS. 208**

Tervetuloa osaston
PIKKUJOULUREISSUUN
Kuusamon Rukalle 9.-11.12.2022.

Mukaan mahtuu 40 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Matkan omavastuu on 150 €/jäsen, sama omavastuu aveciilta. Hinta sisältää kuljetukset, 2 yötä hotellissa, aamiaiset sekä ruokailun lauantai iltana.

Lähtö Pudasjärven ABC:ltä pe 9.12. klo 16.00.
Välipysähdys Taivalkosken Kosken Topparissa klo 17.00, josta voi myös nousta mukaan kyytiin.

Sitovat ilmoittautumiset 8.11. mennessä
tekstiviestillä numeron 040 586 0572, ilmoita samalla ruoka-aineallergiat. **Bussissa arvanmyyntiä, joten varaathan pikku rahaa mukaan.**
Terveisin PAM Pudasjärven osasto 208 johtokunta

Syysretkellä Posiolla



Taivalkosken osaston puheenjohtaja Seija-Sisko Kylmä kertoi osastonsa toiminnasta. Pöydän päässä kahvia hörppimässä kuljettajamme Eero Piri.

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksen Pudasjärven paikallisosaston retkeläiset tekivät 13.9. mielenkiintoisen syysretken Posiolle.

Varhain tiistaiamuna kokoonnuimme Oikopolun pysäkillä noustaksemme tällä kertaa STP Liikenne Oy:n bussiin, jossa meille entuudestaan tuttu kuljettaja Eero Piri otti retkeläiset vastaan huomenen- ja tervetuloitovotuksineen.

Kauniin, aurinkoisen

syyspäivän vallitessa ensimmäinen kohteemme oli Kulttuurikeskus Pentikmäki. Suurimmalle osalle paikka oli tuttu aiemmilta käyntikerroilta, mutta katseltavaa ja ihailevaa löytyi varmasti kaikille tehtaannymälöineen, Kahvikuppi- ja Muis-toja maalta-museoineen sekä näyttelyineen ja kahviloineen. Hieno kohde oli Anu Pentik Galleria, jota koristaa upea ja värikäs keramiikkataideos Posion Voima, joka



Anu Pentik Galleria seinän taideteos on valmistettu tehtaan rikkoutuneesta keramiikasta. Galleriassa on meneillään Aina on Toivoa -näyttely. Ritva Kinnula ja Valma Lasanen lähtövalmiina toisten retkeläisten mukaan seuraavaan kohteeseen.



Retkeläiset Akanlahden tukinsiirtolaitoksella.

on valmistettu Pentikin tehta-
taan tuotannossa rikkoutu-
neesta keramiikasta. Galle-
riassa oli parhaillaan Anu
Pentikin näyttely, Aina on
Toivoa.

Pienen matkan päässä
oli seuraava kohteemme Sysi-
niemen Runopolku, joka
kiertää kuuden runotaulun
kautta kauniissa maisemissa
Posiojärven rannalla. Retke-
läiset kuuntelivat ja katseli-
vat keskittyneesti Elvi Män-
tyjärven runoja kuvitettuna
Posion mökkiläisten valoku-
villa. Monet runot päätyivät
puhuttelevuutensa vuoksi
retkeläisten kännyköihin
matkamuistoiksi.

Maittavan lounaan nau-
timme Kitkajärven rannalla
sijaitsevassa Himmerkin lo-
makeskuksen ravintolassa.

Akanlahti ja hiivaleikkuri

Otsikossa mainittuihin asioi-
hin tutustuimme Posion koti-
seutumuseossa ja Akanlah-
den tukinsiirtolaitoksessa. Koti-
seutumuseo viehättävi-
ne tavaroineen ja sisustuk-
sineen sijaitsee kirkasveti-
sen Yli-Kitkan etelärannalla
Lohirannan kylässä, lähel-
lä Posion ja Kuusamon rajaa.
Käydessämme sisään
museorakennukseen, kuului
lausahduksia, että meidän
porukallemme taitaa kaikki
olla tuttua. Mutta niinpä
vain lukuisia kysymyksiä
sinkoili mainion oppaam-
me Salla Pätsin suuntaan,
yhtenä esimerkkinä keitti-

ön pöydällä ollut laite, jota
oli käytetty hiivan paloitte-
luun. Aikaa museossa olisi
vierähtänyt vaikka kuinka
paljon, mutta porukka täy-
tyi kuitenkin hoputtaa seu-
raavaan kohteeseen. Suurta
kiinnostusta herätti Kitka-
järven ja Livojärven välisellä
kannaksella sijaitseva Akan-
lahden tukinsiirtolaitos, jon-
ka Metsähallitus rakennut-
ti 1935–1936. Se on kolmas ja
viimeinen alueelle rakennet-
tu laitos. Täällä tukit nosteti-
ttiin ensin 6–7 metrin korke-
uteen höyrykoneen avulla,
mistä ne laskivat loppumat-
kan Livojärvelle kaksi kilo-
metriä pitkää puista uittoru-
uha pitkin. Laitteisto oli
käytössä 1950-luvulle saak-
ka. Siirtolaitoksen hirsirun-
koinen, pystylautavuorattu
siirtorakennus ja uittoruuhi
ovat säilyneet nykypäivään
saakka ja ne ovat nykyään

matkailunähtävyytenä. Ra-
kennuksessa oli myös nähtä-
villä höyrykoneita sekä mui-
ta teknisiä välineitä, joista
varsinkin miesväki oli san-
gen kiinnostunut.

Tässä kohteessa meillä
oli oppaina Salla ja Mikko
Pätsin lisäksi retkeläisem-
me Toivo Outila, joka kertoi
menneensä 16-vuotiaana töi-
hin kyseiseen laitokseen ja
niinpä hänellä oli omakoh-
taista muisteltavaa ja kerrot-
tavaa.

Taivalkoskella Jalavan
pirttikahvilaan nautimme
maukasta lihakeittoa ja jäl-
kiruuaksi joimme munkki-
kahvit. Kahvilaan oli saa-
punut iloksemme kolme
Taivalkosken osaston jäsen-
tä ja näin pääsimme vaiht-
tamaan kuulumisia syksyn
toiminnasta. Matka sujui rat-
toisasti yhdessä laulaen Suo-
punki-yhtyeen Nuoruus-



Hiivaleikkuri on yksi erikoisimmista museoesineistä.

vuosia rantakoivun alla
-levyn tahdittamana. Lisäk-
si retkeläisiä ilahdutti vitsin-
kerronnat ja arpajaiset run-
saine palkintoineen. Suuri
kiitos meidän iloiselle retki-
porukallemme!

Maire Puhakka
Kuvat: Kyllikki Tolkkinen



Sysiniemen Runopolku kiertää Posiojärven rantaviivaa mukaellen.

Keskusta asetti Olga Oinas-Panuman kansanedustajaehdokkaaksi

Keskusta asetti lauantaina
24.9. ylimääräisessä koko-
uksessaan Siikajoella Poh-
jois-Pohjanmaalta 14 kan-
sanedustajaehdokasta ensi
kevään eduskuntavaalei-
hin. Pudasjärveltä nimettiin
jäsenäänestyksen kuuden-
neksi paras Olga Oinas-Pa-
numa.

Ehdokkaiksi asetettiin
Ahlholm Jari, Aittakum-
pu Pekka, Jaatinen Mar-
kus, Hannula Marika,
Heikkilä Matti, Kinnunen
Mikko, Kisner Susanna, Les-
kelä Eveliina, Mattila Han-
na-Leena, Mehtälä Timo,
Nikula Lauri, Oinas-Panu-
ma Olga, Ojantakanen Li-

sa ja Ollikainen Antti. Myö-
hemmin vielä nimetään yksi
ehdokas.

Kainuusta on nimet-
ty kolme ehdokasta Teuvo
Hatva, Tuomas Kettunen ja
Milla Veteläinen.

Jäsenäänestyksessä yh-
deksänneksi eniten ääniä
saanut Anni-Inkeri Törmä-

nen ei ollut nimettyjen jou-
kossa.

-Haluan kiittää teitä
kaikkia 341 henkilöä, jot-
ka annoitte äänenne minulle
jäsenvaalissa. Ne merkit-
sevät tässä hetkessä paljon!
Lähdetään Keskustan eh-
dokkaita tukien kohti edus-
kuntavaaleja. Juha Sipilää

lainaten: Tästäkin selvittää,
kirjoitti Anni-Inkeri tunto-
jaan Facebookissa. HT

Pudasjärveläinen Olga
Oinas-Panuma on nyt
nimetty virallisesti kansan-
edustajaehdokkaaksi.



Pudas-Koneen syyspäivillä runsasta ja monipuolista tarjontaa



Sievin Jalkineen edustaja Toni Karhukorpi mittasi jalkaskannerilla jalkapohjat, jonka jälkeen saattoi ostaa anatomisesti oikein muotoillut pohjalliset jalkojen hyvinvointiin.

Pudas-Kone lähestyi kansalaisia tarjousten merkeissä perjantaina 23.9. järjestämällä syyspäivät.

Sievin Jalkineen edustaja Toni Karhukorpi oli paikalla jalkaskannerin ja erilaisten kenkämallien kanssa. Uutuutena oli esillä myös Sievin turvakengät, joissa on kitkاپohja. Sievin kengät on suunniteltu ja valmistettu Suomessa suomalaisiin jalkoihin ja vaihteleviin sääolosuhteisiin.

-Laajasta valikoimastamme löytyy niin citylenka-



Asiakkailla oli mahdollisuus myös koeajaa sähköfatbike-pyöriä.

reita, sandaaleita, kumisaappaita ja turvakengäitä. Jalkaskannerilla voidaan mitata jalkapohjat, jonka jälkeen valitaan anatomisesti oikein muotoillut pohjalliset jalkojen hyvinvointiin, selvitti Karhukorpi.

