

KARSTULAN KANSALAI SOPISTO

Karstula

Kivijärvi

Kyyjärvi



Lukuvuosi 2026–2027

Kansalaisopistoon - Miksipä ei?

Käsissäsi on Karstulan kansalaisopiston kurssiohjelma lukuvuodelle, joka jatkaa 60-vuotista opistotaivalta. Keväällä 1966 saatiin parin vuoden odottelun jälkeen opetuksen järjestämislupa Kouluhallitukselta, ja 13.9.1966 aloittivat ensimmäiset Karstulan kansalaisopiston kurssit uuden aikakauden alueen opetustarjonnassa.

Alussa keskityttiin kansakoulun käyneiden jatkokoulutus- ja työllistymismahdollisuuksien tukemiseen. Vuosien varrella toiminnan sisältö on vaihdellut harrastetaitojen, datanomikoulutuksen, yhteiskunnallisten teemojen ja monien hankkeiden välillä; kantavana voimana on aina ollut teidän - aktiivisten kurssilaisten - tarpeiden ja toiveiden mukaisen kurssitarjottimen kokoaminen. Tällä hetkellä valtakunnallisten rahoituspaineiden puristuksessa kurssien tavoitavuus, sisällöllinen merkittävyys ja elinikäisen oppimisen näkökulma ovat entistäkin tärkeämpiä. Päivityksen on kokenut myös opistomme logo, jossa on kuusikymppiselle sopivaan tyyliin ripaus retroa höystettynä toimintakuntien symboliikalla modernissa yhdistelmäkuviossa. Toimikoon uusi logo visuaalisena kannustimena meille kaikille: kestävän ytimen voi muotoilla uudella tavalla ja samalla herättää uutta innostusta.

Vuodesta 1969 ovat Karstulan kansalaisopiston toiminta-alueeseen kuuluneet myös Kivijärvi ja Kyyjärvi. Edelleen toimintamme jatkuu vahvasti kolmen kunnan alueella, vaikka kurssit ovat avoimia kaikille

asuinpaikasta riippumatta. Meillä ei kysellä aiempaa koulutusta eikä pidetä pääsykokeita, vaan osallistumiseen tarvitset vain halua kehittää itseäsi, rohkeutta uuden opetteluun, intoa fyysisen ja henkisen kunnon ylläpitoon, ja uskallusta sosiaalisen elämän monipuolistamiseen. Tärkeintä on kehittymisen ja oppimisen halu, oli ikä mikä tahansa. KKO on jokaiselle, ja yhdessä toimien harrastuksesta tulee aina enemmän kuin pystymme tässä esitteessä kertomaan.



Kurssitarjotin elää ajassa, ja joitain kursseja vuosittain jää pois. Tilalle saamme aina jotain uutta, joka toivottavasti innostaa ja piristää sekä avaa uusia näkymiä tämän päivän maailmaan. Yleisön suosikeille on aina paikkansa, mutta rohkaisten kokeilemaan myös itselle oudompia kursseja – aiempaa useampia tieto- ja taitolajeja on tarjolla lyhytkurssien muodossa.

Toivotan jokaiselle antoisaa opistokautta, tulitpa sitten tutun harrastuksen pariin tai etsit uusia kuvioita keholliseen tai ajatukselliseen aktiviteettiin. Mielenkiintoinen kurssitarjottimemme olkoon uuden kauden alku meille kaikille!

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

Satu Kemppainen, toimisto- ja liikuntasihtööri

p. 044 459 6656, satu.kemppainen@karstula.fi

KUNTIEN YHDYSHENKILÖT

Pirkko Oinonen, Kivijärvi

p. 044 459 7871, pirkko.oinonen@kivijarvi.fi

Maarit Ohranen, Kyyjärvi

p. 044 459 7062, maarit.ohranen@kyyjarvi.fi

VERKKOSIVUT

www.karstula.fi/kansalaisopisto

www.opistopalvelut.fi/karstula

Ilmoittautuminen

ALKAA MAANANTAINA 17.8.2026 KLO 8.00!

Kursseille voi ilmoittautua kahdella tavalla:

- verkkoilmoittautumisella: www.opistopalvelut.fi/karstula
- puhelimitse kansalaisopiston toimistoon 044 459 6656 (ei vastaa- ja-, ääni- eikä tekstiviestejä)

Kurssit alkavat pääsääntöisesti viikolla 37, ma 7.9.–pe 11.9.2026. Koko lukuvuoden kursseilla kokoontumiskertoja on syyskaudella 11 ja kevätkaudella 13 kertaa, ellei toisin ole ilmoitettu.

Kevään lukukausi alkaa viikolla 1, to 7.1.–pe 8.1.2027.

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

Kaikille kursseille tulee ilmoittautua viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua. Kurssit toteutetaan vain, jos osallistujia on riittävä määrä, siksi ennakoilmoittautuminen on pakollista. Pääsääntöisesti ryhmien vähimmäiskoko on 5 osallistujaa. Ilmoitamme tekstiviestillä, jos kurssi peruuntuu.

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

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

Opintomaksut

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

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

Opintomaksun voi maksaa seuraavilla maksutavoilla:

- Smartum-seteli tai Smartum Saldo -mobiilimaksu
- ePassi
- Kyyjärven kunnan tyky-raha
- Edenred Virike

HUOM! Jos käytät opintomaksusi maksamiseen jotain näistä maksutavoista, koko lukuvuoden kestävien kurssien osalta maksu on tehtävä viimeistään 30.9.2026.

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

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

LASKUTUSLISÄ 5 €

Laskutuslisä 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. Perhealennusta tulee hakea joko ilmoittautumisen yhteydessä tai koko lukuvuoden kursseille ilmoittamalla toimistolle 30.9.2026 mennessä. Alennus ei koske musiikin yksilöopetusta eikä sitä voi yhdistää muihin alennuksiin (esim. opintosetelialennukset).

Huomioi, että alennukset eivät tule automaattisesti, vaan saadaksesi ne sinun tulee ilmoittaa siitä toimistoon mieluiten sähköpostilla: satu.kemppainen@karstula.fi.

Muuta

TIEDOTTAMINEN

Lukuvuoden aikana tulevista uusista kursseista sekä luennoista saa ajantasaista tietoa opiston toimistolta, opiston verkkosivuilta 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 voi myöntää toimintakunnissaan kirjoilla oleville opiskelijoille alennusta kurssimaksuista opintosetelin muodossa. Opintosetelialennusta tulee hakea erikseen.

