



KÄRSÄMÄEN KUNTAINFO 4/2014 huhtikuu



SISÄLLYSLUETTELO

1.....	HALLINTOPALVELUT	2
2.....	PPKY SELÄNNE	5
3.....	OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT	6
4.....	JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET	9
5.....	TAPAHTUMAKALENTERI	14

Julkaisija: Kärsämäen kunta

Vastaava toimittaja: kunnansihteeri, 044 445 6804

1. HALLINTOPALVELUT

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



KÄRSÄMÄEN KESKUSVAALILAUTAKUNTA TIEDOTTAA

Europarlamenttivaalit toimitetaan sunnuntaina 25. päivänä toukokuuta 2014 kello 9.00 – 20.00. Europarlamenttivaaleissa valitaan Euroopan parlamenttiin 751 jäsentä, joista 13 Suomesta.

Vaalipäivän 25.5. äänestysaluejako ja äänestyspaikat ovat seuraavat:

- 001 Kirkonkylän äänestysalue, Frosteruksen koulu, Frosteruksenkatu 25
- 002 Venetpalon äänestysalue, Venetpalon koulu, Höykerintie 61
- 003 Saviselän äänestysalue, Saviselän koulu, Jylhänperäntie 20

Ennakoäänestys 14. – 20.5.

toimitetaan Kärsämäen pääkirjastossa, Pomojentie 3.

- 14.5.2014 kello 9.00 - 16.00,
- 15.5.2014 kello 12.00 - 20.00,
- 16.5.2014 kello 9.00 - 16.00,
- 17.5. - 18.5.2014 kello 12.00 - 16.00,
- 19.5. - 20.5.2014 kello 12.00 – 20.00.

Äänestäjän on ehdottomasti esitettävä henkilöllisyystodistus tai muu riittävä todistus henkilöllisyydestään. Henkilö, jolla ei ole henkilöllisyyttä osoittavaa asiakirjaa, voi saada poliisilaitokselta väliaikaisen henkilökortin äänestämistä varten. Tällaisessa tapauksessa henkilökortista ei peritä maksua, mutta korttia haettaessa on oltava mukana 2 poliisin ohjeiden mukaista passivalokuvaa.

Laitoksessa toimitettavasta vaalitoimituksesta ilmoitetaan terveyskeskuksen vuodeosastolla ja Palvelutalo Koivupuiston ilmoitustaululla.

Kotiäänestys

Kotona tapahtuvaan ennakoäänestykseen voi ilmoittautua henkilö, jonka kyky liikkua tai toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse äänestys- tai ennakoäänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Hän saa äänestää kotonaan siinä kunnassa, joka on merkitty äänioikeusrekisteriin hänen kotikunnakseen. Kotiäänestyksen yhteydessä voi äänestää kotiäänestykseen oikeutetun kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tuesta annetussa laissa (937/2005) tarkoitettu omaishoitaja, jos kyseinen kunta on merkitty äänioikeusrekisterissä hänen kotikunnakseen. Muu äänioikeutetun perheenjäsen ei voi äänestää kotiäänestyksen yhteydessä.

Henkilön, joka haluaa äänestää ennakolta kotonaan, on ilmoitettava siitä kirjallisesti tai puhelimitse (puh. 044-445 6801) kunnanvirastoon viimeistään tiistaina **13.5.2014** ennen klo 16. Lomakkeita on saatavilla kunnanvirastosta. Kotiäänestys toimitetaan jonakin ennakoäänestysajanjaksoon 14. – 20.5.2014 sattuvana päivänä klo 9-20. Päivästä ilmoitetaan erikseen hyvissä ajoin.

Hanna Karsikas
puheenjohtaja

Kati Partanen
sihteeri

OPISKELIJA-AVUSTUKSET HAETTAVANA

Kärsämäen kunta myöntää vuonna 2014 opiskelijatukea Kärsämäellä henkikirjoilla oleville ulkopaikkakunnalla opiskeleville. Tämä hakukierros koskee syyslukukauden 2013 ja kevätlukukauden 2014 opiskelua ja haku-aika päättyy **31.5.2014**.

Alla on määritelty tarkemmat kunnanhallituksen hyväksymät tuen myöntämisehdot. Lomakkeita tuen hakemiseksi saa kunnantalon neuvonnasta ja sen voi myös tulostaa kunnan nettisivuilta osoitteesta <http://www.karsamaki.fi> kohdasta ilmoitustaulu, kunnanhallituksen ilmoitukset.

OPISKELIJA-AVUSTUKSEN MYÖNTÄMISEHDOT

1. Kärsämäellä henkikirjoilla oleva ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleva, ammattikorkeakoulussa, yliopistossa tai muussa vastaavassa oppilaitoksessa (johtaa ammattitutkintoon tai ammattipätevyyteen) opiskelija on oikeutettu opiskelija-avustukseen.

