



Yksinyrittäjän avustus koronaepidemian aiheuttamiin taloudellisiin vaikeuksiin

Kärämäki myöntää yksinyrittäjille avustusta koronaepidemiasta johtuen. Tukea voi hakea kirjallisesti ja sähköisesti osoitteesta:  
<https://nihak.grynos.com/hakemus/>.

Yrityspalvelupäällikkö Arto Junno (p. 044 4457011) neuvoo Kärämäellä yrityksiä avustuksen hakemisessa.

Kyseessä on toimintatuki varsinaisesta elinkeinonharjoittamisesta johtuvien menojen kattamiseen. Kertakorvaus voidaan myöntää 16.3.2020 – 31.8.2020 välillä syntyneisiin kustannuksiin ja avustuksen viimeinen hakupäivä on 30.9.2020. Kunnat ilmoittavat maksamansa avustukset Verohallinnolle.

Avustuksen saamisen edellytykset löytyvät Nihak ry:n ja kunnan verkkosivuilta.

Lisätietoja ja ohjeita antaa

**KÄRSÄMÄKI**

Arto Junno, puh. 044 4457 011, arto.junno@nihak.fi

## Netti Nuokkari!

DISCORDISSA



Ma, Ti ja To 15–  
20.00

Pe 15–22.00

(Keskiviikkoisin  
suljettu)

Mukaan pääsee  
kirjoittamalla alla  
olevan osoitteen tai  
instagramista  
löytyvällä linkillä

Instagramissa @nuorisotalopoppeli

<https://discord.gg/QUwQg7P>

### Asiointiapua yli 70-vuotiaille

Suomen hallituksen 16.3. antaman toimintaohjeen mukaan yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään koronatartunnan ehkäisemiseksi erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan. Heidän tulisi pysytellä karanteenia vastaavissa olosuhteissa.

Naapuriapua täydentämään Kärämäki Yhdessä yhdistys järjestää yhdessä muiden järjestöjen ja vapaaehtoisten kanssa asiointiapua yli 70-vuotiaille kuntalaisille mahdollisuuksien mukaan.

Asiointiapua järjestee projektiohjaaja Jorma Seppälä (puhelin 040 184 3437) Kärämäen kunnan työllisyyspalvelusta. Järjestöjä ja vapaaehtoisia sekä asiointipalvelun tarvitsijoita pyydetään ilmoittautumaan hänelle.

Hakeudu ajoissa hoitoon ja huolehdi sovitusta seurantaikäynneistä!

Kärämäen terveysasemalle on koronatilanteesta huolimatta turvallista tulla. Älä jää selkeiden oireiden ilmetessä kotiin, vaan ole ajoissa yhteydessä terveyskeskukseen, jossa terveydenhuollon ammattilainen arvioi tilanteesi. Jos aikaasi ei ole peruttu, voit huoletta tulla vastaanotolle. Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto ylläpitää hyvinvointia epidemian aikana ja sen jälkeen.

Varovaisuus ja ohjeiden noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää koronaviruksen torjunnassa erityisesti nyt, kun rajoituksia puretaan.

Ota vastuu itsestäsi ja kanssaihmisistä - noudata ohjeita!

## Kärsämäen terveyskeskus/ Terveystalo tiedottaa

Terveyskeskus avoinna arkisin klo 08-16:00

Ensisijaisesti pyydämme ottamaan yhteyttä puhelimitse.

Näytteiden otto laboratorioissa tapahtuu ajanvarauksella 7:30-09:00 välisenä aikana.

**LUUKKU** palvelee klo 09:00-11:00 arkisin.

Koronaepidemia aikana **flunssaiset asiakkaat ensisijaisesti yhteydenotto puhelimitse**, hoitaja antaa tarkemmat ohjeet. Flunssaisille **oma sisäänkäynti on ensiavun ovi**, hoitaja päästää sisään sovitusti ajanvarauksella. Muiden asiakkaiden sisäänkäynti normaalisti pääovesta.

Hoitajien vastaanotot toimivat supistetusti poikkeusolojen ajan. Harkitusti puhelinneuvottelun perusteella voidaan tarvittaessa hoitaa tiettyjä tapauksia.

**Fysioterapia** Noora Nuolioja p. 044-4456924, **soittoaika 11:00-11:30** arkisin.

**Apuvälinelainaamo toimii arkisin klo 8-9 välillä.** Muistatthan **palauttaa apuvälineet** laina-ajan loputtua. Apuvälineiden palautuspiste on fysioterapia oven edessä olevaan häkkiin tai sen viereen. Apuvälineet olisi hyvä palauttaa puhdistettuina.

Päivystys toimii normaalisti ja ajanvaraus toimii rajoitettua toistaiseksi. Yli 70-vuotiaat ja riskiryhmiin (mm. sydän, diabetes, astma) kuuluvat VAIN päivystysasiat hoidetaan.

Ajat varataan kiireettömästä puhelinnumerosta: 044-4456 941.

Päiväpäivystys arkisin klo 8-16 p. 044-4456 937.

Laboratoriotulokset p. arkisin p. 044-4456 941.

Oulaskankaan sairaala (illat, viikonloput, arkipyhät) p. 08-429 7840.

Terveyskeskuksen ja vuodeosaston esimies p.044-4941989.