- Työtön henkilö voi saada 30 €:n opintosetelialennuksen. Hakemuksen liitteeksi tarvitaan kopio Kelan/työttömyyskassan viimeisimmästä maksutositteesta tai vastaava lausunto työttömyydestä. Liite toimitetaan kansalaisopiston toimistoon tai Kivijärvellä sekä Kyyjärvellä kirjastoon.
- Seniorikansalaiset, eli 63 vuotta täyttäneet, sekä eläkeläiset, jotka eivät ole ansiotyössä, voivat saada 10 €:n opintosetelialennuksen.
- Maahanmuuttajat voivat saada 30 €:n opintosetelialennuksen. Myös tilapäisen suojelun statuksella toimintakunnissa asuvat henkilöt voivat hakea maahanmuuttajien opintosetelialennusta.
- Oppimisvaikeuksia kokevat voivat saada 30 €:n arvoisen opintosetelialennuksen. Alennuksen voi saada opiskelija, joka kokee tarvitsevänsä oppimisvaikeuksien takia mahdollisesti mukautettuja opetusjärjestelyjä.

Opintosetelihakemus tehdään kurssi-ilmoittautumisen tavoin Opistopalvelut.fi-sivustolla kurssille ilmoittautumisen jälkeen. Opintosetelialennuksia myönnetään saapumisjärjestyksessä niin kauan kuin määrärahaa riittää.

Opintosetelialennusten viimeinen hakupäivä on 30.9.2026.

Toimipaikat

KARSTULA

Heikin Tupa, Virastotie 3
Himmeli, Virastotie 4
Karstulan Evankelinen Opisto, Kokkolantie 12
Karstulan liikuntahalli, Koulutie 11
Karstulan Yhtenäiskoulu, Koulutie 13
Kruukkila, Muhosentie 10
Käsityöotalo, Keskustie 11b
Oinoskylän kylätalo, Kivijärventie 1189
Ropotti, Heikkilänmäentie 30

KIVIJÄRVI

Kivijärvi-talo, Keskustie 39
Kuntosali Impulssi, Virastotie 5
Liikuntasali, Keskustie 32
Tainionmäen koulu, Keskustie 32
Valoharju, Koulutie 13

KYYJÄRVI

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

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 tai 30 minuutin oppitunteina joko viikoittain tai joka

toinen viikko yhdistettynä pienryhmäopetukseen. Musiikinopetukseen ilmoittaudutaan kuten muuhunkin kansalaisopiston opetukseen (kts. ohjelmalehden alkusivuilla 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 yksilöopetus	45 min/vko + 20 min/joka 2. viikko	100 €	Puupuhaltimet
Yksilöopetus	20 min / 30 min/vko	135 € / 185 €	Laulu, puupuhaltimet, piano, rummut, ukulele, basso

KARSTULA

SOITINOPETUS: KITARA, UKULELE TAI BASSO (110117)

• Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 14.20 alkaen • Yhtenäiskoulu •
• Niilo Oikari • 135 € / 20 minuutin oppitunti •
Tunneilla opetellaan soittotekniikkaa, säestystä ja melodiansoittoa. Tunnit soveltuvat sekä vasta-alkajille että pidempään soittaneille. Et tarvitse omaa soitinta, mutta se on suositeltavaa.

KELOT-KUORO (110125)

• Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 15.30–16.30 • Yhtenäiskoulu •
• Johanna Valkeinen • 35 € •
Kehitetään laulutaitoja viihdemusiikkia 1- ja 2-äänisesti yhdessä laulaen. Kurssi sopii yhtä hyvin niin kokeneemmille laulajille kuin ensimmäiseksi lauluharrastukseksi.

MIESKUORO (110119)

• Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 18.00–20.30 • Yhtenäiskoulu •
• Olli Oikari • 75 € •
Opitaan esittämisen- ja laulutaitoja mieskuoron näyttämöllisen konserttiprojektin toteutuksessa.

NAISKUORO AIKA (110118)

• Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 18.00–19.30 • Yhtenäiskoulu •
• Johanna Valkeinen • 50 € •
Viihdemusiikkia kolmiäänisellä diskanttikuorolla laulaen. Nuotinlukutaitoa tai aiempaa kuorokokemusta ei välttämättä tarvita, mutta sovitukset ovat aika haastavia ja sitoutuminen harjoituksiin ja omaan harjoitteluun on tärkeää.

RUMMUT (110115)

• Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 14.20 alkaen •
• Yhtenäiskoulu •
• Jukka Puranen • 135 € / 185 € •
Tutustutaan musiikin eri rytmilajeissa käytettäviin rumpukompeihin ja opetellaan niissä tarvittavia soittotapoja opiskelijan omien mieltymysten ja tavoitteiden pohjalta. Rumputunti voidaan tarvittaessa sopia myös torstai-iltaan.

VIIHDEORKESTERI OLLIPOPS (110120)

• Alkaa 9.9.2026 • Ke 18.00–19.30 • Yhtenäiskoulu •
• Olli Oikari • 50 € •
Kehitytään yhteissoitossa mukavasti ryhmässä musisoiden kukin kykijensä mukaan, toivetyyleissä. Oma soitin mukaan, tarvittaessa oppilaitoksen soittimia tunneilla käytettävissä.

PIANO (110106)

• Alkaa 4.9.2026 • Pe klo 11.00 alkaen • Himmeli •
• Ulla Pihlainen • 135 € / 185 € •
Pianonsoittoa yksilöohjauksena 20–30 min/vko.

LAULU JA ÄÄNENMUODOSTUS (110101)

• Alkaa 11.9.2026 • Pe klo 13.00 alkaen • Yhtenäiskoulu •
• Heta Sammalisto-Muhonen • 135 € / 185 € •
Opetellaan yksinlaulun perusteita: äänenmuodostuksen ja äänenkäytön valmennusta niin yksinlaulua harrastaville kuin muihinkin esiintyvän äänenkäytön huoltamista ja tehostamista tarvitseville. Sopii sekä lauluharrastusta aloittaville että pidempään harrastaneille.

PIANONSOITON PERUSTEET (110107)

• Alkaa 11.9.2026 • Pe klo 14.15 alkaen • Himmeli •
• Kirsti Keihäsvuori • 185 € / 30 minuutin oppitunti •
Opetellaan pianonsoittoa yksilöohjauksena. Sekä aloittelijoille että jatkaville, kaiken ikäisille opiskelijoille sopiva kurssi, jolla opetellaan omien toiveiden ja tavoitteiden edellyttämiä soittotaitoja.

PUHALLINSOITTIMET (110108)

• Alkaa 11.9.2026 • Pe klo 14.30 alkaen • Himmeli •
• Kirsti Keihäsvuori • 135 € / 185 € •
Opetellaan jonkin puupuhallinsoittimen perustaitoja ja kehitytään yhteissoitossa. Sopii sekä uutta harrastusta aloittaville että aiemmin soittaneille. Tarvitset oman soittimen.

PILLIPIIPARIT (110109)

• Alkaa 11.9.2026 • Pe klo 15.45–16.30 • Himmeli •
• Kirsti Keihäsvuori • 30 € •
Kehityt puupuhaltimen soiton perustaidoissa yhteissoiton avulla. Kurssi sopii monen tasoisille mutta jo hiukan soittotaitoa hankkineille. Tarvitset oman soittimen.

ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEET JA ESIINTYMISVALMENNUS (110103)

• 3.10.–4.10.2026 • La ja su klo 11.00–16.00 • Himmeli •
• Anu Savela • 25 € •
Opiskellaan äänenkäytön perusteita kannustavassa ja myönteisessä ilmapiirissä. Tutustutaan äänenkäytön saloihin monipuolisten ääni- ja hengitysharjoitusten avulla. Lisäksi harjoitellaan 1–2 itsellesi mieleistä laulua kurssin päätteeksi pidettävään yhteiseen esiintymistilanteeseen. Kurssi on tarkoitettu kaikille laulamisesta ja äänenkäytöstä kiinnostuneille lähtötasosta riippumatta.



KIVIJÄRVI

PIANO (110144)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 13.00 alkaen • Kivijärvi-talo •
 - Kati Koskinen • 135 € / 185 € •
- Pianonsoittoa yksilöohjauksena 20–30 min/vko.

YHTEISLAULUT KIVIJÄRVELLÄ (110146)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 18.00–19.00 •
 - Kivijärvi-talo •
 - Kari Keurulainen • Maksuton •
- Mukavaa yhteislaulua harmonikan säestyksellä, kerrataan tuttuja ja opetellaan uusia lauluja. Järjestäjänä Kivijärven kulttuuritoimi.

KYYJÄRVI

SOITINOPETUS: RUMMUT, KITARA, UKULELE TAI BASSO (110116)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 15.55 alkaen • Nopolan koulu •
 - Janne Siiskonen • 135 € / 185 € •
- Tunneilla opetellaan soittotekniikkaa, säestystä ja melodiansoittoa. Tunnit soveltuvat sekä vasta-alkajille että pidempään soittaneille. Et tarvitse omaa soitinta, mutta se on suositeltavaa.

VIIHDEORKESTERI (110121)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 18.00–19.30 • Nopolan koulu •
- Janne Siiskonen • 50 € •

Viihdeorkesterissa harjoitellaan yhtyesoittoa ja soitetaan ryhmälle mieluista musiikkia. Kurssille osallistuvilta toivotaan instrumentin hallintaa sen verran, että tunneilla voidaan keskittyä yhdessä soittamiseen.

PIANO (110131)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 13.00 alkaen • Kiviranta •
 - Kati Koskinen • 135 € / 185 € •
- Pianonsoittoa yksilöohjauksena 20–30 min/vko.

TÄHKÄT-KUORO (110133)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 15.00–16.00 • Rientola •
 - Johanna Valkeinen • 35 € •
- Kehitetään laulutaitoja viihdemusiikkia 1- ja 2-äänisesti yhdessä laulaen. Kurssi sopii yhtä hyvin niin kokeneemmille laulajille kuin ensimmäiseksi lauluharrastukseksi.

KKO-Kausikonsertit

KARSTULAN KONSERTIT

Joulukonsertti su 27.11.2026
Kevätjuhla su 25.4.2027

Kellonajat ja paikat ilmoitetaan myöhemmin.

KIVIJÄRVEN JA KYYJÄRVEN KONSERTIT

Aikataulut tarkentuvat lukukauden aikana. Seuraa ilmoittelua.

Konsertit järjestetään yhdessä Viitasalo-opiston kanssa.

KARSTULA

KUKKA-ASETELMA (710333)

- 1.9.2026 • Ti klo 17.30–19.45 • Yhtenäiskoulu •
- Marko Ahola • 10 € + materiaalimaksu 15 € •



Kurssilla opit tekemään kukka-asetelman, jonka voit viedä valmiina kotiin. Käymme läpi asetelmien käytäntöjä: kukkien lukumäärää, mitä kukat kertovat jne. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat, leikkovihreät, oasis-sienet ja puukon.

RUSKAINEN KUKKAKIMPPU (710307)

- 21.10.2026 • Ke klo 17.30–19.45 • Yhtenäiskoulu •
- Marko Ahola • 10 € + materiaalimaksu 15 € •

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja näyttävä kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät.

HYÖTYVILJELY PARVEKKEELLA JA TERASSILLA (710338)

- 5.2.2027 • Pe klo 17.30–19.45 • Yhtenäiskoulu •
- Marko Ahola • 10 € •

Tule opettelemaan parvekkeella/terassilla karsvatuksen salat ja helipot vinkit. Kurssilla käydään läpi mitä voi kasvattaa ja viljellä parvekkeella/terassilla, hoito, lannoitus, kasvien valinta, kylvä, koulinta jne.

KIVIJÄRVI

HELPOT YRTIT (710304)

- 11.11.2026 • Ke klo 17.30–19.45 • Tainionmäen koulu •
- Marko Ahola • 10 € •

Yrttikurssilla opit niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvä, koulinta, istutus jne.

KOTIPUUTARHURIN KEVÄTVINKIT (710339)

- 22.4.2027 • To klo 17.30–19.45 • Tainionmäen koulu •
- Marko Ahola • 10 € •

Kurssilla opit hoitamaan ja parantelemaan kotipihasi viihtyisyyttä ja toimivuutta. Puutarhakurssilla käydään läpi tyypillisimmät ongelmat sekä riskit ja miten erilaiset pihat tarvitsevat erilaisia hoitotoimenpiteitä.

KYYJÄRVI

KUKKAPENKIN PERUSTAMINEN (710302)

- 17.9.2026 • To klo 17.00–20.00 •
- Nopolan koulu •
- Marko Ahola • 10 € •

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun, lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta.

KUKKAKRANSSI PÖYDÄLLE (710332)

- 25.3.2027 • To klo 17.30–20.00 •
- Nopolan koulu •
- Marko Ahola • 10 € + materiaalimaksu 15 € •

Opi kokoamaan kaunis ja ilmeikäs kranssi. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät.



Kädentaidot

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

KARSTULA

TEKNINEN TYÖ (110406)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 16.30–20.00 • Ropotti • Teuvo Oikari • 70 € •

Opetellaan työstämään puuta ja metallia ruuvaten ja naulaten sekä tutustutaan teknisen käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin teknisiä töitä tehneille. Omat materiaalit.

KUDONTA (110405)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 17.00–19.15 • Käsityöotalo • Kati Hakala • 70 € + materiaalmaksu • Opitaan kankaan rakentaminen kangaspuihin ja kutomista erilaisiin loimiin. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

VÄÄNNETÄÄN RAUTALANGASTA (110414)

- Alkaa 7.9.2026, vain syyskausi • Ma klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu • Lea Saikkonen • 35 € •

Opit valmistamaan vaikka naulakon, pannunalusen, vispilän ja leivänpistimen. Perusteet opittuasi voit koota hedelmäkulhon tai sipuli/munakorin. Omat materiaalit.

