

Aktia

Frågor om dina banktjänster?
Boka tid till Vöråkontoret
010 247 010 (kl. 8-20)

Marita Grind 010 247 4509
Katarina Myntti 010 247 4504
Susanne Sjölund 010 247 5203

TALKOFOLK BEHÖVS. I vinter ordnas Skid-FM i Vörå. Det är ett stort arrangemang och nu söker man frivilliga som kan hjälpa till. SIDAN 4

LITTERATUR. En poet har flyttat in i Abramsgården och har ett tätt samarbete med Tegengrensällskapet. SIDAN 7

KOMMUNBLADET



ONSDAGEN DEN 13 NOVEMBER 2019

NR 9 • ÅRGÅNG 34

FOTO: FELIX RANTSCHUKOFF

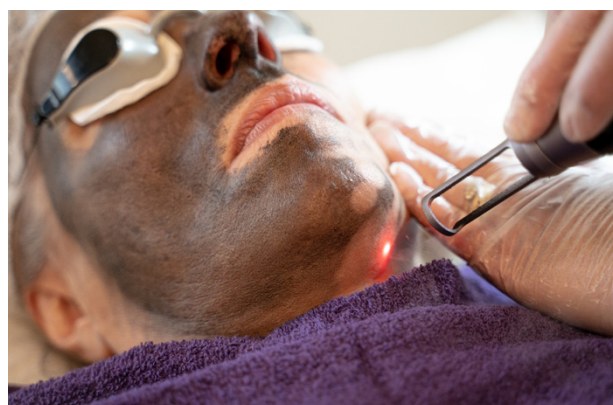


Jakt lärorikt och roligt för barn

● Kommunbladet följde med barnen Simon Tuomela, Joel Helsing och Kasper Mantere som alla är intresserade av jakt. Det visar sig att mycket kunskap kommer på köpet, förutom spänningen som man upplever vid jakt. SIDAN 3



HOBBY. Sara Backman utmanar sig själv kreativt och ser om hon kan tillverka saker. SIDAN 10



FÖRETAG. En tatuering behöver inte längre följa med en livet ut. Med hjälp av laser kan man spränga bort tatueringar. SIDAN 3



GILLAR TEGENGREN. Sedan december i fjol bor poeten Eva-Stina Byggmästar i Abramsgården i Vörå. SIDAN 7



Hur mycket mat kastar du bort?

• Matsvinnet har aktualiserats på många håll den senaste tiden bl.a. som ett resultat av klimatdebatten som pågår. Så mycket som 30 % av den mat som produceras i världen slängs bort. I Finland är mängden matsvinn årligen 400 miljoner kilogram. Matsvinn uppstår i hela livsmedelskedjan där hushållen står för 30 % och måltidstjänsterna för 20 %. Resterande matsvinn uppstår i produktionen, industrin och butikerna. Det ena ger det andra. Närmare en femtedel av klimatutsläppen i Finland kommer just från livsmedelsindustrin. Om en stor del av maten då hamnar i avfallet så har dessa utsläpp skett i onödan.

Matsvinnet framkommer även som en punkt i regeringsprogrammet där man satt som mål att halvera mängden mat som slängs före 2030. Att minska på matsvinnet är med andra ord något vi ska satsa på, något vi kan påverka. Med tanke på detta och naturligtvis på grund av utmanande ekonomiska tider bestämde sig kommunens skolkök senaste vår att ta itu med matsvinnet fr.o.m. skolstarten. Vår satsning visade sig dessutom passa väl ihop med skolornas tema hållbar utveckling. Arbetet med matsvinnet är ett samarbete mellan lärare, elever och kökspersonal.

I september väjde kökspersonalen maten utan elevernas vetskap. Detta för att få en bild av hur mycket matsvinn vi faktiskt har. Efter det informerades eleverna och matsvinnskampen tog fart på allvar. I samarbete med lärarna instrueras eleverna att ta den mängd mat de orkar äta upp för att minska tallriksavfallet. Detta har eleverna tagit till sig och vill veta hur mycket mat som kastats bort. Vi har också informerat om vad den mängd mat som kastas betyder i pengar. Matsvinnet varierar naturligtvis från dag till dag, alla maträtter är inte lika populära. Vidare har vi varit väldigt försiktiga med att förstora det hela för att undvika att det ska bli en tävling vilket kan leda till en press och stressituation för eleverna. Det har fungerat bra och vi har på ett sunt sätt fått eleverna att inte slösa med maten.

Satsningen har gett resultat. Redan första månaden gick matsvinnet ner med hälften på en del skolor och minskade också betydligt på andra. Mängden i oktober var i medeltal 9,5 gram per elev och dag, eller totalt 6,65 kg för hela kommunens elever per dag. Men det går att få ner svinnet ännu mer. Några skolor har ett svinn på 6 gram per elev. Kanske vi kunde nå den siffran på alla skolor.

Kökets matsvinn ses naturligtvis också över. Kökspersonalen följer noga med den mängd mat som åtgår. Planering, beställningar och information gällande antalet

” Arbetet med matsvinnet kommer att fortgå även framöver. Det vi lär barnen och eleverna idag har betydelse för framtiden. Genom att minska matsvinnet bidrar vi till en hållbar livsstil och miljöns välbefinnande.

matgäster hjälper till att minska matsvinnet i köket. Mat som blir över tas tillvara enligt konstens alla regler och serveras som rester. Kökspersonalen har inspirerats att rädda råvaror från att hamna i avfallet genom att använda dem som melanmål och i sylter och i bröd för att nämna några exempel.

Höstens matsvinnkamp har pågått i grundskolorna och i en del förskolor, dvs i kommunens egna kök. Gymnasiet kan komma näst på tur. Det har nämligen i höst kommit ut egna kostrekommendationer för andra stadiets utbildning. Rekommendationen ska främja en hållbar livsstil, delaktighet, likabehandling och jämlik hälsa. Här framkommer också att man bör fästa mer uppmärksamhet vid matsvinnet.

Arbetet med matsvinnet kommer att fortgå även framöver. Det vi lär barnen och eleverna idag har betydelse för framtiden. Genom att minska matsvinnet bidrar vi till en hållbar livsstil och miljöns välbefinnande.

Vi borde alla uppmärksamma detta, inte enbart i skolor och daghem, utan alla vi som privatpersoner. Hur mycket skrapar du av tallriken eller slänger i avfallet?

Kuinka paljon ruokaa heität pois?

• Ruokahävikkiä on tuotu viime aikoina monin tahoin esiin mm. parhaillaan käytävän ilmastokeskustelun seurauksena. Peräti 30 % maailmassa tuotetusta ruoasta päätyy roskeeseen. Suomessa ruokahävikkiä kertyy 400 miljoonaa kiloa vuodessa. Hävikkiä syntyy koko elintarviketehtävissä; kotitalouksien osuus hävikistä on 30 % ja ateriapalveluiden 20 %. Loppu 50 % ruokahävikistä syntyy tuotannossa, teollisuudessa ja kauppoissa. Yksi asia johtaa toiseen. Liki viidesosa Suomen ilmastopäästöistä on peräisin juuri elintarviketeollisuudesta. Jos suuri osa ruoasta sitten päätyy jätteisiin, nämä päästöt ovat tapahtuneet turhaan.

Ruokahävikki on mainittu myös hallitusohjelmassa, jossa on asetettu tavoitteeksi ruokahävikin puolitaminen vuoteen 2030 mennessä. Ruokahävikin vähentäminen on siis asia, johon meidän tulee panostaa ja johon voimme vaikuttaa. Näin ollen ja tietenkin myös taloudellisesti haastavien aikojen vuoksi kunnan koulukeittiö

päätti viime keväänä tarttua ruokahävikkiin heti syyslukukauden alusta. Tämä panostus osui lisäksi hyvin yhteen koulujen kestävä kehityksen teeman kanssa. Ruokahävikin vähentämiseksi tehtävä työ on opettajien, oppilaiden ja keittiöhenkilöstön yhteistyötä.

Syyskuussa keittiöhenkilöstö punnitsi ruoan oppilaiden tietämättä. Näin saatiin käsitys ruokahävikin tosiasiallisesta määrästä. Sitten asiasta kerrottiin oppilaille, ja ruokahävikikampanja lähti tosissaan vauhtiin. Yhdessä

opettajien kanssa oppilaita neuvottiin ottamaan lautashävikin vähentämiseksi vain se määrä ruokaa, jonka he jaksavat syödä. Oppilaat ovat omaksuneet tämän paljon ruokaa heitetään roskeeseen. Olemme myös

” Panostus on tuottanut tulosta. Heti ensimmäisenä kuukautena ruokahävikki supistui joissain kouluissa puolella ja vähentyi merkittävästi muissakin.

kertoneet, paljonko tämä hävikkiruoka on maksanut. Tietenkin hävikki vaihtelee päivästä toiseen, kaikki ruokalajit eivät ole yhtä suosittuja. Lisäksi olemme tarkoin varoneet suurentelemasta asiaa, jotta välttäisimme kilpailun syntymistä. Kilpailu voisi aiheuttaa oppilaille paineita ja stressiä. Tämä on toiminut hyvin, ja olemme saaneet terveellä tavalla oppilaat olemaan tuhmaamatta ruokaa.

Panostus on tuottanut tulosta. Heti ensimmäisenä kuukautena ruokahävikki supistui joissain kouluissa puolella ja vähentyi merkittävästi muissakin. Hävikkimäärä oli lokakuussa keskimäärin 9,5 grammaa per oppilas ja päivä eli yhteensä 6,65 kg kaikissa kunnan kouluissa yhden päivän aikana. Mutta hävikkiä voidaan vähentää tästäkin. Joissain kouluissa hävikki on vain 6 grammaa per oppilas. Ehkäpä voisimme päästä siihen kaikissa kouluissa.

Tietenkin myös keittiön ruokahävikki on tarkastelussa. Keittiöhenkilöstö seuraa tarvittavan ruoan määrää tarkasti. Suunnittelu, tilaukset ja tieto ruokailijoiden lukumäärästä auttavat vähentämään keittiön ruokahävikkiä. Yli jäänyt ruoka otetaan talteen kaikkien taiteen sääntöjen mukaan ja käytetään hyödyksi. Keittiöhenkilöstö pelastaa raaka-aineita joutumasta jätteisiin käyttämällä niitä välipaloihin, hilloihin ja leipiin, muutaman esimerkin mainitakseni.

Syksyn ruokahävikikampanjaa on toteutettu peruskouluissa ja osassa esikouluja, siis kunnan omilla keittiöissä. Lukio voi olla seuraavana vuorossa. Toisen asteen opiskelijoille on nimittäin syksyllä ilmestynyt oma ruokailuositus. Sen tarkoituksena on edistää kestävä elämäntapaa, osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja terveyden tasa-arvoa. Suosituksessa todetaan, että ruokahävikkiin tulee kiinnittää enemmän huomiota. Työ ruokahävikin vähentämiseksi jatkuu myös tulevaisuudessa. Sillä, mitä nyt opettamme lapsille ja oppilaille, on merkitystä tulevaisuuden kannalta. Ruokahävikkiä vähentämällä edistämme kestävä elämäntapaa ja ympäristön hyvinvointia.

Meidän kaikkien tulisi kiinnittää huomiota tähän, ei vain koulujen ja päiväkotien, vaan kaikkien ihmisten. Miten paljon ruokaa kaavit lautaselältä ja heität roskeeseen?



