



KUNTATIEDOTE

Kuntatiedote 2 • 2020 | 26.2.2020

Terveys- palveluiden kuulumisia

Terveydenhuoltolain mukaan terveyspalveluiden tehtävänä on omalta osaltaan kuntalaisten elämänhallinnan edistäminen, terveyden, toiminta- ja työkyvyn sekä yleisen hyvinvoinnin tukeminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy ja hoito.

Kempeleessä perusterveyspalvelut tuottaa pääsääntöisesti oma terveyskeskus, niin kuntalaisille kuin terveyskeskuksen valinneille ulkokuntalaisille ja opiskelijoille. Terveyskeskuksen ydintoiminnot toteutetaan vuosina 2014-2017 peruskorjatuissa ja uudistetuissa Kirkkotie 21 kiinteistöissä.

Suuren kysynnän hoitaja- ja lääkärivastaanottopalvelut toimivat terveyskeskuksessa. Terveydenhoidon neuvolapalvelut toteutetaan terveyskeskuksessa, koulu- ja opiskeluhuolto oppilaitoksissa. Suun terveydenhuoltoa on terveyskeskuksen lisäksi Ylikylän koulun yhteydessä olevassa hammashoitolassa. Mielenterveyspalvelut ja perheneuvola sekä kuntoutuksen toiminnot ovat terveyskeskuksessa, samoin vuodeosasto, kotisairaala, röntgen ja Nordlab laboratorio.

Vastaanotolla, suun terveydenhuollossa, neuvolassa ja mielenterveyspalveluissa on omat keskitetyt puhelinlinjat takaisinsoittominaisuuksilla ja myös asiakaspalvelupisteet.

Vastaanotolla ja suun terveydenhuollossa on vastaanotot kiireellisille ja ei kiireellisille asioille. Asiakkaan yhteydenoton yhteydessä suoritetaan potilaan oireita tiedustellen ns. hoidon tarpeen arviointi. Tällä tavoin arvioidaan, onko kyseessä kiireellinen hoidettava vai ei kiireellinen asia. Samalla selvitetään voidaanko asiassa auttaa

jo heti hyvällä neuvonnalla ja hoito-ohjeilla vai tarvitaanko ajanvaraus terveyspalveluissa esim. hoitajalle, lääkärille tai hammaslääkärille.

Vastaanoton ja suun terveydenhuollossa välitöntä ja kiireellistä hoitoa edellyttämät potilaat hoidetaan päivittäin keskitetysti päivystysvuoroissa olevien terveydenhuollon ammattilaisten, hoitajien ja lääkäreiden sekä hammaslääkäreiden toimesta. Virka-ajan ulkopuolinen päivystys on Oulun Seudun Yhteispäivystyksessä.

Vastaanoton ei kiireelliset lääkäripalvelut ovat järjestetty lähes parinkymmenen vuoden ajan pääasiassa ns. alueellisen väestövastuun omalääkäriperiaatteella, ja lisäksi hoitajilla on omia erityisvastaanottoja esim. kansansairauksien hoitoon sekä terveystarkastuksiin. Lääkäreiden virkaehtosopimuksen muuttumisen vuoksi nykyisen kaltaiseen väestövastuutoimintaan joudutaan toteuttamaan muutoksia, mutta edelleen on tärkeää, että omat pitkäaikaiset ja hyvin toimivat potilas-omalääkärisuhteet voivat jatkua.

Terveyspalveluihin on valitettavasti syntynyt lisääntyntä ruuhkautumista joutuessa mm. kysynnän ja eri palveluiden tarpeiden kasvusta. Tilanteisiin on reagoitu tarkastelemalla hoito- ja palveluprosesseja, kehittämällä mm. hoitaja ja lääkäriyönjakoa, suuhygienisti ja hammaslääkäriyönjakoa sekä tehostamalla pitkäaikaissairauksia sairastavien hoitosuunnitelmien toteuttamista. Myös erilaisia ryhmäkuntoutus-, ryhmäneuvolatoimintoja ja yhteistyötä liikuntapalvelujen kanssa on vahvistettu. Kuitenkin joudumme pahoitellen toteamaan, että



ajanvarausaikoja ei ole voitu aina antaa toivotun mukaisesti ja jonoutumista on syntynyt.

Nykyisistä digipalveluista kannustamme aktiiviseen Omakanta (Kanta.fi) palvelun käyttöön, jonka käyttäjinä kempeleläiset ovatkin THL:n raportin mukaan jo nyt valtakunnan aktiivisimpiä. Omakannasta on nähtävissä mm. reseptit, hoitoon liittyvät kirjaukset ja tutkimustulokset sekä sen kautta voi lähettää reseptin uusimispyynnön. Luotettaviin ja käyttökelpoisiin terveydenhuollon digipalveluihin ja omahoito-ohjeisiin on tarjolla nettilinkejä mm. terveyspalveluiden nettisivuilta. Kehitämme myös jo käytössä olevan ajanvarauksen tekstiviestimuistutusten käyttöalueita ja mahdollisuuksien mukaan myös netissä olevan Kansalaisen ajanvaraustoiminnan käytettävyyttä. Tulevana tärkeänä tavoitteenamme on saada tuotantoon uusia ja monipuolisempia sähköisiä/digitaalisia yhteyskanavia asiakkaan ja terveyskeskuksen terveydenhuollon ammattilaisten välille.

Jouko Koskela
Terveysjohtaja,
johtava lääkäri

Myytävänä polttopuita

Tekniset palvelut myy tarjousten perusteella polttopuita. Myytävät kasat sijaitsevat:

Linnakankaalla Vedenneidontien varrella

Puukasat on numeroitu. Tarjouksen voi jättää kaikista kasoista, mutta tarjoajalla on mahdollisuus saada vain kaksi kasaa.

Tarjoukset tulee tehdä tarjouslomakkeilla, joita saa Kempeleen kunnan internet-sivuilta osoitteesta www.kempele.fi/polttopuut.

Vaihtoehtoisesti paperilomakkeen voi noutaa Kempeleen pääkirjastolta Zeppelinintie 1, kirjaston aukioloaikana (ma-pe klo 10-20, la 10-15)

Tarjoukset tulee jättää sähköpostilla tai suljetussa kirjekuoressa perjantaihin 6.3.2020 klo 12.00 mennessä,

- kirjaamoon os. kirjaamo@kempele.fi
- Vihikari 10 ulko-oven vieressä olevaan Kempeleen kunnan postilaatikkoon
- postitse os. Kempeleen kunta PL 12, 90441 Kempele

Otsikoi sähköpostisi/kirjekuoressi tekstillä POLTTOPUUT.

Maksu laskutetaan. Polttopuut voi hakea, kun lasku on maksettu.

Lisätietoja:
Paula Taskila p. 050 316 9669 tai
Marjo Törmänen p. 044 497 2313

26.2.2020
Tekniset palvelut



Kempeleen kunta | PL 12, 90441 Kempele
puh. (08) 5587 2200 | www.kempele.fi



KEMPELE AKATEMIA JÄRJESTÄÄ TEATTERIMATKAN KAJAANIIN LA 2.5.2020

Rakastettujen laulujen siivittämä musiikki-
näytelmä laulajalegenda Laila Kinnusen elä-
mästä.