OINOSKYLÄN KÄSITYÖ (110404)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 10.00–12.15 • Oinoskylän kylätalo • Marleena Ruuska • 70 € + materiaalmaksu •

Opitaan työstämään erilaisia tekstiili- ja muita materiaaleja käsin sekä soveltuvin työvälinein.

NEULONTA JA VIRKKAUS (110426)

- Alkaa 9.9.2026, joka toinen viikko • Ke klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu • Ella Pekkarinen • 35 € •

Kurssilla opetellaan perinteisten sukien ja lapasten neulomisen lisäksi vaikka pehmolelujen virkkaamista tai vaikka trendikkäiden villapaitojen neulomista. Omat materiaalit.

KERAMIikka (110424)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu • Satu Kalmgren • 70 € •

Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa käsin rakennustekniikoilla (nipistely, kaiverrus, makkara ja levy). Materiaaleja tilataan yhteistilauksena. Sopii myös aloittelijalle.

OMPELU (110427)

- Alkaa 16.9.2026, joka toinen viikko • Ke klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu • Paula Kangosjärvi • 35 € •

Opetellaan vaatekappaleen tai asusteen valmistaminen joko valmiskaavan muokkauksella tai itse kaavoitteen. Omat materiaalit. Sopii myös ompeluharrastusta aloittaville.



KINNASNEULATEKNIikka (110418)

- 19.9.–20.9.2026 • La ja su klo 10.00–16.00 • Yhtenäiskoulu • Saija Lehtonen • 30 € •

Opetellaan historiallista kinnasneulatekniikkaa. Neulos on kaunista, lämmintä ja kestävä. Tekniikan variaatioita on monta, keskitymme tällä kurssilla yhteen niistä ja opit työn vaiheet. Sopii myös aloittelijoille. Omat materiaalit.

ESINEESTÄ KIPSIMUOTTI (110423)

- 19.9.–20.9.2026 • La ja su klo 11.00–14.00 • Yhtenäiskoulu • Satu Kalmgren • 15 € + materiaalmaksu •

Kurssilla opetellaan tekemään 1–2-osaisia muotteja keramiikan valmistamista varten.

MOSAIKKIKURSSI (110434)

- 26.9.–27.9.2026 • La ja su klo 10.00–13.00 • Yhtenäiskoulu • Sanna Tenhunen • 20 € •

Opetellaan mosaiikkitekniikan perusteita ja päällystetään mosaiikkipaloilla esim. ruukku tai tarjotin. Ota mukaan päällystettävä esine, myös materiaalit hankitaan itse.

TOSSUT TAI SUKAT MÄRKÄHUOVUTUKSELLA (110416)

- 3.10.–4.10.2026 • La ja su klo 10.00–13.30 • Yhtenäiskoulu • Ioulia Kamboura • 25 € + materiaalmaksu •

Kahden päivän lyhytkurssilla opetellaan märkähuovuttamisen perusteita valmistamalla tossut tai sukat.

RYIJYKURSSI 2 (110410)

- 5.10., 19.10. ja 2.11.2026 • Ma klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu • Ella Pekkarinen • 25 € •

Kurssilla opetellaan ryijyn tekemistä verkkoon, virkaten tai koukkuamalla. Voit tehdä esim. vanhan neulotun tyynyn päälle ryijykoristeita, lattialle ryijymaton tai seinälle ryijyn. Omat materiaalit.

HUOPAVIRSUT (110419)

- 10.10.–11.10.2026 • La klo 10.00–16.30, su klo 10.00–15.00 • Yhtenäiskoulu • Saija Lehtonen • 30 € •

Tällä kurssilla yhdistyvät hienosti vanha punontataito sekä nykyaikainen käyttötuote. Opit virsujen valmistamisen työvaiheet ja saat mainiot sisäkengät itsellesi tai vaikkapa lahjaksi. Materiaalia on mahdollista ostaa opettajalta.

TAKKI VUORILLA TAI ILMAN (110407)

- 24.10.–7.11.2026 • La klo 10.00–14.00 • Yhtenäiskoulu • Paula Kangosjärvi • 30 € •

Opetellaan ompelemaan omalle vartalolle sopiva takki valmiskaavolla tai kaavoja muokkaamalla. Soveltuu ompelua jo aiemmin harrastaneille. Omat materiaalit.

KERAMIikka KEITTIÖÖN (110421)

- 14.11., 15.11. ja 28.11.2026 • La ja su klo 10.00–13.00 • Yhtenäiskoulu •

- Satu Kalmgren • 25 € + materiaalmaksu •

Kurssilla opit valmistamaan keittiöön sopivia käyttöesineitä. Aloittelija voi tehdä keramiikasta esim. leikkuulaudan tai mukin. Haasteista innostuva voi tehdä pienen astiasarjan tai teepannun. Huom. Ei dreijausta.



KÄSITYÖMESSUMATKA TAMPEREELLE 14.11.2026 (110401)

Matkan hinta 40 € sisältää pääsylipun. Reitti tarkentuu myöhemmin. Sitovat ilmoittautumiset 2.11.2026 mennessä.

Kädentaidot

UNIikkeja kortteja omista materiaaleista (110439)

- 21.11.2026 • La klo 10.00–12.15 • Yhtenäiskoulu •
- Sanna Tenhunen • 10 € •

Opetellaan erilaisia tekniikoita esimerkiksi onnittelukorttien valmistamiseen hyödyntäen mm. vanhoja lehtiä, kirjojen sivuja ja erilaisia pieniä koristeita.

KORUNTEON ALKEET (110415)

- Alkaa 11.1.2027, vain kevätkausi, 11 kertaa •
- Ma klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu •
- Lea Saikkonen • 35 € + materiaalimaksu •

Opit valmistamaan rannerenkaan, korvakoruja sekä ripustuksia erilaisin menetelmin. Kurssin alussa harjoitellaan yhdessä yksi rannerengas, jonka materiaalmaksu on 8 euroa. Seuraaviin töihin opiskelija hankkii omat materiaalit. Opettaja neuvoo jatkohankinnoissa.

KORISTELUMAHDOLLISUUDET LAUKULLE TAI SOHVATYYNYLLE MÄRKÄHUOVUTUKSELLE (110417)

- 23.1.–24.1.2027 • La ja su klo 10.00–13.30 • Yhtenäiskoulu •
- Iouliia Kamboura • 25 € + materiaalimaksu •

Kahden päivän lyhytkurssilla opetellaan erilaisia koristelumahdollisuuksia laukulle tai sohvatyynylle märkähuovutuksella.

PUNOTTU KORI TALOUSPAPERI/WC-PAPERIRULLISTA (110446)

- 2.2.2027 ja 4.2.2027 • Ti klo 18.00–19.30, to klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu •
- Outi Takkala • 10 € •

Kierrätä hylsyt kauniiksi kestäväksi punotuksi koriksi. Opit uudenlaisen punomistekniikan, jossa työstetään pahvirullat punottavaksi materiaaliksi. Opetellaan myös korin tekemisessä tarvittava nurkkien taittelu ja reunojen viimeistely. Omat materiaalit.

