



**Hyvää joulua 2014
ja
onnellista uutta vuotta 2015 !**



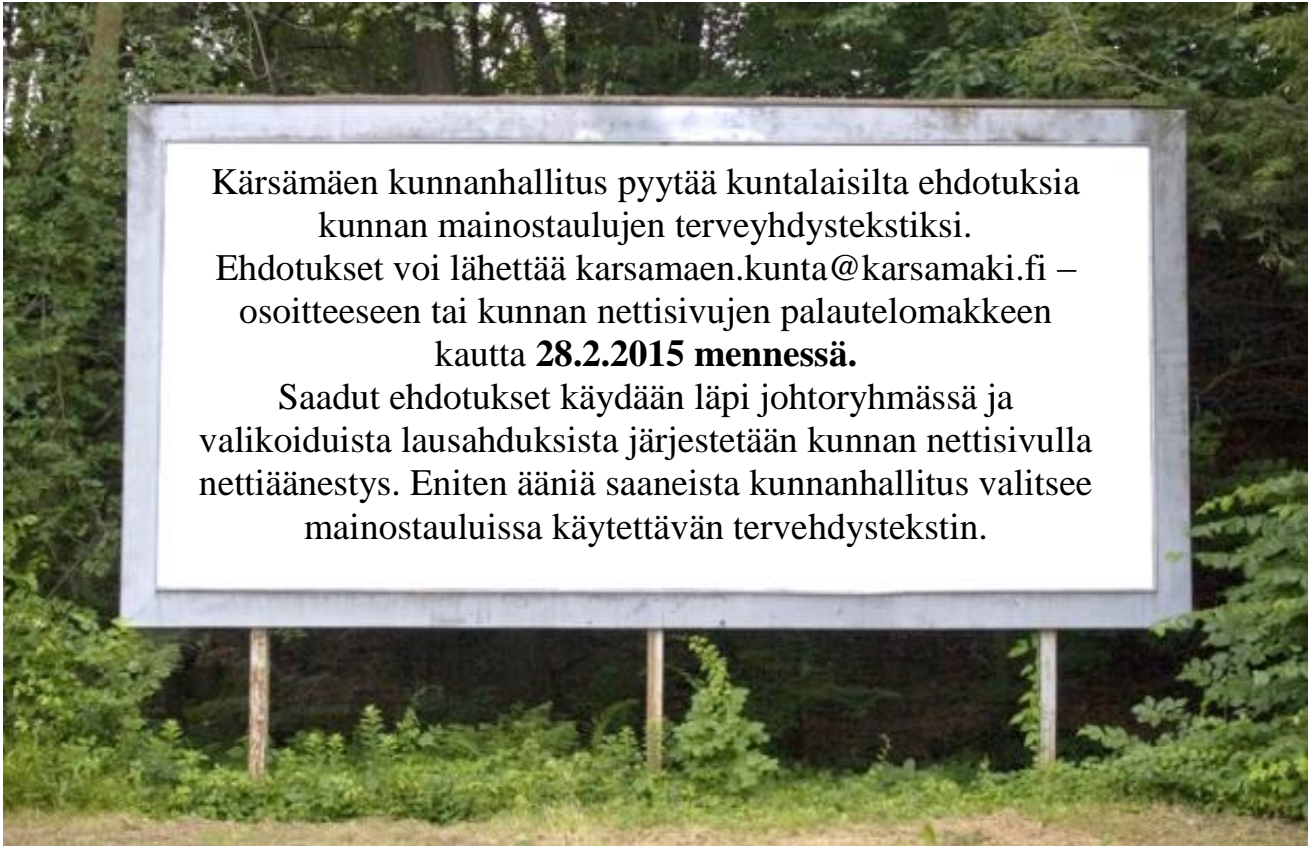
SISÄLLYSLUETTELO

1.....	HALLINTOPALVELUT	2
2.....	PPKY SELÄNNE / ATTENDO OY KÄRSÄMÄEN TERVEYSASEMA	4
3.....	OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT	5
4.....	JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET	11
5.....	TEKNINEN TOIMISTO	15
6.....	PUHELINLUETTELO	16
7.....	TAPAHTUMAKALENTERI	18

1. HALLINTOPALVELUT

Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI
Puh. 044 445 6801, fax. (08) 816 2800
Viraston aukioloaika: ma - pe 9.00–15.00

**Kunnanvirasto ja
yhteispalvelupiste
ovat suljettuina ajalla
22.12. - 28.12.2014 ja
1.1. - 6.1.2015**



Kärsämäen kunnanhallitus pyytää kuntalaisilta ehdotuksia
kunnan mainostaulujen terveyhdystekstiksi.

Ehdotukset voi lähettää karsamaen.kunta@karsamaki.fi –
osoitteeseen tai kunnan nettisivujen palautelomakkeen
kautta **28.2.2015 mennessä**.

Saadut ehdotukset käydään läpi johtoryhmässä ja
valikoiduista lausahduksista järjestetään kunnan nettisivulla
nettiäänestys. Eniten ääniä saaneista kunnanhallitus valitsee
mainostauluissa käytettävän tervehdystekstin.

Kela[®]

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 Työ- ja elinkeinotoimiston yhteispalvelupiste. Palvelupisteestä on yksi asiakaspääte, jolla voit asioida www.te-palvelut.fi –sivuilla. Muista varata aika etukäteen kunnan neuvonnasta! Palvelupisteeltä löydät myös työ- ja elinkeinohallinnon julkaisuja, esitteitä ja lomakkeita sekä pystyt palauttamaan ja tarvittaessa kopiomaan lomakkeita.

Työvoimatoimiston sivuilla voit ilmoittautua työnhakijaksi, etsiä avoimet työpaikat ja työvoimakoulutukset sekä etsiä tietoa ammateista ja koulutuksista. Paikalliset TE-palvelut, Pohjois-Pohjanmaa -sivulta löydät ohjeet asioimiseen, ajankohtaisen tapahtumakalenterin, josta näet tulevia valmennuksia kuten Työhakuvalmennus ja Uravalmennus sekä erilaisia infotilaisuuksia ja kursseja esim. Tuunaa CV-nettiprofiilisi kuntoon!

KÄRSÄMÄEN KIRJASTO



Kirjaston aukioloajat 7.1.2015-

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

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

Joulun aukioloajat:

ma 22.12. 12-20
ti 23.12. 10-15
24.-28.12. kirjasto suljettu. Hyvää joulua!

ma 29.12. 12-20
ti 30.12. 12-20
ke 31.12. 9-15 (uuden vuoden aatto)
to 1.1. suljettu
pe 2.1. 9-16

ma 5.1. 10-15 (loppiaisen aatto)
ti 6.1. suljettu loppiainen

Kirjaston väki toivottaa rauhallista joulun aikaa!