HEIDI HOLMBERG

Städ- och kosthällschef,
Siivous- ja ruokahuoltopäällikkö

Influensavaccinering 2019 – Influenssarokotukset 2019

• Vid Oravais hälsostation, rådgivningen och Vörå hälsostation, rådgivningen ordnas vaccinationstillfällen den 28.11 och 3.12 2019 kl 12:00–16:30.

Vid Maxmo rådgivningsbyrå ordnas vaccinationstillfälle 3.12 kl 12:00–16:30.

Avgiftsfria influensavacciner ges till personer vars hälsa väsentligt äventyras av influensa eller för vilkas hälsa

influensavaccinationen för med sig betydande nytta.

Social- och hälsovårdspersonal samt personalen inom läkemedelsförsörjningen

- Gravida kvinnor
- Alla som fyllt 65 år
- Alla barn i åldern 6 månader–6 år (nässprayvacciner för barn i åldern 24 månader–6 år)
- Personer som hör till riskgrupper på grund av sjuk-

dom eller vård

- Närstående till personer som löper risk att insjukna i allvarlig influensa
- Värnpliktiga män och kvinnor som tjänstgör frivilligt

Om personen inte tillhör målgruppen, måste personen själv skaffa vaccinet.

Obs! Ta gärna kortärad skjorta/tröja för att vaccineringen ska gå smidigt

• Oravaisten terveysasemalla neuvolassa ja Vöyrin terveysasemalla neuvolassa annetaan influenssarokotuksia 28.11. ja 3.12.2019 klo 12.00–16.30.

Maksamaan neuvolassa annetaan influenssarokotuksia 3.12. klo 12.00–16.30.

Influenssarokotteen saavat maksutta ne, joiden terveydelle influensa aiheuttaa oleellisen uhan tai joiden terveydelle influenssarokotuksesta

on merkittävää hyötyä.

- Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä lääkehuollon henkilöstö
- Raskaana olevat
- Kaikki 65 vuotta täyttäneet
- 6 kuukauden – 6 vuoden ikäiset lapset (nenäsumuterokote 24 kk–6-vuotiaille)
- Sairautensa tai hoitonsa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat henkilöt

– Vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden läheiset

– Varusmiehet ja vapaaehtoisista asepalvelusta suorittavat naiset

Jos henkilö ei kuulu yllä mainittuun kohderyhmään, hänen tulee hankkia rokote itse.

Huom! Pukeudu mielellään lyhyhihaiseen paitaan/puseroon, jotta rokottamisen käy sujuvasti.



Maria Norrlin-Asplund ger Pia Sebbas en så kallad Hollywoodbehandling.

Bli kvitt tatueringar i Kaitsor

En tatuering behöver inte längre följa med en livet ut. Med hjälp av laser kan man spränga bort motiv som man växt ifrån eller om kroppens förändringar gjort att tatueringarna blivit bläckta ut huden.

– Jag möter många olyckliga kunder som ångrar sina tatueringar, säger Maria Wester som äger Marias hälsoycklar i Kaitsor.

Wester, som brinner för att hjälpa andra människor, började hålla upp ögonen för olika lösningar som hon kunde erbjuda kunder som ångrar sina tatueringar när hon märkte att allt fler har börjat ångra sina



Maria Wester säger att hon mött många som ångrat sina tatueringar. Nu kan man med hjälp av laser ta bort tatueringar som man ångrat eller sådana tatueringar som kroppens förändringar förstört.

tatueringar. Till slut fann hon en lasermaskin. Då blev också Maria Norrlin-

Asplund, som sköter företagets marknadsföring, intresserad.

– Jag är utbildad inom vården, men jag jobbar som egenföretagare inom marknadsföring. Jag märkte att jag började sakna vården. Jag såg en möjlighet att återigen få arbeta med människor, då Wester började prata om att skaffa en laser som tar bort tatueringar, säger Norrlin-Asplund.

Så Norrlin-Asplund och Wester åkte tillsammans till Linköping för att utbilda sig i laserbehandling. När de kom tillbaka startade de upp företaget Rid Of It. Både Norrlin-Asplund och Wester erbjuder behandlingar inom företaget.

Med samma maskin som man tar bort tatueringar kan

man också utföra andra behandlingar.

Pia Sebbas ligger på en brits och är på väg att få en så kallad Hollywood behandling, som ska förnygra huden. På ansiktet har hon en kolmask. En röd prick uppenbarar sig på hennes hud. Det är Norrlin-Asplund som har riktat maskinens laser. Ett sprakande ljud hörs i behandlingsljudet när lasern träffar kolmasken och en lätt pikant lukt av brant sprider sig i rummet.

– Det tar inte ont, intygar Sebbas när behandlingen kommit halvvägs.

Men det är inte bara Rid of it som är nytt i Kaitsor. Det har tillkommit nya byggnader, bland annat ett konfe-

rensutrymme. Wester är extra stolt över att så gott som allt är byggt ekologiskt.

– I konferensutrymmet ordnar vi yoga på lördagar, säger Wester.

Hon ser mycket potential i utrymmet, bland annat kan företag ordna möten och evenemang i lokalen med catering från cafe Ajna som finns i samma byggnad.

I dag finns det sju företagare i huset. Är du nöjd hur allt gått sedan starten?

– Jag är jättenöjd. Det har gått över förväntningarna. Vi företagare har en stark vi-anda. Vi är som en familj, säger Wester.

TEXT & FOTO:
JONNY HUGGARE SMEDS

ELÄINLÄÄKÄRI • VETERINÄR

Anne Niemi 0400-166 325
Sandasvägen 19, 66600 VÖYRI



ÖPPET:
vard. 9-18

BA SERVICE

Fixus

Bilreparationer
- alla märken
Bosch testutrustning
Besiktningsarbeten

J-E Backull, Lotlaxv.
398, 66600 Vörå ☎ **050-554 9171**

Utöver normala öppethållningstider

Kvällsöppet
på Vasakontoret

måndagar kl. 17-19 mot tidsbokning.

Boka tid på tel. 06-346 2111

Kvevlax Sparbank | tel. 06 346 2111 | sparbanken.fi

Talkokraft till skid-FM sökes

I månadsskiftet mellan januari och februari år 2020 går de finländska mästerskapen i skidåkning av stapeln. I år står Vörå som värd för tävlingen och arbetet inför det stora arrangemanget har redan börjat.

Johanna Häggman, pressansvarig och Märten Lövdahl, tävlingsledare inom organisationskommittén, säger att man fick reda på för cirka ett år sedan att Vörå skulle få vara värd för mästerskapen.

– Då vi var värd för ett FM senast så gjordes en utvärde-

Kort om tävlingen:

- Ordnas den 31 januari till den 2 februari år 2020.
- De tre föreningarna som ordnar FM på skidor är IF Femman, Vörå IF och Oravais IF.
- År 2018 ordnade samma

ring av Vörå som skidort. Vi har perfekt omgivning här, säger Häggman.

Lövdahl ser flera orsaker varför Vörå är en attraktiv ort.

– Vi i Vörå är väl egentligen de enda i Österbotten som

föreningar en deltävling i Suomen Cup för seniorer.

- Den första dagen ordnas parsprint, den andra damer 10 km och herrar 15 km och på tredje dagen sprint.

kan ordna en tävling av den här kalibern. Vi har lyckats bra tidigare. Till exempel 2011 ordnade vi ungdoms- och vuxen-FM. Ur skidförbundets synvinkel är det alltid intressant om publiken är stor. Om det är många ser det bra

ut på tv också, säger Lövdahl.

Lövdahl säger att skidcentret i kommunen har förenat Vörå som idrottsbygd. Dels har man stöd bland ortsborna och dels av företag både inom kommunen, men även utanför.

– Det hela har en anda av att ”vi gör det här tillsammans”. Om man ser på vilka det är som sponsrar och stöder det här så ser man att det finns stöd i Vörå, Vasa, Korsholm och Nykarleby, säger Lövdahl.

Man hoppas på att flera företag från energiklustret

också kommer att ansluta sig till sponsorskaran.

– Vi är så energiska och det är en grön tävling på sätt och vis då vi satsar på återanvändning. Men vi vågar inte riktigt börja ändra på vallningarna ännu, säger Lövdahl med glimten i ögat.

Det som ännu återstår är att hitta flera frivilliga till tävlingen. Organisationskommittén består av 18 personer, med riksdagsledamot Mikko Ollikainen i spetsen. Totalt kommer 250 funktionärer behövas för tre dagars aktivitet. Den mest intensiva tiden kommer att vara från nyår

framåt, det är nämligen då anmälningarna kommer in. Man hoppas på att företagen i Vörå kommer att beakta tävlingarna sett till deras öppethållningstider.

– Men det påminner vi om att ingen behöver vara orolig för att få allt för tunga ansvarsuppgifter. De är redan fyllda, säger Häggman.

Lövdahl hoppas att hela kommunen kommer att komma på tävlingarna.

– Det finns inget bättre än att få stöd på hemmaplan. Hoppas skolor och andra kommer och hejar på.

FELIX RANTSCHUKOFF



Johanna Häggman och Märten Lövdahl fick reda på för cirka ett år sedan att Vörå skulle få vara värd för mästerskapen. Johanna Häggman ja kilpailujohtaja Märten Lövdahl kertovat, että Vöyrin kisaisännöys kävi selväksi noin vuosi sitten.

FOTO: FELIX RANTSCHUKOFF

SM-hiihtoihin haetaan talkooväkeä

Hiihdon suomenmestaruuksista kisataan tammi-helmikuun vaihteessa 2020. Kisoja isännöi Vöyri, ja mittavat järjestelytyöt ovat jo alkaneet.

Järjestelytoimikunnan lehdistövastaava Johanna Häggman ja kilpailujohtaja Märten Lövdahl kertovat, että Vöyrin kisaisännöys kävi selväksi noin vuosi sitten.

– Vöyrin soveltuvuus hiihtopaikkakunnaksi arvioitiin, kun edellisen kerran isännöimme SM-hiihtoja. Meillä on täällä täydellinen ympäristö,

Lyhyesti kisoista:

- Järjestetään 31. tammikuuta – 2. helmikuuta 2020.
- SM-hiihtokilpailujen järjestäjäseurat ovat: IF Femman, Vörå IF ja Oravais IF.
- Samat seurat järjestivät v. 2018 Suomen Cupin osakil-

Häggman sanoo.

Lövdahl näkee useita syitä sille, miksi Vöyri on houkutteleva hiihtopaikka.

– Vöyri on oikeastaan kai ainut kunta Pohjanmaalla, joka pystyy järjestämään tämän kokoluokan kilpai-

pailun senioreille.

- Ensimmäisenä päivänä kisataan parisprintti, toisena naisten 10 km ja miesten 15 km ja kolmantena päivänä sprintti.

lut. Olemme onnistuneet aiemmissa kisoissa hyvin. Vuonna 2011 esimerkiksi järjestimme nuorten ja aikuisten SM-hiihtot. Hiihtoliiton näkökulmasta suuri yleisömäärä on aina kiinnostava. Suurilukuinen yleisö näyttää

hyvältä myös televisiossa, Lövdahl sanoo.

Lövdahl kertoo, että kunnan hiihtokeskus on yhdistänyt Vöyriä urheiluseutuna. Paikkakuntalaiset antavat urheilulle tukensa, samoin kunnassa ja sen ulkopuolellakin toimivat yritykset.

– Täällä vallitsee hyvä henki, sellainen ”tehdään tämä yhdessä”. Sponsori- ja tukijalistoja tarkasteltaessa näkee, että tukea tulee Vöyriä, Vaasasta, Mustasaaresta ja Uudestakaarleppystä, Lövdahl sanoo.