Sairaankuljetus p. 112

Hammashoitola avoinna arkisin ma-to klo 8:00- 15:30 ja pe klo 8:00-14:45.

Ajanvaraus p. 044-4456 350. Päivystykselliset asiat miel ellään klo 8:00-10:00 välillä.

Iltaisin, yöaikaan ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä palvelee Oulussa Aapistie 3, klo 10:00-15:00 p. 044-703 6426.

Vakavat tapaukset OYS/yhteispäivystys p. 08- 315 2655.

Hammashoitolassa toiminta tietyissä tapauksissa rajoitettua mm. yli 70-vuotiaat, riskiryhmiin kuuluvat → VAIN kiireelliset tapaukset hoidetaan.

Hoitotarvikejakelu toimii parillisen viikon tiistaina klo 13:00-15:00. Toistaiseksi jakelu koronatilanteen aikana tapahtuu soittamalla etukäteen parillisen viikon tiistaina klo 8:00-15:00 välillä p. 040-300 8230.

Etukäteen soitetut tilaukset noudetaan sovittuun aikaan kyseisenä päivänä terveyskeskuksen takana olevalta kothoidon ovelta.

Kun soitatte Kärsämäen terveyskeskuksen takaisinsoittojärjestelmään, pyydämme kohteliaimmin kuuntelemaan ja noudattamaan tarkasti käytössä olevan **Teleg takaisinsoittojärjestelmän antamia ohjeita** soittaessanne joko kiireettömään tai päivystysnumeroon.



ASIOINTIPISTE

Haapajärventie 1 86710 Kärsämäki



Kirjaston tiloissa liikekeskuksella toimii Kelan, Maistraatin sekä Työ- ja elinkeinotoimiston asiointipiste.

Koronavirusepidemian aikana Asiointipisteen asiakkaita pyydetään asioimaan ensisijaisesti puhelimitse ja netin välityksellä. Lomakkeita voi hakea ja palauttaa 29.5 saakka tarvittaessa maanantaista perjantaihin klo 9-15 soittamalla kirjaston numeroon 044-4456852.

Kirjaston avautuessa Asiointipiste toimii normaalisti.

### Ohje Kela-taksin tilaamiseen:

Jos sinulla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, tilaa taksi alueellisesta tilausnumerosta.

Pohjois-Pohjanmaalla, Kärsämäellä tilausnumero on **0800 93150**.

Saat matkakorvauksen heti taksissa ja maksat matkastasi enintään 25 euron omavastuun.

**Jos tilaat taksin muulla tavoin, Kela ei korvaa matkaasi.**

Tilaa matka edeltävänä päivänä viimeistään klo 14.00. Tilaa matka alueellisesta numerosta myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edellisenä päivänä. Voit tilata samalla kertaa kaikki tiedossasi olevat matkat seuraavan 14 vuorokauden ajalle.

Puhelun yhteydessä saat tiedon, mihin aikaan auto noutaa sinut. Samassa kuljetuksessa voi olla myös muita matkustajia, mikä saattaa vaikuttaa matkustusaikoihin.

## Perinnemaisemien päivitysinventoinnit käynnistyvät Kärsämäellä

Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus inventoi maakunnan perinnemaisemakohteita vuosina 2019-2021. Perinnemaisemat eli perinnebiotoopit ovat uhanalaisia luontotyyppisiä, jotka ovat syntyneet perinteisen maatalouden aikakaudella siitä pitäen, kun maanviljely ja karjatalous alkoivat vakiintua Suomessa. 1990-luvun valtakunnallisessa perinnemaisemainventoinnissa luonnonlaitumista ja -niityistä löydettiin enää rippeitä. Nykyään kaikki perinnebiotooppien luontotyyppit on arvioitu uhanalaisiksi. Niiden hoitoon on voinut saada tukea maatalouden ympäristötukijärjestelmästä. Ympäristösopimusten kautta viljelijät ovat saaneet tuloja perinnebiotooppien hoitamisesta ja onnistuneet hoitohankkeet ovat tuoneet myös välillistä hyötyä maaseudulle parantamalla luontoon ja paikalliseen ruoantuotantoon tukeutuvien elinkeinojen edellytyksiä. Pitkäjänteinen hoitotyö alkaa näkyä mm. rantaniittyjen uhanalaisen lintu- ja kasvilajiston ja avaran maiseman palautumisena.

Perinnemaisemat kartoitetaan uudelleen, koska 1990-luvulla kerätty tieto on jo vanhentunut. Luontotyyppien tila on muuttunut, uusille alueille on tehty ympäristösopimuksia ja vanhoja alueita on kasvanut umpeen. Maatalouden tukiohjelmakauden vaihtuessa tarvitaan tietoa arvokkaiden perinnebiotooppien sijainnista ja hoitotarpeista. Kartoitus ei kuitenkaan velvoita alueiden hoitamiseen, eikä kyseessä ole myöskään alueiden suojelu. Koko maassa tehtävää kartoitusta varten on laadittu yhtenäiset Perinnemaisemien inventointiohjeet <http://www.doria.fi/handle/10024/136257>.

