

TOHMAJÄRVEN KANSALAIISOPISTO



OPINTO-OHJELMA 2025-2026

TOHMAJÄRVEN KANSALAI SOPISTO



Toimistosihteeri

Maarit Svensk 040 105 4104

Rehtori

Liisa Mäenpää 040 105 4110

etunimi.sukunimi@tohmajarvi.fi

kansalaisopisto@tohmajarvi.fi

www.tohmajarvi.fi/kansalaisopisto

Toimiston käyntiosoite

Järnefeltintie 1, 2. krs.

Opiston toimisto avoinna arkisin klo 9-15,
oven ollessa lukossa soita ennen tuloa.

OPISTON LUKUVUOSI

Syyslukukausi	15.9. – 30.11.2025
Syysloma, vko 42	13.10. – 19.10.2025
Kevätlukukausi	5.1. – 26.4.2026
Talviloma, vko 10	2.3. – 8.3.2026, vko 10

ILMOITTAUTUMINEN

Kursseihin ilmoittautuminen alkaa **su 29.6.2025**
klo 9 opiston kotisivuilta HelleWi-linkistä,
<https://uusi.opistopalvelut.fi/tohmajarvi/> tai



Puhelimitse **ma 7.7.2025 klo 9** alkaen.

Ilmoittaudu viimeistään 10 päivää ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuessa sitoudut maksamaan koko lukuvuoden kestävässä kurssissa syksyn ja kevään kurssimaksun.

Syksyllä alkava kurssi toteutuu, mikäli kurssille on ilmoittautunut vähimmäismäärän verran opiskelijoita su 7.9.2025 mennessä.

Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Tiedotamme kurssin muutoksista tekstiviestillä.

PERUMINEN

Ilmoittautumisen voi perua viimeistään 10 päivää ennen kurssin alkua.

Jos kurssia ei peruta asiakas on velvollinen maksamaan koko kurssimaksun.

MAKSAMINEN

Kurssimaksun voi maksaa verkkomaksuna, paperilaskulla tai työsuhte-eduilla.

Verkkomaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tai myöhemmin sähköpostiin lähetettävän maksulinkin kautta.

Jos et ole maksanut kurssimaksua verkossa tai maksunlinkillä, lähetämme sinulle laskun kurssin alkamisen jälkeen.

LISÄTIETOJA

<https://www.tohmajarvi.fi/ohjeita-opiskelijalle>

Tohmajärven kansalaisopisto kutsuu Sinut mukaan tutustumaan uusiin kursseihin, vahvistamaan osaamistasi ja syventämään tietämystäsi. Tunnistat hyvinvointi-, taito- ja taidekurssit värien perusteella. Monet kädentaitokurssit sopivat myös nuorille. Ota harrastaminen osaksi elämäntapaasi, niin saat lisää boostia päivään!

Luennot

Kolesteroli — vähän on hyvästä ja liika on pahasta - verkkoluento

Kunnanvirasto, valtuustosali, Järnefeltintie 1

7.9.2025 Ke 14.00–16.00

Luennoitsijana Geriatrian professori emeritus

Timo Strandberg, HY ja OY.

“Olen karhu, olen kevään lempeä tuuli, olen pan” -Pohjoisen taiteilija Reidar Särestöniemi - verkkoluento

Kunnanvirasto, valtuustosali, Järnefeltintie 1

8.10.2025 Ke 14.00–16.00

Luennoitsijana museonjohtaja Anne Koskamo,

Särestöniemi-museo.

Vanhene viehkosti. Viisi polkua arjen hyvinvointiin -verkkoluento

Kunnanvirasto, valtuustosali, Järnefeltintie 1

5.11.2025 Ke 14.00–16.00

Luennoitsijana PhD, professori emerita Liisa Salo-

Lee, JYU.

Verkkoluentojen lähetyksestä vastaa Jyväskylän Ikääntyvien yliopisto.

Teatteri

Nuorisoteatteriryhmä 7-12 -vuotiaille, syksy

Sivistyskeskus Ahjo, Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A

Ti 15.15–16.45

16.9.–25.11.2025

Ella Eronen

Kurssimaksu 50 €

Kurssilla tutustutaan teatterin tekemiseen

erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Kauden

aikana tehdään mm. erilaisia

improvisaatioharjoituksia ja pienoishäytelmiä.

Aiempaa kokemusta teatterin tekemisestä ei

tarvitse olla.

Nuorisoteatteriryhmä 12-16 -vuotiaille, syksy

Sivistyskeskus Ahjo, Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A

Ti 17.00–18.30

16.9.–25.11.2025

Ella Eronen

Kurssimaksu 50 €

Kurssilla tutustutaan teatterin tekemiseen

erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Kauden

aikana tehdään mm. erilaisia

improvisaatioharjoituksia ja pienoishäytelmiä.

Aiempaa kokemusta teatterin tekemisestä ei

tarvitse olla.

Wärtsilän pitäjän näytelmäryhmä, syksy

Sivistyskeskus Ahjo, Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A

Pe 17.00–19.30

19.9.–28.11.2025

Suvi Martikainen

Kurssimaksu 70 €

Kurssilla opiskellaan roolin rakentamista ja

tehdään improvisaatioharjoituksia. Harjoitellaan

pienoishäytelmä pikkujoulukaudelle. Oletpa

sitten vasta-alkaja tai pidempään teatteria

harrastanut, olet lämpimästi tervetullut ryhmään.

Kemien näytelmäryhmä

Työväentalo, Työväentie 1

Ke 18.00–21.15

5.11.–3.12.2025, 7.1.–20.5.2026

avoin Opettaja

Kurssilla opiskellaan näyttämötekniikkaa ja

improvisaatiota sekä harjoitellaan täyspitkää

näytelmää, joka esitetään Maiju Lassila -teatterissa

kesällä 2026. Kurssi vaatii osallistujiltaan

sitoutumista ryhmään. Harjoituspäivät

vaihtelevat, ja harjoittelu tapahtuu pienryhmissä

harjoiteltavan näytelmän kohtauksien mukaisesti.

Improvisaatio

Työväentalo, Työväentie 1

To 18.00–19.30, Pe 18.00–19.30

13.–14.11.2025

Lyhytkurssi

Tarja Jänis

Kurssimaksu 20 €

Tutustutaan improvisaatioteatteriin ja

impropeleihin sekä tehdään erilaisia

improvisaatioharjoitteita. Otetaan suurennuslasin

alle improvisaation tärkeimpiä osa-alueita:

hereillääolo, kuuntelu, heittäytyminen, reagointi ja

impulssien seuraaminen. Kurssilla tehdään

yhdessä kohtauksia, hahmoja ja tarinoita ilman

valmista käsikirjoitusta. Irrotellaan, tutkitaan mitä

impro on ja pidetään hauskaa yhdessä!

Värtsilän pitäjän näytelmäryhmä, kevät

Sivistyskeskus Ahjo, Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A

Pe 17.00–19.30

9.1.–29.6.2026

Opettaja avoin

Kurssilla opiskellaan roolin rakentamista ja improvisaatiota. Opetellaan hahmottamaan näytelmän puvustusta ja lavastusta. Harjoitellaan ja toteutetaan täyspitkä näytelmä ja suunnitellaan siihen puvustus, lavastus ja tarpeisto. Näytelmä esitetään Värtsilän kesäteatterissa kesällä 2026. Teatteriyhdistys kustantaa koko kauteen ja esityksiin sitoutuneen jäsenensä kurssimaksun.



Kuvataide

Taivaanrannan maalarit

Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide T1, Kirkkotie 10 A

Ti 17.30–19.45

16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 100 €

Matalankynnyksen maalausryhmä, jossa tekeminen tuottaa iloa ja hyvää mieltä.

