



SUOMUSSALMI

HYRYNSALMI

OPINTO-OHJELMA
2025 - 2026



**Lukuvuoden
työajat**

Syksy 1.9. - 30.11.2025
Lomaviikko 42

Kevät 12.1.-12.4.2026
Lomaviikko 10



**Ilmoittautuminen
syyslukukaudelle**

ke 6.8.2025 klo 9.00 -
su 24.8.2025



**Ilmoittautuminen
kevätlukukaudelle**

ma 24.11.2025 klo 9.00 -
ti 30.12.2025



suomussalmi.fi/kianta-opisto



044 777 3157 / 044 777 3212

Tervetuloa Kianta-Opistoon!

Hyvät opiskelijat,

Kun katsomme eteenpäin tulevaan lukuvuoteen, haluan nostaa esiin erityisen painopisteemme: **tiedon lisäämisen ja opettajajohtoisten luentojen merkityksen**. Tänä juhlavuoden syyslukukautena panostamme entistä enemmän siihen, että opiskelijoillamme on mahdollisuus syventyä ajankohtaisiin ja yhteiskunnallisesti merkittäviin aiheisiin asiantuntevien opettajiemme johdolla.

Läsnä oleva opettaja ei ole vain tiedon jakaja – hän on myös innostaja, kuuntelija ja yhteisön rakentaja. Haluamme tarjota oppimiskokemuksia, joissa kohtaaminen, keskustelu ja yhdessä oivaltaminen ovat keskiössä. Luentojen, myös etäluentojen ja oppituntien kautta vahvistamme sivistystä, joka ei ole vain yksilön etuoikeus, vaan koko yhteisön voimavara.

Kianta-Opisto tunnistaa ja tunnustaa opiskelijoidemme osaamista entistä näkyvämmiin ja konkreettisempiin. Olemme ottaneet käyttöön **opintopistemerkkit** (noppakurssit) sekä **kansalliset perustaitomerkit (KAPOS)**. Kapos-merkit perustuvat valtakunnallisesti määriteltyihin tavoitteisiin ja osaamiskriteereihin. Näiden merkkien avulla opiskelijat voivat osoittaa osaamistaan selkeästi ja siirrettävästi – olipa kyseessä työelämä, jatko-opinnot tai oma henkilökohtainen kehitys. Opintomerkit ovat osa laajempaa tavoitettamme rakentaa **osallistavaa, saavutettavaa ja tasa-arvoista oppimisyhteisöä**.

Tämä lukuvuosi on meillä mahdollisuus juhlia menneitä vuosikymmeniä, mutta myös katsoa rohkeasti tulevaan. Uskomme, että vahva perusta rakentuu tiedosta, vuorovaikutuksesta ja yhteisestä arvopohjasta. Siksi kutsumme teidät kaikki mukaan – ei vain juhlimaan, vaan myös oppimaan, keskustelemaan ja kasvamaan yhdessä.

Tehdään tästä lukuvuodesta merkityksellinen – ei vain Kianta-Opistolle, vaan koko yhteisöllemme.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

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:
 ti 12.8.2025 klo 9–11.30 ja
 ti 9.9.2025 klo 12.30–15.

Kianta-Opistolla on neljä opetustilaa Alvari -kiinteistössä osoitteessa Ervinkatu 1. 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

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

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

Päätoimiset tuntiohjaajat

Erityisliikunnanohjaaja 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
 Puu- ja metallityön opettaja Aku-Matti Partanen p. 044 777 3302
 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. i/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 ke 6.8.2025 klo 9.00 ja päättyy su 24.8.2025. Kevätlukukaudelle ilmoittautuminen alkaa ma 24.11.2025 klo 9.00 ja päättyy ti 30.12.2025.

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.

Ennakoon 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 opiskelu- ja käsityötarvikkeiden hankinnassa opettaja opastaa, mutta opiskelija maksaa ja hankkii ne itse. Joillakin kursseilla tehdään yhteishankintoja.

Lukukaudet ja lomat

Syyskauden opetus aika (sl) on 1.9. – 30.11.2025 ja kevätkausi (kl) 12.1. – 12.4.2026. 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-opetukseksi 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 kaikenlaisista kausikortteista.

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Voit maksaa kurssimaksun verkkopankissa ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumisjärjestelmä ohjaa sinut verkkomaksuportaaliin, jossa voit valita CEEPOS / Paytrail -maksamisen omassa verkkopankissasi. 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. Toistaiseksi meillä ei ole käytössä laskutuslisää.

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. i/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 Kianuussa. 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 yksittäisellä kokoontumiskerralla 7 €:n kertamaksulla, joka maksetaan etukäteen Virkistyskylpylän Kianon Kuohujen kassalla. Ilmoitathan maksessasi 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 eläkeläiselle. Opintoseteliavustuksen voit saada kerran lukukaudessa. Avustus myönnetään kulloinkin käytettävissä olevan määrärahan puitteissa Suomussalmen ja Hyrynsalmen kuntien asukkaille.

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 kurssimaksuihin myönnetään syys- ja kevätlukukaudella 15 € arvoinen opintoseteli. Asiaan liittyvä todistus on esitettävä. 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.

Opiskelu-oikeus, todistukset ja opiskelijavakuutukset

Opiskelu-oikeus on määräaikaan mennessä ilmoittautuneilla ja kurssimaksunsa maksaneilla. 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 sattumassa 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 kurssin opiskelijoiden vakuuttamisesta.

Opintopisteitä ja kansalaistaitomerkkejä Kianta-Opiston kursseista



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

Kurssipalautteet

Kurssiarviointi on tärkeä työväline opetuksen kehittämisessä. Keräämme sähköisesti palauteet 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 in-otaulua, 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.

Suomussalmi

Laulu

110001Su Suomussalmen Mieslaulajat 29,00 €/lk

Ma 17.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, ala-aula

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Juha Heikkinen

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

110022Su Seniorilaulajat 29,00 €/lk

Ke 12.00–13.30 Siikaranta Kerhotalo 3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

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 säestää lauluja erilaisilla kosketinsoittimilla. Kurssille ei vaadita aikaisempaa osaamista eli ryhmä on kaikille avoin. Tervetuloa entiset ja uudet oppilaat.

110024Su Kevyen musiikin laulajat 29,00 €/lk

Ke 18.00–19.30 Siikaranta Kerhotalo 3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

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. Harjoittelemme lisäksi äänen sekä mikro onin oikeaa käyttöä kiinnittäen huomiota laulujen sisäistämiseen. Jokainen oppilas voi valita laulunsa itse, materiaalia löytyy kurssipaidalta. 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.

110044Su Yhteislaulu, Myllylahti 24,00 €/lk

Ke 17.00–18.30 Myllylahden kylätalo 3.9.–19.11.2025 ja 14.1.–25.3.2026

Veikko Juntunen

Syksyn kokoontumiskerrat 3.9., 17.9., 1.10., 22.10., 5.11. ja 19.11.2025.

Kevään kokoontumiskerrat 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 11.3. ja 25.3.2026.

110048Su Yhteislaulu, Päivälä 24,00 €/lk

Pe 13.00–13.45 Toimintakeskus Päivälä 5.9.–28.11.2025 ja 16.1.–17.4.2026

Jarmo Haverinen

110050Su Laulutuokio, Palvelukoti Loue 18,00 €/lk

Ti 13.00–14.00 Palvelukoti Loue 9.9.–25.11.2025 ja 20.1.–14.4.2026

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät: 9.9., 23.9., 7.10., 28.10., 11.11. ja 25.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät: 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., 24.3. ja 14.4.2026.

110052Su Laulutuokio, Materon Palvelukoti 18,00 €/lk

Ke 13.30–14.30 Materon Palvelukoti 3.9.–19.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät 3.9., 17.9., 1.10., 22.10., 5.11. ja 19.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 18.3. ja 8.4.2026.

110056Su Laulutuokio, Betania Aamurusko 18,00 €/lk

To 13.30–14.30 Betania, Aamurusko 11.9.–27.11.2025 ja 22.1.–16.4.2026

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 26.3. ja 16.4.2026.

110058Su Laulutuokio, Betania Koivukaarre 18,00 €/lk

To 13.30–14.30 Betania, Koivukaarre 4.9.–20.11.2025 ja 15.1.–9.4.2026

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät 4.9., 18.9., 2.10., 23.10., 6.11. ja 20.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 19.3. ja 9.4.2026.

110060Su Laulutuokio, Palvelutalo 18,00 €/lk

Pe 14.30–15.30 Ämmänsaaren palvelutalo 12.9.–28.11.2025 ja 23.1.–17.4.2026

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät 12.9., 26.9., 10.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 23.1., 6.2., 20.2., 13.3., 27.3. ja 17.4.2026.

110062Su Laulutuokio, Jalonkoski 24,00 €/lk

To 13.30–14.15 Hoitokoti Jalonkoski 4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026, joka

viikko

Jarmo Haverinen

110064Su Laulutuokio, Kalevan Palvelutuvat 18,00 €/lk

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

5.9.–21.11.2025 ja 16.1.–10.4.2026

Janne Seppänen

Syksyn kokoontumispäivät 5.9., 19.9., 3.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 20.3. ja 10.4.2026.

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

110080Su Karaokelaulajat A, Siikaranta 43,00 €/lk

Pe 16.30–18.00 Siikaranta Kerhotalo 5.9.–28.11.2025 ja 16.1.–17.4.2026

Jarmo Haverinen

110078Su Karaokelaulajat B, Siikaranta 43,00 €/lk

Pe 19.00–20.30 Siikaranta Kerhotalo 5.9.–28.11.2025 ja 16.1.–17.4.2026

Jarmo Haverinen

110076Su Karaokelaulajat C, Siikaranta 43,00 €/lk

Ti 18.00–19.30 Siikaranta Kerhotalo 2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

Jarmo Haverinen

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

110082Su Karaokelaulun kurssi, Myllylahti, lauantai 48,00 €/lk

La 10.00–15.30 Myllylahden kylätalo 13.9.–8.11.2025 ja 24.1.–21.3.2026

Veikko Juntunen

Syksyn kokoontumispäivät 13.9., 11.10. ja 8.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 24.1., 21.2. ja 21.3.2026.

110083Su Karaokelaulun kurssi, Myllylahti, sunnuntai 48,00 €/lk

Su 10.00–15.30 Myllylahden kylätalo 14.9.–16.11.2025 ja 25.1.–22.3.2026

Veikko Juntunen

Syksyn kokoontumispäivät 14.9., 12.10. ja 9.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 25.1., 22.2. ja 22.3.2026.

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 min./opiskelija. Opettaja sopii tarkemman soittoaajan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksua ei voi maksaa kausikortilla.

111030Su Soittamisen yksilöopetus - maanantai 35,00 €/lk

Ma 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Janne Seppänen

111032Su Soittamisen yksilöopetus - Karhulanvaara 35,00 €/lk

Ke 16.30–19.00 Karhulanvaaran koulu

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Janne Seppänen

111034Su Soittamisen yksilöopetus - torstai 35,00 €/lk

To 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Janne Seppänen

111040Su Harmonikka 35,00 €/lk

To 16.00–18.30 Siikaranta Kerhotalo

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Jarmo Haverinen

Harmonikansoittoa kahdessa ryhmässä sekä tarvittaessa yksilölliset tarpeet huomioon ottaen. Ohjelmisto perinteistä viihde- ja tanssimusiikkia sekä kansanmusiikkia nuoteista sekä korvakuulolta harmonikan apulaitteita käyttäen.

Kitara / ukulele -kursseilla voit opiskella kitaran- ja ukulelensoiton alkeet. Helppojen kappaleiden soittoa pima-näppäilytekniikalla ja säästystä 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 min./osallistuja. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksua ei voi maksaa kausikortilla.

