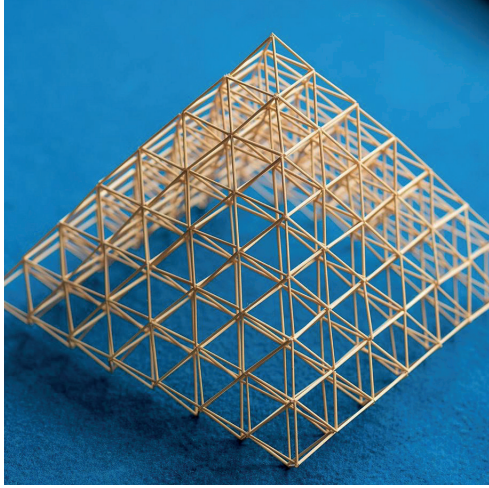


# KARSTULAN KANSALAI SOPISTO

*Karstula Kivijärvi Kyyjärvi*



Kurssit  
2020-21





## KANSALAIPOISTOON!

Käsissäsi on Karstulan kansalaisopiston 55. lukuvuoden kurssitartot. Tarjolla on sekä tuttuja että uusia kursseja, erilaisia tekemisen tapoja ja vaihtoehtoja tutustua uusiin harrastuksiin.

Kansalaisopisto tarjoaa toiminta-alueensa asukkailla mahdollisuuksia kehittää itseään, oppia uutta, pitää huolta sekä fyysisestä että henkisestä kunnostaan, ja solmia sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita. Pääsykokeita ei järjestetä eikä todistuksia kysellä. Tärkeintä on kehittymisen ja oppimisen halu – oli ikä ja tausta mikä tahansa. Eri ikäisenä ihminen oppii taitoja ja omaksuu tietoja eri tavoilla, ja tähän pedagogiseen haasteeseen vastaamme esimerkiksi tarjoamalla eri ikäryhmille suunnattuja kursseja ja hyödyntämällä eri-ikäisten ohjaajien kokemusta. Jokainen meistä voi osaltaan olla sekä oppimassa uutta että kehittämässä opistosta entistä paremmin muitakin innostavaa harrastusyhteisöä.

Viime kevääälle erikoisen leiman jättänyt koronavirus sekä sen rajaamiseen määrätty, yleiset ryhmätoiminnan sulkut

päätökset ovat pääosin purkautuneet. Haastavasta ajasta jäi pysyviä oppeja: verkkovälitteisiä Ikis-luentoja on nyt tarjolla joka viikolle. Myös muussa opetuksessa pyritään tarvittaessa käyttämään etäopetuksen keinoja, jos koronaviruksen takia järjestelyjä joudutaan uudelleen muokkaamaan. Ajantasaista tietoa löytyy kansalaisopiston verkkosivuilta ja facebook-sivuilta.

Oman rajauksensa alkavalle lukuvuodelle on määrittänyt myös yllättävästi kiristynyt kunnan taloustilanne. Vuositasolla opetustuntimääräämme on jouduttu leikkaamaan lähes neljänneksellä, jotta valtionosuuksien ja kunnan omarahoitteisen osuuden puitteissa pysytään eikä kurssimaksuja tarvitse korottaa. Tällä keinolla pidetään monipuolinen harrastaminen edelleenkin saavutettavana mahdollisimman monelle toimintakuntiemme asukkaalle.

Toivotan mielenkiintoista lukuvuotta yhteisessä kansalaisopistossamme!

Kirsti Keihäsvuori, rehtori

**ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MA 24.8. KLO 8.00**  
[www.opistopalvelut.fi/karstula](http://www.opistopalvelut.fi/karstula) tai 044 459 6656  
**Kaikille kursseille tulee ilmoittautua vähintään 10 päivää ennen alkua.**

### ILMOITTAUTUMINEN

Kursseille voi ilmoittautua kahdella tavalla:

- verkkoilmoittautumisella, joka näyttää reaaliajassa, oletko saamassa kurssipaikan tai varasijan [www.opistopalvelut.fi/karstula](http://www.opistopalvelut.fi/karstula)
- puhelimitse 044 459 6656 kansalaisopiston toimistoon

Kurssit alkavat pääsääntöisesti viikolla 37 ja taiteen perusopetus viikolla 36. Koko lukuvuoden kursseilla kurssikertoja on pääsääntöisesti syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 kertaa. Jos aloituspäivä tai kurssikertojen määrä poikkeavat tästä, se on mainittu kurssitiedoissa erikseen. Syysloma on viikolla 42 ja talviloma viikolla 9.

### ALOITUS- JA ILMOITTAUTUMISPÄIVÄT

Aloituspäivä	Viimeinen ilmoittautumispäivä	Kevätkauden aloituspäivä
ma 7.9.	pe 28.8.	11.1.2021
ti 8.9.	ma 31.8.	12.1.2021
ke 9.9.	ma 31.8.	13.1.2021
to 10.9.	ma 31.8.	7.1.2021
pe 11.9.	ti 1.9.	8.1.2021

Kurssi toteutetaan, kun osallistujia on riittävä määrä, joten ennakkoilmoittautuminen on välttämätöntä. Pääsääntöisesti ryhmien vähimmäiskoko on Karstulassa 7 osallistujaa, Kivijärvellä ja Kyyjärvellä 5 osallistujaa. Ilmoitamme tekstiviestillä, jos kurssi peruuntuu.

Ilmoittautuminen on sitova. Jos et osallistu kursseille, jolle olet ilmoittautunut, ilmoitathan peruuttamisen joko sähköpostitse tai puhelimitse toimistoon ennen ilmoittautumisaikaa päätymistä. Muussa tapauksessa veloitamme koko kurssimaksun.

Jos haluat jollekin kurssille mukaan mukaan kesken lukukauden tai ilmoittautumisaikaa päätymisen jälkeen, ota yhteys

toimistoon.

### OPINTOMAKSUT

Kurssikohtainen opintomaksu ilmoitetaan jokaisen kurssin kohdalla. Lisäksi joillakin kursseilla on materiaalmaksu, josta saa lisätietoa kurssin ohjaajalta.

Opintomaksut laskutetaan koko lukuvuoden kurssien osalta lokakuun aikana. Opintomaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää opintonsa. Erityisestä syystä rehtori voi myöntää maksuvapautuksen.

Opintomaksun voi maksaa

- Smartum-seteleillä tai Smartum Saldo-mobiilimaksulla
- ePassilla
- PAM:in alennusseteleillä
- Kyyjärven kunnan tyky-rahalla.

Jos käytät opintomaksusi maksamiseen jotain näistä maksutavoista, koko lukuvuoden kurssien osalta maksu on tehtävä viimeistään 25.9. Toimita setelit/alennussetelit/verkkomaksu määräpäivään mennessä kansalaisopiston toimistoon, Kivijärvellä kirjastoon sekä Kyyjärvellä kunnantoiimistoon tai kirjastoon. Määräajan jälkeen emme tee muutoksia laskutukseen.

Lyhytkursseja voit maksaa näillä maksutavoilla koko lukuvuoden ajan. Kerro lyhytkurssille ilmoittautuessasi, jos käytät näitä maksutapoja. Muistathan, että nämä ovat henkilökohtaisia.

### PERHEALENNUS

Perhealennuksen voivat saada samalle kurssille osallistuvat samassa ruokakunnassa asuvat saman perheen jäsenet seuraavasti: ensimmäinen osallistuja maksaa täyden maksun, toinen osallistuja saa 25 % alennuksen, ja kolmannesta osallistuvasta perheenjäsenestä alkaen opiskelijakohtainen alennus on 50 % opinto-maksusta. Alennus ei koske musiikin yksilöopetusta. Alennukset eivät tule automaattisesti, vaan

saadaksesi ne sinun tulee ilmoittaa siitä toimistoon mieluiten sähköpostilla [kansalaisopisto@karstula.fi](mailto:kansalaisopisto@karstula.fi).

### OPINTOSETELIALENNUKSET

Karstulan kansalaisopisto saa Opetus- ja kulttuuriministeriöltä opintoseteliavustusta, jolla voidaan korvata tai alentaa kohderyhmään kuuluvien opiskelijoiden opintomaksuja.