Sakotonta aikaa vuoden loppuun.

Tammikuussa tulossa:
18.1. kirjastopyhä kirjasto avoinna 11-14

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. 040 508 4946. Asuntohakemuksen saa Kärsämäen kunnan nettisivujen kautta osoitteesta www.karsamaki.fi. Hakemukset liitteineen pyydetään toimittamaan osoitteella Kärsämäen Asunnot Oy, Frosteruksenkatu 4, 86710 Kärsämäki.

Asiointiosoite on muuttunut. Jatkossa vuokra-asumiseen liittyviä asioita voi hoitaa Laaksojen OP-Kiinteistökeskus Oy:n toimistolla osoitteessa Frosteruksenkatu 4, 86710 Kärsämäki (Osuuspankin rakennus). Sisäänkäynti Otto-automaatin vasemmalta puolelta ovesta "kokoustilat". Palvelemme ma-to klo 9-15, pe suljettu, poikkeuksista tiedotamme ovesta. Suosittelemme ajanvarausta asiointiajan varmistamiseksi.

Puhelinnumeromme on 040 508 4946.

YRITYSPALVELUT

NIHAK Yrityspalvelut tiedottaa

Vuosi 2014 on ollut siirtymäaikaa uuden EU-ohjelmakauden 2014-2020 käynnistämiseksi. Yritystukia on voitu myöntää syksystä 2014 alkaen ja hakemukset tehdään ainoastaan sähköisesti Katso-tunnisteella. Maaseudun yritystukien, Leader-tuet mukaan lukien, haku alkaa vuonna 2015 ja sekin tehdään sähköisesti. Starttirahaa voidaan hakea päätoimisen jatkuvan yritystoiminnan aloittamiseen ja myöntäjänä on TE-toimisto (www.te-palvelut.fi). Em. sivuilta löytyy myös oppisopimukseen, palkkatukeen ja koulutukseen liittyvää tietoa.

ELY-keskus voi tukea yritysten kehittämispalveluilla kasvua, uudistumista, kehittymistä ja työllisyyttä. Tuki kohdistuu yrityksen hankkimaan asiantuntijapalveluun ja on jopa 80%. Palvelu jakaantuu yrittäjän tekemään kartoitukseen ja sen jälkeiseen analyysiin, konsultointiin sekä koulutukseen (www.yritystenkehittamispalvelut.fi).

Kärsämäen kunnan elinkeinotoimi/NIHAK Yrityspalvelut auttaa kaikissa em. tukiasioissa ja muussa yritystoiminnan kehittämisessä, ota yhteyttä (Matti Puranen, 040 - 356 4711) ja tule käymään.

Toivotan kaikille yrittäjille Rauhallista Joulun aikaa ja menestystä vuodelle 2015

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

2. PPKY SELÄNNE / ATTENDO OY KÄRSÄMÄEN TERVEYSASEMA

PÄIVYSTYSTIEDOTE 22.12. – 31.12.2014

KÄRSÄMÄEN TERVEYSKESKUS ON SULJETTUNA 22.12 – 31.12.2014

- kotihoito ja palveluasuminen toimivat normaalisti ja lääkäripalvelut turvataan hoitotyön tueksi
- Vuodeosastohoito järjestetään Haapajärven ja Pyhäjärven vuodeosastoilla kaikille vuodeosastohoitoa tarvitseville potilaille

Lääkäripäivystys ja hoidontarpeenarviointi:

Arkipäivisin klo 8-18 Pyhäjärven terveyskeskuksissa 044 – 770 0701

Huomio poikkeuspäivystyksiä ! Pyhinä ja viikonloppuna !

Ke 24.12. - To 25.12. klo 8-18 Haapajärven tk

Pe 26.12. - La 27.12. klo 8-18 Pyhäjärven tk

Su 28.12. klo 8-18 Haapajärven tk

Kiireetön lääkäreiden ja hoitajien ajanvarausvastaanotto on suljettuna ko. ajan.

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

Hammashoidon särkypäivystys arkisin Haapajärven tk:ssa.

Ajanvaraukset aamupäivisin puh. 044 700 1844

Arkipyhä ja viikonloppu särkypäivystystiedustelut

puh. 06 828 7450 (Kokkolan tk:n hammashoitola)

Laboratoriopalvelut ja näytteenotto Pyhäjärven terveyskeskuksessa ja palvelee kiireellisissä

näytteenotoissa. Ajanvaraukset ma – to klo 12-14 puh. 044 – 445 7762

-ko. aikana ei oteta pitkäaikaissairauksien ns.vuosikontrolli kokeita

-laboratoriovastaukset kysytään sieltä mistä ne on määrätty, kiireelliset ja INR vastaukset päivystyksestä

Röntgen palvelee koko Selännettä supistetusti, vuoropäivinä. Ajanvaraukset klo 13 - 14

Haapajärven röntgen puh. 044 – 445 6310 / Pyhäjärven röntgen 040 – 354 5849

MA 22.12. ja KE 31.12. Pyhäjärven rtg

TI 23.12. ja TI 30.12. Haapajärven rtg

MA 29.12. Haapajärven ja Pyhäjärven rtg

Sosiaalitoimisto (aikuissosiaalityö ja lastensuojelu) suljettuna 22. – 31.12.2014

Aikuissosiaalityön päivystys (**vain hätätapauksia varten**) klo 9-11 puh. 044 – 445 6824. Hakemukset voi jättää kunnantaloon edessä olevaan valkoiseen postilaatikkoon.

Lastensuojelun päivystys (**vain hätätapauksia varten**) klo 8-16 puh. 044 – 445 7825,

**Selänteen yhteystiedot ajalle
22.12. – 31.12 2014**

Päivystys virka- ajan ulkopuolella ja viikonloppuisin nro 112.

Mielenterveys-, päihde ja perheneuvolan päivystys

joulusulun aikaan arkisin puh. 044 – 445 6360 ja 044 – 445 7910.

Neuvola

Kiinni 23. – 31.12.2014. Kiireellisissä asioissa yhteydenotto Pyhäjärven neuvolaan puh. 044 – 445 7772

Kehitysvammahuolto puhelinpäivystys kiireellisissä tapauksissa

22.- 23.12.2014 puh. 044 – 445 7675

29.- 31.12.2014 puh. 044 – 445 7676

Työkeskukset ovat kiinni 22.12.2014 – 5.1.2015 kaikilla paikkakunnilla.