111060Su Kitara / ukulele, yksilöopetus, tiistai 35,00 €/lk

Ti 16.00–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka

2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

Jukka Pirttijärvi

111062Su Kitara / ukulele, yksilöopetus, keskiviikko 35,00 €/lk

Ke 16.00–19.00 Ruukinkankaan koulu, musiikkiluokka

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Jukka Pirttijärvi

Kirjallisuus

120001Su Kirjapiiri 18,00 €/lk

Ti 17.00–19.30 Alvari, Satakieli

2.9.–4.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

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 Joel Haahtelan *Sielunpiirtäjän ilta*. Muut luettavat teokset valitaan syyslukukauden aikana yhdessä ryhmän kanssa. Syksyn kokoontumispäivät 2.9., 7.10. ja 4.11.2025. Kevään kokoontumispäivät 13.1., 10.2. ja 7.4.2026. Opiskelijat hankkivat itse kurssilla luettavat teokset.

Näyttämötaide

121045Su Lasten teatteriryhmä 24,00 €/lk

La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00 Teatteri Retikka

16.8.–17.8. ja 27.12.–28.12. klo 10–13.

Saara Strum

Lasten teatteriryhmä on tarkoitettu 8–12-vuotiaille (suositusikä) teatterista innostuneille lapsille. Kurssilla tehdään monipuolisia teatteriharjoituksia. Yhdessä harjoitellaan kehon sekä äänen käyttämistä ja sovelletaan opittuja draamataitoja kurssilla työstehtävissä sketsikokonaisuuksissa. Kurssilla oppija pääsee tutustumaan turvallisessa ja rohkaisevassa ympäristössä erilaisiin draaman työkaluihin, kuten improvisaatioon. Tule vaatteissa, joissa on mukava liikkua. Ryhmä kokoontuu kahtena viikonloppuna: 16.–17.8. ja 27.–28.12. klo 10–13.

Maalaus ja piirustus

130012Su Muotokuva- ja asetelmamaalausta vesiväritekniikalla 46,00 €/lk

To 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, kuvaamataito

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

TaM Ville Försti

Kurssilla tutustutaan akvarellimaalauksen traditioihin ja sen erilaisiin tekniikoihin. Kurssin keskeiset asiat: sommittelu, värioppi, akvarellitekniikat, materiaalivalinnat. Kurssi sisältää lyhyen luento-osion muotokuva- ja asetelmamaalauksen historiasta nykypäivään. Kurssi on ikärajaton (suositus +13), eikä aikaisempaa kokemusta aiheesta tarvita. Kurssilla aihevalinnoissa on mahdollista maalata yhteisiä aiheita, mutta myös opiskelijoiden omat aihevalinnat ovat mahdollisia. Aikaisemmin opiskelleet voivat syventää jo oppimaansa teossarjoihin. Kurssin hintaan sisältyy 11 € tarvikemaksu, joka kattaa kurssilla tarvittavat perustarvikkeet.

Muu kuvataide

131601Su Taiteilupaja 46,00 €/lk

Ti 9.00–11.30 Alvari, Kuukkeli

2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

131610Su Kuvataidekurssi 46,00 €/lk

Ma 9.00–11.30 Alvari, Kehrääjä

1.9.–28.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Leena Juntunen

Kurssilla työskennellään lyijy- ja grafiittikynällä, 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 valumamaalauksia. Myös vasta-alkajille. Opiskelija hankkii maalausohjat ja värit. Hiiliä, lyijykyniä, pensseleitä ja vesivärejä löytyy koikeittavaksi kurssipaikalta. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

131618Su Kivimaalauskurssi 35,00 €

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

4.–5.10.2025

Leena Juntunen

**Tuo tullessasi,
vie mennessäsi!**



**Kianta-Opiston
kierrätyspiste**

**Kunnantalo
C-rapun aula**

Vapauta sisäinen taiteilijasi ja tule maalamaan kiviä. Et tarvitse aiempaa kokemusta maalaamisesta. Kurssilla opastetaan valitsemaan oikeat välineet, tekniikat ja maalit. Kiviin voi maalata esimerkiksi kukkia, hyönteisiä tai vaikka mietelauseita. Sopivan mallisista kivistä voi maalata myös eläinhahmoja tai pieniä rakennuksia pihaa koristamaan. Kurssilla käytämme opiston välineitä. Kurssimaksuun sisältyy maalit. Voit ottaa mukaan suojaessun ja mielellään omia kiviä. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

Keramiikka

132001Su Keramiikan alkeita lapsille

70,00 €/lk

To 15.15–17.15 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Leena Juntunen

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



132003Su Nuorten keramiikka 70,00 €/lk

Ma 15.15–17.15 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Leena Juntunen

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

Aikuisten keramiikkakurssien hintaan sisältyy polttomaksu 11 €. Savi maksetaan erikseen.

132012Su Keramiikkaa syventävästi

46,00 €/lk

Ma 17.30–20.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

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 relie eissä.

132022Su Keramiikkaa aamuvirkuille

46,00 €/lk

Ke 9.00–11.30 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Leena Juntunen

Perustason kurssille voivat osallistua keramiikkaa jo aiemmin harrastaneet ja harrastuksen aloittavat. Jo harrastaneet keskittyvät opittujen keraamisten taitojen ja itseilmaisun 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.

132024Su Keramiikan alkeita kaikenikäisille 46,00 €/lk

To 17.30–20.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Leena Juntunen

Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille keramiikkaharrastuksen aloittaville opiskelijoille. Kurssilla opetellaan keramiikan perustaitoja; käsien rakentamista, 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.

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. tarvikkeet. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet mm. saumurilangat ja kaavapaperi.

200014Su Tekstiilityö, torstai aamu

46,00 €/lk

To 9.30–12.00 Alvari, Kehräjä

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Kaija Keränen

200016Su Tekstiilityö, torstai ilta 46,00 €/lk

To 16.30–19.00 Alvari, Kehräjä

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Kaija Keränen

200018Su Tekstiilityö, perjantai 46,00 €/lk

Pe 9.30–12.00 Alvari, Kehräjä

5.9.–28.11.2025 ja 16.1.–17.4.2026

Kaija Keränen

200040Su Onnistumisen iloa ompelusta 35,00 €/lk

La 9.00–15.00 Alvari, Kehräjä

6.9.–8.11.2025 ja 17.1.–21.3.2026, noin kerran kuukaudessa

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. tarvikkeet. Kurssimaksuun kuuluu saumurilangat ja kaavapaperi.

Syksyn kokoontumispäivät 6.9., 4.10. ja 8.11.2025.

Kevään kokoontumispäivät 17.1, 14.2 ja 21.3.2026.

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

200042Su Uudista vaatteita ja tekstiilejä (S) 46,00 €/lk

Ti 16.30–19.00 Alvari, Kehräjä

2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

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. tarvikkeet. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet mm. saumurilangat ja kaavapaperi. Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pääkohderyhmänä ovat nuoret, oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 35 € + 11 € tarvikemaksun. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

Tarvikemaksu 11 € ei kuulu opintoseteliavustukseen, vaan se maksetaan erikseen. Opintosetelikurssia ei voi maksaa kausikortilla.

200050Su Helpot essut, kassit, kehyskukkarot ja laukut ommellen 29,00 €

La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Alvari, Kehräjä



10.–11.1. ja 24.–25.1.2026

Hannele Karppinen

Kurssilla ommellaan japanilaisia essuja, helppoja kasseja sekä erilaisia kukkaroita ja pikkulaukkuja, joiden kiinnityksenä on metallinen lukkokehys. Valmiit kaavat ovat käytössä kurssin aikana ommeltuihin es-suihin ja kasseihin. Kehyskukkaroihin ja -laukkuihin opetellaan piirtämään oman lukkokehysen mallin mukaiset kaavat. Kangasmateriaalina voi olla puuvilla- tai pellavakankaat. Töissä voi hyödyntää kierätyškankaita (pöytäliinat, verhot, kangas-tilkut).

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 mahdollista myös omalla ajalla iltaisin klo 16 alkaen tai aamulla ennen klo 8 (ei klo 8–16). Kursseille hyväksytään yksi kaikukortti. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

210001Su Kankaankudonta, Kutomo 46,00 €/lk

Ma 10.00–12.30 Kunnantalo, Kutomo
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026
Sinikka Keränen

210005Su Kankaankudonta, Punomo 46,00 €/lk

Ma 16.30–19.00 Kunnantalo, Punomo
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026
Sinikka Keränen

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

To 16.30–19.00 Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat (kudontatila)
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026
Sinikka Keränen

220020Su Käsityöt, Näljänkä 46,00 €/lk

Ti 10.00–12.30 Näljänkä, Villa Anmara (ent. kirkko)
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu



kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

220022Su Käsityöt, Alavuokki 46,00 €/lk

Ke 13.30–16.00 Alavuokki Kylätalo
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

220024Su Käsityöt, Ruhtinan Pirtti 46,00 €/lk

Ti 14.30–17.00 Juntusranta Ruhtinan Pirtti
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

220026Su Käsityöt, Pyykkölä 46,00 €/lk

Ke 10.00–12.30 Pyykkölä koulu
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

Muu tekstiilityö ja askartelu

230009Su Kasvivärjäyskurssi 24,00 €

Ti 16.30–18.30, La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30 Kirkonkylän koulu
5.8. ja 16–17.8.2025, ilmoittautuminen 18.6.–27.7.2025

Kaija Keränen
Kasvivärjäyskurssilla perehdytään villan värjäyksen perusasioihin, kuten kasvien keräämiseen, väriliemen keittämiseen, puretukseen ja värjäykseen. Kurssilla värjätään 100 % villaa tai sekoitelankaa, missä on vähintään 75-80 % villaa. Kasveina esim. lupiini, nokkonen, sienet ja sipulinkuoret. Ensimmäinen kokoontumiskerta ti 5.8. on teoria- ja suunnittelukerta.

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

Ma 17.00–19.30 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön luokka
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026
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.

230030Su Kynttiläpaja 24,00 €

La 11.00–16.00, Su 11.00–16.00
Alvari, Kehräjä
22.–23.11.2025
Irina Kyllönen
Sytytä luovuutesi liekki ja tule mukaan tunnelmalliselle kynttilänvalmistuskurssille! Tämä kurssi on suunniteltu kaikille, jotka nauttivat käsillä tekemisestä ja haluavat oppia valmistamaan kauniita, itse tehtyjä kynttilöitä. Kurssilla tutustutaan eri



vahatyyppeihin, kuten soija- ja mehiläisvaahan, opitaan turvalliset työskentelytavat ja perehdytään kynttilänvalmistuksen välineisiin. Saat käytännön ohjausta purkki- ja muottikynttilöiden tekemiseen sekä mehiläisvahalevyistä rullaamiseen ja koriste- luun. Kurssi tarjoaa rentouttavan ja inspiroivan hetken arjen keskellä – olitpa sitten aloittelija tai jo kokenut käsityöharrastaja. Jokainen osallistuja valmistaa useita kynttilöitä laadukkaista, kotimaisista materiaaleista, ja saa mukaansa sekä uutta osaamista että omia luomuksiaan. Juhlavuoden kunniaksi Kianta-Opisto tarjoaa materiaalit kolmen eri kynttilän valmistukseen / opiskelijalle.

