



100 MEGAA JOKA KOTIIN

Varaa pian ja hyödynnä Kärsämäen kunnan myöntämä 200 euron etuseteli kotitalouksien kiinteistöjen laajakaistaliittymän hankintaan. Etuseteli on voimassa 31.12.2013 mennessä tehtyihin sopimuksiin.

Laajakaista infotilaisuuksien aikataulut löydät
www.karsamaki.fi/tapahtumakalenteri

Laajakaistahankkeessa ja liittymäasioissa Teitä palvelee
markkinointiasiamies

Merja Öykkönen

puh. 044-445 6827

merja.oykkonen@karsamaki.fi

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

SISÄLLYSLUETTELO

1. HALLINTOPALVELUT	2
2. PPKY SELÄNNE	3
3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT	4
4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET	11
5. MAASEUTUTOIMEN PALVELUT	14
6. PUHELINLUETTELO	16
7. TAPAHTUMAKALENTERI	20

Julkaisija: Kärsämäen kunta

Vastaava toimittaja: kunnansihteeri, 044 445 6804

1. HALLINTOPALVELUT

Keskuskatu 14, 86710 KÄRSÄMÄKI
Puh. 044 445 6801, fax. (08) 816 2800
S-posti: karsamaen.kunta@karsamaki.fi
Viraston aukioloaika ma - pe 9.00 – 15.00.

Kunnanvirasto on kiinni 22.11.2013
henkilökunnan virkistyspäivän vuoksi.

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.



LAAJAKAISTA LIITTYMÄVARAUS NYT !

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

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

Hinnat rakentamisaikana

- liittymismaksu 550 € (- etuseteli 200 €)
- kytkentämaksu 150 €

Lisävarusteena digiboxi IPTV lähetyksen katsomiseksi omasta tv laitteesta 150 €

Tekemällä liittymävarauksen nyt, voit vaikuttaa valokuituverkon rakentumisesta omalle asuinalueellesi.

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

YRITTÄJÄILTÄ

TIISTAINA 12.11.2013 klo 18:00
Neste-Paanulinnan kabinetissa.

Illan teemana

- yrittäjien sukupolvenvaihdos
- yrityskummitoiminta

Esiintyjänä

- NIHAKin projektipäällikkö Jouni Remes

Tervetuloa!

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



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

"Kotimaani sydämessäin" -näyttely 4.-15.11.

Alueella asuvien maahanmuuttajien kotimaastaan tuomia esineitä.

Seurakunnan järjestämä enkelinäyttely 21.11. – 10.12.

Kirjasyksy on ollut antoisa. Paljon hyviä kirjoja on ilmestynyt!

Esimerkiksi...

Matti Salminen: Pentti Haanpään tarina

Laila Hirvisaari: Me, Keisarinna

Ilkka Remes: Omertan liitto

Anja Snellman: Pääoma

Lasse Lehtinen: Hiihtävä hautaustoimisto

Lehmästä leopardiin: eläinlääkäriyön muistoja

...ja monia monia muita. Tule ja lainaa!

2. PPKY SELÄNNE

SELÄNTEEN PÄIVYSTYSTIEDOTE 7.10.13 alkaen

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

Päivystys ma-pe klo 16-18 Pyhäjärven tk:ssa puh. 044 770 0701

Lokakuun viikonloppupäivystys on kaikilla Selänteiden kuntien päivystysasiakkaila:

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

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

Ilta- ja yöpäivystys **HÄTÄTAPAUKSILLE** 18-08

- OULASKANKAAN SAIRAALASSA puh. 08 429 7840
- IISALMEN SAIRAALASSA puh. 017 272 2346
- KESKI-POHJANMAAN KESKUSSAIRAALASSA puh 06 826 4500

SELÄNTEEN HAMMASHOIDON AJANVARAUS

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

HAMMASHOIDON VIIKONLOPUN SÄRKYPÄIVYSTYSTIEDUSTELUT

puh. 06 828 7450

SELÄNTEEN KIIREETÖN AJANVARAUS JA LAB, KYITI YMS. TIEDUSTELUT

MA - PE 9-14 puh. 044 770 0702

Ps. Päivystyksen ja kiireettömän ajanvarauksen puhelinpalvelussa takaisinsoittomahdollisuus.

Entiset Selänteiden matkapuhelimet (ei tekstiviestien eikä vastaajan viestien vastaanottoa)

INBODY MITTAUS KÄRSÄMÄEN TERVEYSKESKUKSESSA VK 46

InBody 720 -laitteella saat selvitettyä helposti ja nopeasti kehon koostumuksen.