Maastopyöriäkin oli esillä sekä poistoerinä ruohonleikkureita. Sähköfatbike-pyörät olivat useille uusi tuttavuus.

-Ohan noita nähnyt, kun naita viuhahtaa ohi, mutta näin lähelle en oo vielä päässyt. Eihän noilla leviäjärattaisilla pyöriillä talavella tarkene ajaa, tuumasi eräs asiakas.

Näin moni ajattelee, mutta pyöräillä kyllä tulee lämmin, jos vaan pitää vauhtia ja vaatetus on asianmukainen, sääolosuhteet huomioon ottaen. Maastossa ajaminen on myös hyvää

kuntoilua ja leveillä renkailatasapainokin pyysyy kondiksessa.

Lempäälästä saakka oli saapunut Trapper-maahantuojaan edustaja Mikko Syrjänen ilahduttamaan läsnäolollaan ja esittelemään mönkijöitä. Esillä oli useita erilaisia mönkijöitä ja lapsetkin oli otettu huomioon lasten ja nuorten mönkijällä.

-Eniten maahantuojalta kysytään 500 ja 550 ATV mönkijöitä sekä lisäksi suosittuja ovat UTV-koppimönkijät, totesi Syrjänen.

-Pyrimme tarjoamaan asiakkaille täyden palvelukokonaisuuden, tuotteen myynnistä takuu- ja kausihuoltoihin saakka. Lisäksi varaosasaatavuus on hyvä ja osat ovat edullisia. Sama tilanne takuuhuoltojen suhteen on myös muilla liikkeen myyntimerkeillä, ku-



Trapper maahantuojaan edustaja Mikko Syrjänen esitteli mönkijöitä ja vastaili asiakkaiden kysymyksiin.

ten Stihl, Husqvarna, Stiga, Alpina, Helkama, Merida ja Insera, totesi yrittäjä Kyösti Hökkä.

Grillimakkaroita asiak-

kaat kehuivat maukkaiksi ja hyvin käristetyiksi. Myös Pudas-Koneen iloinen ja asiakaslähtöinen palvelu sai kiitosta.

-Syyspäivätkin järjestävät ilahduttamaan kaupunkilaisia. Mitä mainiota kansakäymistä, totesi eräs asiakas.

Kaisu Heikkinen



Yrittäjä Kyösti Hökkä myi ruohonleikkureiden poistoeriä erikoistarjouksella.

PUDASjärveläinen

luettavissa netissä jo TIISTAINA www.vkkmedia.fi

PALVELUT RAKENTAJILLE

Omakotitalot • Paritalot • Rivitalot

- Laadukas ja asiantunteva palvelu
- Suunnittelupalvelu
- Asennuspalvelu
- Tarviketoimitukset

Valitse juuri sinulle sopiva valmiusaste!

RAKENNUSPALVELU
KOKKO

AAA
Kokko Luottokortti

Antti Kokko
p. 044 068 5667
antti@rakennuspalvelukokko.fi
www.rakennuspalvelukokko.fi

EARLY BIRD- KAUSIKORTIT MYYNNISSÄ 30.9.-2.10.

ISO-SYÖTE

Aik.

225 €

Hanki talven 22-23 kausikortit Iso-Syötteelle parhaaseen **EARLY BIRD**-hintaan.

Kampanjahinnat ovat voimassa verkkokaupassa vain 30.9.-2.10.2022, joten kaiva KeyCardit jo valmiiksi!

Kausikorttihinnasto talvi 2022-2023

	Myyntijakso	Aikuiset	Nuoret	Lapset ja eläkeläiset
Early bird -hintaa	30.9.-2.10.2022	360 €	340 €	225 €
Ennakkohintaa	3.10.-11.12.2022	390 €	360 €	245 €
Normaalihintaa	12.12.2022-	420 €	400 €	265 €



Hyvinvointia ikäihmisille

Yhdessä luontoon - joka iän oikeus

VANHUSTENVIIKKO 2.-9.10.2022

Arvoisa ikäihminen!

Vanhustenviikkoa vietetään tänä vuonna 2.-9.10. teemalla Yhdessä luontoon - joka iän oikeus.

Vanhustyön keskusliiton käynnistämät Vanhustenviikko ja -päivä ovat valtakunnallisia teematapahtumia, joita vietetään nyt 68:tta kertaa.

Vanhustenviikon aloittaa Vanhustenpäivä, joka on aina lokakuun toinen sunnuntai. Tänä vuonna Vanhustenpäivän valtakunnallista pääjuhlaa vietetään Savonlinnassa.

Vanhustenviikolla on jokaiselle päivälle oma teema sekä Valion luoma ruokamenu.

Maanantain teemana on Hyvinvointia ja terveyttä lähiluonnosta, missä pureudutaan luonnon ja ulkoilun voimaannuttavaan vaikutukseen.

Pudasjärvellä siirrytään luontoteemasta sisätiloihin pelaamaan Bocciapeliä Palvelukeskukseen alkaen kello 13.15. Jokainen halukas pääsee kokeilemaan tätä kaikille sopivaa palloa.

Pelien jälkeen nautitaan 50-luvun tunnelmasta, kun Mikael Meri tulkitsee Olavi Virta -konsertin muodossa

ikivihreitä sävelmiä.

Tiistai on SenioriSurf -päivä, jolloin tutustutaan erilaisiin digilaitteisiin. Tavoitteena on rohkaista ikäihmisiä tietotekniikan suomiin mahdollisuuksiin. Pudasjärven kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa Pirtin tiloissa puristusvoimamittauksia. Lisäksi päästään kuulemaan, kun Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvoja Jari Mustonen kertoo kodin kunnossapidosta ja turvallisuudesta. Tiistain iltaohjelmasta vastaa Siuruan Kylä ry. yhteistyökumppaneineen omalla luontomielikuvajumpalla sekä muilla mukavilla tapahtumilla.

Keskiviikkona vietetään Asuminen ja elinympäristöt -päivää. Asumisympäristöllä ja sosiaalisilla suhteilla on keskeinen merkitys ikäihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Vihreä ympäristö sekä raikas luonto rauhoittaa ja aktivoi aisteja.

Aistien avaamiseen päästään Taidekamarissa avattavassa Tiina Törmäsen valokuvanäyttelyssä ja hengen ravintoa tarjotaan kello 13.30 pidettävässä viikkomessussa seurakuntakeskukse-

sa.

Torstaina lähdetään Yhdessä ulos ja liikkeelle, mikä on valtakunnallinen iäkkäiden ihmisten ulkoilupäivä. Päivä on osa Vie vanhus ulos -kampanjaa, jonka tämän vuoden teemana on Tasut liikkeelle. Pudasjärven seurakunta tarjoaa ulkoilua Rajamaanrannassa. Puoliltapäivin nuotiopaikalta alkavan retken aikana matkan varrelta löytyy rastipisteitä, pelataan luontobingo, paistetaan makkaraa ja tikkupullia sekä lauletaan yhdessä.

Illalla on mahdollista käydä kirjastossa kuulemassa, kun kirjailija Veikko Erkkilä kertoo kuvin ja sanoin kolmanteen partisaani-aiheisesta kirjastansa.

Vanhustenviikon perjantain teemana on Ruoka ja ravitsemus, mikä on ikääntyneillä ihmisillä liikunnan ja ulkoilun lisäksi suorassa yhteydessä toimintakykyyn ja elämäntilaan. Monipuolisen ruuan lisäksi riittävä proteiinin, vitamiinien sekä kivennäisainesten saaminen hidastaa haurastumista, lihasheikkoutta, vastustuskykyä sekä sairastumiskierrettä.

Lauantain teemana on Varautuminen. Ikääntyvillä ihmisillä tulee väistämättä muutoksia elämään, jonka vuoksi on syytä varautua vanhuuteen muun muassa tärkeiden päätösten ja asiakirjojen muodossa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi edunvalvontavaltuutus ja hoitotahto sekä asumissuunnitelma, jos vaikuttaa siltä, ettei ikäännyttyä pysty asumaan nykyisessä kodissa.

Vanhustenviikon viimeisen sunnuntain teemana on Kulttuuri hyvinvoinnin edistäjänä. Kulttuurilla halutaan tukea ikäihmisten osallistumista erilaisiin kulttuuritapahtumiin.

Pudasjärvellä Vanhustenviikon kulttuuritarjonnasta vastaa erilaiset musiikkitapahtumat, taidenäyttely ja kirjastovierailu.

**Osallistutaan
Vanhustenviikon
tapahtumatarjontaan ja
mennään Yhdessä luontoon!**

Korjausneuvontaa kotona asumisen tueksi

Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvoja Jari Mustonen saapuu Pudasjärvelle 4.10. kertomaan ikäihmisten asunnon muutostöiden neuvontapalveluista.

Korjausneuvonnassa yhteydenoton jälkeen käydään kotikäynnillä, missä kartoitetaan tarpeet, tehdään suunnitelma, jonka jälkeen alkaa avustushakeminen. Tarvittaessa haetaan myös urakoitsija.

Turvallisuutta omassa kodissa pyritään tehostamaan muun muassa erilaisilla toiminnallisilla korjauksilla. Näitä ovat esimerkiksi valaistus, ovi- aukot ja kynnykset, ulkoportaat ja kulkuväylät myös ulkona, pesuhuone, WC, keittiö ja sauna sekä yleinen turvallisuus. Rakennusteknisiä toimenpiteitä puolestaan ovat tulisijat ja hormit, sähköjärjestelmät, ikkunat, vesijohto ja viemäri, vesikatot ja turvallisuusvarusteet sekä turvallinen lämmitysruoto.