Luovaa maalausta lauantaisin

Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide T1, Kirkkotie 10 A

La 10.00–16.00

20.9.–29.11.2025, 17.1.–11.4.2026

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 78 €

Maalataan omaa inspiraatiota hyödyntäen ilman tiukkoja rajoituksia vapaasti luoden. Jatkava ryhmä, johon on tervetulleita myös kaikki uudet maalajat.

VedicArt® -syksy

Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide T1, Kirkkotie 10 A

Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

24.–26.10.2025

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 50 €

Prinsiippien täydennykset 1, 2 ja 3 kurssin käyneille sekä aloitteleville tai puuttuvien osioiden käyneille. Taiteen tekemistä, joka on tarkoitettu elämästä ja maalaamisesta kiinnostuneille.

VedicArt® -kevät

Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide T1, Kirkkotie 10 A

Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

20.–22.3.2026

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 50 €

Maaluspäivät johon on tervetulleita kaikki VedicArt-kurssin käyneet. Kurssilla käymme Curt Källmannin ajatuksia maalaamisesta luentotyyppisesti ja teemme hiljaisuudessa maalauksia.

VedicArt® -jatkokurssi peruskurssit käyneille

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola kuvataide T1,

Kirkkotie 10 A

Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

24.–26.4.2026

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 50 €

Tutustumme tarkemmin tiettyihin periaatteisiin ja työskentelemme hiljaisuudesta käsin. Luentojen päätteeksi vuoropuhelut ja pohdinnat.

Ikonimaalaus

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A

La 10.00–16.00

27.9.–22.11.2025, 10.1.–30.5.2026

Anu Koivuniemi

Kurssimaksu 100 €

Ikonimaalauskurssilla opit perinteisen ikonien maalaustaidon salat ja syvennyt vuosisataiseen hengelliseen perinteeseen. Kurssilla käsitellään ikonien historiaa, symboliikkaa sekä tutustutaan perinteiseen ikonimaalaukseen temperatekniikalla. Kurssi sopii niin vasta-alkajille ja jo pidempään maalanneille. Kokoontumiset kerran kuussa lauantaisin.

Lasten kuvataide 7-12 -vuotiaille

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
To 17.00–18.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–9.4.2026

Hannaleena Tauro

Kurssimaksu 86 €

Opetellaan ja kokeillaan erilaisia kuvataiteen menetelmiä: piirustusta, maalausta, paperimassatöitä, savitöitä ja sarjakuvaa. Muut sovitaan ryhmän kanssa yhdessä. Töistä kootaan näyttely. Kurssimaksu sisältää koko lukuvuoden materiaalimaksun.

Posliininmaalaus

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ma 16.00–18.30

29.9.–8.12.2025, 12.1.–27.4.2026

Leila Hurmalainen

Kurssimaksu 100 €

Opiskellaan posliininmaalausta osallistujien aiempaan osaamiseen sovellettuna alkaen tarvittaessa askartelunomaisista menetelmistä, jolloin esim. piirustustaito ei ole tarpeen. Maalataan esineitä monenlaisiin käyttötarkoituksiin seinälaatoista pääsiäismuniin. Kurssimaksu sisältää posliinien polton ja tarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta.

Savityöt

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ke 17.00–18.30

17.9.–27.11.2025, 7.1.–29.4.2026

Hannaleena Tauro

Kurssimaksu 54 €

Opetellaan savityön perusteet ja muovailaan punasavesta pieniä koriste- tai käyttöesineitä. Kokoon tumiset joka toinen viikko.

Sarin taidepaja lapsille 7-12 v.

Entinen koulutoimisto, Kirkkotie 6

La 10.00–15.00

4.10.2025

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 20 €

Tehdään erilaisin luovanmaalauksen menetelmin maalauksia ja koristepapereita sekä koristeita.

Massa askartelua ja lahjaideoita

Entinen koulutoimisto, Kirkkotie 6

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

15.–23.11.2025

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 46 €

Tehdään esim. koruja, nappeja, joulukoristeita mm. soodataikinasta, paperimassasta ja kokeillaan valmista silkkimassaa sekä ilmakeivuvaa Das-massaa. 15.-16.11. päivä muovailua ja 23.11. töiden maalaus ja lakkaus.

Kivien herkkä elämä

Entinen koulutoimisto, Kirkkotie 6

Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

26.–28.9.2025

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 48 €

Tehdään kivistä akryyliväreillä maalaamalla pihakoristeita puutarhaan, painoksi paperille ja kukkapurkkeihin, iloisiksi vastaanottajiksi ovipieliiin.

Keppihevoskurssi 7-12 v.

Entinen koulutoimisto, Kirkkotie 6

La 10.00–15.00

18.4.2026

Lyhytkurssi

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 20 €

Tehdään keppihevonen. Tarvikehankintoihin tulee erillinen ohjeistus.

Pääsiäisaskartelu

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16

La 10.00–12.15

28.3.2026

Lyhytkurssi

Hannaleena Tauro

Kurssimaksu 20 €

Kuviodaan munia vahatekniikalla (pisanka), voit tehdä myös virpomavitsan koristeita paperista mummon opettamalla tekniikalla. Lapset mukaan, heille omaa tekemistä.

Kesän alkuun, kesäleiri

Työväentalo, Työväentie 1

To 9.00–13.00, Pe 9.00–13.00

4.–5.6.2026

Lyhytkurssi

Hannaleena Tauro

Kurssimaksu 28 €

Koulu loppuu, haluaisitko tekemistä?

Monitoimipäivät saattaisivat olla vastaus.

Askarrellaan, liikutaan, pelataan ja maalataankin.

Kädentaidot

Kahvipussit uusiokäyttöön, syksy

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ti 17.00–19.15

16.9.–18.11.2025

Sirpa Liimatainen

Kurssimaksu 54 €

Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Tutustutaan ruutupunontaan, hakaketjutekniikkaan sekä muihin tapoihin käyttää kahvipusseja. Tehdään esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Mukaan reilusti pestyjä kahvipusseja, sakset ja grillitikkuja ruutupunontaa varten.

Makramee korut ja koristeet

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

15.–16.11.2025

Lyhytkurssi

Laura Palm

Kurssimaksu 34 €

Makramee-tekniikka taipuu monenlaiseen sisustus- ja käyttötuotteeseen. Tällä kurssilla keskitymme jouluisiin koristeisiin ja sisustuselementteihin sekä lahjoiksikin sopiviin makrameekoruihin. Voit kuitenkin ottaa mukaan myös omat toiveesi tai keskeneräiset solmeilutyösi, niin katsotaan yhdessä, miten ne toteutetaan. Opettajalta löytyy myös ohjeita ja ideoita. Opettajalla on myytävänä pieni erä solmeilumateriaalia.

Pitsineuleen salat

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A
To 17.00–19.15

23.10.–6.11.2025

Lyhytkurssi

Laura Palm

Kurssimaksu 30 €

Kepeä huivi, pitsipaita kerrospukeutumiseen, pintakuviota sukan varteen... Pitsineuleesta on moneksi! Kurssilla harjoitellaan yhteisesti pitsineuleissa käytettävät silmukat ja neuleohjeiden tulkinnan perusteet. Lisäksi jokainen voi valita itselleen mieluisan pitsineuleisen työn, jonka valmistumiseen saa kurssilta avun. Opettajalla on mukana ideoita ja ohjeita, joista valita.

