

Iissa-

nomat

19.3.
Nro 6/2020

Puolueista riippumaton paikkakunnan oma lehti

Jorma Sääskilahden kausi huipentui SM-kultaan

Koko kauden loistavasti menestynyt iiläinen koirahiihtäjä Jorma Sääskilähti huipensi kautensa Palveluskoiraliiton SM-kilpailuissa Keminmaalla 7.-9.3.

Yhdessä 3-vuotiaan Saksanseisoja uroksen Kössin kanssa Jorma saalisti SM-kulta. Noora Holmström toi lisäksi Jorman Riia koiralla nelostilan Iihin naisten sarjassa.

Aiemmin talvella Jorma ja 6-vuotias Saksanseisoja narttu Riia sijoituivat hopealle Kontiolahdella järjestetyissä Valjakkourheiluliiton SM-kisoissa. Mitali tuli yhdistetyssä, jossa ensin hiih-

dettiin pulkan kanssa puolet matkasta ja loppu koirahiihtoa. EM-kisoista Ruotsista tuomisina oli Kössin kanssa kahdeksas sija kisassa, jonka loppunousussa kaksikko oli kaikista nopein. Alkumatkalla nopeus ei aivan riittänyt, mutta eroa mitaleihin jäi vain 46 sekuntia.

- Tyytyväinen ole EM-kisojen saavutuksiin, joihin lähdimme ensikertalaisina ilman sijoitustavoitteita. Kössin loppumatkan vahva veto auttoi kisassa toiseksi tullutta, joka oli saanut meidän kiinni ja sai lisää puhtia loppunousussa Kössin hirmumuedosta, Jorma kertoo

EM-kisojen tapahtumista.

Iin kunnalle hän antaa kiitosta koirahiihdon harrastajien tukemisesta ja harjoitusvuorojen järjestämisestä Illinsaaren laduilta. Myös selkeitä pelisääntöjä, mitkä ladut ovat koirille sallittuja Jorma pitää hyvänä.

- Hyvin olemme mahtuneet niin hiihtäjät kuin koirahiihtäjät laduille ilman suukopua, viisi kertaa viikossa Illinsaarella harjoitteleva Jorma toteaa. MTR



Jorma ja Kössi vauhdissa Keminmaan SM-kulta tuoneessa kisassa. Kuva Mari Moisala

Hyvinvointi-liite sivut 6-17

Iin vapaa-aika
& hyvinvointi

LASTEN LEIJONAHIIHTO 22.3.2020 PERUTTU



Lions Club li on päättänyt perua Lasten Leijonahiihtotapahtuman koronaviruksen aiheuttamien riskien takia.



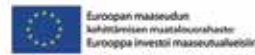
Maisemanhoitoilta Pohjois-Iissä

TI 24.3.2020 klo 18.00-20.00, Pohjois-Iin koulu, Virkkulantie 27, 91100 Ii

- Kahvit + Tilaisuuden avaus: **Anita Sievänen**, pj., Pohjois-Iin kyläyhdistys
- **Olli Häyrynen**, lampuri Pohjois-Ii: Käytännön kokemuksia maisemalaaduntamisesta
- **Kalle Hellström**, maisema-asiantuntija, ProAgria Oulu: Maisemalaaduntamiset: Kylämaiseman ja perinteisen maiseman kehittäminen ja rahoitus

Järjestäjä: Maa- ja kotitalousnaiset Oulu

Lisätieto: 020 5253, kalle.hellstrom@maajakotitalousnaiset.fi



Tapahtuma peruttu korona-viruksen vuoksi

HAUTAUSPALVELUT

A. KOVA OY

Kanssasi surun kohdatessa

Perinteikäs täyden palvelun hautaustoimisto Iissä on tukenasi kaikissa hautausasioihin liittyvissä järjestelyissä.

Kukkakaupastamme saat taidokkaasti tehtyjen surusidontojen lisäksi kimput kaikkiin tilaisuuksiin, upeat kauden kukat ja viherkasvit kotiisi.

IIN HAUTAUSTOIMISTO JA IIN KUKKAKAUPPA

Haminantie 1, 91100 Ii

P. (08) 817 6100 (24 h)

iinhautaustoimisto@arvokovaoy.fi

iinkukkakauppa@arvokovaoy.fi

Avoinna: ma-pe 9-17, la 9-13

Kukkien itsepalvelumyymälä klo 8-21

www.arvokovaoy.fi

ekukka.fi



**Kivipalvelu
Jämsä Oy**

Vesuritie 13, 90820 Kello
0445946106
info@oulunhautakivi.fi
www.oulunhautakivi.fi

- Hautakivet
- Entisöinnit
- Kaiverrukset
- Siirrot
- Asennukset

ILERAK

RAKENNUS JA SANEERAUSTYÖT
040 352 4986
www.ilerak.com



IIN SEURAKUNNAN TIEDOTE KORONAVIRUKSEEN LIITTYEN

(Kirkkohallituksen/Oulun hiippakunnan ohjeistuksen mukaisesti)

- Messut, sanajumalanpalvelukset ja kirkolliset toimitukset pidetään normaalisti ja rippikoulut toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.
- **Iin seurakunta keskeyttää toistaiseksi: kaiken kokoavan toiminnan eli kaikki kerhot, piirit, ryhmät, leirit, kuorot, tapahtumat ja konsertit.**
- Seurakunnan työntekijät ovat käytettävissä keskustelua, sielunhoitoa ja yksityistä ehtoollista varten.
- Diakonian asiakasvastaanotto toimii vielä normaalisti.

Tapani Ruotsalainen
kirkkoherra

IIN ALUE

Konfirmaatiomessu su 22.3. klo 10 Iin kirkossa. Pyhäpäivän aihe: Herran palvelijatar. Toimittaa Matti Kinnunen, kanttorina Eija Savolainen, avustaa Katri Sillanpää, Nina Peltola, Piritta Aatsinki ja Markku Jaakkola. Kolehti: Kirkon rakentamiseen Faticissa ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisryhmien voimaannuttamiseen Senegalissa Herättäjä-Yhdistyksen kautta.

Perhekirkko su 29.3. klo 10 Iin kirkossa. Pyhäpäivän aihe: Kärsimyksen sunnuntai. Toimittaa Matti Kinnunen, kanttorina Markku Jaakkola. Kolehti: Päihde ja kriminaalityöhön eri järjestöille, Kirkkohallituksen kautta.

Katso lisätietoja www.iinseurakunta.fi

KUIVANIEMEN ALUE

Sanajumalanpalvelus su 22.3. klo 12 Kuivaniemen kirkossa. Pyhäpäivän aihe: Herran palvelijatar. Toimittaa Tapani Ruotsalainen, kanttorina Markku Jaakkola. Kolehti: Kirkon rakentamiseen Faticissa ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisryhmien voimaannuttamiseen Senegalissa Herättäjä-Yhdistyksen kautta. Taksikuljetus kirkkoon vanhustentalon kerhuhuoneelta klo 11.30 tai voit tilata taksin kotiovelle p.040-5718618/Anne Miettunen. Kyydin tarjoaa Kuivaniemen kappeliseurakunta.

Perhekirkko su 29.3. klo 12 Oijärven kyläkirkossa. Pyhäpäivän aihe: Kärsimyksen sunnuntai. Toimittaa Matti Kinnunen, kanttorina Markku Jaakkola. Kolehti: Päihde ja kriminaalityöhön eri järjestöille, Kirkkohallituksen kautta.

Kappelinomisto suljettu pe 27.3. – su 3.5. toimistoasioissa ota yhteyttä Iin kirkkoherranvirastoon ma-pe klo 9-14, puh: 040 848 0078, Puistotie 3, 91100 Ii.

Katso lisätietoja www.iinseurakunta.fi



Kaunis sommitelma vapaaehtoisten tekemiä lapsia matkalla Kuivaniemen koululle. Kuvat Piritta Aatsinki

Yhteisvastuulapasia Kuivaniemen koululaisille

Yhteisvastuu 2020 tukee vanhemmuutta. Kun vanhempi voi hyvin, lapsi voi hyvin. Lapsen ja vanhemman välinen myönteinen suhde edistää lapsen kehitystä. 2020 Yhteisvastuu juhlii 70 vuotta jatkunutta taivaltaan teemalla "Sinä riität".

Kuivaniemellä teemaan liittyen on tehty muun muassa lapasia, tähän mennessä kaikille Kuivaniemen

koulun 0-6 luokan oppilaille.

- Ajatuksena on ollut viestittää yhteisvastuun sanomaa alakoululaisille ja heidän perheilleen.

Jokainen lapsi tarvitsee vierelleen turvallisen, lämpimän aikuisen. Sinä riität, on viesti, joka lapasten mukana lähtee koteihin, diakonissa Piritta Aatsinki kertoo.

Vapaaehtoisia kutojia

on ollut runsaasti. Eläkeläisten Kuivaniemen yhdistys tarttui innolla haasteeseen, samoin Pohjois-Suomen syöpäyhdistyksen Kuivaniemen kerholaiset, sekä useita muita vapaaehtoisia.

Lapaset lähtivät koululle ensimmäisen kerran viime viikon perjantaina, jossa luovutustilaisuudessa saatiin kokoontua oppitunnin verran yhteisvastuun äärelle.

- Käsitöiden tekeminen tuntuu olevan monille mukava tapa tehdä vapaaehtoistyötä. Edellisessä kokoontumisessa suunnittelimmekin, että kampanja jatkuu. Teemme lapasia niin, että niistä pääsisivät osalliseksi myös yläkoululaiset, Aatsinki paljastaa kuivaniemelaisten jatkosuunnitelmista. MTR



Kuivaniemellä Yhteisvastuulapasia on tarkoitus tehdä yläkoululaisillekin.

Iisa
nomat

Puolueista riippumaton paikkakunnan oma lehti
Jakelu: 4800 kpl, yritykset ja taloudet Iin alueella.

www.iisanomat.fi



Henkilökohtainen tapaaminen sopimuksen mukaan. Sovi puhelimitse.

Julkaisija:

Iin Lehti Oy/VKK-Media Oy, sähköposti: info@iinlehti.fi

Vastaava toimittaja:

Heimo Turunen 0400 385 281, info@iinlehti.fi

Toimittaja Ii

Matti-Tapio Rissanen 044 974 4537, mattitapio.rissanen@gmail.com

Ilmoitusmyynti:

Heimo Turunen 0400 385 281, info@iinlehti.fi

Terttu Salmi 0400 499 745, terttu.k.salmi@gmail.com

Pauli Tiiri 045 110 9012, pauli.tiiri@gmail.com

Sivunvalmistus:

VKK-Media Oy, Eila Lahtinen 0400 584 184, eila.lahtinen@vkkmedia.fi

Painopaikka: Suomalainen Lehtipaino Oy, Kajaani

Yrittäjät

jäsenrytys

**SEURAAVA IISANOMAT NRO 7
ILMESTYY TO 2.4.2020.**
Lehteen tuleva aineisto toimitukseen
miehellään to 26.3.2020 mennessä.

HINNAT:

Etusivu 1,40 e pmm

Takasivu 1,30 e pmm

Sisäsivut 1,20 e pmm

(hintoihin lisätään alv 24 %)

Tilauhinna muualle 12 kk 50,00 €

Hinta sisältää alv. 10%.

YRITTÄJÄ! Ota yhteyttä ja kysy tarjousta ilmoittelusta.

Lehden sivulla on 6-palstaa

PALSTAKOOT:

1 p 40 mm

2 p 83 mm

3 p 127 mm

4 p 170 mm

5 p 214 mm

6 p 257 mm

1 sivu 257x355 mm

Suuremmista ilmoituksista kysy tarjous

Iisanomat ilmestyy joka toinen viikko (parillisina viikkoina).

Aineiston toivotaan olevan toimituksessa mielellään edellisen viikon torstaina.

Virheestä, joka johtuu esim. epäselvästä käsikirjoituksesta tai puhelinviestistä sattuuneesta väärinkäsityksestä lehti ei vastaa. Mikäli ilmoitusta ei tuotannollisista tai muista toiminnallisista syistä (esim. lakko) tai asiakkasta johtuvista syistä voida julkaisua, lehti ei vastaa ilmoittajalle mahdollisesti aiheutuvasta vahingosta. Lehden vastuu ilmoituksen poistamisesta tai julkaisemisesta sattuuneesta virheestä rajoittuu enintään ilmoituksesta maksetun maksun määrän palauttamiseen. Muistutus virheellisestä ilmoituksesta on tehtävä lehdele 8 vrk:n kuluessa ilmestymispäivästä.



ilmestyy joka toinen viikko torstaina
parillisina viikkoina.

Ilmajakelulehti, joka jaetaan jokaiseen talouteen lissä.

Tarkennuksia koronavirusohjeistuksiin Oulunkaaren alueelle

Oulunkaaren terveystalot kehottaa Oulunkaaren kuntien asukkaita noudattamaan THL:n, Pohjois-Pohjanmaan infektio-
torjuntayksikön ja Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin suosituksia koronavirus-
varautumisessa. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella tapauksia on tähän mennessä 19 ja Lapin alu-
eella 1. Oulunkaaren alueella tapauksia ei ole todettu.

Koronavirus tarttuu helposti ja on vaarallinen nimenomaan vanhuksille. Erityisen tärkeää on suojella riskiryhmiä, joita ovat ikääntyneet ja perussairaat. Tämän takia Oulunkaaren palvelu-
yksiöihin ei oteta vastaan vierailijaryhmiä, ja suositetaan muu-
tenkin nyt välttämään vierailuja Oulunkaaren asumisyksiköissä ja vuodeosastoilla. Infektio-
oireisten vierailut on kielletty. Mikäli haluat vierailuasi yksiköissä, ota puhelimitse yhteyttä henkilökun-
taan.

Mitä tehdä, jos epäilee saaneensa koronavirusinfektion?

Jos epäilee saaneensa koronavirusinfektion, tilanteessa ei ole kiire ja on tärkeää toimia harkitusti. Terveyskeskukseen ei kannata lähteä, vaan välttää ylimääräistä liikkumista ja kontakteja. Ensimmäinen yhteydenotto tulee tehdä puhelimitse alueellisiin neuvontanumeroihin, joissa arvioidaan jatkotoimenpiteet. Virka-aikoina voi ottaa yhteyttä myös Oulunkaaren terveysasemille.

**Alueellinen neuvotonumero on Iin, Pudasjärven, Utajärven ja Vaalan osalta OSYP:n (Oulun seudun yhteispäivä-
tyys) numero 08 315 2655. Simon osalta neuvotonumero on 040 825 1072. Numerot palvelevat ympärivuorokautisesti.**

Koronavirusinfektio voi tulla kyseeseen, jos kaksi kriteeriä täyttyy: jos henkilö on ollut epidemiaalueilla tai lähikontaktissa varmennetun koronavirusstartunnan saaneen henkilön kanssa. Lisäksi henkilöllä on akuutin hengitystieinfektion oireita, kuten kuume, yskä tai hengenahdistus. Oireet alkavat noin 14 vuorokauden sisällä altistumisesta.

Muista myös yleiset suositukset koronavirusinfektioon liittyen:

1. Vältä ylimääräistä matkustamista työssä ja vapaa-ajalla. Jos palaat ulkomaanmatkalta, ota puhelimitse yhteyttä lähimmälle terveysasemallesi, josta saat toimintaohjeita. Etätyön tekemistä ja etäyhteyksien käyttöä on syytä hyödyntää mahdollisten tartuntojen vähentämiseksi. Terveystieteiden ja opetusalan työntekijöille suositellaan 7 - 14 päivän karanteenia. Poissaolon pituus arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

2. Älä mene töihin, kouluun tai päivähoidon sairaana. Jos sinulla on infektio-
oireita (yskä, nuha, hengenahdistus), sairasta kotona ja vältä sosiaalisia kontakteja niin kauan kuin oireet kestävät.

3. Vältä suuria yleisötilaisuuksia infektion leviämisen ehkäisemiseksi. Ulkona voi liikkua vapaasti, mutta muihin ihmisiin kannattaa pitää pieni etäisyys.

4. Vähennä sosiaalisia kontakteja ja rajoita ei-välttämätöntä toimintaa myös vapaa-ajalla (esim. harrastukset ja muu vapaa-
aika).

5. Vältä käteilyä ja muista hyvä käsi- ja yskimishygieneia.

Koronaviruselta voi suojautua kuten muiltakin hengitystieinfektioilta

Hengitystieinfektioita vältetään parhaiten huolehtimalla käsi- ja yskimishygieneiasta. Esimerkiksi tavallinen flunssa sekä influenssan, RS-viruksen ja hinkuyskän kaltaiset taudit tarttuvat yskiessä ja aivastaessa hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä. Kätet kannattaakin pestä aina:

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoja ja ruokailua
- wc-käynnin jälkeen
- niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö

Lisäksi kannattaa käyttää kertakäyttöisiä käsipapereita tai henkilökohtaisia pyyhkeitä sekä suojata suunsa ja nenänsä kertakäytönälinalla, kun yskii tai aivastaa.

