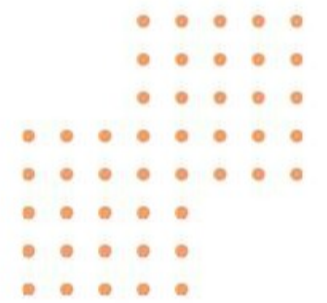




SUOMUSSALMI HYRYNSALMI



OPINTO-OHJELMA 2026 – 2027



Ilmoittautuminen syyslukukaudelle

ti 4.8.2026 klo 9.00–
ma 24.8.2026

Ilmoittautuminen kevätlukukaudelle

ma 23.11.2026 klo 9.00–
ma 28.12.2026



044 777 3157 / 044 777 3212

suomussalmi.fi/kianta-opisto



Tervetuloa Kianta-Opistoon!

Tehdään yhdessä hyvä tulevaisuus

Hyvät opiskelijat,

on ilo toivottaa teidät tervetulleiksi uuden lukuvuoden 2026–2027 opinto-oppaan pariin. On hienoa, että olette valinneet oppimisen osaksi arkanne – se kertoo uteliaisuudesta, rohkeudesta ja uskosta tulevaisuuteen.

Tänä päivänä oppiminen ei kuulu vain nuoruuteen, vaan se kulkee mukana läpi elämän. Aikuisena oppiminen lisää uusia tietoja ja taitoja ja lisäksi se on myös oman osaamisen vahvistamista, merkitysten etsimistä ja uusien suuntien löytämistä.

Te opiskelijat tuotte oppimiseen mukanaan omat kokemuksenne, elämäntilanteenne ja tarinanne. Siksi jokainen kurssi ja ryhmä Kianta-Opistossa on ainutlaatuinen. Meille on tärkeää, että opiskelu on joustavaa, merkityksellistä ja jokaiselle saavutettavaa.

Eriyisen tärkeää meille on yhteisöllisyys. Oppiminen ei tapahdu yksin, vaan yhdessä muiden kanssa. Kohtaamiset, keskustelut ja yhdessä oivaltaminen luovat ympäristön, jossa on turvallista oppia ja rohkeaa kokeilla uutta. Yhteisöllisyys on toisen kuuntelemista, erilaisuuden arvostamista ja yhdessä kasvamista.

Hyvä tulevaisuus rakentuu pienistä teoista ja valinnoista. Se syntyy siitä, että olemme valmiita tuomaan oman osaamisemme ja ajatuksemme osaksi yhteistä arkea. Yhdessä voimme rakentaa Suomussalmesta ja Hyrynsalmesta entistä vahvemman ja elinvoimaisemman paikan elää ja oppia.

Te olette tärkeä osa tätä tulevaisuutta.

Opinto-oppaasta löydätte tuttuja kursseja sekä uusia mahdollisuuksia – toivottavasti jokainen teistä löytää jotakin innostavaa ja itselleen merkityksellistä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan oppimaan ja osallistumaan. **Oppimisen iloa!**

Tarja Peitsaho, rehtori

Kianta-Opiston toimisto

Opiston toimisto sijaitsee kunnantalossa, Kauppakatu 20, B-porras, 2. kerros.

Toimisto on avoinna ma-to klo 9.00–15.00. ilmoittautuminen, opintoneuvonta, opintomaksujen laskutus jne.

Postiosoite: PL 40, 89601 Suomussalmi
 Puhelin: 044-777 3157
 Sähköposti: kianta-opisto@suomussalmi.fi
 Internet: www.suomussalmi.fi/kianta-opisto
 Peda.net: peda.net/kianta-opisto

Kianta-Opiston toimisto palvelee
 Hyrynsalmen kunnanvirastolla:
 ke 12.8.2026 klo 9–11.30

Kianta-Opistolla on neljä opetustilaa Alvari -kiinteistössä osoitteessa Kiannonkatu 16. Lisäksi opetusta annetaan useissa muissa tiloissa eri puolilla Suomussalmea ja Hyrynsalmea. Opetuspaikka näkyy kunkin kurssin kohdalla.

Henkilökunta

Rehtori Tarja Peitsaho
 puh. 044 775 3148
tarja.peitsaho@suomussalmi.fi

Opintosihteeri Kristiina Rautiainen
 puh. 044 777 3157
kristiina.rautiainen@suomussalmi.fi

Palvelusihteeri Tarja Kela
 puh. 044 777 3212
tarja.kela@suomussalmi.fi

Päätoimiset tuntiohjaajat

Eriyisliikunnanohjaaja Seija Huotari p. 044 578 3156
 Keramiikan ja kuvataiteen opettaja Leena Juntunen p. 040 081 2523
 Tekstiilityön opettaja Kaija Keränen p. 044 777 3169
 Kudonnan ja tekstiilityön opettaja Sinikka Keränen p. 044 777 3357
 ICT:n ja mediataitojen opettaja Aleksandra Juntunen p. 040 730 1608
 Musiikin opettaja Jukka Pirttijärvi p. 044 777 3218

Opinto-oppaassa käytetyt merkit



KAPOS, Kansalliset perustaidot -osaamismerkki



Opintopistekurssi

Opiskeluinfo

Ilmoittautuminen kursseille

Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakoon syys- ja kevätlukukaudelle erikseen. Kurssille ilmoittautuminen on sitova, eikä kursseillamme ole kokeilukertoja.

- Internetissä: opistopalvelut.fi/kianta-opisto (Suomussalmen kunnan sivuilta: www.suomussalmi.fi/kianta-opisto)
- Opiston toimistossa Suomussalmen kunnantalo (Kauppakatu 20, II krs.) tai puhelimella 044 777 3157, 044 777 3212 ja 044 775 3148 ma-to 9-15.
- Ilmoittautuminen syyslukukaudelle alkaa ti 4.8.2026 klo 9.00 ja päättyy ma 24.8.2026. Kevätlukukaudelle ilmoittautuminen alkaa ma 23.11.2026 klo 9.00 ja päättyy ma 28.12.2026.

Ilmoittautumisia otetaan vastaan myös lukukauden aikana, mikäli kursseilla on tilaa. Kurssi-ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelinvastaajaan, tekstiviesteillä tai sähköpostilla. Ilmoittautuminen ei ole mahdollista, jos opiskelijalla on maksamattomia kurssimaksuja.

Ennakkoon ilmoittautumalla varmistat kurssin toteutumisen ja paikkasi kurssilla! Merkitse aloitusaika kalenteriisi, sillä emme lähetä erillistä muistutusta kurssin alkamisesta. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Jos työnantaja maksaa kurssimaksusi, varmista ajoissa oikea laskutusosoite toimistolle.

Kurssipaikan peruutusehdot

Kurssipaikan voit perua opiston toimistoon p. 044 777 3157 tai sähköpostilla kianta-opisto@suomussalmi.fi

Kurssipaikan voit perua kuluitta 7 vrk ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen peruutuksesta ennen kurssin alkamista veloitetaan 50 % kurssimaksusta (max. 22 €). Kurssin alkamisen jälkeen veloitetaan koko kurssimaksu. Kurssien peruuntumisista ja muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille sähköpostilla tai tekstiviestillä.

Kurssipaikan perumista ei voi tehdä opettajalle.

Kurssin vähimmäiskoko

Kianta-Opiston kurssit aloitetaan Suomussalmella seitsemällä (7) opiskelijalla ja Hyrynsalmella viidellä (5) opiskelijalla. Erityisryhmissä ja maaseutukylissä voidaan poiketa edellä ilmoitetuista opiskelijamääristä. Alkaneet kurssit pidetään lukukauden loppuun, mikäli kaikki opiskelijat eivät keskeytä kurssia. Opettaja päättää alle 16-vuotiaiden ottamisesta aikuisten ryhmiin.

Jos kurssi ei osanottajien vähäisen osallistujamäärän vuoksi toteudu, ilmoitamme kurssin peruuntumisesta ja maksetut kurssimaksut palautetaan.

Kurssimaksun palautusta varten opiskelijan on oltava yhteydessä Kianta-Opiston toimistoon ja tarvittaessa toimitettava pankkiyhteystiedot palautusta varten.

Kurssin keskeyttäminen

Jos keskeytät kurssin, ilmoita siitä toimistoon tai opettajalle, jotta emme tiedota turhaan kurssiasioista. Kurssin keskeyttäminen ei vapauta kurssimaksusta, eikä maksettuja kurssimaksuja palauteta takaisin.

Oppitunnit ja kurssimateriaalit

Opintoryhmien opetusajat ovat kurssikuvauksissa. Yhden oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Oppimateriaalin sekä opiskelija-käsityötarvikkeiden hankinnassa opettaja opastaa, mutta opiskelija maksaa ja hankkii ne itse. Joillakin kursseilla tehdään yhteishankintoja.

Lukukaudet ja lomat

Syyskauden opetusaika (sl) on 31.8. – 29.11.2026 ja kevätkausi (kl) 11.1.– 11.4.2027. Opiston toiminnassa on syysloma viikolla 42 ja talviloma viikolla 10.

Kevätlukukauden ohjelman toteutuminen varmistuu joulukuussa, kun seuraavan vuoden talousarvio on hyväksytty.

Kianta-Opisto noudattaa viranomaisten määräyksiä poikkeustilanteessa. Seuraamme tilannetta ja noudatamme Suomussalmen kunnan päätösten mukaisia ohjeita. Muutostilanne voi aiheuttaa muutoksia opetusjärjestelyissä, esimerkiksi opetuksen siirtymiseen etä- tai verkko-opetuksiksi tai kurssin perumisen.

Opintomaksut

Kurssimaksu maksetaan erikseen syys- ja kevätlukukaudelle. Opinto-ohjelmaan merkitty kurssimaksu on lukukausimaksu (lk). Maksujen perusteena ovat kurssin tuntimäärä sekä mahdolliset tarvikemaksut (11 €) ja lasi- ja keramiikkapiirien polttomaksut (11 €), jotka on lisätty kurssimaksuun. Lasten keramiikkaryhmissä tarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun. Tarvikemaksu maksetaan riippumatta alennuksista ja/tai kaikuja kausikortteista.

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Voit maksaa kurssimaksun verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumisjärjestelmä ohjaa sinut verkkomaksuportaaliin, jossa voit valita CEEPOS / Paytrail -maksamisen omassa verkkopankkissasi. Smartum-saldolle ja ePassi-maksuille on verkkomaksuportaalissa omat maksupainikkeet.

Maksulinkki

Ellet ole maksanut kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä, lähetämme kurssin alkamisen jälkeen maksulinkin sähköpostiosoitteeseesi, jos olet sen meille

ilmoittanut. Maksulinkki on voimassa kaksi viikkoa. Mikäli et käytä maksulinkkiä, saat paperisen laskun suoraan kotiisi.

Paperilasku

Kurssimaksun voit jättää myös laskutettavaksi. Kurssimaksu laskutetaan lukukausittain kurssin alettua ilmoittautumisten perusteella.

Maksaminen Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalle

Kurssimaksun voit maksaa myös Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla kahden viikon aikana kurssin alkamisesta. Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla voit maksaa muillakin sähköisillä maksuvälineillä mm. Easybreak ja Edenred -kor-teilla. Tarkista, mitä muita maksutapoja sekä maksuvälineitä on kassalla käytettävissä.

Perintä

Viivästyneistä kurssi- tai muista maksuista peritään korkoa ja maksut ovat ulosottokelpoisia. Maksamattomat laskut menevät perintään.

Opintokortit, alennukset ja opintoseteli (S)

Kausikortti oikeuttaa opiskelemaan lukukauden aikana kaikissa muissa opintoryhmissä paitsi erikseen merkityillä kursseilla (pl. opintosetelikurssit, yksilöopetus, sisäpyöräily, seuratanssit ja erikoiskurssit). Tarvikemaksut on maksettava riippumatta alennuskortista. Kausikortin voit ostaa ilmoittautumalla Kausikortti-kurssille Kianta-Opiston ilmoittautumissivustolla (opistopalvelut.fi/kiantaopisto). Älä maksa kausikorttiin oikeuttavia kursseja ilmoittautumisen yhteydessä. Maksat vain kausikortin ja mahdolliset tarvikemaksut.

Kausikortin voit myös hankkia ottamalla yhteyttä opiston toimistoon p. 044 777 3157. Opettajilta ei saa kausikortteja. Kausikortti tulee olla hankittuna lukukauden alkaessa. Kausikortin hinta on syyslukukaudella 90 €, kevätlukukaudella 90 €.

Kausikortti merkitään sähköisesti järjestelmäämme ja se huomioidaan laskutuksessa. Kausikorttia ei tulosteta eikä toimiteta postitse. Opettajat eivät tarkista kausikortteja.

Jumppapassi toimii kuin kausikortti, mutta vain liikuntaryhmiin.

Jumppapassilla voit osallistua lukukauden aikana opiston viikko-ohjelmaan kuuluville liikuntatunneille (lukuun ottamatta sisäpyöräilyä ja seuratanseja). Jumppapassin hinta on 65 € ja sen saat ilmoittautumalla verkkokaupassa Jumppapassi -kurssille tai opiston toimistosta ottamalla yhteyttä p. 044 777 3157.

Kaikukortilla voit käyttää maksutta kulttuuripalveluita tai opistojen tarjontaa Kainuussa. Kortin saa esim. sosiaalitoimistosta tai etsivältä nuorisotyöltä. Kaikukortti

oikeuttaa opiskelemaan lukukauden aikana kaikissa muissa opintoryhmissä paitsi erikseen merkityillä kursseilla. Kurssikohdaisesti hyväksytään yksi kaikukortti per kurssi ja henkilö voit käyttää Kaikukorttia yhdelle kurssille lukukauden aikana. Kortin käytöstä on aina ilmoitettava etukäteen toimistoon.

Kursseilla, joilla on tilaa, voit vieraila opettajan luvalla yhden kerran 7 €:n kertamaksulla. Kertamaksu maksetaan etukäteen Virkistyskylpylän Kiannon Kuohujen kassalla. Ilmoitathan maksaessasi nimesi sekä kurssinumeron tai sen nimen. Voit myös maksaa toimistolta saatavalla maksulinkillä.

Opintoseteliavustus (S)

Opetushallitukselta haetaan vuosittain opintoseteliavustusta. Avustus kohdistetaan ohjeiden mukaan maahanmuuttajille (asunut Suomessa alle neljä vuotta), alhaisen pohjakoulutuksen omaaville, oppimisvaikeuksia kokeville, työttömille ja eläkeläisille, jotka eivät ole enää työssä. Opintoseteliavustuksen voit saada kerran lukukaudessa. Avustus myönnetään kulloinkin käytettävissä olevan määrärahan puitteissa Suomussalmen ja Hyrynsalmen kuntien asukkailla.

Suomussalmen toimipisteen kurssit on merkitty (S)-kirjaimella kurssinimen kohdalla. Opintosetelikurssille voit osallistua, vaikka et kuulu kohderyhmään, maksamalla kurssimaksun.

Hyrynsalmen toimipisteen opintosetelit: maahanmuuttajien (asunut Suomessa alle neljä vuotta), työttömien ja eläkeläisten (ei enää työssä) kurssimaksuihin myönnetään syys- ja kevätlukukaudella 15 € arvoinen opintoseteli. Asianmukaisesti täytetty setelihakemus on palautettava toimistolle syyslukukaudella 30.9. mennessä ja kevätlukukaudella 31.1. mennessä. Lomakkeita saatavissa opettajalta, Hyrynsalmen kirjastolta tai toimistosta. Voit myös palauttaa hakemuksen kurssin opettajalle tai Hyrynsalmen kirjastoon. Opintoseteliavustuksen voit saada kerran lukukaudessa. Älä maksa kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä, jos haluat anoa opintoseteliavustuksen.

Poikkeustilanteiden kurssimaksupalautuksen ehdot

- Jos opetusta voidaan jatkaa verkko- tai etäopetuksena tai opetus voidaan siirtää toteutettavaksi myöhemmin, kurssimaksua ei palauteta. Järjestettävään etäopetukseen tai korvaaviin kurssin osallistumiskertoihin osallistumatta jättäminen ei ole peruste kurssimaksun palauttamiselle.
- Mikäli opetusta ei voida jatkaa etäopetuksena tai siirtää myöhempään ajankohtaan, opiskelija voit hakea

palautusta kurssimaksusta. Tällöin kurssimaksua palautetaan siinä suhteessa kuin kurssikertoja olisi ollut vielä jäljellä.

