



KAIKU

Kärämäen kunnan kuukausijulkaisu 7•2026

VALTUUSTON KOKOUS

23.9.2026 klo 19:00
Kärämäki-Salissa, Opintie 6

VAPAA PÄÄSY

KÄRSÄMÄEN HYVINVOINTI- JA HARRASTEMESSUT
LA 12.9.2026 KLO 10-15

FROSTERUKSEN KOULU JA KATAJA-AREENA

TIEDUSTELUT JA PAIKKAVARAUKSET:
IRA.TOPPINEN
@KARSAMAKI.FI
044 445 6840

KEITTOLOUNAS SOPPATYKISTÄ 300:LLE ENSIMMÄISELLE.

OHJELMASSA: ESITTELYPISTEITÄ, LUENTOJA, LIIKUNTAA, NÄYTÖSHOITOJA, TANSSIESITYS YMS.

PAIKALLA MM. KÄRSÄMÄEN KUNTA, JOKIHELMEN OPISTO, TANSSIOPISTO UUSIKUU, JOKILAAKSOJEN MUSIIKKIOPISTO, KÄRSÄMÄEN SEURAKUNTA, KIRJASTO, SPR, ELÄKELIITTO, KÄRSÄMÄEN RIISTANHOITOYHDISTYS, KELO WELLNESS, ISADORA, NOITAMEININKI, HYVÄNOLONKESKUS VIRE.

TULETHAN SINÄKIN MUKAAN !

Liity Kärämäen kunnan WhatsApp-kanavalle oheisen linkin tai QR-koodin kautta. Kanavalla tiedotetaan muun muassa ajankohtaisista tapahtumista.

Kärämäen Kunta
WhatsApp-yhteisö



<https://chat.whatsapp.com/Ld4TOGOjFYI5SGboMath13>

Neuvoja ryhmään liittymisestä saat kirjaston henkilökunnalta.

Ryhmän viestiäännet voi halutessaan hiljentää!

Metsäperuna-tiedote

Metsäperunaa viljelleillä on mahdollisuus säilyttää nostamia perunoita kellarissa, joka sijaitsee osoitteessa Mäntytie 4 (terveyskeskusta vastapäätä).

Lisätietoja: Teuvo Marttila 040 746 09 51.



Seuraava Kaiku ilmestyy 23.9.2026, ilmoitukset viim.ma 14.9.2026 klo 16
kaiku@karsamaki.fi

KILOMETRIKISA

Joukkueemme

Kärämäki-26

on mukana Kilometrikisassa
1.5.-30.9.2026

Osallistumiskoodimme on

Kärämäki-26

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa

www.kilometrikisa.fi

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

PALKINTOJA



Kärämäen kunta

Haapajarventie 1

86710 Kärämäki

Vastaava toimittaja: kunnansihteeri, 044 445 6804

puh. 044 445 6801

www.visitkarsamaki.fi

www.karsamaki.fi

Viraston aukioloaika ma-to 9-15,
perjantaina ajanvarauksella.

Asiointipiste palvelee ma-pe 9-15

KUNNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Jälleen kerran kesä on pikkuhiljaa vaihtumassa syksyyn. Vaikka päivät ovat vielä valoisia, luonnossa näkyvät jo elonkorjuun merkit. Elokuussa kesän kiireettömyys vaihtuu arjen rytmiin, mutta samalla avautuu paljon uusia mahdollisuuksia oppia, harrastaa ja kohdata toisia ihmisiä.

Tänä vuonna luonto on tarjonnut runsaasti antimia. Raporttien perusteella, että metsäperunasato Kärsämäellä on onnistunut hyvin. Samalla marjat, sienet ja muut metsän herkut houkuttelevat nauttimaan lähiluonnosta. Juuri tällaiset hetket muistuttavat siitä, kuinka etuoikeutettuja me kärsämäkiset olemme saadessamme elää luonnon keskellä. Toivotan myös suotuisia puintikelejä elonkorjuuseen rientäville maataloustuottajillemme.

Elokuun tärkeimpiin merkkeihin kuuluu myös koulujen alkaminen. On aina ilahduttavaa nähdä koulun ja päiväkotien pihat jälleen täynnä elämää, innostusta ja odotusta. Erityisen lämmin tervehdys kuuluu kaikille ensimmäisen luokan oppilaille ja heidän perheilleen. Edessä on uusi ja jännittävä vaihe elämässä. Toivotan myös opettajille sekä muille kasvatustalouden ammattilaisille oikein hyvää ja antoisaa lukuvuotta.

Syksy on samalla harrastusten aikaa. Moni löytää kesän jälkeen takaisin tuttuun harrastuksen pariin ja moni uskaltautuu kokeilemaan jotakin aivan uutta. Kärsämäen Katajan ja Jokihelmen Opiston monipuolinen harrastetarjonta tarjoaa tähän erinomaisia mahdollisuuksia. Kannustan lämpimästi tutustumaan uusiin lajeihin sekä harrastus- ja opintomahdollisuuksiin ennakkoluulottomasti. Uuden oppiminen ei katso ikää, ja yhteisten kiinnostuksen kohteiden äärelle kokoontuminen tekee hyvää meille jokaiselle.

Odotamme ilolla myös syksyn tapahtumia. Ne tuovat elämää kuntaamme, tarjoavat kohtaamisia ja vahvistavat yhteisöllisyyttä. Tapahtumien järjestäjät, yhdistykset, vapaaehtoiset ja osallistujat tekevät yhdessä sen, että kuntamme pysyy elinvoimaisena ja viihtyisänä paikkana elää.

Tuukka Kuisma

vt. kunnanjohtaja

TEKNINEN TOIMI

TIEKUNNAT JA YKSITYISTIET

Kesäkunnossapitoavustuksien hakuaika marraskuun loppuun

Avustusta voi hakea kaikille asutuille yli 200 m pitkille teille. Kunnossapidolla tarkoitetaan seuraa-via toimenpiteitä: sorastus /sepelöinti, ojien kunnostus, rumpujen kunnostus, siltojen kunnostus.

Maksuluokat

I-luokka: Avustus 290,00 eur/km

Tiet, joilla on huomattavasti liikennettä sekä runsaasti asutusta tai huomattava läpikulkuliikenne.

II-luokka: Avustus 210,00 eur/km

Tiet, joilla on vähintään kaksi taloutta ja kohtalainen liikenne

III-luokka: Avustus 140,00 eur/km

Tiet, joilla on ainoastaan yksi talous eikä juuri muuta liikennettä

Avustusta maksetaan kunnossapidosta **aiheutunutta maksettua laskua vastaan** tai omana työnä hyväksytysti suoritettuna materiaalitöiden mukaisiin kustannuksiin.

Avustusta haetaan ensisijaisesti sähköisesti kunnan sivuilla olevan Akkuna-portaalin kautta.

Tulostettava lomake löytyy kunnan nettisivulta www.karsamaki.fi kohdasta lomakkeet/Tulostettava kesä-kunnossapitoavustuslomake. Hakemuksella haetaan sekä kesä- että talvikunnossapitoavustusta.

Lisätietoja teknisestä toimistosta p. 044 445 842 tai 044 4456 841



Kirjaston lainattavat liikuntavälineet



- kuntosalilätkä (2x/vuosi)
- luistelutuki
- Hulavanne 1,5 ja 1,2kg
- vastuskuminauhut
- kävelysauvat
- harjoitusrulla
- tasapainotyyny
- kahvakuula 5 ja 8kg
- jumppakeppi
- lumikengät
- liukulumikengät
- tasapainolauta
- twister-lauta
- skeittilaudat
- scootit
- kypärät
- kanootit ja melat
- kelluntaliivit
- tennismailat
- pickletball-mailat
- petankki
- boccia
- puupalikka pihapeli
- kroketti
- koripallo
- pehmo frisbee
- curling-peli
- renkaanheittopeli
- frisbeegolf-kiekkosetit

Lisätietoja: kirjaston henkilökunnalta tai Hannalta 040-571 67 45



TONIT & KIINTEISTÖT

Kunnan tonttiporssi-palvelusta löydät myytävät kohteet vaivattomasti!