Avustuksen suuruus riippuu hakijoiden määrästä siten, että avustukseen varattu vuotuinen määräraha 5000 euroa (2500 euroa/lukukausi) jaetaan tukeen oikeutettujen kesken kuitenkin siten, että avustuksen suuruus on enimmillään 100 euroa/lukukausi.
2. Opiskelun tulee olla päätoimista. Korkeakouluopinnot katsotaan päätoimisiksi, jos niiden tavoitteena on korkeakoulututkinnon suorittaminen. Ammatilliset ja muut opinnot katsotaan päätoimisiksi, jos opintojen laajuus on vähintään 5.4 opintopistettä opiskele-kuukautta kohti. Kun opintojen laajuutta ei ole mitoitettu opintopisteinä, edellytetään opetus- ja koulutusohjelman mukaiseen opetukseen tai opintoihin kuuluvaan harjoitteluun osallistumista vähintään 25 viikkotuntia. Etä- ja monimuoto -opiskeluna suoritettuja opintoja ei katsota päätoimisiksi, jos säännöllistä kontaktiohjausta tai -opetusta on vähemmän kuin yksi yhdenjaksoinen viikko kalenterikuukaudessa.
3. Avustuksensaajan kotikunnan tulee tilastointipäivänä olla Kärsämäen kunta. Kotikunta määräytyy kotikuntalain 2 §:n ja verotusmenettelyssä annetun lain 5 §:n mukaisesti. Tilastointipäivä on edellisen vuoden viimeinen päivä 31.12. **Opiskelijan tulee opiskelun aikana asua muualla kuin Kärsämäellä.**
4. Avustus maksetaan hakemusten perusteella kesäkuussa 2014.
5. Hakemuksessa tulee ilmetä opiskelun päätoimisuus -vähintään yksi lukuvuosi, joka todistetaan oppilaitoksesta hankittavalla todistuksella, jossa on oltava ao. oppilaitoksen edustajan allekirjoitus. **Mikäli todistus puuttuu hakemuksesta tai sitä ei ole allekirjoitettu, hakemus hylätään.**
6. Opiskelija-avustusten hallinnoinnista vastaa kunnanhallitus. Opiskelija-avustukset myöntää kunnanjohtaja.
7. Avustus on sen saajalle veronalaista tuloa.

Hakemukset toimitetaan osoitteella Kärsämäen kunta, kunnanjohtaja, Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI. Lisätietoja asiasta antaa kunnansihteeri, puh. 044 445 6804.

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



Neuvonnassa toimii myös Työ- ja elinkeinotoimiston yhteispalvelupiste. Palvelupisteessä on yksi asiakaspäätie, jolla voit asioida www.te-palvelut.fi -sivuilla sekä etäyhteyksiin videoneuvottelu mahdollisuus. Muista varata aika etukäteen kunnan neuvonnasta! Palvelupisteeltä löydät myös työ- ja elinkeinohallinnon julkaisuja, esitteitä ja lomakkeita sekä pystyt palauttamaan lomakkeita ja tarvittaessa kopiomaan.

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!

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 040 356 4711; fax. (08) 816 2800

KÄRSÄMÄEN KIRJASTO

Kärsämäen kirjasto



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

Vapunpäivänä 1.5. suljettu
 Aiemmin ilmoitetusta poiketen kirjasto on avoinna
Pe 2.5. klo 9.00 – 16.00

Vaihdamme kirjastojärjestelmää. Tämän vuoksi
kirjasto suljettu 19. -31.5.
 (Ennakköäänestys toimii keskusvaalilautakunnan ilmoituksen mukaisesti myös niin päivinä,
 kun kirjasto on kiinni.)

Voit varata lukemista kirjaston kiinnioloajalle etukäteen. Saat pitemmän laina-ajan pääsiäisestä alkaen.

Kirjaston kesäaukioloajat
2.6. – 31.8.

Ma	12 – 19
Ti	12 – 19
Ke	9 – 16
To	12 – 19
Pe	9 - 16

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

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

2. PPKY SELÄNNE

SELÄNTEEN PÄIVYSTYSTIEDOTE 1.5. – 1.6.2014

puh. 044 770 0701

MA - PE KLO 8 -16 OMISSA TERVEYSKESKUKSISSA

MA - PE KLO 16-18

Kärsämäkisten ja pyhäjärvisien päivystys Pyhäjärven tk:ssa

Reisjärvisien ja haapajärvisien päivystys Haapajärven tk:ssa

Toukokuun viikonloppupäivystykset ovat kaikilla Selänteen kuntien päivystysasiakkaila:

Lauantaisin Haapajärven terveyskeskuksessa klo 8-18

Sunnuntaisin Pyhäjärven terveyskeskuksessa klo 8-18

Huomio ! Poikkeuspäivystykset toukokuussa !

TO 1.5. klo 8-18 Haapajärven tk

TO 29.5. klo 8-18 Haapajärven tk

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.VASTAUKSET JA KYYTITOD. YMS.

