



SISÄLLYSLUETTELO

1. HALLINTOPALVELUT.....	2
2. PPKY SELÄNNE	6
3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT.....	7
4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET	15
5. TAPAHTUMAKALENTERI	21

Julkaisija: Kärämäen kunta

Vastaava toimittaja: kunnansihteeri, 044 4456 804



1. HALLINTOPALVELUT

KUNNANVIRASTON YHTEYSTIEDOT:

Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI

puh. neuvonta 044 445 6801, fax. (08) 816 2800

Viraston aukioloaika: ma - pe 9.00–15.00

Kunnanviraston neuvonnassa toimii Kelan yhteispalvelupiste, joka on avoinna viraston aukioloaikoina. Palvelupisteestä saat Kelan lomakkeita ja neuvoja etuuksien hakemiseen sekä eri palvelukanavien käytön ohjausta. Muistathan ottaa henkilöllisyystodistuksen mukaan asioimaan tullessasi.



Poikkeapa rupattelemassa!

Kuntalaisten aamutapaaminen maanantaina 8.10.2012 klo 10-11 kunnantalolla kunnanjohtajan työhuoneessa. Seuraavat ajankohdat ovat 5.11 ja 10.12, sama aika ja paikka. Mahdollisuuksien mukaan myös kunnanhallituksen puheenjohtaja on paikalla

YRITYSPALVELUT

Seudulliset yrityspalvelut tuottaa Nivala-Haapajärven seutu NIHAK ry, jonka palveluksessa on kaikkiaan n.10 asiantuntijaa. Palvelut ovat osa valtakunnallista YRITYS-SUOMI- palvelukonseptia, joka käsittää yhteistyötahoineen mm. tutkimukseen ja kehittämiseen, rahoitukseen, työvoimaan, verotukseen ja osaamiseen liittyvät julkiset palvelut. Kärsämäellä tehtävää hoitaa

NIHAKin kehitysjohtaja Matti Puranen, jonka toimisto sijaitsee kunnantalolla. Asiakkaiden käytettävissä on myös NIHAKin muu henkilöstö osaamistarpeen mukaan. Kansainvälistymisessä auttaa vientiasiantuntija ja yrityshautomoasiakkaita palvelee hautomoasiamies. Palveluja tuotetaan niin aloittaville yrittäjille kuin pidempäänkin toimineille yrityksille. Kehittämistilanteessa olevien yritysten rahoitus-, tila-, kehittämisavustus- ja muut ratkaisut räätälöidään yhdessä verkoston asiantuntijoiden kanssa.

YHTEYSTIEDOT: sähköposti matti.puranen@nihak.fi; GSM 040 3564 711; fax. (08) 816 2800

Ideasta tuotteeksi työpaja starttaa

NIHAKin uutena palveluna aloittaa Ideasta tuotteeksi työpaja. Työpajan tarkoituksena on saattaa seutukunnan alueella toimivien teollisten yritysten valmistamien tuotteiden tai tuoteideoiden dokumentointi, valmistettavuus, sekä kustannustehokkuus kansainvälisen kilpailun asettamalle tasolle.

Työpajaan kuuluu: esisuunnitteluun, tuotekehitykseen, lujuus- ja tekniseen laskentaan sekä tuotannon ylösajoon liittyvät palvelut. Konkreettisina tuotteina syntyy esimerkiksi dokumentteja, käyttöohjeita, teknisiä laskelmia jne. Tutustu palveluiden sisältöön osoitteesta www.nihak.fi/klinikat löytyvästä esitteestä.

Tutustu myös NIHAKin palvelumatriisiin, josta löydät vaivatta tarvitsemasi yrityspalvelut yrityksellesi sekä tarkemmat palvelukuvaukset.

Lisätietoja: Ari Alakangas, viestiasiantuntija 040 6846 400 ari.alakangas@nihak.fi

Aputorin esittely Haapajärvellä 22.11.2012 klo 17.00-18.30.

Infoa Aputorista:

Aputori on Oulun eteläisen alueella toimiva palveluverkosto, josta asukkaat voivat etsiä sosiaali- ja terveyspalvelujentuottajia sekä muita palveluntarjoajia omalta asuinalueelta. Aputori palvelulla edistetään

sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttäjien valinnanvapautta ja mahdollisuuksia hankkia tarvitsemiaan palveluita yksityisiltä tuottajilta. Aputorilta löydät oman asuinalueesi lähellä olevat palveluntarjoajat, joita voit käyttää joko sinulle myönnetyllä palvelusetelillä tai ilman

Mikä palveluseteli on?

Palvelusetelillä voi hankkia sellaisia sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka kunnan tai kuntayhtymän kuuluu järjestää asukkailleen.

Palvelusetelillä hankittava palvelu on vaihtoehto kunnan tai kuntayhtymän tuottamalle palvelulle. Palvelusetelin myöntäjä valitsee asiakkaalle arviointien jälkeen hänen tarvitsemansa palvelut. Asiakas saa palvelusetelillä itse valita palvelun toteuttajan. Yrityksen tulee olla hyväksytty palvelusetelituottajaksi.

Lisätietoa Tuomas Anttila, projektisihteeri Nivala-Haapajärven seutu NIHAK, puh 044 4457 007 tuomas.anttila@nihak.fi

KÄRSÄMÄEN YRITTÄJÄT

Tervetuloa yrittäjältaan keskiviikkona 31.10.2012 klo 18.30-20.00 Paanulinna-Nesteen Kabinettiin.

KÄRSÄMÄEN ASUNNOT OY

Kärsämäen asunnot Oy:n tehtävänä on turvata määrällisesti ja laadullisesti riittävä sekä monipuolinen vuokra-asuntokanta kuntalaisille ja kuntaan muuttaville, yhteistyössä Kärsämäen kunnan kanssa. Kärsämäen Asunnot Oy omistaa 36 rivitaloa sekä 17 osakehuoneistoa. Huoneistot sijaitsevat pääosin Kärsämäen keskustassa. Vapaita asuntoja voi tiedustella p. 020 7550 023. Asuntohakemuksen saa Kärsämäen kunnan nettisivujen kautta osoitteesta www.karsamaki.fi

KIRJASTON AUKIOLOAJAT

Ma 12.00 – 20.00
Ti 12.00 – 20.00
Ke 10.00 – 16.00
To 12.00 – 20.00
Pe 12.00 – 20.00

Kirjaston yhteystiedot:
p. 044-4456 852

email: kirjasto@karsamaki.fi

Kirjaston kokoelmaa selattavissa nettiosoitteessa www.kirikirjastot.fi

Kirikirjastojen nettisivulla on linkki Naxos-verkkomusiikkipalveluun, jota voit käyttää maksutta kirjastokortillasi. Sivustolta löytyy myös ohjeet Naxoksen käyttöön.



