



Koronasuositukset Kärämäellä – Koronatilanne Pohjois-Pohjanmaalla jatkuu vakavana

Koordinaatioryhmä kokoontui 14.12.2021. Ryhmä totesi koronatilanteen jatkuneen Pohjois-Pohjanmaalla vakavana. Uusien tautitapausten ja koronan vuoksi sairaalahoitoon joutuvien potilaiden määrän kasvu on kuluvalle viikolle tultaessa taittunut, mutta säilyy yhä korkealla tasolla. Huolta kokonaiskuvaan tuo tartuntojen jäljityksen ruuhkautuminen. Tilanteen parantamiseksi jäljitykseen on lisätty resurssia, mikä puolestaan vaikuttaa muualle terveydenhuoltoon.

Kärämäkisiä kehoitetaan edelleen hakeutumaan koronarokotuksiin. Rokotuksen ottamalla voi suojella niin itseään kuin läheisiäänkin koronatartunnalta ja erityisesti taudin vakavalta muodolta.

Kärämäen kunta jatkaa suositusten noudattamista. Ohjeita ja rajoituksia voidaan joutua muuttamaan nopealla aikataululla, mikäli valtion ohjeistus tai Pohjois-Pohjanmaan koordinaatioryhmän suositukset muuttuvat. Tuoreimmat ohjeet ja tiedot löydät Kärämäen kunnan internet-sivuilta.

Tapahtumat ja yleisötilaisuudet

- Pohjois-Suomen aluehallintovirasto on kieltänyt kahdenkymmenen henkilön yleisötilaisuudet ja yleiset kokoukset sisätiloissa. Määräys on voimassa Pohjois-Pohjanmaan maakunnan kuntien alueella 31.12.2021 saakka. Yli kahdenkymmenen henkilön yleisötilaisuuksia voidaan järjestää edellyttämällä yli 16-vuotiaalta EU:n digitaalisen koronatodistuksen esittämistä yleisötilaisuuteen pääsemiseksi.

Yksityistilaisuudet

- suositellaan, ettei yli 20 hengen yksityistilaisuuksia järjestetä.

Etätyö ja etäkokoukset

- suositellaan etätyötä ja etäkokouksia laajasti kaikissa sellaisissa työtehtävissä, joissa se on mahdollista.

Maskisuositukset (koskee yli 12-vuotiaita)

- aina julkisissa sisätiloissa.
- matkalla koronavirustestiin ja ennen testituloksen valmistumista, jos on välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella.
- joukkoliikenteessä etenkin ruuhka-aikana.
- peruskoulussa ja toisen asteen oppilaitoksissa koulujen työntekijöille ja neljännen sekä sitä ylempien

luokka-asteiden oppilaille ja opiskelijoille koulujen sisätiloissa.

- sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteissä sisätiloissa koko henkilökunnalle. Suositus koskeen myös omaisia, vierailijoita ja opiskelijoita

Ikääntyneet ja riskiryhmät

- Julkiset ja yksityiset palveluntuottajat ryhtyvät omassa toiminnassaan tehostettuihin suojaustoimenpiteisiin, joilla varmistetaan korkean sairastumisriskin ryhmien suojaaminen koronavirustartunnalta. Toimenpiteissä noudatetaan THL:n ja sairaanhoitopiirin ohjeistusta.
- Suosittelaaan harkitsemaan tarkoin vierailuja ikääntyneiden ja riskiryhmien luokse. Vieraillessa suositellaan käytettäväksi maskia ja hyvää käsihygieniää. Vierailut tulee sopia henkilökunnan kanssa etukäteen.

Ravitsemusliikkeet

- Pohjois-Pohjanmaata koskevat valtioneuvoston leviämisaikavälillä asetamat rajoitukset ravitsemusliikkeiden aukioloajoista ja asiakaspaikkamäärästä. Vaihtoehtona rajoituksille toimija voi edellyttää asiakkailtaan koronapassin käyttöä.

