



Ilmoittautuminen
alkaa maanantaina
24.8.2026 klo 9.00
www.puumala.fi
puh. 040 823 0450

Puumalan kansalaisopisto

Kurssiesite lukuvuosi 2026–2027

OMATOIMIAIKA
KLO 8–20
PÄIVITTÄIN!

Tutustu uuteen kirjasto- ja kulttuuri- tilaan!

Kirjasto- ja
kulttuuritila on luotu
yhteiseksi sosiaaliseksi
tilaksi, kohtaamispaikaksi, jossa
yhdistyvät kulttuurin tekemisen
ja esittämisen paikat,
kirjastopalvelut, oppimisen ja
etätyön tilat sekä pelitila.

TERVETULOA!

Puumalan kirjasto

Keskustie 13, 52200 Puumala
044 794 5594
puumalan.kirjasto@sivistys.mikkeli.fi

Asiakaspalveluaika

ma–ti 10.00–16.00
ke 12.00–18.00
to–pe 10.00–16.00

Omatoimiaiika

ma–su 8.00–20.00

Aika aloittaa uusi harrastus

Puumalan kansalaisopiston kurssitarjonta 2026-2027 on valmistunut ja kasattu kaikkien kiinnostuneiden tutustuttavaksi tähän esitteeseen. Moni kurssi jatkaa omalla totutulla paikallaan, ja myös joitain uusia kursseja on tarjolla. Olemme herkällä korvalla kuunneleet opiston käyttäjien, opettajien ja kuntalaisten mielipiteitä ja toiveita kurssien järjestämisessä. Esitteessä olevien kurssien lisäksi mahdollisia lisäyksiä ja muutoksia tulee totuttuun tapaan. Näistä ilmoitetaan tarpeen vaatiessa Puumalan kansalaisopiston sosiaalisen median kanavissa ja Puumala-lehdessä. Kannattaa siis aktiivisesti seurata opiston tarjontaa ja ottaa Puumalan kansalaisopisto Facebook-sivu seurantaan:

www.facebook.com/puumalankansalaisopisto.

Suomen kansalaisopistojen liiton mukaan Suomen 184 kansalais- ja työväenopistossa on enemmän opiskelijoita kuin missään muussa oppilaitosmuodossa. Kurssit ovat kaikille avoimia ja vuosittain opetukseen osallistuu noin 650 000 kansalaista. Opistot suunnittelevat kurssiohjelmansa itse, lähialueen asukkaiden tarpeiden ja usein myös toiveiden mukaisesti. Ainealoittain kursseja järjestetään eniten kädentaidoissa, musiikissa ja kielessä. Kansalaisopistot ovat osa suomalaista vapaata sivistystyötä ja tärkeitä elementtejä tulevaisuuden sivistyskuntaa rakennettaessa.

Puumalassa noin joka neljäs kuntalainen osallistuu oman kansalaisopiston toimintaan. Tämä on huikean korkea luku, jota ei voi liikaa korostaa. Se on myös valtakunnallisesti poikkeuksellinen luku. Kunnan strategian mukaisesti kansalaisopiston tarjontaa on menestyksekkäästi lisätty myös kesäkaudelle. Osallistujamäärät ovat kesä- ja heinäkuussa kasvaneet kahdessa vuodessa nollasta yli sataan, ja noin puolet kesäosallistujista on olut ulkopaikkakuntalaisia. Puumalan kansalaisopisto on merkittävä sosiaalisen ja myös tiedollisen pääoman luoja ja säilyttäjä sekä yhdessä liikuntapalveluiden kanssa myös merkittävä kuntalaisten liikuttaja. Tätä meidän tulee vaalia huolella.

Kunnan järjestämän kansalaisopiston tulee palvella kaikkia kuntalaisia tasapuolisesti kuntalain hengessä. Tämä tarkoittaa kuntalaisten tahdon aktiivista huomioimista. Palautteiden ja toiveiden esittäminen on siksi ensiarvoisen tärkeää. Tampereen työväenopiston entistä rehtoria Matti Saarta lainatakseni: ”Ei meidän tehtävämme ole enää toimia sensoreina ja kertoa ihmisille, mitä he haluavat opiskella vaan tarjota ihmisille sitä, mitä he haluavat opiskella.”

Yhteistä kaikille kansalaisopiston kursseille on se, että niiden vilpittön tarkoitus on aina ollut tarjota yhdenvertainen mahdollisuus saada tietoa ja sivistyä, pohtia ilmiöitä ja mahdollistaa henkilökohtaisen käsityksen muodostaminen – ja toisinaan myös yllättyä!

Tuomo Tenhunen

rehtori

Puumalan kansalaisopisto

eOpisto.fi



Puumala



Puumalan kansalaisopisto

Toimisto

Puumalan kunnantalo
Keskustie 14, 52200 PUUMALA
www.puumala.fi
kansalaisopisto@puumala.fi

Rehtori

Tuomo Tenhunen, puh. 050 342 5037
tuomo.tenhunen@puumala.fi

Palveluneuvoja

Ulla Tiimonen, puh. 040 823 0450
ulla.tiimonen@puumala.fi

Taito- ja taideaineiden opettaja

Emmi Kinnunen, puh. 050 447 3313
emmi.kinnunen@puumala.fi

Musiikinopettaja

Lauri Ranki, puh. 044 9010550
lauri.ranki@puumala.fi



ASIOINTIPISTE

AVOINNA MA–PE KLO 9.00–15.00

Kunnan palvelut: neuvonta, puhelin-
vaihe, urheiluhallikortit, tilavarauk-
set, kopiointi, skannaus sekä **yhteistyö-
kumppaneiden palvelut / etäpalvelu
keskitetysti samasta paikasta** (kela, oi-
keusaputoimisto, te-toimisto, digi- ja
väestötietovirasto)

Puumalan kunta

Puumalan kunnantalo
Keskustie 14, 52200 Puumala
kunta@puumala.fi
www.puumala.fi
Puh. 015 8889 500

Kurssiesite 2026–2027

Ilmoittautuminen.....	5
Lukukausimaksut	6
Musiikki	7
Näyttämötaiteet.....	10
Kuvataiteet ja muotoilu	10
Kädentaidot.....	11
Syyskauden lyhytkurssit.....	15
Kevätkauden lyhytkurssit.....	17
Kielet	18
Englanti.....	18
Venäjä.....	18
Kirjallisuus.....	18
Tietotekniikka.....	19
Tanssi.....	20
Liikunta.....	21
Muuta mielenkiintoista.....	25
Tapahtumat.....	26



Ilmoittautuminen

Kansalaisopiston kursseille ilmoittautuminen alkaa ma 24.8.2026, klo 9.00. Ilmoittautua voi netin kautta (www.puumala.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto), puhelimitse (puh. 040 823 0450) tai kansalaisopiston toimistossa. Kursseille ilmoittautumiset ovat sitovia. Opintoryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä soitinopetusta lukuun ottamatta. Ilmoittaudu viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkua. Kursseja ei ala, jos ennakkoilmoittautuneita ei ole tarpeeksi.

Ilmoittautuneille ei lähetetä ennakko- tai opetusmateriaalia ennen kurssia. Opistosta ollaan yhteydessä ilmoittautuneisiin vain, jos kurssi peruuntuu tai opiskelija saa paikan kurssille varasijalta. Jos pääsy kurssille estyy, tulee ilmoittautuminen perua viimeistään seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamista opiston toimistoon, sillä muuten kurssimaksu laskutetaan, ellei ole esim. lääkärintodistusta, ettei voi osallistua.

Syyslukukaudelta kevätlukukaudelle yleisen lukukausimaksun ja jatkuvien kurssien osalta ei tarvitse ilmoittautua uudelleen kevätlukukaudeksi. Jos sen sijaan ei jatka kursseja tai maksa lukukausimaksua kevätlukukaudelle, tulee siitä ilmoittaa opiston toimistoon, sillä muuten kurssimaksu laskutetaan myös kevään osalta.

Poikkeavat tilanteet

Kurssi- ja opintokertaperuutukset ovat mahdollisia viranomaisten, kuten AVIn, Eloisan tai Puumalan kunnan, määräyksistä. Tällaisissa tilanteissa osa kursseista on mahdollista toteuttaa etäyhteyksin, jolloin kurssimaksu on normaalihintainen. Tiedottaminen peruutuksista tai opetustapamuutoksista toteutuu suoraan opiskelijoille tekstiviestitse. Ensisijaisena tavoitteena tällaisissa tilanteissa on korvaavien opetuskertojen järjestäminen tai kurssin siirtäminen myöhempään ajankohtaan. Kurssimaksujen alentaminen pitämättömistä kerroista on mahdollista, mikäli laskutusta ei ole vielä tehty.

Kurssimaksut

Kurssikohtaiset maksut löytyvät kurssiesitelyistä. Opintomaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin ilman lääkärintodistusta. Syys- ja kevätlukukauden kurssit laskutetaan erikseen. Kansalaisopiston laskut on mahdollista tilata myös e-laskuina omasta verkkopankista. Maksuvälineenä hyväksytään myös Sportti & Kulttuuri -Epassi ja Smartum.

**Yli 85-vuotiaat
saavat osallistua
ilman kurssimaksuja
ilmoittautumalla
toimistoon.**

**Ilmoittautuminen alkaa
maanantaina 24.8.2026 klo 9.00!**

Osassa kursseja on kurssimaksujen lisäksi oppimateriaali- ja tarvikemaksuja. Kansalaisopistossa on käytössä myös lukukausimaksut; syyslukukausi 85€ ja kevätlukukausi 95€. Lukukausimaksun maksaminen mahdollistaa osallistumisen edullisesti usealle eri kurssille yhdellä maksulla erikoiskursseja ja soitinopetusta lukuun ottamatta. Valitsemalla lukukausimaksun ei tarvitse maksaa erillisiä kurssimaksuja. Lukukausimaksua ei palauteta, mikäli jokin valittu kurssi ei alkaisikaan. Ilmoita halustasi valita lukukausimaksu ajoissa, eli lukukauden alussa!

Osa kursseista toteutetaan maksuttomina joko hankerahoituksella tai Opetushallitukselta saadun opintoseteliavustuksen turvin. Työttömillä on mahdollisuus osallistua yhdelle kurssille ilmaiseksi. Tästä tulee käydä sopimassa kansalaisopiston toimistossa. Kurssimaksua ei peritä yli 85-vuotailta.

Musiikin opinnot ja kurssimaksut soitinopetuksen osalta

Soitinopetukseen osallistuvalla oppilaalla toivotaan olevan opiskeltava soitin omasta takaa. Musiikin lukukausimaksu on syyslukukaudelta 85€ ja kevätlukukaudelta 95€. Lukukausimaksu koskee yhtä soitinta, mutta se mahdollistaa myös muiden musiikkiaineiden opiskelun. Soitinopetus on yksilöopetusta. Opetuskerran pituus on 30 min.

Opintoryhmien koko

Alkavien opintoryhmien minimikoko on viisi (5) opiskelijaa. Harvinaisemmilla erikoiskursseilla minimiopiskelijamäärä voi olla tätä suurempi. Lasten kurssien minimiosallistujamäärä on neljä (4).

Kurssin lakkautuminen

Mikäli alkaneen opintoryhmän koko alittaa minimiopiskelijamäärän kolme kertaa peräkkäin lukukauden aikana, kurssi lakkautuu. Tällöin kurssimaksuja ei palauteta niille, jotka ovat olleet pois kurssilta.

