



Kaiku

Kärämäen kunnan kuukausijulkaisu 7/2024

KÄRSÄMÄEN KUNNAN YKSITTÄISET TILAVARAUKSET

1.9.2024 alkaen Kärämäen kunnan tilat varataan
osoitteesta: <https://varaus.asio.fi/karsamaki>

- Frosteruksen koulu
 - liikuntasali
 - musiikkiluokka
- Kataja-areena
- Konttila
- Konttimäki

Varaaminen tapahtuu menemällä varattavan tilan kalenteriin ja
valitsemalla haluttu aika. Varattavissa oleva aika näkyy kalenterissa
valkoisella pohjalla. Vapaan ajan voi varata viimeistään tuntia ennen
haluttua ajankohtaa ja varattu aika maksetaan varaamisen
yhteydessä.
Ovien avaaminen tapahtuu varauksissa ovikoodilla. Ovikoodi
lähetetään varausvahvistuksen yhteydessä varauksiedoissa
ilmoitettuun sähköpostiosoitteeseen. Konttilan varauksissa edelleen
käytössä avaimen nouto kirjastolta.

KÄRSÄMÄEN HISTORIA-KIRJAN MYyntITILALAIKUUS PE 30.8. KLO 12-15.00 KIRJASTOLLA



KIRJAN KIRJOITAJA FT MATTI
LEIVISKÄ ON JUTUTETTAVANA JA
SIGNEERAA KIRJOJA.

MATTI TOIVOO MYÖS KAIKENLAISIA KUVIA
SKANNATTAVAKSI VUOSILTA 1860-1960,
ESIM. TÄRKEISTÄ RAKENNUKSISTA
(KAUPAT, KOULUT, MYLLYT)
VIRANHALTIJOISTA JA
LUOTTAMUSHENKILÖISTÄ JNE.

KIRJOJA MYNNISSÄ JATKUVASTI
KIRJASTOLLA, HINTA 50 €

LISÄTIEDOT: KULTTUURITOIMI / 044 445 6840

TEATTERIRETKI PIIPPOLAN SU 8.9.24

Piippolan Nuorisoseura ja Jokihelmen opisto

esittää Eero Schroderuksen näytelmän

Amali ja aikamiespojat

Eli Kiusaajien katkismus

Ohjaus Ritva Ikola



Ensi-ilta

pe 30.8.2024 klo 19

Illan päätteeksi

karaoketanssi ja

pubi auki klo 01 saakka!

Muut esitykset:

la 31.8. klo 19

su 1.9. klo 14

pe 6.9. klo 19

la 7.9. klo 19

su 8.9. klo 14

Liput 20€
(7-15v 10€)
Sis. pullakohvit

Makkaraa
myynnissä!

TERVETULOA!

Lippuvaraukset:
040 5141 769 (tekstiviesti)

Kulttuuritoimi järjestää retken su 8.9. klo 14 esitykseen.
Jos saamme pikkubussilisen ilmoittautuneita. Kunta
tarjoaa kyydin, lipun hinta 20€ kerätään linja-autossa.
(Lähtö n.13.00 ja paluu heti näytelmän jälkeen.)
Ilmoittautumiset pe 30.8. mennessä. Lisätiedot:
ira.toppinen@karsamaki.fi tai 044 4456840

UIMAHALLILLA

5.9-21.11.2024

TORSTAISIN

KLO.13-14 VIRTUAALILIVESIJUMPPA

KLO.14-15 YLEINEN UINTIVUORO

VIKOLLA 43 EI VUOROJA

LIPPUJA VOI OSTAA KIRJASTOLTA JA FENIXILTÄ

3EUROA/LAPSET ILMAISEKSI

LIIKUNTATOIMI 044 4456812

Seuraava Kaiku ilmestyy 18.9.2024,
ilmoitukset viim.maanantaina 9.9.2024
kaiku@karsamaki.fi

Kärämäen kunta
Haapajarventie 1
86710 Kärämäki

puh. 044 445 6801
www.visitkarsamaki.fi
www.karsamaki.fi

Viraston aukioloaika ma-pe 9-15
Vastaava toimittaja:
kunnansihteeri, 044 445 6804

TEKNINEN TOIMI

KÄRSÄMÄEN KUNTA

KUULUTUS

HULEVESITULVARISKIEN ARVIOINNIN TARKISTAMINEN 2024

Kuntien tulee tulvariskilain (620/2010) ja valtioneuvoston asetus (659/2010) tulvariskien hallinnasta perusteella tehdä hulevesitulvariskien arviointi. Alustava arviointi Kärsämäen kunnalle alueista on tehty vuonna 2011 ja tarkistettu vuonna 2018. Kaikkien kuntien tulee tarkistaa edellisellä suunnittelukierroksella vuonna 2018 tekemänsä hulevesitulvariskien arviointi. Kuntien on tehtävä tarkistus mahdollisista merkittävistä hulevesi- ja tulvariskialueista 22.12.2024 mennessä. Nimetä merkittävät hulevesitulva riskialueet tai katsoa, että kunnalla ei ole lain tarkoittamia merkittäviä hulevesitulvariskialueita.

Hulevesitulvariskien alustavan arvioinnin pohjalta tehdyssä tarkastelussa voidaan todeta, että Kärsämäen kunnassa ei ole suoritettu arvioinnin jälkeen sellaisia rakennustoimenpiteitä tai maankäyttöä, joiden voitaisiin arvioida aiheuttavan mahdollisia uusia hulevesiriskialueita.

Hulevesitulvariskin alustava arviointi on maankäyttö- ja rakennuslain 65 §:n mukaan nähtävänä Kärsämäen kunnan teknisellä toimistolla, osoitteessa Haapajärventie 1, 22.8.2024 – 20.9.2024 välisenä aikana.

