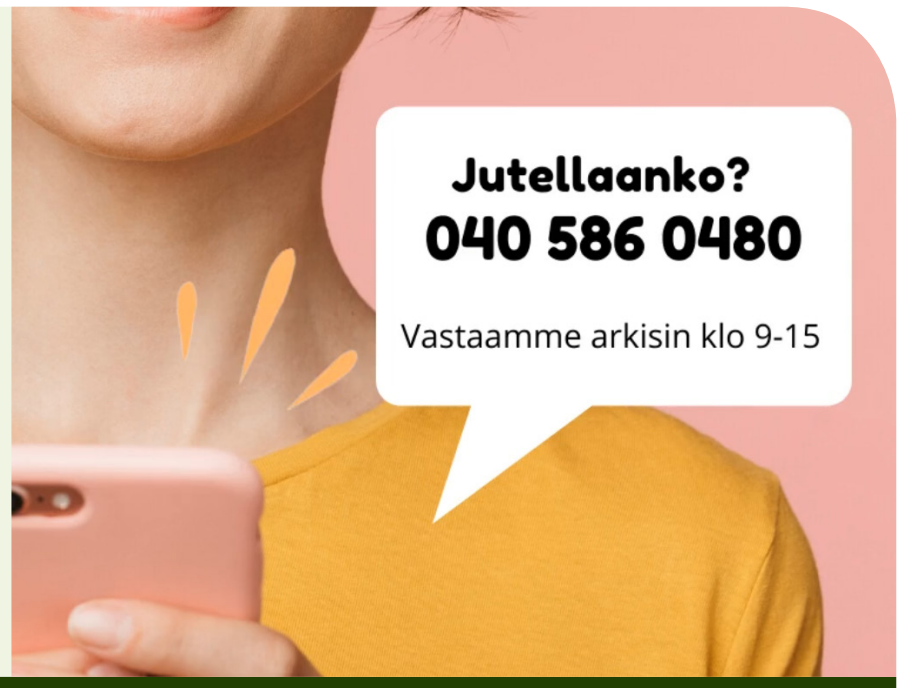
Liminka



LIMINGAN KUNTATIEDOTE • 2/2020

Psykiatriset sairaanhoitajat Sanna Tornberg ja Mari Viljas auttavat ratkaisemaan korona-arjen ongelmia.

Jutellaanko? – Kun seinät kaatuvat päälle ja korona-arki ahdistaa, puhelinlinja tarjoaa apua

Ahdistaako korona-arki tai loppuvatko konstit kotona kesken? Liminka tarjoaa kaiken ikäisille kuntalaisille apua, neuvoja ja psykososiaalista tukea yhden numeron taktiikalla.

– Haluamme tarjota tukea mahdollisimman matalalla kynnyksellä jokaiselle apua kaipaavalle, tiivistää perusturvajohtaja **Eliisa Tornberg**.

– Jokaisen meidän elämä on mullistunut koronaepidemian myötä, emmekä yhtäkkiä olekaan sen normaalin arjen äärellä. Ei ole ollenkaan tavatonta, että näissä poikkeusoloissa oma apu ei yksinkertaisesti riitä, olet sitten minkä ikäinen tahansa, selvittää palveluesimies **Outi Kokko**.

Tähän tarpeeseen vastaa auttava puhelin, joka tarjoaa kuntalaisille psykososiaalista tukea varsin kattavasti.

– Ei kannata miettiä, onko se oma hätä tai huoli riittävän iso. Numeroon voi soittaa rohkeasti ja spontaanisti, kun apua tarvitsee, Kokko ja Tornberg korostavat.

Älä jää liikaa miettimään, kehtaanko tai uskallanko. Numeroon voi soittaa täysin anonyymistikin, jos tuntuu, ettei ole työkaluja arjesta selviytymiseen. Ammattilainen tarjoaa keskusteluapua ja arvioi tilanteesi sekä ohjaa tarvittavan tuen piiriin.

Apua saa soittamalla numeroon 040 586 0480. Puhelin palvelee kuntalaisia arkipäivisin klo 9–15 välillä.

Kesää kohti – eväinä säännöllinen liikunta, riittävä uni ja monipuolinen ravinto!

Kunnan elinvoimaisuuden turvaamiseksi kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on tärkeää, lakisääteistä työtä. Kuntastrategian tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Hyvinvoinnin perustan luovat terveys ja toimintakyky, turvallisuus, työ ja toimeentulo, koulutus sekä toimiva asuinympäristö. Ensisijainen vastuu omasta ja läheisten hyvinvoinnista ja terveydestä on jokaisella ihmisellä itsellään. Kunnan tehtävänä on tukea asukkaidensa hyvinvointia edistäviä valintoja sekä vahvistaa hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Kunta luo toiminnallaan mahdollisuuksia kuntalaisille huolehtia omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan, joista esimerkkeinä ulkoliikuntapaikkojen ylläpito ja kehitteillä oleva liikuntahalli.

Hanketoiminta on vahvaa Limingan kunnassa. Perusturvapalveluissa on tehty arvokasta työtä OMIN VOIMIN – Limingan liikuntaresepti ja liikuntaneuvonta -hankkeessa vuosina 2015 – 2017. Hankeen kautta kehitettyä toimintamallia olemme nähneet tarpeelliseksi laajentaa myös ravinto- ja uniasioihin. Hyvällä ravitsemuksella vaikutetaan kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin, elinvoimaan ja talouteen, kulttuuriin, ympäristöön sekä sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Näistä asioista koostuvat arkemme peruspilarit, joiden vaikutus hyvinvointiimme on keskeistä. Puhumme nyt kokonaisvaltaisesta elintapaohjauksesta, jossa kuljemme rinnallasi tarvittaessa. Jotta et kokisi olevan yksin näiden asioiden kanssa, olemme keskittäneet elintapaohjausta terveydenhoitaja-hanketyöntekijä **Irina Heikkiselle**. Uniasioihin olemme kouluttaneet sairaanhoitaja **Anne-Mari Ehrolan** ja liikunnan ohjausta antaa **Janne Laamanen**.

Olen ilokseni huomannut ulkona liikkuessani, kuinka eri-ikäisiä ihmisiä on huomattavasti enemmän ulkoilemassa tänä koronan aikana. Viime kuukausina, kun arkemme on muuttunut, olemme kuitenkin löytäneet uudenlaisia asioita täyttämään aikaisempaa ehkä kiireistäkin elämäämme. On nostettu esille kodeissa lisääntynyt leipominen, ruoan valmistaminen itse ja yhteinen tekeminen. Yhteisöllisyyttä on löytynyt kunnan kolmannen sektorin kautta muun muassa kauppapalvelun muodossa ikäihmisille.