TIETO HUKASSA?

KELA? MOL? Pankki?

YLE? Areena?

Verkkolehdet? Facebook?

Sähköinen asiointi? Sähköposti?

TARVITSETKO APUA?

PAPPAMOPON ja MUMMOMOTSKARIN
jalanjäljissä esittelemme teille ylpeänä:

KIRJASTOSKOOTTERI

APUNA AIKUISILLE ARJEN VERKKOPALVELUISSA

Kirjastollasi tapahtuva maksuton, henkilökohtainen opastus esim.

- Arjen tiedonhaussa
- Verkkopalvelujen käytössä
- Sosiaalisen median käytössä
- Sähköisessä yhteydenpidossa

Tervetuloa!

t: Nina Sipola

Aloitustilaisuus oli 28.9, mutta vapaita paikkoja voi tiedustella:

Kirjastoskootteri: Informaatikko Nina Sipola

p. 044-4456390 nina.sipola@haapajarvi.fi



KÄRSÄMÄEN KUNTA

TYÖMATKATUKEA ULKOPAIIKKAKUNNALLA TYÖSKENTELEVILLE

Hakuaika päättyy 26.10.2012

Kunta myöntää työmatkatukea ulkopaikkakunnalla työskenteleville. Lomakkeita tuen hakemiseksi saa kunnanviraston neuvonnasta ja sen voi myös tulostaa kunnan nettisivuilta osoitteesta www.karsamaki.fi kohdasta ilmoitustaulu, kunnanhallituksen ilmoitukset.

Työmatkatuen myöntämisehdot

1. Kärsämäellä henkikirjoilla oleva ulkopaikkakunnalla työssäkäyvä henkilö on tukeen oikeutettu.
2. Tuen saajan kotikunta tulee tilastointipäivänä ja koko vuoden olla Kärsämäen kunta. Kotikunta määräytyy kotikuntalain 2 §:n ja verotusmenettelystä annetun lain 5 §:n mukaisesti. Tilastointipäivä on edellisen vuoden viimeinen päivä.
3. Ulkopaikkakunnalla työskentelyn on tullut kestää vähintään kuusi kuukautta, joka todistetaan työnantajan antamalla todistuksella.
4. Tukea myönnetään vahvistetussa verotuksessa hyväksytyjen matkakustannusten perusteella. Vuonna 2012 tuki myönnetään vuoden 2011 vahvistetun verotuksen tietojen mukaisesti. Talousarviossa tarkoitukseen varattu summa jaetaan tukeen oikeutettujen kesken hyväksytyjen matkakustannusten mukaisessa suhteessa kuitenkin siten, että työmatkatuen enimmäismäärä on rajoitettu 600 euroon.
5. Tukea maksetaan ainoastaan siinä tapauksessa, että matkakustannukset ylittävät verottajan hyväksymän matkakustannusten vähennyksen enimmäismäärän 7000 euroa (vähennettynä 600 euron omavastuuosuudella).
6. Tuen myöntämisestä päättää kunnanjohtaja. Myönnetty tuki maksetaan hakijalle marraskuun loppuun mennessä.
7. Tuki on sen saajalle veronalaista tuloa

Hakemukset toimitetaan osoitteella Kärsämäen kunta, kunnanjohtaja, Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI. Lisätietoja asiasta antaa kunnansihteeri, puh 044 4456 804





Kärämäen kunnan keskusvaalilautakunta 2012

Kärämäen kunnan keskusvaalilautakunta tiedottaa:

Vuonna 2012 toimitettavia kunnallisvaaleja varten laadittu äänioikeusrekisteri ja siellä olevat tiedot lukuun ottamatta henkilötunnuksia ovat tarkistuksia varten nähtävissä tai maksutta puhelimitse saatavissa kaikissa maistraateissa arkipäivinä virka-aikana maanantaista 17.9.2012 lukien.

Äänioikeusrekisteri on lainvoimainen tiistaina 16.10.2012 klo 12.00.

Äänestyspaikat määräytyvät äänestäjän 7.9.2012 klo 24 olleen kotikunnan mukaisesti.

Vaalitoimitus tapahtuu sunnuntaina 28. päivänä lokakuuta 2012 alkaen klo 9.00 ja jatkuu yhtäjaksoisesti klo 20.00 asti.

Äänestysaluejako ja äänestyspaikat ovat seuraavat:

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Kirkonkylän äänestysalue | Frosteruksen koulu, Frosteruksenkatu 25, Kärämäki |
| 2. Venetpalon äänestysalue | Venetpalon koulu, Höykerintie 61, Kärämäki |
| 3. Saviselän äänestysalue | Saviselän koulu, Jylhänperäntie 20, Kärämäki |

Ennakkoäänestys

Ennakkoäänestys kunnallisvaalissa Kärämäen kunnassa toimitetaan Kärämäen kirjastossa, osoite Pomojen tie 3, 86710 Kärämäki 17.10.2012 klo 10.00-16.00, 18.-19.10.2012 klo 12.00.-20.00, 20.-21.10 klo 12.00-16.00, 22.-23.10.2012 klo 12.00-20.00. Äänestäjän on ehdottomasti esitettävä henkilöllisyystodistus tai muu riittävä todistus henkilöllisyydestään. Mikäli henkilöllä ei ole muuta henkilöllisyyttä osoittavaa asiakirjaa, saa poliisilaitokselta äänestämistä varten maksutta henkilökortin.

Laitoksissa toimeenpantavista vaalitoimituksista ilmoitetaan asianomaisissa laitoksissa julkipantavalla kuulutuksella.

Kotiäänestys:

Vaalilain 46 §:n säädösten mukaan äänioikeutettu henkilö, jonka kyky liikkua tai toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse äänestys- tai ennakkoäänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia, saa äänestää ennakolta kotonaan. Henkilön, joka haluaa äänestää ennakolta kotonaan on ilmoitettava siitä kirjallisesti tai puhelimitse viimeistään tiistaina 16. lokakuuta 2012 ennen kello 16.00 sen kunnan keskusvaalilautakunnalle, jonka äänestysalueen vaaliluetteloon hänet on merkitty. Ilmoituksen voi tehdä äänestäjän puolesta tämän valitsema henkilö. Määräajan jälkeen tulleita ilmoituksia ei oteta huomioon. Kotiäänestyksen yhteydessä voi äänestää myös kotiäänestykseen oikeutetun kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tuesta annetussa laissa (937/2005) tarkoitettu omaishoitaja, jos kyseinen kunta on merkitty äänioikeusrekisterissä hänen kotikunnakseen. Ilmoitus on tehtävä Kärämäen kunnan keskusvaalilautakunnalle osoitteella Keskuskatu 14, 86710 Kärämäki tai puhelimitse vaihtoehtoisesti 044-4456 860 keskusvaalilautakunnan sihteerin. Ilmoituslomakkeita on saatavana kunnanviraston keskuksesta tai Frosteruksen koulun kansliasta.

