

KuVa

Pieksämäen kulttuuri- ja
vapaa-aikapalvelut

FRAMI

SYKSY 2025



SISÄLLÄ MYÖS
SYKSYN 2025
FRAMI

Poleeni
Seutuopisto

Pieksämäen seutuopisto

OPINTO-OPAS 2025-2026

Sisällysluettelo

Pieksämäen Seutuopisto 80 vuotta	3
Yhteystiedot	5
Ilmoittautuminen ja maksaminen	6
Tärkeää tietoa opiskelijoille	7
9-korttikurssit, Etä- ja verkkokurssit, Hyvinvointiasi lisääviä maksuttomia kursseja.....	10
Yleisöluennot Poleenin salissa	12
Ikääntyvien yliopiston luennot.....	13
Kino Poleeni	14
Yhteislaulut	15
Muistitreenit – muistikoulut.....	16
Taiteen perusopetus.....	18
Musiikki.....	20
Esittävä taide ja kirjallisuus	28
Tietotekniikka	30
Kielet	32
Kuvataiteet ja muotoilu	40
Kädentaidot	43
Tanssi ja liikunta	48
Kotitalous, maa- ja metsätalous	61
Muu koulutus	63
Erityisliikunta 2025 – 2026	65
Opetus kylillä	66
Pieksämäen Seutuopistolaiset	67

Julkaisija: Pieksämäen Seutuopisto
Pidätämme oikeudet muutoksiin
Painopaikka: PunaMusta Oyj
Taitto: Kalle Pyyhtinen

Pieksämäen Seutuopisto 80 vuotta – Oppimisen ja kehittymisen matka

1840-luvulla virinnyttä voimakasta kansallisuusaatetta ja sen seurauksena syntynyttä Kansanvalistus-seuraa ja nuorisoseuratoimintaa, kansaopistoja ja työväestön keskuuteen syntyneitä harrastusseuroja voidaan pitää sinä perustana, jolle työväen- ja kansalaisopistot myöhemmin rakentuivat. Vuosia jatkuneen työn tuloksena senaatti myönsi luvan ensimmäisen työväenopiston perustamiselle Tampereelle marraskuussa 1898. Raskaiden sotavuosien jälkeen aloitettiin myös vapaan kansansivistystyön jälleenrakentaminen. Opistojen ja opiskelijoiden määrä kohosi heti sotien jälkeen ennätyslukuihin. Uusia opistoja alettiin jälleen perustaa, yksi niistä Pieksämäelle vuonna 1945.

Vaikka yksityisten asianharrastajain mielessä olikin vuosikausia ollut ajatus työväenopiston tarpeellisuudesta Pieksämäellä, oli aloitteenteko sen aikaansaamiseksi vallinneen sotatilan takia siirtynyt vuodesta toiseen. Kun syyskuussa 1944 oli saatu odotettu välirauha, herätettiin asia uudelleen asianharrastajain keskuudessa ja samalla ryhdyttiin sitä mahdollisimman yksityiskohtaisesti valmistelemaan. Toimitettu koemerkintä osoitti, että opistoon oli ilmoittautunut 94 oppilasta. Kun muutkin edellytykset näyttivät lupaavilta, jättivät maisterit Kaarlo Hakama ja Vilho Siikanen sekä kamreeri K. J. Lehtiö toukokuun 16 p:nä 1945 muistionsa valtuustolle ja esittivät siinä, että kauppalanvaltuusto perustaisi kunnallisena laitoksena toimivan työväenopiston, hyväksyisi sille ohjesäännön, valitsisi johtokunnan ja päättäisi, että vuoden 1945 talousarvioon merkitty ”Avustus aseveliyhdistykselle” siirretään opiston johtokunnan käyttöön.

Kesäkuussa valtuusto hyväksyi esitykset, valitsi opiston johtokuntaan kamreeri K. J. Lehtiön kokoonkutsujana, veturinkuljettaja Jalmari Jalasteen, leipuri Pentti Kainulaisen, viilari Aatu Partasen, maisteri Eero Rossin ja opettaja Antti Hännisen, Johtokunta aloitti toimintansa heti, valitsi puheenjohtajakseen K. J. Lehtiön ja varapuheenjohtajakseen Jalmari Jalasteen. Elokuussa valittiin opiston ensimmäiseksi johtajaksi maisteri Kaarlo Hakama ja opisto aloitettiin syyskuun 14 päivänä 1945. Opiston ensimmäisen talousarvion 92.000 markan menot katettiin 5 000 mk:n oppilasmaksuilla ja 45 000 mk:n valtionavustuksella, joten kauppalan osuudeksi jäi 42 000 mk.

Työväenopiston ensimmäinen työkausi kesti 26 viikkoa, 15 työtuntia viikossa. Opisto sai käyttöön Keskuskansakoululta kaksi luokkahuonetta ja oppilaiden ruokailuhuoneen. Kaikki tämä tieto on opetusneuvos Hannu Hyyrisen kirjoittamasta Pieksämäen työväenopiston historiikista, jonka voi lukea kokonaisuudessaan seutuopiston nettisivuilta.

Kun Pieksämäen Seutuopisto perustettiin 80 vuotta sitten, sen tehtävä oli selkeä: tarjota kaikille mahdollisuus sivistykseen ja elinikäiseen oppimiseen. Vuosikymmenten saatossa opisto on kasvanut ja kehittynyt, vastaten ajan haasteisiin ja opiskelijoiden muuttuviin tarpeisiin.

Ensimmäisistä kursseista lähtien opisto on ollut kansalaisopistotoiminnan edelläkävijä, luoden ympäristön, jossa oppiminen ei ole vain tietojen kartuttamista, vaan myös yhteisöllisyyttä, luovuutta ja itsensä kehittämistä. Opiston kurssitarjonta on laajentunut vuosien varrella, ja nykyään se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia taiteen, kulttuurin, liikunnan, kielten ja hyvinvoinnin saralla – unohtamatta digitaalisia taitoja ja uusia oppimismenetelmiä. Opetusviikkoja on nykyisin 24, opiskelijoita yli 4 300 ja kurssilaisia yli 11 000. Kurssejakin on tarjolla yli 700 lähes 80 opetuspisteessä ympäri Pieksämäen laajaa kaupunkia. Opettajat ovat nykyisin suunnittelijaopettajia ja he ovat todella taitavia kehittämään kursseja yhdessä noin sadan tuntiopettajan ja kuntalaisten kanssa. Onneksemme sekä päättäjät että kaupungin johto ovat nähneet opiston tärkeyden kuntalaisten hyvinvoinnin ja opetuksen tuottajina, näin olemme saaneet kohdulliset resurssit toimintaamme.

Opisto on palkittu vuonna 2010 opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä laatupalkinnolla, olemme saaneet kunniamaininnan muistikoulu-mallin kehittamisestä sekä kulttuurihyvinvoinnin kehittamisestä Pieksämäellä. Lisäksi olemme mukana jatkuvasti erilaisissa alueellisissa ja valtakunnallisissa kehittämissankkeissa.

Juhlavuotemme kunniaksi haluamme kiittää kaikkia opiston opiskelijoita, opettajia ja yhteistyökumppaneita, jotka ovat tehneet tästä matkasta mahdollisen. Kaikki nämä 80 vuotta sivistystyötä kertovat tarinaa, jossa jokainen opettaja, opiskelija ja kurssilainen ovat olleet tärkeä osa tätä kehitystä ja menestystä.

Pieksämäen Seutuopisto jatkaa edelleen perinteitä kunnioittaen, mutta tulevaisuuteen katsoen. Oppiminen ei pääty – se elää meissä kaikissa.

Tervetuloa mukaan uuden lukuvuoden rikastuttavaan matkaan!

Päivi Majoinen
rehtori

Pieksämäen Seutuopisto

Savontie 13
76100 PIEKSÄMÄKI
<http://seutuopisto.pieksamaki.fi>
sähköposti: seutuopisto@pieksamaki.fi
Toimisto on avoinna ma-to klo 9.00-12.00
ja 13.00-15.00
etunimi.sukunimi@pieksamaki.fi

OPISTON TYÖVUOSI

Syyslukukausi 15.9. – 7.12.2025

Syysloma viikolla 43, 20. – 26.10.2025

Kevätlukukausi 7.1. – 12.4.2026

Talviloma viikolla 9, 23.2. – 1.3.2026

Pääsiäisloma 3. – 6.4.2026

Loma-aikoina, itsenäisyyspäivänä ja
vapunpäivänä ei anneta opetusta.



Yhteystiedot

REHTORI



Päivi Majoinen,
rehtori
p. 044 588 3420



Senni Hänninen
opistos sihteeri
p. 044 588 2211



Elise Loberg,
opistos sihteeri
p. 044 588 2211



Heli Väisänen,
toimistos sihteeri
p. 0400 855 800

TOIMISTO

OPETTAJAT

etunimi.sukunimi@edu.pieksamaki.fi



Sari Härkönen,
liikunnan suunn. opettaja,
p. 040 183 6894



Merja Jauhijärvi,
musiikin suunn. opettaja,
p. 044 799 5298



Tiina Kerminen,
apulaisrehtori,
kädentaitojen suunn. opettaja
p. 044 588 3428



Tuomas Raatikainen,
tietotekniikan suunn. opettaja,
p. 044 799 5299



Satu Radcliffe,
kielten suunn. opettaja
p. 044 588 3429



Jari Tuononen,
teatteritaiteen
suunn. opettaja
p. 044 588 2440



Piia Säpyskä,
lastenkulttuurikoordinaattori,
musiikinopettaja
p. 044 788 4324

KUVATAIDEKOULU

p. 044 799 5531



Heidi Harmanen



Saku Santeri Heinonen



Susanna Tyrväinen

Ilmoittautuminen

ILMOITTAUDU ENNAKKOON!

Kaikille kurseille ilmoittaudutaan **ennakkoon viimeistään viikkoa ennen kurssin** alkua, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.

HUOM! tekstiviestillä emme ota ilmoittautumisia vastaan. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tee kurseille ilmoittautumisesi mahdollisimman pian. Näin varmistat itsellesi opiskelupaikan ja kurssin toteutumisen.

Ilmoittautuminen on aina sitovaa ja velvoittaa maksamaan kurssimaksun!

Kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 16.6.2025 klo 9.00.

1. internetissä:
<http://opistopalvelut.fi/pieksamaki>
2. toimistolla toimiston aukioloaikoina (Poleeni, Savontie 13)
3. puhelimitse, p. 044 588 2211, 040 085 5800, toimiston aukioloaikoina (ma-to 9-12 ja 13-15, pe suljettu)

Opiston toimisto on suljettu 30.6. – 27.7.2025

MAKSAMINEN

Opetus opistossa on maksullista. Kurssimaksu on kurssikohtainen. Maksun suuruus vaihtelee opintoryhmien tuntimäärien ja opetuksen järjestämiseen liittyvien kustannusten mukaan. Kurssimaksu on mainittu kunkin kurssin kohdalla. Kurssimaksuun ei yleensä sisälly materiaalia. Mikäli kurssimaksuun sisältyy tarvikkeita, siitä on maininta kurssin kohdalla. Voit osallistua vain syys- tai kevätlukukaudelle. Ota tällöin yhteyttä toimistoon.

Opisto lähettää laskun sähköpostitse. Paperilaskun lähettämisestä veloitamme 5 eur. Mikäli et maksa netti-ilmoittautumisen yhteydessä kurssimaksua, otathan maksutiedot muistiin eräpäivänä maksamista varten. **NETTI-ILMOITTAUTUMISESTA EMME LÄHETÄ ERILLISTÄ LASKUA!**

Jos sinulla on suorittamattomia kurssimaksuja, et voi osallistua uudelle kurssille ennen kuin olet suorittanut rästissä olevat kurssimaksusi.

Tärkeää tietoa opiskelijoille

KAUSIKORTTI

Jos haluat ostaa kausikortin, ilmoittaudu myös kausikorttiopiskelijaksi kurssinumerolla **000001 KAUSIKORTTI 2025-2026** ja maksa kausikorttimaksu **255 €** saamallasi viitteellä. Jos olet oikeutettu alennuksiin (opintose-
teli, työttömän alennus) ota yhteyttä opiston toimistoon ennen kurssimaksun maksamista. Kausikortilla voi opiskella rajoituksetta kaikil-
la kursseilla lukuun ottamatta kursseja, joiden kohdalla on maininta ”ei kausikortilla”.
HUOM! Kausikortti ja opintose-
telialennus eivät käy erityisliikunnan kursseihin.

TYÖSUHDE-EDUT

Poleenin kirjaston kassalla käyvät maksuväli-
neinä seuraavat setelit: Smartum ja Edenred.
Kassalla voit maksaa myös Edenred-kortilla.
Ota mukaan kurssimaksulaskusi. Tarvittaessa
saat laskun myös opiston toimistosta. **Seutu-
opiston toimistossa** voit maksaa mobiilisovelluk-
silla: ePassi, Edenred ja SmartumPay.

HUOM! Edut ovat henkilökohtaisia ja niillä voi
maksaa ainoastaan kurssimaksuja.

smartum! epassi edenred

TYÖTTÖMÄN ALENNUS

Pieksämäen Seutuopiston toiminta-alueen
työttömillä on mahdollisuus saada 35 €:n alen-
nus opintoihinsa Seutuopiston kursseilla yhdes-
tä kurssista

- alennuksen saa todistamalla työttömyyten-
sä opiston toimistossa (viimeisin päiväraha-
maksun kuitti/laskelma tai Kelan/työttö-
myyskassan päivärahapäätös)
- alennus on henkilökohtainen
- alennusta ei voi saada työvoimakoulutuk-
sessa oleva henkilö
- alennusta jaetaan 50 työttömälle hakujär-
jestyksessä.

OPINTOSETELIAVUSTUS



Opetushallituksen myöntämällä opintose-
telialavustuksella voimme tarjota **yhden** maksutto-
man kurssin (maksuttomien kurssien luettelo
edempänä) tai **vaihtoehtoisesti yhden** henki-
lökohtaisen 20 €:n alennuksen kurssimaksusta
(ilmoittautumisen yhteydessä) mikäli asut Piek-
säällä ja

- olet täyttänyt 63 vuotta
- tai olet kokoaikaisella eläkkeellä
- olet maahanmuuttaja, jolla kotoutumis-
suunnitelma

Opintose-
telialavustuksia voi hakea ilmoittau-
tuessa **16.6.2025 klo 9.00** alkaen sähköpostil-
la: **seutuopisto@pieksamaki.fi** tai soittamalla
opiston toimistoon tai käymällä opistossa.
HUOM! Ennen **16.6.2025** haettuja emme huo-
mioi.

HUOM! 20 €:n avustuksia on jaossa rajallinen
määrä ja ne eivät riitä kaikille kohderyhmään
kuuluville. Setelit jaetaan ilmoittautumisjärjes-
tyksessä. Opintose-
telialavustusta **ei voi saada
erityisliikunnan ryhmiin**. Eri alennuksia ei voi
yhdistää.

ESTEETTÖMÄT TILAT:

Veturitalit
Keskuskatu 32
Poleeni

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Jos et pääse tulemaan kurssille, tee peruutus-ilmoitus välittömästi opiston toimistoon tai viimeistään ennen kurssin ilmoittautumisajan päättymistä. Ellei päättymisaikaa ole määritetty, on peruutus tehtävä 7 päivää ennen kurssin alkamista opiston toimistoon joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Kurssin opettajalle peruutuksesta ilmoittaminen ei riitä.

- peruutus 7 päivää ennen kurssin alkua - ei kurssimaksua!
- peruutus 6-1 päivää ennen kurssin alkua - maksat 50 % kurssimaksuista ja mahdolliset materiaalmaksut
- peruutus kurssin alettua - maksat koko kurssimaksun sekä mahdolliset materiaalmaksut

Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen eivät riitä peruutukseksi. Myös kausikortin lunastaneen tulee tehdä peruutusilmoitus. Ellet tee peruutusta, joudut maksamaan osuutesi mahdollisista yhteisesti hankituista tarvikkeista.

Opistolla on oikeus peruttaa kurssi, jos alkavan kurssin opiskelijamäärä jää alle kurssille asetetun minimiopiskelijamäärän. Jos kurssi ei toteudu tai kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia, ilmoitamme siitä tekstiviestillä/sähköpostilla. Kurssin alkamisesta emme ilmoita erikseen. Huolehdiathan että yhteystietosi ovat ajan tasalla.

Opistolla on myös oikeus tehdä muutoksia opinto-ohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin.

KURSSIMAKSUN PALAUTTAMINEN

Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle vain, jos kurssi peruuntuu. Opiston peruuttaman kurssin kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään jonkun toisen kurssin hinnasta. Kurssimaksun palautusta varten tarvitaan pankkitilinumero. **Peruuntuneen kurssin kurssimaksun palautuspyyntö on tehtävä saman lukuvuoden aikana.** Mikäli olet saanut opetusta yli puolet kurssista, kurssimaksua ei palauteta. Peruminen terveydellisistä syistä edellyttää yhteydenottoa asiakaspalveluun.

HUOM! Opintoryhmä voi peruuntua yhden kerran lukukauden aikana esim. opettajan sairastumisen vuoksi ilman korvattavaa kertaa. Jos opettajan poissaolokertoja tulee enemmän, opisto hankkii sijaisen tai puuttuvat kerrat pidetään myöhemmin.

Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilojen peruutuksista, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.

VALOKUVAAMINEN JA VIDEOINTI

Opintoryhmien toimintaa, opiston tapahtumia ja kurssitöitä valokuvataan. Valokuvia julkaistaan opiston www-sivuilla, Facebookissa ja opinto-oppaassa. Kuvia käytetään myös mainonnassa ja markkinoinnissa. Alaikäisen kuvaamiseen kurssilla tarvitaan huoltajan lupa. **Huom! Lupa ei koske julkisia esiintymistilaisuuksia, joissa otettuja kuvia ja videoita käytetään Seutuopiston markkinointiin.**

Muistathan, että opiston kursseilla valmistettuja tuotteita ei saa myydä.

Tiedottaminen

Ajankohtaista tietoa opiston kurssitarjonnasta ja ohjelman painatuksen jälkeen tapahtuvista muutoksista saa opiston Facebook-sivulta, Instagram-sivulta, Pieksämäen Lehden opistopalstalta sekä opiston kotisivuilta <https://seutuopisto.pieksamaki.fi> sekä erillisistä tiedotteista.

OPPITUNTI

Yksi oppitunti on 45 min (musiikissa myös 22 min ja 30 min opetustunteja)

VAKUUTUKSET

Opisto ei vakuuta opiskelijoita. Alle kouluikäiset lapset toivotaan noudettavan kurssipaikalta heti opetuksen päätyttyä.

TARVIKE- JA MATERIAALIMAKSUT

Oppikirjat sekä opiskelu- ja työtarvikkeet opiskelija maksaa itse.

TODISTUKSET

Kurssille säännöllisesti (3/4) osallistunut opiskelija saa pyynnöstä todistuksen. Todistukset tulee pyytää heti kurssin loputtua tai kuluvan työkauden aikana. Edellisten työkausien todistuksista laskutetaan 10,00 €.

9-KORTTI (9-luokkaisille maksuton)

115702 Showtanssi, yli 12-v ja aikuiset
115015 Nykytanssi, nuoret 10-16-v
129808 Korean kieli ja kulttuuri, verkkokurssi
129803 Japani A1.2
830412 Voimanoston peruskurssi nuorille
15-v ja yli

ETÄ- JA VERKKOKURSSIT

* etäosallistuminen mahdollista

113011 Taidemakupalat, etänä
114100 Pitsinnypläys *
114104 Maalaus tilkuista - kangaskollaasi-
kurssi *
114106 Kässämakupalat, etänä
114127 Luovasti paperista, etänä
115707 Miran soololattarit, verkossa
115726 Humpkaa ja jumppaa kotiin, verkossa
120300 Englannin alkeet verkossa
120315 Ireland Today
120316 Learn English through Musicals
120317 Nuts about Christmas
120318 Matkailuenglannin verkkokurssi
120319 Insights into British Culture 2
120501 Ranskan alkeet *
120501 Ranskaa sujuvammin A2 *
120602 Venäjän verkkokurssi
120706 Espanjan alkeet verkossa
120801 Italian alkeiden kertaus -lyhytkurssi *
120802 Matkailuitaliaa alkeista *
120803 Sano se italiaksi - Italia A2 *
120804 Italiaa A2 kotisohvalta
120805 Espressosta elokuvaan *
120806 Mistero al museo d'arte
129804 Japani A1.2 verkossa
129808 Korean kieli ja kulttuuri
340503 Luova valokuvaus syksy, etäkurssi
340504 Luova valokuvaus kevät, etäkurssi
830204 Kasvojooga lyhytkurssi, etänä
830205 Flow Jooga, verkkokurssi

830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, lähinä
ja etänä *

830220 Pilates jatko, lähinä ja etänä *

830224 SeinäPilates verkkokurssi

830225 Pilatesta pienvälinein kotona,
verkkokurssi

830228 Aamuasahi, lähinä ja etänä *

830229 Vahvistu, rentoudu, palaudu,
verkossa

830307 Liikkuvuus- ja kehonhuoltotunti,
lähinä ja etänä *

999917 Muistitreenit verkossa

LAPSET JA AIKUISET YHDESSÄ

114312 Nikkaripaja

113106 Ihana keramiikka

830102 Nallepaina 3-4 -vuotiaille

830104 Perinnepelit perheille - yhdessä
pelaamisen iloa

830106 Tutustu Satujoogaan 4-7v

830107 Tutustu Perhejoogaan

HYVINVOINTIASI LISÄÄVIÄ MAKSUTTOMIA KURSSEJA

130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?

120100 Suomi 1 alkeet A

120101 Suomi alkeet B

120105 Suomi 1 jatko

120106 Suomi 1 jatko (kevät)

129814 Kielikaveri

830104 Perinnepelit perheille - yhdessä
pelaamisen iloa

999910 Lukiseula

999911 Millaista on kielenoppiminen
aikuisena?

999913 Finnish helpdesk

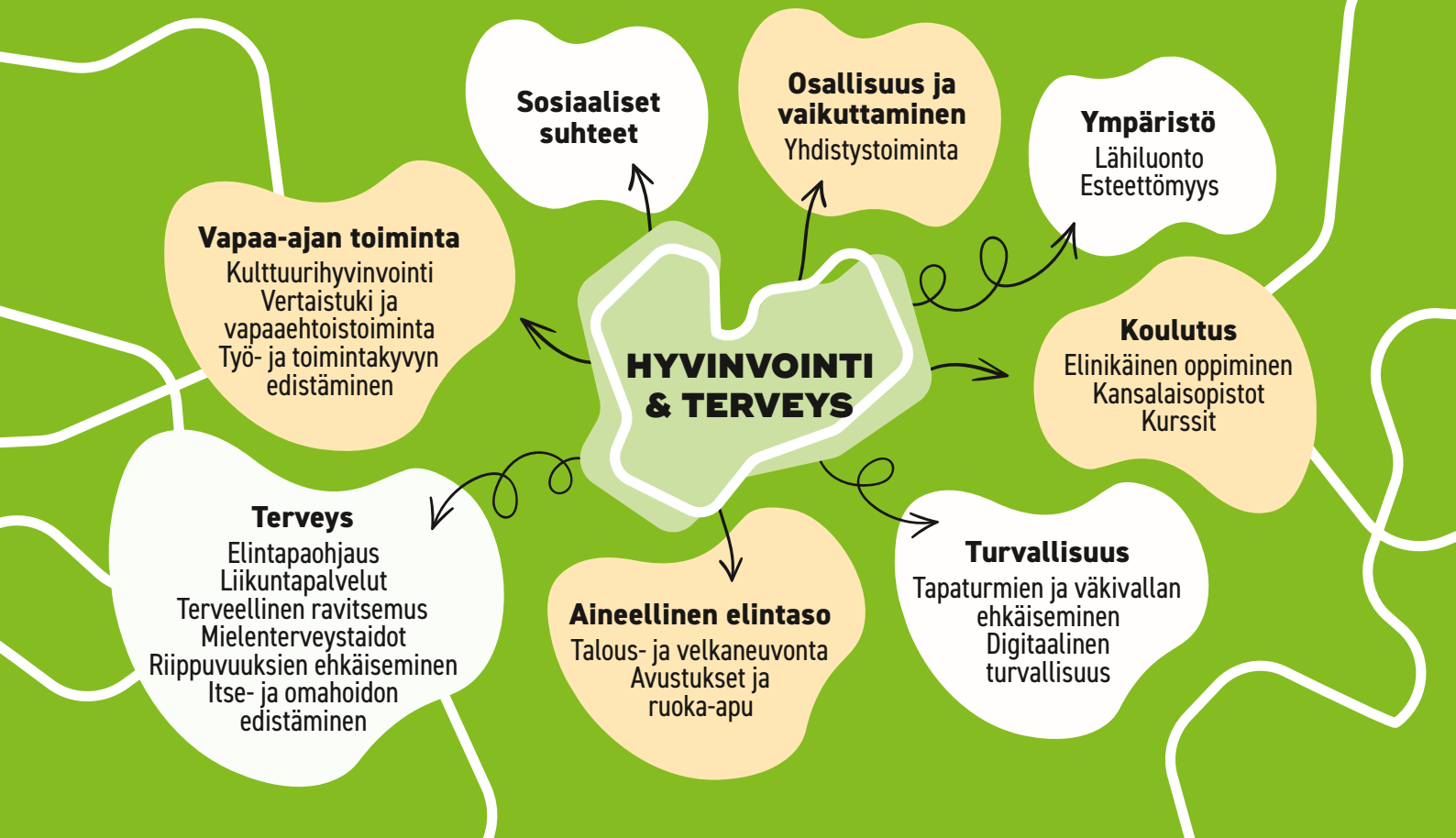
999914 Rehvitupa

999915 Tutustu muistitreeneihin

999917 Muistitreenit verkossa

MITÄ ON HYTE?

Se on hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä



ETELÄ-SAVON HYVINVOINTITARJOTIN

Etelä-Savon kuntien järjestöjen, seurakuntien ja hyvinvointialueen järjestämiä hyvinvointia edistäviä palveluja kootusti yhdellä nettisivulla.

hyvinvointitarjotin.etelasavonha.fi

**Skannaa
ja tutustu
palveluihin!**



- › harrastuksia
- › ulkoilu- ja liikuntapaikkoja
- › kulttuuria
- › vertaistukea

Etelä-Savon
hyvinvointialue



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Yleisöluennot Poleenin salissa

SAVONTIE 13, VAPAA PÄÄSY!

Ke 3.9. klo 18 PoleeniLive: Sydänyö: Miten uniapnea vaikuttaa sydämesi hyvinvointiin?

Luento on Pieksämäen Seudun Sydänyhdistys ry:n juhlaluento osana Suomen Sydänliiton 70-vuotisjuhlaa. Luennoitsija sertifioitu uniapneahoitaja Armi Luukkonen. Järj. Pieksämäen Seudun Hengitysyhdistys ja Pieksämäen Seudun Sydänyhdistys

Ke 17.9. klo 18 PoleeniLive: Savolaiset Marskin ritarit

Mannerheim-ristin arvostus oli aikanaan ja tulee aina olemaan ylivoimainen verrattuna muihin kunniamerkkeihin. Savolaiset Mannerheim-ristin ritarit olivat kaikki hyvin erilaisia

ihmisiä. Joukossa oli nuoria ja vanhoja sotilaita, niin upseereita, aliupseereita kuin miehistönkin jäseniä. Silti jotain yhteistä heistä löytyy; he olivat kaikki poikkeuksellisia yksilöitä, joilla oli poikkeuksellisia kykyjä selviytyä rintamalla. Silti heille tyypillistä oli tietty vaatimattomuus ja velvollisuudentunto. Sodan aikaisilla tapahtumilla ja teoilla ei kerskailtu. On selvää, että ritarit täyttivät annetut tehtävät ja tekivät ne yli odotusten. Savolaisten Marskin ritareiden joukossa oli poikkeuksellisen paljon taitavia konepistoolin käyttäjiä. Peräti 12 miehen nimitysperusteluissa mainitaan erityisen taitava konepistoolin käyttö. Lukemalla Mikko Laihon kirjan savolaisista Mannerheim-ristin ritareista, sinulle

selviää vastaus useaan eri kysymykseen: Kuinka monta Marskin ritaria tuli Savosta? Tuliko ritareita enemmän Pohjois- vai Etelä-Savosta? Ketkä ritareista olivat ”rajatapauksia”? Kuka oli ensimmäinen ritari? Kuka Savon ritareista tapasi Adolf Hitlerin? Oliko Savon ritareiden joukossa kaukopartiomiehiä? Kaatuiko savolaisia ritareita taisteluissa? Kuka oli ritareista nuorin, entä vanhin? Mistä Savon kaupungista tuli eniten ritareita? Luennoitsijana Mikko Laiho

Ke 15.10. klo 18 PoleeniLive: Historian havinaa: Bovallius-kartano ja Nikkarilan sotilaspuustelli

Pyhityllä Nikkarilan kylässä sijaitsi kaksi mielenkiintoista ja merkittävää tilaa vierekkäin. Niistä toinen, kruunun sotilasvirkatalo on kadonnut historian hämärään, mutta viereinen tila Bovallius sisarusten Angeliquen ja Sofian perustama kuuromykkätyttöjen talouskoulurakennus on ylväänä paikallaan muistuttamassa hyväätahtoisten sisarusten lahjoituksesta. Testamentissa perustettu Bovallius-säätiö toimii nykyisin Spesia –nimellä. Luennoitsijana Asko Hankilanoja

Ke 22.10. klo 18 PoleeniLive: Pieksämäen NM-KY:n mestaruusvuosista 50 vuotta

Pieksämäen Namikan lentopallon ensimmäisestä Suomen mestaruudesta tulee kuluneeksi 50 vuotta. Kaikkiaan joukkue voitti historialliset 7 SM-kultaa peräjälkeen. Seuran juuret ovat Pieksämäen seurakunnan poikatyössä ja SaPan lentopallossa. Valovoimaisen Namikan menestys juurrutti kaupunkiin lentopallokulttuurin ja Namikalla on ollut merkitystä kaupungin imagoon nykypäivään saakka. Luennoitsijana Asko Hankilanoja

Ke 5.11. klo 18 PoleeniLive: Sota-aikana kotinsa menettänyt siirtoväki Pieksämäellä

Sotien aikana ja heti rauhanteon jälkeen siirrettiin luovutetuilta alueilta väestö kokonaisuudessaan Suomen jäljelle jääneelle alueelle. Siirtoväkeä sijoittui runsaasti myös Pieksämäelle, heistä suuri osa tuli Raudusta. Siirtoväen määrä

suurimmillaan oli 40 % kauppalan väestöstä. Vaikeuksista huolimatta asuttaminen saatiin vähitellen järjestettyä ja sopeutuminen tilanteeseen loi pohjan uuden elämän aloittamiselle ja oman kodin perustamiselle. Luennoitsijana Asko Hankilanoja

Ke 19.11. klo 18 PoleeniLive: Naarajärven sotilaslentokenttä 1939-1963

Ilmavoimien merkityksen kasvaessa Puolustusvoimat tarvitsi lisää lentokenttiä 1930-luvulla. Yksi kentistä rakennettiin Naarajärvelle. Jo rakennusvaiheessa tarvittiin paljon paikallista apuvoimaa. Sodan aikana kenttä oli aktiivikäytössä ja vielä pitkään sen jälkeen kentällä toimi Naarajärven varuskunta, jossa salainen tiedustelu valtasi tilaa. Luennoitsijana Hannu Herranen

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON LUENNOT

Luentoja seurataan salissa. Yksittäiset etäseuraajat ilmoittautuvat itse Jyväskylän Ikäntyvien yliopistoon.

Ke 24.9. klo 14 Kirjailijavierailu: Olemattoman olemus

Kirjailija Raija Oranen

Ke 8.10. klo 14 “Olen karhu, olen kevään lempeä tuuli, olen pan” - Pohjoisen taiteilija Reidar Särestöniemi

Museonjohtaja Anne Koskamo, Särestöniemi-museo

Ke 10.12. klo 14 Lohdun iltapäivä. Minkä varassa jaksan - sanoja ja säveliä lohdusta.

Psykologi Pirkko Lahti, psykoterapeutti Heli Pruuki, tilaisuutta juontaa taiteilija Mikko Kuustonen. Illan toteutusta tukee Jyväskylän seurakunta

KINO POLEENI

Elokuvakerho aikuisille, vapaa pääsy!
Poleenin Sali, Savontie 13

Tule katsomaan laatuelokuvia maanantai-iltapäivisin ja avartamaan tietämystäsi elokuvamaailmaan. Alussa elokuvan esittely ja elokuvan katselun jälkeen keskustellaan elokuvan tunnelmista. Yhteistyössä kirjaston kanssa.

Ma 25.8. klo 14 Lyhytelokuvat Hengittävä riutta (2023) ja Maatuminen (2025), ohjaus Satu ja Maima Tani

Tanien lyhytelokuvat on kiinnitetty Espoo Cinén Crip Ciné -teemaohjelmaan, joka nostaa keskiöön vammaiset sekä valkokankaalla että elokuvantekijöinä. Tarkoituksena on tarjota yleisölle mahdollisuus keskustella inklusiivisesta ja esteettömämmästä taiteen tekemisestä. Kesto 1 h



Ma 29.9. klo 14 Havumetsän lapset (2024), ohjaus Virpi Suutari.

