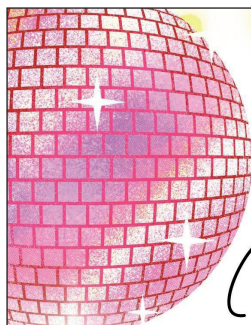




Kaiku

Kärämäen kunnan kuukausijulkaisu
10/2023

VALTUUSTON KOKOUS
12.12.2023 klo 19:00
Kärämäki-Salissa, Opintie 6



*Entisten
Nuorten Disco*

LA 9.12.
KATAJA-AREENALLA KLO 20-00.30
Menosta vastaavat 80-luvun
Disco-musiikkia vinyyleiltä
soittaen Dj Masa ja Dj ICE
Liput 10 € (käteismaksu)
Myynnissä pikkupurtavaa
Lisätiedot: 044 445 6840

Seuraava Kaiku ilmestyy
20.12.2023
Ilmoitukset viim.
maanantaina 11.12.2023
kaiku@karsamaki.fi



Kärämäen joulunavaus

LA 2.12. KATAJA-AREENALLA

MYYJÄISET KLO 10-14

Tanssiopisto Uusikuu esiintyy,
Kunnanjohtajan jouluterveiset,
Puhallinorkesterin musiikkiesitys ja
Vuoden Kärämäkisen julkistus

Paikalla Joulupukki ja tarjolla torttukahvit
(300:lle ensimmäiselle)

myyntipöytävaraukset:
karsamaen.kunta@karsamaki.fi
tai 044 445 6801



Kotona asuva seniori

OLETKO KIINNOSTUNUT LIIKUNTATUOKIESTA
HYVINVOINTIOHJAAJAN KANSSA?
VOIMME YHDESSÄ LIIKKUA LUONNOSSA,
KOTONA, KUNTOSALILLA..
TEHDÄÄNKÖ KUMINAUHAJUMPPAA, TUOLIJUMPPAA
TAI ONKO SINULLA TOIVEITA LIIKKUMISEN SUHTEEN?
VOIMME YHDESSÄ POHTIA,
MIKÄ OLISI SINULLE MIELOINEN TAPA LIIKKUA JA
TUKISI TOIMINTAKYKYÄSI.
LISÄTIETOJA JA AJANVARAUS
HYVINVOINTIOHJAAJA MARGARETTA 044 44 56812





Odotan Jouluvierasta

JOULUKONSERTTI

Kärsämäen kirkko 03.12 klo 18

PERTTI HAAPALAINEN, BARITONI
JARKKO HÄYRYNEN, SÄESTYS

Vapaa pääsy

Ohjelma 10 euroa

Kärsämäen puhallinorkesterin



torstaina 7.12. kello 19.00
Kärsämäen kirkossa

Johtaa Petri Aho • Solistina Pertti Lampela

Vapaaehtoinen ohjelmamaksu 5 €

Tervetuloa!

En etsi valtaa, loistoa



Joulukonsertti Jean Sibeliuksen päivänä
perjantaina 8.12. kello 18.00 Kärsämäen kirkossa

Maarit Alhosaari, laulu
Pekka Luukkonen, piano ja urut

Vapaa pääsy, ohjelma 10 €

Tervetuloa!



ti 12.12.2023 klo 18
Frosteruksen koulu

Vapaa pääsy - Tervetuloa!

**JOKILAAKSOJEN
MUSIIKKIOPISTO**

FROSTERUKSEN KOULU

- Liikuntakerho 3-6lk **tiistaisin** klo 16.00-17.00
Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Ohjaajana Ilpo Hautakangas.
- Sählykerho 7-9lk **tiistaisin** klo 15.00-16.00
Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Ohjaajana Miika Halonen.
- Läksyparkki 1-9lk **keskiviikkoisin** klo 15.00-16.00
ja torstaisin klo 8.00-9.00 yläkoulun matematiikan
luokassa (B-oven portaista ylös, toinen ovi
vasemmalla). Läksyparkkiin voi tulla tekemään läksyjä
tai vaikkapa valmistautumaan kokeeseen ohjaajien
avustamana. Ohjaajana Eija Tikka.
- Mopot ja metallityöt -kerho 7-9lk **torstaisin** klo 15.00-
17.00. Ohjaajana Joni Kangaskokko.
- Robotiikkakerho 3-6lk **torstaisin** klo 15.00-16.00
äidinkielen luokassa (yläkoulun alakäytävällä).
**Ilmoittautuminen viestillä ohjaajalle numeroon
040 6715923.** Ohjaajana Toni Seppälä.
- Pesiskerho eskarit-4lk **torstaisin** klo 15.00-16.00
Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Ohjaajina Janika ja Jasmiina.
- Sulkapallokerho eskarit-2lk **perjantaisin** klo 13.00-
14.00 Frosteruksen koulun liikuntasalissa. Kerhon
oppilasmäärä on toistaiseksi täynnä, mutta voit
tiedustella ajantasaista tilannetta ohjaajilta.
Ohjaajina Jussa Lohi ja Johanna Lohi.

