



Kotivara kuntoon

Kärsämäen kunnan varautuminen ja -suunnitelmat ovat ajan tasalla kaikenlaisia poikkeusoloja ja häiriötilanteita varten. Kuntalaisten tulee noudattaa viranomaisten erikseen antamia ohjeita, joista tiedotetaan tarvittaessa erikseen.

Harvaan asutuilla alueilla, maaseudulla ja omakotialueilla ei yleensä ole väestönsuojia, eikä asukkailla ole osoitettua suojapaikkaa. Näillä alueilla viranomaiset huolehtivat väestön suojaamiseen tarvittavista toimenpiteistä poikkeusoloissa mm. siirtämällä väestöä tai osoittamalla suojapaikan lähialueelta.

Kotivara – 72 tuntia

Pitkittynyt sähkökatko tai puhtaan juomaveden loppuminen voi aiheuttaa tilanteen, jonka takia yhteiskunnan tarjoamat palvelut häiriintyvät tai jopa keskeytyvät. Kotitalouksien varautumisen merkitys on suuri apu yhteiskunnalle ja ennen kaikkea ihmiselle itselleen. Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta (72 tuntia) häiriötilanteen sattuessa. Olisi hyvä, jos kotoa löytyisi aina vähintään kolmeksi vuorokaudeksi ruokaa ja lääkkeitä. Lisäksi on hyvä varata hygieniatarvikkeet, vaipat, paristokäyttöinen radio, taskulamppu, paristot, kynttilät, tulitikut, lämpimiä vaatteita, peittoja, tyyntyjä jne. Lisää ohjeita löydät internetsivulta: 72tuntia.fi

Ukrainan sotaa pakenevia ohjeistetaan kaikissa tilanteissa ilmoittautumaan ensisijaisesti tilapäisen suojelun piiriin tai turvapaikanhakijaksi. Ukrainasta Pohjois-Pohjanmaalle saapuneet henkilöt voivat hakea tilapäistä suojelua kahdeksassa Oulun poliisilaitoksen toimipisteessä:

- Haapajärven poliisiasema, Kustaa Vaasan katu 2, Haapajärvi;
- Kajaanin poliisiasema, Lönnrotinkatu 2 A, Kajaani;
- Kuusamon poliisiasema, Kitkantie 28, Kuusamo;
- Oulun keskustan poliisiasema, Kirkkokatu 13, Oulu; tällä hetkellä Oulun keskustan poliisiasema on ruuhkautunut, joten poliisi suosittelee hakijoita asioimaan sen sijasta Oulun vastaanottokeskuksen tiloissa osoitteessa Heikinharjuntie 66, Oulu;
- Pudasjärven poliisiasema, Jukolantie 1 ja 2, Pudasjärvi;
- Raahen poliisiasema, Kummatinkatu 6, Raahen;
- Ylivieskan poliisiasema, Katajaojankatu 4, Ylivieska.

Poliisi ottaa tilapäisen suojelun hakemuksia vastaan arkisin kello 8.00–16.15. Asiointi-ajasta ja -paikasta voi sopia soittamalla numeroon 0295 464 555, joka palvelee arkisin kello 8.00–16.15 suomeksi ja englanniksi.

Kärsämäen kunta auttaa pakolaisia tarvittaessa mm. asumiseen liittyen yhteistyössä järjestöjen ja vastaanottokeskusten kanssa.

Kärsämäen terveyskeskus/ Terveystalo Kuntaturva Oy tiedottaa:

THL suosittelee riskiryhmiin kuuluville 12–17-vuotiaille kolmatta koronarokoteannosta 3.3.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) suosittelee, että aiemmin määriteltuihin vakavan koronavirustaudin riskiryhmiin kuuluville 12–17-vuotiaille annetaan kolmas koronarokoteannos, kun toisesta rokoteannoksesta on kulunut vähintään kuusi kuukautta. Voimakkaasti immuunipuutteisille 12 vuotta täyttäneille on ohjeistettu jo aikaisemmin tarjoamaan tehosteannoksia.

Lisäksi THL suosittelee, että mahdollisuus kolmansiin rokoteannoksiin tarjotaan myös muille kuin riskiryhmiin kuuluville 12–17-vuotiaille vähintään kuusi kuukautta toisesta rokoteannoksesta, jos se on tarpeen muusta kuin lääketieteellisistä syistä, esimerkiksi matkustamisen vuoksi.