230042Su Kässäkurssi, Suomussalmi

35,00 €/lk

Ke 17.00–19.30 Ruukinkankaan koulu,

tekstiilityön luokka

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Olga Kannoeva

Kässäkurssi on avoin kaikenikäisille ja tarjoaa mahdollisuuden oppia makrameeta, neulontaa ja virkkausta. Lisäksi voit valmistaa kasseja ja koreja kierrättämällä kahvipusseja. Ohjatuilla tunteilla perehdytään erilaisten materiaalien käyttöön, tarjoten osallistujille valmiudet suunnitella ja toteuttaa omia ainutlaatuisia käsityöprojekteja. Käytännönläheinen "tekemällä itse" -lähestymistapa tekee oppimisesta tehokasta ja inspiroivaa. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse.

230046Su Kahvipussien uudelleen

käyttö, Suomussalmi 24,00 €

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

Alvari, Kuukkeli

21.2.–22.2. ja 14.3.–15.3.2026

Olga Kannoeva

Tervetuloa kurssille, jolla yhdistyvät ekologinen ajattelu ja luova käsityö! Tällä kurssilla opit valmistamaan kestäviä ja esteettisesti miellyttäviä koreja ja kasseja kierrätyistä kahvipusseista, mikä tekee siitä loistavan tavan edistää kestävä kehitystä arjessa. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, joten kaikki ovat tervetulleita oppimaan ja nauttimaan käsillä tekemisen ilosta. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse. Materiaalit ja työvälineet: kahvipaketteja, terävät sakset, lahjalanka tai vahva nyöri, patjaneula, ompelulanka, t-nauha. Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan Alvarin Satakieli-luokassa, jatkossa Kuukkelissa.

230050Su Kankaiset kanat ja van-

hanajan nallet, Suomussalmi 35,00 €

Ke 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–

16.00 Alvari, Kehrääjä

14.1.2026, 7.2.–8.2.2026 ja 21.2.–

22.2.2026

Hannele Karppinen

Kurssilla opitaan valmistamaan kankainen, vanutäytteinen, omilla jaloillaan seisovan

kana tai kukko. Jalat ovat tukevasta metallista. Työhön voi hyödyntää mm. erilaisia jäməkankaita, kangastilkkuja, pitsejä ja helmiä. Kurssilla voi valmistaa myös perinteisen vanhanajan nallen, kaniinin, ketun tai koiran. Valmistustapa on samanlainen kuin 1900-luvun ensimmäisillä nallehahmoilla. Työ ommellaan käsin aidosta mo- hairkankaasta ja täytetään puulastulla. Pää ja raajat nivelletään liikkuviksi ja silmiksi hahmo saa aidot lasisilmät. In okerralla 14.1. perehdytään materiaaleihin ja tarvikkeisiin sekä suunnitellaan kurssilla valmistettava työ. Osasta materiaaleista tehdään yhteistilaus. Vanhan ajan nallen materiaali- kustannukset

alk. 45 e riip- puen hahmon koosta ja mo- hairkankaan laadusta. Työ sisältää sekä käsin- että kone- ompelua.



230052Su Ekoprintti - kasvipainantaa kankaalle

24,00 €

Ke 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–

16.00 Ruukinkankaan koulu, tekstiilityön

luokka

17.9.2025 ja 27.–28.9.2025

Hannele Karppinen

Ekoprintti on kasvipainantamenetelmä, jossa kasvien kauniita muotoja ja värejä siirretään kankaalle tiiviin kontaktin ja höyrytyksen avulla. Lopputulos on aina yllätyksellinen! Kurssilla opitaan kasveilla tehtävän painannan perusteita ja esikäsittelymenetelmiä selluloosakuiduille. Pohjakaan- kaana käytetään yksiväristä vaaleaa puu- villa- tai pellavakangasta. Kankaana voi hyödyntää kierrätysmateriaalia (lakanat, liinat, kangaspalat). Painettuja kankaita voi käyttää tekstiilitöissä ja kirjonnassa pohjana. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille, kuin jo värjäystä harrastaneille. Kurssin alkuun o ke 17.9.2025, jolle osallistuminen on välttämätöntä. In okerralla tehdään ensimmäisen opetuspäivän kankaalle pohjustus. In okerralla saa myös tietoa ennakkoon kerättävistä, painamiseen soveltuvista kasveista ja muista kurssilla tarvittavista välineistä. Painettavat kankaat opiskelija hankkii itse. Tarvittavat apuvälineet voi hankkia opettajalta. Höyrytyskattilat ovat käytössä kurssipaikalla.

230054Su Slow stitching - luovaa kirjontaa

35,00 €

La 9.30–16.00 Alvari, Kuukkeli

7.3., 21.3., 11.4., 18.4. ja 25.4.2026

Hannele Karppinen

Tervetuloa kurssille, joka tarjoaa sinulle mahdollisuuden hidastaa elämänrytmiä ja syventyä käsityön maailmaan! Tavoitteena on keskittyä tietoiseen ompeluun, pysähtyen ja nauttien hetkestä, päästään irti

arjen kiireistä. Antaa tila luovuudelle ja löytää rauhoittumisen ilo. Kurssilla ommellaan kirjontapistoja luovasti ja soveltaen. Tärkeää ei ole oppia täydellisiä kirjontapistoja, vaan tärkeintä on matka ja luovuuden löytäminen. Lopputuloksena ei tarvitse syntyä mitään hyödyllistä, mutta pienistä kurssitöistä luomme jotain kaunista. Inspiraatiota haemme muun muassa luonnosta, runoista, väreistä ja arjen pienistä asioista. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille, ei vaadi aiempaa osaamista. Käytämme pääosin kierrätettyjä ja käytöstä poistettuja tekstiilejä ja materiaaleja. Usein ne löytyvät jo valmiiksi kotoa. Saat kurssista in okirjeen sähköpostiisi ilmoittautumisasjan päätyttyä.

230056Su Kirjansidonta ja paperin valmistus

35,00 €

Ke 17.00–20.30, La 9.30–16.00,

Su 9.30–16.00 Alvari, Kuukkeli

24.9.2025, 11.10.–12.10.2025 ja 25.10.–

26.10.2025

Hannele Karppinen

Tule suunnittelemaan ja sitomaan persoonallisia, ihania muisti-, päivä- tai luonnoskirjoja helpoilla sidonnoilla, kuten japanilainen-, pitkäpisto- ja koptisidoksilla. Kirjoihin voi käyttää uutta ja hyödyntää kierrätysmateriaalia. Kurssin aluksi valmistamme ja kuvioimme paperia, jota voi käyttää kirjan sivuihin ja kansiin. Sivuiksi sopivat myös mm. kopio- ja piirustuspaperi. Kansiin voi käyttää nahkaa, nahkapaperia tai kartonkia, ja nämäkin materiaalit voivat olla kierrätettyjä. Kurssi sopii aloittelijoille, aiempaa osaamista kirjansidonnasta ei tarvita. Kurssin suunnittelukerralle 24.9. osallistuminen on välttämätön. Kurssille tarvittavat materiaalit ja työvälineet käydään läpi suunnittelukerralla. Tarvikkeista tehdään tarvittaessa yhteistilaus. Suunnittelukerralle osallistuminen on välttämätön.



**Oulun
kädentaitomessut
la 11.10.2025**

Retken hintaan

**30 €
sisältyy matkat
ja pääsylippu!**



**60v
2025**

230058Su Huovutus 35,00 €

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



28.10.2025, 15.11.–16.11.2025 ja 29.11.–
30.11.2025

Hannele Karppinen

Kurssilla opitaan märkä- ja neulahuovutuksen perusteita. Opitaan myös kuvioimaan huopapintaa villamaalaus- ja nuno-huovutustekniikalla. Opitaan tasohuovan huovuttaminen sekä tuotteen valmistaminen kaavan avulla. Märkähuovuttamalla kaavan avulla voi valmistaa tossut, kintaat tai laukun sekä tasotyönä liivin, tyynyn, istuinalustan seinätekstiilin, kehyskukkaron tai -laukun. Kurssi sopii kaikille huovuttamisesta kiinnostuneille. Alkuin on 28.10. osallistuminen on välttämätöntä. Alkuinossa suunnitellaan kurssilla toteutettavat työt, käydään läpi kurssilla tarvittavat tarvikkeet ja tehdään materiaaleista yhteistilaus. Huovutuksessa käytetään karsta- ja merinovillaa, neulattua esihuopaa sekä Marseille saippuaa. Ota muistiinpanovälineet mukaan. Alkuin on osallistuminen on välttämätöntä.

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

La 9.00–17.00, Su 9.00–16.00 Kirkonkylän koulu, kasvihuone
22.–23.11.2025

Seija Heikkinen

Kurssilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuohjeita 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 tuuheita, hyvännäköisiä oksia noin 30 cm:n mittaisia sivuversoja, ja oksan latvoja hyvässä kasvussa olevista puista. (pittempiä 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 jäähtyvät. 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

230001Su KÄDENTAITOMESSUT - Oulu 11.10.2025 30,00 €

La 10.00–17.00 Ouluhalli
11.10.2025

Tarja Peitsaho

Luomisen iloa – käsityötaitoa parhaimmillaan!

Pohjois-Suomen suurimmilla Kädentaitomessuilla Oulussa yhdistyy hyvä suunnittelu, aidot materiaalit ja tekemisen taito. Kotimaiset kädentaitajat tarjoavat laadukkaita koriste- ja käyttöesineitä, yksilöllisiä vaatteita ja asusteita aikuisille ja lapsille, sekä paljon muuta. Messuilla voit hankkia myös tarvikkeita ja työvälineitä itselle. Ihastu työnäytöksistä, näe ja koe. Tervetuloa Käsityömessuille! Kädentaitomessujen lisäksi pääset samalla lipulla myös Hyvinvointitapahtumaan.

Lähtö Suomussalmen kunnantalolta la 11.10.2025 klo 7.30.

Retken hinta: 30 € (sisältää lipun ja matkan). Paluu n. 20.00.

Kausikortti ei käy.

Juhlavuoden kurssi!

Turkistyö**231002Su Turkis- ja nahkaompelu**

51,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Alvari, Kehrääjä

28.2.–1.3.2026, 14.3.–15.3.2026 ja 28.3.–29.3.2026

Heli Meriläinen

Tule muodistamaan vanha turkki! Kurssilla työstetään asusteita nahasta ja turkiksesta. Opitaan kaavojen valmistusta, leikkausta, ompelua ja viimeistelyä. Sopii myös vasta-alkajille. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

Kengänvalmistus ja muut nahkatyöt**2350001Su Kengänvalmistuksen kurssi**

46,00 €/lk

Ke 17.30–20.00 Alvari, Kehrääjä

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Suutari Harri Mikkonen

Kurssilla valmistetaan suutarin opissa erilaisia nahkajalkineita jalkojen mitat huomioiden. Vaihtoehtoja ovat maiharit, parkkinahkapistokkaat, bootsit, huopavuorisaappaat, lapikkaat huopavuorella joko koneommituna tai perinteiset käsin ommeltuna. Kengänvalmistuksen työvaiheita ovat muun muassa jalkojen mittaus ja lestien muotoilu, mallin suunnittelu ja valmiskaa-vojen 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 valmistamiseen menee noin lukuvuosi. Kurssi jatkuu kevätlukukaudella. Ilmoitathan, mikäli et jatka kevätlukukaudella! Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

235004Su Hattukurssi 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Alvari, Kehrääjä

15.–16.11.2025 ja 29.–30.11.2025

Suutari Harri Mikkonen

Kahtena viikonloppuna kokoontuvalla hattukurssilla valmistetaan suutarin opissa tyylikäs, erähenkinen, nahkainen lierihattu. Kurssimaksun lisäksi materiaalikustannukset alkaen 45 € riippuen valitun nahkan tyylistä. Materiaali on ostettavissa opettajalta. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

Puutyö**250003Su Puutyö, Ruukinkangas**

46,00 €/lk

Ma 16.30–19.00 Ruukinkankaan koulu, tekniisentyön luokka

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Aku-Matti Partanen

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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

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

To 17.00–19.30, Kirkonkylän koulu, puutyöluokka

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Syyslukukaudella myös pe 24.10., la 25.10., pe 21.11. ja la 22.11.2025.