Draamaa, epookkia ja loistavaa musiikkia
60-luvun hengessä!

MATKAN HINTA

- norm.lippu 61€
- eläkeläiset 51€
- opiskelijat ja työttömät 46€
- (sis. bussimatkat, lipun ja väliaikakahvit)

AIKATAULU

- 8.15 lähtö kunnantalon parkkipaikalta
- 13.00 Laila-esitys, kesto 2 h 40 min
- 16.00 lähtö Kempeleeseen, paluumatkan
kesto n. 3 h

Sitova ennakkoilmoittautuminen pe 3.4.2020
mennessä Kempeleen kirjastoon, kirjasto@
kempele.fi, p. 050 316 9409 tai paikan pääl-
lä.

Mikäli matka toteutuu (osallistujia ol-
tava väh. 15), lippujen maksu kirjastoon
20.4.2020 mennessä. Osallistujille ilmoite-
taan matkan toteutumisesta.

ELOKUUN 2020 VARHAISKAS- VATUSPAIKKOJEN HAKU

Elokuussa 2020 alkavalle toimikaudelle tu-
lee varhaiskasvatushakemus tehdä maaliskuun loppuun mennessä. Varhaiskasva-
tuslain mukaan hakemus tulee jättää neljä
kuukautta ennen hoidon alkamista. Varhais-
kasvatuspaikkaa (kunnallista ja yksityistä)
haetaan sähköisesti Kempeleen kunnan var-
haiskasvatuksen internet-sivun kautta.

Varhaiskasvatuspaikkaa voi hakea ym-
päri vuoden myös hakuajan ulkopuolella
neljää kuukautta ennen hoidon alkua. Jos
varhaiskasvatuspaikkaa tarvitaan äkillises-
ti vanhemman työllistymisen tai opintojen
vuoksi, eikä hoidontarpeen alkamisajankoh-
taa ole ennakoitavissa, tulee varhaiskasva-
tuspaikkaa hakea viimeistään kahta viikkoa
ennen kuin lapsi sitä tarvitsee.

Lisätietoa varhaiskasvatuksesta, eri vai-
htoehdoista ja varhaiskasvatuspaikan hake-
misesta saa Kempeleen kunnan Internet-
-sivulta: <http://www.kempele.fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/varhaiskasvatus.html>

Hakemiseen liittyvissä kysymyksissä van-
hemmat voivat olla yhteydessä varhaiskas-
vatuksen palveluohjaajiin.

PALVELUOHJAUSTIIMIN JÄSENET

Pauliina Meyer, Sarkkirannan päiväkodin
johtaja p. 050 4636 350 (kunnan länsipuol-
en päiväkodit, myös yksityiset päiväkodit)

Aini Lukkari, Honkasen päiväkodin ja per-
hepäivähoidon johtaja p. 050 4636 340 (kun-
nan itäpuolen päiväkodit, myös yksityiset
päiväkodit sekä koko kunnan perhepäivä-
hoito)

Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtuma tulee jälleen!

HKK järjestetään Kauppakeskus Zeppelinissä
lauantaina 29.8.2020 klo 11-15.



Esiintymässä mm.

Roni Back ja Liikkuva Laulureppu!

Luvassa on menoa ja meininkiä, sillä paikalle saapuvat
seurat, järjestöt ja yritykset esittelemään toimintaansa.
Lisäksi luvassa huikeaa ohjelmaa kaikenikäisille!

Tuo seurasi, järjestösi tai yrityksesi mukaan veloituksetta!
Etsimme myös mukaan vapaaehtoisia auttamaan
tapahtuman järjestelyissä.

Ilmoittaudu mukaan:
www.kempele.fi/hkk



Tapahtuman järjestää Kempeleen kunta
yhteistyössä järjestöjen, seurojen, yritysten
ja kauppakeskus Zeppelinin kanssa.



Hyvä kasvaa Kempeleessä

MENUMAT-ATERIAPALVELU UUTENA VAIHTOEHTONA KOTIIN KULJETETTUIHIN ATERIOIHIN

Kempeleen kunnan kotiin kuljetettujen ate-
rioiden asiakkaille on uutena vaihtoehto-
na mahdollisuus saada MenuMAT -ateria-
palvelu. Ateriapalvelun käyttöön ottoa on
valmisteltu ikääntyneiden palveluissa. Me-
numat-laite on ikääntyneelle turvallinen käyt-
tää, se on helppokäyttöinen ja ohjaa käyt-
töä puheella. MenuMAT-palvelussa ateriat
toimitetaan kahden viikon välein pakastei-
na, sisältäen laitteiston ruuan säilytykseen
ja lämmitykseen.

MenuMAT-laitteeseen on mahdollista tu-
tustua etukäteen Vanhusten palvelutalolla,
osoitteessa Hovintie 12, järjestetyssä esit-
telystä perjantaina 28.2.2020 klo 13-15.

Lisätietoja voi tiedustella vs. palveluohjaaja
Päivi Lapinoja p. 040 1584 020 sekä koti-
hoidon johtaja Raija Inkala p. 050 3169 686.





KEMPELE -PALKINNOT ON JAETTU

Kempeleen kulttuuri- ja urheilupalkinnot jaettiin viime maanantaina, 24.2. palkitsemistilaisuudessa.

KEMPELE KULTTUURI-PALKINTO

Kempele kulttuuripalkinnon myöntämisen perusteena on aktiivinen toiminta, saavutettu erinomainen taso kulttuurin alalla ja toiminnalla kunnalle tuotettu positiivinen julkisuus.

Tällä kertaa kulttuuripalkinto myönnettiin tuottajana ja äänittäjänä ni-

meä tehneelle **Pentti Amorelle**.

KEMPELE URHEILUPALKINTO

Urheilupalkinnon myöntämisen perusteena on aktiivinen toiminta, saavutettu erinomainen taso urheilun alalla ja toiminnalla kunnalle tuotettu positiivinen julkisuus. Urheilupalkinto myönnettiin seuraaville urheilijoille: **Ville-Matias Ahola** (ball hockey), **Aki Hanhela** (pesäpallo), **Heidi Heikkala** (cheerdance), **Jonna Heikkala** (cheerdance), **Niina Jaako** (hiihtosuun-

nistus), **Eetu Jaatinen** (jääpallo), **Helmi Jouhten** (uinti), **Virve Jouhten** (hiihto), **Lasse Järvenpää** (lentopallo), **Jaani Kareisto** (pyöräily), **Jeehu Kareisto** (ratapyöräily) Kempeleen Kiri D1-tyttöjoukkue (pesäpallo), Kempeleen Pyrintö (viestihiihto), **Pihla Kinnunen** (viestijuoksu), **lines Vilhelmiina Kokko** (cheerleading), **Kai Lappalainen** (maastohiihto), **Jani Lassila** (pesäpallo), **Ossi Meriläinen** (pesäpallo), **Pauli Moilanen** (compak-

sporting), **Tatu Mäkelä** (nyrkkeily), **Ronni Mäntyranta** (ampumahiihtoviesti), **Harri Määttä** (hiihtosuunnistus), **Taneli Ollila** (painonnosto), **Sini Paukkeri** (pyörätuolikelaus), **Kalle Pesälä** (kilpauinti), **Esa Piehiniemi** (pituus), **Anni Piipponen** (squash), **Ella Olivia Pitkänen** (cheerdance), **Mira Pitkänen** (tanssi), **Joona Suni** (pesäpallo), **Elena Tyni** (nyrkkeily) ja **Aino Vuorjoki** (60m juoksu).