Kuntalaisilla on mahdollisuus antaa hulevesitulvariskin arvioinnista/tarkistuksesta mielipiteensä, joka on toimitettava nähtävänäoloaikana postitse osoitteeseen: Kärsämäen kunta, tekninen lautakunta, Haapajärventie 1, 86710 Kärsämäki tai sähköpostilla ilkka.saari@karsamaki.fi

Lisätietoja antaa rakennusmestari Ilkka Saari, puh 044–4456 841, sähköposti: ilkka.saari@karsamaki.fi

Kärsämäellä 5.8.2024

Kärsämäen kunta, tekninen lautakunta

Uuden kunnanjohtajan terveisiä

Olen saanut aloittaa elokuun alusta 2024 alkaen Kärsämäen kunnan uutena kunnanjohtajana ja pääsen jatkamaan virassani edeltäjäni viitoittamalla tiellä kunnan hyvää kehitysvirettä. Kunnan kehittämiseksi ja kuntalaisten sekä yritysten ja muiden toimijoiden palveluiden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on tehty menneinä vuosia viisaita päätöksiä ja hyvää kehitystä pyrin osaltani jatkamaan ja monipuolistamaan.

Kunnat ovat soteuudistuksen jälkimaininkien vielä aiheuttaessa kuntien valtionosuusjärjestelmään isoja muutospaineita uuden tilanteen edessä, johon osaltaan vaikuttavat myös maailmantalouden sekä valtion alijäämäisen talouskehityksen haasteet. Työ- ja elinkeinopalveluiden uudistus on tulossa voimaan 1.1.2025 ja Kärsämäen kunta osana Raahen työllisyysaluetta on jatkossa itse pääasiassa vastuussa työllisyys- ja elinkeinopalveluiden järjestämisestä. Uusi vastuu tuo myös uusia mahdollisuuksia, joita pyritään työllisyysalueen toiminnan kautta selvittämään ja hyödyntämään monella tavalla.

Kunnallinen itsehallinto perustuu lakiin, vaikka viimevuosien valtakunnalliset kehitystrendit palveluiden keskittämisineen ovat kovasti tätä tekijää käytännössä haastaneet. Kuntien lakisäätöjen sekä muiden säänneltyjen perustehtävien hoitaminen ja kuntalainen monenlaisista pääasiassa ulkoapäin tulevista haasteista huolimatta on edelleen kunnan toiminnan keskiössä.

Ukrainan pitkittynyt sota sekä muun muassa Venäjän ja Kiinan yleiseen maailmanpoliittiseen turvallisuustilanteeseen aiheuttamat paineet vaikuttavat välillisesti myös kuntien toimintaan ja toimintaympäristöön. Kuntien varautumisen merkitys on viimeisinä vuosina noussut monentyyppisiä resursseja enenevässä määrin vaativaksi osaksi kunnan kaikessa perustoiminnassa. Myös meillä Kärsämäellä nämä asiat on hyvin huomioitu.

Vanhan viisauden mukaan pysyvää on vain muutos ja me Kärsämäellä pyrimme pysymään myös jatkossa aktiivisesti kehityksen mukana samalla myös vanhaa arvostaen. Kunta- ja aluevaalit ovat tulossa keväällä 2025 ja esimerkiksi ensi vuoden talousarvion valmistelussa myös vaalien läheisyys voi tuoda omia erityispiirteitä. Hyvällä yhteistyöllä yhdessä nykyisten sekä tulevien kuntapäättäjien kanssa kaikesta kuitenkin selvittää.

Kehittävin terveisin,

Juho Jukkola, kunnanjohtaja
044 445 6814

TONTIT & KIINTEISTÖT

Kunnan tonttipörssi-palvelusta löydät myytävät kohteet vaivattomasti!

ILMOITA ILMAISEKSI

Tavoita ostajat – ilmoita tontti tai kiinteistö palvelussa ilmaiseksi!

www.karsamaki.fi/tonttiporssi

Yhteystietoja Kärsämäki

Terveyskeskus puh. 044 445 6941 ma–to klo 8–16, pe klo 8–15.

Hoitotarvikejakelu puh. 040 300 8230.

Hammashoitola puh. 044 700 1844
ma–pe klo 8–16.

Ikäihmisten palveluohjaus
puh. 040 318 8031 ma–pe klo 9–10

Vammaispalvelut ensiarviotiimi
puh. 044 703 5275 ma–pe klo 9–16

Henkilökohtaisen avun keskus
puh. 08 669 2040 ma–pe klo 8–16

Lastenneuvola puh. 044 445 6826
ma–to klo 8–9

Äitiysneuvola puh. 044 445 6919
ma–to klo 8–9

Lapsiperheiden palveluohjaus
puh. 040 180 8468, ma–pe kello 9–12

Aikuissosiaalityö puh. 040 318 5071, ma–pe
kello 12–13

**Aikuisten mielenterveyspalvelut ja
päihdepalvelut** puh. 044 445 6360

Pohteen puhelinvaihe puh. 08 669 9500
ma–pe klo 7–19

Pohteen neuvontapalvelu puh. 08 669 9600
joka päivä klo 8–18

Digitaalinen sote-keskus avoinna ma–pe klo 7–21, la–su ja arkipyhinä klo 8–18. Mielenterveys-chat ma–pe klo 8–20, arkipyhinä suljettu. Yhteydenotot ja lisätiedot: www.pohde.fi/digitaalinen-sote-keskus

Jos terveyskeskus on suljettu, saat neuvoja Päivystysavusta puh. 116 117

Hätätilanteessa soita aina 112

Kriisipäivystys Jokilaaksojen yksikkö
puh. 044 479 3644

Laboratoriopalvelut NordLab
puh. 020 619 8019 ma–pe klo 7–17

WWW.POHDE.FI

HYVINVOINTI, NUORISO JA LIIKUNTA

Kotona asuva seniori



OLETKO KIINNOSTUNUT LIIKUNTATUOKIOISTA
HYVINVOINTIOHJAAJAN KANSSA?