Kaikki kerhot ovat oppilaille ilmaisia. Osallistuminen
vaatii ilmoittautumisen etukäteen vain, jos siitä on
erikseen mainittu kerhon tiedoissa.

HYVINVOINTI, NUORISO JA LIIKUNTA

Etsitään somettajia!

OLETKO SINÄ ETSIMÄMME SOMETTAJA: TUBETTAJA, FACEBOOKIN, INSTAGRAMIN, TIKTOKIN TAI MUIDEN SOSIAALISTEN MEDIIDEN OSAAJA? TULE MUKAAN AUTTAMAAN KÄRSÄMÄEN KUNNAN VIESTINNÄSSÄ. JULKAISUISTA ANSOITUNEIMMAT PALKITAAN LAHJAKORTEILLA. ILMOITTAUDU NUORISO-OHJAAJA EVELLE PIKAKESTI!



Oletko kiinnostunut kuntosaliharjoittelusta?

Ole minuun yhteydessä, autan sinut alkuun
kuntosaliharjoittelun parissa.

Suunnittelen sinulle kuntosaliohjelman
ja näytän miten liikkeet tehdään.
Pääset alkuun tavoitteellisessa
harjoittelussa,
tiedät mitä salilla tehdä
ja miten laitteet toimivat.

Kuntalaisille ilmainen!
Kuntosalikäynti tulee
maksaa itse.

Hyvinvointiohjaaja
Kuntosalivalmentaja
Margareetta
044 4456812



HEI KÄRSÄMÄKINEN TAI KÄRSÄMÄELLÄ
OPISKELEVA 13-20 VUOTIAS.TARVITSEMME
SINUT TULEVAAN NUORISOVALTUUSTOON,
JOTTA NUORTEN MIELIPITEET KUULUVAT
KUNNASSA. PÄÄSET TOIMIMAAN JA
KEHITTÄMÄÄN ASIOITA TOISTEN NUORTEN
KANSSA. KYSY LISÄÄ, ILMOITTAUDUTHAN
HUIPPUHYVÄÄN PORUKKAAN 5.12
MENNESSÄ. KAUSI 1.124-31.12.25

MARGAREETTA

044 4456812



KILPAILU!

Uusi nuorisotila avataan pian kahvila porinan
entiseen tilaan, mutta mikä olisi hyvä nimi uudelle
nuorisotilalle?

osallistu kilpailuun ja ehdota uutta nimeä
viimeistään 5.12! tämän jälkeen nuoret pääsevät
äänestämään muutamasta vaihtoehdosta parhaan.
nimiehdotukset voit kertoa nuorisotyöntekijä
Eveliinalle, 0405704142.

voittajalle lahjakortti pizzeriaan ja osallistujien
kesken arvotaan pari pienempää palkintoa.

Koetko tarpeelliseksi
muuttaa elintapoja tai
pudottaa painoa
vertaisryhmän ja ohjaajan
tuella?

Kokoonnumme joka toinen viikko
Konttimäessä torstaisin klo. 16.30
alkaen. Toiminta muotoutuu
ryhmäläisten toiveiden
mukaisesti. Pääpainona on hyvä
ryhmähenki, elintapojen
positiivinen muutos,
kehonkoostumusmittaukset sitä
haluaville, kokemusten
jakaminen ja motivoiva toiminta.
Ryhmään otetaan rajallinen määrä
osallistujia, lisätietoja ja
ilmoittautuminen
hyvinvointiohjaaja Margareetta
Vilppola 044 44 56 812.
Lämpimästi tervetuloa!



Haapajärventie 1
p. 044-4456 852
p. 040-682 4996
kirjasto@karsamaki.fi

joki.finna.fi

Palveluajat

maanantai klo 9 - 16
tiistai 11 - 18
keskiviikko 11 - 20
torstai klo 11 - 20
perjantai klo 9 - 16.

Joulunajan poikkeukset aukioloajoissa:

6.12. suljettu
25.12. suljettu
26.12. suljettu



Omatoimikirjasto

ma – pe klo 7.00 – 21.00
la – su klo 9.00 – 18.00

Omatoimiaikana voi lainata ja palauttaa aineistoa, noutaa omia varauksia, lukea lehtiä, opiskella, työskennellä sekä muuten vaan oleskella kirjaston tiloissa.