Dokumentti pölyyttää raikkaalla tavalla käsityksiämme metsistä ja niiden suojelusta. Elokuvan nuoret haluavat pelastaa Suomen metsät. Vastassaan heillä on metsäteollisuus ja kansallinen ideologia metsistä taloudellisen hyvinvoinnin perustana. Ovatko nuoret sankareita vai isänmaan petteureita puolustaessaan jäkäliä ja katoamassa olevia hömötiaisia? Suutarin humaani metsäkertomus kuljettaa katsojansa lumoavalle luontomatkalle vanhojen havupuiden suojasta Aalistunturin huipulle, selluteollisuuden kabineteista Idan isoisa Taunon, entisen metsätyömiehen, kotisohvalle. Kesto 1 h 32 m



Ma 27.10. klo 14 Je'vida (2023), ohjaus Katja Gauriloff

Suomen elokuvahistorian ensimmäinen koltansaamenkielinen elokuva kertoo pakkosuomalaistamisen paineessa taustansa hylänneestä naisesta, jonka tarina nähdään kolmessa aikatasossa. Iäkäs kolttasaamelainen nainen lida joutuu vanhan kotitilan myymisen ja kulttuuri-perimän salaamisen suhteen kahden vaiheille, sillä pois tukahdutettu luonnonläheinen maailma alkaa hiipiä takaisin. Kesto 1 h 43 min



**Ma 24.11. klo 14 Laulavat sadepisarat (1952),
ohjaus Gene Kelly ja Stanley Donen**

Kaikkien aikojen kuuluisin elokuvamusikaali on räiskyvä komedia äänielokuvan tulosta Hollywoodiin. Musikaaliklassikon pääosissa ovat Gene Kelly, Debbie Reynolds, Donald O'Connor ja Jean Hagen. Eletään vuotta 1927. Kelly ja Hagen esittävät mykän elokuvan tähtiä ja lemmenparia, joiden elämä mutkistuu äänielokuvan tulon myötä. Kesto 1 h 43 min.



YHTEISLAULUT, Piia Säpyskä

Liity mukaan yhteislaulutilaisuuteen, jossa musiikin ilo ja yhteisöllisyys kohtaavat. Tapahtuman tarkoituksena on tuoda ihmiset yhteen laulamaan ja nauttimaan yhdessäolosta kauniin musiikin siivittämänä. Osallistuminen ei vaadi erityistä laulutaitoa, vaan tärkeintä on ilo ja halu laulaa yhdessä.

Yhteislaulua Poleenissa

Syksy: tiistaisin 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. klo 12.30
maanantaina 1.12.25 jouluiset laulut klo 15.00

Kevät: tiistaisin 20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3. klo 12.30
musiikkimaanantai 10.4.26 klo 15.00

Yhteislaulut Kivitasku, perjantai klo 15.15

Syksy: 19.9., 3.10., 7.11. ja 5.12.
Kevät: 9.1., 6.2., 6.3. ja 10.4.

Yhteislaulut Jäppilätalo, tiistai klo 10.00

Jenni Hanikka
Syksy: 16.9., 7.10., 4.11. ja 9.12.
Kevät: 13.1., 3.2., 3.3. ja 7.4.

Lasten yhteislaulut, Poleeni, klo 9.15

15.9., 13.10. ja 17.11.
Kevät: 12.1., 16.2., 16.3. ja 13.4.

Maakuntalaulut soikoon! UUTUUS!

La 11.10. klo 13.00–15.00, Elina Haatainen, Andra Kaus, Asko Hankilanoja
Poleeni, sali, Savontie 13
Tule musiikilliselle maakuntamatkalle ympäri Suomen. Laulamme yhdessä kaikki Suomen 14 maakuntalaulua Seutuopiston joustin, pianon, harmoonin ja Pieksän Pelimannien säestyksellä. Laulujen lomassa kuulemme pieksämäkeläisten muistoja ja ajatuksia maakuntalauluihin liittyen. Kesto 2 h, väliaika

Pieksämäen Seutuopisto 80 vuotta -juhlaseminaari pe 12.9. klo 17.00

Avaussanat rehtori Päivi Majoinen

Kansalaisopistojen liiton toiminnanjohtaja Jaana Nuottasen tervehdys

Seminaaripuhe Kuntaliiton erityisasiantuntija Kyösti Värri

Opiston historiikki Pieksämäki-Seuran puheenjohtaja Asko Hankilanoja

Kahvitarjoilu ja musiikkia

Vapaa pääsy, mutta ilmoittaudu [opistopalvelut.fi/pieksamaki](https://seutuopisto.pieksamaki.fi)



KIRJALLISUUS

Sylvi Symposium
La 6.9. alkaen klo 12.30

MUISTITREENIT – MUISTIKOULUT



999915 Tutustu muistitreeneihin - muistin ja aivojen huoltoa

Ti 11.30–12.30, Satu Radcliffe

30.9.–11.11.2025

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13
Tule mukaan ylläpitämään muistisi vireää toimintaa leppoisassa tunnelmassa. Aiheina muisti, helppoja muistiniksejä, pelejä ja muistipäkinöitä sekä muistelua eri aiheista. Ilmoittaudu kurssille etukäteen.

999917 Muistitreenit verkossa

2.2.–13.4.2026

Verkko- tai etäkurssi Opintoseteli-kurssi!
Tällä verkkokurssilla saat tietoa muistista ja ideoita muistia ylläpitävistä tehtävistä. Aiheina mm. ravinto, musiikki ja luonto. Kurssin voi tehdä omaan tahtiin kotikoneelta. Ohjeet saat sähköpostiin.



Seutuopiston kuvataide- ja kädentaitoryhmien, Pieksämäen kuvataidekoulun ja Yläkoulun yhteinen **KEVÄTNÄYTTELY 11.4.-9.5.2026**

SYYSMARKKINAT

Tule tapaamaan Seutuopiston väkeä syysmarkkinoille ti 9.9.



Kauden 2024-2025 opiskelijaksi valittiin Arto Utriainen. Hän on hyvä luomaan positiivista yhteishenkeä, on ollut opiston kurssilaisena jo pitkään sekä osallistuu useille meidän järjestämille kursseille. Valinta julkistettiin Kulttuuria kaikille -viikon tanssitiistaissa.



Kieltenopiskelijat tutustumassa Rosenborgin linnaan Kööpenhaminassa. Erasmus-matkaan kuului myös osallistuminen paikallisen kansalaisopiston kursseihin, joilla päästiin tutustumaan paikallisiin opiskelijoihin ja harjoittelemaan englantia.

Turvallisemman tilan periaatteilla ja toimintatavoilla pyritään luomaan tila, jossa kaikki pyrkivät omalla toiminnallaan rakentamaan yhdenvertaista, kunnioittavaa ja avointa ilmapiiriä ja keskustelua.



Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita opetuksessa.



Kuvataidekoulun teema 2025-2026
Eläimellistä menoa

Taiteen perusopetus

Pieksämäen Seutuopisto tarjoaa kuvataiteen, teatteritaiteen ja nyt uutuutena tanssitaiteen yleisen oppimäärän mukaista opetusta lapsille ja nuorille sekä kuvataiteen yleisen oppimäärän mukaista opetusta aikuisille. Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää eri taiteenalojen opetusta. Opetus perustuu lakiin taiteen perusopetuksesta (633/1998) sekä sitä täydentävään asetukseen (813/1989). Taiteen perusopetuksen tehtävänä on tarjota oppilaille mahdollisuuksia opiskella taidetta pitkäjänteisesti, päämäärätietoisesti ja omien kiinnostuksen kohteiden suuntaisesti sekä luoda edellytyksiä elinikäiselle taiteen harrastamiselle. Opetus perustuu moniarvoiselle ja uudistuvalla kulttuuriperinnölle. Pieksämäen Seutuopistossa taiteen perusopetus noudattaa Opetushallituksen 1.8.2018 vahvistamia taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteita kuvataiteen, teatteritaiteen ja tanssitaiteen kohdalla.

Opiskelijat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä eikä opintoihin vaadita aiempaa kokemusta eikä osaamista.

Lisätietoja:

Kuvataide: Susanna Tyrväinen, susanna.tyrvainen@pieksamaki.fi, p. 044 799 5531

Teatteritaide: Jari Tuononen, jari.tuononen@pieksamaki.fi, p. 044 588 2440

Tanssitaide: Sari Härkönen, sari.harkonen@pieksamaki.fi, p. 040 183 6894

NÄYTTÄMÖTAITEET

110201 Poleenin lasten teatteri

Ma 17.00–18.30, Iiris Salmela

8.9.–1.12.2025, 12.1.–16.4.2026

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,
Savontie 13, 67,00 €

Poleenin lasten teatteri on lasten taiteen perusopetuksen teatteritaiteen ryhmä. Lasten teatteri tähtää ensi kesän yhteiseen kesäteatteriesitykseen Pappilan pihassa. Teatteriryhmässä lapsi saa runsaasti virikkeitä mielikuvitukselle ja eläytymiskyvylle.

Ryhmässä leikitään, näytellään ja opetellaan yhdessä olemisen taitoja.

KUVATAIDEKOULU

Pieksämäen kuvataidekoulu toimii Pieksämäen Seutuopiston yhteydessä. Opetusta annetaan taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisesti piirustuksessa, maalauksessa ja digimaalauksessa, grafiikassa, valokuvauksessa, kuvanveistossa, keramiikassa ja taidekäsityössä. Opinnot antavat valmiuksia jatko-opinnoille kuvataiteessa. Syylukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €. Lukukausimaksut sisältävät 20 € materiaalmaksun. Kausikortti ei käy maksuksi. Ilmoittautuminen koskee molempia lukukausia, kevätlukukaudelle ei ilmoittauduta erikseen.

113402 Kuvataidekoulu, 6-12 -vuotiaat, Naarajärvi

Ti 17.00–18.30, Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen
16.9.–3.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu, käsityöluokka, Seunalantie 8, 75,00 €
Syylukukausi 75 € ja kevätlukukausi 75 €, sisältävät materiaalmaksun. Sisarmaksu 65 €.

113403 Kuvataidekoulu, 9-12 -vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–18.15, Heidi Harmanen, Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen

27.8.–10.12.2025, 7.1.–22.4.2026
Hiekanpään koulu, luokka 154, Huvilakatu 29, 95,00 €
Syylukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

113404 Kuvataidekoulu, 13-18 -vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–19.00, Heidi Harmanen, Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen
27.8.–10.12.2025, 7.1.–22.4.2026
Hiekanpään koulu, luokka 153, Huvilakatu 29, 95,00 €
Syylukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

113405 Kuvataidekoulu, 9-15 vuotiaat, Jäppilä

To 14.00–15.30, Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen
28.8.–11.12.2025, 8.1.–23.4.2026
Jäppilän koulu, Jäppilän Kirkkotie 9 C, 95,00 €
Syylukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

113406 Kuvataidekoulu, 5-8 -vuotiaat, torstai

To 16.30–18.00, Saku Santeri Heinonen ja Susanna Tyrväinen
28.8.–11.12.2025, 8.1.–23.4.2026
Hiekanpään koulu, luokka 154, Huvilakatu 29, 95,00 €
Syylukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €.

KUVATAIDEKOULU - AIKUISET

Pieksämäen kuvataidekoulu järjestää taiteen perusopetusta myös aikuisille ja tarjoaa mahdollisuuden opiskella kuvataiteita monipuolisesti ja etenevästi. Tunneilla opiskellaan piirustuksen, maalauksen, grafiikan sekä kolmiulotteisen muotoilun perustaitoja, harjoitellaan visuaalisia keinoja ja tutustutaan myös taidehistoriaan. Aikuisten etenevien opintojen koulutus kestää yhteensä neljä vuotta ja noudattaa vuodesta toiseen etenevää opetussuunnitelmaa. Seuraavan kerran perusopintoihin otetaan uusia opiskelijoita syksyllä 2027. Lisätietoja: Tiina Kerminen tiina.kerminen@edu.pieksamaki.fi, 044 588 3428.

LASTEN TANSSI JA LIIKUNTA

Tanssin perusopetuksessa annetaan lapsille opetusta taiteen perusopetuksen (TPO) yleisen oppimäärän mukaisesti tavoitteellisesti ja tasolta toiselle etenevästi. Opintojen tavoitteena on, että oppilas harrastaa tanssia pitkäjänteisesti kehittämällä taitojaan ja tietojään tanssitaiteessa kokonaisvaltaisesti, fyysisen ja luovan toiminnan kautta. Opetuksen lähtökohtana on tarjota oppilaalle myönteisiä kokemuksia tanssin parissa, kannustaa tanssin harrastamiseen sekä tukea liikunnallista ja aktiivista elämäntapaa. Opintojen myötä syntyvä kokemuksellinen suhde tanssiin kehittää ja tukee sekä fyysistä, että psyykkistä hyvinvointia ja luo pohjan myös tanssin elinikäiselle harrastamiselle. Opinnot antavat valmiuksia jatko-opinnoille tanssin parissa.

115012 Tanssin taiteen perusopetus 7-9 -vuotiaille **UUTUUS!**

Ke 15.30–16.30, To 17.30–18.30, Miia Luoto ja Ville Valkonen
20.8.–18.12.2025, 7.1.–13.5.2026, Ei kausikortilla!
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 150,00 €
Hinta 75€/lukukausi. Ilmoittautuminen tapahtuu koko lukuvuodelle. Opetusta on kahtena päivänä viikossa. Kurssimaksu 150 € laskutetaan kahdessa erässä



Merja Jauhijärvi,
musiikin suunn. opettaja,
p. 044 799 5298

Musiikki

MUSKARIT

Musiikkileikkikoulu on pienten lasten oma musiikkimaailma, jossa lauletaan, leikitään, soitetaan ja liikutaan musiikin mukana. Tunneilla kehitetään lapsen rytmitajua, kuuntelukykä, motoriikkaa ja luovuutta leikinomaisesti ja ikätasoon sopivalla tavalla. Musiikkileikkikoulu sopii eri-ikäisille lapsille, ja osassa ryhmistä

vanhempi osallistuu mukaan. Tervetuloa mukaan iloitsemaan musiikista yhdessä – muskarissa luodaan elämyksiä, jotka kantavat pitkälle! Lisätietoja varhaisiän musiikinopetuksesta p. 044 788 4323 piia@poleeni.fi / Facebook: Piia Poleenista.

100102 Muskari-Perheryhmä 2

Ti 10.00–10.45, Piia Säpyskä
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!
Perheryhmään voi osallistua 1–2 aikuista 1–3 lapsen kanssa. Lasten ikä 2kk–3v. Muskarissa lauletaan, leikitään, soitetaan, loruillaan ja liikutaan. Vuorovaikutus aikuisten ja lapsen sekä muun ryhmän välillä vahvistaa lapsen sosiaalista kehittymistä. Tee ilmoittautuminen lapsen tiedoilla!

100104 Muskari-Perheryhmä 1

Ti 9.00–9.45, Piia Säpyskä
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 55,00 €
Perheryhmään voi osallistua 1–2 ai-
kuista 1–3 lapsen kanssa. Lasten ikä
2kk–3v. Muskarissa lauletaan, leiki-
tään, soitetaan, loruillaan ja liikutaan.
Vuorovaikutus aikuisten ja lapsen
sekä muun ryhmän välillä vahvistaa
lapsen sosiaalista kehittymistä. Tee
ilmoittautuminen lapsen tiedoilla!

100106 Muskari 3–4-vuotiaat

Ma 17.15–18.00, Piia Säpyskä
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!
Ryhmässä lauletaan, leikitään, soi-
tetaan ja loruillaan ikäryhmän taito-
tason mukaisesti. Lapsen tulee olla
täyttänyt 4v syyskuun loppuun men-
nessä. Syyslukukaudella aikuiset ovat
mukana, mutta kevätlukukaudella
opetellaan ryhmässä toimimista il-
man huoltajia.

100107 Muskari 5–6 vuotiaat soittoryhmä

Ma 18.10–18.55, Piia Säpyskä
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!
5–6-vuotiaille suunnattu soitto-
painotteinen muskari. Pääpaino on
Orff-soittimiston (kyslofoni, metallo-
foni, kellopeli, rytmisoittimet) soitos-
sa kuvionuottien avulla. Lukuvuoden
aikana tutustutaan moniin muihinkin
instrumentteihin.

100108 ErkkäSoi! **UUTUUS!**

Ma 16.00–17.00, Piia Säpyskä
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!
ErkkäSoi! on musiikkiryhmä kehitys-
vammaisille ja muille erityistä tukea
tarvitseville. Osallistujalla voi olla
avustaja mukana. Soitetaan kuvio-
nuotteja käyttäen ja pidetään haus-
kaa musiikin avulla. Aiempaa musiik-
kiharrastusta ei tarvita, into ja halu
yhteismusisointiin riittää. Lisätiedot
Piia Säpyskä 044 788 4324.

100116 Muskari 2–5 v, Tilhi Virtasalmi

Pe 10.30–11.00, Piia Säpyskä
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Virtasalmi, Päiväkoti Tilhi, Koulutie
12, 55,00 € Ei kausikortilla!
Muskarissa lauletaan, leikitään, soi-
tetaan ja loruillaan ryhmän taitota-
son ehdoilla. Ryhmä kokoontuu päi-
vähoitopäivän aikana, mutta mukaan
voi tulla lapsia myös kotihoidosta.

100118 Seniorimuskari, Virtasalmi

Pe 11.15–12.15, Piia Säpyskä
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Virtasalmi, kirjasto, Virastotie 3,
30,00 € Ei kausikortilla!
Monipuolisesti musiikin äärellä lau-
laen, muistellen, pelaillen ja välillä
vaikka vähän tanssienkin. Tunti toivei-
ta, tarinoita ja tunteita.

PIANO

Pianonsoiton opiskelu tarjoaa
monipuolisen ja inspiroivan
tavan tutustua musiikin maail-
maan. Opiskelussa yhdistyvät
niin tekninen taito kuin musiik-
killinen ilmaisukin. Kursseilla
opit perussoitintaitoja, nuotin-
lukua ja musiikkiteoriaa, mut-
ta pääset myös tulkitsemaan
monenlaisia musiikkityylejä
klassisesta poppiin. Opiskelu
etenee yksilöllisesti omassa
tahdissasi, ja opettajat tuke-
vat sinua alkeista edistyneem-
piin haasteisiin. Opetusta myös
kuvionuoteilla. Kursseillamme
voit nauttia musiikista niin
harrastuksena kuin tavoitteel-
lisesti – tervetuloa mukaan
soittamaan!

100202 Pianonsoitto, Poleeni

Ke 11.00–20.00, Andra Kaus
17.9.–31.12.2025, 7.1.–15.4.2026
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 180,00 €
Ei kausikortilla!
Pianonsoiton perus- ja jatkotason
opetusta kaiken ikäisille. Piano-oh-
jelmisto suunnitellaan yksilöllisesti
jokaiselle opiskelijalle lähtötaso

ja omat mieltymykset huomioiden.
Halukkaille myös esiintymismahdol-
lisuuksia erilaisissa tilaisuuksissa.
Henkilökohtaisista opetusajoista
sovitaan opettajan kanssa ennen
opetuksen alkua.

100204 Pianonsoitto, Naarajärvi

Ti 15.00–17.00, Merja Jauhijärvi
16.9.–31.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu,
musiikkiluokka, Seunalantie 8,
140,00 € Ei kausikortilla!
Kurssi tarjoaa mahdollisuuden syven-
tää taitojasi, oli tasosi mikä tahansa.
Tämä kurssi yhdistää yksilöllisesti
rätätälöidyn opetuksen ja innostavan
oppimisympäristön, joka sopii kaike-
nikäisille oppijoille. Yksilöllisesti so-
vitut opetusajat takaavat joustavuus-
den ja opiskelijaystävällisyyden, mikä
tekee oppimisesta sujuvaa ja muka-
vaa. Tule oppimaan ja nauttimaan
musiikin maailmasta juuri sinulle
sopivalla tavalla. Henkilökohtaisista
ajoista sovitaan ennen opetuksen
alkua.

100205 Pianonsoitto aikuiset/ seniorit **UUTUUS!**

Ti 13.00–14.30, Merja Jauhijärvi
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2
krs, Savontie 13, 180,00 €
Ei kausikortilla!
Kurssi tarjoaa loistavan tilaisuuden
kehittää musiikillisia taitoja rennossa
ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssi
sopii sekä aloittelijoille että niille,
joilla on jo hieman kokemusta soitos-
ta. 30 minuutin tunnit suunnitellaan
osallistujien tarpeiden mukaan, ja
voit oppia niin klassista kuin kevyem-
pääkin musiikkia. Henkilökohtaisista
ajoista sovitaan ennen opetuksen
alkua.

100208 Pianonsoitto, Nukkekot

To 14.00–17.00, Piia Säpyskä
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Nukkekot Joonas Auringon huvila,
alakerta, Hiekanpääntie 21, 140,00 €
Ei kausikortilla!
Pianonsoiton perustason opetusta
kaiken ikäisille kotoisasti Nukkeko-
dilla. Piano-ohjelmisto suunnitellaan
yksilöllisesti jokaiselle opiskelijalle
lähtötaso ja omat mieltymykset

huomioiden. Opetusta myös kuvio-
nuoteilla. Henkilökohtaisista ope-
tusajoista sovitaan opettajan kanssa
ennen opetuksen alkua.

SOOLO- JA BÄNDISOITTIMET

Seutuopiston soitinkursseilla
voit aloittaa uuden harrastuk-
sen tai syventää jo olemassa
olevia taitojasi. Tarjolla on
opetusta moniin soolo- ja
bändisoittimiin, kuten harmo-
nikka, viulu, alttoviulu, sakso-
foni, klarinetti, sello, huilu ja
5-kielinen kantele. Kurseja on
eritasoisille soittajille – olitpa
vasta-alkaja tai jo kokeneempi
muusikko. Opetus toteutetaan
yksilö- tai pienryhmäope-
tuksena, ja tavoitteena on
kehittää teknistä osaamista,
musiikillista ilmaisua ja omaa
soittoiloa. Tervetuloa mu-
kaan oppimaan ja soittamaan
omassa tahdissa!

MUSA SOI -PAJAT

Voit valita jonkin seuraavista
soittimista: viulu, piano, 5-kie-
linen kantele ja nokkahuilu.
Ryhmä kokoontuu yhdessä 2
kertaa lukukaudessa, muutoin
jokainen käy pienellä 15 min
yksityistunnilla viikoittain.
Opettaja auttaa tarvittaessa
soittimen hankinnassa.

100111 MusaSoi-paja 1, Keskusta

Ti 15.00–18.00, Piia Säpyskä
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Nukkekot Joonas Auringon huvila,
alakerta, Hiekanpääntie 21, 55,00 €

100112 MusaSoi-paja 2, Keskusta

Ke 14.30–17.30, Piia Säpyskä
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Nukkekot Joonas Auringon huvila,
alakerta, Hiekanpääntie 21, 55,00 €

100113 MusaSoi-paja, Virtasalmi

Pe 12.30–15.00, Piia Säpyskä
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Virtasalmi, koulu, Koulutie 12, 55,00 €
Ei kausikortilla!

Voit valita jonkin seuraavista soitti-
mista: viulu, piano, 5-kielinen kantele
tai nokkahuilu. Ryhmä kokoontuu
yhdessä 2 kertaa lukukaudessa, muu-
toin jokainen käy pienellä yksityis-
tunnilla viikoittain. Opettaja auttaa
tarvittaessa soittimen hankinnassa.

100210 Rajat rikki - kaikki soi- maan! Skifflemusiikin kurssi

UUTUUS!

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15,
Jesi Blomgren
7.–8.3.2026
Keskuskatu 45, musiikki, Keskuskatu
45, 25,00 € Ei kausikortilla!
Viikonlopun aikana tutustut skiffle-
musiikkiperinteeseen ja ohjelmistoon.
Kurssilla pääset kokeilemaan skif-
flesoitintenklassikoita: pyykkilautaa,
narubassoa ja sahaa. Lisäksi saat
ideoita omien soitinten kehittelyyn.
Aiempaa osaamista ei tarvita, vain
avoin mieli ja musisoinnin riemu.

100299 Harmonikansoiton starttikurssi

Pe 16.00–18.15, Visa Wiren
5.9.2025
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 10,00 € Ei kausikortilla!
Tarkoitettu harmonikansoiton aloit-
tamisesta kiinnostuneille aikuisille ja
lapsille. Kurssilla otetaan tuntumaa
harmonikan soittoon ja käydään läpi
soittamiseen ja soittimeen liittyviä
perusasioita. Aiempaa soittokoke-
musta tai omaa soitinta ei tarvita.

100300 Harmonikansoiton alkeet lapsille

Ti 15.00–16.00, Visa Wiren
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 180,00 €
Ei kausikortilla!
Kurssilla tutustutaan harmonikan-
soiton perustaitoihin: soittoasento,
soittotekniikka, nuotinluvun perus-
teet, helppoa lapsille soveltuvaa
ohjelmistoa. Oma soitin tarvitaan,
opettaja neuvoo ja auttaa mielellään
sopivan harmonikan hankinnassa.
Tarkka kellonaika sovitaan opettajan

kanssa ennen kurssin alkua. Tunnin
pituus 30 min.
Tied. Visa Wirén 040 084 7129. Uusia
opiskelijoita toivotaan mukaan!

100301 Harmonikansoitto, aikuiset

Ti 16.30–18.45. Visa Wiren
16.9.–31.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 140,00 €
Ei kausikortilla!
Kurssilla opiskellaan harmonikansoi-
ton perustaitoja: mm. soittoasento,
soittotekniikka, nuotinluvun perusteet,
erityylyistä ohjelmistoa. Opiskelijan
omia toiveita huomioidaan ohjelmis-
tovalinnoissa ja opetuksen sisällössä.
Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo
ja auttaa mielellään sopivan harmo-
nikan hankinnassa. Tarkka kellonaika
sovitaan opettajan kanssa ennen kurs-
sin alkua. Tied. Visa Wirén 0400-847
129. Olitpa aloittaja tai aiemmin soit-
tanut, tervetuloa mukaan!

100302 Viulun- ja alttoviulun- soitto

Ti 12.00–, Suvi Lehtoranta-Ståhl
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 180,00 €
Ei kausikortilla!
Viulun- ja alttoviulun soitonopetusta
yksilöopetuksena. Voit olla vasta-al-
kaja tai jo pidemmälle soittotaidoissa
edennyt musikantti. Opetus etenee
yksilölliseen tahtiin ja ohjelmisto
valitaan jokaisen oppilaan oman
kiinnostuksen mukaan. Soittoaika ja
-päivä sovitaan erikseen kunkin oppi-
laan kanssa ennen lukukauden alkua.
Tunnin pituus 30 min.

100304 Saksofonin- ja klarinetinsoitto

Ke 12.00–, Aki Saira
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 140,00 €
Ei kausikortilla!
Saksofonin ja klarinetin soiton ope-
tusta klassisesta pop/jazziin. Opetus-
päivä keskiviikko, henkilökohtainen
soittoaika sovitaan opettajan kanssa
ennen opetuksen alkua. 22 min ope-
tus 140 eur / 30 min opetus 180 eur



114109 Sinisen värin taikaa – värjäystä luonnonindigolla, s. 47



810201 Vaaleaa hapanjuurileipää ja rostikset, s. 61

100305 5-kielisen kanteleen soitto, aikuiset

To 11.30–12.30, Jenni Hanikka
18.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Nukkekot Joonas Auringon huvila,
yläkerta, Hiekanpääntie 21, 35,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssilla tutustutaan soitusäestykseen ja näppäilytekniikkaan opiskelijalähtöisesti ”rima matalalla ja tunnelma korkealla”. Oma soitin välttämätön. Kanteleen lainaus mahdollista oman kanteleen hankintaan suositellaan. Kurssille voi tulla jo hieman soittaneet kertaamaan sekä aivan vasta-alkajat. Syksyn kokoon-tumiset: Kevään kokoon-tumiset:

100306 Sellonsoiton alkeet - aikuiset

Pe 13.00–15.00, Merja Jauhijärvi
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2
krs, Savontie 13, 180,00 €
Ei kausikortilla!

Sellonsoiton alkeiden opiskelua yksilö-opetuksena, oma soitin välttämätön. Opettaja voi auttaa soittimen hankinnassa. Tunnin pituus 30 min.

100307 Huilunsoitto

Ke 18.30–19.15, Elina Haatainen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Poleeni, musiikkiopiston tilat,
Savontie 13, 75,00 € Ei kausikortilla!
Huilunsoiton pienryhmäopeusta kaiken tasoisille soittajille. Kurssilla edetään jokaisen oman taitotason mukaisesti. Tunnin alussa tehdään kaikille sopivia harjoituksia yhdessä,

sitten jokainen saa ohjausta omassa soitossaan. Yhteissoittoa harjoitellaan opiskelijoiden taitojen ja toiveiden mukaisesti.

100308 Maailmanmusiikkia soittaan ja laulaan UUTUUS!

To 18.00–19.00, Globaalin musiikin maisteri Jenni Hanikka
11.9.–4.12.2025, 15.1.–9.4.2026
Nukkekot Joonas Auringon huvila,
yläkerta, Hiekanpääntie 21, 25,00 €
Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Tämä kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden tutustua sekä kotimaiseen että kansainväliseen perinnesmusiikkiin. Opit eri kulttuurien musiikillisista perinteistä, niiden historiasta ja vaikutuksesta nykypäivään. Kurssilla pääset kokeilemaan perinteisiä melodioita soittamalla ja laulamalla. Tämä kurssi rikastuttaa tietämystäsi ja avaa uusia näkökulmia maailman monimuotoiseen musiikkiperintöön.

KITARANSOITTO / SOIVAT KIELET

Kitaransoiton opiskelu tarjoaa hauskan ja monipuolisen tavan oppia musiikin perusteet tai syventää jo olemassa olevaa soittoharrastusta. Olitpa kiinnostunut klassisesta kitarasta, rockista, bluesista tai folkista, kurssimme kattavat laajan valikoiman tyylejä ja tekniikoi-

ta. Opiskelussa perehdytään soittimen hallintaan, nuotinlukuun ja musiikkiteoriaan, mutta myös improvisointiin ja kappaleiden tulkintaan. Opettajat tukevat sinua niin perusasioista kuin edistyneemmistä haasteista, ja opiskelu tapahtuu omassa tahdissasi. Kitaransoitto kehittää musiikillista ilmaisua, rytmitajua ja koordinaatiota – ja on samalla loistava tapa rentoutua ja nauttia musiikin luomisesta. Tunnit ovat joko 22 minuutin tai 30 minuutin mittaisia yksilöopetus tunteja. Henkilökohtaisista ajoista sovitaan ennen kurssin alkua. Tervetuloa mukaan soittamaan ja oppimaan!

100311 Soivat kielet

To 13.00–21.00, Juha Kauppinen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Keskuskatu 45, kotitalous,
Keskuskatu 45, 140,00 €
Ei kausikortilla!

Kaikenikäisille ja -tasoisille mahdollisuus opiskella säestystä (komppaus ja näppäilytekniikat), nuoteista soittoa, soolon soittoa/improvisointia, musiikin teoriaa, eri tyyllilajeja (rock, blues, country, gospel, jazz) alkeista alkaen. Soittimenasi voi olla kitara, sähkökitara, tai ukulele. 22 min tunti 140€ ja 30 min 180€.

100312 Kitaransoitto, Naarajärvi

Pe 15.00–17.45, Pekka Riipinen
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu,
musiikkiluokka, Seunalantie 8,
140,00 € Ei kausikortilla!
Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille
ja tasoisille soittajille. Oppilas pystyy
itse vaikuttamaan kurssin sisältöön.
Opetus on yksilöopetusta. Henkilö-
kohtaisista opetusajoista sovitaan
ennen kurssin alkua – opettaja ottaa
yhteyttä. 22 min tunti 140,00 ja 30
min tunti 180,00.

100313 Bassonsoitto

Ke 16.30–18.00, Klaus Nyqvist
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Hiekanpään koulu, luokka 133,
musiikki, Huvilakatu 29, 140,00 €
Ei kausikortilla!
Basson soiton opetusta yksilöope-
tuksena. Henkilökohtainen soittoaika
sovitaan n. viikko ennen opetuksen
alkua, opettaja ottaa yhteyttä. 22 min
tunti – 140 € ja 30 min tunti 180 €.

RUMMUNSOITTO

Rummunsoiton opiskelu on
energinen ja rytmikäs tapa
tutustua musiikin syvempään
olemukseen. Rummut ovat
olennainen osa monia musiik-
kityylejä, ja soitto kehittää
paitsi rytmitajua myös kehon
koordinaatiota ja lihaskestä-
vyyttä. Kursseilla opit perus-
lyönnit, tekniikat ja eri rumpu-
kokonaisuudet, mutta myös
musiikin dynamiikan ja rytmin
ilmaisun. Olitpa kiinnostunut
rockin, jazzin, hip hopin tai
klassisen musiikin rytmeis-
tä, opettajat auttavat sinua
eteenpäin omassa tahdissasi
ja tavoitteissasi. Rummunsoit-
to on loistava tapa parantaa
kehon ja mielen yhteistoimin-
taa, kehittää tarkkaavaisuutta
ja nauttia musiikin luomisesta.
Tule mukaan ja tunne rytmi!
Henkilökohtaisista ajoista so-
vitaan ennen opetuksen alkua.

100321 Rummunsoitto, Naarajärvi

To 17.15–18.45, Tommi Relander
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu,
musiikkiluokka, Seunalantie 8,
140,00 € Ei kausikortilla!
Rummunsoiton opiskelua pari/yksi-
lö-opetuksena kaiken tasoisille rum-
muttajille. Kurssilla opetellaan mm.
peruskomppisovelluksia, nuottien
aika-arvoja ja nuotinlukua, perusru-
dimentteja ja rumpujen soiton ergo-
nomiaa. Henkilökohtaisista opetus-
ajoista sopiminen opettajan kanssa n.
viikko ennen opetuksen alkua.

100322 Rummunsoitto, Kontioapu

Ma 15.30–17.45, Tommi Relander
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Kontioapuiston koulu, musiikkiluokka,
Kuusitie 46, 140,00 €
Ei kausikortilla!
Rummunsoiton opiskelua pari/yksi-
lö-opetuksena kaiken tasoisille rum-
muttajille. Kurssilla opetellaan mm.
peruskomppisovelluksia, nuottien
aika-arvoja ja nuotinlukua, perusru-
dimentteja ja rumpujen soiton ergo-
nomiaa. Henkilökohtaisista opetus-
ajoista sopiminen opettajan kanssa n.
viikko ennen opetuksen alkua.