Lapsilla ja nuorilla vakava koronatauti on hyvin harvinainen ja kahden rokoteannoksen teho on säilynyt hyvänä vakavia tautimuotoja vastaan. Perussairaudet kuitenkin lisäävät myös lasten ja nuorten riskiä sairastua vakavaan koronavirustautiin.

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.

KIERRÄTYSKESKUS FENIX

Frosteruksenkatu 3, Kärsämäki, ma-pe 10-17, la 10-14

p. 040 6765084

- Siisti • Valoisa
- Hyvän palvelun

kierrätyskeskus
Tule tekemään löytöjä!

Noutopalvelu!

Haemme veloitusetta isommat tavaraerät ja esim. huonekalut Kärsämäeltä ja lähialueilta. Tule häymään tai soita ja sovi nouto tavaroillesi!

Kärsämäen kunta / työllisyyspalvelut



TEKNINEN TOIMISTO

HAE TALVIAURASTUSAVUSTUSTA

Yksityisteiden maksuperusteet muuttuivat 1.1.2022 alkaen.

Kaikkien avustusehdot täyttävien teiden tulee hakea avustusta joko tulostettavalla lomakkeella tai sähköisesti kunnan sivuilta Akkuna-portaalin kautta. Tulostettava paperinen lomake löytyy kunnan sivuilta kohdasta lomakkeet. Lomakkeen täyttämässä avustetaan tarvittaessa.

Hakuaikaa on 30.4.2022 saakka ja maksatusajan kohta on toukokuun lopulla.

Muilla kuin tiekunnille maksettavien avustusten osalta on huomattava, että kunta ilmoittaa henkilökohtaiselle tilille maksetut avustukset tulorekisteriin ja ne ovat saajalleen veronalaista tuloa. Näiden teiden omistajia kehoitetaan harkitsemaan ja tutkimaan mahdollisuutta perustaa tiekunta.

Lisätietoja teknisestä toimistosta pun. 044 4456 842
Vuokko Vierimaa ja 044 4456 841 Esko Hämäläinen.

MAANRAKENNUSMATERIAALIT JA TYÖKONEET KATUJEN JA PUISTOJEN KUNNOSSAPITOON JA RAKENTAMISEEN VUODELLE 2022

Kärsämäen kunta pyytää tarjoustanne vuodelle 2022 kaavateiden ja puistoalueiden kunnossapidossa ja maanrakennuskohteissa tarvittavista koneista, kalustosta ja materiaaleista.

Urakoitsijoiden ja materiaalien toimittajien tulee olla ennakoperintärekisterissä ja täyttää tilaajavastuulain mukaiset velvoitteet.

Kärsämäen kunta pidättää itsellään oikeuden hyväksyä tai hylätä tehdyt tarjoukset sekä valita edullisimmat kulloinkin saatavilla olevat urakoitsijat ja materiaalien toimittajat tehdyistä tarjouksista.

Koneiden valinnassa otetaan huomioon koneiden koko, tehot, lisävarusteet, monipuolisuus ja kuljettajien ammattitaito.

Materiaalien toimittajien valinnassa pyritään siihen, että samalta toimittajalta voitaisiin ottaa kaikki tarvittavat materiaalit ja koneet kuhunkin työkohteeseen.

Urakoitsijat valitaan kuhunkin työkohteeseen tarjousten perusteella saadun edullisuus-järjestyksen mukaisesti.

Tarjoukset pyydämme toimittamaan viimeistään **torstaina 7.4.2022 klo 15.00** mennessä osoitteeseen:

Kärsämäen kunta, Tekninen toimisto
Haapajärventie 1, 86710 Kärsämäki
Kuoreen tunnus: ”Maanrakennustarjous”

Tai sähköpostiin: esko.hamalainen@karsamaki.fi

Lisätietoja ja tarjouspyyntöasiakirjoja antaa:
Rakennusmestari Esko Hämäläinen
Puh. 044-4456 841, esko.hamalainen@karsamaki.fi

KÄRSÄMÄEN ASUNNOT OY



**PALVELUAIKAMME
AJANVARAUKSELLA
ARKISIN 9.30 – 16.00
puh. 010 257 1701**

isannointi.pohjanmaa@op.fi

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 käytettävissäsi päivittäin jo klo 9 alkaen.



Tiesithän, että ovet kirjastoon ovat auki
joka päivä, heti aamu yhdeksältä.
Voit siis tulla oleilemaan, selailemaan
lehtiä ja lainaamaan kirjoja
itsepalveluautomaatilla yhdeksältä alkaen.