Omatoimikirjastoon pääset kirjastokortilla ja PIN-koodilla. Kirjaston tilat, aineistot, asiakastietokoneet sekä avoin langaton verkko ovat käytössäsi. E-lehtiä voit lukea vain sitä varten tarkoitettulta tietokoneelta.

Kirjaston käyttösäännöt ovat voimassa myös kirjaston omatoimiaikana. Kirjaston käyttösäännöt löytyvät Joki-kirjastojen verkkokirjastosta joki.finna.fi

Palvelut, jotka edellyttävät henkilökuntaa, eivät ole käytettävissä omatoimiaikana.

Pyydä opastusta omatoimiseen käyttöön!
Opastamme asiakaspalveluaikoina.



Jouluinen
satutuokio
15.12. klo 9.30



*Askartele joulukortteja tai
koristeita!*

*Askartelupöytä
4.12 - 15.12.*

HUOM! POIKKEUKSIA AUKIOLOAJOISSA!

KESKIVIIKKONA 29.11.

JA

TORSTAINA 30.11.

KIRJASTO AVOINNA 9-16

KLO 16-21 VAIN OMATOIMILAINAUS

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

Jokilaaksojen Nuorten Tuki Ry

JOKILAAKSOJEN
NUORTEN
TUKI RY



opintopolku.fi

Alle 29-vuotias nuori / nuori aikuinen,
onko Sinulla unelma, mutta haastetta löytää reitti
unelman toteuttamiseen? Onko töitä liikaa tai liian
vähän? Huolestuttaako talousasiat?
Mietityttääkö opiskelu tai hakeutuminen opiskelemaan?
Askarruttaako asuminen?

Tai onko jokin muu asia, joka mietityttää?

ETSIVÄ NUORISOTYÖ AUTTAA 😊

**Jatkuva haku ammatilliseen – ja
lukiokoulutukseen** haku aika vaihtelee
oppilaitoksittain ja koulutuksittain. Tarkoista
hakuajoista saat tietoa oppilaitoksen
verkkosivuilta tai Opintopolun tarjontaosiosta ja
mekin autamme mielellämme.

Perusopetuksen jälkeisen **koulutuksen**
kevään 2024 yhteishaun koulutustarjonta
on julkaistu syksyllä 2024 alkaviin opintoihin.
(Lukiot, ammatilliset perustutkinnot, vaativana erityisenä
tukena järjestettävät ammatilliset perustutkinnot, sekä
valmentavat koulutukset TUVA, TELMA ja
kansanopistovuosi oppivelvollisille.) **Tutustu ja mieti**
jo nyt, mihin haluaisit hakea – opintopolku.fi
Kevään yhteishaku on 20.2. – 19.3.2024

Ota rohkeasti yhteyttä asiassa kuin asiassa,
autamme mielellämme 😊 Voimme varata ajan
tapaamiseen ja toki voimme auttaa myös puhelimesta,
tekstareilla tai vaikka WhatsAppissa.

Toimistomme löytyy osoitteesta
Aleksintie 3 as 1, Kärämäki

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

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

**Seuraavaan Kaikuun
ilmoitukset viim.
maanantaina 11.12.2023
kaiku@karsamaki.fi**

Nuorisotyön yhteiset NUORTEN PIKKUJOULUT

pe 15.12.2023 klo 18–22
Kärämäki

Paikka varmistuu myöhemmin, seuraa
ilmoittelua 😊

Nuorten kauneimmat joululaulut
klo 18 alkaen (n.45min.)

Sen jälkeen joulusta tarjottavaa ym.

TERVETULOA 😊

T. Eveliina, Tuula, Hannele, Ansku ja Elina

JOKILAAKSOJEN
NUORTEN
TUKI RY



4H



Kärämäki

Kärämäen 4H

SYKSYN 4H KERHOT

Kerhot jäävät joulutauolle pääsääntöisesti viikolla 48 ja
jatkuvat tammikuussa viikolla 3.

Ajankohtaisia asioita, lisäinfoa, mahdolliset muutokset:
IG ja FB: karsamaen4h.

Yhteystiedot: 4H-toimisto/ Hannele 040 772 9822,
karsamaki@4h.fi ja www.karsamaki.4h.fi

Kärämäen Sydänyhdistys ry

JOULURUOKAILU

jäsenille Juustoportilla 14.12.
ilmoittautumiset viim. 4.12.

Ritvalle 040 748 2888

Iloista Joulun odotusta.

Joulupuu on rakennettu, Jouluihin on jo ovelle...