Kätevät kädet, Akkala

Akkalan-Jouhkolan Nuorisoseurantalo,
Akkalantie 68

Ti 9.30–12.00

16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 100 €

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai lahjaksi. Askarrellaan, neulotaan, ommellaan, virkataan sekä kokeillaan uusia tekniikoita.

Kätevät kädet, Kemie

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ti 13.00–15.30

16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 100 €

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai lahjaksi. Askarrellaan, neulotaan, ommellaan, virkataan sekä kokeillaan uusia tekniikoita.

Ommellaan niin vanhaa kuin uuttakin

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A
Ti 16.00–19.00

16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Henna Helminen

Kurssimaksu 116 €

Ommellaan vaatteita ja kodintekstiilejä hyödyntäen esim. vanhoja verhoja, lakanoita yms. Toki uudetkaan kankaat eivät ole kiellettyjä. Mahdollista oppia ompelemaan itselle vaikka mini peruspuvusto.

Vanhat vaatteet uusiksi, vaatetuunausta

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–19.15

17.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026

Henna Helminen

Kurssimaksu 86 €

Vaatetuunauskurssilla kaapissa kutistuneet, vanhanaikaiset ja kaappiin unohtuneet ja tylsät vaatteet saavat kyytiä. Myöskin vaatteiden korjausta: opitaan lyhentämään housut, vaihtamaan vetoketjun tai paikkaamaan housut yms.

Laukkuja ja pussukoita

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–19.15
24.9.–19.11.2025, 7.1.–15.4.2026
Henna Helminen
Kurssimaksu 86 €
Kurssilla ommellaan monenlaisia pussukoita, meikkilaukkuja, reppuja ja laukkuja, itselle tai lahjaksi. Materiaaleina voi hyödyntää vaikka vanhoja farkkuja tms.



Parkitun turkisnahan ja kalannahan ompelukurssi

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ma 18.00–19.30, La 10.00–16.00, Su 9.00–13.00
3.–23.11.2025, 10.–11.1.2026 **Lyhytkurssi**
Marjaana Lyytinen
Kurssimaksu 60 €
Kurssilla ommellaan parkittua turkisnahkaa ja kalannahkaa koneella ja käsin. Aloitetaan työn suunnittelulla ja kaavoituksella. Kurssilla voi valmistaa esim. turkisnahkarukkasat tai kalannahka somisteisia pussukoita. Ensimmäisellä kerralla 3.11. info.

Luovaa kirjansidontaa

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A
La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30
22.–23.11.2025 **Lyhytkurssi**
Minna Lievonon
Kurssimaksu 38 €
Sidotaan rennolla otteella itselle tai lahjaksi persoonallinen, omannäköinen päivä-, runo-, muisti- tai vaikka reseptikirja. Välilehdiksi voit sitoa kauniita kuviopapereita tai aikakauslehden sivuja. Kannot voit päällystää kauniilla paperilla tai kankaalla. Tule poimimaan vinkit ja ideat talteen, tätä harrastusta on helppo ja mukava

jatkaa kotona. Tarvitset mukaan mattoveitsen, parsin- tai silmäneulan, erikeepperiä ja välilehdiksi kauniita papereita A4, sekä 2 mm pahvia. Työvälineitä voi lainata myös opettajalta. Opettajalta löytyy myös pientä korvausta vastaan materiaaleja, liimaa, A5 kopiopaperia sisälehdiksi, 2 mm kirjankansipahvia, sidoslankaa jne.

Tilkkutöiden alkeet

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ke 17.00–19.15
24.9.–19.11.2025, 13.1.–22.4.2026
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 78 €
Haluatko oppia perusteet miten suunnittelet, toteutat ja mitkä materiaalit käy tekemiseen. Tehdään maltillisen kokoisia töitä ja tutustutaan eri tekniikoihin niiden toteuttamiseen. Myös välineet tutuiksi esim. tilkkuleikkuri. Kurssi käy kaikille, voit ommella joko käsin tai koneella.

Hopean hohdetta, Tikkala

Tikkalan koulu, monitoimitila, Särkilahdentie 224
Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.15
9.–10.1.2026 **Lyhytkurssi**
Anne Tikkanen
Kurssimaksu 34 €
Viikonloppukurssilla valmistetaan hopealevystä ja hopealangasta sormuksia, ketjuja, riipuksia ja korvakoruja käyttäen monipuolisesti erilaisia hopeatyötekniikoita. Koruihin voidaan liittää myös korukiviä tai nahkaa. Opettajalla on kaikki työkalut oppilaille mukanaan ja hopeamateriaalia voi ostaa opettajalta kurssilla. Lisätiedot opettajalta, puh. 040 578 4590.

Kahvipussit uusiokäyttöön, kevät

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16
Ti 17.00–19.15
3.2.–7.4.2026
Sirpa Liimatainen
Kurssimaksu 54 €
Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi. Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Tutustutaan ruutupunontaan, hakaketjutekniikkaan sekä muihin tapoihin käyttää kahvipusseja. Tehdään esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Mukaan reilusti pestyjä kahvipusseja, sakset ja grillitikkuja ruutupunontaa varten.

Makramee kevät

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

21.–22.3.2026

Lyhytkurssi

Laura Palm

Kurssimaksu 34 €

Makramee-tekniikka taipuu monenlaiseen sisustus- ja käyttötuotteeseen. Voidaan solmeilla erilaisia kevääseen ja kesään sopivia töitä. Esimerkiksi ampeleita, kasseja tai seinätekstiilejä oman luovuuden innoittamana. Ota mukaan toiveesi tai keskeneräiset solmeilutyösi, niin katsotaan yhdessä, miten ne toteutetaan. Opettajalta löytyy myös ohjeita ja ideoita. Opettajalla on myytävänä pieni erä solmeilumateriaalia.

Nauhoja

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16

La 11.00–13.15

21.–28.2.2026

Lyhytkurssi

Hannaleena Tauro

Kurssimaksu 34 €

Haluatko oppia pirtanauhan tekemisen, osaatko jo perusnauhan? Tule suunnittelemaan ja toteuttamaan omasi. Perusnauhan osaavat tehdä halutessaan poimittua nauhaa. Jos omat laudat niin lautanauhakin mahdollinen.

Luonnonrytmiä briossin kuvioissa

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A

To 17.00–19.15

5.–26.2.2026

Lyhytkurssi

Laura Palm

Kurssimaksu 34 €

Briossilla eli kaksivärisellä patenttineuleella luot näyttäviä asusteita, joilla ei ole oikeaa ja nurjaa puolta. Fiiliksen ja värien mukaan voit valita, kumman puolen haluat jättää esiin. Kuohkean briossin neulominen vaatii hieman keskittymistä, mutta kun kerran saa rytmistä kiinni, ei neulomista maltaisi lopettaa. Aluksi harjoitteluun sopivat hyvin jämälangat.

Kudonta, metallityöt ja entisöinti

Kudonta, aamupäivä

Opistotalo Kipinä, kudonnan tilat, Kirkkotie 16

Ma 11.00–14.15

15.9.–24.11.2025, 5.1.–20.4.2026

Laura Palm

Kurssimaksu 116 €

Kutomisen iloa ja ideoita: värikkäitä mattoja, pehmeitä villahuopia, rouheita pyyhkeitä tai huiveja. Käytössä olevat kangaspuut takaavat monipuolisen valikoiman erilaisia kudottavia töitä. Työt ideoidaan ja loimet rakennetaan yhteistyössä ryhmän kesken. Jokainen pääsee osallistumaan kaikkiin kankaan rakennuksen työvaiheisiin sekä tietysti vuorollaan nauttimaan kudonnasta. Kurssilla on mahdollisuus myös kuvioda liinoja damastipuilla. Kurssimaksun lisäksi tulee loimi- ja materiaalimaksut käytön mukaan.