Eliisa Tornberg
perusturvajohtaja,
Limingan kunta

Oikeus liikuntaan kuuluu kaikille!

Liikunta on ihmisen fysiologian kannalta tärkeä asia – aivan kaikille kuntalaisille. Limingassa käynnistynyt soveltavan liikunnan hanke, Liikunnan lottovoitto, vastaa kaikenlaisten liikkujien tarpeeseen.

– Liikunnan merkitys on tärkeää elämän jokaisessa vaiheessa, mutta varsinkin lapsuus- ja vanhuusvaiheessa sen merkitys korostuu entisestään. Lapsuus- ja nuoruusvaiheessa tehdään pohjaa aikuisiälle, ja iäkkäille liikunta on erittäin tärkeää toimintakykyä ylläpitävää toimintaa, kertoo liikuntapalvelupäällikkö **Janne Laamanen**.

Limingassa on kevään 2020 aikana käynnistynyt soveltavan liikunnan hanke, joka kantaa nimeä Liikunnan lottovoitto. Hankkeella halutaan lisätä liikuntamahdollisuuksia soveltavan liikunnan ja ikäihmisten osalta ja tehdä näistä palveluista aidosti käyttäjälähtöisiä. Rahoitusta hanke on saanut Pohjois-Suomen Aluehallintovirastolta.

Janne Laamanen.

– On tärkeää, että liikuntamahdollisuuksia löytyisi yhdenvertaisesti jokaiselle, toimintakyvyn rajoitteista huolimatta. Tämä on asia, jota ei osata ottaa huomioon, mikäli rajoitteet eivät koske itseä. Siksi on tärkeää ottaa palvelutarjonnan ja liikuntamahdollisuuksien kehittämiseen mukaan ne henkilöt, jotka haasteita tässä asiassa kohtaavat ja ovat kohdanneet, Laamanen muistuttaa.

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluville kuntalaisille tehdään hankkeen alkuvaiheessa kysely. Kysely on tarkoitettu erityisryhmiin kuuluville ja yli 65-vuotiaille kuntalaisille sekä heidän avustajille, omaisille ja huoltajille.

– Kyselyn tavoitteena on kehittää ikäihmisten ja soveltavan liikunnan ryhmien liikunnallista elämäntapaa. Kyselyssä kerätään tietoja Limingan kunnan liikuntapalveluiden käyttämisestä ja saatavuudesta sekä uusien liikuntamuotojen tarpeesta ja kiinnostuksesta.

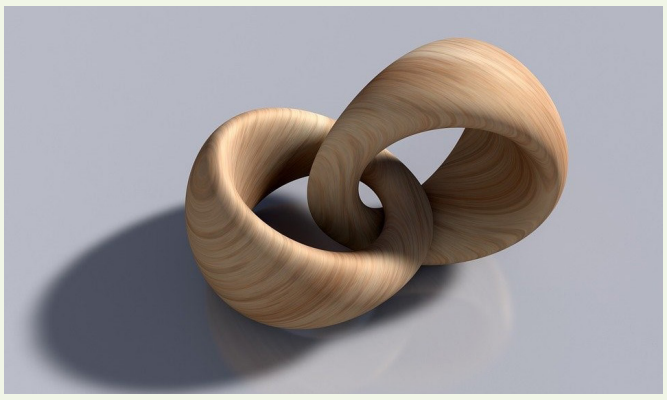
Vastaamalla kyselyyn pääsee vaikuttamaan kehitystyöhön alusta lähtien. Tärkeää on, että kehitettävät uudet palvelut vastaavat kuntalaisten tarpeisiin.

– Mielellämme kuulisimme myös avustajien, omaishoitajien ja huoltajien tai omaisten näkemyksiä, joten heille on myös oma kysely.

Kyselyn voi täyttää kunnan verkkosivuilla tai Kaiku-sovelluksessa itsenäisesti tai lähimmäisen kanssa toukokuun loppuun asti. Apteekista ja terveysasemalta löytyvät kyselyt myös paperisena. Apteekista löytyy palautuslaatikko, johon kyselyn voi jättää. Terveysasemalla kyselyn voi jättää neuvontaan.

Kiitos vastauksista ja osallistumisesta kehitystyöhön!

> Soveltava liikunta on erityisryhmien liikuntaa eli sellaisten henkilöiden, joiden on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.
> – Soveli



ONKO YHTEYS KADONNUT?
Onko tärkein ihmissuhteesi katkeamassa?

Kysykää keskusteluapua ja sopivaa tapaamisaikaa
diakoni, psykoterapeutti Ritva Sassali
p. 044 7521 227/ Limingan seurakunta

PÄIVÄLEIRIT

Päiväleirejä järjestetään kesäkuussa. Otamme huomioon koronarajoitukset ja -ohjeistukset, ja teemme tarvittaessa muutoksia toimintaan.

4H-KESÄPÄIVÄLEIRI LIMINGASSA MA-PE 1.-5.6. KLO 9-14.00
Kädentaito- ja liikuntapäiväleiri yli 7-vuotiaille. Osallistumismaksu 25€/sis. ohjauksen, ruuan, välipalan ja vakuutukset.

4H-KESÄPÄIVÄLEIRI TUPOKSESSA MA-PE 8.-12.6. KLO 9-14.00
Liikuntapainotteinen päiväleiri yli 7-vuotiaille. Osallistumismaksu 25€/sis. ohjauksen, ruuan, välipalan ja vakuutukset.

4H-LUONTOPÄIVÄLEIRI LIMINGASSA MA-TO 15.-18.6. KLO 9-14.00
Luontopäiväleirillä tutkimme ja seikkailemme lähiluontoa ja käymme myös kauempana retkellä. Osallistumismaksu 25€/sis. ohjauksen, ruuan, välipalan, kuljetuksen ja vakuutukset.

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMISET WWW.LIMINKA.4H.FI/TAPAHTUMAT

LIMINGAN KIRJASTO

Valtioneuvoston ohjeistuksen mukaisesti kirjastotilat avataan asiakkaille 1.6.

Siihen asti lainaamme fyysistä kirjastomateriaalia asiakkaillemme uloslainauksena. Tarkemmat ja ajankohtaiset ohjeet löytyvät kirjaston sivuilta. Palautukset tapahtuvat 1.6. saakka palautusluukun kautta.