• työtön henkilö voi saada 30 €:n opintosetelialennuksen. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan kopio Kelan/työttömyyskassan viimeisimmästä maksutositteesta tai Kelan työvoimapolitiisesta lausunnosta, jossa todetaan työttömyyden alkaminen (voi tulostaa netistä). Liite toimitetaan kansalaisopiston toimistoon tai Kivijärvellä/Kyyjärvellä kirjastoon.

• senioriväestö eli 63 vuotta täyttäneet sekä eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä: opintosetelialennus on arvotetaan 10 €. Sen voi käyttää kansalaisopiston ryhmäopetukseen.

• maahanmuuttajan opintoseteliavustuksen arvo on 50 €. Sen voi käyttää kansalaisopiston ryhmäopetukseen.

Hakemus opintosetelialennuksesta tehdään samalla tavoin kuin ilmoittautuminen. Jos ilmoittaudut puhelimitse, mainitse, että haluat jonottaa opintoseteliä. Jos ilmoittaudut netissä, voit ilmoittautua samalla opintosetelijonoon.

Opintosetelialennukset myönnetään hakemusten saapumisjärjestyksessä niin kauan kuin määrärahaa riittää. Huomaa, että yksi henkilö voi käyttää ainoastaan yhden alennuksen. Jos olet saanut alennuksen, se näkyy laskulla. Opintosetelialennuksen viimeinen hakupäivä on 25.9.2020

### VAKUUTUKSET

Karstulan kansalaisopistolla on tapaturmavakuutus Karstulan, Kivijärven ja Kyyjärven kunnista tuleville, alle 70-vuotiaille opiskelijoille. Muista kunnista tulevat opiskelijat vastaavat vakuutuksistaan itse.

### KORONA

Koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi opetusjärjestelyissä on huomioitu seuraavia asioita:

- Ryhmien maksimikokoja on pienennetty, tilan koko huomioiden

### OPINTOSETELIALENNUSTA VOIT HAKEA VERKOSSA TAI Puhelimitse 24.8. KLO 8 ALKAEN

Seniorit/eläkeläiset, kurssinumero 000000

Työttömät, kurssinumero 000001

Maahanmuuttajat, kurssinumero 000002

- Tarjoamme mahdollisuuden mukaan tilanteen muuttuessa etäopetusta/verkkoluentoja.

### Huomioithan osaltasi seuraavat asiat:

- Älä osallistu opetukseen, jos sinulla on minkäänlaisia tartuntataudin oireita.
  - Huolehdi hyvästä käsihygieniasta
  - Pidä turvavälit
  - Noudata opettajan ohjeita yhteisten välineiden käytöstä.
  - Vältä turhaa asiointia toimistossamme, suosi yhteydenotoissa puhelinta tai sähköpostia.

Jos tilanteet muuttuvat, tiedotamme opiskelijoita tekstiviestillä.

### TIEDOTTAMINEN

Kansalaisopiston toiminnasta, esimerkiksi lukuvuoden aikana tulevista uusista kursseista sekä luennoista, konserteista ja tapahtumista, saa ajantasaista tietoa opiston verkkosivulta [karstula.fi/kansalaisopisto/](http://karstula.fi/kansalaisopisto/), opiston facebook-sivulta. Ilmoituksia merkittävistä tapahtumista laitetaan myös Viispiikkisen-paikallislehteen sekä Keskiuomalaisen Menoinfo-palveluun. Kursseista saa tietoja kansalaisopiston toimistosta, ja toimistoon voi myös kertoa ehdotuksia tuleviksi kursseiksi.

Ilmoittautumislomakkeen alaosassa suosittelomme rastitamaan kohdan, jossa sallitaan kansalaisopiston laittavan opiskelijoille sähköpostitse kursseja koskevia ilmoituksia, ajankohtaista asiaa sekä tietoja uusista kursseista. Opiskelija-rekisteriin kertyviä yhteystietoja ei käytetä muihin tarkoituksiin eikä yhteystietoja luovuteta kolmansille osapuolille.

Ilmoittautumislomakkeen alaosassa suosittelomme rastitamaan kohdan, jossa sallitaan kansalaisopiston laittavan opiskelijoille sähköpostitse kursseja koskevia ilmoituksia, ajankohtaista asiaa sekä tietoja uusista kursseista. Opiskelija-rekisteriin kertyviä yhteystietoja ei käytetä muihin tarkoituksiin eikä yhteystietoja luovuteta kolmansille osapuolille.

### OPISTOLAIHYHDISTYS

Kaikki kansalaisopistossa kirjoilla olevat muodostavat opistolaisyhdistyksen ja ovat sen toimivaltaisia jäseniä. Yhdistyksellä ei ole jäsenmaksua. Opistolaisyhdistyksen kautta järjestetään kädentaitokurssien materiaalihankinnat sekä muuta virkistystoimintaa, jolla voidaan tukea kansalaisopistossa opiskelevien yhteisöllisyyttä. Opistolaisyhdistyksellä on vuosittain yksi kokous (yleensä loppukevällä), jossa valitaan yhdistykselle puheenjohtaja ja hallitus seuraavaan kokoukseen saakka. Lisätietoja opistolaisyhdistyksen toiminnasta saat toimistosta.

**Opiston toimisto on siirtynyt Karstulan kunnanviraston yläkertaan hallinto-osastolle**

Virastotie 4, 43500 Karstula

**Kirsti Keihäsvuori, rehtori**

044 459 6653, [kirsti.keihäsvuori@karstula.fi](mailto:kirsti.keihäsvuori@karstula.fi)

**Maria Poikonen, toimistosihiteeri**

044 459 6656, [maria.poikonen@karstula.fi](mailto:maria.poikonen@karstula.fi)

[www.karstula.fi/kansalaisopisto](http://www.karstula.fi/kansalaisopisto)

[www.opistopalvelut.fi/karstula](http://www.opistopalvelut.fi/karstula)

**Kuntien yhdyshenkilöt**

**Kivijärvi: Pirkko Oinonen,**

044 459 7871, [pirkko.oinonen@kivijarvi.fi](mailto:pirkko.oinonen@kivijarvi.fi)

**Kyyjärvi: Maarit Ohranen**

044 459 7062, [maarit.ohranen@kyyjarvi.fi](mailto:maarit.ohranen@kyyjarvi.fi)



Karstulan kansalaisopisto



Taiteen perusopetus (TPO) on tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää opetusta, joka on tarkoitettu ensisijaisesti lapsille ja nuorille. Taiteen perusopetuksessa noudatetaan Opetushallituksen ohjeistuksen mukaisista opetussuunnitelmaa. Opetuksella luodaan pohjaa emotionaaliselle, esteettiselle ja eettiselle kasvulle sekä annetaan edellytyksiä elinikäiseen taiteen harrastamiseen. Opetuksen tarkoituksena on myös kehittää ajattelun taitoja ja luovuutta.

Yleisen oppimäärän mukaiset TPO-opinnot ovat laajuudeltaan 500 tuntia, yhden lukuvuoden mittainen yksi opintojakso on yleensä 60 tuntia. Opinnot jakautuvat taiteenaloittain yhteisiin opintoihin ja työpajaopintoihin. TPO-opinnot arvioidaan lukuvuosittain ja niistä annetaan todistus.

Taiteen perusopetuksen ryhmiin ilmoittaudutaan 31.8. mennessä.

Halutessaan Karstulassa asuvat taiteen perusopetuksen oppilaat voivat perheen taloudellisen tilanteen perusteella hakea lukukausimaksuun opintotietolennusta (50 €). Viimeinen hakupäivä TPO-maksualennukselle on 25.9.

Lisätietoja karstula.fi/taiteen-perusopetus.

# KÄSITYÖ

Käsityötaiteen perusopetuksen opintoihin sisältyy eri kädäntaitolajien opettelua: puutyöt, metallityöt, kivenhionta, savityöt ym. Opintoja voi hyödyntää myöhemmissä käsityöalan opinnoissa sekä työelämässä. Opintomaksu 50 € + materiaalmaksu 30 €. Opettaja Annemari Takkala.

## KÄSITYÖKOULU

ma klo 14-15.30 Areenan käsityöluokassa. Aloitus 31.8.