Kudonta, ilta

Opistotalo Kipinä, kudonnan tilat, Kirkkotie 16

Ma 16.00–18.30

15.9.–24.11.2025, 5.1.–20.4.2026

Laura Palm

Kurssimaksu 100 €

Kurssi on samansisältöinen kuin aamun kurssi.

Kudottu somiste luonnonmateriaaleista

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A

To 18.00–19.30 La ja Su 10.00–14.00

18.9. ja 4.–5.10.2025

Lyhytkurssi

Laura Palm

Kurssimaksu 34 €

Valmistetaan upea pöytäkoriste syksyisistä luonnon materiaaleista tai kukkakimpuksi juuri tähän hetkeen. Pirtanauhatekniikalla pellavanarusta ja kukista kudottu teos pysyy kukkakimpun tapaan kauniina muutaman päivän vedessä. Vaihtoehtoisesti työn voi valmistaa kauniisti kuivuvista luonnon materiaaleista tai halutessaan myös silkkikukista, jolloin teos on ikuinen koriste. Osallistuminen kurssille ei vaadi ennakkotietoja tai -taitoja. Työvälineenä käytettävän nauhapirran saa kurssin ajaksi lainaan opistolta. Materiaalit kurssilainen hankkii itse tai maksusta opettajan kautta. Tähän ohjeistus infokerralla to 18.9. klo 18.00–19.30.

Huovutuksen hurmaa

Työväentalo, Työväentie 1

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30

21.–22.2.2026

Lyhytkurssi

Minna Lievonen

Kurssimaksu 41 €

Heittäydytään villan vietäväksi ja tutustutaan huovutuksen perusteisiin ja tekniikoihin.

Opetellaan villan muokkausta märkä- ja neulahuovutuksella, loihditaan omia ainutlaatuisia huopatöitä: patalappuja, istuinalustoja, huiveja, hattuja, tossuja, eläimiä ja sisustustekstiilejä. Ennen kurssin alkua lähetetään sähköpostilla lista tarvittavista tarvikkeista sekä materiaalien hankintapaikoista.

Ryijy ommellen

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

7.–8.2.2026

Lyhytkurssi

Laura Palm

Kurssimaksu 34 €

Ryijy lisää kotoisuutta, parantaa akustiikkaa ja luo estetiikkaa. Kurssin aikana valmistuu pieni ryijy jämälangoista. Sen myötä tulevat tutuiksi kaikki ryijyn valmistuksen työvaiheet. Lisäksi mahdollista saada suunnitteluapua ja vinkkejä isomman ryijyn valmistamiseen. Osallistuminen kurssille ei vaadi ennakkotietoja tai -taitoja.

Kudottu matto hulavanteen avulla

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Kirkkotie 16

La 12.30–16.30, Su 10.00–14.00

28.–29.3.2026

Minna Lievonen

Kurssimaksu 32 €

Tehdään kutomalla hulavanteen avulla pieni pyöreä matto tai istuinalunen. Voi käyttää kierrätysmateriaalia vanhoista vaatteista leikkaamalla tai ostokuteesta.

Kehräys

Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt T2, Kirkkotie 10 A

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30

25.–26.10.2025

Lyhytkurssi

Minna Lievonen

Kurssimaksu 41 €

Kurssilla tutustutaan perinnerukin sielunelämään. Opetellaan villan karstaaminen ja kehräystekniikkaa käytännössä. Tutuksi tulevat raakavillan käsittely,

karstaaminen, säikeen kehrääminen rukilla ja värttinällä. Tutustumme myös langan kertaamiseen, vyyhdittämiseen ja valmiin langan viimeistelyyn. Esillä on myös erilaisia kehräystarvikkeita ja kuituja hypisteltäviksi ja ihmeteltäväksi. Mielellään oma toimiva rukki mukaan.

Metallityöt

Manassen halli, Luosojentie 148

To 17.00–20.15

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Irja Kainulainen

Kurssimaksu 130 €

Kurssilla hitsataan, sorvataan, opetellaan takomisen alkeita ja metallin muokkausta ahiosta valmiiksi koriste- tai käyttöesineeksi jokaisen itse valitsemien töiden puitteissa. Tehdään amppeli- ja lyhtytelineitä, köynnöstukia, puutarhakalusteiden runkoja, takan kipinäsuojuksia ym. Tarvikkeet hankitaan itse.



Huonekalujen verhoilu ja kunnostus, maanantaipäivä

Aseman ent. koulu, Tehdastie 330 b

Ma 13.00–16.15

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Sari Muhonen

Kurssimaksu 116 €

Kunnostetaan vanhoja, käytettyjä huonekaluja ja pienesineitä käyttäen apuna käsityökoneita ja -välineitä. Huonekalut pintakäsittellään yksilöllisesti perinteisin menetelmin käyttökuntoon. Kurssilla saadaan yksinkertaisia vinkkejä huonekalujen kunnostukseen, pintakäsittelyyn ja verhoiluun.

Huonekalujen verhoilu ja kunnostus, maanantai-ilta

Aseman ent. koulu, Tehdastie 330 b

Ma 17.00–20.15

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Sari Muhonen

Kurssimaksu 116 €

Kurssi on samansisältöinen kuin aamun kurssi.

Huonekalujen kunnostus, tiistaipäivä

Aseman ent. koulu, Tehdastie 330 b

Ti 12.00–15.15

16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Riitta Haakana

Kurssimaksu 116 €

Kurssi on samansisältöinen kuin maanantain kurssit.

Kirjallisuus

Lukupiiri

Ahjo, Kirjaston Hiljainen huone, Kirkkotie 10 A

To 14.00–15.45

18.9.–11.12.2025, 15.1.–16.4.2026

Lea Tajakka

Kurssimaksu 48 €

Lukupiirissä keskustellaan kirjoista, kirjallisuudesta, lukemisesta ja aihepiiriin liittyvistä asioista yhdessä valitun kirjallisuuden pohjalta. Kokoontumiset ovat kerran kuussa torstaisin 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. ja 15.1., 12.2., 12.3. ja 9.4. Ensimmäisellä kerralla käsitellään Markus Nummen teos Käräjät. Voit ottaa mukaasi myös jotain muuta kokoontumisen teemaan sopivaa tai esitellä kirjailijan muuta tuotantoa.

Lukupiiri Värtsilän pitäjä

Auralanranta, Lampelantie 3 A 5

To 11.15–13.00

18.9.–11.12.2025, 15.1.–9.4.2026

Lea Tajakka

Kurssimaksu 48 €

Lukupiirissä keskustellaan kirjoista, kirjallisuudesta, lukemisesta ja aihepiiriin liittyvistä asioista yhdessä valitun kirjallisuuden pohjalta. Kokoontumiset ovat kerran kuussa torstaisin 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. ja 15.1., 12.2., 12.3. ja 9.4. Ensimmäisellä kerralla käsitellään Markus Nummen teos Käräjät. Voit

ottaa mukaasi myös jotain muuta kokoontumisen teemaan sopivaa tai esitellä kirjailijan muuta tuotantoa.

Luova kirjoittaminen

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Kirkkotie 10 A

To 16.15–18.00

18.9.–11.12.2025, 15.1.–16.4.2026

Lea Tajakka

Kurssimaksu 48 €

Harjoittelemme kuvitteellisen tekstin koukkuja sekä kirjoitamme eri lähtökohdista käsin luovia harjoituksia. Tutustutaan myös lyhyisiin proosatekstityyppeihin. Kokoontumiset ovat kerran kuussa torstaisin 18.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. ja 15.1., 12.2., 12.3. ja 9.4.