Korjausavustuksia on mahdollista saada eri lakien perusteella. Lisäksi on mahdollista hakea kotitalousverovähennystä sekä



Korjausneuvoja Jari Mustonen tulee kertomaan miten erilaisilla muutostöillä saadaan kodista turvallinen asuinympäristö ikäihmiselle.

energia-avustusta.

Ikääntyvien ja vammaisten korjausavustuksiin on jatkuva haku ja niissä on olemassa tulo- rajat minkä mukaan avustuksia on mahdollista saada.

Korjausneuvojan työ on maksutonta, mutta urakoitsijoiden tekemä työ on maksullista.

Tiistaina kannattaa käydä Hyvän olon keskuksen Kurkusalissa kuuntelemaan korjausneuvojan ilmaisia vinkkejä turvalliseen kotona asumiseen. Tilaisuus alkaa kello 14.

Ikäihmiset ovat arvokasta pääomaa

Pudasjärven vanhus- ja vammaisneuvosto on lakisääteinen kaupunginhallituksen alainen toimielin, joka muodostuu yhdeksästä paikkakunnalla toimivasta vanhus- ja vammaisjärjestöstä sekä kolmesta eri asiantuntijaehtajasta. Neuvosto toimii paikkakunnallamme vanhus- ja vammaisväestön sekä erityisryhmien edunvalvojana.

Neuvoston tehtäviin kuuluu edesauttaa kaupungin ja erityisryhmien sekä vanhus- ja vammaisjärjestöjen välistä yhteistoimintaa, osallistumista sekä vaikuttamista päätöksentekoon.

Vanhus- ja vammaisneuvoston tarkoitus on edistää ikäihmisten ja vammaisten hyvinvointia lisäämällä vuorovaikutusta ja olemalla kahdensuuntainen tiedonvälitys- ja keskustelukanava päätöksistä tehtäessä.

Neuvosto tekee esityksiä ja aloitteita sekä antaa lausuntoja kaupungin viranomaisille erilaisissa van-

huksia ja erityisryhmiä koskeissa kysymyksissä. Pyrimme myös vaikuttamaan ympäristön ja rakennusten suunnitteluun siten, että julkiset tilat soveltuvat myös ikäihmisten, liikuntarajoitteisten sekä sairaiden tarpeisiin. Lisäksi käsittelemme ja edesautamme vanhus- ja vammaisten selviytymistä kotona ja arkielämässä. Vanhus- ja vammaisneuvosto on kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamisväylä erityisesti ikääntyneitä ja vammaisia henkilöitä koskeissa asioissa.

Neuvosto kokoontuu 2-4 kertaa vuodessa. Kokouksissa otetaan kantaa paikkakunnan ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen, joihin tulisi kiinnittää valmisteluissa ja päätöksenteossa huomiota.

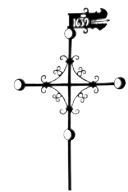
Vanhus- ja vammaisneuvosto on vaikuttajaelin, jonka jäseniin kannattaa olla yhteyksissä, mikäli haluaa jotakin asiaa käsiteltävän



Pudasjärven vanhus- ja vammaisneuvoston puheenjohtajana toimii Heleena Talala.

ja vietävän eteenpäin. Neuvostolle voi tehdä aloitteita vanhuksia ja erityisryhmiä koskeissa asioissa. Yhteyttä voi ottaa vanhus- ja vammaisneuvoston puheenjohtajaan tai yksittäisiin jäseniin neuvoston tehtäviin liittyvissä asioissa. Palvelu on maksutonta.

tajaan tai yksittäisiin jäseniin neuvoston tehtäviin liittyvissä asioissa. Palvelu on maksutonta.



Seurakunta on näyttävästi mukana juhlistamassa Vanhustenviikkoa

Pudasjärven seurakunta on monin tavoin mukana Vanhustenviikon ohjelmassa ja tapahtumissa. Tämä viikko on seurakunnalle luonteva tapa olla esillä ja tavoitettavissa ihmisten, tällä kertaa varttuneempien, keskuudessa.

Tule mummon ja papan kanssa Mikkelinpäivän perhemessuun

Seurakuntakodilla järjestetään Vanhustenviikon aloituspäivänä sunnuntaina 2.10. Mikkelinpäivän perhemessu.

Messun yhteydessä 1.1.2021-31.8.2022 kastetut saavat hakea kastepuusta oman kastelehtensä.

Messun jälkeen kirkkokahvit, -mehut ja -pilit. Kirkkosalissa on nähtävillä kaupungin ja seurakunnan varhaiskasvatuksen yhteinen enkelinäyttely. Lisäksi pienimmät voivat ottaa oman helistimen mukaan.



Vanhustenviikon viikkomessu



Vanhustenviikolla seurakunnan näkyvin panostus on järjestää arkijumalanpalvelus, joka on suunnattu erityisesti varttuneelle väelle. Jumalanpalvelukseen, joka pidetään keskiviikkona 5.10. kello 13.30 seurakuntakodin kirkkosalissa, ovat tervetulleita niin hoivakotien asukkaat, kuin muutkin itsensä kohderyhmään kuuluviksi kokevat.

Seurakunta haluaa osaltaan toivottaa hyvää ja antoisaa Vanhustenviikkoa kaikille mukana oleville toimijoille

ja aivan erityisesti Pudasjärven varttuneelle väestölle. Tervetuloa jumalanpalvelukseen ja kaikkiin muihinkin Vanhustenviikon tapahtumiin!

Valto Savolaisen konsertti

Valto Savolaisen konsertti, tuolijoogaa, mielikuvaluontoretki, kahvittelua ja muuta mukavaa seurakuntakodilla keskiviikkona 5.10. alkaen kello 17.00. Vanhustenviikon keskiviikkoiltana on seurakuntakodilla mielenkiintoinen ja monipuolinen iltaohjelma tarjolla. Aluksi on tarjolla kahvit mukavan rupattelun kera, minkä jälkeen voi testata omaa puristusvoimaa, osallistua rentouttavaan tuolijoogaan sekä tehdä mielenkiintoisen mielikuvajumpparetken luontokuvien ja musiikin kera. Lisäksi kerrotaan hyvistä ja helpoista liikuntamahdollisuuksista.

Illan päättää iloinen Valto Savolaisen konsertti, jossa kuullaan tuttuja ikivihreitä ja samalla pääsee laulamaan tuttuja lauluja yhdessä muiden kanssa. Valto Savolainen on tehnyt pitkään keikkoja ja konsertteja lapsille, aikuisille sekä ikäihmisille.



"Yhdessä luontoon!" -ulkoilupäivä Rajamaanrannassa

Torstaina 6.10. kello 12.00 alkaen pidetään Rajamaanrannassa virkistävää ja liikuttavaa ulkoiluhetkiä. Kokoonnutaan Rajamaanrannan ulkoilupuiston laavulle, josta lähdetään kiertämään rentouttava, virkistävä ja mieltä piristävä luontorastikerros rantaraitin mahtavia syysmaisemia ihailen. Kierroksen jälkeen palataan Rajamaanrannan laavulle makkaran- ja tikkupullan paistoon. Sään mukainen lämmin vaatetus on tärkeä!



PUDASJÄRVEN TAKSIMATKAT OY
Siivikko - Jaurakkajärvi - Kurenalus
Autot: Piia 0400 386 188
3 x 1+4 Sami 0400 289 760
2 x 1+8 savela@taxipudasjarvi.fi
www.taxipudasjarvi.fi

T A I V A L
TIINA TÖRMÄNEN
Taidekamari
5.10. - 31.10.2022
Hyvän olon keskus Pirtti | Varsitie 1, Pudasjärvi | Avoinna: MA-TO 13-19 / SU 13-17



Seurakunta toimii luonnostaan

Seurakunnan perustehtävä on kohdata ja pitää huolta kaikista jäsenistään, mutta myös niistä, jotka eivät ole seurakunnan jäseniä.

Kohtaaminen ja huolen pitäminen on seurakunnan näkökulmasta hyvin laaja-alaista. Se ei ole pelkkää hengellistä kohtaamista ja hengellisyteen liittyvää tukea, vaan se on myös henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen liittyvää kokonaisvaltaista elämäntilanteen tukemista.

Varttuneemman väestön osalta seurakunta saavuttaa kattavasti kaikki ne, jotka täyttävät 80 vuot-

ta. Diakoniatyöntekijä ottaa tuolloin jokaiseen henkilökohtaisesti yhteyttä ja käy henkilön niin toivoessa, tapaamiskäynnillä hänen syntymäpäivänään. Nämä kohtaamiset ovat tärkeitä sillä niissä päästään keskustelemaan kohdattavan kahdeksankymppisen kanssa hänen sen hetkisestä tilanteesta, toiveista ja unelmista. Diakoniatyöntekijät ovat kohtaamisten ammattilaisia ja heillä on laaja-alainen osaaminen ja ymmärrys erilaisista elämäntilanteista sekä myös kyky ohjata ja opastaa ihmisiä tarvittaessa myös

muiden palvelutahojen piiriin.

Seuraavan kerran koko ikäluokka kohdataan yksilöinä heidän täyttäessään 90 vuotta ja sen jälkeen kohtaaminen tapahtuu vuosittain. Yhdeksänkymmentä vuotta ja enemmän täyttävät kohtaa seurakunnan pappi, sopien henkilökohtaisen tapaamisen kohdattavan vanhuksen syntymäpäivän yhteyteen.

Vanhusväestön ikäluokat ovat Pudasjärvellä suuret suhteessa koko kaupungin väestöön. Hoivakoteja ja -yksiköitä on kaupungissamme paljon ja myös niiden

kanssa seurakunta toimii hyvässä yhteistyössä, järjestäen paikan päälle muun muassa erilaisia hartaus- ja ehtoollisheitkiä joko kaikille asukkaille avoimissa tilaisuuksissa tai henkilökohtaisen ehtoollisen merkeissä asukkaan tai omaisen niin toivoessa.