Kevätlukukaudella myös la 24.1. ja la 21.2.2026.

Pasi Falck

Puutyökurssi, jossa valmistuu mm. veneitä, ja kelkan rekiä. Kurssilla opitaan puun perus- ja jatkokäsittelytaitoja. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Jokainen maksaa oman työnsä materiaalit. Voit ostaa venelautoja opettajalta. Kevätlukukaudelle voi tiedustella vapaita paikkoja opettajalta. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu. Kurssimaksua ei voi maksaa kausi- eikä kaiku-kortilla.

Korut**265003Su Koruja ja koristeita 24,00 €**

Pe 17.00–20.00, La 10.00–17.00

Alvari, Kehrääjä

20.–21.2.2026

Leila Kyngäs-Teeriniemi

Kierrätä kauniit hopea- ja alpakkalusikat sekä kolikot uusiksi koruiksi tai valmistaa polymeerimassasta koruja itselle tai lahjaksi. Teräsaterimista,



piparkakkumuoteista ym. valmistuu tuulikello. Valmista upeita moderneja himmeleitä tai perinteisiä himmeleitä. Voit valmistaa kurssilla esim. korvakoruja, sormuksia, riipuksia ja rannekoruja. Kurssille tarvitset omia hopea- tai alpakkalusikoita tai kolikoita tai tuulikelloon tarvikkeet. Kolikoita koruiksi voi pyöristää pallopunsselisetin avulla. Voi käyttää koruihin omia vanhoja korunomia, helmiä ym. Himmeleihin voi ostaa opettajalta askartelupillejä tai opiskelija voi itse myös hankkia materiaalin tai kerätä halutessaan järviruokoa/rytiä. Polymeerimassasta on helppo muotoilla niin lasten, kuin aikuisten käsin tai tehdä muotteilla erilaisia koruja, vain oma mielikuvitus on rajana. Polymeerimassaa voi hankkia itse tai opettajalla on jotakin värejä myytävänä. Tarvikelista lähetetään ennen kurssia ilmoittautuneille.

Lasityö

270020Su Lasin taikaa 57,00 €/lk

Ke 12.30–15.00 Kirkonkylän koulu, keramiikkaluokka

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Leena Juntunen

Peruskurssille voivat osallistua jo pidemmän aikaa harrastaneet ja lasitöitä aloittavat. Kurssilla voi tehdä lasitöitä monipuolisesti tasolasitöitä ja esimallisia koristeita. Sulatustöissä käytetään kierrätyslasia sekä Bullseyen värillisiä sulatustaseja. Kurssilla voi myös valmistaa lasitöitä ti any- ja lasimosaiikkitekniikoilla. Ti anytekniikassa opitaan lasin leikkaamisen lisäksi lasin hiointa, kupari olion käyttö sekä tinaaminen ja tinauksen patinointi. Lisäksi kurssilla opitaan valitsemaan mosaiikkitöiden pohjat, kiinnitykseen käytettävät liimat sekä viimeistelyyn käytettävät saumausaineet sekä niiden käyttö. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksua ja 11 € polttomaksua.

Metallityö

280040Su Metallipaja 46,00 €/lk

Ma 8.30–11.00 Ruukinkankaan koulu, teknisyyden luokka

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

Numero- ja taloustaidot

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

Ti 17.00–19.00 Alvari, Kuukkel

16.9.–7.10.2025

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. **Tunnustus osaamisesta:** Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki **Arjen rahankäyttö**, joka kuuluu Numero- ja taloustaitojen kokonaisuuteen. Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pääkohderyhmänä ovat oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 18 €. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

Digitaidot

Digitaitokurssit kokoontuvat joka toinen viikko, ja useimmille voi 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 mikro oni tai erillinen kuuloke-mikro oniyhdistelmä.

340025Su Tekstinkäsittelyn, taulukkolaskennan ja esitysgrafiikan perusteet

24,00 €/lk

Ke 12.30–14.00 Alvari, Kuukkel

3.9.–26.11.2025 ja 21.1.–

15.4.2026, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat perustaitoja tekstinkäsittelyyn, taulukkolaskentaan ja esitysgrafiikkaan.

340111Su Uravalmennus – työnhaun työkalupakki (S) + (K) 24,00 €

To 9.30–11.00 Alvari, Satakieli-

luokka

4.9.–27.11.2025, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

Tämä kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, jotka haluavat selkiyttää omia taitojaan ja oppia käyttämään uusia työkaluja urasuunnittelun tueksi. Kurssilla tutustutaan työmarkkinoiden ja ura- ja valmennuksen keskeisiin alustoihin, kuten Työmarkkinatoriin. Osallistujat tekevät itsearviointitestejä omien vahvuuksiensa tunnistamiseksi ja luovat näiden pohjalta oman CV:n eri muodoissa sekä port olion. Kurssin tavoitteena on antaa osallistujille konkreettisia työkaluja ja itseluottamusta oman urapolun

suunnitteluun ja työnhakuun. Huom!

Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. **Tunnustus osaamisesta:** Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki **Oma osaamispolku**, joka kuuluu teemaan Oppimisen taidot. Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pääkohderyhmänä ovat oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 24 €. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

Digimaailma 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.

340115Su Digimaailma aikuisille, Alvari 24,00 €/lk

Ma 16.30–18.00 Alvari, Hiirihaukka

1.9.–24.11.2025 ja 19.1.–

13.4.2026, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

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

Ti 13.00–14.30 Myllylahden kylä-

talo, ei etäosallistumista

2.9.–25.11.2025 ja 20.1.–14.4.2026, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

340119Su Digimaailma aikuisille, Piispajärvi 24,00 €/lk

Ti 16.00–17.30 Piispajärvi, koulu, ei

etäosallistumista

2.9.–25.11.2025 ja 20.1.–14.4.2026, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

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

Ke 16.30–18.00 Alvari, Hiirihaukka

3.9.–26.11.2025 ja 21.1.–

15.4.2026, joka toinen viikko

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 ja tarkastellaan eroja tekoälyllä ja hakukoneella tiedon hakemisessa. **Tunnustus osaamisesta:** Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki **Digitaalinen tiedonhaku**, joka kuuluu teemaan Digita- taidot.

Viestintä, mediataidot

341071Su Visuaalinen sisältö somessa 24,00 €/lk

Ke 14.30–16.00 Alvari, Hiirihaukka

3.9.–26.11.2025 ja 21.1.–15.4.2026, joka toinen viikko
Aleksandra Juntunen
Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat kehittää taitojaan visuaalisen sisällön luomisessa sosiaaliseen mediaan.

Kielet

Englanti

Englannin etäkursseilla opiskelu tapahtuu Zoom-yhteydellä. Opiskelija tarvitsee toimivan 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 mikro oni tai erillinen kuuloke-mikro oniyhdistelmä.

401005Su Englannin keskustelukurssi A2-B1 29,00 €/lk

Ma 18.30–20.00 Etäkoulutus
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

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.

401007Su Englanti 4, Taitotaso A2 29,00 €/lk

Ke 17.00–18.30 Etäkoulutus

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
Kirsi Korkealehto
Tämä etäkurssi on tarkoitettu englannin taitotasolle A2. 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. Kurssikirjana on Everyday English 3: Unit 6- Unit 7, sen jälkeen Everyday English 4 (Anni Holopainen, Christine Silventoinen), jotka opiskelijat hankkivat itse.

401011Su Jatkoenglanti, Taitotaso B1

29,00 €/lk

Ke 18.30–20.00 Etäkoulutus
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
Kirsi Korkealehto

Tämä etäkurssi on tarkoitettu englannintaitotasolle B1. Kurssi sopii opiskelijoille, joille englannin perusrakenteet ovat jo tuttuja. Kurssilla kertaamme rakenteita ja laajennamme sanavarastoa, keskittyen erityisesti vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Etäopiskelu tapahtuu Zoom-yhteydellä Peda.net-verkko-oppimisympäristössä. Kurssikirjana on Stepping Stones 1 (Liisa Huhtala-Halme, Nanna Qvist, Penelope Roux), joka sopii jatkoksi Everyday English 5-kirjan jälkeen. Opiskelijat hankkivat oppikirjan itse.

Espanja

403010Su Matkailuespanjan alkeiskurssi etänä 18,00 €

Ti 18.00–19.30 Etäkoulutus
5.–26.5.2026

Anna Kaisa Puhakka

Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rauhallisesti. Opiskelemme matkailijan

sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lukusanat, kahvilassa, ostoksilla. Kurssi toteutetaan verkossa Teams-ohjelmalla, mutta opiskelijan ei välttämättä tarvitse asentaa ohjelmaa omalle koneelle. Opettaja lähettää ennen kurssin alkua opiskelijoille linkin, josta he pääsevät kirjautumaan kurssille. Opettaja lähettää kokoamansa materiaalin opiskelijoille sähköpostitse. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää opiskelumateriaalin ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta ei vaadita.

Saksa

406001Su Saksa 1 Fangen wir an! 29,00 €/lk

Ma 17.00–18.30 Etäkoulutus
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Kirsi Korkealehto

Taso A1. Oletko aloittamassa saksan kielen alkeista tai onko saksan kielitaitosi päässyt ruostumaan? Tämä on sopiva kurssi sinulle, vasta-alkaja tai kertaaja. Opettämme mukavassa oppimisilmapiirissä ääntämistä, puhumista ja perusrakenteita. Kurssin päätyttyä osaat kertoa itsestäsi ja perheestäsi. Opit tervehtimiseen, esittäytymiseen ja ruokailuun liittyviä raaseja sekä hallitset peruskielioppirakenteita. Kurssi toteutetaan etäopetuksena, kokoonnumme ryhmän yhteisille etätunneille kurssin kokoontumisaikataulun mukaisesti. Ensimmäisellä tunnilla tutustumme oppimisympäristöön ja opetellaan sen käyttöä. Oppikirja: Hotanen & Kauppi: Hallo 1. Saksaa aikuisille. Opiskelijat hankkivat oppikirjan itse. Opiskeluun tarvitaan: Toimiva nettiyhteys, tietokone, jossa tulee olla kamera, kaiuttimet ja mikro oni tai

KIINNOSTAISIKO LUKIO-OPINNOT?

HALUAISITKO KERTAILLA LUKIO-OPINTOJA
VALMENNUSKURSSIEN SIJAAN MEILLÄ?



Nuorten lukiokoulutus



Aikuislukiolaisena
tutkintotavoitteisesti



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



KYSY LISÄÄ!

Soita opolle 044 - 777 3045
www.suomussalmi.fi



erillinen kuuloke-mikro oni-yhdistelmä. Opettaja lähettää osallistumisohjeet sähköpostilla ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa.

Ensiapu

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

610001Su Ensiapu EA1 (16 h) - yhdistelmäkurssi 90,00 €

To 9.00–16.30 Alvari, Kuukeli
2.10.2025, ilmoittaudu viimeistään
17.9.2025

Anneli Heikkinen

8 h itsenäistä verkko-opiskelua + 8 h lähiopetusta. Verkkokurssi suoritetaan itsenäisesti ennen lähikoulutusosuutta, joka toteutetaan to 2.10.2025. 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. Lähikoulutusjaksole tulee ottaa mukaan todistus suoritetusta verkkokoulutuksesta. Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa.

610002Su EA1 (16 h) - helmikuu 90,00 €

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30 Alvari, Sata-kieli
7.–8.2.2026

Anneli Heikkinen

Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa.