Kun tulet mittaukseen, vältä:

- alkoholia 24h ennen mittausta
- rasittavaa liikuntaa 12h ennen mittausta
- diureettien (nesteenoitoilääkkeitä) käyttöä edeltävänä päivänä
- ruokailua 2h ennen mittausta
- Käy WC:ssä ennen mittausta

Mittauksen estävät tekijät:

- raskaus
- sydämentahdistin

Voit tutustua testiin tarkemmin osoitteessa:

http://www.suomimies.fi/suomimiehen_kuntotestit/kehonkoostumusanalyysi

Testaajina toimivat ft Mari Moisala ja dbhoitaja Anne Kielenniva

Varaa oma aikasi jo hyvissä ajoin ennen viikkoa 46 soita p. 044-445 6924 klo 11-12

klo 8-9 testaukset ilman ajanvarausta

klo 9-16 ajanvarauksella

3. OPETUSTOIMEN- JA VAPAA-AJAN PALVELUT

LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI TIEDOTTAA

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

EIKKA-TESTAUSBUSI MARRASKUU

BUSSIN aikatauluinfoa: **VIKKO 46 Inbody kehonkoostumusmittaukset TK:ssa** ajanvarauksella. **Kts.** TK:n/Selänteiden ilmoitus yllä.

KESKIVIikko 20.11. LIIKEKESKUKSEN PIHASSA klo 12-16 SuomiMies/nainen-testit ja juoksukoulubussi. Käytössä yksi 1 inbodylaite ja bussin perällä kaksi LC4-ergometriä.

Bussin etuosassa voi tehdä SuomiMies/Nainen-testejä ja takaosassa testataan 20 minuutin välein 2 henkilöä pp-ergolla. Polkupyörä –ergotestiin ajanvarauksella ma-pe klo 12-13 puh. 044 445 6926

Juoksukoulutestit: verenpaine, pp-ergo, inbody, puristusvoima. Haemme urheiluseurasta tai muusta yhteisöstä henkilöä, joka voisi toimia juoksukoulun yhteyshenkilönä, toimia testaamassa ja oheistamme hänet miten pitää ”kevyen mallin juoksukoulu” Teema voi olla myös hiihto/triathlon. Juoksukouluyhdyshenkilöksi halukkaat ilm. puh. 044 445 6812 Riitta.

Urheilijatestit klo 17.00 liikuntasalissa Frosteruksen koululla (eri lajeille ominaisia testejä, kaikille lajeille soveltuva palikkatesti). Olkaapa eri lajiryhmät urheiluseurasta ja muista ryhmistä aktiivisia ja ilmoitelkaa halukkuutenne osallistua urheilijatesteihin, siihen olisi nyt loisto mahdollisuus lajikohtaisesti. Lajiryhmätesteihin halukkaat ilm. 29.10. mennessä 044 445 6812 Riitta

Tiistaina 5.11. uintiretki Nivalan Uikkoon. Sitovat ilmoittautumiset Poppelissa olevaan listan **pe 1.11. mennessä.** Tarkemmin ilmoituksista. Tiedustelut Riitta 044 445 6812.

Nuorisovaltuusto järjestää retken Oulun Edeniin 23.11. Tiedustelut 044 265 2814

Retki Ylivieskan liikuntakeskukseen la 30.11. Sitovat ilmoittautumiset Poppelissa olevaan listaan **pe 22.11. mennessä.** Tarkemmin ilmoituksista. Tiedustelut Riitta 044 445 6812.

Ikäinstituutin VIE VANHUS ULOS -haastekampanja on käynnissä ja jatkuu 12.12. asti.

Ehkäisevän päihdetyön **viikkoa vietetään 4. - 10.11. (vk 45)**

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

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 puh. 044 445 6812 ja Jokilaaksojen Nuorten Tuki ry:stä Anne-Mari Teppo puh. 050 527 5503. Lisätietoa toiminnasta www.snack.fi.

Nuorisotila Poppelin avoimet ovet -toimintaillat ma-to klo 15-21 ja pe klo 15-22.

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

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

www.settinetti.fi nuorisotiedotus@settinetti.fi

Kuntokeskus avoinna

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

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

Puh: 050 362 5910 uimahalli/talonmies.

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

AUDIT –KYSELY ALKOHOLIN KÄYTÖSTÄ

Ympyröikää se vaihtoehto, joka lähinnä vastaa omaa tilannettanne.

- Kuinka usein juotte olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?**
Koettakaa ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautitte vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.
0 ei koskaan
1 noin kerran kuussa tai harvemmin
2 2-4 kertaa kuussa
3 2-3 kertaa viikossa
4 4 kertaa viikossa tai useammin
- Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olette ottanut niinä päivinä, jolloin läyitte alkoholia?**
(Taulukko alla kertoo, paljonko on annos)
0 1-2 annosta
1 3-4 annosta
2 5-6 annosta
3 7-9 annosta
4 10 tai enemmän
- Kuinka usein olette juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?**
0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana teille kävi niin, että ette pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloitte ottaa?**
0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana ette ole juomisenne vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviinne?**
0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsitte aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksenne paremmin liikkeelle?**
0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana tunsitte syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?**
0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Kuinka usein viime vuoden aikana teille kävi niin, että ette juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?**
0 ei koskaan
1 harvemmin kuin kerran kuussa
2 kerran kuussa
3 kerran viikossa
4 päivittäin tai lähes päivittäin
- Oletteko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään teidän alkoholinkäyttöenne seurauksena?**
0 ei
2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
4 kyllä, viimeisen vuoden aikana
- Onko joku läheisenne tai ystävänne, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäytöstänne tai ehdottanut että vähentäisitte juomista?**
0 ei koskaan
2 on, mutta ei viimeisen vuoden aikana
4 kyllä, viimeisen vuoden aikana

Lomakkeen täytti

- 1 äiti
2 isä

LASKEKAA NYT VALITSEMIENNE VAIHTOEHTOJEN NUMEROT YHTEEN. NÄIN SAATTE HENKILÖKOHTAISEN PISTEMÄÄRÄNNE.