Tehdään yhdessä vanhuudesta Pudasjärvellä taas pikkuisen parempaa!

Boccia sopii kaikille ikäryhmille

Vanhustenviikon maanantaina 3.10. on mahdollista tutustua tähän jaloon pallopeliin Palvelukeskuksessa, missä Eläkeliiton Pudasjärven osasto opastaa kello 13.15 alkaen Boccian pelaamiseen.

Boccia on pallopeli, jota voi pelata ja kilpailla pari- tai joukkuepelinä ja se soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Peli ei juurikaan rasita, sillä palloa voi heittää, potkaista tai vierittää joko istuen, seisaltaan tai pyörätuolista.

Pelissä käytetään sisällä pehmeitä nahkapalloja. Eläkeliiton Pudasjärven yhdistyksellä on omat pallot, mutta kirjastosta voi kuka tahansa lainata samanlaisia palloja. Pelissä on 6 punaista ja 6 sinistä pelipalloa sekä yksi valkoinen, joka toimii maalipallona.

Pelissä on kuusi erää, joten joukkuepelissäkin jokainen kilpailija pääsee heittämään maalipallon. Erän



Tuomas Sammelvuo -salissa on neljä Boccia-kenttää, jotka on rajattu oranssilla teipillä.

voittaa pelaaja tai joukkue, jonka pallot ovat lähimpänä maalipalloa. Yleensä pelissä toimii tuomari, joka valvoo sääntöjen noudattamista ja tarvittaessa mittaa pallojen etäisyyden maalipallosta.

Sihteeri kirjaa erän tulokset sekä valvoo heittäjän sääntöjen noudattamisen. Eniten pisteitä kerännyt pelaaja tai joukkue on voittaja.

Peli on suosittu monissa yhdistyksissä ja Eläkeli-

ton yhdistykset pelaavat sitä myös piireittäin. Seurapelinä Boccia on helppo toteuttaa ja sitä kannattaa kokeilla. Siihen voi jäädä koukkuun, mutta se ei aiheuta riippuvuutta!

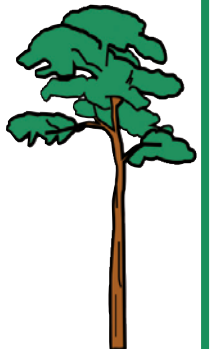


Hyvän Olon Keskus Pirtti, liiketila 2, Varsitie 1, 93100 Pudasjärvi
puh. 040 650 1992

- Fysioterapia- ja äitiysfysioterapiapalvelut
- Vakuutusyhtiöiden maksusitoumukset
- Hieronta ja akupunktioidot

Nettiajanvaraus www.fysioaurea.fi

TUOTANTOMÄÄRIEN
LISÄÄNTYESSÄ
**OSTAMME
JATKUVASTI**
HARVENNUS- JA
ENERGIAPUULEIMIKOITA.



KOILLISMAAN ENERGIAPALVELU OY
Ahti Väyrynen. p. 050 301 5972, Pudasjärvi

Olavi Virta -tulkintoja Palvelukeskuksessa

Vanhustenviikon maanantaina 3.10. saadaan Palvelukeskuksen saliin 50-luvun tunnelmaa, kun viihdemusiikkiin erikoistunut oululainen laulajapianisti Mikael Meri saapuu tulkitsemaan Olavi Virran tunnetuksi tekemiä klassikoita.

Ilmaisen kahvikonsertin ohjelmaan sisältyy myös kappale Vesa-Matti Loirin muistolle. Pudasjärven konsertti on Mikaelille osa valmistumista Olavi ja Laila -laulukilpailun finaaliin, joka pidetään Ikaalisissa marraskuun alussa ja se nähdään Alfa TV-kanavalla. Ennen korona-aikaa käydyssä vastaavassa laulukilpailussa Mikael sijoittui toiseksi.

Mahdollisuus laulaa ihmisille on Meren pitkäaikainen haave ja hän toivoo kilpailujen kautta löytävänsä esiintymistilaisuuksia.

Ikäihmisille esiintyminen on Mikaelille mieluisaa.

-Vanhempi melodinen musiikki on ollut lähellä sydäntäni aina pikkupojasta asti. Minulle on suuri ilo ilahduttaa sen ikäpolven ihmisiä, joille sen ajan musiikki on tuttua ja joilla on erityinen tunneside siihen, kertoi muusikko.

Mikael tunnistaa myös itsessään tietynlaista vanhasieluisuutta minkä takia hän kokee olevansa kotonaan juuri nostalgisen musiikin tulkkina, eikä niin-



Mikael Meri tuo musiikillisen tuulahduksen 50-luvulta, kun hän tulkitsee Olavi Virran tuotantoa Palvelukeskuksessa.

kään viihdy nykyviihteen parissa.

-Säestän myös mielelläni yhteislauluja sekä laulusolisten vapaalla tyyllillä, hän vinkkaa.

Mikaelin on tuonut Pudasjärvelle kaksi syytä. Ensimmäinen on lauluopiskelu Pudasjärven kansalaisopistossa, missä opintoja on takana jo kolme vuotta Riikka Vuorijärven johdolla. Oulun konservatoriossa Mikael Meri opiskelee pop-jazz -linjalla pianonsoittoa.

Pudasjärvellä Mikaelia kiehtoo myös selvittämätön salaisuus.

-Pikkulinnut ovat kertonut, että Pudasjärvellä on pieni puro, jossa asuu puronierioita. Paikallislta olen kysellyt, että missä se sijaitsee, mutta kukaan ei ole vielä kertonut, pohitti laulava kalamies Mikael Meri.

Puristusvoimaa mitataan Pirtissä

Pudasjärvi osallistuu Voimaa Vanhuuteen mento-ointiohjelmaan, jossa kotona asuville ikäihmisille kehitetään terveysliikuntatoimintaa sekä tarjotaan myös testauksia. Kaupungin liikuntapalvelut kutsuvat halukkaita Vanhustenviikolla puristusvoimamittauksiin tiistaina 4.10. kello 13.30 Hyvän olon keskuksen Pirttiin.

Paikallaan olo ja epäaktiivisuus näkyvät ikään-tyessä lihasvoiman katoamisena. Käsivoimat heikkenevät, kun käsillä ei tarvitse tehdä mitään voimaa vaativaa. Harva hakkaa halkoja eikä kauppakasseja kanneta pitkiä matkoja. Jumbaaminenkaan ei välttämättä korvaa arjesta puuttuvaa, käsillä

tehtävää työtä. Puristusvoiman heikkous alkaa vaikeutamaan arkielämää. Yllätyksenä huomataan purkkien avaamisen mahdottomuus tai lukossa olevan avaimen kääntämisen hankaluus. Painaviin esineisiin tarttuminen ja niiden nostaminen vaikeutuu. Käsillä otettavan tuen tärkeys korostuu, kun tuoilta nousemisesta kehityy äärimmäinen ponnistus. Käsien häviävän puristusvoiman takia ikäihminen ei enää omin voimin pääse ylös, vaikka tarjolla olisi tukikahvoja tai kaiteita.

Kehno puristusvoima ennustaa tutkimusten mukaan elämänlaadun huonontumista. Mitä heikompi puristusvoima on, sitä suu-

remppi on yhteys varhaisempaan kuolleisuuteen, kaatumisiin sekä niistä johtuviin luunmurtumiin, fyysisen toimintakyvyn ja kognition heikkenemiseen sekä päivittäisissä toiminnoissa selviytymiseen. Heikot puristajat ovat isommassa riskissä kuolla sydän- ja verisuonitauteihin sekä hengityssairauksiin.

Puristusvoiman parantamiseksi kannattaa puuhastella, roikkua, puristella, näpräillä, siivoilla ja voimaharjoitella. Arjen sujuvuuden kannalta 20-30 kilogramman puristusvoima on jo riittävä. Käytä käsiä ja koko kroppaasi mahdollisimman usein ja monipuolisesti.

Käden puristusvoimalla on helppo ja nopea tapa arvioida oman kehon ikään-tymistä ja vanhenemista. Puristusvoima kuvaa yleistä lihasvoiman tasoa ja antaa viitteitä terveydestä sekä aktiivisuudesta. Mittaus tapahtuu dynamometrillä, tuolilla istuen. Dominoivan käden maksimaalisen suorituksen tulosta verrataan viitearvoihin.

Tervetuloa puristelemaan – vahvalla kädenpuristuksella pidempään elämään!



Dynamometrillä suoritettavalla testillä mitataan puristusvoimaa, jolla on suora yhteys arjessa selviytymisessä.

Fyysinen liikunta ja ulkoilu kuuluu kaikille



Keppijumppa on kevyttä venyttelyä ja liikkuvuutta edistävä liike, jota voi suorittaa sekä sisällä että ulkona.

Kevyttä, fyysistä mielikuva-jumppaa tarjoillaan Vanhustenviikon tiistaina Yhdessä luontoon -tapahtumassa Yli-Siurualla. Luontomielikuva-jumpan ovat laatineet yhteistyössä Arja Panuma ja Marko Väyrynen. Liiketyöskentelystä vastaa fysioterapeutti Annika Heikkinen, joka on mukana Pudasjärven kaupungin Voimaa vanhuuteen -hankkeessa Siuruan Kylä ry:n edustajana.

Annikalla on Fysio Aurea-niminen fysioterapiayritys, minkä toimitilat löytyvät Hyvän olon keskus Pirtin pää-oven vierestä. Fysioterapian ja hieronnan lisäksi yritys suunnittelee ja toteuttaa erilaisia liikunta- ja fysioterapiaryhmiä

toiveiden mukaan yrityksille, yhteisöille sekä kansalaisopistolle.