SNOWZTORM -TALVILIIKUNTATAPAHTUMA PERUUNTUI

Valitettavasti joudumme ilmoittamaan, että odotettu SnowZtorm tapahtuma on jouduttu perumaan sääolosuhteiden vuoksi talvelta 2020.

KEMPELEEN LUKIO
- luotettava lähilukio

Yhdessä tekemisen meininki

- aktiivinen opiskelijakunta
- kerrassaan loistava Kempeleen lukion kuoro
- urheilijapolku
- tärkeä teemaviikko
- vaihto-opiskelijoita
- eräitokurssi, kansalaisen turvakurssi
- Kuulumme eLukio-verkostoon
- UNESCO ASP-koulu

Opiskelijasta huolehditaan ja häntä arvostetaan yksilönä

- pätevä henkilökunta
- 1. vuoden opiskelijoiden ryhmäytymispäivät
- henkilökohtainen opinto-ohjaus
- tuki- ja kertauskurssit
- erityisopettaja
- kursseja ja psykologi

Sinun lähelläsi
Kempeleen lukio
Koulutie 4 B, 90440 Kempele
Koulusihteeri 0503169593
Rehtori 0505681915
Opot 0504636610, 0504636675, 044972177
www.kempele.fi/lukio

Yhteishaku
18.2.-30.3.
Hae meille!



KESÄN SISÄ- JA ULKOLIIKUNTAPAikkojen HARJOITUSVUOROT OVAT HAETTAVANA

Kesäajan (15.6.-2.8.2020) liikuntasalien harjoitusvuoroja voi hakea Linnakankaan koulun vanhemman puolen liikuntasaliin.

Kesäajan ulkoliikuntapaikkojen harjoitusvuorot ovat myös haettavissa (aloitus lumitilan-teen mukaan 1.4. alkaen). Kesän vuorot tulee hakea 17.3.2019 mennessä.

Kempeleen kunta on siirtynyt sähköiseen tilavaraukskalenteriin Tilamisuun: <https://kempele.tilamisu.fi>. Järjestöt ja seuravat voivat hakea vuoroja suoraan Tilamisu-ohjelman kautta omilla käyttäjätunnuksilla. Muiden kuntalaisten tulee tehdä vuorohakemus liikuntasali-

en osalta kiinteistön/huonetilan käyttöoikeus hakemuksella. Ulkovuorot ulkourheilualueiden vuorohakemuksella. Hakemukset löytyvät kunnan nettisivuilta: www.kempele.fi/ lomakkeet liikunta otsikon alta. Täytetty hakemus tulee lähettää sähköpostilla osoitteeseen katja.vahakuopus@kempele.fi.

Vuorot jaetaan ensin kunnan omaan toimintaan, järjestöille ja seuroille. Tämän jälkeen vapaat vuorot annetaan muille hakijoille.

Lisätietoja: Katja Vähäkuopus, katja.vahakuopus@kempele.fi p. 050 316 3804



LIIKUNTAPALVELUT



UI ELÄMÄSI KUNTOON –KAMPANJA ALKAA MAALISKUUSSA VIRKISTYSUIMALA ZIMMARISSA!

Tervetuloa mukaan uimaan, vesijuoksemaan ja -jumppamaan. Osallistujat saavat suorituskortin, johon omat uinti-, vesijumppa- ja vesijuoksusuoritukset merkitään.

Kampanjan loputtua suorituskortti palautetaan Zimmarisiin, joka kokoaa uintimäärät valtakunnalliseen tilastoon. Vesijumppaajat ja -juoksijat merkitsevät vedessä liikuttu puolituntiset ja uimarit uidut metrin. Kysy tarkemmat ohjeet toimintatavoista Virkistysuimala Zimmarista.

SOVELTAVA LIIKUNTA

Erityislasten liikuntakerho

- Santamäkitalolla torstaisin 7-10-vuotiaat klo 17.00–17.55
- 11-16-vuotiaat klo 18.00–18.55

Liikuntakerhossa tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin ryhmäläisten toiveiden mukaan, harjoitellaan sääntöjä ja ryhmässä toimimista. Luvassa uusia kokemuksia ja onnistumisia liikunnan parissa.

Kehitysvammaisten liikuntaryhmä yli 15-vuotiaille

- Zemppi Areenalla perjantaisin klo 13.30–15.00

Liikuntaryhmässä pelaillaan erilaisia pallopelejä ja tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin.

Kehitysvammaisten kuntosaliryhmä

- Terveyskeskuksen kuntosalilla tiistaisin klo 14.15–16.00

Ohjattu kuntosaliharjoittelu pienryhmässä.

Hyvän mielen liikuntaryhmä

- Keskiviikkoisin klo 15.00–16.00

Tule kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, hakemaan vinkkejä liikuntaharrastamiseen tai etsimään kadoksissa ollutta kipinää liikuntaan. Ryhmä on tarkoitettu vähän liikkuville, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, pitkäaikaistyöttömille ja mielenterveyskuntoutujille.

Soveltava kuntosali

- Terveyskeskuksen kuntosalilla tiistaisin ja torstaisin klo 12.00–13.00

Ryhmät tarkoitettu henkilöille jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden käytössä ja niille menemisessä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmiin

www.kempele.fi/soveltavaliikunta
Erityisliikunnan koordinaattori
Juha Vuoti,
p. 040 5704711, juha.vuoti@kempele.fi

SENIOREIDEN LIIKUNTA

Kempeleläisten senioiden kevennetty vesivoimistelu

- Keskiviikkoisin klo 14.00–14.30 Zimmarin monitoimiallas

Vain kempeleläisille senioreille. Ei ennakkoilmoittautumista.

Starttaa terveyttä kuntosalilta

Tarkoitettu senioreille, joilla ei ole vielä kokemusta kuntosaliharjoittelusta. Pienryhmässä tutustutaan laitteisiin ja laaditaan harjoitteluohjelma yksilöllisesti. Osallistuminen mahdollistuu seniorikortilla tai liikuntapassilla. Lisäksi kuntosalille tulee ostaa 8 euron hintainen kulkulätkä, jolla sisäänpääsy salille mahdollistuu. Kempeleläisille. Ilmoittautuminen Minnalle p. 040 6643872

Tuolijumppat

Asukastuvan tuolijumppa

- Keskiviikkoisin klo 11.00–11.45 Asukastupa (Honkasentie 11), ei 4.3.

Vanhusten palvelukeskuksen kevyt tuolijumppa

- Torstaisin klo 10.30–11.15 Vanhusten palvelukeskus (Hovintie 12), ei 5.3.