TIEDUSTELUT MA - PE 9-14 puh. 044 770 0702

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

3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT

OPETUSTOIMI TIEDOTTAA

Opetustoimessa on opettajien lomautuksia toukokuussa kaikissa perusopetuksen kouluissa ja lukiossa. Lomautukset jatkuvat syksyllä.

LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI TIEDOTTAA

MOPOILU EI KUULU LIIKUNTA-ALUEILLE.

Peräänkuulutamme yhteisvastuullisuutta lasten vanhemmilta ja muilta.
(Liikunta-alueilla; pururadoilla, kentillä ja hiihtolatupohjilla on ilmennyt mopoilua)

Eikka –testibussi Liikennekeskus Paanulinnan pihassa sunnuntaina 4.5. klo 13 - 19 aikuisväelle (Suomi mies/nainen testejä mm. kehonkoostumusmittausta, puristusvoimaa jne.) Maanantaina 5.5. Frosteruksen koululla oppilaille.

Retket Nivalan UIKKOON ti 6.5. JA 13.5. Ilmoittautumiset Poppelissa olevaan listaan Poppelin aukioloaikoina viimeistään retkeä edeltävänä perjantaina 6.5. retkelle 2.5. ja 13.5. retkelle 9.5. Mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tied. 044 445 6812.

Uimakoulut uimahallilla 2. - 13.6. uimataidottomille ja heikosti uiville. Mukaan pääsevät vuonna 2008 ja sitä ennen syntyneet lapset ja nuoret. Osanottomaksu 30 euroa. Ilmoittautuminen torstaina 24.4. klo 9-12 ja 13-16. puh. 044 445 6812. Ilmoittautumisajan päätyttyä voit edellä mainitusta puhelinnumerosta tiedustella mahdollisista vapaina olevista paikoista.

Pyhäjokimelonta 11. - 15.6. Kuntaosuutta melotaan 11. - 12.6. Haluaisitko melomaan? Tied.044 445 6812.

Liikunta-nuorisotoimen **kanoottien vuokrausta** voi tiedustella numerosta 044 445 6812. Vuokraushinnat 10 e päivä, 50 e viikonloppu (pe-su) ja 70 e viikko. Kanootit ovat kookkaita avokanootteja soutuveneeseen kokoisia kahden melottavia.

UKK-kävelytesti toukokuussa. Päivä tarkentuu lähiaikoina. Tied. 044-445 6812.

Urheilukentän suorituspaikat tulevat käyttöön säiden sallimassa aikataulussa lähiaikoina. Kenttäalueen toukokuun aikataulut tulevat kentän portin ilmoitustaululle. Tule tutustumaan ja liikkumaan urheilukenttäalueen liikuntapaikkoihin. Kentän portit avoinna kesäkuussa ma-pe 8-21, la 10-20 ja su 10-21. Välinevarastot avoinna ma-to klo 8-21, pe klo 8-20, la 12-14 ja su 17-20. Muutoksista ilmoitamme kentän portin ilmoitustaululla.

Alueelta löytyvät hiekkatekonurmipintainen jalkapallokenttä, yleisurheilun suorituspaikat, pesäpallkenttä, 3 tenniskenttää ja skeittipaikka. Pesäpallkentän läheinen purupintainen lenkkipolku pituudeltaan n.400 m ja vaijerirata pesäpallkentän läheisessä rinteessä. Urheilukentän alueelle on sijoitettu myös frisbeekoreja. Purupintainen hiihtoladunpohjaa ns. Patterimäenlenkillä. Lähiliikuntapaikan rakentaminen vielä kesken. Kaiken ikäisille kohdistetulla lähiliikuntapaikalle on jo sijoitettu mm. tasapainolaitteita, jotka soveltuvat myös varttuneemmalle väelle ulkoilulenkkiä monipuolistamaan. Käykääpä testaamassa!

Kuntalaisille suorituspaikkojen käyttö on ilmaista. Kaikilta urheilukentän liikuntapaikkojen käyttäjiltä edellytetään yhteisvastuullista käyttöä ja epäasialliseen toimintaan puuttumista, jotta suorituspaikat pysyisivät viihtyisinä ja hyvässä kunnossa. Urheilukentän ja Rekolan alueet ovat savuttomia alueita.

Ulkopaikkakuntalaisille suorituspaikkoja vuokrataan seuraavilla hinnoilla: tekonurmikenttä 25e/h kokkentä, juniorikenttä (1/2 kenttää) 15e/h, hintoihin lisätään alv 10 % ja pesäpallkenttä- ja tenniskentän vuokrauksesta ei peritä maksua. Varaukset puh. 044 445 6812.

Kuntalaisten varaamat vakiovuorot:

Hiekkatekonurmi – Kataja/jalkapallo ti ja to klo 16-21 ja su 12-14, lisäksi jos pelejä klo 17.00 asti.