LC Kärämäki

LC Kärämäki julistaa haettavaksi Juhani Levónin
muistorahaston

OPISKELIJASTIPENDIT

ensimmäiseen ammattiin kalenterivuoden 2023 aikana
valmistuville kärämäkisille opiskelijoille.
Kirjalliset hakemukset opiskelutodistuksineen lähetetään
viimeistään 12.12.2023

os. jouko.kangaskokko@gmail.com. Lisätietoja
Jouko Kangaskokko, puh. 0400-383875.

Olemme mukana Joulunavauksessa
lauantaina 2.12 klo 10-14.
Osallistu herkkukorin ja kinkun arvontaan
Arvat 3 €, vitosella kaksi. Käteismaksu.
Arvonta suoritetaan klo 14.
Tervetuloa tukemaan toimintaamme!



Kärsämäen Keskusta

Keskustan Kärsämäen kuntayhdistyksen sääntömääräinen

SYYSKOKOUS

maanantaina 4.12.2023 klo 19 Paakaran Pysäkillä.

Asioina sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu

Kärsämäen Keskustan
kuntayhdistyksen hallitus



Kärsämäen Tules ja Reuma ry

Kärsämäen Tules ja Reuma ry:n

SYYSKOKOUS

Konttilassa Pe 15.12.2023 klo 12.00.

Esillä yhdistyksen purkaminen (toinen käsittely)
ja sääntömääräiset asiat (ei valita).

Kahvitus alk. klo 11.30. Tervetuloa! Hallitus

Porinakerho ke 29.11. klo 11.00 Konttilassa, kahvittelua, arvontaa ym.

Ke 13.12. alk klo 11.00 Konttilassa vietämme

Reumayhdistyksen perinteistä Puurojuhlaa

Olet lämpimästi tervetullut tilaisuuteemme.

pe 15.12. Konttilassa kokous aloitetaan kahvittelulla klo 11.30 kokous alkaa klo 12.00, kokous ilmoitus erillisenä.

Vesijumppa on loppunut tälle vuodelle, toivotaan että voidaan jatkaa ensivuonna.

Kiitos paljon kaikille mukana kulkeneille!

Kuntosali ryhmä jatkaa Torstaisin alk. klo 9.00

Kärsämäen maa- ja kotitalousseura

MKN 90 vuotta tiennäyttäjänä



Jouluinen "Ompeluilta" Konttilassa

to 7.12. klo 18.30. Jatketaan vielä joulukorttipajaa. Glögiä, torttuja ja arpajaiset. Tervetuloa!

□□□□

Muistathan, että tarvittaessa meiltä löytyvät vuokralle kahvi- ja ruokakalusto, kahvinkeitin (100 kuppia) ja telta 5 x 10 Tiedustelut Sirkka Jokitalo p. 040 518 0199 tai Nina Prättälä p.040 567 4012

Muistiluotsi

Iloa ja energiaa- ryhmä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Tiistaina 12.12.2023

klo 13.00-14.30

Konttilassa (Pomojentie 5)

Tervetuloa!

Uusi osallistuja ilmoittaudu:

Greta 040 026 8711



Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys ry

Ma 4.12 klo 11 Puurojuhla Konttilassa. Torttukahvit, musiikkia, joululauluja ja kinkkuarpajaiset.

Rauhallista Joulua ja Onnea Vuodelle 2024!

(Palaamme kerhoilemaan ma 15.1.)

Oulaisten Seudun Hy / Kärsämäen Silmutoimikunta



Oulaisten Seudun Hy /
Kärsämäen Silmutoimikunta

SILMUN seuraavat liikuntapiirit Kuntosali Buustilla ti. 5.12.klo 17.00 – 18.00 ja ti. 9.1.2024 klo 17.00-18.00

Katja neuvoo ja opastaa myös vasta-alkajia.

Tervetuloa mukaan!

Liikuntapiirin jatkumisesta ilmoitamme Kaikussa ja mobileviesteillä.

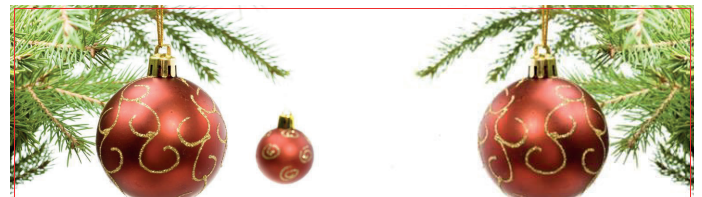
Pikkujoulu Seurakuntasalilla su.3.12. klo 13.00

Ilmoittautumiset pikkujouluun oli ruokailun takia 15.11. mennessä.

