



KAIKU

Kärämäen kunnan kuukausijulkaisu 11•2025

Seuraava Kaiku ilmestyy
28.1.2026, ilmoitukset viim.
ma. 19.1.2026 klo 16
kaiku@karsamaki.fi



*Hyvää joulua ja
onnellista uutta vuotta*
toivottaa Kärämäen kunta



Kärämäen kunta
Haapajärventie 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

KUNNANJOHTAJAN TERVEISIÄ

Jouluaaton ja uudenvuoden odotusta

Kalenterivuoden kääntyessä loppua kohti saamme vähitellen hiljentyä yhteisesti kohti joulun ja uudenvuoden ajan viettoa. Joulunaika kiireineen ja valmistelutöineen tiivistyy tiukasti kohti aattoa ja aattoiltaa. Kristillisen kalenterin mukaisesti joulu on perinteisesti yksi vuoden kohokohdista ja käytännön arkielämässä monen lapsen ja lapsenmielisen huippuaikaa. Jokainen varmasti muistaa lapsuuden ajan joulunvieton ja odottamisen piinalliset päivät ennen jouluaattoa pakettien avaamisineen ja odotuksen täyttymistä tai pettymysten selviämistä.

Meille jokaiselle on varmasti muodustunut omanlaisemme tapa viettää joulua. Toisilla on enemmän tuttuja ja turvallisia muodollisia perinteitä joulukirkkoineen ja haudalla käynteineen, toisilla taas puolestaan epämuodollisen rauhallista aikatauluttamatonta ajanviettoa yhdessä nautiskellen. Olipa niin tai näin, jokainen varmasti tietää sen oman ja perheensä tavan viettää joulua turhaan kaavoihin kangistumatta.

Nautitaan sopivalla tavalla yhdessäolosta ja vuosikalenterin suomista ja ansaituista vapaapäivistä ja ladataan akkuja tulevan uuden vuoden 2026 koitoksiin. Älkäämme kuitenkaan unohtako niitä, jotka meille muille mahdollistavat omalla työssäolollaan joulun vapaat ja yhdessäolon. Sosiaali- ja terveydenhuollon, poliisin ja puollustusvoimien sekä esimerkiksi hyvin monien palvelualojen työntekijät tieurakoitsijasta ja taksiyrittäjästä lähikaupan kassaan tekevät omaa arvokasta työtään myös jouluna ja pitävät yhteiskunnan palvelut käynnissä.

Pidetään toisistamme huolta ja muistetaan samalla myös heikompiosaisia ja heitä, jotka eivät enää pysty huolehtimaan omista tarpeistaan. Huolehditään jokainen osaltamme siitä, että ketään ei suljeta tarpeettomasti ulkopuolelle, vaan kaikki pidetään yhteiskunnassa osallisina.

Haluankin toivottaa teille kaikille siunattua ja rauhallista joulua ja uuttavuotta 2026!

Juho Jukkola

Kunnanjohtaja, Kärämäen kunta

MAASEUTUTOIMISTO

SYYSILMOITUS

Syysilmoitus avautuu tehtäväksi 8.1.2026. Ilmoitusaikaa on 4.2.2026 saakka. Syysilmoituksella ilmoitetaan:

- **Ehdollisuus:** Talviaikainen vähimmäismaanpeite (koskee lähes kaikkia tiloja)

- **Ekojärjestelmätuki:** Talviaikainen kasvipeite

- **Ympäristökorvauksen toimenpiteet:**

o Kiertotalouden edistäminen: lohkoille levitetyt lannoitteet (lantaa vastaanottava tila: muista palauttaa myös lannanluovutusliite!)

o Valumavesien hallinta: lohkot, joilla toteutettu toimenpidettä

o Lintupellot: lohkot, joilla on todettu lintujen aiheuttamia vaurioita vuonna 2025

o Puutarhakasvien vaihtoehtoiset kasvinsuojelumenetelmät

- **Luonnonmukaisen tuotannon korvaus:** lohkoilla käytetyt kasvinsuojeluaineet

Lisää syysilmoituksesta voit käydä lukemassa

Syysilmoitus-oppaasta osoitteessa: <https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/oppaat/hakuoppaat/>