ILMOITA ILMAISEKSI

Tavoita ostajat – ilmoita tontti tai kiinteistö palvelussa ilmaiseksi!

www.karsamaki.fi/tonttiporssi



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

HUOM! POIKKEUS

Ti 15.9. kirjastossa vain omatoimi!
Asiointipiste avoinna normaalisti
klo 9 – 15.

Tuleppa kahville ja
porisemaan kirjastoon

KIRJAKAHVIT

25.9. KLO 9.30
30.10. KLO 9.30
27.11. KLO 9.30



Kirjailijavieraana **ANU VÄHÄAHO**

Kärsämäen kirjastossa
torstaina 10.9..2026 klo 18 - 19



Kuva: Teija Soini/ S&S

Oululainen Anu Vähäaho on kirjoittanut harrastuksenaan lapsesta saakka. Hän on koulutukseltaan psykoterapeutti ja työskentelee yrittäjänä. Historiallinen Oulujoen helmet -romaanisarja on hänen tuotantoaan.

Tule tapaamaan
kirjailijaa!
Tervetuloa!



Ihmiseksi-

**RAUHANKASVATUKSELLINEN
NÄYTTELY 15.9.-12.10
KÄRSÄMÄEN KIRJASTOSSA
(AVAJAiset 15.9. KLO 17.00)**



Paperinukketeatterin sekä varjoteatterin keinoin toteutettava näyttely sukelttaa Rauhankasvattaja Hanna Niittymäen kirjoihin Ihmisiksi sekä Ihmisiksi elämisen taito. Kirjojen teemoina ovat mm. ihmisyyys, arvot, dialogisuus, syrjintä, sota ja rauha sekä ekokriisi ja rakkaus.

Näyttely soveltuu kaiken ikäisille!

Näyttelyn toteuttaa Rauhan ja Toivon teatteri joka toimii osana PAND- taiteijat rauha puolesta yhdistystä.

VIRKEÄSTI ARJESSA

Hyvinvointia, vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa yli 65-vuotiaille!



Virkeästi Arjessa on maksuton hyvinvointiryhmä yli 65-vuotiaille. Ryhmässä vahvistetaan arjen hyvinvointia yhdessä keskustellen, kokemuksia jakaa ja erilaisia toiminnallisia harjoituksia tehdään. Tapaamisissa käsitellään muun muassa liikunnasta, ravitsemuksesta, mielen hyvinvointia, unta ja muistia sekä pohditaan keinoja lisätä hyvinvointia omassa arjessa. Ryhmä kokoontuu kahdeksan kertaa ja sitä ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaisohjaajat.

TULE VERTAISOHJAAJAKSI

- Maksuton 2 päivän koulutus (sisältää lounaat ja kahvituksen)
- Valmiit materiaalit
- Ohjaat ryhmää yhdessä toisen vapaaehtoisen kanssa
- Mahdollisuus osallistua yksilölliseen kuntokartoitukseen
- Osallistujille luvassa yllätysämpärit!

Seuraava vertaisohjaajien koulutus järjestetään Kärsämäen ja Pyhännän yhteiskoulutuksena **Pyhännässä 15.9.-16.9.**



Ilmoittaudu mukaan käyttämällä oheista QR-koodia 10.9. mennessä!

TULE RYHMÄLÄISEKSI

Kaipaako lisää virkeyttä, seuraa ja hyvinvointia arkeen? Tule mukaan Virkeästi Arjessa -ryhmään!

- Käytännön vinkkejä hyvinvointiin
- Uusia tuttavuuksia ja vertaistukea
- Virkeyttä ja iloa arkeen
- Mahdollisuus löytää uusia harrastuksia ja ystäviä

Seuraava ryhmä käynnistyy syksyllä ja paikkoja on rajoitetusti. Ota rohkeasti yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan yksin tai yhdessä kaverin kanssa!

Ota rohkeasti yhteyttä ja ilmoittaudu mukaan viimeistään 10.9. mennessä!

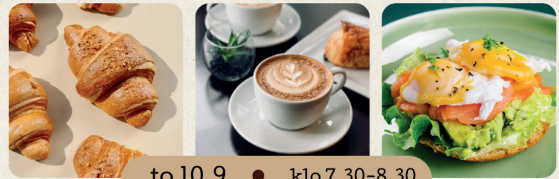
Hanna Kieleväinen
Hyvinvointikoordinaattori
040 571 6745
hanna.kielevainen@karsamaki.fi

Ida Rasi
Virkeästi Arjessa -projektiasiantuntija
040 1857 704
ida.rasi@pyhajarvi.fi



Hanke saa rahoitusta STM:n terveyden edistämisen määrärahasta.

Aamupala nuokkarilla



to 10.9 • klo 7.30-8.30

Nuorisotoimi tarjoaa peruskoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille aamupalan nuorisotilalla torstaina 10.9 klo 7.30-8.30. Aamupalalle on ennakkoilmoittautuminen että osaamme varata riittävästi syötävää.

Ilmoittaudu nuorisohjaaja Eveliinalle viimeistään 8.9, 040 5704142, eveliina.sarja@karsamaki.fi

JOKILAAKSOJEN
NUORTEN
TUKI RY

Syyskuun ruokapajat
18-29-vuotiaille nuorille
nuorisotila Poppiksessa
tiistaisin klo 10 alkaen 8.9.

Ruokapajalla laitetaan ja syödään yhdessä lounas, tilan aktiviteetit myös käytössä.

Ilmoittaudu Hannelelle
puh. 044 4948448 ruokapajaan edellisenä maanantaina klo 13 mennessä ruoka tarvikkeiden hankinnan takia.

Kyyditys vesijumppaan Haapavedelle syksyllä 2026



Mikäli Jokihelmen opiston vesijumppat toteutuvat, Kärsämäen kunta tarjoaa kärsämäkisille vesijumppaan menijöille kyydityksen Haapaveden uimahalliin tiistaisin ja keskiviikkoisin 1.9.26 alkaen, 25.11.26 asti.

Bussi lähtee Kärsämäeltä Juustoportilta ja päätepysäkki on Haapaveden uimahalli. Vastaavasti paluukyyti lähtee Haapaveden uimahallilta ja päätepysäkki on Juustoportti.

Bussiaikataulut:

- Tiistaisin lähtö Kärsämäeltä klo 9.00, paluukyyti lähtee Haapavedeltä klo 11.15
- keskiviikkoisin lähtö Kärsämäeltä klo 17.30, paluukyyti lähtee Haapavedeltä klo 19.45

Huom! Kyydit kulkevat vain silloin kun on vesijumppa. Kuljetuksia ei ole 23.9., 6.10. eikä syyslomaviikolla vk 43.

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

kaiku@karsamaki.fi

karsamaki.fi/kunnan-hallinto/kuntatiedotteet/

visitkarsamaki.fi

JÄRJESTÖT JA YHDISTYKSET

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?
Askarruttaako asuminen?
Onko Kela asiat ajan tasalla?
Mietityttääkö / kiinnostaako opiskelu?

Tai onko jokin muu asia, joka mietityttää?

Ota rohkeasti yhteyttä 😊

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

JOKILAAKSOJEN
NUORTEN
TUKI RY

Nuorten työpajatoiminta
Kärämäellä!

Nuorten työpaja tarjoaa tekemistä ja tukea alle 29-vuotiaille kärämäkisille nuorille. Voit ottaa yhteyttä Hanneleen, kun tarvitset apua vaikkapa arjenhallintaan, mieluisan opintopolun löytymiseen tai kun kaipaat juttuseuraa.

Soita tai laita viestiä numeroon 044 4948448 tai laita sähköpostia hannele.halonen@snack.fi.

Kärämäellä verkostomaisen nuorten työpajan toiminta suunnitellaan osallistujien tarpeiden mukaiseksi. Nuorten työpaja tarjoaa tekemistä ja rytmiä arkeen pienryhmätoimintana ja yksilöllisenä ohjauksena. Toiminnan tavoitteena on vahvistaa mm. sosiaalisia taitoja, arjenhallintaa, motivaatiota ja itsetuntemusta. Ryhmissä voidaan laittaa yhdessä ruokaa, tehdä retkiä, kokeilla eri liikuntalajeja, pohtia omia vahvuuksia ja suunnitella omaa tulevaa koulutus- ja työelämäpolkua.