Opiskelu oikeus

Opiskeluun kansalaisopistossa ovat oikeutettuja kaikki, jotka ovat maksaneet aiemmat kurssimaksunsa.

epassi smartum!

**Ilmoittaudu
viimeistään
7 päivää ennen
kurssin alkua!**

Tiedottaminen

Opiston kursseihin ja opinto-ohjelmaan tulevista muutoksista tiedotetaan kansalaisopiston nettisivuilla (www.puumala.fi), sosiaalisessa mediassa sekä tarvittaessa Puumala-lehdessä. Poikkeavista ja muuttuneista tilanteista lähetetään tieto kurssilaisille.

Palaute

Nettisivuilla (www.puumala.fi) on käytettävissä sähköinen palautelomake. Palautetta on mahdollista antaa myös sähköpostitse, puhelimitse ja suoraan kurssia pitävälle opettajalle.

Todistukset

Kursseille säännöllisesti osallistuneilla opiskelijoilla on mahdollisuus saada pyydettyessä osallistumistodistus (hintaa 0€). Aiempia vuosia koskevista opiskelutodistuksista peritään 10€/todistus.

Vakuutukset

Puumalan kunnalla on ryhmätapaturmavakuutus, joka on voimassa kaikissa kansalaisopiston kurssiohjelman mukaisissa opetusryhmissä.

Opistolaiskunta

Kaikki opiston opiskelijat kuuluvat opistolaiskuntaan. Opistolaiskunta edistää kaikkien opistossa opiskelevien etuja. Opistolaiskunta valitsee keskuudestaan työryhmän, jokaideoi mm. tapahtumia ja retkiä, sekä osallistuu niiden toteutukseen. Työryhmä pitää

yhteyttä opiston henkilöstöön ja tuo opiskelijoiden toiveita tietoon. Puheenjohtaja ja työryhmä valitaan lukuvuodeksi kerrallaan opistolaiskunnan kokouksessa syyskuussa. Kokousajankohta ilmoitetaan Puumala-lehdessä.

Tällä hetkellä opistolaiskunnan puheenjohtajana toimii Kaisaliisa Majuri puh. 050 358 2951.

Muutokset mahdollisia – erheet todennäköisiä!

Lukukausimaksut

Yleinen lukukausimaksu

1000100A syyslukukausi 85 €

1000100B kevätlukukausi 95 €

Valitsemalla yleisen lukukausimaksun sinun ei tarvitse maksaa muita kurssimaksuja (pois lukien erikoiskurssit ja yksilöllinen soitonopetus, jotka eivät sisälly yleiseen lukukausimaksuun). Lukukausimaksua ei palauteta, vaikka jokin valitsemasi kurssi ei toteudu. Muista ilmoittautua haluamillesi kurssseille! Alennukset huomioidaan laskutuksen yhteydessä.

Musiikin lukukausimaksu

1000101A syyslukukausi 85 €

1000101B kevätlukukausi 95 €

Sisältää yhden soittimen / lauluopetuksen ja kaikki musiikin ryhmät.



Musiikki

Bassokitara

1101114A 17.9.–3.12.2026

1101114B 21.1.–22.4.2027

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Lauri Ranki

Tule tutustumaan bassonsoittoon. Soitonopetus lähtee alkeista ja etenee oppilaan taitotason mukaan. Oppitunnin pituus on 30 min, ja tunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Tunteja on syksyllä 11 ja keväällä 13 kertaa. Kurssi sisältyy musiikin lukukausimaksuun syksy 85€ / kevät 95€.

Kitara

1101116A 16.9.–2.12.2026

1101116B 20.1.–21.4.2027

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Lauri Ranki

Tule aloittamaan kitaransoittoharrastus. Tunnit lähtevät liikkeelle perusteista, ja kurssilla soitetaan helppoja ja lyhyitä soittokappaleita. Kurssilla opetellaan säästämistä sointumerkeistä oppilaan toiveet ja nykyinen soittotaito huomioon ottaen. Oppitunnin pituus on 30min, ja tunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Kurssi sisältyy musiikin lukukausimaksuun syksy 85€ / kevät 95€.

Piano

1101101A 16.9.–2.12.2026

1101101B 20.1.–21.4.2027

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Lauri Ranki

Pianotunneilla lähdetään liikkeelle alkeista, kuten sormijärjestyksestä ja soittoasennosta, sekä nuotin ja rytmin lukutaidosta. Tunneilla soitetaan helppoja soittokappaleita oppilaan taitotaso ja kappaletoiveet huomioiden. Oppitunnin pituus on 30min, tunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Tunteja syksyllä 11 ja keväällä 13 kertaa. Kurssi sisältyy musiikin lukukausimaksuun syksy 85€ / kevät 95€.

Rummut

1101115A 16.9.–2.12.2026

1101115B 20.1.–21.4.2027

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Lauri Ranki

Tunnit alkavat rumpujen soiton alkeista, ja oikeanlaisesta soittoasennosta sekä käsien ja jalkojen koordinaation harjoittelusta. Tunnilla käydään läpi eri musiikkityylien perusrumpukomppeja. Oppitunnin pituus on 30 min, ja tunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Tunteja on syksyllä 11 ja keväällä 13 kertaa. Kurssi sisältyy musiikin lukukausimaksuun syksy 85€/kevät 95€.

Saksofoni

1101120A 16.9.–2.12.2026

1101120B 20.1.–21.4.2027

Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Kirkkotie 3 B

Lauri Ranki

Tule aloittamaan saksofonin soittoharrastus. Soittotunnit lähtevät liikkeelle soitonperusteista, soittoasennosta, ja äänen muodostamisesta edeten oppilaan taitotason mukaan. Kurssiosallistuminen edellyttää, että oppilaalla on oma soitin. Opettajalta voi tiedustella neuvoa soittimen hankinnassa. Oppitunnin pituus on 30 min, tunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Kurssi sisältyy musiikin lukukausimaksuun syksy 85€ / kevät 95€.

Viulu

1101113A 14.9.–30.11.2026

1101113B 18.1.–26.4.2027

Kansalaisopiston musiikkiluokka, Kirkkotie 3 A

Anu Jussinniemi

Viulunsoiton riemua ja opetustunteja jatkaville ja uusille opiskelijoille. Tunnilla käydään läpi soitontekniikkaa aina soittoasennosta lähtien, ja edetään oppilaan taitotaso huomioiden. Opetuspäivä on maanantai, ja soittotunnin pituus on kaikilla 30 min. Tunnin aika sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Kurssi sisältyy musiikin lukukausimaksuun syksy 85€ / kevät 95€.





Soitinkaruselli

1101123A 14.9.–30.11.2026 / 15€ / 7t

1101123B 18.1.–26.4.2027 / 15€ / 9t

Yhtenäiskoulu, Kirkkotie 3 B

Ma 14.15–15.00

Anu Jussinniemi

Soitinkaruselli on tarkoitettu pääasiassa 0-1 luokkala-
laisille. Tunnilla oppilas pääsee kokeilemaan matala-
la kynnyksellä eri soittimia ja niiden soittotapoja. Mu-
sisoidaan yhdessä rytmiharjoituksia tehden, ja uku-
lelea ja rytmisoittimia soittaen, ja tietenkin laulaen.
Tervetuloa mukaan!

Kemun musiikkiryhmä

1101132A 14.9.–30.11.2026

1101132B 11.1.–19.4.2027

Peippolan palvelukoti, Kenttätie 22

Ma 14.00–14.45

Lauri Ranki

Erityisryhmä kokoontuu laulamaan yhdessä maa-
nantaisin. Kurssilla pääset nauttimaan musiikin ilos-
ta rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Laulam-
me vuodenaikan ja ajankohdan teemaan sopivia
tuttuja lauluja.

Palvelukeskuksen yhteislaulutilaisuudet

1101137A 14.9.–30.11.2026

1101137B 11.1.–19.4.2027

Palvelukeskus, Kenttätie 24

Ma 15.00–15.30

Lauri Ranki

Laulamme yhdessä kaikille tuttuja ikivihreitä, kansan-
lauluja, sekä tuttuja iskelmiä osallistujien toiveet huo-
mioiden. Laulujen aiheet valikoituvat osittain vuo-
denajan ja ajankohdan teeman mukaisesti.

Bändisoitto ja laulu

1101161A 14.9.–30.11.2026 / 42 € / 29 t

1101161B 18.1.–26.4.2027 / 48 € / 35 t

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ma 17.00–19.00

Lauri Ranki

Tule musisoimaan ja kokemaan musiikintekemisen
riemua yhdessä bändin kanssa. Bändikurssin kapp-
leiden tyylilajeina mm. nykyiskelmä, pop- ja rockmu-
siikki, ja ohjelmisto määräytyy kurssilaisten toiveiden
mukaisesti. Kurssi edellyttää kohtalaista nuotinluku-
taitoa ja oman soittimen hallintaa.

Sekakuoro

1101141A 15.9.–1.12.2026 / 33 € / 22 t

1101141B 19.1.–20.4.2027 / 38 € / 26 t

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ti 15.15–16.45

Lauri Ranki

Tule mukaan harjoittelemaan monipuolista ja perin-
teistä kuoro-ohjelmistoa. Kurssilla keskitymme äänen
luonnolliseen käyttöön tosiämme tukien ja kuunnel-
len. Kurssi on avoin kaikille täysi-ikäisille mies- ja nai-
säänille. Harjoittelemme kuorossa tavoitteellisesti, ja
lukukausi huipentuu yhteiseen esiintymiseen. Kuo-
rossa laulaminen tutkitusti lisää ihmisen hyvinvointia,
ja aktivoi laaja-alaisesti aivojen toimintaa.

Karaoke

1101147A 15.9.–1.12.2026 / 42 € / 29 t

1101147B 19.1.–20.4.2027 / 48 € / 34 t

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ti 17.00–19.00

Lauri Ranki

Kurssilla käydään ohjatusti omavalintaisia kappaleita
laulaen. Opetuksessa huomioidaan lauluäänelle sopi-
va sävellaji, sekä kiinnitetään huomiota mikkiteknii-
kaan ja ilmaisuun. Kurssilta saat esiintymiskokemu-
sta ja vahvistusta omaan itseilmaisuun, ja ryhmän
tuemme sekä kannustamme toisiimme esiintymään.

Karaoken yksinlaulukurssi

1101148A 17.9.–10.12.2026

1101148B 21.1.–29.4.2027

Yhtenäiskoulu, Kirkkotie 3 B

Markus Patrikainen

Tunneilla laulettava musiikki valitaan oppilaan mielenkiinnon mukaan. Kurssilla harjoitellaan karaokelaulun perusteita, mikrofonitekniikkaa, esiintymistä, ja laulutekniikkaa oppilaan taitotaso huomioiden. Oppitunnin pituus on 45 min, ja tunnin aika sovitaan opettajan kanssa ilmoittautumisen jälkeen. Kurssi sisältää musiikin lukukausimaksuun syksy 85€ / kevät 95€.

Jazz-yhtye

1101171A 16.9.–2.12.2026 / 23 € / 15 t

1101171B 20.1.–21.4.2027 26 € / 17 t

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ke 17.30–19.00

Lauri Ranki

Tule soittamaan yhdessä jazz-standardeja rennolla otteella. Kurssilla käydään läpi jazz-ohjelmistoa, ja harjoitellaan improvisoitujen soolojen soittamista. Osallistua voit puhallinsoittimella tai bändisoittimella, mutta kurssi edellyttää nuotinlukutaitoa ja oman soittimen kohtalaista hallintaa. Tavoitteellinen kurssi tähtää lukukauden päätösesitykseen.