[hakuoppaat/syysilmoitus/syysilmoitus-2025/](https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/oppaat/hakuoppaat/syysilmoitus/syysilmoitus-2025/)

ELÄINTUKIEN HAUN JA ELÄINMÄÄRÄILMOITUKSEN AJANKOHDAT

Eläinpalkkioiden hakuaika: 8.1.-22.1.2026

Eläintenhyvinvointikorvauksen hakuaika: 8.1.-4.2.2026

Eläinmääräilmoituksen teko: 8.1.-4.2.2026

Pohjoinen kotieläintuki naudoista, uuhista ja kutuista: 17.2.-12.3.2026

Sika- ja siipikarjatalouden tuotannosta irrotettu tuki: 17.2.-12.3.2026

Alkuperäisrotueläinten kasvattamissopimus (17.2.-12.3.2026)

Eläintukien hakuoppaat päivitetään lähiaikoina

osoitteeseen: <https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/hakuoppaat-ja-ohjeet-viljelijöille/>

[elaintukien-hakuopas/elaintukien-hakuopas-2025/](https://www.ruokavirasto.fi/tuet/maatalous/hakuoppaat-ja-ohjeet-viljelijöille/elaintukien-hakuopas/elaintukien-hakuopas-2025/)

ILMASTO- JA YMPÄRISTÖSUUNNITELMA

Ympäristösitoumuksen ehtoihin kuuluu tilakohtaisen ilmasto- ja ympäristösuunnitelman teko. Suunnitelma on pakollinen kaikille ympäristösitoumuksen tehneille tiloille. Suunnitelma pitää tehdä maatilan hallinnassa olevista peruslohkoista.

Suunnitelma pitää tehdä toisena tai kolmantena sitoumusvuonna.

Vuonna 2023 sitoutuneen tilan pitää tehdä ja palauttaa suunnitelma viimeistään

30.4.2026. Kuka tahansa voi tehdä tilan suunnitelman, myös neuvoja. Suunnitelma toimitetaan sähköpostilla tai tulostetulla paperilla maaseututoimistoon viimeistään 30.4.2026.

TONTIT & KIINTEISTÖT

Kunnan tonttipörssi-palvelusta löydät myytävät kohteet vaivattomasti!

ILMOITA ILMAISEKSI

Tavoita ostajat – ilmoita tontti tai kiinteistö palvelussa ilmaiseksi!

www.karsamaki.fi/tonttiporssi



Myöhässä palautettu suunnitelma aiheuttaa 20 % leikkauksen ympäristökorvauksen tukeen. Suunnitelma tehdään osoitteessa: <https://ilmastosuunnitelma.fi/>

YMPÄRISTÖSITOUMUKSEN VERKKOKOULUTUS

Verkkokoulutus on avautunut suoritettavaksi. Koulutus koskee maatiloja, jotka ovat valinneet vuonna 2025 peltotukien haussa kyseisen toimenpiteen. Koulutuksen voi suorittaa kuka tahansa maatalan osallisista. Koulutus on suoritettava 30.4.2026 mennessä.

MAASEUTUTOIMISTON AUKIOLO JOULUN JA VUODEN VAIHTEEN AIKAAN

Kärsämäen maaseututoimisto on suljettuna 19.12.2025 – 6.1.2026 välisen ajan. Voit asioida myös muissa alueemme toimistoissa. Paikalla olevan henkilöstön tavoitat varmimmin sähköpostitse osoitteesta [maatalous\(at\)nivala.fi](mailto:maatalous(at)nivala.fi).

MAASEUTUTOIMISTON YHTEYSTIEDOT

Kärsämäki, maaseutuasiamies Emma Lotvonen
Puhelinnumero 040 3447 258 ja
sähköposti [emma.lotvonen\(at\)nivala.fi](mailto:emma.lotvonen(at)nivala.fi)

Kärsämäen maaseututoimisto avoinna arkisin
n. klo 8–14, paikalla olo kannattaa varmistaa ennen
toimistolla asiointia.