Viimeisimmät uutiset ja päivitettyt tiedot koronaviruksesta saat aina Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n sivuilta: www.thl.fi. Oulunkaari tiedottaa koronavirustilanteesta omilla nettisivuillaan ja sosiaalisen median kanavissaan:

www.oulunkaari.com

Facebook: @oulunkaarenkuntayhtyma

Instagram ja Twitter: @oulunkaari



Aiemmin opittuja asioita siirretään myös kolmiulotteiseen muotoon.

Taidekoulussa tapahtuu

Iin kansalaisopiston taidekoulussa tarjotaan monipuolisesti kuvataiteen harrastusmahdollisuuksia. Esimerkiksi Iin alakouluissa voi heti koulupäivän päätteeksi osallistua taidekouluun. Eka - ja tokaluokkalaisille tarjottavissa taidekouluryhmissä pääsee tutustumaan kuvataiteen perusteisiin ja tekniikoihin. Yhdessä kuvataideopettajan kanssa lähdetään tutkimusmatkalle taiteen maailmaan, mutta sitä ennen oppilaat kaivavat innoissaan repuistaan pienet eväsrasiat!

Tänä vuonna taidekoulussa painotetaan kansalaisopiston teeman mukaisesti luonto&ympäristö -teemaa, mikä sopii erinomaisesti koko Iin kunnan arvoihin. Lukukauden aikana olemme tehneet mm. maataideteoksia, käyttäneet kierätysmateriaaleja ja tehneet tilataidetta, joka rakennetaan ja puretaan opetustunnin aikana. Tilataiteen tehtävissä voi yhtä aikaa rakennella vaikkapa puupalikoista keskiaikaisen linnan ja samalla saada kokemuksia arkkitehtuurin perusteista. Aina ei tarvitse tehdä jotain pysyvää ja säilytettävää. Kierrätettävät, luonnon materiaaleista kootut ja hetkelliset teokset ovat taiteelle ominainen tapa tarkastella luonto- ja ympäristöarvoja.

Alaluokkien taidetoiminnassa korostuu lapsille luonteenomainen, leikkilinen lähestymistapa. Leikin ja ongelmanratkaisun kautta voidaan lähestyä esimerkiksi piirtämisessä tarvittavaa havainnointitaitoa. Eräs lukukauden suosikkitehtävä oli "Piilotetut silmät"-leikki, jossa lapset etsivät piilotettuja pikkuisia silmän kuvia eri puolilta luokkaa.

Jokainen kuljeskeli salamyhkäisenä paperinsa kanssa ympäri luokkaa, sillä tovereille ei kannattanut paljastaa mistä itse löysi silmän kuvan. Vaihtokäsi lapset piirsivät sen esineen, johon silmälaippa oli laitettu. Tunnelma oli suorastaan jännittävä ja innokas. Samalla kertaa katseet kiinnittyivät tarkasti piirrettävään kohteeseen!

Tammikuusta alkaen olemme tehneet ihmisen kasvoin liittyviä harjoituksia valokuvaamalla, piirtämällä ja maalaamalla. Viime tunteilla näitä opittuja taitoja on syvennetty kolmiulotteisesti, kun oppilaat ovat tehneet kasvokuvat savesta. Jokainen kasvokuva on "omas-
ta päästä" eli tavoitteena oli tehdä kasvokuva, jossa hyödynnettiin alkuvuoden taitoja ja oppilas sai työstää itseään kaikkine muotoineen ja erityispiirteineen. Nämä kasvokuvat on nostettu jokainen omalle puiselle jalustalleen, jotta pää tulee selkeästi esiin. Savitöistä kokoamme näyttelyn kevään ajaksi ja asetamme näyttelylle myös muiden taidekoulun ryhmien "omas-
ta päästä"- teeman teoksia. Taidekoulun keväänäyttely "Omasta Päästä" on tarkoitus laittaa nähtäville Nätteporiin torstaista 26.3. alkaen ja pitää esillä 3.toukokuuta asti. Toki näyttelytilanteeseen vaikuttaa vallitseva koronavirus-epidemia, jonka mukaan suunnitelmat ja harrastustoiminta etenevät.

Kuluva lukuvuosi kaartuu hiljalleen loppusuoralle ja toimintamme päättyy huhti-toukokuun vaihteessa. Pian on aika kääntää taidekoulun katseet jo ensi lukuvuoteen, sillä tulevan lukuvuoden 2020-2021 taidekoulun paikat haetaan huhtikuun aikana 1.4.-30.4.2020. Varmista paikkasi haluamasi

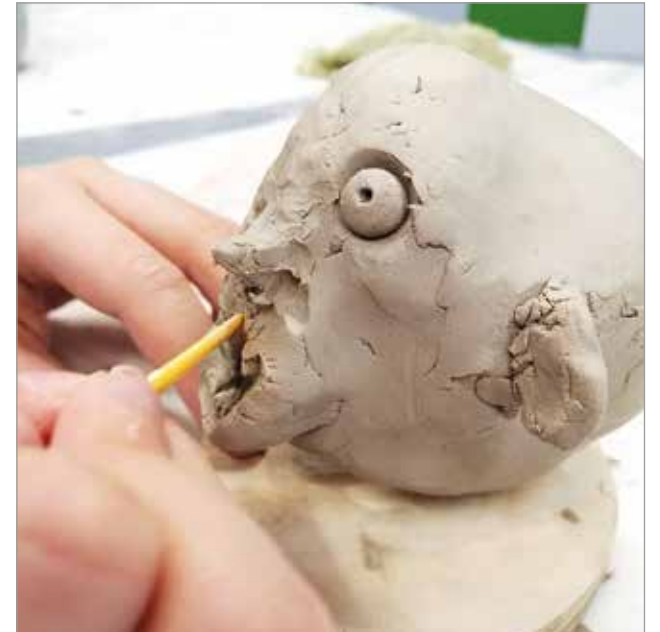
ryhmässä osoitteessa www.opistolpalvelut.fi/ii. Kuvataiteessa on tarjolla ryhmiä ikävuosien mukaan, jotta pystytään tarjoamaan ikätason mukaista opetusta ja edetä vaiheittain tasolta toiselle. Lisätietoa löytyy kansalaisopiston nettisivuilta (www.ii.fi) sekä ilmoittautumissivuilta. Taidekoulun haku koskee myös musiikin opintoja sekä käsityötä. Taidekoulun käsityön opettajana jatkaa ensi vuonna

na monelle tuttu ja kokenut opettajamme Päivi Kuoppala, joten tällekin ryhmälle on luvassa kysyntää. Tervetuloa mukaan taidekoulun toimintaan!

Taidekoulun kuvataiteen oppilaat pääsevät huhtikuun lopussa osallistumaan AIB-työpajaan! Tästä upeasta kokonaisuudesta kerromme myöhemmin lisää, mutta luvassa on jotain uutta, mukavaa ja mielenkiintoista!



Arkkitehtuurin perusteisiin tutustuttiin rakentamalla keskiaikainen linna puupalikoista.



"Omasta päästä" -näyttelyssä savesta tehtyihin kasvokuviin oppilaat ovat saaneet siirtää valokuvaamalla, piirtämällä ja maalaamalla opittuja taitoja.

Tasavallan presidentti antoi tunnustusta lille – Ai ai mikä kunta

Suomen tasavallan presidentti Sauli Niinistö vieraili Iissä torstaina 5.3. Vierailun aikana presidentille esiteltiin Iin ilmastotyötä, koulu- ja ilmastolaisten ollessa tapaamisen keskiössä. Presidentti tapasi vierailun aikana myös Iisi-areenalla kokoontuneita kuntalaisia, joita oli saapunut paikalle kolmisen sataa.

Yleisötapaamisen aluksi presidentti kertoi lentokoneessa miettineensä, kuinka Ii lausutaan englanniksi. Pääteltyään sen olevan Ai ai, siterasi hän tuota kehuessaan Iitä.

-Sain juuri lyhyessä ajassa kuulla oppilailta niin paljon hyvää, että pakko todeta Ai Ai mikä kunta. Jatkakaa samaan malliin ja pitäkää enemmän ääntä itsestänne. Silmiin pistävän usein puheissa esiintyi järjenkäyttö ja Iin oivallus, ettei ilmastomuutoksen torjunta ole salatedettä.

Niinistö totesi Iin olevan hyvä esimerkki kaikille Suomen kunnille, kuinka lautamiesjärjellä pääsee pitkälle. Häntä ilahdutti suuresti, ettei puhuta pelkästään ilmastosta, vaan muukaan on otettu jätteet ja kierrätys, sekä ruokahävikin torjunta.

- Iissä koululaiset pitävät kierrätystä ja ruokahävikin minimointia luonnollisena toimintatapana, eikä ylhäältä tulevana opetuksena, presidentti iloitsi.

Valtuuston puheenjohtaja Teijo Liedeksen kanssa hän kertoi olevansa samaa mieltä kunnissa tehtävän ilmastotyön tärkeydestä.

- Valtaosa ilmaston tilaan vaikuttavista toimituksista tehdään kunnissa, olkaa edelleen rohkeita ja antakaa lisää esimerkkejä Suomen kunnille, Niinistö kiteytti ajatuksiaan.

IiSanomien toimittajan kysymykseen liikunnan

merkityksestä kansanterveydelle hän totesi iän myötä entistä enemmän huomaneensa liikunnan tärkeyden.

- Ilo nähdä, kuinka komean liikuntahallin olette saaneet aikaan kuntaanne. Tällä ja muilla yhteiskunnan toimilla voidaan edistää nuorille ja lapsille liikunnallisen elämäntavan omaksumista jo varhain. Se kantaa koko elämän, oli presidentin liikuntaan kannustava vastaus.

Koronavirukseen presidentti kehotti suhtautumaan vakavasti ilman hysteriaa. Samalla hän toivoin miettimään, onko jokin matka ihan välttämätön vai voisiko jättää tekemättä. Korona saattaa vaikuttaa lähiviikoina presidentin matkaohjelmaankin. Järjenkäyttö on tässäkin asiassa paras keino estää tai rajoittaa viruksen leviämistä, oli presidentin ohje kuulijoille. Vierailu toteutettiin järkevästi ilman kättelyitä.

Yleisölle puheensa presidentti päätti kannustukseen arvostaa suomalaista demokratiaa.

- Suomi on hyvä maa. Annetaan sille arvo ja ylläpidetään maailman parasta demokratiaa, sekä pidetään huoli toinen toisistamme.

Ennen yleisötapaamista Iin kunnan edustajat ja koululaiset kertoivat presidentille Iissä tehdyistä toimista ilmastosta hyväksi.

- Lomaviikosta huolimatta kouluissa oli paljon innokkuutta tulla presidenttiä tapaamaan. Kaikki paikalla olleet kuusi oppilasta olivat vapaaehtoisia, jotka edustivat Iin lukion, Valtarin yläkoulun ja Haminan alakoulun oppilaita. Presidentille he kertoivat omasta arjestaan koulussa ja kotonaan, sekä Iin saamisen palkintojen kannustavas-

ta vaikutuksesta tehdä vielä enemmän ilmastosta hyväksi, opetusjohtaja Tuomo Lukkari kertoi käydyistä keskusteluista.

Kunnanhallituksen puheenjohtaja Johannes Tuomela kertoi olevan Iille suuri kunnia saada presidentti vierailulle. Presidentin toiveen mukaisesti nuoret ja lapset olivat vierailun keskiössä.

Valittu teema kantoi koko lyhyen vierailun ajan. Presidentti suoritti aloituspuheen pudotuksen Haminan koulun oppilaiden sähköpeliin ja kävi tervehtimässä liikuntavuorollaan Iisi-areenalla temmeltäviä Haminan vuoropäiväkodin lapsia, jotka tervehtivät presidenttiä itse tekemillään Suomen lipuilla.

Vuonna 2017 presidentti Sauli Niinistö vieraili Suomi 100-vuotta teeman merkeissä kaikissa Suomen maakunnissa. Presidentin kansliasta kerrottiin Iissä vierailun olleen presidentin toive, koska ilmastoasiat ovat hänelle sydämenasia. Iistä hän jatkoi helikopterilla Sodankylään.

Edellisen kerran virassa oleva Suomen tasavallan presidentti on vierailullut Iissä virallisella vierailulla vuonna 1957, Urho Kekkosen toimesta. Vuonna 1988 presidentti Mauno Koivisto kävi Laitakarissa Kalle Tiiron lohijuonnilla kokouksessa, mutta tuohon vierailuun ei liittynyt virallisia tapaamisia. Martti Ahtisaari on myös kunnassa vierailut, mutta ennen ja jälkeen virkakauttaan. MTR



Arvovaltainen vieras saapuu Ii-areenan kabinettiin kunnanjohtaja Ari Alatosovan johdattamana.



Adjutantin selkää vasten syntyi presidentillisiä nimikirjoituksia.



Iin kunnanvaltuuston puheenjohtaja Teijo Liedeksellä ja presidentti Sauli Niinistöllä riitti keskusteltavaan ilmastoasioista ja Iin esimerkin merkityksestä koko Suomelle.



Eila Jämsä, Lauri Kostekivi, Heino ja Eevi Pernu kertovat saaneensa tiedon presidentin vierailusta linja-autossa, palatessaan Iin Eläkeläisten kylpylämatkalta. Silloin oli päätetty lähteä porukalla vierailua seuraamaan.



Lehdistötilaisuudessa presidentti vastaili eri medioiden kysymyksiin.



liäläinen kultaseppä Lea Aalto luovutti presidentille itse suunnittelemansa ja valmistamansa hopeisen lin wanhan Haminan ristin.



lin koululaisia edustivat Linnea Korkeakangas, Sonja Mänttari, Nea Paakkonen, Iina Loukusa, Kiia Heinikoski ja Helmi Hanhisalo.



Oili Kaleva sai presidentiltä nimikirjoituksen ommeltavaksi Oilin kansallispukuun niiden paikkojen joukkoon, joissa Oili on kansallispukuun pitänyt.



Kahvin kera presidentille tarjottiin lohipesteijoita ja Välimerellistä piirakkaa.



Tämä presidentillinen pelin aloitus jää peliin osallistuneiden mielen.



Iin vapaa-aika hyvinvointi -liite

AVAJAISIA VIETETÄÄN KOKO PERHEEN LIIKUNTAPÄIVÄSSÄ.

**LAJITUTUSTUMISET:
SÄHLY, FUTSAL,
LENTOPALLO, JUOKSUKOULU,
SULKAPALLO, PINGIS,
KIIPEILY, KUNTONYRKKEILY,
HAPKIDO, KUNTOSALI,
LASTEN LEIKKI- ja
VOIMISTELUALUE,
SENIORIKUNTOSALI**



Iin uuden liikuntahallin Iisi-areenan

**LIIKUNNALLISET AVAJAISET
LA 21.3.2020 KLO 11-15**

Kisatie 2B, Ii



**Iin vapaa-aika
& hyvinvointi**

MUKANA:

**Iin kunta/li-instituutti,
Iin Yritys, Iin Hapkidoseura,
Haukiputaan Heitto,
Oulun Kiipeilyseura-91,
AC Susikädet, Iin Urheilijat,
Iin Aseman Martat,
Iin Martat, Ii Volley,
Haukiputaan Pallo,
Oulunkaaren kuntayhtymä**

PERUTTU!

**UUSI AJANKOHTA ILMOITETAAN
MYÖHEMMIN!**

**OHJELMA:
KLO 11 LAJIT ALKAVAT
KLO 12 AVAJAISET
VUODEN 2019 MENESTYNEIDEN
URHEILIJOIDEN PALKITSEMISEN
KLO 13 LAJIT JATKUVAT
KLO 13-15 KIIPEILY
URHEILUTIETOKILPAILU
KLO 15 ARVONTA**



**HERNEKEITTOTARJOILU
KAHVITARJOILU
MEHUTARJOILU
KÄVIJÖIDEN KESKEN
ARVONTAA!**

**NUORISOTILASSA
AVOIMET OVET**

**TERVETULOAA!
VAPAA PÄÄSY!**

iisi areena

VARUSTAUDU SISÄLIIKUNTAVAATETUKSELLA. HUOM! LIIKUNTAHALLISSA ON SALLITTU LIIKKUA VAIN VAALEAPOHJAISILLA SISÄLIIKUNTAKENGILLÄ TAI SUKKASILLAAN. KENGÄT JA VAATTEET VAIHDETAAN PUKUHUONEISSA, JOHON NE VOIT JÄTTÄÄ OMALLA VASTUULLA.

Liikkumiseen kannustava ilmapiiri syntyy teoista ja ihmisistä

Milloin koit viimeeksi liikkumisen iloa? Tutkimusten mukaan me suomalaiset voisimme liikkua enemmän - vain yksi viidestä liikkuu suositusten mukaan tarpeeksi.

Liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset ovat yhteiskunnalle miljardeja euroja vuosittain. Tarvitsemme erilaisia tekoja ja toimenpiteitä liikkumiseen - kannusteita ja infraa, esimerkkejä ja vaikka haastekampanjoita. Lapsille ja nuorille, työikäisille ja senioreille, yksin ja yhdessä. Monelle liikunta on väylä yhdessä tekemiseen ja uusiin kavereihin. Liikunnan hyödyt näkyvät laajalti, niin ihmisten hyvinvointina kuin säästyvinä terveysmenoina.

Valmistelimme Kokoomuksen eduskuntaryhmän liikuntapolitiikan linjaukset viime vuonna. Lähtökohtana oli #SaaLiikkua eli kannustaen, ei pakottaen. Niin yksilön, seurojen, kuntien kuin valtion tasolla voidaan tehdä monenlaisia toimenpiteitä, jotka edistävät liikkumista. Seuratyöllä ympäri Suomen on valtava merkitys

- se toimii liikkumisen selkärangan. Tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden kanssa sekä matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Ne on syytä huomioida myös yhdyskuntasuunnittelussa. Tavoitteena tulee olla myös kattava ja laadukas liikunta- paikkaverkosto.

Liikunta on tärkeää aina varhaisista vuosista lähtien. On näyttöä, että osalla lapsista liikunta helpottaa myös oppimishäiriöitä. Hyviä esimerkkejä lasten liikkumiseen on Liikkuva varhaiskasvatus - ja Liikkuva koulu - hankkeet, joiden myötä lasten päivissä on tunti lisää liikuntaa. Tärkeää, että välituntialueet tarjoavat liikunnallisia virikkeitä lasten koulu- ja iltapäiviin.

Lähiympäristöllä on iso merkitys. Olen iloinen, että iiläisistä saivat Iisi-Areenaan, joka tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuksia liikkua, pelata ja harrastaa sekä tiloja seuratoiminnalle.

Kiitos kaikille asiaa edistäneille, varsinkin kunnan päättäjille. Tein osani puhuen hallin puolesta valtion

liikuntaneuvoston jäsenilä, kuten kollega Multalalle ja Wallinheimolle. Tapasimme heitä Iin valtuutettu Jussi Kurttilan vieraillessa eduskunnassa. Valtion tuki hallille oli korkea eli 750 000 euroa.

Myös kodeissa voidaan edistää liikuntaa pienin teoin. Perheessämme on eka- ja kolmas-luokkalaistytöt. Joku vuosi sitten mieheni ehdotti, että hankkisimme puolapuut, renkaat, voimisteluköyden ja maton olohuoneeseen. Hetken mietin, että mihin ne mahtuvat, asumehan kerrostalossa. Yllätyin, miten pieneen tilaan ne sopivat. Tytöt tempuilevat niissä päivittäin, jopa katsoessaan televisiota. Ja on niistä ollut hyötyä itsellekin.

Oma liikkuminen, perheenäitinä ja kansanedustajana, on rajoittunut kotijumppaan ja aamukävelyyn sekä hyötyliikuntaan kuten rappujen käyttämiseen eduskunnassa. Pieniä asioita, mutta tuovat liikunnan iloa ja jaksamista arkeen. Suomi, kuten koko Eurooppa, siirtyi viime viikolla poikkeustilaan.

Ihmisten kokoontumisvapautta ja liikkumista on jouduttanut rajoittamaan, suojellaksemme riskiryhmiä ja terveydenhoidon henkilökuntaa korona-virukselta. Myös Iisi-Areenan vihkiäiset, joihin olin tulossa puhumaan, siirtyivät. Josko juhlistamme niitä myöhemmin suurella joukolla.

On tärkeää noudattaa ohjeita. Samalla voi käyttää kekseliäisyyttä - miten tässä poikkeustilanteessa voi liikkua, vaarantamatta kenenkään terveyttä.

Toivotan liikunnan iloa jokaiselle, yksin ja pian taas yhdessäkin!

Mari-Leena Talvitie
kansanedustaja



Hyvinvointia elinvoimaisuudesta!

Jokaisen ihmisen tärkein tehtävä on huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Tarkemmin ajateltuna se ei olekaan vain tehtävä, vaan se on itseasiassa sinun etuoikeutesi! Voit ihan itse vaikuttaa siihen, millainen elämänlaatu sinulla on. Yllättääkö tämä sinut?

Miten helppoa olisikaan ulkoistaa oma hyvinvointinsa muiden toteutettavaksi tai määritettäväksi? Hyvinvointiin kuuluu keskeisesti yhteys omaan itseensä eli tunne siitä, että hallitsee itse elämänsä. Usein hyvinvointi mielletään automaattisesti vain terveyteen liittyväksi asiaksi, mutta siihen kuuluukin yllättävän paljon asioita. Kokonaisvaltainen hyvinvointi syntyy

levosta, liikkunnasta, ravinnosta ja henkisestä energiasta. Koettua hyvinvointia mitataan elämänlaadulla. Elämänlaatu muovaavat yksilön terveys, materiaalinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen.

Miten elämänlaatu saisi nostettua, jos se tuntuu olevan aivan olematonta tällä hetkellä? Ihan ensimmäisenä lähtisin tarkastelemaan, onko sinulla elinvoimainen olo. Millainen on fyysinen hyvinvointisi? Entä mieleksi hyvinvointi? Keho ja mieli eivät ole kaksi toisistaan erillään olevaa tekijää, vaan vaikuttavat jatkuvasti toisiinsa. Esimerkiksi se miten liikkum-

me, nukumme ja syömme vaikuttaa onnellisuuteemme ja psyykkiseen hyvinvointiimme. Kehosta ja mielestä huolehtiminen on ykkösjäällä elämänlaatu parannettaessa.

Uni ja lepo ovat yksinkertaisia, mutta välillä laiminlyötyjä elementtejä, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Riittävästi nukkuneena jaksat liikkua ja pystyt tekemään parempia ruokavalintoja. Näin olet myös virkeämpi ja tehokkaampi työssäsi, kun ajatus juoksee ja keskittyminen on syvempää. Hyvän ruokavalion saat luotua, kun tutustut ravitsemussuosituksiin tai pyydät apua tutulta valmentajalta. Ruokataipojen muuttaminen vaatii aikaa ja se kannattaa hyväksyä. Herkkujen tai napostelun tilalle kannattaa tuoda muita mielihyvää tuottavia asioita, jotka edistävät hyvinvointiasi. Tiukka ruokavalio tai dieetti ei välttämättä luo hyvinvointia, jos syöminen aiheuttaa stressiä

ja itsesyytöksiä.

On tärkeää muistaa, että jokainen meistä on erilainen. Emme kaikki koe hyvinvointia ja onnea samalla tavalla, eivätkä meille kaikille sovi samat harjoitukset tai ruokavaliot. Valitse yksi tai kaksi aihealuetta, joista lähdet liikkeelle ja noudata niitä säännöllisesti.

Mielekästä tekemistä täytyy myös löytyä hyvinvoinnin tueksi. Moni löytää kuntoilusta avaimen hyvinvointiin. Siinä toteutuvat kaikki hyvinvoinnin kuokioista tukevat osa-alueet. Esimerkiksi ryhmäliikunnassa tai pienryhmävalmennuksessa koetaan sosiaalisia suhteita ja jumppakaverista saattaa tulla todella tärkeä ihminen! Liikunta tuottaa säännöllisesti, riittävästi ja sopivasti harrastettuna hyvää oloa ja sen avulla koetaan myös kyvykkyyttä ja saavutetaan tavoitteita. Tärkeää on myös flow-tunteen kokeminen ja omien vahvuuksien löytäminen harjoittelussa!

Liikunnan ilon ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puolestapuhujana toimii

Kunnostamon valmentaja
Anu Suotula-Teppo

Anu Suotula-Teppo toivottaa tervetulleeksi tutustumaan valmennus- ja hyvinvointipalveluiden tarjontaan www.kunnostamo.com



Tilannetiedote 16.3.2020 koronaviruksen johdosta

Suomessa varaudutaan laajempaan epidemiaan. Epidemia tulee todennäköisesti etenemään eri tahdissa eri puolilla maata. Niillä alueilla, missä on merkkejä epidemian leviämistä, tulisi keskittyä riskiryhmien, eli ikäkäiden ja perussairaiden suojelemiseen. Oulunkaaren alueella ei ole yhtään todennettua koronatapausta.

Valtioneuvoston suositus on, että tartuntojen vähentämiseksi tulee myös rajoittaa ei-välttämätöntä toimintaa, kuten lähikontakteja harrastetoiminnassa ja muulla vapaa-ajalla. Erityisen tärkeää tämä on riskiryhmiin kuuluvien suojelemiseksi.

Iin kunta perustaa päätöksensä viranomaisten ohjeistukseen.

Iin kunnan johtoryhmä on aamupäivällä pitämässään kokouksessa päättänyt, että

- Kansalaisopiston toiminta keskeytetään.
- Nuorisotilat suljetaan.
- Liikuntahallit ja liikuntasalit ovat vain koulujen ja varhaiskasvatuksen käytössä. Iltta- ja viikonloppukäyttö lopetetaan.
- Kuivaniemen kuntosali on kiinni.

Nämä päätökset astuvat voimaan heti ja ovat voimassa toistaiseksi.

Kunnanvaltuuston, kunnanhallituksen sekä lautajajohtokuntien kokoukset pidetään normaalissa aikataulussa. Mahdollisesta kokouksen siirtämisestä päättää toimielimen puheenjohtaja.

Koronavirukselta voi suojautua kuten muiltakin hengitystieinfektioilta. Hengitystieinfektioita vältetään parhaiten huolehtimalla käsi- ja yskimishygienialla. Esimerkiksi tavallinen flunssa sekä influenssan, RS-viruksen ja hinkuyskän kaltaiset taudit tarttuvat yskissä ja aivastaessa hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

Kädet kannattaakin pestä aina:

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoa ja ruokailua
- wc-käynnin jälkeen
- niistäminen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö

Lisäksi kannattaa käyttää kertakäyttöisiä käsipapereita tai henkilökohtaisia pyyhkeitä sekä suojata suunsa nenänsä kertakäyttönäiliinalla, kun yskii tai aivastaa.

Viimeisimmät uutiset ja päivitettyt tiedot koronaviruksesta saat aina Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n sivuilta: www.thl.fi.

LISÄTIETOJA:

Ari Alatosava,
kunnanjohtaja,
p. 040 567 6700

Janne Puolitaival,
kansalaisopiston rehtori,
p. 050 395 0462

Pekka Suopanki,
vapaa-aikapääällikkö,
p. 050 395 0392



Liikkumalla lisää toimintakykyisiä vuosia

TOIMINTAKYVYLLÄ tarkoitan tässä mahdollisuutta elää itselle mielekästä elämää, mitä se sitten itse kenelläkin on. Toimintakykyisyys muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Yleensä koemme elämän mielekkääksi, kun meillä on riittävästi voimavaroja kaikilla näillä ulottuvuuksilla. Tässä kirjoituksessa keskityn liikkumisen merkitykseen toimintakyvyn edistämässä, mutta muistan lopussa myös heitä, joille liikunta ei ole koskaan tuntunut mielekkäältä harrastukselta.

LIKUNNAN POSITIIVISET vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn ovat meile kaikille tuttuja, mutta tässä vielä kertauksena. Liikunta toimii vastalääkkeenä useimmille ikääntymiseen liittyville muutoksille: lihasvoiman heikkenemiselle, luiden haurastumiselle, painon nousulle, unen huononemiselle. Liikunta parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön sekä keuhkojen toimintaa, virkistää mieltä, edistää liikkumiskykyä, ehkäisee kaatumisia ja vähentää sairauksien vaikutuksia ja jopa ennaltaehkäisee niiden puhkeamista.

Liikkunalla on myönteisiä vaikutuksia useimpiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, diabetekseen, astmaan sekä sydän- ja verenkiertosairauksiin, vain muutamia mainitakseni. Yhdessä liikkuminen parantaa myös sosiaalista toimintakykyä. Masennus voi helpottua ja muisti parantua liikunnan myötä.

IHMINEN ON LUOTU LIKKUMAAN ja liikunta on lääke moneen asiaan. Silti vain viidennes Suomi 100 Kunnokartta -väestötutkimukseen osallistujista liikkui terveytensä kannalta riittävästi eli harrasti reipasta kestävyystyypistä liikuntaa ainakin kolmena päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia. Sen sijaan he istuivat, makasivat tai seisoivat paikallaan n. 70 % valveillaoloajasta. Paikallaan oloinen lisääntyi jonkin verran ikääntymisen myötä (tosin eniten makaava tai istuva ryhmä oli 20-29 -vuotiaat miehet). Vuonna 2018 valmistuneen selvityksen (Vasankari & Kolu, toim.) mukaan liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle ovat jopa 3,2-7,5 miljardia euroa. Liikkumisen lisäämisellä saisimme merkittävästi parannettua kansantaloutta, kaikkien muiden etujen lisäksi.

UKK-INSTITUUTTI JULKAISI viime vuonna uudet viikoittaiset liikkumissuo-

situkset. Yli 65-vuotiaiden suositukset eivät eroa nuorempien suosituksista. Uutta suosituksissa on kevyen liikuskelun ja paikallaanolon tauottamisen merkityksen korostaminen. Myös riittävä uni luo pohjaa sille, että jaksaa liikkua. Ennallaan suosituksessa on kestävyysliikunnan suositus 2,5 tuntia viikossa tai, jos haluaa liikkua rasittavalla tasolla, 1 t 15 min viikossa. Lihaskasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta pitäisi harjoittaa kahdesti viikossa.

KÄVELY ON IKÄIHMISTEN keskuudessa erittäin suosittu kestävyysliikunnan muoto. Reipasvauhtinen kävely, jossa tulee lämmin ja hengitys tehostuu, onkin yksi helpoimmin toteutettavia liikuntamuotoja. Hyviä vaihtoehtoja sille ovat pyöräily, hiihtäminen, uiminen, tanssiminen tai vaikka metsä- tai puutarhatyöt. Syke nousee helposti näin talvella lumitöissä, mutta pakkasella kannattaa hieman verryttellä ennen kolaan tarttumista. Pakkasan ja äkillisen fyysisen ponnistelun yhdistäminen saattaa nostaa verenpainetta turhan korkealle.

LIHASVOIMA ON fyysisen toimintakyvyn kannalta keskeinen tekijä. Jos ei säännöllisesti ponnistele lihasvoimien ylärajoilla, alkaa lihasvoima heikentyä noin 50 ikävuoden jälkeen. Arkiaktiivisuudella on tässä suuri merkitys. Olen mitannut käsien puristusvoimia lukuisilta yli 75-vuotiailta miehiltä ja havainnut, että metsätöitä säännöllisesti tekevillä voimat saattavat olla vielä selvästi paremmat kuin 20-vuotiailla nuorukaisilla.

Lihaskasvoiman harjoittaminen on yksinkertaista: lihasta vain käytetään väsymisrajalle asti säännöllisesti. Lihaksen voi väsyttää joko laittamalla sille paljon kuormaa tai paljon toistoja. Pääasia on, että liikettä tehdään väsymiseen asti. Kerran viikossa tehtävällä harjoituksella voidaan ylläpitää lihasvoimaa, mutta kaksi kertaa viikossa harjoittelu parantaa sitä.

LIHASVOIMAA VOI HARJOITELLA KOTONA, kuntosalilla, ryhmässä tai hyötyliikuntana. Liikkumiskyvyn säilyttämisen kannalta etenkin alaraajojen lihasvoiman kasvattaminen on ikääntyville tärkeää. Reisissä pitää olla enemmän voimaa kuin takapuoli painaa, että pääsee tuolista ylös. Jos tuolista ei pääse itse ylös, menetämme keskeisen toimintakyvyn alueen: mahdollisuuden päästä vessaan silloin, kun on tarve. Eli kannattaa tehdä vähintään

reiden ja lonkan ojentajien harjoitukset omatoimisuuden säilyttämiseksi!

Kuntosalilla on helpoa ja turvallista treenata, mutta kotonakin voi tehdä tehokkaita kyykistyksiä, portaille nousua tai istumasta seisomaannousuja alaraajojen vahvistamiseksi. On erittäin tärkeää, että lihaksissa on riittävästi reserviä äkillisen sairastumisen varalta. Vuodelevossa lihakset surkastuvat nopeasti, jopa 1,5 kg lihasmassaa voi lähteä nuoremmiltakin 10 päivän täydellisessä levossa. Jos ennen sairastumista on juuri ja juuri päässyt liikkumaan, voi lyhytaikainen sairastuminen romahduttaa liikkumiskyvyn.

IKÄÄNTYESSÄ KAATUMISTEN MÄÄRÄ LISÄÄNTYY ja siksi viikoittaiseen liikuntaohjelmaan olisi hyvä sisällyttää myös tasapainoharjoituksia. Monipuolinen liikunta ja etenkin terveydenhuollon ammattilaisten ohjaama tasapainoharjoittelu vähentää tuoreen systemaattisen katsauksen mukaan kaatumisia 24-34 % (Sherrington C et al.2019).