Varhaiskasvatus, kaikki päivähoitoon liittyvät asiat:

22.- 23.12.2014 puh. 044 – 445 6831 / varhaiskasvatuksen ohjaaja Riikka Sarjanoja

29.- 31.12.2014 puh. 044 – 445 6997 / Kissankellojen lastentarhaopettajat

Attendo Oy Kärsämäen terveysaseman tiedote 1.1. – 31.1.2015

Päivystys ja kiireetön vastaanotto Kärsämäen terveysasemalla arkisin klo 8-16

- poliklinikka, kiireetön ajanvaraus ma-pe klo 9-14

ja laboratoriotulosten kysely

044 – 445 6941

- päivystys, kiireellinen ajanvaraus

044 – 445 6937

Arki-iltaisain klo 16 jälkeen **hätätapauksille** ja viikonloppuisin sekä juhlapyhinä klo 07-24 päivystysvastaanotto

- OULASKANKAAN SAIRAALASSA puh. 08 429 7840

- IISALMEN SAIRAALASSA puh. 017 272 2346

- KESKI-POHJANMAAN KESKUSSAIRAALASSA puh 06 826 4500

Kärsämäen hammashoidon ajanvaraus ma-to 8-15 ja pe 8-13

044 – 445 6350

Hammashoidon viikonlopun särkypäivystystiedustelut

06 – 828 7450

3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT



KUTSU VANHEMPAINILTAAN TULEVAN ESIKOULULAISEN VANHEMMILLE TORSTAINA 29.1.2015

Lapsella on oikeus saada maksutonta esiopetusta vuotta ennen oppivelvollisuuden alkua. Esiopetus edistää ja tukee lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytyksiä sekä mahdollistaa joustavan siirtymisen esiopetuksesta kouluun.

klo 18.30 kahvit Frosteruksen koulun ruokalassa

klo 19.00 vanhempainilta alkaa Frosteruksen koulun Kärsämäki-salissa, tilaisuus koskee kaikkia Kärsämäen kunnan koulujen esikouluja (Frosterus, Saviselkä ja Venetpalo)

Rehtori Tuomo Pesonen, tervetulosanat.

Esikoulunopettajat kertovat lapsen siirtymisestä esikouluun ja esikoululaisen päivästä.

Erityisopettaja Sirpa-Liisa Nikula kertoo koulun tuen mallista.

Terveystenhoitaja kertoo neuvolasta, tarkastuksista ja erityisruokavalioista.

Rehtori Tuomo Pesonen kertoo ryhmäjaosta, koulumatkoista ja koulukuljetuksista.

Varhaiskasvatuksen päällikkö Riikka Sarjanoja kertoo esikoululaisen aamu- ja iltapäivähoitoon hakemisesta, hoitomaksuista ja esikoululaisen päivähoidosta Rekolassa.

Tilaisuuden lopuksi on mahdollisuus tutustua Frosteruksen koulun esiopetustiloihin.

Tilaisuudessa on mahdollisuus kysyä esikouluun liittyviä asioita. Toivomme osallistumista jokaisesta perheestä, jossa lapsi aloittaa esikoulun syksyllä 2015. Perustapauksessa esikoulun aloittavat ovat vuonna 2009 syntyneitä.

Tilaisuuden järjestää yhteistyössä:
Kärsämäen kunnan opetustoimi
Kärsämäen seurakunta



LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI TIEDOTTAA

ANNA LAPSELLE RAITIS JOULU – kampanja meneillään.

Lapsi odottaa joulua ja hän haluaa olla mukana rakentamassa mukavia yllätyksiä. Lapsen ilo on aitoa. Epämiellyttävä totuus on, että monen lapsen juhlatunnelma loppuu aikuisen päihteiden käytön vuoksi. Lasten hyvä joulu taataan vain aikuisten turvallisella läsnäololla.

Joulu on hyvä mahdollisuus opetella juhlatunnelman luomista ilman päihteitä ja opettaa taito myös lapsille. Joulu on lasten juhla ja lapsuuden joulumuistot kestävät koko elämän. Antakaamme jokaiselle lapselle raitis joulu!

JOULUTUNNELMAN TAIKINA

	mausteeksi:	1 tl jännitystä
250 g lapsen mieltä	4 tl koristeita	3 tl kärsivällisyyttä
200 g joulurauhaa	4 tl jauhoja	2 kpl joululauluja
2 dl joulumuistoja	4 tl kulkusia	500 g yhdessäoloa

Lapsenmieli, joulurauha, joulumuistot ja mausteet kiehautetaan.

Sen jälkeen ne vatkataan vaahdoksi. Jäähdytetään seos ja lisätään joululaulut hiljalleen hyvin sekoittaen. Yhdessäoloon sekoitetaan jännitys ja kärsivällisyys, poistetaan riitely, päihteet ja pahamieli. Seos lisätään taikinaan hitaasti sekoitellen kunnes siitä tulee tasaista.

Taikinan annetaan kovettua viileässä seuraavaan päivään, jonka jälkeen siitä leivotaan piparkakku muottien avulla joulutunnelma, joka asetetaan oman perheen keskipisteeksi.

Joulutunnelmasta nautitaan yhdessä, lahjoittaen lapsille päihteetön joulu.

RETKIÄ tulossa, niistä tarkemmin ilmoitustaulujeninfoissa.

ELÄMYKSIÄ IKÄIHMISSILLE

Ota haastevastaan ja osallistu Vie vanhus ulos –haastekampanjaan 1.12.2014-28.2.2015.

KÄYKÄÄPÄ TUTUSTUMASSA VENETPALON HIIHTOMAJAN UUDISTETTUIHIN VALAISTUIHIN LATUPOHJIIN (jospa sitä saataisiin pakkasia ja lunta, niin päästäisiin hiihtämään)
Venetpalon latupohjat on uudistettu. Reittiä on hieman muutettu ja valaistus on laitettu uusiksi.

Uusi LÄHILIIKUNTAPAikka on valmistunut urheilukentän ja koulun läheisyyteen. Käykääpä tutustumassa kaiken ikäiset.

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 ke ja to klo 15-20 ja pe klo 17-22. Muutokset ja lisäykset aukioloaikojen suhteen ilmoitamme Poppelin ikkunassa.

Poppeli suljettu 22.12.2014 - 6.1.2015.

Nuorisotilassa voi mm. harrastaa ja viettää aikaa, pelaamalla biljardia, ilmakiikkaa, jalkapallo-, video- ja erilaisia lautapelejä. Kuunnella musiikkia katsella tv:tä, lukea lehtiä, lauleskella karaokea, viettää aikaa kavereiden seurassa..