Nivalan maaseutuhallinnon muut yhteystiedot;
Nivala, maaseutujohtaja Hannu Tölli p. 040 3447 255
Nivala ja Oulainen, maaseutuasiamies
Mervi Vähäsöyrinki p. 040 3447 257
Sievi, maaseutuhallinnon asiantuntija
Hilkka Hänninen p. 044 4883 276
Ylivieska, maaseutuasiamies
Anne Kuronen p. 044 4456 881

Henkilökohtaiset sähköpostit [etunimi.sukunimi\(at\)nivala.fi](mailto:etunimi.sukunimi(at)nivala.fi), yhteinen sähköposti on [maatalous\(at\)nivala.fi](mailto:maatalous(at)nivala.fi).

Käy myös tutustumassa maaseutuhallinnon
nettisivuihin osoitteessa: <https://maatalous.nivala.fi/>

KUNNANTOIMISTON
AUKIOLOAJAT VUODEN
VAIHTTEEN JÄLKEEN 7.1. ALKAEN:

MA-TO KLO 9-15
aukioloaikojen ulkopuolella
asiakaspalvelu ajanvarauksella

ASIOINTIPISTE PALVELEE
MA-PE KLO 9-15



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

POHDE TIEDOTTAA

MUUTOKSET JOULUN JA VUODENVAIHTEEN TOIMINNASSA

Kärsämäen vastaanotto on suljettu 22.12.2025-6.1.2026.

Kiirevastaanotto/päivystys on Haapajärven Sote-keskuksessa arkisin ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-15. Vastaanoton puhelinpalvelu 08 6690240.

Päivystysapu

Jos sosiaali- ja terveyskeskuksesi on kiinni ja tarvitset kiireellistä hoitoa, soita Päivystysapuun numeroon 116117. Hätätilanteissa soita hätänumeroon 112.

Digitaalinen sotekeskus on avoinna maanantaista perjantaihin kello 7-21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä kello 8-18.

Laboratorionäytteiden otto on avoinna 30.12.2025. Sähköinen ajanvaraus NordLab tai puh 020 6198 019.

Hoitotarvikejakelu avoinna 7.1.2026 klo 13:00-15:00.

KYYDITYS VESIJUMPPAAN HAAPAVEDELLE KEVÄÄLLÄ 2026



Kärsämäen kunta tarjoaa kärsämäkisille kyydityksen Haapavedelle vesijumppaan. Kuljetukseen voi maksutta tulla muutkin kärsämäkiset, kuin vesijumppaan menijät, eli jos haluat asioida Haapavedellä, voit kulkea samassa kyydissä. Huomaa myös että maanantai-illan vesijumpan aikana uimahalli on auki muillekin uimareille.

Kuljetukseen ei tarvitse ilmoittautua.

Maanantain kyyditykset kulkevat vesijumppien mukaisesti 12.1.–20.4. Toisena pääsiäispäivänä 6.4.26 ei ole vesijumppaa eikä kyyditystä. Tiistain kyyditykset kulkevat 13.1.–14.4. Viikolla 10 ei ole vesijumppia, eikä näin ollen kyydityksiäkään.

Linja-auto lähtee Kärsämäeltä Juustoportilta ja päätepysäkki on Haapaveden uimahalli. Vastaavasti paluukyyti lähtee Haapaveden uimahallilta ja päätepysäkki on Juustoportti.