Tuolijumpan tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Jumppa sisältää helppoja liikkeitä, joita kukin voi tehdä oman jaksamisen mukaan. Sopii myös pyörätuolissa istuville. Ei ennakkoilmoittautumista. Makсутon. Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen ryhmiin

www.kempele.fi/senioreidenliikunta
Ikäihmisten liikunnanohjaaja
Minna Lammasaari
p. 040 6643872,
minna.lammasaari@kempele.fi
Ota rohkeasti yhteyttä! Mietitään yhdessä Teille sopiva liikuntamuoto joko ryhmä- tai yksilöharjoitteluna.



zimmari

AUKIOLOAJAT

Maanantai	12.00–21.00 *
Tiistai–torstai	6.30–21.00 *
Perjantai	9.00–20.00 *
Lauantai–sunnuntai	9.00–17.00 *

* Palvelupiste suljetaan tuntia aikaisemmin ja uintiaika loppuu puoli tuntia ennen hallin sulkemista.

VESIVOIMISTELUIDEN VIIKKO-OHJELMA

Maanantai

14.15	Kevennetty vesivoimistelu, monitoimiallas
18.00	Yleinen vesivoimistelu, isoallas ♪

Tiistai

7.30	Yleinen vesivoimistelu, isoallas ♪
14.30	Senioiden vesivoimistelu, monitoimiallas
17.30	Yleinen vesivoimistelu, monitoimiallas

Keskiviikko

7.00	Yleinen vesivoimistelu – Teho, monitoimiallas ♪
15.30	Yleinen vesivoimistelu, isoallas ♪
17.45	AquaZumba, monitoimiallas (22.4. asti) ♪ ♦

Torstai

7.30	Yleinen vesivoimistelu, isoallas ♪
14.00	Senioiden vesivoimistelu, monitoimiallas ♪
18.30	Yleinen vesivoimistelu – FinnhitZ, monitoimiallas ♪

Perjantai

13.30	Yleinen vesivoimistelu – lisi, monitoimiallas ♪
17.00	Yleinen vesivoimistelu – Teho, monitoimiallas ♪

Sunnuntai

10.00	Yleinen vesivoimistelu, isoallas ♪
-------	------------------------------------

♦ vesivoimisteluun erillismaksu

♪ vesivoimistelussa musiikkia

MONITOIMIALTAAN VARATUT VUOROT

Allas suljettu muulta toiminnalta. Monitoimiallas on tarkoitettu ensisijaisesti erityisryhmille. Muutokset mahdollisia. Viikolla 10 vain vauvauinnit, ei muita varattuja vuoroja. Yleiset vesivoimistelut 7.1.–17.5.2020.

Maanantai

14.15 - 14.45	Yleinen, Kevennetty vesivoimistelu (mm. veteraanit)
15.00 - 15.30	TK Liminka (13.1.–25.5.)

Tiistai

9.45 - 10.30	Kempele-opisto (14.1.–14.4.)
11.00 - 11.30	Maa- ja kotitalousnaiset (10.3./7.4./5.5./2.6.)
14.30 - 15.00	Yleinen, Senioiden vesivoimistelu
17.30 - 18.00	Yleinen vesivoimistelu

Keskiviikko

7.00 - 7.30	Yleinen vesivoimistelu – Teho
9.45 - 10.30	Voitas-ryhmä (17.6. asti)
14.00 - 14.30	Kempeleläiset seniorit – kevennetty
15.30 - 16.00	TK Tyrnävä (8.1.–29.4.)
17.45 - 18.30	AquaZumba (29.1.–22.4.)

Torstai

10.00 - 10.30	TK Rantsila (9.1.–23.4.)
14.00 - 14.30	Yleinen, Senioiden vesivoimistelu
18.30 - 19.00	Yleinen vesivoimistelu – FinnhitZ

Perjantai

9.50 - 10.20	Santamäki (20.3./3.4./17.4.)
13.30 - 14.00	Yleinen vesivoimistelu – lisi
17.00 - 17.30	Yleinen vesivoimistelu – Teho

Lauantai

8.00 - 11.00	Vauvauinti (4.1.–23.5.)
--------------	-------------------------

ODL:N PRO TERVEYS -LUENTO

Tervetuloa seuraamaan Virkistysuimala Zimmarisiin ODL:n Pro Terveys –luentoa. Seuraava luento

- Tiistaina 31.3.2020 klo 14.00–15.00 aiheena Ravitsemus, uni ja palautuminen

Lisätietoja Kempeleen
liikuntapalveluista osoitteessa

www.kempele.fi/liikuntapalvelut

Seuraa meitä myös somessa:



/ Kempeleen Liikuntapalvelut



/ Kempeleenliikuntapalvelut



LIIKUNTAPALVELUT



FINNHITZ

VESIVOIMISTELUT

TORSTAI-ILTAISIN

klo 18.30-19.00, monitoimiallas

Ohjaajina Zimmerin henkilökunta

Sisältyy uintimaksuun

Vaihtuvien välinein ja musiikkiteemoin

SYKSYN SÄVEL

12.3. **HYMYNAAMAT** 1982-2001 voittajat

19.3. **FRISBEET** | 2011-2013 voittajat + muut ehdokkaat v.1968-2013

26.3. **PIKKUPÖTKÖT** 1968-1981 voittajat

HUHTIKUUSSA RETRO-TORSTAIT.

KOKO PERHEEN VESIPEUHULA

LAUANTAI 7.3.2020
KLO 12.00-14.00
ZIMMARISSA



SISÄLTYY
UINTIMAKSUUN

OHJELMASSA MM.

- LIIKKUVA LAULUREPPU KLO 12.30 JA 13.30
- LAPSIPERHEILLE KIVOJA VESILEIKKEJÄ
- HAUSKOJA JA OPETTAVIA TOIMINTAPESTEITÄ



JOHAN POMPPAS

KESKIVIikkoisin
ALKAEN 29.1.
KLO 15-16
ZEMPPI-AREENA
2.KRS.
MAKSUTON

LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMINEN
WWW.KEMPELE.FI/JOHANPOMPPAS

KIRJASTO

KEMPELEEN PÄÄKIRJASTO

Kauppakeskus Zeppelin, 3.krs.
Zeppelinintie 1, 90450 Kempele
p. 050 3169 409

Sähköposti: kirjasto@kempele.fi

Netissä: www.kempele.fi/kirjasto

Aineistotietokanta ja uusinnat
salanumeron avulla: outi.finna.fi

Ma-pe 10-20
La 10-15

Kirjasto suljetaan pyhien aattoina klo 16.

TIETOTORIN OMATOIMIKIRJASTO

Kirkonkylän koulun D-talo
Koulutie 4B, 90440 Kempele

Omatoimiaikana sisäänkäynti Kempele-
hallin puoleisesta ovesta.

Ma - pe 8-20 (omatoimiaika)
La 10-15 (omatoimiaika)

* Virkailija paikalla ke klo 11-15. Huom.
Talvilomaviikolla 2.-7.3. ei henkilökuntaa,
avoinna omatoimijoin.

LINNAKANKAAN OMATOIMIKIRJASTO

Linnakangastalo
Linnakaarto 20, 90450 Kempele
Käynti sisäpihan kautta, E-ovi

Ma-pe 16-20 (omatoimiaika)
La 10-15 (omatoimiaika)

Talvilomaviikolla 2.-7.3. avoinna piden-
netysti ma-pe 9-20 (omatoimiaika) sekä
la 10-15 (omatoimiaika)

KIRJASTO SOMESSA

/Kempeleen kirjasto

/Kempeleenkirjasto

TUTUSTU E-AINEISTOIHIN
outi.finna.fi

KIRJASTOSSA TAPAHTUU

KIRJALLISUUSPIIRIT

Tavallisten Miesten Kirjallisuuspiiri to 5.3. klo 18.00. Kirjana Oranen, Raija: Manu

Sari Holapan kirjallisuuspiiri (maaliskuun ajan-
kohta ilmoitetaan myöhemmin). Kirjana Adichie,
Chimamanda Ngozi: Purppuranpunainen hibis-
kus.