Olen itsekin huomannut 75-vuotiaiden toimintakykyarvioissa, että säännöllisesti ohjatuissa voimisteluryhmissä käyneiden naisten tasapaino on säilynyt hyvin, eikä heillä tuota vaikeuksia seistä yhdellä jalalla vaadittua 30 sekuntia. Tasapainoa parantaa esim. tanssiminen, luonnossa liikkuminen, monet pelit ja erilaiset voimistelu- ja tasapainoharjoitukset. Niitäkin on helppo toteuttaa kotona. Nykyisin internetissä on runsaasti erilaisia ohjattuja harjoituksia. Voit etsiä niitä vaikka Youtubesta hakusanoilla tasapaino, taji tai yksi omista suosikeistani, asahi.

JOS ON AIEMMIN harrastanut vähänlaisesti liikuntaa, kannattaa lisätä määrää ja lajeja hiljalleen totutteleamalla. Liikunnan harrastaminen on turvallista, kun aloittaa kevyesti ja lisää tehoa vähitellen.

Alussa saattavat lihakset tai nivelet vähän kipeytyä, mutta sitä ei kannata säikähtää, kipu kyllä helpottuu vähitellen. Jos on epävarma liikunnan aloittamisen suhteen, voi kysyä neuvoa lääkäriltä tai fysioterapeutilta. Terveysasemalla järjestetään varttuneiden liikuntaryhmiä niille, joille liikkumisen aloit-

Liikunta on lääke moneen asiaan, uskovat Tiina Vuononvirta (edessä vihreässä puserossa) ja Liisa Tuikkanen.

taminen on jonkin sairauden vuoksi hankalaa. Tarkoitus on, että tämän ryhmän jälkeen rohkaistuu jatkamaan liikuntaa esim. kansalaisopiston tai eläkejärjestöjen ryhmässä.

VAIKKA OLEN AINA OL-LUT liikunnan puolesta puhuja, ymmärrän myös heitä, joille liikunta ei kerta kaikkiaan ole mieluisa laji. Jos on aina pitänyt liikuntaa vastenmielisenä, on kohtuutonta olettaa, että sen harrastamisen aloitaisi vanhoilla päivillä.

Monella vähän liikkuvalla saattaa kokonaistoimintakyky olla silti kohtuullisella tasolla, jos heillä on jotain muuta mielekästä tekemistä. Esimerkiksi käsityöt, sukututkimuksen tekeminen tai kotityöt saattavat antaa niin paljon merkitystä elämään, että mahdolliset sairaudet unohtuvat. Heille voisien ehdottaa, että voisivat kuitenkin kokeilla yhtä liikuntasuosituksen osaa: kevyttä liikuskelua ja paikallaan olemisen tauottamista. Jos nousee välillä istumasta seisomaan ja liikkuskelee vähän, vetreyttää se

jo lihaksia ja parantaa energia-aineenvaihduntaa. Myös postin hakeminen postilaitoksesta tai vaikka kaupassa käynti on vähän liikkuvalla parannusta fyysiseen aktiivisuuteen.

MONETIKÄÄNTYVÄT LIKKUKUVAT jo innolla täällä lisää. Olin vasta käymässä ensimmäistä kertaa uudella iiläisellä kuntosalilla. Ihmettelin siellä yhtä erikoisempaa kuntoilulaitetta, jota vanhempi mieshenkilö pontevasti käytti. Hän neuvoi avuliaasti minullekin, miten laitetta käytetään ja vielä yhden toisenkin laitteen säätöjä. Kertoi täyttävänsä vajaan vuoden päästä 90 vuotta, mutta voimaharjoittelu sujui kuin nuorilla. Iihin on tullut hienosti uusia liikkumismahdollisuuksia, kuten useita kuntosalia, hienoja latuja ja nyt vielä liikuntahalli. Toivottavasti me kaikki ikääntyvät käytämme niitä ahkerasti terveytemme edistämiseksi.

TÄSSÄ KIRJOITUKSESSA ON KÄYTETTY LÄHTEENÄ pääasiassa UKK-instituutin erittäin monipuolisia internet-sivuja, joissa on runsaasti tutkittuun tietoon perustuvia kirjoituksia liikkunasta.

Muita lähteitä: Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Ypyä H, Mänttari A, Vasankari T. Suomalaisen objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

Sherrington C et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 1.

Vasankari T, Kolu P, toim. Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31, 2018

Tiina Vuononvirta, fysioterapeutti, TtT
Oulunkaaren kuntoutuksen palveluesimies
Oulunkaaren ky,
Kuntoutuspalvelut



Iissä avautui uusi miesten parturi

Iin keskustaan avautui hiihtolomaviikon tiistaina miesten parturi Iijo. Yrittäjänä toimii Tanja Hiivala, joka kertoo valmistuneensa haaveammattiinsa Kemistä keväällä 2019.

- Valmistuttuani tutkailin tarvetta miesten parturille Iissä ja kysyntää tuntui olevan. Kun lisäksi Kirkkotien varrelta löytyivät sopivat tilat, rohkenin oman liikkeen avata, Tanja kertoo.

Vieressä sijaitseva kamppaamo ja miesten parturi Iijo muodostavat kokonaisuuden, jossa koko perheelle löytyy hiusasioihin erikoistuneet alan ammattilaiset samassa kiinteistössä.

Tanja uskoo ystävällisen asiantuntevan palvelun olevan syyn tulla asioimaan Iijoon, jossa saa hiustenleikkauksen lisäksi vinkkejä hiustenhoitoon ja sopiviin tuotteisiin erilaisille hiustyypeille.

Aluksi hieman arvoituksellinen nimi Iijo saa Tanjalta loogisen selityksen.

- Nimiasiassa pyörittelin mielessäni Iin ruotsinkielistä nimeä Ijä ja Ijokea. Niistä sopivasti mielikuvista käyttäen voi itse kukin päätellä, mistä nimi juontuu, paljasjalkainen iiläinen Tanja naurahtaa. MTR

Tanja Hiivalan haave omasta parturiliikkeestä toteutui Iijon avautuessa.



Kauneudenhoitoa listä



Joustavilla työajoilla, sopimuksen mukaan Kynsisalonki Rusetti vastaanottaa asiakkaita Iissä, osoitteessa Laitakuja 4. Samoissa tiloissa toimii Kauneuskaja 4.

Vahvan kokemuksen omaava yrittäjä Päivi Paakkola on toiminut kynsi- ja ripsiteknikkona vuodesta 2011 alkaen ja työssään hän pyrkii pysymään mukana uusimmassa tekniikoissa sekä jatkuvasti muuttuvissa trendeissä.

Erityisen tärkeää Päiville on huolellinen työnjälki ja laadukkaat, turvalliset tuotteet.

Kynsisalonki Rusetin palveluihin kuuluu luonnollisesti kynsiin liittyvät työt, kuten geelilakkaukset, rakennekynnet ja oman kynnen vahvistukset geelillä. Koristelumahdollisuuksia kynsiin on paljon

Päivi Paakkola toimii kynsi- ja ripsiteknikkona Iissä. Kynsisalonki Rusetti on hänen oma yrityksensä.



ja erityisosaamisena Päivilä on esimerkiksi vaativat maalaukset käsin. Lisäksi palveluihin kuuluu myös ripsipidennykset ja lash lift kestotaivutukset, joka puolestaan on syrjäyttämässä tuuheat pidennykset. Nykyään kauneustrendeissä korostuu luonnollisuus, jota saadaan tällä kestotaivutuksella aikaan.

Päivi Paakkola toimii salonkissaan yksin, joten aina ei ole mahdollista vastata puhelimeen, mutta jättäessasi viestin vastaajaan tai tekstiviestillä takaisinottopyyntöön, niin Päivi ottaa yhteyttä ja saat kynnet sekä silmät loistamaan!

Terttu Salmi

Tänä vuonna vietämme 20 v. juhlavuotta!
Hyvinvointia ihmiseltä, ihmiselle

Fysioterapia • Jalka-, käsi- ja kasvohoidot • Hieronta



Kuivaniemen
Fysioterapia & Kauneudenhoito
040 962 6504



www.kuivaniemenfysioterapia.fi

Kosmetologipalvelut

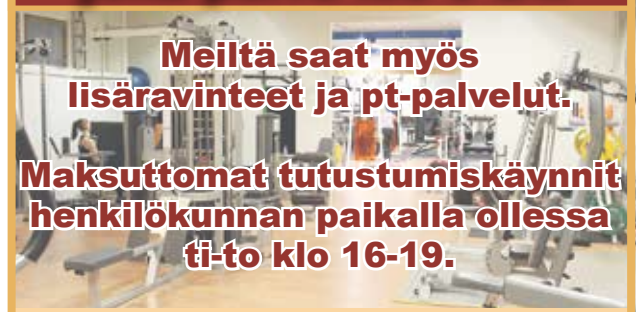
• Ripsipidennykset • Sokeroinnit • Meikit • Lahjakortit • Kotikäynnit



SKY Kosmetologi
Outi Kantola

Kirstinharjuntie 11, li • P. 040 044 8873
info@kauneushoitolaouti.fi • www.kauneushoitolaouti.fi

**Kulkukortilla avoinna
joka päivä klo 5-24.**



Meiltä saat myös
lisäravinteet ja pt-palvelut.

**Maksuttomat tutustumiskäynnit
henkilökunnan paikalla ollessa
ti-to klo 16-19.**

LIIKUNTAKESKUS

MOVE

Karpalotie 15 www.liikuntakeskusmove.fi
044 2085 738 pasi@liikuntakeskusmove.fi

Studio Voi Hyvin

HIERONTAPALVELUT

Koulutettu hieroja, Lymfaterapeutti Pakanen Liisa

45 min - 40 €

60 min - 50 €

90 min - 70 €

puh. 0458776474 **smartum**

UUSI OSOITE: Koskenniskankuja 2, Illinsaari, li

www.studiovoihyvin.fi **ePassi**



Päiväkoti Iitula
Kysy vapaita
paikkoja

Soita meille 050 3737 774
tai laita postia iitula@iitula.fi
www.iitula.fi

AC Susikädet ry järjestää salibandykerhoja

Juniori-ikäisille AC Susikädet järjestää tällä hetkellä salibandykerhoja 7-9 ja 10-12-vuotiaiden ryhmissä. Kerhot ovat mukavaa matalan kynnyksen liikuntaa toimintaa, johon kaikki ovat tervetulleita aiemmasta taitotasosta riippumatta. Kerhot pyörivät vielä tämän kevään ajan tiistaisin ja keskiviikkoisin Pohjois-Iin ja Valtarin kouluilla. Tulevana syksynä kerhot siirtyvät uudelle Iisi-areenalle. Tämän vuoden kerhoihin on vielä mahdollista tulla mukaan (myös tutustumiskäynnit ovat mahdollisia). Lisätietoa kerhoista sekä seuran yhteyshenkilöt löytyvät nettisivuilta www.susikadet.fi.

Junioritoiminnan lisäksi seuralla on myös miesten

edustusjoukkue Pohjois-Suomen 5. divisioonassa. Seura järjestää lisäksi aikuisille ja nuorille suunnattuja puulaakitason salibandyturnauksia, joiden tapahtumapaikkana toimii jatkossa Iisi-areena.

Juniori-ikäiset voivat harrastaa lajia ohjatusti 7-9- ja 10-12-vuotiaiden salibandykerhoissa. Kerhotoiminnan lisäksi seura on Iisi-areenan tarjoamien harjoituspuiteiden myötä mahdollisesti perustamassa myös salibandyjoukkueita eri juniiori-ikäluokkiin.

Salibandy on tällä hetkellä todella suosittu laji varsinkin nuorten keskuudessa ja on harrastajamääriltään yksi suosituimmista urheilulajeista Suomessa. Urhei-

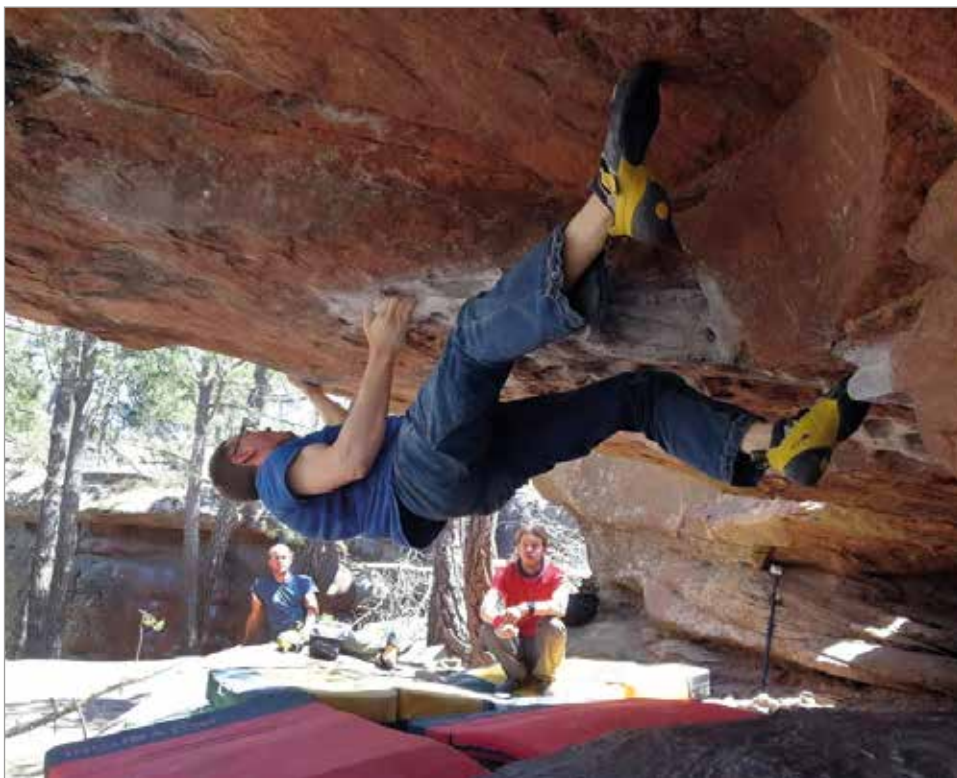
lulajina salibandy on hyvin monipuolinen, lajissa tarvitaan esimerkiksi kestävyyskunnon ja juoksuvoiman lisäksi myös silmä-käsikoordinaatiota. Tästä huolimatta salibandy on matalan aloituskynnyksen laji ja harrastamisen aloittaminen on todella helppoa. Varusteita ei myöskään tarvita yhtä paljon kuin useissa muissa lajeissa, sillä harrastamiseen riittävät parhaimmillaan vain maila ja pallo sekä mahdolliset sisäpelikengät. Matalan aloituskynnyksen lisäksi lajia on halutessaan mahdollista harrastaa todella kovaa myös kilpatasolla, sillä Suomi on yksi lajin suurimmista maista koko maailmassa. MTR

Tällä aukeamalla esitellyillä seuroilla oli tarkoitus esitellä toimintaansa Iisi-Areenan avajaisissa. Valitettavasti avajais-tapahtuma on peruutettu korona-viruksen vuoksi.



AC Susikädet miesten edustusjoukkue pelaa Pohjois-Suomen 5. divisioonassa. Kuva AC Susikädet arkisto

Oulun Kiipeilyseura on Oulun seudulla toimiva kiipeilyn eri lajeja harrastavien yhdistys



Kiipeily kehittää monipuolisesti keuhonhallintaa. Kuva Ismo Miettinen

Seura pyrkii ylläpitämään, mahdollistamaan ja kehittämään kiipeilyharrastusta tarjoamalla kiipeilypaikkoja, kursseja, retkiä sekä välinevuokrausta. Seuran jäsenistöä yli kolmannes on junnuja, ja junnukerhot ja -leirit ovatkin seuran toiminnan keskiössä. Junnutoiminnan lisäksi seuramme tekee kilpavalmennusyhteistyötä Ouluseutu Urheilukaatan kanssa ja järjestää kilpailuja.

Seuran toimintaan pääsevät mukaan jo ekaluokkalaiset ohjattujen junnukerhojen kautta, ja kerhoja järjestetään kaikenikäisille nuorille. Kiipeily on harrastuksena aloittelijaystävällinen. Seuralla on suuri määrä Suomen kiipeilyliiton kouluttamia köysitoiminta- ja nuorisohjaajia, jotka pitävät huolen siitä, että oppiminen on helppoa, mukavaa ja turval-

lista. Kiipeilijän tason noustessa kerhojen jatkoryhmät astuvat mukaan kuvioihin. Junnukerhot toimivat Oulun Kiipeilykeskuksella Toppilassa sekä pienimmille Puolivälänkankaan nuorisotalolla, ja junnut käyvät opettelemassa myös ulko-kiipeilytoimintaa kallioilla ja matalilla siirtolohkareilla eli bouldereilla. Oulun ympäristökuntiin suuntautuvat ulkoretket ovatkin monen kerholaisen mielestä mukavinta puuhaa.