Pisteitä yhteensä: _____

Alkoholin käytön riskit:

0	ei riskiä	11-14	selvästi kasvaneet
1-7	vähäiset	15-19	suuret
8-10	lievästi kasvaneet	20-40	erittäin suuret

YKSI ALKOHOLIANNOS ON:

pullo (33cl)	keskiolutta tai siideriä
lasi (12cl)	mietoa viiniä
pieni lasi (8 cl)	väkevää viiniä
ravintola-annos (4 cl)	väkeviä

ESIMERKKEJÄ:

0,5 l	tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä	1,5 annosta
0,5 l	tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä	2 annosta
0,75 l	pullo mietoa viiniä (12%)	6 annosta
0,5 l	pullo väkeviä	13 annosta

- Jos riskinne ovat kasvaneet tai jos juotte joka viikko vähintään kuusi annosta alkoholia kerralla, kannattaa pohtia, olisiko muutos paikallaan.
- Miettikää, miten voisitte muuttaa nykyistä alkoholinkäyttöänne ja mitä hyötyä muutoksesta voisi olla. Haluaisitteko vähentää vai olisiko lopettaminen Teille sopivampi tavoite?
- Vaikka testituloksenne huolestuttaisivat Teitä, kannattaa muistaa, että alkoholin mahdollisesti aiheuttamat vahingot yleensä helpottuvat tai korjaantuvat kokonaan, jos ajoissa vähennätte juomistanne.
- Jos päätätte vähentää tai lopettaa, voitte yrittää ja onnistua omin voimin. Tarkistakaa muutaman kuukauden kuluttua, kuinka pistemääränne on laskenut.
- Kysykää asiantuntijalta – Teillä on oikeus tietää! Varsinkin, jos pistemääränne on yli kymmenen, kannattaa keskustella lääkärin kanssa esimerkiksi terveyskeskuksessa. Saatte tietää, miten alkoholi vaikuttaa juuri Teihin ja terveyteenne ja saatte apua muutospyrkimyksissänne, joko vähentämisessä tai lopettamisessa.

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.voimaavanhuuteen.fi.

Mukavaa päivää!

49 ESINE POIS LATTIALTA

Kunnon eväät

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 helpottavat.



50 VIKKELÄSTI ASKELTAEN

Kunnon eväät

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 rytmisessä.

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



51 ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN

Kunnon eväät

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 suorin käsin.

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



52 TASATYÖNNÖILLÄ HIIHTÄEN

Kunnon eväät

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 tasatyönnön hiihtäen, jouta 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 TIEDOTTAA

TERVEISIÄ KULTTUURITONTUT-HANKKEelta!

Kulttuuritontut-hankkeen työpajakokeilu jatkuu Rannan koululla viikolle 50 saakka. Suosituimpia ovat olleet kaikenikäisten muskari ja ITE-taiteilijoiden kerho. Tervetuloa mukaan!

Opintomatkalle Viroon mahtuu vielä mukaan. Ilmoittautumisaikaa jatketaan vielä lokakuun loppuun saakka. Lisätietoa matkasta alla olevassa ilmoituksessa.

Hankkeelle haetaan jatkoaikaa vuodelle 2014. Ensi vuoden toiminnasta ilmoitteleme seuraavassa kuntainfossa ja nettisivuillamme kulttuuritontut.wordpress.com.

TONTTUJEN ETELÄINEN KULTTUURIKIERROS 5.-8.12.2012

**Kulttuuritehas Polymer**
Culture Factory Polymer



Vierailemme jännittävissä Kulttuuritehas Polymerissa. Vanha neuvostoaikainen lelutehdas on vallattu kulttuurikeskukseksi ja toimii mm. taiteilijaresidenssinä sekä monenlaisten näyttelyiden ja tapahtumien näyttämönä. Vierailulla on opastettu kierros.

**Ridala vald**
www.ridala.ee

Kärsämäen ja Haapaveden ystävyysseurakunta ja ystävyyskunta Ridala on pieni kunta Viron länsirannikolla. Teemme ystävyysvierailun Ridalan seurakuntaan ja kuntaan sekä tutustumme lähiseudun kulttuurikohteisiin kuten Uuemõisan kartanoon, Haapsalun luovuuskeskukseen ja Ungu Manor –linnanraunioihin.



Virossa hyödynnetään perinnettä, historiaa ja tarinoita markkinoinnissa, tuotteistamisessa ja tunnelman luomisessa. Haemme virikkeitä ja ideoita oman toiminnan kehittämiseen tutustumalla Tallinnan vanhaan kaupunkiin ja sen Joulutoriin, jossa voi tehdä ostoksia, maistella virolaisia jouluherkkuja sekä aistia lähestyvää joulua.