# TEATTERI

Teatteritaiteen perusopetuksessa opetellaan ilmaisemaan omia ajatuksia, tunteita ja tavoitteita erilaisilla näyttämötaiteen keinoilla. Oppimistapa perustuu toiminnallisuuteen, ja siinä korostuu omakohtainen tekeminen sekä ryhmässä toimiminen, roolileikit ja improvisaatio. Opintojen aikana tutustutaan teatterin eri osa-alueisiin, kuten näyttelijäntyö, ohjaus, lavastus, puvustus, maskeeraus, käsikirjoittaminen, teatteritekniikka ja näyttämötaiteen historia. Lukuvuoden aikana valmistetaan pienimuotoinen teatteriesitys. Opintomaksu 50 €. Ryhmiä ohjavat Raija Saarelainen ja Jenni Leppänen. Ryhmät kokoontuvat Nurkkateatterilla, Hämeenpurontie 1. Aloitus 3.9.

TEATTERI 1 (7-9 -VUOTIAAT) TO KLO 14.30-16

TEATTERI 2 (10-12 -VUOTIAAT) TO KLO 16.15-17.45

TEATTERI 3 (13-17 -VUOTIAAT) TO KLO 18-19.30



Teatterin ryhmä 1 esitti Joulupukki ja noitarumpu -näytelmää keväällä 2020. Kuvassa Vekara Käkkärä ja itse joulupukki apureineen.



# KUVATAIDE

Kuvataiteen perusopetuksessa tutustutaan kuvataiteen eri osa-alueisiin ja tekniikkoihin. Piirtäminen, maalaaminen, kuvanveisto, grafiikka, kankaanpainanta ja keramiikan työstäminen tulevat tutuiksi opintojen aikana. Kuvan tekemisen lähtökohdaksi on ilmiöiden tarkastelu ja tekniikan avaamat mahdollisuudet sen ilmentämiseen – kokeilemisen ilo ja löytämisen riemu! Uutta opitaan sekä itse tekemällä että muiden työskentelyä seuraamalla. Opintomaksu 50 € + materiaalmaksu 30 €.

## KARSTULAN KUVISKOULU

ke klo 14.15-15.45 Laaksolan kuviluokassa. Aloitus 2.9. Opettajana toimii Heini Tenokoski ja Jenni Tarvainen.

## KYYJÄRVEN KUVISKOULU

ma klo 15.15-16.45 Nopolan koululla. Aloitus 31.8. Opettajana toimii Jenni Tarvainen



## IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTO

IKIS-luennot ovat Jyväskylän kesäyliopiston Jyväskylässä järjestettyjä luentoja, joita seuraamme verkon välityksellä Karstulassa kunnantalo Himmelin Valtuustosalissa (2.kerros). Luennoilla ei ole osallistumismaksua.

Syksyllä 2020 luentoja on tarjolla joka keskiviikko. Luento alkaa klo 14 ja loppuu noin 15.30, jonka jälkeen on mahdollista esittää kysymyksiä chatin kautta.

Himmeliä katsottaville luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan keräämme osallistujalistat vasta paikanpäällä.

Jos koronatilanne muuttaa kokoontumisrajoituksia, luennot muutetaan niin, että niitä voi seurata kotoa käsin. Tällöin luennoille ilmoittaudutaan viim. luentopäivänä klo 13 ja luentolinkki toimitetaan ilmoittautuneille sähköpostitse. Kevään luento-ohjelma julkaistaan joulukuussa.

### 9.9. LASINKIRKAS, HULLUNROHKEA. AILA MERI-LUODON RUNOUESTA

Kirjailija, emeritusprofessori Panu Rajala, TaY

### 16.9. SUOMALAISEN NUOREN ARKI JA TULEVAISUUSKUVAT

Nuorisotutkimuksen professori Päivi Honkatukia, TaY, Opiskelija Aleksis Murtojärvi, JYU, Opiskelijat Ella Linna ja Wiivi-Maria Kasanen Jyväskylän nuorisovaltuusto

### 23.9. KORONAKRIISIN HAASTEET SUOMEN KANSANTALOUDELLE

Taloustieteen professori Jaakko Pehkonen, JYU kauppa-keakoulu

### 30.9. JÄSENIÄ SÄRKEE JA NIVELIÄ KOLOTTAA - REUMATAUDIT JA NIIDEN UUDISTUNUT HOITO

Reumatologian professori Tuulikki Sokka-Isler, UEF ja KSSH

## KARSTULA

**KARSTULAN HISTORIA -LUENTOSARJA (131102)** torstaisin kerran kuukaudessa klo 18-20 • Himmelin Valtuustosalissa • Luentosarjan hinta 25 €; yksittäiselle luennoille osallistujat 5 €/luento (vain käteismaksu).



### 7.10. AJAN VAIKUTUS YKSILÖN JA SUKUPOLVIEN MURTEESEEN

Suomen kielen professori Marjatta Palander, UEF

### 14.10. HOIDAMMEKO LIIKAA VAI LIIAN VÄHÄN?

Terveyden- ja sairaanhoidon hallinnon emeritusprofessori Martti Kekomäki, HY

### 21.10. USKOMUSTEN USA – MIKSI YHDYSVALTOJA ON NIIN VAIKEA YMMÄRTÄÄ?

Pohjois-Amerikan tutkimuksen professori Benita Heiskanen, John Morton -keskus, TY

### 28.10. GERIATRIN NÄKÖKULMA KORONAAN

Geriatrisen professori Timo Strandberg, HY

### 4.11. ALEKSIS KIVEN SEITSEMÄN VELJESTÄ - SUOMEN KIRJALLISUUDEN KLASSIKKO

Kotimaisen kirjallisuuden professori Jyrki Nummi, HY

### 11.11. ONKO LÄÄKEHOITO TURVALLISTA?

Professori, FaT Riitta Ahonen UEF, Farmasian laitos

### 18.11. ELÄINTEN VÄRIKÄS VIESTINTÄ

Akatemiaprofessori Johanna Mappes, JYU

### 25.11. HYVÄ, PAHA AGGRESSIO – VIHAINEN NAIKEN

Psykologi, psykoanalyttikko Elina Reenkola

### 2.12. UPOTTAAKO VARHAINEN ERIKOISTUMINEN SUOMI-URHEILUN?

Liikunnan työelämäprofessori Sami Kalaja, JYU

### 9.12. LUOVA LAISKUUS JA HALLITTU HIDASTELU

Kasvatustieteen professori Juha T. Hakala, JYU, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Perehdymme Karstulan historiaan erilaisten aihepiirien kautta. Aluksi 1h 30 min luento ja sen jälkeen mahdollisuus kysymyksille sekä vapaaseen keskusteluun.

### 10.9. ASUTUS JA SEN LEVIÄMINEN

Taisto Poikonen

### 8.10. KARSTULAN SUVUT

Taisto Poikonen

### 5.11. KARSTULAN YRITYSHISTORIA

AP Piesala

### 14.1. KARSTULAN KOULUT

Hannu Patamaa

### 11.2. RAKENNUKSET KARSTULASSA

Hannu Patamaa

### 11.3. KARSTULAN KUNNALLISELÄMÄ

Markku Möttönen

### 8.4. SOTAHISTORIA

Taisto Poikonen



## KARSTULA

### KÄSITYÖPIIRI (110404)

ti 10–12.15 • Oinonskylän kylätalo  
Marleena Ruuska • Kurssimaksu 60 €  
Opitaan työstämään erilaisia tekstiili- ja muita materiaaleja käsin sekä soveltuvin työvälinein. Syksyn suunnitelmassa mm. karjalaisen nukun valmistus, saippuan tekoa sekä kirjontaa. Materiaalimaksu erikseen.

### KUDONTA (110405)

ma 17.30–19.45 • Kansalaisopisto, kudontaluokka  
Arja Nurminen • Kurssimaksu 60 €  
Opitaan käyttämään kangaspuita erilaisten tekstiilien kutomiseen. Sopii myös aloittelijoille. Materiaalimaksu erikseen.

### KERAMIikka (110424)

to 18–20.15 • Kansalaisopiston saviluokka  
Riikka Jokisalo • Kurssimaksu 60 €  
Tutustutaan erilaisiin savityön perustekniikoihin (makkara- ja levytekniikat sekä käsinrakentaminen). Työpajassa voi myös mm. dreijata savea sekä siirtää omia valokuvia tai piirroksia savipinnalle. Lukukauden teeman mukaiset savien ja lasitteet saa ostaa työpajasta.