Verkkokirjasto osoitteessa joki.finna.fi

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

Nuorten iltapäivä

Kirjastolla ma 11.4. klo 15 - 17

Hyvinvointiohjaaja Margareetta paikalla.

Pelejä ja muuta mukavaa.
Ilmoitellaan ohjelmasta lähempänä!

PAANUTONTUN HATTU-NÄYTTY

1.4. - 29.4.

Kärsämäen kirjastossa.

Huovutettuja
paanutontunhattuja
märkähuovutuksena tasojen
rullaamistekniikalla.

Avoimna kirjaston
aukioloaikoina.



PAANUTONTTU



OMAISHOITAJAT

Omaishoitajien vertaisryhmän kokoontuminen

26.4. 2022 klo 13 – 14 Nostalgia-huone
Toimintakeskus Rantapääsky.

Tervetuloa mukaan!
T. Airi ja Jaana

MAASEUTUTOIMISTO

Kevätkiireet ja tukihaun aika lähestyy.

Tarkista **vuokrasopimusten ja tukioikeuksien** siirron voimassa olo. Tukioikeudet siirrettävä lomakkeilla 103A ja 103B palauttamalla ne kuntaan viimeistään 15.6.2022.

Vipupalvelu avautuu huhtikuun lopulla, tee ja lähetä peruslohkomuutokset aikaisessa vaiheessa käsiteltäväksi.

Kotieläintilat muistakaa tehdä suomi.fi palvelussa **valtuutukset** Mtechille, ETT ry:lle ja omalle teurastamolle **25.4. mennessä**.

Nautarekisteri muuttuu Ruokaviraston hallinnoimaksi, joten MinunMaatilani -ohjelmalla tehdyt eläinilmoitukset eivät mene viralliseen nautarekisteriin ellei valtuutus ole voimassa. Tästä voi seurata viivepäiviä ja sanktioita. Eläinten terveydenhuoltosopimuksen sekä meijerin vastuullisuuslisän varmistamiseksi tulee valtuuttaa ETT ry.

Valtuutuksen tekemiseen kuvallinen ohje löytyy:

<https://www.ruokavirasto.fi/viljelijat/elaintenpito/elainten-merkinta-ja-rekisterointi/nautaelaimet/uusi-nautarekisteri-hanke/suomi.fi-valtuuttaminen/ohjeita-valtuutuksen-antamiseen/>

Nautarekisterissä käyttökatko 21.-27.4., laita rekisteritiedot ajantasalle ennen katkoa.

Hyödyllisiä koulutuksia, tuki-infoja:

<https://www.kpedu.fi/tietolinkki/tapahtumat>

31.3. omistajanvaihdospäivä

11. ja 12.4. Eu -tukikoulutukset

5. ja 6.5. tuki-info webinaarit.

Haapajärven Jedulla Maatilan sukupolvenvaihdospäivä 6.4.

lisätiedot ja ilmoittautuminen sivuilta:

<https://www.proagriaoulu.fi/fi/maatilan-sukupolven-vaihdospaiva-haapajarvi/>

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

KOTIRANNAN VESIOSUUSKUNNAN

UUOSIKOKOUS 7.4. KLO 19 JUUSTOPOORTILLA

Esillä sääntömääräiset vuosikokousasiat!



Tule katsomaan livenä!

Toivotaan, toivotaan
-kuorokonsertti

sunnuntaina 24.4.
Haapajärven kulttuurisali klo 14
Kärsämäen seurakuntatalo klo 18

Haapalastit & Lumoliekit

*johtaa: Saara Howe, piano: Sjudmila Vatanen,
viulu: Tarja Lasonpalo-Paananen, huili: Oona Kangas,
harmonikka: Raimo Aho, solistit: Niilo Pihlajamaa, Tuovi Mäki*



Tervetuloa!

Pääsymaksu
10€

MTK-Kärsämäki / maaseutunuoret

PÄÄSIÄISKOKKO SUOMELASSA
LA 16.4. KLO 19.30 ALKAEN
MYYTÄVÄNÄ MAKKARAA,
MEHUA, KAHVIA
30 ENSIMMÄISTÄ PIKKUTRULLIA
PALKITAAN TRULLIPUSSILLA
TERVETULOA KOKOLLE!!