100323 Rummunsoitto, jatko- kurssi Kontioapu **UUTUUS!**

Ma 17.45–19.05, Tommi Relander
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Kontioapuiston koulu, musiikkiluokka,
Kuusitie 46, 140,00 €
Ei kausikortilla!
Rummunsoiton opiskelua soitossa
jo hieman pidemmälle edistyneille
soittajille. Kurssilla syvennetään pe-
ruskursilla opittuja taitoja. Henkilö-
kohtaisista opetusajoista sopiminen
opettajan kanssa n. viikko ennen ope-
tuksen alkua.

YKSINLAULU

Yksinlaulun opiskelu on loista-
va tilaisuuden kehittää ääntäsi
ja nauttia musiikista omassa
tahdissasi. Lauluopetuksessa
keskitytään äänen hallintaan,
hengitystekniikoihin, äänen-
muodostukseen ja musiikkite-
oriaan. Kurssit soveltuvat kai-
ken tasoisille laulajille – niin
aloittelijoille kuin edistyneem-
mille. Opettajat tukevat sinua
oikeanlaisen laulutekniikan
löytämisessä ja auttavat sinua
ilmaisemaan tunteitasi musii-
kin avulla. Yksinlaulun opiske-
lu kehittää itseilmaisua, itse-
tuntemusta ja itsevarmuutta.
Se on myös erinomainen tapa
parantaa äänenlaatua ja mu-
sikaalisuutta, oli tavoitteesi
nasi sitten rento harrastus tai
tavoitteellinen laulaminen.
Tervetuloa löytämään oma
äänesi ja nauttimaan laulami-
sen ilosta! Muut kurssit kaikki
16 vuotta täyttäneille, paitsi
”Yksinlaulu alle 16-vuotiaille.”
Opettaja ottaa yhteyttä hen-
kilökohtaisten aikojen sopimi-
seksi ennen kurssin alkua.

100399 Iloa laulusta 1A

Ma 14.00–17.00, Merja Jauhijärvi
15.9.–24.11.2025, 19.1.–13.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 €
Ei kausikortilla!
Yksilöopetus 45 min/joka toinen vko
16 v täyttäneille. Tunneilla pereh-
dytään laulun perustekniikkaan ja
-ohjelmistoon. Lauluohjelmisto vali-
taan opiskelijan toiveet huomioiden.



830301 Liikunnalliset
aivotreenit, s. 56

Opetus parillisilla viikoilla. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusaikojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100401 Iloa laulusta 2

Ke 14.00–17.30, Merja Jauhijärvi

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 €

Ei kausikortilla!

Yksilöopetus 30 min 16 v täyttäneille. Tunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan ja -ohjelmistoon. Lauluohjelmisto valitaan opiskelijan toiveet huomioiden. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusaikojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100402 Yksinlaulu

alle 16 vuotiaat **UUTUUS!**

Pe 13.00–14.00, Janette

Hämäläinen

19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026

Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 €

Ei kausikortilla!

Yksinlaulutunneilla tutustutaan äänenkäytön tekniikkaan ja musiikilliseen ilmaisuun. Kurssilla kehitetään laulutaitoa nuorille 10–16 v sopivalla tavalla ja tähdätään terveeseen, monipuoliseen äänenkäyttöön. ”Aiempaa laulu- ja musiikkitaustaa ei tarvita. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten tuntiaikojen sopimiseksi.

100405 Matka soololaulun saloihin

Ke 15.00–19.30, Jenni Hanikka

17.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026

Konttiopuiston koulu, musiikkiluokka, Kuusitie 46, 195,00 €

Ei kausikortilla!

Yksilöopetus 45min/joka toinen viikko 16v täyttäneille. Kursilla opetellaan yksinlaulua ja erilaisia laulutekniikoita oppilaan toiveet huomioon ottaen. Materiaalina voimme käyttää kansanmusiikkia, kevyempää musiikkia sekä klassisen musiikin harjoitteita. Kokoontuminen joka toinen viikko parillisilla viikoilla. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusaikojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100406 Yksinlaulu, Naarajärvi

Ke 15.00–19.30, Janette Hämäläinen

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka, Seunalantie 8,

195,00 € Ei kausikortilla!

Laulutunneilla perehdytään äänenmuodostukseen ja hengitystekniikkaan, unohtamatta musiikillista ilmaisua. Ohjelmisto valitaan yhdessä oppilaan kanssa ja opetus suunnitellaan oppilaan lähtötason ja tavoitteiden mukaan. Aiempaa laulu- ja musiikkitaustaa ei tarvita. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten tuntiaikojen sopimiseksi.

KUOROT JA LAULURYHMÄT

Kuorolaulu on monipuolinen ja mukaansatempaava harrastus, joka tarjoaa elämyksiä, oppimista ja yhteisöllisyyttä. Kuoroissa laulaminen kehittää äänenkäyttöä, musiikillisia taitoja ja antaa mahdollisuuden kokea yhdessä musisoinnin ilo. Valikoimassamme on eri tasoisia ja eri musiikkityyleihin keskittyviä kuoroja – jokaiselle löytyy sopiva ryhmä, olitpa vasta-alkaja tai kokenut kuorolaulaja. Tervetuloa mukaan laulamaan ja löytämään oma äänesi osana kuoron sointia!

100501 Naiskuoro IhanNaiset

Ke 18.00–19.30, Jenni Hanikka

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Keskuskatu 45, musiikki, 60,00 €

Ei kausikortilla!

Kuorossa lauletaan rentoa, iloista, helppoa, haastavaa ja kaunista musiikkia eri tyylilajeista. Rima pidetään sopivalla korkeudella, välillä iloisesti rallatellen ja välillä itseämme haastaen. Tilaisuuden tullen pieniä ja isompiakin esiintymisiä.

100502 Ilonpissarat - kuoro

Ma 18.00–19.30, Reeta Järvinen

15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29, 60,00 €

Ei kausikortilla!

Matalan kynnyksen kuoro. Tule iloiseen joukkoon mukaan laulamaan! Kuorossa harjoitellaan 1–3 äänisiä

erityylinen lauluja, sekä käydään läpi laulamisen perustekniikan asioita. Et tarvitse aiempaa kuorokokemusta, vain lauluintoa.

100503 Nuorten lauluryhmä

UUTUUS!

Ke 17.30–18.30, Piia Säpyskä

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Nukkekotite Joonas Auringon huvila, yläkerta, Hiekanpääntie 21, 45,00 €

Ei kausikortilla!

Nuorten lauluryhmä on täydellinen valinta 13–17-vuotiaille nuorille, jotka ovat kiinnostuneita yhdessä laulamisesta. Kurssi tarjoaa eritasoisia lauluja monenlaisista genreistä, joten jokaiselle osallistujalle löytyy varmasti sopivaa ja mieleistä materiaalia. Tämä ryhmä auttaa sinua kehittämään taitojasi ja esiintymisvarmuuttasi. Liity mukaan nauttimaan ja jakamaan musiikin iloa yhdessä muiden nuorten kanssa.

100505 Juhlakuoro

La 10.00–12.15, Elina Haatainen

13.9.–29.11.2025, 10.1.–8.4.2026

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,

Savontie 13, 45,00 € Ei kausikortilla!

Joka toinen viikko

Pieksämäen oma sekakuoro, joka esiintyy mm. Poleenissa järjestettävissä juhlissa ja tilaisuuksissa aina tarpeen mukaan. Ohjelmistossa kuoromusiikkia laidasta laitaan. Kokoontumiset syksyllä 13.9., 27.9., 11.10., 8.11., 22.11., 29.11.25 ja keuhällä 10.1., 24.1., 14.2., 7.3., 21.3. 28.3. ja 8.4.26

100506 Pieksämäen Mieslaulajat

To 17.30–20.00, Ari Norontaus

18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Järjestötalo, kokous- ja juhlasali, Tasakatu 4-6, 70,00 €

Ei kausikortilla!

Liity Pieksämäen Mieslaulajien riveihin ja koe perinteikkään mieskuoron voima! Tämä kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden syventyä vaativampaan ohjelmistoon ja esiintyä 3–5 kertaa vuodessa. Lukuvuoden aikana keskitymme äänenmuodostukseen ja kuoron soinnin kehittämiseen uudistuvan ohjelmiston myötä. Etsimme uusia laulajia kaikkiin stemmoihin, ja tarjoamme tilaisuuden kehittää lau-

lutaitojasi innostavassa ympäristössä. Tämä on ainutlaatuinen tilaisuus kokea mieskuorolaulamisen ilo ja yhteisöllisyys.

100510 Länsituuli - kuoro

To 18.00–19.30, Jenni Hanikka
11.9.–4.12.2025, 15.1.–23.4.2026
Halkokumpu, Kumputalo,
Halkokummuntie 24, 45,00 €
Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Liity Länsituuleen, iloiseen kyläkuoromme ja koe laulamisen riemu!
Kuoromme tarjoaa mahdollisuuden laulaa monipuolista ohjelmistoa, joka sisältää 1–2 äänisiä kappaleita eri tyyllilajeista. Kokoontumiset järjestetään parillisina viikkoina, joten aikataulu sopii vaivattomasti kiireelliseenkin elämänrytmiin. Tavoitteenamme on luoda yhteisöllinen ja kannustava ympäristö, jossa jokainen saa nauttia musiikin tuomasta ilosta osaamistasosta riippumatta.

100512 Ikäihmisten kuoro, Jäppilä

To 10.00–11.30, Heikki Reijonen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Jäppilä, Jäppilätalo, Jäppilän
Kirkkotie 14, 60,00 €
Ei kausikortilla!
Matalan kynnyksen kyläkuoro. Laulua enimmäkseen 1-äänisiä. Tule kehittämään ääntäsi ja virkistytymään kuorolaulusta mukavan yhteisölon merkeissä. Kuoro käy laulamassa ja laulattamassa väkeä myös Peltokartanon palvelutalossa.

100513 Laitakaupungin laulajat, Paltanen

Pe 14.00–15.30, Jenni Repo
19.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
Paltanen, Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2, 45,00 € Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Liity Laitakaupungin laulajien iloiseen ja rentoon joukkoon Paltasella! Kursilla keskitymme laulamaan pääosin yksäänisiä, tuttuja kappaleita, mutta tarjoamme myös mahdollisuuden haastaa itsesi oppimalla laulamaan useammassa äänessä. Tapaamme parillisilla viikoilla, joten aikataulu on mukavasti ennakoitavissa. Tämä kurssi sopii kaikille, jotka haluavat nauttia yhdessä laulamisesta. Olitpa kokenut laulaja tai vasta-alkaja, meillä olet tervetullut nauttimaan

laulun voimasta. Tule mukaan ja anna musiikin viedä mukanaan!

KARAOKE

Karaoke on hauska ja rento tapa nauttia musiikista ja kehittää laulutaitoja. Kursseilla opetellaan ilmaisemaan itseä laulun kautta, vahvistetaan esiintymisvarmuutta ja harjoitellaan mikrofonin käyttöä turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssit sopivat kaikenikäisille ja -tasoisille – mukaan pääsee, vaikkei olisi aiemmin laulanut yleisön edessä. Tule rohkeasti mukaan löytämään oma äänesi ja nauttimaan laulamisen riemusta!

100802 Karaoke A

To 16.30–18.00, Klaus Nyqvist
18.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, 55,00 €
Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Tule rohkeasti mukaan laulamaan, nauttimaan musiikista ja hankkimaan esiintymisvarmuutta kannustavassa ilmapiirissä Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parillisilla viikoilla.

100803 Karaoke B

To 16.30–18.00, Klaus Nyqvist
11.9.–4.12.2025, 15.1.–23.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, 55,00 €
Ei kausikortilla!
Tule rohkeasti mukaan laulamaan, nauttimaan musiikista ja hankkimaan esiintymisvarmuutta kannustavassa ilmapiirissä Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parittomilla viikoilla.

100804 Karaoke C **UUTUUS!**

To 14.30–16.00, Klaus Nyqvist
18.9.–27.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, 55,00 €
Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Tule rohkeasti mukaan laulamaan, nauttimaan musiikista ja hankkimaan esiintymisvarmuutta kannustavassa ilmapiirissä Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parillisilla viikoilla.

BÄNDIT JA ORKESTERIT

Soittaminen yhdessä on innostava ja kehittävä tapa nauttia musiikista. Seutuopiston bändeissä ja orkestereissa pääset soittamaan muiden kanssa, kehittämään soittotaitoasi ja kokemaan yhteisölon voiman. Tarjolla on erilaisia kokoonpanoja ja musiikkityylejä, klassisesta kevyempään musiikkiin. Ryhmiä löytyy eri tasoille soittajille – tärkeintä on into musiikkiin ja halu soittaa yhdessä. Tervetuloa mukaan luomaan musiikkia porukalla! Instrumentin opiskelijalle yhden orkesterin kurssimaksu puoleen hintaan.

100701 Poleenin orkesteri

La 12.30–14.30, Yrjö Pulkkinen
13.9.–6.12.2025, 10.1.–25.4.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13
Tule soittamaan monipuolista klassista ja vähän viihteellisempääkin musiikkia Poleenin omaan orkesteriin. Soittajia etsitään etenkin jousisoittimiin. Esiintymisiä on yleensä 1–2 kertaa lukuvuodessa. Yhteyshenkilö Merja Jauhijärvi 044 799 5298. Tervetuloa mukaan!

100702 Pieksämäen Puhaltajat

Pe 18.15–20.15, Janne Juutilainen
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, Keskuskatu 45, 65,00 € Ei kausikortilla!
Orkesterin ohjelmisto koostuu uudesta ja vanhasta puhallinmusiikista laidasta laitaan. Orkesteri pyrkii myös esiintymään vähintään kerran lukuvuodessa. Oma soitin välttämätön. Tervetuloa!

100703 Seutuopiston jouset

Pe 16.00–18.15, Merja Jauhijärvi
19.9.–5.12.2025, 9.1.–24.4.2026
Poleeni, Seutuopiston toimisto, Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!
Liity mukaan Seutuopiston jousiorkesteriin, jossa pääset kokemaan



340331 Älypuhelimien perusteet, s. 31



410208 Linnut harrastuksena, s. 63

iloista ja inspiroivaa yhteismusisointia viulun, alttoviulun, sellon ja kontrabasson sävelin. Kurssimme tarjoaa monipuolisen ohjelmiston, joka kattaa sekä klassisen musiikin mestarteoksia että viihteellisempää kevyttä musiikkia jo pidemmällä oleville soittajille. Esiintymisiä järjestetään säännöllisesti lukuvuoden aikana, mikä tarjoaa osallistujille tilaisuuden esiintyä yleisön edessä ja kehittää esiintymistaitojaan. Oma soitin on suositeltavaa!

100704 Bändikurssi

To 18.30–20.00, Klaus Nyqvist
18.9.–4.12.2025, 12.1.–16.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, 70,00 €
Ei kausikortilla!

Bändikurssi on tarkoitettu oman soitimensa perusteet hallitseville soittajille. Ohjelmisto rakentuu yhdessä oppilaiden kanssa, pääpaino blues- ja rockmusiikissa. Tervetuloa hakemaan bändikokemusta niin soittajat kuin laulajat!

100705 Pelimannipiiri

Ma 17.00–19.30, Asko Hankilanoja
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Järjestöalo, kokous- ja juhlasali,
Tasakatu 4-6, 70,00 €
Ei kausikortilla!

Pelimannipiiri tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden uppoutua suomalaiseen musiikkiperinteeseen osallistumalla pelimannihenkiseen soittamiseen sekä korvakuulolta että nuoteista. Kurssilla tutustutaan monipuoliseen ohjelmistoon, joka sisältää kansan-

musiikkia, perinteistä pelimannimusiikkia ja vanhaa tanssimusiikkia. Osallistujilla on mahdollisuus esiintyä muutamissa tilaisuuksissa kauden aikana, mikä tarjoaa arvokasta kokemusta ja tuo musiikin eläväksi osaksi yhteisöä.

100706 Senioriyhtye Välisoitto

Ti 10.45–12.15, Klaus Nyqvist
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, musiikki, 40,00 €
Ei kausikortilla!

Etupäässä vanhaa perinteistä tanssimusiikkia soittava senioriyhtye pitää rimaa matalalla ja tunnelmaa korkealla. Esiintymisiäkin on vuoden mittaan tarjolla. Tule rohkeasti mukaan kokemaan orkesterisoiton tunnelmaa.

MUU MUSIIKINOPETUS

100310 Musiikin kuuntelu:

Maailmanmusiikki **UUTUUS!**

To 18.00–19.00, Globaalin musiikin maisteri Jenni Hanikka

18.9.–27.11.2025, 8.1.–19.3.2026
Nukkekotikoti Joonas Auringon huvila,
yläkerta, Hiekanpääntie 21, 30,00 €
Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Maailmanmusiikin kuuntelukurssi
avaa ovet eri kulttuurien rikkaisiin säveliin ja rytmeihin, tarjoten ainutlaatuisen matkan maailman musiikkiperinteisiin. Kurssi keskittyy erityisesti kaukoidän, länsi Afrikan, pohjoismaiden ja suomalaisugrilaisien kansojen musiikkiperinteisiin. Tällä kurssilla

osallistajat saavat syvemmän ymmärryksen musiikin merkityksestä eri yhteisöissä ja oppivat arvostamaan moninaisuutta, joka rikastuttaa globaalia musiikkimaisemaa. Opiskelun myötä avartuu uusi perspektiivi maailmaan, korostaen äänen ja rytmin voimaa kulttuurien välisessä ymmärryksessä.

100805 Musiikin alkeisteoria **UUTUUS!**

To 14.30–15.15, Merja Jauhijärvi
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2
krs, Savontie 13, 45,00 €
Ei kausikortilla!

Musiikin alkeisteoria -kurssi tarjoaa mainion mahdollisuuden tutustua musiikin perusteisiin helposti ymmärrettävällä tavalla ja rennossa tahdissa. Tämä kurssi on erityisen hyödyllinen laulajille ja henkilöille, jotka soittavat soittimia korvakuulolta mutta haluavat syventää osaamistaan nuottien lukemisessa. Kurssilla opit nuotit ja musiikin termit, mikä auttaa kehittämään musiikillista lukutaitoa ja laajentamaan ymmärrystäsi musiikista. Liity kurssille ja ota ensimmäiset askeleet musiikin perusteiden oppimisessa!



Jari Tuononen,
teatteritaiteen suunn. opettaja
p. 044 588 2440

Esittävä taide ja kirjallisuus

NÄYTTÄMÖTAITEET

110212 Nuorisoteatteri Puntti, yli 13-vuotiaille

Pe 18.30–21.00, liris Salmela
12.9.–28.11.2025, 9.1.–10.4.2026
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,
Savontie 13, 20,00 €
Mistä syntyy teatterin taika ja miten
se tehdään? Siitä otetaan selvää
Nuorisoteatteri Puntissa. Kurssilla
pääset tutustumaan teatterin teke-
miseen monipuolisesti ja toteutta-
maan esityksiä erilaisiin tiloihin.
Pieksämäen uusi nuorisoteatteri-
yhdistys ry tukee nuorisoteatteri
Punttiin osallistuvia ja maksaa 8
ensimmäiseksi ilmoittautuneen kurs-
simaksun.

110225 Ruskateatteri

To 13.00–14.30, Tuononen, Jari
11.9.–27.11.2025, 7.1.–9.4.2026
Poleeni, sali, Savontie 13
Ruskateatterissa valmistetaan yh-
dessä lukuvuoden aikana esitys,
josta pidetään esityskausi keväällä
Poleenin salissa. Ainoa vaatimuksesi
ryhmään tulosta on, että et ole enää
aivan tytön hupakko tahi pojan klop-
pi!

110231 Halkokummun kesäteatteri

Ti 18.00–20.30, Tuomo Salmela
28.10.–2.12.2025, 13.1.–12.5.2026
Halkokumpu, Kumputalo,
Halkokummuntie 24

110232 Pappilan pihan kesäteatteri

Ma 18.00–19.30, liris Salmela
12.1.–22.6.2026
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,
Savontie 13
Kurssin alaikäraja on 10 v, sitä nuo-
remmat pääsevät mukaan Poleenin
lasten teatteriin.

110233 Hällinmäen kesäteatteri

Su 18.00–21.00, liris Salmela
16.11.–30.11.2025, 11.1.–7.6.2026
Hällinmäki, nuorisoseurantalo,
Juvantie 607

110234 Vanajan näytelmäkurssi

Su 12.00–14.30, Unto Kohvakka
1.2.–10.5.2026
Vanaja, Kirsti Kärkkäinen,
Alakyläntie 275, 35,00 €

110236 Partaharjun kesäteatteri

Su 17.00–20.15, Iiris Salmela
9.11.–30.11.2025, 11.1.–26.3.2026
Järjestöotalo, kokous- ja juhlasali,
Tasakatu 4-6

110258 Kirkkodraama

Su 12.00–15.00, Tuomo Salmela
14.9.–30.11.2025, 11.1.–22.3.2026
Keskuskatu 45, kielet, Keskuskatu
45, 65,00 €

Kurssilla osallistujat tutustuvat
teatterin tekoon improvisaatio- ja
ilmaisuharjoituksilla. Pääset mukaan
tekemään Raamatun tekstien pohjal-
ta näytelmää, jota esitetään keväällä
pääsiäisen aikoihin. Aikaisempaa ko-
kemusta ei tarvita, vain innostunut ja
avoin mieli.

110267 Muistojen teatteri

UUTUUS!

Ti 16.30–18.00, Emma Klen
9.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,
Savontie 13, 65,00 €

Muistojen teatterissa käytetään eri-
laisia muistelumenetelmiä ja kerro-
taan omia uudempia tai vanhempia
muistoja jotka liittyvät jollain lailla
Pieksämäkeen. Muistoja tehdään
näkyväksi teatteri-ilmaisun avulla
ja ryhmäläiset esittävät muistoja
toisilleen. Kurssilla pyritään sekä
henkilökohtaisen että yhteisen
kulttuuriperinnön elävöittämiseen.
Harjoituksissa tutustutaan myös
kotiseutuarkiston materiaaleihin.
Välillä voidaan jalkautua Pieksä-
mäen keskustan alueelle ja kertoa tai
esittää muistoja niiden varsinaisilla
tapahtumapaikoilla. Muistoista voi-
daan luoda esitettävä kokonaisuus.
Aiempaa kokemusta näyttelemisestä
ei tarvita. Ryhmä on tarkoitettu yli
16-vuotiaille.

110268 Vuorovaikutustaidot käyttöön **UUTUUS!**

Ke 18.00–19.45, Tuomo Salmela
10.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni,
Savontie 13, 65,00 €

113012 Kokeellisen taiteen ja teatterin työryhmä **UUTUUS!**

Pe 18.00–20.30, Saku Santeri
Heinonen
17.10.–12.12.2025, 9.1.–24.4.2026,
65,00 €

Esitystaide on vahva osa taidemaa-
ilmaa sekä taiteellisen ilmaisun kei-
novalikoimaa. Kokeellisen teatterin
työryhmässä vapautamme itsemme
kaikista perinteisen teatteri-ilmaisun
kuppikunnista ja alamme tarkastella
esittämistä puhtaasti taiteellisista
näkökulmista. Tutustumme esitystai-
teen historiaan ja sivuamme kiinnos-
tavia nykyteorioita, joita hyödynnä-
me projektissamme. Ääni, valo, tila,
mieli ja keho toimivat työvälineinä.
Tule tutkimusmatkalle ja haasta
omat käsityksesi teatterista. Täällä
emme opettele ilmaisun perusteita,
vaan haastamme itsemme ylittä-
mään rajoja. Työryhmässä toteu-
tamme kokeellisen esityksen, jonka
periaatteet määrittelemme yhdessä
prosessin aikana. Syksyllä kokoontu-
miset joka 2. viikko. Keväällä kokoon-
nutaan joka viikko. Paikka tarkentuu
myöhemmin. Kurssille valinta tapah-
tuu rennon haastattelun kautta. Jos
olet kiinnostunut Kokeellisen taiteen
ja teatterin työryhmästä, soita Saku-
le numeroon 050 5401 433.

KULTTUURI, KIRJALLISUUS

130201 Luovan kirjoittamisen piiri

La 12.00–13.30, Su 12.00–13.30,
Juhani Joensuu
13.9.–31.12.2025, 1.1.–29.3.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 60,00 €

Kirjoitamme erilaisia tekstejä luo-
vassa ja rennossa ilmapiirissä viikon-
loppuisin. Välillä myös kirjoitamme
erilaisia etätehtäviä, josta annamme
toisillemme palautetta kannusta-
vassa hengessä ja hiomme rivejä
yhdessä. Kurssilla mahdollisuus myös
hybridi- ja etäopetukseen.

130202 Kirjallisuuspiiri

Ma 12.00–13.30, Jari Tuononen
1.9.–31.12.2025, 1.1.–30.3.2026
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs,
Savontie 13, 45,00 €

Kirjallisuuspiirissä pääset tutus-
tumaan kirjallisuuteen vapaasti
keskustellen. Lukuvuoden aikana
luemme yhteisen lukuromaanin. Pii-
riläisenä pääset tekemään kirjaesit-
telyjä ja lukuvinkkejä eri kirjallisuus-
lajeista. Kurssin sisältö muokkaantuu
sinun kiinnostuksesi mukaan.

130203 Kirjallisuuspiiri Virtasalmella

Ke 11.00–12.30, Jari Tuononen
3.9.–31.12.2025, 1.1.–1.4.2026
Virtasalmi, kirjasto, Virastotie 3,
45,00 €

Kirjallisuuspiirissä pääset tutus-
tumaan kirjallisuuteen vapaasti
keskustellen. Lukuvuoden aikana
luemme yhteisen lukuromaanin. Pii-
riläisenä pääset tekemään kirjaesit-
telyjä ja lukuvinkkejä eri kirjallisuus-
lajeista. Kurssin sisältö muokkaantuu
sinun kiinnostuksesi mukaan.

130204 Kirjallisuuspiiri Jäppilässä

Ma 16.00–17.30, Hanna Ikonen
15.9.–24.11.2025, 19.1.–13.4.2026
Jäppilä, kirjasto, Jäppilän kirkkotie
9A, 35,00 €

Luetko kirjoja tai oletko ajatellut,
että haluaisit aloittaa lukemisen?
Haluaisitko keskustella lukemastasi
ja kuulla muiden ajatuksia kirjoista?
Kaipaanko joskus lukuvinkkejä?

Kirjallisuuspiiri on avoin kaikille eikä
vaadi ennakkotietoja. Valitsemme
luettavat kirjat yhdessä ensimmäi-
sellä kerralla. Piiri kokoontuu kerran
kuukaudessa. Tarkoituksena on, että
tapaamista varten jokainen osallis-
tuja lukee saman kirjan, josta kes-
kustellaan. Voimme lisäksi pureutua
kirjailijaan, tyyliunantaan ja jakaa
lukuvinkkejä. Lukemisen sijasta kirjat
voi myös kuunnella.

Liity mukaan ja rikastuta lukukoke-
mustasi keskustelemalla kirjoista
muiden lukijoiden kanssa!



Tuomas Raatikainen,
tietotekniikan suunn. opettaja,
p. 044 799 5299

Tietotekniikka

PERUS- JA JATKOKURSSIT

340101 Digitupa (etä)

Ke 15.00–17.00, Tuomas Raatikainen
17.9.–26.11.2025, 1.1.–18.3.2026,
65,00 €

Jatkoa viime lukukaudella pidetylle digituvalle. Vapaamuotoista oppilaiden toiveiden mukaista tietotekniikan opiskelua. Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
18.9.–30.10.2025, 38,00 €
Tietotekniikan perusteita etänä. Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
6.11.–11.12.2025, 38,00 €
Tietotekniikan perusteita etänä. Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
8.1.–12.2.2026, 38,00 €

340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
5.3.–9.4.2026
Toimipaikka avoin 38,00 €

340106 Mobiiliklinikka

Ti 13.30–15.00, Tuomas Raatikainen,
Timo Naukkarinen
16.9.–9.12.2025, 13.1.–31.3.2026
Poleeni, pieni kokoustila Ruohola,
Savontie 13
Jos tarvitset apua mobiililaitteesi

(älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa. Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista. Tervetuloa mukaan tietoyhteiskuntaan!

340132 Mobiiliklinikka / Jäppilä

To 14.00–16.30
25.9.–18.12.2025, 15.1.–9.4.2026
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14
Timo Naukkarinen, Tiina Honkanen
Jos tarvitset apua mobiililaitteesi (älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa! Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista. Päivät: To 25.9, 9.10, 6.11, 20.11, 4.12, 18.12.2025 ja 15.1, 29.1, 12.2, 12.3, 26.3 ja 9.4.2026.

340133 Mobiiliklinikka / Virtasalmi

To 14.00–16.30
18.9.–27.11.2025, 22.1.–2.4.2026
Virtasalmi, kirjasto, Virastotie 3
Timo Naukkarinen, Tiina Honkanen
Jos tarvitset apua mobiililaitteesi

(älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa! Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista. Päivät: 18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11 ja 27.11.2025 ja 22.1, 5.2, 19.2, 5.3, 19.3 ja 2.4 2026.

340107 Tietotupa

Ke 10.00–12.30, To 10.00–12.30, Mediapaja

27.8.–20.11.2025, 7.1.–21.5.2026

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13

Tietotuvalla neuvotaan digitaalisten sovellusten ja palveluiden käytössä, sekä autetaan älypuhelimien, tablettien ja tietokoneiden käyttöön liittyvissä haasteissa. Auttamassa mediapajalaiset. Tervetuloa mukaan tietoyhteiskuntaan! Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista.

340118 Näyttävät digitaaliset kortit ja julisteet Canvalla (etä)

To 17.00–18.30, Tuomas Raatikainen
30.10.–13.11.2025, 15,00 €

Opetellaan yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan digitaalisia kortteja, julisteita jne. Ilmaisella CANVA-sovelluksella. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Kurssimaksu laskutetaan!

Mikä/mitä on tekoäly? Mitä sen sitä voi hyödyntää? Mitä uhkakuvia se kenties luo?

Testataan viimeisimpiä tekoälysovelluksia-/sivustoja, joilla voit luoda hetkessä tarinoita, kuvia, musiikkia jne. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Kurssimaksu laskutetaan!

340122 Tutustutaan tekoälyyn (syksy, etä)

To 16.30–17.45, Tuomas Raatikainen
25.9.–16.10.2025, 15,00 €

340126 Tutustutaan tekoälyyn (kevät, etä)

To 16.15–17.45, Tuomas Raatikainen
29.1.–19.2.2026, 15,00 €

340123 Google-sovellusten perusteet (etä)

To 17.00–18.30, Tuomas Raatikainen
5.–26.3.2026, 20,00 €

Käydään perusteet Google-tiliisi kuuluvista Docs, Sheets, Slides ja Forms -ohjelmista. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni sekä ilmaisen Google-tilin. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Kurssimaksu laskutetaan!

Tutustutaan taulukkolaskennan saloihin. HUOM! Tutustumme kurssilla tarvittaessa myös ilmaisiin Google Sheets ja Libre Office Calc sovelluksiin. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni kuin myös jonkun edellä mainituista ohjelmista. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Kurssimaksu laskutetaan!

340124 Excel perusteet, syksy (etä)

Ma 12.30–14.00, Tuomas Raatikainen
27.10.–24.11.2025, 25,00 €

340125 Excel perusteet, kevät (etä)

Ma 12.30–14.00, Tuomas Raatikainen
2.–30.3.2026, 25,00 €

MOBIILILAITTEET JA TABLETIT

340331 Älypuhelimien perusteet

Ke 14.30–16.00, Timo Naukkarinen
1.10.–26.11.2025, 14.1.–11.3.2026
Poleeni, kokoustila Uino, 2. krs, Savontie 13, 50,00 €

Kurssilla käydään iOS ja Android käyttöjärjestelmillä varustettujen älypuhelimien (iPhone, Samsung, Huawei jne.) perusteet. Tämä kurssi on sinulle jos olet vasta hankkinut tai aikeissa hankkia älypuhelimien. Edetään perusteista pienin askelin eteenpäin osaamista syventäen.

VALOKUVAUS JA KUVANKÄSITTELY

340503 Luova valokuvaus syksy, etäkurssi

Ma 18.00–20.30, Jaana Öljymäki
22.9.–8.12.2025, 45,00 €

Haluatko piristää kuvausharrastustasi ja saada vinkkejä kuvaamiseen? Kurssi sisältää hauskoja ja luovia kuvaustehtäviä. Kurssin keskipisteessä on oma ilmaisu ja kokeilu. Kurssilla opit valokuvauksen ilmaisia ja sommittelun keinoja. Kannattaa kuvata itselle tutulla kameralla. Kännykkäkamera käy oikein hyvin. Verkkotapaamiset maanantai-iltaisin Zoomissa ja väliajoilla pidetään yhteyttä WhatsApp ryhmässä. Saat työskennellä sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa. Kurssia varten tarvitset kameras/kännykkäkameran, WhatsApp ja Zoom sovellukset (ilmainen käy) sekä avointa mieltä. Kurssi soveltuu aikuisille, opetuskieli suomi. Kurssilla eri sisältö kuin kevään vastaavalla kurssilla.

340504 Luova valokuvaus kevät, etäkurssi

Ma 18.00–20.30, Jaana Öljymäki
26.1.–11.5.2026, 45,00 €

Haluatko piristää kuvausharrastustasi ja saada vinkkejä kuvaamiseen? Kurssi sisältää hauskoja ja luovia kuvaustehtäviä. Kurssin keskipisteessä on oma ilmaisu ja kokeilu. Kurssilla opit valokuvauksen ilmaisia ja sommittelun keinoja. Kannattaa kuvata itselle tutulla kameralla. Kännykkäkamera käy oikein hyvin. Verkkotapaamiset maanantai-iltaisin Zoomissa ja väliajoilla pidetään yhteyttä WhatsApp ryhmässä. Saat työskennellä sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa. Kurssia varten tarvitset kameras/kännykkäkameran, WhatsApp ja Zoom sovellukset (ilmainen käy) sekä avointa mieltä. Kurssi soveltuu aikuisille, opetuskieli suomi. Kurssilla eri sisältö kuin syksyn vastaavalla kurssilla.



