



Kempeleen

5 • 2023 | 16. Elokuuta

KUNTATIEDOTE



KEMPELE

Koulujen lukuvuosi on taas käynnistynyt



Kuvitus: Sami Nyysölä

Kesä kaartuu syksyyn, ja arki työn ja opiskelujen parissa on jälleen alkanut. Kempeleessä sadat lapset ottavat ensi-asteleensä koulupolulla samaan aikaan, kun tuhannet lapset ja nuoret jatkavat opintoja pisteestä, johon ne keväällä jäivät.

Koulumaailman ilmiöt näkyvät taajaan julkisessa keskustelussa. Alkukevään kuohuttavin teema liittyi uusimpiin PISA-tuloksiin, jotka eivät Suomea erityisemmin mairitelleet. Pisa-tulokset selvittävät peruskoulun päättövaiheessa olevien 15-vuotiaiden nuorten taitoja lukemisessa, matematiikassa ja luonnontieteissä. Suomi on paistatellut pitkään vertailun kärkimaana, mutta vuodesta 2006 lähtien tulokset ovat luisuneet tasaisesti alaspäin. Samalla, kun Suomi on pudonnut koulutuksen ja osaamisen kärjestä, naapurimaamme Viro on pyyhkäissyt ohi koulutuksen mallimaaksi.

Vaikka suomalainen koulujärjestelmä kestää edelleen vertailun globaalisti, puhe Suomen Pisa-ihmeen hiipumisesta on voimistunut. Oppimistulokset huononevat, mutta kukaan ei oikein tunnu tietävän, miksi. Syitä on etsitty koulutukseen



Kempele satsaa opetukseenkin paljon. Meillä on hyvät koulut, laadukas henkilöstö ja mahtava oppilasaines.

kohdistetuista leikkauksista, asenteista ja arvostuksesta, oppilaiden koti- ja kieli-taustoista, luokkakokojen kasvamisesta, digitalisaatiosta, lukemisen vähenemisestä, inklusiivisuudesta, avoimista oppimisympäristöistä ja niin edelleen. Oppimiset-kuntien, kunnan osa-alueiden ja jopa saman kunnan eri koulujenkin välillä voivat olla isoja.

Pisa-kohun laannuttua yltyi keskustelu voimakkaasti kasvavasta oppilaiden erityisen tuen tarpeesta. Yhä useampi

koulupolkua askeltava lapsi ja nuori tarvitsee tukea oppimiseen, arjesta selviämiseen, neuropsykiatrisiin pulmiin tai ahdistukseen. Kaikenlainen levottomuus on oppilasaineksessa lisääntynyt. Koulunkäynnin tukea tarvitsee ennätysl-lisesti lähes 130 000 suomalaista lasta – siis lähes neljännes kaikista oppilaista. Kolmessakymmenessä vuodessa tuen saajien määrä on kahdeksankertaistunut. Trendi on huolestuttava ja se kertoo omaa karua kieltään myös kotien haasteista. Mikään määrä erityisopettajia tai ohjaajia ei tule riittämään, mikäli emme saa nykyistä parempaa otetta ongelmien juurisyistä ja pysty tekemään vahvempaa ennaltaehkäisevää työtä.

Yhtenä keskeisenä koululaisten levottomuutta selittävänä tekijänä on pidetty älylaitteita. Erityisesti kännykät koukuttavine sovelluksineen, someineen ja peleineen on nostettu tikun nokkaan. Eikä ihme, sillä puhelinten parissa vierähtää helposti tuntikausia päivittäin. Jo lyhyt aika ilman puhelinta voi ilmetä erilaisina vieroitusoireina, ärtymyksenä ja ahdistuneisuutena. Kyseessä on visainen pulma ratkaistavaksi, sillä lähes kaikilla

yli 15-vuotiailla suomalaisilla on älypuhelin ja kahdella kolmasosalla ekaluokk-laisistakin.

Älypuhelimista on tullut nopeasti kiinteä osa kaikenikäisten jokapäiväistä elämää ja arkea – oppimistakin. Ei olekaan yllättävää, että niiden soveltaminen osaksi koulupäiviä, oppimista ja koulujen toimintakulttuuria hakee muotoaan. Vaikka kouluilla on lainsäädännön nojalla mahdollisuus rajata oppilaiden kännykän käyttöä koulupäivän aikana, olisi kaikkien etu, että älypuhelimien käyttöön kouluissa saataisiin kansallisesti nykyistä selkeämmät pelisäännöt. Tämä ei vaadi uusia lakeja, eikä yksityiskohtaista normitusta, vaan maalaisjärkistä yhteistä ohjeistusta paikallisesti sovellettavaksi. Älypuhelimien käyttö tuskin tulee jatkossa ainakaan vähenemään.

Kempele satsaa opetukseenkin paljon. Meillä on hyvät koulut, laadukas henkilöstö ja mahtava oppilasaines. Edessä on siis epäilemättä jälleen erinomainen kouluvuosi!

Tuomas Lohi
Kunnanjohtaja

Tubettajat
Niko ja Santtu

Mira Luoti Duo

Väisänen

Tahtipeikko
ja Keiju

Liikkuva
Laulureppu



**HYVÄ KASVAA
KEMPELEESSÄ**
LA 26.8.2023
Pirilän tilalla

www.kempele.fi/hkk



Myytävänä polttopuita

Linnakankaalla Vedenneidotien varrella on myytävänä n. 20 kasaa polttopuita.

Polttopuut myydään huutokauppa.com -verkkopalvelun kautta.

Tarvittavat ohjeet löytyvät osoitteesta: huutokaupat.com/kempeleen-kunta



Pihateiden auraus 2023-2026

Kempeleen kunta on kilpailuttanut talvikunnossapidon alueurakan vuosille 2023-2026. Kempeleen kunnan alue jaettiin kahteen osaan eli itä- ja länsipuoleen, joissa rajana toimii VT4. Molemmille alueille valikoitui sama urakoitsija, joka on Huumola Nature Oy. Talvikunnossapidon alueurakoissa kilpailutettiin myös pihateiden auraus. Kuntalaisilla on edelleen mahdollisuus ostaa pihateiden auraus valitsemaltaan toimijalta.

Pihateiden kunnossapitotöihin kuuluu ainoastaan auraus. Sopimus ja laskutus hoidetaan tien osakkaiden/kiinteistön omistajan ja urakoitsijan välillä. Sopimus tehdään vähintään yhden talvikauden

ajaksi. Sopimus tulee tehdä kyseisen vuoden syyskuun loppuun mennessä. Pihateiden aurausta voi tilata Kempeleen itäpuolelle hintaan 2,02 € / m / v ja länsipuolelle hintaan 2,00 € / m / v. Pihateiden auraukseen käytetään katualueiden kunnossapitolakusta.

Pihateiden auraukseen voidaan ottaa tiet seuraavilla kriteereillä:

- tie on asemakaava-alueella
- tie liittyy muihin aurattaviin teihin
- tien osakkaat/kiinteistön omistajat asentavat aurausviitoituksen, huolehtivat tien tasaisuuden ja poistavat aurauksen aiheuttamat esteet
- pihatien pituus on yli 50 metriä



Pihateitä, jotka eivät täytä kriteerejä, ei oteta auraukseen.

Lisätietoja antavat

Tanja Keihäs, puh. 040-1928752
Kunnossapitoinsinööri, Kempeleen kunta

Jarno Saureto, puh. 040-5746086
työpäällikkö, Huumola Nature Oy

Kunnan viranhaltijoita tavattavissa HKK-tapahtumassa

Kempeleen kunnan viranhaltijoita on tavattavissa 26.8. lauantaina Pirilän tilalla järjestettävässä Hyvä kasvaa Kempeleessä -tapahtumassa.