Aikataulut:

- maanantaisin lähtö Kärsämäeltä klo 17.30, paluukyyti lähtee Haapavedeltä klo 19.45
- tiistaisin lähtö Kärsämäeltä klo 8.30, paluukyyti lähtee Haapavedeltä klo 10.45

Lisätiedot: Hyvinvointikoordinaattori Hanna / 040 571 67 45

KIRJASTO



Haapajärventie 1
asiakaspalvelu p. 044-4456 852
kirjastonhoitaja p. 040-612 6501
kirjasto@karsamaki.fi

Verkkokirjasto: **joki.finna.fi**

Asiakaspalveluajat

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

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

Kirjaston asiakaspalvelun aukioloajat joulun aikaan:

ke 17.12. klo 9 - 15

to 18.12. klo 9 - 18

pe 19.12. klo 9 - 16

ma - ti 22. - 23.12. klo 9 - 16

joulunpyhät 24.-26.12. suljettu, myös omatoimi suljettu

ma - ke 29. - 31.12. klo 9 - 16

to 1.1. asiakaspalvelu suljettu

pe 2.1. klo 9 - 16

ma 5.1. 9 - 16

ti 6.1. asiakaspalvelu suljettu

Omatoimi avoinna

ma – pe 7 – 21 ja la – su 9 – 18.

(huomaa poikkeus joulunpyhinä)



Kiitokset kuluneesta
vuodesta.
Rauhaisaa joulunaikaa ja
onnea tulevalle uudelle
vuodelle!
toivottaa
Kärsämäen kirjasto

KAIKU AINEISTO

Ilmoitusten tulee olla kaksipalstaiseen A4 pohjaan
sopivia, tummia pohjavärejä ja valkoista tekstiä kuvissa
vältettävä.

Tiedostonimeksi ja sähköpostin aiheeksi ilmoittajan
yhdistyksen / toimipisteen nimi.

Kärsämäen kunta päättää sisällön julkaisusta ja pidättää
oikeuden tehdä toimituksellisia muutoksia, esim.
muotoilla tai lyhentää toimitettua aineistoa.

Seuraava Kaiku ilmestyy **28.1.2026,**
ilmoitukset viim.ma. 19.1.2026 klo 16
kaiku@karsamaki.fi

KULTTUURI

HANNA HAUTALA

PELLIKKA

Teatteriesitys perinnöstä, maaseudusta
ja siitä mitä jätämme jälkeemme

SAVISELÄN MONITOIMITALO
Perjantaina 30.1. klo 19
Kesto 40 min, vapaa pääsy
Kyläseuran kahvio avoinna ennen
ja jälkeen esityksen.

Taiteen edistämiskeskus
Centret för konstfrämjande
Arts Promotion Centre Finland

Siikalatva
Suomen keskipesteessä

www.hannahautala.fi

HYVINVOINTI, NUORISO JA LIIKUNTA

KENKIIN LAITETTAVIEN LIUKUESTEIDEN JAKAMINEN

Kärsämäen kunnan vanhus- ja
vammasneuvosto jakaa
kärsämäkisille 65 vuotta
täyttäneille, vammaisille sekä
liikuntarajoitteisille henkilöille
kenkiin laitettavia liukuesteitä.

Liukuesteitä luovutetaan edellä
mainittujen kriteerien mukaisesti
1 pari/ henkilö.

Liukuesteet ovat haettavissa
kirjastolta kirjaston
asiakaspalvelun aukioloaikoina.
Liukuesteitä hakiessa voit sovittaa
eri kokoja ennen kuin valitset
sinulle sopivan koon.

Lisätietoja: Hannalta
040 571 67 45 tai kirjaston
henkilökunnalta

Arjen turvallisuuden tarkistuslista osa 2

Julkaisemme kuntatiedotteissa tarkistuslistoja, joita voit käyttää oman arkesi ja asuinympäristösi turvallisuuden arviointiin. Seuraa kuntatiedotteita ja ota talteen eri numeroissa ilmestyvät listat! Pyydä tarvittaessa listojen läpikäymiseen apua läheiseltäsi tai joltakin muulta henkilöltä. Tarkistuslistoissa on kaikkia ihmisiä koskettavia asioita, vaikka jotkin kohdat liittyvät pääosin tiettyihin ikäryhmiin tai perhe- tai asumismuotoihin. Listat eivät välttämättä ole kaiken kattavia erilaisten asumismuotojen tai elämäntilanteiden osalta, vaikka yleisesti ottaen niiden avulla voi arjen turvallisuutta kartoittaa monipuolisesti. Listat on laadittu mukaillen <https://www.kotitapaturma.fi/> internetsivustolta sekä Vanhustyön keskusliiton internetsivuilta <https://vtkl.fi/toiminta/korjausneuvonta/kodin-turvallisuus/> löytyviä tarkistuslistoja.

