

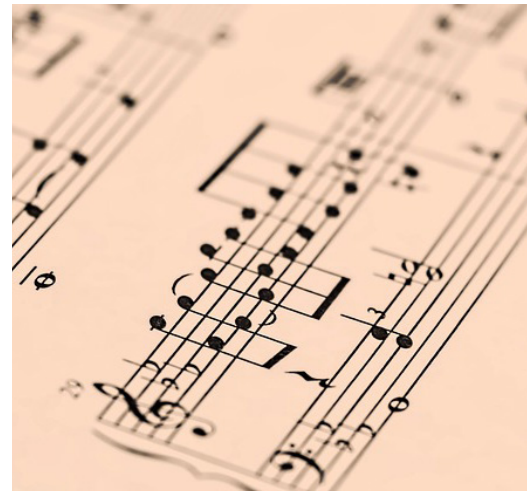
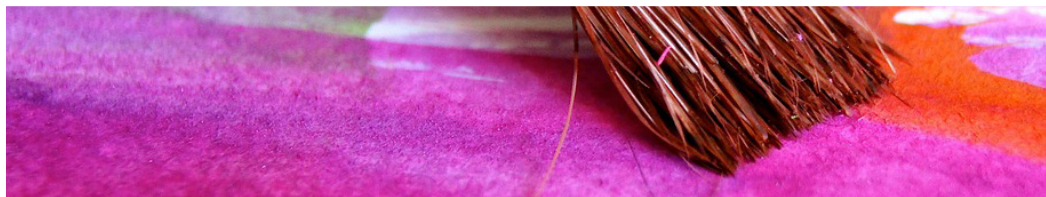


KARSTULAN KANSALAI SOPISTO

Karstula

Kivijärvi

Kyyjärvi



KURSSIT
2024-25

KANSALAI SOPISTOON!

Ei oppi ojaan kaada, eikä hyvä harrastus vie hunningolle – vai miten ne perinteiset viisaudet lausutaankaan... Luet juuri Karstulan kansalaisopiston 59. toimintavuoden kurssiohjelmia. Löydät näiltä sivuilta mielenkiintoisia uusia opittavia asioita yhtä hyvin kuin tuttuja harrastusmahdollisuuksia, joten tartu tilaisuuteen!

Kansalaisopisto järjestää toiminta-alueensa asukkaille mahdollisuuksia kehittää itseään, oppia uutta, pitää huolta sekä fyysisestä että henkisestä kunnostaan, sekä solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Kurssilaisiksi ilmoittautuvien erilaisilla lähtökohdilla ei ole väliä, vaan tärkeintä on kehittymisen ja oppimisen halu. Eri ikäisenä ihminen oppii taitoja ja omaksuu tietoja eri tavoilla, mikä on huomioitu eri ikäryhmille suunnattuina kursseina ja eri-ikäisten ohjaajien taitojen jakamisena. Pääsääntöisesti kurssimme sopivat kaikille alakoululaisesta ikäihmisiin.

Joitain kursseja on kokonaan verkkototeutuksena, ja tarvittaessa muussakin opetuksessa käytetään etäopetuksen tai digitaalisten alustojen keinoja, jos opetuksen sisältö sen suinkin sallii. Ajantasaista tietoa löydät kautta vuoden kansalaisopistomme verkkosivuilta ja facebook-sivuilta.

Kurssimaksut ja kurssien laajuudet ovat linjauksiltaan samoja kuin viime lukuvuonna. Tarjottimella on jälleen kerran myös jotain uutta: liikunnan kursseille on löytynyt uusia ohjaajia ja uusia lajiejakin, myös kädentaitokurssien monimuotoisuus on lisääntynyt. Suositujen IKIS-luentojen toteutus jatkuu yhteistyönä kirjaston kanssa.



Opistollemme myönnetyt opintotasetilituen turvin voi eläkeläinen, seniori tai työtön hakea kurssimaksuihinsa alennusta. Maahanmuuttajille suunnattu opintotasetalennus koskee myös tilapäisen suojelun statuksella toiminta-alueellamme asuvia ukrainalaisia.

Toivotan jokaiselle uteliaisuutta ja rohkeutta tarttua kansalaisopistomme tarjoamiin mahdollisuuksiin!

Kirsti Keihäsvuori, rehtori

YHTEYSTIEDOT

Opiston toimisto

Karstulan kunnantalon yläkerta, hallinto-osasto
Virastotie 4, 43500 Karstula

Kirsti Keihäsvuori, rehtori

p. 044 459 6653, kirsti.keihäsvuori@karstula.fi

Heli Alapiha, liikunta- ja viestintäsihteeri

p. 044 459 6656, heli.alapiha@karstula.fi

Anne Kalm, kurssilaskutus

p. 044 459 6698, anne.kalm@karstula.fi

KUNTIEN YHDYSHENKILÖT

Kivijärvi: Pirkko Oinonen p. 044 459 7871,
pirkko.oinonen@kivijarvi.fi

Kyyjärvi: Maarit Ohranen p. 044 459 7062,
maarit.ohranen@kyyjarvi.fi

www.karstula.fi/kansalaisopisto
www.opistopalvelut.fi/karstula

ILMOITTAUTUMINEN

ALKAA MA 19.8.2024 KLO 8.00

Kursseille voi ilmoittautua kahdella tavalla:

- verkkoilmoittautumisella os. www.opistopalvelut.fi/karstula
- puhelimitse 044 459 6656 tai 044 459 6698 kansalaisopiston toimistoon (ei vastaaja-, ääni- eikä tekstiviestejä)

Kurssit alkavat pääsääntöisesti viikolla 37, ma 9.9. - pe 13.9. Koko lukuvuoden kursseilla kokoontumiskertoja on syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 kertaa, ellei toisin ole ilmoitettu.

Lasten taideopetuksen ryhmät alkavat viikolla 36, ma. 2.9. - to 2.9. Kokoontumiskertoja taideopetuksen ryhmissä on syyskaudella 13 ja kevätkaudella 15.

Kevään lukukausi alkaa viikolla 2, ti 7.1. - pe 10.1.2025

Syysloma on viikolla 42 ja talviloma viikolla 9, jolloin ei ole opetusta.

KAIKILLE KURSSEILLE tulee ilmoittatutua viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua. Kurssit toteutetaan vain, jos osallistujia on riittävä määrä, siksi ennakkoilmoittautuminen on pakollista. Pääsääntöisesti ryhmien vähimmäiskoko on 5 osallistujaa. Ilmoitamme tekstiviestillä, jos kurssi peruuntuu.

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

Jos haluat jollekin kurssille mukaan mukaan kesken lukukauden tai ilmoittautumisaajan päättymisen jälkeen, ota yhteys toimistoon.



OPINTOMAKSUT

Kurssikohtainen opintomaksu ilmoitetaan jokaisen kurssin kohdalla. Lisäksi joillakin kursseilla on materiaalmaksu.

Opintomaksut laskutetaan koko lukuvuoden kurssien osalta lokakuun aikana. Opintomaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää opintonsa.