Naiskuoro

1101117A 16.9.–2.12.2026 / 33€ / 22t

1101117B 20.1.–21.4.2027 / 38€ / 29t

Senioritupa, Pappilantie 5 C

Ke 18.00–19.30

Eeva-Liisa Isosaari

Kurssisisältö koostuu äänenmuodostuksesta, kuorosoinnin harjoitteista, ja laulutaidon kehittämisestä, sekä mukavasta yhdessäolosta. Laulamme aluksi yksiaanisesti ja taitojen kehittyessä 2-3 äänisesti. Kuoron ohjelmisto pitää sisällään ikivihreitä, kansanlauluja, sekä nykypäivän viihdemusiikkia. Vietetään kuoroharjoitukset leppoisessa ilmapiirissä yhteistä hauskaa pitäen. Kaikki ovat tervetulleita ikään ja taitotasoon katsomatta.

Ukulele-kurssi

1101170A 17.9.–3.12.2026 / 23 € / 15 t

1101170B 21.1.–22.4.2027 / 26 € / 17 t

Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Kirkkotie 3 B

To 16.00–17.30

Lauri Ranki

Tule aloittamaan iloinen ukulelen soittoharrastus. Kurssilla lähdetään liikkeelle soitonalueista kuten: oikea soittoasento, virittäminen, perussointuotteet, ja komppaus, edeten ryhmän taitotason mukaisesti. Kurssilla harjoitellaan yhdessä ryhmän kanssa esitettävää ohjelmistoa kurssilaisten kappaletoiveet huomioiden. Oma soitin kurssiosallistumisen edellytyksenä.

Karaokekurssi, Hurissalo

1101149A 18.9.–4.12.2026 / 46 € / 33 t

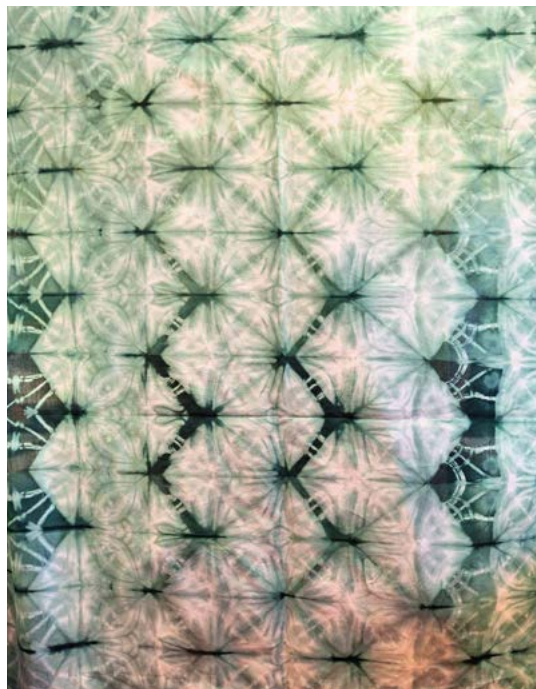
1101149B 22.1.–23.4.2027 / 53 € / 39 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 18.00–20.15

Tauno Montonen

Tule osallistumaan ja laulamaan Karaokekurssilla. Tunnilla paneudutaan ohjatusti mikrofoni-laulutekniikkaan, ja kappalevalinnat tapahtuvat oppilaan valinnan mukaisesti. Musiikkityyleinä on mm. tango, valssi, humppa, nykyiskelmä. Kurssilla harjoittelemme samalla esiintymistä kehittämällä omaa itseilmaisua.



Näyttämötaiteet

Hurissalon harrastajateatteri

1102100A 16.9.–9.12.2026 / 54€ / 40t

1102100B 20.1.–28.4.2027 / 60€ / 47t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ke 18.00–20.30

Ilkka Korhonen

Tule mukaan iloiseen harrastajateatteriporukkaan! Valmistamme kesäteatteriesityksen näyttämö- ja kat-somomiljööseen. Hurissalon Harrastajateatteriyhdis-tys maksaa kurssimaksun puolestasi.

Saaristoryhmä

Saaristoryhmä jatkaa kevätkaudella, siitä tiedote-taan erikseen.

Kuvataiteet ja muotoilu

Mosaiikki

1103108A 21.9.–7.12.2026 / 35 € / 24 t

1103108B 25.1.–12.4.2027 / 35 € / 24 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ma 16.30–19.30

Ritva Vidman-Parri

Tällä kurssilla otat haltuun mosaiikkiteiden perus-tekniikat ja opit, miten monipuolisesti materiaalia voi hyödyntää. Voit valmistaa erilaisia teoksia, lau-tasia, palloja, ruukkuja ym. Materiaalina voit käyttää luovasti vaikkapa kaapin perälle unohtuneita kahvi-kuppeja ja lasseja. Kokoonnumme joka toinen viikko ja kurssi on avoin kaikenikäisille harrastajille. Syksy: 21.9., 5.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12. Kevät: 25.1., 8.2., 22.2., 15.3., 29.3., 12.4.

Kuvataide

1103100A 16.9.–25.11.2026 / 35 € / 24 t

1103100B 20.1.–21.4.2027 / 40 € / 28 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke 17.00–20.00

Joka toinen viikko

Emmi Kinnunen

Kurssi tarjoaa tilaa omille kiinnostuksen kohteille ja yhteisille teemoille. Luovan työskentelyn pohjana toi-mivat havainnot, kuvat ja tunnelmat. Tekniikka on va-paa, ja kurssilla käytetään pääsääntöisesti omia väli-neitä sekä materiaaleja.



Keramiikka, syksy

1103105A 10.9.–26.11.2026 / 58 € / 44 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

To 17.00–20.00

Olga Blokh

Tule toteuttamaan omia keramiikkaideoitasi avoi-meen työpajaan! Kurssilla opiskellaan käsinraken-nustekniikoita, kuten levy- ja makkaratekniikka sekä muovaus. Saat henkilökohtaista ohjausta oman tai-totasosi ja projektisi mukaan – lämpimästi tervetu-loa sekä aloittelijat että konkarit!

Keramiikka, kevät

1103105B 18.3.–13.5.2027 / 58 € / 44 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke, To ja Pe 17.00–20.00

Olga Blokh

Sama sisältö, kuin edellisessä! Kokoontuu: 18.3., 25.3., 1.4., 2.4., 8.4., 9.4., 15.4., 22.4., 29.4., 5.5., 13.5.

Kokeileva kuvis

1103102B 27.1.–24.2.2027 / 19 € / 12 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke 17.00–20.00

Emmi Kinnunen

Kurssi sinulle, joka haluat tutustua monipuolisesti kuvataiteen menetelmiin. Ohjelmassa on muun muassa gellipainantaa, syanotypioita sekä vapaata heittäytymistä kollaasien ja sekatekniikan pariin. Suunnitellaan kurssin sisältöä yhdessä ryhmän kanssa, joten tule mukaan innostumaan ja luomaan uutta! Kokoon-tuu 27.1., 10.2., 24.2.

Kädentaidot

Kankaankudonta

1104101A 7.9.–7.12.2026 / 65 € / 52 t

1104101B 11.1.–19.4.2027 / 65 € / 52 t

K.opisto kudontatilat, Kirkkotie 3 A

Ma 10.00–13.00

Emmi Kinnunen ja Laura Penttinen

Haaveiletko itse kudotuista matoista, pyyheliinoista tai vaatetuskankaasta? Tervetuloa mukaan kurssille, olitpa sitten vasta-alkaja tai jo kokenempi kutoja! Kokoon-tumisilla suunnittelemme ja rakennamme loimet yhdessä sekä sovimme kudontavaroista.

Neulekahvila

1104106A 14.9.–30.11.2026 / 35 € / 24 t

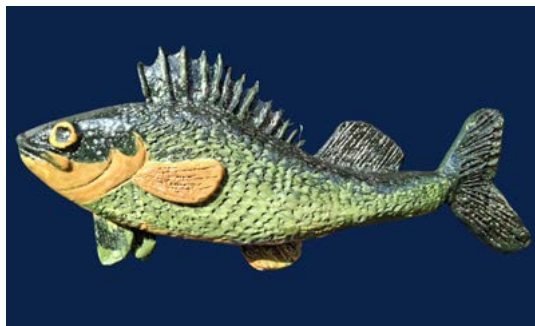
1104106B 18.1.–19.4.2027 / 40 € / 28 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ma 17.00–20.15

Ritva Vidman-Parri

Ota "kutimesi" mukaan ja tule kahvittelemaan rennossa seurassa. Voit tuoda mukasi uuden tai keskeneräisen työn – ja jos sellaista ei vielä ole, tule hakeamaan inspiraatiosta. Lämpimästi tervetuloa, taitotasosta riippumatta! Syksy: 14.9., 28.9., 12.10., 2.11., 16.11., 30.11. Kevät: 18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 5.4.



Puutyö ja entisöinti, maanantai

1104133A 14.9.–30.11.2026 / 46 € / 33 t

1104133B 18.1.–12.4.2027 / 49 € / 36 t

Yhtenäiskoulu, teknisentyönlk., Kirkkotie 3 B

Ma 17.00–19.15

Kaisaliisa Majuri

Anna vanhalle huonekalulle uusi elämä tai luo jotain täysin uutta. Opit verhoilun, kunnostuksen ja pintakäsittelyn salat kätevästi oman projektisi kautta. Kurssi sopii loistavasti myös aloittelijoille. Ota ensimmäiselle kokoontumiskerralle mukaan joko itse kunnostettava esine, suunnitelma tai kuva työstäsi, niin pääsemme yhdessä suunnittelemaan projektisi etenemistä.

Puutyö ja entisöinti, keskiviikko

1104134A 16.9.–2.12.2026 / 46 € / 33 t

1104134B 20.1.–14.4.2027 / 49 € / 36 t

Yhtenäiskoulu, teknisentyönlk., Kirkkotie 3 B

Ke 17.30–19.45

Kaisaliisa Majuri

Anna vanhalle huonekalulle uusi elämä tai luo jotain täysin uutta. Opit verhoilun, kunnostuksen ja pintakäsittelyn salat kätevästi oman projektisi kautta. Kurssi sopii loistavasti myös aloittelijoille. Ota ensimmäiselle kokoontumiskerralle mukaan joko itse kunnostettava esine, suunnitelma tai kuva työstäsi, niin pääsemme yhdessä suunnittelemaan projektisi etenemistä.

Ryhälän ekoteko ja keskeneräiset valmiiksi

1104122A 22.9.–8.12.2026 / 27 € / 18 t

1104122B 26.1.–20.4.2027 / 31 € / 21 t

Ryhälän talo, Mannilanniementie 39

Ti 9.30–11.45

Tuula Bagge

Jalostetaan yhdessä keskeneräinen ompelu- ja lan-katyö alkuperäistä ideaa paremmaksi. Tutustutaan mosaiikkikirjontaan, virkkaus- ja neuleideoihin. Suunnitellaan sisältö ensimmäisellä kokoontumisella. Syksy: 22.9., 6.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12. Kevät: 26.1., 9.2., 23.2., 16.3., 30.3., 13.4., 20.4.

