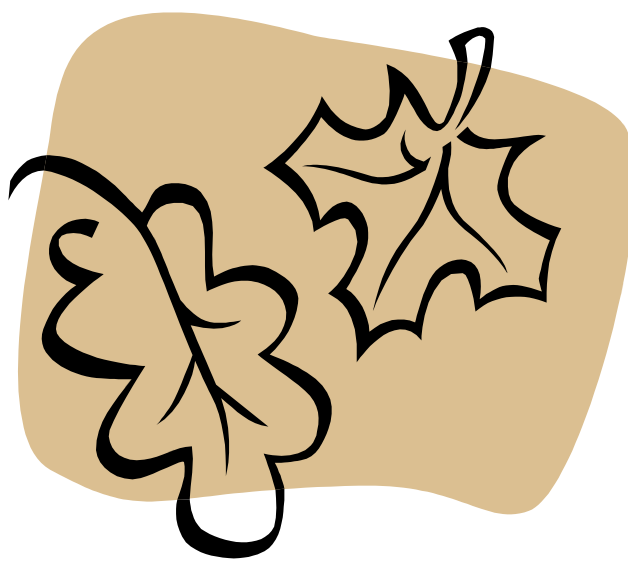




SISÄLLYSLUETTELO

1. HALLINTOPALVELUT	2
2. PPKY SELÄNNE	4
3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT	5
4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET	14
5. TEKNISEN PALVELUT	18
6. MAASEUTUTOIMEN PALVELUT	18
7. KYLÄASIAT	18
8. PUHELINLUETTELO	20
9. TAPAHTUMAKALENTERI	23

1. HALLINTOPALVELUT

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.



KAAVOITUSKATSAUS 2013

Kärsämäen kunnan Maankäyttö- ja rakennuslain 7 §:n tarkoittama kaavoituskatsaus on nähtävillä kunnan teknisessä toimistossa ajalla 2.9. – 16.9.2013.

Kaavoituskatsauksen tarkoituksena on tiedottaa kuntalaisille vireillä olevista ja lähiaikoina vireille tulevista kaava-asioista. Katsauksessa selostetaan lyhyesti kaava-asiat ja niiden käsittelyvaiheet sekä sellaiset päätökset ja muut toimet, joilla on välitöntä vaikutusta kaavoituksen lähtökohtiin, tavoitteisiin, sisältöön ja toteuttamiseen.

100 Megan laajakaista- esiselvityshanke etenee.

Kärsämäen kunnan 100 megan laajakaista-esiselvityshanke etenee yhteistyössä PyhäNet Oy:n kanssa. Esiselvityshankkeen tavoitteena on selvittää ja valmistella tarpeelliset asiat valokuituyhteydellä toteutettavan laajakaistan toteuttamiseksi Kärsämäellä. Hankkeessa selvitetään myös edellytykset toiminnan käynnistämiseksi sekä informoidaan kuntalaisia hankkeesta.

Mikä on valokuitu?

Valokuitu on hiuksenhieno. lasista valmistettu optinen johdin, joka on tiedonsiirto-ominaisuuksiltaan ylivoimainen kuparikaapeleihin tai langattomiin ratkaisuihin verrattuna. Rajattomalla kapasiteetillä varustettu kuituverkko liittää kodin osaksi verkostoitunutta maailmaa ja tuo nykyaikaiset sähköiset palvelut jokaisen ulottuville.

Miksi minä välittäisin valokuidusta?

Tietoverkko- ja viestintäpalvelut kuuluvat kodin perustoimintoihin yhdessä veden, sähkön ja lämmityksen kanssa. Asioiden hoitaminen sähköisesti ei ole pelkkä mukavuustekijä, sillä siitä on tullut merkittävä osa normaalia arkea. Hyvien yhteyksien kautta ulottuvilla on runsas määrä erilaisia palveluita ja toimintoja – suoraan kotiin.

Onko siitä oikeasti hyötyä?

Valokuituyhteys tuo kotiin yhteyden, joka toimii häiriöttä sekä taajamissa että haja-asutusalueilla, sillä sen teho ei ole riippuvainen etäisyyksistä.

Nopeusmittari



Sähköposti, laskujen maksaminen ja pienten liitetiedostojen siirtäminen onnistuu, jos olet kantavuusalueella ja sinulla on aikaa odotella ja jakaa kaistaa muiden kanssa

Internetin tehokäyttö, tiedostojen ja musiikin lataaminen, isot liitetiedostot ja tiedostojen jakaminen, videopuhelut

Internetin täysimittainen hyödyntäminen (nettipalvelut, televisio, puhepalvelut, turva- hyvinvointi- ja terveyspalvelut, etätyöskentely ja -opiskelu) usealla päätelaitteella.

Kärsämäen Vesihuolto Oy:n osakkeiden ostaminen

Kunnanhallitus on päättänyt ostaa Vesihuolto Oy:n osakkeita yksityisiltä henkilöiltä ja yrityksiltä, nimellishintaan 16,82 euroa/osake. Osakkeiden vapaaehtoinen myyminen kunnalle tulee tapahtua vuoden 2013 aikana, jonka jälkeen kunta lunastaa loput osakkeet.

Lisätietoa voi kysellä kunnansihteeriltä, Kuisma Tuukka puh. 044-445 6804 tai sähköposti tuukka.kuisma@karsamaki.fi

YRITTÄJÄTAPAAMINEN ”ILTAKAFFEN” MERKEISSÄ

KESKIVIIKKO 25.9.2013 klo 18:30 - 20:00

Neste-Paanulinnan kabinetissa.

Yritysesittelyssä:

Popula Henkilöpalvelu Oy / toimitusjohtaja Kimmo Aakko

Kunnan oppilaitosten yrittäjäyyskasvatus strategia / opinto-ohjaaja Pirkko Turpeinen

Tervetuloa!

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.

YHEYSTIEDOT: sähköposti matti.puranen@nihak.fi; GSM 040 356 4711; fax. (08) 816 2800

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

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

Kirjaston kesäkisa on tältä kesältä kisailtu. Maisemakuvia oli tunnistettavana Venetpalosta, Ojalehdosta, Rannankylältä, Koposenperältä, Sydänmaankylästä ja Saviselästä. Kirja-arvonnoissa kirjapalkinnon voittivat Inna Malkus, Jaana Kiviharju, Miika Ojala, Saija Karkulehto, Tellervo Seppälä ja Ulla Ojala. Onnittelut voittajille!

Kotiseutukokoelmaan
lahjoitettuja
vanhoja valokuvia
esillä syyskuun
loppuun saakka.

2. PPKY SELÄNNE

SELÄNTEEN PÄIVYSTYSTIEDOTE 12.8.13 alkaen lokakuulle 2013

SELÄNTEEN PÄIVYSTYS MA-PE KLO 8 -16
OMISSA TERVEYSKESKUKSISSA puh. 044 770 0701

Poikkeus: Pyhäjärven päivystys klo 8-16 Haapajärven tk:ssa puh. 044 770 0701

Selänteen kaikkien päivystysasiakkaiden päivystys klo 16.00-18.00
Haapajärven terveyskeskuksessa puh. 044 770 0701

Selänteen kaikkien päivystysasiakkaiden viikonloppupäivystys on lauantaisin ja sunnuntaisin klo 8-18 Haapajärven terveyskeskuksessa 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 Selänteen matkapuhelimet (ei tekstiviestien eikä vastaajan viestien vastaanottoa)