Molemmissa kirjallisuuspiireissä kahvi- ja tee-
tarjoilu. Tervetuloa!

NÄYTTELYT

**6.3. - 2.4. Villasukkarakkautta - Eläkeliiton
käsityöryhmä "Sukkiksen" näyttely.**
Näyttelyn avajaiset kirjastolla pe 6.3. klo 14-
16, jolloin sukkislaiset neulovat sukkaa pyö-
röpuikoilla! Äänestä mieluisin sukkapari - voit
voittaa sen!

SATUTUOKIOT

Satutuokio torstaisin pääkirjastolla klo 10.00.
Kirjaston henkilökunta lukee ja kertoo satuja.
Satutuokio soveltuu parhaiten yli 3-vuotiaille
lapsille. Kesto on 20-30 minuuttia.

TAPAHTUMAT

- **To 12.3. klo 18.00** Nukketeatteri PikkuKulkuri
esittää: Nigan 8 vuodenaikaa. Esityksen ikä-
suositus 2-9v.
- **La 14.3. klo 12.00-13.00** Lukulemmikit tavat-
tavissa
- **Pe 20.3. klo 17.30** Näkökulmia Suomen his-
toriaan: Arvo Tuominen luennoi Vladimir Putin
- koko tarina -teoksensa pohjalta.
- **La 28.3. klo 10-15** Harry Potter -tapahtuma.
Lajitteluhattu, kuvauspisteitä, vapauta Dobby,
tietovisa, askartelupiste, paras puku palkitaan,
huispausta ja muuta taianomaista toimintaa!
- **La 18.4. klo 10-15** Lukuiloa! -tapahtuma. Kir-
jailijavieraina Riina ja Sami Kaarla, lukukoirat,
kirjavinkkausta ym.

Kaikkiin tapahtumiin on vapaa pääsy!

Suomen Karva-Kaverit ry
Finlands Lurvigä Kompisar rf

**Tule tapaamaan
lukulemmikkiä!**

**LUKUKOIRALLE TAI LUKULEMMIKILLE
PÄÄSEE LUKEMAAN KIRJASTOLLA
LAUANTAISIN**
18.1., 15.2., 14.3., 18.4., JA 16.5.2020 KLO 12-13.

**LUKUKOIRALLE/LEMMIKILLE PÄÄSEVÄT
LUKEMAAN KOULUIKÄISET LAPSET.**
LUKUKOIRIEN LISÄKSI PAIKALLA VOI OLLA MYÖS
MUITA LUKULEMMIKKEJÄ, KUTEN KISSOJA.

**VARAA LUKUAIKA 15 MINUUTIN LUKUHETKEEN
SÄHKÖPOSTITSE KIRJASTO@KEMPELE.FI,
P. 050 316 9409 TAI KIRJASTON TISKILTÄ.**

**LISÄTIEDOT KIRJASTON KOTISIVUILTA:
WWW.KEMPELE.FI/KIRJASTO**

**Taikasaavat valmiina...
Taikuus alkakoon!**

**Harry Potter -päivä
Kempeleen kirjastossa**

La 28.3. klo 10-15

**Voit tulla noidaksi, velhoksi tai ihmeotukseksi
sonnustautuneena!**
Parhaat asut palkitaan!
Myös jästiasuiset ovat lämpimästi tervetulleita!

**Lajitteluhattu, kuvauspisteitä,
vapauta Dobby, tietovisa,
askartelupiste, huispausta ja
muuta taianomaista toimintaa!**

Ilmiinny paikalle!



NUORISOPALVELUT

YHTEYSTIEDOT

Nuorisopalvelujen päällikkö
Sanna Tauriainen, p. 050 3078981

Nuoriso-ohjaajat
Aija Halonen, p. 040 1821244
Riikka Kärkkäinen, p. 044 4972288
Jenni Raappana, p. 044 4972286
Pirjo Ranta, p. 050 3078678

Etsivät nuorisotyöntekijät
Heikki Tervola, p. 040 5956922
Niko Vastola, p. 050 3163740
Taina Vuoppola, p. 050 3163741

Starttipaja Zuumi
Sanna Härmä, p. 050 3163768
Pilvi Vuomajoki, p. 050 3163766

Seinätön työpaja
Sanna Tauriainen, p. 050 3078981

S-postit: etunimi.sukunimi@kempele.fi

Lisää tietoa toiminnastamme
www.kempele.fi/nuorisopalvelut



/ Kempeleen nuorisopalvelut



/ @kempeleen_nuorisopalvelut



KESÄSETELIJAKO

Tiistaina 17.3 klo 15:00-18:00
Kempele Akatemialla (2003-2004 synt.)

Kempeleen kunta myöntää kesätyösetelin jokaiselle v. 2003 ja 2004 syntyneelle (16 ja 17 vuotta vuonna 2020 täyttävälle) kempeleläiselle nuorelle. Erillistä hakemusta ei tarvita. Kesätyöseteli on henkilökohtainen. Jos nuori hakee kesätyösetelin, hän ei voi ottaa vastaan kunnan kesätyöpaikkaa tai kesäyrittäjärahaa.

Lisätietoja osoitteessa
<https://www.kempele.fi/kesatyö>

POOLPARTY
PERJANTAINA 28.2.2020
KLO 18.00-20.30
VIRKISTYSUIMALA ZIMMARISSA
VÄLTÄ JONOTUS, OSTA LIPPUSI ENNAKKOON 5€
LIPUNMYynti ALKAA 14.2.2020
UINTITAITOISILLE 6 VUOTTA TÄYTTÄNEILLE
SAA UIDA T-PAITA JA SHORTSIT PÄÄLLÄ
+ KESÄILUJA JA MUUTA MUKAVAA
MERENNEITOINNIN OPETUSTA KLO 18.30-19.30
MUSIIKISTA VASTAA DJ VIRTUAL HEART
ZIMMARI VIRTUAL HEART

järjestäjä: liikuntapalvelut

ETSIVÄ NUORISOTYÖ

Etsivä nuorisotyö tukee 15-28-vuotiaita kempeleläisiä nuoria. Etsivän nuorisotyön avulla voit löytää polkusi, joka voi liittyä esim. työnhakuun, opiskeluun tai itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Meihin voit olla yhteydessä puhelimitse tai jättää yhteydenottopyynnön www.kempele.fi/etsivanuorisotyö osoitteessa olevan yhteydenottolomakkeen kautta.



/ Kempeleen etsivä nuorisotyö



/ @kempeleenetsivanuorisotyö

NUORTEN TYÖPAJATOIMINTA

Starttipaja Zuumi tarjoaa tukea 18-29-vuotiaiden työttömien ja ilman opiskelupaikkaa olevien nuorten elämänhallintaan. Pajalle hakeudutaan kunnan kotisivuilla olevan lomakkeen kautta, kaikki hakijat haastatellaan. Voit olla myös yhteydessä työvalmentajiin, Pilviin ja Sannaan.