Satu Radcliffe,
kielten suunn. opettaja
p. 044 588 3429

Kielet

*Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tai
jatkaa kielenopiskelua!*

Kielten opiskelu Seutuopistossa

Opiston kielitarjonnasta löytyy kursseja niin vasta-alkajille kuin jo pidemmälle ehtineille ja kielivalikoimaan kuuluu myös joitakin harvinaisempia kieliä. Kurssilla pääpaino on käytännössä tarvittavan kielitaidon opettelu ja harjoittelu; usein harjoittelussa keskitytäänkin puhumisen taitoihin, vaikka kurssilla ei unohdeta kielen muitakaan osa-alueita. Tavoitteena on oppia arkielämässä tarvittavaa kieltä ja ylläpitää saavutettua kielitaitoa. Ryhmässä opiskelu on tehokasta ja hauskaa ja kannustaa puhumaan. Yleensä jatkokurssit alkavat kertauksella. Kurssilla käytetty oppikirja hankitaan itse. Joskus oppikirjasta päätetään kurssin alussa yhdessä. Älä kuitenkaan hanki kirjaa ennen kuin kurssin alkaminen on varmistunut. Ensimmäisellä tunnilla pärjää ilman kirjaakin.

Kielten opinto-ohjaus ja kurssien esittely

Kielten tasoryhmittely on suuntaa antavaa. Ryhmän valintaan vaikuttaa, kuinka paljon olet opiskellut kieltä, kuinka kauan opiskelusta on ja kuinka paljon olet käyttänyt kieltä sen jälkeen. Kurssien yhteydessä käytetyt tasot viittaavat eurooppalaiseen viitekehykseen. Taitotasojen kuvaus löytyy tästä esitteestä.

Kielen yksilö- ja pariopetus

Yksilöopetus 225€/10 oppituntia. Ei kausikortilla! Jos et pääse osallistumaan kurssille, yksilö- ja pariopetusta voi kysyä suomen, englannin, ruotsin, saksan, ranskan, italian ja espanjan kielissä. Yksilö- ja pariopetus keskittyy peruskielitaidon opetukseen. Voit valita tason itse. Tunneista sovitaan yhdessä opettajan kanssa ja opetus tapahtuu Seutuopiston tiloissa tai monessa kielissä myös virtuaalisesti netin kautta.

Opiskele kotisohvalta

Hybridikurssit:

Joillekin kursseille on mahdollisuus osallistua joko etä- tai lähiopetuksena. Kurssissa on maininta hybridimahdollisuudesta. Lisätietoja kieltenopettaja Satu Radcliffelta, p. 044 588 3429 tai kurssin alettua opettajalta.

Verkkokurssit:

Seutuopisto järjestää useita verkkokursseja. Osa kursseista toimii yhteistyössä muiden kansalaisopistojen kanssa. Esitteessä verkkokurssit on esitelty lyhyesti, mutta kursseista löytyy lisätietoa netistä. Ota huomioon kurssin viimeinen ilmoittautumispäivä. Muista antaa sähköpostiosoite ilmoittautuessa. Kurssien alkaessa saat ohjeet sähköpostitse.

Verkkokurssit samanaikaisena etäopetuksena:

Tällaisilla verkkokursseilla opetustunnit pidetään ryhmäopetuksena samanaikaisesti verkon kautta. Tunnille tarvitset tabletin tai tietokoneen, jossa mikrofoni, kuulokkeet ja mielellään kamera. Joillakin kurssilla käy myös isoruutuinen älypuhelin.

Ajasta ja paikasta riippumattomat verkkokurssit:

Tällaiset verkkokurssit ovat itsenäisesti omaan tahtiin suoritettavia kursseja. Kurssilla tarvitset tabletin tai tietokoneen, jossa ainakin kaiuttimet. Joillakin kurssilla myös mikrofoni on suotava.

Osaamisen tunnistaminen ja osoittaminen

Yleiset kielitutkinnot:

Seutuopisto järjestää yleisiä kielitutkintoja suomen kielellä. Lisätietoa kokeesta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteesta

<https://seutuopisto.pieksamaki.fi/opetus/kielet/yleiset-kielitutkinnot/>
tai Opetushallituksen sivuilta.

Oma opintopolku:

Osalta kursseista voi saada myös suoritusmerkinnän valtakunnalliseen Oma opintopolkujärjestelmään. Suoritusmerkinnästä voi olla hyötyä jatko-opinnoissa tai työelämässä. Jos tarvitset merkinnän Oma opintopolkuun, ilmoita asiasta ennen kurssin alkua.

Jääkö vielä kysyttävää?

Lisätietoa kielten kursseista ja tason valinnasta saat kielten suunnittelijaopettajalta:
satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi, 044 5883429.

Kielten taitotasot

Perustaso: A1-A2/YKI 1-2

Taso A1 / YKI 1: Tavoitteena kielen perusteiden hallitseminen. Ymmärtää hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia perustason ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai jotka koskevat välitöntä konkreettista ympäristöä. Pystyy ymmärtämään joitakin asioita helpotajuisista ja lyhyistä teksteistä. Selviää kaikkein yksinkertaisimmissa puhetilanteissa, mutta puhe on hidasta ja hyvin katkonaista ja ääntämisessä ja/tai kielen hallinnassa voi olla puutteita. Pystyy kirjoittamaan erittäin lyhyitä tekstejä, joissa on lukuisia kielellisiä puutteita.

Taso A2 / YKI 2: Tavoitteena sosiaalinen kanssakäyminen ja lyhyt kerronta. Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä ja tuttuja asioita. Ymmärtää helposti lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja saa selville pääasiat jokapäiväisen elämän aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa yksinkertaista tiedonvaihtoa vaativissa puhetilanteissa, vaikka ääntäminen tai kielen hallinta voi olla vielä puutteellista. Pystyy kirjoittamaan suppeita, yksinkertaisia tekstejä jokapäiväisistä asioista, mutta teksti voi olla hajanaista.

Keskitaso: B1-B2/YKI 3-4

B1 / YKI 3: Tavoitteena selviytyminen arkielämän tilanteissa. Ymmärtää pidempää yhtäjaksoista puhetta ja keskeisen ajatuksen monista televisio- ja radio-ohjelmista, jos aihepiiri on tuttu ja puhetempo normaali. Ymmärtää tavallisia jokapäiväisen elämän tekstejä, mutta vaativammat tekstit, joiden aihepiiri on vieras, saattavat tuottaa vaikeuksia. Selviää tavallisimmissa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yksinkertaista, yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista, vaikkakin kieli-

opilliset ja sanastolliset puutteet toisinaan vaikeuttavat ymmärtämistä.

B2 / YKI 4: Tavoitteena selviytyä työelämän tilanteissa. Ymmärtää normaalitempoista puhetta yleisistä aihepiireistä, mutta joitakin yksityiskohtia saattaa jäädä ymmärtämättä. Nopea puhekieli ja murteellisuudet tuottavat kuitenkin vaikeuksia. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä, joskin muutamat tekstin välittämät sävyerot voivat jäädä epäselviksi. Selviää melko hyvin erilaisissa sekä virallisissa että epävirallisissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että puolivirallisia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan yhtenäisinä kokonaisuuksina.

Ylin taso: C1-C2/YKI 5-6

C1 / YKI 5 Tavoitteena monipuolinen ja tehokas kielellinen ilmaisu. Ymmärtää pidempää, normaalitempoista kasvokkaista sekä mm. televisiosta ja radiosta kuultavaa puhetta, vaikka joskus ymmärtäminen vaatii jonkin verran ponnistelua. Ymmärtää rakenteellisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja oman aikamme kirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista, mutta harvinaisten sanojen ja monimutkaisten lauserakenteiden käyttö saattaa tuottaa vaikeuksia. Hallitsee kieliopin ja sanaston yleensä hyvin ja monipuolisesti (n. 10 000 sanaa).

C2 / YKI 6 - Ymmärtää vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyyllillä, ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvaihtoehtoja. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

999910 Lukiseula

Tiina Kerminen. Ei kurssimaksua!
Oletko joskus koulussa kokenut lukemisen tai kirjoittamisen vaikeaksi? Onko vieraan kielen oppiminen tuottanut erityisiä ongelmia? Niilo Mäki Instituutin kehittämä lukiseula on yksi tapa tunnistaa lukivaikeuksia aikuisilla. Lukiseulan jälkeen järjestetään henkilökohtainen palautekeskustelu erikseen sovittuna aikana. Olethan yhteydessä suoraan opettajaan niin sovitaan yhdessä testipäivä: Tiina Kerminen 044 588 3428.

999911 Millaista on kielenoppiminen aikuisena?

Ti 17.00–18.00, Satu Radcliffe
9.9.2025

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13

Haluaisitko aloittaa kielten opiskelun ensimmäistä kertaa elämässäsi? Onko opiskelustasi vierähtänyt useampi vuosi? Onko kielenoppiminen tuntunut sinusta vaikealta? Tule tutustumaan, keskustelemaan ja kyselemään: Miten aikuinen oppii?

Miten kieltä opitaan? Mitä eri tapoja on opiskella? Sopii myös jo opintonsa aloittaneille, jotka haluavat parantaa opiskelutekniikkaansa. Lisätietoa myös Seutuopistolla järjestettävästä lukiseulasta aikuisille.

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO – PIEKSÄMÄKI ADULT EDUCATION CENTRE

SUOMEN KURSSIT – FINNISH COURSES

SUOMI

Tarkasta ajantasainen tieto kursseista opiston nettisivulta /
Check the up-to-date information about Finnish courses online:
<https://seutuopisto.pieksamaki.fi/opetus/kielet/kielet-suomi/>



Voit ilmoittautua ja maksaa kurssimaksun netissä. Ilmoittautua voi myös toimistossa (toimisto auki: ma-to klo 9.00–12 ja 13–15). Kurssimaksun lisäksi, opiskelijan pitää ostaa oppikirja. You can register for the courses and pay for the course fee online. You can also register in our office (Office opening hours: Monday to Thursday 9–12.00, 13–15.00). The course book is not included in the course fee; it needs to be bought by the students.

120100 Suomi 1 alkeet A

Ti 15.00–16.30, Angela Horhoshadze
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 301
Suomen alkeiskurssi. Rauhallisesti etenevä kurssi, sopii esim. senioreille. Oppikirja: Suomen mestari 1. Opiskelijan pitää ostaa oppikirja itse.

120101 Suomi 1 alkeet B

Ke 15.00–16.30, Pe 12.00–13.30, Elina Lannoy
17.9.–5.12.2025
Keskuskatu 32, luokka 201 (ke) ja Keskuskatu 45, kielet (pe)
Suomea alusta intensiivisesti. Oppikirja: Suomen mestari 1. Opiskelijan pitää ostaa oppikirja itse. Intensive Finnish for beginners. Course book: Suomen mestari 1. The students need to buy the course book.

120105 Suomi 1 jatko

Ti 18.30–20.00, Angela Horhoshadze
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 301
Suomen alkeiden jatko. Sopii opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet suomea noin vuoden. Oppikirja: Suomen mestari 1 kpl 7–. Opiskelijan pitää ostaa oppikirja itse.

120106 Suomi 1 jatko (kevät)

Ke 15.00–16.30, Elina Lannoy
7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201
Suomen alkeiden jatko. Elementary Finnish. Oppikirja/Course book: Suomen mestari 1 kpl 5–. Oppikirja pitää hankkia itse. The course book needs to be bought by the students.

120110 Suomi 2

Ma 15.45–17.15, Elina Lannoy
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 20,00 €
Suomen kurssi sinulle, joka olet opiskellut suomea vuoden tai kaksi. Oppikirja pitää hankkia itse. A course for those who have studied Finnish for a year or two. Oppikirja/Course book: Suomen mestari 2. Students need to buy their own course books. Taso/Level A2.

120111 Suomen keskusteluklubi

UUTUUS!
Ti 14.00–15.30, Satu Radcliffe
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 25,00 €
Opi suomea keskustelemalla. Keskustelemme arkipäiväisistä asioista. Samalla opit myös sanastoa ja kielen rakenteita. Opettajan materiaali. Taso A2–B1

120112 Kielitaitona suomi – YKlää kohti

Ti 18.30–20.00, Päivi Hokkanen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 20,00 €
Harjoittelemme tavoitteellisesti ja monipuolisesti tekstin ymmärtämistä, kirjoittamista, puheen ymmärtämistä ja puhumista. Suomen kielen keskitason kokeen (=YKI-testin) aihealueet ja kokeeseen valmistavia tehtäviä ja vinkkejä. Oppikirja: YKlää kohti. Oppikirja pitää hankkia itse. Taso A2–B2.

999913 Finnish helpdesk - maahanmuuttajien apu ja tuki

Ti 13.00–13.45, Satu Radcliffe
16.9.–25.11.2025, 13.1.–24.3.2026
Keskuskatu 45, kielet
Tule käymään, jos sinulla on kysymystä suomen opiskelusta tai harrastuksista. We help you settle down in your new town. Come to get help for learning Finnish or if you want to know about hobbies and activities in town. Приходи узнать о возможностях изучения финского языка и занятий в свободное время в Пиексамяки.

999914 Rehvitupa

Ma 18.00–19.30, Päivi Hokkanen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 45, kielet
Monikulttuurinen kohtaamispaikka kaikille. Kokoonnumme viikoittain. Juomme kahvia, tutustumme, keskustelemme ja opimme suomea erilaisien harjoitusten avulla. Suomalaiset ja tänne muuttaneet tervetuloa. Multicultural meeting place. We meet once a week over a cup of coffee to talk and get to know each other and practise Finnish with a variety of activities. Everyone welcome.



120200 Börja om igen!



113012 Kokeellisen taiteen ja teatterin työryhmä, s. 29

RUOTSI

120200 Börja om igen! **UUTUUS!**

Ma 16.00–17.30, Päivi Hokkanen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Uusi startti ruotsin kieleen! Kertaamme ”kouluruotsin” pohjalta keskeisiä rakenteita ja sanastoa. Uskallamme, innostumme ja opimme yhdessä. Oppikirja valitaan kurssin alussa. Taso A2.

120201 Bada i svenska

Ke 18.30–20.00, Päivi Hokkanen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 302, 60,00 €
Välkomna gamla och nya vänner av svenska att njuta och bada i språket. Vi vill syssla med både språket och den nordiska kulturen i trevligt sällskap. Ruotsalainen oppikirja valitaan kurssin alussa, esim. Sagor och sanningar. Taso B1-C1.

ENGLANTI

120300 Englannin alkeet verkossa **UUTUUS!**

8.9.–7.12.2025, Laura Kalliomäki
Verkko- tai etäkurssi, 78,00 € Ei kausikortilla!
Tällä kurssilla opiskellaan englannin alkeita itsenäisesti kotona. Kurssilla tutustutaan kielen perusrakenteisiin ja -sanastoon, ja opitaan muodostamaan yksinkertaisia lauseita. 36 oppituntia.

120301 More English for Beginners

Ti 16.45–18.15, Anzhela Horhoshadze
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 301, 65,00 €
We continue learning everyday English in English. Englannin perusteita englanniksi. Oppikirja: Headway Beginner: Student's Book B with Online Practice (5th edition).

120302 English at Eleven

To 10.00–11.30, Satu Radcliffe
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Arkielämässä ja matkalla tarvittavaa englantia kannustavassa ilmapiirissä. Paljon puheharjoittelua. Oppikirja: Everyday English 3: kpl 6-. Taso A2.

120303 Around the World

UUTUUS!
Ti 16.45–18.15, Päivi Hokkanen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Tästä kurssista on iloa ja hyötyä! Päivität matkoilla tarvittavaa sanastoa ja kommunikointivalmiuksiasi. Tutustumme matkakohteisiin ja keskustelemme matkailusta. Osaat jo englannin perusteet. Uusi motivoiva oppikirja: Around the World. Taso A2-B1.

120304 Early Evening English

Ke 16.45–18.15, Päivi Hokkanen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 302, 60,00 €
Liity vireään joukkoomme aktivoimaan perustaitojasi ja oppimaan

lisää! Laajennat sanavarastoasi ja vahvistat rakenteiden hallintaa. Harjoittelemme kaikkia kielitaidon osa-alueita, mutta pidämme erityisesti keskustelusta pienryhmissä. Myös ajankohtaisia aiheita. Oppikirja: Stepping Stones 2 kpl 5-. Taso B1-B2.

120306 Stepping Stones

To 12.00–13.30, Satu Radcliffe
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Pehmeästi etenevä kurssi senioreille ja muille englannin perusteet osaaville. Aktivoidaan kieltä ja virkistytään hyvässä seurassa. Keskustelua, tekstejä ja kuuntelua jokapäiväisistä teemoista. Oppikirja: Stepping Stones 2, kpl 3-. Taso B1.

120308 Wednesday Club

Ke 12.45–14.15, Satu Radcliffe
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Keskustelua, tekstejä, kuuntelua ja sanaston aktivointia ja kartuttamista. Hauskaa ja virkistävää opiskelua. Sopii englannin perusteet osaaville. Uusi innostava oppikirja: Headway Intermediate Student's Book A with Online Practice (5th edition), kpl 4-. Taso B1-B2.

120309 Britain and Beyond

UUTUUS!
Ma 16.30–18.00, Satu Radcliffe
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu, kielten luokka, Seunalantie 8, 65,00 €
Lähde matkalle Brittein saarten

halke! Kurssilla tutustumme nähtävyyksiin, kulttuuriin ja ajankohtaisiin aiheisiin. Samalla kehität englannin kielen taitojasi monipuolisella tavalla. Opettajan materiaali, kurssimaksu sisältää kopiomaksun. B1-B2

120310 Top Stories

Ma 12.15–13.45, Satu Radcliffe
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Ajatustenvaihtoa kannustavassa ilmapiirissä. Syvennetään kielitaidon kaikkia osa-alueita, erityisesti puhumista, kuullunymmärtämistä sekä sanastoa. Uusi innostava oppikirja: Empower Upper-Intermediate B2 Student book (2nd edition), kpl 3-. Taso B2-C1.

120312 Conversations in English

Ke 17.30–18.30, John Hutchins
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 301, 50,00 €
This course is designed to engage the participant in dialogue, assist in gaining confidence and learning new language skills. No course book. B2-C1

120313 Brush up Grammar

UUTUUS!
To 16.30–18.00, Päivi Hokkanen
18.9.–20.11.2025, 15.1.–19.3.2026
Keskuskatu 32, luokka 302, 38,00 €
Joka toinen viikko
Tule ”harjaamaan kuntoon” kieliopiksi. Yhdessä se sujuu! Tunnilla paljon suullista harjoittelua, lisäksi kotitehtäviä. Käymme läpi keskeisen kieliopin käytännönläheisesti. Halutesamme voimme valita kielioppikirjan. Taso A2-B1

120314 More Words for the Road

UUTUUS!
Ti 12.15–13.45, Satu Radcliffe
24.3.–7.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 15,00 €
Sanat ovat kielen rakennuspalikoita. Tule kertaamaan erityisesti matkalla tarvittavia sanoja. Apuna mm. keskusteluja ja pelejä. Englannin perusteet osaaville. Opettajan materiaali. Taso A2-B1.

120315 Ireland Today; verkkokurssi

Satu Radcliffe
15.9.–17.10.2025, 33,00 €
Onko suomalaisissa ja irlantilaisissa jotain samaa? Tätä voit pohtia tutustumalla omaan tahtiin Irlannin historiaan, kulttuuriin ja nykypäivään. Kurssilla on viisi aihetta: ruoka ja juoma, musiikki ja tanssi, kieli ja kirjallisuus, urheilu sekä historia. Taso B2-C1. 15 tuntia.

120316 Learn English through Musicals, verkkokurssi

Mo 12.00–13.30, Satu Radcliffe
27.10.–5.12.2025, 25,00 €
Kurssi musikaalifaneille sekä muille musiikin ystäville. Tällä itsenäisesti suoritettavalla verkkokurssilla opit englantia tutustumalla kuuteen musikaaliin, niiden juoneen, lauluihin sekä taustaan. Taso B1-B2. 12h

120317 Nuts about Christmas

UUTUUS!
24.11.–1.12.2025, Laura Kalliomäki
Verkko- tai etäkurssi 24,00 €
Ei kausikortilla!
Jouluinen teemakurssi. Kertaa englantia jouluisissa tunnelmissa. Taso B2-C1. 8 oppituntia.

120318 Matkailuenglannin verkkokurssi

Ma 9.00–11.15, Satu Radcliffe
2.2.–16.3.2026, 38,00 €
Verestät englannin taitojasi ennen kesän lomamatkaa omaan tahtiin. Matkaamme lentokentälle, kirjautumme hotelliin, neuvomme tietä ja asioimme mm. kahvilassa. Taso A2-B1. 18 oppituntia

120319 Insights into British Culture 2; verkkokurssi

Mo 9.00–11.15, Satu Radcliffe
2.2.–16.3.2026, 38,00 €
Englannin kulttuurikurssilla sinulla on mahdollisuus verestää englannin taitoja sukeltamalla brittiläisen kulttuurin saloihin. Kurssi suoritetaan kokonaan verkossa itselle sopivana ajankohtana eikä kurssiin kuulu oppikirjaa. Kurssiin kuuluu 6 aihetta kuten iltapäivätee, elokuvat ja kirjailijat. Tasot B2-C1. 18 tuntia.

SAKSA

120401 Freut mich! - saksaa arkeen ja matkalle

To 18.00–19.30,
Dörte Leupold-Törrönen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–16.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Saksan perusteiden opiskelua leppoisassa seurassa. Laajennat perustanastoa arkisia kielenkäyttötilanteita varten. Pääpaino puhumisessa. Oppikirja: Freut mich 1, kpl 8. Taso A1-A2.

120402 Deutsch aktiv

Ti 17.00–18.30,
Dörte Leupold-Törrönen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 302, 60,00 €
Opiskellaan arkipäivän saksaa innostavassa ryhmässä ja vahvistetaan kielitaidon eri osa-alueita, sekä yhdessä että pienryhmissä. Saksan perusteet osaaville. Oppikirja: Ange-
nehm, kpl 2. Taso B1-B2.

120403 Deutsche Volkslieder und Trinklieder

UUTUUS!
Su 16.00–19.00,
Dörte Leupold-Törrönen
5.10.2025
Keskuskatu 45, kielet, 10,00 €
Ei kausikortilla!
Tule tutustumaan ja kuuntelemaan saksalaisia kansan- ja juomalauluja. Laulujen sanoja, taustoja ja musiikkia. Laulaakin saa mukana. Et tarvitse aikaisempaa saksan kielen osaamista.

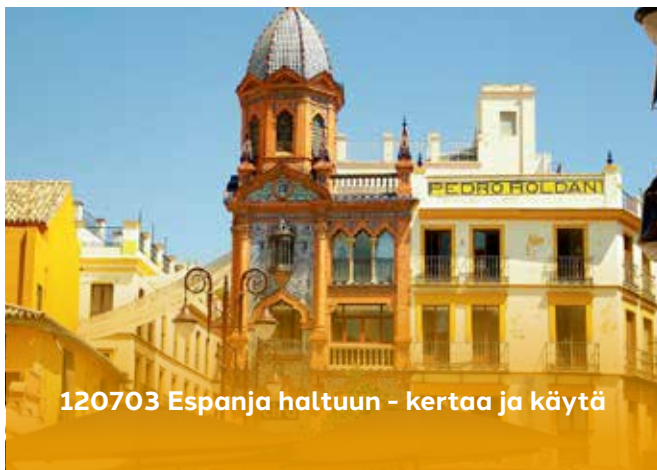
RANSKA

120501 Ranskan alkeet

UUTUUS!
Ti 16.45–18.15, Elina Lannoy
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Ranskan opiskelua rennossa ilmapiirissä. Materiaalina C'est parfait !
1. Voit osallistua luokassa tai etänä kotikoneelta.

120502 Ranskaa sujuvammin A2

Ti 18.30–20.00, Elina Lannoy
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Jatkamme ranskan opiskelua rennossa ilmapiirissä. Syvennämme jo ennen opittuja taitoja ja opimme mm. asioimaan lääkärissä ja kertomaa



120703 Espanja haltuun - kertaa ja käytä



120802 Matkailuitaliaa alkeista

työelämästä. Oppikirja: Chez Olivier 2 kpl 7-
Taso A2. Voit osallistua luokassa tai etänä kotikoneelta.

VENÄJÄ

120602 Venäjän verkkokurssi tasot A2-B2 **UUTUUS!**

8.9.–7.12.2025, Irina Taskinen
Verkko- tai etäkurssi 78,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssi sinulle, joka olet jo opiskellut vähintään verkkokurssi ykkösen tai ainakin vuoden venäjää muilla kursseilla. Kurssi on kokonaan itsenäistä opiskelua. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Ei oppikirjaa. 36 oppituntia. Taso A2-B2

ESPANJA

120701 Espanjan alkeiden jatko

Ti 18.45–20.15, Dörte Leupold-Törrönen

16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 302, 60,00 €
Opiskellaan arkitilanteissa tarvittavaa espanjaa kannustavassa seurassa. Painopiste on aktiivisessa kielenkäytössä. Sopii noin vuoden tai vähän espanjaa opiskelleille. Oppikirja: Buenos Migas 1, kpl 4. Taso A1

120703 Espanja haltuun - kertaa ja käytä **UUTUUS!**

To 16.15–17.45,
Dörte Leupold-Törrönen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–16.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Tule kertaamaan ja syventämään espanjan perusteita ja keskeisiä aiheita leppoissa ilmapiirissä. Sopii muu-

taman vuoden espanjaa opiskelleille.
Oppikirja: Buenos Migas 2. Taso A2.

120704 Espanjaa aktivoiva keskustelukurssi

To 15.00–16.30, Irina Harjunheimo
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 302, 67,00 €
Tervetuloa harjoittelemaan espanjan puhumista kannustavassa ilmapiirissä. Kurssi sopii sinulle, joka haluat kehittää suullista kielitaitoa ja syventää kulttuurin tuntemusta. Oppikirja: Buenos Migas 2.
Taitotaso B1-B2.

120706 Espanjan alkeet verkossa, syksy **UUTUUS!**

8.9.–10.11.2025, Mira Lavonen
Verkko- tai etäkurssi 60,00 €
Ei kausikortilla!

Tällä kurssilla voit opiskella espanjan alkeita aivan alusta itsenäiseen taitiin kotisohvalta käsin. 27 oppituntia.

ITALIA

120801 Italian alkeiden kertaus -lyhytkurssi **UUTUUS!**

Ma 17.30–19.45, Elina Lannoy
15.–29.9.2025
Keskuskatu 32, luokka 201, 20,00 €
Tervetuloa lyhytkurssille kertaamaan/tutustumaan italian perusteisiin joko lähiopetuksessa tai Zoom-yhteydellä. Opettajan oma materiaali.

120802 Matkailuitaliaa alkeista **UUTUUS!**

Ke 18.45–20.15, Elina Lannoy
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Tutustutaan kieleen ja kulttuuriin

rennossa ilmapiirissä. Opiskellaan reissussa tarvittavaa kielitaitoa ja fraaseja. Käytännönläheinen oppikirja In viaggio. Taso A1. Voit osallistua myös etänä.

120803 Sano se italiaksi! - Italia A2

To 16.45–18.15, Elina Lannoy
18.9.–4.12.2025, 8.1.–16.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 301, 60,00 €
Jatkamme italian opiskelua rennossa ilmapiirissä. Opimme kertomaan lisää itsestämme ja kokemuksistamme sekä ilmaisemaan mielipiteemme. Sopii muutaman vuoden italiaa opiskelleille. Oppikirja ilmoitetaan myöhemmin. Taso A2. Voit osallistua myös etänä.

120804 Italiaa A2 kotisohvalta

To 18.30–20.00, Elina Lannoy
18.9.–4.12.2025, 8.1.–16.4.2026
Verkko- tai etäkurssi 60,00 €
Reaaliaikainen verkkokurssi. Jatkamme italian opiskelua rennosti. Opi ilmaisemaan mm. mielipidettä ja kertomaan kokemuksista. Oppikirjana Si parte! 2 kpl 4. Taso A2.

120805 Espressosta elokuvaan – italian kieltä ja kulttuuria B1

Ke 17.00–18.30, Elina Lannoy
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Sukellus Italian kulttuuriin! Vahvistetaan italian taitoja eri kulttuurialueilta keskustelulla, lukemalla ja kuuntelemalla kannustavassa ilmapiirissä. Materiaalina Italiano per passione kpl 2. Taso B1. Voit osallistua myös etänä.



114127 Luovasti paperista, etänä, s. 45



830106 Tutustu Satujoogaan 4-7v, s. 52

120806 Mistero al museo d'arte - Italialainen mysteeri taidemuseossa **UUTUUS!**

8.9.–12.10.2025, Merja Kontinen

Verkko- tai etäkurssi 35,00 €

Ei kausikortilla!

Kurssilla sinulla annetaan ongelma, jonka ratkaiset itsenäisesti annettujen vihjeiden, kuvien ja tekstien avulla. Kurssilla kertaat samalla myös italian kielen keskeisiä perusrakenteita ja -sanastoa sekä syvennät maan ja kulttuurin tuntemusta. 15 oppituntia. Taso B1-B2

MUUT KIELET

129801 Viron perusteet

Ke 17.40–19.10 ajalla 17.9. – 15.10., jonka jälkeen klo 16.40 – 18.10.

Jane Gross, Huom! Alkamisaika muuttunut!

17.9.–17.12.2025, 7.1.–25.3.2026

Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €

Perustason kurssi. Opiskelet käytännönläheistä viroa, jota voit hyödyntää matkustustilanteissa Virossa. Sopii noin vuoden tai vähän viroa opiskelleelle. Opiskelemme kaikkia kielen osa-alueita rauhalliseen tahtiin. Oppikirja: Meie keelesild: Viron kielen oppikirja, kpl 6.

129802 Keskustellaan viroksi

Ke 16.00–17.30 ajalla 17.9. – 15.10., jonka jälkeen klo 15.00 – 16.30

Jane Gross Huom! Alkamisaika muuttunut!

17.9.–17.12.2025, 1.1.–25.3.2026

Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €

Tule keskustelemaan viroksi jokapäiväisistä ja ajankohtaisista aiheista. Sopii viron perusteet osaaville. Taso B1-B2.

129803 Japani A1.2

La 11.45–13.15, Elina Lannoy

13.9.–13.12.2025, 10.1.–18.4.2026

Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €

Jatkamme japanin opiskelua rennosti. Aihepiireinä sijainnista puhuminen, viestin sävyttäminen, toistuvuuden ilmaiseminen, vaikutelmien kertominen. Rakenteita: epäsuora tekemisen kohde. Materiaalina Michi 1 - Tie japanin kieleen kpl 8. Taso A1.2. 9-kortti.

129804 Japani A1.2 verkossa

La 10.00–11.30, Elina Lannoy

13.9.–13.12.2025, 10.1.–18.4.2026

Verkko- tai etäkurssi 60,00 €

Japanin opiskelua reaaliaikaisesti verkossa. Jatkamme japanin perusteiden opiskelua rennossa ilmapiirissä. Materiaalina Michi 1 - Tie japanin kieleen kpl 12. Taso A1.2. 46 oppituntia.

129808 Korean kieli ja kulttuuri, verkkokurssi

Ma 17.30–19.00, Viktoriia

Kotsiubynska

15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Verkko- tai etäkurssi 60,00 €

Tiedätkö, miksi korealaiset syövät merileväkeittoa syntymäpäivänä? Entä miksi tupaantuliisiin tuodaan vessapaperia ja pyykinpesuainetta? Tällä reaaliaikaisella verkkokurssilla opit korean kielen perusteita sekä saat tietoa Korean tavoista ja kulttuurista. Opettajan oma materiaali. 9-korttikurssi.

129809 Kurkistus portugalin kieleen **UUTUUS!**

Su 12.30–15.15, Almira Claudia

Marinho Virtanen

28.9.–5.10.2025

Keskuskatu 32, luokka 201, 27,00 €

Ei kausikortilla!

Tällä lyhytkurssilla tutustutaan portugalin kielen alkeisiin ja ääntämisen perusteisiin. Kurssilla opitaan hyödyllisiä perusfraaseja, sanastoa ja rakenteita, joita voi käyttää esimerkiksi matkustaessa portugalinkielisiin maihin. Lisäksi saadaan pieni katsaus portugalinkieliseen kulttuuriin. Kurssi ei edellytä aiempaa kielitaitoa – innostus uuden oppimiseen riittää!

129813 Tukiviittomat

Pe 16.30–19.45, La 10.00–13.15, Niina Naumanen

3.–11.10.2025

Keskuskatu 32, luokka 201, 40,00 €

Ei kausikortilla!

Tukiviittomakurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia tukiviittomia ja niiden käyttöä kommunikoinnissa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Kurssin aikana opetellaan arkipäivän tilanteiden viittomia. Huomioimme aihealueiden valinnassa myös kurssilaisten toiveet.

129814 Kielikaveri - Language friend

Ti 17.00–18.00, Satu Radcliffe

7.10.2025

Poleeni, Savontie 13

Kielikaverit ovat pareja, joilla on eri äidinkieli ja molemmat opiskelevat toistensa kieliä. Do you want to learn a language informally? Language friends study each other's languages together. Lisätietoa netissä/More information online.



Tiina Kerminen,
apulaisrehtori,
kädentaitojen suunn. opettaja
p. 044 588 3428

Kuvataiteet ja muotoilu

113012 Kokeellisen taiteen ja teatterin työryhmä **UUTUUS!**

Pe 18.00–20.30,
Saku Santeri Heinonen
17.10.–12.12.2025, 9.1.–24.4.2026,
65,00 €

Esitystaide on vahva osa taidemaailmaa sekä taiteellisen ilmaisun keinovalikoimaa. Kokeellisen teatterin työryhmässä vapautamme itsemme kaikista perinteisen teatteri-ilmaisun kuppikunnista ja alamme tarkastella esittämistä puhtaasti taiteellisista näkökulmista. Tutustumme esitystaiteen historiaan ja sivuamme kiinnostavia nykyteorioita, joita hyödynnämme projektissamme. Ääni, valo, tila, mieli ja keho toimivat työvälineinä-

me. Tule tutkimusmatkalle ja haasta omat käsityksesi teatterista. Täällä emme opettele ilmaisun perusteita, vaan haastamme itsemme ylittämään rajoja. Työryhmässä toteutamme kokeellisen esityksen, jonka periaatteet määrittelemme yhdessä prosessin aikana. Syksyllä kokoontumiset joka 2. viikko. Keväällä kokoonnutaan joka viikko. Paikka tarkentuu myöhemmin. Kurssille valinta tapahtuu rennon haastattelun kautta. Jos olet kiinnostunut Kokeellisen taiteen ja teatterin työryhmästä, soita Sakulle numeroon 050 5401 433.