Vuonna 2019 inventoinnit keskittyivät suurimmaksi osaksi Pohjois-Pohjanmaan rannikolle. Vuonna 2020 inventointeja jatketaan sekä rannikolla että sisämaassa koko maakunnan alueella. Maastotyöt käynnistyvät kesäkuun puolivälissä. Kohteiden hoidon toteuttajille lähetetään tarkempi infokirje ja ollaan yhteydessä ennen maastokäyntiä. Maastokäynnillä päivitetään tiedot kohteen rajauksesta, maankäytön historiasta sekä nykyisestä hoidosta. Kasvillisuus ja puusto kartoitetaan. Tiedot tallennetaan ympäristöhallinnon paikkatietojärjestelmään, josta ne ovat käytettävissä esim. ympäristösopimuksia haettaessa tai muutoin alueen hoitoa suunniteltaessa.

Lisätietoja Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskuksesta: Mira Sassi, [mira.sassi@ely-keskus.fi](mailto:mira.sassi@ely-keskus.fi), puh. 0293962956 ja Maarit Vainio, [maarit.vainio@ely-keskus.fi](mailto:maarit.vainio@ely-keskus.fi), puh. 0295037007. Yhteydenotot ensisijaisesti sähköpostitse.

Kohdekartta nähtävillä kunnan nettisivuilla

[www.karsamaki.fi](http://www.karsamaki.fi)

## SIVISTYSTOIMI

### Frosteruksen koulun liikuntasalivuorot haettavana lukuvuodelle 2020-2021

Säännölliset yksityishenkilöiden ja yhteisöjen Frosteruksen koulun liikuntasalin käyttövuorot ovat haettavana. Hakemukset, joissa tulee ilmetä tuntimäärä viikoittain lähetetään sähköpostitse osoitteeseen: [frosteruksen.koulu@karsamaki.fi](mailto:frosteruksen.koulu@karsamaki.fi) 19.6. mennessä. Myönnettyt vuorot ilmoitetaan ennen syyslukukauden alkua hakijoille sähköpostin välityksellä. Liikuntasalin tilavuokrat löytyvät [www.karsamaki.fi](http://www.karsamaki.fi) sivuston yläreunasta lomakkeet otsikon alta.

## KIRJASTO



Haapajärventie 1  
p. 044-4456 852  
p. 040-682 4996  
[kirjasto@karsamaki.fi](mailto:kirjasto@karsamaki.fi)  
[kirikirjastot.verkkokirjasto.fi](http://kirikirjastot.verkkokirjasto.fi)

Kirjastot on suljettu valtioneuvoston päätöksellä 31.5. saakka. Nyt voi kuitenkin jo lainata varaamalla kirjat soittamalla ja sopimalla nouto-aika. Palautukset voi jättää palautuslaatikkoon.

## Tämän hetkisen tiedon mukaan kirjastot avautuvat 1.6.

### Kirjaston kesäaukioloajat

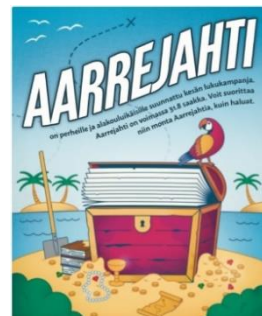
Ma	11 – 18
Ti	11 – 18
Ke	9 – 16
To	11 – 18
Pe	9 – 18

Itsepalvelulainausta päivittäin alkaen klo 9.00

### Kesäinen lukukampanja perheille ja alakouluikäisille.

Aarrejahti sisältää erilaisia lukemiseen ja kesään liittyviä tehtäviä.

Aarrejahdin tehtäväpassin ja lisäohjeita saat kirjastosta, kun kirjasto avautuu..



## MAASEUTUTOIMISTO

### Kevään 2020 tukihaku

Päätukihaku päättyy 15.6. Voit hakea tuet Vipu-palvelun kautta tai paperilomakkeilla. Samana päivänä päättyy myös tukioikeuksien varantohaku.

Tukihakukoulutukset on pidetty verkossa ja niitä voi edelleen katsoa tallenteena. Tallenteet ja muuta ajan-kohtaista materiaalia tukihakuun liittyen löytyy [www.kpedu.fi/tietolinkki/materiaalit](http://www.kpedu.fi/tietolinkki/materiaalit)

### Nettisivut

Nivalan alueellisella maaseutuhallinnolla on uudet nettisivut. Sivulla tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja sinne on koottu paljon hyödyllisiä lomakkeita ja linkkejä, mm. vuokrasopimus pohja ja tukitaulukot. Sivut löytyvät <https://maatalous.nivala.fi>

### Kasvinsuojeluruiskun testaus

ProAgria Oulu järjestää kasvinsuojeluruiskujen testausta **Kärsämäellä tiistaina 16.6.** Ilmoittautumisen yhteydessä asiakkaalle kerrotaan tarkempi kellonaika ja paikka. Lisätietoja ja ajanvaraukset [jeremias.niskanen@proagria.fi](mailto:jeremias.niskanen@proagria.fi) tai p. 041 730 4238.

**Haapajärven koulutilalla** järjestetään kasvinsuojeluruiskujen testaus **ma – ti 8.-9.6.** (tarvittaessa ke 10.6.). Hinta on 100 € + alv24%. Lisätiedot ja ajanvaraus Timo Seppälä p. 040 5903 101.

Lisätietoja: maaseutuasiamies  
Mervi Vähäsöyrinki p. 044-3447 257

## LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI

### AJANKOHTA ON KEVÄÄN VILKASTA ULKOILUAIKAA.

Varsinkin nyt kun monet meistä viettävät arkipäivät kotona, tuntuu hyvältä suunnata luontoon. Purkamaan energiaa, rahoittamaan mieltä, virkistämään, latautumaan, touhuamaan, lepäämään. Luonnosta löydät sen mitä tarvitset.