Huom! paljon uusia aktiviteetteja harrastamiseen, tule testaamaa vaikka nopeuspeliä, joka vaatii mm. keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta, näppäryyttä jne. (Tämän hetkiset ennätyspisteet ovat jo varsin korkeat).

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 klo10-18, La sopimuksen mukaan, su suljettu. Kulkukortilla klo 06-23. **Lisätietoja:** 040 821 4447.

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

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. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piiimää. Esitteitä tilattavissa www.ikainstituutti.fi, www.voimaavanhuuteen.fi.

MUKAVAA PÄIVÄÄ !

49 ESINE POIS LATTIALTA

VÄLINEET: Tuoli ja jokin kodin esine, esimerkiksi sanomalehti tai pullo

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

Istu tuolilla ja kumarru poimimaan sen vierellä oleva esine syliisi, ojentaudu hyvään ryhtiin ja aseta esine lattialle tuolin toiselle puolelle. Siirrä esine samalla tavalla takaisin, ja seuraa sitä katseella koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä ottamalla kumartumisen aikana tukea tuolista.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi tai asettamalla esineen kauemmaksi takaviistoon.

Liike parantaa tasapainoa sekä lisää selän ja kylkien liikkuvuutta. Sukkien pukeminen ja jalkojen hoito helpottuvat.



Kunnon eväät

50 VIKKELÄSTI ASKELTAEN

VÄLINEET: Pöytä

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

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa ja ota tuki pöydästä. Ota toisella jalalla askel eteen ja toisella sen viereen, sama takaisin. Toista useita kertoja ripeästi. Askella samalla tavalla taaksepäin ja molemmille sivuille. Nosta jalkoja riittävästi, ettet horjahda.

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

Helpotat liikettä ottamalla askeleet aluksi vain eteenpäin.

Vaikeutat liikettä pyörähtämällä pienin askelin molempiin suuntiin, humpun tyyliin. Tutun humpun hyräily auttaa pysymään rytmissä.

Liike parantaa jalkojen tuntoa ja verenkiertoa sekä harjoittaa nopeita liikkeitä. Äkillisissä horjahduksissa tarvitaan nopeita turvaskeleitä. Turvallinen kadunylitys vaatii myös nopeutta.



51 ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa, sormet olkapäillä. Piirrä sivullesi toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi piirrä pallo molemmilla kyynärpäillä yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5-10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä piirtämällä palloja suoraan käsin.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta ja ryhtiä. Monenlaiset kotiaskareet helpottuvat, niskahartia-seudun verenkierto vilkastuu ja jäykkyydestä johtuvat kivut vähenevät.



52 TASATYÖNNÖILLÄ HIIHTÄEN

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Vie kädet edestä taakse kuin tasatyönöin hiihtäen, joustaa polvista. Toista 10-20 kertaa rytmikkäästi ja pidä tauko. Tee muutama sarja, muista tasainen hengitys. Eläydy laskuun – tunnetko vauhdin hurmaa?

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

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolilla istuen.

Vaikeutat liikettä seisomalla jalat peräkkäin, askeleen päässä toisistaan. Vaihda välillä jalkojen asentoa.

Liike parantaa tasapainoa ja jalkojen voimaa, jolloin pystyssä pysyminen varmentuu. Koko kehon verenkierto vilkastuu. Hengästyminen vahvistaa keuhkoja ja sydäntä.



KULTTUURITOIMI

KULTTUURITONTUT-HANKE PÄÄTTY

Kärsämäen kunta hallinnoi Kulttuuritontut -hanketta vuosina 2012-2014.

Kustannusarvio 360 000 €. Kärsämäen kunnan rahoitusosuus 7 000 €. Pohjois-Pohjanmaan ELY -keskus myönsi hankkeelle rahoituksen Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmasta.

Hankkeen tavoitteita:

NUORILLE JUURET JA SIIVET yhteisöllisyyden sekä perinne- ja kansainvälisyyskasvatuksen avulla

MAASEUDUN YHTEISÖLLISYYDEN JA ELINVOIMAISUUDEN LISÄÄMINEN kulttuuri- ja vapaa-ajantoiminnan, matkailuelinkeinon ja tietoyhteiskuntapalvelujen kehittämisen avulla

- Hanke toteutui suunnitelman mukaisesti ja hankkeen tavoitteet saavutettiin hyvin. Nuoria saatiin mukaan hankkeen toimintaan.
- Hanke oli erittäin hyödyllinen kulttuuritoiminnan vireyden, yhteisöllisyyden ja maaseudun elinvoimaisuuden edistäjä.
- Tapahtumia järjestettiin hankkeen aikana yhteensä 376 kpl. Osallistumiskertoja hankkeen tapahtumiin kertyi yhteensä n. 5 000.
- Hankkeen aikana luotiin laajat ja monipuoliset yhteistyöverkostot, joista on hyötyä hankkeen jälkeen

Osa-alueittain toteutuneita tavoitteita "seitsemän tontun esittelemänä":

PAJATONTTU - Yhdessä tekemisen meininkiä kulttuuri- ja perinnepajatoiminnan avulla.

- Työpajoja järjestettiin hankkeen aikana 252 kpl. Osallistujia yhteensä 2417.
- Työpajaohjaajina oli usein yksityishenkilöitä, joiden palkanmaksulle ja laskutukselle luotiin toimintamalli yhteistyössä Kattilakosken kulttuuriosuuskunnan kanssa. Luotu malli otettiin osuuskunnassa pysyvästi käyttöön.
- Työpajatoiminnan avulla luotiin yhteisöllisyyttä, elvytettiin perinteisiä kädentaitoja ja luotiin osaajien verkostoa, jota voidaan hyödyntää työpajatoiminnan ja kurssien järjestämisessä myös hankkeen jälkeen.
- Työpajatoiminnan ohessa kehitettiin malli kansainvälisten EVS/EMOTR+ -vapaaehtoistyöntekijöiden, ARS Kärsämäki -näyttelyn taiteilijoiden ja Taiteilijaresidenssivieraiden osaamisen hyödyntämiselle. Toiminta jatkuu hankkeen jälkeen lukion kurssiyhteistyönä.
- Luotiin paikallisiin tarpeisiin ja olosuhteisiin soveltuvaa mallia nuorten työpajatoiminnalle.