Hiekkatekonurmi – Kataja/veteraaniurheilu to klo 20.00 - 21.30

Urheilukenttä/hiekkatekonurmi ja pesäpallokenttä – Kataja/yleisurheilu ma klo 16-21

Pesäpallokenttä – Kataja/pesäpallo klo ke klo 17-19, ti ja to 18-20.

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 044-445 6812 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.**

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

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.

Uimahalli avoinna: vesijumppa ja sovituille ryhmille. (Yleinen vuoro lopetettu toistaiseksi, Vanhustenkoti yhdistys ry tiedote) Puh: 050 362 5910 uimahalli/talonmies.

KKI-kortteja ja –vihkoja eripuolilla kunnan liikuntapaikkoja kuntoilusuoritusten merkkausta 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 piimää. Esitteitä tilattavissa www.ikainstituutti.fi, www.voimaavanhuuteen.fi.

MUKAVAA PÄIVÄÄ!

21 PUMPPUKAIVOLLA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Kaksi tuolia (helpotetussa liikkeessä)

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

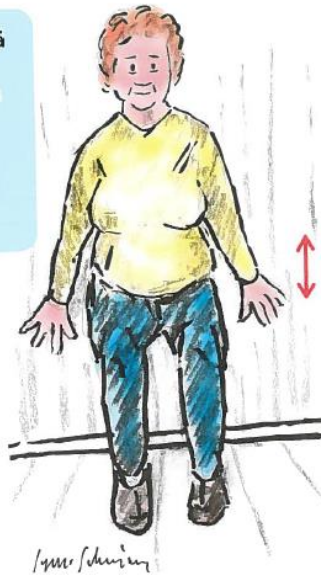
Seiso selkä seinää vasten, hartian levyisessä haara-asennossa. Liu'uta selkääsi seinää pitkin tekemällä kyykkyyn-ylös -liikettä kuin 'pumppukaivolla'. Aloita koukistamalla polvia vain vähän ja syvennä kyykkyä tuntemustesi mukaan. Toista liike 5-10 kertaa. Säilytä seinäkosketus ja hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä ottamalla käsillä tukea molemmilla puolillasi olevien tuolien selkänojista.

Vaikeutat liikettä suorittamalla liikkeen ilman seinätukea.

Liike vahvistaa reisilihastesi voimaa, joka helpottaa seisomaan nousua ja portaissa liikkumista.



Ympäri



VOIMAA VANHUUTEEN
Ikkäiden terveysliikuntajärjestelmä

22 KÄVELLEN JA KATSELLEN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Seiso tuolin vieressä hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele paikallasi kuin keväistä luontoa tutkien. Etsi kuvittelemisiasi kevään kukkasia, puiden lehtiä, pilviä ja lintuja kääntäen katsetta rauhallisesti alas, yläviistoon ja sivuille. Kohdistat katse välillä suoraan eteenpäin. Säilytä hyvä ryhti kävelyn aikana. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

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

Helpotat liikettä tukeutumalla kädelläsi tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä tekemällä kävelyn aikana pään liikkeet yhtäjaksoisesti alas, ylös ja sivuille.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa. Ympäriille katseleminen ja eri tilanteiden havainnointi liikkessa helpottavat.



Ympäri



VOIMAA VANHUUTEEN
Ikkäiden terveysliikuntajärjestelmä

23 KÄVELYLLÄ SINNE JA TÄNNE

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kävele 10 askelta reippaasti paikalla katse eteenpäin. Käänny oikealle ja jatka marssia 10 askelta, käänny takaisin ja jatka taas askeltamista. Tee sama vasemmalle kääntyen. Kävele ryhdikkäästi, kädet vartalon vieressä eteen-taakse heiluen.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntymällä nopeasti ja päkiöiden varassa.

Liike harjoittaa tasapainoa ja helpottaa kävelyä nopeita suunnan muutoksia vaativissa tilanteissa.



Ympäri

24 KÄVELYLLÄ VILKKAASSA LIIKENTEESSÄ

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa tuolin vieressä. Kävele paikallasi katsoen oikealle ja vasemmalle: 'tuleeko autoja kummastakaan suunnasta?' Jatka kävelyä katsoen eteenpäin ja katso taas oikealle ja vasemmalle. Toista molemmat suunnat useaan kertaan. Kuuntele tuntemuksiasi ja jatka niin pitkään kuin hyvältä tuntuu.

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

Helpotat liikettä kääntämällä kävelyn aikana ensin pään oikealle ja palauttamalla katseen sen jälkeen eteenpäin. Kävelyäsi hetken aikaa, käännä katse vasemmalle. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta.

Vaikeutat liikettä kääntämällä kävelyn aikana päätä reippaaseen tahtiin oikealta vasemmalle.

Liike parantaa kävelyn tasapainoa ja katseleminen ympärille helpottuu.