Kotitestit

- Koordinaatioryhmä suosittelee antigeeni-kotitestejä hyvänä lisänä terveydenhuollossa tehtävien koronatestien rinnalle. Kotitestit soveltuvat niille henkilöille, joilla on hengitysinfektion oireita, kuten kuumetta, nuhaa tai yskää. Jos kotitestistä saa positiivisen testituloksen, tulee se vahvistaa terveydenhuollossa tehtävällä koronatestillä. Negatiivisella kotitestillä ei voi vapautua virallisesta eristyksessä tai karanteenista. Huomiota tulee kiinnittää myös siihen, että käyttää nimenomaan anti-geenitestiä, eikä esimerkiksi vasta-ainetestä

Yleiset tilat

- Pohjois-Suomen aluehallintoviraston päätöksellä asiakas- ja yleisötiloista vastaavien toimijoiden on järjestettävä tilojen käyttö siten, että asiakkaiden ja toimintaan osallistuvien sekä seurueiden lähikontaktin aiheuttamaa koronatartunnan riskiä voidaan ehkäistä. Rajoitukset ovat voimassa 31.12.2021 asti. Koronapassi on vaihtoehto rajoituksille laissa määritellyissä tilanteissa.

Rokottaminen

THL suosittelee kolmannen koronarokoteannoksen tarjoamista 18 vuotta täyttäneille 5-6 kk kuluttua 2. annoksesta, kun sen aika on. Erityisesti 3. rokoteannos ikääntyneille henkilöille. Tilanne ja ohjeistus voi muuttua, kun omicron muuntoviruksesta opitaan lisää (Rt, VE).

Lasten 5-11-vuotiaiden koronarokotuksia suositellaan lääketieteellisiin riskiryhmiin kuuluville 5-11-vuotiaille lapsille. Rokotukset voidaan aloittaa, kun lasten koronarokotevalmistetta saadaan Suomeen. Koronarokotuksia ehdotetaan lapsille, joiden perheessä tai lähipiirissä on vaikeasti immuunipuutteisia henkilöitä.

Jatkossa varaudutaan tarjoamaan mahdollisuus rokotuksiin kaikille 5-11-vuotiaille lapsille.

Rokotuksiin pyydetään vanhempien suostumus.

Alla puhelinnumero ja ohjeet, josta itse soittamalla ajan voi varata.

Rokotusaika varataan SOITTAMALLA terveyskeskukseen p.044-4456 941, valitse linja numero 4, avoinna klo 10-15. Noudattakaa ja kuunnelkaa loppuun asti takaisinsoittojärjestelmän ohjeet.

Kun soitatte takaisinsoittojärjestelmään, odotelkaa rauhassa yhteydenottoa. Soitamme teille takaisin 0-5 työpäivän kuluessa.

Jos rokotteita on, aika on varattavissa, mutta muutoin ellei rokotteita ole saatu, TeleQ tiedote ilmoittaa tilanteesta erikseen. Muista TeleQ:n linjoista EI OLE SAATAVILLA KORONAROKOTE AJANVARAUSTA.



Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta!



Kärkömäen kunta



ALUEVAALIT 2022

Kärkömäellä on vaalipäivänä yksi äänestyspaikka (001 Kärkömäki).

Vaalipäivän äänestys toimitetaan sunnuntaina 23. tammikuuta klo 9-20 Frosteruksen koululla, C-ovi.

Ennakoäänestys toimitetaan kirjastossa, Haapajärventie 1

Ke-pe 12.-14.1. klo 9-18

La-su 15.-16.1. klo 10-16

Ma-ti 17.-18.1. klo 9-20

Liikkuva ennakoäänestys toimitetaan seuraavasti

12.1.2022 keskiviikko

9.00 – 10.00 Venetpalo, vanha kauppa, Höykerintie 1

10.30 – 11.00 Nurmesperä, Kankaanpääntie-Nurmesjärventien risteys

11.30 – 12.30 Nuttuperä, P-paikka, Jänisojantie 1

13.00 – 13.30 Hautajoki, Vanha kuivaaja/hylkyvaja, Hautajoentie 329

14.00 – 14.30 Miiluranta, Välikyläntien-Kaketinperäntien risteys

15.00 - 15.30 Porkkala, Haaraperäntien-Kanaperäntien-Ristisenperäntien risteys

16.00 - 16.30 Ojalehto, kyläkauppa, Ojalehdontie 355

16.45 - 17.15 Hallanperä, Hallanperäntien-Luonuanperäntien risteys

Laitoksessa toimitettavasta vaalitoimituksesta ilmoitetaan erikseen Espero Hoivakoti Frosteruksen ja Kärkömäen vuodeosaston ilmoitustauluilla.

Kotiäänestys

Kotona tapahtuvaan ennakoäänestykseen voi ilmoittautua äänioikeutettu henkilö, jonka kyky liikkua tai toimia on siinä määrin rajoittunut, ettei hän pääse äänestys- tai ennakoäänestyspaikkaan ilman kohtuuttomia vaikeuksia. Hän saa äänestää kotonaan siinä kunnassa, joka on merkitty äänioikeusrekisteriin hänen kotikunnakseen.