Korostamme että kaikkea aineistoa ei tarvitse palauttaa heti. Kaikkien kirjastolainojen eräpäiväksi on siirretty 1. kesäkuuta ja tarpeen mukaan siirrämme eräpäivää edelleen. Aineistoista ei kerry maksuja fyysisen kirjastosulun aikana. Myös varausten noutopäivät on siirretty.

Porrastetulla palautuksella pyrimme purkamaan palautusruuhkia ja edesauttamaan kirjaston turvallista avaamista asiakkaille, sitten kun sen aika kesäkuun alussa on. Palautathan luukkuun vain kirja- ja lehti-aineistoa. Cd:t ja dvd:t rikkoutuvat helposti luukkupalautuksissa.

OUTI-kirjastojen monipuolisia verkkopalveluja pääset käyttämään osoitteessa https://outi.finna.fi/

Kaikissa kirjastoa koskevissa asioissa palvelemme ja opastamme mielellämme
fyysisen sulun aikana arkisin klo 9–15.

Kirjaston puhelin 050 318 2044 ja sähköposti kirjasto@liminka.fi

Kirjasto- ja kulttuurijohtaja Janne Nevala,
050 318 2043, janne.nevala@liminka.fi

KIVOJA KURSSEJA TULOSSA MYÖS KESÄLLÄ

... MASSA-ASKARTELU...
...KESÄKASSI...
...SKRÄPPÄYS...
SEURAA ILMOITTELUA
KOTISIVUILLAMME JA SOMESSA!

ERÄKERHOT

...ILMOITTAUTUMISET ALKAA
18.5.2020
WWW.LIMINKA.4H.FI/TAPAHTUMAT

4H Liminka

NuKeHaLi - Nuoret kestävästi harrastamassa Limingassa 2020-2021

Hankkeen tavoitteena on lisätä nuorten tietoa kestävästä kehityksestä harrastustoiminnan kautta. Hankkeen kohderyhmänä ovat 13-20-vuotiaat liminkalaiset nuoret.

Etsimme nyt nuoria mukaan ideoimaan ja suunnittelemaan harrastustoimintaa nuorille. Jos olet kiinnostunut osallistumaan toimintaan, ilmoittaudu osoitteessa:
https://liminka.4h.fi/tapahtumat/nuoret-kestavasti-harrastamassa/

Lisätietoa:
Heli Purola
projektipäällikkö
heli.purola@4h.fi
p. 044 974 8075

4H

Nouseva Rannikkoseutu

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin

LIMINGAN 4H-YHDISTYKSEN REILUTEKO-SÄKKIKERÄYKSEN TUOTOT KÄYTETÄÄN LIMINKALAISTEN LASTEN 4H-HARRASTUKSEN TUKEMISEEN. TUEN TARPEESSA OLEVAT PERHEET VOIVAT ANOA JÄSEN- JA OSALLISTUMISMAKSUJA MAKSETTAVAKSI REILUTEKO-SÄKKIKERÄYKSEN TUOTOILLA. KIITOS MAANVILJELIJÖILLE TÄSTÄ MAHDOLLISUUDESTA!

Vapaamuotoisen tukianomuksen voi laittaa sähköpostilla liminka@4h.fi

4H Liminka

Limingan 4H-yhdistys
www.liminka.4h.fi
Facebookissa ja Instagramissa löydät meidät nimellä Limingan 4H-yhdistys

Anitta Heikkinen, toiminnanjohtaja
p. 0400 803 837, liminka@4h.fi

Miia Sirviö, toiminnanohjaaja
p. 044 243 6089, liminka@4h.fi

Heli Purola, hanketyöntekijä
p. 044 974 8075, heli.purola@4h.fi

Yrittäjä, tarvitsetko apua koronatukiviidakon kanssa?

Liminka

YKSINYRITTÄJÄ

- Oma pankki
- Yksinyrittäjän tuki koronatilanteessa (2000 €). Haetaan yrityksen kotikunnasta.
- Limingan kunnan mikroyrittäjien tuki
- Työttömyyskorvaus

1-5 HLÖ TYÖLLISTÄVÄT

- Oma pankki, Finnvera
- ELY-keskusten myöntämät kehittämisavustukset
- Limingan kunnan mikroyrittäjien tuki

6-250 HLÖ TYÖLLISTÄVÄT

- Oma pankki, Finnvera
- Business Finlandin myöntämät kehittämisavustukset

PALVELUMME

- Elinkeino- ja uusyrityspalvelut palvelevat yrityksiä normaalisti.
- Autamme yrittäjiä sopivien rahoitus-vaihtoehtojen löytämisessä ja hakemusten laatimisessa.

Ole rohkeasti yhteydessä: Teemu Haapala (044 577 9037), Kaj Sartorisio (040 6694 876) tai Laura Kelhä (050 309 3868). **Myös WhatsApp!** Sähköposti muotoa: etunimi.sukunimi@liminka.fi. Katsotaan asiaa eteenpäin yhdessä!

LIIKUNTATILOJEN JA -PAIKKOJEN KAUSIVUOROVARAUKSET HAETTAVISSA:

- Kesäajan (1.6.–14.8.2020) liikuntapaikkojen ja -tilojen kausivuorot haettavissa 15.5.2020 asti
- lukuvuoden (15.8.–31.5.2021) liikuntapaikkojen ja -tilojen kausivuorot haettavissa ajalla 7.5.–31.5.2020
- Kausivuorot tulevat voimaan siinä muodossa kuin poikkeustilanteen rajoitukset sallivat.

Lisätietoa kunnan nettisivuilta kohdasta liikuntapalvelut ja liikuntatilojen varaaminen.

Vinkkejä poikkeusajan liikkumiselle on kasattu kunnan internet-sivuille. Lisätietoa kunnan nettisivuilta kohdasta liikuntapalvelut, vinkkejä ja linkkejä.

LIMINGAN KUNNANVIRASTO SULJETTU 22.6.–2.8.2020

Kuulutukset ja muut kiireelliset asiat ovat nähtävinä kunnan internet-sivuilla.

Rakennusluvat
Viimeistään 3.7.2020 jätetyt täydelliset lupahakemukset ehditään käsitellä ennen kesälomia. Sähköinen asiointikanava Lupapiste (www.lupapiste.fi) on käytössä normaalisti, mutta viesteihin vastaamisessa voi esiintyä viivettä. Lupakäsittely jatkuu normaalisti 10.8.2020.