Kielet

Suomen kieli venäläisille maahanmuuttajille -

Курсы финского языка для начинающих -

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Kirkkotie 10 A

Ti 16.30–18.00

16.9.–27.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Tatjana Swahne

Kurssimaksu 86 €

Курсы финского языка для эмигрантов. На курсах вы ознакомитесь с грамматикой и лексикой финского языка, получите практические навыки общения на финском языке. Заявку на курсы необходимо подать до 7.9.2025.

Venäjää edistyneille

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Kirkkotie 10 A

Ke 17.00–18.30

17.9.–26.11.2025, 14.1.–22.4.2026

Tatjana Swahne

Kurssimaksu 86 €

Intensiivikurssi, joka syventää ymmärrystä venäjän kielestä ja kulttuurista. Kurssi keskittyy monipuoliseen kielenkäyttöön, idiomeihin, edistyneeseen kielioppiin ja aitoihin tekstimateriaaleihin. Sopii erinomaisesti jo kieltä osaaville.

Matkailuespanjaa - De viaje, etäopetus

Verkossa

Ti 14.30–16.00

9.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.2026

Tanja Rautavirta

Kurssimaksu 86 €

Innostava verkkokurssi, jonka oppikirjana De viaje - Matkailuespanjaa. Kurssi sopii sekä aiemmin oppimaansa kertaavalle että aloittelijalle, joka haluaa oppia espanjan kieltä ja kulttuuria erityisesti matkailuun liittyen. Kurssi innostaa ja rohkaisee käyttämään kieltä käytännön tilanteissa. Opettaja lähettää sähköpostiisi Google Meet-linkin sekä ohjeet ennen kurssin alkua.

Espanja alkeet - Buenas Migas 1, jatko, etäopetus

Verkossa

Ke 16.30–18.00

10.9.–26.11.2025, 14.1.–15.4.2026

Tanja Rautavirta

Kurssimaksu 86 €

Ota maailman toiseksi puhutuimman kielen perusteet haltuun tällä innostavalla kurssilla! Oppikirjana päivitetty Buenas Migas1. Opettaja lähettää sähköpostiisi Google Meet-linkin sekä ohjeet ennen kurssin alkua. HUOM! Kurssi on käynnistynyt syksyllä 2024 ja jatkuu vielä lukuvuoden 2025-2026. Kurssin taso A1 ja kokonaiskesto kaksi lukuvuotta. Syksyllä 2025 jatkamme kappaleesta 7.

Matkailuespanjaa, lyhyt etäopetus

Verkossa

Ke 18.15–19.45

14.1.–18.2.2026

Tanja Rautavirta

Kurssimaksu 30 €

Tämä lyhytkurssi kehittää opiskelijan valmiuksia ymmärtää ja tuottaa jo hieman puhettakin matkustettaessa espanjankielisiin maihin. Kurssin alussa käydään tiivistäen läpi myös kielen alkeita, kuten numerot, aakkoset ja ääntäminen. Kurssi

luo hyvän pohjan jatko-opinnoille. Opettaja lähettää sähköpostiisi Google Meet-linkin sekä ohjeet ennen kurssin alkua.

Asiointiespanjaa, lyhyt etäopetus

Verkossa

Ke 18.15–19.45

29.10.–26.11.2025

Lyhytkurssi

Tanja Rautavirta

Kurssimaksu 30 €

Haluaisitko pystyä hoitamaan asioitasi espanjan kielellä? Tällä tehokkaalla lyhytkurssilla opitaan asioimaan mm. majoituksessa, ravintolassa, kaupassa, lääkärissä ja apteekissa. Opettaja lähettää sähköpostiisi Google Meet-linkin sekä ohjeet ennen kurssin alkua.

Italian jatko

Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Kirkkotie 10 A

Ma 16.15–17.45

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Luciana Turunen

Kurssimaksu 86 €

Italiankurssin jatko edelliseltä kaudelta. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat kiinnostuneet Italian kielestä, sen kulttuurista ja suunnittelevat matkaa Italiaan.

Sukututkimus

Sukututkimuskoulutukset järjestetään yhteistyössä Snellman-kesäyliopiston kanssa.

SukuStartti, etäopetus

Verkossa

Ma 17.30–19.00, Ke 17.30–19.00

15.–17.9.2025

Lyhytkurssi

Ritva Sampio

Kurssimaksu 35 €

Haluatko aloittaa sukututkimuksen webinaarin avulla? Sukututkimusaineistoa on jo hyvin paljon verkossa ja näin myös opiskelu onnistuu helposti verkkokurssin avulla. Opiskelijat saavat käyttöönsä myös Suomen Sukuhistoriallisen yhdistyksen jäsentunnukset. Niiden avulla tutkimuksen tekeminen helpottuu huomattavasti.

Sukututkimus ja vanhat käsialat 1, etäopetus

Verkossa

To 17.30–19.00

9.10.–6.11.2025

Lyhytkurssi

Ritva Sampo

Kurssimaksu 65 €

Haluaisitko oppia tulkitsemaan asiakirjoissa olevia vanhoja käsialoja sukututkimusta varten? Pääset luentojen ja käytännön tehtävien kautta vahvistamaan omaa osaamistasi 1800- ja 1700-lukujen käsialojen tulkitsemisessä. Tämä kurssi lähtee alkeista ja opiskelun tukena on EduGo-oppimisympäristö. Opiskeluaikaa on verkossa marraskuun 2025 loppuun saakka.

Henkikirjojen käyttö sukututkimuksessa, etäopetus

Verkossa

Ti 17.30–19.00

4.–18.11.2025

Lyhytkurssi

Ritva Sampo

Kurssimaksu 45 €

Kurssilla käydään läpi henkikirjojen rakennetta 1600-, 1700-, 1800- ja 1900-luvuilla, tulkitaan käsialoja ja tutustutaan esimerkkien avulla niiden käyttöön sukututkimuksessa ja tilojen historian selvittämisessä.

Sukututkimus ja kartat, etäopetus

Verkossa

To 17.30–19.00

13.–20.11.2025

Lyhytkurssi

Ritva Sampo

Kurssimaksu 40 €

Tällä kurssilla käymme läpi karttoja 1600-luvulta aina 1900-luvulle saakka. Mukana on mm. maakirja-, pitäjän-, posti- ja sotilas- ja isojako- ja kaupunkikarttoja. Kartta antaa hyvää kuvaa mm. talojen ja torppien paikoista, rajoista, viljelyksistä ja kaupunkien osoitteista. Myös tekijänoikeudet on hyvä tietää ja kurssilla käymme niitä myös läpi.



Ruoka

Kokataan yhdessä

Sivistyskeskus Ahjo, kotitalous KO, Kirkkotie 10 A

To 17.15–19.30

2.10.–20.11.2025, 15.1.–23.4.2026

Saara Raatikainen

Kurssimaksu 60 €

Haluatko kokeilla keittiössä uusia reseptejä ja trendaavia uutuuksia? Haluatko oppi kokkauksen ja leivonnan perustaitoja? Kaipaako rentoa ja mukavaa yhdessä oloa tai uutta harrastusta? Kurssi on tarkoitettu ihan kaikille, lapsista mummiin ja vaariin. Kurssilla leivotaan ja kokataan, huomioiden kurssilaisten toiveet ja taitotasot. Otetaan haltuun perinteisiä reseptejä ja kokeillaan uusia makuja. Joulun alla sukelletaan makeisten valmistuksen maailmaan. Kokoontumiset joka toinen viikko.

