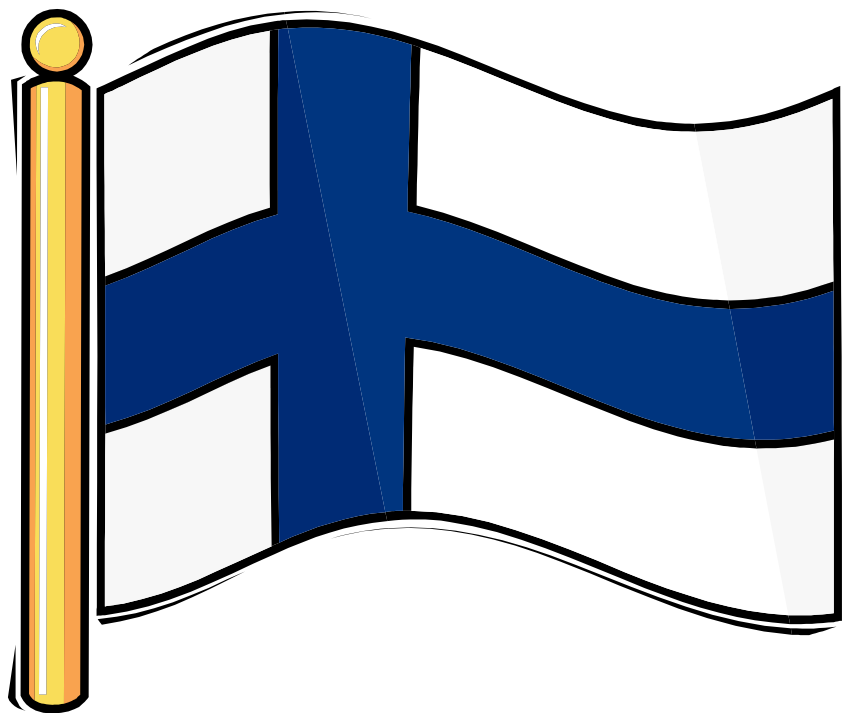




SISÄLLYSLUETTELO

1. HALLINTOPALVELUT	2
2. PPKY SELÄNNE	5
3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT	6
4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET	11
5. TEKNISEN PALVELUT	14
6. KYLÄASIAT	14
7. TAPAHTUMAKALENTERI	15

Julkaisija: Kärämäen kunta

Vastaava toimittaja: kunnansihteeri, 044 445 6804

1. HALLINTOPALVELUT

KUNNANVIRASTON YHTEYSTIEDOT

Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI
Puh. 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.

Neuvonnassa toimii myös joulukuusta lähtien Työ- ja elinkeinotoimiston yhteispalvelupiste. Palvelupisteestä on yksi asiakaspääte jossa voit asioida www.mol.fi –sivuilla. Sivuilta löydät esim. avoimet työpaikat ja työvoimakoulutukset, voit ilmoittautua työnhakijaksi, etsiä tietoa ammateista ja koulutuksista. Palvelupisteeltä löydät myös työ- ja elinkeinohallinnon julkaisuja, esitteitä ja lomakkeita sekä pystyt palauttamaan lomakkeita.

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. Kärämäellä 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 040 356 4711; fax. (08) 816 2800

LAAJAKAISTA LIITTYMÄVARAUS NYT !

Rakentamisaikana on laajakaistaliittymän hinta erittäin edullinen, tällöin saadaan valokuituverkon rakentamiseen avustuksia jotka vaikuttavat liittymän hintaan.

Kärämäen kunnan etuseteli vakinaisen asutuksen kiinteistöille on voimassa vain 31.12.2013 mennessä tehtyihin liittymäsopimuksiin.

Hinnat rakentamisaikana

Liittymismaksu 550 € (- etuseteli 200 €)

Kytkenäsmaksu 150 €

Käyttömaksut

10 megaa 35 eur/kk

100 megaa 50 eur/kk

Tekemällä liittymävarauksen nyt, voit vaikuttaa valokuituverkon rakentumisesta omalle asuinalueellesi.

Merja Öykkönen
markkinointiasiamies

044 445 6827

merja.oykkonen@karsamaki.fi

Mitä kuuluu Käsämäen perheet?

- Tule jakamaan kokemuksia tämän päivän vanhemmuudesta

Tilaisuuden tarkoituksena on vaihtaa kuulumisia lasten vanhempien ja kuntaorganisaation kesken sekä suunnitella tulevaisuutta. Tilaisuus on avoin vanhemmille, isovanhemmille, päättäjille, viranhaltijoille sekä kaikille perheiden hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Aika: Keskiviikko 4.12.2013 klo 18.30–20.30

Paikka: Käsämäen lukion auditorio, Frosteruksenkatu 25, 86710 Käsämäki

OHJELMA:

18:30 Kahvitarjoilu

18:45 Kunnan tervehdys

Riitta Hokkanen, kunnanjohtaja

19:00 Ammatillinen näkemys vanhemmuuden tukemisesta

Terttu Tolonen, Teampower

19:30 Mitä on kylävaari-toiminta?