Opintomaksun voi maksaa seuraavilla maksutavoilla:

- Smartum-seteli • Smartum Saldo-mobiilimaksu •
- ePassi • PAM:in alennusseteli • Kyyjärven kunnan työ- raha •

HUOM! Jos käytät opintomaksusi maksamiseen jotain näistä maksutavoista, koko lukuvuoden kestävien kurssien osalta maksu on tehtävä viimeistään 30.9.2024.

Toimita setelit/alennussetelit/verkkomaksu määräpäivään mennessä kansalaisopiston toimistoon, Kivijärvellä sekä Kyyjärvellä kirjastoon. Määräajan jälkeen emme tee muutoksia laskutukseen.

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

LASKUTUSLISÄ 5 €

peritään 1.8.2024 jälkeen kaikista Karstulan kunnan lähettämistä paperilaskuista. Laskutuslisän voit välttää ottamalla käyttöön sähköisen e-laskun oman pankkisi kautta.

PERHEALENNUS

Jos samasta taloudesta tai yhteishuoltajuussuhteesta osallistutaan kansalaisopiston opetukseen, on ns. perhealennus toisella opiskelijalla 25 % ja kolmannella 50 % alkuperäisestä kurssimaksusta. Alentamaton maksu peritään siltä perheenjäseneltä, jonka kurssimaksu on pienin. Perhealennus tulee hakea koko lukuvuoden kursseille 30.9.2024 mennessä ja lyhytkurssilla ilmoittautumisen yhteydessä. Alennus ei koske musiikin yksilöopetusta.

HUOMIOI, että alennukset eivät tule automaattisesti, vaan saadaksesi ne sinun tulee ilmoittaa siitä toimistoon mieluiten sähköpostilla, anne.kalm@karstula.fi.

MUUTA

TIEDOTTAMINEN

Lukuvuoden aikana tulevista uusista kursseista sekä luennoista saa ajantasaista tietoa opiston toimistolta, opiston verkkosivulta karstula.fi/kansalaisopisto ja Karstulan kunnan Facebook-sivulta.

Kauden aikana opisto tiedottaa mahdollisista muutoksista opiskelijoita tekstiviesteillä. Ilmoittautuessa on tärkeää, että annat oikean matkapuhelinnumerosi. Opiskelijarekisteriin kertyviä yhteystietoja ei käytetä muihin tarkoituksiin eikä yhteystietoja luovuteta kolmansille osapuolille.

VAKUUTUKSET

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

OPINTOSETELIT

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

- Työtön henkilö voi saada 30 €:n opintopetelialennuksen. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan kopio Kelan/työttömyyskassan viimeisimmästä maksutositteesta tai Kelan lausunto. Liite toimitetaan kansalaisopiston toimistoon tai Kivijärvellä/Kyyjärvellä kirjastoon.

- Senioriväestö eli 63 vuotta täyttäneet ja eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä: opintopetelialennus on arvoltaan 10 €.

- Maahanmuuttajan opintopeteliavustuksen arvo on 50 €. Alennuksen voi saada myös Ukrainan alueelta sotaa paenneet Suomessa tilapäistä suojelua saavat henkilöt.

Opintopetelihakemus tehdään samalla tavoin kuin kurssi-ilmoittautuminen ja niitä myönnetään hakemusten saapumisjärjestyksessä niin kauan kuin määrärahaa riittää.

Opintopetelialennuksen viimeinen hakupäivä on 30.9.2024.

TOIMIPAIKAT

KARSTULA

Himmeli, Virastotie 4
Heikin Tupa, Virastotie 3
Karstulan yhtenäiskoulu, Koulutie 13
Karstulan liikuntahalli, Koulutie 11
Karstulan ev.opisto, Kokkolantie 12
Karstulan kirjasto, Koulutie 15
Kruukkila, Muhosentie 10
Käsityöalo, Keskustie 11
Oinoskylän kylätalo, Kivijärventie 1189
Ropotti, Heikkilänmäentie 30

KIVIJÄRVI

Kivijärvi-talo, Keskustie 39
Liikuntasali, Keskustie 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
Teknisen työn tila, Tuliharjuntie 43

LASTEN TAIDEOPETUS

Lasten taideopetus

on tavoitteellista opetusta, joka on tarkoitettu lapsille ja nuorille. Karstulan kansalaisopisto tarjoaa taideopetusta kuvataiteissa ja käsityötaiteissa.

Opetuksella luodaan pohjaa emotionaaliselle, esteettiselle ja eettiselle kasvulle sekä annetaan edellytyksiä elinikäiseen taiteen harrastamiseen. Opetuksen tarkoituksena on myös kehittää ajattelun taitoja ja luovuutta.

Lasten taideopetuksen ryhmiin ilmoittaudutaan 26.8.2024 mennessä. Ryhmät alkavat viikolla 36.



KÄSITYÖ

Harjoitellaan käsityön perustaitoja käyttämällä monipuolisesti materiaaleja ja välineitä. Tutustutaan tekstiilien työstämiseen sekä pienimuotoisiin puutöihin.

Kurssi on tarkoitettu yli 7-vuotiaille.

Opintomaksu 60 € + materiaalimaksu 30 €

KÄSITYÖKOULU (110205)

ma klo 14.30-16 Ropotin tekstiilityön luokka.
Opettaja Kati Hakala. Aloitus ma 2.9.

Halutessaan Karstulassa asuvat lasten taideopetuksen oppilaat voivat hakea lukukausimaksuun opintosetelien nusta (50 €) perheen taloudellisen tilanteen perusteella. Maksualennus on anottava 30.9.2024 mennessä

Lisätietoja:

karstula.fi/lasten-taideopetus



KUVATAIDE

Kehitetään kuvallisen ilmaisun taitoja ja kokeillaan eri tekniikoita oman ilmaisutyylin löytämiseksi. Sisältöinä mm. piirtäminen, maalaaminen, grafiikka, kolmiulotteinen työskentely eri materiaaleilla.

Kurssi on tarkoitettu yli 7-vuotiaille.

Opintomaksu 60 € + materiaalimaksu 30 €.

KUVATAIDEKOULU (KARSTULA) (110209)

to klo 14.45-16.15 Yhtenäiskoulu, kuvisluokka.
Opettaja la Könni. Aloitus 4.9.

KUVATAIDEKOULU (KYYJÄRVI) (110210)

ti klo 15.15-16.45 Nopolan koulu, kuvisluokka.
Opettaja la Könni. Aloitus 3.9.

IKIS-LUENNOT

Ikis-luennot ovat Jyväskylän kesäyliopiston Jyväskylässä järjestettyjä luentoja, joita seurataan verkon välityksellä.

KESKIVIKKOISIN klo 14-16 Karstulan kirjastossa oheisen ohjelman mukaan

Lukukaudella 2024-25 luentoja on tarjolla keskiviikkoisin. Luento alkaa klo 14 ja loppuu noin 15.30, jonka jälkeen on mahdollista esittää kysymyksiä chatin kautta.

Luentoa on mahdollista seurata myös kotoa käsin omalla laitteella. Tuolloin ilmoittaudutaan suoraan Jyväskylän Ikääntyvien Yliopistoon, <https://kesayo.jyu.fi/fi/ikaantyyvienyliopisto>. Tarjolla on myös muita kuin KKO:n tarjoamia luentoja. Tutustu tarjontaa oheisesta linkistä ja ilmoittaudu suoraan Ikääntyvien yliopistoon.