### TEKNINEN TYÖ (110408)

ma 16.30–20 • Ropotti  
Pauliina Koivula-Rautjoki • Kurssimaksu 60 €  
Opetellaan työstämään puuta ja metallia ruuvaten ja naulaten, tutustutaan teknisen käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin teknisiä töitä tehneille. Materiaalit hankkii kukin itse. Opettajan kanssa sovitaan liukuman käytöstä opetusajan osalta. Ohjausta 3x45min, kerran viikossa.

## KIVIJÄRVI

### KUDONTA (110441)

ke 15–17.15 • Valoharju  
Riikka Jokisalo • Kurssimaksu 60 €  
Opitaan kankaan rakentaminen kangaspuihin, ja kudotaan niillä sekä perinteisiä malleja että ideoidaan yhdessä uusia. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Materiaalimaksu erikseen.

### PITSINNYPLÄYS (110442)

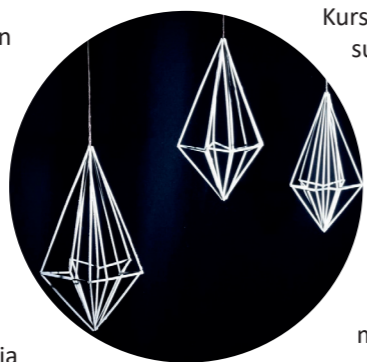
to 15.15–17.30 • Tainionmäen koulu  
Anja Peltonen • Kurssimaksu 60€  
Opetellaan erilaisiin nypläystöihin tarvittavia tekniikoita. Tarvittaessa tehdään omat pitsinnypläysalustat. Kurssi sopii sekä alkeista aloittaville, että aiemmin nyplänneille.

### PUUTYÖ (110443)

ti 18–21 • Tainionmäen koulu / teknisen työn luokka  
Tuomo Seppälä • Kurssimaksu 75 €  
Opetellaan nikkaroimaan uutta sekä korjaamaan tai entisöimään vanhaa. Aiempaa kokemusta puutöistä ei tarvitse olla.

### KERAMIikka (110444)

ke 20.1.-24.3.2021 klo 18–20.15 • Tainionmäen koulu  
Riikka Jokisalo • Kurssimaksu 30 €  
Tutustutaan erilaisiin savityön perustekniikoihin (makkara- ja levytekniikat sekä käsinrakentaminen). Lukukauden teeman mukaiset savien ja lasitteet saa ostaa työpajasta. Kevätkaudella 9 kertaa. Aiempaa kokemusta keramiikasta ei tarvitse olla!



### TONTTU/NUKKEKURSSI (110445)

pe 23.10. klo 17.30–20.30 & la 24.10. klo 9–15 • Tainionmäen koulu  
Marleena Ruuska • Kurssimaksu 20 € • Ilm. viim. 5.10.  
Opetellaan tekemään valinnan mukaan tonttu tai nukke. Ommellaan vartalo ja vaatteet sekä maalataan kasvot. Ota mukaan kangastilkkuja, muut tarvikkeet ja nukun pään (25 €) voit ostaa opettajalta.



## KYYJÄRVI

### TEKNINEN TYÖ MIEHET (110430)

ke 17.30–20  
NAISET (110431) ma 17.30–20  
Teuvo Oikari • Kurssimaksu 50 € •  
Nopolan koulu, teknisen työn luokka

Opetellaan työstämään puuta ja metallia ruuvaten ja naulaten, tutustutaan teknisen käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin teknisiä töitä tehneille. Materiaalit hankkii kukin itse. Syksyllä 9 kertaa, keväällä 11. Kokoontumiskerrat sovitaan 1. kerralla.

### KUDONTA (110432)

ti 16–18.15 • Paloasema  
Riikka Jokisalo • Kurssimaksu 40 €  
Perehdytään kangaspuilla kudontaan ja opetellaan oman kudontamallin suunnittelua. Sopii sekä aloittajille että aiemmin kangaspuilla kutoneille. Tarkempi sisältö sovitaan ensimmäisellä kerralla 8.9. Syyskauden kerrat 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja 1.12. Kevätkauden kurssipäivät (8 kertaa) sovitaan myöhemmin. Materiaalimaksu erikseen.

### PIENIÄ MAKRAMEEITÄ (110435)

la 24.10. 10–13 • Kirjasto  
Tiina Honkonen • Käteismaksu 10 € • Ilm. viim. 14.10.  
Nyt nyörit solmuille! Opetellaan tekemään makramee-tekniikalla pieniä töitä, esimerkiksi avaimenperiä ja purkkeja. Tee itselle tai lahjaksi. Kurssi sopii kaikenikäisille. Lisäksi materiaalimaksu.

### TÄHTITEHDAS (110436)

la 21.11. klo 10–13 • Kirjasto  
Tiina Honkonen • Käteismaksu 10 €. • Ilm. viim. 11.11.  
Laitetaan pystyyn tähtitehdas! Opetellaan askartelemaan koristetähtiä erilaisista materiaaleista, esimerkiksi paperista ja pyykkipojista. Tähdet sopivat mainiosti myös lahjaksi. Kurssi sopii kaikenikäisille. Lisäksi materiaalimaksu.

### HIMMELIKURSSI (110434)

pe 6.11. & 13.11. klo 17.30–20.30 • Nopolan koulu, teknisen työn luokka  
Outi Takkala • Kurssimaksu 20 € • Ilm. viim. 28.10.  
Opetellaan himmelin perustekniikka. Voit käyttää pillejä tai perinteistä olkea. Omat materiaalit tai materiaalimaksu.

## KARSTULA

### AVOIN KUVATAIDETYÖPAJA (110301)

ti 18–20.15 • Kansalaisopiston ateljee  
Laura Hetemäki • Kurssimaksu 60 €  
Kehitytään itse valitun kuvataideteekniikan hallinnassa, esimerkiksi akvarelli-, akryyli-, muste- tai öljyvärimaalaus. Opettajan tuella haetaan opiskelijan omaa tyyliä johon syventyä. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Omat välineet mukaan tai materiaalimaksu.

### KUVATAITEEN TEKNIKOITA TUTUKSI (110302)

la & su 24.-25.10., 21.-22.11., 23.-24.1. & 20.-21.2. klo 11–13.45 • Laaksola, kuvisluokka  
Laura Hetemäki • Kurssimaksu 30 € • Ilm. viim. 14.10.  
Neljän viikonlopun kurssi, jossa tutustutaan erilaisiin tekniikoihin: paperin valmistusta käsin, joulukortteja käsintehdylle paperille grafiikan menetelmin, mustemaalausta ja kolmiulotteinen sekatekniikkamaalaus. Osallistujille lähetetään tarvikelista ennen kurssin alkua, joitain materiaaleja voi ostaa myös opettajalta. Ei vaadi ennako-osaamista ja sopii kaikenikäisille.



## KIVIJÄRVI

### PIIRUSTUS JA MAALAUUS (110340)

ma 17–19.15 • Joka toinen viikko, aloitus 5.10. • Tainionmäen koulu  
Laura Hetemäki • Kurssimaksu 35 € • Ilm. viim. 23.9.  
Tutustutaan eri piirustus- ja maalaustekniikoihin. Syksyllä tehdään harjoituksia lyijykynällä, hiilellä ja musteella. Kevään kerroilla harjoitteleme akvarelli-, akryyli- ja sekatekniikkamaalausta. Osallistujille lähetetään tarvikelista ennen kurssin alkua, joitain materiaaleja voi ostaa myös opettajalta. Ei vaadi ennako-osaamista ja sopii kaikenikäisille. Syksyllä 5 kertaa ja keväällä 7 kertaa.

## KYYJÄRVI

### POSLIININMAALAUUS (110331)

ke 15.30–17.45 • Nopolan koulu  
Raili Väisänen • Kurssimaksu 50 € • Ilm. viim.6.9.  
Opitaan erilaisten posliiniesineiden maalaustapoja. Syksyllä 9 kertaa ja keväällä 11 kertaa. Ensimmäisellä kerralla 16.9. sovitaan päivät. Materiaalimaksu erikseen, lisätietoja opettajalta.

### KOKEILEVAA AKVARELLIMAALAUSTA (110332)

la & su 3.-4.10. & 14.-15.11. klo 11–13.45 • Nopolan koulu  
Laura Hetemäki • Kurssimaksu 20 € • Ilm. viim. 23.9.  
Kahden viikonlopun lyhytkurssi, jossa tutustutaan akvarellimaalauksen maailmaan tehtävien ja omien aiheiden kautta. Ei vaadi ennako-osaamista ja sopii kaikenikäisille!