3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT

Kärsämäen kunnan koulujen ruokalista 2013-2014

	VKO 1	VKO 2	VKO 3	VKO 4	VKO 5	VKO 6
MA	Lindströminpihvi-/mureke perunat, kastike Hedelmämenenkasvissa.	Herkkulihapata perunat Rapea-kukkakaali-man- darlini/persikkasalaatti	Jauhelihakastike makaroni Tomaattijäävuori- salaatti	Uunimakkara muusi Kaali-tomaattisalaatti	Jauhelihakasviskeitto ruisleipä Juusto	Kasvispyörykkä/ pinaattiohukaiset perunat, kastike Pastasalaatti
TI	4-viljan-/Vehnähiutale- puuro rieska, leikkele Marjakiisseli	Pinaattikeitto kananmuna ruisleipä Maksamakkara	Juustoinen- kasvissose- keitto, leikkele karjalanpiirakka Hedelmä	Mannapuuro/riisipuuro kanelisokeri pehmeä leipä leikkele	Nakki-/Makkarakastike perunat Naurisraaste	Kiinalainen juttu riisi Tuorekurkkusuikale
KE	Broilerikastike riisi, mustaherukkahillo Tuoresalaatti	Uunikala, kastike perunat Rapea-melonisalaatti	Kalapyörykkä perunat, kastike Vihersalaatti	Broilernugget/-Patukka riisi, kastike Suvisalaatti	Kalapuikot perunat rellishkastike Tomaattilohko	Jauhelihapihvi-/mureke perunat Juuresraaste
TO	Nakkikeitto pehmeäleipä Tuorepala	Broilerkasviskeitto sämpylä Tuorekurkkuviipale	Hernekeitto Rieska, juusto	Kahdenkalankeitto suolakurkku pehmeä leipä Hedelmä	Lihakeitto ruisleipä Tuorepala	Lohikeitto rieska, juusto Tuorepala
PE	Kirjolohikiusaus Punajuuri-omena-purjo- salaatti	Makaronilaatikko Ananasporkkanaraaste	Lounas talontapaan	Lasagne Värikästuoresalaatti	Kaalilaatikko puolukka Porkkanaraaste	Lihaperunalaatikko Lämminlisäke Tuoresalaatti



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

LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI TIEDOTTAA

”Suomi mies/neito” liikuntainfo/ testausbussi
ma 9.9. Paanulinnan pihassa klo 11-17. Kehon
koostumus mittausta, puristusvoima, jne. Tul-
kaapa tutustumaan joukolla. Ilmainen.

**Tule tutustumaan ja liikkumaan urheilukent-
täalueen liikuntapaikkoihin.** Kentän portit
avoinna ma-pe klo 8-21 ja la-su 10-20. Välineva-
rastot avoinna ma-to klo 8-20, pe klo 8-19 la - su
klo 17-20 (19). Muutoksista aukioloaikoihin syk-
syn edetessä ilmoitamme kentänportin ilmoitus-
taululla.

Ikäinstituutin VIE VANHUS ULOS -
haastekampanja käynnistyy jo kolmatta kerran
9.9. ja jatkuu 12.12. asti. Perinteistä Valtakun-
nallista iäkkäiden ulkoilupäivää vietetään kam-
panjan aikana vanhusviikon torstaina 10.10. Tänä
vuonna kannustetaan erityisesti hyödyntämään
alueen ulkoilupuistoja ja ulkoilureittejä.

SUOMIMIEHEN KUNTOTESTIT & SUOMINAINEN

HELPOT TESTIT
HIKOILEMATTI JA HENGÄSTYMÄTTÄ!

Kehonkoostumus-
analyysi

Puristusvoima

KKI

www.suomimies.fi

etera

Ehkäisevänpäihdetyön **viikkoa vietetään 4. - 10.11. (vk 45).**

Vuonna 2013 viikkoa vietetään jo neljäntoista kertaa onnellisuus ajattelun –teemalla.

Nuorisovaltuusto järjestää syksyllä liikuntaturnauksia, tied. 044-265 2814.

Alueelta löytyvät hiekkatekonurmipintainen jalkapallokenttä, yleisurheilun suorituspaikat, pesäpallokenttä, 3 tenniskenttää ja skeittipaikka. Pesäpallokentän läheinen purupintainen lenkkipolku pituudeltaan n. 400 m ja vaijerirata pesäpallokentän läheisessä rinteessä. **Urheilukentän alueelle on sijoitettu myös frisbeekoreja.** (lähiliikuntapaikan rakentaminen vielä kesken)
Purupintaista hiihtoladun pohjaa ns. Patterimäenlenkki.

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 kokokenttä, juniorikenttä (1/2 kenttää) 15 e/h, hintoihin lisätään alv 10 % ja pesäpallokenttä- ja tenniskentän vuokrauksesta ei peritä maksua. **Varaukset puh. 044-445 6812.**

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

Kuntalaisten varaamat vakiovuorot:

Hiekkatekonurmi – Kataja/jalkapallo, ti ja to klo 16-20, la 14-17 (jos pelejä) ja su klo 14-17.

Hiekkatekonurmi – Kataja/veteraaniurheilu, to klo 20-21.30.

Hiekkatekonurmi – Taskila, su klo 12-14.

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

.Pesäpallokenttä – Kataja/pesäpallo, ti, ke ja to 17.30-20.

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 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.

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

Tiedot perustuvat kuntanne Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmän keräämiin tietoihin kolmivuotisen kehittämistyön ensimmäisestä vuodesta.



• ENSIMMÄINEN KUNTARYHMÄ
• TOINEN KUNTARYHMÄ
• MUUT KUNTA Ryhmä

RAAJA KILSANO

KORHOLA KAREMAKI KANGASVAARA PIETSAVAARI REISJÄRVI NURMES JULKA

ILASSAARI ELÄNJOI KURINKA PIETSAVAARI ALAVES AHTARI KOLURUO JUNA JOROINEN RANTASALMI

SASTAMALA KOREHÄN HÄMILINEN LAHTI IITTI VESIKANGAS KOLVA KOKKONSAARI HANNO

LEHÄ LUUNIKI PÄIKKALA RAITTARI RUKONIAHTI SAVITALA TÄIKÄVAARI

Ohjattu liikuntatoiminta toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille iäkkäille

Toiminta- ja liikkumiskyvyltään heikentyneille 75 vuotta täyttäneille iäkkäille suunnattuja ohjattuja liikuntaryhmiä järjestettiin 13, lisäys alkutilanteeseen oli 10 ryhmää. Kärämäellä järjestöt järjestivät eniten liikuntaryhmiä. Yhteensä 13 ryhmässä oli 188 osallistujaa.

Liikuntaryhmät kokoontuivat kerran viikossa. Neljässä ryhmässä kerättiin asiakaspalautetta. Liikkumiskyvyn arviointia ei tehty. Jatkoharjoitteluun ohjattiin yhdessä ryhmässä. Ryhmissä oli keskimäärin 15 iästä osallistujaa.

Iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvä koulutus

Ikäinstituutin koulutuksiin osallistuttiin vuonna 2012 seuraavasti: Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – kouluttajakoulutus (1 hlö) ja Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (2 hlöä).

Kärämäen paikalliset kouluttajat järjestivät Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – ja VertaisVeturi – koulutukset. Lisäksi kunnassa järjestettiin ryhmäjumppakoulutus ja liikuntaneuvontainfo. Vuoteen 2010 nähden koulutuksia on neljä enemmän. Koulutuksiin osallistui viisi henkilöä sosiaali- ja terveystoimesta, 11 henkilöä liikuntatoimesta, 62 henkilöä järjestöistä ja 24 muilta tahoilta.

Tapahtumat

Kunnassa järjestettiin yhdeksän iäkkäiden terveysliikuntaan liittyvää tapahtumaa vuonna 2012: Viisi ulkoilutapahtumaa, kaksi liikuntatapahtumaa ja kaksi muuta tapahtumaa. On pop liikkua – tapahtumapäivä järjestettiin yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan liikunta ry:n kanssa. Järjestettiin vanhusten viikon ohjelmaa ja liikunnallinen virikepäivä 90-vuotiaille. Tapahtumiin osallistui arviolta 379 henkilöä.