Kurssimaksun palautusta varten opiskelijan on oltava yhteydessä Kianta-Opiston toimistoon ja tarvittaessa toimitettava pankkiyhteystiedot palautusta varten.

Opiskeluoikeus, todistukset ja opiskelijavakuutukset

Opiskeluoikeus on määräaikaan mennessä ilmoittautuneilla ja kurssimaksunsa maksaneella. Kuluvan lukuvuoden opinnoista voit tilata kurssitodistuksen maksutta. Aikaisempien opintojen todistuksesta veloitamme 12 euroa. Todistuksen toimitusaika on yksi viikko.

Suomussalmen kunnan asukkaat, kunnan peruskouluissa ja kansalaisopistossa opiskelevat kuntalaiset ja ulkopaikkakuntalaiset on vakuutettu Pohjolan ryhmätapaturmavakuutuksella.

Tapaturmasta on ilmoitettava välittömästi opettajalle sekä myös opiston toimistoon ja rehtorille tapaturmailmoituksen tekemistä varten. Vakuutus koskee myös välittömiä matkoja opintoryhmiin. Tapaturman sattuessa hakeudu hoitoon julkiseen hoitolaitokseen tai Pohjolan lääkärikumppanille. Varaudu maksamaan lääkärikulut tarvittaessa ensin itse. Säilytä maksukuitit. Opiskelijoiden työvälineitä ja -tarvikkeita ei ole vakuutettu. Hyrynsalmen kunta vastaa Hyrynsalmen kunnassa toteutettavien kursien opiskelijoiden vakuuttamisesta.

Opintopisteitä ja kansalaistaitomerkejä Kianta-Opiston kursseista



Osaamisperusteisiin (noppapistemerkki) ja Kansallisiin perustaitomerkki -kursseihin (KAPOS) sisältyvät arviointi, jos opiskelija niin haluaa. Kurssin arvioinnin eli suoritusmerkinnän (joka on yleisesti hyväksytty/hylätty) kirjataan toimistossa Koski-tietovarantoon ilman kuluja. Opiskelijalle suoritusmerkintä on käytettävissä opintopolku.fi -järjestelmässä. *Opiskelijan tulee ilmoittaa ennen kurssin alkua opettajalle tai toimistolle, että haluaa kurssiarviointin.*

Kurssipalautteet

Kurssiarviointi on tärkeä työväline opetuksen kehittämisessä. Keräämme sähköisesti palautteet useimmista kursseista ja luennoista. Saat sähköpostiin linkin nimettömään palautekyselyyn. Voit antaa palautetta myös palautelomakkeen kautta tai suoraan opettajalle tai opiston henkilökunnalle.

Kansalaisopiston tenttipalvelu

Opisto voi järjestää muissa oppilaitoksissa opiskeleville tenttitilaisuuksien valvonnan

Suomussalmella. Tentinvalvonnasta veloitetaan 27 €/ tunti, minimiveloitus on yksi tunti. Valvonnasta sovitaan opiston toimistossa tai rehtorin kanssa.

Tiedottaminen ja viestintä

Vierailevista luennoitsijoista, uusista opintoryhmistä sekä muusta opiston toiminnasta ilmoitetaan Kianta-Opiston omilla Instagram ja Facebook -sivustoilla sekä opiston internet-sivuilla osoitteessa www.suomussalmi.fi/kianta-opisto. Tiedottamiseen käytämme myös Suomussalmen ja Hyrynsalmen kunnan sähköistä infotaulua, sosiaalista mediaa sekä paikallisia tiedotuskanavia.

Opiston lahjakortti

Opiston lahjakortti on hyvä lahja ystävälle, sukulaiselle tai eläkkeelle jäävälle. Lahjakortin saaja valitsee itse opiston kurssitarjonnasta mieleisensä kurssin. Lahjakortti kirjoitetaan halutulle summalle ja kortin voit ostaa opiston toimistosta.

Ehdota kurssia tai luentoa

Kianta-Opisto kerää jatkuvasti palautetta toiminnastaan. Opiston toimintaa kehitetään palautteiden perusteella. Palautetta voit antaa joko suoraan opettajalle, rehtorille tai opiston toimistoon. Palautetta voit antaa myös sähköpostilla kianta-opisto@suomussalmi.fi tai opiston kotisivuilla www.suomussalmi.fi/kianta-opisto.

Kiinnostaako opettaminen

Etsimme jatkuvasti eri alojen ammattilaisia opettamaan, kouluttamaan ja luennoimaan. Ota yhteys rehtoriin.

Muutokset opinto-ohjelmaan ovat mahdollisia

Kurssien aikatauluihin, kokoontumiskertoihin ym. voi tulla muutoksia. Näistä muutoksista ilmoitamme kurssille ilmoittautuneille joko tekstiviestillä tai sähköpostilla. Pidäthän huolen, että olet ilmoittanut meille oikeat yhteystiedot.

Kurssi voidaan joutua poistamaan ohjelmasta tai perumaan. Tästäkin tiedotamme kurssille jo ilmoittautuneille.

Lukuvuoden aikana ilmoitamme uusista kursseista sosiaalisen median kanavilamme ja nettisivuillamme. Ilmoittautumissivustolla on aina ajantasaisin kurssitilanne.

Kianta-Opiston kierrätyspiste



Kunnantalo, C-portaan aula

Suomussalmi

Laulu

110001Su Suomussalmen Mieslaulajat

29,00 €/lk

Ma 17.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, aula

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Juha Heikkinen

Kuoro toimii mieskuorona, kurssi on tarkoitettu miehille. Kurssilla harjoitellaan neljänäänistä mieskuorolaulantaa sekä äänenmuodostusta. Yhdessä harjoittelemalla jokainen oppii itsestään ja laulamisestaan. Moniäänisesti laulaminen on paitsi musiikillisesti kehittävä, myös tavattoman antoisaa.

110021Su Seniorilaulajat

29,00 €/lk

Ke 12.00–13.30 Siikaranta Kerhotalo

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Jarmo Haverinen

Seniorilaulajat ryhmässä lauletaan yhdessä Siikarannan Kerhotalolla erilaista musiikkia, vanhempaa ja uudempaa, tuttuja sekä ei tuttuja lauluja vuosien varrelta kertyneistä materiaaleista sekä tehdään tarvittaessa uutta. Opettaja säästää lauluja erilaisilla kosketinsoittimilla. Kurssille ei vaadita aikaisempaa osaamista eli ryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110023Su Kevyen musiikin laulajat

29,00 €/lk

Ke 18.00–19.30 Siikaranta Kerhotalo

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Jarmo Haverinen

Kevyen musiikin laulajat ryhmässä Siikarannan Kerhotalolla lauletaan yksin erilaista kevyttä tanssi- ja iskelmämusiikkia, tunnettuja ja uudempiakin biisejä eri vuosikymmeniltä. Jampan yhden miehen orkesterin säestyksellä kaikkien oppilaiden kuullen. Jokaista laulajaa pyrin laulattamaan melodisesti ja rytmillisesti oikein sekä tulkitsemaan kappaleita. Harjoitteleme lisäksi äänen sekä mikrofonin oikeaa käyttöä kiinnittäen huomiota laulujen sisäistämiseen. Jokainen oppilas voi valita laulunsa itse, materiaalia löytyy kurssipalkalta. Kurssi sopii hyvin kaikille laulamista kiinnostuneille myös heille, jotka vasta harkitsevat lauluharrastuksen aloittamista. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

Yhteislauluryhmissä laulaminen antaa iloa ja virkistystä. Ohjelmisto on monipuolista kansanlauluista iskelmiin ja virsistä viihteeseen. Laulutuokioissa kuullaan ja lauletaan tuttuja lauluja yhdessä ja nautitaan hoitavista sävelistä. Osallistujien toiveet otetaan huomioon.

110043Su Yhteislaulu, Myllylahti

24,00 €/lk

Ke 17.00–18.30 Myllylahden kylätalo

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Veikko Juntunen

Syksyn kokoontumiskerrat: 2.9., 16.9., 30.9., 28.10., 11.11. ja 25.11.2026. Kevään kokoontumiskerrat: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 24.3. ja 7.4.2027.

110047Su Yhteislaulu, Päivälä

24,00 €/lk

Pe 13.00–13.45 Toimintakeskus Päivälä

4.9.–27.11.2026 ja 15.1.–16.4.2027

Jarmo Haverinen

110027Su Laulutuokio, Jalonkoski

24,00 €/lk

To 13.30–14.15 Hoitokoti Jalonkoski

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Jarmo Haverinen

110053Su Laulutuokio, Materon Palvelukoti

18,00 €/lk

Ke 14.00–15.00 Materon Palvelukoti

2.9.–18.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 2.9., 16.9., 30.9., 21.10., 4.11. ja 18.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 17.3. ja 7.4.2027.

110055Su Laulutuokio, Palvelukoti Loue

18,00 €/lk

Ti 13.00–14.00 Palvelukoti Loue

8.9.–1.12.2026 ja 19.1.–30.3.2027

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 8.9., 22.9., 6.10., 27.10., 10.11. ja 24.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3. ja 30.3.2027.

110057Su Laulutuokio, Betania Aamurisko

18,00 €/lk

To 13.30–14.30 Betania, Aamurisko

10.9.–26.11.2026 ja 21.1.–15.4.2027

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 10.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11. ja 26.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 1.4. ja 15.4.2027.

110059Su Laulutuokio, Betania Koivukaarre

18,00 €/lk

To 13.30–14.30 Betania, Koivukaarre

3.9.–19.11.2026 ja 14.1.–8.4.2027

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 3.9., 17.9., 1.10., 22.10., 5.11. ja 19.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 18.3. ja 8.4.2027.

110061Su Laulutuokio, Palvelutalo

18,00 €/lk

Pe 14.30–15.30 Ämmänsaaren palvelutalo

11.9.–27.11.2026 ja 22.1.–16.4.2027

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 2.4. ja 16.4.2027.

110063Su Laulutuokio, Kalevan Palvelutuvat

18,00 €/lk

Pe 12.30–13.30 Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (A-talon kerhohuone)

4.9.–4.12.2026 ja 15.1.–9.4.2027

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 4.9., 18.9., 2.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 19.3. ja 9.4.2027.

110065Su Kotiseudun Wanhat Runot – runolaulukurssi

29,00 €/lk

Pe 16.30–18.00 Alvari, Satakieli

4.9.–27.11.2026 ja 15.1.–16.4.2027

Janne Seppänen

Tule tutustumaan Kovan Jerulta, Räsäukolta, Lohilahen muorilta, Lesosen Toarielta, Miina ja Ohvo Huoviselta ynnä monilta muilta suomussalmelaisilta runontaitajilta tallennettuihin loruihin, tarinoihin ja loitsuihin. Kurssilla opitaan suomussalmelaisia vanhoja runoja ja lauletaan niitä ryhmän kanssa. Tule rohkeasti mukaan – kaikki saavat laulaa omalla äänellään!

Karaokelaajat-ryhmät Siikarannan Kerhotalolla on tarkoitettu kaikille karaoken ystäville. Siellä harjoitteleme laulamista karaoketaustoihin. Kurssilla saat ohjausta laulamiseen ja kappaleiden esittämiseen, mikrofonin sekä äänen käyttöön. Lisäksi saat vinkkejä kehittymiseen laulajana. Kurssin hinta sisältää karaoketaustat. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat. Karaokelaulun kurseja ei voi maksaa kausikortilla.



110079Su Karaokelaajat A, Siikaranta

43,00 €/lk

Pe 16.30–18.00 Siikaranta Kerhotalo

4.9.–27.11.2026 ja 15.1.–16.4.2027

Jarmo Haverinen

110077Su Karaokelaajat B, Siikaranta

43,00 €/lk

Pe 19.00–20.30 Siikaranta Kerhotalo

4.9.–27.11.2026 ja 15.1.–16.4.2027

Jarmo Haverinen

110075Su Karaokelaajat C, Siikaranta

43,00 €/lk

Ti 18.00–19.30 Siikaranta Kerhotalo

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Jarmo Haverinen

Myllylahden karaokelaulun kurseilla harjoitellaan karaokelaulua yhdessä ja erikseen. Jokainen kurssilainen asettaa omat kehittymistavoitteensa sekä arviointiperusteet. Kurssille ovat tervetulleita myös aloittavat laulajat. Karaokelauluvalikoimassa on tuhansia biisejä, mistä voi valita omat harjoituskappaleet. Karaokelaulun kurseja ei voi maksaa kausikortilla.

110081Su Karaokelaulun kurssi, Myllylahti, lauantai 48,00 €/lk
La 10.00–15.30 Myllylahden kylätalo
19.9.–31.10.2026 ja 23.1.–20.3.2027
Veikko Juntunen
Syksyn kokoontumispäivät: 19.9., 10.10. ja 31.10.2026. Kevään kokoontumispäivät: 23.1., 20.2. ja 20.3.2027.

110083Su Karaokelaulun kurssi, Myllylahti, sunnuntai 48,00 €/lk
Su 10.00–15.30 Myllylahden kylätalo
20.9.–1.11.2026 ja 24.1.–21.3.2027
Veikko Juntunen
Syksyn kokoontumispäivät: 20.9., 11.10. ja 1.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 24.1., 21.2. ja 21.3.2027.

Soitto

Soittamisen yksilöopetuksessa voit opiskella pianon, kitaran, ukulelen, mandoliinin tai basson perustekniikkaa, nuotinlukua ja sointuja Sopii myös kosketinsoittajille. Valmistellaan kappaleita opiskelijan lähtötason ja toiveiden mukaan. Opetustunnin pituus 30 minuuttia/opiskelija. Opettaja sopii tarkemman soittoajan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksua ei voi maksa kausikortilla.

111031Su Soittamisen yksilöopetus - maanantai 35,00 €/lk
Ma 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027
Janne Seppänen

111033Su Soittamisen yksilöopetus - Karhulanvaara 35,00 €/lk
Ke 16.00–19.00 Karhulanvaaran koulu
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027
Janne Seppänen

111035Su Soittamisen yksilöopetus - torstai 35,00 €/lk
To 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Janne Seppänen

111061Su Kitara / ukulele, yksilöopetus, tiistai 35,00 €/lk
Ti 15.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
Jukka Pirttijärvi
Kitaran- ja ukulelensoiton alkeet. Helppojen kappaleiden soittoa pima-näppäilytekniikalla ja säestystä komppaamalla sointumerkeistä. Soitettavat kappaleet opettajan ja opiskelijoiden valintojen mukaan. Lisäksi opiskellaan musiikin teoriaa. Ei vaadi aikaisempaa osaamista. Valmistetaan pieni- muotoisia kappaleita esitettäväksi. Opettaja sopii oppilaan kanssa opetusajan klo 16–19 väliselle ajalle. Opetustunnin pituus on 30 minuuttia/osallistuja. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksua ei voi maksa kausikortilla.

111041Su Harmonikka 35,00 €/lk
To 16.00–18.30 Siikaranta Kerhotalo
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Jarmo Haverinen
Harmonikansoittoa kahdessa ryhmässä sekä tarvittaessa yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Ohjelmisto perinteistä viihde- ja tanssimusiikkia sekä kansanmusiikkia nuoteista sekä korvakuulolta harmonikan apulaitteita käyttäen.

