



Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen viikko 2.-8.10.2017

- ✓ HYTE eli hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kunnan lakisääteistä toimintaa. Alavieskassa tehtävää hoitaa kunnan eri hallinnonalojen ja useiden muiden viranomaistahojen ja toimijoiden edustajista koostuva työryhmä eli HYTE-ryhmä.
- ✓ HYTE-viikolla vietetään myös valtakunnallista vanhusten viikkoa teemalla Ikäpolvet yhdessä.
- ✓ HYTE-ryhmä toivottaa kaikki alavieskalaiset lämpimästi tervetulleiksi HYTE-viikon tapahtumiin Suomi 100 – juhluvuonna!



www.alavieska.fi
www.facebook.com/alavieska

Kiitos kaikille HYTE-viikon tapahtumien järjestäjille!

Alavieskan seurakunta

- 1.10. klo 14.00 Suojassa enkelin-konsertti kirkossa, laulaja Kirsi Koivisto ja pianisti Minna Niinimaa sekä Alavieskan Lapsi- ja Nuorisokuoro.
- 2.10. klo 11.00-12.30 Turinatupa seurakuntakodilla nuorisotiloissa.
klo 17.00-18.30 Seurisseikkailu alakoululaisille.
klo 18.30-20.00 Seukkari nuorille (yläkoululaiset ja vanhemmat).
- 3.10. klo 19.00 Raamattupiiri seurakuntakodilla.
- 4.10. klo 9.15 Lastenkirkko kirkossa.
klo 10-11.30 perhekerho seurakuntakodilla, askarrellaan.
- 5.10. klo 13.00 hartaus Omavieskassa (Raili Alahautala).
klo 14.00-15.00 Kaakaokerho kouluikäisille nuorisotilassa.
klo 18.-20.00 Neulekaffila seurakuntakodilla nuorisotilassa. Tule kutomaan miesten sukkia tai virkkaamaan hartiahuiveja Suomi100-juhluvuoden kunniaksi kotona asuville ikäihmisille. Voit lahjoittaa sukkalankoja tai jo valmiita sukkia tai hartiahuiveja neulekaffilaan. Kahvia ja nisua vap.eht. kahvirahalla. Juttelemaan ja kaffittelemaankin saa vain tulla.
- 6.10. klo 18.00 Hiljaisuuden rukoushetki kirkossa, Olli Luhtasela ja Eila Kotiaho.
- 8.10. klo 10.00 Messu, Olli Luhtasela ja Eila Kotiaho.

Alavieskan Viri ry.

- 2.10. klo 17.00-18.30 Lentopallokerho (2006-07 synt.)
Syksyn liikuntakampanja alkaa! Katso tarkemmat tiedot lehtisen kääntöpuolelta!
- 3.10. klo 9.00-11.00 Avoin omatoiminen kuntoiluvuoro Virin liikuntasalissa.
klo 13.00-13.45 Alavieskan reumajumppa.
klo 17.45-18.30 Raparyhmä –terveysliikuntaa (pallopelit).
- 4.10. klo 16.00-19.00 Avoimet ovet kuntosalilla
klo 16.00 Ohjattu kuntosaliin tutustuminen (ilmoittaudu ennakkoon viim. 3.10. tekstiviestillä 044-7280676).
klo 17.00-18.00 Terveellisen ravitsemuksen perusteet –luento nuopparilla.
- 5.10. Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä.
klo 13.30 Potkupyörien kokoontumisajot! Kokoontuminen Virillä, jonka jälkeen yhteislenkki Virin lähiympäristössä. (Voit tulla ulkoilemaan myös ilman potkupyörää). Pullakahvit Virillä lenkin jälkeen klo 14.00.
- 6.10. klo 16.15-17.00 Sydän ja -erityisryhmien jumppa.
klo 17.00-18.30 Lentopallokerho (2008-09 synt.).
- 8.10. klo 10.00-12.00 MLL perheliikuntavuoro.

Alavieskan 4H-yhdistys

- 2.10. klo 15.00-16.30 Kokkikerho 0-3lk nuopparilla, Safkasynttärät 100-vuotiaalle Suomelle.
- 3.10. klo 15.00-16.00 Monitoimikerho 4-6lk nuopparilla, Teemana terveellinen välipala.
klo 15.00-16.00 Sählykerho 0-3lk Virillä.
klo 16.00-17.00 Sählykerho 4-6lk Virillä.
- 4.10. klo 15.00-16.30 Kokkikerho 4-6lk nuopparilla, Safkasynttärät 100-vuotiaalle Suomelle.
klo 10.00-17.30 Kierrätyskeskus avoinna (Puurakenteentie 3). Kahvilassa pientä purtavaa.
- 5.10. klo 15.00-16.00 Monitoimikerho 0-3lk nuopparilla, Teemana terveellinen välipala.
klo 15.00-16.00 Liikuntakerho 0-4lk Virillä.
klo 15.00-16.00 Tanssikerho 4-6lk Alavieskasalissa.