SPR Kärämäen osasto

TERVETULOA LIPASKERÄÄJÄKSI NÄLKÄPÄIVÄNÄ 24.-26.9.2026

Nälkäpäivänä kerätään varoja katastrofien uhrien auttamiseksi Suomessa ja maailmalla. Keräyksen yhteyshenkilöltä saat lisätietoja ja voit jo kerääjäksikin ilmoittautua, puh. 0407185062. Ilmoittautua voi myös netissä os. punainenristi.fi/ nälkäpäivä. SPR Kärämäen osasto

Kärämäen maa- ja kotitalousseura

SIENIKURSSI lauantaina 12.9.2026 klo 10-17 Selin sydämessä os. Jylhänperäntie 20, Kärämäki. Opitaan tunnistamaan ja keräämään ruokasieniä. Käydään läpi sienten käsittelyä ja ruokakäyttöä. Lisäksi valmistetaan erilaisia sieniruokia sesongin mukaan luonnon- ja kaupan sienistä. Hinta: 10 €, käteismaksu. Ilmoittautuminen p. 045 1367 514/Hanna Kieleväinen (tavoitettavissa parhaiten arkisin klo 16–18)

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

MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
Feat. Teuvo Marttila

Pappilan ja Paanukirkon alueella
Pappilankuja 24

KEKRI-
tapahtuma
Teemana metsäperuna

La 3.10.2026 klo 17.00-20.00
Tapahtuma on kaikille avoin ja sisäänpääsy on ilmainen

Ohjelmassa muun muassa:

- 17.00** alkaen soppatykistä kesäkeittoja Maa- ja Kotitalousseuran tarjoamana niin kauan kuin sitä riittää
- 17.30** Tervetulosanat, Hanna Kieleväinen
Metsäperunarunoutta
- 19.15** Raadin valitseman Vuoden metsäperuna -palkinnon saajan julkistaminen

Lisäksi:
Paanukirkon ja rantapolun valaiseminen
Paanukirkko auki
Biohiilen polttoa
Kahvila (4H-yrittäjät)
Myyjiä lähialueelta

Tilaisuudessa laulava juontaja Juha Korkiakoski!

**Ohjelma täydentyy myöhemmin.
Muutokset mahdollisia!**

- Ilmoittaudu Vuoden metsäperuna -kilpailuun kasvattamillasi perunoilla Teuvo Marttilalle 040 746 09 51 viimeistään 15.9.2026 mennessä.
- Ilmoittaudu myyjäksi tapahtumaan tekstiviestillä tai WhatsApp-viestillä Sirpa Laitiselle: 044 339 23 19 viimeistään 15.9.2026 mennessä.

Yhteistyössä mm:
Kärämäen seurakunta, Paanukirkon kannatusyhdistys, Kattilakosken kulttuuriosuuskunta, SPR Kärämäki

**Keskipisteen Omaishoitajat
ry:n Porinatiimi (entinen
Porinapiiri) kokoontuu
Konttilassa, Pomojentie 5,
Kärsämäki**

- 1.9.-26 K1o 12-14
- 6.10 -26 klo 12-14
- 3.11.-26 klo 12-14
- 15.12.-26 klo 12-14

Kaikki ovat
tervetulleita matalan
kynnyksen toimintaan
mukaan!

Kahvi ja pulla 3 €

Lisätietoja: Elvi Tapia 040 962 70 87

Eläkeliitto Kärsämäen yhdistys ry

Syyskuun kerhot Konttilassa maanantaina klo 11:

- **7.9.** (K3, Ritva, Eila ja Maija), vieraana diakonissa
Tanja Haapala

- **21.9** (K4, Aira, Pirjo ja Eino), bingoa ja muuta
mukavaa

Hyte- ja harrastemessut la 12.9. klo 10-15
Frosteruksella.

Mekin olemme siellä: bocciaa ja karaokea

Oulaisten Seudun Hy / Kärsämäen Silmutoimikunta



Hengitysliitto Oulaisten Seudun Hy /
Kärsämäen Silmutoimikunta

PUISTOJUMPPA ke.26.8.2026 klo 18 alkaen
SUOMELASSA Ilman päivänä, sisäilmasta oireilevat
ynnä muut ulos kesäiltaan. Hyvinvointikoordinaattori
Hanna luotsaa liikunnallisen tapahtuman,
alkuverryttelyn jälkeen liikutaan portailla ja
pururadalla. Tilaisuus avoin kaikille. Yhdistyksellä ei
ole vakuutusta tapahtumaan. Tervetuloa mukaan!

**Ohjattu liikunta jatkuu jäsenille Kuntosali
Buustilla** alkaen **to.17.9.2026 klo 15-16** jatkuen
peräkkäisinä torstaina viisi kertaa **15.10.** saakka,
Linnea ohjaa. Tervetuloa mukaan!

Lue lisää www.hengitysliitto.fi

kaiku@karsamaki.fi

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

Tiistaina 8.9.2026
klo 13.00–14.30
Konttilassa (Pomojentie 5)
Tervetuloa!

Uusi osallistuja ilmoittaudu:
Greta 040 026 8711



Ryppymäki String Band:

Henna Hannula 2-rivinen ja laulu, Sirpa Kurra
puhaltimet ja laulu
Juha-Matti Kurra mandosello, Samuli Hannula viulu,
Timo Hannula viulu
Humppaluura: Helmi Lustig, Vieno Kurra, Anni
Karvosenoja, Veele Kallio, Eeli Kallio, Hermann Hannula
Haapavetisten yhtyeiden konsertissa kuullaan
alueemme kansanmusiikkia sekä sävelmiä laajemmin
Pohjois-Pohjanmaalta. Mukana on musiikkia mm. Pilli-
Antin ja Sivukankaan Matin ohjelmistosta. Ryppymäki
on toiminut jo vuosikymmeniä, Humppaluura on
mainio lasten viuluyhtye.

Liput 15 e, koululaiset vapaa pääsy.

Kärsämäki Soi 2026

RYPPYMÄKI STRING BAND & HUMPPALUURA

**KONSERTTI
FROSTERUKSENKOULUN
RUOKASALISSA**

**SUNNUNTAINA
6.9. KLO 15.00**

LIPUT 15 EUROA

**KOULULAISET
VAPAA PÄÄSY!**

**YHTEISTYÖSSÄ
KÄRSÄMÄEN KUNTA JA MUSIIKKIA POHJOLAAN RY**

KÄRSÄMÄEN SYKSYN OPINTO-OHJELMA 2026

Ilmoittautuminen uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi tai puhelimitse puh. 044 7591 999.

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Tuolijumppa erityisryhmille 02110011

1.9.–24.11.2026 11 t 31,00 €

Ti 12.10–12.55 Kimppa-Kämpä, Katja Klemettilä
Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ei opetusta 6.10. Ilm. päätty 25.8.2026

Musiikkia erityisryhmille 02110013

3.9.–19.11.2026 11 t 31,00 €

To 11.45–12.30 Kimppa-Kämpä Timo Jääskelä
Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilm. päätty 27.8.2026

Kielet

Englantia senioreille alkeiskurssi 02200004

1.9.–17.11.2026 22 t 44,00 €

Ti 13–14.30

Frosteruksen koulu, luokka 2056, B-ovi, Teuvo Marttila
Opiskelemme englannin kielen alkeita. Jatkamme oppikirjaa English for you, too! Starter. Myöhemmin opiskelemme English for you, too! Book 1. Kurssi sopii jonkin verran englantia opiskelleille. Ilm. päätty 25.8.2026

Englantia senioreille jatkokurssi 02200006

1.9.–17.11.2026 22 t 44,00 €

Ti 15–16.30

Frosteruksen koulu, luokka 2056, B-ovi, Teuvo Marttila
Kurssilla kerrataan englantia. Lisätään myös keskustelua arkisissa tilanteissa. Sopii muutamana vuoden englantia opiskelleille. Jatkamme Everyday English 2 kirjaa. Ilm. päätty 25.8.2026