TARJOAN OHJATTUJA LIIKUNTATUOKIOITA PIENILLE RYHMILLE.
VOIMME YHDESSÄ LIIKKUA
KOTONA, KUNTOSALILLA TAI ULKONA.

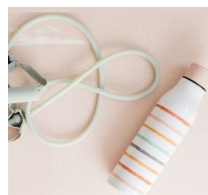
MILLAISIA TOIVEITA TEILLÄ ON LIIKKUMISEN SUHTEEN?
VOIMME MYÖS YHDESSÄ POHTIA,
MIKÄ OLISI TEILLE MIELUINEN TAPA LIIKKUA JA
TUKISI TOIMINTAKYKYÄNNE.

LISÄTIETOJA JA AJANVARAUS
HYVINVOINTIOHJAAJA MARGAREETTA 044 44 56812

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!

KIRJASTOSTA LAINATTAVISSA KULKULÄTKÄ KUNTOSALILLE, BUUSTI KÄRSÄMÄKI. IKÄRAJA 13V.



Kulkulätkällä pääset
kuntoilemaan ilmaiseksi 2
kertaa vuodessa.

Halutessasi voit varata
kuntosaliohjauksen
hyvinvointiohjaajalta
Margareetta 044 4456812,
margareetta.vilppola@karsamaki.fi

Kuntosali auki
kulkulätkällä joka päivä
klo 5–23.



KIRJASTO

Kärsämäen
kirjasto



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

joki.finna.fi

Palveluajat

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

*Täe lukemista syksyn pimeneviin
iltoihin!*

*Huomaa asiakaspalveluaikojen lisäksi
saajat omatoimijat.*

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.

Pääset kirjastoon sisään näyttämällä kirjastokorttisi oven vieressä olevaan lukijaan ja näppäilemällä korttiisi liitetyn PIN-koodin.

**Aikuisten
lautapeli-ilta
ti 17.9. klo 18.00**

Käytössä kirjastosta löytyvät pelit, tai voit halutessasi tuoda myös omia. Suunnitellaan yhdessä tulevia peli-iltoja.

TERVETULOA!



Tulossa syksyllä:



SATUHETKET
PE 20.9. KLO 9.30

PE 18.10. KLO 9.30

PE 22.11. KLO 9.30



PERJANTAI
AAMUPÄIVÄN

kirja-kahvit



27.9. klo 9.30

25.10. klo 9.30

29.11. klo 9.30

Tule juttelemaan hyvistä kirjoista
ja kuuntelemaan kirjavinkkejä.
Tilaisuus on kaikille avoin!

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

Oulaisten Seudun Hy / Kärsämäen Silmutoimikunta

SILMUN PUISTOJUMPPA elokuussa ilman
päivänä 26.8. klo 17-18

Suomelassa, valtakunnallinen hengityслиiton
ideoima jumppa. Tervetuloa mukaan!

Marketta jakaa yllätyspalkinnot osallistujille!

Keppijumpan ohjaa hyvinvointiohjaaja

Margareetta Vilppola

SILMUN Kuntosalivuorot tarkentuu myöhemmin,
ilmoittelu mobileviestein!

 **Hengityслиitto**
Oulaisten Seudun Hy /
Kärsämäen Silmutoimikunta

HYVÄÄ PUHINA

LIKKEELÄ!
Hengityслиitto

LC Kärämäki



Lions Club Kärämäki ry
Hae VAUVASTIPENDIÄ tänä
vuonna syntyneelle vauvallesi!

Lisätiedot puh. 040-5011937.

Hakemukset osoitteella
rahikainenjouni@hotmail.com.

LC Kärämäki ja Kärämäen kunta

Kärämäen Sydänyhdistys ry

Kesä mennyt on...syksy saapuu...
Aloitamme Kerhot **KONTTILASSA**
Syyskuussa **MA. 16.9** klo 11.00
Lokakuussa **MA. 14.10** klo 11.00
MA. 28.10 klo 11.00

Kahvitellaan Arvontaa Yhdessäoloa. **TERVETULOA**

Eläkeliitto Kärämäen yhdistys ry



Teatteriretki Reisjärvelle ke 28.8.

Komedianäytelmä "Taavetin vuojenpää". Lähtö Teboililta klo 16.20 ja Konttilasta klo 16.30. Kyytiin myös Venetpalo klo 16 ja Hakalantieltä. Ilmoittaudu Liisalle puh. 040-7185062. Lippu ja kyyti 20 €. Maksa viimeistään pe 23.8. yhdistyksen tilille FI47 5205 0340 0051 82, viite 230820241. Väliaikakahvit omakustanteiset. Varaa vaatetus sään mukaan!

Tansseja Kataja-Areenalla

Su 1.9. klo 14-17 (Huom kelloaika!) Minna Äikäs
Su 8.9. klo 14-17 Kuuttinen, Niiranen, Raivio
Su 29.9. klo 14-17 Sari Turpeinen
Lippu 12 €. Kahvio ja arvontaa. Käteinen.

Kerhot Konttilassa

Ma 9.9. klo 11 (K1: Alli, Irma ja Sulo). Vieraana Satu Kangas-Viljamäki, topikki.fi
Ma 23.9 klo 11 (K2: Rauha, Toini, Eija, Kalevi). Vieraana Kunnanjohtaja Juho Jukkola

Kuortaneelle lähtijät!

