



Kuntatiedote



syyskuu 2025



Ajankohtaista

VESIMITTARILUKEMAN ILMOITTAMINEN

Lestijärven kunnan Vesilaitos pyytää ilmoittamaan vesimittarilukemat **30.9.2025 mennessä**

sähköposti:

vesimittarilukemat@lestijarvi.fi

puhelimitse: 040 5852 717

Ilmoita lukeman lisäksi nimesi, käyttöpaikan osoite ja päivämäärä milloin mittari on luettu. Ilmoituksen voi jättää myös kunnantoimiston harmaaseen postilaatikkoon tällä lomakkeella.

Osoite: Lestintie 39, Lestijärvi



YKSITYISTEIDEN KUNNOSSAPITOAVUSTUKSET

Lestijärven kunta avustaa yksityisteitä teknisen lautakunnan 12.3.2024 hyväksymien periaatteiden mukaisesti.

- **Vuoden 2026 avustuksia varten** tiekuntien tulee toimittaa vuoden 2026 kunnossapidon kustannusarvio sähköisellä lomakella **viimeistään 30.9.2025**.
- Lisäksi talven 2024-2025 kunnossapidosta maksettavaa korvausta varten on jätettävä erillinen hakemus **viimeistään 30.9.2025**.

Tarkempaa tietoa avustuksesta sekä sähköiset lomakkeet löytyvät Lestijärven kunnan verkkosivulta. <https://lestijarvi.fi/asuminen-ja-ymparisto/tiet-ja-liikenne/>

Paperisen lomakkeen voi noutaa Liiketalosta, 2. kerroksen teknisestä toimistosta (Lestintie 41, 69440 Lestijärvi).

Lisätietoja: Tekninen johtaja, puh. 040 139 7264

VESIMITTARILUKEMA

Asiakkaan nimi: _____

Käyttöpaikan osoite tai mittarinumero(t): _____

Päiväys: _____

Lukema(t): _____

Kirjasto

E-KIRJASTO

E kirjasto on kuntien yhteinen palvelu, josta voi lainata e kirjoja, äänikirjoja ja digilehtiä yhden ja saman sovelluksen kautta. E kirjastosta löytyy e- ja äänikirjoja suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja jonkin verran myös muilla kielillä. Lisäksi palvelun kautta voi lukea kotimaisia aikakauslehtiä.



E- ja äänikirjan voi lainata käyttöönsä kahdeksi viikoksi, jonka jälkeen kirja palautuu automaattisesti. Kirjan voi myös itse palauttaa ennen laina-ajan päättymistä. Lehteä voi lukea kaksi tuntia kerrallaan. Sovelluksen käyttö aloitetaan vahvalla tunnistautumisella. Sen jälkeen sovellus ei vaadi erillistä kirjautumista. Kirjastokorttia tai PIN-koodia ei tarvita palvelun käyttämiseen.

Asiakkaan E kirjaston käyttöoikeus perustuu siihen, onko oma kotikunta liittynyt E kirjastoon. Jos oma väestörekisterin mukainen kotikunta ei ole liittynyt E kirjastoon, ei E kirjaston palveluita voi käyttää. Kaikki Anders-kunnat liittyvät E kirjastoon heti sen aloittaessa. Lisätietoa E kirjastosta saa osoitteesta: e kirjasto.fi

Vapaa-aikatoimi

Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin -hanke

Hanke ottaa uusia asiakkaita jälleen syyskuusta alkaen! Tarvitsetko apua mieluisan liikuntamuodon löytämiseen, kaveria lenkille tai vaikka ohjausta kuntosalille? Liikuntaneuvontahankkeen Salla Valo antaa opastusta liikunta-asioissa kaikenikäisille, erityisesti uusille liikkujille. Palvelu on maksutonta. Varaa oma henkilökohtainen aikasi liikuntaneuvontaan: salla.valo@toholampi.fi tai 040-1535878.

Hanke tarjoaa myös maksutonta liikuntatoimintaa, tervetuloa mukaan!

KE 17.9. klo 9.30 Vie vanhus ulos -kampanjan yhteinen ulkoiluhetki rantaraitin laavulle.

Lähtö koulun parkkipaikalta klo 9.30. Reippaillaan yhdessä rantaraitin kodalle kahvittelemaan. Päiväkotiryhmä esiintyy, yhteislauluja ja mukavaa yhdessäoloa! Tapahtuma on kaikille avoin.