Tallenna myös tärkeät numerot puhelimeesi!
Yleinen hätänumero 112 – Myrkytystietokeskus
0800 147 111 – Terveyskeskus – Päivystys – Kotihoito – Läheiset

Paloturvallisuus

- ☐ Onko kodissasi oikein asennettuja palovaroittimia joka kerroksessa ja vähintään yksi varoitin 60m2:n alalla?
- ☐ Onko palovaroittimet uusittu 5-10 vuoden välein?
- ☐ Testaatko palovaroittimet kerran kuussa? Saatko vaihdettua niihin pariston tarvittaessa?
- ☐ Kuuletko palovaroittimen äänen yöllä?
- ☐ Onko alkusammutusvälineet käden ulottuvilla? Oletko harjoitellut niiden käyttöä? Sammutuspeitettä on hyvä pitää keittiössä.
- ☐ Pystytkö vaaratilanteessa hälyttämään apua ja poistumaan turvallisesti kodistasi?
- ☐ Onko pistorasiat, sähköjohdot ja sähkölaitteet ehjiä ja turvallisia?
- ☐ Otatko kodinkoneen johdon pois pistorasiasta, kun et käytä sitä? Jos tarvitset jatkojohtoa, onko siinä virtakytkin?
- ☐ Valvothan liettä, kun se on päällä?
- ☐ Ethän jätä kodinkoneita päälle, kun poistut kotoa?
- ☐ Ethän käytä liettä laskutilana tai tavaroiden säilytyspaikkana?

☐ Onko liesi suojattu lasten ja lemmikkieläinten varalta? Tarvitsetko liesivahtia?

☐ Onko liesituuletin puhdistettu ja suodatin pesty säännöllisesti?

☐ Imuroidaanko kodinkoneiden tausta säännöllisesti?

☐ Poltathan kynttilöitä vain valvotusti, tukevalla ja palamattomalla alustalla, kaukana helposti syttyvistä materiaaleista? Olisiko led-kynttilä hyvä vaihtoehto?

☐ Ethän kuivata pyykkiä saunassa tai muissa siihen sopimattomissa paikoissa, esimerkiksi sähköpatterin päällä?

Lisätietoja: Hanna Kieleväinen,
Hyvinvointikoordinaattori Kärsämäen kunta
040 571 67 45

MAKSUTTOMAT KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSET ti 13.1.26 klo 14-18 ja ke 14.1.26 klo 10-16 Konttilassa, Pomojentie 5

Mittaukseen voi tulla ilman ajanvarausta, mutta varaudu jonottamaan.

InBody-mittaus antaa monipuolisen kuvan kehon hyvinvoinnista. Mittaus kestää enimmillään noin 2 minuuttia.

Mittaukseen valmistautuminen:

- Pukeudu kevyesti, varaudu riisumaan sukat.
- Riisu kellot ja suuret korut.
- Vältä aterioita ja runsasta juomista vähintään 2 tuntia ennen mittausta.
- Käy vessassa ennen mittausta.
- Seiso vähintään 5 minuuttia ennen mittausta.
- Vältä voimakasta fyysistä rasitusta.
- Vältä runsasta alkoholinkäyttöä ennen mittausta.
- Vältä rasvaisten ihovoiteiden käyttöä käsissä ja jaloissa ennen mittausta.

Mittaukseen ei ole suositeltavaa tulla mikäli:

- Sinulla on sydämentahdistin tai muu kehoon implantoitu elektroninen lääkinnällinen laite.
- Sinulla on tarttuva tai nestetasapainoon vaikuttava sairaus.
- Olet raskaana.
- Sinulla on raajaproteesi.
- Et pysty seisomaan mittauksen aikana.