MAALAUS JA GRAFIIKKA

113000 Ikonimaalauksen sekaryhmä

Ti 9.00–15.00, Seija Juutilainen
9.9.–18.11.2025, 20.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 90,00 €
Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja jo jonkin verran ikoneita maalanneille, ikonimaalauksen perusasiat osaaville. Kurssilla maalataan pyhä kuva joko laudalle tai puumunalle bysanttilaisella tekniikalla. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaa- valintainen. Lisäksi voidaan tehdä kultausta sädekehään ja ikonin taustaan. Opettajalta voi ostaa maalattavan puumunan. Opetusta myös viikolla 43.

113001 Ikonimaalaus, jatko

Ti 9.00–15.00, Seija Juutilainen
16.9.–25.11.2025, 13.1.–7.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 90,00 €
Jatkokurssi on tarkoitettu pitkään ikoneita maalanneille. Kurssin ikonit maalataan bysanttilaisella tekniikalla. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaavalintainen. Opetusta myös viikolla 9.

Jokainen maksaa kurssin alussa opettajalle 15 € pien-tarvikkeista. Huomioithan mahdolliset allergiasi, ikoni-maalauksessa käytetään voi-makastuoksuisia kemikaaleja!

Piirustusta ja maalausta eri tekniikoilla aloittelijoille ja jo pidempään harrastaneille.

113007 Maalaus ja piirustus, torstai

To 17.00–20.30, Hannele Haatainen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–16.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 90,00 €

113008 Maalaus ja piirustus, perjantai

Pe 12.00–15.15, Hannele Haatainen
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 90,00 €

113009 Maalaus ja piirustus, sunnuntai

Su 12.00–16.15, Heli Laitinen
21.9.–14.12.2025, 11.1.–19.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 70,00 €
Piirustusta ja maalausta eri tekniikoilla aloittelijoille ja jo pidempään harrastaneille opiskelijoiden omien toiveiden mukaisesti. Syksy: 21.9., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12.2025. Kevät: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3., 22.3. ja 19.4.2026.

113010 Maalausta ja mualliman meininkiä, Haapakoski

UUTUUS!
Ma 17.00–20.30,
Saku Santeri Heinonen
15.9.–24.11.2025, 19.1.–13.4.2026
Haapakoski, seurantalo,
Haapakoskentie 474, 65,00 €
Kuvataidekurssi, jossa piirtäminen ja maalaaminen ovat pääasiallisia toimintojamme, mutta samalla sivuamme läheltä ja kaukaa maalaustaiteen

eri tyylejä sekä suuntauksia. Piirräme ja maalaamme yhdessä, teemme taidetta, ja opettelemme asioita jokaisen omista lähtökohdista suuntien. Voit olla kokenut tekijä tai aivan vasta-alkaja, kurssilla houkutellaan esiin kaikenlaiset hippulat ja pistetään ne vinkumaan. Voit tutkia eri tekniikoita, tai keskittyä itsellesi mi-luisimpaan.

113011 Taidemakupalat, etänä

Ke 18.00–20.30, Jaana Öljymäki
24.9.–5.11.2025
Verkko- tai etäkurssi 45,00 €, Joka toinen viikko
Kurssilla innostutaan ja viihdytään erilaisten hauskojen taidetehtävien parissa piirtäen, maalaten, valokuva-ten sekä käyttäen mm. kollaasia ja sekatekniikkaa. Kurssin tehtävät ovat kokeilevia ja innostavia. Jokainen toteuttaa tehtäviä omista lähtökohdista omalla tyyllillään. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotoa löytyvistä materiaaleista ja niillä välineillä mitä jo on. Valokuvaukseen riittää hyvin kännykkäkamera. Verkkotapaamiset Zoomissa ja väliajoilla saat ohjausta WhatsApp ryhmässä. Tarkempi oh-jeistus osallistujille ennen kurssia. Kokoon-tumiskerrat: 24.9., 1.10., 8.10., 15.10., 29.10. ja 5.11.2025.

113013 ATC -kortit **UUTUUS!**

Pe 17.30–20.45, Tiina Honkanen
17.10.–7.11.2025
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €
ATC-kortit eli Artistic Trading Cards ovat minikokoisia taideteoksia. Kortin mitat ovat 64mm x 89mm. Kortin teossa voit käyttää mm. valoku-via, kollaasia, leimasimia, paperia, kankaita, nauhoja ja helmiä. Sen voi tehdä maalaten, piirtäen, leikaten, repien, ommellen tai näitä kaikkia tekniikoita sekaisin. Pyrimme käyt-tämään korteissa kierrätysmateriaa-leja, joten kurssia varten ei tarvitse tehdä väline- tai materiaalihankinto-ja. Opistolta löytyy runsaasti ilmaista materiaalia korttien tekoon.

113014 Nykytaide vapauttaa ja syventää **UUTUUS!**

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00,
Saku Santeri Heinonen
7.–22.2.2026
Hiekanpään koulu, luokka 154,
Huvilakatu 29, 45,00 €
Ei kausikortilla!
Mihin nykytaide pyrkii? Mikä on tai-teen tarkoitus? Mitä annettavaa sillä on juuri minulle? Onko kuvataiteella rajoja? Tällä kurssilla lähestymme kuvataidetta useista yllättävistä näkökulmista ja tutustumme nyky-taiteen ajankohtaisiin teemoihin sekä muotoihin. Teemme taidetta jokai-sen omat lähtökohdat ja tavoitteet huomioiden sekä kehittämme oman ilmaisumme työkalupakkia. Kurssilla haastamme itsemme etsimään uusia tapoja luoda kuvataidetta. Rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä on her-kullista onnistua ja epäonnistua, ko-keilla ja testailla. Tällä kurssilla opit tarkastelemaan omaa taiteellista tekemistäsi uudessa valossa sekä lu-kemaan kuvaa uusin silmin. Kokoon-tumiskerrat 7.-8.2. ja 21.-22.2.2026.

113015 Sarjakuva on super

UUTUUS!
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00,
Saku Santeri Heinonen
7.–22.3.2026
Hiekanpään koulu, luokka 154,
Huvilakatu 29, 45,00 €
Ei kausikortilla!
Sarjakuva on juuri nyt ajankohtaisem-pi kuin koskaan. Se sopii viihteeksi tai keskustelunavaajaksi, kommentiksi tai suureksi tarinaksi, eikä sen maail-ma ole kieleen sidottu. Sarjakuva on yhtäaikaan hauska ja syvälinen, se on rajaton ilmaisumuoto kaikenikäisille ihmisille. Edes piirtämistaito ei ole kynnyskysymys, sillä jokainen kyke-nee ilmaisemaan sarjakuvan keinoin. Kurssilla opettelemme sarjakuvan tekemisen kaikki vaiheet. Ideointi, käsikirjoittaminen, luonnostelu, puh-taaksi piirtäminen ja tekstaus tulevat tutuksi mukavassa ilmapiirissä, omia sarjakuvia kehitellen ja tehden. Jo-kainen tekee sarjakuvaa omista läh-tökohdistaan. Voit olla vasta-alkaja tai virtuoosi, kurssilla opit lisää ja saat tekemiseesi uusia näkökulmia. Kokoon-tumiskerrat 7.-8.3. ja 21.-22.3.2026.



113015 Sarjakuva on super



113102 Omaperäistä keramiikkaa

113020 Eläinmaalaus ja -piirustus

La 12.00–16.15, Su 12.00–16.15,
Hannele Haatainen

14.–29.3.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 38,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssilla piirretään ja maalataan eläinaiheita eri tekniikoita käyttäen. Kokoontumiset: la-su 14.-15.3. ja 28.-29.3.2026.

KERAMIikka

113100 Keramiikkaa päivän piristykseksi

Ma 9.30–13.00, Susanna Tyrväinen
ja Merja Nykänen-Naukkarinen

15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Kuusitie 41, keramiikka, 90,00 €

Keramiikkaryhmässä valmistamme koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia. Käymme läpi erilaiset perustekniikat ja pintakäsittelymenetelmät sekä tutustumme erilaisiin veistosten rakennustekniikoihin. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113101 Keramiikkaa iltojen iloksi

Ma 17.00–20.30, Susanna Tyrväinen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Kuusitie 41, keramiikka, 90,00 €

Keramiikkaryhmässä valmistamme koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia. Käymme läpi erilaiset perustekniikat ja pintakäsittelymenetelmät sekä tutustumme erilaisiin veistosten rakennustekniikoihin. Materiaalimaksu töiden mukaan. Kurs-

silla mahdollisuus suorittaa 3 osamispistettä. Ikäraja 15 vuotta.

113102 Omaperäistä keramiikkaa

Ke 9.30–13.00, Merja Nykänen-Naukkarinen

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Kuusitie 41, keramiikka, 90,00 €

Tule tekemään keramiikkaa omien ideoitten ja suunnitelmien mukaan, etsien omaa ilmaisua keramiikan parissa. Käytössäsi eri savilaatuja ja paljon lasite mahdollisuuksia. Sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113104 Keramiikan erikoistekniikat, syksy

Pe 9.30–13.00, Susanna Tyrväinen
19.9.–5.12.2025

Kuusitie 41, keramiikka, 60,00 €

Tule mukaan oppimaan uusia tekniikoita vanhojen rinnalle! Kurssilla voit kokeilla perinteisiä saventyöstömenetelmiä tai keskittyä uusiin herkkuihin! Kurssilla käymme läpi mm. Nerikomi -keramiikkaa, kuvansiirtoa savelle ja kokeilemme dreijaamista. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssilla on mahdollista suorittaa 1,5 osaamispistettä.

113105 Keramiikan erikoistekniikat, kevät

To 17.00–20.30, Susanna Tyrväinen
5.2.–30.4.2026

Kuusitie 41, keramiikka, 60,00 €

Suosittu keramiikan erikoistekniikat mahdollistuu nyt myös työssäkäyvil-

le! Kurssilla voit kokeilla perinteisiä saventyöstömenetelmiä tai keskittyä uusiin herkkuihin! Kurssilla käymme läpi mm. Nerikomi -keramiikkaa, kuvansiirtoa savelle ja kokeilemme dreijaamista. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssilla on mahdollista suorittaa 1,5 osaamispistettä.

113106 Ihana keramiikka

To 17.00–20.30, Susanna Tyrväinen
2.10.–6.11.2025

Kuusitie 41, keramiikka, 38,00 €

Oletko miettinyt miltä tuntuu savitöiden tekeminen, mutta et halua sitoutua koko kauden mittaiselle kurssille? Tule nyt kokeilemaan savea materiaalina ja keramiikkaa uutena tekniikkana. Aloitetaan perusjutuista. Materiaalimaksu töiden mukaan.

LASI

113301 Lasia ja posliinia

Ke 13.00–16.00, Ulla-Riitta Immonen

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 92,00 €

Kurssilla valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla, esim. sulatus, tiffany, lyijylasi ja puhalluslamppuhjelmet. Lasitöiden lisäksi kurssilla mahdollisuus maalata posliinia. Aloittelijoille tekniikoiden opetusta, jatkajille vapaavalintaista sivellintyöskentelyä ja muita tekniikoita. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Sulatus- ja polttomaksut maksetaan suoraan opettajalle.



Tiina Kerminen,
apulaisrehtori,
kädentaitojen suunn. opettaja
p. 044 588 3428

Kädentaidot

TEKSTIILITYÖ

114000 Ompelun iloa A

Ma 14.30–17.00, Tiina Kerminen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 80,00 €

114001 Ompelun iloa B, Naarajärvi

Ke 17.00–19.30, Tiina Kerminen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu,
käsityöluokka, Seunalantie 8, 80,00 €

114002 Ompelun iloa C, Jäppilä

To 12.00–15.15, Tiina Kerminen
18.9.–27.11.2025, 8.1.–19.3.2026
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14,
60,00 €

Ompelun iloa -kurssilla opitaan ompelun perustaitoja sekä käyttämään valmiskaa-voja, ompelukoneita ja saumuria. Voit valmistaa yksilöllisiä vaatteita ja kodintekstiilejä arkeen ja juhlaan sekä aikuisille että lapsille. Mahdollisuus myös tuunata vanhoista kangasaarteista uusia persoonallisia kokonaisuuksia.

114003 Tuunaustyöpaja A

Ma 10.00–12.30, Tiina Kerminen
15.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €

114004 Tuunaustyöpaja B

Ma 10.00–12.30, Tiina Kerminen
22.9.–8.12.2025, 19.1.–30.3.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €

Työpajassa tuunataan vanhasta uutta hyödyntäen vanhoja vaatteita ja tekstiilejä sekä kirpparilöytöjä. Perehdytään myös erilaisiin kankaan kuviointimahdollisuuksiin.

114005 Tunikan ompelukurssi

UUTUUS!

Ke 17.00–20.15, Ronja Viinikainen
24.9.–15.10.2025
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €
Tule ompelemaan juuri sinun näköinen tunika; lyhytaihainen, pitkäaihainen tai taskullinen. Malleja ja ideoita

on monia. Kokoontumiskerrat: 24.9., 1.10. ja 15.10.2025.

114006 Hupparin lämpöä ompelemalla **UUTUUS!**

Ke 17.00–20.15, Ronja Viinikainen
29.10.–12.11.2025
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €
Onko tarvetta huppucollegelle tai -paidalle itselle tai lapselle? Kurssilla pääset ompelemaan lämpöä syyskeleihin ja talven pakkasiin.

114007 Triכון ompelukurssi **UUTUUS!**

Ke 17.00–20.15, Ronja Viinikainen
4.–18.2.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €
Kurssilla voi ommella itselle tai lapselle joustavista kankaista.

114008 Mekkokausi lähennee, hulmuhelman ompelukurssi **UUTUUS!**

Ke 17.00–20.15, Ronja Viinikainen
18.3.–1.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö,
Keskuskatu 45, 25,00 €
Tule ompelemaan kevään ja kesän keleihin ihastuttava mekko. Voi olla röyhelöä, kietaisua, joustavaa tai joustamatonta, mielikuvitus on vain rajana.

Ronjan ompelukursseilla -kurssilla käytämme valmiita kaavoja ja omia kankaita. Ohjaaja auttaa mallin ja kankaan valinnassa sekä menekin määrittelyssä. Saat opettajalta etukäteen kurssikirjeen tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä. Käytössäsi on opiston ompelukoneet sekä saumurit.

114020 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, päiväryhmä

Ti 13.45–16.45, Anna Mattila
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, kudonta, 100,00 €

114021 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, iltaryhmä

Ti 17.00–20.15, Anna Mattila
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, kudonta, 100,00 €
Kokoontumiset syyslomaan asti joka

viikko klo 17.00–20.15. Syysloman jälkeen joka viikko klo 17.00–19.30 sekä lisäksi pajapäivät la 29.11.2025, 24.1. ja 21.3.2026 klo 10.00–15.00.

Kurssilla käydään läpi kudonnan perusasiat ja keskeiset laskutoimitukset sekä tutustutaan kangaspuiden rakenteeseen. Jokainen kurssilainen osallistuu kankaanrakentamiseen, omien kudontatöiden suunnitteluun ja valmistukseen. Kierrätys kulkee koko ajan materiaalivalinnoissa mukana.

114022 Kudontaa ja käsitöitä, Montola

Ke 17.30–20.45, Anna Mattila
24.9.–3.12.2025, 7.1.–1.4.2026
Montola, Kurikkalan kauppa,
Niittylammentie 13, 60,00 €

114023 Kudontaa ja käsitöitä, Jäppilä

To 17.00–20.15, Anna Mattila
18.9.–4.12.2025, 15.1.–9.4.2026
Jäppilän terveysasema, kudonta,
Jäppilän kirkkotie 16, 60,00 €
Syyslomaan asti kokoontuminen joka viikko klo 17.00–20.15. Syysloman jälkeen kokoontuminen joka toinen viikko 17.00–19.30 kevääseen asti.

Kudontaa ja käsitöitä -kursilla on mahdollista kutoa kangaspuilla sekä tehdä muita askarteluja ja käsitöitä. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla suunnitellaan yhdessä kurssin sisältöä opiskelijoiden toiveiden mukaan.

ERITYISTEKNIIKAT

114100 Pitsinnypläys

Ma 17.00–20.00, Laura Rosenberg
15.9.–8.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 95,00 €
Unohda vanhat mielikuvasi nyplämisestä. Tällä kurssilla kokeilemme nypläystä eri materiaaleilla sekä nypläämme perinteisiä pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Opiskelijat saavat valita nyplättävän työn omien tarpeiden ja toiveiden mukaan valmi-

ta tai itse suunniteltuja malleja käyttäen. Mahdollisuudet ovat rajoittamat liinasta lampunvarjostimeen tai koruista tykkimyyssyn pitseihin. Työvälineitä voi lainata opistolta. Voit osallistua kurssille myös etänä alkuun päästyäsi. Nypläyksen pajapäivä la 7.2.2026 klo 10–15, jossa mahdollisuus kokeilla esim. hopealankaa tai luonnonmateriaaleja. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempää nyplänneille.

114101 Kirjonnan, makramen ja lankatöiden paja

Ti 16.00–19.30, Katri Miettinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 97,00 €
Tutustu kirjontaan, makrameeseen ja erilaisiin lankatöihin, yhdistellen uusia ideoita ja perinteitä. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden myös kansallispukusi kunnostukseen ja täydentämiseen.

114104 Maalaus tilkuista - kangaskollaasikurssi

To 9.00–11.30, Tiina Kerminen
18.9.–27.11.2025, 8.1.–19.3.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €
Kurssilla tehdään ”maalaus” tekstiilimateriaaleista. Pohjapahville liimataan tilkkuja, kangassilppua, lankoja yms. materiaalia. Tuloksena taideteos, joka muistuttaa maalattua taulua, mutta on kolmiulotteisempi ja vivahteikkaampi materiaalien vaihtelun vuoksi. Ei vaadi erityistaitoja. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista. Opiskelijoilla mahdollisuus jatkaa omatoimista työskentelyä tekstiililuokassa klo 11.30–14.00.

114105 Kehruukurssi

La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30,
Susanna Manninen
27.–28.9.2025
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 €
Ei kausikortilla!
Kehrääminen on sekä perinteinen käsityötaito että erittäin rentouttava meditatiivinen harrastus. Monet iäkäämmät kertovat nukahtaneensa rukiin tasaiseen ääneen äidin kehrätyssä tuvassa. Laittakaamme perinteitä kunnioittaen rukiit rullaamaan. Kurssilla käymme lyhyesti läpi villan pesun. Tämän jälkeen opettelemme karstaamaan käsikarstoilla, kehräämään säiettä ja kertaamaan 2-säikeisen langan. Kurssilla on mahdollisuus

käyttää myös karstamylyä. Mukaan tarvitset rugin tai värttinän, käsikarsat, kehrättävää villaa ja pellavaa. Lainattavaksi löytyy pari perinnerukia, pystyrukka, värttinä ja muutamat erilaiset karstat. Villaa ja pellavaa voi ostaa myös opettajalta. Tervetuloa mukaan niin aloittelijat kuin jo aiemmin kehränneet.

114110 Huovutuspaaja

Pe 17.00–18.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, Tiina Kerminen
6.–15.2.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 33,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssin aikana perehdytään huovutustekniikan monipuolisiin mahdollisuuksiin ja valmistetaan uniikkeja huopateksteilejä käyttöön ja koristeeksi. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään huovuttaneille. Kursilla on mahdollisuus työskennellä omatoimisesti tilassa klo 15–21. Info pe 6.2. tutustutaan huovutuksen moniin mahdollisuuksiin, materiaaleihin ja työvälineisiin. Varsinainen kurssi la-su 14.–15.2.2026.

114111 Slow stitching

Ke 17.30–20.45, Tiina Honkanen
4.–25.3.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 33,00 €
Tämä kurssi on henkilölle, joka haluaa hidastaa tahtia ja uppoutua käsityön maailmaan. Kurssilla keskitytään tietoiseen ompeluun, keskitytään hetkeen, päästetään irti arjen kiireestä ja annetaan tilaa luovuudelle. Kurssilla ei opetella oikeita kirjontapistoja vaan niihin perehdytään juuri sen verran kun on kulloinkin tarpeen. Tällä kurssilla matka on tärkein, lopputulokseksi saadaan jotain kaunista tai käyttökelpoista – tai sitten ei. Kurssia varten ei tarvitse tehdä väline- tai materiaalihankintoja, sillä työskentelyssä käytetään mahdollisimman paljon kierrätettyjä materiaaleja. Kurssin aikana tutustumme sashikoon, hexagoneihin ja pariin muuhun mielenkiintoiseen aiheeseen. Vaatimuksena kurssille on, että neula pysyy kädessä ja saat langan neulansilmään. Kokoontumiskerrat: keskiviikkoisin 4.3., 11.3., perjantaisin 20.3. ja 27.3.2026.

114126 Junk Journal **UUTUUS!**

Pe 17.00–20.30, Tiina Viita-aho
13.2.–13.3.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 33,00 €
Junk Journal on ”roskapäiväkirja”, jonka sivuja työstetään erilaisilla tekniikoilla. Kirjat kootaan itse kierättäen esim. vanhojen kirjojen sivuja, kirjekuoria, paperin paloja, kangasta, nauhoja, pitsejä, piirroksia, tapetin paloja, ostokuitteja ja ostosten hintalappuja. Junk Journalin sisällöksi sopii kaikki, mitä kaapissasi sattuu olemaan. Roskapäiväkirjasta saattaa muodostua persoonallinen kalenteri, reseptivihko tai vaikka kiitollisuuspäiväkirja. Junk Journal on tallettamista, luovaa heittäytymistä, kierrätystä, ihastelua ja oivaltavia löytöjä. Ilmoittautuneille lähetetään etukäteen tarvikelista. Kokoontumiskerrat: 13.2., 20.2., 6.3. ja 13.3.2026.

114127 Luovasti paperista, etänä **UUTUUS!**

Ma 17.30–20.45, Ti 17.30–20.45,
Jaana Öljymäki
30.3.–7.4.2026

Etäkurssi 33,00 €
Kurssilla tehdään hauskoja tehtäviä ja erilaisia pieniä tuotoksia papereista. Kurssin tehtävät ovat kokeilevia ja innostavia. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, riittää että sinulla on innakas ja avoin mieli. Jokainen toteuttaa tehtäviä omista lähtökohdista omalla tyylillään. Ota aikaa itsellesi ja luovuudelle. Saat työskennellä sekä omassa rauhasa että yhdessä muiden kanssa. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotoa löytyvistä materiaaleista ja hyödyntää kierrätysmateriaalia. Verkkotapaamiset Zoomissa. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kokoontumiskerrat: 30.3., 31.3., 1.4. ja 7.4.2026.

114128 Hauskaa ja helppoa kirjansidontaa

Ke 16.00–21.00, To 16.00–21.00,
Jaana Öljymäki
8.–9.4.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 35,00 €
Tutustu kirjansidonnän maailmaan hausalla ja helposti lähestyttävällä tavalla! Tämä kurssi opettaa sinulle perinteisiä ja moderneja tekniikoita, joilla voit luoda omia kauniita ja kesäisiä kirjoja. Kurssi sopii aloittelijoille ja kaikille, jotka haluavat kehittää

kädentaitojaan luovasti. Opi kaiken tarvittavan aina materiaalien valinnasta eri sidontatekniikoihin saakka. Ystävällinen ja asiantunteva opettajamme tukee sinua joka vaiheessa, ja saat käyttää laadukkaita materiaaleja, jotta lopputulos on ammattimainen. Liity mukaan ja vie luovuutesi seuraavalle tasolle kirjansidonnän parissa.

114140 Ihanat tuohityöt, syksy

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30,
Su 9.00–14.45, Jaana Öljymäki
3.–5.10.2025

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €
Ei kausikortilla!

114141 Ihanat tuohityöt, kevät

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30,
Su 9.00–14.45, Jaana Öljymäki
10.–12.4.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssilla valmistetaan suora- ja vinopunonnalla sekä levytekniikalla erilaisia ihania tuohivasuja ja säilytyskoppia, koruja, rasioita ym. pientuotteita. Opettelemme tuohitöiden alkuvalmistelut ja tuohen keruun teoriassa. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Kurssi on opintopistekurssi. Kurssista on mahdollista saada 1 op.

114142 Pärekkoppa

Pe 18.00–20.30, La 9.00–17.00,
Su 9.00–16.00, Raija Tiiva
15.–17.5.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 65,00 €
Ei kausikortilla!

Pärekkoppa -kurssilla saat tietoa pärepuiden hankinnasta, säilytyksestä ja työstämisestä. Viikonlopun aikana opetellaan kiskomaan päreitä ja valmistetaan sangallinen pärekoppa. Kurssimaksu sisältää pientarvikelisiä 12€ eli koppaan käytettävän pärepuun.

114144 Perinnejalokineet - lipokkaat ja supikkaat

Pe 16.00–19.30, La 10.00–15.00,
Katri Miettinen
24.4.–30.5.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 57,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssilla opit valmistamaan lipokkaita ja supikkaita vanhoilla menetelmillä perehtyen samalla jalkineiden materiaaleihin, tekniikkaan ja historiaan.

114102 Virtasalmen taitopaja

Ke 9.00–12.15, Ulla-Riitta Immonen
17.9.–26.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Virtasalmi, kirjasto, Virastotie 3,
72,00 €

Talven aikana tutuksi tulee monta käsityötekniikkaa, jotka sovitaan yhdessä kurssilaisten kanssa.

114103 Jäppilän taitopaja

UUTUUS!

La 10.00–14.15, Ulla-Riitta Immonen
20.9.–22.11.2025, 17.1.–11.4.2026
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14,
67,00 €

Talven aikana tutuksi tulee monta käsityötekniikkaa mm. lasi, posliini, keramiikka, erilaiset punonnat sekä mosaiikki- ja makrameetyöt. Tekniikoista sovitaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Syksy: 20.9. 11.10., 25.10. 8.11. ja 22.11.2025. Kevät: 17.1., 7.2., 21.2., 14.3. ja 11.4.2026.

114106 Kässämakupalat, etänä

Ke 18.00–20.30, Jaana Öljymäki
28.1.–18.3.2026

Verkko- tai etäkurssi 45,00 €

Ota aikaa itsellesi ja luovuudelle, unohda kaavat, ohjeet ja oikeaoppisuus, nyt testataan ja leikitään. Kurssilla innostutaan ja nautitaan erilaisten pienten ja luovien käsitöiden parissa. Tarkoitus on kokeilla ja tutustua erilaiseen käsityöiden lähestymistapaan ja erilaisiin tekniikoihin. Lopputuloksena voi syntyä jotain kivaa pientä tai ainakin hyvää mieltä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, riittää että sinulla on innokas ja avoin mieli. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotona löytävistä materiaaleista, kierrätysmateriaaleista ja niillä välineillä mitä jo on. Verkkotapaamiset Zoomissa ja väliajoilla pidetään yhteyttä WhatsApp ryhmässä. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kokoon-tumiskerrat 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 11.3. ja 18.3.2026.

TEKNINEN TYÖ

**Huom! Jokaisen puu- ja metal-
lityökurssin alussa on opastus
koneiden ja laitteiden turvalli-
seen käyttöön. Perehdytyksen
todentamiseksi osallistuja
kuittaa allekirjoituksellaan
saamansa opastuksen. Liimat,
hionta- ja kiinnitystarvikkeet
opiskelija hankkii itse. Opetta-
ja opastaa tarvikkehankinnoin-
sa. Alaikäraja 15 vuotta.**

114300 Puukkokurssi

Ma 18.00–21.15, Eetu Taivalantti
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Kuusitie 41, metalli, 110,00 €

Kurssilla perehdytään puukon val-
mistuksen eri vaiheisiin. Pääosa
opetuksesta muodostuu käytännön
työskentelystä ja sen ohessa annet-
tavasta yksilöllisestä ohjauksesta.

114301 Puu- ja metallitöiden paja

Ma 14.45–18.00, Eetu Taivalantti
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Kuusitie 41, metalli, 110,00 €

Mahdollisuus tehdä sekä puu- että
metallitöitä.

114303 Puutyö A

Ti 14.45–18.00, Eetu Taivalantti
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Kuusitie 41, puu, 110,00 €

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja
koriste-esineitä käsityövälineillä ja
puuntyöstökoneilla.

114304 Puutyö B

To 18.00–21.15, Eetu Taivalantti
18.9.–4.12.2025, 8.1.–16.4.2026

Kuusitie 41, puu, 110,00 €

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja
koriste-esineitä käsityövälineillä ja
puuntyöstökoneilla.

114305 Koristeveisto

Ke 17.00–20.15, Martti Lehikoinen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Kuusitie 41, puu, Kuusitie 41, 110,00 €

Kurssilla opitaan koristeveistossa
käytettävien työvälineiden käyttöä
ja työstötapoja omaan työhön sovel-
taen.

114310 Huonekalujen korjaus ja entisöinti

Ti 18.00–21.00, Eetu Taivalantti
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Kuusitie 41, puu, 110,00 €

Kurssilla korjataan ja entisöidään eri-
laisia huonekaluja. Kurssin tavoitteee-
na on oman huonekalun kunnostus
puuosien korjauksesta pintakäsittel-
lyyn asti. Samalla opitaan perinteisiä
kunnostustapoja ja pintakäsittelyme-
netelmiä. Oma huonekalu mukaan jo
ensimmäisellä kerralla. Korjaus- ja
entisöintitarvikkeet opiskelija hankkii
itse.

114312 Nikkaripaja

La 12.00–15.30, Eetu Taivalantti
11.10.–22.11.2025, 10.1.–11.4.2026

Kuusitie 41, puu, 55,00 €

Ei kausikortilla!

Tule nikkarioimaan yhdessä lapsesi tai
lapsenlapsesi kanssa. Pajalla tutus-
tutaan turvallisesti puutöiden alkei-
siin ja voitte toteuttaa kurssin aikana
omia yhteisprojekteja tai tehdä
puutöitä valmiiden ohjeiden mukaan.
Hintaan sisältyy perustarvikkeet.
Syksy: 11.10., 8.11. ja 22.11.2025.
Kevät: 10.1., 14.2., 14.3. ja 11.4.2026.

114313 Hitsauspaja naisille

Su 10.00–16.30, Eetu Taivalantti
28.9.–23.11.2025, 11.1.–12.4.2026

Kuusitie 41, metalli, 80,00 €

Ei kausikortilla!

Kurssilla pääset tutustumaan hit-
sauslaitteiden käyttöön ja voit tehdä
esim. pihalleesi somisteen tai käyt-
töesineen. Ota mukaan kaikenlaista
rautaromua, josta ajattelet tehdä
työsi. Alustava suunnitelma auttaa
alkuun. Vaatetuksena pitkähihainen
puuvillapaita, farkut tai vastaavat
työhousut tai työhaalari sekä nah-
kaiset, pitkävartiset suojakäsineet.
Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että
jo aiemmin hitsanneille. Kurssimaksu
sisältää perushitsaustarvikkeet. Ala-
ikäraja 15 vuotta. Syksy: 28.9., 12.10.
ja 23.11.2025. Kevät: 11.1., 15.2., 15.3.
ja 12.4.2026.



114106 Kässämakupalat, etänä



114108 Luonnon aarreaitta - tehdään omat kasvimusteet

114314 Puutöiden viikonloppupaja, syksy

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30,
Paulus Holster
15.–30.11.2025

Kuusitie 41, puu, 60,00 €

Ei kausikortilla!

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, korjataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Kokoontumiset: la-su 15.-16.11. ja 29.-30.11.2025.

114315 Puutöiden viikonloppupaja, kevät

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30,
Paulus Holster
7.2.–8.3.2026

Kuusitie 41, puu, 60,00 €

Ei kausikortilla!

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, korjataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Kokoontumiset: la-su 7.-8.2. ja 7.-8.3.2026.

MUUT KÄDEN TAIDOT

114107 Okraa, umbraa ja sienaa - kankaankuviointia maaväreillä

Pe 17.00–20.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, Ulla Lapiolahti
10.–12.10.2025
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 33,00 €
Ei kausikortilla!

Maavärikurssilla perehdytään perinteiseen japanilaiseen kankaankuviointimenetelmään. Menetelmä on kemikaalivapaa ja energiapihi: väreinä käytetään maavärejä ja värin

kiinnitysaineena kasvimaitoja. Kankaat kuvioidaan maalaten tai painotekniikoita käyttäen. Maaväreillä kuvioidusta kankaasta voit valmistaa taide- ja käyttötekstiilejä esim. sisustustaulun, seinävaatteen tai salusiinikankaan. Kurssi soveltuu myös jatkokurssiksi; uutena asiana estokuviointi riisipastan ja vahan avulla.

114108 Luonnon aarreaitta - tehdään omat kasvimusteet

UUTUUS!

Pe 17.00–20.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, Ulla Lapiolahti
21.–23.11.2025

Keskuskatu 45, tekstiilityö,

Keskuskatu 45, 33,00 €

Ei kausikortilla!

Tällä kurssilla opit vesiliukoisten kasvimusteiden valmistusprosessin. Näillä musteilla voit kirjoittaa, maalata ja voit käyttää niitä askartelu- tai taidetöissäsi. Pääset myös taikomaan värisävyjä pH-muutoksien avulla sekä kokeilemaan historiallisen rautatagallusmusteen tekemistä.

114109 Sinisen värin taikaa – värjäystä luonnonindigolla

UUTUUS!

Pe 17.00–20.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, Ulla Lapiolahti
30.1.–1.2.2026

Keskuskatu 45, tekstiilityö,

Keskuskatu 45, 33,00 €

Ei kausikortilla!