LUONNONVÄRIT (110420)

- 6.2.–7.2.2027 • La ja su klo 10.00–16.00 • Yhtenäiskoulu •
- Saija Lehtonen • 30 € •

Kurssilla tutustutaan helposti saatavilla oleviin luonnonväriaineisiin, ja käytetään hyödyksi myös elintarvikkeiden sivuvirtoja, sekä testataan luonnonvärejä erilaisiin luonnonmateriaaleihin kuten puuhun, luuhun, sarveen sekä vesiväreinä ja musteena paperille. Opettajalta on mahdollisuus ostaa värjättäviä materiaaleja.

VAAATTEEN TUUNAUS-KORJAUS -KURSSI (110408)

- 13.2.2027 • La 10.00–14.00 • Yhtenäiskoulu •
- Sanna Tenhunen • 10 € •

Opit korjaamaan tai tuunaamaan itse omat vaatteesi. Aiempaa kokemusta ompelutyöstä ei tarvita. Omat materiaalit.

HATTUKURSSI (110409)

- 20.3.2027 • La 10.00–14.00 • Yhtenäiskoulu •
- Sanna Tenhunen • 10 € •

Ommellaan hattu joko käsin tai ompelukoneella, kierrätyskankaista, lierillä tai ilman. Opettajalta voi ostaa joitain materiaaleja ja kaavoja, mutta myös omia materiaaleja tarvitaan.

KIVIJÄRVI

KÄSITÖITÄ JA ASKARTELUA RISTIIN RASTIIN (110442)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 15.30–17.45 • Kivijärvi-talo •
- Outi Takkala • 70 € •

Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita käsillä tekemisestä ja haluavat oppia työstämään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita monipuolisesti. Omat materiaalit.

PUU- JA METALLITYÖ (110445)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 18.00–21.00 • Tainionmäen koulu •
- Tuomo Seppälä • 85 € •

Opetellaan työstämään puuta ja metallia uusia materiaaleja käyttäen tai vanhaa entisöiden. Aiempaa kokemusta puu- ja metallitöistä ei tarvitse. Omat materiaalit.

KUDONTA (110441)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 16.00–18.15 • Valoharju •
- Kati Hakala • 70 € + materiaalimaksu •

Opitaan kankaan rakentaminen kangaspuihin ja kudotaan niillä sekä perinteisiä malleja että ideoidaan yhdessä uusia. Sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille.

KERAMIikka (110444)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 18.00–20.15 • Tainionmäen koulu •
- Aune Leppänen • 70 € •

Opetellaan keramiikan tekoa käsin käyttäen nipistely-, levy-, makkar- ja kaiverrustekniikoita sekä näiden yhdistelmiä. Materiaaleja hankitaan yhteistilauksella.

KYYJÄRVI

TEKNINEN TYÖ MA (110430)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 17.30–19.45 • Kirjaston alakerta •
- Erkki Koivisto • 70 € •

Opetellaan työstämään puuta ja metallia ruuvaten ja naulaten sekä tutustutaan teknisen käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin teknisiä töitä tehneille. Omat materiaalit.

KUDONTA (110432)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 16.00–18.15 •
- Paloasema •

Kati Hakala • 70 € + materiaalimaksu •
Perehdytään kangaspuilla kudontaan ja opetellaan oman kudontamallin suunnittelua. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin kangaspuilla kutoneille.

KÄSITÖITÄ JA ASKARTELUA RISTIIN RASTIIN (110443)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 17.30–19.45 • Nopolan koulu •
- Outi Takkala • 70 € •

Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita käsillä tekemisestä ja haluavat oppia työstämään erilaisia materiaaleja ja tekniikoita monipuolisesti. Omat materiaalit.

TEKNINEN TYÖ KE (110431)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 17.30–19.45 • Kirjaston alakerta •
- Teuvo Oikari • 70 € •

Opetellaan työstämään puuta ja metallia ruuvaten ja naulaten sekä tutustutaan teknisen käsityön laitteisiin. Sopii niin aloittelijoille kuin aiemmin teknisiä töitä tehneille. Omat materiaalit.

KERAMIikka KEITTIÖÖN (110422)

- 20.3., 21.3. ja 3.4.2027 • La ja su klo 10.00–13.00 • Kirjaston alakerta •
- Satu Kalmgren • 25 € + materiaalimaksu •

Kurssilla opit valmistamaan keittiöön sopivia käyttöesineitä. Aloitteli- ja voi tehdä esim. leikkuulaudan tai mukin. Haasteista innostuva voi tehdä pienen astiasarjan. Huom. Ei dreijausta.



Kielet ja kirjallisuus

KARSTULA

JAPANIN KIELEN ALKEET (120306)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 19.30–21.00 • Yhtenäiskoulu •
- Ville Paananen • 50 € •

Tutustutaan japanin kielen perusteisiin ja kirjoitusjärjestelmän alkeisiin rennossa ilmapiirissä. Opetellaan muodostamaan yksinkertaisia lauseita ja lukemaan hiragana- ja katakana-merkkejä sekä yleisimpiä kanji-merkkejä. Kurssi sopii aloittelijoille.

ARKIENGLANTIA KANSAINVÄLISESTI (120307)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 18.00–19.30 • Yhtenäiskoulu •
- Vladyslav Papash • 50 € •

Kansainvälisessä ryhmässä tutustutaan englannin kieleen arkisissa yhteyksissä. Sopii niin kielitaidon alkeissa oleville kuin keskustelutaitojaan kehittävillekin. Tukikielenä ryhmässä käytetään suomea. Maksuttomat verkkomateriaalit ovat käytettävissä myös omatoimiseen harjoitteluun.

Build your confidence in English using it in daily life situations! Lessons include real-life conversations, useful vocabulary, and interactive exercises to help you communicate more easily. Web-based materials without charge. New participants are welcome!

General English Course – це загальний курс англійської мови для фінів та українських біженців у Фінляндіі. Ми використовуємо матеріали міжнародної школи англійської мови British Council, а також додаткові ресурси — Quizlet та Wordwall. Уроки охоплюють лексику, граматику, розмовну практику та розуміння на слух. Курс допоможе спілкуватися у повсякденних ситуаціях: у магазині, на роботі, у транспорті тощо. Навчання проходить у дружній атмосфері з акцентом на практику.

ESPANJAN JATKO, BUENAS MIGAS 3 (120305)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 16.30–18.00 • Etäopetus •
- Tanja Rautavirta • 50 € •

Buenas Migas 3 jatkaa ykkös- ja kakkososista tutulla tiellä. Kurssin keskiössä kulttuuria, matkailua sekä arkipäivän vuorovaikutusta ja erilaisia puhekielen ilmaisuja. Kerrataan ruokailuun liittyvää sanastoa. Syvennetään tuntemusta Latinalaisen Amerikan maista sekä niissä puhutusta espanjan kielestä.