Nuket ja nallet

1104176A 13.10.–1.12.2026 / 31 € / 21 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.00–19.15

Emmi Kinnunen

Tule luomaan oma, persoonallinen kangasnukke tai valmistamaan aito, purutäytteinen antiikkinalle mo-hairkarvasta! Kurssilla voit tehdä myös pehmonalle- ja kierrätysmateriaaleista. Ensimmäisellä kokoontu-miskerralla 13.10. suunnittelemme työt ja teemme yhteisen materiaalitilauksen. Seuraavat tapaamiset ovat 27.10., 3.11., 10.11., 17.11., 24.11., 1.12.



Nuket ja nallet Hurissalo

1104176B 19.1.–16.3.2027 / 31 € / 21 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ti 10-12.15

Emmi Kinnunen

Tule mukaan kurssille valmistamaan oma nukke, antiikki nalle tai pehmoeläin kierrätysmateriaaleista. Vai tarvitseeko nukke tai nalleesi vaatteet päälle? Tule, tehdään ja suunnitellaan yhdessä! Ensimmäisellä kokoontumiskerralla 19.1. suunnittelemme työt ja teemme tarvittaessa materiaalitulauksen. Seuraavat tapaamiset ovat 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 9.3., 16.3.

Hurissalo ekoteko

1104124A 16.9.–2.12.2026 / 43 € / 30 t

1104124B 20.1.–21.4.2027 / 48 € / 35 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ke 10.00–14.15

Tuula Bagge

Kierrätysmateriaaleista käyttö- ja sisustustuotteita. Tutustutaan mosaiikkikirjontaan. Suunnitellaan yhdessä kurssin sisältö ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Syksy: 16.9., 30.9., 14.10., 4.11., 18.11., 2.12. Kevät: 20.1., 3.2., 17.2., 10.3., 24.3., 7.4., 21.4.

Ekoteko ja keskeneräiset valmiiksi

1104130A 23.9.–9.12.2026 / 27 € / 18 t

1104130B 27.1.–14.4.2027 / 27 € / 18 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 12.15–14.30

Tuula Bagge

Jalostetaan yhdessä keskeneräinen ompelu- ja lan-
katyö alkuperäistä ideaa paremmaksi. Korjaamme,
paikkaamme ja tuunaamme vaatteita sekä uuden te-
kemisessä hyödynnämme vanhaa. Syksy: 23.9., 7.10.,
28.10., 11.11., 25.11., 9.12. Kevät: 27.1., 10.2., 24.2.,
17.3., 31.3., 14.4.

Ompelamisen iloa

1104132A 23.9.–9.12.2026 / 35 € / 24 t

1104132B 27.1.–14.4.2027 / 35 € / 24 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 15.00–18.00

Tuula Bagge

Voit ommella uutta, vanhaa tai keskeneräistä. Tutus-
tutaan ompelun ja kaavojen perusasioihin työskente-
lyn kautta. Opettajalla helppoja kaavoja mukana, jo-
ten aloittelevatkin ompelijat rohkeasti mukaan. Yk-
silöllistä opetusta. Syksy: 23.9., 7.10., 28.10., 11.11.,
25.11., 9.12. Kevät: 27.1., 10.2., 24.2., 17.3., 31.3.,
14.4.



Kokeileva käsityö

1104137A 17.9.–3.12.2026 / 46 € / 33 t

1104137B 21.1.–15.4.2027 / 49 € / 36 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

To 10.00–12.15

Emmi Kinnunen

Innostu monipuolisesta käsityöstä ja muotoilusta!
Tällä kurssilla pääset kokeilemaan, muokkaamaan ja
työstämään eri materiaaleja sekä soveltamaan tuttu-
ja tekniikoita uudella tavalla. Syyskaudella syvennym-
me punontoihin ja solmeiluun, kuten makrameen.
Suunnitellaan sisältöä myös yhdessä!

Tilkkutyö

1104139A 17.9.–3.12.2026 / 46 € / 33 t

1104139B 21.1.–15.4.2027 / 49 € / 36 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

To 12.45–15.00

Emmi Kinnunen

Heittäydy mukaan tilkkutöiden värien ja muotojen
kiehtovaan maailmaan. Kurssilla otetaan haltuun tilk-
kutyön perinteiset välineet ja perustekniikat. Oppi-
miasi taitoja ja valmiita tilkkupintoja voit hyödyntää
monipuolisesti vaikkapa vaatteissa, peitoissa, kas-
seissa tai pussukoissa.

Entisöinti ja verhoilu, syksy

1104142A 17.9.–15.10.2026 / 30 € / 20 t

Kaisan koulu, Välitie 67, Rokansalo

To 15.30–18.45

Kaisaliisa Majuri

Pelasta vanha kalusteesi ja opiskele perinteisiä kädentaitoja! Tällä kurssilla opit korjaamaan puuosat, uusimaan verhoilut ja tekemään kauniit pintakäsittelyt. Kurssi etenee oman projektisi ehdoilla. Ota kunnostettava esine mukaan jo ensimmäiselle kokoustumiskerralle.

Entisöinti ja verhoilu, kevät

1104142B 11.3.–15.4.2027 / 35 € / 24 t

Kaisan koulu, Välitie 67, Rokansalo

To 15.30–18.45

Kaisaliisa Majuri

Sama sisältö kuin edellisessä!

Neuloen ja virkaten, päivä

1104145A 17.9.–3.12.2026 / 35 € / 24 t

1104145B 21.1.–22.4.2027 / 40 € / 28 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

To 12.00–15.00

Päivi Näkki

Kehitä käsityötaitojasi neulonta- ja virkkausryhmässä! Täällä pääset uppoutumaan uusiin ideoihin ja toteuttamaan omannäköisiäsi projekteja – aina pienistä töistä suuriin unelmiin. Nappaa ensimmäiselle kerralle mukaan lankaa, sopivat puikot sekä sinua kiehtova malli, ja tule aloittamaan jotain uutta hyvässä seurassa. Kurssi sopii hyvin niin vasta-alkajille kuin kokeneillekin tekijöille. Syksy: 24.9., 1.10., 15.10., 5.11., 19.11., 3.12. Kevät: 21.1., 4.2., 18.2., 11.3., 25.3., 8.4.



Neuloen ja virkaten, ilta

1104146A 17.9.–3.12.2026 / 35 € / 24 t

1104146B 21.1.–22.4.2027 / 40 € / 28 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

To 16.00–19.00

Sama sisältö kuin edellisessä!

Viljakansaaren käsityö

1104150A 18.9.–4.12.2026 / 46 € / 33 t

1104150B 22.1.–19.4.2027 / 46 € / 33 t

M. ja V. Korhonen, Viljakansaari,

Petäjänniementie 278

Pe 9.30–12.00

Emmi Kinnunen

Monipuolisesti kädentaitoja oppilaiden kiinnostusten mukaan. Syyskauden ohjelmassa tutustutaan mosaiikin tekemiseen, minkä lisäksi kurssilla voi valmistaa erilaisia nukkeja ja nalleja. Tule mukaan nauttimaan rennosta tekemisen ilmapiiiristä.

Kansallispuvun korjaus- ja ompelu

1104156A 18.9.–20.11.2026 / 27 € / 18 t

1104156B 15.1.–26.3.2027 / 27 € / 18 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 16.00–18.15

Helena Rossi

Haluatko päivittää perityn tai hankitun kansallispuvun tähän päivään? Kurssi on tarkoitettu kansallispukujen kunnostamiseen, muokkaamiseen ja uusien osien valmistamiseen. Saat opettajalta yksilöllistä ja asiantuntevaa ohjausta puvun eri työvaiheisiin – oli kyseessä sitten puvun istuvuuden parantaminen tai esimerkiksi uuden paidan tai tykkimyssyn ompelu. Lämpimästi tervetuloa huoltamaan pukuperintöä! Syksy: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 6. 11., 20.11. Kevät: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 2.4.

Iloisesti ommellen Hurissalo

1104162A 29.8.–12.12.2026 / 63 € / 50 t

1104162B 16.1.–18.4.2027 / 54 € / 40 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 16.00–20.00, La ja Su 10.00–14.00

Niina Väisänen

Haluatko ommella uutta, tuunata vanhaa tai oppia muokkaamaan kaavat istumaan omille mitoillesi? Tämä kurssi tarjoaa siihen opetusta – halutessasi voit piirtää itsellesi jopa peruskaavat. Kyseessä on matalan kynnyksen ryhmä, johon olet lämpimästi tervetullut ilman aiempaa kokemusta. Ota mukaan oma ompelukoneesi – jos sellaista ei vielä löydy, saat koneen lainaan opettajalta tai opistolta. Syksy: 29.-30.8., 19.-20.9., 24.-25.10., 21.-22.11., 11.12.-12.12. Kevät: 16.-17.1., 13.-14.2., 13.-14.3., 17.-18.4.

Syyskauden lyhytkurssit

Pistoja ja parsintaa Hurissalo

1104182A 15.9.–6.10.2026 / 18 € / 12 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ti 10.00–12.15

Emmi Kinnunen

Löydä kirjannon perinteet tai uudet ideat! Kurssilla voit oman valintasi mukaan keskittyä tiettyyn kirjontatekniikkaan tai kokeilla useampia tekniikoita. Yhdistellään vapaasti eri tekniikoita ja materiaaleja sekä korjataan ja kierrätetään luovalla otteella.

Ompelukone ja saumuri tutuiksi

1104135A 16.–30.9.2026 / 15 € / 6 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 15.30–17.45

Tuula Bagge

Tarkoitettu aloitteleville ompelijoille. Perehdytään ompelukoneen/ saumurin käyttöön: koneen langointus ja säädöt. Ompelulangat, neulat ja ommelvalinnat. Koneen puhdistus ja öljyminen. Ota mukaan koneen ohjekirja. Mikäli koneesi on ollut vuosia käyttämättä, se kannattaa käyttää perushuollossa. Jos sinulla ei ole vielä konetta voit käyttää opiston koneita. Kokoontuu 16.9. ja 30.9.

Kivenmaalaus

1104123A 19.–20.9.2026 / 15 € / 8 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

Katri Liukkonen

Kivien maalaus on hauskaa ja rentouttavaa puuhaa, joka sopii kaikenikäisille! Tule mukaan maalaamaan luonnon kiviä koristeeksi puutarhaan tai sisustuselementiksi. Kurssilla tutustutaan kolmeen eri perustekniikkaan: siirtokuvaan sekä hahmo- ja tasomaalaukseen. Tuo mukana omia mielellään sileäpintaisia ja valmiiksi pestyjä kiviä. Maalausmateriaaleja saa ostettua opettajalta.

Kehystys

1104187A 23.9.–4.10.2026 / 24 € / 16 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Emmi Kinnunen

Onko sinulla teos, joka kaipaisi arvoisensa kehukset? Tule mukaan kurssille. Valmistetaan mittatilaustyönä kehukset sekä kehyspahvit. Kokoontumiskerrat ke 23.9. klo 17-20 suunnittelu, la-su 3.-4.10. klo 10-15 toteutus.



Pajunkuoripunonta Hurissalo

1104180A 2.–4.10.2026 / 38 € / 21 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 12.00–16.00, La ja Su 10.00–16.30

Kaija Väisänen

Helposti työstettävä pajunkuori! Tule mukaan punomaan pajunkuoressa mm. koreja, koteloita ja laukkuja. Jos sinulla ei ole kuorta kerättynä, ei huolta, sitä voi ostaa opettajalta.