Kärämäellä 3.9.2012

Kärämäen kunnan keskusvaalilautakunta

Matti Tuovinen
Puheenjohtaja

Mervi Leinonen
Sihteeri

2. PPKY SELÄNNE

Inbody- mittaus mahdollisuus terveyskeskuksen fysioterapiassa vk 42, 15-19.10.2012

Ilman ajanvarausta maanantaista perjantaihin klo 8.00-9.00, sekä maanantaista torstaihin klo 15-16.

Muina aikoina ajanvarauksella puh. 044-4456 924 soittoaika klo 11-12.

Testiin valmistautuminen

Luotettavan mittaustuloksen saamiseksi on

- oltava ravinnotta ja juomatta n. 1 tunti ennen mittausta
- vältettävä alkoholinkäyttöä 2 vrk ennen mittausta
- vältettävä voimakasta fyysistä rasitusta 12 tuntia ennen mittausta
- vältettävä diureettien (nesteenoistolääkkeiden) käyttöä mittausta edeltävinä päivinä
- tyhjennettävä virtsarakko n. 1/2 tuntia ennen mittausta

Mittausta ei voida tehdä jos olet raskaana tai käytät sydämen tahdistinta!

Kuntoutuksen allasryhmä on alkanut keskiviikkoisin klo: 14:30, mukaan mahtuu vielä muutama henkilö

Neurologinen ryhmä alkaa maanantaina 1.10.12 klo 10:00 kuntoutuksen tiloissa.

yhteydenotot fysioterapeutille soittoaikana klo 11-12 p. 044-4456924



SELÄNTEEN PÄIVYSTYSTIEDOTE 1.10.- 31.10.12

SELÄNTEEN PÄIVYSTYS MA-PE KLO 8 -16 OMISSA TERVEYSKESKUKSISSA

PUH. 044-7700701.

Selänteiden päivystys ma-pe klo 16-20 puh. 044-7700701

Kärsämäkisten ja pyhäjärvisien päivystys Pyhäjärven tk:ssa

Reisjärvisien ja haapajärvisien päivystys Haapajärven tk:ssa

Lokakuun viikonloppupäivystys on kaikilla Selänteiden kuntien päivystysasiakkailla:

lauantaisin Pyhäjärven terveyskeskuksessa klo 8-20 puh. 044-7700701 ja

sunnuntaisin Haapajärven terveyskeskuksessa klo 8-20 puh. 044-7700701

YÖPÄIVYSTYS JOKA YÖ KLO 20-08 HÄTÄTAPAUKSILLE

OULASKANKAAN SAIRAALASSA PUH. 08-4297840 SEKÄ

IISALMEN SAIRAALASSA PUH. 017-2722346

**SELÄNTEEN HAMMASHOIDON AJANVARAUS MA-TO 8-15 JA PE 8-13
PUH. 044-7001844**

**HAMMASHOIDON VIIKONLOPUN SÄRKYPÄIVYSTYSTIEDUSTELUT
PUH. 06-8287450.**

**SELÄNTEEN KIIREETÖN AJANVARAUS JA LAB, KYTY YMS.
TIEDUSTELUT MA- PE 9-14 PUH. 044-7700702.**

**Ps. Päivystyksen ja kiireettömän ajanvarauksen puhelinpalvelussa
takaisinsoittomahdollisuus.**

**Entiset Selänteiden matkapuhelimet (ei tekstiviestien eikä vastaajan viestien
vastaanottoa)**

3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT

**VANHEMPAINILTA KAIKILLE KUNTALAISILLE
”Ajattelun apukäsi – ongelmanratkaisumalli lapsille ja nuorille”**

Tiistaina 2.10.2012 klo 19.00-21.00 Frosteruksen koulun auditoriossa

Tilaisuuden tavoitteena on tukea perheitä antamalla osallistujille tietoa toimivista arjen kasvatus-
käytännöistä ja vanhemmuudesta.

Tilaisuudessa perehdytään Norjassa kehitettyyn lasten ja nuorten ongelmanratkaisumalliin. Toimin-
tataitoja tarvitaan tunteiden hallintaan ja selviytymiseen arkipäivän hankaluuksista, mutta erityisesti
yllättävissä vastoinkäymisissä tai kriisitilanteissa.

**Kouluttajana tilaisuudessa toimii Soili Poijula, joka on asiantuntemuksellaan paljon jul-
kisuutta saavuttanut**

psykologi ja traumapsykoterapeutti Oulusta.

TERVETULOA!

Kärsämäen kunnan koulujen ruokalista 2012-2013

	VKO 1	VKO 2	VKO 3	VKO 4	VKO 5	VKO 6
MA	Jauheliha-/ jauhemaksakastike makaroni/peruna Kurkkuinen kaalisalaatti	Uunimakkara muusi tomaattinen salaatti	Lindströminpihvi perunat, kastike kaali- kurpitsasalaatti	Kinkkukiusaus punajuuri- omenasalaatti, raejuusto	Jauhelihipihvi/- pyörykät/ mureke perunat, kastike juuresraaste	Broilerikastike riisi/perunat mustaherukkahillo lämmin lisäke
TI	Mannapuuro kanelisokeri pehmeä leipä leikkele	Kahdenkalankeitto ruisleipä maksamakkara	Pinaattikeitto kananmuna karjalanpiirakka	Broilerkasviskeitto sämpylä hedelmä	Vehnähiutalepuuro rieska, leikkele kiisseli	Pinaatti/porkkana- ohukkaat perunat, kastike pastasalaatti
KE	Kalamureke/-pihvi/ -pyörykät/-nuggetit perunat, kastike syysalaatti	Broilernugget perunat, kastike riisisalaatti	Kiinalainen juttu riisi/perunat tuorekurkku	Kalapuikot perunat relishkastike tomaatti	Uunikala perunat punajuurisalaatti	Spagettivuoka suvisalaatti
TO	Lihakeitto suolakurkku, juusto pehmeä leipä	Hernekeitto rieska, juusto	Seikeitto ruisleipä juusto	Nakkikeitto ruisleipä tuorepala	Jauhelihasviskeitto ruisleipä juusto	Lohikeitto pehmeä leipä tuorepala
PE	Kaalilaatikko puolukka porkkanaraaste	Lounas talon tapaan tuoresalaatti	Makaronilaatikko porkkana- mandariinisalaatti	Lasagne vihreä salaatti	Riistakäristys muusi kaali/puolukkasalaatti	Herkkulihapata perunat, kastike vihreä salaatti

LISTA ALOITETAAN VK 39 24.9.2012

Ateria sisältää lisäksi: näkkileivän ja kasvirasvavälikkeen sekä juomana rasvaton maito, piimä ja/tai vesi



LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI TIEDOTTAA

ON POP –LIKKUA -VIIKKO syksyllä viikko 42. Lähdetään joukolla liikkumaan!