Matti Kamula, Liminka, Tupoksen kylävaari

19:45 Kokemuksia tukiperhetoiminnasta

Merja Öykkönen, kunnanvaltuutettu

20:00 Keskustelu ja jatkotoimista sopiminen

20:30 Tilaisuus päättyy

Puheenjohtajana toimii Elina Vehkala, aluepäällikkö, Maaseudun Sivistysliitto. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Maaseudun Sivistysliiton Koti maalla -hanke ja Käsämäen kunta.

Lämpimästi tervetuloa!

Lisätietoja: www.kotimaallahanke.fi tai projektikoordinaattori Silja Puoskari, p. 044 568 1123, silja.puoskari@msl.fi

KÄRSÄMÄEN JOULUNAVAUS pe 29.11.2013

KLO 10 – 19 JOULUMARKKINAT LIIKEKESKUS PAANULINNASSA
Joulutori käynnistyy! Avoimna joka päivä klo 10-19 joulun saakka. Tule myymään ja markkinoimaan uusia tuotteitasi! Ei kirpputori tavaraa
Varaa ilmaiset myyntipöytäpaikat p. 044 445 6801

Jouluvalot syttyvät illan hämärtyessä

KLO 16.30 TONTTU- JA KOIRAKULKUE STARTTAA KONTTILASTA
Tervetuloa mukaan!

KLO 17.00 - JOULUNAVAJAISET LIIKEKESKUS PAANULINNASSA
Joulupukki
Kunnanjohtajan tervehdys
Vuoden kärsämäkisen ja ulkokärsämäkisen julistaminen,
kulttuuripalkinto ja liikuntatoimen muistamiset

Kärsämäen kunta toivottaa kaikille tunnelmallista joulunaikaa!

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. 020 755 0023. Asuntohakemuksen saa Kärsämäen kunnan nettisivujen kautta osoitteesta www.karsamaki.fi

KÄRSÄMÄEN KIRJASTO



Poikkeuksia aukioloajoissa

Itsenäisyyspäivän aattona to 5.12. klo 10 - 15
Jouluaaton aattona ma 23.12. klo 10 – 15
Jouluna suljettu
(Pe 27.12. ja ma 30.12. avoimna normaalisti)
Uudenvuoden aattona ti 31.10. klo 10 - 15

Kirjaston aukioloajat

Ma	12 – 20
Ti	12 – 20
Ke	9 – 16
To	12 – 20
Pe	9 - 16

P. 044-445 6852
www.kirikirjastot.fi
kirjasto@karsamaki.fi

Joulusiivouksella voit nyt säästää selvää rahaa, sillä joulukuussa emme sakota! Voit siis palauttaa erääntyneet lainasi joulukuun aikana ilman myöhästymismaksua!

SELÄNTEEN PÄIVYSTYSTIEDOTE KÄRSÄMÄKISILLE 1.11 - 1.12.2013

MA-PE KLO 8 - 16 omassa terveyskeskuksessa puh. 044 770 0701

MA-PE klo 16 - 18 Pyhäjärven terveyskeskuksessa puh. 044 770 0701

Marraskuun viikonloppupäivystys kaikilla Selänteiden kuntien päivystysasiakkailla:

Lauantaisin Haapajärven terveyskeskuksessa klo 8-18 puh. 044 770 0701

Sunnuntaisin Pyhäjärven terveyskeskuksessa klo 8-18 puh. 044 770 0701

Ilta- ja yöpäivystys HÄTÄTAPAUKSILLE 18-08

- OULASKANKAAN SAIRAALASSA puh. 08 429 7840

- IISALMEN SAIRAALASSA puh. 017 272 2346

- KESKI-POHJANMAAN KESKUSSAIRAALASSA puh 06 826 4500

SELÄNTEEN HAMMASHOIDON AJANVARAUS

MA-TO 8-15 JA PE 8-13 puh. 044 700 1844

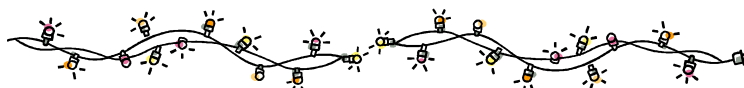
HAMMASHOIDON VIIKONLOPUN SÄRKYPÄIVYSTYSTIEDUSTELUT

puh. 06 828 7450

SELÄNTEEN KIIREETÖN AJANVARAUS JA LAB, KYITI YMS. TIEDUSTELUT

MA - PE 9-14 puh. 044 770 0702

Ps. Päivystyksen ja kiireettömän ajanvarauksen puhelinpalvelussa takaisinsoittomahdollisuus. Entiset Selänteiden matkapuhelimet (ei tekstiviestien eikä vastaajan viestien vastaanottoa)