Suuntaa katse ja askeleet lähimetsiin ja ympäristöön.

**Huomioi turvalliset etäisyydet.**

**TULE LIIKKUMAAN JA TUTUSTUMAAN  
URHEILUKENTTÄ-ALUEEN LIIKUNTAPAIKKOHIN**  
Kentän portit avoinna. Huomioithan turvaetäisyydet

KÄRSÄMÄN KUNNAN KESÄTYÖPAIKAT 2020 on arvottu.

### Etsivä nuorisotyö

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.

### NUORISOTALO SULJETTU TOISTAISEKSI!

**Muutokset aukioloaikojen suhteen ilmoitamme Poppe-  
lin ikkunassa.)**

## ANKKURI -yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen -hanke

Ankkuri-yksinäisyydestä yhteisöllisyyteen -hanke auttaa asiakkaitaan löytämään tarvitsemansa palvelut esimerkiksi työelämään, kuntoutukseen, elämänhallintaan tai eläkkeen hakemiseen liittyen.

Hankkeen aikana järjestetään myös erilaisia korttikoulutuksia asiakkaiden tarpeiden mukaan.

Kohderyhmässä korostuu yli 50-vuotiaat sekä alle 29-vuotiaat pitkäaikaistyöttömät. Hankkeeseen voi ilmoittautua mukaan ottamalla yhteyttä hankkeen työntekijöihin,  
projektiohjaaja Jorma Seppälä 040 184 3437 tai projektipäällikkö Laura Tikka 040-572 0527.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

**Maksuttomat Hyvinvointia ruoasta -ryhmät miehille, ilmoittautuminen käynnissä!**

Mies, haluaisitko oppia ruoanlaittoa ja saada vinkkejä hyvää ravitsemukseen?

Työikäisille, työelämän ulkopuolella oleville miehille tarjolla viiden kerran ruoanvalmistuskurssi. Kurssilla valmistetaan terveellistä arkiruokaa ja yhdessäolon lomassa keskustelua terveellisistä elintavoista. Mukaan jokaisen kerran ruokareseptit.

Ryhmä käynnistyy Kärsämäen työpajalla (Karilantie 3 as. 15 ja 16), kun koronavirukseen liittyvät kokoontumisrajoitukset ovat poistuneet.

Ryhmän alussa mahdollisuus terveystarkastukseen ja ryhmän jälkeen liikunta-aktiviteetteihin. Ilmoittautumiset ja tiedustelut: ruoka-asiantuntija Kaisa Myllykangas, [kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi](mailto:kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi), p. 0400 399865

Tietoa Arjen sankarit -hankkeesta:

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä on käynnistynyt Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama **Arjen sankarit -miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanke** (2020-2022). Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset työttömät tai muusta syystä työelämän ulkopuolella olevat miehet. Hanke toteutetaan yhteistyössä Oulun Maa- ja kotitalousnaisten kanssa sekä toimintoja järjestetään yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Lisätietoja hankkeesta, [www.ppsHP.fi/Arjen-sankarit](http://www.ppsHP.fi/Arjen-sankarit).





### OmaisOiva

to 28.5 klo 18.30-20.30 OmaisOiva hanke järjestää lyhyen luennon ja vertaistukikeskustelun erityislasten vanhemmille. Aihepiiri voimavarat ja jaksaminen. Mukaan tuleminen on helppoa. Ilmoittaudu niin lähetämme sinulle sähköpostiin linkin, jota nappauttamalla pääset mukaan. Tarvitset sähköpostin, älykännykän/tabletin tai tietokoneen kameralla. Ilmoittautumiset 26.5 mennessä [suvi.herrala@keskipisteenomaishoitajat.fi](mailto:suvi.herrala@keskipisteenomaishoitajat.fi) 0442991385

OmaisOiva hanke toimii suositusten mukaan mahdollisimman paljon etätöiden kautta. Voit olla meihin yhteydessä sähköpostilla [paivi.kaasalainen@keskipisteenomaishoitajat.fi](mailto:paivi.kaasalainen@keskipisteenomaishoitajat.fi) tai [suvi.herrala@keskipisteenomaishoitajat.fi](mailto:suvi.herrala@keskipisteenomaishoitajat.fi) tai puhelimella 044-2991386/Suvi tai 044-2991868/Päivi



### 4H Kärämäki



**LANNOITE- JA SIEMENSÄKKI KERÄYS 25.5.–15.8.2020.**

Keräyspisteinä toimii ns. sipulivarasto Kokkolantien varressa. Sipulivaraston piha-alueella on opastettu paikka mihin säkit voi jättää. **Keräykseen kelpaavat:**

- Yaran (painatus Yara, Kemira GrowHow, Kemira Agro tai Kemira) 40 kg lannoitesäkit, myös metsälannoitesäkit

- Yaran 25 kg lannoitesäkit
- Lannoitelavojen suojahuput
- Yaran (painatus Yara, Kemira GrowHow, Kemira Agro tai Kemira) suursäkit, myös metsälannoitesäkit
- Yaran säkit Befert -painatuksella
- Hankkijan rehusuursäkit
- Hankkijan siemeniä sisältäneet säkit
- Lantmän Agron siemeniä sisältäneet suursäkit
- Lantmän Feedin siemeniä sisältäneet suursäkit
- Raisioagron siemeniä sisältäneet suursäkit
- Tilasiemenen siemeniä sisältäneet suursäkit