Kotiäänestyksen yhteydessä voi äänestää kotiäänestykseen oikeutetun kanssa samassa taloudessa asuva omaishoidon tuesta annetussa laissa (937/2005) tarkoitettu omaishoitaja, jos kyseinen kunta on merkitty äänioikeusrekisterissä hänen kotikunnakseen. Muu äänioikeutetun perheenjäsen ei voi äänestää kotiäänestyksen yhteydessä.

Henkilön, joka haluaa äänestää ennakolta kotonaan, on ilmoitettava siitä puhelimitse (040 564 1345) tai kirjallisesti kunnantoiimistoon viimeistään ti 11.1.2022 ennen kello 16. Ilmoittautumismakkeita on saatavana asiointipisteestä ja osoitteesta www.karsamaki.fi. Kotiäänestys toimitetaan jonakin ennakoäänestysajan jaksoon sattuvana päivänä klo 9-20. Päivästä ilmoitetaan erikseen.

Äänestäjän on ehdottomasti esitettävä henkilöllisyystodistus tai muu riittävä todistus henkilöllisyydestään. Henkilö, jolla ei ole henkilöllisyyttä osoittavaa asiakirjaa, voi saada poliisilaitokselta väliaikaisen henkilökortin äänestämistä varten.

Kärkömäellä 2.12.2021

KÄRSÄMÄEN KUNNAN KESKUSVAALILAUTAKUNTA

Asiointipiste suljettuna joulun – ja uuden-
vuoden aattoina 24. ja 31.12.

Etätyösuosituksesta johtuen kunnantoin-
nissa asiointi toistaiseksi ajanvarauksella.

Vuosi 2022

Omaishoitajien vertaisryhmän kokoontumiset
kerran kuukaudessa tiistaisin klo 13 - 14
25.1., 22.2., 22.3., 26.4., 24.5.
Toimintakeskuksella Nostalgia- huoneessa,
Aleksintie 4.

Tervetuloa mukaan!

T. Airi ja Jaana

KULTTUURI JA HYVINVOINTI

Kunnan avustukset

KÄRSÄMÄEN KUNNAN NUORISO-,
LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIAVUSTUKSET
SEKÄ KULTTUURIAVUSTUKSET TULEVAT
HAETTAVAKSI MAALISKUUSSA 2022.

AVUSTUKSIA HAETAAN SÄHKÖISESTI.
TARVITTAESSA HAKULOMAKKEEN VOI
NOUTAA ASIOINTIPISTEESTÄ. ASIASTA
TIEDOTETAAN KUNNAN INTERNET-
SIVUILLA JA KAIKU KUNTATIEDOTTEESS

KONSERTTIRETKI: ARTTU WISKARI - SUOMEN MUOTOINEN KIERTUE

3.3.2022

klo 19.00
YLIVIESKAN AKUSTIIKKA



LIPUT 37,50 €. kulttuuritoimi tarjoaa kyydin.
Ilmoittautuminen 31.12.2022 mennessä
ira.toppinen@karsamaki.fi, 044 445 6840

Hiihtokampanja 2022

Alkaa tammikuun 1. pvä, merkitse nimesi,
päivämäärä ja kilometrit vihkoon, minkä
löydät ladun varrelta postilaatikosta.

Postilaatikkoja on Suomelassa, Venetpalon
hiihtomajalla sekä Saviselässä. Halutessasi
voit pitää yllä omaa suoritusvihkoa,
palautathan sen viimeistään huhtikuussa
kirjastolle. Kampanja kestää niin kauan
kuin hiihtokelejä riittää.

Nautitaan talviurheilusta!!

Liikuttavin terveisin

Margareetta/

Liikuntatoimi

Virtuaalivesijumppaa
uimahallilla
torstaisin 13., 20. ja 27.
tammikuussa kl.13.00 ja
kl. 14.00 yleinen
uintivuoro 60min.