Tietotekniikka

KARSTULA

TIETOKONEEN KÄYTÖN PERUSASIAT (340105)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 15.00–16.30 • Heikin Tupa •
- Heli Alapiha • 30 € •

Opetellaan tietotekniikan peruskäyttöä rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssi sopii aloittelijoille, jotka haluavat vahvistaa digi-osaamistaan arjen tarpeisiin. Harjoitellaan käyttämään tietokonetta sekä sähköisiä palveluja itsenäisemmin ja turvallisesti. Oma kannettava tietokone on välttämätön. Kokoontumisia 8 kertaa.

KIVIJÄRVI

ENGLANNIN KESKUSTELUKURSSI (120308)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 18.30–19.45 • Tainionmäen koulu •
- Neil Edwards • 50 € •

Kurssilla saat lisää varmuutta englannin kielen käyttöön arkisissa keskusteluissa. Englantia äidinkielenään puhuvan opettajan johdolla keskustellaan ajankohtaisista teemoista ja laajennetaan sanavarastoa toinen toisilta oppien.

KYYJÄRVI

KYYJÄRVEN LUKUPIIRI (120130)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 18.00–19.30 • Kirjasto •
- Tuula Härkönen • 25 € •

Tutustutaan lukemalla ja keskustellen kirjallisuuden kulmakiviin tai tuoreisiin teemoihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Aloituskerran jälkeen sovitaan muut kokoontumiskerrat.

ENGLANNIN KESKUSTELUKURSSI (120309)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 18.30–19.45 • Kirjasto •
- Neil Edwards • 50 € •

Kurssilla saat lisää varmuutta englannin kielen käyttöön arkisissa keskusteluissa. Englantia äidinkielenään puhuvan opettajan johdolla keskustellaan ajankohtaisista teemoista ja laajennetaan sanavarastoa toinen toisilta oppien.



Kotitalous

KARSTULA

SLAAVILAINEN RUOKA 1 (810202)

- 25.9.2026 • Pe klo 18.00–21.00 • Yhtenäiskoulu •
- Violetta Chornobil • 10 € + materiaalimaksu •

Opetellaan valmistamaan perinteistä slaavilaista arkiruokaa, ja yhdessä ruokaillen tutustutaan itäisen Euroopan ruokakulttuuriin.

AFTERNOON TEA (810209)

- 7.11.2026 • La klo 13.00–17.00 •
- Yhtenäiskoulu •

Jenni Salminen • 15 € + materiaalimaksu • Valmistamme yhdessä perinteiset brittiläiset herkut suolaisista sormivoileivistä suussa sulaviin skonssihin. Opit myös täydellisen teen haudutuksen salat. Kurssi huipentuu yhteiseen teehetkeen.



SLAAVILAINEN RUOKA 2 (810203)

- 19.2.2027 • Pe 18.00–21.00 • Yhtenäiskoulu •
- Violetta Chornobil • 10 € + materiaalimaksu •

Opetellaan valmistamaan slaavilaista juhlaruokaa, ja yhdessä ruokaillen tutustutaan itäisen Euroopan juhla- ja ruokakulttuuriin.

Kuvataide

KARSTULA

AIKUISTEN KUVATAIDEKURSSI (110302)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 18.00–20.15 • Yhtenäiskoulu •
- Satu Kalmgren • 70 € •

Kurssilla opetellaan tekemään piirustusharjoituksia ja maalaamaan akvarelli-, akryyli- ja öljyväreillä osallistujien toiveiden mukaan. Mahdollisuus myös kokeilla erilaisia erityistekniikoita esim. monotypiaa, sekatekniikoita tai maalauspinnoille kolmiulotteisuuden muovailua. Materiaaleja voidaan hankkia yhteistilauksella.

KUVATAIDEKURSSI NUORILLE, 9–16 V. (110209)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 14.45–16.15 • Yhtenäiskoulu •
- la Könni • 60 € + materiaalmaksu 30 € •

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

KUVATAIDEKURSSI LAPSELLE, 5–8 V. (110208)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 16.30–18.00 • Yhtenäiskoulu •
- la Könni • 60 € + materiaalmaksu 30 € •

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

KIVIJÄRVI

AKRYYLI- JA AKVARELLIMAALAUUS, YLI 7 V. (110211)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 17.00–19.15 • Tainionmäen koulu •
- Sonja Leppänen • 70 € + materiaalmaksu •

Opitaan perusasioita pohjustamisesta, värien valitsemisesta ja sekoittamisesta. Harjoitellaan muotojen hahmottamista sekä sommittelua. Maalataan paperille, pahville ja canvas-pohjalle.

Tanssi

KARSTULA

LAVATANSSI, ALKEISTASO (110505)

- Alkaa 8.9.2026, joka toinen viikko • Ti klo 18.00–19.30 • Liikuntahalli •
- Tarja ja Tapio Perälä • 40 € •

Opetellaan yleisimmät lavoilla tanssittavat tanssit. Lähdetään ihan alusta, mitään ei tarvitse osata etukäteen. Kurssille osallistutaan pareina.

LAVATANSSI, HARRASTAJARYHMÄ (110506)

- Alkaa 8.9.2026, joka toinen viikko • Ti klo 19.30–21.00 • Liikuntahalli •
- Tarja ja Tapio Perälä • 40 € •

Vahvistetaan aiemmin opittuja taitoja, syvennetään osaamista ja tanssimista musiikkiin. Sopii lajin perusliikkumisen osaajille. Kurssille osallistutaan pareina.

ITÄMAINEN TANSSI (110502)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 18.15–19.15 • Liikuntahalli •
- Heidi Höök-Mustamäki • 35 € •

Opi tuntemaan jalkojen alla maan tuntu ja sen vaikutus liikkeeseen. Itämaisen tanssin liikkeet ovat rytmikkäitä ja aistillisia, ne perustuvat tavallisiin päivittäisiin liikkeisiin, kuten kävelyyn, lantion heilahduksiin, olkapäiden taivutuksiin ja ilmeikkäisiin käsieleisiin. Itämainen tanssi on terapeutista keholle, sillä jännitystä seuraa aina rentoutuminen.

SENIORITANSSI (110501)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 9.30–11.00 •
- Heikin Tupa •
- Riitta Pitkänen • 50 € •

Opetellaan uusia ja kerrataan aiemmin opettuja senioritansseja. Kurssi sopii myös uusille senioritanssijoille.



KYYJÄRVI

LAVATANSSIKURSSI, KESKI- JA JATKOTASO (110530)

- Alkaa 9.9.2026, joka toinen viikko • Ke klo 18.00–19.30 • Rientola •
- Tarja ja Tapio Perälä • 40 € •

Kerrataan perusasioita ja opetellaan uutta lavoilla tanssittavista tansseista. Kurssille osallistutaan pareina.