Ympäri



4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

Kärsämäen Kataja/jalkapallojaos tiedottaa

Edustusjoukkueen kotipelit:

18.5 klo 14.00	30.5. klo 19.00	8.6. klo 14.00
29.6. klo 14.00	13.7. klo 14.00	3.8. klo 14.00
17.8. klo 14.00	31.8. klo 14.00	13.9. klo 15.00

Yhteyshenkilö Henri Loukkola 044-555 2432



Kärsämäen Kataja ja
Tanssikoulu Chassé järjestää
tanssikurssin
3.5.2014

Paikka: Kärsämäen Kataja
Opettajana: Petri Virtanen

klo: 15.00-16.30 Paritanssin Alkeet
klo: 16.30-18.00 Paritanssin Jatko
Laji: Kuviohumppa

Hinta: 8 €/krt/hlö tai 15 €/molemmat
kurssit/hlö. Katajan jäsenille -25 %



Vertaistukiryhmä muistisairaiden läheisille
kokoontuu seuraavan kerran 14.5.2014 klo 17.00
Kärsämäen seurakuntakeskuksen kokoushuoneessa.

Virkistyspäivä "Voimaa ilosta" omaisille ja
muistisairauteen sairastuneille 21.5 Haapavedellä, Korkatin kartanossa,
bussikuljetus Pyhäjärvi-Haapajärvi-Kärsämäki-Haapavesi.
Omavastuu 15 €. Tied. ja ilm. 7.5 mennessä p. 040 026 8711
tai anne.happo@suomendemy.fi

Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa



Siivoustalkoot pappilan ja Paanukirkon ympäristössä 2.5.2014 klo 9 alkaen. Ruoka- ja kahvitarjoilu. Omat työvälineet !
Järjestää Paanukirkon kannatusyhdistys ja Kattilakosken kulttuuriosuuskunta



Peruskoulun jälkeiseen, syksyllä 2014 alkavaan valmistavaan ja ohjaavaan koulutukseen haku 16.6. – 25.7.2014

Ohjattu hakupäivä Kärsämäellä nuorisotila Poppelissa, Keskuskatu 21
keskiviikkona 25.6.2014 klo 12 – 18.

HAUSSA OVAT SIIS: Kymppiluokka, ammattistartti, valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus, maahanmuuttajien ammatilliseen- ja lukiokoulutukseen valmistava koulutus ja vapaan sivistystyön lukuvuoden kestävä linjat.

Huomioithan hakujärjestelmän muutokset, joista tietoa www.opintopolku.fi.
Autamme mielellämme koulutus- tai koulutukseen hakeutumisasioissa.
Ota yhteyttä tai tule avoimeen hakupäivään, jossa etsivän nuorisotyön työntekijät opastavat tarvittaessa haun tekemisessä, aikaa ei tarvitse erikseen varata.
Koulu- ja työtodistukset mukaan!

Lisätietoja Jokilaaksojen Nuorten Tuki ry, etsivä nuorisotyö,
Ansku p. 050 527 5503 / annemari.teppo@snack.fi



Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Yhdistyksemme kevään tapahtumia:

Kuntosali ryhmämme jatkuu aina torstaisin klo 10.00, katsotaan sitten missä vaiheessa kesää pidetään taukoa (jos pidetään)
Tule rohkeasti ryhmään mukaan.

6.5. Tallinnan reissulle lähtijät, lähtö Nesteeltä n. klo 9.05, tätä ennen ajetaan Kiertotien lenkki. Venetpalon pysäkki seuraava n. klo. 9.20
Muista ottaa passi mukaan ja iloinen mieli.

Ke 14.5. klo 11.00 Kerho Konttilassa.

Ti 27.5. Suomalassa ulkoilupäivä alk. klo 10.30

Tervetuloa mukaan iloiseen joukkoon.

Kevään kerhot loppuvat tähän ulkoilupäivään, mutta nähdään Markkinoilla jälleen (6.6.)

Syksyllä on Pärnun Kylpylä loma Hotelli Viikingissä ajalla 24. - 31.8.

Hinta varmistuu lähiaikana. Varaa paikka hyvissä ajoin, soitele rohkeasti, samalla saat lisätietoja Hilkalta 040-519 6543

Lämmin kiitos Vesijumppalaisille ja Hyvää kevään jatkoa kaikille !





MTK-Kärsämäki järjestää jäsenilleen keilausillan Pyhäsalmen keilahallilla pe 2.5. Ilmoittautumiset ke 30.4. mennessä Saara Kalliselle, puh. 040 747 8811 tai saara.kallinen@suomi24.fi. Omavastuu 5 €/ henkilö, alle 15-vuotiaat ilmaiseksi.

