



Koronasuositukset Kärsämäellä

Koordinaatioryhmä kokoontui tiistaina 15.2.2022. Ryhmä totesi epidemiatilanteen säilyneen kuluneen viikon aikana tasaisena. Koronaviruksen aiheuttamaa tautia on alueella liikkeellä paljon, vaikka vain osa tartunnoista näkyy virallisissa tartuntaluvuissa. Omikron-variantin aiheuttama tauti on pääasiassa hyvin lieväoireinen ja sairastetaan kotona tavallisen flunssan tapaan. Tämä näkyy myös maltillisena säilyneessä sairaalakuormituksessa. Oulun yliopistollisessa sairaalassa potilasmäärät ovat helmikuun puoleen väliin tultaessa säilyneet noin 15 päivittäisen potilaan tuntumassa. Perusterveydenhuollon vuodeosastoilla potilaita on kuluneen viikon aikana ollut hieman aiempaa enemmän. Kärsämäen 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 Kärsämäen kunnan internet-sivuilta.

Tapahtumat ja yleisötilaisuudet

- tapahtumajärjestäjiä suositellaan kiinnittämään erityistä huomiota siihen, että osallistujilla on mahdollisuus riittävien turvavälien toteutumiseen.

Yksityistilaisuudet

- yksityistilaisuuksia järjestettäessä tulee kiinnittää huomiota terveysturvallisiin käytäntöihin kuten käsihygieniaan, riittäviin turvaetäisyyksiin ja kasvomaskin käyttöön.

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 käsihygieniaa. Vierailut tulee sopia henkilökunnan kanssa etukäteen.

Rokottaminen

Rokotuksia tarjotaan jatkossa 5 vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille henkilöille.

Lasten 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 SAA-TAVILLA KORONAROKOTE AJANVARAUSTA.

KUNNAN LOMAKKEET SÄHKÖISTYVÄT 1.3.2022



Maaliskuussa löydät kunnan sähköiset palvelut Kunta-Akkuna -portaalista. Kunta-Akkuna -hankkeessa on rakennettu 12:n kunnan voimin sähköisiä palveluita kuntalaisten käyttöön helposti löydettäväksi ja käytettäväksi.

Kunta-Akkunasta löydät kunnan sähköiset palvelut ”yhden Akkunan alta”. Sivustolle on koottu kuntalaisten sähköiset palvelut kuten Wilma, eDaisy, kuntalaisaloite. Lisäksi sivustolle on rakennettu uusia sähköisiä lomakkeita, esim. avustukset ja tilavaraukset.

Kunta-Akkuna avataan maaliskuun alussa ja silloin portaaliin pääsee ”klikkaamaan” Kärämäen kunnan verkkosivuilta www.karsamaki.fi -> lomakkeet.

Akkunasta löydät seuraavat lomakkeet (hakuajat suluissa):

- Opiskelija-avustus (1.5.-31.5.)
- Työmatkatukiaavustus (1.10.-31.10.)
- Nuoriso-, liikunta- ja kulttuuriavustus (1.3.-15.4.)
- Yksityistieavustus
 - talviauraus (1.3.-30.4.)
 - kesäkunnossapito (1.6.-30.11.)
 - perusparannus
- Tilavaraukset
 - vakiovuorohakemus liikuntatiloihin, Frosteruksen koulun liikuntasali, liikuntahalli ja Konttimäki (1.7.-31.7.)
 - vakiovuorohakemus muihin tiloihin (1.7.-31.7.)
 - vakiovuorohakemus Konttilaan (1.7.-31.7.)
 - yksittäinen varaushakemus kunnan tiloihin

Kunta-Akkuna-portaali

- Kokoa kuntien sähköiset palvelut ”yhden Akkunan alle”
- Löydät Kunta-Akkunan Kärämäen kunnan verkkosivuilta 1.3.2022
- Portaalia voi käyttää tietokoneella, kännykällä ja tabletilla.
- Portaalia rakennetaan Valtiovarainministeriön digikanustimen rahoittamassa Kunta-Akkuna-hankkeessa, lisätietoa hankkeesta www.kunta-akkuna.fi

TEKNINEN TOIMISTO

YKSITYISTIEAVUSTUSTEN MAKSUPERUSTEET 1.1.2022 ALKAEN

Tekninen lautakunta on kokouksessaan 3.2.2022 hyväksynyt ja tarkentanut yksityisteille maksettavien talviaurausavustusten, kesäkunnossapitoavustusten ja perusparannuskustannuksien avustuksien maksuperusteet 1.1.2022 alkaen.