NÄYTELMÄTONTTU - Roolihahmoista harrastus ja matkailuvaltti

- Nuorten ja aikuisten teatteriharrastus käynnistyi paikkakunnalla yhteistyössä Suomen Elämäntarinayhdistyksen ja Jokihelmen opiston kanssa. Aikaansaatiin omavaraista teatterituotantoa.
- Valmistettiin puvustus n. 10 hahmolle (tontut ja teatteripuvutusta) ja käsikirjoitettiin yli 10 alueen persoona. Tonttu-roolihahmoja hyödynnettiin lukuisissa tapahtumissa.
- Teatterivierailukokeiluilla käynnistettiin yhteistyö Kopolan teatterin kanssa. Saatiin kokemusta paikallista teatteriharrastusta varten.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

PAANUTONTTU - Paanukirkkoon ja pappilaan liittyvän toiminnan kehittäminen

- Lähialuematkailupilotteja mm. Kärsämäen kiertoajelu, matka Haanpään synnyinkotiin ja Päivä Kärsämäellä Oululaisryhmälle, Kulttuurimatka Ouluun, matka Elämäntarinafestivaaleille, Presidenttikierros.
- Paanutontun leirikoulupäivä -kokeilusta saatiin hyviä kokemuksia ja toimintaa voidaan kehittää edelleen ja jatkaa hankkeen päätyttyä.

TARINATONTTU - tarinat mausteena arjessa ja markkinoinnissa

- Kotimaan opintomatkoilta saatiin virikkeitä mm. tarinoiden hyödyntämiseen matkailussa
- Toteutettiin geokätköjä ja laadittiin niitä varten tarinakortteja paikkakunnan historiasta
- Tarinankerrontaa ja elämäntarinallisuutta hyödynnettiin lähialuematkailun ohjelmapalveluna ja matkaohjelmalla
- Kartoitettiin alueen tarinankertojia, näyttelemisestä kiinnostuneita sekä tarinoita ja historiallisia henkilöitä.

VIRTUAALITONTTU - Sisältöä verkkoon, internetin hyödyntäminen tiedotuksessa ja näkyvyyden lisäämisessä, verkostot

- Järjestettiin videotyöpaja nuorille.
- Verkkoon luotiin runsaasti sisältöä mm:
 - kulttuuritontut.wordpress.com
 - Kulttuuritontut Facebook-sivu
 - videotyopaja.tumblr.com
 - Kärsämäki videotyöpaja -YouTube-kanava
 - Videotyöpajan Facebook ryhmä
 - karsamaenmafia.wordpress.com
 - geocachingkarsamaki.wordpress.com

KOTITONTTU - Kotiseutuidentiteetti rikkautena ja yhdistävänä tekijänä

- Kärsämäkisten jäsenkortti ja Kärsämäen Mafia -kampanja
- Kärsämäkiset juuret valokuvanäyttely

MAAILMANKANSALAISTONTTU - Kotiseutuidentiteetin arvostuksen kasvaminen kansainvälisyyteen peilaamalla

- Kansainvälinen työleiri 2013
- Luotiin nojatuolimatka-konsepti kansainvälisyyskasvatuksen, maahanmuuttajatyön ja yhteisöllisyyden edistämisen työkaluksi.
- Opintomatka Viroon 2013

Kiitos kaikille hankkeeseen osallistuneille!

Lisätietoja kulttuuritontut@gmail.com, kulttuuritontut.wordpress.com



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

Vertaistukiryhmä muistisairaiden läheisille
kokoontuu seuraavan kerran 7.1.2015 klo 17.00
Kärsämäen seurakuntakeskuksen kokoushuoneessa.
Tervetuloa saamaan tukea toisilta
samassa tilanteessa olevilta.
Tied. p. 040 026 8711
Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa



Kärsämäen 4H-yhdistys tiedottaa

Annetaan hyvän kiertää -kampanjan kassit? Kerhot joulutauolla, tammikuussa jatketaan pääsääntöisesti viikolla 3. Toimisto suljettu lomista johtuen 22.12.2014 - 6.1.2015.

Kärsämäen 4H-yhdistys kiittää kuluneesta vuodesta yhteistyökumppaneita ja toivottaa kaikille Rauhallista joulun aikaa ja oikein hyvää uutta vuotta 2015.



MAA- JA KOTITALOUSNAISET



N A I S I S S A
maauruden voima

**KÄRSÄMÄEN MAA- JA KOTITALOUSSEURA RY KIITTÄÄ
KAIKKIA KULUNEESTA VUODESTA**

HYVÄÄ JOULUA

JA

ONNEA VUODELLE 2015

"Ompeluillat" jatkuvat tammikuussa, ke 14.1.2015 alkaen klo 18.00 Helvi ja Martti Prättälällä, Alarannantie 6. Tervetuloa!



**Kärsämäen Kehitysvammaisten tuki ry. kiittää kuluneesta
vuodesta ja toivottaa Rauhallista Joulua ja Onnea vuodelle 2015!**

Yhdistyksemme toiminta on yleishyödyllistä vaikuttamista ja yhteistoimintaa. Toimintamme perustuu vapaaehtoisuuteen. Tule sinäkin mukaan toimintaamme!

Lisätietoja puh.joht. Riitta Laitinen 040 501 193, sihteeri Arja Hartikainen 040 563 4509.

Suomen Elämäntarinayhdistys ry tiedottaa:

Suvun tarinat talteen -ryhmä jatkaa pappilassa ensi vuonna. Ryhmässä kerrotaan sukujen tarinoita ja opitaan elävöittämään sukutukimusta tarinoiden avulla. Kurssilla perehdytään yhdessä myös Kärsämäen tunnettujen historiallisten henkilöiden tarinoihin.

Ohjaajana toimii tarinankertoja Kari Krapu.

Ensimmäinen kokoontuminen on pappilassa tiistaina 13.1.2015 klo 18.00.

Tervetuloa mukaan kaikki entiset ja myös uudet tarinoinnista kiinnostuneet!

Ensi kesän **Elämäntarinafestivaali** järjestetään Kärsämäellä 15. -18.7.2015. Festivaalin teemana on **Tarinoita terveydestä**. Ohjelmasta löytyy mm. Tarinatorni, Tarinakahvila, Lasten tarinakatselmus, Seminaari, Nojatuolimatka vanhan ajan apteekkiin ja lääkäriin sekä Tarinaniskennän SM-kilpailu. Lisäksi järjestetään festivaalin teemaan liittyviä näyttelyitä.