Vaikka Iissä ei tällä hetkellä ohjattua kiipeilytoimintaa olekaan, kannattaa kiipeilyseuraan silti liittyä. Järjestämme jäsenillemme viikottaisia kiipeilyvuoroja Oulun Kiipeilykeskuksella ja Oulun Caven kiipeilytilassa Nallisportissa. Seurala on myös koko Suomen mittakaavassa ainutlaatuinen jääkiipeilytorni. Tor-

ni sijaitsee Haukiputaalla ja siellä järjestetään talvisin kiipeilyvuoroja sekä jääkiipeilyn Euroopan cupin finaali. Kiipeilyvuorojen lisäksi säännöllinen aikuisille suunnattu ulkokurssi- ja reissutoiminta pitää huolen siitä, että mukavaa ja opettavaista tekemistä löytyy kaikkina vuodenaikoina. Kursseja järjestetään aina alkeiskursseista vaativiin jatkokursseihin, ja reissuja niin lähiseudulle kuin ulkomaillekin.

Tiesitkö, että kiipeily on lajina mukana Olympialaisissa Tokiossa tulevana kesänä ensimmäistä kertaa ja että Boulder-kiipeilyn nuorten miesten Pohjoismaiden mestari vuodelta 2019 Tuukka Simonen asuu Iissä!

Janne Aula

Iin Yrityksellä on jokaiselle jotain

Voimistelu- ja Urheiluseura Iin Yritys ry on perustettu jo vuonna 1911. Perinteikkään yleisseuran lajeina ovat tällä hetkellä yleisurheilu, voimasto, suunnistus, kuntoilu, hiihto, nyrkkeily ja naisliikunta. Myös tietokilpailujaosto toimii aktiivisesti. Seurassa on noin 500 jäsentä. Toimintaa on ympäri vuoden. Muun muassa testijuoksu on juoksupahtumana suosittu, jonne kertyy ei puolilta maakuntaa talvisin juoksijoita. Yleis-

seuran Iin Yrityksen lajitarjonasta löytyy monipuolinen kattaus eri ikäryhmille. Iin Yrityksellä on Iisi-areenalla tiistaisin juoksuosuoralla 9-16 vuotiaalle lapsille harjoitukset, jossa kehitetään heidän ikäisille sopivia nopeus, koordinaatio ja kimmoisuusominaisuuksia sekä pituushypyn ja juoksun (myös aitojen) tekniikkaa monipuolisin harjoittein. Tarkemmin seuran tarjontaa löytyy nettisivuilta <https://iinyritys.seura.info/> MTR



Yrityksen yleisurheiluharjoituksissa kehitetään koordinaatio ja muita eri lajeissa tarvittavia ominaisuuksia. Iisi-areenan juoksuosuora tarjoaa harjoitteluun erinomaiset olosuhteet.



Venyttely kuuluu oleellisena osana kaikkeen liikuntaan.

Vuonna 2014 perustetussa lin Hapkidoseurassa harastetaan korealaista itsepuolustuslajia sin moo hapkidoa. Sin moo hapkido on monipuolinen itsepuolustuslaji, joka kattaa muun muassa lyönnit, potkut, irtottautumiset, kaatumiset, heitot ja lukot. Laji ei tunne ennalta määrättyjä liikesarjoja. Myös muodolliset asennot ovat hapkidolle vieraita. Niiden sijaan harrastaja oppii kamppailemaan mistä tahansa asennosta. Kantavana

ajatuksena on opittujen periaatteiden vaistonvarainen soveltaminen syntyneeseen tilanteeseen. Päämääränä on terveellinen, hyvä ja pitkä elämä, jossa keho pysyy kunnossa koko elämän ajan.

Kevään peruskurssi alkaa 25.4.2020. Ikäraja peruskurssille on 13 vuotta. Lajia voi käydä kaksi ensimmäistä kertaa ilmaiseksi kokeilemassa. Peruskurssin treenit ovat tiistaisin ja lauantaisin Iisi-areenan budotilassa. MTR

Hapkido on itsepuolustuslaji



Kuva yllä. Hapkido sopii kaikenikäisille. Kuvat Timo Taskinen

Kuva vas. lin Hapkidoseuran leirejä on pidetty Illinsaaren hiihtomajalla.



Lähes sata lasta treenaa viikoittain lentopalloa uudella Iisi-areenalla

Lentopallon harrastaminen erityisesti iiläisten lasten keskuudessa on lisääntynyt viime vuosina runsaasti. IiVolley ry perustettiin juuri tätä varten 2017 - tavoitteena oli tarjota uusi vaihtoehto joukkuelajeista kiinnostuneille lapsille ja nuorille. Tässä onkin onnistuttu hyvin, koska harrastajia tulee treeneihin jatkuvasti lisää. Aluksi toimintaa pyöritti vain kaksi valmentajaa, mutta nyt toiminnassa on mukana kymmenkunta val-

mentajaa. IiVolley pyrkii resurssiansa mukaan jatkuvasti kouluttamaan valmentajiaan, jotta valmentajat pystyvät tarjoamaan mahdollisimman tasokasta valmennusta lapsille ja nuorille. Treeneissä harjoitellaan lentopallon perustekniikkaa, esimerkiksi sormi- ja hihalyöntejä, mutta myös erilaisia pelitilanteita.

Lähes sata lasta treenaa viikoittain lentopalloa uudella Iisi-areenalla. Nuorimmat pelaajat ovat 6-8

-vuotiaita (F-junnet), mutta kaikille alakouluikäisille on tarjolla viikoittaiset treenit ja mahdollisuus osallistua myös turnauksiin. Turnauksia järjestetään kuukausittain ympäri Pohjois-Suomea, mutta myös kotiturnauksia järjestetään Iisissä jokaiselle ikätasolle. Lasten ja nuorten joukkueista vanhimmat ovat 13-14 -vuotiaita tyttöjä, jotka pelaavat sekä C-tyttöjen sarjaa että naisten paikallissarjaa. Säännöt vaihtelevat

sen mukaan, minkä ikäisistä pelaajista on kyse. F-junnet pelaavat koppipalloa ja kentällä on kerrallaan vain kaksi pelaajaa. Myös kentän koko on pienempi ja pallo on aikuisten lentopalloa pehmeämpi. Vanhemmissa ikäluokissa pelaajien määrä kentällä kasvaa ja myös pallot ovat kovempia.

IiVolleylla on myös naisten puolella edustusjoukkue NapAkat, joka osallistuu sekä Oulun alueen paikallissarjaan että lähialueella

järjestettäviin naisten turnauksiin. IiVolley järjestää vuoden aikana myös useita aikuisten turnauksia harrastejoukkueille.

Alusta alkaen IiVolleyn tavoitteena on ollut lasten liikuttamisen lisäksi myös se, että lentopalloharrastuksen voi aloittaa matalalla kynnyksellä. Tämä tarkoittaa sitä, että kustannukset pyritään pitämään hyvin matalina perheille. Vuonna 2020 jäsenmaksun suuruus on yhdestä lapsesta 25

euroa ja jos mukana on perheestä neljä henkilöä, hinta on 75 euroa. Talkoiden määrä on pidetty myös hyvin vähäisenä - vanhemmat ovat osallistuneet kotiturnusten järjestämiseen esimerkiksi leipomuksilla, mutta muita talkoita ei ole tarvinnut tehdä.

Pauliina Niva-Jaukkeri



F-junnet turnauksessa. Kuvat Pauliina Niva-Jaukkeri



C-tytöt pelaavat naisten paikallissarjaa.

Lisätietoja seurasta ja sen toimintaan osallistumisesta antavat:

Riikka Sorakangas
(F-ikäiset, vuosina 2011-2013 syntyneet)
sorakangasriikka@gmail.com

Saana Piltonen
(E-ikäiset, vuosina 2009-2010 syntyneet)
saana.piltonen@outlook.com

Juha Salmi
(D-ikäiset, vuosina 2007-2008 syntyneet)
juha.salmi@hotmail.com

Mervi Isola
(C-ikäiset, vuosina 2005-2006 syntyneet)
mervi.isola@gmail.com

Hyvä paikka hampaillesi Valtarantie 2, li **IIN**

HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS FURKA



- Monipuolinen perushoito
- Pelkopotilaiden hoito
- Ensiapu
- Paikkaukset
- Juurihoidot
- lensairaudet

FURKA TÄNÄ VUONNA 40 V.

P. 050 4664 899 Myös nettiajanvaraus!

www.furka.fi

24H Kuntosali
Lisäravinteet
Valmennuspalvelut
Hieroja Aleksis Laajoki
Hieroja Miro Jussila
Jalkahoito Tanja Kähkönen

AML GYM

Laksontie 2, li. | WWW.AMLGYM.FI

Kaikenlaiset sivunvalmistus- ja painopalvelut kauttamme.

VKK-Media Oy

Puh. 0400 385 281
vkkmedia@vkkmedia.fi

IiSanomat

Puh. 0400 385 281
info@iinlehti.fi



www.vkkmedia.fi



Hankkeen toiminta-alue käsittää 22 kuntaa. Heidi Similä ja Mikko Männistö kiertävät kevään aikana kaikki kunnat ja tapaavat sekä kuntien työntekijöitä että yhdistystoimijoita.

Yhdistyksistä hyvinvointia Pohjois-Pohjanmaalle

Pohjois-pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:ssä alkuvuodesta käynnistynyt hanke, Yhdistyksistä hyvinvointia, haluaa tehdä yhdistyksistä entistä osaavampia ja houkuttelevampia yhteisöjä. Mukaan toimintaansa kehittämään ovat tervetulleita kaikki Pohjois-Pohjanmaalla vaikuttavat järjestöt, yhdistykset ja yhteisöt. Hankkeen hyödynsaajina ovat paikalliset asukkaat koko elämänsäkaaren laajuudella.

Kaksivuotisessa, Maaseuturahaston rahoittamassa hankkeessa tarjotaan yhdistyksille koulutuksia ja kehittämisprosesseja, joiden avulla yhdistystoimintaa sekä yhdistysten keskinäistä ja toisaalta yhdistysten ja kuntien välistä yhteistyötä voidaan kehittää ja parantaa. Hankkeen päätyttyä yhdistykset ovat osaavampia ja vetovoimaisempia yhteisöjä, joissa osataan huomioida toimintaan osallistuvien toiveet ja odotukset.

Yhdistykseen koulutusta ja kehittämisprosesseja

Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Pohjanmaalla toimivat järjestöt, yhdistykset ja yhteisöt – siis muutkin kuin urheiluseurat – jotka halutaan aktivoita tuotteistamaan toimintojaan ja kehittämään omaa yhdistystoimintaaan liittyvää osaamistaan. Hankkeessa kehitetään myös uudenlaisia toimintamalleja, joilla voidaan lisätä väestön hyvinvointia liikunnallista elämäntapaa edistämällä.

Hankkeessa työskentelevät projektivastaava Mikko Männistö ja projektityöntekijä Heidi Similä. Heidän visionaan on järjes-

töjen ja yhdistysten toiminnan elävöityminen, toiminnan laadun paraneminen ja asukkaiden yhteisöllisyyden kasvu, mikä puolestaan hyödyttää laajasti koko alueen asukkaita.

”Hankkeessa toteutettavien työpajojen ja maksuttomien koulutusten avulla yhdistysten on mahdollista päivittää osaamistaan vastaamaan tämän päivän odotuksia mm. toiminnan laadun osalta. Koulutustautuminen on tärkeää, jotta yhdistystoimijoiden välillä vaihtuessa osaaminen ja toiminnan laatu eivät pääsisivät heikkenemään vaan mielellä kehittymään”, projektivastaava Mikko Männistö sanoo.

Yhdistysten tarpeita kartoitetaan kyselyllä

Maalis-huhtikuun aikana Yhdistyksistä hyvinvointia -hanke kerää yhdistystoimijoilta tietoa yhdistysten nykytilasta sekä koulutus- ja kehittämistarpeista. Kartoituksen pohjalta tullaan tarjoamaan yhdistyksille mm. maksuttomia koulutuksia ja työpajoja.

”Toivomme yhdistyksiltä aktiivista osallistumista tarvekartoitukseen, jotta pystymme vastaamaan tarpeisiin mahdollisimman hyvin. Tässä on yhdistyksille tuhannen taalan paikka kertoa, minkälaisella tuella asioita saataisiin parhaiten heidän näkökulmastaan vietyä eteenpäin”, Heidi Similä sanoo.

”Toivottavasti yhdistykset ja kunnat näkevät hankkeen mahdollisuutena päästä kehittämään yhteisiä prosesseja esimerkiksi liikunnallisten tapahtumien tai palveluiden tuottamisessa”, Männistö toivoo.

Lue lisää hankkeesta: <http://www.popli.fi/yhdistyksista-hyvinvointia>

KAIKKI ALKAA CLICKISTÄ

BLANCONE

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| CLICK kevytvalkaisu hoidon yhteydessä | CLICK kevytvalkaisu erillisenä toimenpiteenä | TOUCH tehovalkaisu erillisenä toimenpiteenä |
| 75€ | 110€ | 180€ |

AJANVARAUS INTERNETISSÄ 24h!

HAUKIPUTAAN LÄÄKÄRIKESKUS
Jokelantie 1, Haukipudas

HAMMASLÄÄKÄRIT p. 08 540 9907
YLEIS- JA ERIKOISLÄÄKÄRIT p. 08 563 5700
FYSIOTERAPEUTIT p. 08 563 5720

www.haukiputaanlaakarikeskus.fi

YHDISTYSTOIMIJA – VASTAA KYSELYYN!

Yhdistyksistä hyvinvointia -tarvekartoitukseen pääset vastaamaan osoitteessa:

<https://webropol.com/s/yhdistyksista-hyvinvointia>

lin Eläkeläisten vilkas kevättoiminta keskeytyi

lin Eläkeläisillä on ollut vilkasta toimintaa, jonka koronavirus keskeytti.

- Olemme toistaiseksi laittaneet kaikki toiminnot tauolle ja haluamme näin omalta osaltamme estää viruksen leviämistä, yhdistyksen puheenjohtaja Eero Teppo kertoo.

Viikonloppuna 6.-7.3. yhdistyksellä oli edustus ja loistava menestys Jokilaaksojen aluejärjestön pilkkikilpailuissa. Lisäksi Järjestötalolla pidettiin kirpputori, jossa tavara vaihtoi omistajaa ja kahvi maistui. Myös grillimakkarat kävivät kaupaksi ja iloinen hyöriä täytti talon pihan. MTR



Eero Teppo, Urpo Ronkainen, sekä Eero Fäldt Morris koirineen nauttivat grillimakkaroista lin Eläkeläisten kirpputoripäivänä.



Taavi Kaikkonen voitti Jokilaaksojen alueen pilkkikisat. Myös kakkostila tuli liihin Jorma Pyörälän toimesta.

Pohjois-Pohjanmaan järjestö rakenne -hanke kuntien tukena järjestöyhteistyön kehittämisessä ja tiivistämisessä

Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on jokaisen kunnan päätehtävä. Yksikään kunta ei kuitenkaan onnistu tässä tehtävässä ilman yhteistyötä kunnan muiden toimijoiden, kuten yhdistysten, yritysten ja seurakunnan kanssa. Kunnissa toimivat yhdistykset järjestävät paljon hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa kuntalaisille.

Yhdistysten toiminta toimii myös usein ennaltaehkäisevänä; yhdistykset tarjoavat kuntalaisille harrastuksia, kerhoja, tapahtumia, vertaistukea ja edistävät toiminnallaan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Yhdistykset ovat siis tärkeässä asemassa kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työssä.

Pohjois-Pohjanmaan järjestö rakenne -hankkeen työntekijät ovat toimineet Pohjois-Pohjanmaan kunnissa kuntien järjestöyhteistyön tukena syksystä 2017 alkaen. Hanke on päätymässä tämän vuoden syyskuussa, joten nyt on hyvä aika tarkastella asioita, joita on hankkeen avulla saatu vietyä eteenpäin kunnissa ja joita kuntien toivoisi hyödyntävän myös tulevaisuudessa. Hyvien käytäntöjen kierrättäminen on toimivaa ja tehokasta!

Kun hanke aloitti toimintansa, ainoastaan seitse-

mässä Pohjois-Pohjanmaan kunnassa oli nimetty järjestöyhdyshenkilö. Nyt nimettyjä järjestöyhdyshenkilöitä löytyy 27 kunnasta. Järjestöyhdyshenkilö on avainasemassa, kun kunnissa lähdetään kehittämään ja tiivistämään yhteistyötä yhdistysten kanssa. Järjestöyhdyshenkilön toimenkuvaan kuuluu mm. yhdistysten kutsuminen koolle säännöllisesti sekä yhteydenpito ja tiedottaminen kunnassa toimiville yhdistyksille. Monessa Pohjois-Pohjanmaan kunnassa yhteistyö on selkeästi aktivoitunut ja tiivistynyt järjestöyhdyshenkilön nimeämisen myötä.