Lavatanssin teemasunnuntait Karstulassa

Lavatanssin teemapäiville osallistutaan pareina.

TANSSITAA HIDASTA VALSSIA (110507)

- 25.10.2026 • Su klo 13.00–15.00 • Liikuntahalli •
- Tarja ja Tapio Perälä • 10 € •

TANSSITAA CHA CHAATA (110508)

- 22.11.2026 • Su klo 13.00–15.00 • Liikuntahalli •
- Tarja ja Tapio Perälä • 10 € •

TANSSITAA FUSKUA (110509)

- 14.2.2027 • Su klo 13.00–15.00 • Liikuntahalli •
- Tarja ja Tapio Perälä • 10 € •

TANSSITAA BUGGIA (110510)

- 14.3.2027 • Su klo 13.00–15.00 • Liikuntahalli •
- Tarja ja Tapio Perälä • 10 € •

KARSTULA

SENIORIJUMPPA (830101)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 11.00–12.00 • Evankelinen opisto •
- Anita Poikonen • 35 € •

Monipuolisesti lihaskuntaa ja tasapainoa kehittävä liikunta soveltuu sekä uusille että aiemmin liikuntaa harrastaneille.

TAICHI, ALOITTELIJAT (830121)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 17.30–18.15 • Heikin Tupa •
- Kirsti Keihäsvuori • 30 € •

Tutustutaan perinteisen kiinalaisen terveyttä ja tasapainoa kehittävän voimistelun perusliikkeisiin sekä opetellaan keskeisen liikesarjan alkukolmannesta.

TAICHI, JATKORYHMÄ (830122)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 18.15–19.15 •
- Heikin Tupa •

- Kirsti Keihäsvuori • 35 € •

Kurssi sopii taichi-harjoitteita aiemmin tehneille.

JOOGA (830119)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 19.30–21.00 • Liikuntahalli •
- Heidi Höök-Mustamäki • 50 € •

Lempeää hathajoogaa. Jooga on konkreettinen tapa tasapainottaa kehomme toimintoja, ja sen avulla voi pyrkiä myös tietoisuuden kehittämiseen, laajentamiseen ja syventämiseen.

KUNTOTREENI (830112)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 18.00–19.00 • Liikuntahalli •
- Satu Kempainen • 35 € •

Tehdään monipuolisesti harjoitteita eri välineillä ja kehonpainolla. Tunti kasvattaa tehokkaasti kuntoa ja kuluttaa runsaasti kaloreita.

KEHONHALLINTA (830110)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 19.05–20.05 • Liikuntahalli •
- Tanja Tuominiemi • 35 € •

Kurssilla opetellaan lempeän voimistellullisin keinoin kuntoa kehittävä treeni, jonka päätteeksi on aina hetki myös kehonhuoltoa. Sopii kaiken tasoille liikkuvuuden ja yleiskunnon kehittämisestä kiinnostuneille.

JUMPPA (830111)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 17.00–17.45 • Liikuntahalli •
- Anita Poikonen • 30 € •

Perinteistä ryhmäliikuntaa kevyempää, hyppyöntä perusjumppaa. Sopii mm. aloittelijoille, ikääntyville ja liikunnan pariin palaaville.

SHINDO-RENTOUTUSVENYTTELY (830109)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 18.00–19.30 • Liikuntahalli •
- Anita Poikonen • 50 € •

Opetellaan venyttelyrentoutusta menetelmällä, joka hoitaa kehoa ja mieltä.

MELONTA (830133)

- 12.9.2026 • La klo 9.00–13.00 • Evankelinen opisto •
- Outi Takkala • 30 € •

Kun olet jo kajakkimelontaa kokeillut ja haluat oppia tehokkaampaa melontaa, tällä kurssilla saat oikean tekniikan haltuun ja pääset turvallisemmin vesille. Kurssin hinta sisältää kajakkivuokran.

RETKILUISTELUUN TUTUSTUMINEN (830134)

- 17.2.2027 • Ke klo 17.30–19.00 • Yhtenäiskoulu •
- Teuvo Maukonen • 10 € •

Kurssilla käydään läpi retkiliistelussa tarvittavat välineet ja turvavälineet, tietoa turvallisesta jäällä liikkumisesta sekä opetellaan teroitamaan luistimet itse.

KIVIJÄRVI

JUMPPA (830141)

- Alkaa 7.9.2026 • Ma klo 18.15–19.15 • Liikuntasali •
- Outi Takkala • 35 € •

Perinteistä ryhmäliikuntaa kevyempää, hyppyöntä perusjumppaa. Sopii mm. aloittelijoille, ikääntyville ja liikunnan pariin palaaville.

KUNTOSALIHARJOITTELU (830115)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 12.00–13.00 •

- Kuntosali Impulssi •

- Sini Hakkarainen • 14 € •

Kurssilla opit käyttämään kuntosalin laitteita ja tekemään kierto-harjoittelua tehokkaasti ja omaa hyvinvointia rakentavasti.

JOOGA (830147)

- Alkaa 9.9.2026 • Ke klo 19.00–20.00 • Liikuntasali •
- Helena Edwards • 35 € •

Somaattinen jooga on kokonaisvaltainen kehon ja mielen harjoitus, jossa lähtökohtana on kyky aistia ja tulkita sisäisiä tuntemuksia ja sen kautta purkaa jännitystiloja ja ikijumeja. Harjoitukset tehdään tiedostaen ja lempeästi pin-nistelemättä, omia rajoja kuunnellen ja kunnioittaen. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita.

MIX-JUMPPA (830118)

- Alkaa 17.9.2026, vain syyskausi •
- To klo 17.30–18.15 • Liikuntasali •

- Seija Sorsamäki • 12 € •

Mix-jumppa sisältää monipuolista liikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja mahdollisesti erilaisilla välineillä. Kokeillaan myös lavatanssimusiikin mukaan tehtävää tanssillista jumppaa. Tunti sisältää lisäksi lihaskuntoa.

KEHONHUOLTO (830142)

- Alkaa 17.9.2026 • To klo 18.15–19.00 • Liikuntasali •
- Seija Sorsamäki • 12 € •

Opit avaamaan kehon kireyksiä perinteisillä venyttelytekniikoilla. Tutustutaan myös erilaisiin venyttelyyn ja kehonhuollon apuvälineisiin.



Liikunta

KYYJÄRVI

YINJOOGA (830130)

- Alkaa 8.9.2026 • Ti klo 15.15–16.45 • Nopolan koulu • Kai Heikkilä • 50 € •

Rauhallista joogaa, joka rentouttaa ja vahvistaa sekä kehoa että mieltä sekä vaikuttaa myönteisesti mm. unenlaatuun. Sopii sekä aloittelijoille että aiemmin joogaa harrastaneille.