Kunnan infopisteen ohjelma:

10:00–11:00 Rakennusvalvonta

11:00–12:00 Kaavoitus

12:00–13:00 Varhaiskasvatus

13:00–14:00 Opetustoimi



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

Kutsu Zeniitin alueen katu- ja ympäristösuunnitelmien yleisötilaisuuteen

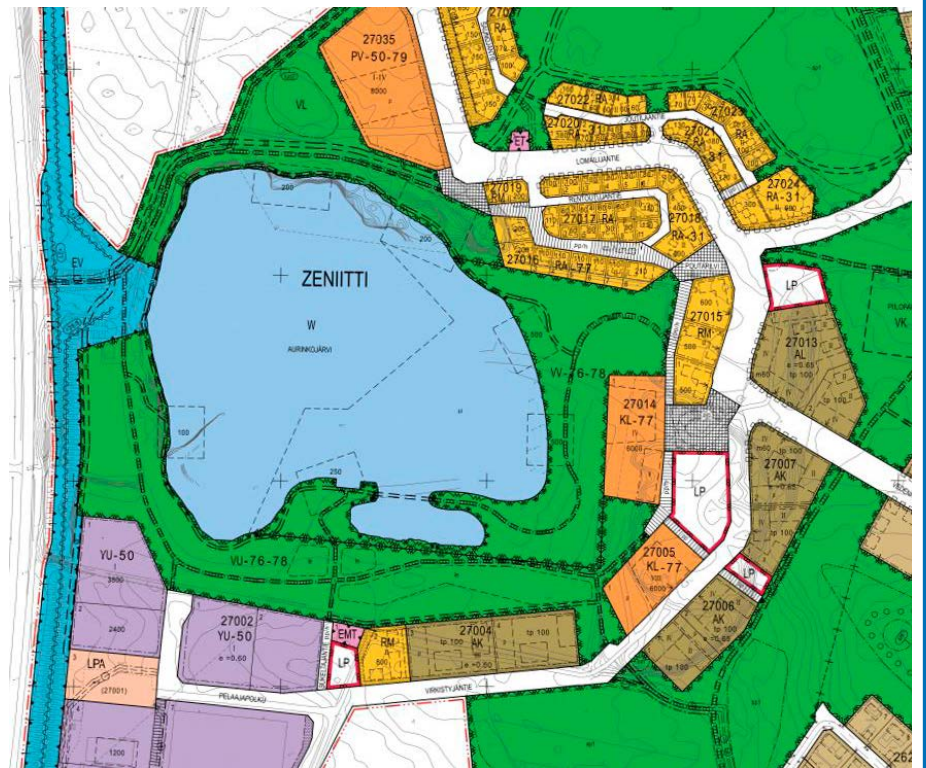
Zeniitin kaava-alueen katusuunnitelmien suunnittelu on vireillä. Hankkeeseen liittyvä yleisötilaisuus pidetään tiistaina 22.8.2023 klo 17-18.30 osoitteessa Vihikari 10 (Kokoushuoneet Kempele 1 & 2).

Tilaisuudessa esitellään alueen katujen ja Aurinkojärven suunnittelutilannetta.

Tervetuloa keskustelemaan.



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



Lasten luontopolun avajaiset

Keskiviikkona 23.8.2023 klo 18
Lehmikentäntie 33,
Köykkyrin yläparkki



Vieraana luontopolun sadun kirjoittanut kirjailija Päivi Tuulikki Koskela.

Kunnan avauspuheenvuoro:
Jarmo Haapaniemi,
valtuuston pj. ja
kunnallisneuvos

Mehu- ja keksitarjoilu.
Tervetuloa!



Kuvitukset:
Ronja Krapu
Saara Sipilä

HKK-TANSSIT PE 25.8. klo 19-23



MATTI SAKARI JA
PEKKANISKAN POJAT

Liput 17 €

Tervetuloa tanssimaan!

KEMPELEEN
TYÖVÄENTALO
Koskelantie 24



KOKO PERHEEN TAPAHTUMA

PERHELOISKIS

SUNNUNTAINA 27.8.2023
KLO 9-12 ZIMMARISSASISÄLTYY
UINTIMAKSUUN

OHJELMASSA MM.

- LAULUKUDELMIEN DUO ESIINTYY KLO 10 JA 11
- LAPSIPERHEILLE KIVOJA VESILEIKKEJÄ
- HAUSKOJA JA OPETTAVIA TOIMINTAPISTEITÄ

zimmar

UIMAKOULU
PIKKU JOUTSENLAULU
KUDELMIÄ

Ritun polkujuoksulenkki Köykkyrin retkireitistöllä pe 25.8.2023

Riitta-Liisa Roposen vetämä
20 km polkujuoksu klo 17:15
Lyhyempi, ohjattu 6 km
polkujuoksulenkki klo 17:30Ohjatut maastopyörälenkit:
20 km klo 17:00
7 km klo 17:30

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

HYVÄ KASVAA KEMPELEESSÄ
LA 26.8.2022KEMPELE
VISITKEMPELE.FI

Musa kasvaa Kempeleessä

kuorotapahtuma

Pe 25.8. klo 18.00

Kempeleen

Pyhän Kolminaisuuden
kirkossa

VAPAA PÄÄSY!

Piriläntie 190,
90440 KempeleKEMPELE
AKATEMIA
Oppia & elämyksiä

MIKÄ VITUTTAA?

31.08.2023 KLO 17 – 19
Akatemian nuorisotila,
Honkasentie 15 ASinä 13-29-vuotias nuori,
tule päästämään höyryjä
ja kehittämään palveluita
yhteiseen iltaanTARJOLLA
pikkusytävääYHTEISTYÖSSÄ E=MC2 - NUORTEN OSALLISUUDESTA ENERGIAA ETELÄ-SAVOON
Kempeleen NuorisopalvelutKEMPELE
AKATEMIAVipuvoimaa
EU:lta
2014–2020Etelä-Savon
maakuntaliittoTULETHAN VAIN
TERVEENÄ PAIKALLE

PERHE- BREIKKI

KOHTAAMISPAIKKA
ALLE 29-VUOTIAILLE
VANHEMMILLE
JA HEIDÄN LAPSELLEENMAANANTAISIN KLO 10-12
OHJAAMOLLA

ZEPPELIN 2.KRS, KIRJASTON ALAPUOLELLA

RYHMÄ EI OLE
SITOVA,
VOIT OSALLISTUA
OMAN AIKATAULUSI
MUKAAN!TARJOLLA PIENTÄ
PURTAVAA

LISÄTIETOJA OHJAAMOLTA JA ETSIVILTÄ

ETSIÄ
NUORISOTYÖ

OHJAAMO



Nuorisopalvelut

Toimintaa

Tapahtumia

Mikä vituttaa? -ilta to 31.8 klo 17.00-19.00

Jokainen nuori on jossakin vaiheessa elämäänsä käyttänyt jotain palvelua. Kokemus palvelun toimivuudesta tai toimimattomuudesta on tärkeää tietoa palveluiden kehittämiseksi ja nuorten tarpeisiin vastaamiseksi. Mikä vituttaa? -toimintamalli tarjoaa nuorille mahdollisuuden tuoda omia näkemyksiä ja kokemuksia esille. Alunperin Pirkanmaan nuorilta lähtenyt Mikä vituttaa? -illan ideaa on Etelä-Savossa kehitetty ja ajatuksena on edistää nuorten kuulemista alueella. Jokainen nuori on asiantuntija.