Suomen kielen alkeiskurssi ulkomaalaisille 02200009

UUSI KURSSI

3.9.–19.11.2026 22 t 44,00 €

To 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, luokka 2056, B-ovi, Teuvo Marttila
Suomen kielen alkeet. Arkipäivän tilanteita. Oppimateriaali suomi-englanti, suomi-venäjä. Kurssin alussa valmis oppimateriaali. Myöhemmin hankimme oppikirjan. Ilm. päätty 28.8.2026

Kirjallisuus

Kirjoitustyö vauhtiin 02230002 UUSI KURSSI

14.9.–16.11.2026 18 t 30,00 €

Ma 18–20.15, Konttila, tupa, Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa? Kaipaanko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Kokoontumiset 14.9., 28.9., 5.10., 12.10., 2.11. ja 16.11. Ilm. päätty 7.9.2026

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet TPO 7-12 v 02300003

17.8.–30.11.2026 30 t 91,00 €

Ma 16.15–17.45 Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Ryhmään osallistuvat myös syventäviä teemaopintoja suorittavat opiskelijat. Ilm. päätty 13.8.2026

Kuvataide syventävät teemaopinnot 12–18 v TPO 02300008

17.8.–30.11.2026 15 t 18,00 €

Ma 15.30–16.15 Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi, Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opiskelijat osallistuvat myös kuvataide perusteet -kurssille, jolloin todellinen kokoontumisaika on klo 15.30–17.45. Ilm. päätty 13.8.2026

Kuvataide Frosterus 02300001

1.9.–17.11.2026 33 t 56,00 €

Ti 17.45–20 Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi, Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Ilm. päätty 25.8.2026

Kokeile keramiikkaa 02400041

2.–30.10.2026 17 t 37,00 €

Pe 17.30–19.45, La 10–13 Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi, Hanna Knuutinen

Matalankynnyksen keramiikan lyhytkurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa.

Materiaalimaksu 4€/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poltot, jotka laskutetaan kurssin päätyttyä. Ota mukaasi esiliina tai työskentelyyn sopivat vaatteet. Kokoontumiskerrat pe 2.10., la 3.10., pe 9.10., la 10.10. ja lasitus pe 30.10.2026. Huom, kurssilla poltetaan vain kurssilla tehtyjä töitä. Ilm. päätty 25.9.2026

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Aleksintie 02400001

3.9.–19.11.2026 33 t 56,00 €

To 18–20.15, Kutomo Aleksintie, Tita Kuulasvuo
Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilm. päättyy 27.8.2026

Kudonta ja käsityö Porkkala 02400003

1.9.–17.11.2026 33 t 56,00 €

Ti 18–20.15, Porkkalan koulu, kutomo, Tita Kuulasvuo
Sama sisältö kuin Kudonta ja käsityö Aleksintie kurssissa. Ilm. päättyy 25.8.2026

Kudonta ja käsityö Venetpalo 02400005

2.9.–18.11.2026 33 t 56,00 €

Ke 17.45–20, Venetpalon koulu, kutomo, Tita Kuulasvuo
Sama sisältö kuin Kudonta ja käsityö Aleksintie kurssissa. Ilm. päättyy 26.8.2026

Puu- ja metallityö naiset ja miehet 02400014

31.8.–16.11.2026 44 t 60,00 €

Ma 18–21 Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi Juha Vierimaa
Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön työskentelyn kautta opitaan koneiden 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 nikkaroijille. Ilm. päättyy 24.8.2026

Korukivenhionta 02400042 LYHYTKURSSI, UUSI KURSSI

27.–29.11.2026 20 t 62,00 €

Pe 17.30–20.30, La 10–16.45, Su 10–16.45
Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi Matti Heinonen
Kurssilla opetellaan hiomaan kivistä valmiita koruja tai muita pieniä kiviesineitä. Kurssilla voit käyttää opettajan tuomia kiviä, mutta voit hioa myös omista, esimerkiksi luonnosta kerätyistä tai matkoilta tuoduista kivistä. Opettajalta voit ostaa valmiita korupohjia, tarjolla on esimerkiksi puisia, pronssisia ja hopeisia pohjia. Voit myös tehdä kiven kurssilla ja teettää korupohjan kultasepällä tai valmistaa sen itse. Kurssi soveltuu hyvin aloittelijoille, et tarvitse mitään ennakotaitoja. Materiaalimaksu on 7 euroa, jonka opettaja perii. Siihen sisältyy opettajan tuomien kivien käyttö sekä kahvi tai tee. Ilm. päättyy 20.11.2026

Liikunta

Matalan kynnyksen kuntosali +75 v 02800078 UUSI KURSSI

2.9.–18.11.2026 14,66 t 64,00 €

Ke 15.45–16.45

Liikuntakeskus Buusti, kuntosali, Anu Sankilampi
Matalan kynnyksen kuntosalissa tutustutaan kuntosalilla tehtäviin harjoitteisiin. Kurssi soveltuu liikuntaa ja kuntosalia aloittelevalle, painonpudottajalle, sekä kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneelle, joka ei oikein itse tiedä mitä ja miten siellä voisi tehdä, eikä kokemusta kuntosaliharjoittelusta ole. Tunti sisältää alkulämmittelyn, liikkeiden ja laitteiden tekniikoiden läpikäynnin, treeniajan sekä lyhyet venyttelyt. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan rauhallisesti. Ilm. päättyy 26.8.2026

Kuntosalicircuit päiväryhmä 02800007

2.9.–18.11.2026 14,66 t 64,00 €

Ke 14.30–15.30 Liikuntakeskus Buusti, Anu Sankilampi
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 26.8.2026

Kuntosalicircuit iltaryhmä 02800009

1.9.–17.11.2026 14,66 t 64,00 €

Ti 18–19 Liikuntakeskus Buusti, Juho Huttunen
Tehokas kiertoharjoittelutunti, jossa liikkeet tehdään laitteilla ja vapailla painoilla hallitusti ja huolella. Tällä kurssilla vahvistetaan kaikkia lihasryhmiä. Soveltuu kaikille aloittelijoista edistyneisiin. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilm. päättyy 25.8.2026

Miesten venyttely ja sähly 02800013

1.9.–17.11.2026 14,66 t 41,00 €

Ti 19.30–20.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi, Juho Huttunen
Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Ilm. päättyy 25.8.2026

Lauantai-illan sähly +40 v 02800049

5.9.–28.11.2026 14,66 t 41,00 €

La 18–19 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi Juha Ruotsalainen

Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja miehille rennolla otteella. Opetusta ei la 31.10. Pyhäinpäivänä. Ilm. päättyy 28.8.2026

Physiopilates 02800023

2.9.–18.11.2026 13,33 t 38,00 €

Ke 17.45–18.45 Konttimäki, Paula Kallatsa-Korpi

Tavoitteena on kehittää voimaa, hallintaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. Menetelmän tehokkuus perustuu keskittymiseen, kehon keskustan käyttöön, kontrolliin, tarkkuuteen, liikkeen virtaukseen ja hallittuun hengittämiseen. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin omalla hengityksellä rytmittäen, milloin kehonaistimus paranee ja mahdolliset pelkotilat liikettä kohtaan helpottuvat. Hengitystekniikalla rentoutat kehoa ja tasapainotat kehon toimintaa. Opetusta ei ke 7.10. eikä ke 4.11. Osa liikkeistä on teholtaan raskaita. Voit tehdä liikkeet kuunnellen omaa kehoasi, kevennetysti. Ilm. päättyy 26.8.2026

SJL-jooga 02800027

2.9.–25.11.2026 20 t 40,00 €

Ke 18.50–20.20 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. Opetusta ei 7.10. eikä 4.11. Kokoontumiskertoja 10. Ilm. päätty 26.8.2026

Tuolijumppa 02800033

1.9.–24.11.2026 11 t 31,00 €

Ti 13.10–13.55 Konttimäki, Katja Klemettilä
Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ei opetusta 6.10. Ilm. päätty 25.8.2026