Ensiapu

Hätäensiapu/EA 1 kertaus 4 h

Kunnanvirasto, valtuustosal, Järnefeltintie 1

Ke 17.00–20.30

17.9.2025

Lyhytkurssi

Esa Laari

Kurssimaksu 20 €

Hätäensiapukurssi 4 t koostuu hätäensiavun perusteisiin liittyvästä teoriaosuudesta ja tehtävistä. Pääset esimerkiksi opettelemaan elvytystä, defibrillaattorin käyttöä ja runsaan verenvuodon tyrehdyttämistä. Kurssilla harjoitellaan hätäensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta henkeä uhkaavissa tilanteissa.

Hätäensiapu/EA 1 kertaus 8 h

Kunnanvirasto, valtuustosal, Järnefeltintie 1

Ke 17.00–20.30

17.–24.9.2025

Lyhytkurssi

Esa Laari

Kurssimaksu 34 €

Hätäensiapukurssi 8 t sisältää laajasti erilaisia hätäensiavun aiheita ja harjoituksia. Pääset opettelemaan esimerkiksi elvytystä, defibrillaattorin käyttöä ja erilaisten sairaskohtausten ensiapua. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta henkeä uhkaavissa tilanteissa.

Ensiapu 1

Kunnanvirasto, valtuustosali, Järnefeltintie 1

Ke 17.00–20.30, La 8.30–16.00

17.–27.9.2025

Lyhytkurssi

Esa Laari

Kurssimaksu 60 €

Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita ja ensiavun antamisen perustietoja ja -taitoja.

Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa. Keskeisiä teemoja: toiminta auttamistilanteessa, tajuttoman/elottoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu sekä sairauskohtauksien tunnistaminen ja ensiapu. Lisäksi tapaturmien ensiapu, ennaltaehkäisy ja terveyden edistäminen.

Koirakurssit

Koiranäyttelykurssi

Entinen koulukeskus, Asemantie 35 A

To 17.00–17.45

4.9.–9.10.2025

Lyhytkurssi

Katja Tohmo

Kurssimaksu 34 €

Opetellaan kaikki, mitä näyttelyissä tarvitset; liikkeet yksin ja ryhmässä, seiso-käsky, mittaaminen, pienet koirat pöydällä sekä hampaiden katsominen. Aloitusilta ilman koiria yhteinen rally-toko kanssa valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 4.9. klo 17.30-19.

Koirien rally-toko, alkeet

Entinen koulukeskus, Asemantie 35 A

To 18.00–18.45

4.9.–9.10.2025

Lyhytkurssi

Katja Tohmo

Kurssimaksu 34 €

Mietitkö koirasi kanssa kivaa harrastusta? Rally-toko on hauska yhdistelmä tottelevaisuutta, koiratanssia ja agilityä. Opetellaan alokasluokan liikkeitä sekä näistä muodostuvia ratoja. Kaikille koirille sopiva harrastus. Aloitusilta ilman koiria yhteinen näyttelykurssin kanssa valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 4.9. klo 17.30-19.

Tanssi

SoloLatin -yksin tanssittava

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Pe 17.30–18.30

26.9.–28.11.2025, 16.1.–24.4.2026

Tuija Marjola

Kurssimaksu 48 €

Tanssitaan latinalaistansseja yksin ilman paria. Sopii kaikenikäisille, miehille ja naisille. Kurssilla pääsee kehittämään koordinaatiota, kehonhallintaa, perustekniikkaa ja oppimaan helpohkoja kuviosarjoja. SoloLatin tukee myös paritanssin harjoittelua, kun lattareiden perusaskeleet, rytmit ja liikeradat tulevat tutuiksi. Lajeina mm cha cha, rumba, samba, salsa, merengue, bachata.

Lavalattarit

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Pe 18.45–20.15

26.9.–28.11.2025, 16.1.–24.4.2026

Tuija Marjola

Kurssimaksu 48 €

Opetus lähtee liikkeelle perusteista. Kurssilla harjoitellaan lattareiden perustekniikkaa, vientiä ja seuraamista, parityöskentelyä sekä lavatansseihin sopivia kuvioita. Lajeina esim. cha cha, rumba-bolero, salsa ja bachata.

Lavatanssin perusteet/perusteiden kertaus

Peijonniemen koulu, Uusi-Värtsiläntie 5

Ti 18.00–19.30

16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026

Auli Kempas ja Jouni Pennanen

Kurssimaksu 86 €

Kurssi sopii aloittelijoille ja tavallisimpia lavatansseja vähän tanssineille. Harjoittelemme yleisimmät lavatanssit, jolla pääset tanssimaan lavoilla. Aloitamme valssilla ja tanssimme sitä kaksi ensimmäistä kertaa. Sovimme yhdessä muut kurssin tanssilajit ensimmäisillä kokoontumiskerroilla. Harjoittelemme myös tanssissa tarvittavaa kehonhallintaa, vientiä ja seuraamista sekä kullekin tanssille ominaista tanssitekniikkaa tanssin lomassa.

Lavatanssikurssi jatko/konkarit

Peijonniemen koulu, Uusi-Värtsiläntie 5

Ti 19.30–21.00

16.9.–25.11.2025, 1.1.–21.4.2026

Auli Kempas ja Jouni Pennanen

Kurssimaksu 86 €

Kurssi sopii tanssin perusteet hallitseville ja useamman vuoden lavatansseja harrastaneille. Valitaan tanssilajit kurssin alussa kurssilaisten kanssa yhdessä. Tanssitaan lavatansseja, swing- ja latinaaistansseja sekä Wanhaa tangoa ja tangovalssia. Syvennytään kunkin tanssilaadun tekniikkaan, harjoitellaan musiikin tulkintaa ja lisätään kuviervalikoimaa. Tehdään tanssia tukevia kehonhallintaharjoitteita tanssin ohella.



Wanha tango -tanssikurssi, kertaus ja jatko

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Su 16.00–18.15

5.–12.10.2025

Lyhytkurssi

Ossi Nyrhinen

Kurssimaksu 22 €

Wanha Tango on kehitetty suomalaisen tangon aidoista ja alkuperäisistä muodoista, joita on tanssittu Suomessa jo yli sadan vuoden ajan. Wanha tango on miellyttävä ja pehmeä tangon muoto, joka antaa uuden näkökannan tangon tanssimiseen. Kaikki ilmoittautujat otetaan ensin jonolistalle, jotta kurssille saadaan tasaparit.

Salsa ja Bachata alkeet

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Su 16.00–18.15

26.10.–2.11.2025

Lyhytkurssi

Ossi Nyrhinen

Kurssimaksu 22 €

Ensimmäinen päivä Salsan alkeet. Salsan nykyisen

muodon juuret voidaan katsoa olevan 1960-luvun New Yorkissa. Salsa on kehittynyt nykyiseen muotoonsa monien eri musiikkilajien risteytymänä. Salsamusiikki on yleistynyt tanssilavoilla ja se on tanssina mukava lisä tanssi-iltaan. Toinen päivä Bachata alkeet. Bachata on Dominikaanisesta tasavallasta lähtöisin oleva musiikkilaji. Tanssina bachata on mukava ja suhteellisen helppo. Molemmat ovat paikallaan tanssittavia tansseja.