(liput 3e aikuisilta)

VILLASUKKAJUOKSUN MM-KISAT KÄRSÄMÄELLÄ

LEIKKIMIELINEN VILLASUKKAJUOKSUN MM-KILPAILU
JÄRJESTETÄÄN KÄRSÄMÄELLÄ 26.2.2022 KLO 12.00.
KILPAILUSSA ON KOLME SARJAA: KILPASARJA, LASTEN
SARJA JA VIESTIJOUKKUEKILPAILU. VIESTISSÄ JUOSTAVA
MATKA EI OLE PITKÄ, JOTEN KISA EI VARSINAISESTI
VAADI MARATOONARIN KUNTOA. OSALLISTUA VOI KUKA
TAHANSÄ, TYÖPORUKKA, OPISKELUPORUKKA,
KAVERIPORUKKA TAI MUIDEN PAIKKAKUNTIEN
HAASTAJAPORUKAT. ILMOITTAUTUMISET:
WWW.VILLASUKKAJUOKSUNMM.FI



Järjestäjinä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry,
Yhdistyksistä hyvinvointia sekä Eloa ja Iloa kylille -hanke ja
Kärsämäen kunta

KUNNON MUMMOLA



**KÄRSÄMÄELLÄ 17.1.2022
klo 12-14**

Konttimäki, Pomojentie 7

- Tasapaino- ja lihaskuntotestejä
- InBody -mittausta
- Ikäinstituutin etäjumppa ja
Ikiliikkuja info
- Kuminauhajumppa, osallistujat
saavat kotiin mukaan kuminauhan
ja jumppaohjeet
- Kahvitarjoilu
- Tapahtuma järjestetään
koronasuositusten mukaisesti



Tervetuloa!



TANSSITEOS KESKI-IKÄ

LA 22.1.2022

KLO 19:00

FROSTERUKSEN KOULU



VAPAA PÄÄSY

ESITYKSEN KESTO n. 50 MIN, EI VÄLIAIKAA



KIRJASTO

**Kärsämäen
kirjasto**



Haapajärventie 1

p. 044-4456 852

p. 040-682 4996

kirjasto@karsamaki.fi

joki.finna.fi

Kirjaston aukioloajat

Ma	11 – 20
Ti	11 – 18
Ke	11 – 18
To	11 – 18
Pe	9 – 16

Itsepalvelulainaus
käytettävissä
päivittäin jo klo 9

Joulunajan poikkeuksia

aukioloaikoihin:

23.12. 11 – **15**

24.12. suljettu

31.12 suljettu

6.1. suljettu

Verkkokirjasto osoit-
teessa **joki.finna.fi**



Muutoksia eKirjastossa

Kainuun ja Pohjois-Pohjanmaan

eKirjasto muuttuu

Pohjoisen eKirjastoksi.

Katso lisää verkkokirjastosta

joki.finna.fi



- e-kirjat
- e-lehdet
- e-äänikirjat
- elokuvat...

eKirjaston aineistoihin pääset käsiksi ilmaiseksi
omalla kirjastokortilla ja PIN-koodilla.

Kysy PIN-koodia ja opastusta henkilökunnalta.

Alkuun pääset jokikirjastojen verkkosivuilta

<https://joki.finna.fi/Content/ekirjasto>

Kotipalvelu

Kirjaston kotipalvelu on tarkoitettu niille kärsä-
mäkisille, jotka eivät vammaan, sairauden tai kor-
kean iän vuoksi voi asioida kirjastossa. Käymme
asiakkaiden luona tarvittaessa ja tuomme asiak-
kaan varaamat kirjat. Samalla palautetaan luetut
kirjat. Kotipalvelu on maksutonta.

Soita 044 445 6852

Tulossa tammikuussa: 3.1. – 31.1.2022.

Taidenäyttely Merja Sirviön *Hippe hiisityttö*
kainuusta satukirjan kuvituksesta.

**Kärsämäen kirjasto kiittää asiakkaitaan
kuluneesta vuodesta ja toivottaa kaikille
rauhallista**

joulua ja onnea uudelle vuodelle 2022!

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

Kärsämäen Sydänyhdistys Ry

Kiitos kuluneesta vuodesta.
Hyvää ja Rauhallista Joulun aikaa.
Onnea Vuodelle 2022

Kärsämäen Maa- ja Kotitalousseura

Kärsämäen Maa- ja Kotitalousseura toivottaa
Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta
kaikkiin talouksiin!

Muistathan, että tarvittaessa meiltä löytyvät vuok-
ralle kahvi- ja ruokakalusto, kahvinkeitin (100 kup-
pia) sekä kaksi telttaa (5x8 m). Tiedustelut Sirkka
Jokitalo p. 040 518 0199

Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Pahoittelemme kun jäi vuoden tärkein puuro / jou-
lujuhla pitämättä. (korona)
Ehkä ensivuodelle voimme suunnitella jotain korvi-
ketta.
Kuntosalilla voimme jatkaa käyntejä, ainakin vielä.