Kirjastossa katsottaville luennoille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, vaan keräämme osallistujalistat paikan päällä.

11.9. LUKUTAITO JA KIRJALLISUUS ELOONJÄÄMISTAITOINA FM toimittaja ja kirjallisuuden opettaja Aleksi Salusjärvi

9.10. TOIMITTAJANA MAAILMAN KONFLIKTEISSA JA KATASTROFEISSA Tietokirjailija, toimittaja Rauli Virtanen

13.11. HYVÄ KUOLEMA - SAATTOHOITO JA EUTANASIA Ylilääkäri Juha Hänninen

27.11. HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ HYVÄLÖYLYISESTÄ SAUNASTA Tietokirjailija Heikki K. Lyytinen

11.12. MUISTOJEN MERKITYS ITSETUNTOON Psykologi, FL Pirkko Lahti

Karstulan kirjastossa seurattavilla luennoilla ei ole osallistumismaksua!

KARSTULA

KOTIA JÄRJESTÄMÄLLÄ MIELENRAUHAA ARKEEN (210110)

la 12.10., 26.10. ja 9.11. klo 12-15.15 • Yhtenäiskoulu • Heidi Poikolainen • 25 € • Kodin järjestämisen lyhytkurssi. Onko kotiisi kertynyt liikaa tavaraa? Haluaisitko saada itsellesi mielenrauhaa ja kotiisi selkeyttä luopumalla turhista tavaroista, järjestämällä tärkeät tavarat selkeästi ja loogisesti ja ylläpitämällä järjestystä toimivilla rutiineilla? Tule etsimään ratkaisuja kotisi tavarahaasteisiin ja saamaan vinkkejä kodin järjestämiseen •

KODIN KIERRÄTYSPISTE KUNTOON (210200)

la 12.10. klo 9.30-11 • Yhtenäiskoulu • Heidi Poikolainen • 10 € • Kuinka varustaa toimiva kierrätyspiste? Työpaja tyyppisellä kurssilla käydään läpi eri kierrätyslajit. Oman kodin kierrätyspisteen arviointi ja kehittäminen •

HÄTÄENSIAPU (SYKSY TO) (610103)

to 10.10. klo 17-21 • Yhtenäiskoulu • Päivi Muhonen • 25 € •

HÄTÄENSIAPU (SYKSY TI) (610104)

ti 12.11. klo 17-21 • Yhtenäiskoulu • Päivi Muhonen • 25 € •

HÄTÄENSIAPU (KEVÄT TO) (610105)

to 6.2. klo 17-21 • Yhtenäiskoulu • Päivi Muhonen • 25 € •

Kurssilla opit valmiudet henkiä pelastavaan ensiapuun. Kurs-
simaksu sisältää opetuksen ja
todistuksen (ei SPR:n korttia) •

Huom! Jos EA-kurssin maksaja on
joku muu kuin osallistuja itse, on maksa-
ja ilmoitettava opiston toimistoon [ilmoittau-](#)
[tumisen yhteydessä](#) osoitteeseen anne.kalm@karstula.fi.



TIETOTEKNIikka

KARSTULA

ILOA TIETOKONEESTA/TABLETISTA (340104)

ma 15–16.30 • Joka toinen viikko • Yhtenäiskoulu • Marjo Halmiala • 25 € • Opetellaan hyödyntämään tietokoneen/tabletin perusohjelmistoissa olevia työpohjia sekä muita ilmaissovel-
luksia vaikkapa korttien, kauppali-
sten, kuvaesitysten, esitelmien yms.
tekemiseen. Perehdytään sovellusten
käytön logiikkaan ja saadaan selkoa
siitä, miten verkkomaailmassa toimi-
taan turvallisesti. Rennolla ja ryhmän
tarpeista lähtevällä otteella it-maa-
ilmasta otetaan ilo irti arkeen! Oma
läppäri/tabletti mukaan. Joka toinen
viikko, alk. 9.9. •



KARSTULA

KIRJO - KIRJAVAA KIRJOITTAMISTA (110601)

Kahden viikonlopun lyhytkurssi • Yhtenäiskoulu • Erja Taipale • 35 € • Syksy: pe-su 15.-17.11.2024, pe klo 17-20, la-su klo 12-15
Kevät: pe-su 21.-23.3.2025, pe klo 17-20, la-su klo 12-15 •
Tutustutaan kirjalliseen ilmaisuun ja opetellaan keinoja oman kirjoittajan äänen löytämiseen ja vahvistamiseen. Kurssilla saa tukea kehitykselle ja rohkaisua uusillekin kirjoittamisen alueille •

ESPANJAN JATKO, BUENAS MIGAS 2 (120305)

to 16.30–18 • Etäopetus • Tanja Rautavirta • 50 € • Espanjan jatkokurssi aloittaa Buenas Migas 2 -oppikirjan mukaan etenevän opetuksen. Kurssi soveltuu espanjan alkeet hallitsevalle oppilaalle. Kokoontumiset järjestetään kokonaan verkossa, joten osallistua voi omalta koneeltaan mistä tahansa •

SUOMENKIELEN KESKEISET SANONNAT JA FRAASIT (120300)

to 18–19.30 • Yhtenäiskoulu • Violetta Chornobil • 50 € •
Tarkastelussa suomalaiset arjen tavat, keskeiset sanonnat ja muut jokapäiväiset kielenkäytön rutiinit. Kurssi on tarkoitettu muuta kuin suomenkieltä äidinkielenään puhuville •

ENGLANTIA ARJESSA (120306)

ma 15–16.30 • Yhtenäiskoulu • Marjo Halmiala • 25 € • Kurssilla opetellaan arjessa vastaan tulevia englannin kielen sanoja, ilmaisuja ja termejä. Tutustutaan eri puolilla maailmaa käytettävään englannin kieleen sekä kurkistetaan kulttuuriin, jota laajasti puhuttu englannin kieli heijastelee. Samalla perehdytään myös esim. tabletilla tai läppäriä käytännöllisiin arkitaitoihin, joissa tarvitaan englannin kieltä. Kurssille voi osallistua ilman aiempaa englannin kielen opiskelua, ja sisältö muokkautuu ryhmän tarpeiden mukaan. Joka toinen viikko, alk. 16.9. •

KYYJÄRVI

KYYJÄRVEN LUKUPIIRI (120130)

ma 18–19.30 • Kyyjärvi, kirjasto • Tuula Härkönen • 25 € •
Tutustutaan lukemalla ja keskustellen kirjallisuuden kulmakiviin tai tuoreisiin teemoihin ryhmän kiinnostuksen mukaan • Syyskaudella 4 kertaa, keväällä 5 kertaa. Ensimmäinen kerta ma 9.9., jolloin sovitaan yhdessä lukupiirin muut kokoontumiskerrat •

KUVANKÄSITTELYN ALKEET (340105)

la-su 21.-22.9. klo 10-12 • Yhtenäiskoulu • la Könni • 15 € •
Kurssilla saat johdannon kuvankäsittelyn maailmaan. Opit käyttämään ilmaista Gimp-kuvankäsittelyohjelmaa, jonka avulla voit muokata ja parantaa kuviasi ammattimaisesti. Kurssilla opit mm. erilaisten efektien lisäämisen ja poistamisen kuvasta. Oma tietokone ja hiiri mukaan •

KUVANKÄSITTELYN JATKO (340106)

la-su 26.-27.10. klo 10-12 • Yhtenäiskoulu • la Könni • 15 € •
Kurssilla opit syventämään kuvankäsittelytaitojasi. Ilmaisen Gimp-kuvankäsittelyohjelman avulla korjataan valokuvia, yhdistellään kuvia ja toteutetaan valokuvasta digitaalinen taideteos. Oma tietokone ja hiiri mukaan •

KÄDENTÄIDOT

Kurssikohtaisista materiaaleista saa tietoa opettajilta. Kädentaitokurssien materiaalit eivät kuulu kurssimaksuun. Mahdollisuuksien mukaan materiaaleja voi ostaa suoraan opettajalta tai niitä voidaan hankkia ryhmän yhteishankintana.