KE 1.10. klo. 10.30 Vanhempi & lapsi -jumppa Lestin koulun salissa. Kaikki alle 5v. lapset vanhempineen ovat tervetulleita jumpalle! Vanhempien jumpatessa lapset saavat touhuta salissa heille varatuilla välineillä. Treeni tehdään omaan tahtiin aikaa vastaan joten se sopii monen tasoiselle kuntoilijalle.

Tulossa syyslomaviikolla: Jumppa-ilta Lestin koulun salissa & tanssillista liikuntaa lapsille. Seuraa tiedottelua!

Salla Valo

Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin -hanke

Toholammin kunta

Lampintie 5, 69300 Toholampi

p. 040 1535878

YHDISTYSTEN ILTA ma 8.9. klo 17.00 Lestin koululla

Käydään palautekeskustelu kesän tapahtumista ja suunnataan katseet syksyn tapahtumien sekä joulun avauksen suunnitteluun. Tervetuloa inspiroitumaan, jakamaan ajatuksia ja ideoimaan tulevia tapahtumia. Tilaisuus on avoin kaikille yhdistysväelle sekä Lestijärven tapahtumatarjonnasta kiinnostuneille!

Vapaa-aikatoimi

MITÄ OMAISHOITO ON JA MITÄ SIIHEN KUULUU? –iltapäivä ti 16.9. klo 13 Lestijärven kirjastossa

Hyvinvointialue Soiten Ainutlaatuisesti arjessa –hanketyöntekijät kertovat hankkeesta sekä omaishoidosta. Ainutlaatuisesti arjessa –hankkeessa kehitetään Keski-Pohjanmaan omaishoitajille 3-portainen tukimalli vuosina 2025-2027, jossa omaishoitoperheelle tarjottava tuki ja palvelut kasvavat omaishoitotilanteen muuttuessa. Kolmeportaiseen tukimalliin kuuluu Yleinen tuki, Tehostettu tuki sekä Erityinen tuki. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan omaishoidosta! Tilaisuudessa kahvitarjoilu!

SYKSYN KUNTOKAMPANJA 1.9. – 30.11.2025

Perinteinen kuntokampanja on käynnissä taas! Kuntokortti tulee syyskuun kuntatiedotteen mukana ja niitä voi hakea myös kirjastosta. Kuntokorttiin merkitään väh. 30 min kestävä yhtäjaksoinen liikuntasuoritus. Kuntokortit palautetaan 5.12. mennessä kunnantoimiston postilaatikkoon. Kaikkien palauttaneiden kesken arvotaan lahjakortti sekä muita tuotepalkintoja.

KESÄN LIIKUNTAKAMPANJA 1.5. – 31.7.2025

Kesän aikana pyöräiltiin yhteensä 14 017 km (vuonna 2023 pyöräilykilometrejä kertyi 13 812 km).

	pyöräily km	vuosi 2023
Yli-Lesti	7 023 km	(6 458 km)
Syri	4 633 km	(1 270 km)
kirkonkylä	2 361 km	(6 084 km)

Arvonnassa onni suosi seuraavia:

lahjakortti	Ritva P.
tekninen t-paita	Jaana S.
juomapullo	Ulla L.
urheilusukat	Ossi J.
heijastinvaljaat	Helmi S.

Onnea voittajille! Voitot voi hakea kirjastosta kirjaston palveluaikoina 8.9. alkaen, syyskuun aikana.

Yhdistykset

LESTIN MUTTI

Kotiseutulehti Lestin Mutti ilmestyy 41.kerran joulukuun alussa. Keräämme syksyn ajan materiaalia lehteen, joten nyt on aika kirjoittaa juttuja, lyhyempiä tarinoita, hauskoja sattumuksia tai vaikka entisajan perinteitä. Vanhat valokuvat ovat myös tervetulleita. Toimita materiaali lokakuun loppuun mennessä noorairene.laitala@gmail.com tai pentti.untinen@gmail.com

Jos haluat lehdessä mainostaa yritystäsi tai palveluitasi ota yhteyttä, niin katsotaan sinulle sopiva mainospaikka.

Tehdään yhdessä hieno kotiseutulehti!

LESTIJÄRVEN HEVOSYSTÄVÄINSEURA RY

Syyskokous Yli-Lestin työväentalolla ti 23.9.2025 kello 18 alkaen.