Kunta avustaa yksityistielain 560/2018 kriteerit täyttäviä tiekuntia ja Teknisen lautakunnan määrittelemien kriteerien mukaisia sopimuksia sekä omia teitä. Toimintatietä on yleensä maanmittaustoimituksessa perustettu tie ja tietä käyttävät kiinteistön omistajat ovat tienosakkaita, jotka huolehtivat tien kunnossapidosta yhdessä. Sopimustien ollessa kyseessä, tienkäyttöoikeus sovitaan joko kirjallisella tai suullisella sopimuksella kiinteistölle, yritykselle tai henkilölle. Sopimustien kunnossapidosta vastaavat sopijaosapuolet. Omat tiet ovat yhden kiinteistön alueella olevia teitä ja oman tien kunnossapidosta vastaa kiinteistö itse.

Jakoperusteista poiketen tulee vuonna 2022 kaikkien avustusehdot täyttävien teiden hakea uudestaan talviaurausavustusta. Aurausavustusta maksetaan sellaisille yli 100 m pitkille yksityisteille, joilla on vakituista asumista. Hakuaika on **1.3.-30.4.2022** välisenä aikana ja maksuajankohta on toukokuun lopulla. Avustusta haetaan ensisijaisesti kunnan sivuille maaliskuun alussa avautuvan **Akkuna -portaalin kautta sähköisellä lomakkeella**. Tulostettava paperinen lomake löytyy kunnan sivuilta kohdasta lomakkeet. Lomakkeen täyttämiseksi avustetaan tarvittaessa teknisessä toimistossa.

Kesäkunnossapitoavustusten hakuaika on 1.6.-30.11.2022 ja myös näitä haetaan ensisijaisesti samalla sähköisellä lomakkeella. Kesäkunnossapitoavustusta voi hakea yli 200 m pitkille yksityisteille sorastukseen, sepeleintiin sekä ojien, rumpujen ja siltojen kunnostukseen.

Sopimusteille ja omille teille maksettavien avustusten osalta on huomattava, että kunta ilmoittaa henkilökohdaiselle tilille maksetut avustukset tulorekisteriin ja ne ovat saajalleen veronalaista tuloa. Näiden teiden omistajia kehoitetaan harkitsemaan ja tutkimaan mahdollisuutta perustaa tiekunta.

Lisätietoja teknisestä toimistosta puh. 044 4456 842
Vuokko Vierimaa ja puh. 044 4456841 Esko Hämäläinen.

KIRJASTO

Haapajärventie 1
p. 044-4456 852 p. 040-682 4996
kirjasto@karsamaki.fi verkkokirjasto: joki.finna.fi



Kirjaston aukioloajat

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

Itsepalvelulainausta käytettävissäsi päivittäin jo klo 9 alkaen.

Käytössäsi kaikkien Joki-kirjastojen kokoelmat yhdellä kirjastokortilla. Varaukset ja seutulainat ovat maksuttomia. Noudettavissa olevan varauksen noutoaika 1 viikko, noutamatta jäävästä varauksesta maksu 1 euro.



Kotisohvalta Pohjoisen eKirjastoon!

Kainuun, Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan kirjastot yhdistivät voimansa ja tarjoavat nyt samat e-sisällöt Pohjois-Suomen 660 000 asukkaalle. Pohjoisen eKirjaston palvelukokonaisuuteen kuuluu kaksi e-kirjapalvelua, kolme e-lehtipalvelua, kolme musiikkipalvelua ja kaksi elokuvapalvelua.

Palveluiden käyttämiseen tarvitaan voimassa oleva kirjastokortti ja siihen liitetty PIN-koodi.

Tutustu tarjontaan osoitteessa: joki.finna.fi/Content/ekirjasto

*Hiihtolomaviikko 7.-11.3.
Mukavaa puuhaa lapsiperheille!*

PAANUTONTUN HATTU-NÄYTTELY

1. 3. -21. 3.
Kärsämäen kirjastossa.

Huovutettuja
paanutontunhattuja
märkähuovutuksena taso-
ja rullaamistekniikalla.

Avoinna kirjaston
aukioloaikoina.