MTK-KÄRSÄMÄKI/MAASEUTUNUORET

Kärsämäen Seudun Perussuomalaiset Ry

Sääntömääräinen kevätkokous pidetään.
Konttilassa Pomojentie 5.
TO 7.4 2022 KLO 18.00
Tervetuloa: (Hallitus)

Venetpalon kylätoimikunta

Venetpalon kylän pääsiäistapahtuma
16.4. klo 12 Venetpalon Hiihtomajalla.

Ohjelmassa ulkoilua, makkaranpaistoa ja arvontaa.
Lapsille munabingo ja trullien kauneuskilpailut (kaikki
pukeutuneet palkitaan).

Virvon varvon terveisin, Venetpalon kylätoimikunta.

Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys ry

Lähtö Kulkukoirat-musiikkinäytelmään su 10.4
Konttilasta klo 13.45 (Venetpalo klo 13.20, Hakala klo
13.30.) Reissun 40 € voi maksaa kerhossa 28.4. tai yhdis-
tyksen tilille FI47 5205 0340 0051 82, (viite 10 04225).

Kerhot Konttilassa ma 11.4 klo 11 (K3: Alli A, Anja M
ja Irja M) ja **Suomelassa** ma 25.4 klo 11 (K4: Aira K,
Pirjo ja Eija M). Ohjelmista Selänteen yhdistyspalstalla.
Kahvia ja arvontaa.

Karaoke Konttilassa pe 1.4 ja 22.4 klo 18 Outi ja Alli)

Bocciaa pelataan torstaisin klo 13 Konttimäessä.

**Kesäretki E-Pohjanmaalle ja Anne Mattilan Taide-
kahvilaan** Karvialle ma-to 13-16.6. Kolme yötä Härmän
kylpylässä. Monipuolisia kohteita Lapualla, Nurmossa,
Ylistarossa, Isokyrössä ja Kauhavalla. Päiväretki ja kon-
sertti Anne Mattilan taidekahvilaan Karvialla. Matkan
hintaan 320 € (2hh, 1 hengen huonelisä 100 €), sisältyy
majoitus, 1x keittolounas, 1x kahvi suolaisella piirakalla,
1 x lounaspöytä ja 2 x päivällinen. Lisätietoja kerhossa ja
Outilta puh. 0400-172912. Sitovat varaukset mahd. pian
Irjalle puh. 040-5304025. Ilmoita myös dieetit. Matkava-
kuutus oltava.
Ennakkomaksu 120 € tulee maksaa yhdistyksen tilille
FI47 5205 0340 0051 82 viimeistään 29.4. Loppuhinta
(200 € tai 300 €) viim. 20.5. Käytä maksaessasi viitettä 1
31606 20223.

Kärsämäen Maa- ja Kotitalousseura

Muistathan, että tarvittaessa meiltä löytyvät vuokralle
kahvi- ja ruokakalusto, kahvinkeitin (100 kuppia) sekä
kaksi telttaa (5×8 m). Tiedustelut Sirkka Jokitalo p. 040
518 0199

Muistiluotsi



*Iloa ja energiaa- ryhmä
muistisairauteen sairastuneille ja läheisille*

Tiistaina 12.4.2022

klo 13.00-14.30

Konttilassa (Pomojentie 5)

Tervetuloa!

Ryhmään mahtuu mukaan uusia osallistujia!

Lisätietoja Greta 040 026 8711

Kärsämäen Vanhustenkotiyhdistys Ry

TERVETULOA KEVÄTKOKOUKSEEN

MAANANTAINA 11.4. KLO 18:00

Käsitlemme sääntömääräiset asiat

OP KOTI Pohjanmaan tiloissa
(Frosteruksenkatu 4)

TOIVOTTAEN
Johtokunta

Kärsämäen Sydänyhdistys ry

Kerho Konttilassa. Ma 4.4 klo 11.00

Kahvitellaan, arvontaa, jotain ohjelmaa.
Yhdessäoloa !

Tervetuloa ! Pyydä ystävä mukaan!

Seuraava kerho 2.5 josta tarkemmin seuraavassa
Kaikussa.

Iloisia, aurinkoisia kevätpäiviä.

Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Kerhot Konttilassa ke 6.4. ja 20.4. klo 11.00. Seuraa-
vaan kerhoon ke 6.4. klo 11.00 saamme vieraaksi Hy-
vinvointiohjaaja Margareetta Vilppolan. Kerhossa aina
kahvittelua ja myynnissä arpoja sekä pientä ohjelmaa
mm. ”savolainen bingo”.

Vesijumppa maanantaisin klo 13.00 ja kuntosaliryhmä
to klo 9.00.