Yhdistykset



Pirityiset



Euroopan unionin
osarahoittama

Pirityiset ry:n puheenjohtajan paikka on avoinna

Pirityiset ry:n hallituksessa avautuu vuonna 2026 alkavalle hallituskaudelle useita paikkoja. Paikkakunnittain hallituspaikkoja avautuu seuraavasti: Veteli (1), Kälviä (2), Ullava (1), Lohtaja (1), Kaustinen (1), Halsua (1).

Valinnat hallituksen jäsenistä tehdään yhdistyksen syyskokouksessa, joka päättää myös erovuoroisten jäsenten jatkokausista. Lisäksi kokouksessa valitaan yhdistykselle uusi puheenjohtaja nykyisen puheenjohtajan Marko Kivelän kausien täyttyessä.

Leader-ryhmän hallitus kootaan kolmikannan mukaan, eli jäsenet voivat edustaa hallituksessa paikallista julkista hallintoa, yrityksiä ja yhteisöjä tai paikallisia maaseudun asukkaita. Sujuvan päätöksenteon mahdollistamiseksi toivotaan, että ehdolle hallitukseen asettuisi paikkakunnittain useita henkilöitä eri taustatahoista.

Jäsenten vaihtuvuudella varmistetaan sekä Leader-toiminnan avoimuus että uusien henkilöiden mahdollisuus osallistua toimintaan.

Leader-ryhmän puheenjohtajan tehtävänä on johtaa kokouksia, toimia esihenkilönä ja valvoa, että yhdistyksen toiminta on päätöksenteon mukaista. Puheenjohtaja edustaa hallituksessa myös omaa taustatahoaan kolmikannan mukaisesti.

Avoimista hallituspaikoista ja Leader-ryhmän hallituksen sekä puheenjohtajan roolista löydät lisää tietoa kotisivuiltamme www.pirityiset.fi

Kaikilta ehdolle asettuvilta toivotaan lyhyttä esittelyä (sis. taustatiedon) sähköpostitse 31.10. mennessä osoitteeseen pirityiset@pirityiset.fi sekä läsnäoloa yhdistyksen syyskokouksessa 26.11.2025 Kälviällä.

Lisätiedot hallituspaikoista toiminnanjohtaja Krista Järvelältä puh. 044 235 9838 tai krista.jarvela@pirityiset.fi
Kysymyksiä puheenjohtajan tehtävästä voi esittää Marko Kivelälle puh. 0400 968 276

Leader-rahoitusta yhä haettavana – tänä vuonna jäljellä kaksi valintajaksoa!

Pirityiset myöntää Leader-rahoitusta yrityksille ja yhteisöille Keski-Pohjanmaalla.

Leader-tukien haku on jatkuva, mutta hakemukset ratkaistaan hallituksen kokouksissa valintajaksoittain. Vuoden 2025 viimeiset valintajaksot päättyvät 18. syyskuuta (kaikki tukityypit) ja 8. lokakuuta (yritystuet ja pienhankkeet).

Muista olla yhteydessä toimistolle ennen hakemuksen jättämistä, olemme apunasi!

YLI-LESTI-SEURA R.Y. TIEDOTTAA

AHAA-AIVOTREENI TILAISUUDET JATKUVAT torstaisin

Yli-Lestin työväentalolla klo 12.00

Aloitetaan syksyn tapaamiset to 18.9.2025 klo 12.00. Paikalla on myös hanketyöntekijä Kati Göös Suomenselän Muistista.

Seuraavat suunnitellut kokoontumiset: 2.10., 16.10., 30.10. ja 13.11. Seuraa ilmoittelua Lestijärven tulevista kuntatiedotteesta mahdollisten muutosten takia.

Kaikille avoin ja maksuton DIGILAITTEIDEN ESITTELYTILAISUUS

ti 23.9.2025 kl o12.00 Yli-Lestin työväentalolla

Yli-Lesti-seura on hankkinut yhteiseen käyttöön tietokoneita, web-kameran, tulostimen ym. Tule kuuntelemaan, mihin kaikkeen laitteita voi käyttää ja millä ehdoilla sekä ideoimaan, miten laitteita voitaisiin yhdessä hyödyntää esim. nettiä käyttäen. Voit myös kertoa, tarvitsetko apua laitteiden käyttöön. Paikalla Kaustisen seutukunnan hanketyöntekijä Santtu Lehto.

Lopuksi kahvitarjoilu.