Rakennustarkastaja Jari Häkkinen ja tekninen avustaja Heli Kleemola päivystävät lupa-asioissa vuorotellen läpi kesän ja aloituskokoukset ja katselmukset pidetään sopimuksen mukaan.

TONTTILIITTYMÄRUMPUJEN KUNNOSSAPITO

Limingan taajama-alueilla on tehty kuluvana keväänä tulvantorjunta töitä heikosta ja vähälumisesta talvesta huolimatta. Tulvantorjunta kohteissa on ilmennyt ongelmia avo-oja alueilla tonttiliittymä rumpujen osalta. Nämä kohteet ovat olleet samoja lähes joka kevät. Vesien kulku on estynyt useammasta syystä: rummut ovat jäässä tai muutoin tukkeentuneet tai epäkunnossa.

Asukkaita muistutetaan, että tonttiliittymät ja niissä olevat rummut ovat tontin omistajan sekä rakentamis- että kunnossapitovastuulla. Tonttiliittymän rummun kunto on syytä tarkistaa kesän aikana, kuitenkin ennen seuraavan talven tuloa.

On todettu, että joissain kohteissa rummut ovat liettyneet umpeen, routineet ylös tai ovat muutoin epäkunnossa. Rumpujen kunnon tarkastus ja mahdolliset korjaukset kannattaa siis tehdä tulevan kesän aikana syksyyn mennessä. Näin voidaan välttyä tulvavesiongelmilta katualueilla.

YKSITYISTIEKÄYTÄNNÖT, HOITOSOPIMUKSET JA AURAUSPALVELU

Limingan kunnanvaltuusto hyväksyi kokouksessaan 9.3.2020 Limingan kunnan yksityistiekäytännöt.

Nykyiset yksityisteiden hoitosopimukset ja maksulliset lyhyiden teiden ja kujien aurauspalvelusopimukset sanotaan irti.
Hoitosopimukset päättyvät kesällä 2020 ja aurauspalveluiden osalta siirtymäaika on 31.5.2021 saakka.

Yksityistielain mukaisesti tiekunnat tulee olla perustettuna ja rekisteröitynä Maanmittauslaitoksen rekisteriin ennen kuin uusia hoitosopimuksia ja aurauspalvelusopimuksia tehdään.

Toukokuun aikana yksityisteiden tiekunnille ja aurauspalvelun piirissä oleville talouksille lähetetään irtisanomisilmoitus, tiedote ja hakemuslomakkeet sekä aurauspalvelun piirissä oleville ohjeet rekisteröitymisestä. Kesän 2020 aikana rekisteröitymiseen mahdollista saada neuvoja kunnasta. Hakemuslomakkeet ja ohjeet laitetaan myös kunnan nettisivuille toukokuussa.

4H Liminka TAPAHTUMAT JA TOIMINTA

NUORTEN KESÄTYÖT

Limingan kunnan kesätyöt v. 2004 syntyneille liminkalaisille nuorille on jouduttu perumaan kunnan toimipisteissä, mutta hakuaikaa kesäseteliin ja 4H-kesäyritysseteliin on jatkettu 25.5. asti. Lisätiedot löydät Limingan kunnan sivuilta. 4H järjestää 4H-yrityskurssin 16.5. ja se on suunnattu erityisesti niille 2004-syntyneille liminkalaisille, jotka haluavat perustaa oman kesäyrityksen. Nyt on siis aika toimia: hommaa yrityksestä työpaikka, hae kesäseteli tai ilmoittaudu mukaan 4H-yrityskurssille!

EKO Lakeuden EKO

JÄTEASEMAN TOIMINNAN MUUTOKSIA

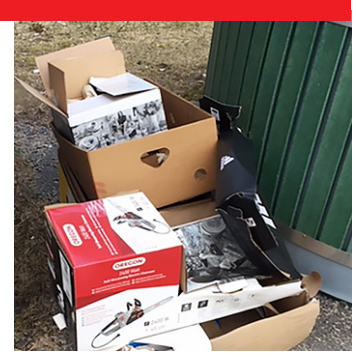
LISÄAUKIOLOAIKOJA
Limingan jäteasema (Selkämaantie 22) on avoinna toukokuun loppuun asti maanantaisin poikkeuksellisesti kaksi tuntia pitempään; **klo 14–20.**

31.8. asti Limingan jäteasema on auki maanantain lisäksi aina parillisen viikon la klo 10 – 14.

Nyt kun **haravointi ja risu/oksajätteiden tuojat kasvattavat asiakasmääriä**, halutaan lisäaukioloajoilla taata turvallinen ja sujuva asiointi jäteasemilla. Myös muut Lakeuden EKOn jäteasemat sekä Kempeleen lajitteluasema ovat kuntalaisten käytössä. Katsothan ajantasaiset aukioloajat Lakeuden EKOn tai Kempeleen Jätekuljetuksen sivuilta.

OHJEET ASEMILLA KÄYMISEEN
Jäteasemalle saa jalkautua yhtä aikaa enintään viisi autokuntaa (max 10 hlö), odotathan tarvittaessa omaa vuoroasi autossa! Älä asioi asemalla flunssaoireisena. Asioi vain tarvittaessa; jos mahdollista, säilytä pienet jäte-erät kotona. Lajittele tuotavat jätteet jo kotona mahdollisimman hyvin. Näin nopeutat toimintaa asemalla. Vältä maksamista käteisellä!

ASTIASSA OLEVA MATERIAALI ON LAJITTELUA, MUU ROSKAAMISTA!
OLE VASTUULLINEN KIERRÄTTÄJÄ!



Keräyspisteiden astiat täyttyvät nopeasti, nyt kun ihmiset ovat kotosalla. Jos astia on täynnä, älä jätä materiaalia sen ulkopuolelle. Esim. pahvit vettyvät ulkona ja ovat sen jälkeen vain lisäkustannuksia tuovaa polttokelpoista jätettä. Materiaalit leviävät astioiden ulkopuolelta ympäristöön ja nostavat siivouskustannuksia. Materiaalit, jotka eivät mahdu astian aukosta sisään, kuuluvat vietäväksi jäteasemalle. Tyhjennyksiä pyritään sovittamaan mahdollisuuksien mukaan täyttöasteeseen. Nyt resursseja vievät kuitenkin myös lisääntyneet kotitalouksien jäteastioiden tyhjennykset. Muistathan, että kaikki hyötyjätteet voit viedä EKOn alueella myös jäte- ja lajitteluasemille!