Toivottavasti useampikin

energiakeskittymän yritys liittyy sponsorijoukkoon.

– Olemme todella energisiä, ja kilpailu on tavallaan vihreä, koska panostamme kierrätykseen. Mutta emme oikein uskalla alkaa vielä muuttaa voittoa, Lövdahl sanoo pilke silmäkulmassa.

Jäljellä on vielä yksi tehtävä: useampien vapaaehtoisten löytäminen kisajärjestelyihin. Järjestelytoimikunnassa on 18 henkilöä kansanedustaja Mikko Ollikaisen johdolla. Kolmipäiväisiin kisoihin tarvitaan kaikkiaan 250 talkoolaista. Intensiivisin aika käynnistyy uuden

vuoden puolella, jolloin kisailmoittautumisia alkaa saapua. Vöyriäisyritysten toivotaan ottavan kilpailut huomioon aukioloajoissaan.

– Haluamme korostaa, ettei kenenkään tarvitse olla huolissaan joutuvansa liian raskaisiin vastuutehtäviin. Ne paikat on jo täytetty, Häggman sanoo.

Lövdahl toivoo koko kunnan saapuvan katsomaan kisoja.

– Sen parempaa ei olekaan kuin kotikentän tuki. Toivotavasti koulut ja muut tulevat kannustamaan hiihtäjiä.

FELIX RANTSCHUKOFF

En medmänniska går i pension

Året är 1991 då Bernice Suikkanen börjar jobba på närsjukhuset i Oravais. Fyra år senare tar hennes yrkesliv en ny inriktning. Hon börjar jobba med palliativ vård, det vill säga vård i livets slutskede.

–Egentligen har jag alltid jobbat med personer som befinner sig i livets slutskede, men 1995 kände jag att jag vill ha mera kunskap så jag anmälde mig till en skolning och började småningom jobba som palliativ skötare.

Nu 28 år av ett yrkesliv senare väntar pensionen. Snart hänger hon upp nycklarna och stämplar ut för sista gången. Det är dubbla känslor, säger Suikkanen, om det nya skedet i livet.

–Jag frågar mig själv om det här verkligen är slutet på mitt arbete, men samtidigt känns det också bra att få vara ledig. Jag kommer sakna tiden med mina kollegor och patienter samt anhöriga. Jag är så tacksam för allt det gett mig.

När man pratar med Suikkanens kollegor och andra som kommit i kontakt med henne så beskrivs hon som en äkta medmänniska som alltid vill hjälpa till och som vill allas bästa. Ett tecken på det stora hjärta som Suikkanen har för sina patienter är att hon alltid har haft telefonen påslagen, även när hon varit ledig, så att patienter när som helst på dygnet kan ringa. Ängest kommer inte bara på kontorstid.

–Är man sjuk så kan en liten sak bli väldigt stor. Om ingen svarar på telefon så blir problemet bara större och större.

Att vara medmänniska. Det är något som Suikkanen hoppas att fler skulle vara i vardagen. Det behöver inte innebära stora uppoffringar. Ibland räcker det med något litet.

–Har man en granne som man vet att är sjuk kan knacka på och fråga om man kan hjälpa till med något. Det kan betyda mycket för den som är sjuk.

När en patient på Vasa centralsjukhus får det tunga meddelandet att behandlingen avslutas och får beskedet om hur länge patienten kan tänkas ha kvar i livet ges samtidigt möjlighet att bli kontaktad av palliativ skötare på egen hemort.

–Vården upphör inte bara för att behandlingen avslutas. Palliativ vård handlar om att göra tillvaron så smärtfri och symptomfri som möjligt. Patienterna ska inte behöva må illa eller ha smärter. Främsta målet är att upprätthålla bästa möjliga livskvalitet, så länge liv finns.

Att arbeta med döden ständigt närvarande är tungt, det går inte att förneka, men Suikkanen har ändå orkat i alla dessa år.

–Arbetet ger mer än det tar. Man lär känna sina patienter och deras familjer. Varje



Bernice Suikkanen började jobba på närsjukhuset 1991. Nu väntar pension (bilden i korridoren)



Bernice Suikkanen hoppas att fler skulle vara medmänniskor i vardagen. Det räcker med det lilla.



Ida Wörgren säger att Suikkanens skor är stora att fylla, men hon är beredd att börja jobba.



Suikkanen och Wörgren har enbart gott att säga om varandra.

Suikkanen eläkkeelle

• Vuosi on 1991 kun Bernice Suikkanen aloittaa työt lähisairaalassa Oravaisissa. Neljän vuoden kuluttua tapahtuu täyskäännös hänen elämässään. Hän aloittaa työt saattohoidossa.

–Olen oikeastaan aina tehnyt töitä potilaiden kanssa, jotka ovat elämänsä loppuvaiheessa, mutta vuonna 1995 halusin oppia aiheesta enemmän ja ilmoittauduin koulutukseen. Siitä alkoi pikkuhiljaa työt saattohoidossa.

Nyt, 28 työvuoden jälkeen,

ingenting blir som förut, säger Suikkanen.

Bernice Suikkanen är glad över den utveckling som skett under de åren hon arbetat på närsjukhuset. Fler och fler vårdas i hemmet istället

Suikkasta odottaa eläke. Suikkanen työtettäviä jatkaa Ida Wörgren. Molemmat suhtautuvat asiaan positiivisesti. Suikkanen sanoo, että hän voi turvallisesti mielin antaa Wörgrenin jatkaa.

Wörgren on motivoitunut ja inspiroitunut uusista työtettävistään. Ongelmien sijaan hän näkee mahdollisuudet.

–Olen varma, että Ida on empaattinen ja sopiva työhön. Voin turvallisesti antaa hänen jatkaa, Suikkanen sanoo.

för på avdelningen. Det har sina fördelar, bland annat lär vårdaren och patienten känna varandra på ett annat sätt, vilket ger den sjuke en trygghet.

–Hemmet är alltid hemmet. Livskvaliteten är helt

annan för dem som vårdas i hemmet. Där hemma kan de följa med livet och de lever tills de dör. På avdelningen blir väntan på döden mera konkret.

Under de senaste åren har Suikkanen haft möjlighet att en dag i veckan ägna tid enbart åt cancerpatienter som vårdas i hemmet. Nyligen tog man beslutet att öka till två dagar i veckan. Men Suikkanen själv kommer inte hinna jobba så. Istället blir det hennes efterträdare Ida Wörgren som tar över.

–Jag känner att jag har stora skor att fylla, säger Wörgren om kollegan Suikkanen.

Hon fortsätter:

–Bernice är alltid glad och hjälpsam och vill att alla ska få det så bra som möjligt. Man behöver aldrig vara rädd att fråga henne om hjälp, för man får alltid hjälp.

Suikkanen skyr inte heller orden när hon beskriver Wörgren:

–Ida ser positivt på framtiden och känner inspiration för arbetet. Hon ser möjligheterna istället för problem. Jag är helt säker på att Ida är en person som vill finnas till som medmänniska. Jag är trygg att lämna över till henne.

Hur kommer du tillbringa dagarna som pensionär?

–Först väntar semester, sen blir det tid för barn och barnbarn. Det är inte heller omöjligt att jag engagerar mig i någon frivilligorganisation. Det finns nog att göra.

TEXT & FOTO:

JONNY HUGGARE SMEDS

Världsdiabetesdagen ordnas 14.11. Maailman diabetespäivä vietetään 14.11

Diabetesföreningen utmanar alla att den dagen lysa upp byggnaden i blått eller sätta något blått kring handleden. Siniranne konceptet initierat av diabetesföreningens ungdomsorganisation går ut på att försöka öka kunskapen om diabetes och väcka människors intresse på ett positivt sätt. Temat för år 2019 är olika dimensioner av diabetes och diabetesvård. Vår förening firar världsdiabetesdagen lördag 16.11 på Norrvalla.

Diabetesföreningen i vårt område inbjuder till information på Norrvalla den 16.11.2019 med start kl.12.30 då diabetesläkare Kaj Lahti föreläser om diabetesvård i förändring, vad kan vi vänta oss i framtiden. Kl 14.30 fortsätter diabetesskötare Gunilla Nyman-Klavus och berättar om olika hjälpmedel och teknik som gör egenvården enklare.

Barndiabetikerna har bokat simhallen kl. 13-14 så hela familjen kan delta.

Nytt för i år från diabetesförbundet är att de utarbetat en frågesport riktad till ungdomar för att öka ungdomarnas kunskap om diabetes och skingra eventuella fördomar kring diabetes. Ett tips till



Med hjälp av en insulinpump och en blodsockermätare kan man sköta sin diabetes typ 1 och leva som man gjorde tidigare. FOTO: JONAS BRUNNSTRÖM/ARKIV

skolorna i samband med hälsokunskap t.ex. Kom gärna med.

GUNILLA JUSSLIN

Ordförande för Mellersta Österbottens svenska diabetesförening

Diabetesyhdistys haastaa kaikkia valaisemaan diabetespäivänä rakennuksen siniseksi tai pukemaan ranteseen jotain sinistä.

Diabetesliiton nuorisojärjestön ideoimalla siniranne-konseptilla pyritään lisäämään diabetestietoutta ja herättämään ihmisten kiinnostusta myönteisellä tavalla. Vuoden 2019 temana on diabeteksen ja

diabeteshoidon monimuotoisuus.

Yhdistyksemme viettää Maailman diabetespäivää lauantaina 16.11. Norrvallassa.

Alueemme diabetesyhdistys tarjoaa diabetestietoa Norrvallassa 15.11.2019 alkaen klo 12.30, jolloin diabeteslääkäri Kaj Lahti luennoi muuttuvasta diabeteshoidosta ja siitä,

mitä voimme odottaa tulevaisuudessa. Diabeteshoitaja Gunilla Nyman-Klavus jatkaa klo 14.30 ja kertoo erilaisista itsehoitoa helpottavista apuvälineistä ja tekniikoista.

Lapsidiabeetikot ovat varanneet uimahallin klo 13-14, ja koko perhe voi osallistua uintiin.

Diabetesliitto on tämän vuoden uutuuksena laatunut

nuorille suunnatun visan, jolla pyritään lisäämään nuorten tietoa diabeteksestä ja hälventämään mahdollisia diabetekseen liittyviä ennakkoluuloja. Vinkki kouluille esim. terveystiedon opetuksen yhteyteen. Tulkaa mukaan!

GUNILLA JUSSLIN

Mellersta Österbottens svenska diabetesförening, puheenjohtaja

Sprid glädje som Vardagshjälpare!

Ensamhet är inget som vi själva väljer, den kommer oinbjuden. Det finns många ensamma äldre personer som längtar efter människokontakt. En trygg människa som stöd, uppmuntrare och hjälp i vardagens sysslor. Att göra någonting tillsammans, t.ex. gå ut på en promenad, sitta och diskutera, utträtta ärenden eller att bara lyssna kan vara allt en ensam person behöver för att må bra.

Målet med Vardagshjälpen är att ge äldre konkret hjälp, men också att bekämpa och lindra ensamhetskänslan hos de äldre. Ge kvalitetstid. Som frivillig gör du inte saker i stället för den äldre, utan ni gör saker tillsammans. Du förbinder dig inte att hjälpa kontinuerligt, utan du hjälper när det passar din egen tidtabell.

Välkommen på Vardagshjälpen frivilligverksamhetsutbildning!