HKK – Hyvä Kasvaa Kempeleessä lauantaina 26.8.2023

Hkk:ssa järjestetään Pikkuparlamentin avoin kokous! Lisätietoja:
Sanna Tauriainen p. 050 3078981

Viikoittainen nuorisotilatoiminta 21.8. alkaen

Lastenvuorot ovat 3.–6.lk ja nuorten-
vuorot 7.lk-17.-vuotiaille.

ma klo 13.00–15.00

lastenvuoro Kempele Akatemialla

klo 17.00–20.00

nuortenvuoro Kempele Akatemialla

ti klo 13.00–15.00

lastenvuoro Tietotorilla

klo 17.00–20.00

nuortenvuoro Kempele Akatemialla

ke klo 13.00–15.00

lastenvuoro Kempele Akatemialla

klo 17.00–20.00

nuortenvuoro Kempele Akatemialla

to klo 13.00–15.00

lastenvuoro Tietotorilla

pe klo 18.00–23.00

nuorten Yökahvila Kempele Akatemialla

f Kempeleen nuorisopalvelut

@kempeleen_nuorisopalvelut

Riikka Kärkkäinen p. 044 497 2288

Pirjo Ranta p. 050 307 8678

Elina Raudasoja p. 044 497 2287

Etsivä nuorisotyö

Etsivä nuorisotyö on 15–29-vuotiaita kempeleläisiä nuoria varten. Etsiviltä saat tukea ja ohjausta esimerkiksi

työnhakuun, opiskeluun, hyvinvointiin tai itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Työskentelymme perustuu vapaaehtoisuuteen ja lähtökohdalla on aina nuoren omat toiveet, tavoitteet sekä voimavarat. Teemme tiivistä yhteistyötä esimerkiksi oppilaitosten, työllisyys-, mielenterveys- ja päihdepalveluiden kanssa.

Meihin voit olla yhteydessä puhelimitse tai jättää yhteydenottopyynnön osoitteessa www.kempele.fi/etsiva-nuorisoty olevan sähköisen yhteydenottolomakkeen kautta.

f Kempeleen etsivä nuorisotyö

@kempeleenetsivanuorisotyö

Heikki Tervola p. 044 497 2286
Jemina Maijanen p. 050 316 3741

Koulunuorisotyö

Kempeleen nuorisopalveluilla on alkanut 1.8.23 vuoden mittainen koulussa tehtävän nuorisotyön -hanke. Hankkeessa aloittaa koulunuorisotyöntekijänä Aikku eli Aino-Maria Niemelä. Aikku on koulutukseltaan yhteisöpedagogi (AMK) ja työhistoria on nuoriso- ja koulutyössä. Aikku tekee työtään tiiviisti mm. Kirkonkylän ja Linnakankaan kouluilla päivisin. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa ja laajentaa Kempeleen kouluissa tehtävää nuorisotyötä yhteistyössä oppilaiden, koulukeskustöiden, oppilashuollon, seurakunnan nuorisotyön sekä nuorisopalvelujen kanssa. Koulunuorisotyössä keskitytään yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamiseen, yksilön kasvun ja kehityksen tukemiseen erilaisia työmenetelmiä käyttäen. Koulunuorisotyön tärkeä työtehtävä on myös tiedottaa nuorille heille suunnatuista palveluista, toimijoista sekä turvallisista vapaa-ajan vietto paikoista.

Ohjaamo Kempele

Palveluja nuorille yhden oven taktiikalla! Ohjaamo on kaikille 15–28-vuotiaille suunnattu paikka, joka kokoaa eri palvelut saman katon alle. Ohjaamo tarjoaa maksutonta neuvontaa ja ohjausta mm. koulu-



Kausityösetelit

Ylijääneet kesätyösetelit jaetaan kausityöseteleinä 2005 syntyneille kempeleläisille niin kauan kuin seteleitä on jäljellä.

Nouda omasi Ohjaamosta aukioloaikoinamme!

Kausityösetelin voi käyttää aikavälillä 1.5.–31.12.2023

Lisätietoa: www.kempele.fi/kesatyö

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

Kempele Akatemia

European unioni Euroopan sosiaalirahasto

tukseen, työllistymiseen, hyvinvointiin ja arkeen liittyvissä asioissa. Ohjaamosta löydät mm. psykiatrisen sairaanhoitajan, ammatinvalintapsykologin, ratkaisukeskeisen lyhytterapeutin, työllisyyden omavalmentajan, etsivän nuorisotyöntekijän sekä riippuvuustyöntekijän palvelut. Käytettävissämme on myös Kelan etäpalvelu.

Jos et tiedä mistä aloittaa – aloita Ohjaamosta! Sinun ei tarvitse tietää, kuka on oikea taho hoitamaan asiaasi – riittää, kun astut ovesta sisään. Tarkista ajankohtainen tarjontamme ja aukioloajat nettisivuiltamme tai sosiaalisen median kanavistamme!

Mistä meidät löytää?

Kauppa- ja palvelukeskus Zeppelin, 2. krs

(kirjaston alapuolella)

Aukioloajat

ma-ke klo 12–16

to klo 12–18 (parilliset viikot)

to klo 12–16 (parittomat viikot)

Tukea ja neuvontaa myös etänä, soita

tai laita viestiä (myös WhatsApp):

Koordinaattori: 040 6116 885

Palveluohjaaja: 040 1821 244

Voit jättää yhteydenottopyynnön myös nuorisopalvelujen nettisivuilla olevan yhteydenottolomakkeen kautta.

Lisätietoa:

ohjaamo.fi/web/ohjaamo-kempele

www.kempele.fi/ohjaamo

@ohjaamokempele

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Kempeleen työllisyyspalvelut

Työmarkkinatori

Ajatustenluku – niin hyvä taito kuin se olisikin, valitettavasti sitä emme työllisyyspalveluissa osaa. 😊

Ilmoitathan meille siis työnhakuusi liittyvistä muutoksista, kuten

- aloittaessasi tai lopettaessasi työsuhteen tai opiskelun
- työsopimusehtojesi, kuten työajan / työtuntimäärän muutoksista
- yhteystietojesi (puhelinnumero / osoite / sähköposti) muutoksista
- aloittaessasi tai lopettaessasi sairausloman, kuntoutusjakson, varusmiespalveluksen tai vanhempainvapaan
- muuttaessasi paikkakuntaa.

Muutoksilla voi olla vaikutusta työttömyysturvaasi:

- Saatat olla oikeutettu soviteltuun päivärahaan.
- Voit välttyä mahdolliselta työttömyysetuuden takaisinperinnältä.
- Työnhakuvelvoitettasi voidaan ehkä alentaa.
- Etuuden maksu ja muut palvelut hoituvat sujuvasti ilman katkoksia.

Tee muutossilmoitus Työmarkkinatori.fi:n Oma asiointi -palvelussa tai ole yhteydessä omavalmentajaasi.



Liikuntapalvelut

zimmerari

Aukioloajat

	Uimala	Kahvio
Maanantai	12.00–20.00*	12.30–18.30
Tiistai–torstai	6.30–21.00*	8.00–19.30
Perjantai	9.00–20.00*	9.00–18.30
Lauantai–sunnuntai	9.00–17.00*	9.00–15.30

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

Saunojen aukioloajat

Pieni ja iso sauna ovat avoinna hallin aukioloaikoina.
Höyrysauna on avoinna ti, to, la ja su.

Poikkeavat aukiolot ja huomioitavaa

18.-20.8.2023 Zimmerarissa on Suomen uimaliiton lasten alueleiri. Tällöin kolme rataa on leirin käytössä. Halli on avoinna normaalisti.
Sunnuntaina 27.8.2023 klo 9-12 on PerheLoiskis, koko perheen vesileikkipäivä. Sunnuntain vesivoimistelu siirretään tältä päivältä lauantaille 26.8. klo 10, isoon altaaseen.
Maanantaina 23.10.2023 klo 17-20 on PoolParty, uimataitoisten lasten ja nuorten tapahtuma. Halli avoinna klo 12.00-16.00.

Altaiden lämpötilat

Monitoimiallas + 31 °C Lasten pikkuallas + 31 °C
Rata-allas + 27 °C Opetusallas + 28 °C

Löytötavaroiden säilytys Zimmerarissa

Löytötavarat löytyvät palvelupistettä vastapäätä mustasta lipastosta, josta ne voi hakea omatoimisesti. Löytötavaroita säilytetään 3 kk

Yleisten vesivoimisteluiden viikko-ohjelma 14.8. alkaen

Muutokset ovat mahdollisia.