Kirjallisuus

120001Su Kirjapiiri 18,00 €/lk
Ti 17.00–19.30 Alvari, Satakieli
1.9.–3.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
FM Helena Verälä
Ryhmässä luetaan kotimaista ja ulkomaista kirjallisuutta, yksi teos joka kuukausi. Kokoontumiskerroilla keskustellaan luetusta ja tutustutaan illan teokseen lyhyesti eri työtavoin. Syyskuun aloituskertaa varten luetaan Elif Shafakin romaani *Kadottettujen puiden saari*. Muut luettavat teokset valitaan syyslukukauden aikana yhdessä ryhmän kanssa, ja kevään ensimmäisen kirjan valitsevat syksyn kirjapiiriläiset. Syyslukukauden kokoontumispäivät: 1.9., 6.10. ja 3.11.2026. Kevään kokoontumispäivät: 12.1., 2.2., 2.3. ja 6.4.2027. Opiskelijat hankkivat itse kurssilla luettavat teokset. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Näyttämötaide

121045Su Lasten teatteriryhmä 8–12-vuotiaille 29,00 €/lk
Ke 15.20–16.50 Teatteri Retikka
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027
Saara Strum
Lasten teatteriryhmä on tarkoitettu 8–12-vuotiaille teatterista tai esiintymisestä kiinnostuneille lapsille. Kurssilla opitaan ja harjoitellaan erilaisia esiintymistaitoja draamaharjoitusten avulla. Yhdessä harjoitellaan mm. kehon ja äänen käyttöä ja esiintymisrohkeutta (mm. artikuloiva puhe, fyysinen ilmaisu, vuorovaikutus ja läsnäolo). Opittuja draamataitoja sovelletaan kurssin aikana erilaisissa esityksissä, kuten sketseissä ja piennäytelmissä. Näistä osa esitetään pelkästään kurssilaisten kesken. Kurssilla uusi osallistuja pääsee tutustumaan turvallisessa ja rohkaisevassa ympäristössä erilaisiin draaman työkaluihin, kuten improvisaatioon, ja kokeneemmat teatteriharrastajat pääsevät syventämään jo opittuja draamataitojaan.

121047Su Nuorten teatteriryhmä 13–17-vuotiaille 29,00 €/lk
Ma 16.20–17.50 Teatteri Retikka
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027
Saara Strum
Nuorten teatteriryhmä on tarkoitettu 13–17-vuotiaille teatterista kiinnostuneille nuorille. Aikaisempaa kokemusta esiintymisestä ei tarvita, vaan pelkkä kiinnostuneisuus esiintymistä tai teatteria kohti

riittää. Kurssilla opitaan ja harjoitellaan erilaisia taitoja draamaharjoitusten avulla. Yhdessä harjoitellaan kehon ja äänen käyttöä (mm. artikuloiva puhe, fyysinen ilmaisu, vuorovaikutus ja läsnäolo) sekä tutkiskellaan omaa minäkuvaasi esiintyjänä. Lisäksi työstetään omaa luovuutta ja kykyä hahmottaa esityskokonaisuuksia. Opittuja draamataitoja sovelletaan kurssin aikana erilaisissa esityksissä. Näistä osa esitetään pelkästään kurssilaisten kesken. Kurssilla pääsee tutustumaan turvallisessa ja rohkaisevassa ympäristössä erilaisiin draaman työkaluihin, kuten improvisaatioon. Kokeneemmat teatteriharrastajat pääsevät syventämään jo opittuja draamataitojaan.

Maalaus ja piirustus

130005Su Kynä ja sivellin 46,00 €/lk
To 17.00–19.30 Ruukinkankaan koulu, kuvaamataito
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027
TaM Ville Försti
Kynä ja sivellin -kurssi tarjoaa inspiroivan johdatuksen piirtämiseen ja akvarellimaalaukseen sekä niiden perinteisiin ja monipuolisiin tekniikoihin. Opit viivan, sommitelun ja väriopin perusteet sekä harjoitteleet muotokuvaa, elävää mallia ja asetelmaa. Kurssi sisältää myös tiiviin luento-osuuden muotokuvan ja asetelmamaalauksen historiasta nykypäivään. Ikärajan (suositus +13) kokonaisuus sopii aloittelijoille ja pidemmälle edenneille: voit maalata yhteisiä aiheita tai toteuttaa omia ideoita, jopa teossarjaa. Hinta sisältää perustarvikkeet, ja saat ohjausta omiin materiaalihankintoihin. Opettaja opastaa materiaalihankinnoissa, jos haluat hankkia itsellesi lyijykyniä ja maalaustarvikkeita esimerkiksi siveltimeä, A3 vesiväripaperilehtiä (n. 300g/m²), akvarellit (vesivärit) joista löytyy vähintään päävärit. Lyijykynissä 6b, 4b, 2b pehmeudet. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta.

130019Su Kiinalaisen maalauksen perusteet verkossa 24,00 €

Verkkokurssi
1.10.–26.11.2026, kurssi suoritetaan omaan tahtiin ilman pakollisia etäpaamisia.
Irina Shagidulina
Kurssilla opiskellaan kiinalaisen maalauksen se-i (xieyi) perusteita: siveltimeen käyttöä, viivat, musteen ja värien sävyjä ja yksinkertaista sommittelua maalaamalla bambua, orkideaa, lumunkukkaa ja krysanteemia sekä tekemällä pieniä valmiita töitä vaihe vaiheelta. Kurssi sisältää video-opetusta, harjoituksia ja itsenäistä työkentelyä. Opiskelu etenee vaiheittain yksinkertaisista harjoituksista valmiisiin töihin. Kurssi suoritetaan omaan tahtiin ilman pakollisia etäpaamisia. Osallistujat voivat lähettää töitään yhteiseen galleriaan ja



saada kirjallista palautetta opettajalta. Kurssi sopii aloittelijoille sekä kaikille, jotka ovat kiinnostuneita kiinalaisesta sivellinmaalauksesta. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kysy lisätietoa toimistolta!

Muu kuvataide

131601Su Taiteilupaja 46,00 €/lk

Ti 9.00–11.30 Alvari, Kehräjä

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Leena Juntunen

Taiteilupajassa voit kokea taiteen tekemisen ilon ja pääset kokeilemaan erilaisia kuvan tekemisen muotoja. Kurssilla on käytössä akryyli- ja akvarellimaalit sekä linovärit, lyijy- ja värikynät sekä kuivapastellivärit sekä niihin soveltuvat paperit ja alustat. Pääset kokeilemaan oman mieltymyksen mukaan esim. gellipainantaa tai perinteistä maalaamista ja piirtämistä. Tämä on matalan kynnyksen kurssi, joka sopii kaikille ja jossa voi tehdä

myös esimerkiksi paperimosaiikkia. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta.



131603Su Kuvataidekurssi 46,00 €/lk

Ma 9.00–11.30 Alvari, Kehräjä

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Leena Juntunen

Kurssilla työskennellään lyijy- ja graffiittikynillä, hiilellä ja kuivapastelleilla sekä vesi- ja akryyliväreillä maalaten. Kurssilla voit tehdä yhteisiä aiheita tai omia taiteellisia tuotoksia omia kuvia tai opettajan malleja hyväksi käyttäen. Kurssilla voimme myös kokeilla erikoistekniikoita.

Esimerkiksi lino- tai gellipainantaa sekä valumaalausta. Myös vasta-alkajille. Opiskelija hankkii maalaus pohjat ja värit. Hiiliä, lyijykyniä, pensseleitä ja vesivärejä löytyy kokeiltavaksi kurssipaikalta. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta.

Keramiikka

Keramiikkakurssien hintaan sisältyy polttomaksu 11 €. Lasten ja nuorten ryhmissä myös savimaksu on sisällytetty kurssihintaan. Aikuisten ryhmissä savi ostetaan erikseen.

132001Su Keramiikan alkeita lapsille

70,00 €/lk

To 15.15–17.15 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Leena Juntunen

Opitaan keramiikan perustaitoja, muotoilun perusteita ja tavallisimpien käsityövälineiden käyttöä. Käsinarakennustekniikat, koristelun ja lasittamisen alkeet, teematyöskentelyä. Kurssille voivat osallistua lapset eskari-ikästä 6-luokkalaisiin. Kurssin hintaan sisältyy savi- ja polttomaksut.

132003Su Nuorten keramiikka 70,00 €/lk

Ke 17.00–19.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Leena Juntunen

Yläaste- ja lukioikäisille tarkoitettu keramiikkaryhmä. Opetellaan keramiikan perustaitoja, käsinarakentamisen tekniikoita ja niiden yhdistämistä, töiden koristelua ja lasittamista omien suunnitelmien pohjalta tai sovitusti yhteisiä teemoja työstäen. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja savitöihin jo ennen tutustuneille. Kurssin hintaan sisältyy savi- ja polttomaksut.

132005Su Keramiikkaa syventävästi

46,00 €/lk

Ma 17.30–20.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Leena Juntunen

Kurssi on tarkoitettu keramiikan alkeet jo osaaville. Kurssilla opitaan soveltamaan keramiikan tietotaitoa suunnittelussa, esi- neen valmistamisessa ja kehitetään omaa ilmaisua. Kurssilla tehdään omien mieltymysten mukaan koriste- ja käyttöesineitä. Työskentelyn painopiste keraamisissa veistoksissa ja reliefeissä.

132007Su Keramiikan alkeita kaikenikäisille 46,00 €/lk

To 17.30–20.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Leena Juntunen

Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille keramiikkaharrastuksen aloittaville opiskelijoille. Kurssilla opetellaan keramiikan perustaitoja; käsinarakentamista, koristelu- ja pintakäsittelytekniikoita sekä lasitteiden käyttöä. Tutustutaan tarvittaviin käsityövälineisiin ja niiden käyttöön sekä opitaan tuntemaan polttoprosessin vaiheet. Kurssilla valmistetaan sekä käyttö- että koriste- esineitä makkara- ja levytekniikalla sekä muotteja apuna käyttäen. Opitaan soveltamaan perustekniikoita itse suunniteltuihin esineisiin. Kurssille voivat osallistua myös alkeet jo oppineet syventämään keramiikan käsittelyn tietotaitoa.

132009Su Keramiikkaa aamuvirkuille

46,00 €/lk

Ke 9.00–11.30 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Leena Juntunen

KIINNOSTAISIKO LUKIO-OPINNOT?

HALUAISITKO SUORITTA A YKSITTÄISIÄ KURSSEJA?
ENTÄ KERRATA LUKIO-OPINTOJA VALMENNUSKURSSIEN
SIJAAN MEILLÄ?



Nuorten lukio-opetus



Aikuislukiolaisena
tutkintotavoitteisesti



Aineopiskelijana voit opiskella yksittäisiä
opintojaksoja esim. kieliä, luonnontieteitä
tai kuvataidetta 100€/lukukausi



KYSY LISÄÄ!

Soita rehtorille 044 - 571 0264
www.suomussalmi.fi



Perustason kurssille voivat osallistua keramiikkaa jo aiemmin harrastaneet ja harrastuksen aloittavat. Jo harrastaneet keskittyvät opittujen keraamisten taitojen ja itseilmäisyyden kehittämiseen yksilöllisessä ohjauksessa. Aloittelijat opastetaan keramiikan perustaitojen ääreen; opetellaan käsinrakennus-, pintakäsittely-, koristelutekniikat sekä työkalujen ja lasitteiden käyttö. Kurssilla tehdään omien mieltymysten mukaan koriste- ja käyttöesineitä omien suunnitelmien mukaan.

132011Su Keramiikka kokeiluun 35,00 €/lk

Ti 17.00–19.30 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

1.9.–6.10.2026 ja 12.1.–16.2.2027

Leena Juntunen

Kuuden kerran keramiikkakurssi on tarkoitettu *keramiikkaharrastuksen aloittaville opiskelijoille*. Kurssilla opetellaan keramiikan perustaitoja; käsinrakentamista, koristelu- ja pintakäsittelytekniikoita sekä lasitteiden käyttöä. Tutustutaan tarvittaviin käsityövälineisiin ja niiden käyttöön sekä opitaan tuntemaan polttoprosessin vaiheet. Kurssilla valmistetaan sekä käyttö- että koriste-esineitä makkara- nipistely- ja levytekniikalla sekä muotteja apuna käyttäen. Opitaan soveltamaan perustekniikoita itse suunniteltuihin esineisiin.

Ompelu

Tekstiilityön ompelukursseilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Kurssilla voi suunnitella ja kirjoa rekipeittoja sekä ommella nahkaa ja tilkkutöitä. Kurssit sopivat aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. materiaalit. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet mm. saumurilangat ja kaavapaperi sekä työvälineiden ylläpito.

200013Su Tekstiilityö, torstai aamu

46,00 €/lk

To 9.30–12.00 Alvari, Kehräjä

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Kaija Keränen

200015Su Tekstiilityö, torstai ilta

46,00 €/lk

To 16.30–19.00 Alvari, Kehräjä

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–

15.4.2027

Kaija Keränen

200017Su Tekstiilityö, perjantai 46,00 €/lk

€/lk

Pe 9.30–12.00 Alvari, Kehräjä

4.9.–27.11.2026 ja 15.1.–16.4.2027

Kaija Keränen



200019Su Uudista vaatteita ja tekstiilejä (S) 46,00 €/lk

Ke 9.30–12.00 Alvari, Kehräjä

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Kaija Keränen

Kurssilla opetetaan vaatteiden korjausta, muodistamista ja tekstiilien uudelleen käyttöä. Kurssilla voit käsitellä mitä tahansa tekstiilejä, joita haluat uudistaa. Eri materiaaleista voit tehdä kasseja, vaatteita, tyynyjä, sängynpeitteitä, mattoja – melkein mitä vain. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. materiaalit. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet mm. saumurilangat ja kaavapaperi sekä työvälineiden ylläpito. Tarvikemaksu 11 € ei kuulu opintoseteliavustukseen, vaan se maksetaan erikseen. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

200021Su Onnistumisen iloa ompelusta 35,00 €/lk

La 9.00–15.00 Alvari, Kehräjä

12.9.–7.11.2026 ja 30.1.–3.4.2027

Kaija Keränen

Tule ompelemaan sopivia vaatteita vauvalle tai vaikka vaarille. Kurssilla voit ommella trendikkäät vaatteet trikoosta tai muusta haluamastasi kankaasta. Ommeltavat tuotteet voivat olla vaatteita arjesta juhlaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. materiaalit. Tapaamiset noin kerran kuussa lauantaisin. Syksyllä: 12.9., 3.10. ja 7.11. Keväällä: 30.1., 27.2. ja 3.4. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet mm. saumurilangat ja kaavapaperi. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

200053Su Ommellaan tilkkuja ja virkataan isoäidin neliöitä 35,00 €

La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

5.9.–4.10.2026

Hannele Karppinen

Kurssilla opitaan ompelemaan tilkkupintaa helppoja tilkkutekniikoita käyttäen. Tilkkupinnasta valmistetaan pieniä käyttötuotteita kuten kasseja, laukkuja, pussukoita tai kalenterin tai vihkon päällisiä. Tilkkumaalaustekniikalla voi valmistaa esim. taidetekstiilin. Työssä voi hyödyntää pienetkin kangastilkut ja hyvälaatuisia kierrätyskankaita. Kurssilla tutustutaan myös

isoäidinneliöihin. Opitaan virkkaamaan perinteinen isoäidinneliö sekä sen variaatioita ja palojen yhdistämistekniikoita. Perinteisesti neliöistä on tehty peittoja, mutta niistä voi valmistaa myös esimerkiksi laukun, tyynyn, asusteita, takin tai housut. Työhön voi hyödyntää jämälankoja. Kurssilla voi valmistaa tuotteita tilkkutekniikalla ommellusta pinnasta, virkatuista isoäidinneliöistä tai yhdistämällä molempia tekniikoita. Infokirje materiaaleista ja välineistä lähetetään sähköpostiin ilmoittautumisaikojen päätyttyä. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin edistyneillekin. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

200056Su Japanilaiset essut ja laukut 29,00 €

La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

16.–31.1.2027

Hannele Karppinen

Kurssilla ommellaan japanilaisia essuja sekä helppoja laukkuja ja pussukoita. Essu valmistetaan yhdestä kangaspalasta origamihenkisesti taitellen ja viimeistellään pienin ompeluin. Leikkaamista tarvitaan vain vähän, eikä työssä synny juuri lainkaan hukkapaloja. Kurssilla on valittavissa kolme erilaista essumallia sekä useita kassi- ja laukkumalleja. Kurssin aikana opitaan keskeiset työvaiheet ja niksit myös vetoketjullisen sekä taskullisen laukun ja pussukan ompeluun. Materiaaliksi sopivat puuvillakankaat. Töissä voi hyödyntää hyväkuntoisia kierrätyskankaita kuten pöytäliinoja, verhoja tai muita kangaspaloja sekä farkkua. Infokirje kurssilla tarvittavista tarvikkeista lähetetään sähköpostiin ilmoittautumisaikojen päätyttyä. Opiskelija hankkii itse kangasmateriaalit ja tarvikkeet. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kudonta ja käsityöt

Kankaankudonnan kursseilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Kerrataan kudonnan perusasioita, tutustutaan erilaisiin kudontamateriaaleihin, opetellaan laskemaan materiaalien menekkiä sekä rakentamaan kangas alusta loppuun. Opiskelijat tekevät omia ja yhteisiä loimia sekä hankkivat omat kudontamateriaalinsa. Kutominen on kunnantalon luokissa mahdollista myös omalla ajalla iltaisin klo 16 alkaen tai aamulla ennen klo 8 (ei klo 8–16). Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

210001Su Kankaankudonta, Kutomo

46,00 €/lk

Ma 10.00–12.30 Kunnantalo, Kutomo

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Sinikka Keränen

210005Su Kankaankudonta, Punomo

46,00 €/lk

Ma 16.30–19.00 Kunnantalo, Punomo

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Sinikka Keränen

210007Su Kankaankudonta, Kalevan**Palvelutuvat** 46,00 €/lk

To 16.30–19.00 Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (kudontatila)

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Sinikka Keränen

220021Su Käsityöt, Näljänkä 46,00 €/lk

Ti 10.00–12.30 Näljänkä, Villa Anmara (ent. kirkko)

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Sinikka Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta. Lisäksi voidaan askarrella erilaisia koristeita. Kurssilaisten käytössä ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

220023Su Käsityöt, Kirkonkylä (S) 46,00 €/lk

Ke 16.30–19.00 Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (A-talon kerhohuone)

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Sinikka Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta. Lisäksi voidaan askarrella erilaisia koristeita. Kurssilaisten käytössä ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito. Tälle kursseille on mahdollista saada 15 € opintosetelilennus. Katso opintosetelikäytäntö Infoosiosta.