Eläkeliiton Alavieskan yhdistys

- 2.10. klo 10.00 Boccia Virillä.
klo 14.00 Permantojumppa Virillä.
- 3.10. klo 13.00 Päiväkahvitilaisuus seurakuntakodilla. Arvontaa! (kahvit + 3 arpaa 4 €).
- 5.10. klo 10.00 Boccia Virillä.
klo 14.00 Kujelmakokki sekä pullakahvit Junkin alakerrassa (käynti takaoven kautta).
- 6.10. klo 14.00 Kuntosalivuoro Virillä.

Tervetuloa tutustumaan ja osallistumaan toimintaamme, vaikka vain katsojana!

Kirjasto

- 2.10. Päätalo-elokuvien päivä:
klo 11.00 Elämän vonkamies
klo 13.30 Nuoruuteni savotat
klo 16.15 Viimeinen savotta
- 3.10. klo 18.00 Pehmolelujen yö kirjastossa, Kirsi Suvanto neuvolasta mittaa ja punnitsee kirjastoon yöksi jäävät pehmolelut. Lelut saavat neuvolakortin. Kahvi- ja mehutarjoilu. Syntynyt lukemaan-hanke.
- 4.10. Nuorten elokuvailtapäivä:
klo 13.00 Teit meistä kauniin
- 5.10. klo 13.00 Kirjasto vierailee Omavieskassa. Elokuva: Alavieskan kaksi ihmettä ja lukukoira Elvis.
Alavieskan varhaiskasvatuksen taidenäyttely kirjastossa koko lokakuun ajan.
Kirjanäyttelyitä.

Käännänkylän kyläyhdistys

- 8.10. klo 11.00 Kävely/pyöräilyretki Rounion kodalle. Lähtö Maukarintien lentopallokentältä.
Perillä makkaranpaistoa ja pientä kisailua. Tervetuloa!

Mannerheimin lastensuojeluliitto

Sunnuntaisin klo 10.00-12.00 MLL:n peuhuvuoro lapsiperheille Virin liikuntasalissa.

Nuorisotoimi

- 2.10. klo 18.00-21.00 Nuoppari auki
- 5.10. klo 18.00-21.00 Nuoppari auki
- 6.10. klo 18.00-23.00 Nuoppari auki

Ohjelmassa terveellistä iltapalaa ja liikunnallista aktiviteettia. Tarkempia ohjelmatietoja Nuopparin facebook-sivulla ja Instagrammissa.

Omavieska

- 2.10. klo 13.00-15.00 Asukkaiden Olympialaiset Yhtenäiskoulun liikuntasalissa.
- 3.10. klo 9.30 Päiväkotit Keltasirkun lapset esiintyvät.
- 5.10. klo 13.00 Hartaus (Raili Alahautala).
- 6.10. klo 13.00 Kirjasto vierailee Omavieskassa.

Yhtenäiskoulu

Tukioppilaat järjestävät HYTE-viikolla hyvinvointipäivänavauksia eri luokka-asteille ja hyvinvointia tukevaa välituntitoimintaa.

Syksyn liikuntakampanja

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							

KÄ kävely

SK sauvakävely

PA pallopelit

KS kuntosali

UI uinti

PY pyöräily

HÖ hölkkä

JU jumppa

VE vesijuoksu

VJ vesijumppa

HI hiihto

TA tanssi

AR arkiaktiivisuus
(esim. portaiden
nousu, puutarhan-
hoito, lumenluonti,
haravointi)

jokin muu, mikä

**LIIKU JA
OSALLISTU
ARVONTAAN!**



Liiku ja kerää liikuntakampanjan kuntokorttiin vähintään 20 suoritusta ja merkkää ne korttiin. Palauta kortti 15.12.2017 mennessä Virille joko postitse (Pääskyntie 1, Alavieska) tai nappaa kortista kuva ja lähetä se kuvaviestinä numeroon 044-7280676. Arvonta suoritetaan 18.12.

Nimi: _____

Puh: _____