PS. 7.5. jaettiin EKOPOSTI kaikille. Julkaisusta löydät mm. ajankohtaista tietoa vieraskasvilajeista, lajittelua ja muita toimintaohjeita, jätehinnasto sekä jäteasemien tiedot.

Kelkka kääntyy pienillä muutoksilla

Kati Heikkinen saa elintapaohjausta terveydenhoitaja Irina Heikkiseltä niin ravinnon kuin treenaamisen suhteen.

Limingassa elintapaohjaus aloitettiin viime elokuussa. Asiakkaat ohjautuvat **Irina Heikkisen** luo lääkäreiden ja hoitajien vastaanotoilta. Osa on ollut Heikkiseen yhteydessä myös suoraan, eikä mitään varsinaisia kriteereitä asiakkuudelle ole. Syy yhteydenottoon voi olla huono uni, jaksamattomuus, kolesteroliarvot tai vaikkapa ylipaino.

– Joku voi myös miettiä, syökö tarpeeksi ja oikein, kun on niin laiha, Heikkinen kertoo.

Elintapaohjaus on saamassa pysyvän jalansijan kaupunkien ja kuntien terveydenhuollossa. Heikkisen mukaan tilausta on, sillä nykypäivä on hektistä ja itsestä unohdetaan pitää riittävän hyvää huolta.

– Kartoitan asiakkaan lähtötilanteen kyselylomakkeen avulla, jossa kysytään unesta, ravitsemuksesta ja liikkumisesta. Tämän jälkeen laadimme yksilöllisen suunnitelman, jossa paneudutaan yleensä kaikkiin näihin osa-alueisiin.

Lähtömittauksina asiakkaalta otetaan pituus ja paino sekä lasketaan painoindeksi. Samalla mitataan vyötärönympärys ja otetaan laboratoriokokeita.

– Seuraamme näitä arvoja tietyin väliajoin. Teen asiakkaille tarvittaessa myös ruoka- ja liikuntasuunnitelmia sekä treeniohjelmia.

Heikkinen käyttää työvälineinään ruokapäiväkirjaa ja sykemittareita, jotka mittaavat unta, aktiivisuutta, palautumista ja treenien intensiteettiä.

– Liikkumisen suhteen monilla on se käsitys, että sata lasissa täytyy mennä ja monesti yleiset jumppaohjeet saattavat olla monille liian raskaita. Niiden tekeminen loppuu siihen, kun ei jaksa tai pysty jotain liikettä tekemään. Liikkumisen aloituksessa huomioin aina lähtötilanteen, Heikkinen selvittää ja jatkaa.

– Ajatuksena on, että pienillä muutoksilla saataisiin kelkka käännettyä. Vaikka ravinnosta ja liikkumisesta puhutaan paljon, niin tietoa on nykyään niin paljon, että ei oikein tiedetä, mihin luottaa esimerkiksi ravinnon suhteen.

Kati Heikkinen aloitti elintapaohjauksessa puoli vuotta sitten:

"Muutos on ollut kokonaisvaltainen"

Elintapaohjaus oli vielä tuore juttu Limingassa, kun **Kati Heikkinen** saapui **Neela**-tyttärensä puolivuotisneuvolaan, Irina Heikkisen vastaanotolle.

– Minulla on ollut tapana laihtua raskausaikana ja lihoa imetysaikana. Siinä vaiheessa alkoi oma nahka ahdistaa ja asia tuli puheeksi Irinan kanssa.

Yhteistyöhön ryhdyttiin siltä istumalta. Pian suunnitelma niin liikkumisen kuin säännöllisen ja terveellisen ruokavalionkin osalta alkoi hahmottua.

– Muutos on ollut kokonaisvaltainen, sillä pelkästä dieetistä tulee aina lipsuttua. Nyt korona-aikana en ole päässyt potkunyrkkeilemään, mutta kärry- ja pyörälenkkejä olen tehnyt. Aamu alkaa jumpalla: Facebookin ja YouTuben kautta on löytynyt tosi hyviä videoita, joiden mukana kehonhuoltoa ja venyttelyä voi tehdä.

Vaunulenkit Neela-tyttären kanssa kuuluvat Kati Heikkisen arkiliikuntarutiiniin.

Neela-tyttären lisäksi Kati Heikkisen kotona vauhtia pitää yllä kaksi pientä koululaista. Heikkinen tietää, että lapsiperhearjessa itsestä huolehtiminen ei ole itsestään selvää.

– Suosittelisin Irinan ohjausta aivan erityisesti pienten lasten äideille. Äidit unohtavat helposti itsensä ja arkea mennään helposti lasten tarpeet edellä.

LIMINGAN KUNNAN TYÖLLISYYSPALVELUT

Annukka Hanni-Niemikorpi, työhönvalmentaja
050 5756 995
Anni Issakainen, vastaava ohjaaja
Taiku nuorten taitopaja
050 4524 247
Tiina Nokela, projektipäällikkö
Mukana hanke
040 5836 802
Kaisa Uusimäki, projektipäällikkö
Pikkuduunia hanke
040 1939 166

Liminka

VUOKRA-ASUNTOJEN HAKEMINEN

Limingan Asunnot Oy on kunnan 100 % omistama yhtiö, joka vuokraa asuntoja kaikenikäisille Limingassa ja Tupoksessa.

Hae Limingan valmistuviin ja vapautuviin asuntoihin!

Vuoden 2020 aikana vapautuviin asuntoihin on jatkuva haku.
Sähköisen hakemuksen voi jättää kunnan nettisivuilta **www.liminka.fi** - Asuminen ja rakentaminen. Hakemus on voimassa 3 kuukautta hakemuksen jättämisestä.

Lisätietoja asuntosihteeriltä 050 318 1962

Limingan vuokra-asunnot tarjoaa

Limingan ASUNNOT

MLL MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON Limingan yhdistys

Tervetuloa mukaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton Limingan paikallisyhdistyksen toimintaan!

Jäsenenä tuet yhdistyksen toimintaa liminkalaisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyväksi. Yhdistyksen jäsenet saavat myös monia paikallisia ja valtakunnallisia etuja ja alennuksia.

Yhdistyksen kevätkokous maanantaina 1.6.2020 klo 18 Limingan kirjastossa (Liminganraitti 5).
Seuraamme valtion ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton suosituksia kokoontumisista. Kokoukseen liittyvistä muutoksista ilmoitamme Facebookissa ja nettisivuillamme.

Ensi syksyn perhekahviloihin kaivataan vapaaehtoisia vetäjiä! Jos kiinnostuit, ota yhteyttä sähköpostilla: limingan.yhdistys@mll.fi.

