

UIMAHALLIMATKAT 2023 - 2024

SAARIJÄRVELLE KESKIVIIKKOISIN

Syksy: 6.9. / 20.9. / 4.10. / 25.10. / 8.11. / 22.11.
Kevät: 17.1. / 31.1. / 14.2. / 6.3. / 20.3. / 3.4. / 17.4.
Karstulan mh 17.15. Syrjämäen kautta.

PIISPALAAN TORSTAIN

Syksy: 14.9. / 28.9. / 12.10. / 2.11. / 16.11. / 30.11.
Kevät: 11.1. / 25.1. / 8.2. / 22.2. / 14.3. / 28.3. / 11.4. / 25.4.
Karstulan mh 17.15. Kivijärventietä suoraan Piispalaan.



SAARIJÄRVELLE TORSTAIN

Syksy: 7.9. / 21.9. / 5.10. / 26.10. / 9.11. / 23.11.
Kevät: 18.1. / 1.2. / 15.2. / 7.3. / 21.3. / 4.4. / 18.4.
Karstula mh 14.00 Syrjämäen kautta. Vesijumppa alkaa klo 15.

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

Tiedustelut: p. 044 459 6510 / Heli Alapiha

MUU SENIORITOIMINTA

KANSALAIPOISTON IKIS-luennot,

Karstulan kirjastossa, ke klo 14

13.9. KOKO MAAILMA IKÄÄNTYY JA ME SEN MUKANA

Professori Vappu Taipale

4.10. MUUTTUNUT JA ENTISTÄ AKTIIVISEMPI VANHUUS

Geriatrian professori Taina Rantanen

22.11. AIVOT, KEHO JA MIELI - AIVOTUTKIMUKSEN UUDET TRENDIT

Apu-laisprofessori Tiina Parviainen

13.12. MUSIIKKI ELÄMÄN VOIMAVARANA

Professori Suvi Saarikallio

[Karstulan kirjastossa seurattavilla luennoilla ei ole osallistumismaksua!](#)

DIGITUTOR-toiminta

Digiopastusta Karstulan kirjastossa torstaisin klo 13-15. Ajanvaraus: 044 459 6635

KESKIVIKKOKERHO

Karstulan kappeliseurakunta
parittomien viikkojen ke klo 12-14, KEO
Kuulumisten vaihtoa, ruokailu, kahvittelevä,
arpajaiset, hartaus, viikoittain vaihtuva aihe.
p. 040 586 4120 / Sairi Suominen

TUPAPÄIVÄT, Heikin Tupa

tiistaisin ja torstaisin klo 12-13.
Juttuseuraa ja ilmaiset päiväkahvit. Hävikki-
ruokaa tarjolla (2,50 €) klo 12-12.30

Heikin Tuvan ilmoitustaululla lisää infoa Heikin Tuvalla tapahtuvasta toiminnasta!

+65 SENIORI KALENTERI 2023-2024



ASIOINTILIIKENNE

Asiointikyyti toimii kutsuohjatusti ja reitit suunnitellaan kyyttilausten mukaan.
Kyydit ajetaan aamupäivisin klo 8.30-12.30.
Kyyti on tilattava ennakkoon edeltävänä päivänä. Kuljetuksen hinta on 5€ suunta.

Reitit ja ajopäivät:

Kiminki – Purola- Ruukintie

Kyydin tilaus: 040 587 3270
Ajetaan tiistaisin ja perjantaisin

Pääpohja – Oinoskylä – Lahdenkylä – Vastinki – Humppi

Kyydin tilaus: 040 587 3270
Ajetaan maanantaisin ja torstaisin

Isokylä – Ahovastinki – Teerilampi – Syrjämäki

Kyydin tilaus: 040 539 2311
Ajetaan maanantaisin ja torstaisin

Autio – Kangasaho – Kaihlamäki

Kyydin tilaus: 040 539 2311
Ajetaan tiistaisin ja perjantaisin

Ratula – Luksanmäki – Anttila

Kyydin tilaus: 040 587 3270
Ajetaan keskiviikkoisin

Mustapuro – Kortejärvi – Vahanka – Laikka – Unikonsalmi

Kyydin tilaus: 040 539 2311
Ajetaan maanantaisin ja torstaisin

Rantakylä – Autiomäki – Jyväskylä – Pääjärvenmäki

Kyydin tilaus: 040 539 2311
Ajetaan keskiviikkoisin

Kirkonkylän lähialueet

Kyydin tilaus: 040 587 3270
Ajetaan tiistaisin ja perjantaisin

KARSTULAN KANSALAIKOPISTO

SENIORIJUMPPA

ma 11.00–12
Evankelinen opisto, liikuntasali

KELOT -kuoro

ke 15.30–16.30
Yhtenäiskoulun opinortaat

SENIORITANSSI

to 9.30–11.00
Heikin Tupa, liikuntatila

KURSSI-ILMOITTAUTUMISET

opistopalvelut.fi/karstula
p. 044 459 6656

K-S HYVINVOINTIALUE

HYVINVOINTIPISTE

Terveydenhoitajan maksuton vastaanotto. Ilman ajanvarausta!

Heikin Tupa, joka kk 1. tiistai klo 9-13
p. 044 459 8755

IKÄÄNTYNEIDEN KESKITETTY ASIAKAS- JA PALVELUOHJAUS

soittoajat ma-ti ja to-pe klo 9-10
p. 044 459 6622



KARSTULAN LIIKUNTAPALVELUT

TUOLIJUMPPA

ti 13.00–13.45
Heikin Tupa, liikuntatila, esteetön kulku
Maksuton.

Tunnille on mahdollista osallistua myös etälaitteen kautta!

VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ

to klo 13-13.45
Heikin Tupa, liikuntatila, esteetön kulku

Ikäihmisille, jotka kokevat arjen askareet haasteelliseksi heikentyneet liikuntakyvyn vuoksi.

SENIORIKUNTOSALIRYHMÄT

Ryhmä 1: pe 10.00–11.00
Ryhmä 2: pe 11.00–12.00
Liikuntahallin kuntosali



ILOA ULKOILUSTA



IKÄIHMISTEN PYSÄKKILENKKI

to klo 10, lähtö Heikin Tuvalta

Ulkoilua mukavassa seurassa rauhalliseen tahtiin. Voit osallistua myös liikunta-apuvälineen kanssa.

Tervetuloa mukaan!

KARSTULAN YHDISTYKSET

WW-TAPAAMISET, alkaen 12.9.

ti klo 13, joka toinen viikko Wanhoissa Weheissä.
p. 0400 599 090 / Anita Saarelainen
Eläkeliitto Karstulan yhdistys

KUUKAUSITAPAAMISET,

tiistaisin kerran kuukaudessa, pääsääntöisesti Kruukkilassa
p. 040 825 5211 / Eila Sallinen
Kansalliset seniorit

BOCCIA, MÖLKKY JA SISÄCURLING

Karstulan seud. Invaliidit ja Eläkeliitto
p. 040 705 7309 / Pekka Friman

SYDÄNKAHVILA

Karstulan Seudun Sydänyhdistys
ti klo 13-14.30 (1 kerta/kk)
Heikin Tupa
p. 040 737 4208 / Eila Mustonen

AVANTOUINTI

Karstulan Kihaus
Sauna: ti, to, su klo 17-20, Lossin ranta
p. 044 997 2332 / Riitta Sauna-aho

KEILAUS

Karstulan Eläkeliitto
torstaisin, Wanhat Wehkeet, Täyskaato
p. 044 387 3871 / Täyskaato

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on maksutonta ja henkilökohtaista opastusta liikunta-asioissa.

Varaa henkilökohtainen tapaaminen.
p. 044 459 6656, 044 459 6511

”Liikunnanneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluisalla tavalla omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.”