SELÄNTEEN YMPÄRISTÖ- JA RAKENNUSVALVONTAPALVELUIDEN VIRANHALTIJAT KÄRSÄMÄELLÄ. Toimistopalvelut ostetaan Kärsämäen kunnalta.

Toimistopalvelut / neuvonta, Arja Saaranen, 044 445 6842, arja.saaranen@karsamaki.fi
Haapajärventie 1, 86710 KÄRSÄMÄKI.

ELÄINLÄÄKINTÄHUOLTO

Kunnaneläinlääkäri Hanne Tikkanen, 040 097 6207, hanne.tikkanen@selanne.net
Pomojentie 1, 86710 KÄRSÄMÄKI (käyntiosoite), Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI (posti)

Valvontaeläinlääkäri Serina Malmberg, 044 445 6687, serina.malmberg@selanne.net
PL 66, 85801 (Kirkkokatu 2), 85801 HAAPAJÄRVI

RAKENNUSVALVONTA (torstaisin Käsämaalla)

Rakennustarkastaja Eero Penttinen, 044 445 6153, eero.penttinen@selanne.net
PL 66 (Kirkkokatu 2), 85801 HAAPAJÄRVI.

KORJAUSNEUVONTA (koko Selänteen alue)

Riitta Suvilehto, 044 445 7815, riitta.suvilehto@selanne.net (hakemusasiakirjat, rahatilaukset ja maksatukset). Rakennustarkastajat hoitavat korjausneuvontaan liittyvät tarkastukset omilla toimialueillaan.

YMPÄRISTÖNSUOJELU

Ympäristötarkastaja Heikki Estola, 040 300 8271, heikki.estola@selanne.net
PL 15 (Ollintie 26), 86801 PYHÄSALMI

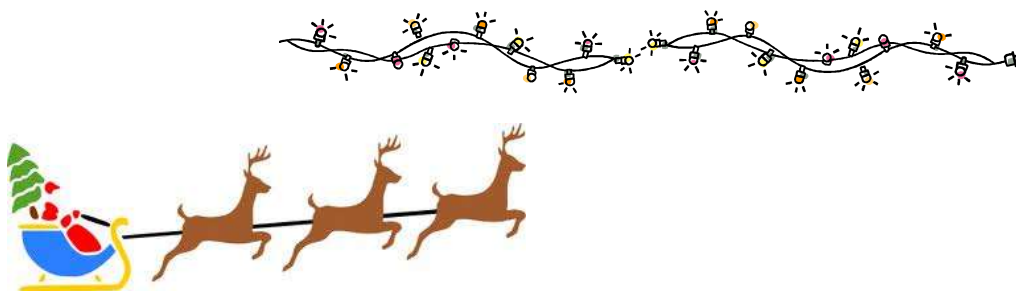
MAA-AINESVALVONTA (koko Selänteen alue)

Ympäristötarkastaja Heikki Estola, 040 300 8271, heikki.estola@selanne.net

YMPÄRISTÖTERVEYSVALVONTA (elintarvikevalvonta, terveydensuojelu, asumisterveys, tuoteturva, tupakka)

Ympäristötarkastaja Sanna Rätty, 040 300 8275, sanna.ratty@selanne.net
PL 15, (Ollintie 26), 86801 PYHÄSALMI

Hallinnosta vastaa ympäristöjohtaja Jorma Turunen, 040 300 8270, jorma.turunen@selanne.net



Joulun odotusta Toimintakeskus Rantapääskyssä, Aleksintie 4.

Torstaina 28. marraskuuta klo 9.00 - 14.00

Myytävää pukinkonttiin

Mehua, piparia, musiikkia ja joulumieltä!

Tervetuloa!

3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT

LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI TIEDOTTAA

Vapaa-ajanlautakunnalta myönteisen avustuspäätöksen kokouksessa 29.5.2013 saaneet yhteisöt. Avustukset maksetaan hyväksyttäviä kuitteja vastaan kertamaksuna. Maksutositteet on toimitettava vuoden 2013 marraskuun loppuun mennessä liikunta- ja nuorisotoimistoon.