**Mitään muuta muovia, muita suursäkkejä tai muuta jätettä ei keräykseen saa tuoda.** Säkit otetaan vastaan pakattuina. 40 kg säkkien lajittelu ja pakkaus 50 kappaleen pakkauksiin. Lavahuput pakataan kolmesta kuuteen (3 – 6) lavahuppua taitellaan siistiksi nipuksi ja pakataan yhteen lyhyeltä sivulta auki leikattuun piensäkkiin. Suursäkit niputetaan viisi suursäkkiä päällekkäin ja sidotaan napakasti nostolenkistä narun pätkällä yhteen. Tarkemmat ohjeet yhdistykseltä. Lannoite- ja siemensäkkikeräyksen järjestävät yhteistyössä Kärämäen 4H-yhdistys, Yara ja Suomen 4H-liitto.

# TAIMI TEKO<sup>4H</sup>

Yhdistyksemme on mukana 4H:n Taimiteko-toimintamallissa kesällä 2020. Nyt etsimme nuoria, jotka pääsisivät istuttamaan puun taimia kesäkuussa. Saat työhön koulutuksen ja urakkapalkan. Lue lisää [www.karsamaki.4h.fi](http://www.karsamaki.4h.fi)

Kärämäen 4H:n ja Kärämäen evl. seurakunnan yhteistä kesäkuun **varhaisnuorten leiriä ei järjestetä kesäkuun aikana**, tarkastelemme tilannetta leirin suhteen loppukesästä.

Ajankohtaisia asioita, lisäinfoa, mahdolliset muutokset osoitteessa: facebook karsamaen4h Lisäksi Kärämäen 4H:ta voit seurata tai olla yhteyksissä: instagram karsamaen4h, snapchat karsamaen4h, WhatsApp 040 772 9822, Discord 4H Hannele #1403, [www.karsamaki.4h.fi](http://www.karsamaki.4h.fi), 4H-toimisto/Hannele 040 772 9822 tai [karsamaki@4h.fi](mailto:karsamaki@4h.fi).

## 4H Kärämäki

Yhdistystoiminta on tauolla edelleenkin, odotellaan miten asiat kehittyvät.

Syksyn Pärnun kylpylä loma on peruttu myös. Katsotaan missä vaiheessa voidaan tehdä jotain reissuja, ja koska voidaan kerhot aloittaa. Niitä odotellessa, Yhdistys toivottaa hyvää kesän odotusta ja terveyttä kaikille

Oulaisten Seudun Hy /  
Kärsämäen Silmutoimikunta

Korona-aikaa eletään vielä, joten kaikki fyysiset kokoontumiset ja tapahtumat sekä retket on tältä



Oulaisten Seudun Hy /  
Kärsämäen Silmutoimikunta

kesältä peruttu. Kevään uniapnea luentotilaisuus siirtyy syksylle, ajankohta avoin vielä toistaiseksi.

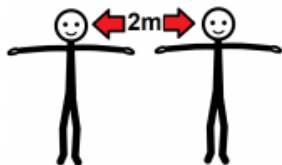
Juustokeittoa emme keitä tänä kesänä. Syksyllä Kuntosalilla Silmun kuntoilutunti tiistaisin, alkamisaika ilmoitellaan myöhemmin.

Tarvitsetko tukea sisäilmatautiin kanssa elämiseen? Soita sisäilmasta sairastuneiden vertaispuhelimeen 044 407 7010 tiistaisin klo 9-12 ja torstaisin klo 16-19. Vertaispuhelin tarjoaa tukea sisäilmasta sairastuneille ja siitä oireilville ja heidän läheisilleen.

Hengityssuojaimen käyttö on astmaa sairastaville vaikea valinta: se lisää hengitysvastusta, mutta voi olla hyödyllinen katupölyltä suojautumiseen.

Lue lisää tärkeää hyvää asiaa [www.hengityслиitto.fi](http://www.hengityслиitto.fi)

MUISTA  
TURVAVÄLI



Pidetään huolta itsestämme ja läheisistämme!

Kärsämäen Kataja

Kärsämäen Katajan yleisurheilun maanataikisat PERUUNTUVAT toistaiseksi koronan vuoksi.

Seuratkaa ilmoittelua!

Yleisurheilujaostoon toivotaan lisää toimijoita mukaan.