Tervetuloa iloiseen joukkoon ja pyydä ystäväsikin mu-
kaan.

Kärsämäen Silmutoimikunta

SILMU järjestää ASTMAILLAN

Konttilassa ma.4.4.klo 18.00

Apteekkari Anu Töyräs kertoo tärkeää asiaa astmasta
ja vastailee kysymyksiin.

Tervetuloa kuulemaan hyvää asiaa!

Aloitamme kahvitarjoilulla klo 17.30

Lopuksi arvontaa kävijöiden kesken!



Keskipisteen Omaishoitajat Ry

Teatterimatka Ouluun, esitykseen DIIVA

pe 29.4. klo 13. Lähtö Haapaveden liikuntahallilta klo
9.00. Pulkkilan ABC:ltä noin 9.30.

Osallistumismaksu 35 €, sisältäen matkan, lipun ja ruo-
kailun (9,90 € lohikeitto, jos kalliimpi ruoka, erotuksen
maksaa jokainen itse). Osallistumismaksu kerätään lin-
ja-autossa.

Pikaiset ilmoittautumiset 30.3. mennessä, 045-1136513
tai orvokki.rytky@keskipisteenomaishoitajat.fi.

SPR Kärsämäen osasto

SENIORSHOP-PÄIVÄ

Konttimäki, lauantaina 9.4.2022 klo 10-16
Pomojentie 6, Kärsämäki

Runas valikoima asusteita muillekin kuin senioreille.
Luvassa leppoisaa yhdessäoloa. Ystävätoiminnan esit-
telyä, verenpaineen mittauspiste. Myydään arpoja. Ter-
vetuloa!

Hätäapukeräys Ukrainan konfliktista kär- sivien auttamiseksi

Isot, lämpimät kiitokset lahjoittajille ja kerääjille kerä-
ykseen osallistumisesta 11-12. 3.2022. Keräyksen tuot-
to oli 3200 €. Hätäapukeräyksellä turvataan sodasta
kärsvien ihmisten perustarpeita. Katastrofirahaston
kautta SPR toimittaa vettä, ruokaa, suojaa, terveystal-
veluja ja lääkkeitä sekä auttaa kadonneiden etsinnässä.

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?

beta.opintopolku.fi

Korkeakoulujen kevään toinen yhteishaku

Kevään toiseen yhteishakuun kuuluvat ammattikor-
keakoulujen ja yliopistojen suomen- ja ruotsinkieliset
koulutukset. Hakuaika on **16.3. – 30.3.2022**
(Haku päättyy klo 15.00.)

Ammatilliseen koulutukseen on mahdollista hakea
jatkuvassa haussa ympäri vuoden. Hakuaika vaihte-
lee oppilaitoksittain ja koulutuksittain. Saat tietoa jat-
kuvan haun tarkoista hakuajoista oppilaitosten verkko-
sivuilta tai Opintopolun tarjontaosiesta.

Voit hakea jatkuvassa haussa ammatilliseen koulutuk-
seen, jos sinulla on jo ennestään ammatillinen tutkinto
tai korkeakoulututkinto tai jos olet työelämässä ja mie-
tit alanvaihtoa. Lisäksi voit hakea jatkuvassa haussa ke-
vään yhteishaussa vapaiksi jääneille ammatillisen kou-
lutuksen ja lukiokoulutuksen opiskelupaikoille.

**Myös kaikissa hakuasioissa voit ottaa yhteyttä et-
sivään 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



Kärsämäen Kataja, pesäpallojaosto

Pesäpallojaosto

Naperopesistä

(-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

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:

Kilpapelajaajat:

Lauantaisin Klo: 12:30-14:00

Kuntosulkaallo naiset ja tytöt:

Lauantaisin: Klo: 14:30-16:00

Juniorit: 9-14 vuotiaat

Sunnuntaisin: Klo: 12:00-13:30 ja Keskiviikkoisin Klo 15:00-16:00

Harrastesulis: 15 vuotiaat ja vanhemmat

Sunnuntaisin: Klo: 13:30-15:00

Kaikki vuorot ovat frosteruksen koulun liikuntasalissa

**Sulkaalloturnaus frosteruksen koulun
liikuntasalissa 3.4.2022 klo 10.00 alkaen.**

**Tervetuloa katsomaan ja kannustamaan
Käynti G-ovesta**

Jokihelmen opisto

Jokihelmen opiston oppilaskonsertti

Kärsämäen seurakuntatalolla pe 22.4. klo 19.00
Vapaa pääsy, tervetuloa!