Maanantai

- klo 14.15 Kevennetty vesivoimistelu, monitoimiallas
- klo 18.00 Yleinen vesivoimistelu, monitoimiallas, musiikki

Tiistai

- klo 7.30 Yleinen vesivoimistelu, isoallas ja musiikki
- klo 14.30 Senioreiden vesivoimistelu, monitoimiallas
- klo 17.30 Yleinen vesivoimistelu, monitoimiallas

Keskiviikko

- klo 7.00 Yleinen vesivoimistelu - teho, monitoimiallas ja musiikki
- klo 15.30 Yleinen vesivoimistelu, isoallas ja musiikki
- klo 19.00 Vesitreeni - teho, monitoimiallas ja musiikki

Torstai

- klo 7.30 Yleinen vesivoimistelu, isoallas ja musiikki
- klo 14.00 Senioreiden vesivoimistelu, monitoimiallas ja musiikki.
- klo 18.30 Yleinen vesivoimistelu, FinnHitz, monitoimiallas ja musiikki

Perjantai

- klo 14.00 Kevennetty vesivoimistelu, monitoimiallas ja musiikki
- klo 17.00 Yleinen vesivoimistelu - Teho, monitoimiallas ja musiikki

Sunnuntai

- klo 10.00 Yleinen vesivoimistelu, isoallas ja musiikki

Monitoimialtaan varaukset

Monitoimiallas on suljettu muulta toiminnalta varattujen vuorojen aikana. Allas on tarkoitettu ensisijaisesti erityisryhmille. Muutokset mahdollisia.

Maanantai

- klo 14.15–14.45 Yleinen vesivoimistelu, kevennetty
- klo 18.00–18.30 Yleinen vesivoimistelu, musiikki

Tiistai

- klo 9–10.30 Kempele-opisto (12.9.-7.12.)
- klo 11.00–11.30 Maa- ja kotitalousnaiset (5.9., 3.10., 7.11., 12.12.)
- klo 13–14 Coronaria Medifamilia (15.8., 19.9., 3.10., 14.11., 28.11., 12.12.)

- klo 14.30–15.00 Yleinen, senioreiden vesivoimistelu

- klo 17.30–18.00 Yleinen vesivoimistelu

- Keskiviikko

- klo 7.00–7.30 Yleinen vesivoimist., teho

- klo 16.30–17.15 Erytysuinnit

- klo 19.00–19.30 Vesitreeni – teho, monitoimiallas ja musiikki

Torstai

- klo 8.30–9.00 Kempele-opisto (14.9.-7.12. asti)

- klo 11.15–12.00 Voitas-ryhmä (14.12. asti)

- klo 14.00–14.30 Yleinen, senioreiden vesivoimistelu

- klo 18.30–19.00 Yleinen vesivoimistelu – FinnhitZ

Perjantai

- klo 9.30–10.15 Erytysuinnit
- klo 11.30–12.15 Erytysuinnit

- klo 14.00–14.30 Kevennetty vesivoimistelu, monitoimiallas, musiikki

- klo 17.00–17.30 Yleinen vesivoimist., teho

Lauantai

- klo 8.00–11.00 Vauvauinti

Senioreiden ohjattu liikunta

Ulkoliikuntaryhmät

Ulkoliikuntaryhmät jatkuvat syyskuun loppuun asti. Ryhmiin ei ole ennakkoi- moittautumista. Kukin liikkuu oman jak- samisen mukaan. Ota vesipullo mukaan. Säävaraus.

Tiistai Klo 12.00–12.45

Tuolijumppa musiikin tahdissa, Museon piha, Kirkkotie 18

Torstai Klo 14.00–15.00

Kävely kevyemmäksi jumppa, Ilonpilkepuisto, Suolatie

Perjantai Klo 10.00–11.00

Yhteinen sauvakävelylenkki, Köykkyri, Pyrinöntie

Tuolijumppat

Tuolijumppa sisältää musiikin mukaan

tehtäviä helppoja liikkeitä, joita kukin tee oman jaksamisen mukaan. Maanan- tain jummat ovat kevyempiä ja tehdään koko ajan istuen, joten ne sopivat myös pyörätuolissa istuville. Keskiviikon asukastuvan jumpalla nousesta välillä seisomaan.

Asukastuvan tuolijummat (Honkasentie 11)

Maanantai klo 10.00–10.45
Keskiviikko klo 12.00–12.45

Palvelukeskuksen tuolijumppa (Hovintie 12)

Maanantai Klo 13.00–13.30

Lisätiedot:

Liikunnanohjaaja Minna Lammassaari
p. 040 664 3872

minna.lammassaari@kempele.fi

Kempeleen soveltavan liikunnan palvelut ja tarjonta

- Liikunta-asioissa neuvominen, jos osallistuminen yleisesti tarjolla oleviin ryhmiin ei syystä tai toisesta onnistu tai tarvitsen tietoa soveltavan liikun- nan välineistä.
- Soveltavan liikunnan välineiden lainaus. Katso lainattavat välineet osoitteesta www.kempele.fi/soveltavaliikunta
- Soveltavan liikunnan olosuhteiden ja tarjonnan kehittäminen.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmiin

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

Soveltavan liikunnan ryhmät

Liikuntasporttis, erityistä tukea tarvitseville 7-16-vuotiaille

- Ylikylän päiväkodin liikuntasal- issa maanantaisin klo 15:30–16:30, 28.8.2023 alkaen

- Tutustutaan erilaisiin liikuntalajei- hin ryhmäläisten toiveiden mukaan, harjoitellaan sääntöjä ja ryhmässä toimimista.

Vesisporttis, erityistä tukea tarvitseville alle 16-vuotiaille

- Zimmerarin monitoimialtaassa kes- kiviikkoisin klo 16:30–17:15, 30.8.2023 alkaen

- Veteen tutustumista ja alkeisharjoit- teita sekä taitotason mukaan alkei- suintitaitoja ja uintitekniikkaa. Jokain- en uimari huomioidaan taitotason mukaan.

- Tarvittaessa oma avustaja mukaan altaaseen.

LiikuntaSporttis Santamäki, erityistä tukea tarvitseville lapsille

- Santamäkitalon liikuntasalissa torstai- sin klo 14:15–15:00, 31.8.2023 alkaen
- Santamäenkoulun erityisen tuen oppilaille tarkoitettu liikuntaryhmä. Motoriikkaa, pelejä tarkkuutta ym. liikuntaa liikkujan taidot huomioiden.

LuovaliiikuntaAction, 1-4-luokkailaisille

- Kirkkonkylällä Lukion liikuntasalissa maanantaisin klo 13:15–14:15 (aika voi vielä muuttua), 28.8.2023 alkaen
- Kaikille 1-4-luokkailaisille avoin

luovaan liikkumiseen ja kehon käyt- töön perustuva ryhmä. Tunnilla käytetään liikkumisen tukena erilaisia musiikkeja sekä mielikuvia. Liikutaan niin lattian tasossa kuin jalkojen päällä omien taitojen mukaisesti.

- Ryhmässä huomioidaan erityisen tuen oppilaat ja riittävä tuen tarve.
- Akatemia Actionin ryhmä

Luontoryhmä, tukea tarvitseville lapsille

- Köykkyrin maastossa Torstaisin klo 17:30–18:30, 31.8.2023 alkaen
- Tukea tarvitseville lapsille tarkoitettu luontoryhmä. Ryhmässä harjoitellaan luonnossa toimimista, retkeillä ja tutustutaan luonnon/metsän eri mah- dollisuuksiin.

- Tarvittaessa oma avustaja mukaan ryhmään.
- Vertaisohjaajien ohjaama ryhmä.

Pallopelisporttis, yli 12-vuotiaille erityisnuorille ja -aikuisille

- Zemppi Areenalla keskiviikkoisin klo 14:00–15:00, 16.8.2023 alkaen
- Ryhmässä kokeillaan ja pelataan erilaisia liikuntalajeja ja -muotoja ohja- tusti. Liikuntavarustus ja juomapullo mukaan.