Tiedustelut Niina 040-7746970

[karsamaenkataja.yleisurheilu@gmail.com](mailto:karsamaenkataja.yleisurheilu@gmail.com)

PUHELINLUETTELO

HALLINTO-OSASTO, Haapajarventie 1	
Neuvonta, Ojalehto Piia	044-445 6801
Hallintosihteeri Haaga Eila	044-445 6802
Kunnanjohtaja Jussila Esa	044-445 7000
Kunnansihteeri Kuisma Tuukka	044-445 6804
Työllistämävastaava Vähäaho Päivi	040-577 7096
OPETUS- JA VAPAA-AIKAOSASTO, Haapajarventie 1 vs. Sivistysjohtaja	
Opetustoimen lautakunta Oikarinen Kari	044-445 6867
HYTE-lautakunta Sarjanoja Riikka	044-445 6831
Toimistos sihteeri Partanen Kati	044-445 6811
Kulttuuriasiat	044-445 6852
Liikunta- ja nuorisotoimi, Keskuskatu 14	
Liikunta- ja nuorisosihteeri Manninen Riitta	044-445 6812
Urheilualueiden hoitaja Hyvölä Ismo	044-445 6989
KIRJASTO, Haapajarventie 1	
Kirjastotoimenjohtaja Nahkanen Kirsi, tiistaisin	044-445 6206
Kirjastovirkailijat	044-445 6852
	040-682 4996
LASTENTALO KUUSIPIHA, Aittatie 7	
Varhaiskasvatuspäällikkö Sarjanoja Riikka	044-445 6831
Vastaava lastentarhanopettaja vs. Aaltosaari Nina	040-577 7618
Päiväkotikiitos Kuusipiha	
Kurjenmiekat	044-445 6832
Ketunleivät	044-445 6994
Kissankellot	044-445 6997
Ryhmäperhepäivähoitokoti Satukontti, Pomojentie 3	
Kissankulma	040-180 8449
Kesäkumpu	040-577 4255
Huvikumpu	040-577 7590
Rekola, Opintie 2	
esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito	044-445 6689
Perhekeskus	040-577 7618
FROSTERUKSEN KOULU ja KÄRSÄMÄEN LUKIO	
Opintie 6	
Koulusihteeri, Flink Jyri	044-445 6860
Frosteruksen koulun rehtori,	
Korkiakoski Juha	044-445 6950
Opinto-ohjaaja Snellman Paula	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, Paasoara Päivi	044-445 6868
Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto,	044-445 6919
terveydenhoitaja Lehtola Ulla	
Koulukuraattori Saari Toni	044-445 6851
Kiinteistöhoitaja Vierimaa Juha	044-445 6871
SAVISELÄN KOULU, Jylhänperäntie 20	
Saviselän koulu, rehtori Korkiakoski Juha	044-445 6950
Saviselän koulu, opettajainhuone	044-445 6955
Aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjaaja	044-445 6923
MAASEUTUOSASTO	
Maaseututoimisto, Vähäsöyrinki Mervi	040-344 7257
Lomituspalvelun johtaja Mustola Riitta, ke	044-445 7741
Lomatoimisto	044-445 7743
MELA, ajanvarauksella Määttäälä Anne	029-435 2622
ELINKEINOJEN KEHITTÄMINEN	
Yrityspalvelupäällikkö Junno Arto/Nihak Oy	044-445 7011
TEKNINEN OSASTO, Haapajarventie 1	
Rakennusmestari Hämäläinen Esko	044-445 6841
Toimistos sihteeri Vierimaa Vuokko	044-445 6842
Kirvesmies Luttinen Arto	044-445 6999

VESIHUOLTO OY, Aleksintie 1  
Toimitusjohtaja Vainio Mikko 044-445 6821  
Laitosmies Heinonen Jari 044-445 6987  
Laitosmies Kykyri Valtteri 044-445 6986

PALOASEMA, Paanutie 2  
Ylipalomies Kuosmanen Jarmo 044-429 6342  
palomies Kananen Joni 044-429 6341

YMPÄRISTÖ- JA RAKENNUSVALVONTAPALVELUT,  
Peruspalvelukuntayhtymä Selänne, Keskuskatu 14  
s-posti; etunimi.sukunimi@selanne.net www.selanne.net)  
Ympäristöjohtaja, Rätty Sanna 040-300 8270  
Rakennusvalvonta,  
rakennustarkastaja Pohlman Marko (torstaisin) 040-300 8260  
Ympäristönsuojelu ja maa-ainesvalvonta,  
ympäristötarkastaja Estola Heikki 040-300 8271  
Ympäristöterveysvalvonta,  
ympäristötarkastaja Rätty Sanna 040-300 8275  
Ymp.terveysvalvonta/asumisterveys,  
ympäristötarkastaja Pelkonen Reijo 040-300 8273  
Valvontaeläinlääkäri Malmberg Serina 044-445 6687  
Eläinlääkäri ajanvaraus ma-to klo 8-9 0400-976 207

RUOKA- JA SIIVOUSPALVELUT, Opintie 6  
Compass Group FS Finland/Amica, Kärämäen kunta  
etunimi.sukunimi@compass-group-fs.com www.amica.fi  
Vt. asiakkuusjohtaja Parikka Maarit 040-482 8194  
Asiakkuuspäällikkö, Saxholm Marko 040-183 2505  
Ravintolapäällikkö, Kallio Anu 040-664 7574  
Operatiivinen suunnittelija, Oinonen Maarit 044-711 9580  
Vuoropäällikkö, Salo Katri 040 667 1210  
Frosteruksen koulun keittiö 040-664 7147  
karsamaenkeskuskoulu@amica.fi  
Frosteruksen koulun siivous 040-670 0602  
[karsamaen.keskuskoulu@amica.fi](mailto:karsamaen.keskuskoulu@amica.fi)  
Koivupuiston palvelutalo 040-664 7232  
koivupuisto@amica.fi  
Saviselän koulu 040-667 1531  
Lastentalo 040-670 0313  
Siivoustyönjohtaja, Hirvonen Leena 040-667 1791  
Siivooja Malkus Inna 050-355 8963  
Siivooja Mehtälä Tarja 040-664 5304  
Ruokakuljetukset, Kuljetus Sarivaara Oy 0400-152 649