Lisäpalaute vuodelta 2012

Olette jo osallistuneet Ikäinstituutin koulutuksiin ja kouluttaneet eri sektoreille kiitettävän paljon uusia ikäihmisten terveysliikunnan osaajia. Hienoa työtä, sillä niin ammattilaisten kuin vertaisten kouluttaminen on tärkeää. Loputkin koulutuskiintiöt kannattaa hyödyntää, erityisesti VoiTas – kouluttajakoulutus.

Ikäihmisten terveysliikuntaan liittyviä tapahtumia olette järjestäneet todella paljon ja tavoittaneet niissä onnistuneesti satoja ikäihmisiä. Kannustamme järjestämään niitä jatkossakin.

Vuonna 2012 Kärämäellä järjestettiin 13 liikuntaryhmää kohderyhmän iäkkäille. Alkutilanteeseen verrattuna ryhmien määrä on lisääntynyt huomattavasti. Suhteessa kohderyhmän kokoon, teillä on nyt liikuntaryhmiä määrällisesti hyvin. Huomion arvoista on myös se, että ryhmiä järjestävät useat eri toimijat.

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 pii-mää. Esitteitä tilattavissa www.ikainstituutti.fi, www.voimaavanhuteen.fi.

Mukavaa päivää!

41 OVENPIELIÄ TYÖNTÄEN

Kunnon eväät

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

Seiso oviaukon edessä, kädet alaviistossa, kämmenet oven pielissä. Paina käsiä ovenpieliä vasten ikään kuin työntäisit niitä kauemmaksi. Rentouta kädet ja toista uudelleen, yhteensä viisi kertaa. Pidä tauko ja ravistele käsiä. Toista sama uudelleen. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä seisomalla selkä suljettua ovea vasten.

Vaikeutat liikettä seisomalla kauempana oviaukosta, jolloin käsien liike laajenee.

Liike vahvistaa selkälihaksia, parantaa ryhtiä ja venyttää rintalihaksia. Seisoma-asento ja tasapaino varmentuvat.



42 KÄSIVOIMILLA YLÖS

Kunnon eväät

VÄLINEET: Käsinojallinen tuoli, lisäksi tyyny (helpotetussa liikkeessä)

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

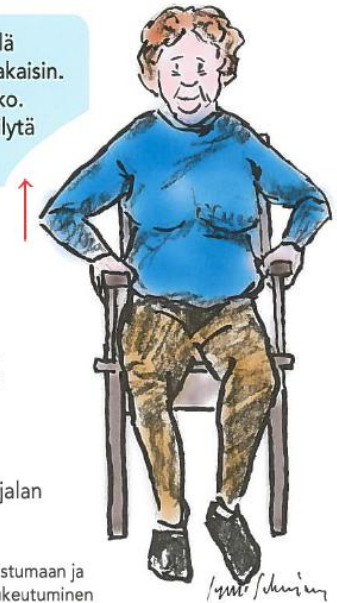
Istu tuolilla kädet käsinojilla. Kohota käsillä takapuoli irti tuolista. Laskeudu hitaasti takaisin. Kohotaudu tuolista viisi kertaa, pidä tauko. Toista vielä kaksi viiden noston sarjaa. Säilytä hyvä selän ojennus koko liikkeen ajan.

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

Helpotat liikettä istumalla korkeammalla, laittaen esimerkiksi yhden tai kaksi tyynyä tuolille.

Vaikeutat liikettä keventämällä jalkojen kosketusta lattiaan tai ojentamalla toisen jalan suoraksi eteen.

Liike parantaa käsivoimia. Nouseminen makuulta istumaan ja istuma-asennon vaihtaminen helpottuvat. Myös tukeutuminen rollaattoriin, potkukelkkaan tai muihin kävelyn apuvälineisiin varmentuu.



43 SATEENKAARI

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

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

Seiso selkä seinään päin, jalka toisen edessä. Nojaa toinen kyynärvarsi seinään. Piirrä rauhallisesti toisella kädellä 'sateenkaari' etukautta ympäri, ylös ja taakse alaviistoon kurkottaen. Seuraa katseella sateenkaaren matkaa. Piirrä viisi sateenkaarta kummallakin kädellä.

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

Helpotat liikettä tukeutuen toisella kädellä seinän sijasta tuolin selkänojaan.

Vaikeutat liikettä suorittamalla sen silmät suljettuina tai ilman tukea.

Liike lisää rintarangan liikkuvuutta sekä parantaa ryhtiä ja hengityksen sujuvuutta. Hyvin liikkuva rintakehä tasapainottaa ja keventää kävelyä. Katseella seuraaminen edistää tasapainoa.



44 LIIKETTÄ NILKKOIHIN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

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

Istu tuolilla ryhdikkäänä. Vie kantapäät yhteen ja takaisin. Vie varpaat yhteen ja takaisin. Ojenna ja koukista nilkkoja kävelytyyliin, vaikka marssin tahtia hyräillen. Tee 10 kertaa jokaista liikettä. Pidä tauko ja toista liikkeit.

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

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin reunoista.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen lattialla istuen, käsillä lattiaan tukeutuen.

Liike lisää nilkkojen liikkuvuutta ja jalkojen voimaa sekä parantaa jalkojen verenkiertoa. Kävely on joustavampaa ja tasapaino säilyy paremmin sekä sisällä että ulkona liikuttaessa.



KULTTUURITOIMI

Kiitos kaikille Kärämäki Päivien tapahtumien järjestäjille ja osallistujille!

Onnittelut ja kiitokset kaikille Kärämäen kymmenennen kyläkirjan tekoon osallistuneille!

Kolmen kylän kertomaa –kirjan parissa raskaimmin raataneita kukitettiin kirjan julkistamistilaisuudessa, Koposenperän-Väläkylän kyläjuhlassa 26.7.2013.



Tietoa Kärämäen kulttuuritoiminnasta internetissä:

- **Kulttuuritoimi kunnan sivuilla:** www.karsamaki.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/kulttuuritoimi
- **Kulttuuritoimen blogi:** kulttuurikarsamaki.wordpress.com
- **Kulttuuritoimi Facebookissa:** www.facebook.com/kulttuurikarsamaki
- **Kulttuuritoimi Twitterissä:** twitter.com/Karsamaki
- **Kulttuuritontut-hankkeen sivut:** kulttuuritontut.wordpress.com
- **Kulttuuritontut-hanke Facebookissa:** www.facebook.com/kulttuuritontut
- **Kärämäen kesä:** karsamaenkesa.wordpress.com
- **Kattilakosken kulttuuriosuuskunta:** kattilakoski.wordpress.com
- **Taiteilijaresidenssi Kattilakoski:** artistresidencekattilakoski.wordpress.com
- **Taideyhdistys Elsuupa ry/ARS Kärämäki 2013:** arskarsamaki2013.wordpress.com
- **Suomen Elämäntarinayhdistys:** www.elamantarina.fi
- **Musiikkia Paanukirkossa ry:** musiikkiapaanukirkossa.wordpress.com
- **Akselin soitto ry:** www.akselinsoitto.fi
- **Kärämäki-Seura:** karsamakiseura.wordpress.com
- **Kärämäen Markkinat:** karsamaenmarkkinat.wordpress.com
- **Museon sivut:** karsamaenmuseo.wordpress.com
- **Kärämäen Paanukirkko:** www.paanukirkko.fi

Tue Kärsämäen pappilaa ostamalla nimikkotuoli

- Lahja kotiseuturakkaalle ystävälle, jolla on jo kaikkea...
- Suvun yhteinen tuoli esivanhemmille
- Varma istumapaikka itsellesi!