Hankkeen toiminnan aikana kunnissa on myös kehitetty viestintää yhdistysten näkökulmasta. Nyt jo 13 kunnan nettisivuilta löytyy Ihimiset.fi -rajapintaa hyödyntävä leijuke, jonka avulla yhdistysten tiedot saadaan helposti ja ajantasaisesti näkymään kuntien omilla nettisivuilla. Muutaman kunnan nettisivuilta löytyy lisäksi erikseen leijuke yhdistysten järjestämistä tapahtumista. Kunnista löytyy myös monia muita tapoja viestiä yhdistystoiminnasta kuntalaisille;

Järjestöagentit Anni Rekilä, Anna Katajala ja Helena Liimainen

osa kunnista tarjoaa maksutonta ilmoitustilaa kuntatiedotteesta ja kunnan some-kanavia hyödynnettäen myös yhdistystoiminnasta viestimiseen.

Hankkeen tämän vuoden tavoitteena kunta-järjestöyhteistyön kehittämisessä on yhdistysyhteistyöasiakirjojen laatiminen kunnissa.

Yhdistysyhteistyöasiakirjassa sovitetaan mm. avustuksista, tiloista, viestinnästä ja muusta yhteistyöstä yhdessä kunnan ja yhdistysten kanssa. Hankkeen kokemusten perusteella yhteisen asiakirjan laatiminen selkeyttää yhteistyötä ja sitouttaa sekä kuntaa että yhdistyksiä toimimaan sovitulla tavalla.

Valmiita yhteistyöasiakirjoja löytyy jo viidestä Pohjois-Pohjanmaan kunnasta ja prosessi on käynnissä seitsemässä kunnassa, joten hyviä esimerkkejä tämän työn tueksi löytyy. Selkeät pelisäännöt ja yhdistysten tukeminen mm. avustuksilla ja maksuttomilla tiloilla luovat otollisen maaperän vi-

reälle yhdistystoiminnalle, joka hyödyttää jokaista kuntalaista.

Anni Rekilä
järjestöagentti, projektityöntekijä, Pohjois-Pohjanmaan järjestö rakenne -hanke, Pohjois-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysturvayhdistys



Aurinko helli laskijoita Tikkamäessä



Rattikelkat olivat suosituimmat välineet viilettä rinteitä alas.

Hiihtolomaviikon tiistai valkeni kuulana, pakkasmittarien näyttäessä lähes -20 asteen lukemia. Maaliskuun aurinko lämmittää kuitenkin mukavasti ja puoleen päivään pakkaslukemista oli haihtunut yli puolet pois. Ei ihme, että väkeä alkoi virrata Iin vapaa-aika&hyvinvoinnin ja Iin evankelisluterilaisen seurakunnan yhteiseen mäenlaskutapahtumaan.

Tyyli ja välineet olivat jokaiset itse päätettävissä. Liikkuva koulu-hankkeen lumilaudat ja pulkat olivat myös käytävissä. Moni kokeili pulkkamäen lisäksi lautailuakin, jonka opettelemiseen Tikkamäki tarjoaa hyvät mahdollisuudet. Laskettelun lomassa sai nauttia järjestäjien tarjoamina kupposen kuumaa ja paistaa makkaraa. MTR



Pojat on poikia ja kelkka keulii ilmaan.



Auringosta ja mäestä nautittiin.



Tikkamäessä on turvallista opetella lautailun alkeita.



Lenni Kreuz ja Riikka Pyykkönen nauttivat laavulla Lennin paistamista makkaroista.

Iissä valmis luontainen kalatie ja kutualueet

Edellisessä IiSanomissa käsiteltiin ansiokkaasti Iissä pidettyä kalatietilaisuutta. Tilaisuudessa kustannuksia kalateistä ja alas laskeutumisreiteistä ei esitetty ollenkaan, vaikka Iijoen kalatietilaisuutta ja kalatietilaisuutta on tehty vuodesta 2008 alkaen. Raasakan voimalan ohittavan vanhan uoman kunnostuksiin oli kuitenkin kaivettu julmat kustannukset, joita voi vain ihmetellä.

Iissä kalan nousulle on kuitenkin jo nyt hyvä ja halpa lähtökohta. Meillä on Raasakan voimalan ohittava vanha luontainen kalatie. Tarvitaan vain vettä kalojen ja nahkiaisen nousuun.

Kalojen ja nahkiaisen

nousu on todettu Pvo Vesivoiman, Iin kunnan, Ete-lä- ja Pohjois-Iin jakokuntien hankkeessa, joka alkoi 2017. Uiskarin kalatie on ollut auki muutaman viikon kessässä, kalat nousevat Uiskarin kautta vanhaan uomaan. Lohen kutu onnistui käytännössä heti vanhassa ympäristössä. Ei tarvittu arvokkaita suunnitelmia eikä kalliita kunnostuksia. Luontaisia lohenpoikasia syntyy, ne voivat lasketella suoraan mereen, eivät sorru voimaloiden turbiineihin.

Vaikka vanha uoma on rakennettua ympäristöä, niin kutuolot ovat paremmat kuin luonnonjoessa. Luonnonjoilla ääriolot lisääntyvät, välillä ei ole vettä, on supputulvia tai joki

on metsissä. Kalojen määrä riippuu syksyn ja talven heikoimmasta tilanteesta, voi tulla totaalituho. Vanhasa uomassa kutuajan tila on vakaa, talvella vettä virtaa sama määrä joka sekunti.

Ruotsissa on ympäristövirtaama, osa sähkötuotosta on siirretty kaloille. Tämä tulee Suomeenkin. Silloin Raasakan vanhassa uomassa virtaa enemmän vettä. Pienin,ärkevin kunnostuksin kalalla on paremmat olot lisääntyä. Kalaa nousee enemmän, nousee säännöstelypadolle asti.

Suurten voimaloiden kalateiden ongelma on vedenvaihtelu. Tämä on tosiasia nykyisessä sähkötarpeessa. Raasakan voimalan lisävaiveus on meriveden

korkeusvaihtelu, jopa 2-3 metriä. Tähän tilanteeseen toimivan kalatien rakentaminen on vaikeampaa kuin voimalan kalatien hinnan laskeminen, joka sekin on osoittautunut liian vaikeaksi.

Vanhan uoman avulla kala voi siis nousta Raasakan säännöstelypadolle, jossa veden pinta on vakio, ei vaihtele voimalan virtauksen, ei meriveden tahtiin. Kalatie saadaan toimivaksi. Iin ja Oulun jakkukyläläiset saavat lohta alueelleen. Maalismaalle voidaan aloittaa kalatien suunnittelu.

Iihin tulisi rakentaa Suomen, kai maailman ensimmäinen ympäristövoimala. Nyt tulvavesi ja joka kesä 3 kuukautta vettä virtaa huk-

kaan. Aikanaan hukkaan menee myös ympäristövirtaama. Säännöstelypadon ympäristövoimalasta saataisiin sähköä, merkittäviä virkistysarvoja, kalan nousulle, lisääntymiselle uudet mahdollisuudet, turvataan Iijoen kalakantojen nousua ja tulevaisuutta.

Ympäristövoimala ei ehkä olisi taloudellisesti tuottava, mutta muut arvot huomioiden kannattava. Ympäristövoimalaan pitäisi saada Eu:sta asti ymmärrystä, varoja ja tukea. Iihin sähköä tulee Norjan putkivoimaloista. Putkivoimala voi olla hyvä ympäristövoimala. Löytyykö ympäristövoimalalle suunnittelija?

Risto Tolonen



IJOKISUUN KALASTUS

Lähiruokaa, virkistystä,
hyvinvointia

VERKKOLUPA
Iijoen edustan merialue

VIEHELUPA
Merialue, jokisuu
Illi, Yläallas

HINNAT
edulliset kuten 2019

LUVAT MYY
Nenonen, Jäppinen,
Kärkkäinen

www.kalaaista.fi
www.jakokunta.fi

Hiihtoloman toimintapäivä täytti Iisi-areenan



Lautapelit kiinnostivat etenkin tyttöjä.

Koululaisten hiihtolomaviikon maanantaina Iisi-areenalla riitti vilskettä ja vipinää. Aamupäivällä alakoululaiset täyttivät areenan useat toimintapisteet ja iltpäivällä oli yläkoululaisten vuoro.



Joona Veijola ja Iin kunnan vapaa-aikaohjaaja Jussi Mertala, sekä taustalla Iin evankelisluterilaisen seurakunnan nuorisotyönohjaaja Niina Peltola ja Mikael Alaraasakka tiukoissa pingismatseissa.

Iisi-areena soveltuu loistavasti tällaisten tapahtumien pitopaikaksi, tilaa riittää monenlaiseen toimintaan. Tarjolla oli niin kaupunkisotaa, pingistä, sulkapalloa kuin sählyäkin. Rauhallisemmasta toiminnasta pitä-

ville oli paikalle tuotu erilaisia lautapelejä ja mahdollisuus askarteluun. Tapahtuman järjestivät yhdessä Iin vapaa-aika & hyvinvointi, sekä Iin evankelisluterilaisen seurakunnan nuorisotyö. MTR



Taitoa vaativaa lautastaiteilua pystyi myös kokeilemaan.



Temppuradalla riitti roikkujia ja kiikkujia.



Iisi-areenalla on erinomaiset tilat monien toimintojen yhtäaikaiseen toteuttamiseen.



Kaupunkisodassa pallot saivat kyytiä.



Sähly oli etenkin poikien mieleen.



Umpihankiihdoissa yövytään maastossa omatoimisesti. Kuva Markku Loukusa



Kitkankiertäjien MM-kultaa saavuttanut joukkue palkintojenjaossa. Joukkueessa hiihtivät Jari Oikarainen, Risto Suonnansalo, Markko Kursukangas ja Markku Loukusa.

Umpihankiihdon MM-kulta lihin

Pudasjärven Syötteellä helmikuun ensimmäisenä viikonloppuna järjestetyissä Umpihankiihdon XXIII MM-Kisoissa iiläinen Markku Loukusa oli mukana Kitkankiertäjien joukkueessa, tuomisinaan MM-kulta joukkuekisassa sarjassa 150-250.

Umpihankiihto on kaikille avoin. Kaikenikäiset miehet ja naiset kilpailevat yhdessä, naisille/naisjoukkueille on omat sarjat. Kilpailuun voi osallistua, jos jaksaa hiihtää 15-kiloisen repun kanssa 10 tuntia päivässä, josta 7 tuntia tehdyllä uralla ja 3 tuntia umpihangessa. Osaa yöpyä tulilla

laavussa tai louteessa, osaa pukeutua oikein ja liikkua ankarassakin pakkasessa.

Yksilökilpailuun osallistuvan on osattava suunnistaa yksin kaikissa olosuhteissa ja hallittava kaikki erätaidot.

Joukkuekilpailussa riittää, jos yksi joukkueesta osaa suunnistaa hyvin ja hallitsee erätaidot. Muille joukkueen jäsenille tärkeimpiä vaatimuksia ovat hyvä kunto ja kyky oleilla ympäri vuorokauden kovassakin pakkasessa ulkona.

Joukkueen koko on 3 - 5 henkeä. Ensimmäisenä kilpailupäivänä samoillaan umpihangessa suunnistus-

osuuden hajontarasteilla ja hiihdetään tehtävärastien kautta yhteensä 25 - 50 km (perusreitti 26 km). Oikealla reitillä pysyminen vaatii koko päivän jatkuvaa suunnistamista.

Tehtävärastien virheet ja vapaaehtoisten rastien etsimiset vaikuttavat tuntuvasti kunkin kilpailijan ja joukkueen umpihankiihdon lähtöaikaan toisena kilpailupäivänä. Tehtävissä painotetaan erätaitoja ja talviretkelijän turvallisuutta. Yön kilpailijat viettävät ulkona, tulilla. Maailmanmestaruus ratkotaan toisen kilpailupäivän umpihankireitillä, jonka pituus on noin

8 km.

Yksilökilpailijan repun vähimmäispainon on oltava 8 kg, joukkueen reppujen yhteisen vähimmäispainon 8 kg x joukkueen jäsenmäärä.

– Ensimmäistä kertaa olin mukana. Mieli on tehnyt aiemminkin mukaan, mutta en ole yksilösarjaan lähtenyt. Kun nyt tarjoutui mahdollisuus lähteä joukkuekisaan mukaan, päätin kokeilla, kuinka rankasta kilpailusta on kyse, Markku kertoo.

Kitkankiertäjille tuli seurantalaitteen mukaan lauantaia hiihtoa 48 kilometriä ja aikaa meni 9,5 tuntia. Joukkueilla oli lauantaia käy-

tettävissä maksimissaan 10 tuntia radan hiihtämiseen. Reitillä oli viisi pakollista ja neljä lisärastia. Kitkankiertäjät kävivät läpi kaikki yhdeksän rastia.

– Sunnuntain kilpailuun lähdettiin taka-ajona lauantaia tulosten perusteella. Tämä osuus oli pelkkää umpihanke hiihtämistä, toisten tekemää latua ei saanut hyödyntää. Joukkue sai kuitenkin mennä samaa itse avaamaansa jälkeä. Joukkueen mukana ollut valvoja varmisti säännön noudattamisen, Markku Loukusa kertoo kisan kulkua. Sunnuntaina joukkueelle tuli matkaa reilut 9 kilometriä.

Markun kova kunto pääsi oikeuksiinsa etenkin sunnuntaina umpihankiosuudella. Joukkue oli suunnitellut hiihtävänsä vuorovedolla, mutta loppujen lopuksi joukkueelle valtaosan matkasta. Sunnuntaina ongelmia tuotti kelin aiheuttama suksien jäätyminen. Umpihankiihdossa sukset ovat vähintään kaksi metriä pitkät ja korkeintaan kymmenen senttimetriä leveät metsäsuksut tai vastaavat, eräsiteellä varustettuna. MTR



Tilannetiedote koronaviruksen johdosta

THL on päivittänyt koronatilanteen tietoja. Suomessa vaurdutaan laajempaan epidemiaan, joka tulee etenemään eri tahtiin eri puolilla maata. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin alueella tapauksia on tähän mennessä 18 ja koko maassa 109.

Oulunkaari suosittelee noudattamaan THL:n ja Ulko-ministeriön ohjeistusta ja välttämään ylimääräistä matkustamista. Jos palaat epidemia-alueelta, ota puhelimitse yhteyttä lähimmälle terveysasemallesi, josta saat toimintaohjeita. Oulun alueen palveluyksiköihin ei oteta vastaan vierailijaryhmiä, ja vierailut Oulun alueen asumisyksiköissä ja vuodeosastoilla on kielletty, mikäli vierailijalla on infektio-oireita.

Nykytilanteessa koronavirusinfektio voi Suomessa tulla kyseeseen, jos kaksi kriteeriä täyttyy: jos henkilö on ollut epidemia-alueilla tai lähikontaktissa varmennetun koronavirustartunnan saaneen henkilön kanssa. Lisäksi henkilöllä on akuutin hengitystieinfektion oireita, kuten kuume, yskä tai hengenahdistus. Oireet alkavat noin 14 vuorokauden sisällä altistumisesta.

”Jos täyttää edellä mainitut kriteerit ja epäilee saaneensa koronavirusinfektion, kannattaa ensimmäisenä ottaa puhelimitse yhteyttä alueellisiin neuvontanumeroihin, joissa arvioidaan näytteenoton ja toimenpiteiden tarve. Ensimmäinen yhteydenotto kannattaa siis tehdä nimenomaan puhelimitse eikä lähteä esimerkiksi terveyskeskukseen. Epäilytilanteessa ei ole kiire, ja on tärkeää toimia harkitusti ja välttää ylimääräistä liikkumista ja kontakteja. Näytteet

otetaan aina keskitetysti nimetyissä paikoissa. Oulun alueen terveysasemat ja ajanvarausnumerot ovatkin toissijainen yhteydenottopaikka”, sanoo Oulun alueen johtava lääkäri, ylilääkäri Tuula Saukkonen.

Alueellinen neuvontanumero iiläisille on Oulun seudun yhteispäivystys numero 08 315 2655. Numero palvelee ympärivuorokautisesti.

Koronavirukselta voi suojautua kuten muiltakin hengitystieinfektioilta. Hengitystieinfektioita vältetään parhaiten huolehtimalla käsi- ja yskimishygienistä. Esimerkiksi tavallinen flunssa sekä influenssan, RS-viruksen ja hinkuyskän kaltaiset taudit tarttuvat yskiessä ja aivastaessa hengitystie-eritteillä tahrautuneiden käsien välityksellä.

Kädet kannattaakin pestä aina:

- kun tulet ulkoa sisään
- ennen ruoan laittoa ja ruokailua
- wc-käynnin jälkeen
- niistämisen, yskimisen tai aivastamisen jälkeen
- kun olet koskenut samoja pintoja kuin flunssainen henkilö

Lisäksi kannattaa käyttää kertakäyttöisiä käsipapereita tai henkilökohtaisia pyyhkeitä sekä suojata suunsa ja nenänsä kertakäyttönenälinalla, kun yskii tai aivastaa.

Lin kunta perustaa päätöksensä viranomaisten suosituksiin ja ohjeistuksiin.