KÄRSÄMÄEN TERVEYSKESKUS, Terveystalo, Mäntytie 3  
s-posti; etunimi.sukunimi@karsamaki.fi (terveys.karsamaki.fi)  
Päivystys, kiireellinen ajanvaraus 8-16 044-445 6937  
Poliklinikka, kiireetön ajanvaraus ma-pe klo 9-15,  
laboratoriotulosten kysely 044-445 6941  
Työterveyshoitaja, ajanvaraus klo 8-9 044-494 1982  
Hammashoitola  
klo 8-16 päivystys ja klo 8-10 ajanvaraus 044-445 6350  
Kuntoutus/fysioterapia,  
puhelintunti ma-pe 11-11:30 044-445 6924  
Lastenneuvola, ikävuodet 2-6 vuotiaat,  
th Pikkarainen Maija, ke ja to 044-445-6826  
Muut lasten- ja äitiysneuvolan asiakkaat,  
th Lehtola Ulla 044-445 6919  
Väline- ja laitoshuolto 044-445 6930  
Hoitotarvikejakelu, parillisten viikkojen ti klo 13-15 040-300 8230  
Palvelusihteeri 044-445 6992  
Terveyskeskuksen ja vuodeosaston esimies 044-494 1989  
Kiinteistöhuolto 044-445 6942  
Telefax 08-771 871

Virka-ajan ulkopuolinen päivystys Oulaskankaan  
sairaalassa, Oulaistenkatu 5 86300 Oulainen  
• Yhteystiedot päivystysaikana:  
Terveysneuvontanumero, p. (08) 429 7840.  
• Kiireellistä hoitoa tarvitsevia potilaita vastaan on käytössä ma-pe klo 16.00-  
8.00, viikonloppuisin pe alkaen klo 15.30 maanantaihin klo 8.00 sekä aattopäivinä ja  
juhlapäivinä ympäri vuorokauden. Virka-aikana soittakaa omaan terveyskeskukseenne.  
Suun terveydenhuollon virka-ajan ulkopuolinen päivystys:  
• Viikonloppuisin ja arkipäivinä hammastääkärpäivystys on osoitteessa Aapistie 3,  
Oulu klo 10-12, p. 044 703 6426.  
• Muina aikoina vakavissa tapauksissa voi ottaa yhteyttä  
OYS:n yhteispäivystykseen, p. (08) 3152 655.  
HOITO- JA VANHUSTYÖPALVELUT  
Koivupuiston Seniorikoti ja vuodeosasto, Frosteruksenkatu 14

Esperi Hoivakoti Frosterus, Frosteruksenkatu 8  
Vuodeosaston sairaanhoitaja 044-494 1980  
Kotihoidon esimies, Ahola Minja 044-445 6911  
Kotihoidon sairaanhoitaja 044-445 6931  
Esperi Hoivakoti Frosterus  
Yksikönpäällikkö 050-513 1068  
Hoitaja 046-921 2982  
SOSIAALIPALVELUT, Mäntytie 3  
Johtava sosiaalityöntekijä, Huitula Eeva, puh. klo 12-13 040-577 7428  
Toimistosihteeri, Hirvimäki Marja-Leena 044-445 6806  
Perhyöntekijä Lehtinen Tarja 044-445 6991  
Perhyöntekijä Isokoski Sara 044-445 6755  
Aikuissosiaalityö  
Toimeentulotuki ja vammais-asiat, puh.tunti klo 12-13  
sosiaaliohjaaja Puttonen Airi 044-445 6824  
vs. työllistämistävaava \ sosiaaliohjaaja  
Vähäaho Päivi 040-577 7096  
Vammaispalvelut  
Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4  
Palveluohjaaja 044-445 6823  
Ohjaaja 044-445 6834  
Ohjaaja, Hartikainen Riikka 044-445 6835  
Ohjaaja, Vähäaho Jaana 044-445 6568  
Omaishoidon tuki sosiaaliohjaaja,  
Puttonen Airi 044-494 1983  
Mielenterveys- ja päihdepalvelut  
Sairaanhoitaja 044-445 6933  
Päihdetyöntekijä, soittoaika ti 8-16 044-494 1979  
SOSIAALIASIAMIES  
Merikratos Oy, ti-to 10 - 13:00 050-341 5244  
POTILASIASIAMIES potilasasiamies@terveystalo.com  
Riitta-Liisa Karhunen, Johanna Toivonen ja Sanna Sarin  
(ma klo 12-15, ti 9-12, ke 12-15, to 9-12 ja pe 9-11) 030 633 1655  
TYÖPÄJÄ, Karilantie 3, as 15 ja 16  
Työpajaohjaaja, Juntunen Kaisa-Mari 040-676 5084  
Työpajaohjaaja, Seppälä Jorma 040-184 3437  
Työllistämistävaava Vähäaho Päivi 040-577 7096  
ANKKURI-hanke projektipäällikkö Tikka Laura 040-572 0527  
ANKKURI-hanke projektiohjaaja Seppälä Jorma 040-184 3437  
KANSALAIPOISTO 044-759 1246  
Jokihelmen opisto, Vanhatie 45 (PL 62), 86600 Haapavesi  
PALVELULIIKENNE,Oulaisten Liikenne Oy 040-5181 650

**Seuraavaan Kaikuun ilmoitukset  
viimeistään  
tiistaina 9.6.2020 osoitteeseen  
[karsamaen.kunta@karsamaki.fi](mailto:karsamaen.kunta@karsamaki.fi)**

LIPAS tarjoaa ajantasaisen tiedon Suomen  
julkisista liikuntapaikoista ja virkistyskoh-  
teista avoimessa tietokannassa.