Ikäinstituutin VIE VANHUS ULOS -haastekampanja käynnistynyt ja jatkuu 12.12 asti.

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 ma-to klo 15-21 ja pe klo 15-22.

Nuorisotilassa voi mm. harrastaa ja viettää aikaa, pelaamalla biljardia, ilmakiekkoa, jalkapallo-, video- ja erilaisia lautapelejä. Kuunnella musiikkia, katsella tv:tä, lukea lehtiä, lauleskella karaokea, viettää aikaa kavereiden seurassa. **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 15-19 N+M.

Puh: 050 362 5910 uimahalli/talonmies.

KKI-kortteja ja -vihkoja eripuolilla kunnan liikuntapaikkoja kuntoilusuoritusten merkkaukseen var-
ten. Kuntokortteja myös kunnantoimiston esitteiden jakopisteestä, Poppelista ja Konttilasta.



Palautetta ikäinstituutin liikuntaraadista

Iäkkäät toivovat penkkejä ja liikuntaohjausta myös vähän liikkuville

Ikäihmisten osallisuus liikuntapalvelujen kehittämisessä ja arkiliikunnan edistämisessä on tärkeää. Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa Ikäihmisten liikuntaraadeissa kerätään ryhmäkeskusteluissa iäkkäiden toiveita ja ideoita.

Konttilaan kokoontui 1.10.2013 paikallisen Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän kutsumana liikuntaraati. Mukana oli edustava joukko ikäihmisiä eri järjestöistä, liikunnallisesti aktiivisia ja myös vähemmän liikkuvia, yhteensä 18 henkilöä, joista seitsemän miestä. Keskustelua johdattelivat Ikäinstituutin suunnittelijat Anu Havas ja Minna Säpyskä-Nordberg.

Ryhmäkeskustelussa käsiteltiin seuraavia teemoja

- *Tiedon saanti liikunta-asioista*
- *Liikuntaneuvonta*
- *Kokemus liikunnasta: mikä kannustaa, mikä estää?*

Raatilaiset antoivat kiitosta

- Keskustan hyvistä kevyen liikenteen väylistä, joilla on eri pituisia lenkkejä
- Ulkoilualueista sivukylillä
- Uimahallista ja hyvästä liikuntatoiminnasta siellä
- Kunnan tuesta boccia-kerholle: ilmainen tila ja avustusta välineisiin
- Konttilan kylätalosta, jossa järjestöt voivat kokoontua
- Aktiivisista järjestöistä ja niiden jäsenistä, jotka pitävät huolta myös naapurista

Raati-laisten toiveita, ideoita

Tiedon saanti, liikuntaneuvonta

- Ikäkausitarkastukset tulisi ottaa käyttöön ja niissä antaa ohjausta ja neuvontaa liikkumiseen
- Terveyskeskukseen säännöllinen avoin vastaanotto, josta saisi liikuntaneuvontaa ja siellä voisi olla myös liikuntaryhmä ”aloittelijoille” sekä apuvälineiden ja liikuntavälineiden käytön opastusta

Liikuntatoiminta

- Kuljetusta sivukyliltä liikuntaryhmiin, kimppakyyti toimii osittain
- Järjestöjen tapaamisiin voisi ottaa enemmän jumppaa ohjelmaan
- Yhdistykseen liikuntavastaavia, jotka vievät liikuntatietoa eteenpäin ja kannustavat vähän liikkuvia mukaan
- Kannustetaan vähän liikkuvia läheisiä liikkumaan ja olemaan aktiivisia arjessa

Liikkumisympäristöt

- Rannan kylälle ”Bermudan kolmioon” tulisi saada levähdyspenkkejä
- Nelostielle kevyen liikenteen alikulku kirjaston tontilta
- Kävelyteiden valaistus kuntoon, ettei valoja suunnata vain autotielle
- Lähiliikuntapaikka keskustaan

Liikkuva iäkäs pärjää kotona pitempään

Valtakunnallisen Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelman (2005-2014) päämääränä on edistää kotona tai palveluasunnoissa asuvien, alkavista toimintakyvyn ongelmista kärsivien ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan keinoin.

Tavoitteeseen päästään ottamalla käyttöön monialaisena yhteistyönä Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa kehitetyt hyvät toimintatavat liikuntaneuvonnasta, voimaja tasapainoharjoittelusta sekä ulkoilusta. Kehitystyötä kunnissa tukee Ikäinstituutin maksuton mentorointi, joka sisältää kuntakohtaista ohjausta, koulutusta, oppi- ja viestintämateriaaleja sekä arvioinnin työkaluja.

Ikäinstituutti on asiantuntijaorganisaatio, joka tuottaa käytännönläheistä tietoa ikäihmisten arjesta, toimintakyvystä, osallisuudesta ja vapaaehtoistoiminnasta.