Hinta: 100 € + alv (yht. 124 €)

Ota yhteyttä: kattilakoski.osuuskunta@gmail.com

040 147 6107 / Sanna



Kärsämäen pappila yhteiseen käyttöön

Monien kärsämäkisten muistot ja paikkakunnan historia kytkeytyvät pappilaan. Kattilakosken tienoo on yhteistä kulttuuriperintöömme. Olette kaikki tervetulleita sekä nauttimaan siitä että myös huolehtimaan sen säilymisestä.

Kattilakosken kulttuuriosuuskunta sai Keskipiste-Leader ry:n kautta 50 % rahoituksen Kärsämäen pappilan ostamiseen ja kalustamiseen. Osuuskunnan omarahoitusosuus (75 000 €) katetaan lainarahalla. Lainan maksamiseen ja kiinteistön ylläpitoon hankitaan tuloja mm. taiteilijaresidenssitoiminnan, majoituspalvelujen, tilojen vuokraamisen, asiantuntijapalveluiden ym. toiminnalla.

Oulun Seudun Kärsämäkiset ry lahjoitti pappilaan sata tuolia ja kymmenen pöytää. Olemme saaneet lahjoituksia myös yksityishenkilöiltä. Lämpimät kiitokset meitä tukeneille. Sinäkin voit osallistua pappilan toiminnan kehittämiseen esimerkiksi ostamalla nimikkotuolin. Tuoliin voit liittää myös henkilön tarinan.

Lisätietoa: kattilakoski.wordpress.com



Rannan koulun uusi elämä. . .

TYÖPAJA AVOINNA = avoimet ovet kaikille

2.9. ALKAEN MA-TO KLO 12-18 (suljettu vk 43 ja vk 51 alkaen)

Ei ilmoittautumista. Vapaaehtoinen osallistumismaksu 2 € / kerta.

POIKKEUS: Nuorten teatteriin ilmoittautuminen ja osallistumismaksu.

Tarjolla yleensä kahvia/virvokkeita. Lisätietoa: 044 4456 858 (Elina)

Huom! Koulun tilat avoinna myös yhdistyksille, kyläläisille jne.

Kulttuuritontut.wordpress.com

www.facebook.com/kulttuuritontut



MA	TI
12-16	12-16
Laulut ja leikit	Keskeneräiset ja
lapsille ja	aloittamattomat
aikuisille	käsityöt
"kaikenikäisten	Voit ottaa muksut
muskari"	mukaan.
	Tule ja mene oman
	aikataulusi mukaan.
16-18	16.15-18.30
Huonojen	Nuorten teatteri
Urheilijoiden	17.9. alkaen yhteis-
Seura	työssä Jokiheimen
	opiston kanssa
Ei tarvi osata mitään.	Syksy 26 € / kevät 37 €
Ei tarvi omistaa	Ilmoittautumiset
urheiluasuja	12.9. mennessä
tai välineitä.	www.jokiheimenopisto.fi
	tai 044 7591 999

KE	TO
12-16	Torstaisin
ITE-taiteilijoiden	klo 12-17
kerho	työpaja jalkautuu
	kentälle
Kuka vaan saa tulla	Tervetuloa mukaan
taiteilemaan	esim. ilahduttamaan
opastuksella tai	vanhuksia, raivaamaan
ilman!	pusikoita, tekemään
	taidetta ja retkiä.
16-18	Seuraa ilmoittelua
Vierasvara	hankkeen sivuilla
Pannu laitetaan	Facebookissa ja
porisemaan vieraille	kulttuuritontut.
läheltä ja kaukaa.	wordpress.com
Jos tarjottavaa ei	
ole kaapissa, niin	
leivotaan yhdessä!	
Huom! Kerran kuussa	
Nojatuolimatka -20.00	



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Tonttujen pohjoinen kulttuurikiertros 20.-24.10.2013

Matkakohteet saattavat kuulostaa
tutuilta: Tontut, Kattilakoski, Paanukirkko...

Kulttuuripainotteisen matkan suuntana on kuitenkin Suomi ja Ruotsi täältä pohjoiseen:

- **Rovaniemellä** vierailemme sukulaistonttujen ja joulupukin luona.
- Tutustumme kulttuuritoimintaan, luonto- ja perinnekohteisiin **Övertorneåssa ja Luleåssa**.
- Vierailemme Kärnämen Paanukirkon kaiman luona **Pohjanrannassa**.
- Haemme innoitusta Kärnäälle viriämässä olevaan taiteilijaresidenssitoimintaan **lin KulttuuriKauppilasta**.
- Nuorten työpajatoiminnan käynnistämiseen haemme evästystä **Veeran Verstaalta Oulusta**.

Arvio matkan kustannuksista:

Osallistujat maksavat matkan
ja majoituksen kustannuksista 50 %.
Arvioitu osallistumismaksu **n. 200 €/hlö.**

Lisäksi rahaa tulee varata
omakustanteisiin ruokailuihin.
Minimi osallistujamäärä 20 hlö.

Ilmoittautumiset 30.9. mennessä:

kulttuuritontut@gmail.com
044 4456 858 Elina

Lisätietoa hankkeesta:

kulttuuritontut.wordpress.com
www.facebook.com/kulttuuritontut



POHJANRANTA
Etusivu ♦ Hotelli ♦ Ravintola ♦ Camping ♦ Tanssikeskus Tähtiranta ♦ **Kirkko**
Viinila ♦ Historia ♦ Lautasauna ♦ Kirkkovenä ♦ Portimo ♦ Tapahtumat ♦ Yhteys
Kuvia ♦ Verkkokauppa



Paanukirkko

Kevään 2010 aikana Pohjanrannan tilalle valmistui 1300-luvun kirkkorakennuksen mukainen paanukirkko. Oletettavasti samantyylinen kirkko on ollut etelä-ruotsalaisen Rådan paanukirkko. Tämä kirkko tuhoutui vasta muutama vuosi sitten, jolloin kirkon kiviä ja muureja on hyödynnetty Pohjanrannan paanukirkossa.

Rakennuksen esikuvana on 1200-luvulla Kemimaalla rakennettu Västerpaanukirkko. Oletettavasti samantyylinen kirkko on ollut etelä-ruotsalaisen Rådan paanukirkko. Tämä kirkko tuhoutui vasta muutama vuosi sitten, jolloin kirkon kiviä ja muureja on hyödynnetty Pohjanrannan paanukirkossa.

Aavasaksan - Lapin vanhin matkakohde
Aavasaksan vaara sijaitsee noin 10 km Ylitornion keskustasta pohjoiseen. Vaaralla sijaitsee kaksi mökkiä, ravintola sekä laskettelurinne ja hiihtoladut. Vaaran ympäri kiertää 4 km pitkä luontopolkku upeissa kansallispuistoissa.

Aavasaksan Kruununpuisto

Aavasaksan Kruununpuisto (1878) - Lapin vanhin matkakohde

Aavasaksan laelta avautuu upea kansallispuisto ja keskyyön aurinko ovat vetäneet matkailijoita puoleensa jo useita vuosikymmeniä. Aavasaksan Kruununpuisto syntyi v.1878 valtion ostessa Aavasaksanvaaran maa-alueet kyttäksien palvelukseen kasvavien matkailijavirtojen. Keisarinmaja valmistui v. 1882 matkailijoiden virkistystarpeisiin. Samoihin aikoihin valmistuivat myös kiviraput, jotka ovat yhä käyttökelpoiset. Ensimmäisen matkailijoiden käyntikortteja ovat ympäri vaaran laakea sijaitsevat kivet, joihin kivenhakkaaja-ammattikunta on ilkaistunut matkailijoiden nimikirjaimia 1800-luvulta aina 1950-luvulle asti. Puisto on suojeltu kohde.