Koru- ja helmityöt Hurissalo

1104174A 16.–18.10.2026 / 24 € / 16 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 14.00–17.00, La ja Su 9.00–14.00

Tuula Bagge

Tutustutaan helmivirkkaukseen ja UV- hartsin korujen valmistamiseen. Kerää pieniä kukkasja ja kuivata ne kirjan välissä. INFO 30.9. Ekotekokurssin ohessa tarvikkehankintoja varten.

Vanhat kirjat sisustustauluksi

1104175A 30.–31.10.2026 / 15 € / 10 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 14.00–17.00, La 9.30–14.30

Tuula Bagge

Kierrätetään vanhat kirjat leikkaamalla halutun koiseksi. Sommitellaan palat kehukseen tai tauluun. Lisätään muistoesineitä tai muuta rekvisiittaa. Kursilaisille lähetetään tarvikelista.

Grafiikan työpaja

1103104A 4.11.–16.12.2026 / 24 € / 16 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke 17.00–20.00

Reetta Harmaala

Tule tutustumaan grafiikan menetelmiin ja kokeilemaan eri koho- ja syväpainotekniikoita oman mielenkiintosi mukaan. Kurssilla tutustutaan mm. linokai-
verrukseen, monotypiaan, kollagrafiaan, etsaukseen ja kuivaneulaan. Opetellaan myös eri vedostustekniikoita ja chine collé menetelmää. Kurssille osallistuminen ei vaadi aikaisempaa osaamista, tervetuloa mukaan! Kokoontuu: 4.11., 18.11., 2.12., 9.12.

Mehiläisvahamaalaus Hurissalo

1103130A 6.–7.11.2026 / 15 € / 7 t

Hurissalontie 5, 52230 Hurissalo

Pe 14.00–16.15, La 12.00–15.00

Ritva Kuronen

Koe maalaamisen ilo! Encaustic Art eli mehiläisvahamaalauksessa työskennellään maalausrautaa ja sulaa vahaa käyttäen. Kurssilla tutustutaan, syvenytään ja sovelletaan tekniikkaa, jonka avulla loihdit helposti upeita teoksia. Tule tekemään uniikkeja tauluja omaksi iloksi tai valmistamaan persoonalliset onnittel- ja joulukortit. Ilmottautuminen 23.11. mennessä, jotta opettaja voi tilata tarvittavat materiaalit.

Nellinoorashoes kenkäkurssi

1104126A 13.–15.11.2026 / 70 € / 22 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.00, La ja Su 9.30–17.00

Nelli Nurmi @nellinoorashoes

Kenkien valmistuksessa yhdistyvät ompelu ja tekni-
nen työ. Kurssilla opit perustaitoja kengän valmis-
tusprosessista sekä eri materiaaleista. Tuo mukasi
oma mieleinen kangas. Valitse valmistettavaksi mal-
liksi matala nilkkuri, pitkävärtinen nilkkuri, matala-
värtinen kävelykenkä tai pitkävärtinen nilkkuri ve-
toketjulla. Voit valita mieleisesi lestin muutamasta
vaihtoehdosta. Kenkälestien koot 35-45, valittavissa
leveää ja kapeaa mallia. Tuoksu- ja kemikaaliherkät
huomioikaa, että kurssilla käytössä voimakasta kon-
taktiliimaa. Erikoiskurssi.



Joulupaja

1104172A 18.11.2026 / 15 € / 6 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 15.30–20.00

Emmi Kinnunen

Tule mukaan tekemään tonttujen töitä! Kurssilla voit valmistaa joulukortit Big shot -konetta hyödyntäen, rakentaa tuikkutalon (led) maitopurkista tai tehdä sytykesipsejä lahjaksi. Myös muuta mukavaa jouluis-
ta askartelua!

Koru- ja helmityöt, syksy

1104200A 27.–29.11.2026 / 24 € / 16 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.00, La ja Su 9.00–14.00

Tuula Bagge

Voit tehdä uusia koruja tai korjata/uudistaa vanho-
ja. Otetaan haltuun uudet materiaalit ja tekniikat.
UV-hartsia korut. Kerää pieniä kukkas- ja kuivaa kir-
jan välissä. INFO ja tarvike-tilaus 28.10 Ekoteko ja om-
pelun ohessa.

Kevätkauden lyhytkurssit

Kankaan värjäys

1104186B 6.–21.2.2027 / 29 € / 19 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 13.00–17.00, La ja Su 10.00–14.15

Tuula Bagge

Japanilainen värjäystekniikka. Kuviot luodaan ompelemalla kangasta käsin ennen värjäystä. Lauantaina 6.2. suunnitellaan kuviot ja opetellaan erilaisia pistoja kankaalle tai vaatteeseen. Pe-su 19.-21.2. värjätään.

Pääsiäismunien maalaus

1104172B 13.–14.3.2027 / 15 € / 8 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La ja Su 10.00–13.00

Emmi Kinnunen

Tehdään värikkäitä pääsiäismunia Pisanka -maalauksesta inspiroituneena. Munien koristelussa käytetään mehiläisvahaa ja värejä, jonka avulla saadaan monikerroksellisia kuvioita.

Jättikukat paperista

1104210B 10.4.2027 / 15 € / 8 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La 10.00–16.30

Emmi Kinnunen

Suunnitteletko juhlia ja kaipaavat jotain aivan erityistä koristeluun? Tällä kurssilla opit luomaan näyttäviä jättikukkia kreppipaperista. Tee lakkiaisista, häistä tai nimiäisistä omannäköisesi ja tule tekemään upeita somisteita itse!

Koru- ja helmityöt, kevät

1104200B 16.–18.4.2027 / 24 € / 16 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.00, La ja Su 9.00–14.00

Tuula Bagge

Voit tehdä uusia koruja tai korjata/uudistaa vanhoja. Otetaan haltuun uudet materiaalit ja tekniikat. INFO ja tarviketilaus 31.3. Ekoteko ja ompelun ohessa.

Betonityö

1104136B 13.–25.4.2027 / 23 € / 15 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 16.00–19.00, La ja Su 10.00–14.00

Emmi Kinnunen

Tervetuloa betonityöpajaan! Tule valmistamaan uniikkeja laattoja, ruukkuja ja koriste-esineitä puutarhaan tai kotiin. Pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan omia ideoitasi erilaisten muottien avulla – materiaalina käytämme kierrätettäviä muovisia ja pahvisia purkkeja. Kurssimateriaalina käytetään hienobetonia (S30). Suunnittelu ti 13.4. klo 16-16.45 työskentely pe-su 23-25.4.

Ommellen kesää kohti

1104204B 5.–26.5.2027 / 30 € / 20 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 16.00–20.00

Tuula Bagge

Ompele mukavat ja helpot kesävaatteet trikoosta tai kankaasta. Saat ohjausta kaavan valintaan ja muokkaukseen, ompeluun ja yksityiskohtien valmistukseen.



Kielet

Englanti

Rentoa englantia, lyhytkurssi

1203101A 17.9.–15.10.2026 / 22 € / 10 t

Yhtenäiskoulu, luokka 370, Kirkkotie 3 B

To 17.30–19.00

Maija-Liisa Reponen

Jännittääkö englannin puhuminen? Eivätkö tututkaan sanat muistu mieleen, kun haluaisit sanoa jotain. Tällä kurssilla käänämme aivot englannin taajuudelle lyhyillä videoilla ja lauluilla ja kaivelemme muistista sanastoa ja fraaseja. Pääpaino on lyhyissä puheharjoituksissa. Toimimme ryhmänä ja autamme toisiamme. Tärkeintä on ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Tule mukaan vaikka vain kuulolle, sekin auttaa alkuun! Mahdollisuus jatkokurssiin. Materiaali ja lisätietoja opettajalta, 050 5241375.

Englannin keskustelu

1203102A 14.9.–7.12.2026 / 35 € / 24 t

1203102B 18.1.–26.4.2027 / 38 € / 26 t

Yhtenäiskoulu, luokka 370, Kirkkotie 3 B

Ma 17.00–18.30

Maija-Liisa Reponen

Muuta passiivinen englannin kielitaitosi aktiiviseksi ja ota ilo irti englannista – rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä! Tämä kurssi sopii sinulle, joka hallitset englannin perusteet ja haluaisit vaihtaa kuulumisia ja keskustella eri teemoista. Emme keskity kielioppiin, vaan tärkeintä on ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Siinä sivussa kehittyvät niin sanavarasto kuin kielioppikin. Uudet keskustelijat, tervetuloa rohkeasti mukaan! Tarvittava oheismateriaali opettajalta. Lisätietoja opettajalta, 050 5241375.

Venäjä

Venäjä, jatko

1206102A 17.9.–10.12.2026 / 35 € / 24 t

1206102B 21.1.–29.4.2027 / 40€ / 28 t

Yhtenäiskoulu, luokka 370, Kirkkotie 3 B

To 15.30–17.00

Maija-Liisa Reponen

Tervetuloa jatkamaan venäjän kielen parissa. Syksyllä kertaamme aiemmin opittua mm. ryhmä- ja paritehtävien, muistipelien, videoiden ja kuunteluiden avulla. Lopettelemme Kafe Piter 1 -oppikirjan ja mietimme yhdessä, miten jatkamme kurssia. Jos osaat jo jonkin verran venäjää, tule rohkeasti mukaan! Kysy lisätietoja opettajalta, 050 5241375.

Kirjallisuus

Lukupiiri

1302100A 23.9.–4.12.2026 / 19 € / 12 t

1302100B 20.1.–28.4.2027 / 22 € / 14 t

Kunnantalo, alakerta, Keskustie 14

Ke 15.15–16.45

Maija-Liisa Reponen

Lukeminen kannattaa aina: se parantaa muistia, vähentää stressiä ja kehittää tunneälyä. Jaamme omia lukukokemuksiamme ja saamme toisiltamme hyviä lukuvinkkejä. Emme siis kaikki lue samaa kirjaa, vaan voit lukea omien mieltymystesi mukaan tai tulla vain kuulolle. Kokoonnumme joka toinen viikko.

Runoa ja proosaa sekä muuta mukavaa

302101A 18.9.–11.12.2026 / 22 € / 14 t

302101B 15.1.–23.4.2027 / 22 € / 14 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 10.30–12.00

Kirsti Lähdesmäki ja Maija-Liisa Reponen

Viivähdämme vanhojen ja uusien runojen ja proosatekstien parissa. Luemme, keskustelemme ja jaamme ajatuksia ja vinkkejä. Paikalle voi halutessaan tulla myös vain kuulolle. Kokoonnumme joka toinen viikko.

Tietotekniikka

Tietotekniikan etäkurssi:

Verkkohuijaukset ja turvallisuus

3401120B 1.4.–31.12.2026

Markku Lybeck

Kurssi on suunnattu kaikille verkkopalveluita käyttävälle, sen voi suorittaa netissä omaan tahtiin. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen tunnet olosi varmemmaksi verkossa ja osaat suojata itseäsi sekä omia tietojasi turvallisesti. Et tarvitse aiempaa erityisosaamista. Saat linkin kurssille ilmoittautumisen jälkeen. Opetus on maksuton. Verkkokurssin on rahoittanut "Opmisverkostosta eteläsavolaista synergiaa"- hanke.