Lin kunnassa koulujen ja päiväkotien toiminta jatkuu pääosin normaalisti. Toistaiseksi lin kouluissa ja varhais-

kasvatuksessa tapahtuvat vierailu- ja tutustumiskäynnit perutaan tai siirretään myöhemmin järjestettäväksi. Kouluissa ja varhaiskasvatuksessa ei toistaiseksi järjestetä tapahtumia, joihin kutsutaan ulkopuolisia esiintyjä tai osallistujia.

Lisä on kuluneella viikolla ollut vieraita Etelä-Koreasta. Ennen vieraiden vastaanottamista pyydettiin ohjeistusta THL:ltä, OYS:sta ja Oulun alueen kuntayhtymältä. Sen hetkellä tiedolla syitä erityistoimenpiteisiin ei ollut, joten vieraat päätettiin ottaa vastaa noudattaen terveysviranomaisten ohjeistuksia esimerkiksi kätehygienian, käsihygienian, käsihygienian, käsihygienian ja hyvästä hygieniasta sekä muista järjestelyistä.

Viimeisimmät uutiset ja päivitetty tiedot koronaviruksesta saat aina Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen, THL:n sivuilta: www.thl.fi.

Lisätietoja: Leena Pimper-Koivisto, Oulun alueen kuntayhtymäjohtaja, p. 050 3950 331
Ari Alatossava, kunnanjohtaja, p. 040 567 6700
Tuula Saukkonen, Oulun alueen ylilääkäri, johtava lääkäri, p. 050 5979 971
Tuomo Lukkari, opetusjohtaja, p. 040 656 8887

Lin Yrityksen testijuoksut hyvinvoinnin edistäjinä



Penkkipunnerruksen Suomenmestari Tatu Hänninen testijuoksujen toimitsijatehtävissä.

Lin Yrityksen testijuoksusarja jatkuu koko talven ja on mitä parhaita hyvinvoinnin edistämistä. Monet osallistujista ovat todenneet saaneensa kipinän juoksemiseen ja oman kunnon ylläpitämiseen juuri testijuoksujen ja kesäisten llinjuoksujen myötä. Lepoisassa seurassa on mukava osallistua ja samalla voi

seurata aikojensa kehitystä. Toki osa juoksijoista on kilpailuhengellä mukana, mutta tapahtuman kuntoliikunnallista merkitystä ei voi unohtaa.

Järjestävälle seuralle tapahtuma on voimainpönistus, jonka läpiviemiseen tarvitaan ison toimitsijajoukon työpanosta. Siinä korostuu seuratyön sosiaalinen olemus, tämän hetken kilpaurheilijoiden ja riviseuratointijoiden seisoessa yhteisenä rintamana tekemässä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää työtään. Joskus pakkakanen paukkuu, joskus tulee vettä niskaan.

Limingan Niittomiesten Janne Eskelinen on pyöriskellyt testijuoksusarjan keulapaikoilla koko kauden. Voitto tuli marraskuussa ja helmikuun pakkasjuoksussa toinen hieman paremmalla ajalla, kuten kauden edetessä kuuluu asiaan. Keli oli siitä harvinainen ilmastonmuutoksessa kärvisteleville juoksijoille, että kukaan ei näyttänyt tarvitsevan nastakenkiä. Kympin selvä kakonen oli vuosien tauon jälkeen lähtöviivalle ilmestynyt Jakkukylän kasvatti Ville Jussila. Mies arvuutte-

li ennen starttia kuntoaan, kun kuulemma kilometrit ovat jääneet vähemmälle entiseen verrattuna. Hyvin liikkui tossu. Arto Hiltula pinnisti vitosella uudelle minuutille, mikä lupaa hyvää kesää ajatellen. MTR

Helmikuun testijuoksun tulokset

Miehet 10 km: 1) Janne Eskelinen LNM 37.19, 2) Ville Jussila Ii 37.36, 3) Juhon Hiltunen ONMKYU 38.48, 4) Ilpo Seppänen Rak.palvelu T&T 38.55, 5) Heikki Tiiri IiY 40.02, 6) Jouko Perttula Ii 49.08.

M40 10 km: 1) Tuomas Koistinen Ii 45.41.

M45 10 km: 1) Jorma Puurunen PuU 54.02.

M50 10 km: 1) Jukka Palokangas Oulu 45.25.

M55 10 km: 1) Pekka Kuokkanen IiY 41.50, 2) Taisio Latvalehto LNM 45.23, 3) Juha Kähkölä KeMaKi 45.24, 4) Pekka Hasti OlsHe 46.12, 5) Vesa Savolainen HauHe 50.56, 6) Arto Hand Iisu 51.27.

M60 10 km: 1) Jukka Kauppila KaJu 40.01, 2) Pertti Lapinkangas ONMKYU 41.28, 3) Esko Takalo OlsHe 46.27.

M65 10 km: 1) Aulis Kaasinen ONMKYU 46.07, 2)



Alkumatkassa Ville Jussila (114) ja Janne Eskelinen (127) taittoivat matkaa tasatahtiin.

Markku Hänninen KeMaKi 49.59, 3) Markus Hast Kemimaa 50.56, 4) Pekka Kuivalainen Ii 54.25.

M75 10 km: 1) Kauko Meriläinen OlsHe 54.23.

M80 10 km: 1) Paavo Takalahti 1.17.35.

Naiset 10 km: 1) Iida Haa-

taja OP 40.08, 2) Jenni Keränen JoKa 41.33, 3) Marjo Vesala Oulu 46.59.

N45 10 km: 1) Jatta Seppälä AIPi 47.45, 2) Mari Sipola Kemi 56.50.

N50 10 km: 1) Irmeli Suorsa KupivA 46.13.

N55 10 km: 1) Kariina



Arto Hiltulan tossu liikkui sutjakasti vitosella.

Kauppinen ONMKYU/kkm 49.04, 2) Kati Kuivalainen Ii 52.54.

Miehet 5 km: 1) Arto Hiltula IiY 18.57

P15 5 km: 1) Paavo Niemelä LNM 20.49.

Naiset 5 km: 1) Elli-Tarja Hallikainen TerTe 28.13.

Kaikenikäisten fysioterapiaa

Palvelumme mm.

- Etäkuntoutus
- Hieronta
- Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus
- Kotikäynnit
- Vakuutusyhtiöiden maksusitoumukset
- Akupunktio
- Lymfaterapia

Ota
rohkeasti
yhteyttä kaikissa
kuntoutukseen
liittyvissä
asioissa!

Fysios

Ii Kirkkotie 2, 91100 Ii | 010 237700

PALVELUHAKEMISTO. IILÄISTEN PARHAAT PALVELUT!

Ilmoita Palveluhakemistossa. Ota yhteyttä: p. 0400 499 745/Terttu Salmi tai 0400 385 281/Heimo Turunen

AUTOKATSASTUS, -MYyntI, -KORJAAMO, -HUOLTO JA -TARVIKKEET

Iin Autotarvike Oy

Kauppatie 6, 91100 Ii
(08) 8176 050, 045 312 5755
iinautotarvike@pp.inet.fi
Avoimma: ma-pe 9-17, la 9-13

- korjaamopalvelut
- autotarvikkeet
- hydraulikkaletkut
- työkalut
- Mobil-öljynvaihdot

UUTUUS! 3D -nelipyöräsuuntaus Pyydä tarjous!

HANKOOK renkaat kaikille teille

HIERONTA • KAUNEUDENHOITO • JALKA- JA KYNSIHOITOJA

Jalkahoitoja Iin alueella

Hoitolavastaanotto AML GYM, Laksontie 2, 91100 Ii
Myös kotikäynnit tarvittaessa.

Uutta! ePassi käy maksuvälteenä jalkahoitoon

Ajanvaraus:
www.iinjalkahoito.com tai
soita numeroon 045 784 01888
Tanja Kähkönen jalkahoitaja

NUOHOUSTA

MR Nuohous Oy

040 7627 168

HAUTAUSTOIMISTOPALVELUITA • KIVET • KUKAT • ARKUT • JNE

METTOVAARAN HAUTAUSPALVELU

Ii, Jakkukylä p. 0400 387 047
Kiiminki p. 040 561 7399
www.kiiminginkukka.ekukka.fi

KAIKKI ALAN PALVELUT

- kuljetukset
- arkut
- kukkasideonnat
- hautakivet

Kynsisalonki RUSETTI

Nails, lashes & beauty

P. 0400 330 231
Laitakuja 4, 91100 Ii

PITOPALVELUA

Pitokamu
arkeen ja juhlaan

Maistuvaan arkeen ja herkulliseen juhlaan

www.pitokamu.fi
050 3138881, pitokamu@pitokamu.fi

HIERONTA • FYSIKAALINEN HOITO • KUNTOSALIPALVELUA

Fysioterapiaa lissä

Varaa aika 010 237 700 tai fysios.fi

Fysios Kirkkotie 2, 91100 Ii

PARTURI-KAMPAAMOJA • KOSMETOLOGIPALVELUJA

PARTURI Iijo

Kirkkotie 8, Ii
P. 040 562 6243
Avoimma: ti-pe 10-18, la 9-15
Toimin ilman ajanvarausta.

PITOPALVELU
Taina Häkkilä

040 575 7192
hakkilataina@gmail.com

Kaikenlaiset juhlatarjoilut

- Maukkaat ruuat
- Aidot kotileivonnaiset
- Täyte- ja voileipäkakut sekä muut juhlaherkut

Hyvinvointia ihmiseltä, ihmiselle

Fysioterapia • Jalka-, käsi- ja kasvohoidot • Hieronta

Kuivaniemen Fysioterapia & Kauneudenhoito

040 962 6504

www.kuivaniemenfysioterapia.fi

Parturi-kampaamo KAUNEUSKUJA

Nettijaivanvaurukset:
www.timma.fi/kauneuskuja
040 9110 795 | LAITAKUJA 4, II

RAKENTAMINEN, KIRVESMIESPALVELUT YMS.

- Muovialan työt mm. rakentaminen ja tankkien ja säiliöiden korjaukset
- Kirvesmiestyöt, teollisuuden ja rakennusten kunnossapidot

Ota yhteyttä!

Mareki Tmi Mauri Pirttikoski
Härmänkuja 63, 91100 Ii | Puh. 040 552 8510
www.mareki.fi

LIIKUNTAKESKUS

MOVE

Karpalotie 15 www.liikuntakeskusmove.fi
044 2085 738 pasi@liikuntakeskusmove.fi

Sari Hirvaskoski
Parturi-kampaaja, SKY-kosmetologi

Sarin Hius- ja Kauneushuone

Ratatie 13, 95100 Kuivaniemi | 040 757 9128
sari.hirvaskoski@gmail.com

TEKSTIILI- JA KEMIKALIOKAUPPALVELUITA

AITOKAUPPA

Iin Kemikalio-tekstiili ja Luontaistuote

Laksontie 1, 91100 Ii
p. 08 817 3360
Avoimma ma - pe 9 - 17, la 9 - 13

Lue IiSanomat netistä:

www.iisanomat.fi

YRITTÄJÄ!

Ilmoita Palveluhakemistossa.

PARTURI-KAMPAAMO

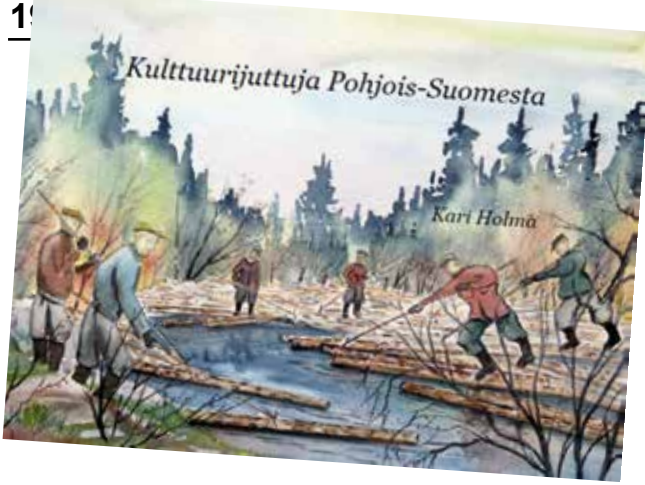
TEIJA KURTTILA

Kurttilankuja 10, 91100 Ii
P. 044 025 5687

TILITOIMISTOJA

TaLep Asiakaslähtöistä
isännöinti- ja tilitoimistopalvelua!

Puh. 010 292 2830 • www.talep.fi



Kirjailijavierailuja Iin ja Kuivaniemen kirjastossa

Haukiputaalainen taiteilija Kari Holma suoritti maaliskuussa kirjailijavierailuja Iin ja Kuivaniemen kirjastoissa uuden kirjansa Kulttuurijuttuja Pohjois-Suomesta pohjalta. Iin kirjastossa tiistaina 10.3. oli aiheina Iin lohikellarit, laivanrakennusta ja jähtiperinnettä Perämerellä ja valtiopäivämies ja kansanedustaja Pekka Ahmavaara. Kuivaniemellä maanantaina 16.3. oli aiheina Valto Pernu, Sanna Koivisto ja Antti Hyry. Esitelmätilaisuudet olivat samalla perinneporinapiirejä, joissa myös kuulijat saattoivat tuoda omia muistojaan esille.

Lohi on ollut aina merkittävä tulonlähde talonpojille, papistolle ja porvareille. Lohen vienti Tukholmaan näytteli merkittävää osaa elinkeinosta. 1700-luvulta 1900-luvun alkuun kalaa vietiin jähdeillä, joita Iissä ja Kuivaniemelläkin oli runsaasti. Lohikellariesitelmässä paneudutaan tarkemmin Iin Lohensuolaamon toimintaan. Kaarina ja Reino Liedes pitivät Lohensuolaamo vuodesta 1972 vuoteen 1981 saakka. Kirjassani kerrotaan ensi kertaa tarkemmin lohikellarin käytännön arkipäivästä. Iin Lohensuolaamo sijaitsi nykyisen Nätteporin paikalla.

Laivanrakennusta on harjoitettu Perämeren rannikolla 1700-luvulta 1800-luvun loppupuolelle. Oulun porvareilla on ollut isojakin varveja eli laivaveistämöitä Oulussa ja Kiiminkijokisuulla. Jähdin esikuvana voidaan pitää A.F.Chapmanin (1721-1808) suunnittelemaa kaljaasia. Jähtejä rakennettiin kaikkialla Perämeren rannoilla ja myöskin jokivarsilla aina 1800-lopulle saakka. Esitelmässäni kerron myös jähtiperinteen elvyttämisestä kirjassani olevan olhavalaisen Leo Tervosen haastattelun pohjalta.

Pekka Ahmavaara (1862-1929) toimi valtiopäivämiehenä vuosina 1894-1906 ja kansanedustajana vuosina 1907-1919. Hän asui Iissä vuosina 1885-1918, jossa hän toimi aktiivisena kuntavaihtajana. Hän harrasti monipuolista yritystoimintaakin ja toimi aina Pohjois-Suomen asialla mm. vaikuttaen rautatien rakentamiseen ja nälänhätävuosina viljan jakeluun. Hän kokeili myös uusia viljelystapoja ja lannoitteita.

Valto Pernu kutsumanimeltään Valtu, syntyi Iissä 24.2.1909 ja kuoli Iissä 25.2.1986. Nykypolvi tuntee nimen lähinnä Valto Pernun säätiön kautta. Säätiö jakaa vuosittain apurahoja alueemme taiteilijoille ja kulttuurin piirissä työskenteleville. Valtton ansiosta Iissä on Perämeren rannikon lähes ainoat isommat luonnonhoitoalueet, joista säätiö vastaa. Tunnetuksi Valto tuli harvinaisilla mustavalkokuvillaan, joita hän otti 1920- ja 1930-luvulla. Sarja "polkupyörällä Petsamoon" on kiertänyt eri puolilla Suomea Articum-museon toimesta, jossa Valtton kuvia säilytetään. Toki jonkin verran niitä löytyy myös säätiön kokoelmista Valtton kodista. Moni muistaa Valtton myös torikuvaajana Rovaniemen torilla 1940-luvun lopulta 1980-luvun puoliväliin.

Sanna Koivisto, s.1955 on iiläinen kuvanveistäjä ja taiteilija, joka tällä hetkellä vaikuttaa KulttuuriKauppilassa. Sanna tunnetaan mm. Iin Uittopatsaasta, Rotuaarin tiernapojista, Kemin sotalapsipatsaasta ja monista muistakin julkisista veistoksista. Sanna on erittäin monipuolinen taiteilija, sillä kuvanveiston ohella hän hallitsee myös monet muut tekniikan lajit. Nykyteoksissa Sanna ottaa myös kantaa, mm. naisten asemaan. Kirjaani olen haastatellut Sannaa aina lapsuuden ja nuoruuden muisteista nykypäivään.