PAANUTONTTU



LAINATTAVAT LIIKUNTAVÄLINEET

KAHVAKUULAT, HULAVANNE,
TASAPAINOLAUTA, LUMIKENGÄT,
KÄVELYSAUVAT...

LAINA-AIKA 2 VIIKKOA
(POIKKEUKSENA LUMIKENGÄT 1 VIIKKO)

LISTA VÄLINEISTÄ SIVUSTOLLA:
<https://karsamaki.fi/vapaa-aika/kirjastotoimi>



LIIKUNTA- JA NUORISOTOIMI

Reissu Vuokattiin

Lauantaina 26.3.2022

Kärsämäen nuorisotoimi järjestää matkan Vuokattiin. Mahdollisuuksina laskettelu, hiihto, uinti tai Superpark vierailu. Kyödin tarjoaa nuorisotoimi.

Alle 12 vuotiaat täysi-ikäisen seurassa. Tarkempi aikataulu ilmoitetaan lähempänä retkeä.

Ilmoittautumiset Poppelissa olevaan listaan tai numeroon 040 6212530

WOW!

Hox Hox, Hakalan latu
on kaikille hiihtäjille
käytettävissä, pääset
ladulle Paanutien
kautta.

Terveisin liikuntatoimi/Margareetta

Kärsämäen kunta ja Kataja
järjestää hiihtokilpailut Suomelassa
maaliskuun aikana.



Seuraathan ilmoittelua
sosiaalisessa mediassa ja ilmoitustauluilla!!





KÄRSÄMAEN KUNNAN HYTE-LAUTAKUNTA
JULISTAA HAETTAVAKSI NUORISO-, KULTTUURI-
JA LIIKUNTA-AVUSTUKSET.
HAKUAIKA ON 1.3.-15.4.2022.
AVUSTUKSIA HAETAAN SÄHKÖISESTI KUNTA-
AKKUNAN KAUITA TAI PAPERILOMAKKEELLA
ASIOINTIPISTEESTÄ.

TANSSITEOS KESKI-IKÄ

LA 2.4.2022
KLO 19:00
FROSTERUKSEN KOULU



VAPAA PÄÄSY

ESITYKSEN KESTO n. 50 MIN, EI VÄLIAIKAA



YHDESSÄ ETÄNÄ -aamupäivä

KÄRSÄMÄELLÄ 31.3. klo 9-11

- **Tukee ikääntyvien hyvinvointia ja jaksamista kotona etäyhteyksiä hyödyntäen.**
- **Tapahtuma on maksuton ja kaikki ovat tervetulleita!**

Tapahtumaan voi osallistua paikan päällä Konttimäellä (Pomojentie 6) tai etäyhteydellä (Teams). Katso ohjeet: popli.fi/yhdessaetana



Pyydä Apua- nappi

Painaako mieltäsi joku kysymys, joka liittyy omaan tilanteeseesi tai perheenjäsenen, ystävän tai muun läheisen avun tai tuen tarpeeseen? Kysy meiltä, niin mietitään yhdessä.

Kärsämäellä sosiaaliohjaajina työskentelevät työntekijät ottavat sinuun yhteyttä puhelimitse 1-3 arkipäivän kuluessa.

Kysymyksesi käsitellään luottamuksellisesti.

Pyydä apua- napin löydät Kärämäen kunnan nettisivuilta, etusivun alaosasta:

<https://karsamaki.fi/pyyda-apua-nappi/>

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Seuraavat porinakerhot ke 23.2. ja ke 9.3. olevaa kerhoa vietetään Konttilassa Keltaisennauhan merkeissä alk. klo 11.00, jotain asiaan kuuluvaa ohjelmaa.

Kahvitellaan, arpoja myynnissä, pidetään vaihtelevasti jotain pientä ohjelmaa.

Suunnitellaan tulevaa.

Vesijumppa jatkuu maanantaisin klo 13.00

Kuntosaliryhmä to klo 9.00, yhdistys tukee osan kymmenen kerran käyntikortista.

Tervetuloa meidän tilaisuuksiin parannellaan maailmaa,
pyydä ystäväsikin mukaan! Maskisuositus!

**Oulaisten Seudun Hy /
Kärsämäen Silmutoimikunta**

Seuraa Hengityслиiton sivuilta (www.hengityслиitto.fi) hyviä luentoja. Klikkaamalla linkkiä pääset osallistumaan ja kuulemaan luentoja.