220025Su Käsityöt, Ruhtinan Pirtti

46,00 €/lk

Ti 14.30–17.00 Juntusranta Ruhtinan Pirtti

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Sinikka Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisia vaatteita, asusteita sekä kodintekstiilejä. Korjataan, uudistetaan ja muodistetaan vanhaa. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin kuten makramee, virkkaus ja neulonta.

Lisäksi voidaan askarrella erilaisia koristeita. Kurssilaisten käytössä ompelukone, saumuri ja peitetikkikone. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

220027Su Käsityöt, Pyykkölä 46,00 €/lk

Ke 13.00–15.30 Pyykkölä koulu

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Sinikka Keränen

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Lisäksi voit ommella uutta, korjata vanhaa, solmeilla makrameeta ja mahdollisuuksien mukaan tutustua muihinkin käsityötekniikoihin. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

Muu tekstiilityö ja askartelu**200058Su Vanhanajan nallet ja kankaat eläinhahmot** 35,00 €

Ke 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

10.2.–21.3.2027

Hannele Karppinen

Kurssilla opitaan valmistamaan perinteinen vanhanajan nalle, kani, kettu tai koira. Valmistustapa on samanlainen kuin 1900-luvun ensimmäisillä nallehahmoilla. Työ ommellaan käsin aidosta mohairkankaasta ja täytetään puulastulla. Pää ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silmiksi hahmo saa aidot lasisilmät. Kurssilla voi valmistaa myös kankaisten, vanutäytteisen kanan, kukon tai muun eläinhahmon tarjolla olevien mallien mukaan. Töissä voi hyödyntää esimerkiksi erilaisia jämäkankaita, kangastilkkuja, pitsejä ja helmiä. Infokerralla 10.2.2026 perehdytään materiaaleihin ja tarvikkeisiin sekä suunnitellaan kurssilla valmistettava työ. Infokerralle osallistuminen on välttämätön. Osasta materiaaleista tehdään yhteistilaus. Vanhanajan nallen materiaalikustannukset alk. 45 e riippuen hahmon koosta ja mohairkankaan laadusta. Työ sisältää sekä käsin- että koneella ompelua. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

230010Su Neulo ja virkkaa, Suomusalmi 35,00 €/lk

Ma 17.00–19.30 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Mirkka Eskelinen

Kurssilla opetellaan monipuolisesti lankatekniikoita. Opiskelijalla on oma työ, jonka avulla harjoitellaan neule- ja virkkaustekniikoita esim. erilaiset silmukoiden luontitavat tai silmukat, pintaneuleet, kavennukset, lisäykset, päättely, steekkaus, loop-paus, silmukointi ja silmukoiden

jäljentäminen. Työ voi olla esim. paita, asuste tai sisustustuote. Kurssi soveltuu niin aloitteleville kuin kokeneillekin neulojille ja virkkaajille. Kurssilaiset hankkivat materiaalin ja neulepuikot tai virkkauskoukut itse.

230051Su Parsi, paikkaa ja korjaa kauniiksi 24,00 €

Ke 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

28.10.–15.11.2026

Hannele Karppinen

Tule mukaan pidentämään tekstiilien käyttöikä ja antamaan vanhoille vaatteille uusi elämä! Kurssilla opit paikkaamaan ja parsimaan vaatteita sekä neuleita niin, että kuluneesta syntyykin jotain uutta, kaunista ja käyttökelpoista. Parsinta ja paikkaus ei ole pelkkää korjaamista – ne voivat olla myös kauniita yksityiskohtia, jotka tuovat vaatteelle persoonallisuutta ja uutta ilmettä. Paikan ei tarvitse olla näkymätön - jos et voi peittää, voit korostaa sitä! Kurssilla opitaan erilaisia tapoja paikata ja parsia neuleita ja vaatteita sekä korjata ja koristella niitä kirjannon avulla. Esimerkiksi villasukan reikä parsitaan kestävämmän jälleen käyttöä, ja vanhat farkut voidaan tuunata persoonalliseksi. Polvipaikka tai kirjonnalla peitetty reikä voi muuttua kauniiksi yksityiskohdaksi. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

230055Su Kotitontut 29,00 €

Ke 17.00–20.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

11.–29.11.2026

Hannele Karppinen

Kurssilla opitaan valmistamaan paperimassakasvoinen, nukkemainen tonttuhahmo. Tontun korkeus on noin 40 cm. Tontun pää muotoillaan massasta joko vapaasti muotoillen tai muotin avulla. Massa valmistetaan selluvillasta. Kasvot pohjustetaan ja maalataan. Vartalo ja vaatteet ommellaan kankaasta, ja vartalo täytetään vanulla. Työssä voi hyödyntää erilaisia kieräysmateriaaleja. Kurssilla on käytössä kasvomuotit. Kasvojen valmistamiseen tarvittavat tarvikkeet ostetaan opettajalta. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla valmistetaan tontun kasvot sekä käydään läpi kurssin aikana tarvittavat muut materiaalit. Työ sisältää sekä käsin- että koneompelua. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

230056Su Luovaa kirjansidontaa

35,00 €

Ke 17.00–20.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka

17.3.–4.4.2027

Hannele Karppinen

Kurssilla opitaan suunnittelemaan ja sitomaan persoonallinen muisti-, päivä- tai luonnoskirja helpoilla sidonnoilla, kuten pitkäpisto- ja koptisidoksilla. Kirjan sivuiksi

voidaan valita käyttötarkoituksen mukaan erilaisia papereita, sekä uusia että kierrätettyjä. Kansimateriaalina voi hyödyntää esimerkiksi vanhoja kirjan kansia. Kirjan kansista voi tehdä yksilölliset ja koristeelliset, niihin voi luoda aukkoja ja kolmiulotteista pintaa eri materiaaleilla. Kurssi sopii myös aloittelijoille, eikä aiempaa osaamista kirjansidonnasta tarvita. Kurssille tarvittavat materiaalit ja työvälineet käydään läpi kurssin suunnittelukerralla 17.3.2026. Suunnittelukerralle osallistuminen on välttämätön. Tarvikkeista tehdään tarvittaessa yhteistilaus. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Havu- ja risukranssikursseilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuhjeita saa opettajalta ja kaikkia materiaalia (nauhoja, koristeita, sidontalankoja ym.) on myös ostettavissa kurssipaikalta. Ota mukaan oksasakset ja käsineet. **Keruuohjeet:** Materiaalien keruu luonnollisesti metsänomistajan luvalla, luontoa kunnioittaen! Kuusen oksia valoisalta paikalta, pellon reunat, teiden varret: kerää tuuheitä, hyvännäköisiä oksia noin 30 cm:n mittaisia sivuversoja, ja oksan latvoja hyvässä kasvussa olevista puista. (pitempiä silloin, jos valmistaa, jonkun ison työn) Katajan oksia napsi sieltä täältä sivuversoja. Puolukan varpuja, mustikan varpuja, variksenmarjan varpuja, liekoja, kuusen ja männyn käpyjä, lehtikuusen oksia, sammalta, jäkälää yms. Materiaalia menee yllättävän paljon! Keruun voi aloittaa jo lokakuun puolella, riippuu miten kelit jäätyvät. Säilytä havut, varvut ja sammaleet, ulkotilassa; kylmässä varastossa hiiriltä suojatussa paikassa. Kävyt voisi kuivattaa, jos haluaa niiden olevan auki. Lisätietoa saa soittamalla 0400 251251. Terkuin Seija.

230065Su Havu- ja risukranssikurssi, Suomussalmi 24,00 €

La 9.00–17.00, Su 9.00–16.00 Kirkonkylän koulu, kasvihuone
14.–15.11.2026
Seija Heikkinen
Kausikortti ei käy tälle kurssille.

230067Su Havu- ja risukranssikurssi, Hossa 18,00 €

Su 9.00–17.00 Hossan luontokeskus
22.11.2026
Seija Heikkinen
Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Turkistyö

231002Su Turkis- ja nahkaompelu 81,00 €

La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30 Alvari, Kehräjä
23.1.–21.3.2027
Heli Meriläinen
Tule uudistamaan vanhat turkit ja nahkatuotteet uuteen käyttöön! Kurssilla

valmistetaan asusteita sekä sisustustuotteita, kuten tyynyjä ja peittoja, hyödyntäen turkista ja nahkaa materiaalina. Opit kurssin aikana kaavojen suunnittelua ja valmistusta, leikkaamista, ompelua sekä työn viimeistelyä. Halutessasi voit toteuttaa omannäköisiä ja käytännöllisiä tuotteita omista materiaaleistasi. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo hieman käsitöitä tehneille – tärkeintä on kiinnostus oppia ja kokeilla uutta. Kokoontumispäivät: 23.–24.1., 6.–7.2., 20.–21.2., 6.–7.3. ja 20.–21.3.2027. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kengänvalmistus ja muut nahkatyöt

235001Su Kengänvalmistuksen kurssi 46,00 €/lk

Ke 17.30–20.00 Alvari, Kehräjä
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027
Harri Mikkonen



Kurssilla valmistetaan suutarin opissa erilaisia nahkajalkineita jalkojen mitat huomioiden. Vaihtoehtoja ovat mairit, parkkinahkapistokkaat, bootsit, huopavuorisaappaat, lapikkaat huopavuorella joko koneommeltuna tai perinteiset käsin ommeltuna. Kengänvalmistuksen työvaiheita ovat muun muassa jalkojen mittaus ja lestien muotoilu, mallin suunnittelu ja valmiskaavojen muokkaus, päällisten valmistus, päällisten pinnaus lestille, pohjitus ja viimeistely. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 60 € kengän tyypistä riippuen. Kengät voi valmistaa myös kierrätysmateriaaleista. Kurssilta saat itse valmistamasi kestävät jalkineet, joista on iloa ja hyötyä pitkäksi aikaa! Kenkäparin valmistumiseen menee noin lukuvuosi. Kurssi jatkuu kevätlukukaudella. Ilmoitathan, mikäli et jatka kevätlukukaudella! Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

235004Su Hattukurssi 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Alvari, Kehräjä
10.–18.4.2027
Harri Mikkonen

Kahtena viikonloppuna kokoontuvalla hattukurssilla valmistetaan suutarin opissa tyylikäs, erähenkinen, nahkainen lierihattu. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 45 € riippuen valitun nahkan tyypistä. Materiaali on ostettavissa

opettajalta. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

235006Su Nahkalaukun valmistus – kestävää käsityötä 40,00 €

Ma 17.00–19.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Alvari, Kehräjä
26.10.–22.11.2026

Harri Mikkonen

Haluatko oppia valmistamaan oman nahkaisen laukun? Tällä kurssilla suunnittele ja valmistat laadukkaan nahkalaukun, esimerkiksi ostokassin, olkalaukun tai tietokonelaukun. Kurssi sopii kaikille nahkatoista ja laukun valmistamisesta kiinnostuneille – myös aloittelijoille. Kurssiin kuuluu suunnitteluilta ma 26.10.2026 klo 17–19.30, jolla suunnitellaan työt ja valmistellaan mahdolliset materiaalihankinnat. Suunnitteluiltaan osallistuminen on välttämätöntä. Kurssimaksun lisäksi opiskelijan maksettavaksi tulee materiaalikustannukset riippuen valitusta laukun materiaalista. Materiaalia on ostettavissa opettajalta ja kurssilla voidaan tehdä materiaalien yhteistilaus. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Puutyö

250003Su Puutyö, Ruukinkangas 46,00 €/lk

Ma 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, teknisen työn luokka
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Jari Seppänen

Kurssilla tehdään käyttö- ja koriste-esineitä puusta, sekä kunnostetaan huonekaluja. Opetus lähtee opiskelijoiden omista lähtökohdista ja suunnitelmista, puutyö sopii siis myös vasta-alkajille. Voit tutustua puuntyöstöön ja koneisiin laajemmin, tai keskittyä harjoittelemaan vaikkapa käsityövälinein tehtäviä puutöitä. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Opiskelijat hankkivat materiaalit itse. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

250070Su Puutyö- ja venekurssi, kirkonkylä 68,00 €/lk

To 17.00–19.30 Kirkonkylän koulu, puutyöluokka
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Pasi Falck

Puutyökurssi, jossa valmistetaan mm. veneitä ja muita puutöitä kurssilaisten omien suunnitelmien pohjalta. Kurssilla opitaan puun perus- ja jatkokäsittelytaitoja. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Jokainen maksaa oman

työnsä materiaalit. Voit ostaa venelautoja opettajalta. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito. Kausikortti ei käy tälle kurssille. Kevätlukukaudelle voi tiedustella vapaita paikkoja opettajalta.

Lasityö

270001Su Lasin taikaa 57,00 €/lk

Ke 12.30–15.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Leena Juntunen

Peruskurssille voivat osallistua jo pidemmän aikaa harrastaneet ja lasitöitä aloittavat. Kurssilla voi tehdä lasitöitä monipuolisesti tasolasisitöitä ja esimallisia koristeita. Sulatustöissä käytetään kierrätyslaseja sekä Bullseyen värillisiä sulatustaseja. Kurssilla voi myös valmistaa lasitöitä tiffany- ja lasimosaiikkitekniikoilla. Tiffanytekniikassa opitaan lasin leikkaamisen lisäksi lasin hiontaa, kuparifolion käyttö sekä tinaaminen ja tinauksen patinointi. Lisäksi kurssilla opitaan valitsemaan mosaiikkiköiden pohjat, kiinnitykseen käytettävät liimat sekä viimeistelyyn käytettävät saumausaineet sekä niiden käyttö. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.



Metallityö

280040Su Metallipaja 46,00 €/lk

Ti 16.00–18.30 Ruukinkankaan koulu, tekniäsentyön luokka

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–13.4.2027

Aku-Matti Partanen

Kurssilla tehdään käyttö- ja koriste-esineitä metallista. Opi tekemään puukko, takomaan ja hitsaamaan tuuliviiri, kynttelikkö tai muu metalliesine. Opetus lähtee opiskelijoiden omista lähtökohdista ja suunnitelmista, metallipaja sopii siis myös vastaalkajille. Voit keskittyä johonkin metallitöiden osa-alueeseen tai opiskella laajemmin metallin työstöä. Opiskelijat hankkivat itse tarvitsemansa materiaalit. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

Numero- ja taloustaidot

310001Su Osta fiksusti - rahan riemu (S) 18,00 €

Ke 14.00–16.00 Taitotehdas

21.10.–11.11.2026

Mervi Manninen

Kurssi on tarkoitettu omasta taloudesta kiinnostuneille, nuorille ja aikuisille. Kurssilla opiskellaan matemaattisia taitoja osotilanteissa. Kurssin aikana selvitetään, saathan rahoillesi vastinetta ja onhan



ostopäätökset järkeviä. Kurssilla opiskellaan osamaksun periaatteet. **Tunnustusosaamiesta:** Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki *Arjen rahankäyttö*, joka kuuluu Numero- ja taloustaitojen kokonaisuuteen.