Retkeily

Retkeilykurssi aloittelijoille

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, kotitalous KO,

Kirkkotie 10 A

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

20.–21.9.2025

Lyhytkurssi

Satu Vahimaa

Kurssimaksu 41 €

Kurssilla opit retkeilyyn ja vaeltamiseen liittyviä perusasioita, jotka auttavat sinua liikkumaan ja yöpymään luonnossa turvallisesti. Kurssilla tutustutaan muun muassa retkien suunnitteluun, yöpymisessä tarvittaviin varusteisiin sekä ruoka- ja vesihuoltoon. Teorian lisäksi harjoittelemme käytännössä esimerkiksi teltan pystyttämistä, tulien tekemistä sekä retkikeittimen käyttöä.

Yövy ulkona

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Kirkkotie 10 A

(info)

To 17.30–19.00, lähtö la klo 10.00 ja paluu su klo

12.30 23.4.2026 ja 23–24.5.2026

Lyhytkurssi

Satu Vahimaa

Kurssimaksu 45 €

Kurssilla yövytään ulkona nauttien keväisestä luonnosta. Retken aikana pääset harjoittelemaan yön yli retkellä tarvittavia taitoja ohjatusti. Valmistamme ruokaa retkikeittimillä ja mahdollisuuksien mukaan tulilla. Retkikeitin on mahdollista lainata. Tarvitset oman makuualustan ja makuupussin sekä majoitteen, jos sinulla on. Ohjaajalla on muutama teltta, joissa voi yöpyä, jos omaa majoitetta ei ole. Ennen retkeä on tapaaminen to 23.4.2026, jossa käydään läpi retkellä tarvittava varustus ja sovitaan tulevan retken kohde sekä mahdolliset kimpakkyydit.

Liikunta ja hyvinvointi

Rentoutumisen ja hyvänolon ilta, äänimaljoja ja levollisuutta!

Entinen koulutoimisto, Kirkkotie 6

To 17.30–19.00

25.9.–20.11.2025, 15.1.–9.4.2026

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 86 €

Rentoutumiseen ja stressinhallintaan painottuva kurssi, jossa harjoitellaan rentoutumista erilaisin menetelmin. Erilaisia harjoitteita mm. puhumalla hengitysrentoutuksia, suggestio-, chakravärentoutuksia, äänimaljarentoutumista jne. Kurssilta saa vinkkejä omaan stressinhallintaan.

Naisten liikunta, Tikkala

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

Ma 18.15–19.15

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Teija Kuronen / Kirsi Kostamo / Arja Pirhonen

Kurssimaksu 68 €

Kurssi tarjoaa monipuolisen ohjelman, joka on suunniteltu kaikenikäisille naisille. Keskitytään liikunnan iloon, kehonhuoltoon ja ryhmässä tapahtuvaan motivaation vahvistamiseen.

Kuntotreeni

Liikuntahalli, Lohko C, Kirkkotie 10 B

To 18.00–19.00

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Tuire Rautiainen

Kurssimaksu 68 €

Monipuolinen ja kokonaisvaltainen treeni, joka harjoittaa tehokkaasti kestävyys- ja lihaskuntoa. Kurssi sopii niin aloittavalle kuin jo pidempään harrastaneelle jumppaajalle. Ota oma alusta mukaan.

KKK-jumppa

Liikuntahalli, Lohko C, Kirkkotie 10 B

Ke 17.30–18.30

24.9.–3.12.2025, 7.1.–15.4.2026

Niina Immonen

Kurssimaksu 68 €

Naisille ohjatulla kolmen koon kurssilla vuorotellaan kahvakuulajumpan, kehonhuollon ja keppijumppan välillä.

Hathajooga

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Ma 11.00–13.00

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Piia Pippuri

Kurssimaksu 96 €

Tervetuloa rentoutumaan ja vahvistumaan rauhallisen hathajoogan äärelle. Kurssi sopii kaikille lempeästä joogasta kiinnostuneille sukupuoleen, ikään tai kokoon katsomatta. Mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä alusta.

Sunnuntain joogapäivät

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Su 10.00–15.00

28.9.–16.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Piia Pippuri

Kurssimaksu 86 €

Lempeän hathajoogan ja rentoutumisten lisäksi tutustutaan mm. joogafilosofian eettisiin elämän ohjeisiin sekä chakroiin. Voit tulla ryhmään oppimaan uutta, kertaamaan jo tuttuja asioita tai ihan vain viettämään kiireetöntä päivää antaen itsellesi arvokasta aikaa arjen ulkopuolella. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille. Kokoontumiset kerran kuussa seitsemän kertaa. Mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä alusta.

Vinyasajooga 1

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16

Ma 17.00–18.30

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Etti Vaine Pesonen

Kurssimaksu 86 €

Vinyasajooga on kehoa herättelevä ja energisoiva joogamuoto, jossa dynaaminen liike yhdistyy hengitykseen. Yhdessä liikkeessä eli asanassa ei viivytä kauan, vaan soljuva liike sidotaan sarjoiksi, jotka vahvistavat lihaksia ja lisäävät liikkuvuutta. Lempeässä liikkeessä mieli pääsee keskittymään ja rauhoittumaan sekä keho-mieli -yhteys vahvistumaan. Harjoitus päätetään aina loppurentoutukseen. Tunneilla tarjotaan asanoista sopiva vaihtoehto jokaiselle. Kurssi sopii hyvin ensikertalaisille. Oma alusta mukaan.

Vinyasajooga 2

Opistotalo Kipinä, tanssisali,
Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Ma 18.45–20.15
15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026
Etti Vaine Pesonen
Kurssimaksu 86 €
Kurssi on samansisältöinen kuin Vinyasajooga 1
kurssi.

Pilates ja kehonhuolto

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
La 10.00–11.00
6.9.–13.12.2025, 17.1.–16.5.2026
Päivi Karhu-Sormunen
Kurssimaksu 68 €
Pilates eli kehonhallinta tukee kehoa avaavissa ja
huoltavissa liikkeissä. Käytetään myös muita
tekniikoita, mm. toiminnallisia fasciaan (kehon
kalvorakenteisiin) vaikuttavia liikkeitä, ja Footbic-
harjoitteita jalkaterien hyvinvointiin sekä
kokeillaan spiraalistabilaatiota.

Miesten liikunta

Liikuntahalli, Lohkot A-B, Kirkkotie 10 B
Ma 19.00–20.00
22.9.–1.12.2025, 12.1.–27.4.2026
Jukka Pennanen
Kurssimaksu 68 €
Tunnin verran perusliikuntaa,
lihaskuntoharjoitteita, keppijumppaa ja
venyttelyä.

FasciaMethod®, etäopetus

Verkossa/Opistotalo Kipinässä
Ti 13.30–14.30
16.9.–25.11.2025, 13.1.–21.4.2026
Arja Sikkilä
Kurssimaksu 68 €
FasciaMethod on liikkuvuus- ja
liikehallintaharjoittelua, jonka tavoitteena on
edistää tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia.
Menetelmänä ovat ketjuliikkuvuusharjoitteet,
täsmävenytykset, liikehallintaharjoitteet ja
myofaskian käsittely faskiapallolla. Harjoitteet
ovat miellyttäviä ja yksinkertaisia ja tehdään
seisten, istuen, polvitasossa, kyljellä ja makuulla.
Harjoitteet sopivat kaikille ikään tai liikunnalliseen
aktiivisuustasoon katsomatta. FasciaMethod on
suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä.

Tunnille tarvitset jumppakuminauhan (150-180
cm), faskia-tai tennispallon (halkaisija n. 6 cm) ja
vesipullon. Verkkokurssi toteutuu Zoom-
etäyhteyden kautta. Linkki Zoom-sovellukseen ja
infokirje lähetetään sähköpostitse. Tallenne on
katsottavissa vuorokauden. Kurssi mahdollista
käydä joko kotona tai Kipinässä.