Lue Hengitysliiton sivuilta hyvää ja tärkeää asiaa

hengitysterveydestä. www.hengitysliitto.fi

Venetpalon kylätoimikunta



**Venetpalon kylän
pikkujoulu &
kauneimmat joululaulut**

Hiihtomajalla la 9.12. klo 16

Ohjelmassa mm. arpajaiset,
joulupuuro, torttukahvit

(vapaaehtoinen kahvimaksu, tuotto seurakunnalle)

Tervetuloa!

järj. Venetpalon kylätoimikunta ja
Kärsämäen seurakunta

kaiku@karsamaki.fi

KÄRSÄMÄEN KEVÄÄN OPINTO-OHJELMA 2024

Ilmoittautumiset kevään kursseille ma 20.11. alkaen:
uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi
tai p. 044 7591 999 ma-pe klo 10-15.

Luennot

Kolesteroli ja sydän -luento Kärsämäki 02570002

14.2.2024 2 t Ke 18.00–19.30, Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi, Päivi Mustajärvi
Luennoton vapaa pääsy, mutta ennakkoilmoittautuminen 7.2.2024 mennessä.

Stressi ja elämänhallinta -luento Kärsämäki 02570003

21.3.2024 2 t To 18.00–19.30 Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi, Päivi Mustajärvi
Itsenäisen tuntemisen taitoa stressin hallintaan sekä valintojen tekemiseen. Ota oma elämä haltuun.
Luennoton vapaa pääsy, mutta ennakkoilmoittautuminen to 14.3.2024 mennessä.

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Kimppa-kämpä Kärsämäki 02110002

15.1.–22.4.2024 26 t 57,00 €, Ma 13.00–14.30 Kimppa-Kämpä, Sali, Juho Yli-Posso. Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja tekniikoilla omien mieltymysten mukaan.
Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10 €. Ilm. päättyy 8.1.2024

Sisuliikkujat Kärsämäki 02110008

17.1.–17.4.2024 13 t 33,00 €
Ke 11.30–12.15 Konttimäki, Sali, Juho Yli-Posso
Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten toimintakyvyn mukaan. Ilm. päättyy 10.1.2024

Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki kevät 02110010

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €
To 12.00–12.45 Konttimäki, Paula Madetoja
Vire-Lavis pohjautuu lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilölle, jolla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja tuolia apuna käyttäen.
Tanssilajit humpi, valssi, jenkka, tango jne. Soitetaan kotimaista lavatanssimusiikkia. Ilm. päättyy 11.1.2024

Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki 02110012

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €
Ti 12.00–12.45 Kimppa-Kämpä, Sali, Katja Klemettilä
Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt.
Ilm. päättyy 9.1.2024

Kielet

Suomen kielen alkeiskurssi Kärsämäki 02200003

15.1.–29.2.2024 18,66 t 48,00 €
Ma 18.00–19.00, To 18.00–19.00 Konttila, tupa
Jemina Kuisma. Kurssilla opit suomen kielen perussanastoa, fraaseja ja kielioppia sekä tutustut suomalaisen kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Kurssin opetuskielinä ovat ensisijaisesti suomi ja venäjä. Harjoittelemme arkisia puhetilanteita, kuullun ymmärtämistä sekä lukemista ja kirjoittamista. Kurssin tavoitteena on tukea itsenäistä kielen opiskelua, ja oppituntien sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeiden mukaan.
Kurssikuvaus venäjäksi. На курсе изучаем базовую лексику, фразы и грамматику финского языка, а также познакомимся с финской культурой и обществом. Языки обучения курса финский и русский. На уроках учимся повседневные речевые ситуации, понимание на слух, чтение и написание. Целью курса является поддержка самостоятельного изучения языка, а содержание уроков может быть адаптировано к потребностям студентов. Ilm. päättyy 8.1.2024

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki 02300002

16.1.–16.4.2024 39 t 60,00 €
Ti 17.45–20.00 Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi, Juho Yli-Posso
Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeet.
Ilm. päättyy 9.1.2024

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki 02400002

17.1.–17.4.2024 39 t 60,00 €, Ke 17.00–19.15 Kutomo Aleksintie, Maria Leena Aho. Ilm. 10.1.2024

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki 02400004

16.1.–16.4.2024 39 t 60,00 €, Ti 18.15–20.30 Porkkalan koulu, kutomo, Maria Leena Aho, Ilm. päättyy 8.1.2024

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki 02400006

28.2.–15.5.2024 30 t 46,00 €, Ke 18.00–20.15 Töllin tupa, Anne Julkunen-Hotti. Ilm. päättyy 10.1.2024