/ @starttipaja_zuumi

Seinättömän työpajan työvalmennus tarjoaa tukea ja ohjausta kempeleläisille alle 29-vuotiaille työttömille työnhakijoille. Seinättömälle työpajalle voi hakeutua, jos oma koulutus- tai urapolku on vielä mietinnässä ja työ- tai koulutuspaikka puuttuu. Jos olet kiinnostunut seinättömästä työpajasta, ota yhteyttä Stiinaan tai jätä yhteydenottopyyntö kunnan kotisivujen kautta.

NUORTEN TIETO- JA NEUVONTAPALVELU

Nuorten tieto- ja neuvontapalvelu tarjoaa kaikille alle 30-vuotiaille kempeleläisille maksutonta tietoa, ohjausta ja neuvontaa erilaisissa nuorten elämään liittyvissä kysymyksissä ja tilanteissa. Tavoitat Kempeleen nuorten tieto- ja neuvontapalvelun puhelimitse, soittamalla tai viestillä sekä WhatsAppin kautta, p. 044 4972286. Voit myös jättää yhteydenottopyynnön osoitteessa www.kempele.fi/nuorisopalvelut.

HIIHTOLOMA
2.3.-6.3.
Kempele Akatemialla tapahtuu:

NUORTENILLAT	LASTEN TOIMINTAPÄIVÄT
MA-TO 17.00-20.00	MA-TO 12.00-15.00
7.-9.lk	3.-6.lk
Yökahvila 7.lk- PE 18.00-23.00	MA askartelupäivä TI pelipäivä KE kokkauspäivä TO mediapäivä
YönYliö 7.-9.lk (kempeleläiset) ke-to 4-53 20.00-8.00 ilmoittautuminen 5€, viimeistään pe 28.2. Kempeleen kunnan nettisivuilta	

LASTENLEIRI
• 2.3.-4.3. Luurinmukan leirikeskuksessa
• alakoululaisille
• ilmoittautuminen 51€
Kempeleen Seurakunnan nettisivuilta.

AKATEMIAN LASTEN- JA NUORTENTILA	AKATEMIALLA	TIETOTORIN LASTEN- JA NUORTENTILA
LASTEN PELITALOT 3-6LK TI 13:00-15:00 KE 14:00-16:00	YÖKAHVILAT 7LK- PE 18:00-23:00	LASTENVUOROT 3-6LK MA & TO 13:00-15:30
NUORTENVUOROT 7LK- MA KE TO 17:00-20:00	AKATEMIALLA	NUORTENVUORO 7LK- KE 17:00-20:00
NUORTEN PELITALO 7LK- TI 16:00-19:00	kahvi-LA 9LK-2ASTE 18:00-22:00 joka kuukauden viimeinen LA	LINNAKANKAAN LASTEN- JA NUORTENTILA
		LASTENVUORO 3-6LK TO 13:00-15:30



KEMPELE-OPISTO

MAALIS-HUHTIKUUSSA ALKAVIA KURSSEJA:

TAIDE- JA TAITOAINEET

110203 Teatterikurssi

AKATEMIAN TILA
Honkasentie 15 A
la 09.00-14.30
su 10.00-14.30
18.4.2020-19.4.2020
Tuija Nuojua
Kurssimaksu 27,00 €
Teatteri ja draama -aihealu-
eella tutustutaan teatteri-il-
maisuuun ja näyttelijätööhön.
Työtapoina ovat mm. draama,
sekä erilaiset ilmaisu- ja imp-
rovisaatioharjoitukset. Kurs-
sipäivien aikana osallistujat
valmistavat pienimuotoiset
esitykset. Kurssi on suunnat-
tu 1.-4. luokkalaisille.

110301 Taidemaalaus, kevät

TAITOLA, MONITOIMITILA
Honkasentie 15 B
ma 16.45-18.45
4.5.2020-8.6.2020
Irina Havaste-Ukkola
Kurssimaksu 40,00 €
Taidemaalaus kurssin kevät-
jatkoa! Oman ilmaisun kehiti-
tämistä, jokainen omassa tah-
dissa. Mietitään yhdessä niin
sommittelua, värioppia kuin eri
tekniikoitakin. Kurssin sisältö
muokkaantuu kurssilaisten
toiveiden mukaan. Voimme
tehdä värioppi harjoituksia,
kokeilla sommittelutehtäviä tai
pohtia uusia lähestymistapo-
ja omaan tekemiseen. Kurs-
sille voi tulla uutena mukaan!
Kurssi sopii niin aloittelijoille
kuin pidempään harrastaneil-
lekin. Tarvikkeet kurssille han-
kitaan itse. Ikäraja kurssille on
15 vuotta. Tarvitset maalaus-
tarvikkeet (maalit, pensselit
ym.), luonnoslehtiön ja maa-
lauspohjat.

110306 Löydä taiteilija itsestäsi, kevät

TAITOLA, MONITOIMITILA
Honkasentie 15 B
ma 19.00-21.00
4.5.2020-8.6.2020
Irina Havaste-Ukkola
Kurssimaksu 50,00 €
Oletko aina haaveillut maalaa-
misesta ja piirtämisestä, mutta
et ole vielä löytänyt sille paik-
kaa ja aikaa? Nyt on mah-
dollisuus tulla tälle matalan
kynnyksen kurssille, jossa ei
tarvita aikaisempaa kokemus-
ta kuvataiteista. Lähdemme
liikkeelle opettajan ohjeistuk-
sella ja harjoituksilla, kokeil-
len, inspiroituen ja leikkimie-
lellä. Kurssilla ei arvostella tai
kritisoida tuotoksia vaan löy-
detään taiteen tekemisen ilo ja
herkkyys. Ikäraja kurssille on
15 vuotta. Kurssihintaan sisäl-
tyy tarvikkeet, joilla pääset al-
kuun. Opettaja neuvoo sinua
omien värien hankinnassa en-
simmäisten harkintojen aikana.
Opettajana taidemaalari, tai-
dekasvattaja ja ekspressiivistä
taideterapiaa opiskellut Irina
Havaste-Ukkola.

MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT

110462 Tutustuminen neu- lekoneeseen, sukkakurssi

TAITOLA, OMPELUTILA
Honkasentie 15 B
la 10.00-16.00
su 10.00-16.00
4.4.2020-5.4.2020
Sirpa Luttinen
Kurssimaksu 35,00 €
Kiinnostaako koneneulonta?
Tämä kurssi antaa perustie-
dot sukan neulontaan neu-
lekoneella. Sinulla on hyvä
olla oma neulekone. Opetta-
jalle tutuimmat neulekoneet
ovat Brother/Eva, Singer ja
Toyota koneet. Voit tiedustel-
la opettajalta myös mahdolli-
suutta vuokrata opiston neu-
lekone tämän kurssin ajaksi
hintaan 10 euroa. Tiedustel-
lut vuokrauksesta joko säh-
köpostitse tai tekstiviestillä.
Opettajan sähköpostiosoite
on sirpa.m.luttinen@gmail.
com tai tekstiviestillä nume-
roon 040 5542 166.