Annika Heikkinen myös kouluttautuu opastamaan ulkoiluystäviä.

Ulkoilu on ikäihmiselle tärkeää sillä se parantaa tasapainoa, virkistää muistia ja edesauttaa parempaa yöunta. Ulkoillessa myös vanhus pääsee osallistumaan, asioimaan sekä tapaamaan muita ihmisiä. Kaikille ulkoilu ei ole mahdollista ilman avustajaa, jonka vuoksi Pudasjärvelle tarvitaan ulkoiluystäviä. Kuluvaan syksyn aikana on tarkoitus järjestää "Ulkoiluystäväksi ikäihmiselle" -koulutus, joka on maksutonta ja ulkoiluystävä-

toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen. Näin saadaan kylille omia ulkoiluystäviä ikäihmisille.

Koulutuksesta tullaan kertonnan myöhemmin lisää sekä kuinka siihen voi päästä mukaan.

Tiistaina kello 16.30 alka- vassa Yhdessä luontoon tapahtumassa Yli-Siuruan kou- lulla on Annika Heikkisen jumppatuokion lisäksi mah- dollista ruokailla, osallistua onnenpyörään sekä yhteisla- luhetkeen.

Ulkoilu, kevyt fyysinen liikkuminen ja musiikki ovat merkittäviä elementtejä ikäih- misen hyvinvoinnille.

Esteettömät pysäköintipaikat niitä tarvitsevien käyttöön

Liian usein liikkumis- ja toimimisesteiset törmäävät samaan asiaan ruokaostoksille tai asiointireissulle mennessä. Esteettömät autopaikat ovat varattuja, eikä kaikista ajoneuvoista löydy kyseiselle paikalle oikeuttavaa pysäköintitunnusta. On odotettava tai yritettävä uudestaan toisella kertaa.

Parhaimmassa tapauksessa, mikäli liikkumiskyky sen sallii, on mahdollista viedä auto hieman kauemmaksi ja toivoa, että voimia ja toimintakykyä riittää asiointin jälkeen autolle palaamiseen. Kaikilla ei kuitenkaan ole tätä mahdollisuutta. Liikkumiskyky voi olla huono korkean iän tai apuvälineen vuoksi tai tarvittava tila on sellainen, ettei sitä tavallisesta parkkiruudusta löydy muita ajoneuvoja kolhimatta.

Esteettömät autopaikat

ovat lähellä kaupan ovia ja tästä syystä houkuttelevat ihmisiä pysäköimään niille myös ilman lupaa - etenkin sään ollessa huono. Joissakin paikoissa esteettömät autopaikat saatetaan täyttää talvisin lumikasoilla ja kesäisin kukkaistutuksilla.

Lisäksi on tullut esille, jolloin lupakortin omaava istuu autossa ja liikunnallisesti terve henkilö suorittaa asiointin kohteessa tai räikeimmissä tapauksissa itse luvan haltija on normaalisti liikkuva henkilö, mutta käyttää vammaisille tarkoitettuja paikkoja hyväkseen aikaisemmin saavutetun edun mukaisesti. Liikkumisesteisten pysäköintipaikkojen riittämättömyys sekä niiden väärinkäyttö on yleistä joka puolella. Pysäköivällä joko ei ole lupaa, luvanhaltija ei ole mukana tai on väärinnetty lupa.

On hyvä muistaa, että pysäköintitunnusta ei myönnetä kenellekään turhaan, vaan sairaudesta, iästä, viasta tai vammasta aiheutuu olennaista haittaa pysäköintiluvan haltijan liikkumiselle. Paikoille on todellinen tarve. Yrityksiä ja kuntia kannustetaan maalaamaan esteettömät autopaikkansa sinisiksi. On huomattu, että sinisen värin ansiosta esteettömät autopaikat huomataan helpommin ja näin väärin pysäköiminen vähenee. Lisäksi on olemassa Autoliiton kehittämä maksuton mobiililisövellys, joka osoittaa esteettömien autopaikkojen sijainnin niitä tarvitseville.

Jotta esteettömiä autopaikkoja riittäisi, niiden löytäminen ja käyttäminen onnistuisi, tarvitaan halua yhteistyöhön sekä toimia niin kunnilta, yrityksiltä kuin myös kaikilta autoili-



Siniseksi maalatut esteettömän pysäköinnin paikat ovat selkeästi näkyvissä myös talvella. Tähän toivotaan kuntien ja kiinteistöjen omistajien panostusta.

joilta. Kunta voi varmistaa paikkojen riittävän määrän, maalata paikat sinisellä ja esimerkiksi lähteä mukaan yhteistyöhön Autoliiton kanssa kokoamaan

valtakunnallista tietokantaa esteettömistä pysäköintipaikoista. Myös yritykset ja kiinteistöjen omistajat voivat maalata esteettömät paikat sinisellä ja huolehtia ni-

den riittävyyden. Autoilijan tehtävä on huolehtia, että pysäköi oikein ja jättää esteettömät autopaikat niitä tarvitseville. Pienillä teoilla voi olla suuri merkitys!

Yhdessä luontoon -tapahtuma Siurualla

Siuruan Kylä ry. on ensimmäistä kertaa mukana järjestämässä Vanhustenviikon ohjelmaa Siurualla ja Pudasjärvellä. Tänä vuonna Vanhustenviikon teemana on

Yhdessä luontoon - joka iän oikeus, jossa huomioidaan erityisesti terveysturvallisuus. Siuruan kyläyhdistys on järjestänyt jo useamman tapahtuman, joissa on opas-

tettu varautumaan ennakkolta eri elämänvaiheiden kautta tuoviin yllätyksiin, sekä moniin muihin terveyteen, hyvinvointiin ja turvallisuuteen liittyviin tärkeisiin aihepiireihin.

Tiistaina 4.10. kello 16.30 alkavassa tapahtumassa pureudutaan luontoon liittyviin teemoihin erilaisin luovin keinoin, sekä tietoisuuksien ja musiikin kautta Yli-Siuruan entisellä koululla osoitteessa Asmuntintie 869A. Tapahtuman alussa on mahdollisuus ruokailuun omakustannehinna 10 euroa. Ruokailua varten tulee ilmoittautua ennakkoon Annikalle 040 502 0659 tai Helenalle 040 506 5498.

Ruokailun jälkeen pääsemme "luontoretelle" mielikuvajumpan avulla. Esimerkiksi tutut arkiaskareet tai marjastamiset muuntuvat helposti mielikuvan kautta jumppaliikkeiksi, joita voi kotona toteuttaa oman kiinnostuksen mukaan. Yleensä liikunnan avulla ylläpidetään ja parannetaan lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa sekä kävelykykyä. Lisäksi liikunta vaikuttaa mielen hyvinvointiin ja muistiin sekä antaa



Musiikkinsa myötä Valto Savolainen muuntautuu monoksi. Miska Pressan Katti esiintyi kesällä Pudasjärven Markkinoilla.



Syksyistä sielunmaisemaa Siurualla.



Musiikki virkistää kehoa ja mieltä.

edullista tukea ennaltaehkäisyyn.

Siurualle sekä muihin vanhustenviikon tapahtumiin on mielikuvajumppaa varten mielikuvitukselle rakennettu mielenkiintoinen tarina, joka selviää paikan päällä.

Musiikki on olennainen osa elämäämme, joka vaikuttaa voimakkaasti tunteisiimme ja koskettaa eri elämänalueita. Kuulemme illan aikana asiantuntijoita ja koemme elävän musiikin kaut-

ta lisää sen merkityksestä mieleen ja kehoon, sekä aiheesta miten monenlaisia mahdollisuuksia luonto tarjoaa liikkumiseen. Illan päätteeksi meitä viihdyttää monitaiturimuusikko Valto Savolainen.

Vanhustenviikolle on rakennettu eri yhteistyötoimien kanssa kattava ja monipuolinen ohjelmisto eri päville. Siuruan tapahtumassa Siuruan Kylä ry:n yhteistyökumppaneina ovat Pudasjärven SPR, Voimaa Vanhuuteen

-hanke, Poplin Elo ja iloja kylille -hanke, Asmuntin Maa- ja kotitalousseura sekä Yli-Siuruan entisen koulun omistajat Eila ja Jorma.

Tervetuloa osallistumaan ja kokemaan mitä kaikkea vahvalla yhteistyöllä on saatu aikaan. Tapahtuma on kaikille avoin.

Ystävä kuuntelee ja tukee vapaaehtoisesti

Kuka tahansa voi kokea yksinäisyyttä. Erilaiset elämäntilanteet ja -muutokset voivat aiheuttaa yksinäisyyden tunteita. Jokainen haluaa seurata, ystävyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksikin myönteinen ihmissuhde helpottaa yksinäisyyttä.

Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset ystävät ovat aivan tavallisia ihmisiä, jotka kuuntelevat ja ovat henkisenä tukena. Kuka tahansa voi olla vapaaehtoinen ystävä, sillä mitään erityistaitoja ei tarvita. Tärkeintä on olla läsnä. Uusille vapaaehtoisille on jatkuva tarve, sillä lisääntynyt yksinäisyys nähdään jo kansantautina.

Vapaaehtoisiksi ystäväksi pääsee käymällä ystävätoiminnan peruskurssin. Kurssi perehdyttää Punaisen Ristin vapaaehtoistoimintaan ja ystävätoiminnan eri muotoihin. Lisäksi kurssi antaa valmiuksia vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen.

Monet vapaaehtoiset ystävätoiminnan palkitsevana vapaa-ajan tekemisenä, joka antaa enemmän kuin ottaa. SPR:n Pudasjärven osastolla on ystävätoimintaa useassa eri muodossa.