Työhyvinvointi

612101Su Energiaboosti - Löydä tasapaino työhön ja arkeen (S) + (K)

18,00 €/lk
To 17.00–19.00 Taitotehdas
18.9.–9.10.2025 ja 5.2.–26.2.2026
Mervi Manninen

Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille, niin työssä käyville kuin työttömillekin. Sen tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään tasapaino arjen ja työn välillä sekä tunnistamaan erilaisia palautumisen keinoja. Oppiminen tapahtuu tiimityöskentelyn kautta, jossa yksilön ja ryhmän näkökulmat rikastuttavat toisiaan. Kurssilla perehdytään mahdollisuuksiin, jotka tukevat

jaksamista, työhyvinvointia ja työturvallisuutta. Lisäksi tutustutaan konkreettisiin työkaluihin, joiden avulla työhyvinvointia voi kehittää käytännössä. **Tunnustus osaamisesta:**

Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki **Oma työhyvinvointi**, joka kuuluu teemaan Vuorovaikutus- ja työhyvinvointitaidot.

Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pääkohderyhmänä ovat oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 24 €. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

Hyvinvointi

612082Su Pienet teot osaksi arkea

18,00 €/lk
Ti 17.15–18.15 Jalonniemi-talo, yläkerta
9.9.–18.11.2025 ja 13.1.–31.3.2026, joka toinen viikko
Seija Huotari

"Pienet teot osaksi arkea" on inspiroiva kurssi. Kurssilla opit, kuinka voit pienillä, mutta merkityksellisillä teoilla vaikuttaa omaan hyvinvointiisi. Saat työkaluja, jos tavoitteesi on lisätä liikkumista, syödä monipuolisemmin tai kiinnittää huomiota palautumiseen. Tule mukaan ja lähde kohti parempaa hyvinvointia pieni teko kerrallaan!

Metsästäjätkinto

710001Su Metsästäjätkintoon valmentava koulutus (K) 24,00 €

Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00,
Ke 18.00–21.00, To 18.00–21.00,
Pe 18.00–21.00 Alvari, Kuukeli
23.–27.3.2026

Ale Seppänen p. 0407359700.

Kurssi sisältää metsästyksen ja ampumaseisiin liittyvää lainsäädäntöä, lajintunnistus, kestävä ja eettinen metsästys sekä metsästystavat. **Tunnustus osaamisesta:** Tältä kurssilta on mahdollista saada Kansallinen perustaitojen osaamismerkki **Kestävä tulevaisuus**, joka kuuluu teemaan Kestävyysosaaminen.

Tanssi

830005Su Easyjazz alkeiskurssi 24,00 €/lk

Ti 18.00–19.00 Ruukinkankaan koulu, sali
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
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 24,00 €/lk

Ma 16.30–17.30 Ruukinkankaan koulu, sali
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Tiia Hietaniemi

Zumba® sopii kaikenikäisille ja kuntoisille tanssillisesta jumpasta pitävälle henkilölle. Kurssilla tanssitaan 45 minuuttia erilaisia tanssityylejä ohjaajan koreografioiden mukaan ja lopussa 15 minuutin venyttelyt. Tanssilajeina mm. salsa, merengue, cumbia jne. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Opiskelija tarvitsee mukaansa sisäliikunta-asun, jumppamaton ja vesipullon.

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

To 12.00–13.00 Ruukinkankaan koulu, sali
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Tiia Hietaniemi

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

830060Su Soololattarit, Suomussalmi 24,00 €/lk

Ke 15.15–16.00 Siikaranta, sali
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
Kai Tuomiranta

Soololattarit on hauska tanssitunti, jossa soi hyvän mielen lattarimusiikki. Tunnit sisältävät pääasiassa latinalaistansseja, mutta myös muita tanssilajeja on mukana ohjelmissa. Soololattaritunnit sisältävät helppoja ja vauhdikkaita lattariaskeleita. Tansseina mm. salsa, samba, cha cha ja jive. Tunnille tarvittavat päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon. Tervetuloa ihaniin lattareihin!

830080Su Seuratanssi - keskitaso, Suomussalmi 29,00 €/lk

Ke 16.30–18.00 Siikaranta, sali
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
Kai Tuomiranta

Tämä kurssi on suunnattu sinulle, joka olet saanut seuratanssien perusteet haltuun. Kurssi sisältää perinteisiä, latinalais- ja kädenalitustansseja. Kurssilla opetellaan perustasoa haastavampia kuvioita unohtamatta perusteiden harjoittelua, syvennyttään vienti-seuraamiseen ja kehitetään rytmin tunnistamista musiikista. Kurssin tavoitteena on saada tanssista hauskaa ja rentoa meininkiä, kun opit viemään ja seuraamaan sujuvasti perustasoa haastavampia kuvioita ja niiden variaatioita. Kurssilla edetään ryhmän mukaan. Tunnille tarvittavat mukaan istuvat sisäkengät (vaaleapohjaiset tai muut, joista ei jää jälkiä lattiaan, mieluiten varsinaiset tanssikengät) ja



vesipullon. Tansseissa ollaan lähekkäin, et-
hän käytä vahvoja hajusteita. Kurssille voit
tulla yksin tai kaksin, tunneilla on toimiva
parinvaihto. Halutessasi voit tanssia myös
oman parin kanssa. Tervetuloa tanssi-
maan!

Jumppa

831003Su Kuntojumppa, Karhulanvaara 29,00 €/lk

To 18.00–19.30 Karhulanvaaran koulu, sali
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026
Seija Heikkinen

Alkuverryttely, lihaskunto- ja liikkuvuushar-
joituksia ja loppuverryttelyt. Musiikki rytmit-
tää ja välineet, esim. painot, kepit, pallot tai
kuminauhat tehostavat liikkeitä.

831030Su Pumpppi 24,00 €/lk

Ti 16.30–17.30 Siikaranta, sali
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Hannakaisa Koski

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

Tuolijummat sopivat kaikille ikään tai kunto-
tasoon katsomatta. Sopii hyvin myös hen-
kilöille, joilla on sairauden, vamman tai
muun syyn vuoksi rajoitteita. Ohjeet helppo
toteuttaa itselleen sopivan vaativuustason
mukaan. Tavoitteena on lisätä liikkuvuutta
sekä pitää lihakset vahvoina ja toimintaky-
kyisinä. Liikkeet tehdään tuolissa istuen tai
tuolia apuna käyttäen tutun musiikin tah-
tiin. Tunnilla annetaan aikaa myös sosiaali-
selle kanssakäymiselle. Mukaan tarvitet
mukavat vaatteet, sisäkengät, juomapullon
sekä iloisen mielen.

831090Su Tuolijumppa, Kalevan Palve- lutuvat (S) 24,00 €/lk

Ma 10.00–11.00 Kirkonkylä, Kalevan Palve-
lutuvat (A-talon kerhohuone) jumppa
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026
Terttu Härkönen

Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pää-
kohderyhmänä ovat oppimisvaikeuksia ko-
kevat, työttömät, maahanmuuttajat ja elä-
keläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu
kohderyhmään tai olet käyttänyt opinto-
setelin toiselle kurssille, maksamalla kurs-
simaksun 24 €. Opintoseteleitä myönne-
tään yksi/henkilö/lukukausi.

831096Su Tuolijumppa, Kumppanuus- talo 24,00 €/lk

Ke 10.00–11.00 Kumppanuustalo, Kiannon-
katu 17
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
Terttu Härkönen

Sisäpyöräily

832001Su Sisäpyöräily, maanantai

45,00 €/lk
Ma 17.30–18.30 Kiannon Kuohut, pyöräily-
tila

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026
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. Pyöräilymuka-
vuutta lisäävät pyöräilykengät ja pehmuste-
tut housut. Sisäpyöräilyä ei voi maksaa
jumppapassilla eikä kausikortilla.

832003Su Sisäpyöräily + lihaskunto 45,00 €/lk

To 16.30–17.30 Kiannon Kuohut, pyöräily-
tila
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026
Hannakaisa Koski

Yhdistelmätunti, jossa pyöräillään n. 25
min., jonka jälkeen seuraa lihaskunto-osio
n. 25 min. Lihaskunto-osiossa keskitytään
pääsääntöisesti coren ja ylävartalon har-
joittamiseen. Lopuksi venyttelyt n. 10 min.
Sisäpyöräilyä ei voi maksaa jumppapassilla
eikä kausikortilla.

832005Su Sisäpyöräily, tiistai 45,00 €/lk

Ti 17.30–18.30 Kiannon Kuohut, pyöräilytila
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Lotta Säkkinen

Tunti sopii heille, jotka haluavat haastaa it-
seään hikisessä intervallityyppisessä lii-
kunnassa. Erityistä kokemusta tai lajitausa-
ta ei tarvitse olla. Tunnilla pyöräillään
vaihtelevan musiikin rytmisissä ajoasentoja,
ajonopeutta ja ajovastusta säädellen. Eri-
tyisesti pyörän vastusta säätämällä voi tun-
nista muokata itselleen raskaamman tai
hieman kevyemmän. Tunnin rakenne: alku-
lämmittely, 3 työosuutta kahdella palautte-
luvaiheella, loppujäähdyttely ja lyhyet ve-
nyttelyt. Tunnin vakiovarusteisiin kuuluu si-
säpyöräilykengät tai muut kovapohjaiset si-
säliikuntakengät, juomapullo ja hikipyyhe.
Lisäksi suositellaan teknisiä liikuntavaat-
teita. Pyöräilyhousut voivat lisätä ajomuka-
vuutta. Sisäpyöräilyä ei voi maksaa jump-
papassilla eikä kausikortilla.

Kahvakuula

832020Su Eijan kahvakuula, alkeis- ja perustaso 24,00 €/lk

Ke 17.00–18.00 Jalonniemi-talo, yläkerta
3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026
Eija Aarnio

Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille,
jotka haluavat kehittää lihaskuntoa, kestä-
vyyttä ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitel-
laan perustekniikoita sekä niistä eritasoisia
muunnelmia että eritasoisia sovellettavia
liikesarjoja. Kurssilla harjoitellaan mallin
mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle
sopiva harjoittelun taso. Sopiva aloitus-
kuula työikäisille naisille on yleensä 6–8 kg,
miehille 8–12 kg ja nuorille, ikääntyville tai
liikuntarajoitteisille 4–6 kg.

832040Su Miesten kahvakuula 24,00 €/lk

Ti 17.30–18.30 Liikuntahalli, yläaula
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Jyri Tarvainen
Kahvakuulaharjoittelu rennossa miesryh-
mässä lisää lihasvoimaa sekä liikkuvuutta
niin nuorilla aikuisilla kuin vähän varttu-
neemminkin miehillä. Tunti koostuu alku-
verryttelystä, lihaskunto osiosta sekä lop-
puvenyttelystä. Tunnilla voidaan tehdä li-
haskuntoa myös pelkästään oman kehon
painolla. Sairauden tai vamman ollessa
akuutissa vaiheessa emme suosittele kuu-
lailun aloittamista. Aloittelijalla kuulan
paino 8 kg. Oma kuula, jumppa-alusta, juo-
mapullo sekä pyyhe mukaan.

Erityisliikunta

831021Su Jumppa 65+ miehille, Jalon- niemi 24,00 €/lk

Ke 13.30–14.30 Jalonniemi-talo, yläkerta
3.9.–3.12.2025 ja 14.1.–15.4.2026
Seija Huotari

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon
lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja ta-
sapainoa. Tunti sisältää alkuverryttelyn,
kunto-osion ja loppuverryttelyn. Kurssi so-
pii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille,
sillä räsitus-tason voit itse määritellä. Mu-
kaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät,
jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja,
jumppakuminauhoja sekä keppejä.