Tänä vuonna vietetään MLL:n satavuotisjuhlia. Juhlahumua voi seurata osoitteessa www.mll.fi/sata/.

Liity jäseneksi nettisivuillamme liminka.mll.fi. Tapahtumista ja toiminnasta tiedotamme myös Facebookissa **MLL Liminka.**

Valtaosa ihmisistä nukkuu liian vähän

Tiesitkö, että elämme kroonisen univajeen yhteiskunnassa? Kunnan uniohjaajana toimiva sairaanhoitaja Anne-Mari Ehrola kertoo, että pitkittyneen unettomuuden hoito pohjautuu lääkkeettömään hoitoon.

Anne-Mari Ehrola, miten tärkeää ihmiselle on uni?
Unitila on ihmisen toinen olomuoto, joka käsittää kolmanneksen koko elämästä. Normaali unentarve on keskimäärin 7-8 tuntia yössä. Toisilla riittää viisikin tuntia, mutta jotkut saattavat tarvita 10 tuntia. Unentarve on yksilöllistä, mutta vähällä unella pärjääviä on asiantuntijoiden mukaan paljon vähemmän kuin ihmiset luulevat. Ajatellaan, että unen tehtävä on toteutunut, jos tunnet itsesi riittävän virkeäksi selvitäksesi päivän haasteista. Kuitenkin ihminen on selviytyjä ja sopeutuja ja väsymyksestä voi tulla krooninen ongelma, jolloin ihminen ei edes tunnista oman vireystilansa heikkoutta. Nukunko riittävästi -kysymykseen saa vastauksen vertaamalla ja kokeilemalla. Kun lisäät uniaikaa puolella tunnilla tai tunnilla, saat jo kahdessa viikossa tietää, oletko nukkunut riittävästi. Tuntuuko olo paremmalta, jaksatko, oletko vähemmän kärttyinen? Säännöllisen vuorokausirytmin noudattaminen on perusedellytys hyvälle unelle. Tärkeää onkin opetella tunnistamaan oma rytminsä.

Tyytyväinen ihminen nukkuu yleensä hyvin. Kun elämän perusasiat, säännöllinen liikunta, rentoutuminen terveellinen ravinto, tyydytystä tuovat harrastukset, kulttuurielämykset, ihmissuhteet ja ajan käytön rytmitys ovat kunnossa, uni tulee itsestään. Tästä huolimatta valtaosa ihmisistä nukkuu liian vähän. Elämme kroonisen univajeen yhteiskunnassa. Syy huonoon oloon ja unettomuuteen usein ulkoistetaan. Milloin syytetään työtä, milloin perhetilannetta. Tärkeintä olisi kuitenkin ymmärtää, että rankkaa vaihetta täytyy tasapainottaa lisääntyneellä palautumisella. Se tarkoittaa ennen kaikkea enemmän unta.

Syvä, rauhallinen ja virkistävä yöuni on yksi elämän ihanista nautinnoista. Se eheyttää ja antaa energiaa. Unella on tärkeä tehtävä muistin ja oppimisen kannalta, syvän unen aikana aivojen energiavarastot uusiutuvat. Levänneinä aivot pystyvät toimimaan joustavasti ja luovasti. Riittävä uni tukee psyykkistä palautumista ja tunnepohjaista hyvinvointia. Se auttaa meitä selviytymään stressistä ja arjen haasteista. Unella on merkittäviä vaikutuksia myös fyysiseen terveyteemme. Syvä uni korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa, edistää solujen uusiutumista ja parantaa vastustuskykyä. Pitkäaikainen univaje sen sijaan lisää mm. verenpaine- ja sepelvaltimotaudin sekä liikalihavuuden ja aikuisiän diabeteksen riskiä.

Millaisia uneen liittyviä asiakkaita sinulla käy?
Potilaiden unettomuusongelmien taustalla on moninaisia syitä. Tyypillistä unettomuuspotilasta on hankala muotoilla, koska jokaisella yksilölliset tilanteet ja asiat elämässään ovat taustalla terveysasioiden ohella. Ikäjakauma on tähän saakka ollut lukioikäisestä eläkeikäiseen. Potilailla on tyypillisesti vaikeuksia unensaannin suhteen, yöuni on katkonaista tai yöuni päättyy liian varhain eikä enää saada unenpäästä uudelleen kiinni. Monella unettomuudesta kehittyy noidankehä ja uni ja nukkuminen aletaan nähdä pelottavana ja ahdistavana asiana, josta aletaan stressata jo ennakkoon valveilla ollessa. Potilaita on ohjautunut eri ammattiryhmien kautta, kun heidän hoitokontaktissaan on ilmennyt uniasioiden suhteen ohjaustarvetta. Uniohjaus linkittyy osittain yhteen elintapaneuvonta ohjauksen kanssa, elintapaohjauksesta voidaan ohjata potilaita uniohjaajan vastaanotolle tarpeen mukaan ja uniohjaajan vastaanotolta voidaan ohjata elintapaneuvonnan piiriin, mikäli tämä potilaan kohdalla nähdään tarpeelliseksi. Tarkoituksena on, että sekä uniohjaus että elintapaneuvontaohjaus tukevat toinen toistaan ja jokaisen ammattitaitoa voidaan potilaskohtaisesti hyödyntää joustavasti. Päätavoitteena on asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, jossa uni on yksi osa kokonaisuutta.

Milloin sinuun voi olla uniasioista yhteydessä?
Pahimmillaan ihminen voi palaa loppuun ennen kuin hän saa hoitoa unettomuuteensa. Tähän pyrimme kunnassamme vastaamaan tarjoamalla matalan kynnyksen mukaista mahdollisuutta lähestyä uniohjaajaa. Yhteydessä voi olla minuun suoraan tai eri ammattiryhmien kautta, kun uneen liittyvät asiat mietityttävät tai kokee ettei itsellä ole ratkaisukeinoja pitkittyneisiin uniongelmiin ja haluaa kartoittaa tilannettaan. Unettomuuspotilaiden kanssa tärkeää on kartoittaa unettomuuden taustalla olevat tekijät, mahdolliset lääketieteellisesti hoidettavissa olevat terveysongelmat ja lähteä rakentamaan hoitopolkua yksilöllisesti eri ammattiryhmien yhteistyönä. Asiakkaan on hyvä tiedostaa, että muutoksen toteuttaminen edellyttää sitä, että uusia tapoja ja taitoja tulee harjoitella. Pelkkä asioiden tiedostaminen ei riitä on myös toimittava. Pitkittyneen unettomuuden hoito pohjautuu lääkkeettömään hoitoon ja siihen uniohjaaja työssään pyrkii. Rinnalla voi lääkärin harkinnan mukaan olla lääkkeellistä hoitoa, mutta sen vähentäminen ja pyrkimys lopettamiseen on tavoitteena. Akuuteissa unettomuushäiriöissä esimerkiksi elämäntilanteessa tapahtuvien muutosten ja huolien vuoksi ensisijainen yhteys on Limingan terveyskeskuksen ajanvaraus, koska näissä lääkärin arvio on tarpeen ensisijaisesti.