Utbildningen är avgiftsfri och ger dig en möjlighet att göra en värdefull insats för de hjälpbehövande. Utbildningen hålls i **Vörå kommungård, styrelserummet 2 vån, tisdag 26.11 kl. 15-18** och i **Oravais förvaltningshus, Mötesrum 1, torsdag 28.11 kl. 15.30-18.30**.

Anmälan och information: koordinatör Marina Sippus tel. 044-974 7427 eller marina.sippus@pohy.fi

Kom med och bekämpa ensamheten!



VÖRÅ KOMMUN



Stranddetaljplan för del av Storräsk

Fullmäktige har vid sitt sammanträde 12.9.2019 godkänt Stranddetaljplanen för del av Storräsk.

Beslutet har vunnit laga kraft och planen har trätt i kraft.

Vörå 13.11.2019

Utvecklings- och planläggningssektionen

www.vora.fi

VÖYRIN KUNTA

Storräsketin osan ranta-asemakaava

Vöyrin kunnanvaltuusto on kokouksessaan 12.9.2019 hyväksynyt Storräsketin osan ranta-asemakaavan.

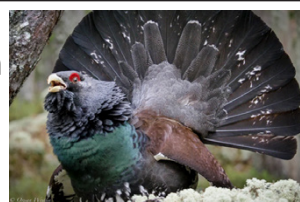
Päätös on saanut lainvoiman ja kaava on tullut voimaan.

Vöyri 13.11.2019

Kehitys- ja kaavoitusjaosto

www.voyri.fi

Den 8.12.2019 kl. 14.00 i byasalen (gamla brandstation andra våningen) kommer naturfotografen Ossian Westlin att visa film och berätta om sina upplevelser med bl.a. orre, tjäder och björnar.



Byrådet bjuder på 30-årskaffe och tårta.

Välkomna!

Mäkipää byråd rf.



Har du gamla papper som borde sparas?

En stor del av hembygdens kulturarv ligger bortglömt på gamla vindar och i uthus, där det riskerar att gå förlorat.

Gamla papper ger en bild av livet och samhället i förfluten tid. Och nyare handlingar dokumenterar vår egen tid. Det är viktigt att de bevaras och görs tillgängliga.

Oravais lokalhistoriska arkivförening r.f. tar emot handlingar från föreningar och privatpersoner och arkiverar dem och gör dem

tillgängliga för lokalhistorisk forskning.

Arkivet finns på Tunnelvägen 2 E. Har du papper som borde bevaras för eftervärlden? Om du överläter dem till arkivet är de i trygga händer för all framtid.

Ta kontakt med ordförande Sven Thors, tel. 050 435 51 52, e-post peter.backa@hotmail.com, arkivföreståndare Tanja Harju, tel. 040 062 8569, e-post tanja_harju@yahoo.com eller arkivarie Joakim Förars, tel. 044 215 2215, jforars@abo.fi.

Kommunen beviljade fastighetsskattebidrag

Kommunstyrelsen har beviljat fastighetsskattebidrag till följande ideella, icke vinstdrivande föreningar som inte är mervärdesskattekyldiga

Kunnanhallitus on myöntänyt kiinteistöveroavustusta seuraaville aatteellisille, voittoa tuottamattomille yhdistyksille ja yhteisöille, jotka eivät ole arvonlisäverovelvollisia.

Bertby bönehusförening	247,91
Murron rukoushuone-yhdistys	731,98
Vörå frikyrkoförsamling	4118,45
Oxkangar baptistförsamling	179,27
Oravais baptistförsamling	892,75
Koskeby	
Bönehus	521,87



Eva-Stina Byggmästar och Marja-Lena Södergård ser fram emot samarbetet.

Får predika genom skrift

Sedan december i fjol har poeten Eva-Stina Byggmästar bott på Abramsgården i Vörå. Byggmästar säger att de som fått nys om den nyinflyttade Vöråbon kanske tror hon går omkring och bara säger en massa svåra och långa ord.

Men de har egentligen ingen aning om att skrivandet enbart är toppen på isberget. Byggmästar är, som hon själv beskriver det, en misslyckad skådespelare, musiker och präst, som nu får predika via skrift. Hon berättar att i sin motivering för att få bo på Abramsgården, som upprätthålls av svenska litteratursällskapet, skrev hon att hon vill skapa en samling av böcker.

Nu har hon under sin tid gett ut två böcker och troligtvis kommer det att bli en till. Byggmästar, som är en äkta faktanörd, planerade sin bok "Fågarna som sover i luften" innan hon fick veta att Abramsgården skulle ta emot henne. Hon fick idén till titeln från en tidningsartikel om tornsvalar.

–Ett år senare står jag här med boken i ett hus där tornsvalorna flyger som hornetplan runt omkring. Livet är magiskt, säger Byggmästar.

Men varifrån kom Byggmästars ursprungliga intresse för poesin? För att få reda på



Eva-Stina Byggmästar trivs i Abramsgården. Marja-Lena Södergård är ordförande för litteraturutskottet i Jacob Tegengrensällskapet.

det måste vi gå tillbaka till när hon var runt fyra år gammal. Byggmästar tyckte om att besöka sin morfar och mormor.

Och vinden, den var en riktig skattkammare. Där fanns det fullt av diktsamlingar som Byggmästar fascinerades av, trots att hon då inte kunde läsa.

Men när hon väl en gång kunde börja läsa var det verk av Jacob Tegengren som snabbt blev omtyckta. Byggmästar fascinerades av att det var så lite text per sida.

–Jag minns att sidorna hade gulnat. Jag tyckte om att läsa Tegengren för jag kunde känna igen mig i det lantliga, i bondekulturen. Men det fanns även inslag av något

” Jag minns att sidorna hade gulnat. Jag tyckte om att läsa Tegengren för jag kunde känna igen mig i det lantliga, i bondekulturen. Men det fanns även inslag av något modernistiskt och fritt i hans texter.”

modernistiskt och fritt i hans texter, säger Byggmästar.

Byggmästar kommer i kontakt med Tegengren på ett annat sätt nu när hon flyttat till Abramsgården. Nämligen genom Tegengrensällskapet, som kommer att ha Byggmästar som litterär gäst på deras höstmöte den 19 november.

Marja-Lena Södergård, som är sekreterare och ord-

förande för litteraturutskottet i Tegengrensällskapet säger att de är glada att få samarbeta med en författare på Abramsgården.

–Vi försöker uppehålla saker som Tegengren själv höll på med. Vissa saker återkommer än i dag. Till exempel frågan om skarven. Tegengren höll själv noga koll på vilka fåglar som rörde sig i hans omgivning. Han har bland annat skrivit

att skarven setts, men att den då bara flög förbi, säger Södergård.

Fåglar är ett av ämnena som kommer att diskuteras på Tegengrensällskapets höstmöte i och med att ornitologiutskottet ska ge ut en ny fågelbok.

Förutom det här kommer man även att se på bidrag till en dikttävling som sällskapet ordnade tidigare under hösten.

–Det korta kärnfulla är en utmaning. Jag sätter själv tröskeln väldigt högt för att skriva kort. Jag är gammal fridrottare, det ska vara explosivt och kort. Jag beundrar maratonlöpare.

Södergård tror att det korta skrivandet är ett bra sätt för unga att bearbeta känslor.

–Det är många unga som lider av klimatångest i dag, när vår generation hade kriget eller atombombshotet i ryggen. Genom att skriva dikter och musik kan man bearbeta såna här känslor. Det finns något magiskt med att uttrycka sig i text och dikt, säger Södergård.

TEXT & FOTO:
FELIX RANTSCHUKOFF



OBO Bigband har 14 medlemmar men brukar ibland ta in extra talanger för mera krävande spelningar.



Sångarna har sin egen stil, men kompletterar varandra ändå.

FOTO: CARL-ANTON KARLSSON



Bandet satsar allt mera på sin image.

FOTO: CARL-ANTON KARLSSON

Nu vill OBO Bigband kombinera musik och dans

Efter att ha genomgått en förändringsprocess för att skapa en tydligare profil av sig har OBO Bigband börjat pröva på nya saker.

Musikstilen har varierat genom åren och bandet har spelat det de själva tycker om. Men i och med förändringen har såväl utseendet och stilen ändrat. Dessutom försöker de vara allt mera synliga på grund av en större efterfrågan.

– Tidigare har vi bara spelat där vi fått spela. Stämningen i bandet har blivit mera positiv i och med att vi har satsat. Vi har byggt upp en vi-anda, alla är aktiva och det är sällan någon missar en övning, säger Johanna Peth, som spelar alt-saxofon.

OBO Bigband har varit aktiv i närmare 20 år. Bandet uppstod ur askan från Oravais Blåsorkester, så på sätt och vis har själen i bandet levt i närmare 50 år. OBO Bigband har 14 medlemmar. Men ensemblen brukar även temporärt expandera.

Göran Backman, som spelar trombon i bandet, säger att vissa mera speciella shower kräver specialtalanger. Men man behöver också såna som kan spela 40 låtar på raken.

– Mest utmanande är det om man är trumpetist, det är tungt att spela länge helt fysiskt, säger Backman.

Termen "bigband" kan lätt kopplas ihop med legendariska jazzmusiker som Duke

” Vi har länge fantiserat om att kombinera dans och sång, men vi har inte vetat på vilket sätt. ”

Ellington, men bigband har utvecklats till något helt annat för OBO Bigband.

– Det är lite folk som lyssnar som lyssnar på bigbandsjazz. Vi tänker mera på vad folk och vi själva vill lyssna på. Vi sätter vår egen touch på det. Det är tack vare vår kapellmästare Alf Mylläri, Österbottens "Mr. Jazz", som vi hittat vår grej. Han arrangerar alla våra låtar, säger Backman.

Om Backman och Peth ska dra sig till minne en speciell låt de uppträtt med så säger de i kör att "A time for us" var unik.

– Det var lite så där Romeo och Julia-romantiskt. Men sånt som är skrivet för en symfoniorkester är svårare. Det är lättare att bygga på enklare låtar, säger Backman.

– Vi har även spelat modernare låtar som "All about the base", men vi sätter rytmiken och klangfärgen så att den blir vår egen, säger Peth.

I slutet av oktober fick OBO Bigband prova på något de drömt om länge. Nämligen att kombinera dans och musik. De ordnade sin första unika dansspelning, "Let's Dance and Dine", på restaurang Strampen i Vasa. Där spelade bandet och som övrig underhållning var det tävlingsdansare som uppvisade allt från vals till rumba.

– Vi har länge fantiserat om att kombinera dans och sång, men vi har inte vetat på vilket sätt. Miljön var super, både festlig och stilig, ett perfekt koncept, säger Peth.

Nästa år blir det ännu mera fart och fläng, då är det nämligen prick 50 år sedan Oravais blåsorkester bildades och 20 år sedan OBO Bigband föddes.

– Vi ska nog hitta på något för att fira det. Men vad det blir, det får vi se, säger Backman.

TEXT & FOTO:
FELIX RANTSCHUKOFF



Göran Backman spelat trombon och Johanna Peth spelar altsaxofon i OBO Bigband.



Bandet spelar allt från jazz till modernare låtar i bigband-tapping. FOTO: CARL-ANTON KARLSSON



Det är lättare att spela en enkel låt i ett stort band, säger Backman FOTO: CARL-ANTON KARLSSON



Sara Backmans mormor lärde henne sticka då Backman var 9 år.

Sara Backman utmanar sig själv med stickning

3592 är antalet öppnare från dryckesburkar som krävdes för att Sara Backman i Vörå skulle få färdigt sin egen designade klänning.