Lisätietoja: Hyvinvointikoordinaattori Hanna Kieleväinen 040 571 67 45 hanna.kielevainen@karsamaki.fi

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

LC Kärsämäki



Lions Club Kärsämäki

Jouluarvonnat voittajat:

Herkkukori, iso: Tapani Pentikäinen
Herkkukori, pieni: Jaakko Aulis
Joulukinkku: Karla Harinen
Lahjapussi: Päivi Paasovaara
Ladattava lamppu: Janna Autio

Leijonat kiittää!

Jokilaaksojen Nuorten Tuki Ry

JOKILAAKSOJEN
NUORTEN
TUKI RY



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?

Ota rohkeasti yhteyttä 😊

Kiinnostaako opiskelu?

Muistathan, että **voit hakea opiskelemaan
oppilaitosten jatkuvien hakujen kautta.**
Lisätietoja hakuajoista, hakumenettelyistä ym. saat
oppilaitoksilta tai www.opintopolku.fi ja
myös me 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, Kärsämäki

Lomailemme 18.12.2025 – 6.1.2026.



*Rauhaisaa joulunaikaa ja
onnea tulevaan vuoteen*



Musiikkia paanukirkossa ry

Musiikkia Paanukirkossa ry:n

SYYSKOKOUS

pe 19.12. klo 18 Juustoportilla

Esillä sääntömääräiset asiat. Hallitus

Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys ry



Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys

Tammikuun KERHOT Konttilassa
ma 12.1.2026 klo 11 (K2, Rauha, Eija ja Kalevi)
ma 26.1.2026 klo 11 (K3, Maija, Eila ja Ritva)
Vaihtelevaa ohjelmaa, kahvit ja arvontaa.

KARAOKETANSSIT Konttimäessä,
osoite: Pomojentie 6
su 18.1.2026 klo 13-16

vapaa pääsy
sisäkengät, villasukat tai tossut
pullakahvit 5 €
arvontaa, 2 €/arpa, vitosella 3 arpaa
(voit tuoda pientä arvottavaa)

Tervetuloa!



Porinakerho

Kerhot alkavat Konttilassa ke 7.1.2026 klo 11.00 ja
seuraavat kerhot ovat 21.1., 4.2. ja 18.2. **Tervetuloa**
porisemaan ja tapaamaan kavereita kahvikupposen
äärellä. Arpoja, vaihtelevasti ohjelmaa, porina tärkeintä.
Pyydä ystäväsikin mukaan! Kiitos kuluneesta vuodesta!
Hyvää Joulua ja Onnea vuodelle 2026!

SPR Kärsämäen osasto



**Lämmin kiitos kaikille toiminnasta,
tuesta ja avusta kuluneena vuonna.**
**Rauhallista Joulua ja Uuteen
vuoteen iloa, voimaa, onnea ja
yhteisiä hetkiä.**
SPR Kärsämäen osasto

Jokilehdon kyläyhdistys

VUOSIKOKOUS

pidetään Juustoportin kokoustilassa
20.1.2026 kello 18:00 alkaen. Kokouksessa käsitellään
sääntömääräiset asiat. Tervetuloa!



Toimistomme ovat suljettuina
22.12.2025 - 6.1.2026.

Jokihelmen opiston väki haluaa toivottaa kaikille
rauhallista joulua ja
onnellista uutta vuotta 2026!

Kiitämme teitä lämpimästi kuluneesta vuodesta.
Nähdään taas oppimisen merkeissä!

Uusia kevään kursseja!