Osallistujat maksavat matkan ja majoituksen kustannuksista 50 %. Osallistumismaksu alle 200 €/hlö. Lisäksi rahaa tulee varata omakustanteisiin ruokailuihin. Matka toteutuu jos osallistujia vähintään 10.

Ilmoittautumiset 15.10. mennessä: kulttuuritontut@gmail.com / 044 4456 858 Elina

Lisätietoa hankkeesta: kulttuuritontut.wordpress.com www.facebook.com/kulttuuritontut



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Eiäkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoitus:
Eurooppa Investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

VAVISKAA!

Kärsämäkiset alkavat nyt puhalttaa yhteen hiileen. Jos emme kannata paikkakunnan yrityksiä ja yhteisöjä, on turha haaveilla palvelujen säilymisestä ja elinkeinoelämän kehittämisestä. **LIITY KÄRSÄMÄEN MAFIAAN!**

Kärsämäen Mafian lonkerot ulottuvat jo laajalle.

Mukana on jo 200 kärsämäkiseksi itsensä tunnustavan, rohkean kansalaisen lisäksi:

Kattilakosken kulttuuriosuuskunta

Expert Kangaskokko Oy

Teboil Kärsämäki

Wanhakoski Ky / Paakaran Pysäkki

Suomen Elämäntarinayhdistys ry

Kärsämäen Paanukirkon kannatusyhdistys ry

Amara Pizzeria & Kebab

Kukka ja Luontaistuote Niittykoski

Kuntokeskus MAWE

Kulttuuritontut-hanke haastaa kaikki mukaan!

Lisätietoa: karsamaenmafia.wordpress.com





Yhdistykset, yritykset ja yksityishenkilöt tekevät arvokasta työtä hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden, paikkakunnan elinvoimaisuuden ja kulttuuritoiminnan edistämiseksi Kärämäellä. Vuodesta 2009 saakka kunnassamme on valittu vuoden kärsämäkinen ja kulttuuripalkinnon saaja. Nyt olisi aika alkaa pohtia ketkä ovat palkitsemisvuorossa vuonna 2013. Tänä vuonna palkitsemme ensimmäistä kertaa myös ns. "ulkokärsämäkisen", eli sellaisen henkilön, joka on julkisuudessa tuonut esille kärsämäkiset juurensa tai muuten tehnyt Kärämäkeä tunnetuksi.

Neuvoa antava äänestys vuoden 2013 palkinnoista on käynnissä lokakuun loppuun saakka kirjastolla, kunnantoimistolla ja Rannan koululla. Valinnan suorittaa vapaa-ajan lautakunnan jäsenistä muodostuva toimikunta. Voit jättää ehdotuksesi myös sähköpostilla: [kulttuuri\(at\)karsamaki.fi](mailto:kulttuuri(at)karsamaki.fi) tai kulttuurikarsamaki.wordpress.com –sivuilta löytyvällä lomakkeella.

Tähän mennessä on palkittu seuraavia tahoja:

VUODEN KÄRSÄMÄKINEN

2009: Palvelutalo Koivupuiston vapaaehtoistyöntekijät

2010: Sydänmaan Kyläkeskus SYKE

2011: Lasten Maatalousnäyttelyt / Kärämäen 4H-yhdistys

2012: Kuntokeskus MaWe

KULTTUURIPALKINTO

2009: Anja Vähäaho

2010: Akselin Soitto ry

2011: Kärämäen Paanukirkko / Kärämäen Paanukirkon kannatusyhdistys ry

2012: Heino Korpela

4. JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET



Kärsämäen 4H-yhdistys tiedottaa

YÖKYÖPELIPELIT 1.11.2013 HALLOWEEN TEEMALLA aloitetaan klo 19 ja lopetetaan viimeistään klo 23 (saatetaan siis lopetella ennen klo 23 jos nuorisoa ei paikalla). **Alakouluikäisten peliaika on klo 19-21 ja yläkoululaisten ja sitä vanhempien kanssa pelataan klo 19-23** Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Käynti H-ovesta. Illan aikana voit pelata erilaisia pelejä myös lautapelejä. Tule nauttimaan leppoisasta oleskelusta liikunnan ja yhdessäolon merkeissä. Ilta on päihteetön! Valvonta yhteistyöllä. (Huom. järjestäjät eivät ole vakuuttaneet osallistujia!). Tiedustelut 040 772 9822/ 4H-toimisto.

ANNETAAN HYVÄN KIERTÄÄ – KAMPANJAN NELJÄ KASSIA OVAT LÄHTENEET KIERTOON! TEHDÄÄN HYVÄÄ YHDESSÄ, AUTETAAN ja VÄLITETÄÄN TOISISTAMME! Tarkemmat ohjeet ja lisätiedot 4H-kasseissa tai www.karsamaki.4h.fi tai 4H/Hannele puh. 040 772 9822

4H-KERHOT! MAANANTAISIN: Japani kerho Frosteruksen koulun kuviksen luokassa klo 15.05-16.35. **Liikuntakerho 0-3 luokkalaisille** Frosteruksen koulun liikuntasalissa klo 16-17. **KESKIVIIKOISIN: Sydänmaan sekakerho** Sykkeessä klo 17-18. **Liikkakerho 4-6 luokkalaisille** Frosteruksen koulun liikuntasalissa klo 17-18. **TORSTAISIN: Sekakerho** alakoululaisille Konttilassa klo 15.00-16.30. **Kokkikerho** alakoululaisille Konttilassa klo 16.30-18.00. **PERJANTAISIN: Kirkonkylän sählykerho** Frosteruksen koululla alakoululaisille klo 15-16.