Noutopisteautomaatti käyttöön terveyskeskuksessa

Limingan terveyskeskuksen pääsisäänkäynnin tuulikaappiin on saatu avuksi ”lisäkädet” – noutopisteautomaatin muodossa. Noutopistettä hyödynnetään muun muassa hoitotarvikkeiden jakelussa, kertoo palveluesimies **Outi Kokko**.

– Jos asiakas tarvitsee avannepusseja tai vaikkapa diabeteksen hoitoon liittyviä tarvikkeita, jotka kuuluvat ilmaisjakeluun, ne voidaan jakaa noutopisteen kautta.

Noutopisteautomaatin tarkoituksena on tehostaa jakelua ja antaa joustoa asiakkaalle. Automaatin käyttö on helppoa: tuote jätetään lokeroon, vastaanottaja saa avauskoodin tekstiviestillä puhelimeensa ja noutaa tuotteen automaatin lokerosta. Noutopisteen etuna on tuotteen nouto helposti ja joustavasti ilman jonotusaikaa.

– Pelkkä hoitotarvikeautomaatti tämä ei ole, vaan koko ajan löytyy uusia muotoja, mihin sitä voidaan hyödyntää – vaikkapa fysioterapian pienten apuvälineiden lainaamiseen.

Asiakas voi noutaa tuotteen omaan aikatauluun sopivana aikana terveyskeskuksen aukioloaikojen puitteissa. Terveyskeskuksen perinteinen hoitotarvikejakelu toimii edelleenkin torstaisin ja tuotteet pakataan automaattiin tuona päivänä.

Pikkuduunia-hankkeessa uusimuotoista työtä tehdään tutuksi

Aika haastaa työelämää uudella tavalla, kertovat Pikkuduunia-hankkeen Kaisa Uusimäki ja Johanna Aromaa.

Limingan kunnassa on käynnistymässä Pikkuduunia-hanke, jossa ravistellaan ajatuksia siitä, mitä työn tekeminen voisi olla. Tavoitteena on mahdollistaa kokonaan uudenlaisia tapoja työllistää osatyökykyisiä ja muista elämäntilanteisiin liittyvistä syistä osa- tai määräaikaista työtä etsiviä. He voivat olla esimerkiksi pienten lasten vanhempia, opiskelijoita, eläkeläisiä, sesonkityöntekijöitä, lomautettuja ja varusmies- tai siviilipalvelukseen astuvia. Osatyökyky tai työn osa-aikaisuus koskettaa melkein jokaista ihmistä jossain vaiheessa elämää.

– On tärkeää, että työtä ja työelämää voidaan muokata erilaisiin elämäntilanteisiin sopiviksi, Pikkuduunia-hankkeen projektipäällikkö **Kaisa Uusimäki** pohtii.

Täyden työviikon ja työttömyyden välille tarvitaan erilaisia välimuotoja, toimeentulo voi rakentua palkasta ja erilaisista tukimuodoista. Hankkeessa luodaan uudenlaisia työnteon malleja, jossa työllistävänä tahona voi olla yksi tai useampi paikallinen työnantaja: yritys, yhdistys, kotitalous tai näiden yhdistelmä.

– Yhden henkilön työ voisi tällöin koostua esimerkiksi yrityksen, yhdistyksen ja useamman perheen tarjoamien töiden yhdistelmästä, projektityöntekijä **Johanna Aromaa** kuvailee ja jatkaa.

– Tarvitaan kuitenkin rakenteita helpottamaan uusimuotoisen työn tarjoamista ja vastaanottamista.

Pikkuduunia-hanke haastaa katsomaan työllistymistä uudesta näkökulmasta. Aiemmin työllistymistä on usein ajateltu työnhakijan näkökulmasta. Yritysten rooli ja työnantajien näkökulma osatyökykyisten ja osa-aikaisten työllistämisessä on kuitenkin vähintään yhtä tärkeä. Yksilön sijasta hankkeessa tarkastellaan niitä rakenteita, jotka estävät osatyökykyisen tai osa-aikaisen työnhakijan työllistymistä yrityksiin.

– Tämä on uusi avaus työllisyyden hoidossa, Uusimäki kertoo.

Uusimäen mukaan työnhakijoita valmentamalla päästään ongelmanratkaisussa puoleen väliin – toinen puoli tulee työelämän työllistämisen esteitä ratkaisemalla. Tähän yrittäjät tarvitaan aktiivisesti mukaan.

– Haluamme kuulla yrittäjiä, minkälaisia haasteita he kokevat. Hankkeessa osallistetaan yrittäjiä ja muita työnantajatahoja mukaan kehittämistyöhön, etsimään yhdessä ratkaisuja työllistämisen haasteisiin ja rekrytointia helpottamaan.

Hankkeessa myös osatyötä tekevät ja haluavat saavat tukea. Tärkeää on mahdollistaa kohtaamisia työnhakijoiden ja työnantajien välille. Yrittäjien aikaa vapautuu omaan liiketoimintaan ja sen kehittämiseen, kun hankkeessa kehitettyjen palveluiden avulla uusimuotoinen työllistäminen helpottuu pikkkuduuneja "ulkoistamalla".

Uusimäki ja Aromaa kertovat, että aika haastaa työelämää uudella tavalla, mutta se voi avata myös mahdollisuuksia.

– Tarvitaan uudenlaista ja rohkeaa ajattelua. Meillä ei ole valmiita ratkaisuja uusimuotoisen työn tekemiseen vaan suhtaudumme kaikkeen avoimin mielin. Uusimuotoinen työ voi tarkoittaa eri asioita eri ihmisille, ja voimme hankkeessa yhdessä määritellä mitä uusimuotoinen työ voisi vaikkapa kunkin yrityksen kohdalla tarkoittaa. Haluamme nostaa erilaisia työn tekemisen tapoja esille, ja nähdä, että uudenlaiset tavat työllistyä ja työllistää ovat mahdollisia. Jokainen työ on arvokas!