110452 Ekoteko; vaatteelle uusi elämä

TAITOLA, OMPELUTILA
Honkasentie 15 B
pe 18.00-21.15
la 09.00-15.45
su 09.00-15.45
17.4.2020-19.4.2020
Eija Keränen
Kurssimaksu 40,00 €
Annetaan vaatteelle uusia
mahdollisuuksia muodista-
en, muokaten ja kierrättä-
en. Monilla meillä on kertynyt
vaatekaappeihin vaatteita,
joita emme ole raaskineet
laittaa kiertoon. On liian leve-
ää helmaa ja hihaa, rikkinais-
ta vetoketjua, vääränlaisia
leikkauksia, pieneksi tai suu-
reksi käyneitä vaatekappa-
leita. Usein laadukkaat ma-
teriaalit ja kauniit kuosit ovat
syynä, että säilömmme näitä
vaatekappaleita. Ota tällaisia
vaatteita mukaan ja tule op-
pimaan ammattilaisen oppiin,
mitä kaikkea näille vaatteille
voidaan tehdä.

110461 Makramee viikonloppukurssi

TAITOLA, OMPELUTILA
Honkasentie 15 B
joka toinen viikko
pe 18.00-21.15
la 09.00-15.45
24.4.2020-9.5.2020
Leena Oikonen
Kurssimaksu 36,00 €
Tule oppimaan ja solmeile-
maan seinätekstiilejä, ampe-
peleita, verhotekstiilejä sekä
muuta kodin sisustustekstiile-
jä erilaisin makrameesolmuin.
Teemme myös pienempiä töitä
kuten käsi-, korva- ja kaulako-
ruja. Ensimmäinen kurssikerta
on 24.4., jolloin aloittelijat voi-
vat tutustua solmeilun maail-
maan, ehditään suunnitella
töitä ja materiaaleja. Varsina-
inen kurssiviikonloppu on per-

jantai 8.5. klo 18.00-21.15 ja
lauantai 9.5. klo 9.00-15.45.

110495 Huolla oma ompelukone

TAITOLA, OMPELUTILA
Honkasentie 15 B
la 10.00-13.15
25.4.2020
Veijo Isokääntä
Kurssimaksu 15,00 €
Opettelemme oman kotiom-
pelukoneen perushuollon: lan-
gankireyksien säädöt, puola-
pesän puhdistus, neulojen
kunnan tarkistus, tarvittaessa
öljytään ym. Mukaan vain yksi
oma ompelukone ja sen ruu-
vimeisseli.

110496 Huolla oma saumuri

TAITOLA, OMPELUTILA
Honkasentie 15 B
la 14.00-17.15
25.4.2020
Veijo Isokääntä
Kurssimaksu 15,00 €
Opetellaan saumurin perus-
huolto. Säädetään langanki-
reydet, puhdistetaan puola-
pesä, tarvittaessa öljytään,
tarkistetaan neulojen kunto
ym. Mukaan vain yksi oma
saumuri ja sen ruuvimeisseli.

METSÄTALOUS

710201 Metsästäjäkurssi

KEMPELEEN LUKIO,
LIIKUNTASALI
Koulutie 4 B
la 09.00-15.00
su 09.00-15.00
4.4.2020-5.4.2020
Markku Halonen
Kurssimaksu 45,00 €
Sisältö: metsästysoikeus ja
metsästyslainsäädäntö, riis-
tahallinto ja metsästäjäjär-
jestöt, lajituntemus, riis-
taekologia ja riistanhoito, eri
metsästysmuodot, hyvät met-
sästäjätavat, haavoittuneen
riistan etsintä ja saaliin käsit-
tely, ampuma-aseet ja niiden
käyttö metsästyksessä. Tavoite:
kurssilaiset kykenevät lä-
päisemään metsästäjäutkin-
non, joka järjestetään kurssin
jälkeen sunnuntaina. Tarkoi-
tettu kaikille metsästykses-
tä kiinnostuneille (ei ala- eikä
yläikärajaa). Metsästäjäutkin-
non voi suorittaa kurssin lo-
puksi. Tutkinnon hinta on 20
euroa. Laskutamme tutkinto-
maksun erikseen. Ruokailua
varten omat eväät mukaan tai
on myös mahdollisuus käydä
syömässä muualla.

KOTITALOUS

810202 Buon appetito! Italialaista ruokaa ja italian opiskelua

KIRKONKYLÄN
YHTENÄISKOULU, D-TALO,
KOTITALOUSLK
Koulutie 4 A 6
la 10.00-13.15

28.3.2020
Sandra Marcelletti
Kurssimaksu 26,00 €
Kurssilla herkutellaan ja opis-
kellaan samalla italiaa: kä-
sitellään myös italialaisen
ruokakulttuurin tärkeimpiä
perinteitä. Kurssin opetuskie-
li on italia ja puhumme myös
suomea. Kurssi ei sovi keliaa-
kikoille. Muut erityisruokava-
liolla olevat ottakaa yhteyttä
opettajaan 10 päivää ennen
kurssipäivää (sandra.marcel-
letti@gmail.com). Raaka-aine-
kustannukset sisältyvät kurs-
sin hintaan. Kurssin alaikäraja
on 15 vuotta.

LIIKUNTA JA TERVEYS

830153 Lempeän liikkeen lauantai B

AKATEMIAN TILA
Honkasentie 15 A
la 10.00-14.15
21.3.2020
Katariina Porthan
Kurssimaksu 28,00 €
ASAHI TERVEYSLIIKUNTA
& YIN JOOGA. Lempeä liike
rentouttaa ja huolttaa kehoa
ja rauhoittaa mieltä. Kurssi si-
sältää Asahia, yin joogaa ja
rentoutumisharjoituksia. Har-
joitteet vahvistavat lempeäs-
ti kehonhallintaa, rentouttavat
kehon ylikireyksiä, sekä anta-
vat mielelle mahdollisuuden
päästää irti. Asahi terveyslii-
kunta on kehon ja mielen lii-
kuntamuoto, jossa yhdistyvät
sekä itämaisen että länsimai-
sen terveysliikunnan parhaat
perinteet. Asahi harjoitus pai-
nottaa rentoutta, kehon pys-
tysuoraa asentoa ja hengityk-
sen yhteyttä liikkeeseen. Yin
joogan juuret ovat joogaperin-
teessä, Taolaisessa filosofias-
sa ja perinteisessä kiinalaisessa
lääketieteessä. Yin jooga

on hiljainen ja yksinkertainen,
passiivisempi harjoitus. Fyysi-
sellä tasolla harjoitus kohdis-
tuu kehomme syvempiin osiin:
sidekudoksiin, nivelsiteisiin,
niveliin, luihin ja fasciaver-
kostoomme. Yin jooga-asa-
noissa viivytään useiden mi-
nuuttien ajan antaen kehon ja
mielen pysähtyä ja rauhoittua.
Kun lihaksemme rentoutuvat,
asentojen vaikutukset ulottu-
vat syvemmälle, aina sitkeim-
piin jännitystiloihin ja jäykkyy-
den tuntemuksiin erityisesti
alaselän alueella. Et tarvitse
aiempaa taustaa edellä mai-
nituista lajeista osallistuakse-
si. Mukaan jumppamatto ja
eväät. Ylle rentoa vaatetusta.