Keskiviikkona 17.10 uintiretki Nivalan Uikkoon. Ilmoittautumiset Poppelissa olevaan listaan torstaisiin 11.10 mennessä. Tarkemmin ilmoituksista. Tiedustelut Riitta 044-4456812.

Torstaina 18.10 oppilaille suunnattua liikunnallista ohjelmaa Frosteruksen koulun salissa koulupäivän ajan. **Iltatilaisuus torstaina samassa paikassa klo 18-20** perheille ja muille. Mm erilaisia liikunnallisia ratoja, luentoja auditoriossa ja **inbodymittausta**. Tervetuloa!

Muitakin retkiä tulossa seuraa ilmoittelua!

Askeleet -kampanja 27.09-27.10. Kampanjaa on toteutettu vuodesta 2008. Lisätietoa osoitteesta www.askeleet.fi.

Valtakunnallista Ehkäiseväntyön päihdetyön viikkoa vietetään 05-11.11 (vko 45).

Vuonna 2012 viikkoa vietetään jo yhdeksättätoista kertaa teemalla päihdeilmaston muutos.

Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä to 11.10. Ulkoilupäivä on osa Vie vanhus ulos –kampanjaa. (4.10. 2012-06.01.2013). Haastekampanjan tavoitteena on, mahdollisimman moni ikäihminen eri puolilla Suomea voi ulkoilla säännöllisesti. Ulkoilu on elämysliikuntaa. **Kannustamme omaisia ja läheisiä ulkoilemaan yhdessä iäkkäiden kanssa. Ota haaste vastaan!**

Etsivä nuorisotyö

Kärsämäen kunta on mukana Jokilaaksojen Nuorten Tuki ry:n toteuttamassa etsivän nuorisotyön hankkeessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman toiminnan tarkoituksena on tavoittaa alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat jäämässä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle ja jotka tarvitsevat tukea saavuttaakseen julkisen sektorin palvelut. Toiminta Kärsämäellä on alkanut 1.10.2010. Yhteyshenkilönä Kärsämäen kunnan taholta toimii liikunta- ja nuorisosihteeri Riitta Manninen ja Jokilaaksojen Nuorten Tuki ry:stä Anne-Mari Teppo puh. 050 527 5503. Lisätietoja toiminnasta www.snack.fi.

Nuorisotila Poppelin avoimet ovet -toimintaillat seuraavasti: ma 13-16.30, to klo 16-19 ja pe 16-22.

Nuorisotilassa voi mm. harrastaa ja viettää aikaa, pelaamalla biljardia, ilmakiekkoo, jalkapallo-, video- ja erilaisia lautapelejä. Kuunnella musiikkia katsella tv:tä, lukea lehtiä, lauleskella karaokea, viettää aikaa kaverien seurassa. **Aukioloaikojen muutoksista ilmoitetaan Poppelin ikkunassa.**

Myös nuorten Setti -tiedotuspiste sijaitsee Nuorisotilassa ja on avoinna Poppelin aukioloaikoina. Settinetti toivoo tapahtumien järjestäjien ilmoittavan tapahtumistaan aktiivisesti maksuttomaan Settinetin tapahtumakalenteriin (tapahtuman nimi, päivämäärä ja yhteystiedot). www.settinetti.fi nuorisotiedotus@settinetti.fi

Kuntokeskus avoinna

Ma-Pe klo 11-19, La klo 10-15, su suljettu. Kulkukortilla klo 06-23. **Lisätietoja:** 040 821 4447.

Uimahalli avoinna: vesijumppien lisäksi keskiviikkoisin klo 15-19 N+M.

Puh: 050 362 5910 uimahalli/talonmies

KKI-kortteja ja –vihkoja eripuolilla kunnan liikuntapaikkoja kuntoilusuoritusten merkkauksen varten. Kuntokortteja myös kunnantoimiston esitteiden jakopisteestä, Poppelista ja Konttilasta.



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Esitteitä tilattavissa www.ikainstituutti.fi, www.voimaavanhuuteen.fi Mukavaa päivää!

1 POTKU YLÖS

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja sukkakäärö/tarrapaino

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

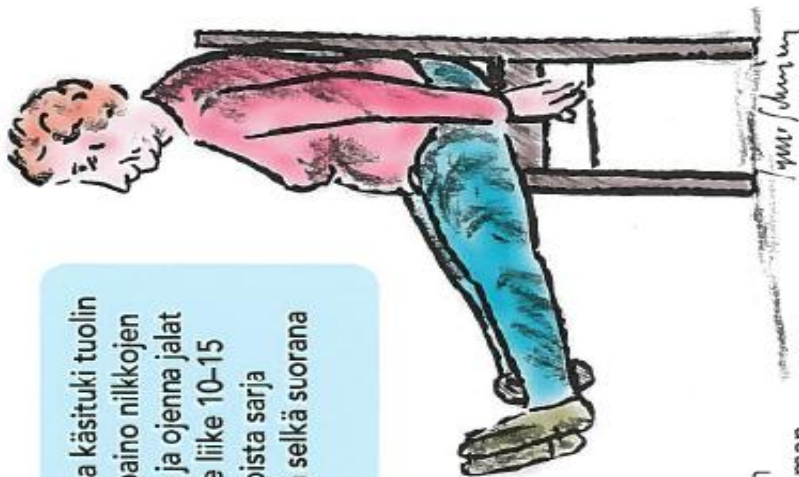
Istu tuolilla tukevasti. Ota tarvittaessa käsituki tuolin reunoista. Laita sukkakäärö tai tarrapaino nilkkojen väliin. Jännitä pakarot ja vatsanseutu ja ojenna jalat eteen. Koukista jalat hitaasti alas. Tee liike 10-15 kertaa (=sarja). Voimien karttuessa toista sarja pienen tauon jälkeen uudelleen. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen ilman sukkakääröä/tarrapainoa.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen ilman käsien tukea ja valitsemalla painavamman tarrapainon.