KARSTULA

OINOSKYLÄN KÄSITYÖ (110404)

ti 10–12.15 • Oinokylän kylätalo • Marleena Ruuska • 70 € • Opitaan työstämään erilaisia tekstiili- ja muita materiaaleja käsin sekä soveltuvien työvälinein •

KUDONTA (110405)

ma 17.00–19.15 • Käsityöalo • Kati Hakala • 70 € • Opitaan kankaan rakentaminen kangaspuihin ja kutomista erilaisiin loimiin. Suunnitellaan kudottavat tekstiilit yhdessä. Sopii aloittelijoille •

NEULONTA JA VIRKKAUS (110425)

ke klo 18–20.15 • Joka toinen viikko, alk. 11.9. • Yhtenäiskoulu käsityöluokka • Ella Pekkarinen • 35 € • Kurssilla saat opetusta perinteisten sukkien ja lapasten neulomisen lisäksi vaikka pehmolelujen virkkaamiseen tai trendikkäiden villapaitojen neulomiseen •

VIRKATAAN PEHMEITÄ PEHMOJA (110426)

la 8–22.2. klo 10–12.15 • Yhtenäiskoulu käsityöluokka • Ella Pekkarinen • 25 € • Kolmen kokoontumiskerran lyhytkurssi, jolla opit virkkaamaan pehmoleluja chenillelangasta. Ohjeita löytyy niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin •

OMPELU (110427)

ke klo 18–20.15 • Joka toinen viikko, alk. 18.9. • Yhtenäiskoulu käsityöluokka • Paula Kangosjärvi • 35 € • Opetellaan vaatekappaleen tai asusteen valmistaminen joko valmiskaavan muokkauksella tai itse kaavoittaen. Omat materiaalit. Sopii myös ompeluharrastusta aloittaville •

TEKNINEN TYÖ (110406)

ma 16.30–20 • Ropotti • Teuvo Oikari • 70 € • Opetellaan työstämään puuta ja metallia. Tutustutaan teknisen käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin teknisiä töitä tehneille. Opettajan kanssa sovitaan liukuman käytöstä opetusajan osalta. Opetusta 3x45min, kerran viikossa •

KERAMIikka (110424)

to 18–20.15 • Yhtenäiskoulu, kuvataideluokka • Satu Kalmgren • 70 € • Kurssilla opetellaan keramiikan tekoa käsin rakentaen; nipistely-, levy-, makkara- ja kaiverrustekniikoilla sekä näiden yhdistelmillä. Kurssin hintaan kuuluvat opetus ja poltot •

DREIJAUS (110419)

21.–22.9. klo 10–13 • Ropotti • Satu Kalmgren • 25 € • Yhden viikonlopun lyhytkurssilla pääsee kokemaan dreijauksen taikaa. Valmistuvat kipot opettaja polttaa valmiiksi. Max. 10 hlöä •

NAHKAINEN RANNEKORU (110418)

la 5.10. klo 10–14 • Yhtenäiskoulu • Julia Kamboura • 25 € • Opetellaan kuvioimaan ja värjäämään nahkaa. Kurssilla valmistetaan rannekoru •

NEULAHUOVUTUS (110415)

ma 21.–28.10. klo 18–20.15 • Yhtenäiskoulu • Pirjo Moilanen • 15 € • Kahden maanantai-illan lyhytkurssi. Opetellaan neulahuovutustekniikkaa, jonka avulla voi tehdä monipuolisia kodin koriste-esineitä, koruja ja lahjoja. Sopii sekä aloittelijalle että jo tekniikkaan tutustuneille •

HUOVUTETAAN SAUNAHATTU (110413)

la 26.10. klo 10–16 • Yhtenäiskoulu • Julia Kamboura • 15 € • Valmistetaan märkähuovuttamalla sauna- tai eläinhattu •

HUOVUTETAAN LELU (110414)

la 9.11. klo 10–14 • Yhtenäiskoulu • Nadezda Popovskaya • 15 € • Opetellaan neulahuovuttamisen tekniikkaa ja huovutetaan pehmeä lelu. Kurssille voi osallistua joko yksin tai lapsen kanssa yhdessä •

ROMUN UUSI ELÄMÄ (110303)

ma 17.00–19.15 • Yhtenäiskoulu teknisen työn luokka • Lea Saikkonen • 70 € • Tehdään käyttö-esineitä, koristeita ja taidetta esineistä joita löytyy ullakoilta, varastoista, kirpputoreilta. Ideoidaan ja suunnitellaan käyttöjä ja toteutuksia yhdessä touhuten. Kurssille ovat tervetulleita myös nuoret ja lapset huoltajan seurassa. Materiaaleja etsii kukin itse. Ei materiaalmaksua •

LAUANTAIN OMPELUSEURAT (110408)

lauantaisin klo 10–16 • Yhtenäiskoulu • Satu Kalmgren • 35 € • Työskennellään rennossa hengessä, yhdessä oppien. Vietetään viisi lauantaita ompelun parissa! Kurssille voi tulla myös omien ompelusten kanssa. Tarjolla on joka lauantaille oma teema, joista löytää lisää ideoita •

Trikoo-ompelu la 5.10. • Ommellaan saumurilla trikoosta yksi vaate, paita/tunika tms, valmiskaavaa tai omaa vaatetta kaavan mallina käyttäen. Kurssille voi myös tulla pelkästään harjoittelemaan saumurin käyttöä, myös oman koneen voi ottaa mukaan •

Asusteompelu la 2.11. • Ommellaan laukkuja, hattuja tai muita pienehköjä asusteita itselle tai lahjaksi •

Sisustustekstiili- ja/tai lahjaompelu la 16.11. • Ommellaan uusia tai uudistetaan vanhoja kodintekstiilejä, esim. verhoja, tyynyjä tms. Joulun lahjasesonkia ajatellen voi ommella pehmolelun, nuken vaatteita, patakintaita tms. •

Korjausompelu la 18.1. • Korjataan tekstiilejä ja vaatteita kestävästi, kauniisti ja taloudellisesti, esim. vaihdetaan vetoketju, paikataan repeämiä tai muokataan vaatetta sopivammaksi. Myös neuleiden korjausta •

Eko-ompelu la 15.2. • Ommellaan kierrätysmateriaaleista ja tutustutaan 0-hukka (zero waste) ajatteluun. Mahdollisuus myös tutustua tekstiilien värjäykseen •