- Ryhmä on tarkoitettu Zytykkeen toiminnassa oleville aikuisille sekä pallopeleistä kiinnostuneille erityisen tuen oppilaille

Hyvän mielen liikuntaryhmä

- Maanantaisin klo 11:00–12:00, 14.8.2023 alkaen

- Kokoontumispaikka vaihtelee
- Ryhmään voit tulla kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja, hakemaan vink- kejä liikuntaharrastamiseen tai tulla etsimään kadoksissa ollutta kipinää liikuntaan. Ryhmä on tarkoitettu vähän liikkuville, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, pitkäaikaistyöttömille ja mielenterveyskuntoutujille.

Soveltava kuntosali

- Terveyskeskuksen kuntosalilla torstai- sin, 10.8.2023 alkaen
- Toimintarajoitteisille klo 11:00–12:00 & 12:00–13:00
- Kehitysvammaisille klo 13:00–14:00
- Ryhmät tarkoitettu henkilöille, jotka tarvitsevat apua kuntosalilaitteiden käytössä ja niille menemisessä.
- Ennen ryhmän aloittamista tehdään toimintakyvyn arviointi.



Kempele-opisto

Kempele-opiston kurssitarjonta luku-
vuodelle 2023-2024 on luettavissa
osoitteessa opistopalvelut.fi/kempe-
le sekä nettisivuilta [www.kempele.fi/
kempele-opisto](http://www.kempele.fi/kempele-opisto).

Ilmoittautuminen lukuvuoden 2023-2024 kursseille alkaa lau- antaina 19.8.2023 klo 9.00

Otamme ilmoittautumisia vastaan lau-
antaina 19.8. klo 9.00-12.00:

- Kempele-opiston toimistolla, Honka-
sentie 15 B
- puhelimitse 050 463 6431
- netti-ilmoittautuminen lukuvuoden
2023-2024 opintoihin on mahdollis-
ta ympäri vuorokauden 19.8. klo 9.00
alkaen.

**Huom! Emme hyväksy ilmoittautumi-
sia sähköpostitse, teksti- tai vastaaja-
viestillä.**

Lukuvuosi 2023-2024

Syyslukukausi

ryhmäopetuksessa 11.9. – 13.12.2023
musiikin yksilöopet. 4.9. – 3.12.2023
taiteen perusopet. 28.8. – 13.12.2023

Kevätlukukausi

ryhmäopetuksessa 8.1. – 14.4.2024
musiikin yksilöopet. 8.1.-14.4.2024
taiteen perusopet. 8.1.-16.5.2024

Loma-ajat

Syysloma 23.-29.10.2023 (vko 43)
Talviloma 4.-10.3.2024 (vko 10)
Kiirastorstaina 28.3.2024 ei ole opetusta

Lyhytkursseja järjestetään myös muina
aikoina. Loma-aikoina ei ole opetusta, el-
lei niistä ole erikseen mainintaa opinto-
ohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.

MUSIIKKI

110148 PIANONSOITON ALKEET PA- RIOPETUKSENA

Toimipaikka avoin
11.9.–8.12.2023, 8.1.–12.4.2024
Riikka Piippo, 180,00 €
Tule tutustumaan pianonsoiton harras-
tukseen yhdessä kaverin tai vaikka van-
hemman kanssa! Kurssi on tarkoitettu
pianonsoiton harrastuksesta kiinnostu-
neille. Ei edellytä aikaisempaa harras-
tuneisuutta. Tutustaan instrumenttiin,
nuotinluvun alkeisiin sekä perustekniik-
kaan leikin keinoin. Yhteissoittoa ja im-
provisointia. Musiikin iloa ja onnistumi-
sen kokemuksia. Soittotunti pareittain
30min/vko. 12krt syyslukukaudella, 12
krt kevätlukukaudella. Tarkempi soitto-
tuntiajankohta sovitaan elokuun aikana.
Opetuspaikka Linnakankaan koulu ma-
ti, Ylikylän koulu to-pe. Kurssin hinta on
90 € molemmalta osallistujalta ja se las-
kutetaan erikseen.

110191 KOKEILEVA BÄNDI AKATEMIA LASTEN JA NUORTEN TI- LA, Honkasentie 15 A

Ma 18.30–20.00 11.9.–4.12.2023,
8.1.–8.4.2024; Mika Juola, 84,00 €
Oletko kiinnostunut bändisoitosta? Tu-
lehan kokeilemaan ja tutustumaan bän-
disoittimiin! Tutustumme kitaraan, bas-
soon, kosketinsoittimiin ja rumpuihin
opettajan opastuksella. Kurssi sopii vas-
ta-alkajille eikä vaadi aikaisempaa soit-
tokokemusta.

110197 LAULUYHTYE NAISILLE

TAITOLA, NEUVOTTELUTILA,
Honkasentie 15 B
Ke 18.00–19.30 13.9.–13.12.2023, 10.1.–
3.4.2024; Sanna Jaako, 45,00 €
Laulamme monenlaisia lauluja pienessä
porukassa, naislauluyhtyeessä. Laulujen
laulamisen lisäksi kehitämme ääntämme
ääniharjoitusten avulla.

KUVATAITEET

110301

PÄIVÄRYHMÄ TAIDEMAALAU

TAITOLA, MONITOIMITILA, Honkasen-
tie 15 B
Ma 10.00–12.30 11.9.–4.12.2023, 8.1.–
8.4.2024
Teija Estabrook, 87,00 €
Taidemaalauksella omilla väreillä sekä ma-
teriaaleilla ja välineillä. Ryhmä on suun-
nattu henkilöille, jotka ovat maallaneet
aiemmin esimerkiksi akvarelli-, akryyli-
tai öljyväreillä. Tavoitteena on virkistymi-
nen ja harrastaminen omien maalausai-
heiden äärellä. Kurssin aikana voi jatkaa
keskenäisiä ja aiemmin aloitettuja töi-
tä. Valmiit työt esitellään kevään näytte-
lyssä.

MUOTOILU, KÄDENTÄIDOT

110412 NUORTEN OMPELUPAJA SYKSY

TAITOLA, OMPELUTILA,
Honkasentie 15 B
Ke 15.30–17.30 13.9.–20.12.2023
Henna Luokkanen, 41,00 €
Sinä käsitöistä kiinnostunut nuori! Tule
ompelemaan itsellesi vaatteita ja asus-
teita. Halutessasi voit ommella myös si-
sustustekstiilejä. Suosituskäräjä kurssil-
le on viidesluokkalaisista ylöspäin.

110416

KANSALLISPUKIJEN OMPELU

LINNAKANGASTALON KOULU, TEKST.
LK., Linnakaarto 20
Ti 17.30–20.45 12.9.–5.12.2023,
9.1.–2.4.2024; Sanna Mällinen, 101,00 €
Valmistetaan suomalaisia kansallispuku-
ja perinteisillä tekniikoilla. Kurssille ovat
tervetulleita niin aloittelijat kuin jatkavat-
kin harrastajat. Kurssilla voit valmistaa
koko puvun, puvun osia tai tulla vain ko-
keilemaan perinteisiä käsityötekniikoita.
Voit tulla myös korjaamaan vanhaa pu-
kua käyttökelpoiseksi. Ensimmäisellä
kurssikerralla kuullaan kansallispuvuis-
ta ja niiden valmistamisesta ja suunnitel-
laan tulevaa tai käynnissä olevaa työtä
sekä materiaalihankintoja. Kauden aika-
na käsityön lomassa saat tietoa kansal-
lispuvuista, niiden käytöstä ja huoltami-
sesta.