Luennot

Luento vaihdevuosista 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 ai-

heuttavat 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 vaihdevuosiä. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet, tukihoito, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeeni-korvaushoito, ja psyykkiset asiat. Luento on maksuton. Ennakkoilmoittautuminen päättyy 13.4.2022

Myrkky nimeltä sokeri 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:

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 kasvikuvaus tekniikkaa ja ilmaisua sekä päivänvalon käyttöä luontokuvauksessa. Viimeisellä kerralla kuvankäsittelyä. Ilmoittautuminen päättyy 27.4.2022

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

Tiedoksi!

Jokihelmen opiston toimistoon tulevaa postia voi jättää maksutta Aleksintiellä (Aleksintie 1) olevan kutomon peltiseen postilaatikkoon, joka sijaitsee takapihan puolella kutomon takaovessa. Laatikossa lukee Jokihelmen opisto. Laatikko tyhjennetään n. kerran viikossa. Laatikoon voi jättää mm. opintotsetlihakemuksia, smartum/ tykyseteleitä sekä muuta toimistolle tulevaa postia.

Toiveita tulevaisuuden lukukaudeksi?

Toivomme Sinun kertovan ideoita, toiveita, kurssi- ja luentoehdotuksia lukuvuodelle 2022-2023. Toiveet voit lähettää vapaamuotoisesti sähköpostilla kansalaisopisto@haapavesi.fi. Toivomme ehdotuksia 31.3.2022 mennessä. Voit myös ottaa yhteyttä toimiston henkilöstöön, jos kaipaat keskustelua ideasi tueksi. Tai voit täyttää sähköisen kurssitoivelomakkeen osoitteen <https://bit.ly/3rbb6Uh>. Se löytyy myös Jokihelmen opiston nettisivuilta ja facebookista. Julkaisemme syksyn 2022 opinto-ohjelman 1.7.2022.

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

Kärämäen 4H-yhdistys ry:n VUOSIKOKOUS

Konttilassa 10.5.2022 klo 19.00. Kahvit alkaa klo 18.45. Esillä sääntömääräiset asiat. Tervetuloa! Hallitus

Kärämäen 4H-yhdistyksen alueelle tulossa metsänistutus töitä nuorille Taimiteon kautta, seura ilmoittelua töistä huhti-toukokuun vaihteessa.

TAIMI TEKO 4H

4H KERHOT

Maanantai: **LIKKAKERHO** 0-3 luokkalaisille klo

15:00-16:00 Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Ohjaa Iisa.

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

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

Torstai: **SHAKKIKERHO** klo 15:00-16:00 Frosteruksen koulun matematiikan luokassa (yläkoulun yläkätävä). Ohjaa Eemil ja Tuomas. **SAVISELÄN MONITOIMIKERHO** kyläkoululla

torstaisin klo 17:00-18:00, joka kuukauden ensimmäinen kerta pitempi kokouskerta klo 17.00-

18.30. Ohjaavat Salla ja Lotta.

Lauantai: **HEPPAKERHO** joka toinen lauantai klo

12:00-14:00 Holopaisen tallilla. Seuraava kerta 2.4. Ohjaavat Päivi ja Iisa.

Ajankohtaisia asioita: facebook [karsamaen4h](https://www.facebook.com/karsamaen4h)
4H-toimisto/Hannele 040 772 9822 tai karsamaki@4h.fi

4H Kärämäki

Seuraavaan Kaikuun ilmoitukset viim. tiistaina
19.4.2022 mennessä osoitteeseen
karsamaen.kunta@karsamaki.fi



Kärämäen Asunnot Oy:lle tulossa vuokrattavaksi uudiskohteet Opintieltä. Arvioitu valmistuminen kevään-alkukesän aikana. Opintielle valmistuu isompia huoneistoja, lisäksi vuokralle tulossa pienempiä yksiöitä aivan keskustasta. Lisätietoja kohteista antaa toimitusjohtaja Anu Tuovinen puh. 010 257 1763

Katso vapaat asunnot [Oikotie.fi](https://www.oikotie.fi)
Löydät meidät myös Facebookista ja 

Instagramista! 
www.karsamaenasunnot.fi
www.visitkarsamaki.fi

Kunnan lomakkeet sähköistyivät 1.3.2022



Kunta-Akkuna on auki! Kunta-Akkuna-portaali on avattu kuntalaisten käyttöön osoitteessa akkuna.fi Käy tutustumassa kunnan sähköisiin palveluihin!

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

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