Seurataan tilannetta ja katsotaan mitä ja miten voi-
daan aloittaa tammikuulla toimintaa.
Yhdistys ja hallituksen väki kiittää kuluneesta vuo-
desta ja toivottaa kaikille oikein Hyvää ja Rauhal-
lista Joulunaikaa, sekä Onnellista ja turvallista
vuotta 2022.
Pidetään huolta Ystävistä, säännöistä ja itsestään
jotta pysyttäisiin terveisinä tämä koronan aikakin!

Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys ry

Kiitämme kuluneesta vuodesta ja toivotamme kai-
kille Hyvää Joulua ja Tervettä Tulevaa Vuotta!

Vuosi 2022 jatkuu voimassa olevin koronasään-
nön: Hallituksen kokous ti 4.1 klo 14 Konttilassa.
Boccia torstaisin Konttimäessä 13.1 alkaen. Ensimmäinen kerho ma 17.1. Tervetuloa!

Oulaisten Seudun Hy / Kärsämäen Silmutoimikunta



*SILMU TOIVOTTAI KAIKILLE HYVÄÄ
JOULUA JA ONNEKASTA UUTTA VUOTTA
2022 YHDISTYKSESSÄMME SEURATAAN
OHJEISTUSTA KORONAN SUHTEEN JA
TOIMIMME SEN MUKAISESTI*

SPR Kärsämäen osasto

*Kiitos kaikille kuluneesta vuodesta!
Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta 2022!
toivottaa SPR Kärsämäen osasto*

Jokilaaksojen Nuorten Tuki Ry

JOKILAAKSOJEN
NUORTEN
TUKI RY



Alle 29-vuotias nuori / nuori aikuinen,
**onko Sinulla unelma, mutta haastetta löytää
reitti unelman toteuttamiseen?**

Haluaisitko apua tai infoa koulutus-, työllistymis-,
asumis- tai muissa asioissa?

Ammatilliseen koulutukseen on
mahdollista hakea jatkuvassa haussa **ympäri vuo-**
den. Saat tietoa koulutuksista, joihin voi hakea jat-
kuvan haun kautta joko oppilaitosten verkkosivuilta
tai Opintopolusta (beta.opintopolku.fi)
tai **voit ottaa yhteyttä etsivään nuorisotyöhön**
ja varata ajan tapaamiseen.

**Ota rohkeasti yhteyttä,
autamme mielellämme.**

Ansku/ etsivä nuorisotyö, p. 050 5275 503,
sp. annemari.teppo@snack.fi
Elina / etsivä nuorisotyö, p. 050 3048 257,
sp. elina.pietikainen@snack.fi

Rauhallista joulun aikaa ja onnea tulevaan vuoteen!

PS: Ansku ja Elina lomalla
21.12.2021 – 2.1.2022

**Iloa ja energiaa- ryhmä muistisairauteen
sairastuneille ja läheisille**

Tiistaina 11.1.2022

klo 13.00-14.30

Konttilassa (Pomojantie 5)
Mukaan mahtuu uusia osallistujia!
Tervetuloa!

Lisätietoja Greta 040 026 8711



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Pohjanmaa

Venetpalon kylätoimikunta

*Toivotamme kaikille kyläläisille
hyvää joulua ja
onnellista uuttavuotta!*



Jokihelmen opisto

Joulun aika Jokihelmen opistossa

*Jokihelmen opiston toimistot ovat suljettuna
7.1.2022 saakka. Palvelemme asiakkaitamme verkossa
ja puhelimitse.
Opiskelu alkaa kevätlukukaudella viikolla 2/2022.*

Lämmin kiitos kuluneesta vuodesta.

*Toivotamme kaikille
Rauhallista Joulunaikaa!*

Jokihelmen opiston väki

Uusia kursseja:

Kalannahkojen parkitus kevät 02400017

12.2.–20.3.2022 26 t 41,00 €

La 9–16, Su 10–14, Konttila, tupa, Vappu Saarinen. Teemme pakastetuista kalannahkoista käsityönahkoiksi sopivia kasviparkittuja nahkoja. Tutustumme myös muihin parkitusmenetelmiin. 12.-13.2. valmistelemme nahkat parkitusta varten. 19.-20.3. viimeistelemme ohjeiden mukaisesti väliajalla itsenäisesti parkitut nahkat. Erikoistyökaluja ei tarvita. Tarvittavia materiaaleja (myös joitakin kalannahkoja) löytyy opettajalta. Tarkemmat ohjeet lähetämme ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Opettaja perii materiaalmaksun käytön mukaan. Ilm. päättyy 28.1.2022 15.00

Koristeita makrameella kevät 02400019

22.2.2022 5 t 15,00 €, Ti 17.15–21.15 Kutomo Aleksintie, Sari Mäkelä. Makrameetekniikka soveltuu pieniinkin koristeisiin, jotka ovat näyttäviä, mutta helppoja ja nopeita tehdä.