Oletko sinä tai läheisesi valmistumassa luonnonvara-alan oppilaitoksesta kuluvana keväänä? MTK-Kärsämäki jakaa stipendejä alalle valmistuville opiskelijoille, kunhan vain saamme hakemuksen. Maksettava summa määräytyy hakijoiden määrän mukaan. Toimita vapaamuotoinen hakemus 16.5.2014 mennessä sihteeri Saara Kalliselle, sähköpostitse saara.kallinen@suomi24.fi tai MTK-Kärsämäki ry, Kiertotie 14 A 3, 86710 Kärsämäki.



MAA- JA KOTITALOUSNAISET



N A I S I S S A
maauruden voima

KÄRSÄMÄEN MAA- JA KOTITALOUSSEURA RY TIEDOTTA

Naisten metsälaki-ilta

Ruhankankaan luontopolun Kumpulaavulla
ma 28.4.2014 alkaen 18.30.

Metsätalousinsinööri Saara Kallinen kertoo tietoa uudesta metsälaista käytännön esimerkeillä luontopolun ympäristössä.

Tarjoamme nokipannukahvit (omat makkarat mukaan).

Voit myös ottaa lapset mukaan keväiseen luontoon.

xxxx

”Ompeluilta” to 15.5.2014 alk. klo 18.30 Ritva Leskelällä, Saarentie 20. Tervetuloa!

xxxx

Vuoden 2014 jäsenmaksu on 5€, sen voi maksaa kaikissa yhteisissä tilaisuuksissa tai pyytää tilinumeron Tarja Luonualta p. 050 535 0273.

xxxx

Muistathan, että tarvittaessa meiltä löytyvät: Kahvi- ja ruokakalusto, kahvinkeitin (100 kuppia) sekä teltta 5 x 8m. Tiedustelut Irene Flankkila p. 0400 396 380.



Kärsämäen Kehitysvammaisten Tuki ry

sääntömääräinen KEVÄTKOKOUS 28.4.2014 klo 17:00 Konttilassa.

Kevätmyyjäiset 10.5.2014 S-Marketilla klo 09:00 alkaen.

Yhdistyksellä on myynnissä suruadresseja 8 €/10 €.

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.





Kärsämäen 4H-yhdistys tiedottaa

”MUISTO KÄRSÄMÄELTÄ” Piirustuskilpailu 1.5–21.5.2014. Lisätietoa tulossa mm. www.karsamaki.4h.fi, Facebook: karsamaen4h ja ilmoitustauluille. Kilpailun järjestää Kärsämäen 4H-yhdistys ry yhteistyössä Kärsämäen kunnan kulttuuritoimen kanssa.

Nuorten ILTAKAHVILA ja YÖKYÖPELIPELIT nuorisotila Poppelissa 9.5.2014 klo 18-22. ohjelmassa mm. ”kyläsuunnistus” halukkaille. Valvonta järjestöyhteistyöllä. Ilta on päihtetön, Tervetuloa! (Huom, järjestäjät eivät ole vakuuttaneet osallistujia!). Tiedustelut 040 772 9822/ 4H-toimisto

KOKO PERHEEN LUONTOILTA KE 14.5.2014 klo 18-21 Venepalon hiihtomajalla. Ohjelmassa mm. luonto ja metsä juttuja, makkaran paistoa yms. Ilmoittautumiset 4H toimisto/Hannele **viim. 6.5.2014.**



4H KEVÄTKIRMAUS 2014, Haapajärven ammattiopistolla, Erkkiläntie 1, 85800 HAAPAJÄRVI. Lauantaina 17.5.2014 klo 11–15. Päivän aikana ratkeavat voittajat kokki-, hevostaituri-, koira-, metsä ja luonto-, mönkijä-, traktorikisoissa sekä rastirallisissa Pohjois-Pohjanmaa - Kainuu alueelta. Ohjeisohjelmassa mm. askarteluja, pelejä, kasvomaalausta, piirustusnurkka... **Osallistumismaksu: 5 € / henkilö Hintaa sis.** osallistumismaksun kilpailuihin, lounaan ja välipalan. **Ilmoittautumiset omaan 4H-yhdistykseen viimeistään ma 5.5.2014.** Lisätietoja omasta 4H-yhdistyksestäsi p. 040 772 9822, www.karsamaki.4h.fi, Facebook: karsamaen4h

K-10 Kota- ja Kuivajärven vaellus 23.-24.5.2014. Kärsämäeltä lähtö klo 17 ja takaisin lauantaina noin klo 16. Mukaan tarvitset omat retki- ja yöpymistarvikkeet sekä eväät ja mahdollisesti kalastusvälineet. Vaellettava matka n. 8 km lauantaina. Päivä toteutetaan jos ilmoittautuneita tarpeeksi. Mukaan pääsee ilmoittautumisjärjestyksessä. Jäsenistöllä 4H:n kautta vakuutus ja muilla tulee olla oma vakuutus. **Ilmoittautumiset 15.5 mennessä.**