TULOSSA jouluaskartelua Raatissa 23.11.2013 (4H+SrK). 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.

Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Kerhot ovat Konttilassa aina parillisilla viikoilla 30.10. / 13.11. / 27.11. alkaen aina klo 11.00
Tule mukaan iloiseen porukkaan niin suunnitellaan uusia kuvioita.

Vesijummat pyörivät entiseen tapaan aina maanantaisin alk. klo 13.00 ja 14.00 yhdistys tukee jäseniä lippupaketin hinnassa. Vesiliikunta on hyvä liikuntamuoto kaikenikäisille.
Tervetuloa mukaan vanhat ja uudet jumppalaiset.

Kuntosalilla jatketaan käyntiä torstaisin alkaen klo 10.00
Samuli pitää huolen että liikkeet tulee tehtyä oikein. Yhdistys tukee lippujen hinnassa jatkossakin.
Tule mukaan, ryhmään sopii vielä.

Jouluruokailuun mennään Kiuruvedelle Siniseen Helmeen 15.11. iltasella, aika vielä avoin samoin kuin kyydin hinta, ruokailu maksaa 29.00 € (Juhla-ateria noutopöydästä)
Paikkoja on rajoitetusti jäljellä. Ota yhteyttä jos olet kiinnostunut asiasta, soitele Hilalle 040 519 6543

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin ja jos mahdollista myös toimintaan.

Hyvää talvenalkua kaikille !



Eläkeliiton Kärsämäen Yhdistys ry

Yhdistyksen toimintaa marraskuussa.
Peli-illat jatkuvat Rannan koululla tiistaisin,
alkaen kello 17.00

Vesijumppa Koivupuistossa keskiviikkoisin klo 10.00
Vetäjänä Timo Heiskari, Timolta voi ostaa uimalippuja.

Kerhot Konttilassa joka toinen maanantai.
4.11.2013 kello 10.00 monenlaista ohjelmaa, laulua, kahvia, arvontaa
ym. ja mukavaa yhdessäoloa. (R2)

18.11.2013 klo 10.00 kerhon alussa SYYSKOKOUS,
kokouksen jälkeen jatketaan kerhoa laulun, kahvi ym. merkeissä. (R3)

Sunnuntain iltatanssit Katajalla.
3.11.2013 kello 19-23 soittaa Kylärengit. (R2)
17.11.2013 kello 19-23 soittaa Tarmo Malila ja Täysikuu. (R3)

Tervetuloa!

Muistisairaiden omaisille/läheisille
Virkistyspäivä 6.11.2013 Kaustiselle.
Tiedustelut ja ilm. 0400 268 711

Vertaistukiryhmä kokoontuu seuraavan kerran
11.12.2013 klo 17.00 Kärsämäen
seurakuntakeskuksen kokoushuoneessa.

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

Muistiluotsi Keski-Pohjanmaa



KÄRSÄMÄEN MAA- JA KOTITALOUSSEURA tiedottaa:

"Ompeluilta" to 7.11.2013 alkaen klo 18.00. Havulassa
Irma ja Pentti Laitilalla, Jyväskylantie 976.

Tervetuloa!

□□□□

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

Tiedustelut Leena Kumpulainen p.040 774 9147



Punainen Risti

Kärsämäen osasto

Haluaa kiittää Nälkäpäiväkerääjiään hyvästä tuloksesta.

Kiitos!

Sääntömääräinen Syyskokous

Aika: Tiistaina 19.11.-13 klo 18:00.

Paikka: Frosteruksen koulun vanhassa osassa olevissa osaston tiloissa.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset syyskokousasiat.

Kärsämäen Sydänyhdistys ry.



Sydänkerhot

kaikille oman sydämensä hyvinvoinnista kiinnostuneille ma 28.10.2013, ma 11.11.2013 ja ma 25.11.2013 klo 11-13 Konttilassa.

Yhdistyksen hallituksen kokous ma 11.11.2013 klo 13-14 Konttilassa.

Yhdistyksen syyskokous ma 25.11.2013 klo 12-13 Konttilassa.

TERVETULOA!

Suomen Elämäntarinayhdistys ry



Tervetuloa Sykkeeseen Kirjoitusvalmennuksen jatkokurssille

Kirjailija, luovan kirjoittamisen opettaja **Taija Tuominen** on ohjaajana Haapaveden opiston ja Suomen Elämäntarinayhdistyksen 22.-24.11.2013 Sydänmaan Sykkeessä järjestämällä kirjoitusvalmennuksen jatkokurssilla. Jatkokurssi on tarkoitettu niille kirjoittajille, joilla on jo tuntuma elämäkerralliseen kirjoittamiseen.