Kurssilla opit värjäämään luonnonindigolla. Opit tekemään ekologisen

luomukyyppin sekä perusteita kankaan estokuvioinnista. Indigon värjäysprosessi on taianomainen: kattilassa väri on näkymätön, mutta hiipii pikkuhiljaa näkyviin värin reagoiessa ilman hapen kanssa. Kurssilla tutustut tähän ihmeeseen! Kurssin aikana värjäämme puuvilla- ja pellavakankaita ja teemme niihin estokuviointeja. Saat myös vinkkejä kankaiden jatko-työstämiseen simppeleillä sashikokirjonnalla. Värjäämme pienehköjä kangaspaloja, joita voit hyödyntää esim. tilkkutöissä, pikkupussikkana tai tekaista vaikkapa kaupungin upeimmat paikat farkkuihisi.

114203 Nukkekotikurssi

La 10.00–17.00, Tiina Honkanen
20.9.–29.11.2025, 24.1.–18.4.2026
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 65,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssilla valmistetaan kaikkea tarpeellista nukkekodin sisustukseen: astioita, ruokia, kukkia, viherkasveja, verhoja, mattoja, valaisimia, huonekaluja ja paljon muuta. Kurssilaiset voivat myös suunnitella ja toteuttaa nukkekodin sisä- ja ulkopintoja sekä sähköistystä. Ohjelma tarkentuu kurssilaisten toiveiden mukaan. Aiempiä kokemusta ei tarvita. Alaikäraja 12 vuotta. Opiskelijat hankkivat materiaalit pääsääntöisesti itse. Opistolta ja opettajalta saa materiaaleja ja niitä voi ostaa opettajalta. Tarvittaessa tehdään yhteistilauksia. Syksy: 20.9., 8.11. ja 29.11.2025. Kevät: 24.1., 21.2., 21.3. ja 18.4.2026.



Sari Härkönen,
liikunnan suunn. opettaja,
p. 040 183 6894

Tanssi ja liikunta

LASTEN TANSSI JA LIIKUNTA

Satutanssitunneilla nautitaan tanssin ja liikunnan ilosta! Tunneilla opimme monipuolisesti tanssin alkeita ja liikuntataitoja luovien leikkien, tarinoiden ja pelien avulla. Satutanssitunnit soveltuvat kaikille tanssista ja luovasta liikkeestä kiinnostuneille lapsille. Aiempaa kokemusta tai taitoja ei tarvita. Tunnille on hyvä pukea joustavat vaatteet ja pitkät hiukset laittaa kiinni.

115001 Satutanssi, 3-4 -vuotiaat

Ke 16.30–17.00, Miia Luoto
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
35,00 €

115002 Satutanssi, 4-5 -vuotiaat

Ke 17.00–17.45, Miia Luoto
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
47,00 €

115003 Satutanssi, 5-6 vuotiaat

Ke 17.45–18.30, Miia Luoto
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
47,00 €

Tanssijamitus -tunneilla tustumme monipuolisesti erilaisiin tanssityyleihin ja niiden tekniikoihin, teemme lyhyitä helppoja koreografioita, sekä nautimme tanssin ja musiikin tuottamasta ilosta! Tunti soveltuu kaikille tanssista innostuneille lapsille ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Tunneille mukaan tarvitet joustavat vaatteet ja vesipullon. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni.

115010 Tanssijamitus, 7-9 -vuotiaat

Ti 15.30–16.30, Miia Luoto
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
52,00 €

115011 Tanssijamitus, 10-12 -vuotiaat

Ti 16.30–17.30, Miia Luoto
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
52,00 €

115014 Baletti, lapset 7-10 v

To 16.30–17.30, Ville Valkonen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
52,00 €
Iloa ja ketteryyttä baletin parissa. Ville Valkosen lasten balettitunnilla harjoittelemme balettitekniikan alkeita ja musiikin tahdissa liikkumista. Tämä tunti sopii aloittelijalle ja jo hieman kokeneelle. Tule mukaan tanssimaan ja oppimaan baletin taikaa.

ZUMBA

115700 Zumba

Ma 18.00–19.00, Mira Ilmoniemi
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €
Zumbatunnilla meno on vauhdikasta, iloista ja rentoa.

115701 Zumba gold - zumbaa senioreille

Ma 17.00–18.00, Mira Ilmoniemi
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €
Zumba gold sopii sekä ikäihmisille että liikuntarajoitteisille ja liikuntaa aloitteleville. Askeleita opetellaan

rauhassa ja nautitaan yhdessä latinomusiikista (mm. salsa, cumpia, flamenco, tango). Tunnit kehittävät kunnon lisäksi myös tasapainoa ja muistiakin.

ITÄMAINEN TANSSI

115400 Itämainen tanssi, alkeet

Ma 19.00–20.30, Anne Hämäläinen
8.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

Itämainen tanssi on yksi maailman vanhimmista tanssilajeista, joka saattaa sinut musiikillaan ja liikekielellään itämaiseen maailmaan. Itämainen tanssi vahvistaa mm. lantion ja ylävartalon lihaksia ja lisää niiden liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä. Kurssilla opit perusliikkeitä ja helpoja sarjoja, joilla liikkeet sidotaan tanssiksi. Laji sopii kaikenikäisille, niin vasta-alkajille kuin heille, jotka haluavat kerrata tanssin perusteita.

115401 Itämainen tanssi, jatko

Su 17.00–18.30, Anne Hämäläinen
14.9.–30.11.2025, 11.1.–19.4.2026
Uimahalli, alasali, Opintie 3, 60,00 €
Itämainen tanssi vahvistaa mm. lantion ja ylävartalon lihaksia ja lisää niiden liikkuvuutta. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka jo hallitsevat vaativimpiakin liikkeitä

PARITANSSI

Lavatanssi on hauskaa yhdessäoloa, terveysliikuntaa, sekä oppimisen iloa. Tunneilla opettelemme eri lavatanssien perusaskelaita, sekä vienti- ja seuraamistekniikoita ja kuvioita rennossa ja iloisessa ilmapörrässä. Aloitamme alkeista. Kurssilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, voit siis ilmoittautua ilman paria.

115500 Lavatanssit, alkeet

Ke 17.30–18.45, Erkki Huupponen ja Sari Härkönen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seurojentalo, Savontie 70, 65,00 €/hlö

115501 Lavatanssit, alkeisjatko

Ke 18.45–20.00, Erkki Huupponen ja Sari Härkönen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seurojentalo, Savontie 70, 65,00 €/hlö

115504 Lavatanssit, jatkokurssi

Su 13.00–16.15, Markku Nissinen
28.9.–7.12.2025, 25.1.–12.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 55,00 €/hlö, Ei kausikortilla!
Kurssilla syvennämme lavatanssin osaamista huomioiden vienti- ja seuraamistekniikat. Tullessasi kurssille sinun on hyvä hallita lavatanssin perusteet. Kurssilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, joten voit ilmoittautua ilman paria. Kurssipäivät syksyllä: 28.9. hidas valssi ja bugg, 12.10. harjoitellaan kuvioita ja siirretään niitä eri tanssilajeihin, 23.11. tango ja chacha ja 7.12. humpi ja foksi. Keväällä: 25.1. rumba ja fuskku, 8.2. kuviopäivä, 22.3. ja 12.4. opiskelijoiden toiveet.

Koivulat kiertävät päätoimisina tanssinopettajina ympäri Suomea. Heidän tunneillaan on mukavan rento tunnelma ja paljon käytännönläheisiä harjoituksia. Voit tulla parin kanssa tai yksin. Kurssilla toimii paljon kiitosta saanut vapaaehtoinen parinvaihtokäytäntö.

115515 Foksi, perusteiden kertaus ja rytmileikkelyä

UUTUUS!
La 12.30–14.45, Tommi ja Pirjo Koivula
4.10.2025
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 €/hlö Ei kausikortilla!

115516 Fuskku

La 15.15–17.30, Tommi ja Pirjo Koivula
4.10.2025
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 €/hlö Ei kausikortilla!
Tervetuloa kertaamaan Fuskun perusteet ja oppimaan uutta viennistä ja seuraamisesta, sekä uusia kuvioita.

115518 Salsa

La 12.30–14.45, Tommi ja Pirjo Koivula
14.3.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 €/hlö Ei kausikortilla!

115519 Bugg, etenevä

La 15.15–17.30, Tommi ja Pirjo Koivula
14.3.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 €/hlö Ei kausikortilla!

115520 Argentiinalainen tango

La 13.00–16.00, Vesa Vahtermo
15.11.2025
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Argentiinalaisen tangon tiiviskurssi vasta-alkajille. Kurssilla käydään läpi argentiinalaisen tangon keskeisiä elementtejä: musiikki, tanssiote ja kävely sekä viemisen ja seuraamisen perusteet. Opetellaan myös peruskuvioita, joilla pääsee heti tanssimaan! Kurssilla pieni evästauko, varaa omat eväät. Vaatetuksena mukava asu, jossa on helppo liikkua. Jalkineiksi tanssi- tai muut sisäkäyttöön tarkoitetut jalkineet, joissa olisi hyvä olla hieman luistava pohja. Tarvittaessa sukullakin pärjää. Suosittelemme ilmoittautumista parin kanssa.

MUUT TANSSIT

115015 Nykytanssi, nuoret 10–16-v

Ke 18.50–19.50, Miia Luoto
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 52,00 €
Tule mukaan intensiiviselle nykytanssitunnille. Tunnilla opettelemme liikkuvuutta ja musikaalisuutta fyysisen tanssityön voimin. Modernin musiikin säestämänä luomme kiinnostavia ja ketteriä sarjoja joiden harjoittelu tuo kropallesi lisää taituruutta. Rentouta mielesi ja heittäydä tanssin mukaan.

115506 Lattaritekniikkaa

La 12.00–16.30, Iina Nieminen
7.2.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Lattaritekniikka-workshopissa pureudutaan vartalonkäyttöön, askelluksiin ja harjoitellaan erityisesti lantionkäyttöä sekä käsien käyttöä. Pääset nauttimaan ihanista rytmeistä, tunnelmasta ja samalla haastamaan itseäsi. Tule mukaan tanssiin!

115702 Showtanssi, yli 12-v ja aikuiset

Ti 17.45–18.45, Miia Luoto 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 52,00 €
Showtanssi on näyttävä, musikaalinen ja vauhdikas tanssilaji, joka vaikuttaa monista eri tanssilajeista. Tunneilla kehitämme monipuolisesti tanssitekniikkaa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa, sekä eläydymme erilaisiin musiikkeihin ja tunnelmiin. Tyyli sisältää paljon hyppyjä, pyörähdyksiä ja askelluksia, joita harjoitteleminen sekä yksittäin, että osana koreografiaa. Tunti soveltuu yli 12-vuotiaille tanssista innostuneille nuorille ja aikuisille. Tunneilla on hyvä pukea joustavat vaatteet, sekä laittaa pitkät hiukset kiinni. Oma vesipullo mukaan!

115703 Rivotanssi

Ke 18.30–20.00, Maarit Tirkkonen 10.9.–26.11.2025, 7.1.–15.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €
Rivotanssi on hauska ja sosiaalinen kaiken ikäisille ja kokoisille sopiva harrastus. Se on hyvää treeniä niin keholle kuin aivoillekin. Rivotanssi sopii niin miehille kuin naisillekin. Huom! opetuskerrat syyskuu: 10.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11. ja 26.11. keuhäällä: 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 11.3., 25.3. ja 15.4.

115704 Swing&Salsa

Ma 19.15–20.15, Iina Nieminen 6.10.–15.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €
Swing&Salsa -tanssitunnilla pääset iloitttelemaan ja tutustumaan eri lat-

tari- ja swingtanssi lajeihin! Tutuksi tulevat mm. salsa, bachata, lindy hop, blues, charleston. Tunnit koostuvat reippaasta alkulämmittelystä, tekniikkaosuudesta ja kolmen viikon välein vaihtuvasta koreografiasta, sekä vartalonkäytön harjoitteista. Et tarvitse aiempaa tanssitaustaan, joten lähde mukaan svengaamaan!

115707 Miran soololattarit, verkossa

To 13.00–13.45, Mira Ilmoniemi 18.9.–20.11.2025, 8.1.–2.4.2026
Verkko- tai etäkurssi 33,00 €
Tällä kurssilla saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, joka on käytössäsi seuraavaan videoon saakka. Tunnilla koetaan tanssin iloa mukaansatempaavien ja iloisten latinorytmien tahdissa. Anna salsan, bachatan ja merenguen rytmien viedä mukanaan! Tunneilla kehität koordinaatiota ja kehonhallintaa ja tutustut suosituimpien latinotanssien askeleisiin ja vartalon käyttöön. Tunti sopii kaiken kuntoisille ja se sopii hyvin aloittelijoille, tärkeintä onkin tanssin ilo ja hyvä meininki. Tervetuloa mukaan aurinkoisille ja rytmikkäille tunneille! Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko netissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muis-tathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohteet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

115708 Aikuisbaletti

To 19.30–20.30, Ville Valkonen 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 52,00 €
Tule mukaan meidän aikuisbaletti-ryhmään! Lisää motivaatiota elämään niin fyysisesti kuin mentaalisesti tanssin parissa. Harjoituksissa tehdään klassisen baletin elegantteja harjoitteita niin tangolla kuin keskilattialla. Tunti on tarkoitettu kaikille baletista kiinnostuneille aikuisille.

Tanssimme sukat tai pehmeät tossut jalassa ja asuksi riittää perus jumppavaatteet. Tule ja löydä uusi harrastus.

115713 Nykytanssi, yli 16-v ja aikuiset

To 18.30–19.30, Ville Valkonen 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 52,00 €
Tule mukaan ammattitanssija ja koreografi Ville Valkosen intensiiviselle nykytanssitunnille. Tunnilla opetamme liikkuvuutta ja musikaalisuutta fyysisen tanssityön voimin. Modernin musiikin säestämänä luomme kiinnostavia ja ketteriä sarjoja joiden harjoittelu tuo kropallesi lisää taituruutta. Rentouta mielesi ja heittäydy tanssin mukaan.

115714 Charleston tiiviskurssi

UUTUUS!

La 12.00–15.15, Su 9.45–13.00, Iina Nieminen 22.–23.11.2025

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 20,00 € Ei kausikortilla!
Hyppää mukaan säihkyvälle 1920-luvulle Charleston -tanssin iloihin, vähän villeihin ja riehkaan glamoreihin kuvioihin. Charleston on alun perin 1920-luvun afro-amerikkalainen tanssi, joka on luonut pohjaa muille swing-tansseille. Aikanaan pahamaineista ja rohkeaa tanssia tanssittiin hämyisissä salakapakoissa ja se houkuttelee puoleensa vielä tänäkin päivänä irrottelemaan ja iloitsemaan. Viikonloppukurssilla lähdetään liikkeelle rauhallisesti perusteista ja niitä päästään soveltamaan hauskoihin, mutta helppoihin koreografioihin. Et tarvitse tanssitaustaa ja rauhallinen tahti takaa sen, että kaikki pysyvät mukana. Lauantai-iltana halukkaat on kutsuttu rentoon illanviettoon 20-luvun hengessä. Voit halutessasi pukeutua teeman mukaan ja pääset soveltamaan oppeja heti samana iltana.

115715 Historialliset tanssit

UUTUUS!

To 17.20–18.20, Iina Nieminen 2.10.–11.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €

Tanssien 1400-luvulta 1800-luvulle! Kurssilla tutuksi tulevat tanssit renesanssin ja barokin ajan hoveista, englantilaiset maalaistanssit ja branlet. Jos Jane Austen filmatisointien tanssit tai aikamatka keskiajalle ovat olleet haaveissasi, on tämä kurssi juuri sinulle!

115718 Senioritanssi, Virtasalmi

UUTUUS!

Ma 14.00–15.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–13.4.2026, joka 2. viikko

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 47,00 €

Erkki Huupponen ja Sari Härkönen Senioritanssi on iäkkäille kehitetty tanssiliikunnan muoto, jossa on otettu huomioon iän suorituskykyyn tuomat muutokset. Senioritanssin aloittaminen ei edellytä tanssitaustaa. Tansseissa toistuvat helposti omaksuttavat askelsarjat.

Lavis-lavatanssijumppa on uusi, hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmään. Tunnilla tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Ohjelmistossa on tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba, tangoa unohtamatta. Kuntoilun ohella saatat huomaamattasi oppia lavatanssien askeleita.

115720 Lavis, päiväsaikaan

Ma 11.30–12.30, Sari Härkönen

15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €

115721 Lavis, sunnuntai

Su 17.00–18.00, Sari Härkönen

21.9.–7.12.2025, 11.1.–12.4.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €

115722 Vire-Lavis, tanssia istuen

UUTUUS!

To 14.15–15.00, Sari Härkönen

18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 45,00 €

Vire-Lavis on Lavis-lavatanssijumpan sovellettu versio, jossa otetaan toimintakyvyn rajoitukset huomioon. Voit tanssia koko tunnin tuolilla istuen tai välillä seisten tuolia tukena käyttäen.

115725 Dance HIIT - Hikoile, hymyile, heittäydy! Naarajärvi

UUTUUS!

Ke 17.30–18.30, Mia Kääriäinen

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8, 50,00 €

DanceHiit on energinen ja monipuolinen tanssitunti, jossa yhdistyvät sykeä nostavat intervallit ja lihaskuntoa vahvistavat liikkeet. Tunnilla fiilistellään musiikin tahtiin laidasta laitaan – reggaetonista rockiin ja popista electroon – joten jokaiselle löytyy oma rytmi. Tanssilliset sarjat vuorottelevat tehokkaiden lihaskunto-osuuksien kanssa, joten saat täydellisen treenin keholle ja mielelle. Ei koreografiastressiä – vain puhdasta liikkeen iloa ja hyvää fiilistä! Aiempaa tanssitaustaa ei tarvita.

115726 Humppaa ja jumppaa kotiin, verkossa

To 17.00–17.45, Sari Härkönen

18.9.–20.11.2025, 8.1.–2.4.2026

Verkkokurssi 33,00 €

Kurssi sinulle, joka haluat tanssia yksin ja antaa liikkeen viedä mukanaan! Kurssilla tanssitaan hiki pintaan helppoilla koreografioilla tanssivarvasta innostavien kappaleiden tahtiin. Kuin huomaamatta kehität tanssin pyörteissä kestävyyskuntoa ja koordinaatiokykyä. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, joka on käytössäsi seuraavan videon jakoon saakka. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainios-ti tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko netissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautusesasi. Lähetämme ennen kurssin alkua

linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

VESILIIKUNTA

Ohjatuilla allasvuoroilla kaikkien vesijumppien hinta on 3,50 €/kerta + uintimaksu, paitsi Äijävesi 2,50 €. Maksut maksetaan etukäteen uimahallin kassalle. Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

830005 Syvänveden jumppa

To 17.15–18.00, Eila-Sinikka

Niemeläinen

18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

Tehokas vesijumppa isossa altaassa. Uimataito vaaditaan. Jumpassa saatetaan tarvita vesijuoksuvyötä. Jos omaa vyötä ei ole, sen saa veloituksetta käyttöön uimahallilta.

830007 Allas-Lavis

Ti 17.30–18.15, Eila-Sinikka

Niemeläinen

16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Siinä yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soudessa nostetaan sykeä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen.

830008 Heavy Hardcore-vesijumppa

Ke 17.15–18.00, Iina Nieminen

1.10.–17.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

Heavy Hardcore vesijumppassa raskas musiikki yhdistyy tehokkaaseen treeniin. Mikäs olisi sen mahtavampaa kuin antaa Manowarin, Iron Maidenin ja kumppanien antaa lisätehoja ja energiaa treeniin! Haastetta riittää niin aloittelijoille kuin kovakuntoisillekin ja käytämme monipuolisesti erilaisia välineitä.

830009 Äijävesi

Ma 18.00–18.30, Eila-Sinikka

Niemeläinen

15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3
Reipastempoista vesijumppaa musiikin tahtiin.

Eila-Sinikka ohjaa kolmen vesijumpan iltapäivän. 12:30 Reipas vesijumppa, kuntouintialtaat (50min) 13:30 Välinejumppa, lämminvesiallas (50min) 14:30 Allas-Lavis®, kuntouintialtaat (50min) Samalla maksulla voit osallistua jokaiseen jumppaan tai valita itselle mieluisat. Kurssimaksun (laskutamme) lisäksi maksetaan uintimaksu uimahallin kassaan.

830012 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa, marraskuu

La 12.30–15.30, Eila-Sinikka Niemeläinen
29.11.2025
Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 € Ei kausikortilla!

830013 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa, huhtikuu

La 12.30–15.30, Eila-Sinikka Niemeläinen
18.4.2026
Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 € Ei kausikortilla!

Heavy Hardcore vesijumppa goes maraton! Raskas musiikki yhdistyy tehokkaaseen tree-niin näissä lauantain jumpissa. Annetaan Manowarin, Iron Maidenin ja kumppanien antaa lisätehoja ja energiaa tree-niin! Klo 12.30–13.20 Kung-fu fighter! Kamppailulaji energiaa intervaleissa ja välineillä klo 13.30–14.30 Ikiliikkuja. Taasaista aerobista treeniä koko keholle välineillä. Lopussa palauttavaa kehonhuoltoa. Haastetta riittää sekä aloittelijoille, että kovakuntoisille. Huom! Kurssimaksun (laskutamme) lisäksi maksetaan uintimaksu uimahallin kassaan.

830015 Heavy Hardcore -vesijumppa goes maraton, lokakuu

La 12.30–14.30, Iina Nieminen
4.10.2025
Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 € Ei kausikortilla!

830016 Heavy Hardcore -vesijumppa goes maraton, helmikuu

La 12.30–14.30, Iina Nieminen
14.2.2026
Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 € Ei kausikortilla!

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Tällä tunnilla harjoitellaan taitoja mitä jokainen supersankari tarvitsee: keskittyminen, yhteistyö, nopeus, ketteryys, tasapaino ym. Tunnilla tehdään erilaisia leikkejä, tempuilua, ryhmässä toimimista sekä pulmanratkaisua, joissa näitä taitoja harjoitellaan. Liikunnan lisäksi sivuamme leikeissä tunnetaitoja ja itsensä ilmaisua. Tunti sopii kaikille 4-7 -vuotiaille lapsille.

830100 Supersankarijumppa A, 4-7-vuotiaille

Ti 17.00–17.45, Essi Häyrynen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Uimahalli, yläsali, Opintie 3, 45,00 €

830101 Supersankarijumppa B, 4-7-vuotiaille

Ti 17.50–18.35, Essi Häyrynen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Uimahalli, yläsali, Opintie 3, 45,00 €

830102 Nallepaini 3-4 -vuotiaille

Ma 17.15–18.15, Henri Eskelinen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Uimahalli, yläsali, Opintie 3, 50,00 €
Nimestään huolimatta Nallepaini on lasten välisestä kontaktista vapaa 3-4 v. taaperoiden liikuntaryhmä, jossa tärkeintä on liikkumisen ilo muiden lasten sekä vanhempien kanssa. Nallepaini kehittää monipuolisesti osallistujien motorisia perustaitoja sekä koordinaatiota ikätason mukaisissa leikkisissä haasteissa. Nal-

lepaini vahvistaa läheisyyden ja yhteiskäytävyyden tunnetta, kun oman vanhemman (tai muun turvallisen aikuisen) syliväli ja raajat tulevat tuetuksi. Vanhemmat saavat käydä ryhmän tohinassa kyykkyyden, vatsalleen, kontalleen ja selälleen. Sen suurempia painitemppuja ei tarvitse osata. Kurssille ilmoittautuminen pareittain (aikuisen + lapsi). Kurssimaksu 50€ / pari. Ilmoittaudu soittamalla Seutuopiston toimistoon p. 044 588 2211 tai 040 085 5800.

830104 Perinnepelit perheille - yhdessä pelaamisen iloa

UUTUUS!

La 10.00–11.00, Henna Oranen
20.9.–4.10.2025, 15,00 €
Pieksämäen Seutuopisto kutsuu kaikki perheet mukaan nauttimaan perinteisistä pihapeleistä! Tule viettämään hauskaa aikaa yhdessä ja tutustumaan vanhoihin suosikkipeleihin, jotka ovat viihdyttäneet useita sukupolvia. Tämä on loistava tilaisuus viettää aikaa perheen kanssa, liikkua ulkona ja oppia uusia taitoja. Perinnepelit tarjoavat iloa ja yhteisöllisyyttä kaikenikäisille, joten ota mukaan lapset, vanhemmat ja isovanhemmat. Tule mukaan ja koe perinteisten pihapelienviikkuu koko perheen voimin! Pelaamme kolmena peräkkäisenä lauantaina. Ilmoittautuminen opiston toimistoon p. 044 588 2211 tai 040 085 5800. Kurssimaksu 15 eur/perhe. Lähetämme laskun sinulle sähköpostiin.

830106 Tutustu Satujoogaan 4-7v

To 17.00–17.45, Satu Savolainen
18.9.–2.10.2025
Järjestätalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 10,00 €
Täällä liikutaan ilon kautta! Satujooga on suunnattu 4-7 -vuotiaalle. Tutustumme joogaan ja sen liikkeisiin satujen kautta. Liikkeet ovat helppoja ja hauskoja. Saduissa voimme tutustua eläimiin maatilalla, voimme matkustaa eläintarhaan, sukeltaa meren syvyyksiin tai tehdä kävelyretken metsään.

830107 Tutustu Perhejoogaan

To 17.00–17.45, Satu Savolainen
30.10.–13.11.2025
Järjestätalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 15,00 €
Aikuisen ja lapsen mukavaa yhteistä

aikaa, jossa sekä liikutaan että rentoudutaan. Tunnilla on mahdollisuus lisätä yhteistä hyvinvointia ja hyväksyvää, lempeää vuorovaikutusta. Kurssilla opetellaan myös Satuhierontaa. Kurssimaksu 15 eur/perhe. Lähettämme laskun sinulle sähköpostiin. Ilmoittautuminen opiston toimistoon p. 044 588 2211 tai 040 085 5800.

JOOGA, ASAHI, PILATES JA RENTOUTUS

Rauhalliseen tahtiin etenevä, lempeitä liikkeitä sisältävä joogatunti, jossa hengitys yhdistetään liikkeisiin. Tunti koostuu kehon liikkuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaliikkeistä ja päättyy loppurentoutukseen. Jooga sopii rauhallisesta joogaharjoituksesta pitävälle, kaiken tasoisille joogaajille. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Varaa mukaasi joogamatto ja viltti.

830201 Aamujooga

Ti 9.00–10.30, Sanna Häkkinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 67,00 €

830202 Päiväjooga

Ti 11.00–12.15, Sanna Häkkinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 62,00 €

830207 Jooga, Virtasalmi

Ti 17.00–18.00, Sanna Häkkinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 52,00 €
Rauhalliseen tahtiin etenevä, lempeitä liikkeitä sisältävä joogatunti, jossa hengitys yhdistetään liikkeisiin. Tunti koostuu kehon liikkuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaliikkeistä ja päättyy loppurentoutukseen. Joogatunti sopii rauhallisesta joogaharjoituksesta pitävälle, kaiken tasoisille joogaajille. Aiempaa koke-

musta joogasta ei tarvita. Varaa mukaasi joogamatto ja viltti

830203 Iltajooga

To 19.15–20.45, Rita Pauliina Hänninen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Konttiopuiston koulun sali, Kuusitie 46, 67,00 €

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liikkeitä sisältävä jooga, joka sopii kaiken tasoisille harrastajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa kuunnellen ja hengitystä huomioiden. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin, vähentäen stressiä ja lisäten läsnäoloa.

830204 Kasvojooga lyhytkurssi, etänä

Ke 18.30–19.30, Rita Hänninen
17.–24.9.2025
Verkko- tai etäkurssi 10,00 €
Kasvojooga on harjoituksia, joissa tarkoituksellisesti aktivoit ja harjoitat sekä rentoutat kasvojen lihaksia. Se on luonnollinen tapa saada nuorekkaampi ulkonäkö ja hehkuva iho yhdistämällä kasvojen joogaharjoituksia, kasvohierontaa ja akupainantaa sekä erilaisia rentoutumismenetelmiä. Teemme harjoitukset joka kiinteyttävät ja kohottavat kasvojen lihaksia, sekä rentouttavat ylityöskentelevien kasvolihasten jännityksiä. Tunnin jälkeen tunnet itsesi uudistuneeksi, kevyemmäksi ja kasvosi rennommiksi. Ensimmäisellä kerralla teemme kokonaisvaltaisen kiinteyttävän, kohottavan ja rentouttavan harjoituksen. Toisella kerralla teemme sekä kasvoja että mieltä rentouttavan harjoituksen sekä turvotusta poistavaa lymfahierontaa. Osallistu tunnille ilman meikkiä ja pese kädet. Varaa saatavilla kasvoöljy kasvojen itsehierontaa varten ja peili, josta voit tarkistaa liikkeiden symmetriaa. Aseta katse-lulaitteesi ja peili niin, että voit istua ryhdikkäästi, voit pitää kätesi vapaana ja näet kuvan kumartelematta. Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä livestriimaten, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen kurssilaisen ja ohjaajan kanssa. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötai-

dot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko netissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

830205 Flow Jooga, verkkokurssi

Ke 17.00–18.00, Rita Pauliina Hänninen

17.9.–19.11.2025, 7.1.–1.4.2026

Verkko- tai etäkurssi 38,00 €

Tunti koostuu koko kehon liikkuvuutta, voimaa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaharjoituksesta. Kaiken tasoisille liikkujille sopiva tunti, joka alkaa keskittymistä edistävällä hengitysharjoituksella ja päättyy ohjattuun rentoutukseen. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvitse olla. Välineiksi tarvitset joogamaton. Joogatiilistä voi olla myös hyötyä, mutta ne eivät ole pakolliset. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, jota voit tehdä niin monta kertaa kuin haluat. Verkkokurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko netissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista.

830206 Jooga, Naarajärvi

To 17.15–18.45, Rita Pauliina Hänninen

18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8, 67,00 €

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liikkeitä sisältävä iltaan sopiva jooga, joka sopii kaiken tasoisille harrastajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa kuunnellen ja hengitystä huomioiden. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin, vähentäen stressiä ja lisäten läsnäoloa. Oma alusta ja viltti mukaan.

Joogatilistä voi olla myös hyötyä, mutta ne eivät ole pakolliset.

830208 Jooga, Jäppilä

Ti 19.00–20.15,

Nina Aro-Vepsäläinen

16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Jäppilä, monitoimitalo, Jäppilän

Kirkkotie 9, 60,00 €

Rauhalliseen tahtiin etenevä, lempeitä liikkeitä sisältävä joogatunti, jossa hengitys yhdistetään liikkeisiin. Tunti koostuu koko kehon liikkuvuutta, voimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa kehittävästä joogaliikkeistä ja päättyy loppurentoutukseen/meditaatioon. Sopii aloittelijoille ja rauhallisesta joogaharjoituksesta pitävälle. Varaa mukaan joogamatto ja viltti.

830209 Tuolijooga

Ke 14.15–15.00,

Nina Aro-Vepsäläinen

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso,

Veturitallit, Tallikankaankatu 3,

45,00 €

Tuolijooga on pehmeä ja lempeä joogamuoto, jossa joogaa harjoitetaan tuolilla istuen ja/ tai sitä tukena käyttäen. Suuri osa tuolijoogan asenoista on mukaemia perinteisistä jooga-asanoista. Tunti tuo rentoutusta ja hyvää oloa keholle ja mielelle. Tarvitset tunnille mukaan joustavat vaatteet ja juomapullon.

830210 Metsäjooga UUTUUS!

Ma 17.00–18.00, Sanna Häkkinen

15.–29.9.2025, 15,00 €

Tällä kolmen kerran Metsäjooga-kurssilla anna itsellesi mahdollisuus kokea luonnon palauttava ja virkistävä voima. Joogataan luonnossa kiireettä ja pysähdytään tekemään erilaisia kehoa avaavia ja vahvistavia joogaliikkeitä, jotka rauhoittavat kehon ja mielen. Aiempaa joogakokemusta ei tarvita. Pukeudu kerroksittain mukavaan, säähän sopivaan vaatetukseen ja ota juomapullo mukaasi. Kokoontumiskerrat: 15.9., 22.9. ja 29.9. Kokoontumispaikka ilmoitetaan ilmoittautuneille lähempänä kurssia.

830211 Yin jooga ja jooga nidra-workshop UUTUUS!

Su 14.00–16.00, Rita Pauliina

Hänninen

12.10.2025

Kontiopuiston koulun sali, Kuusitie 46, 10,00 € Ei kausikortilla!

Tervetuloa rauhoittumaan yin joogan ja jooga nidran lempeään maailmaan! Tässä 2 tunnin joogassa pysähdytään, hellitään ja laskeudutaan syvää rentoutukseen. Yin jooga on rauhallinen ja palauttava harjoitus, jossa pitkäkestoiset asanat auttavat vapauttamaan kehon ja mielen jännitteitä sekä tasapainottamaan hermostoa. Tunnin päättää jooga nidra, ohjattu on syvärentoutus, jota tehdään makuulla viltin alla. Harjoitus tehdään ohjatuksi, sinä vain lepäät ja kuuntelet. Jooga nidrassa keho rentoutuu täysin, mutta mieli pysyy hereillä. Vain 20 minuuttia jooga nidraa voi tuntua kuin olisit nukkunut useita tunteja. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat rentoutua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Tuo mukanaasi joogamatto tai muu alusta, viltti ja halutessasi pieni tyyny mukavuutta lisäämään.

830212 Mieltä ja kehoa rentouttava jooga workshop UUTUUS!

La 12.00–14.00, Sanna Häkkinen

8.11.2025

Seutuopiston liikuntasali, Iso,

Veturitallit, Tallikankaankatu 3,

10,00 € Ei kausikortilla!