Oikeustiede

320111Su Juristineuvonta, Suomussalmi

Ti 16.15–17.45 Suomussalmen kirjasto, Kiannonkatu 31,89600 Suomussalmi 6.–27.10.2026

Merja Eskonpekka, Antti Väyrynen, Juhani Seppänen, Sanna Ranta

Kianta-Opiston järjestämässä juristineuvonnassa saa maksutonta yleisluontoista neuvontaa oikeudellisissa asioissa. Juristi arvioi, onko asiassa tarpeen hakea oikeudellista asiantuntija-apua tai ohjaa tarvittaessa oikean viranomaisen puoleen. Neuvonnassa ei laadita asiakirjoja eikä hoideta toimeksiantoja. Juristin kanssa käyty keskustelut ovat aina luottamuksellisia. Neuvontaan saapuville jaetaan jonotusnumerot saapumisjärjestyksessä. Neuvonta-aika enintään 15 min / asiakas. 6.10.2026 klo 16:15-17:45, 13.10.2026 klo 16:15-17:45, 20.10.2026 klo 16:15-17:45, 27.10.2026 klo 16:15-17:45.

Digitaidot

Digitaitokurssit kokoontuvat joka toinen viikko, ja useimmille voit osallistua myös etänä. Etäosallistumiseen tarvitset toimivan internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääset liittymään tunnille. Tietokoneella tulee olla myös web-kamera ja mikrofoni tai erillinen kuuloke-mikrofoniyhdistelmä.

340025Su Tekstinkäsittelyn, taulukkolaskennan ja esitysgrafiikan

perusteet (S) 24,00 €/lk

Ke 12.30–14.00 Alvari, Kuukkel, myös etäosallistuminen

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat perustaitoja tekstinkäsittelyyn, taulukkolaskentaan ja esitysgrafiikkaan. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki *Digitaalinen sisältö*, joka kuuluu teemaan Digitaidot. Kausikortti ei käy tälle kurssille.



340145Su Tekoälyn alkeet arkielämän avuksi 24,00 €/lk

Ke 16.30–18.00 Alvari, Hiirihaukka, myös etäosallistuminen

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Aleksandra Juntunen

Kurssilla tutustutaan eri tekoälysovelluksiin kuten Microsoft Copilot, Chat GPT, Gemini ja Merlin AI laajennus. Tutustutaan näiden



tekoälyjen eroihin, kuinka niitä käytetään, mihin niitä voi käyttää. Tarkastellaan ai-hetta erityisesti arkikäytön näkökulmasta, sekä verrataan tekoälyllä tiedon hakemista hakukoneella hakemiseen. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki *Digitaalinen tiedonhaku*, joka kuuluu teemaan Digitaidot.

Digit maailma aikuisille -kurssit on tarkoitettu aikuisille, jotka haluavat oppia käyttämään älylaitteita, kuten älypuhelimia, tabletteja, tietokoneita ja muita laitteita. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia. Näiltä kursseilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki *Digiosaamisen kehittäminen*, joka kuuluu teemaan Digitaidot.

340115Su Digimaailma aikuisille, Alvari (S) 24,00 €/lk

Ma 16.30–18.00 Alvari, Hiirihaukka, myös etäosallistuminen

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–5.4.2027, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

340117Su Digimaailma aikuisille, Myllylahti 24,00 €/lk

Ti 13.00–14.30 Myllylahden kylätalo

1.9.–1.12.2026 ja 12.1.–6.4.2027, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

Viestintä, mediataidot

341071Su Visuaalinen sisältö somessa 24,00 €/lk

Ke 14.30–16.00 Alvari, Hiirihaukka, myös etäosallistuminen

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat kehittää taitojaan visuaalisen sisällön luomisessa sosiaaliseen mediaan.

Kielet

Ruotsi

400501Su Ruotsin peruskurssi etänä

(2 op) 24,00 €/lk

Pe 10.45–11.45 Etäkoulutus

4.9.–27.11.2026 ja 15.1.–

16.4.2027

Anna Kaisa Puhakka

Kurssilla opit tai kertaat ruotsin kielen perusasiat leppoisaan tahtiin. Sopii ruotsin alkeita opiskelleille tai esim. ruostuneen peruskouluruotsin kertaukseen. Kappaleiden aiheina ovat mm. perheeseen, lähiympäristöön ja matkustamiseen liittyvät asiat arkipäivän tilanteissa. Oppikirjana Nevalainen; Tamminen-Parre; Votkin: Häng med! 1. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja



toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta ei vaadita. Kurssilta voit saada virallisen opintopisteytetyn suoritusmerkinnän Oma Opintopolku -palveluun. Se on vapaaehtoista, joten voit osallistua kurssille myös ilman arviointia. Kurssin taso on A0-A1. Kurssin laajuus on 2 opintopistettä. Kahden pisteen opintosuoritus edellyttää syys- ja kevätlukukauden opintoja. Osamisen arviointi on opiskelijalle vapaaehtoista. Kurssille voi myös osallistua ilman, että osallistumisesta myönnetään suoritusmerkintä.

Englanti

Englannin etäkurssilla opiskelu tapahtuu Zoom-yhteydellä. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Tietokoneella tulee olla myös web-kamera ja mikrofoni tai erillinen kuuloke-mikrofoniyhdistelmä.

401005Su Englanti 4, taitotaso

A2 (2 op) 29,00 €/lk

Ke 17.00–18.30 Etäkurssi

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Kirsi Korkealehto

Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden kurssille, mutta uudet kurssilaiset ovat lämpimästi tervetulleita mukaan! Jatkamme englannin opiskelua positiivisessa oppimisilmapiirissä. Teemme yhdessä ääntämis-, sanasto- ja kielioppiharjoituksia sekä keskusteluharjoituksia. Kurssin teemat ovat: asuminen, ostosten teko, ruoka, urheilu ja ajankohtaiset asiat. Kurssikirja ilmoitetaan myöhemmin. Opiskelijat hankkivat kurssikirjan itse. Jos haluat kurssista arvioinnin ja 2 opintopistettä, on sinun osallistuttava sekä syys- että kevätlukukaudelle.

401007Su Englannin keskustelukurssi

A2-B1 (2 op) 29,00 €/lk

Ma 17.00–18.30 Etäkurssi

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–

12.4.2027

Kirsi Korkealehto

Kurssi on tarkoitettu englannin perustaidot hallitsevalle. Tällä kurssilla aktivoimme englannin suullista kielitaitoa positiivisessa ja rennossa oppimisilmapiirissä. Pääpaino on keskusteluharjoituksilla ryhmässä ja pareittain. Tavoite on oppia vuorovaikutusta, vahvistaa suullista ilmaisua ja valmiutta puhua omalla kielitaitotasolla. Harjoitella ääntämistä, laajennamme sanastoa ja kertaamme kielioppiasioita. Kurssin teemat sisältävät ajankohtaisia asioita, arkipäivän toimia, itsestä, perheestä, työstä ja harrastuksista kertomista. Oppimateriaali opettajalta ja netistä vapaasti saatava materiaali. Jos haluat kurssista arvioinnin ja 2 opintopistettä, on sinun osallistuttava sekä syys- että kevätlukukaudelle.



Juristineuvonta

<p>Suomussalmen kirjasto Kiannonkatu 31</p> <p>✓ 6.10. klo 16:15–17:45</p> <p>✓ 13.10. klo 16:15–17:45</p> <p>✓ 20.10. klo 16:15–17:45</p> <p>✓ 27.10. klo 16:15–17:45</p>	<p>Hyrnsalmen kirjasto Nivantie 2</p> <p>✓ 3.11. klo 16:15–17:45</p> <p>✓ 10.11. klo 16:15–17:45</p> <p>✓ 17.11. klo 16:15–17:45</p> <p>✓ 24.11. klo 16:15–17:45</p>
--	--

401015Su Englannin jatkokurssi B1

(2 op) 29,00 €/lk

Ma 15.30–17.00 Alvari, Satakieli, lähiope-

tus

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Linda Pyykkönen

Kurssilla opiskellaan ja kerrataan peruskoulutasoista englantia Stepping Stones 3 -oppikirjaa käyttäen. Kirjan teemoja ovat maailman muuttuminen; matkustelu, syitä ja tapoja; talous ja rahankäyttö; ruoka, eri kulttuurit ja trendit; ihmissuhteet; koti ja asuminen; tulevaisuus ja teknologia. Opiskelijat saavat esittää myös toiveita käsiteltävien teemojen suhteen. Tämä on lähiopeutusryhmä. Jos haluat kurssista arvioinnin ja 2 opintopistettä, on sinun osallistuttava sekä syys- että kevätlukukaudelle.

Espanja

Matkailuespanjan etäkurssilla opiskelu tapahtuu verkossa Teams-yhteydellä. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää opiskelumateriaalia ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta ei vaadita.

403008Su Matkailuespanjan kurssi

etänä 29,00 €/lk

To 13.00–14.30 Etäkoulutus

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Anna Kaisa Puhakka

Haaveiletko lomasta Espanjaan tai Latinalaiseen Amerikkaan? Tämä kurssi vie sinut espanjankieliseen maailmaan rennossa ilmapiirissä. Kurssin aiheina ovat matkailutilanteet: matkavalmisteluista lentokentälle ja hotellille, ravintolasta ostoksille ja nähtävyyksiin tutustumiseen. Opit kurssilla hyödyllistä sanastoa ja espanjan perusrakenteita, joilla pärjät lomalla ja saat matkasi enemmän irti. Kurssi sopii parhaiten jo hieman espanjan alkeita opiskelleille ja

kertaajille. Oppikirjana De viaje Matkailuespanjaa, jonka opiskelija hankkii itse.

403010Su Matkailuespanjan alkeiskurssi etänä 18,00 €

Ti 18.00–19.30 Etäkoulutus

4.–25.5.2027

Anna Kaisa Puhakka

Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rauhallisesti. Opiskelemme matkailijan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, luku-sanat, kahvilassa, ostoksilla. Opettaja lähettää kokoamansa materiaalin opiskelijoille sähköpostitse. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kotitalous

520000Su Kalanpyynti pyydyksillä

20,00 €

La 9.00–13.30 Linnanrannantie 49, Suomussalmi

29.8.2026

Pekka Vakkilainen

Kalastuspäivän ohjelmassa on kalastusretki, jossa käydään kokemassa yleisimpiä pyydyksiä: katiska, verkko ja rysä. Retkellä tutustutaan pyydysten kokemiseen ja laskeamiseen järvellä. Kalastusretken lähtöpaikka on Linnanrannantie 49, Suomussalmi (Myllylahti). Kurssihintaan ei sisälly kyytejä. Suosittelemme kimppakyytejä! Tämä kurssi on mukana Oulu2026 Euroopan kulttuuripääkaupunki -tapahtumissa Rannikon rytmi -yhdessä veden äärellä -hankkeen kautta.

520002Su Kalankäsittelyn niksit 20,00 €

La 10.00–13.30 Ruokapuisto, kalankäsittelytilat

5.9.2026

Pekka Vakkilainen

Tule perehtymään kalankäsittelyynkunnan kalankäsittelytiloissa Ruokapuistossa (Rosmariinintie 5). Päivän aikana käydään

läpi muun muassa kalan perkaus, fileointi ja pakastaminen. Kurssihintaan ei sisälly kyytejä. Suosittelemme kimpapakyytejä! Tämä kurssi on mukana Oulu2026 Euroopan kulttuuripääkaupunki -tapahtumissa Rannikon rytmi -yhdessä veden äärellä -hankkeen kautta.

Ensiapu

Ensiapukurssin suorittuasi saat ensiapukortin voimaan 3 vuodeksi. Halutessasi voit tilata koulutuksen suorittuasi SPR:n mobiiliensiapukortin 25 €. Kianta-Opiston todistuksen kurssin suorittamisesta voit tilata kuluitta.

61001Su Ensiapu EA 1 (16 h) - yhdistelmäkurssi 100,00 €

Pe 9.00–16.30 Jalonniemi-talo, yläkerta
18.9.2026, ilmoittaudu viimeistään
3.9.2026

Anneli Heikkinen

8 h itsenäistä verkko-opiskelua + 8 h lähiopetusta. Verkkokurssi (8 tuntia) suoritetaan itsenäisesti ennen lähikoulutusosuutta, lähikoulutusosuus (8 tuntia) toteutetaan pe 18.9.2026. Ilmoittauduttuaan yhdistelmäkoulutukseen kurssilainen saa sähköpostiinsa verkkokurssin suorittamiseen tarvittavan koodin noin kaksi viikkoa ennen lähikoulutuspäivää. Verkkokurssilla käsitellään ensiavun teoreettiset tiedot ja sen voi suorittaa oman aikataulunsa mukaisesti myös osissa. Lähikoulutusosuus sisältää käytännön harjoitukset. Kurssin suorittaminen hyväksytysti edellyttää verkkokoulutuksen lisäksi lähikoulutusosuuden suorittamista. Lähikoulutusjaksolle tulee ottaa mukaan todistus suoritetusta verkkokoulutuksesta. Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

610032Su Hätäensiapu (8 h) 50,00 €

La 9.00–16.00 Alvari, Kuukkel
30.1.2027

Anneli Heikkinen

Hätäensiapukurssi antaa sinulle valmiuksia toimia äkillisissä hätäensiapua vaativissa tilanteissa. Kurssi sisältää hätäensiavun lyhyen teorian lisäksi tärkeimpien hätäensiavun aiheiden läpi käymistä toiminnallisten menetelmien kautta. Sisällöt perustuvat Punaisen Ristin kansainvälisiin ensiapu- ja elvytysohjeisiin sekä kokemuksellisen oppimisen periaatteisiin. Huom! Tämä kurssi kuuluu Järjestyksenvalvojan peruskurssin kokonaisuuteen, mutta myös muita osallistujia hyväksytään mukaan, mikäli kurssilla on tilaa. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Metsästäjätutkinto

710001Su Metsästäjätutkintoon valmistava koulutus 24,00 €



Ma–Pe 18.00–21.00 Alvari, Kuukkel
5.–9.4.2027

Ale Seppänen p. 0407359700

Kurssi sisältää metsästyksen ja ampumaseisiin liittyvää lainsäädäntöä, lajitunnistus, kestävä ja eettinen metsästyksen sekä metsästykselliset opintomateriaalina käytetään Metsästäjän opas-kirjaa, jota voi tilata Suomen riistakeskuksen verkkokaupasta [<https://kauppa.riista.fi/>], hinta 30 €. Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki Kestävä tulevaisuus, joka kuuluu teemaan Kestävyysoosaaminen. Kausikortti ei käy kurssi- ja tutkintomaksuun.

Työhyvinvointi

612101Su Energiaboosti - Löydä tasapaino työhön ja arkeen (S) 18,00 €

To 17.00–19.00 Taitotehdas
22.10.–12.11.2026

Mervi Manninen

Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, niin työssä käyville kuin työttömillekin. Sen tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään tasapaino arjessa sekä tunnistamaan erilaisia palautumisen keinoja. Oppiminen tapahtuu tiimityöskentelyn kautta, jossa yksilön ja ryhmän näkökulmat rikastuttavat toisiaan. Kurssilla perehdytään mahdollisuuksiin, jotka tukevat jaksamista, hyvinvointia ja arjen turvallisuutta. Lisäksi tutustutaan konkreettisiin työkaluihin, joiden avulla hyvinvointia voi kehittää käytännössä. Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki: *Oma työhyvinvointi*, joka kuuluu Vuorovaikeus- ja työhyvinvointitaidot -kokonaisuuteen. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Turvallisuus

730001Su Järjestyksenvalvojan peruskurssi 220,00 €

Etäkoulutus, Jalonniemi-talo, Suomussalmen paloasema
3.–14.2.2027

SAMURA Liikunta- ja turvallisuusalan palvelut Oy

Järjestyksenvalvojan peruskoulutuksen (40 oppituntia) tavoitteena on antaa sen hyväksytysti suorittaneelle valmiudet toimia järjestyksenvalvojan tehtävässä. Lopullisen hyväksynnän järjestyksenvalvojana toimimiseen antaa poliisi. Järjestyksenvalvojan peruskurssin koulutusohjelma on sisäministeriön määrittelemän sisällön mukainen. Koulutukseen sisältyy teoriakoulutuksen lisäksi voimankäytön ja turvallisuustarkastusten harjoittelua sekä ensiapu-, pelastus- ja alkusammutuskoulutusta. Koulutusmateriaalin saa kouluttajalta, mutta omat muistiinpanovälineet tarvitaan mukaan. Koulutuksessa käytetään koulutusmateriaalina poliisihallituksen hyväksymää järjestyksenvalvojan peruskurssin aineistoa, joka jaetaan osallistujille sähköisesti

tai tulostettuna. Viikonlopun harjoittelupäivässä tarvitset kevyen liikunta-asun sekä sisäliikuntakengät. Hätäensiapu ja alkusammutuskoulutus sisältyvät tähän koulutukseen ja ne on suoritettava ennen kuin voit saada hyväksynnän toimia järjestyksenvalvojana. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

TULOSSA!