SEINÄJOEN  
KÄSITYÖMESSUT  
LA 3.10.2020

Aikataulu: Kivijärvi klo 7.30, Karstulan mh noin klo 8.10, Kyyjärvi noin klo 8.40

- Paluumatkalla vierailaan Kauhavalla Lankavan myymälässä • Hinta 25 €, sis. pääsylipun ja kyydin
- Paikkoja rajoitetusti, ilm. viim.25.9.



## NÄYTTELYT

Kädentaito- ja kuvataidekursien töitä on esillä perinteiseen tapaan huhtikuun aikana Karstulan Galleria Himmeliässä, Kyyjärven kirjastossa ja Kivijärven kirjastossa. Näyttelyiden ajankohdat tarkentuvat myöhemmin.

## KARSTULA

### 710300 BOKASHIN ABC

ti 29.9. klo 17.30–20 • Laaksolan koulu  
Marko Ahola • Kurssimaksu 10 € • Ilm. viim. 21.9.  
Hajutonta kompostointia sisätiloissa. Pienempi hiilijalanjälki. Opetellaan kuinka saat biojätteistäsi orgaanista ainesta, eli multaa jota voit käyttää kasveille. Käymme läpi bokashin hoidon niksit ja saat mukaasi helpot hoito-ohjeet joita voit soveltaa kotioloihin.

### 710301 YRTTIEN VILJELY

ma 15.2. klo 17.30–20 • Laaksolan koulu  
Marko Ahola • Kurssimaksu 10 € • Ilm. viim. 5.2.  
Yrttien kasvattaminen kotiloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla opitaan helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvö, koulinta, istutus. jne. Mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

## KYYJÄRVI

### VANHAN PIHAN PREPPAUSKURSSI (710330)

ke 28.10. klo 17.30–20 • Nopolan koulu  
Marko Ahola • Kurssimaksu 10 € • Ilm. viim. 19.10.  
Miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanha sijaan? Tutustutaan pihan yleisimpiin ongelmiin, ongelmakasveihin, ja opitaan suunnittelemaan piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen.

### KEVÄINEN KUKKAKIMPPUKURSSI (710331)

to 6.5. klo 17.30–20 • Nopolan koulu  
Marko Ahola • Kurssimaksu 10 € • Ilm. viim. 26.4.  
Opi valmistamaan itseäsi tai läheisiäsi ilahduttava kaunis ja ilmeikäs kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli. Kurssi sopii kaiken ikäisille! Lisäksi materiaalimaksu, noin 8 €.



Kansalaisopiston järjestämässä musiikinopetuksessa voit kehittyä soittajana tai laulajana omien tavoitteiden mukaisesti. Opetussuunnitelma painottaa yhteisöllisyyttä, joten opetus toteutetaan pääsääntöisesti ryhmissä. Opettajien kanssa voi keskustella parhaiten omaan tilanteeseen sopivasta ohjaustavasta. Yksilöohjausta on mahdollisuus saada 20 minuutin oppitunteina joko viikoittain tai joka toinen viikko yhdistettynä pienryhmäopetukseen. Musiikinopetukseen ilmoittaututaan kuten muuhunkin kansalaisopiston opetukseen (kts. ohjelmalehden alkusivuilla ohjeet). Opiston toimistosta otetaan ilmoittautuneisiin yhteyttä viikoilla 35-36ja sovitaan yksilöohjauksen tarkempi kellonaika.

Musiikinopetusta voi valita seuraavista vaihtoehdoista:

Opetusmuoto	Oppitunnin kesto	Kurssimaksu	Oppiaineet (instrumentti)
Yhteismusisointi	45 min/vko	40 €	kitara, laulu, puupuhaltimet
Yhteismusisointi ja yksilöohjaus	45 min/vko + 20 min/joka 2. vko	105 €	laulu, puupuhaltimet
Yksilöohjaus	20 min/vko	125 €	laulu, puupuhaltimet, piano, rummut, harmonikka

## KARSTULA

### LAULU (110101)

ti 14-17.30, ke/to • Kansalaisopiston sali  
Anu Savela • 40/105/125 € • max 16 osallistujaa.  
Opetellaan rennossa ilmapiirissä äänenkäyttöä monipuolisten ääni- ja hengitysharjoitusten avulla. Lukuvuoden aikana on mahdollisuus esiintymiseen. Sopii sekä lauluharrastusta aloittaville että pidempään harrastaneille.

### PIANO (110106)

pe 12-17 • Kansalaisopiston sali  
Ulla Pihlainen • Kurssimaksu 125 € • max 14 osallistujaa.

### PIANO (110107)

to • Laaksola, koulukahvila  
Tero Tavaija • Kurssimaksu 125 € • max 3 osallistujaa.

### PUHALLINSOITTIMET (110108)

pe 14-16 • Himmeli  
Kirsti Keihäsvuori • Kurssimaksu 40/105/125 € • max 8 osallistujaa.  
Opetellaan jonkin puupuhallinsoittimen perustaitoja ja kehitytään yhteissoitossa. Lukuvuositain valmistetaan myös pieniä esityksiä soitinryhmänä. Sopii sekä uutta harrastusta aloittaville että aiemmin soittaneille. Tarvitset oman soittimen (huilu, nokkahuilu, oboe, klarinetti, saksofoni), tarvittaessa opettaja neuvoo soittimen hankinnassa.

### RUMMUT (110116)

su 25.10. alkaen klo 13.30-16.10 • Himmelin valtuustosali  
Niilo Oikari • Kurssimaksu 105 € • max 8 osallistujaa.  
Tutustutaan eri rytmilajeissa käytettäviin rumpukompeihin ja opetellaan niissä tarvittavia soittotapoja opiskelijan omien mieltymysten ja tavoitteiden pohjalta. Huom. aloitus vasta 25.10. Syksyllä 7 kertaa, keväällä 13.

### HARMONIKKA (110115)

ti klo 15-18 • Lukio luokka  
Marjo Kinnunen • Kurssimaksu 125 € • max 3 osallistujaa.

### KITARA-PIENRYHMÄ (110117)

su 25.10. alkaen klo 16.30-17.15 • Himmelin valtuustosali  
Niilo Oikari • Kurssimaksu 30 €  
Opetellaan kitaransoiton perusasioita yhteisesti ryhmässä soittaen. Huom. aloitus 25.10.

### NAISKUORO AIKA (110118)

ti 11.8. alkaen klo 18-19.30 • Kansalaisopiston sali  
Johanna Valkeinen • Kurssimaksu 50 €  
Opitaan tuoreita moniäänisiä kuorolauluja pääosin kevyen

musiikin saralta ja tehdään äänenhuoltoharjoituksia. Syyskaudella viimeistellään konserttia aiemmin mukana olleiden kokoonpanolla. Uusia laulajia otetaan mukaan tammikuusta.

### VIIHDEORKESTERI (110120)

ke 18-19.30 • Laaksola, musiikkiluokka  
Olli Oikari • Kurssimaksu 45 €  
Kehitytään yhteissoitossa mukavasti ryhmässä musisoiden kukin kykyjensä mukaan.

### MIESKUORO (110119)

ma 18-21 • Laaksolan auditorio  
Olli Oikari • Kurssimaksu 60 €  
Syyskaudella jatketaan Tulitauko -esityksen parissa ja valmistellaan joulukonserttia. Uudet laulajat tervetulleita mukaan!

### LAULETAAN YHDESSÄ (110121)

ti 12.45-13.45 • Kansalaisopiston sali  
Anu Savela • Ei kurssimaksua • Ei tarvitse ilmoittautua.  
Ohjattua yhteislaulua ja muuta musiikillista virkistävyyttä kaikenikäisille ja -tasoisille musiikin ystäville.

## KIVIJÄRVI

### PIANO (110144)

ma • Kivijärvi-talo  
Tero Tavaija • Kurssimaksu 125 € • max 4 osallistujaa.

### YHTEISLAULUILTA (110145)

to klo 18-19, joka 2. vko, aloitus 7.9. • Matka-baari  
Kari Keurulainen • Ei kurssimaksua • Ei tarvitse ilmoittautua.  
Mukavaa yhteislaulua harmonikan säestyksellä. Syksyllä 6 kertaa, keväällä 7.