Työhön voit liittää valoja, helmiä, kimalletta. Ilm. päättyy 15.2.2022 15.00

Koristeita poistokirjoista kevät 02400020

1.3.2022 5 t 15,00 €, Ti 17.15–21.15, Kutomo Aleksintie. Sari Mäkelä. Kierrätä vanhat tai muuten tarpeettomat kirjat uusia aarteiksi! Voit hyödyntää myös vanhoja tilikirjoja, karttoja, käyttöohjeita, tuoteluetteloita. Ilm. päättyy 22.2.2022 15.00.

Eräpuukko kevät 02400022

15.–16.1.2022 12 t 27,00 €, La 10.–16., Su 10.–13, Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa. Retkeilijän tärkein työkalu! Valmistamme puoliksi valmiista teräsihkeistä itselle käteen käyvän puukon, niin persoonallisen kuin itse haluat! Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu n. 20-30 €, jonka opettaja perii käytön mukaan. Ilm. päättyy 20.12. 15.00

Jumppa Saviselkä kevät 02800038

10.1.–11.4.2022 17,33 t 39,00 €, Ma 19.00–20.00 Saviselän koulu, Sali, Niina Nevala. Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilm. päättyy 15.12.2021 15.00

Laulun salat jatkokurssi kevät 02100026

29.1.–6.2.2022 36 t 55,00 €, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00, Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi, Kristiina Nietula. Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 krt. Kurssin osallistujilla on mahdollisuus seurata passiivisena toisten harjoituksia osana opetusta. Matalan kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi. Ilm. päättyy 21.1.2022 15.00

Luennot

Luento vaihdevuosista Kärsämäki kevät 02570004

9.2.2022, ke 17.30–19.00, Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi, Päivi Mustajärvi. Länsimaisten elintapojen vuoksi vaihdevuodet aiheuttavat useimmille monenlaisia ikäviä oireita. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet, tukihoidot, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset asiat. Vapaa pääsy, Ilmoittaudu etukäteen 3.2.2022 menn.

Myrkky nimeltä sokeri kevät 02570003

9.2.2022, Ke 19.05–20.35, Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi, Päivi Mustajärvi. Sokerin yhteys sairauksiin, mitä sokeri aiheuttaa elimistössä, piilosokeri, eri sokerilajit, sokerin korvaus, makeanhimon fysiologiaa, sokeri ja hampaat, sokeririippuvuuden hoito ja suositukset. Vapaa pääsy. Ilmoittaudu etukäteen 3.2.2022 menn.

Sitovat ilmoittautumiset www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999 ma-pe klo 10-15.

Pesäpallojaosto

Naperopesistä 12.1.2022 alkaen

(-14 syntyneet ja nuoremmat)
Keskiviikkoisin klo 17:00-18:00

G ja F juniorit (synt.-12 ja myöhemmin)
Keskiviikkoisin klo 17:00-18:20
Perjantaisin klo 16:30-17:30

Harjoituksissa leikitään ja pelaillaan, välineet löytyy paikan päältä. Uusia harrastajia ja vetäjiä toivotaan mukaan toimintaan. Tervetuloa tutustumaan

Muut ikäluokat:

Ma klo 18:30-19:30 E-pojat (synt. -10 -11)
Klo 19:30-20:30 D-pojat (synt. -08-09)
Ti klo 17:30-19:00 D-pojat
Klo 19:00-20:30 C-pojat (synt.-06-07) ja miehet
Ke klo 18:20-20:00 E-pojat
Pe klo 17:30-19:00 E-pojat
Su klo 17:30-19:00 D-pojat

Sulkaallovuorot: 15.1.2022 alkaen

Kilpapelajat:

Lauantaisin Klo: 13:00-14:30

Vetäjä: Jani Parkkila

Kuntosulkaallo:

Naiset

Lauantaisin: Klo: 14:30-16:00

Tytöt 14 vuotta ja vanhemmat

Lauantaisin: Klo: 14:30-16:00

Vetäjä: Minna Luonuansuu

Juniorit: 9-14 vuotiaat

Sunnuntaisin: Klo: 12:00-13:30

Harrastesuulit: 15 vuotiaat ja vanhemmat

Sunnuntaisin: Klo: 13:30-15:00

Vetäjä: Jussa Lohi, Jani Parkkila

Kaikki vuorot ovat frosteruksen koulun liikuntasalissa



Kulttuuriasiat 044-445 6852
Liikunta- ja nuorisotoimi, Keskuskatu 14
Hyvinvointiohjaaja, Vilppola Margareetta 044-445 6812
Urheilualueiden hoitaja Hyvölä Ismo 044-445 6989
KIRJASTO, Haapajärventie 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
Varhaiskasvatuksen ohjaaja Niskala Helinä 040-577 7618
Päiväkotikuusihiha
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, Paasovaara Päivi 044-445 6868
Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, 044-445 6919
terveydenhoitaja Lehtola Ulla
Koulukuraattori Saari Toni 044-445 6851
Kiinteistönhoitaja 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, Nikula Pekka 044-429 4361
Lomituspalvelun johtaja Mustola Riitta, ke 044-445 7741
Lomatoimisto 044-445 7743
MELA, ajanvarauksella Määttä Anne 029-435 2622

ELINKEINOJEN KEHITTÄMINEN

Yrityspalvelupäällikkö Junno Arto/Nihak Oy 044-445 7011

TEKNINEN OSASTO

Haapajärventie 1
Rakennusmestari Hämäläinen Esko 044-445 6841
Toimistosihiteeri 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 044-429 6341

YMPÄRISTÖ- JA RAKENNUSVALVONTA-PALVELUT

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,

4H Kärsämäki

4H-KERHOT ovat jääneet joulutauolle ja jatkuvat pääsääntöisesti tammikuussa viikolla 3.

4H-toimisto kiinni ajalla 13.12.2021-17.1.2022. Seuraa ilmoittelua kerhoista ja muusta toiminnasta, muutoksista yms. facebook sivulta karsamaen4h.

*Kärsämäen 4H toivottaa
rauhallista joulun aikaa ja
oikein hyvää uutta vuotta 2022*



PUHELINLUETTELO

HALLINTO-OSASTO

Haapajärventie 1
Puhelinvaihe 044-445 6801
Palvelusihteeri Ojalehto Piia 040-417 9699
Hallintosihteeri Haaga Eila 044-445 6802
Kunnansihteeri Kuisma Tuukka 044-445 6804
Kunnanjohtaja Jussila Esa 044-445 7000

OPETUS- JA VAPAA-AIKAOSASTO

Haapajärventie 1
Sivistysjohtaja Toppinen Ira 044-445 6840
Toimistosihiteeri Partanen Kati 044-445 6811

ympäristötarkastaja Estola Heikki	040-300 8271
Ympäristöterveysvalvonta,	
ympäristötarkastaja Rätty Sanna	040-300 8275
Ymp.terveysvalvonta/asumisterveys,	
ympäristötarkastaja Pelkonen Reijo	040-300 8273
Valvontaeläinlääkäri	044-445 6687
Pieneläinajanvaraus ma-pe klo 8-15	040-471 2462
Eläinlääkäripäivystys	040 300 8309

RUOKA- JA SIIVOUSPALVELUT

Fodbar Oy, Opintie 6

Lastentalo Kuusipiha siivous ja keittiö	050 4081 857
Satukontin keittiö ja siivous	050 4092 794
Frosteruksen koulun siivoajat	050 4527 890
Saviselän koulu keittiö ja siivous	046 9226 908
Frosteruksen koulun keittiö	050 5625 490
Kohde-esimies Joni Huovila	050-4784 619

Compass Group FS Finland/Amica,

Koivupuiston keittiö

etunimi.sukunimi@compass-group.fi www.amica.fi

Asiakkuusjohtaja Parikka Maarit	040-482 8194
Asiakkuuspäällikkö, Saxholm Marko	040-183 2505
Ravintolapäällikkö, Kallio Anu	040-664 7574
Vuoropäällikkö Salo Katri	040-667 1210
Koivupuiston keittiö	040-664 7232
koivupuisto@amica.fi	
Siivooja Meriläinen Liisa	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
Diabetes-, päihde-, reuma ja sydänhoitajalle ajanvaraukset kiireettömästä puhelinnumerosta	044-445 6941
Laboratorio, ajanvaraus ma-to 12-14	044-445 6925
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, 2-6 vuotiaat, ma-ke	044-445-6826
Muut lasten- ja äitiysneuvolan asiakkaat,	044-445 6919
Väline- ja laitoshuolto	044-445 6930