Digitaidot

3401103A 15.9.–8.12.2026 / 22 € / 14 t

3401103B 19.1.–27.4.2027 / 22 € / 14 t

Kunnantalo, Valtuustosali, Keskustie 14

Ti 10.00–11.30

Markku Lybeck

Onko Whatsapp viestintä tuttua, tarvitsetko apua arjen digitaitoihin? Kurssilla saat vinkkejä digilaitteiden ja ohjelmien käyttöön. Tutustutaan erilaisten palveluiden kotisivuihin sekä harjoitellaan älypuhelimien ja niiden tarjoamien mahdollisuuksien käyttöä. Kurssin ohjelma muodostuu osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi on maksuton eläkeläisille ja työttömille.

Tietotekniikan yksilöopetus

3401106A 15.9.–8.12.2026

3401106B 19.1.–27.4.2027

Kunnantalo, Keskustie 14

Ti 11.40–15.40

Joka toinen tiistai

Markku Lybeck

Tietotekniikan yksilöopetuksessa saat henkilökohtaista opetusta digiasioihin. Aiheena voi olla puhelimen käyttö, läppäri, tablet, turvallinen verkkoasiointi, mobiilivarmenne, ohjelmien käyttö ja monet muut. Varaa aika puh. 0408230450 ja tule paikalle. 5x45min joka toinen tiistai. Opetus on maksutonta ja sen kustantaa Puumalan kunta.

Tekoäly tutuksi

3401107A 8.–11.9.2026 / 15 € / 8 t

3401107B 19.1.–2.2.2027 / 15 € / 8 t

Kunnantalo, Valtuustosali, Keskustie 14

Ti ja pe 10.00–13.00

Markku Lybeck

Mitä tekoäly on? Miten sitä voisi itse hyödyntää siiveliikytössä. Kurssilla pääset testaamaan tunnetuimpia ilmaisia tekoälysovelluksia puhelimella ja tietokoneella. Opitaan chattailu, grafiikan ja tiedostojen luonti, vanhojen valokuvien värittäminen, animaatiot. Ei vaikeita aiheita. Ota puhelin ja läppäri mukaan (jos on).

Tekoäly tutuksi, jatko

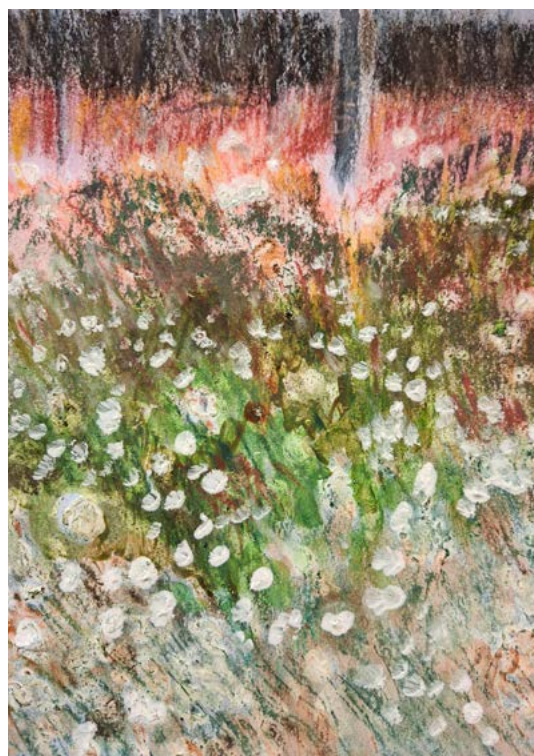
3401108B 20.4 ja 4.5.2027 / 15 € / 8 t

Kunnantalo, Valtuustosali, Keskustie 14

Ti 10.00–13.00

Markku Lybeck

Opitaan tekoälyn laajennettu käyttö. Tiedostojen luonti ja analysointi, videot valokuvasta, musiikin luonti ja tekoälyn muut mahdollisuudet. Ei vaikeita aiheita. Ota puhelin ja läppäri mukaan (jos on).





Tanssi

Korkkarit kattoon

1105101A 15.9.–8.12.2026 / 24 € / 16 t

1105101B 19.1.–27.4.2027 / 29 € / 19 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ti 16.20–17.05

Heli Turunen

Tällä kurssilla jorataan oikein olan takaa. Luvassa iloista showtanssimeininkiä, elokuvamusaa, ikivihreitä jne. Kurssilla tutustutaan eri tanssityyleihin diskosta kabareehen ja kantrista irkkutanssiin. Kurssilla et tarvitse paria tai korkkareita. Tervetuloa rohkeasti mukaan.

Itämainen tanssi

1105102A 15.9.–8.12.2026 / 35 € / 24 t

1105102B 19.1.–27.4.2027 / 40 € / 28 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ti 17.10–18.40

Heli Turunen

Kurssi sisältää itämaisen tanssin perustekniikkaa, liikekombinaatioita ja koreografian. Itämainen tanssi kehittää koordinaatiota ja vartalon hallintaa, parantaa ryhtiä ja lisää rangan liikkuvuutta. Monipuolista kehonhuoltoa, hyvää musaa ja mukavaa tanssiliikuntaa samassa paketissa. Tervetuloa mukaan myös uudet tanssijat.

Kansantanssi

1105104A 16.9.–9.12.2026 / 22 € / 14 t

1105104B 13.1.–21.4.2027 / 24 € / 16 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ke 18.00–19.30

Joka toinen viikko

Katri Liukkonen

Aloitamme alkeista, joten rima mukaan tuloon ei ole korkea. Harjoitusten lomassa opit jenkan ja vaihtoaskeleet ym. tanhuissa esiintyviä tanssiaskeleita. Ryhmä kaipaa uusia tanssijoita mukaan iloiseen ja välittömään porukkaan, tule rohkeasti harrastukseen mukaan!

Senioritanssi

1105105A 18.9.–11.12.2026 / 22 € / 14 t

1105105B 15.1.–23.4.2027 / 22 € / 14 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Pe 12.30–14.00

Joka toinen viikko

Eeva-Liisa Luukkonen

Senioritanssille on tyypillistä rentous, seurallisuus ja mukaansa tempaava musiikki. Tanssissa on useasti vaihtuva pari. Tanssi kehittää muistia ja tasapainoa sekä tuo riemullista liikuntaa samassa paketissa. Aloitamme vanhan kertauksella ja rauhallisesti uutta opetellen helpoin askelkuvioin. Et tarvitse aikaisempaa tanssikokemusta.

Lavatanssit tutuksi – matalan kynnyksen alkeisryhmä

1105106A 19.9.–12.12.2026 / 50 € / 29 t

1105106B 23.1.–24.4.2027 / 50 € / 35 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

La 11.30–13.30

Kalevi Riikonen ja Hanna-Maria Hakala

Alkeiskurssi etenee osallistujien ehdoilla, hitaasti ja selkeästi. Jokaisessa tanssilajissa lähdetään liikkeelle aivan perusteista. Kurssi sopii kaikille, joilla on uteliaisuutta ja halu kokea lavatanssien ilo, aiempaa kokemusta ei tarvita. Ensimmäinen tunnin aikana käydään läpi alkeita ja toisen tunnin aikana harjoitellaan ko. tanssia. Tälle kurssille voit osallistua yksin tai parin kanssa – kaikille löytyy paikka tanssilattialla. Pukeudu rentoihin vaatteisiin, ota mukaan sisäkengät ja vesipullo. Lämpimästi tervetuloa kokeilemaan, oppimaan ja nauttimaan! Erikoiskurssi.

Liikunta

Tehotreeni, urheiluhalli

8301100A 15.9.–8.12.2026 / 25 € / 16 t

8301100B 19.1.–27.4.2027 / 28 € / 19 t

Urheiluhalli, koko sali A+B, Vanha Puumalantie 4 C
Ti 18.30–19.30

Ari Martikainen

Tehokasta treeniä, jossa syke nousee kunnolla. Mukana myös kahvakuula ja muita välineitä. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Kehonhuolto, iltapäivä

8301101A 15.9.–8.12.2026 / 24 € / 16 t

8301101B 19.1.–27.4.2027 / 29 € / 19 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ti 15.15–16.15

Heli Turunen

Kurssilla keskitytään ryhdin, nivelten ja rangan liikkuvuuden, venyvyyden ja tasapainon parantamiseen. Myös koordinaatioon ja vartalon hallintaan liittyvät harjoitukset kuuluvat ohjelmaan.

Kuntojumppa Hurissalo 1

8301103A1 14.9.–7.12.2026 / 30 € / 20 t

8301103B1 18.1.–26.4.2027 / 33 € / 22 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ma 17.00–18.15

Liisa-Leena Vidman

Tehokas lihaskuntopainotteinen kuntojumppa, kahvakuulaa/käsipainoja apuna käyttäen. Hikitakuu! Oma kahvakuula ja jumppa-alusta mukaan.

Kuntojumppa Hurissalo 2

8301103A2 14.9.–7.12.2026 / 30 € / 20 t

8301103B2 18.1.–26.4.2027 / 33 € / 22 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ma 18.20–19.35

Liisa-Leena Vidman

Sama sisältö kuin edellisessä!

Kiertoharjoittelu, Hurissalo

8301104A 20.9.–13.12.2026 / 25 € / 16 t

8301104B 24.1.–2.5.2027 / 29 € / 19 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Su 15.45–16.45

Ulla Savola

Lihaskuntoharjoittelua ja sykkeen nostoa kierto-
harjoitteluna 1min/liike, alussa ja lopussa verryt-
tyt. Selkeät, tehokkaat liikkeet, käytössä on erilaisia
välineitä. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki
tsemppaa treeniä. Sopii myös miehille hyvin. Mu-
kaan voit ottaa juomapullon, pienen hikipyhkeen
ja oman jumppamaton.

Kehonhuoltojumppa, Hurissalo

8301105A 20.9.–13.12.2026 / 19 € / 12 t

8301105B 24.1.–2.5.2027 / 22 € / 14 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Su 17.00–17.45

Ulla Savola

Lyhyen lämmittelyn jälkeen kehoa huolletaan erilai-
silla venytystekniikoilla ja dynaamisilla liikkuvuus-
se-
kä rentousharjoituksella, niska-selkäjumppaa. Mu-
kaan voit ottaa juomapullon, pienen hikipyhkeen
ja oman jumppamaton.

Peippolan liikuntaryhmä

8301106A 7.9.–7.12.2026

8301106B 11.1.–19.4.2027

Peippolan palvelukoti, Kenttätie 22

Ma 12.30–13.15

Liikunnanohjaaja

Peippolan väen oma, matalan kynnyksen jumppa-
hetki, joka sisältää monipuolisesti tuolijumppaa se-
kä tasapainoharjoituksia leikkimielisellä pelailulla ja
ulkoiluhetkillä maustettuna.

Kuntosaliharjoittelu aloittelijoille

8301107A 8.9.–8.12.2026 / 26 € / 17 t

8301107B 12.1.–20.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

Ti 16.15–17.15

Sanna Pölönen

Kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille ja harjoittelua aloitteleville aikuisille, jotka haluavat aloittaa treenaamisen turvallisesti ja tehokkaasti. Kurssilla käydään alusta alkaen läpi kuntosaliharjoittelun perusteet, kuten oikeat harjoittelutekniikat ja turvalliset suoritustavat. Opit tuntemaan eri laitteet ja välineet sekä niiden käytön, kehonhuoltoa unohtamatta. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Lihaskuntoa ja liikkuvuutta

8301108A 8.9.–8.12.2026 / 26 € / 17 t

8301108B 12.1.–20.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ti 17.30–18.30

Sanna Pölönen

Monipuolinen ja vaihtuvilla sisällöillä maustettu tunti, joka kehittää tehokkaasti liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa sekä parantaa lihaskuntoa. Pääpaino oman kehon painolla tehtävissä liikkeissä. Oma alusta mukaan. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Tehotreeni, Hurissalo

8301109A 18.9.–11.12.2026 / 25 € / 16 t

8301109B 22.1.–30.4.2027 / 26 € / 17 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 16.30–17.30

Ulla Savola

Reipasta ja tehokasta jumppaa kiertoharjoittelun omaisesti. Voit valita oman tasosi ja tehosi, musiikki tsemppaa treeniä. Sopii sekä miehille että naisille. Mukaan voit ottaa juomapullon ja pienen hiki-pyyhkeen.