Osastolla voi toimia henkilökohtaisena vapaaehtoisena ystäväksi esimerkiksi ikäihmiselle. Kahdenkeskeisten ystävien vahvuutena on se, että ystäväydestä voi tehdä niin aktiivista ja omanlaista kuin



Riksapyröä on Pudasjärvellä jo käytössä. SPR:n Pudasjärven osasto on hankkimassa toiseksi vanhusten ja vammaisten ulkoiluttamisvälineeksi vieripyörää, jossa myös kuljetettava pääsee polkemaan. LähiTapiola Pohjoinen lahjoitti uutta pyörää varten huomattavan summan, mutta vielä puuttuu hankintahinnasta jonkin verran.

haluaa. Ystävät voivat kahvitella, käydä kävelyllä tai vierailulla kirjastossa. Ystävän kanssa saa yhdessä miettiä, miten tavataan.

Osasto järjestää myös satunnaisia ryhmämuotoista ystävätoimintaa. Ryhmätoiminta on monipuolista, sillä se on järjestänyt osallistavaa toimintaa makkarapaistosta ja ruokajaosta juhannustansseihin. Ryhmätoiminnan vahvuutena on mahdollisuus osallistua tapaamisiin omien mahdollisuuksien mukaan, sillä se vaadi suurta sitoutumista.

Pudasjärven ystävätoiminnassa on myös oma suurta suosiota herättänyt erikoisuutensa. Osastolla on oma sähkömoottorilla toimiva Riksapyröä, joka on ollut aktiivisessa käytössä. Osasto kouluttaa halukkaita vapaaehtoisia riksapyröän kuljettajiksi. Koulutus koostuu teoriasta ja käytännön harjoittelusta, ja sen käytyään vapaaehtoinen voi varata ja käyttää pyörää.

Riksan lämmin vastaanotto on innoittanut osastoa investoimaan myös toiseen pyörään. Suunnitteilla on

vieripyörän hankkiminen. Vieripyörässä myös kuljetettava saa polkea kuskin apuna, ja on aktiivisempi vaihtoehto Riksapyröän kyydissä istumiselle.

Pyörät ovat kullannarvoisia Pudasjärven ystävätoiminnalle, sillä luonto ja ulkoilu nähdään vauvasta vaariin rakkaana harrastuksena. Riksa- ja vieripyörä mahdollistavat tuulen tunteen hiuksissa vielä silloinkin, kun ei enää itse pysty liikkumaan.



Tassut liikkeelle!

Kaikille jalkojen hyvinvointi ja niiden hoito on tärkeää iästä ja sukupuolesta riippumatta. Mikäli pitkät, paksuuntuneet kynnet painaa, on kävelykin vaikeaa. Aina ei myöskään itse pysty enää hoitamaan jalkoja tai oikeita välineitä ei löydy kotoa. Tällöin avun saa jalkahoitajalta.

Kovettumien hiominen, kynsien leikkaaminen, jalkojen hierominen ja rasvaaminen ovat ensiaskeleita hyvinvointiin jalkoihin ja ulkoiluun sekä liikkumisen riemuihin.

Ikä ja erilaiset sairaudet vaativat säännöllistä jalkojen hoitamista.

Jalkahoitola Stressipiste on toiminut Pudasjärvellä jo toistakymmentä

vuotta. Yrittäjä, jalkahoitaja Pirjo Leino suorittaa myös kotikäyntejä sekä ohjaa rentouttavia kerhoiltojen jalkakylpyjä.

Vanhusten hoivakodeissa Leino käy huoltamassa elämäntyönsä tehneitä, väsyneitä jalkoja. Jalkahoitola Stressipiste antaa lymfahoitoja, kuumakivihierontaa, kehon puhdistushoitoja sekä vyöhyketerapiaa jalkahoitajien lisäksi. Yritys toimii osoitteessa Varastotie 5, missä on myös alan tarvitemyyntiä.

Säännöllinen jalkojen hoitaminen, liikunta ja monipuolinen ruokavalio edesauttavat kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä ehkäisevät muita jalkavaivoja.

Törmäsen valokuvanäyttely avataan Vanhustenviikolla

Keskiviikkona 5.10. avautuu uusi taidenäyttely Taidedekamarissa. Valokuvaaja Tiina Törmänen tuo esille omaa valokuvataidettansa. Näyttelyyn voi käydä tutustumassa lokakuun ajan.

Tiina Törmänen on syntynyt Posiolla ja hän on valokuvannut vuodesta 1998 lähtien.

Varhainen tuotanto 1998 - 2010 on dokumentaarista valokuvaa alkukulttuureista ja ihmisistä pääkaupunkiseudulta. Vuonna 2010 hän siirtyi digitaaliseen tekniikkaan ja samalla maisemakuvausten pariin.

Vuonna 2018 Törmänen kiinnostui vedenalaisesta maailmasta ja aloitti laite-sukeltamisen. Siitä lähtien hän on keskittynyt kuvaamaan ennennäkemättömiä arktisia vesisiä Pohjois-Suomen alueella.

Taiteellisen työskentelyn ohessa Tiina Törmänen on toiminut studioassistenttina, tehnyt erilaisia mainoskuvauksia, tuottanut timelapse -materiaalia sekä videokuvaa luontodokumentteihin, televisioon sekä valkokankaalle. Hän on pitänyt valokuvaustyöpajoja ja ollut valokuvausoppaana Lapissa.

Valokuvaajana Tiina Törmänen on kiinnostunut vesiemme näkemättömästä puolesta ja siitä miltä elämä näyttää pinnan alla, maailmassa, joka on aina ollut niin lähellä, mutta silti kovin kaukana.

Vieraillessaan kymme-



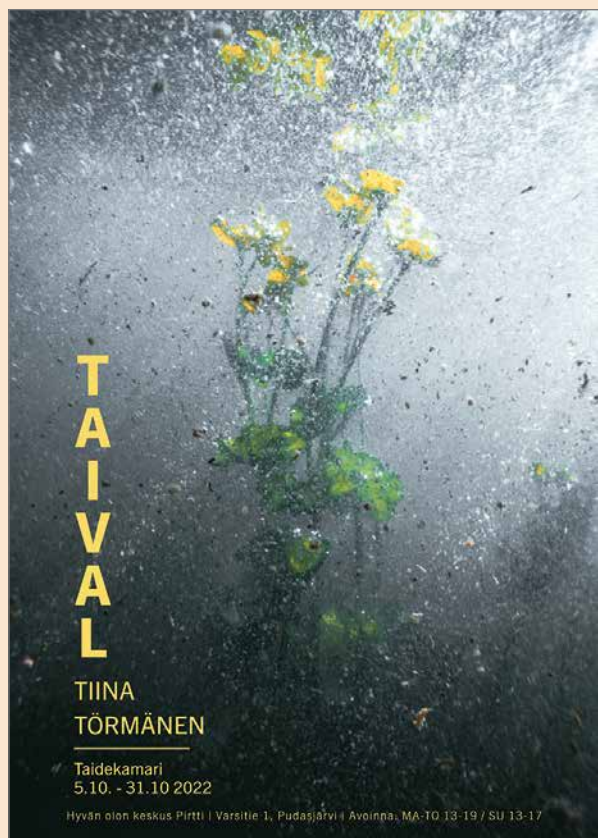
Tiina Törmänen avaa vedenalaisen valokuvataidenäyttelyn Pirtin Taidedekamarin.

nissä pohjoisen vesissä Törmänen on kokenut pinnanalaisen maailman ikäikaisena tilana, joka yllättää outoudellaan ja koskematomuudellaan. Siellä aika tuntuu pysähtyneen.

On aivan hiljaista, mutta hetkessä saa kokea olevansa uteliaan ja vilkkaan ahvenparven piirittämänä.

-Vedessä oleminen on muuttunut alun ihmetyksen jälkeen meditatiiviseksi kokemukseksi. Vedessä rentoudun ja tulen yhdeksi tuon hiljaisen maailman kanssa. Sukeltamisesta on tullut minulle rutinoitumisen myötä kokemus, jonka aikana olen pohtinut elämäniäni sekä käsitellyt tunteitani, luonnehtii Tiina Törmänen omaa työtään.

Taival-valokuvanäyttely on Törmäsen kasvutarina kerrottuna vedenalaisin otoksin, joka kertoo iloisen lapsuuden ja väkivaltaisen teini-ikäisen rikkoman minäkuvan eheytyemisestä pitkän taipaleen jälkeen.



TAIVAL-taidenäyttely vie katsojan tutustumaan toisenlaiseen maailmaan pinnan alla.

Musiikki tuo hyvää mieltä kuulijalle ja esiintyjälle

Eläkeläisten Pudasjärven yhdistys ry:n laulukööri aloitti toimintansa noin 10 vuotta sitten käymällä satunnaisesti ilahduttamassa ikäihmiä eri hoivakodeissa ja kerhoissa. Yhdistyksen omassa kerhossa kuoron viralliseksi nimeksi äänestettiin Kööri kuutisen vuotta sitten.

Kööri kokoontuu laulamaan joka toinen viikko ennen kerhon alkua. Kuoroa johtaa kansalaisopiston musiikinopettaja Terhi Laitinen sekä hoivakodeissa esiintyessä diakoni Marko Väyrynen.

Kuoron hanurisaestyksestä vastaa Väinö Lybeck. Esiintyviä kööriäisiä on tällä hetkellä 19.

Esiintymisemme viimeinen laulu on aina Veteraanin iltahuuto. Se hermistää sekä kuulijat että laulajat. Kööri on saanut paljon kiitosta



Pari vuotta sitten otetussa kuvassa paikalla olleita ja vielä toiminnassa mukana olevia kööriäisiä pukeutuneina Pudasjärven Osuspankin lahjoittamiin esiintymisasuihin.

ja kokemuksemme mukaan vierailuja odotetaan ja olemme aina tervetulleita.