–Jag har alltid gillat att utmana mig själv kreativt och se om jag klarar av att tillverka vissa saker, säger Backman.

Klänningen, som hänger som ett minne i farstun hemma i Vörå, bar hon för några år sedan när hennes sambo firade 40 år. Det var ingen enkel historia att bära. Klän-

ningen ställde vissa krav.

–I och med att materialet är styvt så gick det inte att sitta med klänningen, så jag fick stå hela kvällen, skrattar Backman.

För att öppnarna skulle hålla ihop fäste Backman dem med hjälp av garn. Garn är något som hon håller kärt.

Hennes mormor Alice Sandelin i Koskö i Korsholm lärde henne konsten att sticka sockor när hon var 9 år. Stickning är Backmans hobby i dag.

–Jag tycker det är fint att kunna ge vidare den kunskap jag fått av henne.

Precis som med klän-

ningen har Backman börjat utmana sig själv, hon stickar allt mera avancerade sockor.

–Det började egentligen med att jag ville testa om jag kunde sticka en socka med godissorten ”engelsk lakrits” som motiv. Jag är en perfektionist när det kommer till handarbete och kan börja om helt från början om jag inte känner mig nöjd.

Hon blev nöjd med sockan till sist. Och fler sockor skulle det bli. Som ett bevis ligger ett kompendium på bordet hemma i Vörå. Kompendiet

innehåller bilder på olika motiv som Backman stickat. Harley Davidsson, Dumle, Coca-cola och flera kända märken har förevigats som motiv på yllesockor.

–Efter att jag stickat motivet med engelsk lakrits så spred sig sockorna till min familj och släkt. Mina barn har bland annat pätkis och minions (figurer från en film) på sina sockor. Min sambo har ett par med dödskallar.

Alla mönster har Backman designat själva. Hon har lärt sig flera tips och tricks på vägen.

Vad är det svåraste du stickat?

–Kanske snögubben från filmen Frozen. Det var svårt att få med hela figurerna på så få maskor.

Hittills har Backman enbart stickat för nära och kära.

–Men det är klart, om någon frågar så försöker jag sticka det motiv som de önskar.

Stickar du vanliga yllesockor?

–Nä, den delen sköter mamma och mommo om.

TEXT & FOTO:

JONNY HUGGARE SMEDS



Sara Backman har stickat sockor med flera olika motiv bland annat med dödskallar



Ishockeylaget Vasa Sport och godissorten Pätkis är förevigade på två par sockor



En annan godissort som blivit motiv för Sara Backmans stickande är Dumle.



Klänningens material är styvt vilket gjorde att Backman inte kunde sitta under sambons fest då hon var klänningen. Nuförtiden hänger den i farstun som ett minne.



Joel Helsing, Simon Tuomela och Kasper Mantere vevar upp älgkalven från fältet.

Jagande barn: ”Roligt

En frostig novembermiddag går tre barn och två vuxna över ett fält i Vörå. Bland alla jordkullar ser man en som ser större ut. Det visar sig vara en älgkalv som ligger på åkern.

TEXT & FOTO: FELIX RANTSCHUKOFF

För att flytta på älgkalven har de med sig en motordriven vagn försedd med larvfötter som de enkelt manövrerar på den grova terrängen.

Barnen, Simon Tuomela, Joel Helsing och Kasper Mantere, är fulla av iver inför deras uppgift; att vin-

scha upp älgen på flaket.

Sagt och gjort, med hjälp av en metallvajer runt älgkalven kan Mantere veva upp älgkalven. Efter det tar sällskapet vagnen tillbaka till bilen, kör den upp på släpvagnen, och sätter sig i bilen.

– Jag tycker om att skjuta på fritiden. Snart ska jag också få åka på skjutkurs, det blir roligt, säger Mantere.

– Jag har varit med och jagat sedan jag var 3 år gammal, både min pappa och min farfar är jägare, säger Tuomela.



2. Med maskinen kan de lyfta dagens fångst lätt.



Efteråt bar det av till jaktuset.



Joel Helsing säger att man lär sig mycket av att jaga.

att röra sig i naturen”

Efter en kort färd genom Vörå centrum kommer jägarna fram till jaktstugan. Där släpper de ner älgkalven från släpet och för den in till jakthusets slaktrum där man ska ta tillvara på älgkalven.
– Jag har inte en enda i min

”Efter att man varit ute så känner man sig så avslappnad. Sedan får man gå i bastun.”

släkt som jagar. Men Emil Brors rekommenderade att jag skulle börja. Det var bra rekommenderat om vi säger så, säger Helsing. Simon, Joel och Kasper

tycker alla att det är häftigt då någon får skjuta en älg. Men det är inte det enda viktiga med jakten poängterar de alla.

– Det är roligt då man får smyga, sedan när någon drar bössan blir det riktigt spännande. Efter att man varit

ute så känner man sig så avslappnad. Sedan får man gå i bastun, säger Helsing.

– Man lär sig så mycket om växter, djur och natur. Man får motion och vara utomhus, säger Mantere.

Det är nästan inga av pojnkarnas vänner som jagar.

Den vanliga reaktionen när de berättar om jakt är ett ryck på axlarna och ett “bra”. Jakt är något som kräver stort tålamod, men det är mycket belönande.

– Jag rekommenderar varmt att testa på, säger Mantere.



Syskonen Jenny Julin och Anna Nordmyr jobbar tillsammans och bor nära varandra. – Vi har en speciell situation, säger de.

Systrarna vill skapa välmående

Systrarna Anna Nordmyr och Jenny Julin, från Vörå, brinner för att skapa välmående och lönsamma arbetsplatser. Tillsammans driver de en egen avdelning inom huvudföretaget Yourcoach.

– Twosisters är en egen gren inom Yourcoach. Vi grundade Twosisters Consulta-

tion för att skilja på våra tjänster. Yourcoach fokuserar på det fysiska, och sociala medan Twosister fokuserar på det psykiska. Vi har alltid velat vara heltäckande inom friskvårdsområdet, säger Nordmyr, som grundade Yourcoach med sin man Johan Nordmyr 2009.

De har sett ett ökat behov av välmåendetjänster bland företag i nejen. Utbrändhet och stress är ett problem som syskonen vill hjälpa till att tackla och förebygga.

Twosisters erbjuder bland

annat handledningar, workshoppa, mental träning och föreläsningar om hur man kan förbättra välmåendet på en arbetsplats.

– Vi kan komma in på en arbetsplats, som genomgår stora förändringar, och behöver stöd och hjälp för att ta sig igenom, säger Julin.

– Eller om stämningen är dålig på arbetsplatsen, då kan vi också komma in och hjälpa, säger Nordmyr.

Men tyvärr har problemen ofta eskalerat långt inom företagen innan de tar kontakt

med Twosisters. Systrarna önskar att fler och fler skulle förstå vikten av förebyggande arbete.

– Det är mycket lättare att förebygga problem än att komma åt eskalerade problem. I praktiken är vi tyvärr ofta brandsläckare i dag. Att satsa på välmående som företagare ökar lönsamheten på lång sikt, säger syskonen.

Twosisters kan också hjälpa arbetstagare som blivit utbrända och behöver stöd och hjälp att komma ut i arbetslivet igen.

– Vi kan hjälpa att lägga upp hållbara rutiner så att arbetstagaren inte blir utbränd igen, säger Nordmyr.

Viktigt att komma ihåg att utbrändhet aldrig beror enbart på arbetet. Det är viktigt att se över helheten. Balansen mellan vad som ger och tar energi måste vara i balans för att människan ska må bra, säger syskonen.

– I dag har många tyvärr ett stort behov av att jäm-

” Vi kan komma in på en arbetsplats, som genomgår stora förändringar, och behöver stöd och hjälp för att ta sig igenom.”

Ett bra tips är gemensam lägga upp policyn på arbetsplatsen om hur man till exempel ska förhålla sig till, säger Nordmyr.

Hur mår ni själva på er arbetsplats?

Frågan möts av skratt, men mellan raderna är svaret klart: syskon trivs tillsammans och brinner för det de arbetar med.

– Vi har en väldigt speciell situation. Vi är syskon som jobbar tillsammans, men vi bor också bredvid varandra och turas om att hand om varandras barn. Vi tvingas vara väldigt ärliga mot varandra och dra gränser vad vi pratar om på fritiden och när vi är på arbetet, säger Julin.

– Vi kan nog ryka ihop, men vi förstår båda vikten av att reda upp saker och ting, säger Nordmyr.

– ... annars skulle det inte fungera, säger Julin och skrattar.

TEXT & FOTO: JONNY HUGGARE SMEDS

föra oss med varandra på sociala medier. Det som visas på sociala medier är ofta glansbilder, men det fattar inte våra hjärnor, vilket kan skapa en stress, säger Julin.

När det kommer till utbrändhet och stress vilar det stora ansvaret på individen. Det är han eller hon som själv väljer om man läser e-post eller svarar i telefon utanför arbetstid.

– Var och en sätter själv sin egen ribba på vad man klarar av innan det blir för mycket.

Välkommen på Julöppning till VÖRÅ HEMSLÖJD

Vöråvägen 16 i Vörå fred. 22.11 kl. 10-17

Vi bjuder på risgrönsgrot och fruktsoppa, kaffe med pepparkaka

HELINGS MÅLERI AB

SANDBLÄSTRING & MÅLERIARBETEN

- LASTBILAR & SLÄPVAGNAR
- PÅBYGGNADER
- METALLKONSTRUKTIONER
- BILAR M.M.

TFN: 050 3226594
SEBASTIAN HELSING, VÖRÅ

EL-KURT

Elinstallationer
Sähköasennuksia

Kurt Lassus 050 514 6284

TOM'S ALLT I ALLO

VTT-Certifikat

www.tomsalltiallo.nu
050 525 7216

JOHANS BYGG

Nybyggen och renoveringar

Johan Bertils
tfn 050-590 1861

Välkomna på öppet hus till läkarcentral Promedis enhet i Vörå!

Torsdag 14.11 kl 10-12

Vi tar emot hösten med att bjuda på kaffe och bulle, gratis mätning av blodtryck och hemoglobin. Samtidigt har ni möjlighet att bekanta er med de tjänster vi erbjuder inom företagshälsovården och till privatpersoner.

Varmt välkomna! Läkavägen 3 (Vörå hälsovårdscentral)

promedi

Här är luciakandidaterna i Oravais



1. Livia Nilsson



2. Frida Ingman



3. Ellen Nygård



4. Hanna Norrgård



5. Linn Wester



6. Jenna Nystedt

Så här röstar man på sin luciakandidat:

I ABC och ST1 i Oravais samt Amalia finns röstningslådor. Hit kan du föra röstningsblanketten och kostnaden för rösten.

Kröningen för Lucia hålls i Oravais kyrka fredagen den 13.12 kl.18.30. Kör för alla

och Oravais manskör kommer att medverka Christian Heikius uppträder.

En röst kostar 2 euro. Sista röstningsdag är den 30 november.

Kupongen skickas till:
Birgitta Backman
Östbergsgränd 4, 66800 Oravais
Arrangör: FRK, Oravais avdelning

1. Namn: Livia Nilsson

Ålder: 14

Bor: Oravais.

Familj: Mamma Sara och pappa Magnus, syskonen Elli och Noel.

Intressen: Fotboll och musik.

Lucia för mig: Att få vara tillsammans.

Bästa luciaminne: Att få se på då hon går fram. Det är något rent med Lucia.