Maaliskuu on hengityслиitossa unikuu, uniapnean teema-kuukausi. Järjestämme sen kunniaksi koko kevään verkkoiltoja, joissa uniapneaa lähestytään monesta eri näkökulmasta. Luvassa on luentoja, keskusteluja ja perehdytystä hoitolaitteisiin.

Hengityслиiton avoimet uniapneailat:

To.17.2. klo 18 Vinkkejä ja vertaistukea uniapneaan

To. 4.3. klo 18 Naisten Uniapneailta

Mene Hengitysliiton verkkosivuille ja löydä mieleisesi luento / keskustelu!

Silmun ohjelmaa: tulossa • Astmailta • Retki Rokualle ke-
vällä • Ulkoilutapahtuma •  **Hengitysliitto**
Seuraa ilmoittelua Kaikussa! Oulaisten Seudun Hy /
Karsaman Silmutoimikunta



Kärsämäen Paanukirkon kannatusyhdistys ry

1.3.2022 klo 16.30 Vuosikokous

Paikka: Paanukirkon kahvila

Asiana sääntömääräiset asiat.

Tervetuloa!

- Hallitus

Venetpalon kylätoimikunta

Venetpalon kylätoimikunnan sääntömääräiset kokoukset

5.3. klo 12 Venetpalon hiihtomajalla.

Terveisin puheenjohtaja ja sihteeri

Musiikkia Paanukirkossa



Kärsämäen Maa- ja Kotitalousseura

Lauantaina 19.3.2022 klo 10-15 järjestämme Monen maun juustoja -kurssin Frosteruksen koulun kotitalousluokassa. Valmistamme kotijuustoja ja niille sopivia lisukkeita. Ilmoittaudu Saara Kalliselle sähköpostitse kallinensaara@gmail.com tai puhelimitse mieluiten tekstiviestillä 040 747 8811 maanantaihin 14.3. mennessä. Kurssin hinta 10 euroa, lapset ilmaiseksi. Tervetuloa!

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

Kärsämäen Sydänyhdistys ry

Seuraavat Kerhot Konttilassa.

7.3 klo 11.00

21.3 klo 11.00

Kerhon jälkeen Kevätkokous klo 12.00

4.4 klo 11.00 Suunnitellaan keväälle (retkeä tai jotain ? !

Kahvitellaan, arvontaa. Jotain pientä ohjelmaa.

Tervetuloa, viettämään yhteistä rupatteluhetkeä.

SPR Kärsämäen osasto

VALMIUSRYHMÄ

Kuukausittaiset harjoitukset alkavat:

Maaliskuun harjoitukset Konttilassa torstaina 3. päivä klo 18-20.

Myös uusille hyvä tilaisuus tutustua vapaaehtoisen pelastuspalvelun ja ensiavun toimintaan. Tervetuloa!

Muistiluotsi

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

Tiistaina 22.3.2022 klo 13.00-14.30

Konttilassa (Pomojentie 5)

Tervetuloa!

Ryhmään mahtuu mukaan uusia osallistujia!



Lisätietoja Greta 040 026 8711



Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys ry

Kerhot Konttilassa. Kahvittelemme ja pidetään pikku arpajaiset. Tuleppa mukaan!

Ma 28.2. klo 11 (K4: Aira K, Terttu K, Liisa R ja Pirjo M). Valtuuston pj. Esko Ristinen kertoo kunnan kuulumisia.

Ma 14.3. klo 11 (K1: Outi L, Alli M ja Irma K).

Ma 28.3. klo 11 (K2: Rauha R, Toini H ja Eija M).

Pelaamme bocciaa torstaisin klo 13 Konttimäessä.

Tervetuloa pelaamaan!

KÄRSÄMÄEN KATAJA kutsuu kaikki LASKIAISSUNNUNTAI-TAPAHTUMAAN

Suomelaan 27.2.2022 klo.12:00.

Tarjolla lämmintä makkaraa, mehua ja kahvia.

Kataja tarjoaa!

Kerromme samalla seuran toiminnasta.

Tervetuloa viettämään rennon hauskaa
sunnuntaita kanssamme!

Liikuntaa kaipaavat ottakaa sukset tai
pulkat mukaan.

TERVETULOA!

TULOSSA...

Kärsämäen Kataja järjestää yhteistyössä

Suomenselän Osuuspankin kanssa

HIPPO-HIIHDOT

Suomelassa sunnuntaina 20.3.2022 klo. 12:00.