Talven tunnelmia - keramiikan lyhytkurssi 02400046

17.1.–7.2.2026 19 t 32,00 €

La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00 Frosteruksen koulu,
kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi, Anja Nissi

Saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja.
Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa.
Materiaalimaksu 4€/kilo käytön mukaan, sis. savet,
koristelarvikkeet ja poltot, jotka laskutetaan kurssin
päätyttyä. Kokoontumiskerrat la 17.1.- su 18.1. ja la 24.1.- su
25.1. lasituskerta la 7.2. klo 10-12.15. Ilm. päättty 9.1.2026

Leiki luovasti langoilla 02400048

15.1.–26.2.2026 21 t 35,00 €

To 14.00–16.15 Konttila, tupa Tita Kuulasvuo

Sisältö: neulominen, virkkaaminen, makrameen solmiminen
yms. Nautitaan käsillä tekemisestä yhdessä ideoiden! Sopii
vasta-alkajille. Ilm. päättty 8.1.2026

Naisten ohjattu kuntosulkapallo 02800076

14.1.–15.4.2026 26 t 51,00 €

Ke 18.30–20.00 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-
ovi Miia Parkkila. Ota aikaa itsellesi – naisten ohjattu
kuntosulkapallo kutsuu! Kurssin tavoitteena on kehittää
sulkapallotaitoja, kohottaa kuntoa ja lisätä liikunnan iloa
rennossa, naisille suunnatussa ilmapiirissä. Kurssilla
yhdistyvät sulkapallon tekniikka, pelitaito ja oheisharjoittelu
(kunto & liikkuvuus). Tervetuloa uudet harrastajat sekä jo
lajia pelanneet! Ilm. päättty 7.1.2026

Karaoke lyhytkurssi 02100047

10.–18.1.2026 15 t 28,00 €

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

Konttila Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja
erilaisten harjoitusten kautta. Opettelemme ja opimme
yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille.
Kokoontuu la 10.1., la 17.1. ja su 18.1.2026. Ilm. päättty
6.1.2026

Kasvojooga 02800057

9.–23.2.2026 6 t 17,00 €

Ma 18.30–20.00 Konttimäki, Johanna Pyrrö

Tutustumme kasvojemme ja kaulamme alueen lihaksiin.
Opimme ymmärtämään, miten lihakset työskentelevät, esim.
kun kirjoitamme tekstiviestiä, pureskelemme leipää tai
pötköttelemme sohvalla. Rentoutamme ylityöskenteleviä
lihaksia, mm. otsan ja leuan lihaksia sekä vahvistamme alueita,
jotka tarvitsevat liikettä, mm. silmien kehälihakset ja isot
poskipäälihakset. Opimme kasvohierontaa sekä löytämään
kasvojen akupisteitä, vahvistamme nenähengitystä ja
arvostavaa suhtautumista omaan kasvoihimme. Kasvojoogan
hyödyt mm. liikkeet tuovat kasvoille levollista ja samalla
ryhdikästä ilmettä, kasvojen alueen kivut lievittyvät (esim.
otsan ja leuan), verenkierto paranee ja kuljettaa kasvoille
happia ja ravinteita, iho kirkastuu, kasvot ja koko keho
rentoutuvat ja uudistuvat sekä arvostava tapa katsoa omia
kasvoja vahvistuu. Ilm. päättty 2.2.2026.

Päivätanssit 1: Helmikuun vastaanottajaiset 02500028

1.2.2026 4 t 11,00 €

Su 12.00–15.00 Kataja-Areena Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka
jälkeen tanssimme monipuolisen lavatanssin musiikin tahdissa.
Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ilm.
päättty 26.1.2026

Päivätanssit 2: Hiihtoloman aloitus päivätanssien merkeissä 02500029

1.3.2026 4 t 11,00 €

Su 12.00–15.00 Kataja-Areena Anu Sankilampi

Sisältö sama kuin päivätanssit 1. Ilm. päättty 23.2.2026

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -Kulttuuri- ja/tai -
Liikuntaseteli tai SmartumPay -mobiilimaksu, Tyky -
Liikuntaseteli ja Tyky+ -Liikunta ja -Kulttuuriseteli, Edenred-
mobiilimaksu sekä ePassi -mobiilimaksu. Mobiili- tai
verkkomaksun jälkeen toimita kuitti sähköpostilla osoitteeseen
kansalaisopisto@haapavesi.fi