Jatkokurssilla perehdytään erityisesti elämäkerrallisen kirjoittamisen rakenne-, muoto- ja tyyliseikkoihin. Kurssilla tehdään muistoihin liittyviä tunti-harjoituksia, tutkitaan teoriaa ja tutustutaan erilaisiin apuvälineisiin (mm. uudet oppaat, kirjoituskilpailut) ja kaunokirjallisiin virikkeisiin. Tärkeää on myös vuorovaikutus muiden kurssilaisten kanssa sekä heiltä saatava palaute.

Kurssi alkaa perjantaina 22.11. klo 18 ruokailulla ja päättyy sunnuntaina 24.11. klo 12 ruokailuun.

Kurssilla annetaan kurssilaisille etätehtävä, josta opettaja Taija Tuominen antaa kirjallisen palautteen.

Kurssipaketin hinta muualta tuleville Sykkeessä majoittuville on 230 euroa ja se sisältää opetuksen lähijaksolla, henkilökohtaisen opastuksen etäajaksolla sekä majoituksen ja täysihoidon Sykkeessä. Hintaan sisältyvät myös lakanat ja pyyheliinat sekä saunominen perjantaina tavallisessa saunassa ja lauantaina savusaunassa. Suomen Elämäntarinayhdistyksen jäsenet ja Kärsämäen kunnassa asuvat saavat paketista 10 – 35 %:n alennuksen. Hinnasta voidaan vähentää myös majoituksen osuus.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Elämäntarinayhdistyksen puheenjohtaja Helena Alhosaari, puh. 0407703826 tai sähköposti puheenjohtaja@elamantarina.fi

5. MAASEUTUTOIMEN PALVELUT

Viljavuusnäytteet ja lanta-analyysi

Ympäristötukeen sitoutuneella tilalla kaikista viljelyssä olevista lohkoista on oltava voimassa oleva viljavuustutkimus. Viljavuusnäytteet ovat voimassa viisi vuotta (puutarhakasveilla kolme vuotta). On hyvä tarkistaa näytteiden voimassaolo ja että näytteitä on riittävästi (yli 0,5 ha lohkolta oma näyte). Viljelemättömiltä lohkoilta ja raivioilta on otettava viljavuusnäyte sinä kasvukautena, kun ne otetaan viljelykäyttöön.

Kotieläintiloilla on tehtävä lanta-analyysi, joka on voimassa viisi vuotta.

Maanäyte- ja lanta-analyysirasioita on saatavilla maaseututoimistosta.

Maatilan tietojen päivitys maaseutuhallinnon tietojärjestelmiin

Maatiloille on lähetetty Mavista syyskuun lopussa lomake 455, jolla päivitetään tilan tiedot maaseutuhallinnon tietojärjestelmiin. Tämä lomake on palautettava kunnan maaseututoimistoon viimeistään **31.10.2013**. Jos lomaketta ei palauteta, ei myöskään tukea voi ensi vuonna hakea. **Lomake täytyy kaikkien omistajien ja ensisijaisen viljelijän allekirjoittaa tai antaa valtuutus valtakirjalla!**

Tällä lomakkeella ilmoitetaan maatilan osalliset. Osallisiin on lisättävä kaikki henkilöt, jotka omistavat tai hallitsevat tilaa sekä henkilöt jotka osallistuvat tilan töihin. Myös esim. yhtymä, osakeyhtiö ja kuolinpesä merkitään omaksi osalliseksi. Lomakkeella annetaan tarvittaessa maatilan ensisijaiselle viljelijälle asiointioikeudet. Asiointioikeuksilla ensisijainen viljelijä saa käyttöoikeudet sähköiseen asiointiin Vipu-palvelussa ja oikeuden allekirjoittaa yksin kaikki viljelijätukiasointiin liittyvät paperilomakkeet ja asiakirjat. Jos ensisijaiselle viljelijälle ei anneta asiointioikeuksia, tila voi hakea tukia vain paperilomakkeilla.

Tilan olosuhteiden muutokset

Ympäristötukeen, luonnonhaittakorvaukseen ja eläinten hyvinvointitukeen sitoutuneen viljelijän on ilmoitettava 10 työpäivän kuluessa kunnan maaseutuelinkeinoviranomaiselle sellaista tuen saajaa, sitoumusta tai maatilaa koskevasta olosuhteiden muutoksesta, joka saattaa vaikuttaa tukien maksumiin. Tällaisia muutoksia ovat esimerkiksi koko tilan myynti tai vuokraus ja kotieläintuotannon lopettaminen tai eläinmäärän tilapäinen väheneminen.

Koulutuksia ja infoja;

Luomupuutarhapäivät Rokualla

Vaala, 6.-7.11.2013

Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Lisätiedot. ProAgria Oulu Anna-Leena Vierimaa anna-leena.vierimaa@proagria.fi tai 0400 138 733

Ajankohtaista infoa viljelijälle/ kasvinviljelyn ympäristöasiat

to 31.10.2013 Nivala, Nivalan Sapuska, Pajatie 5

ke 6.11.2013 Tyrnävä, Hannuksen Piilopirtti, Keskikyläntie 54 b

ma 11.11.2013 Siikalatva, B&B Rosenberg, Sipolantie 25, Rantsila

ti 12.11.2013 Siikajoki, Törmälän matkailumaatila, Toppilantie 20 A, Siikajoki

Klo 11-15. Ennakkoilmoittautuminen: viikkoa ennen tilaisuutta ProAgria Oulu 08 316 8611(vaihde) tai anne.kipina@proagria.fi

Luennoijat: Risto Jokela/Juha Sohlo ProAgria Oulu, Visa Korhonen/Mikko Marjomaa P-Pohjanmaan maanmittaustoimisto. Järjestää YmpäristöAgro II-hanke.