On ilo olla yhdessä ja viettää pieniä, mieleenpainuvia hetkiä vanhusten lu-

na laulaen.

Vanhustenviikon ohjelmassa on useassa eri paikassa monenlaisia musiikkiesiintymisiä ja -tapahtumia.

Kyllä musiikin voima on ihmeellinen!

Vanhustenviikon kirjastovierailu

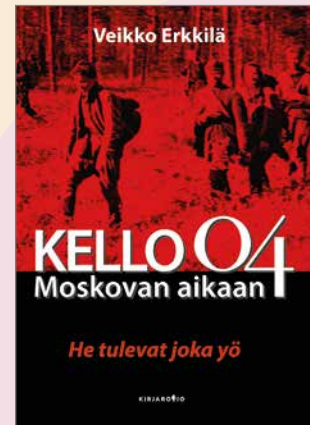
Pudasjärven kirjastossa on Vanhustenviikon torstaina 6.10. alkaen kello 17 kirjailijavieraina Veikko Erkkilä, joka kertoo kuvin ja sanoin kolmannesta partisaani-aiheisesta kirjastaan "Kello 04 Moskovan aikaan".

Ukrainassa tapahtuu nyt samaa kuin Suomen itärajan kylissä jatkosodan aikana. Siviilikohteisiin isketään ja tekoja peitellään tai selitetään propagandalla ja valheilla.

Suomen itäisten pienten kylien kokemien murhien ja henkisten vammojen seuraukset osoittavat, kuinka suuren vaikutusvallan sotarikollisuus saa pelotevoimallaan. Hyökkäysten seuraamuksista kärsineiden ihmisten hu-

maamiset tai unohtamiset ovat mitanneet myös meillä Suomessa oman maan poliittisten aikakausien ilmapöytä. Tällä hetkellä Suomi näkee Venäjän ja maailman radikaalisti erilaisena kuin koskaan sotavuosien jälkeen.

Vuosituhanen vaihteessa Suomi käynnisti neuvostopartisaanien rikoksista poliisitutkimukset. Vaikka tutkinta on kesken Venäjän yhteistyöhaluttomuuden vuoksi, Erkkilä on saanut kirjaansa varten poikkeusluvalla mahdollisuuden perehtyä tutkinta-asiakirjoihin. Mistä lähtivät partisaaniosastojen saamat käskyt? Tähtään ja muihin keskeisiin, avoimiin kysymyksiin Venä-



Kello 04 Moskovan aikaan on Erkkilän kolmas partisaani-aiheinen kirja.

jältä ja Suomesta saadut uudet tiedot antavat vastauksia. Veikko Erkkilä on aiheen johtava asiantuntija.



Kirjailija Veikko Erkkilä vieraillee Pudasjärven kirjastossa kertomassa mielenkiintoisia asioita uusimman kirjansa työstämisestä sekä sen teettämästä tutkimustyöstä.

Kirjan voi ostaa torstai-ilan tilaisuudessa.

Siivousapua ikäihmisille

Toukokuusta asti Pudasjärvellä toiminut Räisänen siivous- ja kiinteistöpalvelu on yritys, joka 25 vuoden kokemuksella tuottaa puhtaanapalveluita kaikille niitä tarvitseville.

Syksy tuo tullessaan ikkunoitten pesua ja pienten pihojen haravointia. Näitä palveluita yrittäjä Anna-Mari Räisänen markkinoi juuri tähän vuodenaikaan.

Pakkasten tultua ovat vuorossa sisäsiivoukset ja koska joulukuun on jo ovelta, niin koskaan ei ole liian aikaista varata siivoojan kalenteriin itselle sopiva siivousajan kohta. Talven edetessä myös pienet lumityöt asiakkain

omilla välineillä on mahdollista suorittaa.

Anna-Mari Räisänen käyttää omia työvälineitä sekä hajusteettomia, kotimaisia pesuaineita, joten asiakkaan ei tarvitse miettiä, että onko nyt oikeanlaisia tarvikkeita tarjottavana ammattilaiselle.

Yrityksellä on vastuuvakuutus, joten siltäkin osin asiat ovat yrittäjän ja asiakkaan näkökulmasta katsoen kunnossa.

Ei niin pientä asiaa, etteikö voisi soittaa ja kysyä puhtaanapalvelua Räisänen siivous- ja kiinteistöpalvelulta numerosta 041 314 9962.



Anna-Mari Räisänen suorittaa puhtaanapalveluja sekä yksityisille että yrityksille. Kuva: Ape Nieminen

Voimaa vanhuuteen

Pudasjärven kaupunki on osana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen kolmivuotisessa ohjelmassa, jonka päämääränä on edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden yli 75-vuotiaiden ikäihmisten liikuntakykyä ja itsenäistä selviytymistä liikunnan avulla.

Tavoitteena on lisätä iäkkäille kuntalaisille arkiliikunnan mahdollisuutta ja ulkoilua sekä ohjattua lihasvoima- ja tasapainoliikuntaa. Lisäksi halutaan antaa vinkkejä omaehtoiseen liikuntaan. Liikkuessa fyysinen kunto vahvistuu ja mieli virkistyy!

Pudasjärvellä tähän ohjelmaan on sitoutunut useita eri yhdistyksiä sekä seurakunta. Näin halutaan levittää ohjelman toimintaa ja viestintää mahdollisimman laajalle.

Ikäinstituutin mentorit ovat kouluttamassa ja tuke-
massa tätä työskentelyä.

Ohjelma kestää kolme



Pudasjärvellä toimitaan Voimaa vanhuuteen -ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä ikäihmisille omaehtoista arkiliikuntaa erilaisilla menetelmillä.

vuotta ja kaupunki on sitoutunut seurantaan, arviointiin ja raportointiin sekä toiminnan koordinointiin, koulutuksiin osallistumiseen ja mahdollisiin tilakustannuksiin.

Ikäihmisten hyvinvoinnin lisäämiseen Pudasjärven kaupungin tavoitteena

on tämän ohjelman avulla kotona asumisen tukeminen, sivukylien pysyminen elinvoimaisina, uudenlaisen verkostoitumisen käynnistäminen sekä yhdistystoiminnan tukeminen.

Pudasjärven kaupungin liikunnanohjaaja Malle Haas antaa tarpeen mukaan li-

sätietoa ohjelmasta. Ohjelmassa mukana olevat toimijat jalkautuvat esittelemään toimintaa, tekemään mittauksia ja antamaan liikuntavinkkejä erilaisiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin. Voimaa vanhuuteen -ohjelma on vahvasti mukana myös Vanhusten viikolla 2.-9.10.

Pudasjärvellä Yhdessä luontoon virtuaalisesti!

Valmistumassa on toiminnallinen, virtuaalinen luontokävely Pudasjärvellä.

Kuvat ovat Pudasjärveltä ja lähiympäristöstä olevia luontokuvia. Kuviin liittyy toiminnallinen osuus, kuten esimerkiksi Sarakylässä kurkotellaan puiden latvoihin, Korentojärvellä soudetaan, Siuruulla ryhdymme vanhan ladon korjaustoimiin.

Piipahdamme myös paikalliseen tapaan hillasuolla ja harjoittelempa puiden hilaamista. Aittojärvellä mietimme arvoitusta, viikatetta tarvitaan Syötteen poluilla ja niin edelleen.

Upeat luontokuvat on

ottanut Marko Väyrynen. Ajatuksena on laittaa virtuaalinen luontokävely sosiaaliseen mediaan, josta halukkaat voivat sitä käyttää. Kuvat tuovat Pudasjärven luontoa tunnetuksi hienolla tavalla.

Ajatus toiminnallisesta luontokävelystä lähti pohdinnasta, että lokakuussa sää voi ulkona olla hyvinkin vaihtelevaa ja koska tämän vuoden Vanhustenviikon teemana on Yhdessä luontoon, me päätimme tuoda luonnon, säästä riippumatta, virtuaalisen ja toiminnallisen luontokävelyn muotoon. Tuuppa mukaan!



Takasuo on saanut aarteen sammaleensa syleilyyn.

Tanssilla kipuja vastaan

Fysio KV:n uusin palvelu on Tanssii kipujen kanssa -ryhmä. Tavoitteena on saada pitkäaikaiskivuista ja -sairauksista toipuvia liikkumaan turvallisesti. Ryhmässä herätellään lihas- ja nivelkalvojen toimintaa, opetellaan liikkumaan kivuttomissa asennoissa, rentoudutaan ja rohkaistutaan luottamaan omaan kehoon ja sen toiminnan palautumiseen.

Esimerkiksi nivelkivut tai hankalat selkäsairaudet ra-

joittavat henkilön toimintaa ja kipu ottaa hallinnan elämässä. Kipu uuvuttaa. Ryhmässä voidaan luottamuksellisesti puhua asioista, harjoitellaan ja haetaan omia selviytymiskeinoja.

Kokeillaan erilaisia rentoutumiskeinoja ja tarjolla on liikeharjoittelun lisäksi hierontatapoja, kipugeeliä sekä pientä välipalaa.

Ryhmän toteutusta kehitetään koko ajan kohderyhmän mukaan.



Hyvinvointia ikäihmisille

Yhdessä luontoon - joka iän oikeus

Toimitus: Terttu Salmi
Mediamyynti: Terttu Salmi
Taitto: Katariina Niemitalo
Julkaisija: VKK-Media Oy

Jalkahoitola StressiPiste

- * Jalkojenhoitoa
- * C.E. Vyöhyketerapiaa
- * Kuumakivihierontaa
- * DETOX-Kehonpuhdistusta
- * Lymfaterapiaa



Tervetuloa!