Betyg i musik: 9

2. Namn: Frida Ingman

Ålder: 14

Bor: Oravais

Familj: Mamma Inga-Britt och pappa Mats, syskonen Fanny och Ted.

Intressen: Fotboll, musik, sång och piano.

Lucia för mig: Det betyder mycket för mig, det är kul att få vara med och sjunga.

Bästa luciaminne: Jag kommer ihåg lucia på sjätte klass. Hela klassen hade planerat bra.

Betyg i musik: 9

3. Namn: Ellen Nygård

Ålder: 14

Bor: Oravais

Familj: Mamma Anna och styvpappa Kenneth, syskonen Edward och Lovis.

Intressen: Innebandy, musik, gymnastik och huslig ekonomi.

Lucia för mig: Kyrka, ljus, glädje och sång.

Bästa luciaminne: I lågstadiet fick vi hålla ett program för publiken när det var lucia.

Betyg i musik: 9

4. Namn: Hanna Norrgård

Ålder: 14

Bor: Oravais

Familj: Mamma Anneli och pappa Jan-Erik, syskonet Erica.

Intressen: Innebandy, sång och piano.

Lucia för mig: Jag ville alltid bli lucia, jag tycker det är fint.

Bästa luciaminne: Då jag var lucia på sjätte klass.

Betyg i musik: 9

5. Namn: Linn Wester

Ålder: Pensala

Bor: 14

Familj: Mamma Charlotte Höglund och pappa Staffan Wester.

Intressen: Innebandy.

Lucia för mig: Ljus, något fint, en mysig högtid och tradition.

Bästa luciaminne: Då vi var i kyrkan i fjol och såg på lucia från gymnasiet. Hon sjöng bra och starkt.

Betyg i musik: 8

6. Namn: Jenna Nystedt

Ålder: 15

Bor: Oravais

Familj: Mamma Annika Nystedt och pappa Keijo Lehto.

Intressen: Musik som hobby, umgås med kompisar. Att ta det lugnt.

Lucia för mig: Jul, roligt och en trevlig grej. Det är fint i kyrkan och det är trevligt att se på.

Bästa luciaminne: Då jag var lucia i lågstadiet.

Betyg i musik: 9

Jag röstar på kandidat nummer:

En röst kostar 2 euro
Sista röstningsdag är
den 30 november.

Kupongen skickas till:
Birgitta Backman
Östbergsgränd 4, 66800 Oravais
Arrangör: FRK, Oravais avdelning



Konstsnöspåret öppnat – Tekolumilatu avattu

• På lördag 9.11.2019 öppnade konstsnöspåret vid Vörå skidcentrum. Vi har pratat med anläggningsskötare Anders Wikström som säger att det genast från lördag när det öppnades var mycket folk och det fortsatte hela helgen.

När Kommunbladet besökte spåret på måndag berömdes hur bra spåret är och att det är bra att det görs ett spår. En av besökarna sa att i helgen hade han träffat folk från Jakobstad-Nykarlebytrakten och Närpes, så det är populärt.

Enligt idrottsgymnasiets lärare/tränare Mikael Bäck är många elever i idrottsgymnasiets flitiga användare av konstsnöspåret. För skidåkarna är det speciellt bra men även för andra ger det en mångsidig träning.

– Den snö som föll i helgen tycker kanske vi som skottat våra gårdsplaner och vägar att det var mycket snö men det tar ännu länge innan spår kan dras på natursnö.

Spåret är avgiftsbelagt och biljetter säljs av K-Market Vörå, Vöråvägen 6 B, öppet måndag-lördag kl. 8–21 och söndagar kl. 12–18. ENDAST KORTBETALNING!

Priser: Dagskort 10 euro, säsongskort 50 euro och familjekort 130 euro.

• Vöyrin hiihtokeskuksen tekolumilatu avattiin lauan-

taina 9.11.2019. Hiihtokeskuk- sen hoitaja Anders Wikström kertoi, että heti ladun avauduttua lauantaina paikalla oli runsaasti väkeä ja sama tahti jatkui koko viikonlopun. Maanantaina Kommunbladetin käydessä ladulla saatiin kuulla kehuja ladun hyvästä kunnosta ja ylipäättään siitä, että latu on tehty. Yksi hiihtäjästä kertoi tavanneensa ladulla viikonloppuna väkeä Pietarsaaren-Uudenkaarlepyyn seudulta ja Närpiöstä, joten latu on todella suosittu.

Urheilulukion opettajan/valmentajan Mikael Bäckin mukaan monet urheilulukion opiskelijat käyttävät ahkerasti tekolumilata. Hiihtäjille se on tietenkin erityisen hyvä mutta tarjoaa muillekin monipuolista harjoittelua.

– Me, jotka olemme tehneet viikonlopun lumisateiden jälkeen lumitöitä piholla ja teillä, ehkä pidämme satanutta lumimäärää runsaana, mutta kestää vielä kauan ennen kuin laturia pääsee tekemään luonnonlumille.

Latu on maksullinen ja lippuja myy K-market Vöyri, Vöyrintie 6 B, avoinna maanantai-lauantai klo. 18–21 ja sunnuntaisin klo 12–18. VAIN KORTTIMAKSU!

Hinnat: Päivälippu 10 euroa, kausikortti 50 euroa ja perhekortti 130 euroa.



Lokalhistoriska böcker från Vörå



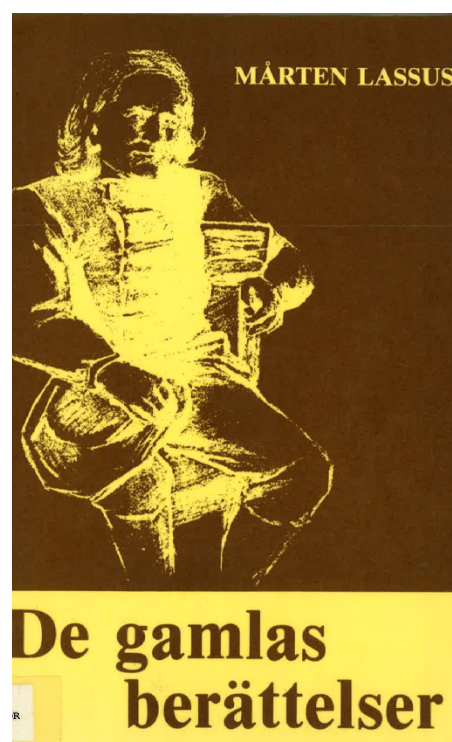
Människor och arbete i österbottnisk skärgård

• Mikael Herrgård och Maj-Britt Höglund (1980)

Boken gör nedslag i en rad österbottniska skärgårdssamhällen från Eskilsö i söder till Tankar i norr, däribland Mickelsörarna och Österö.

Som namnet säger är vardagen och livnäringen för människorna i fokus, och det är intressant att se och jämföra hur mycket, eller lite som ändrats på 40 år.

Såväl fiskeriet som pälsnäringen och även båtbyggandet har väl minskat betydligt, och en del öar utan vägförbindelse är numera obebodda, men ändå tycks mycket vara sig likt.



De gamlas berättelser av Märten Lassus

• Utgiven av Vörå släkt- och hembygdsforskare r.f. 1985

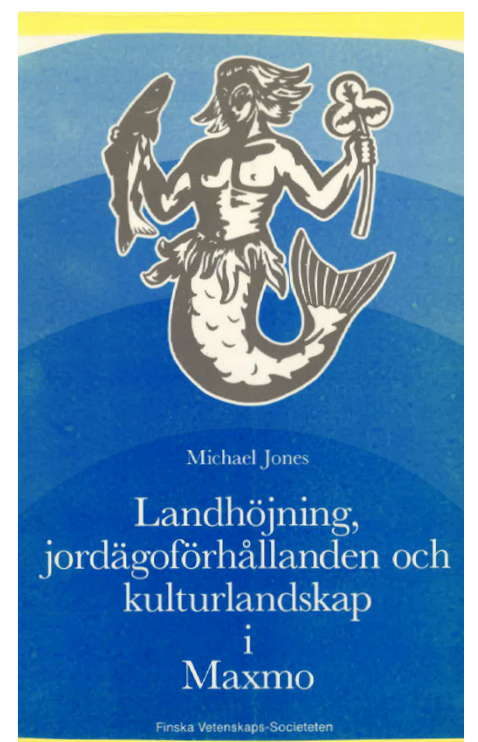
Häradsdomaren Märten Lassus (1802-1875) var en mångsidig man. Han var bonde i Karvat, konstnär, kyrkomålare, förgyllare, träsnidare m.m. Bl.a. fattiggubben vid Vörå kyrka är hans verk. De gamlas berättelser är titeln på ett anteckningshäfte som Lassus lämnade till kyrkoherden i Vörå 1852. Anteckningarna innehåller en traditionsuppteckning, som Lassus gjort då han som nämndeman under tingsförhandlingarna träffade minnesgoda äldre personer från Vörå, Oravais och Maxmo.



Oxkangar – strändernas by

• Utgiven av hembygdsforskargruppen i Oxkangar 2008.

I boken har hembygdsforskargruppen beskrivit byns historia under de senaste 150 åren. Man kan ta del av byns utveckling och förändring. Man kan t.ex. läsa om jordbruket, skolan och skärgårdslivet. Den innehåller också berättelser om personer som påverkat byns liv. I boken finns också mycket bildmaterial.



Landhöjning, jordägoförhållanden och kulturlandskap i Maxmo

• Michael Jones, 1987

Författaren, en engelsman som vistats mycket i Norden, har här skrivit en bok om hur människorna genom tiderna anpassat sig till den landhöjning som är så påtaglig i våra trakter. Här finns bl.a. kartor och protokoll som visar utvecklingen från ca 1700-talet och fram till 1970-talet.

Boken är en svensk översättning av en del av författarens doktorsavhandling.

Böckerna finns att lånas på biblioteket.



Digital handledning kan man få på biblioteken i Vörå i november.

Det händer på biblioteken i Vörå under november

● Onsdag 13.11 kl. 18 besöker Ellen Andersson Vörå huvudbibliotek för att berätta om sin bok Fake it til you make it. Kaffeservering.

Onsdag 27.11 kl. 18 blir det julsagostund med Musmamman på Oravais bibliotek.

Evenemangen är gratis. Välkommen!

Passa på och låna böcker och få stämpel i lånepasset, kanske det är du som vinner fyra biljetter till PowerPark!

DIGIOHJAUS

Tarvitsetko apua älypuhelimesi tai tablettisi kanssa? Haluatko päästä paremmin sisään internetin ihmeelliseen maailmaan? Tule henkilökohtaiseen ohjaustuokioon! Pyrimme yhdessä ratkaisemaan sinun ongelmiasi digitaalisen maailman viidakossa. Voin opastaa sinua esimerkiksi:

- Kelan ja verottajan nettisivujen kanssa
- Omakannan kanssa
- Ajanvarauksissa ja lippujen hankkimisessa
- E-kirjojen, e-äänikirjojen ja e-lehtien kanssa
- Löytämään kirjavinkkejä



Musmamman håller julsagostund på Oravais bibliotek onsdagen den 27.11.

netissä

Autan sinua mielelläni myös Celian palveluiden kanssa.

Maksamaan kirjasto, keskiviikko 20.11.2019 klo 13-15:30
Vöyrin pääkirjasto, keskiviikko 20.11.2019 klo 16-19
Tervetuloa!

DIGITAL HANDLEDNING
Behöver du hjälp med din

smarttelefon eller surfplatta? Tycker du att det är svårt att navigera på nätet? Jag erbjuder dig personlig handledning och vi försöker tillsammans lösa dina problem i denna djungel av digitala tjänster.