Ota hetki aikaa itsellesi ja tule rentoutumaan syksyn joogaworkshopiin! Lempeitä koko kehoa avaavia joogaliikkeitä, mielen rauhoittamista ja pitkä rentoutuminen ohjatun meditaation ja äänimaljojen kera. Sopii kaiken tasoisille joogaajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

830213 Jooga workshop, Jäppilä UUTUUS!

Su 13.00–15.00,

Nina Aro-Vepsäläinen

30.11.2025

Jäppilä, monitoimitalo, Jäppilän

Kirkkotie 9, 10,00 € Ei kausikortilla!

Tässä Workshopissa syvennytään jooga-asanoihin välineinä joogatiili ja -vyö. Nämä apuvälineet auttavat kehoa löytämään oikeat asennot tuoden joogaan lisää ulottuvuuksia. Välineiden käyttö tekee mahdolliseksi asanoiden soveltamisen huomioiden jokaisen yksilölliset tarpeet. Workshop sopii kaiken tasoisille joogaajille. Tunnilla voit haastaa itseäsi

oman tasosi mukaan. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo, sekä omat välineet, jos sinulla on.

830214 Niska-hartia-selkäjooga workshop UUTUUS!

La 12.00–14.00, Sanna Häkkinen

14.2.2026

Seutuopiston liikuntasali, Iso,

Veturitallit, Tallikankaankatu 3,

10,00 € Ei kausikortilla!

Pysähdy hetkeksi nauttimaan kehon ja mielen rentoutumisesta! Tässä workshopissa elvytämme kireitä ja jumiutuneita lihaksia erityisesti niskahartiaseudun sekä selän alueella. Lisäksi rentoudumme pitkän, ohjatun meditaation ja äänimaljojen avustuksella. Sopii kaiken tasoisille joogaajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

830215 Kasvojooga workshop UUTUUS!

Su 14.00–16.00, Rita Pauliina

Hänninen

22.3.2026

Kontiopuiston koulun sali, Kuusitie 46, 10,00 € Ei kausikortilla!

Hehkuva iho, iloiset kasvot – luonnollista kauneutta kasvojoogalla! Kasvojooga on harjoituksia, joissa tarkoituksellisesti aktivoit ja harjoitat sekä rentoutat kasvojen lihaksia. Se on luonnollinen tapa saada nuorekkaampi ulkonäkö ja hehkuva iho yhdistämällä kasvojen joogaharjoituksia, kasvohierontaa ja akupainantaa sekä erilaisia rentoutumismenetelmiä. Teemme kokonaisvaltaisen kasvojoogaharjoituksen säteilevään kauneuteen kaiken ikäisenä. Ohjattu loppurentoutus täydentää kokemuksen ja syventää hyvinolon tunnetta, jonka kasvojooga on saanut aikaan. Workshopin jälkeen tunnet itsesi uudistuneeksi, kevyemmäksi ja kasvosi rennommiksi. Ota mukaasi oma joogamatto tai muu alusta, viltti ja vesipullo. Tule tunnille ilman meikkiä. Opettajalla on kasvoöljyä osallistujille kasvojen itsehierontaa varten. Voit ottaa mukaasi myös oman kasvoöljyn ja käsipeilin, jos sinulla on sellainen.

830216 Niska-hartia-selkäjooga workshop, Virtasalmi UUTUUS!

La 12.00–14.00, Sanna Häkkinen

7.2.2026

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 10,00 € Ei kausikortilla!
Pysähdy hetkekesi nauttimaan kehon ja mielen rentoutumisesta! Tässä workshopissa elvytämme kireitä ja jumiutuneita lihaksia erityisesti niskahartiaseudun sekä selän alueella. Lisäksi rentoudumme pitkän, ohjatun meditaation ja äänimaljojen avustuksella. Sopii kaiken tasoisille joogajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Varaa mukaasi oma alusta, viltti ja juomapullo.

Pilates on Josef Pilateksen (1880-1967) luoma voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta lisäävä kehonhallintamenetelmä. Tunnilla opit käyttämään kehoa optimaalisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammissakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasunnoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Oma alusta mukaan.

VERKKO- JA ETÄKURSSEILLE OSALLISTUMINEN
Osallistuaksesi etänä kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko nettissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessa. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, lähinä ja etänä

Ke 12.00–13.00, Sari Härkönen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 62,00 €
Tunnille voi osallistua myös verkko-yhteyden välityksellä.

830218 Pilates alkeet

Ke 18.45–19.45, Nina Aro-Vepsäläinen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Järjestötila, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 62,00 €
Kurssin alussa sinulle tulevat tutuksi Pilateksen perusperiaatteet: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hengitys. Kauden aikana etenet alkeista nousujohteisesti kohti Matopilateksen 34 liikkeen repertuaaria kehittämällä ja syventämällä liikkeitä. Opettaja ohjaa liikkeistä erilaisia vaihtoehtoja kurssilaisten tarpeita huomioiden. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Oma alusta mukaan.

830219 Pilates, seniorit

Ke 9.30–10.30, Nina Aro-Vepsäläinen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Uimahalli, alasali, Opintie 3, 62,00 €
Kurssille tullessa on hyvä osata lajin perusteet. Oma alusta mukaan.

830220 Pilates jatko, lähinä ja etänä

Ti 18.45–19.45, Riina Väkeväinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 62,00 €
Kurssille tullessa olisi hyvä osata lajin perusteet. Oma alusta mukaan. Tunnille voi osallistua myös verkko-yhteyden välityksellä

830221 VoimaPilates

Ma 16.30–17.15, Riina Väkeväinen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Uimahalli, alasali, Opintie 3, 50,00 €
Sinulle joka haluat haastaa kehoasi pilateksen keinoin. VoimaPilates – tunneilla lähdetään opettelemaan kehon optimaalista käyttöä haastavammassa liikkeissä. Kauden aikana lisätään koko kehon hallintaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja tietenkin

voimaa, osin pilateksen klassisen repertuaarin liikkeitä soveltaen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta Pilateksesta. Joustavaa vaatetta yllle ja oma matto mukaan.

830222 Äijäpilates

To 15.00–16.00, Riina Väkeväinen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 62,00 €
Voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta lisäävää pilatesharjoittelua miesten kesken. Kaiken ikäisille ja kuntosille miehille, jotka haluavat oppia käyttämään kehoa optimaalisesti ja tasapuolisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammissakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasunnoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta ja rento asenne mukaan!

830224 SeinäPilates verkkokurssi

Su 18.00–18.30, Riina Väkeväinen
21.9.–23.11.2025, 17,00 €
Etäkurssina toteutettava neljän ohjausvideon kurssi tuo kotiisi tehokkaat noin 30min seinäpilatestunnit videotallenteena aina kolmen viikon välein. SeinäPilates on yksi monista pilateksen versioista, jossa nimensä mukaisesti hyödynnetään seinää. Tunnilla tarvittavat välineiksi vain maton ja tyhjää seinätilaa. Videot ovat käytössäsi koko lukukauden.

830225 Pilatesta pienvälinein kotona, verkkokurssi

Su 18.00–18.30, Riina Väkeväinen
1.2.–5.4.2026, 17,00 €
Kevään etänä suoritettavalla kurssilla saat kotiisi 4 eri välineillä tehtävää noin 30min kestoltaan olevaa ohjattua Pilatestuntia. Ytimekkäillä ja tehokkailla tunneilla välineinä käsipaino (tai vesipullo), pilatespallo (löllöpallo), rulla ja pitkä nauhakumi-nauha. Videot ovat käytössäsi koko lukukauden.

830227 Palaudu ja rentoudu lempeästi

Ma 19.30–20.30, Satu Oksanen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 50,00 €
Kurssilla pysähdytään kuuntelemaan niin kehoa kuin mieltäkin ja tutustutaan rauhallisessa rytmissä erilaisiin rentoutusmenetelmiin sekä mieli-kuvaharjoituksiin. Rentoutumisen tukena opetamme käyttämään monipuolisesti erilaisia ääniä, musiikkia, sekä hengitys- ja keuhkoharjoitteita. Jokainen kokoontuminen päättyy lempeään loppurentoutukseen.

830228 Aamuasahi, lähinä ja etänä

Pe 8.00–8.45, Sari Härkönen
19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 45,00 €
Asahi-terveysliikunnan helpot harjoitukset vahvistavat, rentouttavat ja lisäävät liikkuvuutta. Se on kehitetty erityisesti niskahartiaseudun jännitysten ja stressin lieventämiseen, sekä tasapainon vahvistamiseen. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Asahin hitaat ja venyttävät liikkeet sopivat erinomaisesti urheilijoille palauttavana harjoituksena. Tunnille voi osallistua myös verkkoyhteyden välityksellä.

830229 Vahvistu, rentoudu, palaudu - verkossa **UUTUUS!**

Ke 18.00–18.45
17.9.–19.11.2025, 7.1.–1.4.2026
Verkko- tai etäkurssi 33,00 €
Tällä kurssilla saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen. Videot ovat käytössäsi lukuvuoden loppuun saakka. Kurssilla opit huoltamaan kehoa vahvistavilla ja venyttävillä liikkeillä, sekä erilaisia hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteita. Jokainen tunti päättyy loppurentoutukseen. Kurssin tempo on rauhallinen.

830305 Äiti-vauva -jumppa

To 9.30–10.30, Riina Väkeväinen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Uimahalli, yläsali, Opintie 3, 50,00 €
Perinteistä jumppaa äidille, jolla on noin 2–10 kk ikäinen vauva. Tunnilla tehdään monipuolisesti kehoa kuormittavia ja huoltavia liikkeitä ja keskitytään myös äidin turvalliseen liikkumiseen synnytyksen jälkeen. Tunti etenee kuitenkin vauvan ehdoilla ja kesken tunnin saa vauvaa syöt-

tää. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä sekä kehoa huoltavasta loppuosuudesta. Huomioi, että tunnille osallistuessa on oltava lääkärin lupa liikuntaan (esim. jälkitarkastus tehtynä). Ohjaaja on perehtynyt äitiysliikuntaan. Ota joustavat vaatteet sekä oma alusta itselle ja vauvalle mukaan.

KEVYT LIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

410200 Luontoliikkuja-kurssi

Ti 16.45–19.30, Asko Hankilanoja
16.9.–14.10.2025, 33,00 €
Kurssilla tutustutaan Pieksämäen seudun luontoreitteihin ja luontokohteisiin. Kuljetut polut kertovat tarinoita luonnosta, ihmisestä ja menneestä ajasta. Paikkakunnan oma kulttuuriperintö on tutustumisen arvoista. Retkivaatetus ja omat eväät mukaan. Kokoontumiset tiistaisin torille klo 16.45, josta yhteiskyydein kohdepaikoille lähiseudulle. Patikointimatka noin 5 km.

830300 Ulkoilua ääniympäristöihin syvennyksen **UUTUUS!**

Ke 11.00–12.30, Jenni Hanikka
24.9.–12.11.2025, 21.1.–22.4.2026, 25,00 €
Tällä kurssilla innostut liikkumaan säällä kuin säällä, kun kuljemme yhdessä porukalla Pieksämäellä oleviin tuttuihin kohteisiin. Kurssilla nämä kohteet näyttäytyvät kuitenkin uudessa valossa, sillä tutkimme niitä kuuloaistin kautta, ja syvennymme huomaamaan eri kohteissa meitä ympäröivät äänimaisemat. Paikan päällä teemme myös kenttä-äänityksiä kotona kuunneltaviksi. Ääniympäristöön keskittyminen rentouttaa mieltä ja kehoa. Kurssin kokoontumiset ovat keskipäivällä, jolloin ulkona on eniten luonnonvaloa, joka auttaa pysymään virkeänä vuoden pimeimpänäkin aikana. Samalla yhdessä ulkoillessa ja äänimaisemia analysoidessa tutustumme myös toisiimme, sekä voimme miettiä miten äänimaisemat muuttuvat vuodenkierron tai kohteen mukaan. Kurssilla on viisi kokoontumiskertaa, joista kaksi suuntautuu keskusta-alueen ulkopuolelle. Näihin kohteisiin kuljemme yhdessä kimpakyydein. Viimeinen kokoontu-

minen on Jäppilän Kivikurulla, mutta muita kohteita voimme miettiä yhdessä ryhmän kanssa. Ensimmäisellä kerralla 24.9. kokoonnumme klo 11.00 torilla, josta lähdemme matkaan kävellen.

Treenaaminen on aivoille yhtä tärkeää kuin voimaharjoittelu lihaksille. Pysyäkseen kunnossa aivot tarvitsevat riittävästi tekemistä ja haastetta. Tällä kurssilla opimme jumppaliikkeitä, jotka erityisesti aktivoivat aivoja. Pukeudu mukaviin joustaviin vaatteisiin ja sisäkenkiin tai tossuihin.

830301 Liikunnalliset aivotreenit, syksy

Pe 13.00–13.45, Sari Härkönen
10.10.–14.11.2025
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 10,00 €

830302 Liikunnalliset aivotreenit, kevät

Pe 13.00–13.45, Sari Härkönen
13.2.–20.3.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 10,00 €

830303 Aikuisten liikuntakoulu - alkustartti liikuntaan **UUTUUS!**

Ma 16.00–17.00, Tessa Karhu ja Jaana Ruuskanen
29.9.–17.11.2025, 2.2.–25.5.2026, 50,00 €
Tämä kurssi auttaa sinua ponnistamaan sohvalta kohti liikunnallista elämäntapaa. Pääset tutustumaan eri liikuntalajeihin liikunnan ammattilaisten rennossa ja samalla asiantuntevassa ohjauksessa. Kurssi muodostuu kolmesta eri vuodenaikojelle asettuvasta osiosta. Aloituluennolla keskustellaan liikunnan merkityksestä terveydelle ja tehdään jokaiselle henkilökohtainen liikkumissuunnitelma kurssin ajalle. Kurssilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön. Kurssimaksu sisältää käyntimaksut kuntosalille ja uimahallin. Osio 1: mm. kuntosali, sauvakävely, vesijumppa, kehonpainoharjoittelu, kotijumppa. 29.9–17.11 Osio

2: mm. Hiihto, luistelu, kuntosali, uinti.
2.2.–23.3. Osio 3: mm. polkukävely,
metsäjumppa, pyöräily, kuntoportaat,
ulkoliikuntapaikat. 13.4.–25.5.

830307 Liikkuvuus- ja kehon- huoltotunti, lähinä ja etänä

**Ma 18.10–18.55, Iina Nieminen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
45,00 €**

Jos kaipaat lisää liikkuvuutta ja rentoutusta oloosi on tämä kurssi sinulle. Tunnilla opit huoltamaan kehoasi dynaamisien venytyksin. Erilaiset harjoitteet kehittävät liikkuvuutta, kehonhallintaa ja koordinaatiota. Kurssi soveltuu niin miehille kuin naisillekin ikään katsomatta. Oma alusta mukaan. Tunnille voi osallistua myös verkkoyhteyden välityksellä. Osallistuaksesi etänä kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko nettissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköposti-osoitteesi ilmoittautuessasi. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

830310 Kevennetty liikunta, Virtasalmi

**To 16.00–17.00, Pasi Julkunen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12,
52,00 €**

Tunti sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoituksia, lihaskunto-osuuden ja kehonhuollollisen loppuverryttelyn.

830311 Seniorijumppa, Naarajärvi

**Ti 15.45–16.45, Petriina Taavitsainen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu,
liikuntasali, Seunalantie 8, 50,00 €**
Jumppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena lihaskunnan, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo.

830312 Vauhtivanhukset - Parkouria ikäihmisille **UUTUUS!**

**To 10.00–11.00, Henna Oranen
18.9.–16.10.2025, 15,00 €**
Pieksämäen seutuopistoon saapuu uusi ja hauska liikuntamuoto, Vauhtivanhukset! Tämä laji, joka tunnetaan myös nimellä mummoparkour, on saavuttanut suosiota eri puolilla Suomea, ja nyt sinulla on mahdollisuus kokeilla sitä Pieksämäellä tällä viiden kerran kurssilla. Vauhtivanhukset on suunnattu kaikille ikäihmisille, niin mummoille kuin ukeillekin. Tavoitteena on löytää iloa tekemiseen, ylläpitää jatkuvaa liikettä, parantaa koordinaatiota ja virkistää mieltä hassuttelemalla yhdessä liikunnan parissa raikkaassa ulkoilmassa. Tule mukaan ja koe liikunnan riemu Vauhtivanhusten kanssa! Ensimmäinen kokoontuminen Poleenin takapihalla, os. Savontie 13.

830314 Selkäjumppa, keskusta

**Ke 15.15–16.15,
Nina Aro-Vepsäläinen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Pieni,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €**

Selkäjumppa lisää liikehallintaa ja voimaa selkää tukeviin kehonosiin perinteisen ja modernimman jumpan keinoin. Tunnilla sopivassa suhteessa kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa lisääviä liikkeitä. Oma matto ja juomapullo mukaan, halutessasi myös sisäliikuntaan sopivat kengät.

KUNTOLIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

830400 Porrastreenit

**Ma 17.30–18.15, Sanna-Mari Levänen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Keskuskatu 32, Keskuskatu 32,
45,00 €**

Jalat tikkiin portaissa! Tule mukaan hauskaan ja napakkaan porrastreeniin. Saat haastaa kestävyyttä, lihaskuntoa ja koordinaatiota. Porrastreeni on intervallityyppistä harjoittelua, jossa nimensä mukaisesti edetään portaissa. Varusteiksi liikuntaan sopivat vaatteet ja kengät, oma jump-pamatto, sekä juomapullo. Syyskausi aloitetaan Uhomäen portaissa.

830401 Rvp-reisivatsapeppu- jumppa

**Ti 17.15–18.15, Petriina Taavitsainen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Uimahalli, alasali, Opintie 3, 50,00 €**
Monipuolista, tehokasta kuntojumppaa kohdistettuna vatsa-, pakara- ja reisilihaksiin. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Hikitaakkaa! Ota oma alusta mukaan.

830402 Powerjumppa, keskusta

**Ke 16.40–17.40, Petriina
Taavitsainen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €**

Power on monipuolinen koko kehon lihaskuntotunti, joka kehittää lihaskestävyyttä ja tukee kiinteytymistä. Alkulämmittelyn jälkeen keskitytään vahvistamaan kokonaisvaltaisesti ylä- ja alavartalon lihasryhmiä tehokasta keskivartalotreeniä unohtamatta. Lihaskuntoharjoituksissa hyödynnetään kehon omaa painoa ja kevyitä lisävastuksia kuten käsipainoja, levypainoja, kuminauhoja ja step-lautaa. Tunnin lopuksi tehdään venyttelyt treenatuille lihasryhmille. Tunti sopii niin aloittelijalle kuin kokeneemmallekin jumppaajalle, koska voit säädellä tunnin raskuustasoa valitsemalla sinulle sopivat painot ja liikkeet. Varusteiksi sisäliikuntavaatteet ja kengät, oma matto sekä juomapullo. Tule mukaan ja löydä oma voimas!

830403 Bodyjumppa, Naarajärvi

**Ma 17.15–18.15,
Nina Aro-Vepsäläinen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Maaselän päiväkotikoulu,
liikuntasali, Seunalantie 8, 50,00 €**
Koko kropan tehokasta treeniä välineillä ja ilman. Pääosin kurssilla jumpataan omaa kehonpainoa käyttäen. Sisältää sykkeennostoa ja helppoja askelluksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta lihaskunto-osuudesta sekä loppuverryttelystä ja lyhyestä venyttelystä. Liikkeet sovellettavissa oman kuntotason mukaan. Ohjelma vaihtuu 3-4 viikon välein. Oma alusta mukaan.

830404 HIIT-treeni **UUTUUS!**

Ke 17.45–18.45, Petriina Taavitsainen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €

Hiit on energinen ja tehokas interval-
lityylinen treeni, jossa lihaskunto- ja
sykeosuudet vuorottelevat. Tämä
korkean intensiteetin intervallitreeni
yhdistää tehokkaat kehonpainoliik-
keet, sykettä nostavat spurtitiosuu-
det ja toiminnallisen lihaskunnon.
Alkulämmittelyn jälkeen tehdään
koko kehon treeni välineillä ja kehon-
painoharjoitteilla. Lihaskunto-osuuk-
sien välissä nostetaan sykettä.
Tunnin lopuksi tehdään venyttelyt
treenatuille lihasryhmille. Tunti sopii
kaiken tasoisille - liikkeistä löytyy
vaihtoehtoja. Varusteiksi sisäliikunta-
vaatteet ja kengät, oma matto sekä
juomapullo. Tule haastamaan itsesi ja
nauttimaan treenin jälkeisestä hy-
västä filiksestä! Hikitakuu!

830405 Barre

Ti 17.40–18.40, Riina Väkeväinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €

Barre on tehokas koko kehoa harjoit-
tava treeni, joka tehdään balettitan-
koa eli barrea apuna käyttäen. Näillä
tunneilla opit barren ydinasioita ja
perustekniikkaa. Keskiössä ovat li-
haskuntoharjoitteet sekä isometrinen
lihastyö, joka sytyttää syvät ryhtiä
kohottavat tukilihakset ja kehittää
kestävyysvoimaa. Barre-tunnilla
pääsevät töihin erityisesti pakarat,
reidet ja keskivartalo. Aikaisempaa
kokemusta lajista tai tanssista et
tarvitse. Tunnilla on myös lattialla
tehtäviä harjoitteita, joten oma mat-
to mukaan.

830406 Petriinan Tehotunti

Su 18.15–19.15, Petriina Taavitsainen
21.9.–7.12.2025, 11.1.–19.4.2026
Seutuopiston liikuntasali, Iso,
Veturitallit, Tallikankaankatu 3,
50,00 €

Tehotunti on tehokas lihaskestä-
vyystunti. Tunnilla treenataan kehon
isoimmat lihasryhmät säädettävien
painotankojen mukaan. Tunti ei sisäl-
lä askelsarjoja. Liikkeet ovat yksin-
kertaista, lihaskuntoharjoittelun pe-

rusliikkeitä. Tunnilla tehdään helposti
omaksuttavia liikkeitä, joiden tehoa
voit säätää juuri oman kuntotasosi
mukaan. Lihaskestävyyden ja -voiman
lisäksi laji kiihdyttää aineenvaihdun-
taa sekä vahvistaa niveliä ja jänteitä.
Harjoitusfilistä nostatetaan musiikil-
la. Tule kiinteytymään, vahvistumaan
ja kokemaan hyvä fiilis

830407 Kuntorykkeily naisille ja miehille

Ti 18.30–19.45, Sanna-Mari Levänen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Taekwondosali, Myllykatu 1, 3 krs.,
55,00 €

Kuntorykkeily on tehokasta liikun-
taa rennossa ilmapiirissä jokaisen
oman kunnon mukaan. Harjoittelu
kehittää kestävyys- ja lihaskunnon
lisäksi koordinaatiota ja tasapai-
notaitoja ja on täsmäisku niskahar-
tia-alueen hyvinvointiin. Hikitakuu!

830408 Kahvakuula, seniorit

Ke 10.45–11.30, Nina Aro-
Vepsäläinen

17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 45,00 €

Opit käyttämään kahvakuulaa tur-
vallisesti eri liikkeissä saaden lisää
tehoa lihaskuntoharjoitteluun. Kehi-
tät myös kehonhallintaa, tasapainoa
ja kestävyttä. Kurssin tunneilla
tehdään helppoja, tehokkaita ja mo-
nipuolisia liikkeitä kahvakuulalla.
Sisältää aina lämmittelyn, lihas-
kunto-osuuden ja loppuvenyttelyt.
Et tarvitse aikaisempaa kokemusta,
ohjaaja opastaa oikeassa tekniikassa.
Kuulia on käytettävissä 4-12kg, mut-
ta omankin kuulan saa ottaa mukaan.
Oma alusta ja juomapullo mukaan.

830409 Kahvakuula

To 17.15–18.15, Petriina Taavitsainen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 50,00 €

Opit käyttämään kahvakuulaa tur-
vallisesti eri liikkeissä saaden lisää
tehoa lihaskuntoharjoitteluun. Kehi-
tät myös kehonhallintaa, tasapainoa
ja kestävyttä. Kurssin tunneilla
tehdään helppoja, tehokkaita ja mo-
nipuolisia liikkeitä kahvakuulalla.
Sisältää aina lämmittelyn, lihas-
kunto-osuuden ja loppuvenyttelyt.
Et tarvitse aikaisempaa kokemusta,
ohjaaja opastaa oikeassa tekniikassa.
Kuulia on käytettävissä 4-12kg, mut-

ta omankin kuulan saa ottaa mukaan.
Oma alusta ja juomapullo mukaan.

Oletko aina miettinyt, että ha-
laisit treenata salilla tangolla
ja vapailla painoilla, mutta
liikkeelle lähteminen jännittää
tai haluat tukea ja opetusta,
vaikka olisitkin jo jonkin aikaa
treenannut? Voimanoston pe-
ruskursilla harjoitellaan klas-
sisia vapailla painoilla tehtäviä
voimailuliikkeitä ja lähdetään
liikkeelle kyykyn, maastavedon
ja penkki-punnerruksen perus-
teista aivan alkeista lähtien.
Opit kurssilla hyvän tekniikan,
harjoittelua tukevat lämmitte-
lyliikkeet, sekä ennen kaikkea
pääset nauttimaan treenaa-
misesta hyvässä porukassa
ja saat uutta näkökulmaa
lihaskuntoharjoitteluun. Hy-
vän tekniikan harjoittelemisen
takaa turvallisen harjoittelun
ja antaa varmuutta omaan
kuntosaliharjoitteluun myös
kurssin jälkeen. Kurssilta saat
mukaasi treeniohjelman, jolla
voit jatkaa treenejä pitkään.
Lihaskuntoharjoittelu ja eri-
tyisesti vapailla painoilla
tehtävät perusliikkeet kehit-
tävät lihasvoiman lisäksi myös
kehonhallintaa, tasapainoa ja
siten vähentävät kaatumisris-
kiä, sekä parantavat yleistä
hyvinvointia, henkistä hyvin-
vointia unohtamatta. Oikein
tehtynä lihaskuntoharjoittelu
lisää myös liikkuvuutta, joten
kyseessä on kokonaisvaltai-
sesti hyvinvointia edistävä laji.
Kurssi sopii täysin aloittelijoille
ja sinulla ei tarvitse olla taus-
taa kuntosalilla harjoittelemi-
sestä. Yksilöllinen ohjausote
kuitenkin takaa sen, että myös
jo hetken harjoitelleet saavat
tukea ja apua omaan treeniin ja
tekniikoihin.

830410 Voimanoston peruskurssi naisille, syksy **UUTUUS!**

Ti 17.15–18.15, Iina Nieminen
7.10.–16.12.2025

Hiekanpään koulu, kuntosali,
Huvilakatu 29, 35,00 €

830411 Voimanoston peruskurssi naisille, kevät **UUTUUS!**

Ti 17.15–18.15, Iina Nieminen
20.1.–7.4.2026

Hiekanpään koulu, kuntosali,
Huvilakatu 29, 35,00 €

830412 Voimanoston peruskurssi nuorille 15-v ja yli **UUTUUS!**

Ke 15.30–16.45, Iina Nieminen ja Iiro Riekkinen

1.10.–10.12.2025, 14.1.–25.3.2026
Hiekanpään koulu, kuntosali,
Huvilakatu 29, 60,00 €

Oletko aina miettinyt, että haluaisit oppia tankokyydyn, maastavedon ja penkkipunnerruksen tekniikat ja ottaa ne osaksi omaa harjoittelua tai olet jo itse treenannut jonkin aikaa, mutta haluaisit apua tekniikan hiomiseen ja oman treenin kehittämiseen? Nuorten voimanoston peruskurssilla harjoitellaan klassisia vapailla painoilla tehtäviä voimailuliikkeitä ja lähdetään liikkeelle kyydyn, maastavedon ja penkkipunnerruksen perusteista aivan alkeista lähtien. Opit kurssilla hyvän tekniikan, harjoittelua tukevat lämmittelyliikkeet, sekä ennen kaikkea pääset nauttimaan treenaamisesta hyvässä porukassa. Hyvän tekniikan harjoittelu takaa turvallisen harjoittelun ja antaa varmuutta omaan harjoitteluun myös kurssin jälkeen. Kurssilta saat mukaasi treeniohjelman, jolla voit jatkaa treenejä pitkään. Lihaskuntoharjoittelu ja erityisesti vapailla painoilla tehtävät perusliikkeet kehittävät lihasvoiman lisäksi myös kehonhallintaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Kyseessä onkin kokonaisvaltaisesti hyvinvointia edistävä laji. Kurssi on suunnattu nuorille ja hyvien tekniikoiden opettelu heti alusta pitäen tekee harjoittelusta turvallista ja mielekästä. Kurssi sopii täysin aloittelijoille ja sinulla ei tarvitse olla taustaa kuntosalilla harjoittelemisesta. Yksilöllinen ohjausote kuitenkin takaa sen, että myös jo hetken harjoitelleet saavat tukea ja apua omaan treeniin ja tekniikoihin. Voimanosto ja

kuntosaliharjoittelu on hieno harrastus, mutta mikäli kipinä voimanostoon myös kisalajina herää, saat vinkkejä ja tukea siihen ohjaajilta.

830413 Polkupyöräilyä porukalla

La 10.00–14.00, Satu Oksanen
20.9., 10,00 €

Kurssilla ajellemme leppoisasti Pieksämäen ympäristössä. Matkan aikana pidämme pieniä taukoja. Kesto noin 4 h. Vauhti ja matka mukautuu ryhmän mukaan. Mukaan tarvitset polkupyörän, juomista ja ehkä jotain naposteltavaa. Muut varusteet: ulkoiluun sopiva säänmukainen vaatetus (kurssi toteutuu säällä kuin säällä), pyöräillessä kypärä pakollinen, hanskat suotavat, jos kylmä (ei villahanskat), hyvät kengät, sekä reppu, jotta saat juomapullon ja eväät mukaan. Yhteislähtö Poleenilta os. Savontie 13 klo 10.00.

830414 Kangoo Jumps, syksy, ulkona

Ke 17.00–18.00, Henna Oranen
17.9.–1.10.2025, 10,00 €

Kangoo Jumps on maailmalla kovassa nosteessa oleva laji, jonka harrastaminen on lisääntynyt kovasti Suomessa. Lajissa pompitaan erityiset Kangoo Jumps kengät jalassa, molemmilla jaloilla on ikään kuin omat trampoliininsa. Kengät ovat turvalliset käyttää ja ne soveltuvat kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille 50–125 kiloille henkilöille. Harjoitukset Kangoo Jumps -hyppykengillä parantavat hapenottokykyä. Hyppyharjoittelu kehittää myös koordinaatiota, vahvistaa lihasvoimaa, kestävyyttä ja verenkiertoa. Kolmen kerran intensiivikurssilla tutustutaan kenkiin ja liikutaan ulkoilmassa pitäen yhdessä hauskaa vaihtuvissa ympäristöissä. Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Ladunmajan lähtöpaikalla P3, osoite Partaharjuntie 224. Lähetämme kurssimaksulaskun sähköpostiisi.

Monipuolista kuntoliikuntaa ja lihaskuntoharjoittelua koko keholle. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta loppuvenyttelystä. Vastuksena käytetään kehonpainoa, sekä

esim. kuminauhoja tai käsipainoja. Oma alusta mukaan.

830416 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Peiposjärvi

Ti 17.30–18.30, Mia Kääriäinen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Peiposjärvi, Seurantalo,
Peiposjärventie 1671, 52,00 €

830417 Kuntojumppaa naisille, Virtasalmi

To 17.15–18.15, Pasi Julkunen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12,
52,00 €

830418 Miesten kuntoliikunta, Virtasalmi

To 18.15–19.15, Pasi Julkunen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12,
52,00 €

830419 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Jäppilä

Ma 19.00–20.00,
Nina Aro-Vepsäläinen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Jäppilä, monitoimitalo, Jäppilän
Kirkkotie 9, 52,00 €

830420 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Paltanen

Ma 17.00–18.00, Petriina Taavitsainen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Paltanen, Paltasen Pysäkki, Syrjätie
2, 52,00 €

830422 Kolmen kerran Curling

Ke 16.30–18.30
17.9.–15.10.2025
LähiTapiola Savo Arena (jäähalli),
Karjalankatu 27, 25,00 €
Yhteistyössä Pieksämäen Curlingseuran kanssa
Nyt mahdollisuus tutustua curlingiin. Kurssilla opastetaan ja tutustutaan lajin saloihin ja pelataan ohjattuna: 3 – 5 henkilön joukkueilla perinteistä ja keppicurlingia, 2 hengen joukkueilla paricurlingia. Kokeneille pelaajille järjestetään tekniikkaharjoittelua omana ryhmänä. Ohjaajina toimivat lajiohjaaja koulutuksen käynyt henkilö ja pitkään lajia pelanneet seuran pelaajat. Pukeudu vetreään ulkoiluasuun ja ota mukaan vaihtokengät esim. paksupohjaiset lenkkarit, jotka

vaihdet jalkaasi ennen jälle tuloa. Lajin vaatimat pelivälineet sisältyvät kurssimaksuun. Kokoontumiset keski- viikkoisin 17.9., 1.10. ja 15.10.

830424 Jääliikunta K-60

To 11.00–12.00, Jukka Eerola
18.9.–4.12.2025, 8.1.–2.4.2026
LähiTapiola Savo Arena (jäähalli),
Karjalankatu 27, 90,00 €
Kurssilla pelataan kaukalopalloa.
Pienessä mitassa taktista opetusta.
Lajin vaatimat varusteet mukaan; ky-
pärä (pakollinen), luistimet ja maila.
Muut suojaimeet suositeltavia. Kurs-
silla käytettävä materiaali: Jääkiekon
C-junioreiden harjoitteluopas.

KUNTOSALI

830500 Miesten kuntosali

To 19.00–20.30, Eila-Sinikka
Niemeläinen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
110,00 €
Kurssimaksu sisältää kuntosalimak-
sun ja ohjauksen. Kuntopiirimäisesti
suoritettavaa kuntosaliharjoittelua.
Harjoittelun painopiste eri lihasryh-
mien välillä vaihtelee harjoitusker-
roittain.