Tänään Aavasaksan Kruununpuisto on herännyt pitkistä "takuimestaan" ja on entistä valmiimpi palvelemaan niin matkailijoina kuin lähiöiden asukaina. Puiston alueella on

Kattilakoski i Niskanpää



Kontakt/Visitor Centre | Sök | Anpassa webbplatsen | Om V

GAMMELSTADS KYRKSTAD

Start Om kyrkstaden Att göra Åta och bo Shopping För barn

Stadsida | Om kyrkstaden
Senast uppdaterad: 2013-01-22

Mer om kyrkstaden

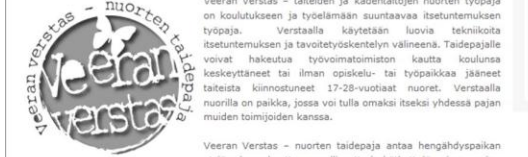
I Gammelstads kyrkstad finns Norrlands största medeltida stenkyrka från 1492, en stor och välbevarad kyrkstad med kyrktorg, bostadshus, sockenmagasin och mycket mera. Detta är platsen där Luleå grundades, och växte från en liten kyrk- och handelsplats till en riktig stad. Staden flyttades på 1600-talet, och det var då man i folkmun började kalla platsen för "Gammelstad".

Bland Gammelstads mer kända besökare finns Carl Linnéus som kom till Gammelstad vid midsommartid 1732, bara 25 år gammal. Han skrev: "Är sommaren här kortare än alla andra städer i världen, så tillstår jag och, att han är ännu närmare. Aldrig i mina dagar har jag levat friare än nu."

I minnen till vänster kan du läsa mer om Gammelstads kyrkstad, dess historia och byggnader.

Veeran Versta - nuorten taidepaja

02.07.2009 15:55



Veeran Versta - taiteiden ja kädentaitojen nuorten työpaja on koulutukseen ja työelämään suuntaavaa itsutuntemuksen työpaja. Verstaalla käytetään luovia tekniikoita itsutuntemuksen ja tavoitetyöskentelyn välineinä. Taidepajalle voivat hakeutua työvoimatoimiston kautta koulunsa keskeyttäneet tai ilman opiskelu- tai työpaikkaa jääneet taiteista kiinnostuneet 17-28-vuotiaat nuoret. Verstaalla nuorilla on paikka, jossa voi tulla omaksi itsiksi yhdessä pajan muiden toimijoiden kanssa.

Veeran Versta - nuorten taidepaja antaa hengähdyspaikan etsiä arjessa koettua onnellisuutta ja kätkeytyä voimavaroja.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET



Kärsämäen 4H-yhdistys tiedottaa

Kärsämäen 4H-yhdistys ry JÄRJESTÄÄ JA TARJOAA kyydityksen (1 linja-auto) Lasten maatalousnäyttelyyn Haapajärvelle. **Lähtö Nesteen pihalta klo 10.00 ja lähtö takaisin näyttelystä n. klo 16.30** (sovitellaan vielä linja-autossa). **Kyyditys järjestetään jos lähtijöitä tarpeeksi, sitovat ilmoittautumiset viimeistään 2.9.2013 yhdistykselle** p. 040 772 9822, lapsille huoltajat mukaan. Lasten maatalousnäyttely järjestetään Haapajärven ammattiopiston maa- ja metsätalousosaston tiloissa lauantaina 7.9.2013 klo 11.00 - 17.00. Liput tapahtumaan: 5 euroa/henkilö ja 25 euroa/perhe. Luvassa on paljon tekemistä ja kokemista; koti ja lemmikkieläimiä, koneita, talutusratsastusta, koiranäytöksiä, kilpailuja, toimintaa, nähtävää ja kokeiltavaa. Katso lisää www.lastenmaatalousnayttely.net

PUOLUKAN OSTO ALKANUT! Kärsämäen 4H-yhdistys ostaa puolukkaa vanhalla meijerillä (Hakalan tie). **maanantaisin klo 10-11 ja torstaisin klo 18-19** päivän hintaan. Hinnan voi tiedustella numerosta 040 772 9822.

4H-KERHOT! MAANANTAISIN: Junnujen liikkakerho 0-3 luokkalaisille Frosteruksen koulun liikuntasalissa klo 16-17. **TIISTAISIN: Sydänmaan sekakerho** Sykkeessä klo 17-18. **TORSTAISIN: Kokkikerho** alakoululaisille Konttilassa klo 16.30-18. **PERJANTAISIN: Kirkonkylän sähkökerho** Frosteruksen koululla alakoululaisille klo 15-16. Lisää kerhoja starttaa käyntiin syyskuussa, seuraa ilmoittelua.

LANNOITE- JA SIEMENSÄKKI KERÄYS ON LOPPUNUT 15.8.2013, KIITOS KAIKILLE KERÄYKSEEN OSALLISTUNEILLE!

Ajankohtaisia asioita, lisäinfoa, mahdolliset muutokset osoitteessa: www.karsamaki.4h.fi, 4H-toimisto/Hannele 040 772 9822 tai karsamaki@4h.fi, yhdistys löytyy myös facebookista karsamaen4h.



Eläkeliiton Kärsämäen Yhdistys ry

Kesä on loppuillaan ja on aika aloitella syksyn toimintaa.

Kerhot alkavat maanantaina 23.9.2013 klo 10.00 Konttilassa, jatkuen aina joka toinen maanantai.

Peli-illat jatkuvat Rannan koululla joka tiistai kello 17.00

Vesijumppa alkaa Koivupuistossa, aika ilmoitetaan myöhemmin muistilistalla.

Sunnuntain iltatanssit jatkuvat

8.9.2013 klo 19-23 Soittaa Teuvo Vuoti ja Captain (r2)

22.9.2013 klo 19-23 Soittaa Guapita (r3)

Muusta syksyn toiminnasta ilmoitetaan lisää muistilistalla kunhan asiat varmistuvat.

HUOM! Aholansaareen lähtö ti 10.9.2013 klo 7.00 Konttilasta, ajetaan nelostietä Pyhäsalmeen jne. Kyytiin pääsee matkanvarreltakin, kunhan ilmoitat paikan. Linja-auto on nyt täysi!

Tervetuloa mukaan kaikkeen toimintaan!

Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Syksy tulee ja Yhdistys toiminta alkaa:

Kerhot alkavat: huom! nyt parillisilla viikoilla,
18.9. ke. Konttilassa klo 11.00, aloitellaan kahvitella, arvontaa myös mukana entiseen tapaan.

Huomio! Sinä joka lähdet tuetulle lomalle 22.9. yhdistys järjestää yhteiskuljetuksen edullisesti jäsenille. Ota yhteyttä viikolla 37 alla olevaan numeroon, niin sovitaan lähtöaika.

Lokakuulla:

ke 2.10. Konttilassa klo 11.00, ke 16.10. klo 11.00, ke 30.10. klo 11.00

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet kävijät.

Reumaviikon tules-tapahtuma 11. - 13.10.2013 Rokualla

Ohjelmassa monta hyvää luentoa ja vesiliikuntaa/ venyttelyjumppaa/ohjattua kuntosaliharjoittelua ym.

Tule-ongelmiin soveltuvat liikuntamuodot ja harjoittelut - fysioterapeutti Juhani Ikonen.

Tulesairaana kipu – miten voit itse vaikuttaa tilanteeseen? – fysioterapeutti, el. LT Matti Yrjämä.

Hyvän jalkineen kriteerit, Respecta OY

(kahtena iltana orkesteritanssit)

Hinta 155 €/ 2vrk/hlö majoituksen 2-hengen huoneessa, perjantaina päivällinen,

lauant. aamupala, päiväkahvit ja ruokailu viikonlopun buffee noutopöydästä, sunnunt. aamupala, + kaikki ohjelmat.