Liike vahvistaa alavartalon lihasvoimaa, erityisesti polvien ojennusta. Sitä tarvitset noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi.



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Ikäinstituutti

2 KEINAHTELUA AALLOKOSSA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli ja käsinä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolissa tukevasti, kädet sivuilla. Keinahtele puolelta toiselle. Siirry keinahtelun avulla tuolissa eteen ja taaksepäin. Tuleeko mieleesi vaikkapa tuttu valssi, joka rytmittäisi mukavasti liikettä? Säilytä hyvä rytmi koko liikkeen ajan. Kokeile, pysykö käsinä pääsi päällä 'aallokossa'?

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten.

Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä käsillä kiinni tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä keinahtelemalla jalat suorina tai toteuttamalla liikkeen lattialla istuen.



Liike vahvistaa kylläliihaksia ja parantaa alaseläsi liikkuvuutta. Tämä liike vaikuttaa kävelysi joustavuuteen ja rytmikkyyteen.



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma

Ikäinstituutti

3

KANGASPUILLA KUTOMASSA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuoililla, kädet puuskassa vartalon edessä. Vie polvi ja vastakkainen kyynärpää toisiaan kohti. Tee sama toisin päin. Toista liikettä 8–12 kertaa molemmin päin (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Ojennu hyvään ryhtiin jokaisen kierron jälkeen.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä irrottamalla kädet puuskasta. Kosketa polvennoston aikana vastakkaisella kädellä jalan ulkoreunaa.

Vaikeutat liikettä kopauttamalla kyynärpään ja polven yhteen kaksi kertaa ennen vaihtoa.

Liike vahvistaa vinoja vatsalihaksia ja lisää liikkuvuutta selkääsi. Vahva keskivartalo auttaa hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämistä esimerkiksi kävelyn aikana.



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma



Ikäinstituutti

4

MITÄ NÄKYY OLAN TAKAA?

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuoililla, jalkapohjat lattialla ja kädet reisillä. Kurkista olkapään yli vuorotellen molemmilta puolilta taaksesi. Kosketa kädelläsi tuolin selknojaa. Toista liikettä 10 kertaa (=sarja). Pidä tauko ja tee toinen sarja. Kurkistuksen aikana toinen pakara voi kohota vähän tuolista.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä pitämällä kädet reisillä koko liikkeen ajan.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi kierron aikana.

Pään ja vartalon kiertoliikkeet lisäävät liikkuvuutta selkärangassa ja helpottavat katsomista oikealle ja vasemmalle esim. kotikaskareissa ja liikenteessä. Liikkeet auttavat myös tasapainon säilyttämisessä.



VOIMAA VANHUUTEEN
Iäkkäiden terveysliikuntaohjelma



Ikäinstituutti

LUENNOT**HOLLANTI - TULPPAANEN JA TUULIMYLLYJEN MAA**

ke 3.10.2012 klo 18:00 - 19:30, Frosteruksen koulu, auditorio, Menno Lenstra
Hollanti matkailumaana. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

KUNTAVAALIPANEELI

su 14.10.2012 klo 13:00 - 15:00, Frosteruksen koulu, auditorio

Heino Korpela, paneelin puheenjohtaja

Kuntavaaleissa valittava valtuusto päättää kunnan toiminnasta ja taloudesta. Tule haastamaan ehdokkaita ja keskustelemaan kunta-asioista. Mukana Kokoomus, Keskusta, Perussuomalaiset ja Kristillisdemokraatit. Kahvitarjoilu klo 12.30-13.00. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

TULEVIA KURSSEJA**02040021 VALORYIJY**

pe 12.10. klo 18:30 – 20:45, Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi

ke 28.11. klo 18:00-21:00 Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi

pe 18.1. klo 18:00-21:00 Frosteruksen koulu, luokka 133, G-ovi, 11,t, 16 €, Leila Konola-Hyvölä

Teemme valoryijyn valmiille pohjalle paperinarusta. 12.10. tutustumme valoryijyn ja selvitämme tarvittavat materiaalihankinnat, 28.11. aloitamme valmistamisen ja 18.1. viimeistelemme ja kehystämme. Ilm. ti 2.10.2012 menn.

02040020 KURKI

ma – pe klo 17:00-21:00

16.11.2012 – 29.11.2012, 41 t, 32 €, Miilurannan koulu, luokka, Sinikka Kilponen

Valmistamme kierrätysmateriaaleja hyödyntäen luonnollisen kokoisen tai pienen kurjen. Valmistukseen tarvitset mm. verkkoa, rautalankaa, tekoturkista, vanua, lakanoita, rautapäisiä nuppineuloja, trikoomatonkudetta, jätemaaleja, suojakäsineet, suojavaatteet, sakset, muovikulhoja tai -purkkeja, maalipensselit ja suojapeite lattialle, noin 3 x 3 m. Opettajalta voit ostaa jalat ja nokan, hinta n. 30 euroa. Lähetämme kirjeen materiaaleista ennen kurssin alkua. Ilm. 2.11. menn.

02040007 TEKSTIILIVEISTOS - SISUSTUSTAUHU

la 10:00 - 14:15, 10.11.2012 - 24.11.2012, 10 t, 15 € joka toinen viikko

Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi, Leila Konola-Hyvölä

Valmistamme sisustustaulun, jonka aiheena on maisema. Sommittelemme kuvan valmiin taulunpohjan päälle kierrätysmateriaaleja kierrättäen. Tarvitset tumman harmaata vesiliukoista maalia 1,5 -3 l, säkkikangasta, trasselia, kangaspaloja, vanhan tyynyn täytteitä, sakset, kumikäsineet, suojavaateetus, sanomalehden, pöydän suojamuovin, maalarinteippiä ja pensselin. Opettaja hankkii taulunpohjat. Ilm. pe 2.11. menn.

02050001 SENIORITANSSEI

to 15:00 - 16:00

4.10.2012 - 29.11.2012, 10,67 t, 17 €

10.1.2013 - 18.4.2013, 17,33 t, 27 €, Kärsämäen Kataja, sali

Asko Sirkka syksy, Katja Klemettilä kevät

Senioritanssi on ikäihmisten liikuntaa parhaimmillaan. Senioritanssi vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn, vahvistaa jalkojen lihasvoimaa, edistää sydänterveyttä ja parantaa tasapainoaistia. Senioritanssi on myös erinomaista muistijumppaa, masennuksen torjuntaa ja iloista sosiaalista kanssakäymistä. Tanssiparia ei tarvita. Ilm. 3.10. menn.