830202 Mindfulness ja meditaatio B

AKATEMIAN TILA
Honkasentie 15 A
su 13.00-17.15
5.4.2020
Katariina Porthan
Kurssimaksu 20,00 €
Mindfulnesskurssilla syvenny-
tään omaan itseen, kehoon ja
mieleen, sekä läsnäoloon het-
kessä. Mindfulness on tietois-
ta läsnäoloa, havainnointia ja
hyväksymistä. Mindfulness
harjoitteet sisältävät lempeää
rauhallista omaa kehoa kuun-
televaa ja kunnioittavaa liikku-
mista, visualisointia, rentou-
tus- ja hengitysharjoituksia.
Mindfulnessin lisäksi kurssilla
harjoitellaan meditaatiota ren-
toutumisharjoitusten ja sy-
värentoututtavan sointukyllyn
avulla. Kurssilla opituilla har-
joitteilla voit ennaltaehkäistä ja
hoitaa stressitiloja, rauhoittaa
mieltä, rentouttaa ja huoltaa
kehoa ja vahvistaa kehomie-
liytteyttä. Mukaan tarvitset
jumppamaton, viltin, eväät ja
ylle rentoa vaatetusta.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtuu netissä osoitteessa
www.kempele.fi/kempeleopisto
tai puhelimitse soittamalla numeroon 050 463 6431.

LÄHETÄ KURSSITOIVEESI!

Otamme vastaan ideoita ja toiveita opinto-ohjelmaan
lukuvuodelle 2020-2021. Kurssitoiveita voit antaa jo-
ko netin kautta tai kurssitoivelomakkeella. Linkki kurs-
sitoiveiden jättämistä varten löytyy netissä osoitteessa
www.kempele.fi/kempeleopisto (ajankohtaista-osiossa).
Kurssitoivelomakkeita on Zeppelinin pääkirjastolla ja
Kempele-opiston toimistossa (Honkasentie 15 B). Ke-
räämme kurssitoiveita tulevalle lukuvuodelle 15.3. asti.

Toivomme teidän lähettävän kurssitoiveita myös muu-
na aikana. Hyvät ideat ja toiveet pyritään toteuttamaan
mahdollisuuksien mukaan sopivana ajankohtana tai
esim. lyhytkurssina lukuvuoden aikana.




Kempele-opisto
Kevätkonsertti
 Ma 30.3.2020 klo 18.30
 Kokkokankaan seurakuntatalolla
 Vapaa pääsy Tervetuloa

**TOMMI LÄNTISEN
 PE 13.3. KEMPELEEN
 KEIKKA ON
 PERUUNTUNUT**

Lipun ostaneet voivat hakea hyvityksen lipun hinnasta Kempeleen pääkirjastosta (Kauppa-keskus Zeppelin, 3.krs.) lippua vastaan. Rahat palautetaan asiakkaan tilille. Pahoittelemme keikan peruuntumista!



Kempeleen kunta
 PL 12, 90441 Kempele
 Puh: 08 5587 2200
 kempele@kempele.fi

Honkasen päiväkoti
 Honkasentie 11
 Puh: 050 463 6340

Kirkonkylän päiväkoti
 Hovintie 5
 Puh: 044 497 2234

Sarkkirannan päiväkoti
 Alangontie 3
 Puh: 050 4636 350

Kokkokankaan päiväkoti
 Haukkakaarto 13
 Puh. 050 463 6360

Ylikylän päiväkoti
 Haukkasuontie 2
 Puh. 050 463 6369

Pikkukokkon päiväkoti
 Pikkukokko 2
 Puh. 050 463 6373

Linnakankaan päiväkoti
 Linnakaarto 20
 Puh: 050 463 6666

Santamäen päiväkoti
 Peltomiehentie 5
 Puh: 044 497 2244

Kirkonkylän esikoulupäiväkoti
 Koulutie 6
 Puh. 044 497 2243

Terveyskeskus
 Kirkkotie 21
 Puh: 558 72100

Sosiaalitoimisto
 Voimatie 6 A
 Puh: 08 558 72200

Vanhusten ja vammaisten palvelutalo
 Hovintie 12, 90440 Kempele
 Puh: 040 158 4017

Ketolanperän koulu
 Luonungintie 13
 Puh: 050 463 6483

Kirkonkylän koulu/ alakoulu
 Koulutie 4A/6
 Puh: 050 316 9598

Kirkonkylän koulu/yläkoulu
 Koulutie 4A/6
 Puh. 050 316 9430

Santamäen koulu/ erityiskoulu
 Peltomiehentie 5
 Puh: 050 463 6483

Ylikylän yhtenäiskoulu
 Nerolantie 4
 Puh: 050 316 9555

Linnakankaan koulu
 Linnakaarto 20
 Puh: 050 316 9488

Lukio
 Koulutie 4 B
 Puh: 050 316 9593

Tietotori Sivukirjasto Lasten- ja nuortentila
 Koulutie 4B
 90440 Kempele
 Puh: 050 316 9409

Kempele Akatemia Lasten- ja nuortentila
 Honkasentie 15 A,
 90450 Kempele

Kempele-opisto
 Honkasentie 15 B
 90450 Kempele

Pääkirjasto
 Zeppelinintie 1
 Puh: 050 316 9409

Virkistysuimala Zimmari
 Pekurintie 1
 Puh: 050 316 9406

Toimintakeskus Zytyke
 Kuivaamontie 1
 Puh. 050 463 6390

www.kempele.fi



WARNER MUSIC FINLAND
KEMPELE AKATEMIA

Suvi Teräsniska
 La 9.5.2020 klo 19.00
 Kempeleen Kirkonkylän koulun
 D-talo, juhlasali,
 Koulutie 4, 90440 Kempele
 Liput 25/30€
 Liput ennakoon: Kempeleen kirjasto ja tikketti
 (Tiketistä ostettuihin lippuihin lisätään 2.50€ palvelumaksu)
 www.kempele.fi/kulttuuri



Tenavatahti 2020 - lastenlaulukatselmus
Kempeleen Santamäkitalon koululla
lauantaina 28.3.2020 klo 14.00
 Santamäen koulu,
 Peltomiehentie 5, 90440 Kempele
 Vapaa pääsy! Tervetuloa!

KEMPELE AKATEMIA



**YLEISÖLUENTO:
 ARVO TUOMINEN -
 NÄKÖKULMIA
 SUOMEN HISTORIAAN**
 PE 20.3.2020
 KLO 17.30
 KEMPELEEN
 KIRJASTOSSA

Arvo Tuominen luennoi Vladimir Putin - koko tarina -teoksensa pohjalta.
 Mikä mies on Vladimir Putin, joka ilmestyi kuin tyhjästä ja heitti Venäjän judokan ottein kansainvälisen politiikan keskiöön, miten hän nousi valtaan ja mikä on Putinin ja Venäjän politiikan idea sekä suhde Suomeen?
VAPAA PÄÄSY!
 KAUPPAKESKUS ZEPPELIN, 3.KRS.



PikkuKulkuri
 Nukketeatteri - Puppet Theatre

**Nukketeatteri PikkuKulkuri:
 Nigan 8 vuodenaikaa**
 To 12.3.
 klo 18.00

Nukketeatteriesitys pohjautuu Niilo Aikion novellikokoelmaan NIGA.
 Ikäsuositus 2-9v.

Kempeleen kirjastossa
 Kauppa-keskus Zeppelin, 3.krs.

Vapaa pääsy!