KIVIJÄRVI

KUDONTA (110441)

ke 16–18.15 • Kivijärvi/Valoharju • Kati Hakala • 70 € • Opitaan kankaan rakentaminen kangaspuihin ja kudotaan niillä sekä perinteisiä malleja että ideoidaan yhdessä uusia. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille •

KÄSITÖITÄ JA ASKARTELUA RISTIIN RASTIIN (110442)

ma 15.30–17.45 • Tainionmäen koulu • Outi Takkala • 70 € • Kurssi on suunnattu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita käsillä tekemisestä ja haluavat oppia työstämään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita monipuolisesti. Aiempaa kokemusta ei tarvitse •



PUU- JA METALLITYÖ (110445)

ti 18–21 • Tainionmäen koulu, teknisen työn luokka •
Tuomo Seppälä • 85 € • Opetellaan työstämään puuta ja
metallia uusia materiaaleja käyttäen tai vanhaa entisöiden.
Aiempaa kokemusta puu- ja metallitöistä ei
tarvitse •

KERAMIikka (110444)

ke 18–20.15 • Tainionmäen koulu •
Aune Leppänen • 70 € • Kurssilla
opetellaan keramiikan tekoa käsin
rakentaen; nipistely-, levy-, makkara-
ja kaiverrustekniikoilla sekä näiden
yhdistelmillä. Kurssin hintaan kuuluvat
opetus ja poltot. Myös aloittelijoille •

KYYJÄRVI

TEKNINEN TYÖ (MA) (110430)

ma 17.30–19.45 • Kirjaston alakerta, teknisen työn
luokka • Heikki Hänninen • 70 € •

TEKNINEN TYÖ (KE) (110431)

ke 17.30–19.45 • Kirjaston alakerta, teknisen työn luokka
• Teuvo Oikari • 70 € • Opetellaan työstämään puuta
ja metallia ruuvaten ja naulaten, tutustutaan teknisen
käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin
aiemmin teknisiä töitä tehneille •

KÄSITÖITÄ JA ASKARTELUA RISTIIN RASTIIN (110443)

ke 17.30–19.45 • Nopolan koulu • Outi Takkala •
70 € • Kurssi on suunnattu kaikille, jotka ovat
kiinnostuneita käsillä tekemisestä ja haluavat oppia
työstämään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita monipuoli-
lisesti. Aiempaa kokemusta ei tarvitse •

KUDONTA (110432)

ti 16–18.15 • Joka toinen viikko •
Paloasema • Kati Hakala • 35 € •
Perehdytään kangaspuilla
kudontaan ja opetellaan
oman kudontamallin
suunnittelua. Sopii
sekä aloittajille
että aiemmin
kutoneille •



KÄDENTAITO- JA HYVINVOINTIMESSUT KUOPIOSSA 28.9.2024 (110410)

Ilmoittaudu mukaan. Matkan hinta 35 €, sisältää
pääsylipun. Kyytiin voi nousta Kyyjärveltä,
Kivijärveltä (Sinisen tien risteys) tai Karstulasta.
Aikataulu tarkentuu myöhemmin.

Lue lisää: www.kadentaitomessut.fi
tai www.hyvinvointimessut.fi

KUVATAIDE

KARSTULA

AIKUISTEN KUVATAIDEKOULU (110302)

ti 18–20.15 • Yhtenäiskoulu kuvataideuokka • Satu
Kalmgren • 70 € • Aikuisten kuvataidekouluun voivat tulla
sekä aloittelijat että pidempään harrastaneet. Voit keskit-
tyä valitsemaasi tekniikkaan, osallistua harjoituksiin tai
keskittyä pelkästään kuvataidekoulu-ohjelmaan.
Harjoitellaan kuvataiteen perustekniikoita: piirustusta,
värioppia ja sommittelua. Materiaaleina erilaiset kynät,
liidut, akvarelli-, akryyli- ja öljyvärit, muovailumassat ja
paperimassa. Harjoitusten ohella voi lähteä toteuttamaan
taideunelmiaan, esim. sisustustauluja, muotokuvia, taidegra-
fiikkaa tai veistoksia. Tarvittaessa materiaaleja voidaan hankkia
yhteistilauksena •

LASTEN TAIDESTUDIO (110340)

ti 16–17.30 • Heikin Tupa • Tetiana Kolieva •
50 € • Lasten taidestudioissa opitaan pohjatoi-
toja piirtämisestä, maalaamisesta, muovaile-
misesta ja käsitöistä. Oman kiinnostuksen
kohteen taitoja voi hioa opettajan vinkkien
avulla. Materialimaksu erikseen •

AVOIN ATELJEE (yli 13 v.) (110220)

ma 14.30–16 • Yhtenäiskoulu • la Könni
• 50 € • Kurssi tarjoaa mahdollisuuden
kokeilla erilaisia taiteen ja käsityön tekni-
koita joko itsenäisesti tai ohjatusti. Monipuoli-
sessa ympäristössä oppilaat saavat toteuttaa
ja kehittää itseään taiteissa, käsitöissä ja/tai
puutöissä. Kauden aikana ehtii työstää
halutessaan myös kaikkia edellämainittuja lajeja.
Jokainen oppilas valitsee itse työstettävät materiaalit
ja tehtävät työt •

**Huom! Lasten taideopetuksen
kuviskoulut löytyvät s. 4**

PERSPEKTIIVIPIIRTÄMINEN (110333)

la-su 21.-22.9. klo 13–16 • Yhtenäiskoulu kuvataideluokka •
la Könni • 20 € • Kahden päivän lyhytkurssilla opit perusteet
tilakuvaamisen keinoista, perspektiivipiirtämisestä ja havain-
tomallista. Kurssilla toteutetaan kolmiulotteisuutta tutkiva
kynätyö. Kurssi sopii aloittelijoille sekä kokeneemmillekin
piirtäjille, jotka haluavat syventää osaamistaan ja parantaa
piirroksensa syvyysvaikutelmaa •

ASETELMAAALAUUS ÖLJYVÄREILLÄ (110334)

la-su 26.-27.10. klo 13–16 • Yhtenäiskoulu kuvataideluokka
• la Könni • 20 € • Kahden päivän kurssilla saat teoriaperus-
teet asetelmamaalaukseen. Kurssilla toteutetaan joko Vanitas-
maalaukset, joka symboloi ihmisen kuolevaisuutta ja maallisen
rikkauten katoavaisuutta tai valon ja varjon asetelma. Öljyvä-
rejä voi ostaa opettajalta. Oma kanvastaulu, min. 30-40 cm •

**Huom! Digitaalisen kuvankäsittelyn
kurssit löytyvät s.5**

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 opetustavasta. Yksilöohjausta on mahdollisuus saada 20/30 minuutin oppitunteina joko viikoittain tai joka toinen viikko yhdistettynä pienryhmäopetukseen. Musiikinopetukseen ilmoittaudutaan kuten muuhunkin kansalaisopiston opetukseen (kts. ohjelmalehden alkusivuilta ohjeet). Opiston toimistosta otetaan ilmoittautuneisiin yhteyttä viikoilla 35-36 ja sovitaan yksilöohjauksen tarkempi kellonaika.