Käsitöitä eri tekniikoilla Kärsämäki 02400008

28.2.–17.4.2024 21 t 32,00 €, Ke 13.30–15.45 Konttila, tupa Anne Julkunen-Hotti. Teemme käsitöitä eri tekniikoilla: ompelu, tuftaus, värjäys, kankaanpainanta, kehyskudonta, huovutus, neulonta, virkkaus jne. Tekemiset suunnittelemme yhdessä osallistujien toiveet mahdollisuuksien mukaan huomioiden. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 21.2.2024 15.00

Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki 02400013

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €, To 18.00–20.15 Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi, Juha Vierimaa
Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilm. päättyy 11.1.2024

Naisten puutyö Kärsämäki 02400015

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €, Ma 18.00–20.15
Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi
Juha Vierimaa. Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnyks osallistua. Sopii aloitteilijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ilm. päättyy 8.1.2024

Tuftaus Kärsämäki 02400027

4.5.2024 8 t 21,00 €, La 9.00–16.00 Konttila, tupa
Tuija Törmikoski. Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka. Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuksilla langoilla. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätöksissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilm. päättyy 26.4.2024

Liikunta**Asahi Kärsämäki 02800060 UUSI KURSSI**

20.1.–4.5.2024 12 t 22,00 €, La 14.30–16.00 Konttimäki, Sali. Tuula Sisko Kauranen. Asahi on suomalainen terveysliikuntametsä, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Asahisarja sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiota. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Ilm. päättyy 12.1.2024

Jumppa Saviselkä 02800002

17.1.–10.4.2024 16 t 41,00 €, Ke 19.00–20.00 Saviselän koulu, Sali, Riina Tikkanen
Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntaa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilm. päättyy 10.1.2024

Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki 02800008

15.1.–22.4.2024 17,33 t 69,00 €, Ma 11.15–12.15
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Katja Klemetilä. Ilm. päättyy 8.1.2024

Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki 02800010

17.1.–17.4.2024 17,33 t 69,00 €, Ke 18.45–19.45
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Anu Sankilampi. Ilm. päättyy 10.1.2024

Lavis Kärsämäki 02800012

18.1.–18.4.2024 17,33 t 44,00 €, To 18.30–19.30 Kataja-Areena
Paula Madetoja. Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusk, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilm. päättyy 11.1.2024

Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki 02800014

17.1.–17.4.2024 17,33 t 44,00 €, Ke 19.00–20.00 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi, Juha Vierimaa
Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Ilm. päättyy 10.1.202

Physiopilates Kärsämäki 02800024

24.1.–24.4.2024 17,33 t 44,00 € Ke 18.00–19.00 Konttimäki, Paula Kallatsa-Korpi. Pilateksen klassisen repertuaarin liikkeet (34) sekä niiden helpotetut versiot. Käsitteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenaan ja lantion stabiiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 10.1.2024 15.00

SJL-jooga Kärsämäki 02800028

24.1.–24.4.2024 26 t 47,00 € Ke 19.10–20.40 Konttimäki, Paula Kallatsa-Korpi. SJL-Jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille. Ilm. päättyy 10.1.2024

Tuolijumppa Kärsämäki 02800034

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €, Ti 13.00–13.45 Konttimäki
Katja Klemetilä. Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilm. päättyy 9.1.2024

Tehotreeni lyhytkurssi Kärsämäki 02800040 UUSI KURSSI

15.1.–26.2.2024 4,66 t 18,00 €, Ma 18.00–18.30 Konttimäki, Riina Tikkanen. Tehotreeni 30 min: sisältää alkulämmittelyn, treenin sekä loppujäähdyttelyn. Sykettä nostattavaa lihaskuntoharjoittelua omalla kehonpainolla. Taso: keskitaso-raskas. Lyhyet, mutta tehokkaat treenit – tule rohkeasti mukaan hyvällä mielellä! Ilm. päättyy 8.1.2024

Kehonhuolto Kärsämäki 02800043

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €, Ma 18.45–19.30 Konttimäki, Hanna Jantunen. Kehonhuoltoa sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja rentousharjoituksia. Ilm. päättyy 8.1.2024

Lauantai-illan sähly Kärsämäki 02800050

20.1.–27.4.2024 17,33 t 44,00 €, La 18–19 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi. Juha Vierimaa. Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja miehille. Teholtaan raskas. Ilm. päättyy 12.1.2024