Perusjumppa 02800035

3.9.–26.11.2026 12,22 t 35,00 €

To 16.30–17.20 Kataja-Areena, Katja Klemettilä
Reipas perinteinen jumppa sisältää lämmittelyn ja lihaskunto - osuuden koko keholle (myös mattotasolla liikkeitä) sekä loppuun pienet venyttelyt. Musiikki mukana. Välineinä esim. kuminauhat, jumppakepit. Omat matot mukaan. Opetusta ei 8.10. Ilm. päätty 27.8.2026

Koko kylän jumppa Saviselkä 02800037 UUSI KURSSI

1.9.–24.11.2026 14,66 t 41,00 €

Ti 19–20
Selin Sydän (ent koulu), Sali, Johanna Ikonen
Monipuolinen kattaus erilaisia jumppia välineillä ja ilman. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta sekä kehonhuollosta. Matalan kynnyksen perusjumppa. Mukaan tarvitset oman jumppamaton sekä vesipullon. Opetusta ei 8.9. Ilm. päätty 25.8.2026

Kehonhuolto Venetpalo 02800080 UUSI KURSSI

1.9.–24.11.2026 11 t 31,00 €

Ti 17.45–18.30
Venetpalon koulu, liikuntasali, Johanna Ikonen
Monipuolinen kattaus erilaisia kehonhuoltokonsepteja. Lempää liikettä ja palautumista keholle ja mielelle. Tunnilla yhdistyy rauhallinen liike, venyttely, liikkuvuusharjoittelu, hengitysharjoittelu sekä rentoutuminen. Mukaan tarvitset oman koko pitkän jumppamaton ja vesipullon. Opetusta ei 8.9. Ilm. päätty 25.8.2026

Koko kylän jumppa Venetpalo 02800082 UUSI KURSSI

3.9.–26.11.2026 14,66 t 41,00 €

To 17.45–18.45
Venetpalon koulu, liikuntasali, Johanna Ikonen
Monipuolinen kattaus erilaisia jumppia välineillä ja ilman. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta sekä kehonhuollosta. Matalan kynnyksen perusjumppa. Mukaan tarvitset oman jumppamaton sekä vesipullon. Opetusta ei 10.9. Ilm. päätty 27.8.2026

Asahi 02800067

2.9.–28.10.2026 9,33 t 26,00 €

Ke 16.30–17.30 Konttimäki, Paula Kallatsa-Korpi
Asahia pystyy harjoittamaan kuka tahansa, riippumatta iästä tai fyysisestä kunnosta. Seisoon tapahtuvissa yksinkertaisissa liikkeissä koko keho avataan systemaattisen ketjumaisesti jalkapohjista niskaan. Liikkeet ovat pehmeitä, hitaita ja ne tehdään hengityksen kannattelemalla. Liikkeet on suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi, jotta jokainen voisi alkaa harjoittaa niitä heti. Säiden salliessa kurssi pidetään ulkona Konttimäen pihapiirissä, joten sään mukainen joustava varustus. 7 kokoontumiskertaa. Opetusta ei 7.10. Ilm. päätty 26.8.2026

TRE 02800068 LYHYTKURSSI, UUSI KURSSI

11.–25.11.2026 4 t 11,00 €

Ke 16.30–17.30 Konttimäki, Paula Kallatsa-Korpi
TRE Stressinpurkuliikkeet. TRE on yksinkertainen ja helposti omaksuttava itsehoitomenetelmä, jossa kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu jäsentyvät uudelleen yksilön omaksi tavaksi kokea itsensä ja olemisensa. TRE rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmässä käynnistetään lihasten vapinana tai värinä alkava luonnollinen ja nopeasti vaikuttava palautumismekanismi. Näin harjoitus voi käynnistää laaja-alaisen prosessin, josta on apua myös nykyhetken stressinhallinnassa. Menetelmä sopii kaikille perusterveille. Ei sovellu raskaana oleville, ei alle 2 kk sisällä suuresta leikkauksesta tai sairauskohtauksesta. Epilepsiaa sairastavan tai sydämentahdistimen omaavan on tarkistettava lupa osallistua omalta lääkäriltä. Mielenterveyden haasteet eivät estä osallistumista, mikäli olotilasi on riittävän vakaa. Tarvittaessa tarkista sopivuus omalta lääkäriltäsi tai terapeutiltäsi. Mukaan alusta, lämpimät ja joustavat vaatteet, muistiinpanovälineet ja juomapullo. 3 kokoontumiskertaa. Ilm. päätty 4.11.2026

Naisten ohjattu kuntosulkapallo 02800076

2.9.–18.11.2026 22 t 44,00 €

Ke 18.30–20 Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi, Miia Parkkila
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. päätty 26.8.2026

Fascia Method Power 02800084 UUSI KURSSI

3.9.–26.11.2026 14,66 t 41,00 €

To 19.10–20.10 Konttimäki, Johanna Ikonen
Tunnin tavoite on parantaa tasapainoa, koordinaatiota, liikkuvuutta, kehonhallintaa, tukilihasten kuntoa ja yleisesti lihaskuntoa. Tunti sisältää; aktiiviset toiminnalliset ketjuliikkuvuusharjoitteet, nilkka ja jalkateräharjoitteet, syvien tukilihasten aktivointiharjoitteet, isojen lihasryhmien toiminnalliset perus- ja kestovoimaharjoitteet sekä pallohieronnan. Tunnit ovat nousujohteisia ja liikeitä tehdään eri välineillä ja ilman. Opettaja tuo välineet. Mukaan tarvitset oman jumppamaton, vesipullon ja hikipyyhkeen. Tunnilla ollaan ilman kenkiä. Opetusta ei 10.9. Ilm. päätty 27.8.2026

Tasapainoinen sinä -kurssi 02800086 UUSI KURSSI

21.9.–23.11.2026 10 t 40,00 €

Ma 17.30–19

Konttimäki, Johanna Ikonen, Anu Mustaparta

Tasapainoinen Sinä on useamman kerran kokonaisuus, jossa eri menetelmiä käyttämällä hoidetaan kehoa ja mieltä lempeästi. Kokoonlumiskerrat on teemoitettu ja niiden mukaan on valittu eri työskentelytavat. Sisältö: aivojumppaa eli tutustutaan Brain Gymin saloihin, tasapainotusta ja rentoutusvalmennusta, lempeää liikettä koko keholle, hengitys- ja mielikuvaharjoituksia, äänimaljoja ja äänirentoutuksia, Voicefulness harjoituksia. Kokonaisuudet: 1. Rentoutusretki 2. Tasapainoinen kehoni 3. Unen parantava voima 4. Sykkivä sydän 5. Äänen luonnollinen voima 5 kokoonlumiskertaa joka toinen vko: 21.9., 5.10., 26.10., 9.11. ja 23.11. Ilm. päättyy 14.9.2026

Tuoliasahi Saviselkä 02800087 LYHYTKURSSI, UUSI KURSSI

26.10.–23.11.2026 5 t 14,00 €

Ma 14–14.45 Selin Sydän (ent koulu), Sali, Marjo Asunto

Asahi on suomalaisten kehittämä terveysliikunta muoto, joka on lempeää, liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Tällä kurssilla asahia voidaan tehdä joko kokonaan tuolilla tai tuolia apuna hyödyntäen, molemmat tavat ohjataan samalla joustavasti. Tuoli avusteisen asahin avulla voit parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja rentoutumista kehoa kuunnellen, ilman painetta seisten tehtävistä liikkeistä. Harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttavat lievittämään stressiä. Teholtaan kevyt. Kurssi sopii erityisesti niille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan lempeästi, esimerkiksi ikääntyneille tai liikuntarajoitteisille. Ilm. päättyy 19.10.2026

Kamppailukurssi yli 15 v syksy 02800088 UUSI KURSSI

1.9.–17.11.2026 11 t 31,00 €

Ti 16.45–17.30 Konttimäki, Juho Huttunen

Kamppailukurssilla harjoitellaan kamppailemisen perustekniikoita ja taitoja rennossa ilmapiirissä. Harjoitteluun kuuluvat esimerkiksi löynnit, potkut, sitomiset ja irrottautumiset. Et tarvitse aiempaa lajokokemusta. Kurssille riittävät tavalliset sisäliikuntavarusteet. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilm. päättyy 25.8.2026