KARHUNPIILO VARATTAVISSA SYYS- JA LOKAKUUSSA

Lehtosenjärven rannalla sijaitseva varaustupa varataan www.karhunpiilo.fi -sivuston kautta. Varaukseen ei merkitä lähtöpäivää. Hinta 55 e/vrk.

Lisätietoja saa Toimilta, puh. 050-4926 900 ja Marketalta, p. 044-0638 342.

JATKUU SEURAAVALLA SIVULLA →

Yhdistykset

Yli-Lesti-seura r.y. tiedottaa

JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Yhdistyksen vuoden 2025 jäsenmaksu on 5 e /yli 15-vuotias henkilö. Jäsenmaksun maksetaan tilille FI91 5371 1240 0074 08.. Viitteeksi jäsenten nimet.

Jäsenmaksun maksaneet saavat 10 euron alennuksen Karhunpiilon vuokrasta. Hallitus päättää myöhemmin muista jäseneduista.

Yhdistys edistää alueen(= Lestijärven) henkistä ja aineellista hyvinvointia sekä viihtyvyyttä ja puoluepoliittisesti sitoutumatonta.



Eläkeliiton Lestijärven yhdistys ry

Lestin Wirkeät Kotipirtissä 25.9.2025 klo 13.30

Aloitellaan yhdessä syksyn toiminta kahvikupposen ääressä. Vaihdetaan kuulumisia ja tavataan tuttuja ja tuntemattomia. Ohjelmaakin saa esittää ja jotain pientä toimintaa on jo luvassa.

Kaikki ovat tervetulleita!

Ma 6.10. 2025 klo 13.00 aloitetaan vanhusten viikon toiminta Kotipirtissä

Kotipirtti järjestänyt ohjelmaa ja kutsunut Lestin Wirkeät mukaan.

Eläkeliiton Keski-Pohjanmaan piirin III-alueen kirkkopyhä Toholammilla

su 28.9.2025 klo 10.

Jumalanpalveluksen jälkeen on Toholammin srk-kodilla kirkkokahvit ja pientä ohjelmaa. Lähdetään mukaan tapaamaan alueen muita senioreita vaikkapa yhteiskyydein. Tied. Marketalta, p. 044-0638342.

Eläkeliiton K-P:n piirin järjestämä jäsenmatka juhlavuoden kunniaksi Lehmirantaan

11.-16.11.2025

Piiri on varannut **50 paikkaa** Lehmirannasta ajalle 11.-16.11.2025. Matkalle mukaan lähtee myös piirin nimeämä matkanvetäjä.

Eläkeliiton jäsenhintaa 450,00. Bussikuljetuksen hinta n. 45-60 euroa/hlö

Ilmoittautumis- ja maksuohje:

Ilmoittautuminen kotisivujen Tapahtumia sivulta tiedotteen Ilmoittaudu -napista

tai toiminnanjohtaja Taina Alangolle, **puh. 050 3421 203**, **s-posti: keskipohjanmaa@elakeliitto.fi**

Ilmoittautujien tulee maksaa ilmoittautumisen jälkeen välittömästi ennakkomaksu **150 euroa**

viitenumerolla **1889** piirin tilille **Op FI70 5162 0040 0151 69**.

Loppumaksu täsmentyy ja tiedotetaan ilmoittautuneille lähtijämäärän sekä ruoka- ja kahvipaikkojen hintojen selvittyä.

Lisätietoa tulossa, kun matkatiedot täsmentyvät.

YHDISTYKSEN JÄSENEKSI LIITTYMINEN

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä netin kautta www.elakeliitto.fi sivustolla olevan linkin kautta. Valitse yhdistykseksi Lestijärvi. Jäseneksi voi liittyä myös ottamalla yhteyttä Tarja Kangasviereen, p. 0409131004. tai Marketta Similään, puh. 044-0638342. Tämän vuoden jäsenmaksu on 20 e/hlö.

Soite

Lestijärven Soite-piste palvelee ajanvarauksella kiireettömissä asioissa

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialueen Lestijärven Soite-piste (Niemeläntie 3 A, 69440 Lestijärvi) tarjoaa ajanvarauksella monipuolisia sosiaali- ja terveystalveta kiireettömien asioiden hoitoon. Palveluita toteutetaan joustavasti asukkaiden tarpeiden mukaan. Puhelinnumerot säilyvät ennallaan.

- Vastaanottopalvelut tiistaisin ja torstaisin klo 8–15.
- Aikuisten sosiaalipalvelut sekä ikääntyneiden terveystalveta palvelut ja neuvonta tarpeen mukaan.
- Nordlabin laboratoriopalvelut.