Musiikinopetusta voi valita seuraavista vaihtoehdoista:

Opetusmuoto	Oppitunnin kesto	Kurssimaksu	Oppiaineet (instrumentti)
Yhteismusisointi	45 min/vko	30 €	puupuhaltimet
Yhteismusisointi ja yksilö-opetus	45 min/vko + 20 min/joka 2. vko	100 €	puupuhaltimet
Yksilöopetus	20 min/30 min/vko	135 €/185 €	laulu, puupuhaltimet, piano, rummut

KARSTULA

LAULU (110102)

ti 14-18 • Himmeli 156 • Mikko Kallio • 135 €/185 € • Opetellaan rennossa ilmapiirissä äänenkäyttöä erilaisten ääni- ja hengitysharjoitusten avulla. Lukuvuoden aikana on mahdollisuus esiintymiseen. Sopii sekä lauluharrastusta aloittaville että pidempään harrastaneille •

ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEET JA ESIINTYMIS-VALMENNUS (110103)

26.-27.10. klo 12-16 • Yhtenäiskoulu • Anu Savela • 25 € • Opiskellaan äänenkäyttöä sekä tutustutaan laulujen sisältöihin ja rytmiikkaan. Kurssilla kukin harjoittelee itse valitsemaansa ohjelmistoa. Lisäksi perehdytään esiintymisvalmennukseen; sisältöinä esiintymisjännitys, laulujen tulkinta, oman näköisen ohjelmiston valinta. Kurssilla jokaiselle laulajalle varataan 4 x 45 min lauluaikaa, joista 2 x 45 min yksilöopetuksena ja 2 x 45 min yhteisharjoituksena •

PIANO (110106)

pe 12-18 • Himmeli 156 • Ulla Pihlainen • 135 €/185 € • Pianonsoittoa yksilöohjauksena 20-30 min/vko • max 16 osallistujaa, myös aikuiset aloittelijat ja jatkavat opiskelijat •

PUHALLINSOITTIMET (110108)

pe 14-16 • Himmeli valtuustosali • Kirsti Keihäsvuori • 100/135/185 € • Opetellaan jonkin puupuhallinsoittimen perustaitoja. Sopii sekä uutta harrastusta aloittaville että aiemmin soittaneille. Tarvitset oman soittimen (huilu, nokkahuilu, oboe, klarinetti, saksofoni), opettaja voi neuvoa soittimen hankinnassa •

PUHALLINSOITTIMET YHTEISMUSISOINTI (110109)

pe 14-16 • Himmeli valtuustosali • Kirsti Keihäsvuori • 30 € • Kehitytään yhteissoitossa ja syvennetään oman instrumentin hallintaa. Sopii kaiken tasoisille puhallinsoittajille •

RUMMUT (110116)

pe 14.20-16 • Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka • Jarmo Keihäsvuori • 135 €/185 € • Rumpujen soittoa yksilöohjauksena 20-30min/vko. Tutustutaan eri rytmilajeissa käytettäviin rumpukompeihin ja opetellaan niissä tarvittavia soittotapoja •

ROKKIBÄNDI (110117)

pe klo 16-17 • Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka • Jarmo Keihäsvuori • 35 € • Opetellaan bändissä soittamista ja tutustutaan genren ohjelmistoon. Hallittava oman soittimen alkeistaidot. Oma soitin mukaan (ei rummut tai koskettimet) •

NAISKUORO AIKA (110118)

ti 18-19.30 • Yhtenäiskoulu, opinportaat • Johanna Valkeinen • 50 € •

Viihdemusiikkia kolmiäänisellä

kuorolla laulaen. Kausi sisältää harjoitusten lisäksi useampia esiintymisiä Karstulassa ja lähiseudulla. Alamme koostamaan ohjelmistoa syksyn 2025 10-vuotiskonserttiin, joten nyt on hyvä aika myös uusien laulajien tulla mukaan •

MIESKUORO (110119)

ma 18-20.30 • Yhtenäiskoulu • Olli Oikari • 75 € • Syyskaudella jatketaan Nuottikriisi-esityksen harjoittelua ja esityksiä •

VIIHDEORKESTERI (110120)

ke 18-19.30 • Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka • Olli Oikari • 50 € • Kehitytään yhteissoitossa mukavasti ryhmässä musisoiden kukin kykijensä mukaan •

KELOT-KUORO (110125)

ke 15.30-16.30 • Yhtenäiskoulu, opinportaat • Johanna Valkeinen • 35 € • Kehitetään laulutaitoja laulaen yhdessä viihdemusiikkia 1- ja 2-äänisesti. Tervetuloa mukaan matalalla kynnyksellä: sopii yhtä hyvin niin kokeneemmille laulajille kuin ensimmäiseksi lauluharrastukseksi •

KIVIJÄRVI

PIANO (110144)

maanantaisin • Kivijärvi-talo • Kati Koskinen • 135 € / 185 € • Pianonsoittoa yksilöohjauksena 20-30 min/vko •



YHTEISLAULUILLAT KIVIJÄRVELLÄ

torstaisin klo 18–19 • Huom! lauluillat joka viikko
Kivijärvi-talo • Kari Keurulainen • Mukavaa yhteislaulua harmonikan säestyksellä • Maksuton •
Järjestää Kivijärven kulttuuritoimi

KYYJÄRVI

PIANO (110131)

Opetuspäivä keskiviikko tai torstai • Kivirannan monitoimitalo • Kati Koskinen • 135 € / 185 € • Pianonsoittoa yksilöohjauksena 20-30 min/vko •

TÄHKÄT-KUORO (110133)

to 15–16 • Rientola • Johanna Valkeinen • 35 € • Katso kurssikuvaus Karstulan KELOT-kuoron kohdalta •

KKO-KAUSIKONSERTIT

KARSTULAN KONSERTIT

pe 29.11.2024 klo 18 ja pe 11.4.2025 klo 18

KYYJÄRVEN JA KIVIJÄRVEN KONSERTIT

Aikataulut tarkentuvat lukukauden aikana.
Seuraa ilmoittelua.

KONSERTIT JÄRJESTETÄÄN YHDESSÄ VIITASALO-OPISTON KANSSA!

KOTITALOUS

Kurssikohtaiset materiaalit maksetaan kurssilla suoraan opettajalle. Kotitalouskurssien materiaalit eivät kuulu kurssimaksuun.