Kuntosaliharjoittelu työikäisille

8301110A 7.9.–7.12.2026 / 26 € / 17 t

8301110B 11.1.–19.4.2027 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

Ma 17.15–18.15

liikunnanohjaaja

Työikäisten iltakuntosaliryhmä. Toteutetaan vaihtelevin liikkein kiertoharjoitteluna, yhteiset alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Kehonhuolto, ilta

8301112A 16.9.–9.12.2026 / 25 € / 16 t

8301112B 20.1.–28.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 17.20–18.20

Heli Turunen

Monipuolinen ja tehokas kehonhuoltoon keskittyvä kurssi. Sisältää ryhtiin ja koordinaatioon, vartalon hallintaan, nivelten ja rangan liikkuvuuteen, tasapainoon, venyvyyteen ja vartalon oikeisiin linjoihin keskittyviä harjoitteita. Kurssilla käytetään hyväksi niin oman kehon painoa kuin välineitä kuminauhoista pilatesrulliin. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Lattarijumppa

8301116A 16.9.–9.12.2026 / 25 € / 16 t

8301116B 20.1.–28.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 16.15–17.15

Heli Turunen

Tanssiniloa, hyvää musaa ja reipasta hikijumppaa. Sopii kaikille, jotka haluavat kuntoilla tanssien. Tansseina pääasiassa lattarit, jive ja fusku, mutta myös muita raflaavia ja sykettä nostavia lajeja. Tunti sisältää lihaskunto-osuuden ja erilaisia liikkuvuusharjoitteita. Pääsääntöisesti ei lattiajumppaa. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Lavis -lavatanssijumppa

8301132A 19.9.–12.12.2026 / 30 € / 15 t

8301132B 23.1.–24.4.2027 / 30 € / 17 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

La 10.00–11.00

Hanna-Maria Hakala

Lavis (lavatanssijumppa) on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka yhdistää tanssimusiikin, lavatanssiaskeleet ja jumpan. Lavista tanssitaan yksin, joten et tarvitse omaa tanssiparia. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatansseja, kuten humppaa, valssia, jenkkää, salsaa ja jiveä. Askeleet on helppo oppia, joten laji sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Pukeudu rentoihin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Ota mukaan sisäkengät ja juomapullo. Erikoiskurssi.

Painotankojumppa

8301118A 9.9.–9.12.2026 / 26 € / 17 t

8301118B 13.1.–21.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 17.15–18.15

Sanna Pölönen

Tehokas koko vartalon lihaskestävyyttä kehittävä tunti painotankoa, steppilautaa ja mattoa hyödyntäen. Sopii sekä aloittelijoille että lihaskuntoharjoitteluun vaihtelua kaipaaville. Tunnin aikana käydään läpi koko vartalo: lämmittelien, lihaskuntoliikkeiden ja venytelien. Ei monimutkaisia askelsarjoja tai liikkeitä, painot jokainen valitsee oman kuntotasonsa mukaan. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Viikkohuolto

8301120A 16.9.–9.12.2026 / 25 € / 16 t

8301120B 20.1.–28.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 18.25–19.25

Heli Turunen

Pääasiassa miehille tarkoitettu kehonhuoltoryhmä. Ajetaan kropan jumiutukset ja kolotukset pois helpolla ja rennolla tavalla. Kurssi sisältää monipuolisia kehon hyvinvointia lisääviä harjoitteita kuten liikkuvuus, venyvyys, tasapaino, koordinaatio, vartalon hallinta jne. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Kuntosaliharjoittelu, aamupäivä

8301122A 10.9.–10.12.2026 / 26 € / 17 t

8301122B 14.1.–22.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

To 10.00–11.00

liikunnanohjaaja

Kaiken kuntoisten kuntosaliryhmä, toteutetaan kiertoharjoitteluna vaihtuvilla liikkeillä, sisältäen yhteiset alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Yhdessä liikkeelle

8301124A 10.9.–10.12.2026

8301124B 14.1.–22.4.2027

Nuorisotalo, Harjutie 9

To 13.45–14.45

Liikunnanohjaaja

Entisen Sinituvan väen omien toiveiden mukainen, monipuolinen liikuntaryhmä. Kokoontumispaikka vaihtelee.



Kuntosaliharjoittelu, aamu

8301128A 11.9.–11.12.2026 / 26 € / 17 t

8301128B 15.1.–23.4.2027 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

Pe 9.00–10.00

Sanna Pölönen

Kaiken kuntoisten aamuvirkkujen kuntosaliryhmä, toteutetaan kiertoharjoitteluna vaihtuvilla liikkeillä, sisältäen yhteiset alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Taekwondon harrasteryhmä

8301129A 15.9.–8.12.2026 / 10 € / 24 t

8301129B 19.1.–27.4.2027 / 10 € / 28 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ti 19.30–21.00

Tuomo Tenhunen

Aloita matkasi taekwondon maailmaan harrasteryhmässämme, joka on suunniteltu erityisesti vasta-alkajille. Tämä kattava kurssi esittelee sinulle taekwondon perustekniikat, kuten potkut, lyönnit ja torjunnat samalla, kun opit lajin filosofian ja itsepuolustuksen periaatteet. Kurssi sopii kaikille ikäryhmille ja kuntotasoille, joten voit kehittää itseäsi omassa tahdissasi. Liity energiseen ja kannustavaan yhteisöömme, jossa korostuvat niin fyysinen hyvinvointi kuin henkinen kasvu. Tämä on täydellinen tilaisuus parantaa itseluottamustasi, kehittää kehon hallintaa ja löytää uusi, palkitseva harrastus. Mahdolliset vyökokeet järjestetään erikseen leirimuotoisesti. Erikoiskurssi.

Pilates peruskurssi, aamupäivä

8301130A 15.9.–8.12.2026 / 45 € / 24 t

8301130B 19.1.–27.4.2027 / 45 € / 28 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ti 11.00–12.30

Tiina Heino

Pilates keskittyy ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Pilateksen hyötyjä ovat vahvempi keskivartalo, parantunut ryhti ja liikkuvuus sekä parempi kehonhallinta. Pilates kehittää syviä tukilihaksia, tasapainoa ja koordinaatiota. Harjoitukset parantavat nivelten liikkuvuutta ja joustavuutta. Pilates sopii erinomaisesti täydentämään muita liikuntamuotoja, tukemaan kuntoutusta sekä vähentämään stressiä keskittymisen ja läsnäolon kautta. Pilates sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Erikoiskurssi.

Pilates peruskurssi, ilta

8301131A 14.9.–14.12.2026 / 45 € / 26 t

8301131B 18.1.–26.4.2027 / 45 € / 26 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ma 18.30–20.00

Tiina Heino

Pilates keskittyy ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Pilateksen hyötyjä ovat vahvempi keskivartalo, parantunut ryhti ja liikkuvuus sekä parempi kehonhallinta. Pilates kehittää syviä tukilihaksia, tasapainoa ja koordinaatiota. Harjoitukset parantavat nivelten liikkuvuutta ja joustavuutta. Pilates sopii erinomaisesti täydentämään muita liikuntamuotoja, tukemaan kuntoutusta sekä vähentämään stressiä keskittymisen ja läsnäolon kautta. Pilates sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Erikoiskurssi.

Pilates alkeis/peruskurssi, Hurissalo

8301132A 15.9.–8.12.2026 / 45 € / 24 t

8301132B 19.1.–27.4.2027 / 45 € / 28 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ti 17.00–18.30

Tiina Heino

Pilates keskittyy ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Pilateksen hyötyjä ovat vahvempi keskivartalo, parantunut ryhti ja liikkuvuus sekä parempi kehonhallinta. Pilates kehittää syviä tukilihaksia, tasapainoa ja koordinaatiota. Harjoitukset parantavat nivelten liikkuvuutta ja joustavuutta. Pilates sopii erinomaisesti täydentämään muita liikuntamuotoja, tukemaan kuntoutusta sekä vähentämään stressiä keskittymisen ja läsnäolon kautta. Pilates sopii kaikille ikään ja kuntoon katsomatta. Erikoiskurssi.

Barre & Streching

8301134A 15.9.–8.12.2026 / 19 € / 12 t

8301134B 19.1.–27.4.2027 / 22 € / 14 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ti 18.45–19.30

Heli Turunen

Tunti koostuu helposta barre-tekniikasta ja monipuolisista venyttelyistä. Barre on tehokasta kehonhuoltoa, jossa mukana baletin helppoja perusharjoitteita. Erityisesti keskitytään ryhtiin, keskivartalon hallintaan ja pakara/reisilihastreeniin. Sopii aloittelijoille.

Perheliikunta

8301139A 14.9.–7.12.2026 / 25 € / 12 t

8301139B 18.1.–26.4.2027 / 25 € / 13 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ma 16.30–17.15

Reetta Harmaala

Perheliikunnassa lapset ja aikuiset liikkuvat ja leikkivät yhdessä monipuolisesti. Mukaan voi tulla alle kouluikäinen lapsi vanhemman, kummin, isovanhemman tai muun tärkeän aikuisen kanssa. Perheliikunta kehittää lapsen perusliikunnan taitoja, ketteryyttä ja tasapainoa sekä syventää lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Tunneilla mm. pelataan, joogataan, liikutaan musiikin tahdissa ja harjoitellaan hieman akrobatiaakin. Lapset ovat mukana olevan huoltajan vastuulla. Jokaisesta lapsesta on tehtävä oma ilmoittautuminen ja maksajaksi merkittävä huoltaja. Erikoiskurssi. Maksu on perhekohtainen.

Toiminnallinen liikunta 4-6-vuotiaille

8301140A 16.9.–9.12.2026 / 25 € / 16 t

8301140B 20.1.–28.4.2027 / 29 € / 19 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 15.00–16.00

Reetta Harmaala

Monipuolinen liikuntaryhmä, jossa temppuillaan voimistellen, kuperkeikkoilla, joogaillen, hyppien ja kärrynpyöriä tehden. Toiminnallinen liikunta kehittää lapsen perusliikunnan taitoja, ketteryyttä ja tasapainoa. Teemat vaihtelevat kurseittain. Mukaan voi tulla 4-6-vuotiaat ilman huoltajaa. Jokaisesta lapsesta on tehtävä oma ilmoittautuminen ja maksajaksi merkittävä huoltaja. Maksu on oppilaskohtainen.



Juoksukoulu 6-9-vuotiaille

8301141A 24.8.–2.11.2026 / 20 € / 13 t

Urheilukenttä, Kenttätie 5

Ma 16.00–17.00

Jesse Hietala

Etsitkö lapsellesi harrastusta, jossa yhdistyy liikkumisen ilo, onnistumisen kokemukset ja hyvä fiilis? Tämä juoksukoulu on juuri sitä varten! Juoksukoulu on suunnattu 6–9-vuotiaille, harjoitukset on rakennettu ikätason mukaan – niin että jokainen lapsi saa onnistua, kehittyä ja nauttia liikkumisesta leikkiä ja liikkumisen ilo edellä. Ei tarvitse olla aiempaa kokemusta – mukaan voi tulla ihan jokainen! Tärkeintä on liikkumisen ilo, ei suorittaminen. Juoksukoulu pidetään ulkona, säänmukainen vaatetus ja juomapullo mukaan.