Monet asiat hoituvat näppärästi diginä

Useat hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät asiat hoituvat kätevästi omalta tietokoneelta tai älypuhelimelta. DigiSoite kokoaa Soiten sekä valtakunnalliset sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen digitaaliset palvelut yhteen paikkaan.

Osoitteessa digisoite.fi voit muun muassa

- varata, siirtää tai perua aikasi
- viestiä ammattilaiselle
- tarkistaa omat tietosi.

Muistathan myös vastaanoton sairaanhoitajan, neuvolan, sosiaalineuvonnan ja fysioterapian chat-kanavat soite.fi-sivustolla.

Muuta

VAPAANA LIIKKUVAT ELÄIMET

Lestijärvellä on havaittu vapaana kulkevia eläimiä. Eläinten omistajien vastuulla on huolehtia, etteivät lemmikit tai kotieläimet liiku ilman valvontaa. Vapaana kulkevat eläimet voivat aiheuttaa vaaratilanteita liikenteessä sekä häiriötä muille asukkaille.



VESIMITTARIASIAA

Yli-Lestin vesiosuuskunta pyytää ilmoittamaan vesimittarilukemat 30.9 mennessä tekstiviestillä päivystyspuhelimeen no: 044 2485039

Ilmoita lukeman lisäksi nimesi, käyttöpaikan osoite ja päivämäärä milloin mittari on luettu. Ne jotka kuuluvat jätevesiverkkoon ilmoittavat vesimittarilukeman myös kuntaan. Jos laskutusosoitteesi on muuttunut, ilmoitathan siitä osuuskunnalle.

Aukioloajat ja yhteystiedot

Kunnanvirasto



Kunnanjohtaja	Päivi Rautio	040 1591 584
Hallintojohtaja	Ossi Mäkinen	040 5644 614
Talous- ja hallintosihteeri	Kätlyn Tamm	040 5561 588
Tekninen johtaja	Mika Rajaniemi	040 1397 264
Rakennustarkastaja	Juha Timo	044 0668 702
Toimistosihteeri	Jaana Peritalo	040 5852 717
Nuoriso- ja vapaa-aikasihteeri	Niina Tiala	050 4437 023
Kiinteistöpäivystys		044 0299 511

Koulutoimisto



Sivistys- ja hyvinvointijohtaja	Marjaana Typpö	044 0540 839
Varhaiskasvatuspäällikkö	Maria Tofferi	050 5370 089
Toimistosihteeri	Tiina Pollari	040 6504 231

Sähköposti osoitteella: etunimi.sukunimi@lestijarvi.fi

Terveyskeskus



ma-to 9-15.30	Terveyskeskus	040 804 2000
Puhelinaika	Hammashoitola	06 828 7400
ma-pe klo 8.00-16.00	Laboratorio ajanvaraus	020 619 8019

Soiten yhteispäivystyksen numero on 116117
Numerosta saat neuvoa äkillisiin terveydellisiin ongelmiin
vuorokauden ympäri

Hyötyjäteasema



Avoimma perjantaisin, ympärivuoden
klo 15.00-18.00
Kaatopaikka- ja poltettava jäte
maksullista
Lisätietoja: www.millespakka.fi
puh. 06 557 8400

Vesilaitosten päivystysnumero

Lestijärven kunnan vesilaitos
puh. 044 0299 511
Yli-Lestin Vesiosuuskunta
puh. 044 2485 039

Kirjasto



Asiakaspalvelu
ma 12-18
ti 10-15
ke suljettu
to 11-18
pe 10-15

Omatoimiaika
ma-pe 8-21
la-su 10-18

Kirjastovirkailija
Tiina Liimatainen 040 6504 237

Lestijärven apteekki avoinna:

ma-ti klo 9 - 16.30
ke suljettu
to-pe klo 9-16:30
Puhelin: 0400 209 374

Ruokajakelu



11.9. Klo 16-17
25.9. Klo 16-17

Helluntaiseurakunta
Lestintie 37

Linja-autovuorot 7.8.2025-31.5.2026



	koulup		koulup
Yli-Lesti	7.20	Kokkola	13.45
Lestijärvi	7.30	Kannus	14.25
Toholampi	8.20	Toholampi	15.00-15.10
Kannus	8.45	Lestijärvi	15.55
Kokkola	9.25	Yli-Lesti	16.05

koulup - koulupäivinä maanantaista perjantaihin
Hinnastot ja lisätietoa: <https://wiimax.fi/linjaliikenne/>



Tilaa Kelan korvaama taksimatka Keski- ja Pohjois-Pohjanmaalla numerosta
0800 933 77 tai **0800 415 720**

Vain näistä numeroista tilatusta matkasta voit saada korvauksen

Lestijärven tuulipuiston hankekuulumiset

Tässä tiedotteessa kerromme Lestijärven tuulipuistohankkeen tuoreimmat kuulumiset sekä tulevista avoimien ovien tilaisuuksista.