Sitovat ilmoittautumiset www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999.

ELOKUVIA KÄRSÄMÄKI-SALISSA

JOKA TOINEN TIISTAI Kärsämäki-salissa

(Frosteruksen koulun auditorio, sisäänkäynti pääovesta)

klo 16.00 LASTENELOKUVA

alakoululaisille, pienemmät vanhempien kanssa

klo 18.00 ELOKUVA

yläkoululaisille ja aikuisille (K-12)

SYKSYN 2012 ALUSTAVA AIKATAULU:

VK 39 peruttu valtuuston kokouksen takia

VK 41 9.10

VK 43 syyslomaviikko, ei elokuvaa

VK 45 6.11

VK 47 20.11

VK 49 4.12

järj. Kulttuuri- ja nuorisotoimi Lisätietoa 044-4456 889



KUVIA KÄRSÄMÄELTÄ VALOKUVAKILPAILU

Nuorten valokuvakilpailun voitti Markus Aunon kuva "Punavarpusen laulu".



Onnittelut voittajalle ja kiitos kaikille osallistuneille!

Kaikki osallistujat palkittiin digitaalisella valokuvakehyksellä (arvo 39 €). Voittaja saa lisäksi 50 euron rahapalkinnon.

Terveisiä Kulttuuritontut-hankkeelta!

TONTTUJEN TYÖPAJAT

- 10.10. Vanhusten viikko → Työpajatoimintaa Palvelutalo Koivupuiston asukkaille
- 24.10. Syyslomaviikko – ei työpajaa
- 2.11. Tarinoiden yö → Kulttuuritontut-hankkeen työpaja kirjastolla: Tuunataan vanhoista kirjoista kaikenlaista mukavaa.
- 14.11. Aihe avoin
- 28.11. Aihe avoin
- 12.12. Jouluruoka (laatikot yms)

MAAILMANKANSALAISTONTTU

VIERASVARA-evenings and NOJATUOLIMATKA – “imaginary trips” are open to everybody, especially for immigrants. Coffee/tea, good company and sometimes activities or entertainment. Welcome!

Nojatuolimatkat (yhteistyössä Tupa-hankkeen kanssa):

ke 3.10. klo 17.00 Kulttuuritontut-hankkeen nojatuolimatka Saamelaisuuteen Taidetalo Nahkurilla.



Nojatuolimatka
Saamelaisuuteen
Tervetuloa mukaan elämysmatkalle...

Taidetalo Nahkurilla ke 3.10.

Klo 17.00 Leivomme kampanisuja ja muita lapin herkuja
Klo 18.30 Seita Sammela esittelee saamelaista kulttuuria
Klo 19.30 Nojatuolimatka huipentuu makuelämyksiin!

Järjestäjät: Tupa-hanke ja Kulttuuritontut-hanke

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin
Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus
HAAPAVEDEN OPISTO
Euroopan unioni Euroopan maaseutualueisiin

Vierasvara-illat (yhteistyössä Käsämäki-Seuran kanssa):

17.10. Taidetalo Nahkurilla ohjelmassa mm. Bingo ja Syksyn Sävel -levyraati.

21.11. Teemana Thanksgiving = “Nojatuolimatka USA:an”

Terveisin, Edda-tonttu 044 4456 858 ja Jaana-tonttu 044 4456 848 - kulttuuritontut@gmail.com

KULTTUURITONTUT.WORDPRESS.COM



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

YHTEISÖhautomo- hankkeen tulevia tapahtumia:

”Näin toimii yhdistys” koulutus

Lauantaina 6.10.2012 klo 10.00-14.00 Konttilassa.

Kouluttajana Tuula Aitto-oja Haapaveden Opistolta

Mikäli sinulla on kysyttävää yhdistysten toimintaan liittyen, tule mukaan ” Näin toimii yhdistys” koulutukseen, niin saat vastauksen. Koulutus räätälöidään paikalla olevien tarpeiden mukaan. Koulutus on ilmainen.

Osuuskunta teemainen Opintomatka Lauantaina 24.11.2012

Lähde tutustumaan miten palveluita voidaan tuottaa osuuskuntien kautta. Käymme tutustumassa Ullavan palveluosuuskuntaan, joka pyörittää mm. kyläkauppaa. Osuuskunta Yxpila vuorostaan purkaa ja siirtää vanhoja satamahuiloita sekä työllistää työttömiä. Lisäksi käymme tutustumassa eläväiseen Eskolan kylään ja siellä toimivaan Nelikataja osuuskuntaan. Opintomatkan ohjelma ja matkat ilmaiset. Ruokailu omakustanteinen. Ilmoittautumiset 16.11 mennessä

”Uusien mahdollisuuksien maaseutu” Torstaina 18.10.2012 Konttilassa

Mihin suuntaan maaseutua tulisi kehittää, että se vastaisi paikallisiin tarpeisiin ja olisi elinvoimainen ja houkutteleva. Bioenergia, Green Care, yhteisöllisyys, lähiruoka vai monipuolinen kulttuuritarjonta. Keskipiste-Leader maaseudun kehittämisyhdistyksenä haluaa kutsua paikalle, kertomaan näkökulmasi ja ideasi. Niiden pohjalta rakennetaan tulevien vuosien maaseudun kehittämistä sekä suunnataan Keskipiste-Leaderin toimintaa. Samalla sinulla on mahdollisuus keskustella hankeideoistasi hankeneuvojan kanssa, sekä tavata alueellasi vaikuttavan YHTEISÖhautomo-hankkeen työntekijää ja suunnitella yhdessä mitä asioita hankkeen tiimoilta voisi kotiseudullasi edistää.

YHTEISÖhautomo on 5 leader toimintaryhmän yhteinen hanke, jota toteutetaan 37 kunnan alueella vuosina 2011-2014. Hankkeen tavoitteena on kehittää paikallisyhteisöjen toimintaa, lähipalveluita ja viestintää. Lisäksi hankkeen tiimoilta kehitetään kansainvälistymistä ja nuorten asioita.

Mikäli sinulla on mielessä ideoita ja asioita kyseisiin teemoihin liittyen ota yhteyttä.

Hankeaktivaattori

Mimmi Seppä

YHTEISÖhautomo-hanke

Keskipiste-Leader ry

Puh. 050-3313135

mimmi.seppa@keskipisteleader.fi

www.popleader.fi



Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Syksyn tulevia ohjelmia

Kerhot ovat alkaneet ja jatkuvat aina parittoman viikon keskiviikkona alkaen klo 11.00 Konttilassa.

ke. 26.9. Kerho vietetään ulkoilun merkeissä **Suomelassa** alk. klo 11.00 (sateen sattuessa olemme Konttilassa). Tervetuloa mukaan iloiseen porukkaan ja pyydä ystävääsikin mukaan.