On tärkeää huolehtia

- iäkkäiden terveysliikunnan aseman vahvistamisesta strategisissa asiakirjoissa
- ennaltaehkäisevästä työstä julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorin yhteistyönä
- järjestöjen tukemisesta, jotka toteuttavat iäkkäiden liikuntaa: esim. avustukset ja maksuttomat tilat
- vertaisohjaajien tukemisesta: esim. koordinointi ja koulutus
- edullisesta tai maksuttomasta senioriliikunnasta
- esteettömistä reiteistä tai kuljetuksista liikuntapaikoille
- iäkkäille sopivista lähiliikuntapaikoista

Kuntamme yhteyshenkilöt: Aino Jussila, Marketta Lapiolahti, Riitta Manninen

LIIKUNTAVINKKEJÄ PÄIVITTÄISEEN LIIKUNTAAN

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. Juothen päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai pii-mää. Esitteitä tilattavissa www.ikainstituutti.fi, www.voimaavanhuuhte.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 tarvitaan noustessasi tuolista ylös, ojentautuessasi seisoma-asentoon ja kävellessäsi.

 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN
Mikään ei estä vanhuutta



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 ryhti koko liikkeen ajan. Kokeile, pysyykö 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 kykähäksia ja parantaa alaselkisi liikkuvuutta. Tämä liike vaikuttaa kävelyliikkeen joustavuuteen ja rytmikkyyteen.

 Ikäinstituutti

 VOIMAA VANHUUTEEN
Mikään ei estä vanhuutta



3 KANGASPUILLA KUTOMASSA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Istu tuolilla, 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.



4 MITÄ NÄKY OLAN TAKAA?

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla ja kädet reisillä. Kurkista olkapään yli vuorotellen molemmilta puolilta taaksesi. Kosketa kädelläsi tuolin selkänöjää. 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. kotikärsäissa ja liikenteessä. Liikkeet auttavat myös tasapainon säilyttämisessä.



KULTTUURITOIMI

Kärsämäen joulunavauspäivänä pe 29.11.2013 klo 17.00 Liikekeskus Paanulinnassa alkavissa joulunavajaisissa julkistetaan **vuoden kärsämäinen 2013, kulttuuripalkinnon saaja ja ulkokärsämäinen**. Kiitos kaikille ehdotuksia tehneille!

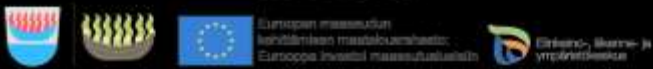
KÄRSÄMÄEN JOULUNAVAUS pe 29.11.
Kulttuuritontut-hanke kutsuu kaikki mukaan tonttu- ja koirakulkueseen joka starttaa Konttilasta klo 16.30

Kulttuuritonttujen jouluhuilut

VIIKKO 50
Rannan koulun työpajalla:
Ma 9.12. klo 12-16 Joulumuskari
Ti 10.12. klo 12-18 Tonttulakkien huovutusta
Ke 11.12. klo 12-16 Jouluauskartelua
Ke 11.12. klo 18 Kauneimmat Joululaulut
To 12.12. klo 12-16 Testaamme parhaita joulupiparireseptejä

VIIKOT 51-1 JOULUTAUKO

Hyvää Joulua ja Onnellista uutta Vuotta!




Miten sinä koristat joulusi?
Ojella, paperilla, kankaalla, napeilla, maalilla, nauhalla, helmillä...!

Joulukoriste-työpaja Rannan koululla 26.11. klo 12-18

Osallistumismaksu 2 €
Tervetuloa!

Joulua odottavin terveisin
Kulttuuritontut
Lisätietoa Elinalta 044 4456858




Kulttuuritontut-hanke ja Tupa-hanke järjestää:

NOJATUOLIMATKA NAMIBIAAN




Tervetuloa Kärsämäen Rannan koululle ke 4.12. klo 17 alkaen.
17.00 Työpajalla syntyy namibialaisia herkuja
18.30 Immanuel Kulo esittelee toista kotimaataan Namibiaa
19.30 Nojatuolimatka huipentuu makuelämyksiin

VAPAAEHTOINEN OSALLISTUMISMAKSU



4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET



Kärämäen 4H-yhdistys tiedottaa

NUORTEN PIKKUJOULU, ILTAKAHVILA JA KAUNEIMMAT JOULULAULUT PE 13.12.2013 POPPELISSA. Aloitetaan klo 18 Kauneimmilla joululauluilla ja lopetetaan viimeistään klo 23 (saatetaan siis lopetella ennen klo 23 jos nuorisoa ei paikalla). Valvonta järjestöyh-teistyöllä. Tervetuloa! Tiedustelut 040 772 9822/ 4H-toimisto.