METALLIROMUT KASAAN JA KIERRÄTYKSEEN! Kärsämäen 4H-yhdistys järjestää **METALLINKERÄYS-KAMPANJAN.** Keräysaika on **15.5. – 15.6.2014.** Keräyksen loputtua metalliromua ei saa enää jättää keräyspaikalle! Tuotto keräyksestä menee paikalliseen nuorisotyöhön. **Keräyspaikka** on Kirkonkylän teollisuusalueella teollisuustien ja varastotien risteyksessä sijaitsevaa pelletti tehdasta vastapäätä olevan vihreän **teollisuushallin pihamaan vasenlaita.** Keräyspaikka viitoitetaan ja alue mihin metalliromun voi jättää rajataan, täyttäkää aluetta perältä päin. Kaikenlainen metalliromu on tervetullutta, kunhan se ei sisällä minkäänlaisia ongelmajätteitä esim. pakastimia ei oteta vastaan. Keräykseen kelpaavat mm. kiukaat, ruohonleikkurit, pesukoneet, hellat, vanhat maatalousromut ja suuret metalliromut. Autonromuista pitää ehdottomasti poistaa akut, renkaat sekä kaikki nesteet ja auto ei myöskään saa olla rekisterissä oleva. Paikalle laitetaan isot metalli tynnyrit pientä metalliromua varten, laitathan naulat yms. tynnyreihin. Ja muistatthän, että keräyspaikoilla oleva metalli romu on annettu 4H-yhdistykselle ja se on silloin yhdistyksen omaisuutta. Metalliromun vieminen keräyspaikalta omaan käyttöön ei ole sallittua!

LANNOITE- JA SIEMENSÄKIT HYÖTYKÄYTTÖÖN. Kerää tilalta kertyvä jätemuovi kierrätykseen. **Keräysaika on 15.5.–15.8.2014.** Keräyspisteenä toimii ns. sipulivarasto Kokkolantien varressa. Sipulivaraston piha-alueella on opastettu paikka mihin säkit voi jättää. Lannoite- ja siemensäkkikeräyksen järjestävät yhteistyössä Kärsämäen 4H-yhdistys, Yara ja Suomen 4H-liitto. Keräykseen kelpaavat Yaran 40 kg lannoitesäkit ja niiden lavahuput sekä Yaran, Agrimarketin, K-maatalouden ja tilasiemen suursäkit. **Mitään muuta muovia, muita suursäkkejä tai muuta jätettä ei keräykseen saa tuoda.** Säkit otetaan vastaan pakattuina. 40 kg säkkien lajittelu ja pakkaus 50 kappaleen pakkauksiin. Lavahuput pakataan kolmesta kuuteen (3 – 6) lavahuppua taitellaan siistiksi nipuksi ja pakataan yhteen lyhyeltä sivulta auki leikattuun piensäkkiin. Suursäkit niputetaan viisi suursäkkiä päällekkäin ja kääritään nippu tiukalle rullalle, sidotaan rulla muutamalla narun pätkällä. Tarkemmat ohjeet yhdistykseltä.

Kevään 4H-kerhot loppuvat pääsääntöisesti viikolla 21 ja jatkuvat taas syyskuussa. Ajankohtaisia asioita, lisäinfoa, mahdolliset muutokset osoitteessa: www.karsamaki.4h.fi, 4H-toimisto/Hannele 040 772 9822 tai karsamaki@4h.fi, yhdistys löytyy myös facebookista.

Eläkeliiton Kärsämäen yhdistys ry

Kevään viimeinen kerho Konttilassa 12.5.2014 kello 10.00
Kiitokset kaikille kerhossa kävijöille, aloitamme kerhot taas syksyllä!

Peli-illat Rannan koululla jatkuvat joka tiistai kello 17.00
Toukosiunauksen aika ja paikka ilmoitetaan yhdistyksen nettisivuilla ja Pyhäjokiseudun muistilistalla.

Tanssit Katajalla su 11.5.2014 klo 19–23, Soittaa Pentti Nordström Duo (R2)
sekä su 25.5.2014 klo 19–23, Soittaa Teuvo Vuoti orkesteri (R3)

KESÄRETKI ITÄ-SUOMEEN 4. - 7.8.2014

SAVONLINNNA-IMATRA-LAPPEENRANTA

Retkellä käyntikohteita mm. Valamon luostari, Kerimäen kirkko, Lusto. Imatralla yöpyminen Valtionhotellissa, jossa hemmottelukylpylä. Illalla koskinäytös musiikin säestyksellä.

Tutustuminen Lappeenrantaan, jossa Karlia Linesin kanava-saaristoristeily (n. kolme tuntia.)

Ollinmäen viinitila, Kenkävero, Savutuvan Apaja ym.

Savonlinnassa, Imatralla ja Lappeenrannassa opastettu kiertoajelu.