Juoksukoulu 10-12-vuotiaille

8301142A 24.8.–2.11.2026 / 20 € / 13 t

Urheilukenttä, Kenttätie 5

Ma 17.00–18.00

Jesse Hietala

Sama sisältö kuin edellisessä, mutta keskitytään juoksu-tekniikkaan sopivasti haastaen.

Muuta mielenkiintoista

Sukututkimuskurssi

1301101A 31.8.–5.10.2026 / 50 € / 16 t

1301101B 8.3.–26.4.2027 / 50 € / 16 t

Yhtenäiskoulu luokka 510, Kirkkotie 3 B

Ma 17.00–19.00

Merja Vihanto

Lähde matkalle selvittämään oman sukusi historiaa. Kurssilla tutustutaan keskeisiin tietokantoihin ja työkaluihin, joiden avulla sukupuun rakentaminen onnistuu kotikoneella. Sukututkimuksen tekeminen aloitetaan syksyllä ja jatketaan keväällä. Talvella sukututkimusta voi edistää itsenäisesti. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille, mutta antaa hyödyllisiä vinkkejä myös pidempään sukututkimusta tehneille. Kurssimateriaali lähetetään osallistujille sähköpostitse. Erikoiskurssi.

Äänimaljarentoutus

8301135A 16.9.–9.12.2026 / 25 € / 12 t

8301135B 20.1.–28.4.2027 / 25 € / 14 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ke 17.00–17.45

Tiina Heino

Äänimaljarentoutus perustuu äänimaljojen lempeään sointiin, resonanssiin eli myötävärähtelyyn sekä ääniaaltoihin, jotka vaikuttavat kehossamme monella tasolla: aktivoivat parasympaattista hermostoa, joka auttaa palautumaan, lisäävät hyvän olon hormoneja, laskevat verenpainetta ja sykettä, syventävät hengitystä ja rauhoittavat aivoaaltoja. Jokainen kokee äänimatkan omalla tavallaan – oikeaa tai väärää tapaa ei ole. Voit osallistua juuri sellaisena kuin olet, aiempaa kokemusta ei tarvita. Erikoiskurssi.

Rajatieto – Rajaton tieto keskusteluryhmä

2198103A 17.9.–10.12.2026 / 47 € / 29 t

2198103B 21.1.–29.4.2027 / 47 € / 37 t

Yhtenäiskoulu luokka 510, Kirkkotie 3 B

To 18.00–20.00

Kalevi Riikonen

Keskusteluryhmä, joka tarjoaa mahdollisuuden tarkastella erilaisia ilmiöitä ja kokemuksia avoimessa ja kunnioittavassa ilmapiirissä useista näkökulmista. Keskusteluissa ei pyritä valmiiden totuuksien tarjoamiseen, vaan ajattelun herättämiseen ja ilmiöiden yhteiseen pohdintaan. Aiheita lähestytään kulttuurisista, psykologisista, historiallisista ja kokemuksellisista näkökulmista alustusten, keskustelujen ja pienimuotoisten harjoitteiden kautta. Kurssi ei edellytä aiempaa tietämystä. Soveltuu kaikille, joita kiinnostaa ihmismieli, tietoisuuden teemat sekä erilaisten katsantokantojen tutkiminen keskustelemaa oppimisympäristössä arvostavassa ryhmässä. Erikoiskurssi.

Mielenvirkeyttä senioreille

2198102A 18.9.–4.12.2026

2198102B 22.1.–23.4.2027

Palvelukeskus, Kenttätie 24

Pe 14.30–15.15

Eeva-Liisa Luukkonen, Aino Keijonen, Maija-Liisa Majuri, Emmi Kinnunen, Lauri Ranki.

Senioreille suunnatussa ryhmässä mm. lauletaan, liikutaan, visaillaan, muistellaan, ja luetaan, kohottaen näin mielen virkeyttä. Palvelukeskuksen asukkaiden lisäksi tervetulleita ovat myös omaiset ja ystävät.

Ensiavun hätäensiapukurssi, Ryhälä

8302104A 12.9.2026 / 40 € / 6 t

Ryhälän talo, Mannilanniementie 39

La 9.00–15.00

Minna Korhonen

Hätäensiapu 6 tuntia. Aiheina: tajuttomuus, elvytystilanne, sydäniskurin käyttö, vierasesine hengitysteissä, suuri verenvuoto ja sairauskohtaukset. Kurssille voi osallistua, vaikka aiempaa ensiapukurssia ei ole suoritettu. Kouluttaja voi kirjoittaa todistuksen niille, jotka sen tarvitsevat. Erikoiskurssi.



Tapahtumat

Talvisoitto ma 7.12.2026

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ma 18.00–20.00

Talvisoitto on lukukauden päätöskonsertti, jossa kansalaisopiston musiikin opiskelijat esiintyvät talvisissa tunnelmissa laulaen ja soittaen.

Kevätsoitto ma 26.4.2027

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

18.00–20.00

Kevätsoitto on lukukauden päätöskonsertti, jossa kansalaisopiston musiikin opiskelijat esiintyvät keväisissä tunnelmissa laulaen ja soittaen.

Kevätnäyttely 30.4.–3.5.2027

Kunnantalo, Keskustie 14

Avoinna: pe 30.4. klo 9-17, la-su 1.-2.5. klo 10-14 ja ma 3.5. klo 9-15.

Kädentaito- ja taideaineiden kevätnäyttely Puumalan kunnantalolla.

Kansalaisopiston kevätkarkelot ti 4.5.2027

Nuorisotalo, Harjutie 9

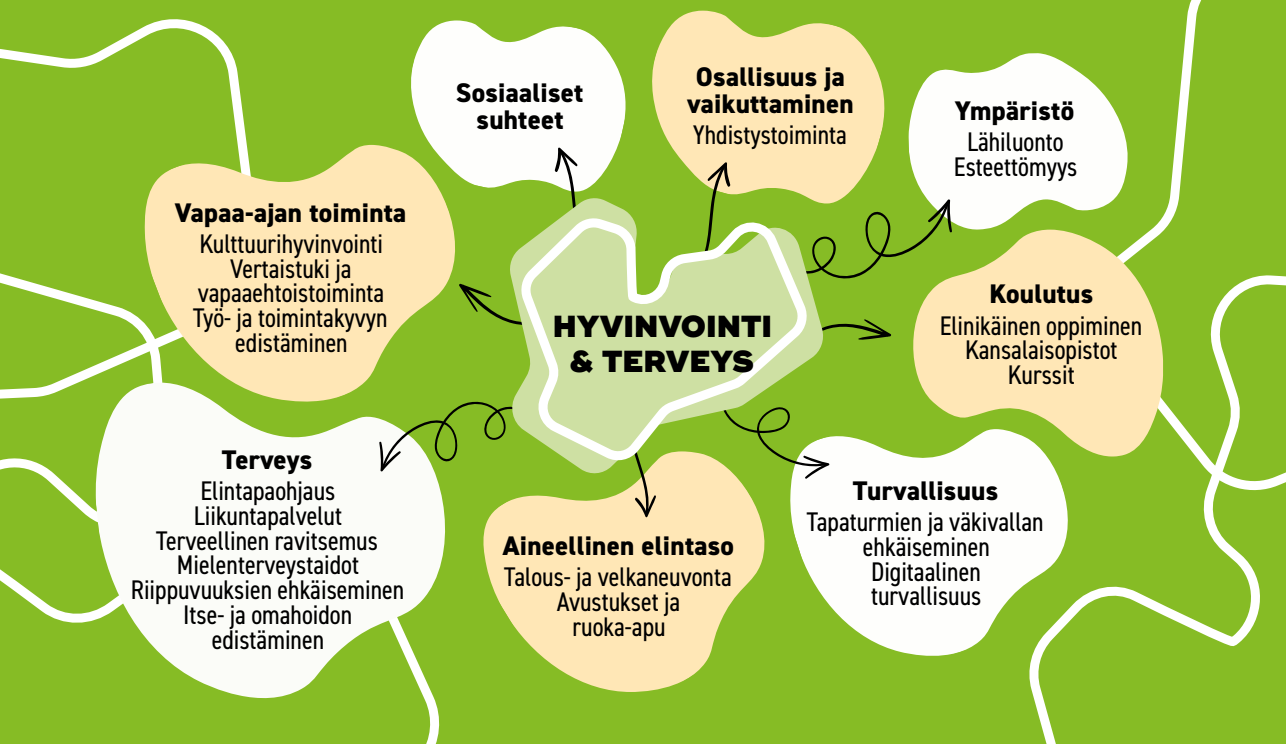
Ti 18.00–20.00

Kevätkarkelot ovat lukuvuoden päätöstilaisuus, jossa kurssilaiset pääsevät näyttämään lukuvuoden aikana opittuja taitoja kansalaisopistotoiminnasta kiinnostuneille, sekä muille kurssilaisille. Samalla juhlistamme yhdessä lukuvuoden päätöstä keväisissä merkeissä.

Lämpimästi tervetuloa!

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

LIIKUNTAPALVELUIDEN LIIKUNTATOIMINNOT SYKSYLLÄ 2026



OHJAAJINA LIIKUNTAPALVELUIDEN LIIKUNNANOJAAJAT

AIKUISTEN LIIKUNTARYHMÄT JA -RETKET

MAANANTAI

TUOLIJUMPPA

klo 15.30-16.15

Urheiluhallissa, A-puoli

ALKAEN

7.9.2026

KESKIVIIKKO

UIMAHALLIRETKI SAMPOLAAAN

klo 9-13.15

2.9.-9.12.2026. joka toinen viikko

Lähtö urheiluhallilta

Hinta 8 €

LIHASKUNTOJUMPPA SENIOREILLE

klo 11-12

Ei kokoonnu 16.9., 14.10., 11.11. & 9.12.

Urheiluhallissa

HURISSALON LIHASKUNTOJUMPPA

klo 13-14

Ohjaaja paikalla parittomilla viikoilla

Hurissalon kylätalolla

LISÄTIETOA

puumala.fi/
liikuntatoimintaa
tai

050 566 7424 / Sanna

TORSTAI

TASAPELI

klo 11.15-12.15

urheiluhallissa

TYÖIKÄISTEN NAISTEN ILTAKUNTOJUMPPA

klo 17.15-18.15

urheiluhallissa, B-puoli

TYÖIKÄISTEN MIESTEN ILTAKUNTOJUMPPA

klo 18.15-19.15

urheiluhallissa, B-puoli

AIKUISILLE
MAKSUTTOMIA
LIIKUNTARYHMIÄ!

LIIKUNTANEUVONTA

Henkilökohtaista tukea liikkumisen aloittamiseen, arjessa jaksamisen parantamiseen ja omaan hyvinvointiin sopivien elintapojen löytämiseen. Voit tulla myös kaverin kanssa!

Myös senioreiden elintapaohjausryhmä alkamassa syksyllä, pysy kuulolla!

SOITA TAI LAITA VIESTIÄ:

LIIKUNNANOJAAJA SANNA P. 050 566 7424
SANNA.POLONEN@PUUMALA.FI