4H-KERHOT! MAANANTAISIN: Japani kerho Frosteruksen koulun kuviksen luokassa klo 15.05-16.35. **Liikuntakerho 0-3 luokkalaisille** Frosteruksen koulun liikuntasalissa klo 16-17. **TIISTAISIN: Saviselän kokkikerho** kyläkoululla klo 17-19. **KESKIVIIKOISIN: Sydänmaan se-kakerho** Sykkeessä klo 17-18. **Liikkakerho 4-6 luokkalaisille** Frosteruksen koulun liikuntasalissa klo 17-18 **TORSTAININ: Sekakerho** alakoululaisille Konttilassa klo 15-16.30. **Kokkikerho** alakoululaisille Konttilassa klo 16.30-18. **Saviselän liikuntakerho 6-9 vuotiaille** kyläkoululla klo 18-19. **Saviselän liikuntakerho** 10-12 vuotiaille kyläkoululla klo 19-20. **PERJANTAISIN: Kir-konkylän sähkökerho** Frosteruksen koululla alakoululaisille klo 15-16. **Pääsääntöisesti syksyn viimeiset kerhokerrat ovat viikolla 50, jonka jälkeen kerhot jäävät joululomalle ja jatkuvat taas tammikuussa viim. viikolla 3.**

Ajankohtaisia asioita, lisäinfoa, mahdolliset muutokset osoitteessa: www.karsamaki.4h.fi, 4H-toimisto/Hannele 040 772 9822 tai karsamaki@4h.fi, yhdistys löytyy myös facebookista karsama-en4h.



Luento aivoterveystä ja muistisairaana kohtaamisesta sekä muistitreenit kaikelle kansalle 4.12 klo 12.00-13.30 terveyskeskuksen kokoushuoneessa. Tervetuloa!

Muistisairaiden läheisten **Vertaistukiryhmä**
kokoontuu seuraavan kerran
11.12.2013 klo 17.00 Kärämäen
seurakuntakeskuksen kokoushuoneessa.

Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa



Kärämäen Kehitysvammaisten tuki ry. tiedottaa

Myyjäiset 30.11.2013 S-Marketilla klo 09:00 alkaen.
Myytävänä on mm. leivonnaisia. Arvontaa.

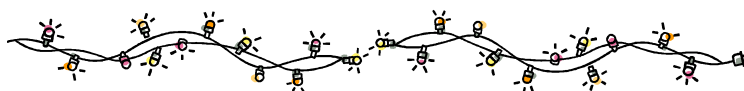
Puurojuhla 9.12.2013 yhteistyössä seurakunnan ja Silmutoimikunnan kanssa seurakuntakodilla klo 18:00 alkaen.

Yhdistyksemme toiminta on yleishyödyllistä vaikuttamista ja yhteistoimintaa. Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen. Tule sinäkin mukaan toimintaamme!
Lisätietoja puh.joht. Riitta Laitinen 040 501193, sihteeri Arja Hartikainen 040 5634509.



Vuoden 2013 viimeinen Elämäntarina-lehti ilmestyy piakkoin. Lehdessä vietetään joulua, matkustetaan, luetaan sota-ajan kirjeitä ja kuvataiteilijain töitä. Millaiset tarinat liittyvät tuttuihin joululauluihin? Miten joulutunnelma muuttuu kun perhettä kohtaa suru? Kuinka "sieltä jostakin" kirjoitettiin? Entäpä matkat. Niitä tehtiin ennen vanhaan pyörällä, höyryjunalla ja metsäpolkuja tai jäätä pitkin. Toki moderneistakin matkoista kerrotaan. Argentiinalaisen **Federico Rivan** seikkailuja Euroopassa kannattaa seurata, samoin **Eija Mämmin** tarinaa kadonneesta lompakosta. **Raija Roivainen** on taiteilijaelämäkerrassaan edennyt pohtimaan laulupedagogin työtä. Maalaustaide on esillä **Ritva Kolehmainen** muotokuvassa **Olli Marttilasta**. Ja kuten ennenkin, kirjallisuus ja kirjaesittelyt ovat sisällön tärkeä osa. Kirjaesseissä esillä ovat lukupiirit sekä ensi kesän festivaalien päähenkilön **Pentti Haanpään** elämä. Kantaa ottavimmissa teksteissä pohditaan muutosvastarinta, ikääntymistä ja sitä, miksi tapetti tulee kirjahyllyn tilalle. Ja millainen olikaan **Esko Karppasen** lapsena kaipaama kirjahylly?