Suomen Elämäntarinayhdistyksen uudeksi puheenjohtajaksi valittiin syyskokouksessa 25.11. Kari Krapu Nivalasta. Uusi sihteeri on Anniina Kiiskinen, joka on asunut Kärsämäellä jo lähes vuoden. Hallitukseen kuuluvat lisäksi Onerva Aakko, Mari Korsulainen, Jemina Kuisma, Janne Ruha ja Sirkka Seppälä Kärsämäeltä sekä Tuula Aitto-oja Oulaisista. Yhdistyksen uusi osoite on Pappilankuja 24. Puhelinnumero on edelleen 040 7703826 ja sähköpostiosoite entinen puheenjohtaja@elamantarina.fi.

Elämäntarinayhdistyksen vanha ja uusi hallitus sekä Elämäntarina-lehden toimitus kiittävät kärsämäkisiä hyvästä yhteistyöstä kuluneena vuonna ja toivottavat kaikille rauhaisaa joulunaikaa sekä menestyksekkästä tarinavuotta 2015.



Kärsämäen Sydänyhdistys ry. tiedottaa

Sydänkerhot jatkuvat tammikuussa ma 12.1.2015 klo 11-13 ja 26.1.2015 klo 11-13. Toivotamme kaikille sydämellistä joulua!



Eläkeliiton Kärsämäen Yhdistys ry tiedottaa

Ensi vuonna kerhot aloitetaan Konttilassa ma 5.1.2015 **kello 11.00. (huom. muuttunut aika)** (Ryhmä 2)

Seuraava kerho ma 19.1.2015 kello 11.00. (Ryhmä 3)

Kerho on joka toisen viikon maanantaina alkaen aina kello 11.00.

Kerhojen vierailijoista ilmoitetaan tarkemmin Pyhäjokiseudun muistilistalla.

Peli-illat jatkuvat tauotta tiistaisin Rannan koululla kello n.17.00 alkaen.

Kiitos kuluneesta vuodesta kaikille jäsenille, retkillä ja kaikessa toiminnassa mukana olleille.

RAUHALLISTA JOULUA JA HYVÄÄ UUTTA VUOTTA!

Ke 7.1.2015 klo 18.00-19.30 Kuntosali Mawessa aloitamme Hengitysyhdistyksen/SILMUN jäsenten innostaminen liikunnan alkuun.

Tammi- ja helmikuun keskiviikkoillat on varattu Silmun porukalle.

Tule ja aloita kinkun sulattelu, Samuli opastaa. Yhdistys on saanut kuntoiluun tarkoitettua kehittämisrahaa, joten kuntosalikäynnit on maksuttomia yhdistyksen jäsenille 8 kertaa.

Tammikuussa la 24.1.2015 menemme päivän virkistys- ja ostosmatkalle IDEAPARKKIIN Ouluun. Seuraa ilmoittelua Pyhäjokiseudun muistilistalta.

Tammikuussa SILMU järjestää to 29.1.2015 Koivupuistossa kahvitarjoilun jälkeen laulu- ja leikkituokion.



JOULURAUHAN JULISTUS METSÄNRIISTALLE

Kärsämäen riistanhoitoyhdistys ry järjestää yhdessä metsästysseurojen kanssa perinteisen tilaisuuden Tuomaan päivänä, jossa Jorma Niinikoski julistaa joulurauhan metsänriistalle. Tänä vuonna tilaisuus järjestetään Nurmesjärven metsästysseuran majalla 21.12. klo 18:00. Torttukahvien ja makkaranpaiston lomassa lauletaan tuttuja joululauluja.



Kärsämäen Tules ja Reuma ry tiedottaa

Yhdistys pitää joulutaukoa ja aloitellaan tammikuussa toiminnot.

Kuntosali ryhmä pyörähtää käyntiin to 8.1. klo 10.00

Toimitaan entiseen malliin Yhdistys tukee lippujen hinnassa.

Tule rohkeasti mukaan iloiseen joukkoon.

Kerhot jatkuvat parittoman viikon keskiviikkona.

ke 14.1. klo 11.00 Konttilassa

ke 28.1. klo 11.00 ja 11.2., 25.2. jne.

Kerhossa vapaata ohjelmaa kahvitellaan, arvontaa, jumppaa eri muodoissa, leikkimielisiä pelejä. Tarvittaessa luentoja.

Tervetuloa mukaan parantamaan maailmaa ja vaihtamaan kuulumisia.

Kerhossa voit maksaa jäsenmaksun (10€) ja jos käyt vesijumpassa niin osallistumismaksun (40€)

Vesijumppa alkaa ma 12.1. klo 13.00 ja 14.00 (jos ei tule muutoksia)

Tarvittaessa soittale Hilalle 040 5196543

Lämmin kiitos jumppalaisille yllätyksestä.

Hyvää ja Rauhallista Joulua kaikille ja Onnea alkavalle vuodelle 2015!

Kiitos kaikille kuluneesta vuodesta, omasta ja Yhdistyksen puolesta!

Joulukirkko

Paanukirkossa
to 25.12. klo 5.00

Pukeudu lämpimästi
ja ota oma lyhty mukaan!

Palveluksen toimittajat: rovasti Jorma Niinikoski,
kanttori Katariina Kopsa, nuorten lauluryhmä,
jouluevankeliumi luetaan myös puolaksi (Agnieszka Gomola).

Järjestäjä: Paanukirkon kannatusyhdistys ry

5. TEKNINEN TOIMISTO

Kärsämäen kunta myy tarjousten perusteella vanhan paloaseman kiinteistön

Kiinteistö sijaitsee Kärsämäen keskustassa Alarannantie 2. Tontin pinta-ala on n. 1600 m². Kaavamerkintä on Y-1 (yleisten rakennusten alue).