Mitä hankkeessa tapahtuu tällä hetkellä ja seuraavaksi?

- Tuulivoimaloiden käyttöönotto-työt ja testaukset ovat käynnissä. Tavoitteena on, että voimaloiden testaukset saadaan valmiiksi syksyn 2025 aikana. Kun voimalan käyttöönotto-työt on tehty ja sillä on suoritettu testaus, voidaan voimalalla aloittaa varsinainen sähköntuotanto.
- Tuulipuistoaluetta viimeistellään ja huolletaan syksyn aikana. Tähän kuuluu muun muassa alueen teiden tarkistus.

Tervetuloa hankkeen avoimien ovien tilaisuuteen 18.9.2025!

Lestijärven hankkeessa järjestetään avoimien ovien tilaisuus torstaina 18.9. klo 17.30–19.00. Tilaisuus pidetään hankkeen toimistolla Lestijärven keskustassa osoitteessa Lestintie 41. Tervetuloa mukaan juttelemaan työmaajohdon kanssa sekä kuulemaan hankkeen rakennustöiden etenemisestä. Tarjolla on kahvia ja pientä makeaa.

Nähdään hanketoimistolla!

Lestijärven hanke lyhyesti:

Lestijärven tuulipuistohanke koostuu Kosolankankaan, Hittisennevan ja Iso-Kortenevan alueista. Hanke käsittää yhteensä 69 tuulivoimalaa. Tuulipuiston sähkönsiirtoa varten hankkeessa rakennetaan 110 kilovoltin ja 400 kilovoltin voimajohdot sekä neljä sähköasemaa. Sähköasemiin kuuluu kolme 110 kilovoltin asemaa ja Eltonevan 400 kilovoltin asema. Sähkö siirretään tuulipuiston alueet toisiinsa yhdistävällä 110 kilovoltin voimajohdolla Eltonevan sähköasemalle ja siitä 400 kilovoltin voimajohdolla Alajärven sähköasemalle, jossa sähkö syötetään kantaverkkoon. Lisätietoja hankkeesta ja hankkeen yhteyshenkilöt löytyvät osoitteesta: www.ox2.com/fi/lestijarvi/.

OX2 lyhyesti:

OX2 kehittää, rakentaa ja myy maa- ja merituulipuistoja sekä aurinkopuistoja. Lisäksi hallinnoimme valmiita tuuli- ja aurinkopuistoja. Lisätietoja: www.ox2.com/fi/.



**UKK-instituutin liikuntasuositukset
löytyvät osoitteesta**

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>

Kuntokorttiin merkitään rastilla väh. 30 min
kestävä yhtäjaksoinen liikuntasuoritus päivässä.

nimi _____

puh nro _____

Palauta kuntokortti kunnantöimiston
postilaatikkoon viim. 5.12. ja olet mukana
arvonnassa.

Mukavia liikuntahetkiä!

Lestjärven liikuntatoimi 050 4437023

**Liikuntasuoritukset 1.9. – 30.11.
syyskuu**

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
36							
37							
38							
39							
40							

lokakuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
40							
41							
42							
43							
44							

marraskuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
44							
45							
46							
47							
48							

**UKK-instituutin liikuntasuositukset
löytyvät osoitteesta**

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>

Kuntokorttiin merkitään rastilla väh. 30 min
kestävä yhtäjaksoinen liikuntasuoritus päivässä.

nimi _____

puh nro _____

Palauta kuntokortti kunnantöimiston
postilaatikkoon viim. 5.12. ja olet mukana
arvonnassa.

Mukavia liikuntahetkiä!

Lestjärven liikuntatoimi 050 4437023

**Liikuntasuoritukset 1.9. – 30.11.
syyskuu**

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
36							
37							
38							
39							
40							

lokakuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
40							
41							
42							
43							
44							

marraskuu

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
44							
45							
46							
47							
48							