110439 PUUTYÖKURSSI

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.
LK., Nerolantie 4
To 17.00–20.15 14.9.–7.12.2023, 11.1.–
11.4.2024; Esa-Petteri Kinnunen, 101,00 €
Kurssilla valmistetaan uusista materiaa-
leista omiin ja kodin tarpeisiin erilaisia
käyttöesineitä ja huonekaluja. Voit val-
mistaa ruokapöydän, hyllyjä, syöttötuolin
tai kaikkea sitä mitä kotitaloudessa tar-
vitaan. Sinulla ei tarvitse olla aikaisem-
paa kokemusta, opetamme kurssin
alussa erilaisten työstökoneiden käyttöä
ja työskentelytekniikoita. Liimat, hioma-
tarvikkeet sekä muut tarvittavat mate-
riaalit kurssilaiset hankkivat itse. Terve-
tuloa toteuttamaan haaveita! HUOM!
kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

110441 PUUKKOKURSSI

YLIKYLÄN YHTENÄISKOULU, TEKN.
LK., Nerolantie 4
Ke 17.00–21.00 13.9.–20.12.2023,
10.1.–10.4.2024
Markku Parkkinen, 137,00 €
Kurssilla valmistetaan puukkoja käsi-
työnä. Puukoissa on mahdollista käyt-
tää valmisterää tai halutessaan terän voi
valmistaa itse. Ota ensimmäiselle kurs-
sikerralle mukaan valmisterä tai latta,
mistä terän voi valmistaa. Kurssin alussa
saat ohjeistusta tarvittavien materiaalien
hankinnasta. Opettajalta voi ostaa kah-
vamateriaaleja. HUOM! Kurssin alaikära-
ja on 18 vuotta. Kurssin opettajana toimii
puukkoseppämestari Markku Parkkinen.

110442 MOOTTORISAHAVEISTO

KIERRÄTYSKESKUS, Kirkkopolku 24
Pe 18.00–19.30, La 10.00–16.00, Su
10.00–16.00 22.–24.9.2023
Aimo Laitinen, 45,00 €
Kurssi on tarkoitettu kaikille veistämi-
sestä kiinnostuneille sekä kokeneille et-
tä vasta-alkajille. Soveltuu hyvin kaiken
ikäisille aina 15-vuotiaista ikäihmisiin as-
ti. Ei vaadi aikaisempaa kokemusta sa-
haamisesta. Kurssin aikana tutustutaan
moottorisahojen huoltoon ja käyttöön,
moottorisahalla veistämiseen, veistettä-
vän puun ominaisuuksiin, turvallisuusasi-
oihin sekä valmistetaan veistos. Jokai-
nen osallistuja tuo oman sahan, bensat
ja öljyt sekä turvavälineet: turvahousut,
-kengät, kuulosuojaimet ja suojalasit.
Omasta puusta voi veistää, mutta kurs-
sipaikalta saa myös puuta pientä korva-
usta vastaan.

ESITTÄVÄ TANSSI

110502 LASTEN SHOWTANSSI 7-10 -VUOTIAILLE

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI,
Koulutie 4 B
Ke 16.15–17.00 27.9.–20.12.2023, 10.1.–
17.4.2024; Jouni Uosukainen, 40,00 €
7-10 -vuotiaille suunnattu showtans-
sin alkeistunti, jossa tutustumme tans-
sin alkeisiin showtanssitekniikan kautta.
Kurssi kehittää ketteryyttä ja notkeutta.
Mukaan tarvitetset verkkarit tai muut vaat-
teet, jotka eivät kiristä.

110504 AIKUISBALETTI

KEMPELEEN LUKIO, LIIKUNTASALI,
Koulutie 4 B
Ke 18.15–19.15 27.9.–20.12.2023, 10.1.–
17.4.2024; Jouni Uosukainen, 53,00 €
Aikuisille aloittelijoille suunnattu alkeis-
balettikurssi. Kurssilla opitaan baletin al-
keissarjat ja peruseriaatteet. Yleinen
koordinaatio, ketteryys ja notkeus taa-
tusti kehittyä. Tarvitset kurssille joustat-
vat vaatteet.

110512 ZUMBA®

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
Su 18.35–19.35 17.9.–10.12.2023
Mia Tervo, 26,00 €
Zumba® on hauska ja tehokas tanssil-
inen tunti, joka yhdistelee erilaisia mu-
siikki- ja tanssityylejä latinalaisista ryt-
meistä kansainvälisiin musiikkityyleihin.
Jokainen Zumba-tunti on kuin tanssin
juhlaa, jossa jokaisen tanssijan tyyli saa
näkyä. Laitetaan musiikki soimaan, koko
keho liikkeelle ja hiki virtaamaan!

110513 ISRAELILAISET KANSANTANSSIT

KOKKOKANKAAN PÄIVÄKOTI, LIIKUN-
TASALI, Haukkakaarto 13
To 18.00–19.30 14.9.–7.12.2023,

11.1.–11.4.2024

Ritva-Leena Järvinen; 79,00 €
Iloista tanssiliikuntaa mukaansa tem-
paavan musiikin tahdissa. Kurssi on al-
keisjatkokurssi, jossa alkutunnin opette-
lemme alkeistansseja ja lopputunnista
harjoitteleme haastavampia askelsar-
joja. Tanssit ovat pääosin piiritansse-
ja, joissa et tarvitse paria etkä aiempaa
tanssikokemusta. Mukaasi tarvitset si-
säliikuntakengät, rennon vaatetuksen ja
juomapullon. Tervetuloa kaikki mukaan
rentoon ja iloiseen tanssipiiriin!

LIIKUNTA

830100 ALAKOULUIKÄISTEN PAL- LOILU- JA LIIKUNTAKERHO

OSAO Kempele, Niityranta,
Niityrannantie 5
Ke 16.45–17.45 13.9.–13.12.2023,
10.1.–3.4.2024
Pasi Näyhä; 32,00 €
Palloilu/liikuntakerhossa tutustutaan eri
paloilu- ja liikuntalajeihin lasten toiveet
huomioiden. Ota kurssille mukaan sisä-
liikuntavarustus (t-paita ja shortsit, sisä-
pelikengät) sekä iloinen mieli. Tule reip-
paasti mukaan kokemaan liikunnan iloa!
Lisätietoja antaa Palloilukerhon opettaja
Pasi Näyhä, p. 041 432 0069

830116 AQUAPILATES

VIRK.UIMALA ZIMMARI, Pekurintie 1
To 8.30–9.00 14.9.–7.12.2023
Mia Tervo; 24,00 €
AquaPilates on lempeä vesiliikunta-
muoto, joka sopii kaikenlaisille liikkujille,
myös erityisryhmille. AquaPilates yhdis-
tää pilatesharjoittelun tekniikat ja koko-
naisvaltaisuuden vesiharjoitteluun ja sen
hyötyihin. Se edistää selkärangan, nive-
listön ja pehmytkudosten liikkuvuutta,
syventää hengitystä sekä kehittää kes-
kivartalon ja lantion alueen lihasvoimaa
ja koko kehon liikehallintaa. Ryhmän oh-
jaajana toimii pitkän pilateskoulutuksen
käynyt fysioterapeutti.

830130 LIHASKALVOT JA KEHON- HUOLTO TUTUKSI-RYHMÄ

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9
To 19.30–20.30 14.9.–7.12.2023,
11.1.–11.4.2024
Juho Näyhä; 53,00 €
Kurssin aikana keskitytään erilaisiin li-
haskalvoa käsitteleviin sekä kehoa huol-
taviin menetelmiin. Tunneilla tehdään
liikkuvuusharjoittelua, venyttelyä, liike-
hallintaharjoitteita sekä lihaskalvojen eli
faskioiden käsittelyä. Tunneilla keskity-
tään kehon eri osa-alueisiin, mutta ko-
konaisuudessaan kurssilla huomioidaan
koko keho. Kurssille ovat tervetulleita
kaikki.