Mukaan pääsee ilmoittautumis järjestyksessä, paikkoja on rajoitetusti.

Vesijummat alkavat pyörimään entiseen tapaan.

ma.16.9. ekaryhmä klo 13.00 ja toinen klo 14.00

Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet jumppalaiset, voit varmistaa tulosi Hilalle 0405196543

Yhdistys tukee edelleen uimalippujen hinnassa jäseniä. Näin kannustetaan pitämään kunnosta huolta ja liikkumaan enempi.

Kuntosalilla jatketaan käyntiä myös torstaisin, alkamispäivä vielä avoin ilmoittelen myöhemmin sen.

Hyvää syksyn jatkoa kaikille ja tervetuloa kaikkiin tilaisuuksiin mukaan!!!



Suotarpojat ry

Hei kaikki partiolaiset ja partiomieliset!

Partiotoiminta käynnistyy jälleen kesätauon jälkeen Kärsämäellä. Toivotamme partiolippukunta Suotarpojen toimintaan tervetulleeksi kaikki uudet ja jo mukana olleet partiolaiset ja partiotoiminnasta kiinnostuneet iästä riippumatta. Partiossa tärkeintä on itse tekeminen ja yhteisiin puuhiin osallistuminen. Käytännön toiminta tapahtuu kerran viikossa kokoontuvissa ryhmissä viikosta 37 alkaen. Sudenpennut, eli esi - 3 luokkalaiset kokoontuvat partiomajalla keskiviikkoisin kello 18.00 - 19.30 Kukka-Maaria Pesosen ja Maarit Ruhan johdolla. Seikkailijat, eli (3) 4 - 6 luokkalaiset kokoontuvat majalla torstaisin kello 17.00 - 18.30 Arja Ryttilän ja Tero Eskolan johdolla. Muut ikäkaudet sovitellaan tarpeen mukaan. Partioon kuuluvat myös seikkailu ja elämykset, opetellaan käden ja mielen taitoja, liikutaan luonnossa ja opetellaan monia hyödyllisiä uusia asioita. Partio sopii siis ikään katsomatta kaikille, joita kiinnostaa monipuolinen ja luonnonläheinen toiminta yhdessä toisten kanssa. Toivotamme siis erittäin tervetulleeksi toimintaamme myös kaikki aikuiset!

Ilmoittautumiset puhelimitse tai sähköpostilla Arja Ryttilälle, 044-370 0398 tai

arja.rytila@karsamaki.fi

Lämmin kiitos teille kaikille, jotka osallistuite Kärämäen XIII Elämäntarinafestivaalin järjestämiseen!

Tervetuloa kirjoittamaan Sydänmaan Sykkeeseen 13. - 15.9.2013

Haapaveden opisto ja Suomen Elämäntarinayhdistys järjestävät omaelämäkerrallista kirjoitusvalmennusta Kärämäellä Sydänmaan Sykkeessä 13. - 15.9.2013. Kurssi on tarkoitettu oman elämänsä tai sukunsa tarinan kirjoittamista aloitteleville, mutta siihen voivat osallistua myös jo pitempään kirjoittaneet. Kurssilla annettavan etätehtävän avulla huolehditaan siitä, että kirjoittamisinnostus jatkuu kurssin jälkeenkin.

Kurssin opettajana on kirjailija, luovan kirjoittamisen opettaja **Taija Tuominen**, joka toimii opettajana eri puolilla Suomea ja myös ulkomailla.

Taija Tuominen lähettää kirjoittajille seuraavat terveiset: "Me kaikki tarvitsemme kirjoittamisen taitoa. Jokainen voi kehittää omaa kirjoittamistaan ja kaikilla on kirjoitettavaa ja sanottavaa. Me kannamme omia ja sukumme tarinoita. Niiden muistiinmerkitseminen on äärimmäisen tärkeää ja arvokasta."

Rauhallinen, miellyttävä ympäristö ja saunominen vuosisataisten maalaisperinteiden mukaan rakennetussa savusaunassa kruunaa kirjoittamiskokemuksen. Lauantaina ennen savusaunaa kurssilaisilla on ainutlaatuinen tilaisuus vierailla kirjailija **Pentti Haanpään kesämökillä Korpelaisessa Ison Lamujärven rannalla**. Esittelijöinä paikalla ovat Pentti Haanpään Seuran sihteeri **Seija Hankonen** ja hänen miehensä **Tapani Hankonen**.

Valmennuspaketin hinta on 230 euroa ja se sisältää valmennuksen lähijaksolla, henkilökohtaisen opastuksen etäajaksolla sekä majoituksen ja täysihoidon Sykkeessä. Suomen Elämäntarinayhdistyksen jäsenet ja Kärämäen kunnassa asuvat saavat paketista 10 – 35 %:n alennuksen. Hinnasta voidaan vähentää myös majoituksen osuus.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Elämäntarinayhdistyksen puheenjohtaja Helena Alhosaari, puh. 040-770 3826 tai sähköposti puheenjohtaja@elamantarina.fi

Kirjoitusvalmennuksen ohjelma

Perjantai 13.9.

klo 18.00 - 20.30 (2 tuntia)

- Mitä on elämäkerrallinen kirjoittaminen?
- Kirjoittamisen prosessi ja materiaalin löytäminen.

(teoriaa ja harjoituksia)

Lauantai 14.9.

klo 9.00 - 17.00 (9 tuntia)

- Kirjoittamisen prosessi ja materiaalin löytäminen jatkuu.
- Oma kirjoittajatyyppe ja esteistä eroon.
- Apuvälineet, joita voi elämäkerrallisessa kirjoittamisessa käyttää.

(teoriaa ja harjoituksia)

klo 17.30 lähtö kirjailija **Pentti Haanpään** kesämökille Korpelaiseen

Sunnuntai 15.9.

klo 9.00 - 12.00 (4 tuntia)

- Elämäkertakirjoittajalle tärkeitä rakenneasioita ja tehokeinoja.

- Miten tästä eteenpäin?

(teoriaa ja harjoituksia)

Ennakkotehtävä

Ennakkotehtävänä valmennukseen on kirjoittaa noin yksi liuska tekstiä omasta suhteestasi kirjoittamiseen ja siitä, miksi haluat kirjoittaa. Jos haluat, voit lähettää myös muuta tekstiä, esim. omia muistelujasi tai runojasi. Kerrothan myös kurssiin liittyviä odotuksiasi ja toiveitasi. Voit lähettää oman kirjoituksesi Taija Tuomiselle joko postitse tai sähköpostitse. Taijan osoite on Sibeliuksenkatu 9 B 21, 13100 Hämeenlinna. Sähköpostiosoite on: Taija.K.Tuominen@uta.fi



KÄRSÄMÄEN MAA- JA KOTITALOUSSEURA tiedottaa:

Oulun Maa- ja kotitalousnaiset järjestää

Näe hyvä lähellä - järjestöillan

**to 26.9.2013, klo 19.00-21.00, Neste Paanulinnassa,
Kärsämäellä. Kahvitus alkaen klo 18.30.**

Illan teemana "Maa- ja kotitalousnaisten toiminta tänään".

Mukana toiminnanjohtaja Maija-Liisa Tausta-Ojala ja Elintarvikeneuvoja Maija Ojalehto/
Oulun Maa- ja kotitalousnaiset

Ilmoittautumiset erityisruokavaliotoiveineen viimeistään ma 23.9.2013,
email: [majja.ojalehto\(at\)maajakotitalousnaiset.fi](mailto:majja.ojalehto(at)maajakotitalousnaiset.fi) tai puh. 040 701 3686

Tervetuloa yhteiseen iltaan!

OK:n tuella

□□□□

Seuraa kauppojen ilmoitustauluja tulossa ruokakurssi mahdollisesti lokakuun alkapuolella.