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Kärsämäki 02800052

24.1.–24.4.2024 13 t 33,00 €, Ke 17–17.45 Konttimäki, Paula Kallatsa-Korpi. Matalan kynnyksen liikuntaryhmä sopii vähän liikkuville, varttuneille, painonpudottajille, elintapamuutosta suunnitteleville, henkilöille, joilla tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Soveltuu myös apuvälineellä liikkuville. Jumpkaa rauhalliseen tahtiin, harjoitukset tehdään seisten sekä istuen. Kurssilla tutustutaan myös terveysliikunta asahiin, joka sopii liikkujille ilman lattialle menoa. Teholtaan kevyt. Ilm. päättyy 10.1.2024

Cheerleading 8-14 v Kärsämäki 02800054

17.1.–17.4.2024 21,66 t 55,00 €, Ke 17.00–18.15 Frosteruksen koulu, liikuntasali, H-ovi. Anu Sankilampi. Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 10.1.2024

Seniори lavis miehille ja naisille Kärsämäki 02800058 UUSI KURSSI

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 € Ma 14.15–15.00. Konttimäki, Paula Madetoja. Seniори lavis perustuu lavatanssiasekeleihin, joita tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä ja juoksua. Helpot koreografiat, valssi, hump, tango yms. Aloitetaan perusaseleista ja aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse. Ilm. päättyy 8.1.2024

Kahvakuula Kärsämäki 02800061 UUSI KURSSI

15.1.–26.2.2024 9,33 t 24,00 €. Ma 16.55–17.55 Konttimäki, Riina Tikkanen. Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treeniosuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilm. päättyy 8.1.2024

Vesiliikunta**Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki 02800016**

15.1.–22.4.2024 13 t 88,00 €, Ma 19.50–20.35 Koivupuisto, uimahalli, Mia Tuomisto. Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntosille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumpkaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Ilm. päättyy 8.1.2024

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki 02800018

15.1.–22.4.2024 13 t 88,00 €, Ma 19.00–19.45 Koivupuisto, uimahalli, Mia Tuomisto. Ilm. päättyy 8.1.2024

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki 02800020

16.1.–16.4.2024 13 t 88,00 €, Ti 9.00–9.45 Koivupuisto, uimahalli, Katja Klemetilä. Ilm. päättyy 9.1.2024

Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki 02800022

16.1.–16.4.2024 13 t 88,00 €, Ti 9.50–10.35 Koivupuisto, uimahalli. Katja Klemetilä. Ilm. päättyy 9.1.2024

Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Kärsämäki 02800062

3.–14.6.2024 10 t 54,00 €, Ma -pe 10.00–10.45 Koivupuisto, uimahalli. Ope ilmoitetaan myöhemmin. Tutustumme veteen ja harjoittelemme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuuintia. Tavoitteena oppia uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Ryhmässä apuohjaajia. Ilm. päättyy 27.5.2024

Lasten uimakoulu jatko 6-10 v Kärsämäki 02800063

3.–14.6.2024 10 t 54,00 €, Ma-pe 10.50–11.35 Koivupuisto, uimahalli. Ope ilmoitetaan myöhemmin. Lapsille, jotka osaavat uida n. 5 metrin matkan. Kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittelemme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 10 metriä vapaalla tyylillä. Ryhmässä apuohjaajia. Ilm. päättyy 27.5.2024

Lasten uimakoulu uimataitoiset Kärsämäki 02800064

3.–14.6.2024 10 t 54,00 €, Ma-pe 11.50–12.35 Koivupuisto, uimahalli. Ope ilmoitetaan myöhemmin. Lapsille, jotka osaavat uida jo 10 metrin matkan. Harjoittelemme uintitekniikoita. Ryhmässä apuohjaajia. Ilm. päättyy 27.5.2024

Musiikki

Jokihelmen opistossa on tarjolla myös Sellon yksilöopetusta. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä toimistoon 044 7591 999.

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki 02100002

17.1.–17.4.2024 39 t 60,00 €, Ke 18.30–20.45 Konttila, tupa Noora Repo. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilm. päättyy 10.1.2024

Karaoke Kärsämäki 02100004

16.1.–16.4.2024 52 t 89,00 €, Ti 18.00–21.15 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Miika Kiiskinen. Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Vasta-alkajille sekä pidempään karaokea harrastaneille. Ilm. päättyy 9.1.2024

Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki 02100006

17.1.–17.4.2024, 87,00 €, Ke 16.00–17.20 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Juha-Matti Kurra. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 10.1.2024

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki 02100008

19.1.–26.4.2024 26 t 47,00 €, Pe 11.30–13.00 Konttimäki Hanna-Leena Mäyrä. Tänä lukuvuotena laulamme viihdelauluja, laulelmia ja hengellisiä lauluja teemalla "Lauluja voimaksi ja valoksi". Tule sinäkin opettelemaan mukavia lauluja ja nauttimaan yhdessä laulamista! Ilm. päättyy 12.1.2024