## KYYJÄRVI

### PIANO (110131)

ti ja to • Kirkon kerhotila  
Tero Tavaija • Kurssimaksu 125 € • max 5 osallistujaa.

### TÄHKÄT-KUORO (110133)

to 12.30-13.30 • Monitoimitalo Kiviranta  
Johanna Valkeinen • Kurssimaksu 30 €  
Kehitytään kuorolaulussa monipuolisen ohjelmiston parissa. Mukaan pääsee ilman koelaulua, innostuksen perusteella.

## KONSERTIT

Karstulan oppilaskonsertit  
to 26.11. ja ti 13.4.

Kyyjärven ja Kivijärven konsertit yhdessä Viitasalo-opiston kanssa.

## KARSTULA

### VASTINGIN TEATTERI (110219)

Aloitus 27.10. • ti klo 18-20.30 ja 12.1. alkaen su ja ti 18-20.30 • Kurssimaksu 40 €  
Ryhmässä tehdään perinteistä, omaehtoista harrastajateatteria. Näyttelijäntöyntyä lisäksi mahdollisuus perehtyä puuvustukseen, lavastukseen ja teatteritekniikkaan. Tiedustelut Hannu Patamaa 040 153 9773.



## KYYJÄRVI

### HET-TEATTERI (110230)

Aloitus tammikuussa 2021 • Kurssimaksu 40 €  
Komediallista teatteria. Teatterityön eri osa-alueet (roolityö, lavastus, puuvustus, musiikit, äänet ja valot) tehdään tiimissä, eri aloista kiinnostuneet tervetulleita mukaan. Tiedustelut Suvi Kantonen 0400 564 954.

## KARSTULA

### TIETOKONEEN KÄYTÖN ALKEET (340100)

ti 15.9.-1.12. klo 10-11.30 • Kruukkila  
Kari Halinen • Kurssimaksu 25 € • Ilm. viim. 7.9.  
Oma kannettava mukaan, käyttöjärjestelmä Windows 8 tai 8.1 tai 10. Opettajalta saa ennen kurssia apua windowsin päivittämisessä/uuden hankinnassa. Opetellaan perustoimintoja, ohjelmien asentaminen/päivittäminen/poisto, tietoturva-asioita, sähköpostin käyttöä, varmuuskopiointia, sähköistä asiointia ja pilvipalvelujen käyttöä. Kirjasuositus Ulla Sannikka: Seniorin tietokoneopas.

### ÄLYPUHELIMEN/TABLETIN KÄYTÖN ALKEET (340101)

ti 12.1.-23.2 klo 10-11.30 • Kruukkila  
Kari Halinen • Kurssimaksu 20 € • Ilm. viim. 4.1.  
Oma laite mukaan, Android 8 tai uudempi. Opettajalta saa ennen kurssia apua päivittämisessä/uuden hankinnassa. Opetellaan puhelu- ja viestitoimintoja, ohjelmien asentaminen/päivittäminen/poisto, tietoturva, varmuuskopiot, valo-/videokuvauksen perusteet, Whatsapp, kartat/navigointi. Kirjasuositus Ulla Sannikka: Seniorin älypuhelinopas.

## KARSTULA

### THAIMAALAINEN RUOKA (810201)

pe 23.10.-6.11.klo 18-21 • Kotitalouskontti  
Dao Huhtanen • Kurssimaksu 20 € • Ilm. viim. 13.10.  
Kolmen perjantain lyhytkurssilla opetellaan valmistamaan perinteistä thairuokaa, ruokaillaan yhdessä ja tutustutaan Thaimaan ruokakulttuuriin. Lisäksi materiaalimaksu.

### HYGIENIAPASSI-KURSSIT

Syksy (830205): la 19.9. klo 10-16 • Ilm. viim. 10.9.

Kevät (830206): la 10.4. klo 10-16 • Ilm. viim. 31.3.

Hanni Kuronen • 6 t • Kurssimaksu 50 € • max 39 osallistujaa • Laaksola, auditorio, Koulutie 13  
Kurssilla suoritetaan hygieniapassikoe. Kurssimateriaalin voi hakea toimistolta ennakoon. Kurssille tarvitaan virallinen henkilötodistus: henkilökortti, passi, mopokortti tai ajokortti. Jos henkilötodistusta ei ole, ota hyvissä ajoin yhteyttä kansalaisopiston toimistoon. Kurssimaksu sisältää



salaisopiston toimistoon. Kurssimaksu sisältää materiaalin, luennon, tentin ja passin (ei uusintatenttiä).

## KIVIJÄRVI

### JÄRJESTYKSENVALVOJAN KERTAUSKURSSI (820240)

la 3.10. klo 9-17 • Valtuustosali  
Kari Rautava • Kurssimaksu 40 € • Ilm. viim. 23.9.  
Järjestyksenvalvojaksi hyväksyminen on voimassa kerrallaan enintään 5 vuotta, jonka jälkeen se on uusittava. Järjestyksenvalvojan kertauskurssin koulutusohjelma on sisäministeriön määritetyn sisällön mukainen. Kurssin suorittamisen jälkeen saat koulutustodistuksen, jolla voit hakea

järjestyksenvalvojakorttia poliisilta 6 kk:n sisällä kurssin päättymisestä. Kurssille osallistuvien on todistettava henkilöllisyytensä (passi/ajokortti/henkilötod.). Kurssimaksu sis. opetusmateriaalin. HUOM! Jos aikoo jatkaa järjestyksenvalvojana ja peruskoulutus on käyty ennen 1.3.2007, kortti ei saa vanhentua, muutoin joutuu käymään peruskoulutuksen (40h) uudelleen.

## KANSALAISEN DIGITAI DOT

Saarijärven kansalaisopiston kanssa käynnissä yhteinen digihanke. Kurseja Kivijärvellä ja Kyyjärvellä. Niistä löydät lisätietoa: [opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://opistopalvelut.fi/saarijarvi)



**KARSTULA****KIRJOITTAMISEN KIRJO (110601)**

la 10–13 • Kruukkila  
Erja Taipale • Kurssimaksu 35 €  
Kehitytään oman kirjoittajan äänen löytämisessä ja vahvistamisessa. Rohkaistutaan kokeilemaan esimerkkien ja harjoitusten kautta uusia tyyli- ja lajeja. Edetään - yksin, pareina, pienryhminä - kertomuksesta novelliin tai muuhun pitempään proosaan, lorusta runoon. Tutustutaan näytelmän käsikirjoittamiseen. Kurssilla myös vierailuvia opettajia, mm. kirjailija Heikki Luoma. Syksyn kurssipäivät: 26.9., 24.10., 14.11., 12.12.2020. Kevään kurssipäivät: 23.1., 20.2., 13.3., 27.3., 10.4.2021 .

**ENGLANNIN Keskusteluryhmä (120300)**

ma 18–19.30 • Lukio, luokka 143  
Andrew Crozier • Kurssimaksu 45 €  
Ryhmässä keskustellen opetellaan eri yhteyksissä tarvittavia ilmaisuja tavoitteena ymmärretyksi tuleminen. Sopii englannin kielen perusteita joskus opiskelleille.

**KIVIJÄRVI****ENGLANNIN KIELEN PERUSKURSSI (120340)**

ke 16–17.30 • Tainionmäen koulu  
Lotta Manni • Kurssimaksu 45 €  
Kurssilla opetellaan englannin kielen perusteita. Pääpaino on suullisessa osaamisessa.

**KARSTULA****SENIORITANSI (110501)**

to 9.30–11 • Kansalaisopiston sali  
Riitta Pitkänen • Kurssimaksu 45 €  
Opetellaan uusia ja kerrataan aiemmin opeteltuja senioritansseja. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

**LAVATANSI, ALKEISTASO (110505)**

ti 17.30–18.45 • Wanhat Wehkeet  
Syyskaudella: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.  
Kevätkaudella: 12.1., 19.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4.  
Tarja ja Tapio Perälä • Kurssimaksu 25 €  
Ilmoitaudutaan parin kanssa. Tällä kaudella ei parinvaihtoa koronasta johtuen. Harjoittelu aloitetaan ihan alusta, aiempaa osaamista ei tarvita. Kauden aikana opetellaan yleisempiä lavoilla tansittavia tansseja.