Vesiliikunta**Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v 02800055**

26.9.–28.11.2026 8 t 47,00 €

La 10.35–11.20 Haapaveden Uimahalli, lasten allas, Venla Linnakivi

Tutustumme veteen ja harjoittelemme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuuntia. Tavoitteena oppia uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Ilm. päättyy 18.9.2026

Lasten uimakoulu jatko 6-8 v 02800056

26.9.–28.11.2026 8 t 47,00 €

La 11.30–12.15 Haapaveden Uimahalli, lasten allas + terapia-allas, Venla Linnakivi. Lasten uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n 5 metrin matkan lastenaltaassa. Kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittelemme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena oppia uimaan isossa altaassa 10 metriä vapaalla tyylillä. Ilm. päättyy 18.9.2026

Vesijumppa 1 02800015

2.9.–25.11.2026 11 t 82,00 €

Ke 18.30–19.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas, Mia Tuomisto

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. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskirasas. Opetusta ei 23.9. Ilm. päättyy 26.8.2026

Vesijumppa 2 Kärsämäki 02800017

1.9.–24.11.2026 11 t 82,00 €

Ti 10–10.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas, Katja Klemettilä

Sisältö sama kuin Vesijumppa 1. Opetusta ei 6.10. Ilm. päättyy 25.8.2026

Musiikki**Harmonikka 02100001**

2.9.–18.11.2026 44,00 €

Ke 18–19.30 Konttila, tuppa, Tarvo Kantola

Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilm. päättyy 26.8.2026

Piano Frosterus 20 min 02100012

4.9.–20.11.2026 81,00 €

Pe 13.20–18.20 Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi Hanna-Leena Mäyrä

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilm. päättyy 28.8.2026

Piano Saviselkä 20 min 02100014

3.9.–26.11.2026 81,00 €

To 15–16.40 Selin Sydän (ent. koulu), pianoluokka

Petra Kuusela .Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opetusta ei 15.10. Ilm. päättyy 27.8.2026

Piano Saviselkä 30 min 02100040

3.9.–26.11.2026 116,00 €

To 16.45–17.15 Selin Sydän (ent. koulu), pianoluokka, Petra

Kuusela Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opetusta ei 15.10. Ilm. päättyy 27.8.2026 15.00

Yksinlaulu 30 min 02100020

1.9.–17.11.2026 116,00 €

Ti 15–20.15

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi, Anu Mattila

Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilm. päättyy 25.8.2026

Laulun salat - laulun lyhytkurssi 02100009

3.–11.10.2026 64,00 €

La 9–18, Su 9–18

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 mukasi kaksi laulua
(ei pakollinen). Säestäjä mukana 10.–11.10.2026. Ilm. päättyy
25.9.2026

Laulun iloa -lauluryhmä 02100007

4.9.–20.11.2026 22 t 44,00 €

Pe 11–12.30 Konttimäki, Hanna-Leena Mäyrä

Hyvänmielen lauluryhmä, johon kaikki laulunystävät ovat
tervetulleita. Opetellaan ja rohkaistutaan laulamaan yhdessä!
Lauletaan kansanlauluja, viihdelauluja ja hengellisiä lauluja.
Tervetuloa entiset ja uudet laulajat! Ilm. päättyy 28.8.2026

Karaoke lyhytkurssi 02100046

24.–28.11.2026 15 t 28,00 €

Ti 16.15–20.15, Pe 16.15–20.15, La 10–14

Konttila, tupa, Lea Pietilä

Tutustutaan ryhmässä karaokeen harrastuksena, omaan
ääneen uusien laulujen ja harjoitusten kautta. Opettelemme ja
opimme yhdessä! Kurssi sopii hyvin vasta-alkajille ja pitkään
harrastaneille. Hyvä mahdollisuus tutustua uuteen
harrastukseen ja rohkaistua karaokelaulajana. Kurssin
päättöpäivänä mahdollisuus esiintyä IskelmäKamari
Karaokessa, joka on pienimuotoinen tilaisuus, jossa tuodaan
laulamisen ilo yleisön kuultavaksi. Tilaisuus kestää tunnin.
Kokoontuu ti 24.11., pe 27.11. ja la 28.11.2026. Ilm. päättyy
17.11.2026

Tanssi**Lasten ja nuorten tanssi yli 10 v 02500015**

9.9.–25.11.2026 22 t 44,00 €

Ke 15.30–17 Kataja-Areena, Aada Riikonen

Nykytanssi painotteisia tanssitunteja, ei taiteen perusopetusta.
Tunneilla kehitetään improvisaatiota, oman liikkeen
tuottamista, ilmaisua, luovuutta ja tanssitekniisiä asioita. Ei
tarvitse löytyä aiempaa tanssitaustaa. Tärkeintä tunneilla on
nauttia tanssimisesta, oman liikkeen tuottamisesta ja oppia
uusia asioita hyvässä ilmapiirissä. Kurssi tarkoitettu yli 10-
vuotiaille. Ilm. päättyy 26.8.2026

Paritanssi alkeet 02500011

2.9.–18.11.2026 22 t 44,00 €

Ke 17.30–19 Kataja-Areena, Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja
(mm. foksi 2x, fuskua 2x, tango 2x, valssi 2x, humppa/jenkka).
Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla
yksin tai oman parin kanssa. Ilmoittautuessasi kerro,
osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana. Ilm. päättyy
26.8.2026

Paritanssi jatko 02500012

2.9.–18.11.2026 22 t 44,00 €

Ke 19.00–20.30 Kataja-Areena, Anu Sankilampi

Perusastele on sinulla jo hallussa. Syvennetään opetus
lavatanssien perusteista eteenpäin eri tanssilajeissa esim. jive,
samba, bugg, hidas valssi jne. Voit tulla yksin tai oman parin
kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai
seuraajana. Ilm. päättyy 26.8.2026

Päivätanssit 1 lyhytkurssi 02500024

4.10.2026 4 t 11,00 €

Su 12–15, Kataja-Areena, Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka
jälkeen tanssimme monipuolisen lavatanssin musiikin tahdissa.
Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ilm.
päättyy 28.9.2026

Päivätanssit 2 lyhytkurssi 02500025

1.11.2026 4 t 11,00 €

Su 12–15, Kataja-Areena, Anu Sankilampi

Kuntoliikuntaa tanssien. Alussa lajiopetus/kertaus, jonka
jälkeen tanssimme monipuolisen lavatanssin musiikin tahdissa.
Sisältö räätälöidään tarpeiden ja toiveiden mukaan. Ilm.
päättyy 26.10.2026

OPINTOSETELI JA OPISTON OMA POSTILAATIKKO

Opintosetelihakemukset on toimitettava 30.11. menn. Seteli
20 € käy maksuvälineenä **kevään 2027** 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 täysi-ikäiset
maahanmuuttajat, työttömät, henkilöt, joilla lyhyt
peruskoulutus (kansa- tai peruskoulu), henkilöt, joilla
oppimisvaikeuksia (luki-, kuulo- tai kehitysvamma), eläkkeellä
olevat (ei ansiotyössä).

Postilaatikkoon voi jättää myös muuta toimistolle tulevaa
postia.

Maksuvälineet Tyky, Tyky+, Smartum, Edenred ja ePassi

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja -
liikuntasetelin tai SmartumPay -mobiilimaksun ja Smartum -
verkkomaksun, Edenred -mobiilimaksun, ePassi -
mobiilimaksun, Tyky -liikuntasetelin ja Tyky+ -liikunta ja -
kulttuurisetelin. Liikuntaseteleillä voi osallistua liikunta-
ja tanssikursseille, kulttuuriseteleillä kaikkeen (paitsi
kielikurssit) opetukseen. **Toimita setelit tai kuitti
mobiilimaksusta/verkkomaksusta opiston toimistoon heti
kurssin alkamisen jälkeen, kuitenkin ennen
kurssimaksulaskutusta!** Liikunta- ja kulttuuriedut ovat
henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa muiden
perheenjäsenten kurssi- ja pääsymaksuja. **Kuitti SmartumPay -
mobiilimaksusta, Smartum -verkkomaksusta, Edenred -
mobiilimaksusta tai ePassi -mobiilimaksusta tulee lähettää
sähköpostilla osoitteeseen kansalaisopisto@haapavesi.fi**

Alennukset

Työttömille ja opiskelijoille tarjoamme 30 %:n alennuksen
kurssimaksuun, edellyttäen todistuksen esittämistä toimistoon.