831071Su Eläkeläisten kuntorata 24,00 €/lk

Ke 12.00–13.00 Siikaranta, sali
3.9.–3.12.2025 ja 14.1.–15.4.2026
Seija Huotari

Monipuolinen kuntorata kehittää koko ke-
hon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta
ja tasapainoa. Tunnilla käytetään erilaisia
välineitä. Kurssi sopii työikäisille sekä myös
liikuntaa aloittelevalle, sillä räsitus-tason
voit itse määritellä. Tunti on rentoa ja haus-
kaa, joka motivoi kohottamaan kuntoa. Mu-
kaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät
tai tossut, juomapullo ja pyyhe.

831073Su Eläkeläisten jumppa, Siika- ranta 24,00 €/lk

Ma 12.00–13.00 Siikaranta, sali
1.9.–1.12.2025 ja 12.1.–13.4.2026
Seija Huotari

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon
lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja ta-
sapainoa. Tunti sisältää alkuverryttelyn,
kunto-osion ja loppuverryttelyn. Kurssi so-
pii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille,
sillä räsitus-tason voit itse määritellä. Mu-
kaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät,
jumppa-alusta. Käytämme käsipainoja,
jumppakuminauhoja sekä keppejä.

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

To 9.30–10.30 Jalonniemi-talo, yläkerta
4.9.–4.12.2025 ja 15.1.–7.5.2026

Seija Huotari

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

Kevennetty etäjumppa on monipuolinen etäliikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Etäyhteys koteihin ja kylille muodostetaan Teamsin välityksellä. Osallistujat tarvitsevat internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää ennen kurssin alkamista ohjeet ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille.

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

To 11.00–11.45 Etäkurssi
4.9.–4.12.2025 ja 15.1.–7.5.2026
Seija Huotari

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

To 11.00–11.45 Juntusranta Ruhtinan Pirtti
4.9.–4.12.2025 ja 15.1.–7.5.2026
Seija Huotari

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

To 11.00–11.45 Näljängä, Villa Anmara
4.9.–4.12.2025 ja 15.1.–7.5.2026
Seija Huotari

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

Ti 12.00–13.00 Kiannon Kuohut, ryhmäliikuntatila
2.9.–2.12.2025 ja 13.1.–28.4.2026
Seija Huotari
Monipuolinen liikuntatuokio ryhmäläisten kunnon, toimintakyvyn ja toiveiden mukaan. Jumpassa tehdään liikkeitä tuolilla istuen ja seisten. Ryhmä soveltuu erinomaisesti jalkalihasten vahvistamiseen, tekoniveloperaation jälkeiseen kuntoutukseen, liikkuvuuden ja tasapainon parantamiseen. Käytetään keppejä, jumppakuminauhoja ja käsipainoja.

832050Su Kumppari ja kahvakuula 24,00 €/lk

Ma 17.00–18.00 Jalonniemi-talo, yläkerta
1.9.–1.12.2025 ja 12.1.–20.4.2026
Seija Huotari

Tervetuloa "Kumppari ja kahvakuula" -kursiin, jossa yhdistyvät kahvakuulla ja vastus-kuminauhalla harjoittelu. Tämä monipuolinen kurssi sopii aloittelijasta kuntoliikkujaan. Tunti tarjoaa jokaiselle sopivan tavan vahvistaa lihaksia, parantaa kestävyyskuntoa ja hyvinvointia. Opit käyttämään välineitä eri harjoituksissa, jotka kehittävät voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Liity mukaan ja löydä uusi, innostava tapa liikkua ja voida hyvin! Omat kuulat ja kuminauhat. Kuminauhat valmistajasta riippuen medium ja strong, kahvakuula 6–8 kg.

833067Su Tehoharjoittelujakso kunto-salilla 75+ ikäisille 35,00 €/lk

Ma 9.30–10.45, Ke 9.30–10.45 Kiannon Kuohut, kuntosali
22.9.–10.12.2025 ja 12.1.–13.4.2026
Seija Huotari
Ikäihmisille yli 75-vuotiaille, joiden toimintakyky on jossain määrin heikentynyt ja itsenäinen selviytyminen arjessa vaikeutunut mutta ei ole esim. kotipalvelun piirissä. Nousujohteinen voima- ja tasapainoharjoittelujakso 2x viikossa 3 kuukauden ajan perustuen yksilölliseen ohjelmaan.

835080Su Liikuntakimara 24,00 €/lk

Ma 15.00–16.00 Ruukinkankaan koulu, sali
1.9.–1.12.2025 ja 12.1.–4.5.2026
Seija Huotari
Monipuolista liikuntaa eri välineitä ja pelejä käyttäen. Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, joilla on haasteita liikkumisessa. 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

To 13.00–14.00 Aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuksien hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti)
4.9.–4.12.2025 ja 15.1.–7.5.2026
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.

835090Su Pelikerho (S) 24,00 €/lk

Ti 15.30–16.30 Aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuksien hoidon yksikkö (Kuntoutuskoti)
2.9.–2.12.2025 ja 13.1.–28.4.2026
Seija Huotari
Pelataan sisäcurlingia. Sääntöjä hieman muunnellaan osallistujamäärän mukaan.

Vaikka peli olisi sinulle hieman vieras, niin kannattaa tulla kokeilemaan. Ryhmä toimii yhdessä aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuksien hoitoyksikön kanssa. Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pääkohderyhmänä ovat oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 24 €. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

Jooga, meditaatio, kehonhuolto, venyttely

834005Su Core + jooga 24,00 €/lk

Ti 16.15–17.30 Ruukinkankaan koulu, sali
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
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
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Jani Manninen
Kurssi toteutetaan etäopetuksena Teams-ympäristössä. Selkäjooga on hyvän olon tunti, jossa keskitytään selän hyvinvointiin, sen liikkuvuuteen ja kuntoutukseen. Ede-tään rauhallisen pehmeästi hengityksen ja liikkeen virran mukana. Teemme hathajoogaharjoituksia, jossa työskennellään lempeästi ja kehoa kuunnellen selkää ja niskaa hoitavien sekä ryhtiä korjaavien asanoiden parissa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Opettaja lähettää osallistumislinkin ohjeineen sähköpostiisi ennen ensimmäistä joogakertaa.

834016Su Joogaa verkossa 37,00 €/lk

To 18.30–19.45 Etäkurssi
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026
Bigovic Päivi
Tervetuloa torstain joogatunnille! Kurssin aikana teemme tietoista hathajoogaa, eli kurssin tavoitteena on lisätä kehotietoisuutta ja rohkeutta pysähtyä hetkeen. Teemme myös yin -joogaharjoituksia, joiden aikana asanoihin eli joogaliikkeisiin pysähdytään 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. Kurssi toteutetaan helppokäyttöisen Zoom-sovelluksen kautta. Varaa itsellesi

rauhallinen paikka, joogamatto, vesipullo, joustavat vaatteet ja loppurentoutusta varten torkkupeitto ja villasukat.

834054Su Syksyn Meditaatiopäivä

18,00 €

La 10.00–14.00 Alvari, Satakieli

25.10.2025

Senja Kemppainen

Oman mielen lempeä rauhoittaminen ja kehon siirtäminen tietoiseen, mutta rentoon lepotilaan. Päivään voi osallistua ilman aiempaa meditaatio kokemusta. Harjoituksen aikana voit istua tuolilla tai lattialla ja tarvittaessa voi myös olla makuulla. Ota mukaan villtti, tyyny ja jumppamatto.

834075Su Eijan kehonhuolto 24,00 €/lk

Ke 18.05–18.50 Jalonniemi-talo, yläkerta

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Eija Aarnio

Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille miehille ja naisille, jotka haluavat kehittää oman kehon liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kurssilla harjoitellaan vaihtelevia liikkuvuusharjoituksia ja niistä eri tasoisiksi sovellettavia harjoituksia. Kurssilla harjoitellaan mallin mukaan ja opetellaan valitsemaan itselle sopiva harjoittelun taso. Kurssilla käytetään erilaisia yksinkertaisia välineitä kuten villasukkia, tuolia tai keppiä. Näistä ilmoitetaan erikseen.

834081Su Pilates 24,00 €/lk

Ti 10.00–11.00 Jalonniemi-talo, yläkerta

2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

Tarja Peitsaho

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 pilateksen liikkeitä. Tule tunnille rennoissa ja joustavissa vaatteissa ja ota oma matto mukaan. Tervetuloa yhdessä oppimaan! Tälle kurssille voit osallistua myös etänä. Tarvitset sopivan laitteiston lisäksi toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää osallistumislinkin ja ohjeet ennen kurssin alkamista.

Muu terveystoiminta

Retkeilyn kurssit ohjaa Lapissa ja Ruotsissa useita pitkiä vaelluksia tehnyt Seija Huotari, joka aktiivisesti retkeilee myös lähiseuduilla.

835001Su Reppu, reitti ja retkitaito - Säynjäsuo 0,00 €

La 10.00–14.00 Säynjäsuo

6.9.2025

Seija Huotari

Kurssin tavoitteena on käydä asioita läpi, jotka huomioiden retkesi onnistuu turvallisesti. Kaikkea ei tarvitse opetella kanta-pään kautta vaan tältä päivältä 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. Teemme retken Säynjäsuoille, jossa käymme edellä mainittuja asioita läpi. Reppuun omat eväät, taukotakki ja tarpeeksi juotavaa. Jos ei ole maastopalo-varoitusta, teemme myös nuotion. Lähtö Säynjäsuo reitin parkkipaikalta klo 10.00 (Moisiovaarantie 79, 89600 Suomussalmi).

835002Su Reppu, reitti ja retkitaito - Kokalmuksen kierros 18,00 €

Ti 17.00–19.00, La 10.00–15.00 Ruukinkangas ja Hossan

Kokalmus

5.5. ja 9.5.2026

Seija Huotari

Kurssin tavoitteena on käydä asioita läpi,

jotka huomioiden retkesi on-

nistuu turvallisesti. Teoriaillan 5.5.2026 ai-

kana 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 9.5.2026 teemme yhdessä retken Hossaan Kokalmuksen kierrokselle (n. 12 km). Reppuun omat eväät, taukotakki ja tarpeeksi juotavaa. Jos ei ole maastopalo-varoitusta, teemme myös nuotion. Hossan retkelle lähdemme kimpakyydein. Tämän kurssin ohjelma tarkentuu myöhemmin.

835003Su Kuntonyrkkeily 24,00 €/lk

Ke 17.30–18.45 Liikuntahalli, yläaula

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Jyri Tarvainen

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

835011Su Lentopallo (S) 29,00 €/lk

Ti 16.00–17.30 Liikuntahalli, lohko C

2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

Markku Kemppainen

Kurssi on tarkoitettu kaikille ja aikaisempaa pelaajataustaa ei tarvitse olla harjoiteltavan lajin suhteen. Kurssilla harjoittelempa pelaamiseen tarvittavaa tekniikkaa ja tietenkin pelataan kyseistä lajia. Kurssin sisältö käy Lukiossa yhdestä soveltavan liikunnan kurssista. Ilmoita arviointipyyntösi kurssin alussa.

Tämä on opintosetelikurssi (S), jonka pääkohderyhmänä ovat oppimisvaikeuksia kokevat, työttömät, maahanmuuttajat ja eläkeläiset. Voit osallistua, vaikka et kuulu



kohderyhmään tai olet käyttänyt opintosetelin toiselle kurssille, maksamalla kurssimaksun 29 €. Opintoseteleitä myönnetään yksi/henkilö/lukukausi.

835030Su Eläkeläisten kuntolentopallo, syksy 29,00 €/lk

Ma 14.00–15.30 Siikaranta, sali

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Juhani Mustonen

Leppoisa lentopallon peluuta mukavassa vertaisryhmässä.