JÄRJESTYKSENVALVOJAN PERUSKURSSI (40 H)

3.2.–14.2.2027

- 1 TEORIAOPETUSTA ETÄNÄ
- 2 SPR:N HÄTÄENSIAPU
- 3 ALKUSAMMUTUS
- 4 VOIMANKÄYTTÖ, TURVALLISUUSTARKASTUS

730051Su Alkusammutuskoulutus

10,00 €

To 17.00–21.00 Suomussalmen paloasema
14.1.2027

Timo Juntunen

Alkusammutus on palonalun sammuttamista käsillä olevin välinein ja osa tulipalon sammuttamisen ketjua. Alkusammutuksen avulla voit ehkäistä tulipalon aiheuttamat vahingot tai vähentää niitä merkittävästi. Tuloksellinen toiminta tulipalon alkuhetkillä on tehokkain tapa estää tulipalon leviäminen. Huom! Tämä kurssi kuuluu Järjestyksenvalvojan peruskurssin kokonaisuuteen, mutta myös muita osallistujia hyväksytään mukaan, mikäli kurssilla on tilaa.

Tanssi

830005Su Easyjazz alkeiskurssi 24,00 €/lk

Ti 18.00–19.00 Ruukinkankaan koulu, sali
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Tytti Matero

Jazz- ja nykytanssin alkeita helppojen liikesarjojen muodossa musiikista nauttien. Liikesarjoissa huomioidaan koordinaation, tasapainon, liikkuvuuden, vartalonhallinnan sekä tanssin ilmaisun kehittäminen. Kurssi on tarkoitettu kaikille tanssista kiinnostuneille. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

830045Su Zumba® + venyttelyt ja lihaskunto 24,00 €/lk

Ma 16.30–17.30 Ruukinkankaan koulu, sali
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Tiia Hietaniemi

Zumba® sopii kaikenikäisille ja kuntoisille tanssillisesta jumpasta pitävälle henkilölle. Kurssilla tanssitaan 45 minuuttia erilaisia tanssityylejä ohjaajan koreografioiden mukaan ja lopussa 15 minuuttia vuoroviikoin

joko venyttelyt tai lihaskunto. Tanssilajeina mm. salsa, merengue, cumbia jne. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Opiskelija tarvitsee mukaansa sisäliikunta-asun, jumppamatton ja vesipullon.

830047Su Lavis®, Suomussalmi 24,00 €/lk

To 12.00–13.00 Liikuntahalli, lohko C
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Tiia Hietaniemi

Lavis on tarkoitettu kaikenikäisille ja -kuntoisille lavatanssista ja tanssillisesta jumppasta pitävälle henkilölle. Paria ei tarvita, jokainen tanssii yksin. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Tunneilla opiskellaan lavatanssin (valssi, humppa, jenkka, salsa, rock/jive jne.) askelia yksin ohjaajan koreografioiden tahtiin. Mukaan tarvitaan sisäliikunta-asu, tanssiin sopivat sisäkengät ja vesipullo.

830081Su Soololattarit 25,00 €

Pe 16.15–17.15 Ruukinkankaan koulu, sali
30.10.–4.12.2026

Arto Petjala

Tämä kurssi on kaikille soolotanssin, musiikin ja ilon ystäville! Tällä kurssilla ei turhia pingoteta. Tunneilla tanssitaan erilaisia helppoja koreografioita esimerkiksi samban, salsan, cha chan ja jiven tahtiin. Tälle kurssille tullessa et tarvitse aiempaa kokemusta tanssista. Tunneilla nautitaan musiikista, tunnelmasta ja tanssin tuomasta lämmöstä. Kausikortti ja jumppapassi eivät käy tälle kurssille.

Seuratanssi

830090Su Jatkotason paritanssikurssit, koko paketti 85,00 €

Pe 17.00–20.30 Ruukinkankaan koulu, sali
30.10.–4.12.2026

Arto Petjala

Tämä kurssikokonaisuus on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille ja opetettävien lajien perusteet hyvin hallitseville. Kurseilla harjoitellaan jatkotason tekniikkaa tanssin ja vienti-seuraamisen näkökulmasta. Opetellaan uusia kuvioita sekä syvennyttään musiikin tulkinnan maailmaan. Jatkotason paritanssikurssit -kokonaisuus koostuu neljänä perjantai-iltana tanssittavista kahdeksan eri tanssilajin kokonaisuudesta. Kausikortti ja jumppapassi eivät käy tälle kurssille.

pe 30.10. klo 17-20.30: Salsa & Fusku

pe 6.11. klo 17-20.30: Hidas valssi & Cha cha

pe 27.11. klo 17-20.30: Kansantanssit &

Rumba-bolero

pe 4.12. klo 17-20.30: Bachata & Tango

Jos haluat osallistua tanssin jatkotason kurseille kaikkina iltoina, sinun kannattaa ilmoittautua pelkästään kurssille

830090Su Jatkotason paritanssikurssit, koko paketti. Tällöin kurssimaksu on edullisempi.

830083Su Salsa & Fusku, jatkotaso

25,00 €

Pe 17.30–20.30 Ruukinkankaan koulu, sali
30.10.2026

Arto Petjala

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille sekä salsan ja fuskun perusteet hyvin hallitseville. Kausikortti ja jumppapassi eivät käy tälle kurssille.

830085Su Hidas valssi & Cha cha, jatkotaso 25,00 €

Pe 17.30–20.30 Ruukinkankaan koulu, sali
6.11.2026

Arto Petjala

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille sekä hitaan valssin ja cha chan perusteet hyvin hallitseville. Kausikortti ja jumppapassi eivät käy tälle kurssille.

830087Su Kansantanssit & Rumba-bolero, jatkotaso 25,00 €

Pe 17.30–20.30 Ruukinkankaan koulu, sali
27.11.2026

Arto Petjala

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille sekä kansantanssien ja rumba-boleron perusteet hyvin hallitseville. Kausikortti ja jumppapassi eivät käy tälle kurssille.

830089Su Bachata & Tango, jatkotaso 25,00 €

Pe 17.30–20.30 Ruukinkankaan koulu, sali
4.12.2026

Arto Petjala

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille paritanssista kiinnostuneille sekä bachatan ja tangon perusteet hyvin hallitseville. Kausikortti ja jumppapassi eivät käy tälle kurssille.

Jumppa

831003Su Kuntojumppa, Karhulanvaara 29,00 €/lk

To 18.00–19.30 Karhulanvaaran koulu, sali
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Seija Heikkinen

Alkuverryttely, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoituksia ja loppuvenyttelyt. Musiikki rytmittää ja välineet, esim. painot, kepit, pallot tai kuminauhut tehostavat liikkeitä.

831005Su Tunti toimintakyvyille 24,00 €/lk

Ke 12.00–13.00 Jalonniemi-talo, yläkerta
9.9.–2.12.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Eija Aarnio

Jos sinulla on mitään arjen osa-alueita, jossa kohtaat haasteita - ryhmä on juuri sinulle. Monipuolisen liikkumisen kautta kehitämme arjessa toimimisen suhteen tärkeitä ominaisuuksia. Niveleireet, tasapainon haasteet, liikkumisen rajoitteet huomioidaan ohjauksessa tarpeen mukaan. Ohjelma on aina sovellettavissa eri tasoille osallistujille. Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti Jalonniemitalossa. Poikkeuksista ilmoitetaan erikseen. Voit olla sisäliikuntaan

sopivilla kengillä tai avojaloin. Juomapullo on hyvä olla myös. Oman jumppamatton voi ottaa, jos sellainen on.

831007Su Ripeämpi jumppa rennosti 24,00 €/lk

Ke 13.15–14.15 Jalonniemi-talo, yläkerta
9.9.–2.12.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Eija Aarnio

Hieman kevyestä reippaampaan menoa kaipaaville sykkeen nostatusta ja lihaskuntoa. Liikkuvuusharjoittelu on kaikessa mukana. Ryhmässä huhkitaan monipuolisesti välineillä ja ilman, itsellesi sopivaksi soveltaen. Oma jumppamatto, juomapullo ja ennakkoluuloton mieli tekee tunneista kodikkaampia.

831009Su Kunto-step 24,00 €/lk

Ke 16.15–17.00 Jalonniemi-talo, yläkerta
9.9.–2.12.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Eija Aarnio

Step-laudan innoittamaa tehokasta treeniä koko kropalle. Laudan korkeudella ja eri tasoilla vaihtoehdoilla saat tehtyä itsellesi tunnista sopivan. Alaraajaoireet eivät välttämättä ole syy olla tulematta, ne voivat olla hyvä syy tulla! Mukaan juomapullo, jumppamatto ja pieni hikipyhyhekin saattaa olla tarpeen.

831030Su Pumppi 24,00 €/lk

Ti 16.30–17.30 Siikaranta, sali
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Hannakaisa Koski

Lihaskuntotunti, jossa harjoitetaan koko kehoa käyttäen lisäpainoja / oman kehon painoa.

831075Su Hyvän olon jumppa (seisten ja tuolilla), Jalonniemi 24,00 €/lk

To 9.30–10.30 Jalonniemi-talo, yläkerta
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnon ja toimintakyvyn mukaan. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekonivelooperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut ja juomapullo. Käytetään käsipainoja, jumppakumi- nauhoja sekä jumppakeppejä. Tässä jumppassa ei mennä matolle.

Kevennetty etäjumppa on monipuolinen etäliikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumppassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekonivelooperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys muodostetaan Teamsin välityksellä. Osallistuja tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista

ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Jumpasta ei tehdä tallennetta.

831079Su Kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk

Ke 9.30–10.15 Etäkurssi
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–14.4.2027

Seija Huotari

Ilmoittaudu tähän etäjumppaan, jos haluat jumpata kotonasi.

831081Su Juntusrannan kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk

Ke 9.30–10.15 Juntusranta Ruhtinan Pirtti
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–14.4.2027

Seija Huotari

831083Su Näljängän kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk

Ke 9.30–10.15 Näljängä, Villa Anmara
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–14.4.2027

Seija Huotari

831087Su Kevennetty jumppa (seisten ja tuolilla), Kiannon Kuohut 24,00 €/lk

Ti 11.30–12.30 Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniivelooperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Käytetään keppejä, jumppakuminauhoja ja käsipainoja. Tämä on lähiryhmä.

Senioreiden liikunta

831501Su Lempeää liikettä 75+ miehille 24,00 €/lk

Ke 11.15–12.15 Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Seija Huotari

Rento liikuntatuokio yli 75+ miehille. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen sekä seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti, jos on tullut arjen haasteita, ehkä hieman yksinäisyyttä ja kaipaisit tekemistä. Vahvistetaan jalkalihaksia, liikkuvuutta ja tasapainoa. Mukaan joustavat vaatteet ja vesipullo.

831503Su Jumppa 65+ miehille 24,00 €/lk

Ti 13.30–14.30 Siikaranta, Sali
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Seija Huotari

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkuverryttelyn, kunto-osion ja loppuverryttelyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasiustason voit itse määrittellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä keppejä.

831505Su Eläkeläisten jumppa, Siikaranta 24,00 €/lk

Ma 11.30–12.30 Siikaranta, sali
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Seija Huotari

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkuverryttelyn, kunto-osion ja loppuverryttelyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasiustason voit itse määrittellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä keppejä

833065Su 75+ ikäisille voimaa ja tasapainoa kuntosalilla 35,00 €/lk

Ma 9.00–10.15 Kiannon Kuohut, kuntosali
31.8.–8.12.2026 ja 11.1.–26.4.2027

Seija Huotari

Ikäihmisille yli 75-vuotiaille, joiden toimintakyky on jossain määrin heikentynyt ja itsenäinen selviytyminen arjessa vaikeutunut mutta pääset kuitenkin itsenäisesti kuntosalille. Nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelujakso, jonka tavoitteena on parantaa jalkojen lihaskuntoa ja tasapainoa. Kokoontumiset 2 kertaa viikossa perustuen yksilölliseen ohjelmaan. Toinen kerta on torstaisin vertaisohjaajien ohjajana.

Tuolijummat sopivat kaikille ikään tai kuntotason katsomatta. Sopivat hyvin myös henkilöille, joilla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi rajoitteita. Ohjeet on helppo toteuttaa itselleen sopivan vaativuustason mukaan. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintakykyisinä. Liikkeet tehdään tuolissa istuen tai tuolia apuna käyttäen tutun musiikin tahtiin. Tunnilla annetaan aikaa myös sosiaaliselle kanssakäymiselle. Mukaan tarvitset mukavat vaatteet, sisäkengät, juomapullon sekä iloisen mielen.

831507Su Tuolijumppa, Kalevan Palvelut (S) 24,00 €/lk

Ma 10.00–11.00 Kirkonkylä, Kalevan Palvelut (A-talon kerhuhuone)

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Terttu Härkönen

831509Su Tuolijumppa, Kumppanuustalo (S) 24,00 €/lk

Ke 10.00–11.00 Kumppanuustalo, Kiannonkatu 17

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Terttu Härkönen

Sisäpyöräily ja kahvakuula

832001Su Sisäpyöräily, maanantai 45,00 €/lk

Ma 17.30–18.30 Sisäpyöräilytila
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Hannakaisa Koski

Sisäpyöräilyä vauhdikkaan musiikin tahtiin. Tunnilla tehdään erimittaisia intervaleja

välillä palautellen. Korkean intensiteetin tunti, joka sisältää pyöräilyä 55min, jonka jälkeen lyhyet 5 min. venyttelyt. Mukaan juomapullo ja pieni pyyhe. Pyöräilymukavuutta lisäävät pyöräilykengät ja pehmustetut housut.

832003Su Sisäpyöräily + lihaskunto 45,00 €/lk

To 16.30–17.45 Sisäpyöräilytila
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Hannakaisa Koski

Yhdistelmätunti, jossa pyöräillään, jonka jälkeen seuraa lihaskunto-osio. Lihaskunto-osiossa keskitytään pääsääntöisesti coren ja ylävartalon harjoittamiseen. Lopuksi venytellään.

832005Su Sisäpyöräily45 45,00 €/lk

To 18.00–18.45 Sisäpyöräilytila
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Hannakaisa Koski

Sisäpyöräilyä, jossa vaihtelee hitaammin poljettavat ylämäki-, ja nopeammalla tempolla poljettavat alamäkiosuudet. Välillä pyöräillään myös tasamaalla, unohtamatta alkulämmittelyä ja loppujäähdyttelyä. Tehokas ja sykettä nostattava tunti on suunnattu pääasiassa aloitteleville sisäpyöräilijöille, mutta tervetulleita mukaan ovat myös edistyneemmät lajin harrastajat.

832020Su Kahvakuula 24,00 €/lk

Ke 17.05–18.05 Jalonniemi-talo, yläkerta
9.9.–2.12.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Eija Aarnio

Kurssi on tarkoitettu kaikille kuntoon, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Tunnilla harjoitetaan perustekniikoita sekä niistä eritasoisia muunnelmia ja eritasoisia sovellettavia liikesarjoja. Oma kuula suotava, mutta ei välttämätön. Sopiva aloitus kuulana työikäisille naisille pidetään 6-8 kg ja miehille 8-12 kg. Nuorille, ikääntyneille tai liikuntarajoitteisille suositellaan 4-6 kg.



Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely

834005Su Core + jooga 24,00 €/lk

Ti 16.15–17.30 Ruukinkankaan koulu, sali
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Miia Moilanen

Yhdistelmätunti, jolla teemme tehokkaan 30 minuutin core-treenin lisäksi 45 minuutin joogan.

834011Su Joogaa selälle 24,00 €/lk

Ti 18.00–19.00 Etäkurssi
15.9.–8.12.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Jani Manninen

Selkäjooga on hyvän olon tunti, jossa keskitytään selän hyvinvointiin, sen liikkuvuuteen ja kuntoutukseen. Edetään

rauhallisen pehmeästi hengityksen ja liikkeen virran mukana. Teemme hathajooga-harjoituksia, jossa työskennellään lempeästi ja kehoa kuunnellen selkää ja niskaa hoitavien sekä ryhtiä korjaavien asanoiden parissa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Teams-ympäristössä. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen sähköpostiisi ennen ensimmäistä joogakertaa. Huom! Tämä kurssi alkaa vasta viikolla 38.

834016Su Joogaa verkossa 37,00 €/lk

To 18.30–19.45 Etäkurssi

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Bigovic Päivi

Tervetuloa Torstain joogatunnille! Kurssin aikana teemme tietoista hathajoogaa, eli kurssin tavoitteena on lisätä keho- ja mielen suuntaa ja rohkeutta pysähtyä hetkeen. Teemme myös yin joogaharjoituksia, joiden aikana asanoihin eli joogaliikkeisiin pysähtytään pidemmäksi aikaa, jolloin lihakset ja jännitteet pääsee rentoutumaan paremmin. Jooga rentouttaa, lisää keskittymiskykyä, parantaa liikkuvuutta ja tasapainottaa aineenvaihduntaa. Tunnilla tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa lempeitä kehoa ryhdistäviä, avaavia ja vahvistavia liikkeitä. Teemme myös lempeän joogaharjoituksen lisäksi pranayama-hengitysharjoituksia, jotka on helppo ottaa mukaan omaan arkeen! Kurssi ei vaadi aikaisempaa joogakokemusta. Jokainen voi harjoittaa joogaa omasta lähtötilanteestaan ja voi myös muuttaa liikkeitä itselle sopiviksi. Varaa itsellesi rauhallinen paikka, joogamatto, vesipullo, joustavat vaatteet ja lopparentoutusta varten torkkupeitto ja villasukat. Kurssi toteutetaan helppokäyttöisen Zoom-sovelluksen kautta. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen sähköpostiisi ennen ensimmäistä joogakertaa.



834075Su Kehonhuolto 24,00 €/lk

Ke 18.10–18.55 Jalonniemi-talo, yläkerta
9.9.–2.12.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Eija Aarnio

Ryhmä on tarkoitettu kaikille, joilla on tarve tai kiinnostus kehittää oman kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kursilla tehdään vaihtelevasti erilaisia harjoitteita ja opetellaan kuuntelemaan omaa kehoa ja sen kulloisiakin rajoja. Tarvittavat välineet löytyvät opistolta tai sovitaan erikseen tuotavaksi mukana. Oma jumppamatto mukaan. Alussa ja lopussa osallistujat saattavat haluta pukeutua hieman lämpimämmiin, jopa kääriytyä vilttiin.

Villasukat toimivat mainiosti harjoituksissa jalkineina.

Pilatesharjoittelu vahvistaa kehoa ja antaa energiaa päivään. Kurssissa opit pilates-tekniikoita, jotka keskittyvät kehonhallintaan, vahvistavat syviä lihaksiasi ja syventävät hengitystäsi. Säännöllinen osallistuminen parantaa ryhtiäsi, lisää joustavuutta ja rentouttaa (stressin hallinta). Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille mutta kaikille, iästä ja kuntotasosta riippumatta. Kurssilla edetään rauhallisesti ja saat vaihtoehtoja liikkeisiin. Kurssi sisältää TULE-ystävällisen ja klassisen pilatesin liikkeitä. Tule tunnille rennoissa ja joustavissa vaatteissa ja ota oma matto mukaan. Tervetuloa yhdessä oppimaan!

834081Su Pilates 24,00 €/lk

Ti 10.00–11.00 Jalonniemi-talo, yläkerta
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Tarja Peitsaho

Tämä kurssi kokoontuu Jalonniemi-talossa, mutta voit osallistua myös etänä. Tarvitset sopivan laitteiston lisäksi toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää osallistumislinkin ja ohjeet ennen kurssin alkamista.

834083Su Pilates, Juntusranta 24,00 €/lk

Ti 10.00–11.00 Juntusranta Ruhtinan Pirtti
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Tarja Peitsaho

Tämä kurssi lähetetään etänä Juntusrantaan Ruhtinan pirtille.

Muu liikunta

835002Su Reppu, reitti ja retkitaito

25,00 €

Ti 17.00–19.00, La 9.00–15.00 Ruukinkangas ja Hossan Kokalmus
11.–15.5.2027

Seija Huotari

Kurssin tavoitteena on käydä asioita läpi, jotka huomioiden päiväretkesi onnistuvat turvallisesti. Teoriaillan 11.5.2027 aikana saat vinkkejä mm. mitä olisi hyvä repusta löytyä, miten suunnitella turvallinen reitti, minkälaisia välipaloja ja juotavaa helteen yllättäessä, miten kokoan oman EA-pussin, mitä huomioida varusteissa. Lauantaina 15.5.2027 teemme yhdessä retken Hossaan. Reitti varmistuu myöhemmin. Reppuun omat eväät, taukotakki ja tarpeeksi juotavaa. Jos ei ole maastopalovaroitusta, teemme myös nuotion. Hossan retkelle lähdemme kimppakyydein. Opettajana Lapissa ja Ruotsissa useita pitkiä vaelluksia tehnyt Seija Huotari, joka aktiivisesti retkeilee myös lähiseuduilla. Tämän kurssin ohjelma tarkentuu myöhemmin.

835005Su Kuntonyrkkeily 24,00 €/lk

To 17.30–18.45 Liikuntahalli, jumppatila
3.9.–27.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Jyri Tarvainen

Kuntonyrkkeilyn perustekniikat, asento, liikkuminen ja peruslyönnit. Harjoitellaan eri välineillä. Alkulämmittely - tekniikka/lihaskunto-osio - loppuvenyttelyt.

835085Su Lempeää liikettä työikäisille (S) 24,00 €/lk

Ma 13.00–14.00 Jalonniemi-talo, yläkerta
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027

Seija Huotari

Aloittelijaystävällinen liikuntatuokio, joka on suunnattu työikäisille. Mukaan voi tulla, vaikka liikkuminen olisi jäänyt pitkäksi aikaa. Juttelemme myös omasta hyvinvoinnista ja kuinka sitä voi parantaa. Liikomme sekä sisällä että ulkona sään mukaan. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut ja juomapullo. Käytetään käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä jumppakeppejä. Opintoseteliturksia ei voi maksaa kausikortilla eikä jumppapassilla.

Palloilulajit

836003Su Koripallon perusteet (S) 24,00 €/lk

Ke 15.15–16.15 Karhulanvaaran koulu, sali
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Jyri Tarvainen

Koripallon perusteet -kurssi tarjoaa innostavan ja matalan kynnyksen tavan oppia koripallon tärkeimmät taidot viidennestä luokasta ylöspäin aina eläkeikään asti. Harjoitteleminen pallonkäsittelyä, liikkumista kentällä, syöttöjä, heittämistä ja joukkuepelaamisen perusperiaatteita selkeällä ja kannustavalla otteella. Mukana on monipuolisia harjoitteita, leikinomaisia oheisharjoituksia sekä yksilötekniikkaa kehitteviä tehtäviä. Ohjaaja kertoo ja näyttää mallia, joten mukaan on helppo tulla myös aloittelijana. Tavoitteena on rento, iloinen liikkuminen ja varmuuden kasvattaminen koripallossa. Kausikortti ei käy tälle kursille.

836011Su Lentopallo (S) 29,00 €/lk

Ti 16.00–17.30 Liikuntahalli, lohko C

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Markku Kemppainen

Kurssi on tarkoitettu kaikille ja aikaisempaa pelaajataustaa ei tarvitse olla harjoiteltavan lajin suhteen. Kurssilla harjoitteleminen pelaamiseen tarvittavaa tekniikkaa ja tiettenkin pelataan kyseistä lajia. Kurssin sisältö käy Lukiossa yhdestä soveltavan liikunnan kurssista, kun olet läsnä sekä syys- että kevatlukukaudella. Ilmoita arviointipyyntösi kurssin alussa. Kausikortti ei käy tälle kursille.

Erityisliikunta

835081Su Liikuntakimara 24,00 €/lk

Ma 15.00–16.00 Ruukinkankaan koulu, sali
31.8.–24.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Seija Huotari

Monipuolista liikuntaa eri välineitä ja pelejä käyttäen. Ryhmä on tarkoitettu



kehitysvammaisille, joilla on haasteita liikumisessa. Ryhmässä otetaan huomioon suuremman tuen tarve. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä toteutetaan yhdessä kehitysvammaisten palvelukeskus Hakalan kanssa. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät tai tossut, juomapullo.

835087Su Liikunnalla piristystä päivään 24,00 €/lk

Ke 13.00–14.00 Aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuksien hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti)

2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan syksyn tuntien aiheita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tämä ryhmä toimii yhdessä aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuksien hoitoyksikön kanssa.

Syyslukukauden IKIS-luennot

Jyväskylän yliopiston IKIS-luennot kirjastossa keskiviikkoisin klo 14 alkaen. Luennot ovat kaikille avoimet ja maksuttomat.



9.9.2026

Toivo maailman kriisien keskellä.

Luennoitsijana professori Risto Saarinen, HY

16.9.2026

Terve ikääntyminen.

Luennoitsijana emeritus pääjohtaja Pekka Puska

23.9.2026

Mistä tunnistaa sivistyneen ja viisaan ihmisen – vai tarvitaanko sellaisia enää mihinkään?

Luennoitsijana professori Hannu LT Heikkinen, JYU

30.9.2026

Ikääntyvän itsemääräisoikeus ja asiakirjat – Kunnioittamisen ja rajoittamisen rajat muuttuvissa tilanteissa.

Luennoitsijana vanhuusoikeuden tutkija-tohtori Henna Nikumaa, Itä-Suomen yliopisto

7.10.2026

Miksi kaikki on niin vaikeaa? Turvallinen asiointi digimaailmassa.

Luennoitsijana Dipl. Ins., tietokirjailija Peteri Järvinen

14.10.2026

Suomen metsien monet merkitykset nyt ja tulevaisuudessa.

Luennoitsijana professori Teppo Hujala, Itä-Suomen yliopisto

21.10.2026

Onko kansainvälinen oikeus kriisissä?

Luennoitsijana tieteen akateemikko Martti Koskeniemi, HY

28.10.2026

Planetaarinen ruokavalio – mitä, miksi ja kenelle?

Luennoitsijana professori Mikael Fogelholm, HY

4.11.2026

Muokattu Raamattu – Miten pyhänä pidettyjä tekstejä on historian saatossa muokattu.

Luennoitsijana tietokirjailija, TT, PsM Ville Mäkipelto

11.11.2026

Kansansairautemme diabetes ja sen nopeasti kehittyvä hoito.

Luennoitsijana ylilääkäri, LT, endokrinologian erikoislääkäri, diabeteksen hoidon erityispätevyys Petteri Ahtiainen Keski-Suomen hyvinvointialue

18.11.2026

Rivien väleissä ja tarinoiden takana – kirjailijan työstä ja tuotannosta.

Luennoitsijana kirjailija Minna Rytisalo

25.11.2026

Mitä on gerastenia eli vanhuuden haurastuminen ja voiko sen ehkäistä?

Luennoitsijana professori Kaisa Pitkälä, HY

2.12.2026

Helene Schjerfbeck ja kansallisen taiteen kertomus.

Luennoitsijana intendentti, FT Marja Lahelma, Ateneumin taidemuseo

9.12.2026

Näkökulmia musiikin ja muiden taiteiden vaikutuksista hyvinvointiin.

Luennoitsijana MuT, PsM, psykoterapeutti, laulunopettaja Ava Numminen

Hyrynsalmi

Laulu

110091Hy Karaoke laulu, Hyrynsalmi

45,00 €/lk

To 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka

3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Sari Soini

Karaoke laulun kurssi on tarkoitettu kaikille laulamiseksi kiinnostuneille tasosta riippumatta. Opiskelijan toiveita kuunnellen tutustutaan karaoke laulamiseen, MuViKa-ohjelman tarjonnan mukaan. Opitaan mm. mikrofonin käyttöä, laulutekniikkaa, kuulostellaan sopivia sävellajeja. Matalan kynnyksen kurssi, johon tervetulleita kaikki vasta-alkajasta lähtien.

Soitto

111055Hy Pianon soiton opetus 35,00 €/lk

Ti 14.00–18.00, Pe 13.00–16.00 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka

1.9.–27.11.2026 ja 12.1.–16.4.2027

Marina Mikkonen

Pianonsoiton alkeet/jatko. Kaikenikäisille soittajille. Lähtötasoa ei tarvita. Kurssiin sisältyvään oppilaskonserttiin osallistuminen osallistujan halun mukaan. Kaikille pianoon ennakoilmoittautuneille yhteinen kokoontuminen tiistaina 1.9.2026 klo 15.00. Tällöin sovitaan henkilökohtaiset soittoajat. Opetukset joko tiistaina tai perjantaina. Opetustunnin pituus 30 min./opiskelija. Muistathan ilmoittaa, mikäli et jatka kurssilla kevätlukukautta. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksua ei voi maksaa kausikortilla.

Ompelu

200025Hy Käsitöitä uudesta tai vanhasta materiaalista, Hyrynsalmi 46,00 €/lk

Ma 10.00–12.30 Hyrynsalmi, lukio, luokka 31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027

Kaija Keränen

Tule oppimaan uusia niksejä ompeluun ja neulontaan. Kurssilla voit tehdä vaikka lapaset, villapaidan tai rekipeiton. Voit uudistaa vanhat vaatteesi, ommella uutta trikoosta tai muusta haluamastasi kankaasta. Ommeltavat tuotteet voivat olla vaatteita arjesta juhlaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille. Käytössäsi on ompelukone ja saumuri. Opiskelijat hankkivat omat materiaalinsa. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

Kudonta ja käsityöt

Kankaankudonnan kurssit on tarkoitettu kaikille kankaankudonnasta kiinnostuneille. Aloitamme loimen luonnilla ja siitä jatkamme eteenpäin. Kurssilla opitaan omatoimisesti, ohjeiden mukaan. Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan opiskelijoiden omien taitojen, tarpeiden ja toiveiden mukaisia käyttö- ja koristetekstiilejä. Opiskelijat tekevät omia ja yhteisiä loimia sekä hankkivat omat kudontamateriaalinsa. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

210013Hy Kankaankudonta tiistai - aamu 46,00 €/lk

Ti 9.00–11.30 Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros

1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Pirjo Liuski

210015Hy Kankaankudonta tiistai - päivä 46,00 €/lk

Ti 12.00–14.30 Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
Pirjo Liuski

**210017Hy Kankaankudonta tiistai - ilta** 46,00 €/lk

Ti 15.00–17.30 Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
Pirjo Liuski

210021Hy Kankaankudonta, Moisiovaara 46,00 €/lk

To 16.30–19.00 Hyrynsalmi, Moisiovaaran koulu
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Pirjo Liuski

210023Hy Kankaankudonta, Tapaninkylä 46,00 €/lk

To 13.00–15.30 Hyrynsalmi, Tapaninkylän ent. koulu
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Pirjo Liuski

**Muu tekstiilityö ja askartelu****230012Hy Neulo ja virkkaa, Hyrynsalmi** 35,00 €/lk

Ti 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, luokka 1.29
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
Mirkka Eskelinen

Kurssilla opetellaan monipuolisesti lankatekniikoita. Opiskelijalla on oma työ, jonka avulla harjoitellaan neule- ja virkkaustekniikoita esim. erilaiset silmukoiden luontitavat tai silmukat, pintaneuleet, kavennukset, lisäykset, päättely, steekkaus, loop-paus, silmukointi ja silmukoiden jäljentäminen. Työ voi olla esim. paita, asuste tai sisustustuote. Kurssi soveltuu niin aloittelville kuin kokeneillekin neulojille ja virkkaajille. Kurssilaiset hankkivat materiaalin ja neulepuikot tai virkkauskoukut itse.