Kärsämäen seurakunta

Ehdokasasettelua koskeva kuulutus

Kärsämäen seurakunnassa toimitetaan kirkkolain 9 luvun 9 §:n 2 momentin mukaisesti 15.11.2026 seurakuntavaalit, jossa vuoden 2027 alusta alkavaksi nelivuotiskaudeksi valitaan 13 jäsentä kirkkovaltuustoon.

Kirkkolain 9 luvun 2 §:n ja 3 §:n mukaan vaalikelpoinen seurakunnan edellä mainittuun luottamustoimeen on ehdokas,

- 1) joka viimeistään 15.9.2026 on merkitty tämän seurakunnan läsnä olevaksi jäseneksi,
- 2) joka on konfirmoitu viimeistään 15.9.2026, ja joka täyttää 18 vuotta viimeistään 15.11.2026
- 3) joka on kristillisestä vakaumuksesta tunnettu,
- 4) joka ei ole vajaavaltainen
- 5) joka on antanut kirjallisen suostumuksensa ehdokkaaksi asettamiseen,
- 6) joka ei ole tämän seurakunnan viranhaltija tai työsopimussuhteessa oleva työntekijä.

Valitsijayhdistyksen perustamisasiakirja liitteineenmainittua vaalia varten on toimitettava 15.9.2026 kello 16.00 mennessä Kärsämäen kirkkoherranvirastoon, joka on avoinna tiistaisin klo 10.00 - 13.00, keskiviikkoisin klo 10.00 - 13.00 ja torstaisin klo 10.00 - 13.00 sekä 15.9.2026 kello 10.00-16.00.

Kirkkoherranviraston osoite on: Frosteruksenkatu 16, 86710 Kärsämäki.

Valitsijayhdistyksen perustamisasiakirjoja liitteineen on saatavana kirkkoherranvirastosta ja evl.fi/plus -verkkosivuilta.

Kärsämäki 29.7.2026

Kärsämäen seurakunnan vaalilautakunnan puolesta
Puheenjohtaja Matti Viitala

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 23.9.2026,
ilmoitukset viim.ma.14.9.2026 klo 16
kaiku@karsamaki.fi**

Kärsämäen seurakunta

Jumalanpalvelukset

Su 30.8. klo 10 Sanajumalanpalvelus

Su 6.9. klo 10 Messu

Su 13.9. klo 10 Sanajumalanpalvelus

Su 20.9. klo 10 Sanajumalanpalvelus

Su 27.9. klo 10 Messu

Muuta toimintaa

Ke 26.8. klo 11-13 Seurakuntakerho srk-kodilla

To 27.8. klo 19 Miestenilta srk-kodilla

Pe 28.8. Seurakuntaretki Hailuotoon

Ke 2.9. klo 9-11 Aamupuuro srk-kodilla

Ke 2.9. klo 13-14 Hartaus Koivupuistossa ja
Kimppa-Kämpällä

To 3.9. klo 13-14 Hartaus Esperissä ja Tammenlehvässä

To 3.9. klo 17-19 Nuortenilta kerhotiloissa

Ke 9.9. klo 11-13 Seurakuntakerho srk-kodilla

To 10.9. klo 16-16.30 Jumis- nuorten jumalanpalvelus
kirkossa

Ke 16.9. klo 13-14 Hartaus Koivupuistossa ja
Kimppa-Kämpällä

To 17.9. klo 13-14 Hartaus Esperissä ja Tammenlehvässä

To 17.9. klo 17-19 Nuortenilta kerhotiloissa

Pe 18.9. klo 18 10-synttärin srk-kodilla

Ke 23.9. klo 11-13 Seurakuntakerho srk-kodilla

Joka viikko:

Ke klo 9-12 Perhekerho kerhotiloissa

Ke klo 19-20.30 Fenix-kuoro srk-kodilla

To klo 17.30-18.30 Lapsikuoron harjoitukset srk-kodilla

Löytöpirtti avoinna ti-to klo 11-14. Tervetuloa
kahvittelemaan ja tekemään löytöjä!

Seurakunnan yhteystietoja:

Kirkkoherranvirasto avoinna ti-to klo 10-13
p. 045 3488145

Kirkkoherra Rainer Väänänen, p. 040 6822660

Kanttori Väinö Ylimäki, p. 040 5374270

Taluspäällikkö Reetta Mäenpää p. 045 3488144

Diakoniatyöntekijä Tanja Haapala p. 040 7636027

Nuorisotyönohjaaja Tuula Laitinen p. 050 4318996

Seurakuntamestari Timo Littow/Tarja Pirnes

p. 040 5783085

Tervetuloa uusi kärsämäkinen!

Oletko vasta muuttanut asumaan
Kärsämäelle? Haluamme toivottaa sinut
lämpimästi tervetulleeksi positiivisten
tarinoiden pitäjään. Nouda oma
ervetuloämpärisi kunnan asiointipisteeltä.
(Haapajärventie 1)

KULTTUURI



I'll catch you 'cause I can
OONA BILLHARDT

01 Syyskuu - 22 Syyskuu 2026 Kirjasto Kärsämäki Avajaiset 01.09. klo 17.00

PUHELINLUETTELO

HALLINTO-OSASTO

Haapajärventie 1	
Puhelinvaihte	044-445 6801
Palvelusihteeri Haaga Henna	040-417 9699
Hallintosihteeri Haaga Eila	044-445 6802
vt. Kunnanjohtaja Kuisma Tuukka	044-445 6804

OPETUS- JA VAPAA-AIKAOSASTO

Haapajärventie 1	
Sivistysjohtaja Toppinen Ira	044-445 6840
Toimistosiihteeri Ojalehto Piia	044-445 6811
Kulttuuriasiat	044-445 6840
Hyvinvointikoordinaattori Kieleväinen Hanna	040-571 6745
Nuorisotyöntekijä Sarja Eveliina	040-570 4142
Etsivä nuorisotyöntekijä Teppo Anne-Mari	050-527 5503
Liikunta- ja yleisten alueiden hoitaja Hyvölä Ismo	044-445 6989

KIRJASTO, Haapajärventie 1	
Kirjastonhoitaja Seppälä Sirkka	040-612 6501
Kirjastovirkailijat	044-445 6852

LASTENTALO KUUSIPIHA,	
Aittatie 7	
Varhaiskasvatuspäällikkö Sarjanoja Riikka	044-445 6831
Päiväkodinjohtaja, Satukontti Niskala Helinä	040-577 7618
Päiväkoti Lastentalo Kuusipiha	
Kurjenmiekat	044-445 6832
Ketunleivät	044-445 6994
Kissankellot	044-445 6997
Päiväkoti Satukontti, Pomojentie 3	
Kesäkumpu	040-577 4255
Huvikumpu	040-577 7590
Päiväkoti Taikapurje, Aleksintie 3	040-577 4226
Rekola, Opintie 2	
esikoululaisten aamu- ja iltapäivähoito	044-445 6689
Avoin varhaiskasvatus	040-577 7618

FROSTERUKSEN KOULU ja KÄRSÄMÄEN LUKIO

Opintie 6	
Koulusihteeri, Flink Jyri	044-445 6860
Frosteruksen koulun rehtori, Karttunen Arja	044-445 6810
Opinto-ohjaaja Laulumaa Ulla	044-445 6868
Opettajain huone (Frosterus ja lukio)	044-445 6862
Iltapäivätoiminta	044-445 6873
Lukion rehtori, Oikarinen Kari	044-445 6867
Minna Luonuansuu, peruskoulun ja lukion apulaisrehtori	044-4456 895
Lukion opinto-ohjaaja	044-445 6868
Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto,	044-445 6919
terveydenhoitaja Lehtola Ulla	
Koulukuraattori Saari Toni	044-445 6851
Kiinteistönhoito	044-445 6871