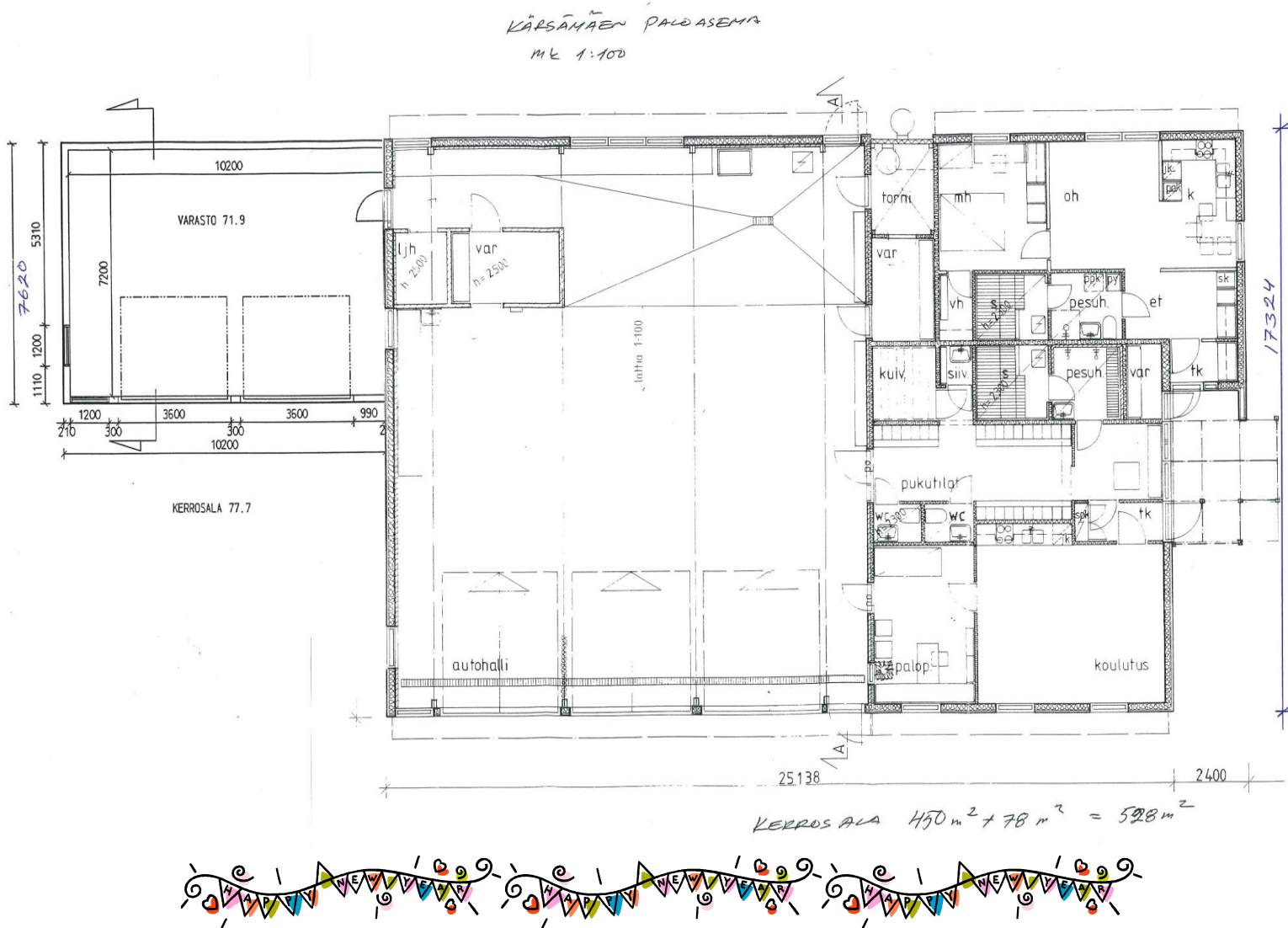
Paloasema, paloasema-asuinrakennus on kerrosalaltaan yhteensä 528 m² ja huoneistoalaltaan 472 m² johon sisältyy noin 58 m²:n asuinhuoneisto, rakennuksen tilavuus 2139 m³, rakennettu 1984.

Tarjoajien tulee esittää myyjälle kiinteistön aiottu käyttötarkoitus.

Kirjalliset tarjoukset tulee toimittaa 23.1.2015 klo 15:00 mennessä osoitteella: Kärsämäen kunta, Keskuskatu 14, 86710 Kärsämäki, kuoreen merkintä ”TARJOUS PALOASEMA”.

Lisätietoja kohteesta antaa Martti Pietikäinen kunnaninsinööri puh. 044 4456840. Kohde on esitetty Kärsämäen kunnan internet-sivuilla www.karsamaki.fi. Mahdollisesta näytöstä tulee sopia erikseen.

Kiinteistön nykyarvoksi on arvioitu 250 000 euroa, joka on myös alin myyntihinta.



Muut ajankohtaiset teknisen osaston ilmoitukset löytyvät osoitteesta www.karsamaki.fi/teknisen-osaston-ilmoitukset, kuten Kaavoituskatsaus 2014 ja Kärsämäen Hankilannevan tuulivoimapuiston osayleiskaava. Nämä on myös luettavissa kunnantalolla ja teknisessä toimistossa.

6. PUHELINLUETTELO

Voimassa 1.1.2015 lähtien

HALLINTO-OSASTO, Keskuskatu 14	
Neuvonta, palvelusihteeri Partanen Kati	044-445 6801
Hallintosihteeri Haaga Eila	044-445 6802
Kunnanjohtaja Hokkanen Riitta	044-445 6803
Kunnansihteeri vs. Kuisma Tuukka	044-445 6804
Telefax	08 - 816 2800
OPETUS- JA VAPAA-AIKAOSASTO, Keskuskatu 14	
Sivistystoimenjohtaja Oikarinen Kari	044-445 6867
Toimistosihteeri Heikkinen Aune	044-445 6811
Liikunta- ja nuorisosihteeri Manninen Riitta	044-445 6812
Kulttuuriasiat, Salo Jaana	044-445 6889
KIRJASTO, Pomojentie 3	
Kirjastotoimenjohtaja Nahkanen Kirsi, tiistaisin	044-445 6206
Kirjastovirkailijat	044-445 6852
LASTENTALO KUUSIPIHA, Aittatie 7	
Varhaiskasvatuspäällikkö Sarjanoja Riikka	044-445 6831
Päiväkoti Kuusipiha	
Kurjenmiekat	044-445 6832
Ketunleivät	044-445 6994
Kissankellot	044-445 6997
Tenavatupa	040-180 8449
Keittiö	044-445 6829
Rekola, esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito	044-445 6689
FROSTERUKSEN KOULU ja KÄRSÄMÄEN LUKIO, Frosteruksenkatu 25	
Koulusihteeri vs. Junnila Anne-Mari	044-445 6860
Frosteruksen koulun rehtori Pesonen Tuomo	044-445 6810
Frosteruksen koulun vararehtori Juntunen Päivi	044-445 6861
Opinto-ohjaaja vs. Pekkinen Tiina	044-445 6865
Opettajain huone (Frosterus ja lukio)	044-445 6862
Iltapäivätoiminta	044-445 6873
Lukion rehtori Oikarinen Kari	044-445 6867
Lukion opinto-ohjaaja Paasovaara Päivi	044-445 6868
Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, terveydenhoitaja Svala Tellervo (tellervo.svala@selanne.net)	044-445 6872
Koulukuraattori Voutilainen Sanna	044-445 6851
Keskuskeittiö	044-445 6866
Frosteruksen koulun siivous	044-445 6847
Kiinteistönhoitaja Vierimaa Juha	044-445 6871
Urheilualueiden hoitaja Hyvölä Ismo	044-445 6989
KYLÄKOULUJEN PUHELINNUMEROT	
Saviselän koulu Tornberg Markus	044-445 6956
Saviselän koulu, opettajainhuone	044-445 6955
Saviselän koulun keittiö	044-445 6954
Venetpalon ja Saviselän koulun rehtori Korhikoski Juha	044-445 6950
Venetpalon koulu, opettajainhuone	044-445 6951
Venetpalon koulun keittiö	044-445 6828