Mielenterveys- ja päihdepalvelut	
Erikoissairaanhoitaja (ma-to)	044-445 6933
Erikoissairaanhoitaja (to-pe)	050-440 8210
Päihdehoitaja (ke)	044-494 1979

Hoitotarvikejakelu, parillisten viikkojen ti	
klo 13-15	040-300 8230
Palvelusihteeri	044-445 6992
Terveyskeskuksen ja vuodeosaston esimies	044-494 1989

Vuodeosasto	
Vuodeosaston Sairaanhoitaja,	
potilasvointikyselyt klo 13-14	044-494 1980
Lähihoitaja	044-494 1981
Potilaspuhelin	044-494 1990
Kiinteistönhuolto	044-445 6942
Telefax	010 752 0105

Virka-ajan ulkopuolinen päivystys Oulaskankaan sairaalassa, Oulaistenkatu 5 86300 Oulainen

• Yhteystiedot päivystysaikana:

Terveysneuvontanumero, p. 116117

Virka-aikana soittakaa omaan terveyskeskukseenne.

Suun terveydenhuollon virka-ajan ulkopuolinen päivystys:

• Viikonloppuisin ja arkipäivinä hammaslääkäripäivystys on osoitteessa

Aapistie 3, Oulu klo 10-12, p. 044 703 6426.

• Muina aikoina vakavissa tapauksissa voi ottaa yhteyttä

OYS:n yhteispäivystykseen, p. (116117)

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

Toimistosihtööri, Hirvimäki Marja-Leena 044-445 6806

Perhetyöntekijä Lehtinen Tarja 044-445 6991

Perhetyöntekijä Isokoski Sara 044-445 6755

Aikuissosiaalityö

Toimeentulotuki ja vammaispalv.asiat, puh.tunti klo 12-13

Työllistämistävaavalsosiaaliohjaaja Vähäaho Päivi 040-577 7096

Ikäihmisten asiat / omaishoidon tuki puh.tunti klo 12-13

sosiaaliohjaaja Puttonen Airi 044-494 1983

Vammaispalvelut

Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4

s-posti:etunimi.sukunimi@terveystalo.com

Palveluohjaaja, Ranto Jaana 044-445 6823

Ohjaaja, Kieleväinen Hanna 044-445 6834

Ohjaaja, Hartikainen Riikka 044-445 6835

Ohjaaja, Vähäaho Jaana 044-445 6568

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Sairaanhoitaja 050-440 8210

Erikoissairaanhoitaja (ma-to) 044-445 6933

Erikoissairaanhoitaja (to-pe) 050-440 8210

Päihdehoitaja, (ke) 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

TYÖPAJA

Karilantie 3, as 15 ja 16

Työpajaohjaaja, Seppälä Jorma 040-184 3437

Työpajaohjaaja, Tikka Laura 040-572 0527

Työllistämistävaava Vähäaho Päivi 040-577 7096

KANSALAIPOISTO Vanhatie 45 (PL 62), 86600 Haapavesi

Jokihelmen opisto 044-759 1246

PALVELULIIKENNE

Oulaisten Liikenne Oy 040-518 1650

Palveluliikenne on kunnan järjestämää kaikille kuntalaisille tarkoitettua kuljetusta. Asiakas maksaa palvelusta linja-automatkan mukaisen omavastuusuuden, joka riippuu myös matkan pituudesta. (VPL-päätöksen saaneilta omavastuuta ei peritä).

Liikennöinti alkaa noin 9:00 ja päättyy noin 13:00. Tiistaisin ajetaan pääsääntöisesti Saviselkä-Miiluranta-Keskusta suunnalla, Keskiviikkoisin ajetaan pääsääntöisesti Venetpalo-Kokonperä-Keskusta suunnalla, Perjantaisin ajetaan pääsääntöisesti Hallanperä-Ojalehto-Porkkala-Keskusta suunnalla.

Reitit ajetaan kutsujen mukaan. Tarvittaessa palvelubussi noutaa asiakkaan erikseen sovitusta paikasta ja kyydistä voi nousta myös matkan varrella. Kyyti tilataan mielellään edellisenä päivänä klo 16.00 mennessä numerosta 040-518 1650 (Oulaisten Liikenne Oy) ja olisi hyvä mainita, jos käyttää liikumisen apuvälineitä