Lähtö Konttilasta su 15.9 klo 10.15
(TB-Kaustinen Neste/kahvitauko-Kuortane)
Paluu pe 20.9 noin klo 12 lounaan jälkeen.
Kyydin hinta 53 €, maksa viimeistään 10.9.
tilille FI47 5205 0340 0051 81, viite 152 09249.
Ota mukaan ulko-, sisäliikuntaan ja uintiin sopiva vaatetus.

Sokkoretki suunnitteilla lokakuun alkupuolelle.

visitkarsamaki.fi

Kärämäen 4H

LANNOITE- JA SIEMENSÄKKI KERÄYS ON
LOPPUNUT 15.8.2024

NUORI, JOS OLET KIINNOSTUNUT
KERHONOHJAUKSESTA, OLE
YHTEYDESSÄ KÄRSÄMÄEN 4H

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

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

4H Kärämäki



Porinakerho

Kerho alkaa Konttilassa ke 4.9. klo 11.00, jatkuen aina parillisen viikon keskiviikkona. Seuraavat **18.9., 2.10., 16.10** Tervetuloa porisemaan, kahvia, arvontaa, pientä venyttelyä/jumpkaa ym.

Vesijumppa alkaa ma 2.9. klo 13.00, jos olet kiinnostunut niin soitele, Eila 040 8273890
Hilkka 040 5196543

Olet tervetullut Porinakerhoon ja Vesijuppaan !

SPR Kärämäen osasto

SPR Kärämäki ja Seniorshop
Konttimäki-talossa pe 30.8. klo 12-16

- Tarjolla koko vaatevarasto isoilla alennuksilla (loppuunmyynti)
- Mahdollisuus verenpaineen mittaukseen
- Tarjolla kahvia
- Osasto myy arpoja

Tervetuloa tutustumaan ja viettämään leppoisaa iltapäivää!

Muistiluotsi

Iloa ja energiaa- ryhmä muistisairauteen
sairastuneille ja läheisille

Tiistaina 10.9.2024
klo 13.00-14.30

Konttilassa (Pomojentie 5)
Tervetuloa!

Uusi osallistuja ilmoittaudu:
Greta 040 026 8711



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Keski-Pohjanmaa



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITAMA

Alle 29-vuotias nuori / nuori aikuinen,
onko Sinulla unelma, mutta haastetta löytää
reitti unelman toteuttamiseen?
Onko työasiat kunnossa? Huolestuttaako
talousasiat? Mietityttääkö opiskelu?
Askarruttaako asuminen?
Tai onko jokin muu asia, joka mietityttää?
ETSIVÄ NUORISOTYÖ AUTTAA 😊

Jatkuva haku ammatilliseen – ja
lukiokoulutukseen haku aika vaihtelee
oppilaitoksittain ja koulutuksittain.
Tietoa kaikista hakukohteista löydät
oppilaitoksen verkkosivuilta tai Opintopolun
tarjontaosioista opintopolku.fi.

Ota rohkeasti yhteyttä asiassa kuin asiassa,
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

Toimistomme: Aleksintie 3 as 1, Kärämäki

Kärämäen maa- ja kotitalousseura

MKN 90 vuotta tiennäyttäjänä



Aloitellaan ompeluillat Konttilassa
torstaina 26 päivä syyskuuta klo 18.30
alkaen. Tervetuloa!



Vuoden 2024 jäsenmaksu on 5 euroa,
sen voi maksaa tilaisuuksissamme.



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



kaiku@karsamaki.fi

Venetpalon Venetsialaiset

Uimarannalla

la 31.8.2024 klo 19

Kioskista:

kahvia
mehua
muurinpohjalättyjä
makkaraa (itse paistaen)

Ohjelmassa:

tikanheittoa
saappaanheittoa
pussijuoksua
kokko
Juha Korkiakoski laulaa



Käteismaksu

Vapaaehtoinen pääsymaksu 1€
(sis. arvan)

Tervetuloa!

Järj. Venetpalon nuorisoseura ry / kylätoimikunta

Kärämäen Keskusta

Mitä kuuluu Pohteelle?

28.8. klo 19

Kärämäki-sali, Opintie 6

Kuinka lähipalvelut voidaan turvata Kärämäellä ja
koko Pohjois-Pohjanmaalla?

Paikalla keskustelemassa Keskustan
aluevaltuutetut **Elina Hyttinen, Liisa Kylmänen,**
Eija-Riitta Niinikoski, Sinikka Parttimaa, Mauno
Soronen ja Jukka Tikanmäki.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

Tilaisuuden järjestäjänä Keskustan Kärämäen
kuntayhdistys.



Keskusta

KÄRSÄMÄEN SYKSYN OPINTO-OHJELMA 2024

Ilmoittautumiset: uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi
tai p. 044 7591 999 ma-pe klo 10–15.

Luennot

Stressi ja elämänhallinta -luento Kärsämäki syksy 02570005

9.10.2024 2 t, Ke 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi. Itsensä tuntemisen taitoa stressin hallintaan sekä valintojen tekemiseen. Ota oma elämä haltuun. Luennoton vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 2.10.2024 mennessä.