Luennot

Varatuomari Sanna Ranta, joka on työskennellyt juristina lähes 20 vuotta erityisesti perintöjen, mutta myös verotuksen ja kiinteistöjen luovutusten parissa, luennoi Alvarissa. Näitä luentoja voit seurata myös etänä Teamsin välityksellä. Etäosallistumiseen tarvittavat tietokoneen tai mobiililaitteen lisäksi toimivan sähköpostiosoitteen, johon lähetämme osallistumislinkin ennen luennon alkamista.

320130Su Perintö ja testamentti 0,00 €

To 16.30–17.30 Alvari, Satakieli

23.10.2025

varatuomari Sanna Ranta

Tule kuuntelemaan, mitä jokaisen on hyvä tietää silloin, kun suunnittelee testamentin tekemistä ja perinnön jättämistä. Käydään läpi mm. perintöverotusta erilaisissa tilanteissa. Etäosallistumiseen vaaditaan ilmoittautuminen viimeistään 22.10.2025 klo 15.00.

320132Su Perhe ja parisuhde lain näkökulmasta 0,00 €

To 16.30–17.30 Alvari, Satakieli

19.2.2026

varatuomari Sanna Ranta

Tule kuuntelemaan, mitkä ovat sellaisia asioita, jotka on hyvä ottaa huomioon parisuhteen alussa, avioliittoa suunniteltaessa ja erotilanteessa. Etäosallistumiseen vaaditaan ilmoittautuminen viimeistään 18.2.2025 klo 15.00.

612011Su Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen 0,00 €

Ke 17.00–18.15 Alvari, Satakieli

22.10.2025

Maarit Rajatalo, Kestävä Kainuu II -hanke Oletko pohtinut, mitä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tarkoittaa? Haluaisitko oppia, miten voit parantaa omaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi? Tule mukaan avoimelle luennolle! Puhujana suunnittelija, sairaanhoitaja (YAMK) Maarit Rajatalo Kainuun hyvinvointialueelta Kestävän kasvun Kainuu II-hankkeesta.

999930Su Säästöä lompakolle ja ympäristölle 0,00 €

To 17.00–18.30 Alvari, Satakieli

9.10.2025, ilmoittaudu viimeistään

6.10.2025

Samuli Rinne ja Varpu Savolainen

Kianta-Opiston kevätnäyttelyt

Suomussalmi
8.4.-28.4.

Hyrynsalmi
31.3.-17.4.



Hiilijalanjälkeä pitäisi pienentää, mutta tuntemani keinot eivät tunnu sopivilta, ovat kalliita tai hankalia. Miten juuri minun kotini lämmitysratkaisuissa voisi säästää? Entä liikkumisessa? Olisiko joitain keinoja, jotka eivät tarvitse suuria investointeja, ja miten otan ne käyttöön? Tällä käytännönläheisellä kurssilla tarkastelet omia kulutustottumuksiasi, ja me autamme sinua löytämään juuri sinulle sopivia keinoja säästää ympäristöä lompakkoystävällisesti. Et tarvitse aiempaa kokemusta tai osaamista. Kurssikerta alkaa luento-osuudella, ja loppuosio käytetään oman tilanteen tarkasteluun tehtävien avulla. Käytämme apuna tutkimukseen pohjautuvia laskureita, joiden avulla tunnistamme suurimman vaikutuksen säästökohteet. Kurssiin liittyy ennakotehtävä, joka toimitetaan ilmoittautuneille etukäteen. Ilmoittaudu viimeistään 6.10.2025 kurssin ennakotehtävää varten. Ennakotehtävän tekemiseen tarvitset tietokoneen tai mobiililaitteen ja sähköpostiosoitteen. Bioenergian asiantuntija Samuli Rinne ja kiertotalouden asiantuntija Varpu Savolainen Ylä- ja Itä-Kainuun vihreän siirtymän osaamiskeskus -hankkeesta.

Syksyn IKIS-luennot

IKIS-luennot ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

100001Su Kolesterolit - vähän on hyvää ja liika on pahasta

Ke 14.00–16.00 Kunnantalo, valtuustosalin
17.9.2025

Geriatrian pro essori emeritus Timo Strandberg, HY ja OY

100002Su Olisiko sinua ilman viruksia?

Ke 14.00–16.00 Kunnantalo, valtuustosalin
15.10.2025

Yliopistonlehtori Matti Jalasvuori, JYU

100003Su Vanhusten kohtaaminen persoonina hoivakodeissa ja vaikeasti muistisairaiden kohtaaminen ilman sanoja

Ke 14.00–16.00 Kunnantalo, valtuustosalin
12.11.2025

Kehitysjohdaja Jari Pirhonen, Miina Sillanpään Säätiö

100004Su Suoliston ja suolistomikrobien yhteys Parkinsonin ja Alzheimerin tauteihin

Ke 14.00–16.00 Kunnantalo, valtuustosalin
26.11.2025

Filip Schepers, neurologian erikoislääkäri, dosentti HYKS Neurokeskus, HY, Aava

Hyrynsalmi

Kianta-Opiston toimisto on auki Hyrynsalmen kunnantalolla ti 12.8.2025 klo 9–11.30 ja ti 9.9.2025 klo 12.30–15.

Soitto

111055Hy Pianon soiton opetus

35,00 €/lk

Ti 14.30–17.30, Pe 14.00–17.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka
2.9.–28.11.2025 ja 13.1.–17.4.2026

musiikinopettaja Marina Mikkonen
Pianonsoiton alkeet/jatko. Kaikenikäisille soittajille. Lähtötasoa ei tarvita. Kurssiin sisältyvään oppilaskonserttiin osallistuminen osallistujan halun mukaan. Kaikille pianoon ennakkoilmoittautuneille yhteinen kokoontuminen tiistaina 2.9.2025 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.

Kirjallisuus

120010Hy Luovan kirjoittamisen viikonloppu 24,00 €/lk

Pe 16.00–18.30, La 10.00–15.30,
Su 10.00–15.30 Hyrynsalmi, lukio,
luokka

12.–14.9.2025

Elli Salo

Kurssi tarjoaa inspiraatiota ja uusia taitoja kirjoittamisen syventämiseen ja oman äänen löytämiseen. Kurssilla perehdytään monipuolisesti luovan kirjoitusprosessin eri vaiheisiin, kirjoittamisen rutiineihin ja keinoihin edistää omia ideoita. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään kirjoittaneille. Kurssin vetäjänä toimii kainuulaislähtöinen kirjailija ja dramaturgi Elli Salo, joka toimii kirjoittamisen opettajana mm. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulussa. Opiskelija voi valita haluaako kirjoittaa tekstit käsin vai tietokoneella. Omat välineet mukaan.

Ompelu

200025Hy Käsitöitä uudesta tai vanhasta materiaalista, Hyrynsalmi

46,00 €/lk

Ma 10.00–12.30 Hyrynsalmi, lukio, luokka
1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

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. Kurssilainen hankkii itse omat kankaat yms. tarvikkeet. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet mm. saumurilangat ja kaa-vapaperi.

Kudonta ja käsityöt

Kankaankudonnan kurssit ovat 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. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu, johon kuuluu kurssilla tarvittavat perustarvikkeet ja työvälineiden ylläpito.

210019Hy Kankaankudonta tiistai - aamu 46,00 €/lk

Ti 9.00–11.30 Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Pirjo Liuski

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

Ti 12.00–14.30 Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Pirjo Liuski



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

Ti 15.30–18.00 Hyrynsalmi, lukio, luokkatilat, kolmas kerros
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Pirjo Liuski

210021Hy Kankaankudonta, Moisiovaara 46,00 €/lk

To 16.30–19.00 Hyrynsalmi, Moisiovaaran koulu
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026
Pirjo Liuski

Muu tekstiilityö ja askartelu

230012Hy Neulo ja virkkaa, Hyrynsalmi 35,00 €/lk

Ti 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, luokka 1.29
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
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, loopaus, 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.

230040Hy Kässäkurssi, Hyrynsalmi 35,00 €/lk

Ma 17.00–19.30 Hyrynsalmi, lukio, luokka 1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026
Olga Kannoeva

Kässäkurssi on avoin kaikenikäisille ja tarjoaa mahdollisuuden oppia makrameeta, neulontaa ja virkkausta. Lisäksi voit valmistaa kasseja ja koreja kierrättämällä kahvipusseja. Ohjatuilla tunneilla perehdytään erilaisten materiaalien käyttöön, tarjoten osallistujille valmiudet suunnitella ja toteuttaa omia ainutlaatuisia käsityöprojekteja. Käytännönläheinen "tekemällä itse" -lähestymistapa tekee oppimisesta tehokasta ja inspiroivaa. Opiskelijat hankkivat kurssilla tarvittavat materiaalit itse.

230052Hy Ekoprintti - kasvipainantaa kankaalle, Hyrynsalmi 24,00 €

Ke 17.00–19.30, La 9.30–16.00, Su 9.30–16.00 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, tekstiilityön luokka
17.–28.6.2026

Kokootumiskerrat ke 17.6., la 27.6. ja su 28.6.2026.

Hannele Karppinen

Ekoprintti on kasvipainantamenetelmä, jossa kasvien kauniita muotoja ja värejä siirretään kankaalle tiiviin kontaktin ja höyrytyksen avulla. Lopputulos on aina yllätyksellinen! Kurssilla opitaan kasveilla tehtävän painannan perusteita ja esikäsittelymenetelmiä selluloosakuuduille. Pohjakaana käytetään yksiväristä vaaleaa puuvilla- tai pellavakangasta. Kankaana voi hyödyntää kierrätysmateriaalia (lakanat, liinat, kangaspalat). Painettuja kankaita voi käyttää tekstiilitöissä ja kirjonnän pohjana. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille, kuin jo värjäystä harrastaneille. Kurssin alkuun o ke 17.6.2026, jolle osallistuminen on välttämätöntä. In okerralla tehdään ensimmäisen opetuspäivän kankaalle pohjustus. In okerralla saa myös tietoa ennakoon kerättävistä, painamiseen soveltuvista kasveista ja muista kurssilla tarvittavista välineistä. Painettavat kankaat opiskelija hankkii itse. Tarvittavat apuaineet voi hankkia opettajalta. Höyrytyskattilat ovat käytössä kurssipaikalla.

230054Hy Slow stitching - luovaa kirjontaa, Hyrynsalmi 29,00 €

Ke 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, tekstiilityön luokka
1.10.2025–22.4.2026
Syksyllä 1.10., 22.10., 12.11. ja 3.12.2025.
Keväällä 28.1., 18.2., 11.3., 1.4. ja 22.4.2026.

Hannele Karppinen

Tervetuloa kurssille, joka tarjoaa sinulle mahdollisuuden hidastaa elämänrytmiä ja syventyä käsityön maailmaan! Tavoitteena on keskittyä tietoiseen ompeluun, pysähtyen ja nauttien hetkestä, päästään irti arjen kiireistä. Antaa tila luovuudelle ja löytää rauhoittumisen ilo. Kurssilla ommellaan kirjontapistoja luovasti ja soveltaen. Tärkeää ei ole oppia täydellisiä kirjontapistoja, vaan tärkeintä on matka ja luovuuden löytäminen. Lopputuloksena ei tarvitse syntyä

mitään hyödyllistä, mutta pienistä kurssitoista luomme jotain kaunista.

Inspiraatiota haemme muun muassa luonnosta, runoista, väreistä ja arjen pienistä asioista. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille, ei vaadi aiempaa osaamista. Tämä kurssi kestää syksystä kevääseen. Käytämme pääosin kierrätettyjä ja käytöstä poistettuja tekstiilejä ja materiaaleja. Usein ne löytyvät jo valmiiksi kotoa. Saat kurssista in okirjeen sähköpostiisi ilmoittautumisasajan päätyttyä. Kausikortti ei käy.