Vi kan till exempel:
Bekanta oss med FPA:s och skatteförvaltningens sidor
Bekanta oss med Mina

Kanta-sidorna

Lära oss att boka tid och biljetter på nätet

Lära oss att läsa e-böcker, e-ljudböcker och e-tidningar
Lära oss att hitta lästips på nätet

Jag hjälper dig också gärna med Celias tjänster.

Maxmo bibliotek, Onsdag 20.11.2019 kl. 13-15:30
Vörå huvudbibliotek, Onsdag 20.11.2019 kl. 16-19.

Mamma Mu och kråkan firar jul i Tegengrenskolan

● Måndag 9.12 kommer Mamma Mu och kråkan kommer till Vörå. I år bjuder paret på den härliga berättelsen om hur man firar Lucia och jul.

En rolig, stämningsfull och musikalisk pjäs som handlar om det omaka paret – varandras bästa vänner – och deras julbestyr.

Föreställningen riktar sig till 2-8-åringar och deras familjer. Längd: cirka 35-40 min. Biljetter kan förhandsbokas via www.estrاد.fi/barnsestrad/butik/. Arrangör är Barnens estrad i samarbete med Vörå kommuns fritidskansli.



VÖRÅ
ELSERVICE AB
VÖYRIN
SÄÄKKÖHUOLTO OY

MÅRTEN HELSING
050 - 524 1976
VORA.ELSERVICE@GMAIL.COM

SLAM-BRUNNS-TÖMNING
LIKAKAIVON TYHJENNYS
STORLUNDS TRANSPORT
☎ 0400 482 783

Ab Nordqvist-Trans Oy
✓ Sopkärlsförsäljning Allehanda Transporter

AUKTORISERAD SKROT MOTTAGNINGSPUNKT
✓ Skrotningssintyg ✓ Wc, Barack, Container uthyrning

(06)3837 568 **VÖRÅ** 0500 365 361

GRAVSTENAR AV ERKÄND KVALITET

från **KIVILÄHDE** KAIVIN KIVI +1989

Hämta redan idag en kostnadsfri katalog från vår byrå.

Bevärt offert, det lönar sig!

Vörå Begravningsbyrå Vörå, Oravais, Maxmo
Stefan och Ann-Sofie Lindgård, Vöråvägen 23, VÖRÅ
Tel. 040-659 3335 www.begravningsbyra.fi

NU BYGGS MALMBY I ORAVAIS!

- NATURSKÖNT OCH CENTRALT MED NÄRHET TILL BL.A. MOTIONSPÅR, DAGIS, SKOLA OCH BUTIKER
- PARHUS (87M² MED INREDNINGSBAR VIND) OCH RADHUS (61,5 M²)
- VÄLJ MELLAN STANDARD ELLER EKOLOGISKT ALTERNATIV
- FÖR MER INFO: STORLUND.FI/MALMBY ELLER 050 345 2656 (STAFFAN)

H-E STORLUND
BYGGTJÄNST - RAKENNUSPALVELU
VÖRÅ | STORLUND.FI | 050-345 2656

På Världsdabetesdagen 14.11
blodsocker- och blodtrycksmätning på Vörå apotek kl. 10-16

- utlottning av blodsockermätare och blodtrycksmätare
- smakprov och erbjudanden

VÄLKOMMEN!

Maailman diabetespäivänä 14.11
verensokeri- ja verenpainemittaus Vöyrin apteekissa klo 10-16

- arpajaisvoittona verensokeri- ja verenpainemittari
- maistiaisja ja tarjouksia

TERVETULOA!

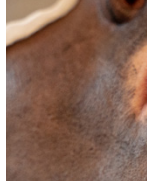
VÖRÅ APOTEK VÖYRIN APTEEKKI Världsdabetesdagen

Vöråv./Vöyrintie 5, tel./puh. 06-384 3800

Läsartävling

Var finns bilden?

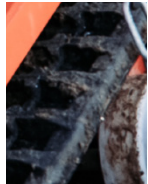
I läsartävlingen gäller det att hitta bilderna i Kommunbladet. Skriv ner de rätta svaren, din adress och ditt telefonnummer och skicka in svaret till **Kommunbladet, PB 52, 65101 Vasa**. Märk kuvertet "Läsartävling". Svaren behöver vi ha senast den **27 november**. Bland alla korrekta svar utlottas ett **presentkort** värt 20 euro. Lycka till!



sidan _____



sidan _____



sidan _____



sidan _____

Namn: _____

Adress: _____

Telefon: _____

• **Rätt svar:** I förra läsartävlingen gällde det att hitta bilderna på sidorna 1, 14, 5 och 18.

Födda



Victoria Thors och Robin Andersson från Kimo fick den 26.07.2019 en flicka. Hon var 49 cm lång och vägde 3450 gram. Flickan fick namnet Elise Andersson.



Madeleine Sjöbacka och Lukas Sjöberg i Vörå fick en pojke den 08.09.2019. Maison Sjöberg vägde vid födseln: 5320 gram och var 54 cm lång.



Tyra Aria Lea Andersdotter var 50,5cm lång och 4010 g tung då hon kom till världen fredagen den 19.7.2019. Tuvali 2 år och Tindra 3 år är stolta storasysstrar. Christel Johansson Blomqvist och Anders Blomqvist bor med sin familj i Karvsor.

Vörå församling

DÖPTA

• Blomqvist Tyra Aria Lea Andersdotter, född 19.07.2019

VIGDA

• Leea Liisa Inkeri Kaakinen och Kjell Fredrik Ohls, båda från Vörå församling, vigdes i Replot kyrka 05.10.2019

DÖDA

• Österlund Warren William, avled 07.09.2019, 95 år Bengs Karl Magnus, avled 14.09.2019, 41 år Engström Evi Irene, avled 17.09.2019,

88 år Friman Börje Olof, avled 17.09.2019, 87 år Jässis Anna Solveig, avled 18.09.2019, 90 år Kullas Bertel Hilding, avled 18.09.2019, 75 år Ylirinne Eila Marjatta, kuoli 21.09.2019, 86 vuotta Söderström Astrid Ann-Maj, avled 27.09.2019, 83 år Granfors Rut Anni Katarina, avled 29.09.2019, 98 år Simons Gurli Elvira, avled 01.10.2019, 95 år Nyberg Clary Margareta, avled 03.10.2019, 73 år Nyman Ralf Henry, avled 09.10.2019, 63 år



Femåriga Ronja Renlund i Oravais prickade rätt denna gång i vår läsartävling.

Ronja tar hand om djuren hemma

• Den här gången var det femåriga Ronja Rehlund från Oravais som lyckades pricka in alla rätt i läsartävlingen. Till vardags håller Renlund till på daghemmet Tallkotten.

– Då jag får bestämma själv vad jag gör på daghemmet gör jag lite av varje. Jag brukar bland annat leka i ba-

lansbanan eller klättra i klätteställningen, säger hon.

Hemma är hon upptagen med att ta hand om familjens djur som består av hundarna Ior och Hertta, katten Äijä, kaninen Mango, fyra hamstrar, nio höns och en tupp. Kaninen Mango är den nyaste familjemedlemmen.

Planen är att hon ska börja hoppa med kaninen, men innan dess behöver Mango vänja sig med sitt nya hem. Han är nämligen en rutinerad hoppkaninen som fått ett nytt hem hemma hos familjen Renlund.

När hon inte tar hand om djuren så leker hon gärna med sina syskon Eetu och

Tuulia. Helst leker hon med sina "Schleich"-leksakerfigurer. Hon har en favoritfigur.

– Jag tycker om enhörningar. Jag tycker dom är fina, säger hon.

Ronja Renlund vann ett presentkort till Vörå blomstertjänst.

TEXT & FOTO
JONNU HUGGARE SMEDS

Vörå-Oravais-Maxmo Cancerklubb

• Ett ödmjukt och varmt tack till dirigenten Pernilla Nilsson-Wik, damkören Aquarelle och deras komband för en underbar konsert i Hellnäs Uf lokal 2.11 till förmån för cancerklubbens verksamhet.

Ett varmt tack till våra sponsorer, som gav oss fina vinster till vårt lotteri och förnödenheter till kaffeserveringen. Ett varmt tack

också till Oravais Manskör, som överraskade oss med att meddela att de också kommer att stöda vår verksamhet.

Julbord på Restaurang HEJM i Vasa lördag 14.12 kl. 19.00

Vi bjuder i år våra medlemmar till den nya restaurangen vid Fiskstranden i Vasa. Cancerklubben ordnar gratis busstransport.

På julbordet finns traditionella förrätter såsom sill, strömming, gravad fisk, kött och olika röror.

Klassiska varmrätter, skinkan är ekologisk och kommer från Skogsjö gård.

Efterrätten består av olika kakor, mousser, pudding, pepparkakor och julgodis.

Julbordet kostar 50 euro/person.

Vi har också bokat Lot-

laxpojkarna Rolle och Steffi, som underhåller oss med musik och sköter om allsången.

Anmälningar tas emot av Tage Lundström tel.nr. 050-342 1251 vardagar kl. 17.00-19.00 senast 30.11. Meddela honom också var du stiger på bussen.

VÄLKOMMEN MED!

SIV SÄLL
ORDFÖRANDE

ORAVAI/ NYKARLEBY BEGRAVNINGSTJÄNST



BEGRAVNINGSBYRÅ

GRAVSTENAR och GRAVERINGAR

www.wentis.fi
Lars von Wendt, 0500 722 688

Badrums- och lägenhetsreivering samt inredningsplanering

A-bygg



VTT certifierad

Kakel-, parkett- badrums-, bastu- och lägenhetsreivering

Vi planerar och renoverar
Ditt hem precis som
Du vill ha det!

www.a-byggahlback.fi 0500-362422
a-bygg.u.ahlback@netikka.fi

KUSTENS
MÅLERI
& KAKEL

FRÅGA
OFFERT!

Simon Ingman 0500-969 460
Valde Östman 0500-107 307
kustens.maleri@gmail.com

RSW
Rakennuspalvelu • Byggtjänst
0400 357931
Sixten Wester rsw.byggtjanst@hotmail.com
Utför det mesta inom byggnads

Ljuset bästa vännen under hösten

● Kära läsare av Kommunbladet. I det här numret får ni läsa om allt från sockor, jakt och musik. Vi rör oss mot en allt kallare och framförallt mörkare period nu när julen börjar närma sig. Det är många som blir trötta av ljusets frånvaro, även jag inkluderad.

Enligt en sömnexpert jag intervjuat förr är det viktigaste att ge kroppen en rutin och signalera när det börjar vara dags att lägga sig. Motion och god kost är en bra grund, även fasta tider för att gå

att lägga sig. Men det är viktigt att ”kura skymningen”, som man säger. Tänd ett ljus, dimma ner lamporna och sätt igång brasan. Genom att göra det kvällsmysigt förstår även hjärnan när det är dags att hoppa på sömntåget. Dessutom hör det ju lite hösten till att göra det extra trivsamt där inne när det är kallt ute. Kanske att kura skymningen är en konst som vi glömt som vi bara behöver lära oss på nytt? Byt ut ljuset från telefonskärmen till en bok som reflekteras av ett varmt sken. An-

vänd fast tv:n som brasa, det finns långa videor på eld på nätet. Det har faktiskt samma effekt som en äkta brasa på oss enligt vissa forskare. Plus att det gör en extra filosofisk när mörkret kryper på.