**LAVATANSI, JATKOTASO (110506)**

ti 18.45–20.30 • Wanhat Wehkeet  
Syyskaudella: 8.9., 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11., 1.12.  
Kevätkaudella: 12.1., 19.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4.  
Tarja ja Tapio Perälä • Kurssimaksu 35 €  
Ilmoitaudutaan parin kanssa. Tällä kaudella ei parinvaihtoa koronasta johtuen. Syksyllä tanssitaan paikallaan tansittavia lajeja ja keskitytään musiikkiin tanssimiseen Esim. fusku, bugg, chacha jne. Kevään ohjelmisto päätetään yhdessä.

**SENIORIJUMPPA (830101)**

ma 11–11.45 • Evankelinen opisto, liikuntasali  
Anita Poikonen • 24 t • Kurssimaksu 25 €

**LUKION  
KIELIKURSSIT**

Kansalaisopiston kautta on mahdollista osallistua Karstulan lukion valinnaisille kielikursseille. Luku-  
vuonna 2020-21 alkavana kielenä venäjä. Yhden kurssin hinta 40 €. Lisätietoja ja ilmoittautumiset  
lukion rehtori 044 459 6661

**KYYJÄRVI****LUKUPIIRI (120130)**

ma 18–19.30 • Kirjasto  
Tuula Härkönen • Kurssimaksu 20 €  
Tutustutaan lukemalla ja keskustellen kirjallisuuden kulmaviin tai tuoreisiin teemoihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Syyskaudella 4 kertaa, keväällä 5 kertaa. Ensimmäisellä kerralla 14.9. sovitaan muut kokoontumispäivät.

**ENGLANNIN Keskusteluryhmä (120330)**

ke 18–19.30 • Kirjasto  
Andrew Crozier • Kurssimaksu 45 €  
Ryhmässä keskustellen opetellaan eri yhteyksissä tarvittavia ilmaisuja tavoitteena ymmärretyksi tuleminen. Sopii englannin kielen perusteita joskus opiskelleille.

Monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä liikunta soveltuu sekä uusille että aiemmin liikuntaa harrastaneille. Ota mukaasi vaaleapohjaiset sisäliikuntajalkineet ja reipasta mieltä.

**MIESTEN JUMPPA (830102)**

ma 12–12.45 • Evankelinen opisto, liikuntasali  
Anita Poikonen • Kurssimaksu 25 €  
Ylläpidetään ja kehitetään sekä lihaskuntoa että liikkuvuutta ja kehon yleistä hyvinvointia miesryhmässä.

**LEMPEÄ JOOGA (830118)**

ke 18–19 • Evankelinen opisto, liikuntasali  
Sari Lähteinen • Kurssimaksu 30 €  
Opetellaan avaamaan kehoa, virkistämään niveliä ja rauhoittamaan mieltä. Lempeä jooga on nimensä mukaisesti restoraatiivisia asentoja sisältävä kehoa hellivä ja huoltava tunti. Tunti on tasoltaan helppo.

**VOIMAJOOGA (830119)**

ti 18–19.30 • Evankelinen opisto, liikuntasali  
Sari Lähteinen • Kurssimaksu 45 €  
Kehitetään lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Tunti muistuttaa astangajoogaa ollen fyysisesti haastava ja nostattaen hien pintaan. Tunti sopii aloittelijoille, mutta myös kokeneemmille joogan harrastajille. Tunti on tasoltaan haastava.

**LAVIS-LAVATANSIUMPPA® (830111)**

ke 17–18 • Evankelinen opisto, liikuntasali  
Seija Sorsamäki • Kurssimaksu 30 €  
Lavis® perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja suomalaisia lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, tango ja valssi.

**KUNTONYRKKEILY**

**Ryhmä 1 (830121):** to 18–19 • Liikuntahalli, peilisali  
**Ryhmä 2 (830122):** to 19–20 • Liikuntahalli, peilisali  
Anna-Kaisa Honkonen • Kurssimaksu 30 € • Huom! aloitus 17.9  
Tutustutaan kuntonyrkkeilyyn lajina ja opetellaan siihen kuuluvaa kehonkäyttöä. Sisältää kuntopiiriä ja nyrkkeilytekniikkaa. Sopii myös aloittajille! Alaikäraja 15v. Ota mukaan sisäliikuntajalkineet sekä omat nyrkkeilyhanskat, jos sellaiset on.

**SHINDO / RENTOUTUS (830110)**

to 18–19 • Evankelinen opisto, liikuntasali  
Anita Poikonen • Kurssimaksu 30 €  
Opitaan japanilaisen rentoutusmenetelmän avulla ottamaan lepo hetki arjen keskelle. Oma alusta, tyyntä ja peitto mukaan.

**SHINDO-LAUANTAI 10.10. (830123)**

la 10.10. klo 10–14 • Kansalaisopiston sali  
Anita Poikonen • Kurssimaksu 10 € • Ilm. viim. 2.10.  
Kurssilla tehdään pitkä, rauhallinen rentousvenyttelysarja joka soveltuu vasta-alkajille tai jo aikaisemmin shindoon tutustuneille. Pienen tauon jälkeen jatketaan rentoutumista jonkin shindo-hoidon parissa. Ota mukaan patja, peitto, tukityynyjä ja varvassukat (jos on) ja pienet eväät.

**SHINDO-LAUANTAIT (830124)**

la 27.3. & 17.4. klo 11–13 • Kansalaisopiston sali  
Anita Poikonen • Kurssimaksu 10 € • Ilm. viim. 17.3.  
Kahden lauantaan Shindo-kursseilla tehdään pitkä, rauhallinen rentousvenyttelysarja joka soveltuu vasta-alkajille tai jo aikaisemmin shindoon tutustuneille. Jatketaan rentoutumista jonkin shindo-hoidon parissa. Ota mukaan patja, peitto, tukityynyjä ja varvassukat (jos on).

**KIVIJÄRVI****SENIORIJUMPPA (830141)**

ma 16.45–17.45 • Liikuntasali  
Päivi Hakkarainen • Kurssimaksu 30 €  
Monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä liikunta soveltuu sekä uusille että aiemmin liikuntaa harrastaneille. Kuntopiirityyppisellä tunnilla huomioidaan jokaisen lähtötaso ja edetään omaan tahtiin. Ota mukaasi vaaleapohjaiset sisäliikuntajalkineet ja reipasta mieltä.

**JOOGA (830143)**

ma 18–19.30 • Liikuntasali  
Päivi Hakkarainen • Kurssimaksu 45 €  
Hathajoogassa opitaan verryttämään kehoa monipuolisilla harjoituksilla, jotka johdattelevat mielen tasapainoon. Laji soveltuu sekä vasta-alkajalle että aiemmin jooganeelle. Varusteina jumppa-alusta ja mukavat (myös lämpimät) vaatteet.

**LISÄÄ  
LIIKUNTAA!**

Ohjelmalehden takasivulta löydät kuntien liikuntapalveluiden tarjontaa! ->

**LAVIS-LAVATANSIUMPPA® (830144)**

ti 18.30–19.30 • Liikuntasali  
Seija Sorsamäki • Kurssimaksu 30 €  
Lavis® perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja suomalaisia lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, tango ja valssi.

**TORSTAITREENIT (830145)**

to 18–19 • Liikuntasali  
Tarja Parhiala • Kurssimaksu 30 €  
Torstain treeneissä kehitetään voimaa ja kestävyyttä ja kohotetaan sykettä! Treenataan tehokkaasti ja hyvällä fiiliksellä erilaisia kehonpaino- ja kahvakuulaharjoituksia. Käy kaikenkuntoisille, sekä naisille että miehille.

**KYYJÄRVI****110530 LAVATANSIUMPPA, KESKITASO (110530)**

ma 18–19.30 • Liikuntasali  
Syyskaudella: 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11.  
Kevätkaudella: 11.1., 18.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3.  
Tarja ja Tapio Perälä • Kurssimaksu 25 €  
Kurssille ilmoitaudutaan parin kanssa. Kurssilla ei parinvaihtoa koronatilanteesta johtuen. Kurssilla jatketaan alkeistunneilla opeteltuja tansseja ja opetellaan uusiakin lajeja. Sopii perusteet osaaville ja heille, jotka haluavat kerrata tai syventää jo oppimaansa.