Pirjo Leino
Varastotie 5,
93100 Pudasjärvi
P. 040 187 1760

PAIKALLINEN KELATAKSI

0800 415 720

Tilausnumero on maksuton 24/7

SOTE kyydit
Syöte-linattijärvi-Pintamo

040 561 6211 Syöte Taxi



Fysioterapeutin palvelut, hyvinvointi- ja liikuntavalmennukset

Foreverliving Aloe Vera-tuotteet

Vastaanotto Kauppatie 3 Pudasjärvi sekä kotikäynnit

www.katri-fysiokv.fi 0400 767 795

SYKSYN SUPERTARJOUS!



LÄÄKÄRIPÄIVÄT: pe 11.11., to 24.11. ja to 8.12.

Optikon näöntutkimus 0€!



Varaa aika P. 040 821 1819

PUDASJÄRVEN OPTIIKKA

Kauppatie 5, 93100 Pudasjärvi Puh. 040-821 1819

Palvelemme: ma ja ke klo 10-17, ti ja to klo 10-16, pe klo 10-15, la suljettu. Liike kiinni pe 7.10.!



**PUDASJÄRVEN
ELÄKELÄISET RY:N**

SYYSKOKOUS

tiistaina 11.10.2022 alkaen klo 14
seurakuntatalon rippikoulusalissa.
Esillä: Yhdistyksen sääntöjen 7 §:ssä mainitut asiat.
Kahvitarjoilu.
Tervetuloa! Johtokunta



**PUDASJÄRVEN
ELÄKELÄISET RY:N**

LIVON RETKI

torstaina 13.10.
Lähtö: Oikopolun pysäkiltä klo 11.
Retkellä tutustutaan paikalliseen toimintaan ja
Livon koululla nautitaan lounas.
Ilmoittautumiset 5.10.2022 mennessä Jukalle
puh. 040 517 5266 (myös tekstiviestillä).
Tervetuloa! Johtokunta



**PUDASJÄRVEN
ELÄKELÄISET RY:N**

IKÄIHMISILLE OPASTUSTA ÄLYLAITTEIDEN MONIPUOLISEEN KÄYTTÖÖN

Ensimmäinen kokoontumiskerta to 29.9.
klo 16. Paikka: Kauppatie 4, 2 krs.
Kurssin vetäjä: Mika Suoperä. Kurssista ei peritä
osallistujilta maksua. Ilmoittautumiset paikan päällä.
Mehutarjoilu.
Tervetuloa! Johtokunta



**ELÄKELIITON PUDASJÄRVEN
YHDISTYS RY. JÄRJESTÄÄ**

JÄSENISTÖLLEEN MATKAN JOULUN RAUHAA -KONSERTTIIN

Oulun tuomiokirkkoon la 10.12. (alk. 19.00).
Esiintyjät Saija Tuupanen & Teemu Roivainen.
Lähtö Oikopolun pysäkiltä klo 17.30.
Matkan hinta 35 € / hlö, sis. matkan ja lipun.
Sitovat ilmoitukset 7.10. mennessä
0400 281 023 Pekkala Reijo. *Matkalla arpajaiset.*

KILPIRAUHASSAIRAIDEN VERTAISTUKI- / JÄSENILTA PUDASJÄRVELLÄ

torstaina 6.10. klo 17.00
Seurakuntatalolla, Varsitie 12.
Ravintovalmentaja Pirkko Baas pitää luennon
Kilpirauhasen vajaatoiminta ja painonhallinta.
Kahvitarjoilu ja arpajaiset.
Tervetuloa!
Vetäjänä Tuula Vikström 050 485 5845
Seuraava vertaisilta on to 6.10.



Oulun Seudun KILPI ry.
www.oulu.seudunkilpi.com

"YHDESSÄ LUONTOON" Vanhustenviikko

SUNNUNTAI 2.10. seurakuntakoti
klo 11.00 Mikkelinpäivän perhemessu

KESKIVIIKKO 5.10.
seurakuntakoti
klo 13.30 Viikkomessu
17.00 Valto Savolaisen
konsertti

Ennen konserttia kahvitarjoilu,
virtuaalinen luontokävely,
tuolijoogaa ja puristustesti



TORSTAI 6.10. Rajamaanranta
klo 12.00 Ulkoilua Rajamaanrannassa,
luontobingo, yhteislaulua, makkaran ja
tikkupullan paistoa. Kokoontuminen Raja-
maanrannan nuotiopaikalle.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Yhteistyössä Pudasjärven seurakunta,
Oulunkaaren päivätoiminta, Pudasjärven kaupunki



**Räisäsen
SIIVOUS- ja
KIINTEISTÖPALVELU**

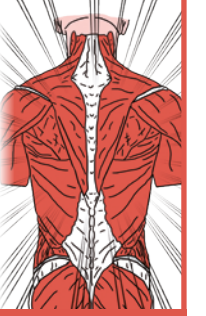
- Kotisiivoukset
- Suursiivoukset
- Ikkunoitten pesut
- Pienet pihatyöt ja -siivoukset
- Mökkisiivoukset

SOITA IHMEESSÄ!!! 041 314 9962
raisasensiivousjakiinteistopal@gmail.com

Koulutettu hieroja MIKA LUOKKANEN

AJANVARAUKSET:
0400 998 361
mika.luok@gmail.com

e-passi käy maksuvälineenä



TORITIE 2, PUDASJÄRVI (KÄYNTI SISÄPIHAN PUOLELTA)



**Pudasjärven
Reumayhdistyksen**

KERHO

seurakuntakeskuksen rippikoulusalissa
keskiviikkona 5.10. klo 14.
Tervetuloa!



Vanhustenviikko 2. - 9.10. - "Yhdessä luontoon"

SUNNUNTAI 2.10. VANHUSTENVIIKKO ALKAA

klo 11.00
Mikkelinpäivän perhemessu
seurakuntakodilla

MAANANTAI 3.10.

klo 13.15 - 14.15
Boccia -turnaus, Vanhusten palvelukeskus
Tule opettelemaan helppoa ja hauskaa lajia.
Eläkeliiton Pudasjärven yhdistys ry opastaa.
Kahvitarjoilu

14.30
Olavi Virta -konsertti
Vanhusten palvelukeskuksessa
Esiintyjänä Mikael Meri. Vapaa pääsy. Tervetu-
loa nauttimaan ikivihreistä sävelistä!
Järjestää Oulunkaari, Pudasjärven kaupunki/
kulttuuripalvelut

TIISTAI 4.10.

klo 13.30
Puristusvoimamittaus, Pirtti

klo 14.00 - 16.00
Kodin kunnossapito ja turvallisuus -luento,
Pirtti

Tule kuuntelemaan, kun Vanhustyön Keskus-
liiton korjausneuvoja Jari Mustonen kertoo
ikäihmisten asunnon muutostöiden neuvon-
tapalveluista. Luennossa kuullaan vanhusten
asumiseen, esteettömyyteen ja turvallisuuteen
liittyvistä asioista. Tilaisuus on avoin kaikille.
Kahvitarjoilu klo 13.30 - 14.30.
Järj. Eläkeliiton Pudasjärven yhdistys ry.

klo 16.30
Yhdessä luontoon -tapahtuma
Yli-Siuruan koululla (Asmuntintie 869A)
Mahdollisuus ruokailla omakustannushintaan
(10€). Mikäli haluat ruokailla, ilmoita siitä ja
mahdollisesta ruokarajoitteestasi ennakkoon
26.9. mennessä Annikalle p. 040 5020659 tai
Helenalle p. 040 5065498.

- Luontomielikuvajumppa
- Onnenpyörä
- Musiikin merkitys hyvinvointiin
- Luonto liikunnan mahdollistajana
- Valto Savolainen yhteislaulua (n. klo 18.15)

Järjestää Siuruan Kylä ry., Pudasjärven SPR, Voi-
maa vanhuuteen -hanke, PopLin - Eloa ja iloa
kylille -hanke, Asmuntin Maa- ja kotitalousseu-
ra sekä Yli-Siuruan entisen koulun omistajat
Eila ja Jorma.

Tilaisuus loppuu noin klo 19.30

KESKIVIIKKO 5.10.

klo 13 - 19
Taidenäyttely: Tiina Törmäsen valokuvia, Pirtti
klo 13.30
Vanhustenviikon viikkomessu
seurakuntakodilla

klo 17.00 alkaen
Valto Savolaisen konsertti seurakuntakodilla
• Kahvitarjoilu
• Mielikuvajumppaa, tuolijoogaa, liikuntamah-
dollisuuksien esittelyä ja puristusvoimatestiä
Valton konsertti alkaa noin klo 18.15.
Järjestää Pudasjärven seurakunta, Pudasjärven
kaupunki/Liikuntapalvelut

TORSTAI 6.10.

klo 12 - 13
Digiopastus kirjastossa, Pirtti
Järjestää Pudasjärven Osuuspankki

klo 12.00
Ulkoilua Rajamaanrannassa,
lähtö nuotiopaikalta
• Rantaraitin kävely: luontobingo ja rastipistei-
tä matkan varrella
• Makkaranpaistoa ja tikkupullat
• Yhteislaulua

Järjestää Pudasjärven seurakunta

klo 17 - 19
Veikko Erkkilä: "Kello 4 Moskovan aikaan",
Pirtti

Kirjailija Veikko Erkkilä kertoo kuvin ja sanoin
kolmannesta partisaaniaiheisestä kirjastaan
Kello 04 Moskovan aikaan. Kirjan voi ostaa
tapahtumasta.

Tilaisuuksien tarjoilut on sponsoroinut
Pudasjärven kaupunki ja Pudasjärven
Osuuspankki