830132 ASAHI – TERVEYSLIIKUNTA

NUORISOEURANTALO, Kirkkotie 19
Ma 10.00–10.45 11.9.–4.12.2023,
8.1.–8.4.2024
Virpi Rajala; 40,00 €
Asahi-terveysliikunta on tarkoitettu se-
kä ennalta ehkäiseväksi, että jo synty-
neitä ongelmia hoitavaksi. Suunnittelus-
sa on otettu huomioon erityisesti selän
ja hartiaseudun vaivat, erilaiset murtu-
mat sekä stressin aiheuttamat psyko-
somaattiset ongelmat. Asahi perustuu
fysioterapian kaltaisiin liikkeisiin, jois-
sa koko keho avataan systemaattisesti
niskasta nilkkoihin hyödyntäen ihmisen
luontaista hengitystä. Liikkeet ovat hel-
posti omaksuttavia, pehmeitä ja rauhalli-
sella tempolla tehtäviä. Liikkeet tehdään
koko ajan seisten. Osallistuminen onnis-



KEMPELE

AKATEMIA

tuu myös tuolilla istuen. Varusteet: joustava vaatetus, mielellään sukksillaan.

830134 AIKUISTEN LAJIKOKEILURYHMÄ

YLIKYLÄN PÄIVÄKOTI, Pekurintie 9
To 17.00–18.00 14.9.–7.12.2023,
11.1.–11.4.2024

Juho Näyhä; 53,00 €

Kurssin aikana tutustutaan erilaisiin urheilullisiin sisä- ja ulkolajeihin. Tarkoituksena on tuoda tietoa erilaisista urheilulajeista sekä mahdollistaa niiden kokeilu pienellä kynnyksellä. Kurssin tavoitteena on löytää mahdollisesti uusia harrastusmuotoja ryhmäläisille. Kurssille ovat tervetulleita kaikki. Tunnit aloitetaan aina alkulämmittelyllä, jonka jälkeen siirrytään sen kertaisen lajin pariin. Tunnin lopuksi on loppuverryttely. Kurssipaikkoina toimivat Köykkysin alue sekä Ylikylän päiväkodin sali.

830141 KAHVAKUULA SENIOREILLE

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
Ke 10.00–11.00 13.9.–13.12.2023,
10.1.–3.4.2024

Marita Lauttamus; 53,00 €

Kahvakuulaharjoittelu on monipuolisesti koko kehoa harjoittavaa toiminnallista treeniä. Harjoittelu lisää koko kehon isojen lihasten lihasvoimaa ja koordinaatiota sekä kehon hallintaa. Tunnilla tehdään kevyttä, senioreille suunniteltua kahvakuulaharjoittelua osallistujien kunto huomioiden. Tunnin lopussa tehdään venytelyt. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Kurssi sopii hyvin kaikille kuntotavasta riippumatta. Tunnit tehdään jokaiselle sopivaksi kahvakuulan painon, liikevariaatioiden sekä toistomäärien osalta. Huom! Oma kahvakuula(t) mukaan. Ota mukaasi myös sisäliikuntakengät ja juomapullo.

830146 KUNTOPIIRI KUNTOSALILLA

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS,
Kirkkotie 21
Ma 18.00–18.45 11.9.–4.12.2023,
8.1.–8.4.2024

Kirsi Viio; 40,00 €

Kiertoharjoitteluna tehtävä tunti. Kurssilla käytetään monipuolisesti kuntosalilaitteita. Harjoittelu sisältää myös painoilla ja oman kehon painolla tehtäviä liikkeitä. Tunnilla on reipas tahti ja liikkeitä tehdään myös lattialla, mutta harjoittelua voi itse säädellä.

830167 KOKO PERHEEN RETKAILYTAITOKURSSI 1

LIISANLINNA, Lännentie 84 A
Ke 17.30–20.30 23.8.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024

Markku Korhonen; 99,00 €

Kurssi pidetään Liisanlinnassa nuotiolla ja linnan ympäristössä. Ilta alkaa yhteisellä aloituksella tulilla. Sen jälkeen osallistutaan yhteiseen maastoleikkiin tai maastoharjoitukseen linnassa ja/ tai sen ympäristössä. Syödään omat eväät tai tehdään syötävää tulilla. Osallistutaan retkitaitojen opetteluun ja harjoitteluun. Lopuksi infoa seuraavasta kerasta ja yhteinen päätös tulilla. Kurssilla liikutaan osallistumalla maastoleikkeihin ja harjoituksiin linnan lähimaastossa. Linnan ympäristö on jokivarressa maastollisesti vaihteleva. Nousua ja laskua on. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kohtuullisella peruskunnolla selviää. Kurssille voi osallistua esikoululaisesta ylöspäin. Yläkouluikäisestä nuoresta ylöspäin voi osallistua myös itsenäisesti. Liisanlinna sijaitsee Temmesjoen varressa, luonnon keskellä. Ympäristö soveltuu hyvin retkeilytaitojen opetteluun ja harjoitteluun. Tarvikkeet ja materiaali linnan puolesta. Kurssilainen tarvitsee maastossa liikkumiseen sopivan asun ja jalkineet. Talvella tarvitaan lämmin ulkoiluasu ja lämpimät jalkineet. Pikkurepussa omat eväät ja juotavat. Ruoanlaittoharjoituksiin voidaan tuoda aineet kurssilaisten kotoa.

830168 KOKO PERHEEN RETKEILYTAITOKURSSI 2

LIISANLINNA, Lännentie 84 A
Ke 17.30–20.30 30.8.–20.12.2023, 17.1.–2.5.2024

Markku Korhonen; 99,00 €

Kurssin sisältö sama kuin edellisessä.

TERVEYS

830201 PALAUTUMISTA JA HYVINVOINTIA LUONNOSTA METSÄMIELI-RETKEILLEN

KÖYKKYRI / HONKANEN, Pyrinntie 5
Ti 17.30–19.00 12.9.–17.10.2023

Laura Rahikkala; 30,00 €

Kaipaatko palautumista kiireisen opiskelu- tai työarjen keskelle? Hyvinvointia ja voimavaroja elämään? Luonnon hyvinvointivaikutuksia? Tällä kurssilla luonnon suomat terveysvaikutukset otetaan oivaltavasti käyttöön ja niitä tehostetaan metsäisillä mielentaitoharjoituksilla. Metsämieli-harjoituksilla kehitetään tietoisesti ja tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Metsämielellä syvennetään itsetuntemusta, rentoudutaan, taltutetaan stressiä, virkistäydytään ja tankataan voimavaroja. Voit myös löytää uusia, omaan arkeen mahtuvia hyvinvointitottumuksia. Jokaisella kurssikerralla liikutaan Köykkysin maastoissa ja pysähdytään tekemään metsämieli-harjoituksia luonnon helmaan, joten tarvitset: säänmukaisen asun kulkea metsämaastossa ja sen verran kuntoa, että pystyt rauhallisesti kävelemään noin 1,5-3 km.

830203 TRE-STRESSINPURKUMENETELMÄN ALKEISKURSSI 1

AKATEMIAN TILA, Honkasentie 15 A
La 10.00–13.00 30.9.2023

Elina Huhtala; 42,00 €

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen tärinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Menetelmää säännöllisesti harjoittaneet kertovat menetelmän moninaisista hyödyistä, kuten kiputilojen vähentymisestä, paremman unesta, stressin vähentymisestä se-

kä energisemmästä olost. Menetelmä voi purkaa kehosta myös tunnemuistoja. Kurssin ikäraja on 18 vuotta ja tietyt fyysiset ja psyykkiset tilat ja sairaudet voivat rajoittaa kurssille osallistumista. Tästä syystä kurssin vetäjä suosittelee vahvasti, että katsot kurssin esittelyvideon ennen kuin teet valituneen päätöksen kurssille osallistumisestasi. Linnakin maksuttomaan videoon saat kurssin vetäjältä pyytämällä tätä häneltä suoraan sähköpostiosoitteesta el.huhtala@gmail.com. Varsinaiselle kurssille ilmoitaudutaan kansalaisopistolle.