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110009

5.9.–21.11.2024 11 t 28,00 €, To 12.00–12.45

Konttimäki, Sali, 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 humpu, valssi, jenka, tango jne. Soitetaan kotimaista lavatanssimusiikkia. Ilm. päättyy 29.8.2024

Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110011

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €, 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 27.8.2024

Kotitalous

Perinneleivontaa; karjalanpiirakat, vatruskat, mummonpyöröt ja supikkaat Kärsämäki syksy 02560003 UUSI KURSSI! 22.9.2024 7 t 18,00 €, Su 11.00–16.15. Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi, Päivi Kiviniemi-Kaikkonen Kurssilla opitaan ohuiden piirakkapohjien ajelu piirakkapulikalla. Opitaan rypyttämään karjalanpiirakoita ja valmistamaan lanttusupikkaita sekä mummonpyöröjä. Materiaalikustannukset sisältyvät hintaan. Laktoositon, ei sovi keliaakikoille. Tavoitteet: Kurssin jälkeen opiskelija osaa nimetä ja valmistaa erilaisia perinneleivonnaisia. Ilm. päättyy 13.9.2024

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki syksy 02300001

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €, Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Juha Yli-Posso. Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Ilm. päättyy 27.8.2024

Kuvataide perusteet TPO 7-13 v Frosterus Kärsämäki syksy 02300003

19.8.–2.12.2024 30 t 83,00 €, Ma 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilm. päättyy 12.8.2024

Mielikuvitusta peliin! -kuvantekemisen lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02300005 UUSI KURSSI!

7.–28.9.2024 12 t 31,00 €, La 11.00–13.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi, Juha Yli-Posso. Matalankynnyksen piirustus- ja sekatekniikkakurssi, jonka tavoitteena on oman, luovan kuvataiteellisuuden

vahvistaminen. Tarvittaviin tekniikoihin opastetaan kurssin aikana. Teosten aiheissa voi hyödyntää esimerkiksi omakohtaisia kokemuksia ja muistoja. Kurssilla voi käyttää omia välineitä tai ostaa kuvataidekoululta, n. 2€/ kokoontumiskerta (laskutetaan kurssin lopuksi). Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä.

Ilm. päättyy 30.8.2024

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki syksy 02400001

4.9.–27.11.2024 33 t 51,00 €, Ke 18.00–20.15,

Kutomo Aleksintie, Maria Leena Aho.

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Huom. opetusta ei viikolla 38. Ilm. päättyy 28.8.2024

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki syksy 02400003

3.9.–26.11.2024 33 t 51,00 €, Ti 18.15–20.30

Porkkalan koulu, kutomo, Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Huom. opetusta ei viikolla 38. Ilm. päättyy 27.8.2024

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki syksy 02400005

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €, Ke 17.45–20.00

Töllin tupa, Tita Kuulasvuo

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilm. päättyy 28.8.2024

Käsitöitä eri tekniikoilla Kärsämäki syksy 02400007

4.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €, Ke 15.00–17.15

Konttila, tupa, Tita Kuulasvuo

Teemme käsitöitä eri tekniikoilla: ompelu, tuftaus, kankaan kuviointi, kehyskudonta, huovutus, neulonta, virkkaus jne. Tekemiset suunnittelemme yhdessä osallistujien toiveet mahdollisuuksien mukaan huomioiden. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilm. päättyy 28.8.2024

Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki syksy 02400012

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €, To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa. Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilm. päättyy 29.8.2024

Naisten puutyö Kärsämäki syksy 02400014

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €, Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa. Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön työskentelyn kautta opitaan koiden ja käsityövälineiden käyttöä sekä liitostekniikoita ja pintakäsittelyä. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnys osallistua. Sopii aloittelijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroojille. Ilm. päättyy 26.8.2024

Kaunistaa ja käyttökelpoista kierrättämällä Kärsämäki syksy 02400028 UUSI KURSSI!

28.9.–12.10.2024 9 t 23,00 €, La 11.00–13.15

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Tita Kuulasvuo. Onko kaapissasi kivoja kankaita tai kutistuneita vaatteita? Tule uudistamaan ja muokkaamaan mieleiseksi ja sinulle sopivaksi. Kehitämme yhdessä käyttökelpoista uutta omaan tyyliin ompelemalla, muokkaamalla ja stailaamalla jo olemassa olevia asusteita ja vaatteita kiihtyvällä kierrätysinnolla! Aiempaa ompelutaitoa et tarvitse, sopii kaikenikäisille. Anna luovuudelle ja ideoille tilaa, tule rohkeasti mukaan! Lyhytkurssi, pidetään 3 krt, omat langat mukaan. Ilm. päättyy 20.9.2024

Tilkusta tuotteeksi lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400029 UUSI KURSSI!

7.–21.9.2024 18,66 t 23,00 €, La 9.00–16.00
Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi
Tuija Törmikoski. Tilkkutyo on hauska harrastus! Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan sisustus-, käyttö- ja koristetekstiiliä erilaisilla tilkkutyötekniikoilla oman valinnan mukaan. Ota mukaan kurssille: ompeluvälineet, ompelulankaa, puuvillakankaita (uusia tai kierrätyskankaita), tilkkutyövälineet, jos on. Kurssi soveltuu sekä alkaville että kokeneille tilkkujiijoille. 2 krt, la 7.9. ja la 21.9. Ilm. päättyy 30.8.2024

Saippuakurssi Kärsämäki syksy 02400031 UUSI KURSSI!

16.11.2024 4,66 t 12,00 €, La 11.00–14.30
Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi
Marjo Asunto.
Valetaan hyvän tuoksuisia ja värikkäitä saippuoita valmiista massasta. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu 25 €, jonka opettaja perii, sisältää kilon saippuamassaa, värejä ja tuoksua. Opettajalla on lainattavaksi muotteja, mutta voit tuoda niitä kotoakin, jugurttipurkit, jääpalamuoitit, limsapullot, silikoniset vuuat yms. Saippuamassaan voit sekoittaa myös kotoa löytyviä aineksia, esim. kahvia, kookoshiutaleita, kaurahiutaleita, marseillesaippuaa ym. omien mieltymystesi mukaisesti. Ilm. päättyy 1.11.2024

Kehräys - Villasta langaksi lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400032 UUSI KURSSI!

