

UIMAHALLIMATKAT 2024 - 2025

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.

Matka maksaa 2,50€/henkilö. Uimalipun kukin kustantaa itse. Uima-aika on kaksi tuntia. Matkalta voi nousta kyytiin!

Tiedustelut: p. 044 459 6510 / Heli Alapiha

MUU SENIORITOIMINTA

KANSALAI SOPISTON IKIS-luennot syksyllä 2024

Karstulan kirjastossa, ke klo 14

11.9. LUKUTAITO JA KIRJALLISUUS ELOON-JÄÄMISTAITOINA FM opettaja Aleksi Salusjärvi

9.10. TOIMITTAJANA MAAILMAN KONFLIKTEISSA JA KATASTROFEISSA

Tietokirjailija, toimittaja Rauli Virtanen

13.11. HYVÄ KUOLEMA – SAATTOHOITO JA EUTANASIA

Yliääkäri Juha Hänninen

27.11. HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ HYVÄ-LÖYLYISESTÄ SAUNASTA

Tietokirjailija Heikki K. Lyytinen

11.12. MUISTOJEN MERKITYS ITSETUNTOON

Psykologi, FL Pirkko Lahti

Karstulan kirjastossa seurattavilla luennoilla ei ole osallistumismaksua!

DIGITUTOR-toiminta

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

KESKIVIKKOKERHO

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

TUPAPÄIVÄT, Heikin Tupa

tiistaisin ja torstaisin

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

Heikin Tuvan ilmoitustaululla lisää infoa Heikin Tuvalla tapahtuvasta toiminnasta!

+65 SENIORI KALENTERI 2024-2025



ASIOINTILIIKENNE

Asiointikyyti toimii kutsuohjatusti ja reitit suunnitellaan kyytitilausten mukaan. Kyydit ajetaan aamupäivisin klo 8.30-12.30. Kyyti on tilattava ennakoon 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 KANSALAIPOISTO

SENIORIJUMPPA

ma 11.00–12
Evankelinen opisto, liikuntasali

SENIORITANSSI

to 9.30–11.00
Heikin Tupa, liikuntatila

KELOT -kuoro

ke 15.30–16.30
Yhtenäiskoulun opinportaat

KURSSI-ILMOITTAUTUMISET

opistopalvelut.fi/karstula
p. 044 459 6656

K-S HYVINVOINTIALUE

HYVINVOINTIPISTE

Terveydenhoitajan 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 9-10
p. 044 459 6622



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

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 mieltänsä tavalla omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.”



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

ILMOITTAUTUMISET ma 19.8.2024 alkaen tiina.saarinen@karstula.fi p. 044 459 6511

SENIORIKUNTOSALIRYHMÄT

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



KARSTULAN YHDISTYKSET

WW-TAPAAMISET

ti klo 13, joka toinen viikko Wanhoissa Wehkeissä.
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

AVANTOINTI

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

KEILAUS

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