



Mäntyranta-Honkalan kyläyhdistys ry:n **Kylätiedote 4 / 2015**

Puheenjohtajan palsta

Itä-Muhoksen kyläpäivät heinäkuussa vetivät ennätysmäärän väkeä, kiitos siitä teille! Toivottu **Kylän syystori** pidetään **lauantaina 12.9. Mäntyrannalla klo 12–15**. Saimme mukaan Oulun Maa- ja kotitalousnaisten *Superruokaa Pohjolasta* -hankkeen puuhanaiset, joten päivän aikana saamme nähdä, mitä aarteita ympärillämme kasvaa. Aiheesta lisää tässä tiedotteessa.

Kevään tiedotteessa oli **kyläkysely**, johon toivomme vielä vastauksia. Kysymykset ovat:

1. Nimeä vähintään 3 asiaa/palvelua, mitkä pitäisi kyläلتämme löytyä lähitulevaisuudessa.
2. Mitä olisit itse valmis tekemään niiden saavuttamiseksi?
3. Tarvitaanko lisää kerhotoimintaa lapsille?
4. Mitä terveisiä haluaisit kertoa kyläyhdistyksellemme?

Kyselyn vastaukset voi palauttaa Syystorin palautelaatikkoon tai lähettää s-postiin:

v-phonkan(at)luukku.com tai **sirkka.tihinen1(at)gmail.com**

Syyskausi käynnistyi myös Mäntyrannan salissa, jonne voi varata salivuoroja (viikonloppuisin on vielä useita vapaita vuoroja) Muhoksen kunnasta: juha.pesonen(at)muhos.fi

Harrastusryhmät v. 2015–2016 Mäntyrannalla:

- Miesten lentopallo (vetäjä Janne Karhumaa), maanantai klo 20.00–21.30
- Oulujokiopiston jumppa, tiistai klo 18.30–20.00
- 4H-liikuntakerhot, keskiviikko klo 16.00–17.00 (4–6 lk) ja 17.00–18.00 (0–3 lk)
- MLL:n perhekahvila Kuperkeikka, perjantai klo 10.00–12.00

Muistathan, että lasten tulisi liikkua 2 tuntia päivässä, ja hyvää se tekisi aikuisillekin. Luonnossa liikkuminen vähentää myös stressiä, joten otetaan kuntorata kovaan käyttöön!



Sirkka

Mäntyranta-Honkalan kylän syystori lauantaina 12.9. klo 12.00–15.00 Mäntyrannan koulun piha-alueella:

- Superruokaa Pohjolasta -hanke: Maa- ja kotitalousnaisten infopiste, ruuanlaittovinkkejä ja sieninäyttely
- peräkonttikirppis ja syksyn satoa (ilmoittaudu puh. 040 526 5117, ei paikkamaksua)
- perennojen vaihtopiste: tuo tullessas ja vie mennessäs
- kädentaitoja: pajutöitä, kasvivärjättyjä lankoja ja neuleita
- koululaisilla on mahdollisuus kartuttaa luokkaretkivaroja
- lapsille talutusratsastusta, ongintaa ja kivien maalausta

Varaathan käteistä mukaan, sillä Mäntyranta-Honkalan kyläyhdistys myy tapahtuman aikana arpoja, grillimakkaraa, T-paitoja ym. ja buffetista saa herkkuja, mm. ternimaitovohveleita.

Kyläyhdistyksen kotisivut: www.ita-muhos.com

Lämpimästi tervetuloa!

Kaurasta kaaliin – muikusta mustikkaan - Pohjolan Superruuat lautasille

Voidaksemme nauttia superruokaa, meidän ei tarvitse lähteä merta edemmäs! Parhaat terveysvaikutukset löytyvät lähellä. Sadonkorjuun aika on käsillä ja meidän omilla pihollamme, metsissämme ja viljelyksillämme on valtavat määrät herkullista superruokaa. Pohjolan marjat, järvikalat, rypsi, kaura ja muut viljat sekä kaalit, palkokasvit ja juurekset ovat ravintoarvoiltaan, puhtaudeltaan ja terveysvaikutuksiltaan loistavia!

Maailmallakin osataan arvostaa Pohjolan keittiön raaka-aineita. Meillä on runsaasti omintakeisia ruoka-aineita, kuten marjat, sienet ja muut metsänantimet. Valoisa kesä kasvattaa myös viljelykasveihin runsaasti aromeja, järvikalaa käytetään kekseliäästi ja riista antaa oman jännittävän sävöksensä lautaselle.

Me Maa- ja kotitalousnaiset haluamme jakaa iloa lähiruuasta kaikkien ulottuville, sillä Pohjolan metsien, järvien ja peltojen upeat antimet ansaitsevat tunnustusta.

Olet tervetullut tutustumaan Pohjolan Superruokiin ja sieninäyttelyyn Itä-Muhoksen syystorille 12.9.2015!

Terveisin **Maija Ojalehto** ja **Soila Hiltunen**
Oulun Maa- ja kotitalousnaisista