22.–30.11.2024 24 t 30,00 €, Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00
Konttila, tupa, Tuija Törmikoski.
Langan kehräminen kuuluu vanhimpiin käsityötekniikoihin, ja itse rukilla tai varttinällä kehrätty lanka edustaa käsityöperinnettä parhaimmillaan. Kurssilla karstataan villaa lepereiksi ja kehrätään siitä lankaa varttinällä ja rukilla. Kurssilla tutustutaan myös siihen, miten langan kertaaminen, vyöhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Ota mukaan omat karstat, varttinä tai rukki ja villaa, hahtuvakiekkokoja tai villatopsia jos sinulla on. Kurssikirje tarvikkeiden hankkimisesta lähetetään ennen kurssia. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. 4 kokoontumiskertaa. Ilm. päättyy 15.11.2024

Kassit ja pussukat lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400033 UUSI KURSSI!

18.–19.10.2024 12 t 31,00 €, Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00
Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi
Tuija Törmikoski. Kurssilla ommellaan erilaisia kasseja, laukkuja ja pussukoita oman valinnan mukaan kierrätysmateriaaleista hyödyntämällä vanhoja vaatteita ja kodin käyttötekstiilejä. Kurssi soveltuu ompelun perusasiat hallitseville. Materiaali- ja tarvikelista lähetetään ennen kurssia. Ilm. päättyy 11.10.2024

Jouluiset tilkkutyöt lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400034 UUSI KURSSI!

12.12.2024 6,66 t 17,00 €, To 15.30–20.30
Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi
Tuija Törmikoski. Jouluaiheita tilkkutöitä kotiin tai vaikkapa pukinkonttiin mm. liinoja, tabletteja, pussukoita, tynnynpäällisiä, koristeita yms. tilkkutyön eri tekniikoilla oman valintasi mukaan. Ota mukaan: puuvillakankaita, täytevanua, ompeluvälineet, ompelu- ja tikkauslankoja, tilkkutyövälineet jos sinulla on. Ilmoittautuminen päättyy 5.12.2024

Liikunta ja jooga

Jumppa Saviselkä syksy 02800001

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €, To 19.00–20.00
Saviselän koulu, Sali, Katja Klemettilä
Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024

Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki syksy 02800007

2.9.–18.11.2024 14,63 t 58,00 €, Ma 11.15–12.15
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Katja Klemettilä. Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat

perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024

Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki syksy 02800009

5.9.–21.11.2024 14,63 t 58,00 €, To 17.20–18.20
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Katja Klemettilä. Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024

Lavis Kärsämäki syksy 02800001

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €, To 18.40–19.40 Konttimäki, Sali, Paula Madetoja. Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fuskua, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilm. päättyy 29.8.2024

Miesten venyttely ja sähkö Kärsämäki syksy 02800013

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €, Ti 19.30–20.30 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi Juha Vierimaa. Venyttelyä ja sähkön pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Ilm. päättyy 27.8.2024

Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki syksy 02800015.

9.–18.11.2024 11 t 75,00 €, Ma 19.50–20.35 Koivupuisto, uimahalli, Katja Klemettilä Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilm. päättyy 26.8.2024

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki syksy 02800017

2.9.–18.11.2024 11 t 75,00 €, Ma 19.00–19.45
Koivupuisto, uimahalli, Katja Klemettilä.
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilm. päättyy 26.8.2024

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki syksy 02800019

3.9.–19.11.2024 11 t 75,00 €, Ti 9.00–9.45
Koivupuisto, uimahalli, Katja Klemettilä. Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilm.päättyy 27.8.2024

Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki syksy 02800021

3.9.–19.11.2024 11 t 75,00 €, Ti 9.50–10.35
Koivupuisto, uimahalli, Katja Klemettilä.
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilm. päättyy 27.8.2024

Keho-mieli ryhmä Kärsämäki syksy 02800025 UUSI KURSSI!

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €, Ke 18.00–19.00
Konttimäki Sali, Koponen Sirpa
Tuntuuko arki uuvuttavalta ja stressaavalta? Haluaisitko nukkua paremmin? Keho-mieli -ryhmässä tutustumme mm.

kehon toimintoihin ja reaktioihin (esim. tunnetaidot, pelko-stressijärjestelmä, hengityksen vaikutus, unen taidot), kehollisiin harjoituksiin (maadoittaminen, hengitysharjoitukset, rentoutuminen), mielentaitoharjoituksiin (läsnäolo aistien avulla, ajatusten havainnointi ja, keho-mieli yhteyttä rakentaviin harjoituksiin. Harjoitukset tehdään istuen tai makuulla oman valinnan mukaan ja ne sopivat kaiken kuntoisille ryhmäläisille. Mukaan voi ottaa makuualustan ja viltin. Ilm. päättyy 28.8.2024

Embodiment jooga Kärsämäki syksy 02800027 UUSI KURSSI!