TORSTAITREENIT (830132)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 18.00–19.00 • Liikuntasali • Henna-Mari Pekkanen • 35 € •

Kehitetään voimaa, kestävyyttä ja kohotetaan sykettä. Opetellaan treenaamaan tehokkaasti ja hyvällä fiiliksellä. Kurssi sopii niille, joilla on motivaatiota oman kunnan kohottamiseen.

KEHONHUOLTO (830142)

- Alkaa 10.9.2026 • To klo 19.00–20.00 • Liikuntasali • Henna-Mari Pekkanen • 35 € •

Avataan kehon kireyksiä perinteisillä venyttelytekniikoilla. Tutustutaan myös erilaisiin venyttelyyn ja kehonhuollon apuvälineisiin.

Hyvinvointi

KYYJÄRVI

KOTIA JÄRJESTÄMÄLLÄ MIELENRAUHAA ARKEEN (210111)

- Alkaa 8.9.2026, joka toinen viikko • Ti klo 17.30–20.00 • Nopolan koulu • Heidi Poikolainen • 25 € •

Kurssilla opit, kuinka voit lisätä kotisi selkeyttä ja tukea mielenrauhaasi luopumalla turhista tavaroista, järjestämällä tavarat loogisesti ja ylläpitämällä järjestystä toimivilla rutiineilla. Ammattijärjestäjän opit sekä vertaistuelliset keskustelut ja pohdinta auttavat sinua tulemaan tietoiseksi omasta tavarasuhteestasi. Saat konkreettisia työkaluja arjen tavaratyöskentelyyn. Koontumisia 4 kertaa.



Avoimet yleisöluennot

Avoimia yleisöluentoja järjestetään lukuvuoden aikana kuusi kertaa. Luennot järjestetään Karstulan kirjastossa eikä niihin tarvitse ilmoittautua erikseen. Luentopäivät ovat syksyllä keskiviikkoisin 9.9., 7.10. ja 4.11. sekä keväällä keskiviikkoisin 13.1., 10.2. ja 10.3.

Luentojen aiheet:

- Liikunnan merkitys hyvinvoinnille: pieni liike - suuri vaikutus
- Kirjasto henkisen hyvinvoinnin tukena
- Ravinnon vaikutus hyvinvointiin
- Harrastuksista hyvinvointia
- Yhteisöllisyyden merkitys hyvinvoinnille
- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia

IKIS-LUENNOT

IKIS-luennot ovat Jyväskylän kesäyliopiston järjestämiä avoimia luentoja vaihtelevista aiheista. Niitä voi seurata verkon välityksellä omalla laitteella. Kausittain on joitakin maksuttomia luentoja tai webinaareja, mutta pääosin luennot ovat maksullisia. Luennoille ilmoittaudutaan suoraan kesäyliopiston sivujen kautta.

Lisätietoja kesäyliopiston sivuilta:

<https://kesayo.jyu.fi/fi/ikaantyyvienyliopisto>

LUE QR-KOODI:



Galleria Himmelin syyskausi 2026

Elokuu	Jämsén/Kempainen/Puranen: Valon ja värin polulla
Syyskuu	KKO:n 60-vuotisnäyttely
Lokakuu	Heli Kotasen korunäyttely
Marraskuu	Jussi Halttusen valokuvanäyttely
Joulukuu	Ei näyttelyä

Kevätkauden 2027 näyttelyt sekä lisätietoja näyttelyistä kunnan verkkosivuilta:
<https://karstula.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/kulttuuri/galleria-himmeli>

LUE QR-KOODI:



Kuntien liikuntapalvelut



KARSTULAN LIIKUNTAPALVELUT

SENIOREIDEN KUNTOSALIRYHMÄT

Pe klo 10.00–11.00, Liikuntahallin kuntosali (35 €)
Pe klo 11.00–12.00, Liikuntahallin kuntosali (35 €)
Ryhmässä tapahtuvaa kiertoharjoittelua kuntosalilla.
Ohjaaja Anita Poikonen

TUOLIJUMPPA

Ma klo 12.30–13.15, Heikin Tupa (maksuton)
Helppoa ja tehokasta liikuntaa ikääntyville. Soveltuu myös liikuntarajoitteisille. Tunnille mahdollista osallistua myös etäyhteyden kautta. Etälaitteiden lainaaminen mahdollista.

IKÄIHMISTEN VOIMA JA TASAPAINO

To klo 13.00–13.45, Heikin Tupa (maksuton)
Ryhmä on tarkoitettu erityisesti ikäihmisille, jotka kokevat arjen askareet haasteelliseksi heikentyneen liikuntakyvyn vuoksi. Tunti sisältää yhteisen alkulämmittelyn sekä tasapaino- ja voimaharjoituksia erilaisia välineitä apuna käyttäen.

Ryhmät alkavat viikolla 37. Ennakoilmoittautuminen 17.8.2026 alkaen: satu.kemppainen@karstula.fi tai 044 459 6656.

Lisätietoja:

Satu Kemppainen, toimisto- ja liikuntas sihteeri
p. 044 459 6656, satu.kemppainen@karstula.fi



KIVIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI

MAKSUTON KUNTOSALI MAANANTAISIN

Maksuton kuntosalivuoro yli 65-vuotiaille maanantaisin Kuntosali Impulssissa klo 6.00–13.30. Avainta ei tarvita.

Lisätietoja:

Sini Hakkarainen, vapaa-aikaohjaaja
p. 044 459 7872



KYYJÄRVEN LIIKUNTAPALVELUT

Ryhmät ja niiden aikataulut ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa Nopola News -kanavaa!

Ryhmät ovat maksuttomia.

Lisätietoja:

Hanna Kaunisto, hyvinvointijohtaja
p. 044 459 7099

Uimahallimatkat 2026–2027

SAARIJÄRVELLE MAANANTAISIN

Syksy: 31.8., 14.9., 28.9., 19.10., 2.11. ja 16.11.
Kevät: 11.1., 25.1., 8.2., 15.3., 12.4. ja 26.4.

Lisäksi to 21.1. uimahallimatka Saarijärvelle Piispalan mahdollisen huoltokatkon vuoksi.

Lähtö Karstulan matkahuollon pihasta klo 17.15. Ajetaan Syrjämäen kautta.

PIISPALAN TORSTAISIN

Syksy: 10.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11. ja 26.11.
Kevät: 4.2., 18.2., 11.3., 8.4. ja 22.4.

Lähtö Karstulan matkahuollon pihasta klo 17.15. Ajetaan Kivijärven-tietä suoraan Piispalaan.

MUUTA TIETOA UIMAHALLIMATKOISTA

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

Lisätietoja:

Satu Kemppainen, toimisto- ja liikuntas sihteeri
p. 044 459 6656, satu.kemppainen@karstula.fi