KARSTULA

OPITAAN PURSOTTAMAAN (810207)

la 12.10. klo 12-14 • Yhtenäiskoulu kotitalousluokka • Mira Valtoaho • 15 € • Opetellaan pursottamaan eri tekniikoilla ja erilaisilla terillä. Kurssimaksu sisältää yhden perusterän •

VOILEIPÄKAKKU JUHLAPÖYTÄÄN (810208)

la 9.11. klo 12-16 • Yhtenäiskoulu kotitalousluokka • Mira Valtoaho • 15 € • Opetellaan valmistamaan, täyttämään, kuorruttamaan ja koristelemaan voileipäkakku juhlapöytään •

AFTERNOON TEA (810209)

la 26.10. klo 13-17 • Yhtenäiskoulu kotitalousluokka • Jenni Salminen • 15 € • Opetellaan valmistamaan brittiläinen klassikko "kello viiden tee". Menu koostuu pienistä makeista ja suolaisista syötävistä, jotka kootaan kerrostarjoiluastialle. Teehetken kruunaa haudutettu tee, joka tarjoillaan hienostuneista teekupeista •



KYYJÄRVI

HELPPOA KOMPOSTOINTIA (710304)

ke 2.10. klo 17–19.15 • Nopolan koulu • Marko Ahola • 10 € • Opetellaan palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla. Kurssilla opit kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella ja erilaiset kompostorit •

KUKKAPENKIN SUUNNITTELU JA HOITO (710306)

la 26.4. klo 10–14.30 • Nopolan koulu • Marko Ahola • 10 € • Kurssilla opit kukkapenkin perustamisen perusasiat: kukkapenkin paikka, multa ja lannoitus sekä kasvinsuojelu, kastelu, lajikkeet ja suunnittelu. Kurssilla saat myös hoito-ohjeet. Voit suunnitella oman näyttävän kukkapenkkisi opettajan opastamana •

KARSTULA

SIDOTAAN KUKKAKIMPPU (710305)

ke 13.11. klo 17–19.15 • Yhtenäiskoulu • Marko Ahola • 10 € • Opetellaan valmistamaan näyttävä kukkakimppu. Kurssilla käydään läpi kukkien sopiva lukumäärä ja erilaiset kukat erilaisiin juhliin. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Kurssi sopii kaikille. Materiaalimaksu 15 € •

YRTTIEN VILJELY (710307)

su 16.2. klo 17-19.15 • Yhtenäiskoulu • Marko Ahola • 10 € • Oletko kokenut yrttien kasvattamisen kotioloissa vaikeaksi? Yrttikurssilla opit niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Kurssilla käydään läpi eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvä, koulinta, istutus jne. •

KIVIJÄRVI

VANHA PIHA KUNTOON (710303)

to 24.10. klo 17.30–19.45 • Tainionmäen koulu • Marko Ahola • 10 € • Opetellaan, miten saadaan vanhasta pihasta viihtyisä ja toimiva pienellä vaivalla. Käydään läpi pihan yleisimmät ongelmat ja saatetaan suunnitella vanha piha toimivaksi mm. kasveja apuna käyttäen •

LAVALAATIKKOVILJELY KOTIPIHASSA (710338)

pe 16.5. klo 17–19.30 • Paikka avoin • Marko Ahola • 10 € • Laatikkoviljely säästää selkää, eikä se vaadi suurta tilaa puutarhassa. Kurssilla opitaan mm. laatikkoviljelyn perustaminen, sopivat kasvit, lannoitus, kasvinsuojelu, kastelu jne. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, kurssin koontuminen voidaan toteuttaa siellä. Säänmukainen puukeutuminen •



KARSTULA

SENIORIJUMPPA (830101)

ma 11–12 • Evankelinen opisto • Anita Poikonen • 35 € • Monipuolisesti lihaskuntaa ja tasapainoa kehittävä liikunta soveltuu sekä uusille että aiemmin liikuntaa harrastaneille •

RENTOUTUSVENYTTELY (830109)

to 18–19.30 • Liikuntahalli alakerta • Anita Poikonen • 50 € • Opetellaan venyttelyrentoutusta menetelmällä, joka hoitaa kehoa ja mieltä. Oma alusta, tyyny ja peitto mukaan •

TAICHI, ALOITTELIJAT (830121)

ti 17.30–18.15 • Heikin Tupa • Kirsti Keihäsvuori • 30 € • Tutustutaan perinteisen kiinalaisen terveyttä ja tasapainoa kehittävän voimistelun perusliikkeisiin sekä opetellaan keskeisiä liikesarjoja. Aiempaa kokemusta lajista ei tarvita. Joustava vaatetus, ohutpohjaiset sisäjäkälineet tai napakat sukat •

TAICHI, JATKORYHMÄ (830122)

ti 18.15–19.15 • Heikin Tupa • Kirsti Keihäsvuori • 35 € • Kurssi sopii taichia aikaisemmin harrastaneille •

JUMPPA 50+ (830111)

ke 17.15–18 • Tanssisali • Tiina Saarinen • 30 € • Perinteistä ryhmäliikuntaa kevyempää, hyppyä perusjumbppaa. Sopii mm. aloittelijoille, ikääntyville, ylipainoisille ja liikunnan pariin palaaville •

KUNTOTREENI (830112)

ke 18–19 • Tanssisali • Tiina Saarinen • 35 € • Treeni koostuu monipuolisista eri välineillä ja kehonpainolla tehtävistä harjoitteista. Tunti kasvattaa tehokkaasti kuntoa ja kuluttaa runsaasti kaloreita •

KUNTONYRKKEILY (830110)

ma 17.30–18.30 • Liikuntahalli alakerta, tatami • Olli Mahlamäki • 35 € • Tutustutaan kuntonyrkkeilyyn lajina ja opetellaan siihen kuuluvaa kehonkäyttöä. Sisältää kuntopiiriä ja nyrkkeilytekniikkaa. Sopii myös aloittajille. Alaikäraja 15v. Mukaan omat nyrkkeilyhanskat, jos on •

KUNTOSALIHARJOITTELU ALOITTELIJOILLE (830115)

ma 17.15–18.15 • 9.9.-4.11. • Karstula Punttis • Annika Ingo-Vesterinen • 25 € • Kurssilla opit kuntosaliharjoittelun alkeita pienryhmässä ja saat kannustusta ja eväitä omaehtoiseen kuntosaliharjoitteluun. Lyhytkurssi 8 viikkoa. Kurssilaisille suositellaan erillisen kuntosalikortin hankkimista omatoimista harjoittelua varten • Max. 10 hlöä •

LIKKUVUUTTA JA KEHONHUOLTOA (830120)

ma 18.30–19.30 • Liikuntahalli alakerta • Annika Ingo-Vesterinen • 14 € • Tunti koostuu erilaisista staattisista- ja dynaamisista venyttelyistä yhdistäen myös erilaisia joogaliikkeitä olematta kuitenkaan joogaa • Vain syksy •



KARNEVAALISAMBA TEEMAPÄIVÄ (830124)

su 17.11. klo 12–14 • Liikuntahalli tanssisali • la Könni • 10 € • Tutustutaan karnevaalisambaan lajina; sen asuihin ja liikekieleen sekä opetellaan tanssimaan karnevaalisamban perusaskelia ja kuvioita •

KIVIJÄRVI

JUMPPA 50+ (830141)

to 17–18 • Liikuntasali • Marjut Palonen • 35 € • Perinteistä ryhmäliikuntaa kevyempää, hyppyä perusjumbppaa. Sopii mm. aloittelijoille, ikääntyville, ylipainoisille ja liikunnan pariin palaaville •

KEHONHUOLTO (830142)

to 18–19 • Liikuntasali • Marjut Palonen • 35 € • Avataan kehon kireyksiä perinteisillä venyttelytekniikoilla. Tutustutaan myös erilaisiin venyttelyyn ja kehonhuollon apuvälineisiin. Varusteina jumppa-alusta ja mukavat, lämpimät vaatteet •

JOOGA (830147)

ke 19–20 • Liikuntasali • Helena Edwards • 35 € • Somaattinen jooga on kokonaisvaltainen kehon ja mielen harjoitus jossa lähtökohtana on kyky aistia ja tulkia sisäisiä tunteita ja sen kautta purkaa jännitystiloja ja iki-jumeja. Harjoitukset tehdään tiedostaen ja lempeästi pinnistelemättä omia rajoja kuunnellen ja kunnioittaen. Se sopii kaikille ja aiempaa kokemusta ei tarvita •

KYYJÄRVI

JOOGA (830130)

ti 16–17.30 • Kiviranta • Kai Heikkilä • 50 € • Jooga sopii kaiken ikäisille, aloittelijoille ja jatkajille, miehille ja naisille. Astanga- tai Yin-joogaa ryhmän toivomuksen mukaan. Varusteina jumppa-alusta ja mukavat lämpimät vaatteet •

TORSTAITREENI (830132)

to 18–19 • Liikuntasali • Annika Virkkala • 35 € • Kehitetään voimaa, kestävyyttä ja kohotetaan sykettä. Treenataan tehokkaasti ja hyvällä fiiliksellä. Sopii sekä naisille että miehille •



LISÄÄ LIKUNTAA!