LIPAS-karttaan on merkitty myös  
Kärämäen osalta liikuntapaikat, laavuja ja  
ulkoilureittejä.

Käyhän kurkkaamassa viikonlopun  
retkeilykohde täältä:  
<https://lipas.fi/liikuntapaikat>

## PELIVINKKEJÄ JA PERINNELEIKKEJÄ

### Jäätyneet hernepussit

Leikkijät liikkuvat ympäriinsä ja yrittävät pitää hernepussia päänsä päällä. Leikinhaja kehottaa leikkijöitä välillä kulkemaan varpaillaan, hyppimään yhdellä jalalla, kulkemaan takaperin, kulkemaan hitaammin tai nopeammin jne. Jos leikkijältä putoaa hernepussi, hän jäätyy paikoilleen. Toisen leikkijän pitää poimia pussi ja asettaa se jäätyneen toverinsa päälle sulattaakseen hänet. Tätä tehdessään hän ei saa pudottaa omaa hernepussiaan. Leikin tarkoituksena on tovereiden auttaminen, jotta he eivät joutuisi olemaan jäätyneinä ([www.perinneleikit.fi](http://www.perinneleikit.fi))

### Parkour (esterata)

Pyrkimyksenä on edetä paikasta A paikkaan B mahdollisimman sulavasti, nopeasti ja suoraviivaisesti maastonmuodoista riippumatta. Esterata voi olla metsässä, kylässä tai kaupungissa. Reittiin tutustutaan ennen aloittamista. Kallioita, aitoja, muureja ja seiniä ei tässä leikissä koeta riesaksi vaan nimenomaan luovien liikesarjojen välineiksi. Pitävät kengät ovat avuksi. Leikissä liikkeen sulavuus on vauhtiakin tärkeämpää. Tarkoituksena ei ole aiheuttaa vahinkoa itselle tai ympäristölle eikä häiritä ulkopuolisia vaan pitää hauskaa ja oppia hallitsemaan kehoaan paremmin. Leikissä ei ole voittajia eikä häviäjiä – vain esteitä voi voittaa. Leikki sopii vanhemmille lapsille. Verryttely ennen suoritusta suojaa loukkaantumisilta ([www.leikkipaiva.fi](http://www.leikkipaiva.fi))

### Katsotko minua?

Leikkijät valitsevat itselleen parin. He seisovat hetken vastakkain ja katsovat toisiaan tarkkaan päästä jalkoihin. Tämän jälkeen he kääntyvät toisistaan pois päin ja vaihtavat kaksi asiaa ulkonäöstään, esim. avaavat paidan napin tai vaihtavat kellon toiseen ranteeseen. Hetken kuluttua parit kääntyvät toisiinsa päin ja yrittävät keksiä muutokset. ([www.leikkipaiva.fi](http://www.leikkipaiva.fi))

### Seläkkäin pystyyn

Kaksi leikkijää istuu lattialla selätysten siten, että heidän polvensa ovat koukussa. Tästä asennosta he yrittävät päästä seisaalleen työntämällä selkiään vastakkain jalkojaan liikuttamatta. Pystyyn päästyään leikkijät voivat yrittää istuutua selätysten takaisin maahan. ([www.perinneleikit.fi](http://www.perinneleikit.fi))

### Luontokuntosali

Luonto tarjoaa ilmaisen kuntosalin ympäri vuoden. Sinne on elinikäinen jäsenyys, ikäraja ei ole, pukukoodi on vapaa eikä peilikuvakaan häiritse kriittistä kuntoilijaa. Puuta vasten punnerrukset, oksaroikunnat, kyykyt lapsi reppuselässä ja erilaiset kehonhallintaharjoitukset sopivat kaikille ja ovat hauskoja myös lapsen mielestä. Jos lapsi keksii välillä liikkeitä, harjoittelusta tulee suorastaan hultatonta. Silloin takuuvarmasti aikuinen on se, jonka suorituskyky mitataan. (vinkejä: [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi))

### Frisbeegolf on koko perheen laji.

Se on leppoisaa ulkoilua, alkuun pääsemiseen et tarvitse kovaa kuntoa ja lajin tekniikasta pääsee aloittelijakin melko nopeasti jyvälle.

Kärsämäen Frisbeegolf- radat sijaitsevat Frosteruksen koulun urheilukentän läheisyydessä, sekä Venetpalon hiihtomajan maastossa. Mutta harjoitella voi myös kotipihalla!

- Tarkkuusheitot
- Pituusheitot
- Kokeillaan heittoa erilaisin ottein (kämmen-, rysty- ja yläheitot).

Vinkejä eri heittotekniikoihin videoiden kera löydät esimerkiksi Frisbeegolfliiton sivuilta:

[www.frisbeegolfliitto.fi/aloittelijat](http://www.frisbeegolfliitto.fi/aloittelijat)