KOTITALOUS

810200 KOTI KUNTOON JÄRJESTÄMÄLLÄ – HYVINVOINTIA KOTIIN

LINNAKANGASTALON KOULU,
LK 1083, Linnakaarto 20

Ke 17.00–20.00 27.9.–18.10.2023

Jenny Poikela; 30,00 €

Kurssilla lähestytään kotia hyvinvointinäkökulmasta ja keskeisenä osana toimivaa arkea. Sinulle hahmottuu mistä kodin järjestämisessä, tavarapaljoudessa ja tavaranhallinnassa on kyse.

Kurssilla saat tietoa, jolla kodin järjestäminen käynnistyy ja etenee selkeästi. Saat ideoita, miten tehdä arkea helpottavia muutoksia omassa kodissa ja ajattelun tasolla.

810201 SIENIRETKI JA -TASTING

KETOLANPERÄN LUONTOPOLKU,
Ketolanperäntie 642

La 10.00–13.15 16.9.2023

Martat ry Pohjois-Pohjanmaan; 19,00 €
Sienitasting on matka sienien rikkaaseen makumaailmaan. Marttojen retkellä kerätään yhdessä hyviä ruokasieniä, joita tunnustetaan, tutkitaan, maistellaan ja makustellaan nuotion äärellä - löytyykö sienistä kirpakuutta, pähkinän makua, kenties sitruunaisuutta.

Kulttuuri

Kempeleen kulttuurin Syksy 2023

la 26.8. klo 10-15 ja klo 17-19 **Hyvä kasvaa Kempeleessä** (maksuton)

su 3.9. klo 13.00 **TipTop Walkers: Yökylä (lasten sirkusesitys)**,
Kirkkonkylän koulun D-talon sali

ke 13.9. klo 18.00 **Jari Sinkkosen luento**,
Linnakankaan koulun sali (maksuton)

to 5.10. klo 18.00 **Kajaanin kaupunginteatteri: Kepparit**,
Kirkkonkylän koulun D-talon sali

to 19.10. klo 18.00 **Ulla Tapaninen**, Pirilä-sali

ke 15.11. klo 17-20 **Marrastulet -valotaidetapahtuma**,
Vihiluodon luontopolku (maksuton)

to 7.12. klo 18.00 **Arppa**, Pirilä-sali (tulossa myyntiin)



**HYVÄ KASVAA
KEMPELEESSÄ**
LA 26.8.2023
Pirilän tilalla



Hanki liput Kempeleen kirjastosta
tai www.tiketti.fi
www.kempele.fi/kulttuuri





Kirjasto



OUTI

KIRJASTOT • LIBRARIES

Kempeleen pääkirjasto

Kauppakeskus Zeppelin, 3.krs.,
Zeppelinintie 1. 90450 Kempele

Puhelin: 050 3169 409

Sähköposti: kirjasto@kempele.fi

Kotisivu: www.kempele.fi/kirjasto

Lainojen varaukset ja uusinnat: outi.finna.fi

eKirjasto: outi.finna.fi/Content/ekirjasto

Aukioloajat

Ma-To klo 10–19

Pe klo 10–17

La klo 10–15

Pyhien aattona kirjasto suljetaan klo 16. Palautusluukku on kiinni pitkien sulkuajojen aikana. Palautusluukun koko on rajallinen, jonka vuoksi emme voi pitää palautusluukku auki pitkiä aikoja. Pitkien kiinnioloaikojen aikana luukku ei ole mahdollista tyhjentää.

Tietotorin omatoimikirjasto

Kirkonkylän koulun D-talo, Koulutie 4B, 90440 Kempele.
Sisäänkäynti Kempelehallin puoleisesta ovesta.

Puhelin: 050 3169 409

Sähköposti: kirjasto@kempele.fi

Aukioloajat

Ma-pe klo 8–20 (omatoimiaika)

La klo 10–15 (omatoimiaika)

Linnakankaan omatoimikirjasto

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

Puhelin: 050 3169 409 (pääkirjasto)

Sähköposti: kirjasto@kempele.fi

Aukioloajat

Ma-pe klo 16–20 (omatoimiaika)

La klo 10–15 (omatoimiaika)

Kirjasto somessa

Kempeleen kirjasto

@kempeleenkirjasto

ULLA TAPANINEN
LAVA-AMMUNTA VII
SEVEN UP
KOMIIKKAA

To 19.10.2023 klo 18.00
Pirilä-sali,
Piriläntie 145, 90440 Kempele
Liput 25/30€
Esityksen kesto noin 1h 45min. (sis. väliajan)
Liput ennakkoon: Kempeleen kirjasto
(Tiketistä ostettuihin lippuihin lisätään 2.50€ palvelumaksu)
www.kempele.fi/kulttuuri

To 17.8.2023
klo 18.00

MUUSAT
KEMPELEEN
KIRJASTOSSA

KIRJAILIJAVIERAANA
ESSI KUMMU

Kirjailija Essi Kummu saapuu kertomaan uusimman teoksensa Alaston lukupiiri (Tammi 2023) taustoista ja kirjoittamisprosessista.
Haastattelijana Jyri-Jussi Rekinen.
Vapaa pääsy!
KAUPPAKESKUS ZEPPELIN, 3.KRS



Ota yhteyttä

Kempeleen kunta

Postiosoite:
PL 12, 90441 KempeleKäyntiosoite:
Vihikari 10, 90440, Kempele.Puh: 08 5587 2200,
kempele@kempele.fi,
www.kempele.fi.**Tietotorin omatoimikirjasto,**
Lasten- ja nuortentila
Koulutie 4B,
Puh: 050 316 9409**Kempele Akatemia,**
Lasten- ja nuortentila
Honkasentie 15 A**Kempele-opisto**
Honkasentie 15 B,
Puh: 050 463 6431**Pääkirjasto**
Zeppelinintie 1,
Puh: 050 316 9409**Virkistysuimala Zimmari**
Pekurintie 1,
Puh: 050 316 9406

Tapahtumat

To 17.8. klo 18.00 **Muusat Kempeleen kirjastossa: Essi Kummu.** Kirjailija Essi Kummu saapuu kertomaan uusimman teoksensa Alaston lukupiiri (Tammi 2023) taustoista ja kirjoittamisprosessista.La 19.8. klo 12-13 **Lukulemmikit tavattavissa**To 31.8. klo 17.30 **Tavallisten Miesten Kirjallisuuspiiri.** Kirjana Lee, Harper: Kuin surmaisi satakielenTo 7.9. klo 17.30 **Sari Holapan kirjallisuuspiiri.** Kirjana Lunde, Maja: Mehiläisten historiaLa 16.9. klo 12-13 **Lukulemmikit tavattavissa**

La 30.9. klo 10.30 ja klo 13 (samansisältöiset tapahtumat)

Puolen hehtaarin kirjasto -satutapahtuma perheen pienimmille.

Näyttelyt

Elokuu: **Maiju Sangin näyttely - Sateenkaareva sieluni**Syyskuu: **Pohjois-Pohjanmaan kirjoittajat ry:n näyttely***Haluatko pitää näyttelyn pääkirjastossa Zeppelinissä?**Ota yhteyttä kirjastoon!*

Satutuokiot

Satutuokiot jatkuvat jälleen to 31.8. klo 10.00. Satutuokio soveltuu parhaiten yli 3-vuotiaille lapsille. Kesto on 20-30 minuuttia.

Puolen hehtaarin kirjasto

Nalle Puh -satesitys

Perhelukudiplomi ja kirjavinkkejä

Hauskoja puuhapisteitä kirjastossa

Satuhahmoiksi pukeutuneille pieni yllätys!

Tapaa Nalle Puhin hahmoja

Kempeleen kirjastossa (Zeppelin, 3. krs)
la 30.9.2023 klo 10.30 ja 13.00
(samansisältöiset tapahtumat)