Lehmähavaintopäivä, Liminka

Ke 20.11.2013 Tuomas ja Jaana Sohlon pihatto
klo 10-15

Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Paula Vilppola puh. 0400 846 906, Tiina Karlström puh. 040 5133 241 tiina.karlstrom@proagria.fi

Maatilojen yhtiöittämispäivä

Ke 20.11.2013 Oulainen, OAMK Terveysalan yksikkö
klo 9.30-15.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 29.10 mennessä MTK Pohjois-Suomi, anita.makipelto@mtk.fi tai 0400 218 720

Maatilojen laki- ja yhtiöittämispäivä

To 21.11. Liminka, Pitojen Helmi, Ketunmaantie 1
klo 9.00-15.30

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 29.10 mennessä MTK Pohjois-Suomi, anita.makipelto@mtk.fi tai 0400 218 720

Litroja tankkiin - ruokinta hallintaan

Nivala, 22.11.2013, Nivalan Sapuska, Pajatie 5
klo 9.30-14.30

Yhteistyössä: ProAgria Oulun hallinnoima YmpäristöAgro II -hanke ja Pohjolan Maito

Lisätiedot: maarit.satomaa@maajakotitalousnaiset.fi, 040 566 7924, ilmoittautumiset viikkoa ennen tilaisuutta puh. 010 381 6151.

Tilaisuuden järjestää Farmi2020-hanke (Keski-Pohjanmaan alue), Pohjolan maito ja YmpäristöAgro II-hanke (Pohjois-Pohjanmaan alue)

Tietoa ympäristöluvasta investoiville kotieläintiloille

Haapavesi, 28.11.2013

klo 10.00-15.00, Haapaveden ammattiopisto, Palvelu- ja luontoalan osasto, Kytökyläntie 260

Ilmoittautumiset ke 20.11.2013 mennessä anita.makipelto@mtk.fi tai 0400 218 720

Yhteistyössä: ProAgria Oulun hallinnoima YmpäristöAgro II -hanke ja MTK Pohjois-Suomen Maaseutuelinkeinojen kehittämisen tiedotus-, koordinaatio- ja aktivointihanke

Parantuneella hedelmällisyydellä kestävät ja hyvinvoivat lehmät

Nivala 02.12.2013 klo 11.00-14.30 Nivalan Sapuska, Pajatie 5

Liminka, 04.12.2013 klo 11.00-14.30 Pitojen Helmi, Ketunmaantie 1, Ala-Temmes

Ennakkoilmoittautuminen viikkoa ennen tilaisuutta; ProAgria Oulu 08 316 8611 (vaihe) tai anne.kipina@proagria.fi. Luennoijina Ell. Virpi Kurkela ProAgria Oulu, hedelmällisyysseminologi FABA ja Maitotilaneuvoja ProAgria Oulu.

Naudanlihantuotannon opintomatka Keski- ja Etelä-Pohjanmaalle 11.-12.12.2013

Tilavierailuja sekä tutustuminen Atrian Kauhajoen uuteen teurastamoon. Järjestäjänä MTK Pohjois-Suomen maaseutuelinkeinojen kehittämisen tiedotus-, koordinaatio- ja aktivointihanke. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 8.11. mennessä anita.makipelto@mtk.fi tai 0400 218 720

6. PUHELINLUETTELO

SÄILYTÄ! (seuraavassa infossa puhelinluetteloa ei julkaista.)

Kärsämäen kunta	
s-posti; etunimi.sukunimi@karsamaki.fi	(www.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
Iltapäivätoiminta	044-445 6873
Lukion rehtori, Oikarinen Kari	044-445 6867
Lukion opinto-ohjaaja, Paasovaara Päivi	044-445 6868
Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto,	044-445 6872
terveydenhoitaja Svala Tellervo (tellervo.svala@selanne.net)	
Koulukuraattori, Miettinen Pentti (@pyhajarvi.fi)	040-351 9960
Keskuskeittiö	044-445 6866
Frosteruksen koulun siivous	044-445 6847
Kiinteistönhoitaja, Vierimaa Juha	044-445 6871
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	
Ylipalomies, Kuosmanen Jarmo	044-429 6342
tp. palomies, Pinola Mika	044-429 6341
Telefax	08 - 429 6343
Peruspalvelukuntayhtymä Selänne	
s-posti; etunimi.sukunimi@selanne.net	(www.selanne.net)
TERVEYSKESKUS, Mäntytie 3	
Terveysten- ja avosairaanhoidon palvelut	
Päivystys, kiireellinen ajanvaraus	044-770 0701
Poliklinikka, kiireetön ajanvaraus ma-pe klo 9-14, lab. tulosten kysely	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
Puheterapeutti, sij. Turunen Nelli	044-445 7577
Äitiys- ja lastenneuvola, perhesuunnittelu, terveydenhoitaja Lehtola Ulla	044-445 6919
Työterveyshoitaja, Kamps Carita ma, ti, pe	044-445 6373
Ajanvaraus klo 8-12, työterveysavustaja Paananen Marja	044-445 6376
Välinehuolto ma klo 9-11	044-445 6930
Hoitotarvikejakelu	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
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, palvelusihteeri Tikkanen Marja-Liisa	044-445 7773
Asumispalvelut, vast. sairaanhoitaja Tanhuala Anu	044-445 6929