Lähde viettämään Reumaviikonloppua Rokualle 12–14.10 ohjelmassa on monenlaista liikuntaa ja toimintaa altaiden lisäksi.

Hinta 150 € / 2 h huoneessa puolihoitolla + kyyti. Mukaan sopii vielä muutama.

Ilmoittautua voi 26.9. saakka Hilkalle p 040 5196543

Vesijumpat jatkuvat normaaliin tapaan aina maanantaisin. Yhdistys tukee lippujen hinnassa jäseniä, näin kannustamme liikkumaan enemmän jos mahdollista. Lippuja saa ostaa Uimahallilta ja kerhoissa Hilkalta.

Vielä tulevaa ohjelmaa:

Pikkujoulu ruokailussa käydään pe. 30.11. illalla (aika vielä avoin) Kiuruvedellä Sinisessä Helmessä, mukaan otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Hinta on vielä avoin, Linja-auto kuljetus.

Hyvää syksynjatkoa kaikille!



ELÄKELIITON KÄRSÄMÄEN YHDISTYS RY

KERHOT KONTTILASSA JATKUVAT

Seuraava kerho 1.10.2012 kello 10.00.

Kerhossa lauletaan, kahvitellaan, ym. ohjelmaa. Arvontaa.

Kerho on aina parillisen viikon maanantaina.

VESIJUMPPA joka keskiviikko Koivupuistossa kello 10.00, vetäjänä Timo Heiskari.

PELI-ILLAT jatkuvat (toistaiseksi) Rannan koululla tiistaisin kello 17.00. Pelataan Bocciaa ym. sisäpelejä.

SYKSYN RETKI tehdään Hirvikoskelle to 25.10.2012.

Hirvikoskella on silloin pelimanniviikko joten ohjelmassa on paljon musiikkia. Myös erilaisia käsitöitä ja askartelua.

Retken hinta 25€ joka sisältää ruoan, kahvit, ohjelman ja kyydin. Maksaa voi sitten autossa.

Lähtö Konttilan pihalta kello 9.00

Ilmoittautuminen retkelle ti 16.10.2012 mennessä kerhossa tai puh.040-5304025/Irja.

Tervetuloa mukaan kerhoihin, vesijumppaan, peli-iltoihin, retkille ym. toimintaan!





VIE VANHUS ULOS

Osallistu kampanjaan!

Klikkaa nettiin osoitteeseen www.vievanhusulos.fi

Löydät meidät myös Facebookista.

Haastekampanja käynnistyy 4.10.2012 ja jatkuu loppiaiseen 6.1.2013 asti.

Ulkoilu on iäkkäiden mieluista harrastus. Se piristää mieltä, terästä muistia ja parantaa liikkumisvarmuutta. Ulkoilu kuuluu hyvään vanhuuteen - vuoden jokaisena päivänä.

Kaikki ikäihmiset eivät uskalla lähteä yksin ulos. Ilman turvallista ulkoiluseuraa moni jää tahtomattaan talviunille sisätiloihin. Haastekampanja kannustaa ulkoilemaan iäkkään omaisen, tuttavien tai naapurin kanssa. Voit tarjota apuasi myös järjestöjen tai palvelutalojen avulla. Lähtekää yhdessä pihalle, puistoon, kauppaan tai kulttuurikävelylle.

Ikäihmiset tarvitsevat tukeasi nauttiakseen syystuulista ja talvipakkasista. Ulkoilun avulla iäkkäät pysyvät mukana elämänmenossa!



Näin osallistut verkkokampanjaan

- ulkoile iäkkään kanssa
- kirjaa ulkoilukerrat verkkosivuille www.vievanhusulos.fi
- voit kertoa myös tarinasi tai ulkoilukokemuksesi
- haasta mukaan järjestösi, työyhteisösi tai tuttavasi

Laita hyvä kiertämään!

Palkitsemme kuukausittain ahkeria ulkoilijoita.

Löydät kampanjan myös Facebookista.

Kampanjan toteuttaa jo toista kertaa Voimaa vanhuuteen -ohjelma kumppaneineen. www.voimaavanhuuteen.fi

Lisätietoja:

Minna Säpyskä-Nordberg, puh. 040 596 8792

Heli Starck, puh. 040 596 8799

etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä vanhustenviikon torstaina 11.10.2012

Kuudetta kertaa vietettävän ulkoilupäivän tarkoituksena on kiinnittää huomiota toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten mahdollisuuteen päästä ulos turvallisessa seurassa.

Ulkoilusta on iäkkäälle iloa ja hyötyä. Yhdessä ulkoillessa voi tutkia lähiympäristöä, tavata vanhoja tuttuja tai saada uusia ystäviä.

Ulkoilu

- kehittää tasapainoa
- säilyttää jalkojen lihasvoimaa
- tukee muistin säilymistä
- parantaa unen laatua
- virkistää mieltä ja lisää itseluottamusta



Järjestä paikkakunnallasi oma ulkoilutapahtuma. Haasta mukaan

- järjestöt ja liikuntaseurat
- palvelutalot
- seurakunta
- kuntien liikunta-, sosiaali- ja terveys- sekä tekninen toimi
- koulut ja oppilaitokset
- vertaisohjaajat
- omaiset ja läheiset



Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä kuuluu EU:n Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden teemavuoden ohjelmaan.

Lisää ulkoiluasiaa ja esimerkkejä tapahtumien järjestämisestä verkkosivuilta www.voimaavanhuuuteen.fi

European Year for **Active Ageing**
and **Solidarity between Generations 2012**



**Jatketaan ulkoilua myös talviaikana.
Osallistu Vie vanhus ulos -haastekampanjaan.**



Vanhusten viikko

ohjelma koivupuistossa

7-14.10.2012

Sunnuntai 7.10 Vanhusten kirkkopyhä klo: 10.00

- Vapaaehtoiset avustajat kuljettavat vanhukſia kirkkoon.