Lähtö Konttilasta 4.8.2014 kello 8.00

Matkan hinta 330€. sis. kyyti, aamupalat ja päivälliset joka päivä, kylpylän käytön Imatralla, kanava-saaristoristeilyn Saimaalla, pääsymaksut ja opastukset eri kohteissa.

Ilmoittautumiset ja ennakkomaksu 100€ 6.6. mennessä puh. 040 530 4025 tai 0400 582 942, joista saa myös lisätietoa retkestä. Retken loppumaksu **230€ 12.7. mennessä EL-tilille FI47 5205 0340 0051 82**

Kaikki ovat tervetulleita mukaan retkelle!



KÄRSÄMÄEN SYDÄNYHDISTYS ry.

Maanantaina 5.5. 2014 klo 11-13 kerho Konttilassa.

Maanantaina 19.5. kevään viimeinen kerho Sydänmaankylän Kivikodalla

lähtö Konttilasta klo 18.00. Tervetuloa!



15.5. klo 12:00 Keväisen ilon päivä

Tuulimyllyn luona, Liikekeskus Paanulinnan pihalla.

Yhdessä vanhuksset ja lapset

ilmapalloineen

Lauletaan kevät lauluja.

Mahdollisesti Hollannin

suurlähettiläs mukana.

Tervetuloa mukaan!

KÄRSÄMÄKI-SINFONIA

Uuden sinfonian kantaesitys

Wayfare (2014)

Musiikillinen ilmasilta Hollannin ja Suomen välillä
(sinfonia omistettu prinsessa Beatrixille)

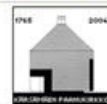
**Kantaesitys Kärsämäellä, Frosteruksen koululla
torstaina 15.5.2014 kello 18:00**

Säveltäjä Uljas Pulkkis
Kapellimestari Tapio von Boehm
Mezzo-sopraano Virpi Räsänen
Oulu Sinfonia (Oulun kaupunginorkesteri)

TILAISUUTEEN KAIKILLA VAPAA PÄÄSY!

Vapaaehtoinen kannatusmaksu
Paanukirkkosäätiölle
(520503-221332)

LEADER
KESKIPISTE



5. TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtumakalenteri löytyy nykyisin kunnan internetsivuilta osoitteesta:

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

VOIT ILMOITTA A 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 19.5.2014 mennessä** osoitteeseen karsamaen.kunta@karsamaki.fi

10 VUOTTA MUSIIKKIA *f* PAANUKIRKOSSA

JUHLATAPAHTUMA 1.–3.8.2014

PE 1.8. klo 19.00
BAROKIN LUMOA
RANSKALAISITTAIN

FiBO Players – Suomalaisen barokkiorkesterin kvartetti vie kuulijat 1600-luvun ranskalaisen musiikin maailmaan.

LA 2.8. klo 12.00
PRINSESSA RUUSUNEN
SATUKONSERTTI

Satumaailman musiikkiseikkailu lapsille ja lapsenmielisille.

LA 2.8. klo 19.00
JESSE KAIKURANTA
TUNNELMOI
KESÄILLASSA

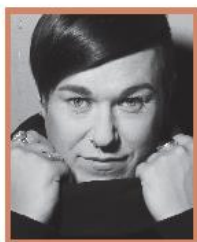
Tunnettu artisti luo tunnelmallisen ja viihteellisen iltakonsertin säestäjänsä kanssa.

SU 3.8. klo 15.00
JYRKI ANTILA JA SUOMALAISEN
LAULUMUSIIKIN HELMIÄ

Suomen oopperataivaan valovoimainen tenori esiintyy juhlakonsertissa pianon ja jousikvartetin säestämänä.



Jyrki Anttila



Jesse Kaikuranta



Hanna Haapamäki
FiBO



Anna Orasmaa
FiBO



Lotta Suvanto
FiBO



Maija Lampela
FiBO

Liput 25/15 €, ennakkoon 20/10 €. Satukonserttiin vapaa pääsy.

Liput ennakkoon:
www.lipputoimisto.fi



musiikkiapaanukirkossa.wordpress.com





**Kärämäen kunta
145 vuotta**

KESÄN AVAJAISET

Kesän avajaistapahtuma
Konttilan pihapiirissä
ke 28.5.2014 klo 12-16

Ohjelmassa:

Kunnanjohtajan tervehdys klo 12

Soppatykkitarjoilu klo 12 alkaen
Kärämäen VPK

Esiintyjänä MB-yhtye

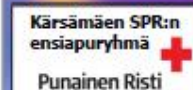
Musiikkiesityksiä
Yhteistyössä Frosteruksen koulu

Talutusratsastusta

Kahvi- ja lettumyynti
Silmutoimikunta

Myyjiä ja tuote-esittelijöitä

Tapahtuman juontaa
Arto Kopola



Yrittäjät ja yhdistykset: Jos haluat mukaan tapahtumaan myymään/esittelemään tuotteita, ota yhteyttä 044-4456848