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki 02100026

6.–14.4.2024, 58,00 €, La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00 Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi, Kristiina Nietula Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 kertaa. Matalan kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään laulamisen saloihin monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuo mukana kaksi laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana 13. -14.4. Ilm. päättyy 28.3.2024

Lumoliekkit Kärsämäki 02100011

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €, Ke 19.00–20.30 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Hanna-Leena Mäyrä Opetellaan äänenmuodostusta ja stemmalaulua. Ohjelmisto sisältää viihdelauluja sekä kevyttä musiikkia. Tavoitteena järjestää kevätkonsertti. Toivotamme tervetulleiksi uusia laulajia mukaan! Ilm. päättyy 10.1.2024

Piano Frosterus 20 min Kärsämäki 02100013

19.1.–26.4.2024, 87,00 €, Pe 13.40–18.20 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi. Hanna-Leena Mäyrä. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 12.1.2024

Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki 02100015

18.1.–18.4.2024, 87,00 €, To 14.10–15.50 Saviselän koulu, pianoluokka, Kirsti Ervasti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 11.1.2024

Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki 02100041

18.1.–18.4.2024, 125,00 €, To 15.50–16.50 Saviselän koulu, pianoluokka, Kirsti Ervasti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 11.1.2024

Puhallimet tutuiksi Kärsämäki 02100028

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €, To 16.15–17.00 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi. Kärsämäen puhallinorkesteri Ryhmäopetus. Oman soittimen opettelua ja hallintaa, viivaston ja nuottien opettelua sekä yhteissoiton opettelua. Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin jäsenet. Jokihelmen opistolta voi vuokrata soittimia. Ilm. päättyy 11.1.2024

Puhallinyhtye Kärsämäki 02100017

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €, To 18.00–20.15 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi. Petri Aho. Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline. Ilm. päättyy 11.1.2024

Viulu TPO 30 min Kärsämäki 02100019

18.1.–16.5.2024, 139,00 €, To 13.45–14.45 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Timo Hannula. Taiteen perusopetus. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilm. päättyy 11.1.2024

Viulu TPO 45 min Kärsämäki 02100025

18.1.–16.5.2024, 205,00 €, To 14.45–16.15 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi. Timo Hannula. Taiteen perusopetus Viulunsoiton peruskysymyksiä. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilm. päättyy 11.1.2024

Yksinlaulu A Kärsämäki 30 min joka toinen viikko 02100021

16.1.–30.4.2024, 67,00 €, Ti 15.00–20.00 Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi, Hannariina Tölli
Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilm. päättyy 9.1.2024

Yksinlaulu B Kärsämäki 30 min joka toinen viikko 02100032

23.1.–23.4.2024, 67,00 €, Ti 15.00–18.00 Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi, Hannariina Tölli
Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilm. päättyy 16.1.2024

Pelimannit Kärsämäki 02100039

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €, Ke 17.30–19.00 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Juha-Matti Kurra. Kansanmusiikin opetus. Ilm.päättyy 10.1.2024

Tanssi**Latinobic Kärsämäki 02500006**

18.1.–18.4.2024 17,33 t 44,00 €, To 17.25–18.25 Kataja-Areena Paula Madetoja. Latinobic on soolotanssilaji, jossa opitaan perusaskleet ja lajinomaista liikuntaa. Tanssitaan lattareita esim. samba, rumba cha-cha-cha, jive, salsa ja merengue. Tanssitaustaa ei tarvita. Ilm. päättyy 11.1.2024

Verkkokurssit**Ensiapukoulutus 4 h Haapavesi 01140002**

20.3.2024 4 t 62,00 €, Ke 9–12. Ilm. päättyy 1.3.2024

Ensiapukoulutus 8 h Haapavesi 01140004

20.3.2024 8 t 77,00 €, Ke 9–16. Ilm. päättyy 1.3.2024

Ensiavun peruskurssi EA16h Haapavesi 01140006

19.–20.3.2024 16 t 88,00 €, Ti 9–16 Ke 9–16. Ilm. päättyy 1.3.2024

Meditaatio ja hengitys -verkkokurssi 01800095

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €, Ma 19–20, Kristiina Jaakola. Ilm. päättyy 8.1.2024

Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi (jatko) 04230007

15.1.–22.4.2024 28 t 47,00 €, Ulla Korhonen. Ilm. päättyy 8.1.2024

Runouden verkkokurssi 04230008

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €, Ulla Korhonen Ilm. päättyy 8.1.2024

Espanjan kertaus 2 -verkkokurssi kevät 04200003

24.1.–27.3.2024 27 t 42,00 € Ilm. päättyy 17.1.2024