Evenemang november-december Tapahtumat marras-joulukuu 2019

NOVEMBER - MARRASKUU

17.11 TEATERFÖRESTÄLLNINGEN/TEATTERIESITYS:

"Toner från en trimmad förgasare" 16-17.30 på Ärvasgården/Ärvasgårdennissa. Arr./Järj. Unga scenkompaniet, <http://ungascenkompaniet.fi>.

28.11 ÅRETS STORA JULKONSERT/VIODEN SUURI JOULUKONSERTTI 19.00:

på Norrvalla/Norrvallassa. Kristoffer Streng, Susann Sonntag, Philip Järvenpää, Helen Nyberg och Thomas Enroths orkester/Thomas Enrothin orkesteri.

29.11 JULÖPPNING/JOULUNAVAUS 18.00 i Maxmo centrum/Maksamaan keskustassa:

Arr./Järj. Kärklax Uf i samarbete med byns företag/ yhdessä kylän yritysten kanssa.

29.11 JULÖPPNING/JOULUNAVAUS 18.00 vid kungungården/kunnantalolla:

Jultal Tom Holtti, ringlekar, 4h delar ut lillajul granar till barnen, tomtemor och jultomtär/Joulupuhe Tom

Holtti, piirileikkejä, 4H jakaa lapsille pikkujoulukuusia, tonttumuori ja tonttuja. Arr./Järj. Vörrå Lions.

30.11 JULÖPPNING/JOULUNAVAUS 13.00 i Oravais centrum/Oravaisten keskustassa:

Glögg o pepparkakor, tomtetar, premiering av Årets Oravaisbo m.m / Glögiä ja piparkakkuja, joulupukki, Pal-kitaan vuoden Oravaislainen ym.. Arr./Järj. Oravais Lions.

DECEMBER-JOULUKUU

6.12 DE VACKRASTE JULSÅNGERNA (ruotsiksi):

13.30 i Maxmo kyrka/Maksamaan kirkossa. Maximuskören/Maximus-kuoro, dir./joht. Peter Sjöblom, Erica Nygård, J Sinisalo m.fl./ym.

7.12 JULMARKNAD/JOULUMARKKINAT 10-14 på Norrvalla/Norrvallassa:

Arr./Järj. Norrvalla folkhälsan sport, tfn/puh. 06- 383 1012

8.12 JULMARKNAD/JOULUMARKKINAT 11-15 vid Tottesunds herrgård/Tottesundin kartanolla:

Arr./Järj. Barnens Estrad i



Info: Arr./Järj. Maxmo hembygdsförening, www.klemets.fi.

8.12 JULKONSERT/JOULUKONSERTTI 18.00 i Oravais kyrka/Oravaisten kirkossa:

Oravais manskör, Aquarelle och/ja Kör för alla. Dirigenter/kuoronjohtajat: Emilia Kullbäck och/ja Pernilla Nilsson-Wik, piano: Peter Sjöblom.

9.12 TEATERFÖRESTÄLLNINGEN/TEATTERIESITYS:

"Mamma Mu och kråkan firar jul" 18.00 på Tegengrenskolan/Tegengrenskolanissa. Arr./Järj. Barnens Estrad i

samarbete med fritidskansli/ yhdessä vapaa-aikatoimisto

13.12 LUCIAMORGON/ LUCIA-AAMU 09.00 i Vörrå kyrka/Vöyrin kirkossa:

Arr. Tegengrenskolan och/ja Vörrå samgymnasium/Vöyrin yhteislukio

13.12 LUCIAKRÖNING/ LUCIA-NEIDON KRRUNAUUS 18.30:

I Oravais kyrka/Oravaisten kirkossa. Oravais manskör, Kör för alla, Emilia Kullbäck, K Streng, I Klemets. Servering i församlingscentret/Tarjoilua seurakuntatalossa.. Arr./Järj.

Vörrå församling i samarbete med Röda korsets lokalavdelning/Vöyrin seurakunta yhdessä Punaisen Ristin paikallisosaston kanssa.

13.12 LUCIAKVÄLL/LUCIA-ILTA i Kvimo/Kvimossa:

Luciatåget startar kl 18.30 från Kvimovägen 169 och avslutas i Kvimo byastuga. Glögg, pepparkakor och jul-sånger/ Lucia-kulkue lähtee klo 18.30 Kvimontie 169:stä ja kulkee Kvimon kylätuvalle saakka. Glögiä, piparkakkuja ja joululauluja. Arr./Järj. Vörrå församling i samarbete med Kvimo trivselgrupp.

14.12 KONSERT/KONSERTTI 19.00 i Vörrå kyrka/Vöyrin kirkossa:

Finlandia Order of Runeberg och/ja Helsingbykören, dir./joht. Frej Högdahl och/ja Anne Levlin. Fritt inträde/ilmainen sisäänpääsy.

15.12 GUDSTJÄNST MED DE VACKRASTE JULSÅNGERNA/KAUNEIMMAT JOULULAULUT 18.00 i Oravais kyrka/Oravaisten kirkossa:

J Sinisalo, K Streng, Sonja Biskop, sång/laulua, Stefan

Jansson, piano.

20.12 KAUNEIMMAT JOULULAULUT (suomeksi): 19.00 i Vörrå kyrka/Vöyrin kirkossa.

M Klemets, K Streng, m.fl./ym

21.12 DE VACKRASTE JULSÅNGERNA (ruotsiksi):

19.00 i Vörrå kyrka/Vöyrin kirkossa. S Erikson, M Klemets och/ja Vörrå kyrkokör.

22.12 JULFRID – konsert/ konsertti 20.00 i Oravais kyrka/Oravaisten kirkossa:

Margaretha Nordqvist och/ja Sångfoglarna, Mikael Österberg, bas/basso Karl-Johan Heikius och/ja Kevin Nordqvist, gitarr/kitara, Anna-Stina Strand, piano, Salla Niemi, violin/viulu, Pernilla Nilsson-Wik, oboe, Cecilia Nordqvist, orgel/urut, Hannes Sjöblom, cajón

Julafton/Jouluaatto 24.12:

14.00 Det glada julspelet Åsneexpressen uppförs i Oravais kyrka för hela familjen under ledning av Mikaela Malmsten-Ahlsved/Iloinen koko perheen joulunäytelmä Åsneexpressen Oravaisten kirkossa Mikaela Malmsten-Ahlsvedin johdolla.



Plåtslageri • Maskinfalsade plåttak
Fönsterplåt/Plåtlistor
Taksäkerhetsprodukter
Inplåtning av skorstenar
Skräddarydda lösningar enligt kundens behov

Lagervägen 9 A7, 65610 Korsholm • 050 572 1214 / 050 568 9549 • www.kmroofing.fi



BOKFÖRINGSBYRÅ
ORAVAIS FÖRETAGS SERVICE

Svårt att få debet och kredit att gå ihop?
Begär offert för 2019 nu!

Pålitlig bokföringsbyrå som hjälper Er med allt inom bokföring • löneuträkningar • fakturering • bolagsbildningar • m.m.

Ring Camilla på nr 040-5926 446 eller via e-post: oravaisfs@gmail.com



VETERINÄR/ELÄINLÄÄKÄRI

Satu Rajala,
smådjursmottagning/
pieneläinvastaanotto

Långforsvägen 83, Vörrå

Telefontid vardagar kl. 8-9 – Puh.aika arkisin klo 8-9

040-502 6022



Till din tjänst
BYAHJÄLP FINLAND AB
050 410 9905

Behöver du hjälp med olika sysslor hemma eller i företaget?

www.byahjalp.fi
byahjalp@byahjalp.fi
www.facebook.com/byahjalp



FÖNSTER DÖRRAR INGLASADE TERRASSER

Boka ett gratis planeringsbesök!
Ring 0400 340 093

EXELLENT
www.exellent.fi



- Falsade tak
- Inplåtning av skorstenar
- Rännor och taksäkerheter
- Fönsterbleck och plåtlistor

Oravais Plåtslageri
Jens Norrgård 050-592 4888

Vill du annonsera i Kommunbladet?
Kontakta maj-len.kuivamaki@hssmedia.fi.

KOMMUNBLADET

ONSDAGEN DEN 13 NOVEMBER 2019

NR 9 • ÅRGÅNG 34

Vi betjänar ditt företag lokalt!

Anna-Lena Holm, 010 256 3827

Jord- och skogsbruksärenden

Kristin Ehrström, 010 256 3868

Övriga företagsärenden

Andelsbank 

DET HÄNDER PÅ NORRVALLA

Lördag 7.12 kl. 10–14

► **Julmarknad** på Norrvalla

Söndag 8.12 kl. 11–13, 13.30–15.30

► **Julbord** i Elsas kök

Lördag 18.1

► **Dansfest med Tommys, Carisma och Ove & the Lydians**

17–19.1

► **Hälsohelg**

Lördag 25.1

► **Training & Wellness event**

24–26.1

► **Toughest training camp**

Ledd gymträning och vatten-jumpporna slutar vecka 50.

www.folkhalsan.fi/norrvalla

Avvikande öppettider: 5.12 stänger vi kl. 15, 6.12 stängt

Norrvalla
tfn 06 383 1012
norrvalla@folkhalsan.fi

 **folkhälsan**

Finlandia Cleaning Services

Behöver du lugn och ro i själen?
Välj höstens och lilla julens
STORSTÄDNINGAR från oss för
garanterad kvalitet!

FCS

050-5875306

← Vasa →

KaffiKåppin



Vöråvägen 5

050 4420 122

www.kaffikappin.fi

Välkommen in!

Indigo Music presenterar

Årets stora Julkonsert 2019

SUSANN SONNTAG
HELENE NYBERG
KRISTOFFER STRENG
PHILIP JÄRVENPÄÄ

Thomas Enroths Orkester

EXTRAFÖRESTÄLLNING!

To.28.11 Norrvalla Kl: 14.00

Förköp: Norrvalla, Netticket, Studioticket, 30,- inkl. service avgift, även biljetter vid dörren. Välkommen!

Komplett tillsammans

TVÅ PAR GLASÖGON TILL PRISET AV ETT
Det förmånligare paret bjuder vi på.

NU 12 MÅNADER RÄNTE- OCH KOSTNADSFRI BETALNINGSTID VIA RESURSBANK

Vöråvägen 5, Vörå Tel. 06 383 7333 Vi betjänar må-to 10-17 eller enligt överenskommelse - VÄLKOMNA!
Tidsbokning också på nätet - www.karitasoptik.fi

VALTRA SERVICE

- Däckförsäljning
- Traktorservice
- Biltvätt
- Reservdelar
- Oljor
- Bilservice
- Lastbilsservice
- Bränsleförmedling
- Industrimålfärg
- Lastbilsreservdelar

KH Fordonservice

Härmävägen 6 050 468 55 45 www.keskis.fi

FÅGELMAT!
Frön, nötter, talgkorvar m.m.
SOLROSFÖRÖ 20 kg

19,50€/sk

Olika värmebatteri, t.ex. OLJEFYLLT VÄRME-BATTERI 2000 W

49,00€

FISKARS

Fiskars SNÖREDSKAP

TIDUR för utomhusbruk

5,90€

JÄRN-RAUTA KULLA
Oravais, tfn 357 5800

VAPPO

Vapo PELLETS 500 kg

138,00€

SANDNINGSKROSS 20 kg

4,50€/sk

Du når oss som du själv vill

Vi i Vasa Andelsbank är här för dig. Du når oss personligen, per telefon eller med meddelanden. Tidsbokningar och telefonnummer hittar du på adressen op.fi/vasa

Andelsbank 