Tapahtumasta ilmoitamme tarkemmin Katajan Face-
book-sivuilla sekä

www.karsamaenkataja.com.



Pesäpallojaosto
Naperopesistä
(-14 syntyneet ja nuoremmat)
Keskiviikkoisin klo 17:00-18:00
Perjantaisin klo 16:30-17:30

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

Harjoituksissa leikitään ja pelataan,
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

Sulkaallovoimur:
Kilipelaajat:
Lauantaisin Klo: 12:30-14:00
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 ja Keskiviikkoisin Klo 15:00-16:00

Harrastesuulit: 15 vuotiaat ja vanhemmat
Sunnuntaisin: Klo: 13:30-15:00
Vetäjä: Jussa Lohi, Jani Parkkila

Kaikki vuorot ovat frosteruksen koulun liikuntasalissa

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?

**Perusopetuksen jälkeisten koulutusten yhteis-
haku: 22.2.-22.3.2022** (Haku päättyy klo 15.00.)

Perusopetuksen jälkeisten koulutusten yhteishaku
2022 tehdään uudessa Opintopolussa.

beta.opintopolku.fi

Korkeakoulujen kevään toinen yhteishaku

Kevään toiseen yhteishakuun kuuluvat ammatti-
korkeakoulujen ja yliopistojen suomen- ja ruotsin-
kieliset koulutukset.

Hakuaika on **16.3. – 30.3.2022** (Haku päättyy klo
15.00.)

Ammatilliseen koulutukseen on

mahdollista hakea **jatkuvassa haussa** ympä-
ri vuoden. Hakuaika vaihtelee oppilaitoksittain ja
koulutuksittain. Saat tietoa jatkuvan haun tarkoista
hakuajoista oppilaitosten verkkosivuilta tai Opin-
topolun tarjontaosioista.

Voit hakea jatkuvassa haussa ammatilliseen kou-
lutukseen, jos sinulla on jo ennestään ammatilli-
nen tutkinto tai korkeakoulututkinto tai jos olet
työelämässä ja mietit alanvaihtoa. Lisäksi voit ha-
kea jatkuvassa haussa kevään yhteishaussa vapaiksi
jääneille ammatillisen koulutuksen ja lukiokoulu-
tuksen opiskelupaikoille.

Myös kaikissa hakuasioissa **voit ottaa yhteyttä et-
sivään nuorisotyöhön** ja varata ajan tapaamiseen.
**Ota rohkeasti yhteyttä, autamme mielelläm-
me.**

Ansku/ etsivä nuorisotyö, p. 050 5275 503,
sp. annemari.teppo@snack.fi

Elina / etsivä nuorisotyö, p. 050 3048 257,
sp. elina.pietikainen@snack.fi



Walkers auton nähdessäsi
poikkeaa jutulle 😊

Otahhan seurantaan
Instagramissa:
tiikeriwauto

Mm. sieltä näät missä auto
menossa 😊

4H Kärämäki

Kärämäen kunnan **KESÄTYÖPAIKKOJEN 2022 haku käynnissä, haku aika 1.4.2022 asti**. Kesätyöpaikat on tarkoitettu Kärämäkisille nuorille. Hakulomakkeita Frosteruksen koulun opolta, kirjastolta, nuorisotila Poppe- lista ja hakulomakkeen voi tilata sähköpostilla osoitteesta karsamaki@4h.fi.

Kärämäen 4H:n ja Kärämäen evl. seurakun- nan yhteistyössä **LEIRIPÄIVÄ (7-13v) tulos- sa La 5.3.2022 klo 10-15**. Lisätietoja ja ilmoit- tautumiset viimeistään perjantaina **25.2.2022** 050-4318996/ Maija-Leena Peltoniemi vs. nuorisotyönohjaaja

Maanantaina **7.3.2022 HEPPAPÄIVÄ klo 10-15** Holopaisen tallilla alakoululaisille, sis. ruokailun. Hinta 5 euroa/päivä. Ohjaa Päi- vi. **Ilmoittautumiset viimeistään torstaina 3.3.2022 4H:lle puh. 040 772 9822**

Tiistaina **8.3.2022 MAATILAPÄIVÄ klo 10-15** Luonnon sylissä alakoululaisille, sis. ruokai- lun. Hinta 5 euroa/päivä. Ohjaa Virpi. **Ilmoit- tautumiset viimeistään torstaina 3.3.2022 4H:lle puh. 040 772 9822**

Seuraa ilmoittelua kerhoista ja muusta toimin- nasta, muutoksista yms. facebook sivulta karsa- maen4h.