TEKNINEN OSASTO

Haapajärventie 1	
Tekninen johtaja Saari Ilkka	044-445 6841
Toimistosiihteeri Vierimaa Vuokko	044-445 6842
Yleisten alueiden ja kiinteistöjen hoitaja Ojala Ari	040-143 4627
Kiinteistönhoitaja Alatalo Pekka	044-445 6942

MAASEUTUOSASTO

Maaseututoimisto, Lotvonen Emma	040-344 7258
Lomitusyönohjaaja Vesämäki Juhani	040-151 9017
Lomituspalvelusihteeri Mustola Riitta	040-151 9006
MELA, ajanvarauksella Määttä Anne	029-435 2622

Tanssiopisto Uusikuu

Tanssitunnit

Taiteen perusopetuksen
TANSSITUNNIT torstaisin
Frosteruksen koulun salissa
27.8.-10.12.2026-14.1.-13.5.2027
opettajana Kaisa Ulander

TANSSIRYHMÄT KÄRSÄMÄELLÄ

Nykytanssi 3-5 (9-11v.)	16.00-17.00
Lastentanssi 1-2 (4-6v.)	17.00-17.45
Nykytanssi 1-2 (7-8v.)	17.45-18.45
Nykytanssi 6-8 (yli 12v.)	18.45-20.15

Ilmoittaudu mukaan:
www.tanssiopistousikuu.fi tai p. 040 7471884

Lastentanssia ja nykytanssia seitsemällä paikkakunnalla!

visitkarsamaki.fi

PUHELINLUETTELO

TYÖLLISYYSPALVELUT

Frosteruksenkatu 3	
Työllistämistävaava, Tikka Laura	040-572 0527
Ohjaaja, Pesonen Jukka	040-631 0818
Ohjaajat / Fenix	040-676 5084

KIERRÄTYSKESKUS FENIX

Frosteruksenkatu 3	
Avoimma ma-pe 10-17, la 10-14	040-676 5084

ELINKEINOJEN KEHITTÄMINEN

Yrityspalvelupäällikkö Junno Arto/Nihak ry	044-445 7011
--	--------------

VESIHUOLTO OY

Aleksintie 1	
Toimitusjohtaja Kykyri Valtteri	044-445 6986
Laitosmies Heinonen Jari	044-445 6987

KÄRSÄMÄEN ASUNNOT OY

Kärsämäen Asunnot Oy	010 739 5410
----------------------	--------------

YMPÄRISTÖ- JA RAKENNUSVALVONTAPALVELUT

Haapajärven kaupungin ympäristöpalvelut, Kirkkokatu 2	
85800 Haapajärvi	
s-posti; etunimi.sukunimi@haapajarvi.fi www.haapajarvi.fi	
Ympäristöjohtaja, Rätty Sanna	040-300 8270
Ympäristöterveys	
terveydensuojelu-, asumisterveys-, talousvesi-, elintarvike-, tupakka-valvonta	
Ympäristötarkastaja Lamberg Tanja	040-300 8275
Ympäristötarkastaja Kangas Merike	040-300 8273
Ympäristötarkastaja Niemi Minna	040-300 8274
Eläinlääkärit	
Eläinlääkäriajanvaraus arkisin p.	08-8177781
Pieneläimet klo 8-9:30	
Tuotantoeläimet klo 8-9	
Kiireelliset asiat klo 15 asti: Jätä viesti vastaajaan takaisinsoittoa varten.	
Eläinlääkäripäivystys p.	0600-18850
Arkisin klo 15-08, viikonloppuisin ja pyhinä. (2,03 €/min + pvm)	
Valvontaeläinlääkäri	044-445 6678
	044-445 6764

Rakennusvalvonta ja ympäristönsuojelu	
s.posti etunimi.sukunimi@pyhajarvi.fi	
rakennustarkastaja Pohlman Marko	040-300 8260
Ympäristönsuojelu ja maa-ainesvalvonta, ympäristötarkastaja Koffert Maria	040-300 8271

RUOKA- JA SIIVOUSPALVELUT

Fodbar Oy, Opintie 6	
Lastentalo Kuusipiha siivous ja keittiö	050-408 1857
Satukontin keittiö ja siivous	050-409 2794
Frosteruksen koulun siivous	050-452 7890
Frosteruksen koulun keittiö	050-562 5490

POHDE Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde	
Terveyskeskus Mäntytie 3	
s-posti; etunimi.sukunimi@pohde.fi (www.pohde.fi)	
Ajanvaraus ma-pe klo 8-16	08 669 0240
Vastaanotolle varatun ajan peruminen tekstiviestillä	
	040-664 8703
Hoitotarvikejakelu	040 300 8230
Hammashoitola ma-to klo 8-16, pe klo 8-15	
	08 669 0180
Ikäihmisten palveluohjaus ma-pe klo 9-10	040-318 8031
Vammaispalvelut ensiavioitiimi ma-pe 9-16	044-703 5275
Henkilökohtaisen avun keskus ma-pe klo 8-16	08 669 2040
Lastenneuvola ma-to klo 8-9	044-445 6826
Äitiysneuvola ma-to klo 8-9	044-445 6919
Lapsiperheiden palveluohjaus ma-pe klo 9-12	040-180 8468
Aikuissosiaalityö ma-pe klo 12-13	040 318 5071
Aikuisten mielenterveyspalvelut ja päihdepalvelut	
	08 669 2804

Pohteen puhelinvaihe ma-pe klo 7-19	08 669 9500
Pohteen neuvontapalvelut joka päivä klo 8-18	08 669 9600
Digitaalinen sote-keskus Sairaanhoidajan chat ma-pe klo 7-21, la-su klo 8-18. Mielenterveys-chat ma-pe klo 8-20. Ikäihmisten chat ma-pe klo 9-12 ja 13-15. Vammaispalvelujen chat ma-pe klo 9-12. Neuvontapalvelujen chat ma-pe klo 8-16. Yhteydenotot ja lisätiedot: www.pohde.fi/palvelumme/digitaaliset-palvelut/omapohde/	
Jos terveyskeskus on suljettu , saat neuvonta Päivystysavustusta puh. 116 117	
Hätätilanteessa soita aina 112	
Laboratoriopalvelut NordLab ma-pe klo 7-17	020 619 8019
Kriisipäivystys Jokilaaksojen yksikkö	044 479 3644

Pohjois-Pohjanmaan pelastuslaitos

pelastuslaitos@pohde.fi	
www.pelastustoimi.fi/pohjois-pohjanmaa	

Esperi Hoivakoti Frosterus, Frosteruksenkatu 8

Yksikönpäällikkö	050-513 1068
Hoitaja	046-921 2982
Hoitaja	050-316 0519

JOKIHELMEN OPISTO

Vanhatie 45 (PL 62), 86600 Haapavesi	044-759 1246
--------------------------------------	--------------

PALVELULIIKENNE

Wiimax Oy	040-518 1650
Palveluliikenne on kunnan järjestämää kaikille kuntalaisille tarkoitettua kuljetusta. Asiakas maksaa palvelusta linja-automatkan mukaisen omavastuuosuuden, joka riippuu myös matkan pituudesta. (VPL-päätöksen saaneilta omavastuuta ei peritä).	
Liikennöinti alkaa noin 9:00 ja päättyy noin 15:00. Tiistaisin ajetaan pääsääntöisesti Saviselkä-Miiluranta-Keskusta suunnalla, Keski- viikkoisin ajetaan pääsääntöisesti Venetpalo-Kokonperä-Keskusta suunnalla, Torstaisin ajetaan pääsääntöisesti Hallanperä-Ojalehto- Porkkala-Keskusta suunnalla.	
Reitit ajetaan kutsujen mukaan. Tarvittaessa palvelubussi noutaa asiakkaan erikseen sovitusta paikasta ja kyydistä voi nousta myös matkan varrella. Kyyti tilataan mielellään edellisenä päivänä klo 16.00 mennessä numerosta 040-518 1650 (Wiimax Oy)	
ja olisi hyvä mainita, jos käyttää liikkumisen apuvälineitä.	