

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.

PIISPALAA 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



+65 SENIORI KALENTERI 2023-2024



MUU SENIORITOIMINTA

KANSALAIPOISTON IKIS-luennot keväänä 2024

Karstulan kirjastossa, ke klo 14

10.1. Miten ikääntyneiden yhdenvertaisuus toteutuu?

Vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo

14.2. Miten pysyä kunnossa, kun liikkuminen on käynyt vaikeaksi?

Dekaani, professori Sarianna Sipilä

13.3. Lasten haasteet taidoiksi. Maalaisjärjen ja vanhojen viisauksien paluu kasvatukseen.

Psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman

27.3. Sydänperäiset äkkikuolemat

Professori, erikoislääkäri Jussi Hernesniemi

24.4. Parisuhteesta hoivasuhteeseen

TT Päivi Eskola, Jyväskylän yliopisto

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, kahvitteleva,
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!**

ASIOINTILIIKENNE

Asiointikyyti toimii kutsuohjatusti ja reitit suunnitellaan kyytitilauksen mukaan.
Kyydit ajetaan aamupäivisin klo 8.30-12.30.
Kyyti on tilattava ennakkoon edeltävänä päivänä. Kuljetuksen hinta on 5€ suunta.
Kirkonkylän lähialueilta 3€ suunta.

Reitit ja ajopäivät:

Maanantaisin

Oinoskylä – Vastinki – Isokylä – Ahovastinki
Mustapuro – Vahanka – Unikonsalmi

Tiistaisin

Purola – Kiminki – Kirkonkylän lähialueet

Keskiviikkoisin

Rantakylä
Heijostenmäki – Luksanmäki – Anttila

Torstaisin

Oinoskylä – Vastinki – Isokylä – Ahovastinki
Mustapuro – Vahanka – Unikonsalmi

Perjantaisin

Purola – Kiminki – Kirkonkylän lähialueet
Autio – Kangasaho – Pääjärvenmäki



Kyytitilaukset edellisenä päivänä

Ari Honkonen p. 040 587 3270
Marja-Leena Honkonen p. 040 539 2311
Taksi- ja Tilausliikenne Honkonen Oy

KARSTULAN KANSALAI SOPISTO

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

Terveystieteiden maksuton
vastaanotto. Ilman ajanvarausta!
Heikin Tupa, joka kk 2. tiistai klo 9-13
p. 044 459 8755

IKÄÄNTYNEIDEN KESKITETTY ASIAKAS- JA PALVELUOHJAUS

soittoajat ma-ti ja to-pe klo 9-13
p. 044 459 6622



IKÄÄNTYNEEN HUOLIPUHELIN
soittoaika klo 9-15 p. 014 266 3082

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

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.*

Lisätietoja: 044 459 6656 / Heli

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!*

Toiminta tauolla talviaikaan!

LIIKUNTANEUVONTA

Liikuntaneuvonta on maksutonta ja
henkilökohtaista opastusta liikunta-asioissa.

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

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