4H KERHOT

Maanantai: **LIKKAKERHO** 0-3 luokkalaisil- le klo 15:00-16:00 Frosteruksen koulun liikun- talissa. Ohjaa Iisa.

Tiistai: **KOKKIKERHO** alakoululaisille klo 15:30-17:00 Konttimäessä. Ohjaavat Miia ja Minessa.

Keskiviikko: **TANSSIKERHO** 7-14 vuotiail- le Konttimäessä klo 15:15-16:15. Ohjaa Aada.

Torstai: **FRISBEEGOLFKERHO** 6-9 luok- kalaisille klo 15:00-16:00 Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Ohjaavat Severi ja Aatu.

SAVISELÄN MONITOIMIKERHO kylä- koululla torstaisin klo 17:00-18:00, joka kuu- kauden ensimmäinen kerta pitempi kokkaus- kerta klo 17.00-18.30. Ohjaavat Salla ja Lotta.

Lauantai: **HEPPAKERHO** aloittaa toimintan- sa 19.2 klo 12:00-14:00 Holopaisen tallilla. Seu- raava kerta 19.3 (ei kerhoa 5.3) Ohjaavat Päivi ja Iisa.

4H-kerhot eivät kokoonnu talviloma viikolla 10. Nuori ole yhteydessä jos olet kiinnostunut kerhonohjauksesta 4H/Hannele puh. 040 772 9822

4H Kärämäki

Luennot



Luento vaihdevuosista Kärsämäki 02570004

20.4.2022, Ke 17.30–19.00

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Vaihdevuodet merkitsevät suurta hormonaalista ja biologista muutosta naisen kehossa. Muun muassa länsimaisten elintapojen vuoksi vaihdevuodet aiheuttavat useimmille monenlaisia ikäviä oireita.

On kuitenkin mahdollista viettää vaihdevuodet ilman oireita, kun huomio hormonien tasapainoon liittyvät asiat, ja aloittaa vaihdevuosien hoitamisen jo kymmenen vuotta ennen vaihdevuosia. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet, tukihoitot, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset asiat. Luento on maksuton. Ennakkoilmoittautuminen päättyy 13.4.2022

Myrkkyy nimeltä sokeri Kärsämäki 02570003

20.4.2022, 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. Luento on maksuton. Ennakkoilmoittautuminen päättyy 13.4.2022

Uusia kursseja:

Puhallimet tutuiksi Kärsämäki kevät 02100028

31.1.–25.4.2022 11 t 25,00 €

Ma 16.15–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

Oman soittimen opettelua ja hallintaa, viivas-ton ja nuottien opettelua sekä yhteissoiton opettelua. Ryhmäopetus. Kurssi alkanut, mukaan mahtuu vielä hyvin! Ilmoittaudu.

Keppijumppa ulkona Kärsämäki 02800039

16.3.–20.4.2022 6 t 14,00 €, Ke 19.15–20.00,

Frosteruksen koulun sisäpiha, Klemetilä Katja

Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita. Ota mukaan harjanvarsi/jumppakeppi ja ulkoliikuntaan sopivat varusteet. Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2022 15.00

Maisema- ja kasvikuvaus Kärsämäki 02300008

4.–25.5.2022 16 t 36,00 €, Ke 17.30–20.45

Frosteruksen koulu, lukion atk-luokka 2039, A-ovi

Reijo Haukia. Maisema- ja kasvikuvausten tekniikkaa ja ilmaisua sekä päivänvalon käyttöä luontokuvauksessa. Viimeisellä kerralla kuvankäsittelyä. Ilmoittautuminen päättyy 27.4.2022. Jokihelmen opiston

kuvataidekoulun ja kuvataide-ryhmien näyttely Kärsämäen kirjastolla 7.-24.2.2022.

Esillä piirustuksia, maalauksia, veistoksia ja seka-tekniikkaa. Avoinna kirjaston aukioloaikoina.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Sitovat ilmoittautumiset www.jokihelmenopisto.fi

tai p. 044 7591 999 ma-pe klo 10-15.

Seuraavaan Kaikuun ilmoitukset viim. tiistaina 22.3.2022 mennessä osoitteeseen karsamaen.kunta@karsamaki.fi