OHJELMALEHDEN TAKASIVULTA LÖYDÄT
KUNTIEN LIKUNTAPALVELUIDEN
TARJONTAA!

TANSSI

KARSTULA

SENIORITANSSI (110501)

to 9.30–11 • Heikin Tupa • Riitta Pitkänen • 50 € •
Opetellaan uusia ja kerrataan aiemmin opeteltuja senioritansseja. Kurssi sopii myös aloittelijoille •

LAVATANSSI, ALKEISTASO (110505)

ti 18–19.30 • Liikuntahalli tanssisali • Tarja ja Tapio Perälä • 40 € • Syksy: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11.

Kevät: 14.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4.

• Opetellaan yleisimmät lavoilla tanssittavat tanssit. Lähdetään ihan alusta, mitään ei tarvitse osata etukäteen •

LAVATANSSI, HARRASTAJA- RYHMÄ (110506)

ti 19.30–21 • Liikuntahalli tanssisali • Tarja ja Tapio Perälä • 40 € • Syksy: 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. Kevät: 14.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4. •
Kerrataan aiemmin opittuja ja opetellaan uutta kivaa •



LAVATANSSIN TEEMASUNNUNTAIT

sununtaisin klo 13–15 • Liikuntahalli tanssisali • Tarja ja Tapio Perälä • 10 €/pv • Ilmoittaudu erikseen jokaiseen päivään •

27.10. Musiikkiin tanssiminen (110507)

17.11. Parin kanssa paremmin (110508)

19.1. Käden ali tanssien tekniikkaa (110509)

16.2. Tanssimusiikki ja variaatiot (110510)

KYYJÄRVI

LAVATANSSIKURSSI, KESKI- JA JATKOTASO (110530)

ke 18–19.30 • Rientola • Tarja ja Tapio Perälä • 40 € •

Syksy: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11.

Kevät: 15.1., 22.1., 5.2. 19.2, 5.3., 19.3., 2.4.

• Kertaillaan perusasioita ja opetellaan uutta lavoilla tanssittavista tansseista. Edetään ryhmän tason ja toiveiden mukaan •

KÄDENTAITO- JA HYVINVOINTIMESSUT KUOPIOSSA 28.9.2024 (110410)

Ilmoittaudu mukaan. Matkan hinta 35 €, sisältää pääsylipun. Kyytiin voi nousta Kyyjärveltä, Kivijärveltä (Sinisen tien risteys) tai Karstulasta. Aikataulu tarkentuu myöhemmin.

Lue lisää: www.kadentaitomessut.fi
tai www.hyvinvointimessut.fi

GALLERIA HIMMELIN NÄYTTELYITÄ

Syyskuu 2024	Taidenäyttely, Satu Kalmgren
Lokakuu 2024	Metsänäyttely, Karstula-Seura
Marraskuu 2024	Mitä sinulle kuuluu? Nuorten taiteilijoiden näyttely Useita taiteilijoita, joilla on kosketuspintaa Karstulaan
Joulukuu 2024	Joulutapahtumia. Ei näyttelyä.
Helmikuu 2025	Taidetta Karstulan varhaiskasvatuksesta
Maaliskuu 2025	Karstulan evankelisen kansanopiston (KEO) kädentaitokurssien näyttely
Huhtikuu 2025	Karstulan kansalaisopiston (KKO) kädentaito- ja kuvataidekurssien näyttely
Toukokuu 2025	Karstulan peruskoulun ja lukion kuvataidetoimien näyttely



KUNTIEN LIIKUNTAPALVELUT



KARSTULAN LIIKUNTAPALVELUT

SENIOREIDEN KUNTOSALIRYHMÄT

pe klo 10-11, Liikuntahallin kuntosali (35 €)

pe klo 11-12, Liikuntahallin kuntosali (35 €)

Ryhmässä tapahtuvaa kiertoharjoittelua kuntosalilla.

Ohjaaja Anita Poikonen

TUOLIJUMPPA

ti klo 13-13.45, Heikin Tupa (maksuton)

Helppoa ja tehokasta liikuntaa ikääntyville. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Tunnille mahdollista osallistua myös etäyhteyden kautta. Etälaitteiden lainaaminen mahdollista.

IKÄIHMISTEN VOIMA JA TASAPAINORYHMÄ

to klo 13-13.45, Heikin Tupa (maksuton)

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

Ryhmät alkavat viikolla 37. Ennakkoilmoittautuminen 21.8. alkaen. tiina.saarinen@karstula.fi tai 044 459 6511.

LIIKUNTASIHTEERI 044 459 6656

HYVINVOINTIVASTAAVA 044 459 6511



KIVIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI

IKÄÄNTYVIEN ILMAINEN JUMPPA

keskiviikkoisin klo 10-11 Kirsikkapuistossa.

Säiden viileessä siirrytään sisätiloihin.

Ei ennakkoilmoittautumista.

LISÄTIETOJA 044 459 7872



KYYJÄRVEN LIIKUNTAPALVELUT

Ryhmät ja niiden aikataulut ilmoitetaan myöhemmin.

Seuraa Nopola News- kanavaa!

Ryhmät ovat maksuttomia.

LISÄTIETOJA 044 459 7047



KARSTULAN KUNNAN LIIKUNTAPALVELUIDEN

UIMAHALLIMATKAT 2024-25

SAARIJÄRVELLE MAANANTAISIN

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

Kevät: 13.1. / 27.1. / 10.2. / 3.3. / 17.3. / 31.3. / 14.4.

Karstulan mh 17.15. Syrjänmäen kautta.

PIISPALAAN TORSTAISIN

Syksy: 12.9. / 26.9. / 10.10. / 31.10. / 14.11. / 28.11.

Kevät: 23.1. / 6.2. / 20.2. / 13.2. / 27.3. / 10.4. / 24.4.

Karstulan mh 17.15. Kivijärventietä suoraan Piispalaan.

Lisätietoja: www.karstula.fi tai 044 459 6656 / Heli

- Matka maksaa 2,50 € /henkilö
- Matkalle ei tarvitse ilmoittautua
- Reitin varrelta voi nousta kyytiin
- Uimalippu maksetaan itse
- Uima-aika on noin kaksi tuntia