MAASEUTUOSASTO, Keskuskatu 14	
Toimistosihteeri Kuronen Anne	044-445 6881
Lomituspalvelun johtaja Mustola Riitta, ke	044-445 7741
Lomatoimisto	044-445 7743
MELA, ajanvarauksella, Pentikäinen Paula	029-435 2655
ELINKEINOJEN KEHITTÄMINEN	
Kehitysjohtaja Puranen Matti/Nihak Oy	040-356 4711
TEKNINEN OSASTO, Haapajärventie 1	
Kunnaninsinööri Pietikäinen Martti	044-445 6840
Rakennusmestari Hämäläinen Esko	044-445 6841
Toimistosihteeri Saaranen Aja	044-445 6842
Ruokahuollon ja siivoustoimen johtaja Koponen Pia	044-445 6845
Kirvesmies Luttinen Arto	044-445 6999
Siivooja Mehtälä Tarja	044-445 6846
VESIHUOLTO OY	
Toimitusjohtaja Lampela Martti	044-445 6821
Laitosmies Heinonen Jari	044-445 6987
PALOASEMA, Alarannantie 2	
Ylipalomies Kuosmanen Jarmo	08 - 429 6340
tp. palomies Pinola Mika	044-429 6342
	044-429 6341
Peruspalvelukuntayhtymä Selänne	
s-posti; etunimi.sukunimi@selanne.net	(www.selanne.net)
Ympäristö- ja rakennusvalvontapalvelut	
Ympäristöjohtaja Turunen Jorma	040-300 8270
Rakennusvalvonta, rakennustarkastaja Kananen Laura (torstaisin)	044-445 6153
Korjausneuvonta, Hämäläinen Esko	044-445 6841
Ympäristönsuojelu ja maa-ainesvalvonta,	
ympäristötarkastaja Estola Heikki	040-300 8271
Ympäristöterveysvalvonta, ympäristötarkastaja Rätty Sanna	040-300 8275
Valvontaeläinlääkäri Malmberg Serina	044-445 6687
Eläinlääkäri Tikkanen Hanne, ajanvaraus ma-to klo 8-9	0400-976 207
Attendo Oy Kärsämäen terveysasema	
s-posti; etunimi.sukunimi@attendo.fi	(terveys.karsamaki.fi)
TERVEYSKESKUS, Mäntytie 3	Huom! Uusi numero!
Päivystys, kiireellinen ajanvaraus	044-445 6937
Poliklinikka, kiireetön ajanvaraus ma-pe klo 9-14,	
laboratoriotulosten kysely	044-445 6941
Diabetes-/sydänhoitaja Kielenniva Anne puh. ma - pe klo 12-13	044-445 6926
Hammashoidon ajanvaraus ma-to 8-15 ja pe 8-13	044-445 6350
Kuntoutus/fysioterapia, puhelintunti ma-pe 11-12	044-445 6924
Äitiys- ja lastenneuvola, perhesuunn., terveydenhoit. Lehtola Ulla	044-445 6919
Työterveyshoitaja Pyhtilä Jenny ma, ti, pe	044-445 6373
Laboratorio, ajanvaraus ma-to 12-14	044-445 6925
Väline- ja laitoshuolto	044-445 6930
Hoitotarvikejakelu ma klo 9-11	040-300 8230
Palvelusihteeri Kaijankoski Elisa	044-445 6992
Palvelusihteeri Estola Ritva	044-445 6826

Talonmies Pennanen Sauli	044-445 6942
Telefax	08-771 871
Palvelutalo Koivupuisto ja vuodeosasto, Frosteruksenkatu 14	
Ikääntyneiden palvelut Taskinen Annamari	040-161 5126
Vuodeosasto	044-445 6647
Asumispalvelut, vast.sairaanhoitaja	044-445 6929
Koivupuisto, sairaanhoitaja	044-445 6646
Tuomi	044-445 6928
Pihlaja	044-445 6927
Tuomikuja	044-445 6645
Pihlajakuja	044-445 6644
Koivupuiston keittiö	044-445 6830
Talonmies Alatalo Pekka (Koivupuisto ja uimahalli)	050-362 5910
Tiimivastaava Ahola Minja	044-445 6911
Muistihoitaja Lapintaival Leena	
Kotihoito ma-su klo 7-21.30	044-445 6993
Kotisairaanhoito klo 7-15	044-445 6990
Kotihoito, Mäntyte	044-445 6996
Kotihoito 2	044-445 6995
Kotihoito 3	044-445 6695
Aikuissosiaalityö	
Toimeentulotuki-, vammaispalveluasiat, kuntouttava työtoiminta	puh.tunti klo 12-13
sosiaaliohjaaja Myllylä-Ristinen Hilikka / Puttonen Airi	044-445 6824
Vammaispalvelut	
Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4	
Palveluohjaaja Ranto Jaana	044-445 6823
Vastaava ohjaaja Mykkänen Pentti	044-445 6834
Ohjaaja	044-445 6835
Ohjaaja	044-445 6568
Mielenterveyspalvelut	
Erikoissairaanhoitaja Pesonen Elli	044-445 6933
Lasten ja perheiden palvelut	
Lastensuojelu, sosiaalityöntekijä Häikiö Elisa, puh. klo 12-13	040-577 7428
Perhetyöntekijä Mykkänen Maarit	044-445 6991
Perhetyöntekijä Kaisto Hanna-Mari	044-445 6755
KANSALAIPOPISTO	
Jokihelmen opisto, Lallunniementie 2, 86600 Haapavesi	044-759 1246

7. TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtumakalenteri löytyy nykyisin kunnan internetsivuilta osoitteesta:

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

Kärsämäen kunnan internetsivuilta löytyy myös **palautelomake**, jonka avulla voit kätevästi antaa palautetta:

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

Seuraavan kuntainfon aineisto **MA 26.1.2015** osoitteeseen karsamaen.kunta@karsamaki.fi