Maanantai 8.10 Päiväkodin lapset esiintyvät koivupuiston ruokasalissa klo: 10.00

Lukupiiri ruokasalissa klo: 11.15–12.00

Ulkoilua

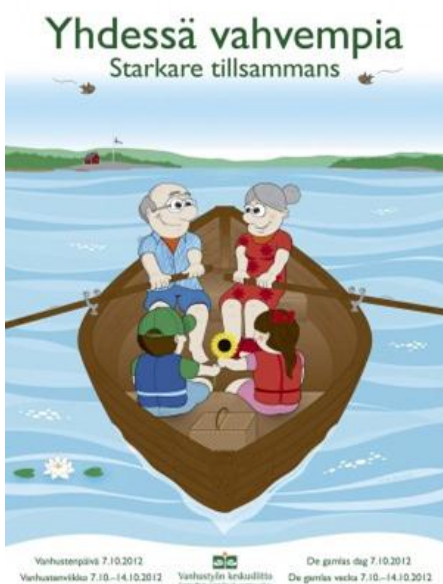
Tiistai: 9.10 Sydänyhdistys tarjoaa vanhuksille kahvit ohjelman kera, koivupuiston ruokasalissa klo: 15.00

Keskiviikko 10.10 Vanha Rauta konsertti Klo: 17.00 koivupuiston ruokasalissa. Esiintyjänä Valto Savolainen

- Laulelmia kitaran ja hänurin säestyksellä, yhteislaulua.

Torstai 11.10. Valtakunnallinen vanhusten ulkoilupäivä
Vapaaehtoisia tulee ulkoiluttamaan.

Perjantai 12.10 Koivupuiston ruokasalissa laulua ja keppijumppaa klo: 15.00 Helmi Saarikosken ohjaamana.



SUOMEN ELÄMÄNTARINAYHDISTYS TIEDOTTAA

TARINAKAHVILA HAUTAJOEN KYLÄTALOSSA TORSTAINA 11.10 KLO 18.

Teemana: Tarinaa joesta.

Järjestäjinä: Hautajoen kyläyhdistys, Kulttuuritontut -hanke, Yhteisöhautomo -hanke ja Suomen Elämäntarinayhdistys

IHMINEN TARINASSA-KURSSI 19.-21.10.2012 Sydänmaan Sykkeessä , ohjaajana FT, Elämäntarina-lehden päätoimittaja Liisa Enwald

Mitä on olla päähenkilö omassa tarinassaan? Miten minästä tulee hän? Kuinka kuvata sukulaisia, ystäviä ja satunnaistuttavia? Tule pohtimaan näitä kysymyksiä Ihminen tarinassa -kurssille 19.–21. 10. Teemme myös runsaasti kerronta- ja henkilökuvaharjoituksia niitä elämäntarinatextiin soveltaen.

Ennakkotehtävä: Kirjoita noin puolen sivun kuvaus itsestäsi toisen silmin ja postita se Aleksis Kiven päivään (10.10.) mennessä osoitteella [liisa.enwald\(at\)gmail.com](mailto:liisa.enwald(at)gmail.com) tai Liisa Enwald, Heimolantie 5, 09430 SAUKKOLA. Kirjoitusvalmennukseen sisältyy myös etätehtävä, joka ilmoitetaan kurssilla ja suoritetaan sen jälkeen.

Aikataulu:

Perjantai 21.10

Klo 17 Kurssin aloitus, välissä ruokailu, työskentelyä 4 tuntia

Lauantai 22.10

Aamupala klo 8 -9

Työskentelyä klo 9 – 17 (välissä ruokailut ja kahvi)

Sunnuntai 23.10.

Aamupala klo 8-9

Työskentelyä 3 tuntia klo 9-12

Lounas klo 12

Sykkeestä löytyvät liinavaatteet ja pyyhe eli omia ei tarvitse ottaa mukaan. Sykkeessä on myös langaton verkko.

Tule mukaan innokkaiden opiskelijoiden ja taitavan opettajan ryhmään!

Tiedustelut ja ilmoittautuminen Elämäntarinayhdistyksen puheenjohtajalle Helena Alhosaarelle, sähköposti puheenjohtaja@elamantarina.fi, puh. 040 7703826.

TARINAKAHVILA TARINOIDEN YÖSSÄ KONTTILASSA PERJANTAINA 2.11. KLO 19.

5. TAPAHTUMAKALENTERI

Tähän on koottu eri toimijoiden tapahtumia. Jos haluat oman tapahtumasi näkyviin tapahtumakalenteriin, ota yhteyttä: kulttuuri@karsamaki.fi, p.044 4456 889 / Jaana Salo

ti 2.10. klo 19-21 Vanhempainilta Frosteruksen koulun auditoriossa kaikille kuntalaisille, aiheena ”Ajattelun apukäsi – ongelmanratkaisumalli lapsille ja nuorille” Kouluttajana psykologi ja traumapsykoterapeutti Soili Poijula.

ke 3.10. klo 17.00 Kulttuuritontut-hankkeen nojatuolimatka Saamelaisuuteen. (järj. kulttuuritontut-hanke)

la 6.10. klo 10-14 Näin toimii yhdistys –koulutus Konttilassa. Ilmoittautumiset 1.10. mennessä 050 331 3135 tai mimmi.seppa@keskipisteleader.fi. (Järj. Yhteisöhautomo-hanke.)

ti 9.10. Ilmainen elokuvailta Frosteruksen koulun auditoriossa klo 16.00 lapsille ja klo 18.00 yläasteikäisille/aikuisille. (järj. kulttuuritoimi ja nuorisotoimi)

ke 10.10. klo 17.00 Valto Savolaisen Vanha Rauta –konsertti palvelutalo koivupuistossa Kulttuuritontut-hankkeen keskiviikon työpaja pidetään vanhusten viikolla koivupuistossa tapahtuman yhteydessä.

to 11.10. klo 18 Tarinakahvila Hautajoen kylätalossa, teemana Tarinaa joesta.

to 11.10. Valtakunnallinen vanhusten ulkoilupäivä. Ota haaste vastaan ja vie iäkäs ystävä tai omainen ulkoilemaan!

su 14.10. Vaalipaneeli Frosteruksen koulun auditoriossa

ke 17.10. klo 18.00 Vierasvara-ilta Taidetalo Nahkurilla. Ohjelmassa mm. bingoa ja Syksyn Sävel ”levy-raati” (järj. Kärämäki-Seura ja Kulttuuritontut-hanke)

ke 17.10.- ti 23.10. Kunnallisvaalien ennakkoäänestys kirjastolla.

pe 19. - su 21.10. Suomen Elämäntarinayhdistyksen kirjoitusvalmennus. Teemana Ihminen tarinassa. Ilmoittautuminen ja lisätietoa: puheenjohtaja@elamantarina.fi / 040 770 3826.

su 28.10. klo 9-20 Kunnallisvaalit 2012, varsinainen äänestyspäivä

pe 2.11. TARINOIDEN YÖ