**Tiesithän, että työttömät ja opiskelijat saavat -30 %
alennusta kurssimaksusta!** Alennuksen myöntämisen
saamiseen lähetä työttömyystodistus/opiskelijatodistus
kansalaisopisto@haapavesi.fi

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

Oulaisten Seudun Hy / Kärsämäen Silmutoimikunta



Hengityслиitto

Oulaisten Seudun Hy /
Kärsämäen Silmutoimikunta

KÄRSÄMÄEN SILMU toivottaa
kaikille yhteistyökumppaneille

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2026



Liikuntaa jatketaan, kun kuntosalivuorot selviää
tammikuulla. Ilmoittelu Kaikussa ja mobileviesteillä.

www.hengityслиitto.fi



"JOULUKATU 2025"



Kiitos kaikille "Joulukadun" toteuttamiseen osallistuneille: yrityksille, yksityisille ja MTK Kärsämäen Maaseutunuorille!



Sushi -ruokakurssi

Aika: lauantaina 10.1.2026 klo 10-14

Paikka: Frosteruksen koulun kotitalousluokka Opintie 6, Kärsämäki

Kurssilla valmistetaan erilaisia susheja, kuten maki, nigiri, temaki ja uramaki kotimaisilla twisteilä. Lisäksi maistellaan muita sushibuffetin antimia.

Ota mukaan oma essu, huivi tms. päähine sekä rasia kotiin viemisille!
Ruokakurssin järjestää Kärsämäen Maa- ja kotitalousseura sekä Oulun Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskus

Ilmoittaudu mukaan ke 7.1. mennessä! 0400 489 590 / Reetta

Kurssimaksu 10 € sis. materiaalit

Ilmoitathan mahdolliset erikoisruokavalit



MAA- JA KOTITALOUSNAISET OULU

HYVINVOINTI, NUORISO JA LIIKUNTA



MAKSUTTOMAT KUNTOSALIVUOROT KÄRSÄMÄKISILLE NUORILLE

Kärsämäkiset nuoret (alle 29-v) voivat käydä maksuttomasti kuntosalilla Liikuntakeskus Buustissa osoitteessa Annalantie 6 Kärsämäki, nuorille varatulla kuntosalivuorolla klo 16-18

- ti 16.12.25
- ti 13.1.26
- ti 20.1.26

Liikunnanohjaaja AMK Riina Tikkanen on antamassa yleistä ohjausta kuntosaliharjoitteluun liittyen nuorille

- ti 16.12.25 klo 16-17
- ti 13.1. ja 20.1.26 klo 16-18

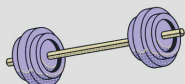


Kuntosalilla em.päivinä paikalla oleva Riina ja/tai Kärsämäen kunnan työntekijä päästää nuoret sisälle.

Vuoron aikana sali ei ole suljettu muilta kävijöiltä, eli myös muita salin käyttäjiä voi olla paikalla.

Jos nuorten salivuorolla on kävijöitä, sen varaamista voidaan jatkaa kevään ajan.

Lisätietoja: Hanna 040 571 67 45 tai Eve 040 570 41 42



karsamaki.fi/kunnan-hallinto/kuntatiedotteet/

OMPELUILTA KONTTILASSA Tiistaina 27.1.2026 alkaen klo 18.00. Oulu 2026 TOIVON PUNOS, ROHKEUDEN RYIJY kulttuuripääkaupunkivuoden tekstiilityökeräyksen palautus. Halukkaat voivat valmistaa 30x30 cm neliön. Materiaali ja tekniikka ovat vapaavalintaisia. Lisätietoja Tarjalta puh. 050 5350 273 tai Hannalta 045 1367 514.

Kahvitellaan ja arvotaan.
Tervetuloa!

xxxx

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

xxxx

Rauhallista Joulua ja Onnea tulevaan vuoteen 2026!

Muistiluotsi

Iloa ja energiaa- ryhmä muistisairauteen sairastuneille ja läheisille

Tiistaina 13.1.2026

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
RAHOITTAMA