Kannattaa tutustua myös Elämäntarina-lehden päätoimittajan **Liisa Enwaldin** vasta ilmestyneeseen esseekokoelmaan **Kammioiloo. Kirjoituksia katvekulttuurista** sekä Elämäntarinayhdistyksen kirjoitusvalmennuksen ohjaajan **Taija Tuomisen** Kansanvalistusseuran kustantamana ilmestyneeseen opaskirjaan "**Minusta tulee kirjailija**". Kirja kertoo kirjoittajan taipaleesta aina kirjoittamisen opiskelusta oman tekstin julkaisemiseen.



Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Yhdistyksen toimintaa on tälle vuodelle seuraavasti:

ke 27.11. Kerho / Syyskokous alkaen klo 11.00 Konttilassa, esillä sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

Konttilassa ke 11.12. klo 10.30 alkaen vietetään kerhoa torttukahvien ja joululaulujen merkeissä.

Perinteiset joulumyyjäiset pe 20.12. alkaen klo 8.30 K-MARKETILLA (Huomioi paikka)

Myymme meidän tuoreita voilla leivottuja leivonnaisia (myös gluteenittomia)

Arpoja on myös ja joka arpa voittaa. Poikkeaa ostoksilla näin tuet ja kannustat yhdistystämme.

Kuntosaliryhmä pyörii edelleen joka torstai alk. klo 10.00, jos mahdollista niin vielä suuremmalla syyllä koska vesijumpatkin jäävät joulutauolle.

Käymme Tammenlehdessä 10.12. ja Koivupuistossa 12.12. tarjoamassa asukkaille joulukahvit ja lauletaan joululauluja.

Hyvää "talven jatkoa kaikille"

Eläkeliiton Kärämäen yhdistys ry

Toimintaamme joulukuussa.

Peli-illat Rannan koululla jatkuvat tiistaisin kello 17.00.

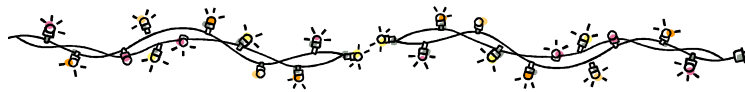
Vuoden viimeiset sunnuntain iltatanssit Katajalla 1.12.2013 kello 17.00-23.00. Soittaa Teuvo Vuoti. Tarjotaan kaikille lipun ostaneille torttukahvit. (R4)

Kerho ja samalla joulujuhla ma 2.12.2013 Konttilassa klo 10.00. Tarjolla puuroa ja kahvit, sekä joulusta ohjelmaa. (R4)

Tervetuloa yhdistyksen joulujuhlaan!

Kiitämme kaikkia kuluneesta vuodesta ja toivotamme
RAUHALLISTA JOULUNAIKAA!

Yhdistyksen hallitus



KÄRSÄMÄEN MAA- JA KOTITALOUSSEURA tiedottaa:



Maa-ja kotitalousnaisten piirikeskuksen edustajakokous la 30.11 Utajärvellä. Kokouksen jälkeen ruokailu ja päivä jatkuu 80-vuotisen taipaleen juhla teemalla. Tilaisuus on tarkoitettu kaikille maa-ja kotitalousnaisille. Lähdetään porukalla mukaan, jos tarpeeksi lähtijöitä linja-auto kuljetus. Lisätietoja ja ilmoittautuminen ma 25.11 klo 12.00 mennessä.

Tarja Luonua p. 050 5350 273

□□□□

Ke 4.12 klo 14.00. Mennään porukalla Koivupuistoon juttelemaan, lukemaan lehtiä ja ulkoiluttamaan vanhuksia. Kaikki mukaan.

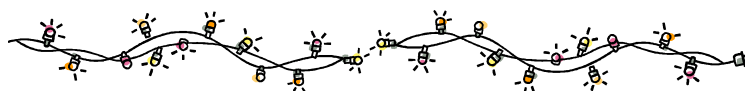
□□□□

Maa-ja kotitalousnaisten joulumyyjäiset uudella Sokoksella ti 10.12 alkaen klo 9.00.

□□□□

Muistathan, että tarvittaessa meiltä löytyvät: Kahvi- ja ruokakalusto, kahvinkeitin (100 kuppia) sekä teltta 5 x 8m

Tiedustelut Irene Flankkila p.0400 396 380



Kärämäen Sydänyhdistys ry.

Sydänkerho ma 25.11.2013 klo 11 alkaen Konttilassa. Samalla yhdistyksen syyskokous klo 12-13. Kerhossa ma 9.12.2013 klo 11 alkaen vietetään tunnelmallista pikkujoulua joululaulujen kera.