□□□□

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

Tiedustelut Leena Kumpulainen p.040 774 9147



Kärsämäen sydänyhdistys ry

Syksy saapuu ja sydänkerhot alkavat. Tapaamme jatkossa joka 2. maanantai Konttilassa klo 11- 13.
Aloitamme maanantaina 30.9., jolloin suunnittelemme yhdessä syksyn kerhokautta.
Tervetuloa mukaan!

Muistisairaiden omaisille/läheisille tarkoitettu
vertaistukiryhmä kokoontuu seuraavan kerran
12.9.2013 klo 17.00 Kärämäen
seurakuntakeskuksen kokoushuoneessa.
Muistibussi muistiviikolla 16.9 klo 13.30-15.00
S-Marketin pihassa
Tiedustelut 0400 268 711. Tervetuloa!



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Pohjanmaa



5. TEKNISEN PALVELUT

6. MAASEUTUTOIMEN PALVELUT

7. KYLÄASIAT

Sydänmaan- Saviselän- ja Miilurannan kyläyhdistykset

Kylillä tapahtuu:

Perhokalastusta ja kalaruokia kirjolohesta

Kärämäen Sydänmaan Sorsakosteikolla (Seppäläntie, kääntyy Pohjoispuolen tieltä) järjestetään nuorison perhokalastus kurssi

7. - 8.9.2013 lauantaina ja sunnuntaina

Ryhmä I klo 8-12, ryhmä II klo 12-16 ja tarvittaessa ryhmä III klo 16-20.

Kosteikon altaaseen istutetaan kirjolohta, jota perhokalastetaan, jatkokäsitellään ja valmistetaan ruoksi. Kurssi on osallistujille ilmainen. Perhojen tekoon sekä perhokalastuksen saloihin perehdyttää Jouni Seppälä. Eräkokkiosuuden vetää Jorma Seppälä.

Hankkeelle hankitaan muutamat perhokalastusvälineet, joita voi lainata. Omat varusteet kannattaa ottaa mukaan, kenellä vain on.

Ilmoittautumiset Jormalle (044-218 8587), Eerolle (0400-193 578) tai Markolle (040-716 5739). Nopeat saavat valita ryhmänsä. Lisätietoja Jormalta.

Huom! Kaikkiin tilaisuuksiin toivotamme lapset ja nuoret huoltajineen tervetulleiksi myös kauempaa, joten antakaa sanan kiertää.

Järjestää: "Syrjäkylillä enemmän kuin missään –nuorille!" –Leader hanke, jota toteuttavat Sydänmaan- Saviselän- ja Miilurannan kyläyhdistykset

Kala- ja eräteema –kurssit. Syksy 2013

<i>Kirjoloheen istutus Sorsakosteikolle</i> Elo-syyskuun vaihteessa Vetäjä: Jorma Seppälä	Sorsakosteikolle istutetaan kirjolohta. Tarkempi ajankohta tarkentuu myöhemmin. Lisätietoja Jorma Seppälältä puh: 044-2188587.
<i>Perhokalastusta ja kalaruokia kirjolohesta</i> 7. - 8.9.2013 lauantai ja sunnuntai Ryhmä I klo 8-12 Ryhmä II klo 12-16 ja tarvittaessa Ryhmä III klo 16-20	Opetellaan perhojen sidontaa, perhokalastusta sekä kirjolohiruokien valmistusta eräolosuhteissa. Perho-kouluttajana Jouni Seppälä ja eräkokki – kouluttajana Jorma Seppälä
<i>Kalastusta ja eränkäyntiä sekä luonnon herkuja</i> Syksyn 2013 aikana. Ajankohdat tarkentuvat myöhemmin	Vetäjänä Jorma Seppälä. Miiluranta-Sydänmaan yhteyshenkilönä Eero Raudaskoski, Saviselän yhteyshenkilönä Marko Tiikkainen.



Kärsämäen Porkkalan kyläseura ry

Porkkalan koululla (Osoite Kanaperäntie 200):

Kirpputorin kesäkauden päättäjäiset

viikonloppuna 7.-8.9.2013 klo 11-15

Kaikki esillä olevat tavarat puoleen hintaan. Myytävänä myös leivonnaisia! Kahvitarjoilu!

Lauluilta

tiistaina 10.9.2013 klo 19.00 Teuvo Marttilan johdolla.

Puhvetissa myytävänä kahvia ja makkaraa!

Tervetuloa!



Venetpalon kylätoimikunta

Venetpalon kylän perinteiset venetsialaiset 6.9.2013 klo 18.30 alkaen uuden kävelysillan esittelyllä ja avaamisella (opastus), josta uimarannalle venetsialaisten viettoon.

- Pientä purtavaa,
- mukavia pelejä ja kisoja
- kokko

Tervetuloa!

Järjestää Venetpalon kylätoimikunta

8. PUHELINLUETTELO

SÄILYTÄ ! (seuraavassa infossa puhelinluetteloa ei julkaista.)

Kärsämäen kunta	(www.karsamaki.fi)
s-posti; etunimi.sukunimi@karsamaki.fi	
HALLINTO-OSASTO, Keskuskatu 14	
Neuvonta, palvelusihteeri vs. 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
FROSTERUKSEN KOULU ja KÄRSÄMÄEN LUKIO, Frosteruksenkatu 25	
Koulusihteeri, Leinonen Mervi	044-445 6860
Frosteruksen koulun rehtori, Pesonen Tuomo	044-445 6810
Frosteruksen koulun vararehtori, Juntunen Päivi	044-445 6861
Opinto-ohjaaja, Turpeinen Pirkko	044-445 6865
Opettajain huone (Frosterus ja lukio)	044-445 6862
Lukion rehtori, Oikarinen Kari	044-445 6867
Lukion opinto-ohjaaja, Paasovaara Päivi	044-445 6868
Iltapäivätoiminta	044-445 6873
Keskuskeittiö	044-445 6866
Frosteruksen koulun siivous	044-445 6847
Kiinteistönhoitaja, Vierimaa Juha	044-445 6871
Kouluterveydenhoitaja, Svala Tellervo (tellervo.svala@selanne.net)	044-445 6872
Koulukuraattori, Miettinen Pentti (pentti.miettinen @pyhajarvi.fi)	040-351 9960
KYLÄKOULUJEN PUHELINNUMEROT	
Saviselän koulun rehtori, Tornberg Markus	044-445 6956
Saviselän koulu, opettajainhuone	044-445 6955
Saviselän koulun keittiö	044-445 6954
Venetpalon koulun rehtori, Korkiakoski Juha	044-445 6950
Venetpalon koulu, opettajainhuone	044-445 6951
Venetpalon koulun keittiö	044-445 6828
MAASEUTUOSASTO, Keskuskatu 14	
Maaseutuasiamies, Lintula Tuomo	044-445 6880
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
Toimistosihtööri, Saaranen Arja	044-445 6842
Ruokahuollon ja siivoustoimen johtaja, Koponen Pia	044-445 6845
Kirvesmies, Luonua Jouko	044-445 6998
Kirvesmies, Luttinen Arto	044-445 6999
Siivooja, Mehtälä Tarja	044-445 6846
VESIHUOLTO OY, Haapajärventie 1	
Toimitusjohtaja, Lampela Martti	044-445 6821
Laitosmies, Heinonen Jari	044-445 6987
REKOLA	
Urheilualueiden hoitaja, Hyvölä Ismo	044-445 6989
PALOASEMA, Alarannantie 2	08 – 429 6340
Ylipalomies, Kuosmanen Jarmo	044-429 6342
tp. palomies, Kerkelä Mikko	044-429 6341
Telefax	08 – 429 6343
Peruspalvelukuntayhtymä Selänne	(www.selanne.net)
s-posti; etunimi.sukunimi@selanne.net	
HALLINTO, PL 66, 85801 Haapajärvi	
Kuntayhtymän johtaja, vs. Ranto Mauno	044-445 6196
Talous- ja henkilöstöjohtaja, vs. Kärkkäinen Seija	044-445 6639
Ostolaskut, Taloushallinto Selma Kärämäki, Hirvimäki Marja-Leena	044-445 6806
TERVEYSKESKUS, Mäntytie 3	
Terveysten- ja avosairaanhoidon palvelut	
Päivystys, kiireellinen ajanvaraus	044-770 0701
Poliklinikka, kiireetön ajanvaraus ma-pe klo 9-14, tulosten kysely, lab.	044-770 0702
Hoitotyönjohtaja, Vaitiniemi Tarja	044-445 6920
Diabetes-/sydänhoitaja, Kielenniva Anne puh. ma - pe klo 12–13	044-445 6926
Hammashoitola	044-700 1844
Kuntoutus/fysioterapia, Moisala Mari puh. ma-pe 11–12	044-445 6924
Palvelusihtööri, Kaijankoski Elisa	044-445 6992
Palvelusihtööri, Estola Ritva	044-445 6826
Välinehuolto/Hoitotarvikejakelu ma klo 9-11	044-445 6930
Puheterapeutti, Raudaskoski Maarit, ti	040-300 8230
Työterveyshoitaja, Kamps Carita ti, to, pe	044-445 6373
Ajanvaraus klo 8-12, työterveysavustaja Paananen Marja	044-445 6376
Talonmies, Pennanen Sauli	044-445 6942
Telefax	08-771 871
HOITO- JA VANHUSTYÖPALVELUT	
Palvelujohtaja, Kumpulainen Salli	044-510 2020
Hoito- ja vanhustyön johtaja Rantala Ulla	044-445 7752
Palvelutalo Koivupuisto ja vuodeosasto, Frosteruksenkatu 14	
Vuodeosasto	044-445 6647
Vuodeosastohoito, palvelusihtööri Tikkanen Marja-Liisa	044-445 7773
Asumispalvelut, vast.sairaanhoidtaja Tanhuala Anu	044-445 6929
Asumispalvelut, palvelusihtööri Kärkkäinen Pirjo	044-445 7769
Tuomi	044-445 6928