230065Hy Havu- ja risukranssikurssi, Hyrynsalmi 18,00 €

Su 9.00–17.00 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8

30.11.2025

Seija Heikkinen

Kurssilla opitaan valmistamaan risuista tai havuista kransseja, sydämiä ja palloja. Materiaalien keruuohjeita 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 tuuheita, 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 jäähtyvät. 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

Puutyö

Puutyökurseilla opetellaan esineen suunnittelu, materiaalin valinta, erilaiset liitostyöt, muotoilu ja kuviointi, pinnan käsittely. Lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

250024Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, tiistai 46,00 €/lk

Ti 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8
2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026
Leevi Oikarinen

250028Hy Puutyöt, huonekalujen kunnostus, torstai 46,00 €/lk

To 17.00–19.30 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8
4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026
Leevi Oikarinen

250001Hy Pihakalusteet talvikuntoon

35,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8

25.–26.10.2025

Leevi Oikarinen

Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesän jälkeen. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö

250002Hy Pihakalusteet kesäkuntoon

35,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Hyrynsalmi, Monihalli, Teollisuustie 8

11.–12.4.2026

Leevi Oikarinen

Kurssilla annetaan opetusta yksilöllisesti pihakalusteiden kunnostukseen kesää varten. Tutustutaan materiaaleihin ja lisäksi opitaan turvallinen ja oikea työvälineiden ja koneiden käyttö

Metallityö

Puukkokursseilla käydään läpi puukonteon perusteet suunnittelusta valmistukseen. Opitaan valmistamaan perinteinen suomalainen käyttöpuukko eli takomaan terä, muotoilemaan hela ja kahva sekä valmistamaan tuppi. Kurssimaksuun sisältyy 11 € tarvikemaksu.

280012Hy Puukkokurssi, maanantai

46,00 €/lk

Ma 18.00–20.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka

1.9.–24.11.2025 ja 12.1.–13.4.2026

Puukkoseppä Mauri Heikkinen

280010Hy Puukkokurssi, tiistai

46,00 €/lk

Ti 18.00–20.30 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka

2.9.–25.11.2025 ja 13.1.–7.4.2026

Puukkoseppä Mauri Heikkinen

280001Hy Puukkokurssi, kesä 2026

190,00 €

Ma – La 9.00–17.00 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka

22.6.–27.6.2026

Puukkoseppä Mauri Heikkinen

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo aiemmin puukkoja valmistaneille. Aikaisempaa kokemusta teknisistä töistä ei vaadita. Kurssilla käydään läpi puukon eri valmistusvaiheet, sekä teräntaonta että puukonvalmistus.

Digitaidot**340121Hy Digimaailma aikuisille, Hyrynsalmi**

24,00 €/lk

Ma 13.00–14.30 Hyrynsalmen kirjasto

1.9.–24.11.2025 ja 19.1.–13.4.2026, joka toinen viikko

Aleksandra Juntunen

Kurssi on tarkoitettu aikuisille ihmisille, jotka haluavat oppia käyttämään älylaitteita, kuten älypuhelimia, tabletteja, tietokoneita ja muita laitteita. Aiheet voivat olla osittain myös kurssilaisten toiveitten mukaisia.

Tanssi**830075Hy Soololattarit, Hyrynsalmi**

24,00 €/lk

Ke 19.00–20.00 Hyrynsalmi, liikuntahalli Kisala

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Kai Tuomiranta

Soololattarit on hauska tanssitunti, jossa soi hyvän mielen lattarimusiikki. Tunnit sisältävät pääasiassa latinalaistansseja, mutta myös muita tanssilajeja on mukana ohjelmissa. Soololattaritunnit sisältävät helppoja ja vauhdikkaita lattariaskeleita. Tansseina mm. salsa, samba, cha cha ja jive. Tunnille tarvitset päälle mukavat vaatteet, sisäliikuntakengät ja juomapullon. Tervetuloa ihaniin lattareihin!

Jumppa**831010Hy Kuntojumppa, Hyrynsalmi**

24,00 €/lk

To 17.00–18.00 Hyrynsalmi, Yhtenäiskoulu, liikuntasali

4.9.–27.11.2025 ja 15.1.–16.4.2026

Päivi Kemppainen

Kurssilla jumpataan neljän eri teeman mukaan reippaasti. Kuitenkin jokainen voi liikua omalla tasollaan. Teemoina syksyn aikana on kahvakuula, kehonpainotreeni, sandbell sekä keppijumppa. Välineet: Matto, juomapullo

831080Hy Senioreiden jumppa, Hyrynsalmi

24,00 €/lk

Ke 11.00–12.00 Hyrynsalmi, liikuntahalli Kisala

3.9.–26.11.2025 ja 14.1.–8.4.2026

Kai Tuomiranta

Monipuolinen jumppa kehittää koko kehon lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kunto-osion ja loppuvenyttelyn. Kurssi

sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, sillä rasitustason voit itse määritellä. Mukaan sopiva joustava vaatetus, sisäkengät, jumppakuminauha, jumppakeppi, käsipainot ja juomapullo. Tervetuloa kuntoilemaan! Käytämme käsipainoja, jumppakuminauhuja sekä keppejä.

831014Hy Moisiovaaran kevennetty etäjumppa (seisten ja tuolilla)

24,00 €/lk

To 11.00–11.45 Hyrynsalmi, Moisiovaaran koulu

4.9.–4.12.2025 ja 15.1.–7.5.2026

Seija Huotari

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

Luennot**320134Hy Elämän tärkeimmät asiakirjat, osa 1 edunvalvontavaltuutus ja hoitotohto 0,00 €**

To 16.30–17.30 Hyrynsalmi, kunnantalo, valtuustosali

30.10.2025

varatuomari Sanna Ranta

Luennolla käydään läpi sellaiset edunvalvontavaltuutuksen tekemiseen liittyvät seikat, jotka jokaisen on tärkeää huomioida. Luennolla saat myös ideoita sellaisista asiakirjoista, joilla edunvalvontavaltuutusta voi täydentää. Luennoitsijana on varatuomari Sanna Ranta, joka on työskennellyt juristina lähes 20 vuotta erityisesti perintöjen mutta myös verotuksen ja kiinteistöjen luovutusten parissa.

612013Hy Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen 0,00 €

Ke 17.00–18.15 Hyrynsalmi, Kunnantalo

12.11.2025

Maarit Rajatalo, Kestävä Kainuu II -hanke Oletko pohtinut, mitä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tarkoittaa? Haluaisitko oppia, miten voit parantaa omaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi? Tule mukaan avoimelle luen nolle! Puhujana suunnittelija, sairaanhoitaja (YAMK) Maarit Rajatalo Kainuun hyvinvointialueelta Kestävän kasvun Kainuu II-hankkeesta.

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-kurssitieto- 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 2025-2026

SUOMUSSALMI

Maanantai

	10.00-11.00	831090Su	Tuolijumppa, Kalevan Palvelutuvat (S)	Terttu Härkönen	Kirkonkylä, Kalevan Palvelutuvat
	12.00-13.00	831073Su	Eläkeläisten jumppa, Siikaranta	Seija Huotari	Siikaranta, sali
	14.00-15.30	835030Su	Eläkeläisten kuntolentopallo	Juhani Mustonen	Siikaranta, sali
	15.00-16.00	835080Su	Liikuntakimara	Seija Huotari	Ruukinkankaan koulu, sali
	16.30-17.30	830045Su	Zumba® + venyttelyt	Tiia Hietaniemi	Ruukinkankaan koulu, sali
	17.00-18.00	832050Su	Kumppari ja kahvakuula	Seija Huotari	Jalonneiemi-talo, yläkerta
	17.30-18.30	832001Su	Sisäpyöräily, maanantai	Hannakaisa Koski	Kiannon Kuohut, pyöräilytila

Tiistai

	10.00-11.00	834081Su	Pilates	Tarja Peitsaho	Jalonneiemi-talo, yläkerta + Etäkurssi
	12.00-13.00	831087Su	Kevennetty jumppa (seisten ja tuolilla)	Seija Huotari	Kiannon Kuohut, rymäliikuntatila
	15.30-16.30	835090Su	Pelikerho (S)	Seija Huotari	Kuntoutuskoti
	16.00-17.30	835011Su	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
	17.30-18.30	832040Su	Miesten kahvakuula	Jyri Tarvainen	Liikuntahalli, yläaula
	17.30-18.30	832005Su	Sisäpyöräily, tiistai	Lotta Säkkinen	Kiannon Kuohut, pyöräilytila
	18.00-19.00	830005Su	Easyjazz alkeiskurssi	Tytti Matero	Ruukinkankaan koulu, sali
	18.00-19.00	834011Su	Joogaa selälle	Jani Manninen	Etäkurssi

Keskiviikko

	10.00-11.00	831096Su	Tuolijumppa, Kumppanuustalo	Terttu Härkönen	Kumppanuustalo
	12.00-13.00	831071Su	Eläkeläisten kuntorata	Seija Huotari	Siikaranta, sali
	13.30-14.30	831021Su	Jumppa 65+ miehille	Seija Huotari	Jalonneiemi-talo, yläkerta
	15.15- 16.00	830060Su	Soololattarit	Kai Tuomiranta	Siikaranta, sali
	16.30-18.00	830080Su	Seurataksi - keskitaso	Kai Tuomiranta	Siikaranta, sali
	17.00-18.00	832020Su	Eijan kahvakuula, alkeis- ja perustaso	Eija Aarnio	Jalonneiemi-talo, yläkerta
	17.30-18.45	835003Su	Kuntorykkeily	Jyri Tarvainen	Liikuntahalli, yläaula
	18.05-18.50	834075Su	Eijan kehonhuolto	Eija Aarnio	Jalonneiemi-talo, yläkerta

Torstai

	9.30-10.30	831075Su	Hyvän olon jumppa (seisten ja tuolilla)	Seija Huotari	Jalonneiemi-talo, yläkerta
	11.00-11.45	831079Su	Kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etäkurssi
	11.00-11.45	831081Su	Juntusrannan kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etänä Ruhtinan Pirtille
	11.00-11.45	831083Su	Näljängän kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etänä Villa Anmaralle
	12.00-13.00	830047Su	Lavis®	Tiia Hietaniemi	Ruukinkankaan koulu, sali
	13.00-14.00	835087Su	Liikunnalla piristystä päivään	Seija Huotari	Kuntoutuskoti
	16.30-17.30	832003Su	Sisäpyöräily + lihaskunto	Hannakaisa Koski	Kiannon Kuohut, pyöräilytila
	18.00-19.30	831003Su	Kuntojumppa, Karhulanvaara	Seija Heikkinen	Karhulanvaaran koulu, sali

HYRYNSALMI

Keskiviikko

	11.00-12.00	831080Hy	Senioreiden jumppa	Kai Tuomiranta	Liikuntahalli Kisala
	19.00-20.00	830075Hy	Soololattarit	Kai Tuomiranta	Liikuntahalli Kisala

Torstai

	11.00-11.45	831014Hy	Moisiovaaran kevennetty etäjumppa	Seija Huotari	Etänä Moisiovaaran koululle
	17.00-18.00	831010Hy	Kuntojumppa	Päivi Kemppainen	Yhtenäiskoulun liikuntasali

Värikoodit

	Erityisliikunta
	Kevyt
	Harrastajille
	Kovakuntoisille

Huomaathan, että useimmilla kursseilla voit säätää liikunnan räsitusason itsellesi sopivaksi!