Steps+core 50+, etäopetus

Verkossa
La 15.00–16.00
20.9.–29.11.2025, 10.1.–18.4.2026
Arja Sikkilä
Kurssimaksu 68 €
Tehokas syke ja perusvoimaharjoittelu ilman
hyppyjä. Tunnilla yhdistyvät helpot askelsarjat ja
toiminnallinen harjoittelu, erityisesti reidet,
pakarat ja keskivartalotreeni. Kurssi sopii
peruskuntoisille ja voit keventää tai tehostaa
liikkeitä oman kuntosi mukaan. Tunnille tarvitset
itsellesi sopivat käsipainot tai kahvakuulan ja
jättipallon (halkaisija 65-70 cm). Varaa riittävästi
tilaa jättipallolla tehtäviin jumppaliikkeisiin.
Tunnille tarvitset käsipainot, jättijumppapallon ja
vesipullon. Verkkokurssi toteutuu Zoom-
etäyhteydellä. Linkki Zoom-sovellukseen ja
infokirjeen lähetetään sähköpostitse. Tallenne on
katsottavissa viikon ajan.



Voimaa ja tasapainoa ikäihmisille

Ikääntyvien naisten liikunta, VoiTas

Liikuntahalli, Lohko B-C, Kirkkotie 10 B

Ma 9.00–9.45

22.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Arja Pirhonen

Kurssimaksu 54 €

Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä apuna käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta.

Tiistain toimintakykyryhmä, VoiTas

Liikuntahalli, Lohko C, Kirkkotie 10 B

Ti 8.30–9.15

23.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Arja Pirhonen

Kurssimaksu 54 €

Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Värtsilän pitäjän toimintakykyryhmä, VoiTas

Värtsilän urheilutalo, Patsolantie 11

To 9.30–10.15

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Mirja Kinnunen

Kurssimaksu 35 €

Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Miesten kuntosali 65+, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 B

Ti 9.30–10.30

23.9.–9.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Arja Pirhonen

Kurssimaksu 68 €

Miehille monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua. Sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä lihaskunnon ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Mukaan sisäliikuntakengät.

Kuntosali 75+, naiset ja miehet, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 B

Ke 8.30–9.30

24.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Arja Pirhonen

Kurssimaksu 68 €

VoiTas tarjoaa yli 75-vuotiaille keveämpiä kuntosaliharjoitteita, jotka keskittyvät lihasvoiman ylläpitoon, tasapainoon ja liikkuvuuteen. Kuntosaliharjoittelu edesauttaa hyvinvointia ja toimintakykyä.

Naisten kuntosali 65+, Voitas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 B

Ke 9.30–10.30

24.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Jenna Nissinen

Kurssimaksu 68 €

Suunniteltu erityisesti 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille. Kehitetään lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä. Räätelöidyt harjoitukset yksilöllisten tarpeiden mukaan, edistäen hyvinvointia ja toimintakykyä.





Kuntosali

Vaativa kuntosaliohjaus naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 B

Ma 10.00–11.00

22.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Arja Pirhonen

Kurssimaksu 68 €

Suunniteltu naisille, jotka haluavat kohottaa nousujohteisesti ja monipuolisesti lihasvoimaa.

Naisten kuntosaliohjaus

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 B

Ke 10.30–11.30

24.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Jenna Nissinen

Kurssimaksu 68 €

Tehokkaita ja monipuolisia harjoitusohjelmia naisille. Käsittelemme lihasvoimaa ja kestävyyttä, ottaen huomioon naisten fysiologiset erityistarpeet.

Kuntosalicircuit naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 B

To 16.30–17.30

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Teija Kuronen

Kurssimaksu 68 €

Kuntosalicircuit on tehokas ja monipuolinen kierto- ja harjoittelutunti, joka toteutetaan kuntosalin laitteilla ja vapailla painoilla. Tunnilla kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta toiminnallisella otteella. Kurssi on suunnattu kaiken tasoisille liikkujille – myös

aloittelijoille. Liikkeissä on vaihtoehtoja eri kuntoisille ja ohjaaja auttaa tarvittaessa soveltamaan harjoituksia.

Voimaharjoittelu

Liikuntahalli, kuntosali,

Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B

To 17.45–18.45

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Teija Kuronen

Kurssimaksu 68 €

Tämä kurssi tarjoaa kattavan johdatuksen voimaharjoittelun maailmaan. Kurssilla käydään läpi tärkeimmät perusliikkeet sekä turvallisen ja tehokkaan harjoittelun tekniikat. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille, mutta myös kokeneemmille kuntoilijoille, jotka haluavat vahvistaa osaamistaan ja saada enemmän irti omasta harjoittelustaan. Harjoittelussa hyödynnetään vapaita painoja ja kuntosalilaitteita.

Kuntosaliohjaus naisille, Värtsilän pitäjä

Kisa Gym, Rajantie 690

Ma 9.00–11.00

15.9.–24.11.2025, 12.1.–27.4.2026

Mirja Kinnunen

Kurssimaksu 68 €

Keskitytään oikeiden liiketekniikoiden, turvallisen harjoittelun ja motivoivan ilmapiirin luomiseen. Opitaan tekemään yksilöllisiä harjoitusohjelmia.

Toiminnallinen kuntopiiri, Värtsilän pitäjä

Kisa Gym, Rajantie 690

Su 14.00–15.00

21.9.–30.11.2025, 11.1.–26.4.2026

Henna-Riikka Kallio

Kurssimaksu 68 €

Toiminnallisessa kuntopiirissä treenataan kuormittaen kehoa kokonaisvaltaisesti. Treeni toteutetaan kierto- ja harjoitteluna aikaa vastaan mm. kahvakuulia ja salilaitteita hyödyntäen. Osallistua tunnille voi oman kuntotason mukaan.

Miesten kuntosali, Värtsilän pitäjä

Kisa Gym, Rajantie 690

To 18.00–19.00

18.9.–27.11.2025, 10.1.–23.4.2026

Eero-Matti Lintunen

Kurssimaksu 68 €

Opitaan turvallinen laitekäyttö ja vastusharjoittelu. Käydään läpi liikeradat, erilaiset kuntosaliohjelmat, ruokavalion merkitys terveyden ja lihaskunnon ylläpidossa ja niiden vahvistamisessa. Kurssin aikana saadaan valmius omatoimiseen, kehittävään ja monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun.

OutFit, Kemie

Lähiliikuntapaikka, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B

Ke 17.00–18.00

6.8.–24.9.2025

Niina Immonen

Kurssimaksu 34 €

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödyntäen lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntaa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja kuntoisille, sillä liikkeet voi tehdä oman kuntotason mukaan.

Vesiliikunta

Vesiliikunta 1

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

To 10.30–11.00

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Jenna Nissinen

Kurssimaksu 86 €

Vesiliikunta on tehokasta ja turvallista liikuntaa vedenvastusta hyväksikäyttäen. Yhteiskuljetus Tohmajärveltä Kiteen uimahallille lähtee torstaisin klo 9.45 Linjakkaan aukiolta. Kurssimaksu sisältää kuljetuksen. Kuljetus takaisin uimahallilta Tohmajärvelle lähtee klo 12. Jokainen osallistuja maksaa uimahallin käyttömaksun, jonka voi ostaa ensimmäisellä kerralla uimahallin kahviosta.

Vesiliikunta 2

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7

To 11.00–11.30

18.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Jenna Nissinen

Kurssimaksu 86 €

Kurssi on samansisältöinen kuin 1-ryhmässä.





Facebook

Tohmajärven kansalaisopisto

Instagram

@tohmajarvenopisto