5. TEKNISEN PALVELUT

YKSITYISTEIDEN KESÄKUNNOSSAPITOAVUSTUSTEN MAKSAMINEN

- Maksatus tapahtuu kunnossapidosta aiheutunutta maksettua laskua vastaan, tai omana työnä hyväksytysti suoritettuna materiaalityötoimituksen mukaisesti.
- Avustuksia maksetaan joulukuun loppuun asti.
- Avustusta voi hakea kaikille asutuille yli 200 m:ä pitkille teille
- Yksityistiet hoitavat itse käytännön työt teillä.
- Tiet jotka ovat saaneet avustusta edellisenä vuonna, ei tarvitse tehdä uutta hakemusta.

Avustushakemuksia saa Teknisestä toimistosta tai kunnan nettisivulta kohdasta lomakkeet ja sieltä tieavustushakemus, hakemuksella haetaan sekä kesä- ja talvikunnossapitoavustusta.

Lisätiedot: Tekninen tsto Arja Saaranen p. 044-445 6842 tai Esko Hämäläinen 044-445 6841

6. KYLÄASIAT



PERINTEINEN KOKO PERHEEN JOULUJUHLA

VENETPALON HIIHTOMAJALLA

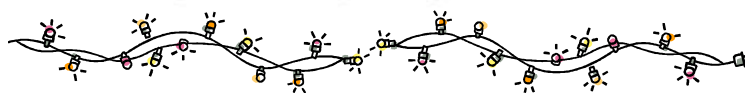
SU 15.12.2013 KLO 18.00 ALKAEN

**OHJELMASSA MM. JOULUPUURO JA KAHVIT JOULULEIVOKSEN
KERA, MYÖS JOULUPUKKI VIERAILEE JOULUJUHLASSA**

TERVETULOA!



Järjestää Venetpalon kylätoimikunta



Koposenperän-Välikylän kyläyhdistys tiedottaa

Su 22.12. klo 14.00 Koposenperän-Välikylän kyläyhdistyksen jouluruokailu
Nesteen Kabinetissa kyläyhdistyksen jäsenille.

- Kinkkuvoileipiä
- Riisipuuro ja luumusoppa
- Mehua
- Torttukahvit

Jokilehdon Kyläyhdistys tiedottaa

Jokilehto- Tarinoiden kehto kyläkirjaa on vielä jäljellä. Kirjan hintaa on laskettu ja saat sen nyt 20 € hintaan. Kirjoja voit kysellä Minna Koivulta numerosta 044-3710408. Tilaa vaikka joululahjaksi sukulaiselle!

Huomio Jokilehdon alueen asukkaat!

Jokilehdon kyläyhdistys on päättänyt tukea vireillä olevaa valokuitu-hanketta 100 eurolla valokuituliittymää kohden. Avustuksen saamisen edellytyksenä on, että liittymä on otettu 31.12.2013 mennessä. Lisätietoja voi kysyä Minnalta 044 371 0408 tai Hannalta 040 743 5885.



Sydänmaankylän Kyläseura ry tiedottaa



**Joulujuhla ja Kauneimmat Joululaulut
Sydänmaankylällä Kyläkeskus Sykkeessä**

Sunnuntaina 8.12. kello 13 alkaen

Kello 12.30 lähtien joulupuuro

Laulujen lomassa vierailee Joulupukki ja ken lahjan tuo hän lahjan saa

Lähetystyön hyväksi arpajaiset

Juhla loppuu piparikahveihin

Tervetuloa !

Sydänmaankylän Kyläseura ry



7. TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtumakalenteri löytyy nykyisin kunnan internetsivuilta osoitteesta:

<http://www.karsamaki.fi/tapahtumakalenteri>

VOIT ILMOITTAA OMAT TAPAHTUMASI KALENTERIIN SEURAAVASTI:

Tapahtumakalenterin alla on linkki, josta pääset lomakkeeseen.

Lomakkeeseen täytetään seuraavat tiedot:

- Tapahtuman nimi
- Ilmoittajan nimi (ei näy tapahtuman kuvauksessa)
- Ilmoittajan puhelinnumero (ei näy tapahtuman kuvauksessa)
- Tapahtuman aika
- Tapahtuman kuvaus

Ylläpito tarkistaa tapahtumat ennen julkaisemista.

Kärsämäen kunnan internetsivuilta löytyy myös palautelomake, jonka avulla voit kätevästi antaa palautetta: <http://www.karsamaki.fi/palautelomake>

Seuraavan kuntainfon aineisto ma 16.12. mennessä osoitteeseen karsamaen.kunta@karsamaki.fi