830501 Naisten kuntosali

Ke 17.00–18.15,
Nina Aro-Vepsäläinen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
95,00 €
Kuntopiirimäisesti suoritettavaa
kuntosaliharjoittelua jossa kaikki
lihasryhmät käydään läpi joka kerta.
Alussa yhteinen alkulämmittely ja
lopussa venyttelyt. Kurssimaksu si-
sältää kuntosalimaksun ja ohjauksen.

Toivottu kuntosali- ja toimin-
nallisen harjoittelun yhdistävä
treeni naisten kesken. Tunnilla
harjoitellaan monipuolisesti
lihaskuntoa, tasapainoa sekä
liikkuvuutta. Opit käyttämään
kuntosalilaitteita oikein ja tree-
naamaan turvallisesti liikunnan
ammattilaisten ohjauksessa.
Mukavat sisäliikuntavarusteet,
kengät ja juomapullo mukaan.

830502 Vain naisten treeni, maanantai

Ma 18.30–19.30, Petriina
Taavitsainen
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Hiekanpään koulu, kuntosali,
Huvilakatu 29, 50,00 €

830503 Vain naisten treeni, tiistai

Ti 18.30–19.30
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Hiekanpään koulu, kuntosali,
Huvilakatu 29, 50,00 €
Petriina Taavitsainen

Kuntosaliharjoittelu senioreil-
le -ryhmä sisältää alkuläm-
mittelyn, kuntopiiriharjoittelun
ja loppuverryttelyn. Ohjauk-
sessa huomioidaan mahdolli-
set ikääntymisen, vamman tai
sairauden mukanaan tuomat
rajoitukset. Kurssimaksuun
sisältyy kuntosalimaksu.

830505 Kuntosaliharjoittelu A, seniorit

Ti 9.00–10.15
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
90,00 €
Petriina Taavitsainen

830506 Kuntosaliharjoittelu B, seniorit

Ti 10.30–11.45, Petriina Taavitsainen
16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
90,00 €

830507 Kuntosaliharjoittelu C, seniorit

Ke 9.45–11.00, Petriina Taavitsainen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
90,00 €

830508 Kuntosaliharjoittelu D, seniorit

To 10.45–12.00, Riina Väkeväinen
18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
90,00 €

830509 Kuntosaliharjoittelu E, seniorit

To 12.15–13.30, Riina Väkeväinen



830210 Metsäjooga, s. 54

18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
90,00 €

830510 Kuntosaliharjoittelu F, seniorit

Ke 12.30–13.45, Nina Aro-
Vepsäläinen
17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Uimahalli, kuntosali, Opintie 3,
90,00 €

Tule Jäppilän kuntosalille
kohentamaan toimintakykyä
ylläpitävää lihaskuntoa tur-
vallisesti. Kurssilla vaihteleva
ohjelma, sisältäen alkuläm-
mittelyn, kuntosalilaitteilla
ja muilla välineillä tehtävän
treenin ja lyhyen loppuverryt-
telyn. Liikuntarajoitteet ja sai-
raudet huomioidaan. Turvalli-
suussyistä ryhmäläisen tulee
pystyä liikkumaan itsenäisesti.

830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A

Ma 9.00–10.15, Aija Lappi
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Jäppilän terveysasema, kuntosali,
Jäppilän Kirkkotie 16, 52,00 €

830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B

Ma 10.30–11.45, Aija Lappi
15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Jäppilän terveysasema, kuntosali,
Jäppilän Kirkkotie 16, 52,00 €



Kotitalous, maa- ja metsätalous

MAA-, METSÄ -JA PUUTARHATALOUS

710303 Hedelmäpuiden leikkauskurssi **UUTUUS!**

To 17.00–20.15, Tuomo Vähäsarja
21.8.2025, 20,00 €

Kurssilla opastetaan satoikäisten hedelmäpuiden syysleikkausta sekä saadaan vinkkejä hedelmäpuiden kevätleikkauksesta, lannoituksesta ja tuholaistorjunnasta. Hedelmäpuiden leikkaus järjestetään paikallisessa kotipuutarhassa. Osoite ja tarkemmat ohjeet ilmoitetaan kurssille ilmoittautuneille tekstiviestillä. HUOM! Opisto laskuttaa kurssimaksun.

710304 Sieniretki

Ke 17.00–20.15, Tuomo Vähäsarja
3.9.2025, 20,00 €

Kurssilla opetellaan tunnistamaan parhaita ruokasieniämme, niiden näköislajeja, myrkkysieniä sekä sienten tyypillisiä kasvupaikkoja.

Kurssilla saadaan vinkkejä sienten säilönnästä sekä hyödyntämisestä ruoanlaitossa. Kurssi pidetään metsässä, joten tarvitset ulkoiluvarusteet, sienikirjan, sieniveitsen ja -korin sekä sateen sattuessa myös sadevarusteet. Mahdollisimman monen toivotaan tulevan omalla autolla, jotta kaikille järjestyisi kyyti sienimetsään. Kokoontumispaikka: Keskuskatu 45:n parkkipaikka. HUOM! Opisto laskuttaa kurssimaksun.

710306 Sunnuntain villiyrttiretki

Su 10.00–13.30,
Keruuuotetarkastaja Päivi Saikkonen
17.5.2026, 20,00 €

Ei kausikortilla!

Lähde retkelle tutustumaan luonnon omaan superruokaan! Opettelemme mitä lajeja voi turvallisesti syödä ja mitä on syytä välttää, kuinka kerätä kasveja oikein ja mitä muuta tulee

ottaa huomioon villiyrttien keruussa ja käytössä. Saat mukaasi myös villiyrttien käyttövinkkejä. Ota mukaan kori ja sakset jos löytyy, säänmukainen vaatetus, vesipullo ja halutessasi pienet eväät. Koreja saa myös lainaan opettajalta. Kokoontumispaikka: Laaksotie 47:n parkkipaikka.

KOTITALOUS

810201 Vaaleaa hapanjuurileivää ja rostikset **UUTUUS!**

La 15.30–17.45, Su 9.00–14.15,

Anne Nissinen

27.–28.9.2025

Keskuskatu 45, kotitalous, 25,00 €

Ei kausikortilla!

Tutustutaan trendikkään hapanjuurileivän saloihin. Juurileivonta on helppompaa kuin uskotkaan. Juuritaikinan kanssa puuhaileminen on hauskaa ja lopputulos palkitsee tekijänsä. Rostis on suolainen leivonnainen, jossa on sama perinteinen makumaailma kuin

karjalanpiirakassa, mutta helpompi syötävyys, sillä riisi ja munavoi löytyvät ruiskuoren sisältä. Perjantaina teemme leipätaikinat. Lauantaina leivomme leivät ja leipien kohotessa ja paistuessaa leivomme rostiksia. Saat mukaasi leivän juurta, jotta pääset toteuttamaan oppimisiasi taitoja myös kotona. Ota mukaan taikinakulho, leiviniina, astia juurelle (esim. lasipurkki) ja kuljetusrasioita kotiinvietäviä varten. Opisto perii opiskelijoilta raaka-ainemaksun, noin 10 €/ henkilö.

810202 Terveellistä kotiruokaa pikkurahalla **UUTUUS!**

Ke 17.00–20.15, Mervi Tinakari
1.10.–12.11.2025
Keskuskatu 45, kotitalous, 33,00 €
Tutustutaan terveellisen ja herkullisen kotiruuan valmistukseen keitoista patoihin ja sämpylöistä piirakoihin. Valmistamme kurssi-illan aikana pääruuan lisukkeineen ja jälkiruuan. Mietimme samalla, kuinka käyttäme raaka-aineet tarkasti loppuun ja vähennämme ruokahävikkiä tuunamalla tähteistä uusia helpottaen samalla talousmenoja. Raaka-aineista peritään erillinen maksu. Ilmoitathan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat. Alaikäraja 15 vuotta. Kokkauskerrat: 1.10., 16.10., 29.10. ja 12.11.2025.

810203 Gluteeniton illallinen **UUTUUS!**

La 10.00–14.30, Anne Nissinen
11.10.2025
Keskuskatu 45, kotitalous, 20,00 €
Ei kausikortilla!
Onko perheessä gluteenitonta ruokavaliota noudattava? Käytäkö itse? Tai kuuluuko ystäväpiiriin henkilö, joka tarvitsee gluteenittoman ruuan? Päivän aikana valmistetaan viiden ruokalajin juhlava illallinen alku-, pää- ja jälkiruokineen. Illallinen koostuu tuotteista, jotka sopivat keliaakikoille, mutta maistuvat vaikka et gluteenitonta ruokavaliota noudattaisikaan. Ota mukaan kuljetusrasioita, jos ruokaa jää kotiin vietäväksi. Opisto perii raaka-ainemaksun 15€/ hlö.

810204 Gluteeniton kalakukko **UUTUUS!**

Su 9.00–14.15, Anne Nissinen
2.11.2025
Keskuskatu 45, kotitalous, 20,00 €
Ei kausikortilla!
Kalakukko tunnetaan koko Suomessa ja se yhdistetään hyvin usein Kuopioon. Tällä kurssilla tämä perinne herkku valmistetaan gluteenittomana. Valmistamme muikkukukon tumman kuoritaikinan, joka on maultaan ruiskuoren kaltainen. Kalakukkujen paistuessaa valmistamme salaattilounaan. Opisto perii raaka-ainemaksun 16€/hlö.

810205 Ruisleipää ja riisiipiirakoita **UUTUUS!**

Pe 17.00–19.15, La 14.30–19.45, Anne Nissinen
21.–22.11.2025
Keskuskatu 45, kotitalous, 25,00 €
Ei kausikortilla!
Leipomalla leivän itse säästät ja tiedät, millaista leipää syöt. Kurssilla opit leipomaan aitoa juureen valmistettavaa ruisleipää ja saat mukaasi leivän juurta, jotta pääset toteuttamaan oppimisiasi taitoja myös kotona. Teemme leipien juuret lauantaina ja jatkamme leipomista sunnuntaina. Ruisleipätaikinoiden ja -leipien kohotessa valmistamme riisiipiirakoita. Ota mukaan taikinakulho, leiviniina, astia juurelle (esim. lasipurkki) ja kuljetusrasioita kotiinvietäviä varten. Opisto perii opiskelijoilta raaka-ainemaksun, noin 10 €/ henkilö.

810206 Afternoon tea

Ke 16.30–20.00, Satu Radcliffe
26.11.2025
Keskuskatu 45, kotitalous, 15,00 €
Lyhytkurssilla tutustumme iltapäiväteen historiaan ja valmistamme iltapäiväteehen kuuluvia herkuja. Sopii kaiken tasoisille opiskelijoille. Kurssimaksu sisältää tarvikemaksun.

810210 Tapakset ja sapakset **UUTUUS!**

La 15.00–19.30, Anne Nissinen
17.1.2026
Keskuskatu 45, kotitalous, 20,00 €
Ei kausikortilla!
Tapaksia voidaan syödä aperitiivina,

alkuruokana, välipalana tai koko aterian sijasta. Tapakset ovat espanjalaisen keittiön pieniä herkuja. Suomalainen tapas eli sapas on kokoelma meikäläisiä makupaloja. Miten sapas ja tapas sopivat yhteen? Kurssilla valmistamme kokoelman erilaisia sormisyötäviä. Ota mukaan kuljetusrasioita, jos ruokaa jää kotiin vietäväksi. Opisto laskuttaa raaka-ainemaksun 15€/henk.

810211 Miehet kokkaa perusruokaa **UUTUUS!**

Ke 17.00–20.15, Mervi Tinakari
4.2.–14.2.2026
Keskuskatu 45, kotitalous, 45,00 €
Tervetuloa valmistamaan maukkaita kotoisia ruokia luovasti arkea helpottavilla resepteillä. Kurssi-illan aikana valmistamme pääruuan lisukkeineen sekä jälkiruuan kotimaisista raaka-aineista. Kokkailemme mm. patoja, pannuja ja peltejä sekä paistamme pullia ja piirakoita. Katamme pöydän kauniisti ja juttelemme mukavia. Kokkauskerrat: 4.2., 18.2., 4.3., 18.3. ja 14.2.2026.

810212 Italialaista ruokaa

La 14.00–18.00, Elina Lannoy
7.3.2026
Keskuskatu 45, kotitalous, 25,00 €
Ei kausikortilla!
Tutustumme yhdessä italialaisiin resepteihin, opimme italialaista ruokasanastoa ja valmistamme itsellemme illallisen alkuruoasta jälkiruokaan! Kurssille voi tulla myös ilman aiempia italian opintoja. Ruoka-ainemaksu sisältyy hintaan.

810213 Katuruokaa Meksikosta **UUTUUS!**

La 14.30–19.00, Anne Nissinen
14.3.2026
Keskuskatu 45, kotitalous, 20,00 €
Ei kausikortilla!
Meksikon ruokakulttuuri on täynnä vahvoja ja raikkaita makuja tuoreista raaka-aineista. Illan aikana opetamme tekemään maissitortilloja, erilaisia maustekastikkeita sekä kasvis- ja lihapohjaisia lisukkeita tortillojen täytteeksi. Päätämme aterian suklaakastikkeen kera tarjottaviin churroihiin. Ota mukaan kuljetusrasioita, jos ruokaa jää kotiin vietäväksi. Opisto laskuttaa opiskelijoilta raaka-ainemaksun, noin 13 €/ henkilö.



Muu koulutus

MUU KOULUTUS

410208 Linnut harrastuksena

Ti 18.00–20.00, La 9.00–12.00,
Hannu Järvinen

16.9.–11.11.2025, 13.1.–2.6.2026

Poleeni, Seutuopiston toimisto,
Savontie 13, 50,00 €

Kurssilla tutustutaan lintuharrastukseen vuodenkierron mukaan pitkän linjan lintuharrastaja Hannu Järvisen opastuksella. Ensimmäisellä kerralla tiistaina 16.9. klo 18–20 teoriaosuus, paikkana Seutuopiston toimisto, Poleeni. Tuolloin opettaja kertoo lintuharrastuksen perusteista ja kartoitetaan osallistujien toiveet sekä suunnitellaan maastokertojen kokoontumisia. Käytämme WhatsApp-sovellusta lintuhavaintojen ja -kysymysten viestittelyssä. Teoriaa: ti 11.11. klo 18–20 lintujen tunnistus ulkonäön perusteella ti 13.1.2026 klo 18–20 lintujen tunnistus äänistä Maastossa: la 11.10. klo 9–12 Syksyinen lintujen muutto, la 24.1.2026 klo 9–11 Birdlife; pihabongaus, la 14.2. klo 9–12 Koskikara -retkeily lähialueen koskelle, la 14.3. klo 19–22 Pöllöretki pimeään kevättyöhön, la 25.4. klo 9–12 Muutto-lintujen havainnointia pelloilla ja lintujärvellä, ti 2.6. klo 19–22 Retki ruovikonlaidalle yölaulajia kuuntelemaan. Huonon sään sattuessa retkipäivälle, siirretään retki seuraavaan päivään.

410209 Linturetki Liminganlahdelle la 16.5.2026 **UUTUUS!**

La 6.00–21.00, Hannu Järvinen

16.5.2026, 50,00 €

Retken aikana tutustumme Liminganlahden linnustoon ja luontoon (mm. maankohoamiseen pohjanlahden rannikolla) sekä luontokeskuksen näyttelyyn. Retken ohjaajana toimii Hannu Järvinen. Lähtö bussilla klo 6.00 Poleenin edestä -> kahvitauko lialmessa ABC Marjahaka (n. ½h) -> saapuminen Liminganlahden luontokeskukselle klo 11.00. Tutustumista ja lounas omakustanteisesti Hotelli-Ravintola Liminganlahdessa. Lähtö luontokeskukselta klo 16.00. -> kahvitauko ABC Marjahaka (n. ½h) -> paluu Pieksämäelle n. klo 21.00.

999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

Ti 9.00–13.30

9.9.–2.12.2025, 27.1.–21.4.2026

Kirjastoauto Opintoseteli-kurssi!

Nina Aro-Vepsäläinen, Asko Hankilanoja, Heli Laitinen, Tuomas Raatikainen, Pirjo Sojakka, Hannu Järvinen, Sirkka Juusonen, Jenni Hanikka
Pysähdykset: Lamminmäen asema klo 9.00–10.00, Längelmäen entinen kauppa klo 10.45–11.45, Siikamäen entinen asema klo 12.30–13.30. Kokoontumiset syksyllä 2025: 9.9. TuoliJooga, Nina Aro-Vepsäläinen 7.10. Kirjasto taskussa, kirjaston e-aineiston esittelyä, Pirjo Sojakka 4.11. Eloisan palvelut etänä, Tuomas Raatikainen 2.12. Jouluisia yhteislauluja, Jenni Hanikka Kokoontumiset keväällä 2026: 27.1. Avaimet historian

tutkimiseen, Asko Hankilanoja 17.2. Vapaaehtoinen maanpuolustus ja kokonaisturvallisuus, Sirkka Juusonen 24.3. Askarrellaan keväisiä kukkasia, Heli Laitinen 21.4. Linnut harrastuksena, Hannu Järvinen

130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?

Ma 13.00–15.00, Ulla Huttunen

15.9.–24.11.2025, 19.1.–13.4.2026

Poleeni, Savontie 13, Opintoseteli-kurssi! Joka toinen viikko

Katsellaan yhdessä valokuvia 1960–80-luvulta, tunnistetaan ihmisiä ja paikkoja Pieksämäeltä. Kuvia katsellaan joka toinen maanantai Poleenissa, kotiseutuarkistossa.

830670 VertaisVeturi-koulutus

To 10.00–13.00, Sari Härkönen

25.9.–6.11.2025

Järjestöalo, Neuvokas, Tasakatu 4-6
VertaisVeturi on liikunnan vertaisohjaaja, jolta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaan ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan. Koulutuksen käytyään VertaisVeturi osaa ohjata ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelua valmiiden ohjelmien avulla, sekä suunnitella liikuntatutkimuksia itsenäisesti. Tervetuloa esim. yhdistysten, seurojen, kerrostalojen tai muissa iäkkäiden toiminnan piirissä toimivat ohjaajat tai ohjaajiksi aikovat sekä omaiset ja läheiset!

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYISLIIKUNTA LUKUVUONNA 2025 - 2026 (syyskausi alkaa 8.9.2025, kevätkausi 7.1.2026)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi ja liikunta	830600 Senioritanssi 8.9.25-20.4.26 klo 9:45-11:15 Seutuopiston sali, Veturitallit			830669 Lattiacurling 11.9.25-23.4.26 klo 16:00-17:00 Uimahalli, alasali	
Vesijumppa	830620 Sydänvesijumppa 8.9.25-4.5.26 klo 14:15-15:00 Uimahalli, lämmin allas 830621 Nivelvesijumppa 8.9.25-4.5.26 klo 15:15-16:00 Uimahalli, lämmin allas		830623 Selkävesijumppa 10.9.25-22.4.26 klo 13:00-13:45 Uimahalli, lämmin allas 830622 Nivelvesijumppa 10.9.25-22.4.26 klo 14:00-14:45 Uimahalli, lämmin allas	830624 Vileän veden vesijumppa 11.9.25-23.4.26 klo 12:15-13:00 Uimahalli, iso allas 830625 Selkävesijumppa 11.9.25-23.4.26 klo 13:15-14:00 Uimahalli, lämmin allas 830626 Vesijumppaa liikuntarajoitteisille 11.9.25-23.4.26 klo 15:15-16:00 Uimahalli, lämmin allas	
Kunto- ja tuolijumppa Kuntosali	830604 Kuntojumppa 8.9.25-4.5.26 klo 12:45-13:45 Seutuopiston sali, Veturitallit	830608 Tuolijumppa 9.9.25-28.4.26 klo 9:30-10:15 Kuusitie 41, kotilounas KSK ruokala 830606 Tuolijumppa 9.9.25-28.4.26 klo 12:45-13:30 Seutuopiston sali, Veturitallit 830607 Tuolijumppa, reipas 9.9.25-28.4.26 klo 16:15-17:00 Järjestötila, monitoimitila 830668 Korttelijumppa, Tahiniemi 16.9.25-28.4.26 klo 10:45-11:30 As Oy Pieksämäen Asemanlahden kivitalot, yhteiset tilat, Tahintie 14	830665 Kuntosaliharjoittelu, neur. ryhmä A 10.9.25-22.4.26 klo 12:00-13:00 Abeli 830666 Kuntosaliharjoittelu, neur. ryhmä B 10.9.25-22.4.26 klo 13:15-14:15 Abeli	830660 Lihaskuntotreenit kehitysvammaisille 11.9.25-23.4.26 klo 13:30-14:30 Järjestötila, monitoimitila	830605 Kuntojumppa 12.9.25-8.5.26 klo 12:30-13:30 Konttiopuiston liikuntahalli
Voimaa ja tasapainoa	830630 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 8.9.25-4.5.26 klo 14:15-15:30	830645 Voimaa ja tasapainoa A, Virtasalmi 9.9.25-28.4.26 klo 9:10-10:25 Virtasalmi, Ojintalo 830646 Voimaa ja tasapainoa B, Virtasalmi 9.9.25-28.4.26 klo 10:30-11:45 Virtasalmi, Ojintalo 830631 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 9.9.25-28.4.26 klo 14:15-15:30 Abeli	830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä 10.9.25-22.4.26 klo 14:15-15:30 Jäppilä, monitoimitalo	830633 Voimaa ja tasapainoa, järjestötila 11.9.25-23.4.26 klo 8:45-10:00 Järjestötila, monitoimitila 830635 Voimaa ja tasapainoa A, Kerttula 11.9.25-23.4.26 klo 10:45-12:00 Kerttula 830636 Voimaa ja tasapainoa B, Kerttula 11.9.25-23.4.26 klo 12:00-13:15 Kerttula 830634 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 11.9.25-23.4.26 klo 14:00-15:15 Abeli 830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski 11.9.25-23.4.26 klo 9:45-11:00 Haapakoski, seuratalo (joka toinen viikko) 830656 Voimaa ja tasapainoa, Halkokumpu 18.9.25-2.4.26 klo 9:45-11:00 Halkokumpu, Kumputalo (joka toinen viikko)	830637 Voimaa ja tasapainoa, Abeli 12.9.25-8.5.26 klo 8:45-10:00 Abeli 830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi 19.9.25-17.4.26 klo 10:00-11:15 Peiposjärvi, Seurantalo (joka toinen viikko) 830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen 12.9.25-24.4.26 klo 12:00-13:15 Paltasen pysäkki (joka toinen viikko)

ERITYISLIIKUNTA 2025-2026

Erityisliikunnan eli soveltavan liikunnan kurssit on tarkoitettu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi on vaikea osallistua yleisiin liikuntapalveluihin. Soveltavan liikunnan tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn vahvistaminen ja virkistystyksen tuottaminen, sekä sosiaalisten suhteiden luominen ja liikunnan ilo. Ohjaajat huomioivat osallistujien erilaiset toimintakyvyn muutokset suunnitellessaan liikuntakurssien sisällöt. Muistathan tehdä liikkeen oman kuntosi ja toimintakykysi mukaan, vastuu liikuntakursseilla on sinulla itselläsi. Vesijumppaa suositellaan erityisesti nivel- ja selkäreisille. Uimataidottomuus ei ole este vesijumppaan osallistumiselle. Liikuntakursseja on kantakaupungissa uimahallilla, Abe-lissa, Järjestötalolla, Seutuopiston liikuntasalissa Veturitalleilla, Kontiopuistossa liikuntahallilla ja osoitteessa Kuusitie 41 sekä kylillä. Kaudella 2025–2026 erityisliikunnan kurssia ohjaavat: Nina Aro-Vepsäläinen, Eila-Sinikka Niemeläinen, Sari Sorvali, Riina Väkeväinen, Aija Lappi, Jaana Ruuskanen, Petriina Taavitsainen, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen.

ERITYISLIIKUNNAN KURSSIEN HINNAT

Erityisliikunnan kurssit ovat maksullisia. Laskut toimitetaan asiakkaalle kauden lopuksi ensisijaisesti sähköpostiin. Postitse toimitettavan paperilaskun hintaan lisätään + 5 euroa laskutuslisä. Opiston kausikorttia tai opintotietolennusta ei voi käyttää erityisliikunnan kurssimaksuihin.

Voimaa ja tasapainoa -kurssit: Halkokumpu, Paltanen, Peiposjärvi, Haapakoski ja Kerttulan vertaisohjaajakurssi

Osallistumismaksu 15 € / syyskausi,
15 € / kevätkausi (laskutetaan)

Erityisliikunnan kurssit, kaupunkialue, Virtasalmi ja Jäppilä

Osallistumismaksu 20 € / syyskausi,
20 € / kevätkausi (laskutetaan), jos osallistut vain yhdelle kurssille (ei koske vesijumppia).

Erityisliikunnan vesijumppat

Osallistumismaksu 30 € /syyskausi - tai kevätkausi (laskutetaan). Lisäksi tulee maksaa allasosaston käyntimaksu uimahallin hinnaston mukaisesti.

SENIORIKORTIT 65 vuotta täyttäneille

Jos osallistut useammalle kuin yhdelle erityisliikunnan kurssille Seniorikortti on edullisin maksutapa. Seniorikortti käy maksutapana vain erityisliikunnan kursseille.

SENIORIKORTTI 30 €

Voimassa syys- tai kevätkauden kerrallaan (laskutetaan)

Sisältää maks. kolme erilaista erityisliikunnan kurssia/viikko, ei kuitenkaan vesijumppaa.

SENIORIKORTTI 55 € (+ 5 € avainkortti)

Voimassa syys- tai kevätkauden kerrallaan. Ostettavissa vain uimahallin lipunmyynnistä. Sisältää maks. kolme erityisliikunnan kurssia (joista yksi voi olla vesijumppa) /vko ja rajattoman uimahallin allasosaston käytön.

SENIORIKORTTI 110 € (+5 € avainkortti)

Voimassa koko lukuvuoden (syys- ja kevätkauden). Ostettavissa vain uimahallin lipunmyynnistä. Sisältää maks. kolme erityisliikunnan kurssia (joista yksi voi olla vesijumppa) /vko ja rajattoman uimahallin allasosaston käytön.

Uimahallin lipunmyynti on avoinna 18.8.2025 alkaen ma-pe klo 12–18. Lisätietoja aukioloista <https://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/aukioloajat/>

ILMOITTAUTUMINEN

Erityisliikunnan ryhmiin tulee ilmoittautua etukäteen. Ilmoittautua voit 16.6.2025 alkaen.

Netissä: uusi.opistopalvelut.fi/pieksamaki

Puhelimitse: 040 183 6894/Sari Härkönen

tai Seutuopiston toimistoon 044 588 2211 tai 040 085 5800, seutuopisto@pieksamaki.fi

OPETUS KYLILLÄ

Haapakoski

113010 Maalausta ja maaliman meininkiä, Haapakoski
830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski

Halkokumpu

100231 Halkokummun kesäteatteri
100510 Länsituuli-kuoro
830656 Voimaa ja tasapainoa, Halkokumpu

Hällinmäki

110233 Hällinmäen kesäteatteri

Jäppilä

100414 Yhteislaulut Jäppilä
100512 Ikäihmisten kuoro, Jäppilä
113405 Kuvataidekoulu 9-15 -vuotiaat, Jäppilä
114002 Ompelun iloa C, Jäppilä
114023 Kudontaa ja käsitöitä, Jäppilä
114103 Jäppilän taitopaja
340103 ATK Jäppilä, syksy (etä)
340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)
340132 Mobiiliklinikka / Jäppilä
830208 Jooga, Jäppilä
830213 Jooga workshop, Jäppilä
830419 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Jäppilä
830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A
830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B
830647 Voimaa ja tasapainoa, Jäppilä

Lamminmäki- Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/
Peiposjärvi

Montola

114022 Kudontaa ja käsitöitä, Montola

Naarajärvi

100204 Pianonsoitto, Naarajärvi
100312 Kitaransoitto, Naarajärvi
100321 Rummunsoitto, Naarajärvi
100406 Yksinlaulu, Naarajärvi
113402 Kuvataidekoulu, 6-12 -vuotiaat, Naarajärvi
114001 Ompelun iloa B, Naarajärvi
115725 Dance HIIT – Hikoile, hymyile, heittäydy, Naarajärvi
830206 Jooga, Naarajärvi
830311 Seniorijumppa, Naarajärvi
830403 Bodyjumppa, Naarajärvi
830635 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (torstai) A
830636 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula (torstai) B

Paltanen

100513 Laitakaupungin laulajat, Paltanen
830420 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Paltanen
830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen

Partaharju

110236 Partaharjun kesäteatteri

Peiposjärvi

830416 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Peiposjärvi
830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi

Syvänsi

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)
340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

Vanaja

110234 Vanajan näytelmäkurssi

Virtasalmi

100113 MusaSoi-paja, Virtasalmi
100116 Muskari 2-5 -v, Tilhi
100118 Seniorimuskari, Virtasalmi
100413 Yhteislaulut, Kivitasku
114102 Virtasalmen taitopaja
115718 Senioritanssi, Virtasalmi
130203 Kirjallisuuspiiri Virtasalmella
130204 Kirjallisuuspiiri Jäppilässä
340133 Mobiiliklinikka / Virtasalmi
830207 Jooga, Virtasalmi
830216 Niska-hartia-selkäjooga workshop, Virtasalmi
830310 Kevennetty liikunta, Virtasalmi
830417 Kuntojumppaa naisille, Virtasalmi
830418 Miesten kuntoliikunta, Virtasalmi
830645 Voimaa ja tasapainoa, Virtasalmi A
830646 Voimaa ja tasapainoa, Virtasalmi B

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTOLAISET RY

Pieksämäen Seutuopistolaiset ry on yhdistänyt opiskelijoita ja opistoa vuodesta 1947. Jäsenten käytössä korvauksetta on **Rantalehto** –kesämaja Pyhityn uimakelpoisella rannalla.

Yhdistyksenä Seutuopistolaiset:

- huolehtii Rantalehdosta
- järjestää tilaisuuksia, matkoja, teatterivierailuja ja kotiseuturetkiä
- jäsenet ovat tervetulleita syys- ja kevätkokouksiin päättämään toiminnasta
- yhteistyö lähiseudun opistolaisyhdistysten kanssa jatkuu
- uudet jäsenet ovat tervetulleita mukaan uusine ideoineen
- keväällä 2022 yhdistys täytti 75 vuotta
- Seutuopistolaisten kotisivut löytyvät osoitteesta: <http://seutuopistolaiset.weebly.com>
-
- **Tervetuloa mukaan toimintaan!**
- Jäsenmaksu kaudella 1.9.2025-31.8.2026
10 € tilinumero: **FI69 5340 0020 2424 24**
- Lisätietoja: Arto Utriainen 0440-384915 arto.utriainen@gmail.com



Pieksämäen kaupungin kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut

KULTTUURIKESKUS POLEENI

Savontie 13
76100 Pieksämäki
www.poleeni.fi
poleeni@pieksamaki.fi
Avoimena ma-to klo 8-18
pe klo 8-17
la klo 9-14 sekä tapahtumien aikana
Katso aukioloaikojen muutokset poleeni.fi

KULTTUURITOIMI

ma-pe klo 8-15
044 799 5240
Näyttelyt 044 588 3428, 040 596 5480
poleeni@pieksamaki.fi

KAHVILA-RAVINTOLA MILLAANO

Avoimena: ma-pe klo 10-14 ja tuntia ennen tapahtumaa,
tapahtumien väliajalla sekä tilauksesta ja sopimuksen
mukaan
Lounas klo 10.30 - 13
Päivittäin vaihtelevat kahvilan herkut, erikoiskahvit,
virkkkeet
Anniskeluoikeudet
0440 481 062
myynti@millaano.fi

KIRJASTO

POLEENIN KIRJASTO

ma-to klo 8-18, pe klo 8-17 ja la klo 9-14
Omatoimiaika (ei kassapalveluja):
ma-pe klo 8-11 ja la klo 9-14
044 787 4023
kirjasto.poleeni@pieksamaki.fi

JÄPPILÄN KIRJASTO

Postiosoite
Jäppilän Kirkkotie 9 A
77570 Jäppilä
Omatoimikirjasto ma-su 7-20
Palveluaika ma 10-17 ja to 9-16

VIRTASALMEN KIRJASTO

Postiosoite
Virastotie 3
77330 Virtasalmi
Omatoimiaika ma - su 7 - 20
Palveluaika ke 11-18, to 9-16, pe 9-15

KIRJASTOAUTO RIETRIKKI

Aikataulu ja pysäkit löytyvät kirjaston verkkosivuilta: kirjas-to.pieksamaki.fi/yhteystiedot/kirjastoauto-rietrikki/reittipysakit/

Muutokset omatoimi- ja palveluajoissa mahdollisia.
Pyhäpäivien aattoina poikkeavat aukioloajat: Kirjasto suljetaan klo 15. Joulun ja juhannuksen aaton aattoina kirjasto suljetaan klo 15 ja on aattopäivinä suljettu.
Tarkistathan aukioloajat verkkosivuiltamme kirjasto.pieksamaki.fi

SEUTUOPISTON TOIMISTO

ma-to klo 9-12 ja 13-15, pe suljettu
044 588 2211
040 085 5800
seutuopisto@pieksamaki.fi

KOTISEUTUARKISTO

ti ja to klo 11-14
pieksamakiseura@gmail.com

MUSIIKKIOPISTO

040 713 8636
suvi.lehtoranta-stahl@soisalo-opisto

NUKKEKOTI – JOONAS AURINGON HUVILA

Hiekanpääntie 21, Pieksämäki
044 799 5547
pieksamaennukkekoti.fi

SAVONRADAN MUSEO

Ratakatu 8, Pieksämäki
040 184 5772
Yhteyshenkilöt
Esko Hirvonen 040 5710891
savonradanmuseo.fi

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

040 676 4780, sport.tilojenvaraus@pieksamaki.fi

UIMAHALLI

Opintie 3, 76100 Pieksämäki

ALLASOSASTO

Uinninvalvonta, uimaopetus, koulu-uintivaraukset
044 799 5225
Aukioloajat (uimahalli ja lipunmyynti):
sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/