Antti Hyry syntyi Kuivaniemellä 20.10.1931 ja kuoli Espoossa 4.6.2016, joten en ehtinyt häntä haastatella. Mutta kirjaani olen saanut haastatella Antin vaimoa Maijaa, hänen siskoaan Toini Vänntilää ja veljeään Erkki Hyryä ja näin on saatu uutta näkökulmaa Antin elämään. Antti Hyry sai Finlandia-palkinnon romaanistaan Uuni vuonna 2009. Hän oli Finlandia-palkintoehdokkaana myös novellikokoelma Kertomuksella ja Aitta-romaanillaan. Koulutukseltaan Antti oli sähköinsinööri, joten kaikenlainen rakentaminen oli hänelle luontevaa. Hän oli myös ensimmäinen Suomessa, joka suunnitteli urkuja tietokoneavusteisesti.

Taiteilijalla oli myös kirjoja mukana, joita ostettiin ja tilattiin luettavaksi.



Iin Eläkeläiset ry:n johtokunta on 12.3. kokouksessaan päättänyt, että koronaviruksen leviämisen vuoksi **keskeytämme toimintamme Iin Järjestötalolla 31.3.saakka.**

Seuraamme tilannetta ja viranomaisten antamia ohjeita sekä ilmoitamme toiminnan jatkamisesta.

Johtokunta

YRITTÄJIEN AAMUPALATILAISSUUS

pe 20.3. klo 7.30-9.30 on **PERUTTU** koronaviruksen vuoksi.

Myös ti 24.3. aamupalatilaissuus Osuuspankilla on **PERUTTU.**

Iin Yrittäjät ry



Minimaakuntaviestiin osallistui yli 20 joukkuetta.

Ii minimaakuntaviestin ja Virpan viestin voittoon

Iin joukkueilla oli menestyksenkäs kilpailu Virpiniehmässä maaliskuun alussa hiihdetyissä Pohjois-Pohjanmaan maakuntaviesteissä.

Minimaakuntaviesti ja Virpan viesti päättyivät Iin joukkueiden selkeään voittoon. Varsinaisessa maakuntaviestissä Ii oli tällä

kertaa kuudes.

Minimaakuntaviestissä Iin voittoisassa joukkueessa hiihtivät Saaga Pesämaa, Oona Pesämaa ja Lenni Mustonen. Toiseksi tuli Haapavesi ja kolmanneksi Oulun Hiihtoseura.

Virpan viestissä Ii oli ylivoimainen joukkueella Arto

Lämsä, Terhi Pesämaa, Arto Hiltula. Muut mitalijoukkueet olivat hopealle tullut Haapavesi ja pronssia hiihtänyt Pudasjärvi.

Varsinaisen maakuntaviestin voittoon hiihti Oulu 1 joukkue ennen Kempelettä ja Raahen 1 joukkuetta. Iin edelle ehtivät lisäksi Li-

minka ja Oulun 2 joukkue. Iin joukkueessa sijalle kuusi hiihtivät Antti Harmaala, Matias Uusitalo, Saaga Sassi, Hanna Soronen, Pekka Kukkula ja Kauko Heinikoski. Matias oli toisen osuuden hiihtäjästä nopein. MTR



Minimaakuntaviestin voittanut Iin joukkue Oona Pesämaa, Lenni Mustonen ja Saaga Pesämaa. Kuvat Terhi Pesämaa



Terhi Pesämaa, Arto Lämsä ja Arto Hiltula olivat ylivoimaisia Virpan viestissä.

OULUNKAAREN YMPÄRISTÖPALVELUT TIEDOTTAA

Oulunkaaren ympäristöpalvelut on kunnan elintarvike-, terveysuojelu- ja tupakkavalvontaviranomainen sekä eläinlääkintähuollon järjestäjä Iissä, Pudasjärvellä, Utajärvellä ja Vaalassa ja kunnan ympäristönsuojeluviranomainen (ml. maa-ainestenotto) Iissä, Pudasjärvellä ja Utajärvellä ja v. 2020 myös Vaalassa.

ELINTARVIKEVALVONTA TIEDOTTAA:

- 1. Tarkastetun lihan myyminen**, joka on peräisin teuras-tamosta, edellyttää, että tuottaja on tehnyt elintarvikehuoneistoilmoituksen (vaikka varsinaista huoneistoa ei ole).
- 2. Tarkastamatonta hirvenlihaa** saa myydä vain, jos lah-tivajasta, jossa liha käsitellään, on tehty elintarvikehuoneistoilmoitus. **Tarkastamatonta poronlihaa** (ei jauhelihaa tai jalosteita) poronmistaja saa myydä edellyttäen, että poronmistaja on tehnyt teurastusta ja suoramyyntiä koskevan elintarvikehuoneistoilmoituksen.
- 3. Ravintolan toimijan vaihtumisesta** tai toiminnan päättymisestä (koskee muitakin elintarvike- ja terveydensuojeluvälvönnän kohteita) tulee ilmoittaa Oulunkaaren ympäristöpalveluille.
- 4. Satunnaisesta elintarvikkeiden myynnistä tapahtumissa**, ja esimerkiksi **kasviksen suoramyyntistä** on ohjeistusta mm. Ruokaviraston sivuilla osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/henkilöasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikealan-toiminta-yksityishenkilona/>

TALOUSVEDEN VALVONTA TIEDOTTAA:

- 5. STM:n asetuksen 1352/2015 mukaisesti** vähintään 10 m³ päivässä tai vähintään 50 henkilön tarpeisiin talousvetä toimittavan laitoksen on laadittava **riskinarviointi** ja haettava sen hyväksymistä Oulunkaaren ympäristöpalveluilta. Lisäksi kyseisten laitosten tulee laatia **valvontatutkimusohjelma**. Valvontatutkimusohjelma on pidettävä ajan tasalla ja sen tarkistusväli on enintään viisi vuotta. STM:n asetusten 401/2001 ja 1352/2015 mukaisesti laitoksiin tehdään tarkastus valvontasuunnitelman mukaisesti, toiminnan luonne ja laajuus huomioiden kerran vuodessa tai kerran kahdessa vuodessa.
- 6. Lisäksi kaikkien vesihuoltolain mukaisten talousvetä toimittavien laitosten eli laitosten, jolla on kunnan hyväksymä toiminta-alue, on laadittava vesihuoltolain mukainen suunnitelma häiriötilanteisiin varautumisesta eli varautumissuunnitelma.** Suunnitelma tulee toimittaa Oulunkaaren ympäristöpalveluille, Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskukselle, kunnan tekniseen toimeen sekä Pudasjärvellä, Iissä ja Utajärvellä Oulu-Koillismaan pelastuslaitokselle ja Vaalassa Kainuun pelastuslaitokselle. Oulunkaaren ympäristöpalvelut voi pyynnöstä hoitaa jakelun muille tahoille.

ELÄINLÄÄKINTÄHUOLTO TIEDOTTAA:

- 7. Eläintenpitäjäksi** tulee rekisteröityä myös yksittäisiä lampaita, vuohia, (mini)isikoja tai siipikarjaa jne. pitävien harrastajien. Rekisteröityminen tehdään kunnan maaseutuelinkeinoviranomaiselle ja samalla rekisteröidään eläintenpitopaikka. Eläintenpidon päätyttyä rekisteröin-

tien lopettamista tulee pyytää maaseutuelinkeinoviranomaiselta. Rekisteröinnit voi tehdä myös internetissä Eläintenpitäjärekisterin asiointipalvelussa osoitteessa <https://epr.ruokavirasto.fi> Käyttö on maksutonta.

- 8. Alkutuotannon muutoksista, kuten karjanpidon lopettaminen tai sukupolvenvaihdos**, tulee ilmoittaa kirjallisesti sekä kunnan maaseutuelinkeinoviranomaiselle että elintarvikevalvontaan (esim. kunnaneläinlääkärille). Ympäristöluvanvaraisen tai yleisen ilmoitusmenettelyn mukaisen maatilat tulee lisäksi ilmoittaa muutoksesta kunnan ympäristönsuojeluviranomaiselle.

- 9. Raadot** tulee haudata viipymättä Pudasjärvellä ja Iissä Ruokaviraston ohjeiden mukaan. Raatojen tulee odottaa hautaamista peitettyinä. Mahdollisesta haaskapaikasta tulee tehdä rekisteröimisilmoitus kunnaneläinlääkärille (maksullinen). Rekisteröinnin voi tehdä myös internetissä Eläintenpitäjärekisterin asiointipalvelussa osoitteessa <https://epr.ruokavirasto.fi> (maksuton). Vaala, Utajärvi ja Yli-Iin suuralue kuuluvat raatokeräilyalueeseen, ja tuotantoeläinlajien hautaaminen on pääsääntöisesti kielletty.

- 10. Hevosella** tulee olla **tunnistusasiakirja (passi)**, joka tulee pitää hevosien pitopaikassa ja olla mukana hevos-ta kuljetettaessa.

YMPÄRISTÖNSUOJELU TIEDOTTAA:

- 11. Ympäristöhaittoja koskevat ilmoitukset** tulee tehdä kirjallisesti (esim. sähköpostitse). Ilmoittajan nimi on julkinen tieto.
- 12. Roskaaminen** on kielletty. Siivousvastuu on ensisijaisesti roskaajalla, mutta jos roskaajaa ei tiedetä, maanomistaja joutuu siivoamaan jätteet maaltaan omalla kustannuksellaan. Jätteiden (mukaan lukien paalimuovit) polttaminen tai maahan hautaaminen on kielletty. Haja-asutusalueella saa polttaa pieniä määriä puutarhajätettä kuten kuivia risuja ja oksia. Polttaminen ei saa aiheuttaa naapurustolle savu- tai muuta haittaa. Jätteet tulee toimittaa asianmukaiseen keräykseen. **Maatalousmuovien keräyksistä** löytyy tietoa internetistä hakusanalla "maatalousmuovien keräys". Edellisvuosien **pyöröpaaleja** ei tule jättää pellonreunaan, vaan ne tulee kompostoida ilman muoveja ja verkkoja.
- 13. Lannan aumauksesta** eli patteroinnista ja levittämisestä poikkeustilanteissa tulee tehdä kirjallinen ilmoitus Oulunkaaren ympäristöpalveluille.
- 14. Likakaivojen** (sakokaivojen) tyhjennys tulee tilata ensisijaisesti jätehuoltoyritykseltä. Sakokaivoliettä ei saa levittää käsittelemättömänä peltoon eikä koskaan metsään. Viljelijä voi tyhjentää omat ja muutamien naapurien sakokaivot edellyttäen, että lietteeseen lisätään sammutettua kalkkia 8,5 kg / m³, sekoitetaan hyvin ja annetaan vaikuttaa 2 tuntia. Levitetty liete tulee kirjata lohkokirjanpitoon.
- 15. Jätevesijärjestelmä** tuli uusiksi 31.10.2019 mennessä, jos vesistöön on matkaa alle 100 metriä, jos kiinteistö sijaitsee vedenhankintaan soveltuvalla pohjavesialueella ja joka tapauksessa rakennuslupaa edellyttävän remon-tin yhteydessä. Edullisin ratkaisu esim. mökeissä on luopua vesivesasta ja siirtyä kuivakäymälään, jolloin pelkille harmaille vesille voi riittää nykyinen järjestelmä. Lisätietoja: <https://www.pudasjarvi.fi/asukkaalle/asuminen-ja-rakentaminen/jaetevesien-kaesittely>
- 16. Öljyvuodoissa** (ml. muut kemikaalit) likaantunut maa-aines tulee kaivaa ylös ja kuljettaa sallittuun vas-

taanottoipaikkaan, kun kyseessä ovat pienet vuodot muualla kuin pohjavesialueella. Suuremmissa vuotoissa ja pohjavesialueella vuodosta tulee ilmoittaa pelastuslaitokselle ja Oulunkaaren ympäristöpalveluille.

- 17. Polttoainesäiliöt** (lämmitysöljy- ja maatalasäiliöt) tulee tarkastuttaa virallisella tarkastajalla 10 vuoden välein. Säiliöiden säännöllisellä kuntotarkastuksella voidaan ehkäistä kalliita maanpuhdistustoimia vaativat vuodot.

- 18. Maa-ainestenotto kotitarvekäyttöön** on sallittua omalta maalta 500 m³ asti ja edellyttää sen jälkeen ilmoitusta Oulunkaaren ympäristöpalveluille. Maa-ainesten myyminen ja luovuttaminen edellyttää maa-ainestuluvan hakemista.

- 19. Ympäristöluvan tai maa-ainestenottamisluvan päättynyttä** toimintaa ei saa jatkaa ilman uutta lupaa.

- 20. Muusta kuin vähäisestä ojituksesta** on ilmoitettava ELY-keskukselle vähintään 60 vrk etukäteen. Ojitus vaatii vesilain mukaisen luvan, jos siitä voi aiheutua vesialueen pilaantumista tai muuta haitallista vaikutusta vesistöissä. Lupaa haetaan aluehallintovirastolta. Vähäisessäkin ojituksessa ojaa ei saa kaivaa suoraan vesistöön.

- 21. Enintään 500 m³ koneellisesta ruoppauksesta** on tehtävä ilmoitus ELY-keskukselle ja vesialueen omistajalle vähintään 30 vrk etukäteen. Yli 500 m³ ruoppaukselle tulee hakea lupa aluehallintovirastolta.

- 22. Kunnalliset jätehuoltomääräykset** ovat paikallisia määräyksiä, jotka ovat voimassa kuntakohtaisesti sekä Iissä, Pudasjärvellä että Utajärvellä. Iissä on voimassa lisäksi kunnalliset ympäristönsuojelumääräykset, Pudasjärvellä ja Utajärvellä kunnallisia ympäristönsuojelumääräyksiä ei ole.

- 23. Vieraslajien kasvatusta** ja muu hallussapito sekä ympäristöön päästäminen on kielletty. Lisätietoja lajeista ja niiden torjunnasta www.vieraslajit.fi

24. RAPORTOINTIVELVOLLISUUDET:

- **Maa-ainesten ottoluvan haltijan** tulee tehdä edellistä vuotta koskeva vuosiraportti vuosittain 31.1. mennessä osoitteessa: <https://anon.ahtp.fi> Valitkaa "Ilmoitus maa-aineksen ostopaikka" Mikäli teillä ei ole asiointivainta, pyytäkää sitä sähköpostitse osoitteesta ymparistopalvelut@pudasjarvi.fi

- **Ympäristönsuojelulain nojalla lupa-, ilmoitus- ja rekisteröintivelvollisten toimijoiden** (mm. teollisuus, eläinsuojat) sekä **jätelain nojalla ilmoitus- ja rekisteröintivelvollisten toimijoiden** tulee tehdä raportti yleisimmin vuosittain 28.2. mennessä. Raportin sisältö ja jakso on määrätty ympäristöluvassa, ilmoitusta koskevassa päätöksessä tai rekisteröintiä koskevassa Valtioneuvoston asetuksessa. Raportti tehdään internet-soitteesta <https://sahkoinenasiointi.ahtp.fi/fi/palvelut> Valitkaa Ympäristöasioiden asiointipalvelu > YLVA.

Useimmat tarkastukset ja suoritteet ovat maksullisia. Henkilöstön tehtävät, yhteyshenkilöt, lomakkeet ja maksutaksat löytyvät internetosoitteesta: www.pudasjarvi.fi/ymparistopalvelut Sähköpostiosoite: ymparistopalvelut@pudasjarvi.fi

Oulunkaaren ympäristöpalvelut
Oulunkaaren ympäristölautakunta

PUDASJARVI.FI/YMPARISTOPALVELUT

Iin Hiihdot vapaalla hiihtotavalla

Iin Urheilijoiden kansalliset Iin Hiihdot hiihrettiin 7.3. vapaalla hiihtotavalla. Illinsaaren hyväkuntoisille laduille saapui runsas osallistujajoukko, eikä kylmä viimakaan päässyt kisoja häiritsemään.

Miesten yleisen sarjan 15 kilometrillä vahvinta vauhtia piti Karihaaran Visan Santeri Pirneskoski. Toiseksi sivakoi Ounasvaaran Hiihtoseuran Joonas Sarkkinen ja kolmanneksi Ilmajoen Kisa-ilijoiden Antti Kartano.

Naisten viisi kilometriä

emännöi Joutsan Pommin Riikka-Liisa Räsänen, voittaan Team Skiersin Miia Säilynojan reilulla yhdeksällä sekunnilla. Kolmas oli Oulun Hiihtoseuran Maria Virpi.

Nuorten puolella säväytti etenkin Iin Urheilijoiden Matias Uusitalo, voittaan M 14vuotta 5 kilometriä yli minuutin erolla toiseksi tulleeseen Pudasjärven Urheilijoiden Jaakko Parkkilaan.

Tulokset kokonaisuudessaan löytyvät Iin Urheilijoiden nettisivuilta. MTR



Iin Urheilijoiden Matias Uusitalo hiihtää menestyksekkäästi kautta. Koululiikuntaliiton SM-kisoissa hän saavutti pronssia, oli maakuntavies-tissä osuutensa nopein ja hallitsi su-vereenisti sarjaansa Iin Hiihdoissa.