Hanke käynnistyy toukokuun aikana ja ensimmäisinä toimenpiteinä lähdemme rakentamaan verkostoa ja kartoittamaan yritysten ja työnhakijoiden tarpeita, sekä etsimään "pikkuduuneja".

– Kutsumme yrityksiä ja muita pikkuduunien tarjoajia mukaan rohkeaan avaukseen. Tule tekemään uusimuotoista työtä näkyväksi yhdessä meidän kanssamme!

SEURAA KUNNAN VIESTINTÄÄ JA OTA YHTEYTTÄ:

Kaisa Uusimäki
Projektipäällikkö
kaisa.uusimaki@liminka.fi
Puh. 040 1939 166

Johanna Aromaa
Projektityöntekijä
johanna.aromaa@liminka.fi

Pikkuduunia on Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksen rahoittama kaksivuotinen (2020-2022) ESR-hanke.

VILHO LAMPI MUSEON NÄYTTELYT SIIRTYVÄT KESÄLLE 2021!

VILHO LAMPI -MUSEON KESÄNÄYTTELYT 2020

Lakeuden maalaaja Vilho Lampi on saanut kuluneena vuonna suurta huomiota Helsingin Taidemuseon suurnäyttelyn myötä. Tämä herättää mielenkiintoa myös Lammen kotimuseota kohtaan, jonka hienossa Vanhan Limingan miljöössä hän suuren osan teoksiaan maalasi.
Vilho Lampi -museon perusnäyttelyn lisäksi museokesä tarjoaa mielenkiintoisen kattauksen taidetta eri suunnista lähestyviä näyttelyitä, joiden yhteinen teema on luonto.

3.–28.6. ”LUONNOLLISESTI”
Marja-Leena Tykkyläinen / Jorma Styng

Marja-Leena Tykkyläisen ja Jorma Styngin ensimmäinen yhteisnäyttely ”Luonnollisesti”. Yhdistävänä tekijänä kahden taiteilijan tuotannossa ovat yhteydet Suomen luontoon. Tykkyläinen on käyttänyt seinätekstiileissään pajua ja puuvillaa, Styng maalauksissaan puiden lehtiä ja veistoksissaan puuta.
Pudasjärveltä kotoisin oleva tekstiili- ja kuvataiteilija Marja-Leena Tykkyläinen on opiskellut kuvataidetta Kankaanpään taidekoulussa. Lisäksi hän on tehnyt julkisia taideteoksia sekä esimerkiksi lavastuksia teatteriin. Oululainen Jorma Styng on opiskellut mm. Limingan taidekoulussa ja hänen teoksiaan on voinut nähdä lukuisissa näyttelyissä. Kuvataiteen ja veistosten tekemisen lisäksi Styng on ammattikitaristi.

1.– 26.7. ”LUONNOSTANI”
Erja Kärkkäinen

Helsingissä ja Oulussa esillä ollut Erja Kärkkäisen ”Luonnostani” -näyttely saapuu heinäkuuksi Liminkaan. Kärkkäinen maalaa omia tunteitaan ja käsittelee niitä luonnon kautta. ”Luonnossani” -juhlanäyttely juhlistaa Kärkkäisen 5-vuotistaiteilijajuhlaa ja teokset ovat kuvia siitä, miten hän näkee ja kokee luonnon, ja kuinka siirtää omia tunteitaan luontokuviksi.

Kemijärveltä kotoisin oleva ja nykyään Oulussa vaikuttava Kärkkäinen teki vuosikymmenten pituisen uran pääsääntöisesti erilaisten teatteriprojektien parissa, mutta viimeisten vuosien aikana hän ollut myös aktiivinen taidenäyttelyiden pitäjä. Erja Kärkkäiselle tärkeintä ”Luonnostani” -näyttelyn teosten tekemisessä on ollut sensuroimattomuus. Hänen teoksensa syntyvätkin kokeilevina prosesseina.

29.7. – 5.9.
Milla Paloniemi

Sarjakuva-Finlandialla palkittu Milla Paloniemi tuo omaan näyttelyynsä laajan kokoelman niin sarjakuvia kuin muitakin töitään. Hulvattomasta ”Kiroileva siili” -sarjakuvastaan tunnetuksi tullut Paloniemi on koulutukseltaan graafinen suunnittelija, ja tekee työkseen sarjakuvia, kuvituksia ja graafista suunnittelua. Monipuolinen taiteilija tekee myös kollaasiteoksia, opettaa sarjakuvaa ja esiintyy muusikkona nimellä #moimäoonmilla. Millalla on myös suosittu sarjakuvablogi, jonka pohjalta on ilmestynyt kolme albumia: En vaan osaa 1 & 2! Sekä massiivinen päiväkirja-albumi 112 osumaa. Paloniemi on myös 3. – 5. 9. järjestettävän Limmi -festivaalin kunniavieras.

PLOGGING PÄIVÄT

YHDISTELMÄ JUOKSUA JA YMPÄRISTÖSTÄ VÄLITTÄMISTÄ

10.5.–20.5.2020

Ulkona liikkuessa harmistuu, kun katse kiinnittyy ympäristön irto roskiin katujen varsilla. Kannustamme jokaista liittymään nyt talkoisiin Ploggingin merkeissä, jotta kylien raitit olisivat siistejä kesän koittaessa. Plogging sopii kaiken ikäisille kuntotasosta riippumatta, eikä roskapussia kummempia välineitä tarvita. Lenkkeillessä kerätään reitin varrelle osuvat roskat, jotka voi pudottaa puistoroskiksiin, kunto kohenee ja ympäristö kiittää.

Otetaanko yhdessä haaste vastaan ?

Liminka

OLETKO HUOLISSASI LÄHEISESTÄSI, TAI OMASTA SUUNNASTASI?

Yksilöllisillä työelämäpoluilla yhdessä eteenpäin

Mukana - hanke

Ota yhteyttä:

Tiina
p. 040 583 6802 tiina.nokela@liminka.fi

Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020
Euroopan unioni

ENNAKKOILMOITUS

Kedonperäntien pohjoinen liittymä tullaan katkaisemaan syyskuun loppuun mennessä. Liittymän katkaisu kuuluu Liminganportti 2 hankkeessa tehtäviin toimiin ja alueen kehittämiseen. Katkaisun jälkeen liittymästä pääsee kulkemaan 8-tien varrella olevalle linja-autopysäkille.

Lisätietoja
Simo Pöllänen 044 4973 701

Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto
Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020