**JOOGA (830130)**

ti 15.15–16.45 • Nuorisotalo Rientola • Huom! aloitus 15.9.  
Kai Heikkilä • Kurssimaksu 45 €  
Jooga sopii kaiken ikäisille, aloittelijoille ja jatkajille, miehille ja naisille. Opetellaan Astanga- tai Yin-joogaa ryhmän toivomuksen mukaan. Tarkempi ohjelma sovitaan yhdessä. Jokaisen harjoituksen päätteeksi loppurentoutus. Varusteina jumppa-alusta ja mukavat (myös lämpimät) vaatteet.

**SENIORIJUMPPA (830131)**

ke 11–12 • Liikuntasali  
Anita Poikonen • Kurssimaksu 30 €  
Monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä liikunta soveltuu sekä uusille että aiemmin liikuntaa harrastaneille. Ota mukaasi vaaleapohjaiset sisäliikuntajalkineet ja reipasta mieltä.

**LAVIS-LAVATANSIUMPPA® (830132)**

ke 18.30–19.30 • Liikuntasali  
Lotta Manni • Kurssimaksu 30 €  
Lavis® perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja suomalaisia lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, tango ja valssi.

**KEHONHUOLTO (830133)**

to 19-20 • Liikuntasali  
Aleksi Noponen • Kurssimaksu 30 €  
Opetellaan huoltamaan omaa kehoa erilaisilla harjoituksilla, kuten dynaamisilla ja staattisilla venytyksillä. Tutustutaan putkirullaukseen ja pallohierontaan.



# KANSALAI SOPISTON TOIMIPAIKAT

## KARSTULA

Areenan käsityöluokka, Jyväskylän tie 22  
Evankelinen opisto, Kokkolantie 12  
Himmeli, Virastotie 4  
Kansalaisopisto, Hämeenpuurontie 1  
Kruukkila, Muhosentie 10  
Laaksolan koulu, Koulutie 13  
Laaksola, kotitalouskontti, Aropellontie  
Liikuntahalli ja peilisali, Koulutie 13  
Lukio, Koulutie 13

Oinoskylän kylätalo, Kivijärventie 1189  
Ropotti, Heikkilänmäentie 30  
Wanhat Wehkeet, Erämäentie 368  
Vastingin ns-talo, Kivijärventie 567

## KIVIJÄRVI

Kivijärven Matka-Baari, Keskustie 27  
Kivijärvi-talo, Keskustie 39  
Liikuntasali, Kivijärventie 32  
Tainionmäen koulu, Keskustie 32

Valoharju, Koulutie 13

## KYYJÄRVI

Kirjasto, Tuliharjuntie 43  
Kirkko, Tuliharjuntie 18  
Liikuntasali, Koulutie 5  
Monitoimitalo Kiviranta, Kivirannantie 4  
Nopolan koulu, Koulutie 5  
Nuorisotalo Rientola, Tuliharjuntie 41  
Paloasema, Honkalehdontie 8

## KUNTIEN LIKUNTAPALVELUT

### KARSTULAN LIKUNTAPALVELUT



#### SENIORIEN KUNTOSALIRYHMÄT

ma klo 10-11, Liikuntahallin kuntosalia (30 €)

pe klo 10-11, Liikuntahallin kuntosalia (30 €)

Ryhmässä tapahtuvaa kiertoharjoittelua kuntosalilla.

#### KUNTOSALI- JA VOIMAHARJOITTELUA PIENRYHMÄSSÄ

ma klo 11-11.45, Liikuntahallin kuntosalia (30 €)

pe klo 11-11.45, Liikuntahallin kuntosalia (30 €)

Ryhmät on tarkoitettu ikäihmisille, joilla on joku liikunnallinen rajoitus. Yksilöllistä ohjausta harjoitteluun. (Max 10 osallistujaa/ryhmä)

#### TUOLIJUMPPA

ma klo 13-13.45, Laaksolan koulu vanha musiikkiluokka (maksuton)  
Helppoa ja tehokasta liikuntaa ikääntyville. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Tunnille mahdollista osallistua myös etäyhteyden kautta. Etälaitteiden lainaaminen mahdollista.

#### IKÄIHMISTEN VOIMA JA TASAPAINORYHMÄ (UUSI!)

to klo 14-14.45, Liikuntahallin tanssisali (30€)

Ryhmä (max 10 osallistujaa) on tarkoitettu erityisesti ikäihmisille, jotka kokevat arjen askareet haasteelliseksi heikentyneet liikuntakyvyn vuoksi. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn sekä tasapaino- ja voimaharjoituksia erilaisia välineitä apuna käyttäen.

Liikuntapalveluiden ryhmät alkavat viikolla 37.

Ryhmiiin ilmoittaudutaan ennakoon, 044 459 6510 tai heli.alapiha@karstula.fi, 17.8. alkaen. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

#### LIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on kunnan ja terveydenhuollon palvelu, jossa asiakasta tuetaan löytämään itselleen sopiva, omaa terveyttä edistävä liikuntamuoto. Tavoitteena on, että asiakas löytää itselleen mieluisan liikkumistavan, jolla edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Ajanvarauksella.

### ILOA ULKOILUSTA

Ohjatut ulkoilutuokiot alkavat viikolla 34. Rauhallinen tahti. Ei ennakkoilmoittautumisia.

#### TASAPAINOPUISTON AAMUVOIMISTELU

to klo 9.15-9.45, keskustan leikkikentän tasapainopuisto (maksuton)  
Tasapaino- ja voimaharjoittelua puiston välineillä.

#### IKÄIHMISTEN PYSÄKKILENKIT

ti klo 13, lähtö Kopeskaarelta (maksuton)

to klo 10, lähtö Kopeskaarelta (maksuton)

LIKUNTASIHTEERI 044 459 6510

### KARSTULAN UIMAHALLIMATKAT

#### SAARIJÄRVELLE KESKIVIKKOISIN;

Syksy: 2.9. / 16.9. / 30.9. / 21.10. / 4.11. / 18.11.

Kevät: 13.1. / 27.1. / 10.2. / 24.2. / 17.3. / 31.3. / 14.4.

Karstulan mh 17.15. Syrjänmäen kautta.

#### PIISPALAAN KESKIVIKKOISIN;

Syksy: 9.9. / 23.9. / 7.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11.

Kevät: 20.1. / 3.2. / 17.2. / 10.3. / 24.3. / 7.4. / 21.4.

Karstulan mh 17.15. Kivijärventietä suoraan Piispalaan.

#### SAARIJÄRVELLE TORSTAININ;

Syksy: 10.9. / 24.9. / 8.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11.

Kevät: 21.1. / 4.2. / 18.2. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 22.4.

12.55 Vastinki – Humppi – Pönkä – 13.15 Karstula mh – Syrjänmäki.

Matka maksaa 2,50€ /henkilö. Matkalta voi nousta kyytiin. Uimalipun kukin kustantaa itse. Uima-aika on noin kaksi tuntia, mikä sisältää 30 minuutin vesijumpan keskiviikkoisin Piispalassa ja torstaisin Saarijärvellä.

Lisätietoja: [www.karstula.fi](http://www.karstula.fi)  
tai puh. 044 459 6510



### KIVIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI

#### IKÄÄNTYVIEN ILMAINEN JUMPPA

keskiviikkoisin klo 10-11 Kirsikkapuistossa. Aloitus 12.8. ja säiden viiletessä siirrytään sisätiloihin. Ei ennakkoilmoittautumista.

LISÄTIETOJA 044 459 7872



### KYYJÄRVEN LIKUNTAPALVELUT

#### NAISTEN KUNTOSALIOHJAUS

ma klo 18-19.15 Kivirannan kuntosalilla. Kausikortti tai kuntosalin kertamaksu (aikuiset 5 €, erityisryhmät 3 €)

#### MIESTEN LIKUNTA

ma klo 19.45-21 liikuntasalissa.

Ohjaukset alkavat 31.8. Ohjaaja Alekski Noponen.

LISÄTIETOJA 044 459 7017



Paino: PPD - Painotalo Plus Digital Oy. Taitto ja sivunvalmistus: Karstulan kansalaisopisto/Maria Poikonen. Kuvat: Heli Lehtonen, Hannu Patamaa, Maria Poikonen, Leena Reini, Outi Takkala, Jenni Tarvainen, Karstulan kunnan valokuva-arkisto, kuvapalvelut Pixabay ja Shutterstock.