Puutyö

Puutyökursseilla opetellaan esineen suunnittelu, materiaalin valinta, erilaiset liitos-työt, muotoilu ja kuviointi, pinnan käsittely. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Kurssihintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka peritään myös kausikortilla maksavilta. Tarvikemaksuun kuuluvat kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

250023Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, tiistai 46,00 €/lk

Ti 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
Leevi Oikarinen

250025Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, torstai 46,00 €/lk

To 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8
3.9.–26.11.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Leevi Oikarinen

250001Hy Pihakalusteet talvikuntoon 35,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8
24.–25.10.2026
Leevi Oikarinen
Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesän jälkeen. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

250002Hy Pihakalusteet kesäkuuntoon 35,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8
10.–11.4.2027
Leevi Oikarinen

Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesää varten. Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Metallityö**280011Hy Puukkokurssi, alkeisjatko**

(2 op) 46,00 €/lk
Ti 18.00–20.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027
teknisten aineiden opettaja Matti Komulainen



Puukonvalmistuksen perusteet. Tutustutaan puukon suunnitteluun. Opetellaan puukonvalmistuksen perustekniikat (taonta, hionta, teräksen lämpökäsittely, heloitus, kahvan muotoilu, tupen ompelu ja koristelu) valmistamalla aluksi ohjatusti yksinkertainen puukkomalli (maasepän puukko). Tämän jälkeen opiskelija voi valintansa mukaan valmistaa vaativampia puukkomalleja (esim. Tommi-puukko) ja opetella suunnittelemaan oman puukkomallin. Työskentelyn ohessa tutustutaan puukonteossa käytettäviin materiaaleihin ja oikeaoppisiin ja turvallisiin työtapoihin, koneisiin ja laitteisiin. Ei vaadi aikaisempaa osaamista. Kahden opintopisteen suorittaminen vaatii osallistumista sekä syys- että kevätlukukaudelle. Kevätlukukaudelle vapautuvia paikkoja voi tiedustella opettajalta tai toimistolta.

280013Hy Puukkokurssi, maanantai 46,00 €/lk

Ma 18.00–20.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka
31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027
Puukkoseppä Mauri Heikkinen
Kurssilla käydään läpi puukonteon perusteet suunnittelusta valmistukseen. Opitaan

valmistamaan perinteinen suomalainen käyttöpuukko eli takomaan terä, muotoilemaan hela ja kahva sekä valmistamaan tuppi.

**280018Hy Taontakurssi** 24,00 €

Pe 18.00–20.30, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka
12.–14.2.2027

teknisten aineiden opettaja Matti Komulainen

Taonnan perusteet. Tutustutaan sepäntaitoihin ja opetellaan tekemisen kautta taonnan perustekniikoita. Opiskelija voi valmistaa kurssilla pieniä, yksinkertaisia käyttö- ja koriste-esineitä raudasta takomalla (esim. seinäkoukkuja, oven salpoja, taottuja koruja, emännän puukon tms.) Työskentelyn ohessa tutustutaan oikeaoppisiin ja turvallisiin työtapoihin sepän pajassa. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa osaamista eikä omia työvälineitä. Opiskelija saa kurssilla tarvitsemansa oppi- ja työmateriaalit opettajalta. Kurssilla tarvittavat työvälineet löytyvät kurssipaikalta. Opiskelija voi halutessaan tuoda omia työvälineitä kuten pajapihdit ja pajavasaran.

Oikeustiede**320113Hy Juristineuvonta, Hyrynsalmi**

Ti 16.15–17.45 Hyrynsalmen kirjasto, Niivantie 2, 89400 Hyrynsalmi
3.–24.11.2026
Merja Eskonpekka, Antti Väyrynen, Juhani Seppänen, Sanna Ranta
Kianta-Opiston järjestämässä juristineuvonnassa saa maksutonta yleisluontoista neuvontaa oikeudellisissa asioissa. Juristi arvioi, onko asiassa tarpeen hakea oikeudellista asiantuntija-apua tai ohjaa tarvittaessa oikean viranomaisen puoleen. Neuvonnassa ei laadita asiakirjoja eikä hoideta toimeksiantoja. Juristin kanssa käydyt keskustelut ovat aina luottamuksellisia. Neuvontaan saapuville jaetaan jonotusnumerot saapumisjärjestyksessä. Neuvonta-aika enintään 15 min / asiakas. 03.11.2026 klo 16:15-17:45, 10.11.2026 klo 16:15-17:45, 17.11.2026 klo 16:15-17:45, 24.11.2026 klo 16:15-17:45. Numerolaput laitetaan kirjaston palvelutiskille, josta asiakkaat voivat ottaa oman tapaamisnumeron.



Digitaidot

340121Hy Digimaailma aikuisille, Hyrynsalmi 24,00 €/lk

Ma 13.00–14.30 Hyrynsalmen kirjasto

31.8.–23.11.2026 ja 11.1.–12.4.2027 joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka haluavat oppia käyttämään älylaitteita, kuten älypuhelimia, tabletteja, tietokoneita ja muita laitteita. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia. Täältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki *Digi-osaamisen kehittäminen*, joka kuuluu teemaan Digitaidot.

Tanssi

830075Hy Lavis®, Hyrynsalmi 24,00 €/lk

Ke 17.30–18.30 Liikuntahalli Kisala
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Kai Tuomiranta

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Tunnilla jopa opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntolun ohella. Lavis on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä. Tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Jokainen saa liikkua omalla tyylillään ja tehollaan. Tunnille tarvitset päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon.

830077Hy Tanssilauantai Hyrynsalmella – Senioreiden seuratanssi 10,00 €

La 11.00–12.00 Liikuntahalli Kisala
24.10.2026

Kai Tuomiranta

Senioreiden seuratanssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tanssia rennolla mielellä. Tunnilla käydään läpi jo opittuja taitoja ja edetään ryhmän mukaan. Tarvitset tunnille mukaan istuvat sisäkengät (vaaleapohjaiset tai muut, joista ei jää jälkiä lattiaan, mieluiten varsinaiset tanssikengät) ja vesipullon. Tansseissa ollaan lähekkäin,

ethän tule tunneille vahvoin hajustein. Voit osallistua kurssille yksin tai kaksin, tunneilla on toimiva parinvaihto. Halutessasi voit tanssia myös oman parin kanssa.

830078Hy Tanssilauantai Hyrynsalmella – Seuratanssi 13,00 €

La 12.30–14.00 Liikuntahalli Kisala
24.10.2026

Kai Tuomiranta

Seuratanssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat opetella lavatanssien perusaskelaita, -kuvioita, vienti-seuraamista ja musiikin rytmisiä. Tarvitset tunnille mukaan istuvat sisäkengät (vaaleapohjaiset tai muut, joista ei jää jälkiä lattiaan, mieluiten varsinaiset tanssikengät) ja vesipullon. Tansseissa ollaan lähekkäin, ethän tule tunneille vahvoin hajustein. Voit osallistua kurssille yksin tai kaksin, tunneilla on toimiva parinvaihto. Halutessasi voit tanssia myös oman parin kanssa.

830079Hy Tanssilauantai Hyrynsalmella – Soolotanssi 10,00 €

La 14.30–15.30 Liikuntahalli Kisala
24.10.2026

Kai Tuomiranta

Soolotanssi on mukava tanssitunti, jossa soi hyvän mielen musiikki. Soolotanssi sisältää helppoja ja vauhdikkaita lavatanssiaskelaita. Tunnille tarvitset päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon. Tervetuloa tanssimaan ihania latta-reita ja perinteisiä tansseja!



Jumppa

831011Hy Kuntajumppa, Hyrynsalmi 24,00 €/lk

Ti 17.00–18.00 Yhtenäiskoulu, liikuntasali
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Päivi Kempainen

Kurssilla jumpataan neljän eri teeman mukaan reippaasti, jokainen kerta sisältää alkulämmittelyn, treenioisuuden sekä lyhyen

loppuverryttelyyn. Jokainen voi liikkua omalla tasollaan, vaihtoehtoisia liikkeitä neuvotaan tarpeen mukaan. Mukaan tarvittavat sisäliikuntakengät, jumppamatton sekä juomapullon. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille. Välineet: Sisäkengät, matto, juomapullo

831013Hy Kehonhuolto ja venyttely, Hyrynsalmi 18,00 €/lk

Ti 18.00–18.30 Liikuntahalli Kisala
1.9.–24.11.2026 ja 12.1.–6.4.2027

Päivi Kempainen

Kurssilla venytellään neljän eri teeman mukaan rauhallisesti, omaa kehoa kuunnellen. Jokainen kerta sisältää liikkuvuutta lisääviä ja kehoa huoltavia liikkeitä. Jokainen voi liikkua omalla tasollaan, vaihtoehtoisia liikkeitä neuvotaan tarpeen mukaan. Mukaan tarvittavat jumppamatton ja joustavat vaatteet. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille. Välineet: Jumppamatto ja joustavat vaatteet

831015Hy Moisiovaaran kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla) 24,00 €/lk

Ke 9.30–10.15 Moisiovaaran koulu
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–14.4.2027

Seija Huotari

Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, teknieloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys Moisiovaaraan muodostetaan Teamsin välityksellä.

Senioreiden liikunta

831081Hy Senioreiden jumppa, Hyrynsalmi 24,00 €/lk

Ke 15.00–16.00 Liikuntahalli Kisala
2.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Kai Tuomiranta

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kunto-osion ja loppuverryttelyyn. Kurssi sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasiustason voit itse määrittellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppakuminauha, jumppakeppi, käsipainot ja juomapullo. Tervetuloa kuntoilemaan! Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhoja sekä keppejä.

HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELY

Euroopan unionin vuonna 2016 voimaan tulleen tietosuojasetuksen (GDPR) soveltaminen alkoi 25.5.2018. Kianta-Opistolle opiskelijoiden yksityisyys on tärkeä asia ja henkilötietojen käsittely vastaa EU:n tietosuojasetusta. Nettilmoittautumisessa on käytössä suojattu yhteys. Opiskelijaksi ilmoittautuessaan opiskelija antaa suostumuksensa Henkilötietolain (523/1999) ja 10§ ja 24§ EU:n tietosuojasetuksen (2016/679) nojalla henkilötietojensa keräämiseen ja käsittelyyn. Opiskelijoiden tiedot tallentuvat Kianta-Opiston Hellewi-kurssi-tieto- ja opiskelijarekisterijärjestelmään. Henkilöllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä, Suomussalmen kunnan sivistyslautakunnalta/Kianta-Opistolta vahvistus siitä, käsitelläänkö häntä koskevia henkilötietoja. Rekisterinpitäjän on toimitettava jäljennös käsiteltävistä henkilötiedoista. Kianta-Opiston yhteyshenkilö on rehtori Tarja Peitsaho. Henkilötietojen tarkistuspyyntö voidaan tehdä myös henkilökohtaisen käynnin yhteydessä Virastotalolla. Rekisteröidyn on aina todistettava henkilöllisyytensä pyyntöä esittäessään.

Jumpan viikkokalenteri 2026-2027

SUOMUSSALMI

Maanantai

	9.00-10.15	833065Su	75+ ikäisille voimaa ja tasapainoa kuntosalilla	Seija Huotari	Kiannon Kuohut, kuntosali
	10.00-11.00	831507Su	Tuolijumppa, Kalevan Palvelutuvat (S)	Terttu Härkönen	Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat
	11.30-12.30	831073Su	Eläkeläisten jumppa, Siikaranta	Seija Huotari	Siikaranta, sali
	13.00-14.00	835085Su	Lempää liikettä työikäisille (S)	Seija Huotari	Jalonneimi-talo, yläkerta
	15.00-16.00	835081Su	Liikuntakimara	Seija Huotari	Ruukinkankaan koulu, sali
	16.30-17.30	830045Su	Zumba® + venyttelyt ja lihaskunto	Tiia Hietaniemi	Ruukinkankaan koulu, sali
	17.30-18.30	832001Su	Sisäpyöräily, maanantai	Hannakaisa Koski	Sisäpyöräilytila

Tiistai

	10.00-11.00	834081Su	Pilates	Tarja Peitsaho	Jalonneimi-talo, yläkerta + etä
	10.00-11.00	834083Su	Pilates, Juntusranta	Tarja Peitsaho	Etänä Ruhtinan Pirtille
	11.00-12.00	831087Su	Kevennetty jumppa (seisten ja tuolilla)	Seija Huotari	Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila
	13.30-14.30	831503Su	Jumppa 65+ miehille	Seija Huotari	Siikaranta, sali
	16.00-17.30	836011Su	Lentopallo (S)	Markku Kemppainen	Liikuntahalli, lohko C
	16.15-17.30	834005Su	Core + jooga	Miia Moilanen	Ruukinkankaan koulu, sali
	16.30-17.30	831030Su	Pumppi	Hannakaisa Koski	Siikaranta, sali
	18.00-19.00	830005Su	Easyjazz alkeiskurssi	Tytti Matero	Ruukinkankaan koulu, sali
	18.00-19.00	834011Su	Joogaa selälle	Jani Manninen	Etäkurssi

Keskiviikko

	9.30-10.15	831079Su	Kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etäkurssi
	9.30-10.15	831081Su	Juntusrannan kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etänä Ruhtinan Pirtille
	9.30-10.15	831083Su	Näljängän kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etänä Villa Anmaralle
	10.00-11.00	831509Su	Tuolijumppa, Kumppanuustalo (S)	Terttu Härkönen	Kumppanuustalo
	11.15-12.15	831501Su	Lempää liikettä 75+ miehille	Seija Huotari	Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila
	12.00-13.00	831005Su	Tunti toimintakyvylle (S)	Eija Aarnio	Jalonneimo-talo, yläkerta
	13.00-14.00	835087Su	Liikunnalla piristystä päivään	Seija Huotari	Kuntoutuskoti
	13.15-14.15	831007Su	Ripeämpi jumppa rennosti	Eija Aarnio	Jalonneimo-talo, yläkerta
	15.15-16.15	836003Su	Koripallon perusteet (S)	Jyri Tarvainen	Karhulanvaaran koulu, sali
	16.15-17.00	831009Su	Kunto-step	Eija Aarnio	Jalonneimo-talo, yläkerta
	17.05-18.05	832020Su	Kahvakuula	Eija Aarnio	Jalonneimi-talo, yläkerta
	18.10-18.55	834075Su	Kehonhuolto	Eija Aarnio	Jalonneimi-talo, yläkerta

Torstai

	9.30-10.30	831075Su	Hyvän olon jumppa (seisten ja tuolilla)	Seija Huotari	Jalonneimi-talo, yläkerta
	12.00-13.00	830047Su	Lavis®	Tiia Hietaniemi	Liikuntahalli, lohko C
	16.30-17.45	832003Su	Sisäpyöräily + lihaskunto	Hannakaisa Koski	Sisäpyöräilytila
	17.30-18.45	835005Su	Kuntonyrkkeily	Jyri Tarvainen	Liikuntahalli, jumppatila
	18.00-19.30	831003Su	Kuntojumppa, Karhulanvaara	Seija Heikkinen	Karhulanvaaran koulu, sali
	18.00-18.45	832005Su	Sisäpyöräily45	Hannakaisa Koski	Sisäpyöräilytila
	18.30-19.45	834016Su	Joogaa verkossa	Päivi Bigovic	Etäkurssi

HYRYNSALMI





Tiistai

	17.00-18.00	831011Hy	Kuntojumppa	Päivi Kemppainen	Yhtenäiskoulun liikuntasali
	18.00-18.30	831013Hy	Kehonhuolto ja venyttely	Päivi Kemppainen	Yhtenäiskoulun liikuntasali

Keskiviikko

	9.30-10.15	831015Hy	Moisiovaaran kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etänä Moisiovaaran koululle
	15.00-16.00	831081Hy	Senioreiden jumppa	Kai Tuomiranta	Liikuntahalli Kisala
	17.30-18.30	830075Hy	Lavis®	Kai Tuomiranta	Liikuntahalli Kisala

Värikoodit

	Erytisiikunta	Huomaathan, että useimmilla kursseilla voit säätää liikunnan raskuustason itsellesi sopivaksi!
	Kevyt	
	Harrastajille	
	Kovakuntoisille	