Pihlaja	044-445 6927
Tuomikuja	044-445 6645
Pihlajakuja	044-445 6644
Keittiö	044-445 6830
Talonmies Alatalo Pekka	050-362 5910
Kotihoito vastaava, sairaanhoitaja Kolehmainen Anna-Riitta	044-445 6931
Sairaanhoitaja, Ahola Minja	044-445 6911
Kotihoito ma-su klo 7-21.30	044-445 6993
Kotisairaanhoito klo 7-15	044-445 6990
Kotihoito, Mäntytie	044-445 6996
Kotihoito 2	044-445 6995
Kotihoito 3	044-445 6695
PSYKOSOSIAALISET PALVELUT	
Palvelujohtaja, Mikkilä Riitta	044-445 6825
Johtava sosiaalityöntekijä, Laitinen Anita	044-445 7985
Ajanvaraus ma-pe klo 10–11	044-445 6643
Aikuissosiaalityö	
Toimeentulotuki-, välitystili- ja vammaispalveluasiat ma, ke, pe	
sosiaaliohjaaja Myllylä-Ristinen Hilka, puh.tunti klo 12–13	044-445 6824
Kuntouttava työtoiminta, sosiaaliohjaaja, Sorvala Tuija, klo 12–13	044-445 7648
Vammaispalvelut	
Vammaispalveluiden johtaja, palvelupäällikkö vs. Huuskonen Sari	044-445 7675
Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4	
Vastaava ohjaaja Mykkänen Pentti	044-445 6834
Palveluohjaaja, Ranto Jaana	044-445 6823
Ohjaaja	044-445 6835
Ohjaaja	044-445 6568
Terapiapalvelut	
Terapiapalveluiden johtaja, vs. sosiaalityöntek. Löytynoja Marjukka	044-445 6372
Perheneuvolapalvelut	
Ajanvaraus ja neuvonta, palvelusihteeri Tikka Eeva	044-445 7910
perheneuvolan puh.tunti klo 8-9 ja 11.30-12	
Mielenterveyspalvelut	
Erikoissairaanhoitaja, Pesonen Elli	044-445 6933
Päihdepalvelut	
Erikoissairaanhoitaja, Tenhunen Irma	
Ajanvaraus, palvelusihteeri Tikka Eeva	044-445 7910
LASTEN JA PERHEIDEN PALVELUT	
Palvelujohtaja Talala Heleena	044-445 6182
Johtava sos.työntekijä Vänntilä Anja	044-445 6184
Lastensuojelu, sosiaalityöntekijä Hyväri Tarja	044-445 7986
Lastensuojelu, sosiaalityöntekijä Aulakoski Eeva	044-445 7995
Sosiaalityöntekijä-lastenvalvoja Eskola Helena	040-300 8231
Kärsämäen lastensuojelu, sos.työntek. puh. klo 12–13	
päivystys/ohjaus ma-pe klo 8-16	044-445 7825
Perhetyöntekijä Hyvölä Riitta	044-445 7826
Perhetyöntekijä Vänntilä Mirjami	044-445 6755
Perhetyöntekijä vs. Myllylä Kirsi	044-445 6991
Terveystenhoitaja Svala Tellervo	044-445 6872

Äitiys- ja lastenneuvola, terveydenhoitaja Lehtola Ulla	044-445 6919
LASTENTALO KUUSIPIHA, Aittatie 7	
Varhaiskasvatuksen ohjaaja, Ohtamaa Riikka	044-445 6831
Päiväkoti Kuusipiha	
Kurjenmiekat	044-445 6832
Ketunleivät	044-445 6994
Ryhmäperhepäivähoito	
Kissankellot (vuorohoito)	044-445 6997
Keittiö	044-445 6829
Rekola, esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito	044-445 6689
YMPÄRISTÖ- JA RAKENNUSVALVONTAPALVELUT	
Ympäristöjohtaja, Turunen Jorma	040-300 8270
Toimistosihteerä, asiakaspalvelu Saaranen Arja	044-445 6842
Rakennusvalvonta, rakennustarkastaja, Penttinen Eero, to	044-445 6153
Korjausneuvonta, vs. ympäristö- ja rakennustarkastaja, Niemelä Maire	044-445 7689
Ympäristönsuojelu ja maa-ainesvalvonta,	
ympäristötarkastaja Estola Heikki	040-300 8271
Ympäristöterveysvalvonta, vs. ympäristötarkastaja Kangas Siiri	040-300 8273
Ympäristöterveysvalvonta, ympäristötarkastaja Rätty Sanna	040-300 8275
Eläinlääkintähuolto, Tölly Matti (Reisjärvi)	040-300 8309
Valvontaeläinlääkäri, Malmberg Serina	044-445 6687
Eläinlääkäri, Tikkanen Hanne ajanvaraus ma-pe klo 8-9	0400-976 207

9. TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtumakalenteri löytyy nykyisin kunnan internetsivuilta osoitteesta:

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

TAPAHTUMAKALENTERI

« Edellinen

SYYSKUU 2013

Seuraava »

M	T	K	T	P	L	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6 Venetpalon kylän perinteiset venetsialaiset	7 Porkkalan kirpputorin kesäkauden	8 Porkkalan kirpputorin kesäkauden
9	10 Lauluilta Porkkalan koululla	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

[Klikkaa tästä lisätäksesi tapahtuma kalenteriin](#)

Kaikki tapahtumat tarkistetaan ennen kalenteriin julkaisua.

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.

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

Seuraavan kuntainfon aineisto ma 23.9. mennessä osoitteeseen karsamaen.kunta@karsamaki.fi