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €, Ma 19.10–20.40

Konttimäki Sali, Kristiina Jaakola

Embodiment jooga on tutkimusmatka omaan kehoon sekä keho-mielen yhteyden löytämiseen. Joogaharjoituksissa keskityt keuhollisiin tuntemuksiin, tutkit omaa kehoa ja mielen liikettä suorittamisen sijasta. Harjoituksen tehtävä on ohjata sinua löytämään kehollesi sopiva tapa liikkua sekä olemaan läsnä hetkessä. Tunti alkaa hiljentymisellä hetkeen, josta siirrymme tutkimaan asanaa (jooga asentoa) ja sen muodostumista oman kokemuksesi kautta. Lopuksi teemme hiljaisen hetken ja rentoutumisen. Syksyn aikana käydään läpi aurinkoterveydhyksen asanat ja sen myötä opit tekemään joogasarjan itsenäisesti oikealla tekniikalla. Tarvitset mukaan joogamaton, lämmintä vaatetta rentoutuksiin sekä juomapullon. Embodiment jooga käy vasta-alkajille ja joogaa harrastaneille. Tunti on rauhallinen. Ilm. päättyy 26.8.2024

Tuolijumppa Kärsämäki syksy 02800033

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €, Ti 13.00–13.45 Konttimäki, Sali, Katja Klemettilä. Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilm. päättyy 27.8.2024

Kehonhuolto Kärsämäki syksy 02800042

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €, Ma 18.15–19.00 Konttimäki Sali, Kristiina Jaakola. Kehonhuoltoa sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja rentousharjoituksia. Ilm. päättyy 26.8.2024

Lauantai-illan sähly Kärsämäki syksy 02800049

7.9.–30.11.2024 14,63 t 38,00 €, La 18.00–19.00 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi, Juha Vierimaa Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja miehille. Teholtaan raskas. Ilm. päättyy 30.8.2024

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Kärsämäki syksy 02800051

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €, Ke 17.00–17.45

Konttimäki Sali, Sirpa Koponen

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä sopii vähän liikkuville, varttuneille, painonpudottajille, elintapamuutosta suunnitteleville, henkilöille, joilla tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Soveltuu myös apuvälineellä liikkuville.

Jumppaa rauhalliseen tahtiin, harjoitukset tehdään seisten sekä istuen. Teholtaan kevyt. Ilm. päättyy 28.8.2024

Cheerleading 8-14 v Kärsämäki syksy 02800053

4.9.–20.11.2024 18,26 t 47,00 €, Ke 15.45–17.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Anu Sankilampi. Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024

Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Kärsämäki syksy

02800055 2.–11.12.2024 7 t 38,00 €, Ma 17.00–17.45,

Ti 17.00–17.45, Ke 17.00–17.45, To 17.00–17.45

Koivupuisto, uimahalli, Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoittelemme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyyliä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilm. päättyy 25.11.2024

Lasten uimakoulu jatko 6-10 v + uimataitoiset Kärsämäki syksy 02800056 2.–11.12.2024 7 t 38,00 €, Ma 17.50–18.35, Ti 17.50–18.35, Ke 17.50–18.35, To 17.50–18.35

Koivupuisto, uimahalli, Sirkka Luusua

Lasten uimakoulu jatko on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n. 5 metrin matkan. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittelemme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 10 metriä vapaalla tyyliä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilm. päättyy 25.11.2024

Aloittelijan kuntosali Kärsämäki syksy 02800066

UUSI KURSSI!

5.9.–21.11.2024 14,63 t 58,00 €, To 16.15–17.15

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali, Katja Klemettilä Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilm. päättyy 29.8.2024

Asahi Kärsämäki syksy 02800067

7.9.–30.11.2024 10 t 18,00 €, La 16.00–17.30

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-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Kokoontuu kolmen viikon välein. 5 kokoontumiskertaa: 7.9., 28.9., 19.10. 9.11. ja 30.11. Ilm. päättyy 30.8.2024

Musiikki

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki syksy 02100001

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €, Ke 18.30–20.45

Konttila, tupa, Tarvo Kantola

Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilm. päättyy 28.8.2024

Karaoke Kärsämäki syksy 02100003

3.9.–19.11.2024 33 t 56,00 €, Ti 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Lea Malila. Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta. Tavoitteena kursilla on myös oppia mikrofonin käyttöä ja kursilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti. Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle. Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme! Ilm. päättyy 27.8.2024

Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100005

5.9.–21.11.2024 73,00 €, To 16.30–17.30

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi, Juha-Matti Kurra.

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 29.8.2024

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki syksy 02100007

6.9.–22.11.2024 22 t 40,00 €, Pe 11.30–13.00

Konttimäki, Sali, Hanna-Leena Mäyrä

Matalan kynnyksen hyvänmielen lauluryhmä, jonka johtajatuksena on yhdessä laulamisen ilo. Ohjelmisto on monipuolista; iskelmiä, laulelmia ja hengellisiä lauluja. Tervetuloa entiset ja uudet laulajat! Ilm. päättyy 30.8.2024

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02100009

5.–13.10.2024 58,00 €, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi, Kristiina Nietula

Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on mahdollisuus seurata passiivisena toisten harjoituksia osana opetusta. Matalan kynnyksen

lyhyt intensiivinen laulukurssi kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään laulamisen saloihin monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuo mukanas kaksi laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana 12.–13.10. Opettajana toimii nivalalaissyntyinen oopperalaulaja, laulupedagogi Kristiina Nietula, joka haluaa tuoda entisten opettajiensa professori Jorma Hynnisen ja oopperalaulaja Ritva Auvisen laulutekniikkaa ja -oppeja tällekin alueelle. Kristiina on palkittu useissa laulukilpailuissa. Hän on tehnyt myös monipuolisesti erilaista laulumusiikkia (operetti, kirkkomusiikki jne.). Ilm. päättyy 27.9.2024

Lumoliekit Kärsämäki syksy 02100010

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €, Ke 19.00–20.30
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi, Hanna-Leena Mäyrä. Opetellaan laulamaan äänissä mukavia lauluja, pääpainon ollessa kevyemmässä musiikissa. Tavoitteena kevätkonsertti. Toivomme mukaan myös uusia laulajia. Ilm. päättyy 28.8.2024