Asumispalvelut, palvelusihteeri Kärkkäinen Pirjo	044-445 7769
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
Kotihoidon ohjaaja, Raappana Marja	044-445 7753
Kotihoito vastaava, sairaanhoitaja Kolehmainen Anna-Riitta	044-445 6931
Sairaanhoitaja, Ahola Minja	044-445 6911
Palvelusihteeri Viljamäki Margit	044-445 7764
Muistihoitaja Piippo Leena	044-445 7192
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
Aikuisssosiaalityö	
Ajanvaraus ma-pe klo 10-11	044-445 6643
Toimeentulotuki-, välitystili- ja vammaispalveluasiat ma, ke, pe	
sosiaaliohjaaja Myllylä-Ristinen Hilikka, puh. tunti klo 12-13	044-445 6824
Kuntouttava työtoiminta, sosiaaliohjaaja, Sorvala Tuija, sop. mukaan	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, sosiaalityöntekijä Löytynoja Marjukka	044-445 6372
Perheneuvolapalvelut	
Ajanvaraus ja neuvonta, palvelusihteeri Tikka Eeva	044-445 7910
vastaanotto torstaisin	
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, vt. sosiaalityöntekijä Hyväri Tarja	044-445 7986
Lastensuojelu, vt. sosiaalityöntekijä Aalto Suvi	044-445 6183
Lastensuojelu, sosiaaliohjaaja vs. Blomberg Teuvo	044-445 7943
Sosiaalityöntekijä-lastenvalvoja Eskola Helena	040-300 8231

Kärsämäen lastensuojelu, sos. työntekijä puh. klo 12-13	
päivystys/ohjaus ma-pe klo 8-16	044-445 7825
Perhetyöntekijä vs. Vännttilä Mirjami	044-445 6755
Perhetyöntekijä vs. Korpela Eliisa	044-445 6991
LASTENTALO KUUSIPIHA, Aittatie 7	
Varhaiskasvatuksen ohjaaja, Sarjanoja 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
Toimistosihtööri, asiakaspalvelu Saaranen Arja	044-445 6842
Rakennusvalvonta, rakennustarkastaja, Penttinen Eero	044-445 6153
Korjausneuvonta, lupasihtööri Suvilehto Riitta	044-445 7689
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-pe klo 8-9	0400-976 207
KANSALAIPOISTO	
Jokihelmen opisto, Lallunniementie 2, 86600 Haapavesi	044-759 1246

7. TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtumakalenteri löytyy nykyisin kunnan internetsivuilta osoitteesta:

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

**Kärsämäki**

**KUNTA JA HALLINTO**

**TEKNISET PALVELUT**

**YRITYKSET JA ELINKEINOT**

**KOULUT JA OPETUS**

**KULTTUURI JA VAPAA-AIKA**

**SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT**

Etusivu
Ilmoitustaulu
Tapahtumakalenteri
Yleistietoa
Palautelomake
Esityslistat ja pöytäkirjat
Karttoja
Kela-yhteisöpalvelupiste
Kuntatiedotteet
Kylätoimintaa
Linkkejä
Lomakkeet
Matkailu
Päätöksenteko ja asiakirjat
Selänne
Yhteystiedot
Yrityksiä Kärsämäellä

Sivukartta

ETSI

tapahtumakalenteri

TAPAHTUMAKALENTERI

« Edellinen

LOKAKUU 2013

Seuraava »

M	T	K	T	P	L	S
30	1	2	3	4	5	6
7 Kivikodan avaustapahtuma Sydänmaankylän	8 Laajakaistainfo Sydänmaankylästä	9 Muistisairaiden omaisten/läheisten	10 Valtakunnallinen lääkärien ulkolupa- päivä Kuntalaisten ilta	11	12	13
14	15 Välkylä- Koposenperä kyläyhdistys	16	17	18	19	20
21	22	23	24 Porkkalan kyläyhdistys laajakaistailta	25	26	27
28	29	30	31 Saviselkä laajakaistailta	1	2	3

Koulukuraattori
Fritvisonetta

Klikkaa tästä lisätäksesi tapahtuma kalenteriin

VOIT ILMOITTAA OMAT TAPAHTUMASI KALENTERIIN SEURAAVASTI:

Tapahtumakalenterin alla on linkki, josta pääset lomakkeeseen.

Lomakkeeseen täytetään seuraavat tiedot:

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

Ylläpito tarkistaa tapahtumat ennen julkaisemista.

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

Seuraavan kuntainfon aineisto ma 18.11. mennessä osoitteeseen karsamaen.kunta@karsamaki.fi