Piano Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100012

6.9.–22.11.2024 73,00 €, Pe 13.40–18.00 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi Hanna-Leena Mäyrä. Pianonsoiton yksilöopetus 20 min/vko. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm.päättyy 30.8.2024

Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki syksy 02100014

5.9.–21.11.2024 73,00 €, To 15.45–17.30 Saviselän koulu, pianoluokka, Kirsti Ervasti. Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 29.8.2024

Puhallinyhtye Kärsämäki syksy 02100016

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €, To 18.00–20.15
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi Petri Aho. Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline. Ilm. päättyy 29.8.2024

Yksinlaulu Kärsämäki 30 min syksy 02100020

3.9.–19.11.2024 105,00 €, Ti 15.00–20.30
Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi, Hannariina Tölli
Laulun yksilöopetus 30 min joka viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Yhdistetty aiempi A ja B ryhmä yhdeksi. Kurssi pidetään joka viikko. Ilm. päättyy 27.8.2024

Puhallimet tutuiksi Kärsämäki syksy 02100030

5.9.–21.11.2024 11 t 28,00 €, 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 29.8.2024

Pelimannit Kärsämäki syksy 02100038

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €, To 17.30–19.00
Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi Juha-Matti Kurra. Kansanmusiikin opetus. Ilm. päättyy 29.8.2024

Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki syksy 02100040

5.9.–21.11.2024 105,00 €, To 17.30–18.30
Saviselän koulu, pianoluokka, Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 29.8.2024

Tanssi

Soololattarit Kärsämäki syksy 02500005

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €, To 17.30–18.30
Konttimäki, Sali, Paula Madetoja
Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Ilm. päättyy 29.8.2024

Paritanssikurssi alkeet Kärsämäki syksy 02500011 UUSI KURSSI!

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €, Ke 17.30–19.00

Kataja-Areena, Anu Sankilampi
Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana. Ilm. päättyy 28.8.2024

Paritanssikurssi jatko Kärsämäki syksy 02500012 UUSI KURSSI!

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €, Ke 19.00–20.30
Kataja-Areena, Anu Sankilampi
Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana. Ilm. päättyy 28.8.2024

Country-rivitanssin alkeet Kärsämäki syksy 02500015 UUSI KURSSI!

7.–28.9.2024 10,64 t 27,00 €, La 10.00–12.00
Kataja-Areena, Saija Lund
Alkeiskurssi. Ota mukaasi bootsit, tanssikengät tai kengät, jotka vähän luistaa (ei lenkkarit). Tanssitaustaa ei tarvita. Ilm. päättyy 30.8.2024

Twerk alkeet Kärsämäki syksy 02500016

14.9.2024 2 t 10,00 €, La 17.00–18.30
Kataja-Areena, Jenni Autio
Tunti suunnattu ensikertalaisille ja aloittelijoille. Tunti sisältää monipuolisen alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia sekä lyhyen koreografian opettelun. Vaatteet ja varusteet: Löysät/joustavat housut tai shortsit (jotta takapuolen sheikkaus mahdollista), juomapullo ja tennarit. Emme tee tällä kurssilla polvillaan lattiatekniikoita, joten et tarvitse polvisuojia. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilm.päättyy 6.9.2024

Dancemix Kärsämäki syksy 02500017

14.9.2024 2 t 10,00 €, La 18.45–20.15
Kataja-Areena, Jenni Autio
Tanssillinen ryhmäliikuntatunti. Erilaisia kappaleita ja tanssityylejä, tanssitaan koko ajan musiikin tahdissa. Tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua tai tanssia. Tunnilta hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on pääosassa. Hiki on taattu! Et tarvitse aiempaa tanssikokemusta, sopii kaikille. Ilm. päättyy 6.9.2024

Verkkokurssit

Aktivoi englantisi verkossa syksy 4200001 11.9.2024 - 20.11.2024 20 t, 36,00 € Ilm. päättyy 2.9.2024
Ranskan alkeet verkossa syksy 4200002 11.9.2024 - 20.11.2024 40 t, 50,00 € Ilm. päättyy 4.9.2024
Runouden verkkokurssi syksy 4230001 16.9.2024 - 25.11.2024 20 t, 36,00 € Ilm. päättyy 9.9.2024
Tietoturvan perusteet aloittelijoille verkkokurssi 04550001 14.10.–18.11.2024 10 t, 18,00 € Ilm. päättyy 7.10.2024
Google-sovellukset aloittelijoille verkkokurssi 04550002 9.9.–7.10.2024 10 t, 18,00 € Ilm. päättyy 2.9.2024

Kaikki kurssit ovat nähtävillä internetissä sekä oppaat selattavissa kirjastoissa. Seuraa ilmoitteluamme kuntatiedotteissa, internetissä (jokihelmenopisto.fi) sekä sosiaalisessa mediassa (facebook ja instagram).

OPINTOSETELI JA OPISTON OMA POSTILAATIKKO

Opintosetelihakemukset on toimitettava 30.11. mennessä. Seteli 20 € käy maksuvälineenä kevään 2025 opetuksessa. Hakemuksia saa kirjastosta. Hakemuksen voi postittaa Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi tai jättää kuoressa myös Aleksintiellä olevan kutomon takapihan puoleiseen, takaovessa olevaan peltiseen postilaatikkoon maksutta (Aleksintie 1). Opintoseteliä voivat hakea työttömät, henkilöt, joilla lyhyt peruskoulutus (kansa- tai peruskoulu), henkilöt, joilla oppimisvaikeuksia (luki-, kuulo- tai kehitysvamma), seniorit yli 63-vuotiaat tai eläkkeellä olevat. Postilaatikkoon voi jättää myös muuta toimistolle tulevaa postia.