

Ruoveden Opiston opinto-ohjelma



2025-2026

RUOVEDEN OPISTO

Hakatie 2 A
34600 Ruovesi
www.ruovesi.fi

Ruoveden Opisto on kaikille avoin oppilaitos, joka tarjoaa laadukkaita, edullisia ja ajanmukaisia kursseja. Tavoitteena on edistää kuntalaisten uuden oppimista, hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita. Opiston hallintoelimenä toimii sivistyslautakunta. Tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan!

TOIMINTAVUOSI 2025-2026

Syyslukukausi 15.9.-14.12.2025

(opetuskertoja lukukauden aikana enint. 11),
syysloma 13.-19.10.2025

Kevätlukukausi 7.1.-29.5.2026

(opetuskertoja lukukauden aikana enintään 13),
talviloma 23.2.-1.3.2026
Lomaviikoilla ei ole opetusta, jollei erikseen opettajan kanssa ole sovittu.

OPISTON TOIMISTO

avoinna ma-pe klo 9–15,
p. 044 787 1390/
taina.nieminen@ruovesi.fi

Sivistysjohtaja,
rehtori Aila Luikku
p. 044 787 1400, aila.luikku@ruovesi.fi

ILMOITTAUTUMINEN

1. Suosittelemme vahvasti ilmoittautumista internetin kautta

- alkaa **torstaina 28.8.2025 klo 9.00** osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>. Tarkemmat ohjeet löytyvät sivuilta.

2. Ilmoittautuminen puhelimitse vain siinä tapauksessa, jos netti-ilmoittautuminen ei ole mahdollista.

- alkaa **torstaina 28.8.2025 klo 9.00** alkaen opiston toimistoon p. 044 787 1390.
Huom! Ei tekstiviestillä eikä vastaajaan.

3. Ilmoittautuminen paikan päällä

- osalle kursseista voi ilmoittautua opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla, ellei toisin ole kurssin kohdalla mainittu.
Suosittelemme kuitenkin aina ennakoon ilmoittautumista.

Puhelimitse ilmoittautumisessa opiskelupaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee koko lukuvuotta. Mahdollisuus yhteen (1) maksuttomaan tutustumiskertaan (ei koske vesijumppia).

KURSSIEN MAKSAMINEN

Kurssimaksu on koko lukuvuotta koskeva, mutta syys- ja kevätlukukausi maksetaan erikseen. Vesijummat laskutetaan käyntikertojen mukaan.

Ruoveden Opistossa **on verkkomaksaminen mahdollista**. Kurssimaksua ei kuitenkaan makseta heti netti-ilmoittautumisen yhteydessä, vaan jonkin ajan kuluttua kurssin alkamisesta saat sähköpostiisi maksulinkin, jonka lähettäjä on Ruoveden Opisto (no-reply@opistopalvelut.fi). **Maksulinkki on aktiivinen 10 päivän ajan.** Tämän jälkeen linkki ei enää toimi - tällöin saat paperilaskun postitse. Linkin kautta maksaminen tapahtuu tietoturvallisesti vahvan tunnistautumisen avulla.

Mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta, lasku tulee myöhemmin postitse kotiin. Meillä ei voi toistaiseksi maksaa kulttuuritai liikuntaeduilla.

Kurssimaksua ei palauteta, mikäli opiskelija itse lopettaa kurssin. Jos ilmoittaudut kurssille sen puolenvälin jälkeen, on maksu 50 % normaalista – kuitenkin aina vähintään 15 €.

Jos on syksyllä ilmoittautunut koko lukuvuoden kestäväälle kurssille, ei tarvitse ilmoittautua erikseen enää kevätkaudelle. Mikäli kurssilta jää kesken kauden pois, siitä on ilmoitettava viipymättä Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Tällöin varasijalla oleva opiskelija saa paikan.

Opetushallituksen tukemien kurssien kohdalla on tästä maininta.

MUUTOKSET

Uusista kursseista, luennoista sekä muista asioista ja tapahtumista tiedotetaan kunnan verkko- ja FB-sivuilla www.ruovesi.fi. Seuraa kurssitarjontaa Ruoveden Opiston verkkokaupassa <https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>.

Äkillisistä muutoksista ilmoitetaan kuitenkin tekstiviestillä suoraan opiskelijalle. Koko kurssi peruuntuu, jos osallistujia on vähemmän kuin kuusi (6).

OPPIKIRJAT JA MATERIAALIT

Oppikirjat ja materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Opiskelijat hankkivat ja kustantavat materiaalit itse, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

OPETUSTUNNIN PITUUS

Yhden opetustunnin pituus on 45 minuuttia, ellei toisin mainita.

TAPATURMAVAKUUTUS

Opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja oppituntien aikana opiston järjestämissä ja valvomissa tilaisuuksissa ryhmätapaturmavakuutuksella. Vakuutus ei ole voimassa opetukseen liittyvien matkojen osalta.

TODISTUKSET

Kurssin suorittamisesta on mahdollista saada todistus.

OPISKELIJATOIMINTA

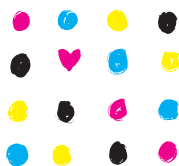
Ruoveden Opiston opiskelijat ry. edistää kuntalaisten opiskelua, yhteistyötä sekä kulttuuri- ja harrastustoimintaa. Yhdistyksen jäsen on jokainen opiston kurssimaksun maksanut opiskelija. Hallituksen puheenjohtajana toimii Leena Yltävä.

Opiskelijatöiden vuosinäyttely pidetään vähintään joka toinen vuosi Viljamakasiinissa touko-kesäkuun vaihteessa.

RUOVEDEN KUNNAN KULTTUURIPALVELUT

Kulttuuripalveluiden tehtävä on vastata yleiseen sivistyksen, tiedon ja virkistykseen tarpeeseen, tukea taiteiden harrastusta sekä kotiseututyötä. Kulttuuripalvelut järjestää tapahtumia ja yhteiskunnallisia tilaisuuksia sekä tukee avustuksilla omaehtoista harrastus- ja yhdistystoimintaa. Kulttuuripalvelut ylläpitää kunnan näyttely-, tapahtuma- ja kulttuuritiloja, mm. Viljamakasiinia ja Kulttuuriparantolaa. Ruovesi on kulttuurisesti rikas kunta, jossa ihmiset viihtyvät, ovat luovia ja tyytyväisiä!

Etukannen kuva: Irina Tuomainen



Ruoveden
Taideyhdistys ry

Tule mukaan Taideyhdistyksen toimintaan!

- Työtila, jossa laadukas grafiikanprässä
- Näyttelyt
- Kurssit
- Taidematkat

» www.ruovedentaideyhdistys.fi



KIRJASTO

RUOVEDEN KUNNANKIRJASTO

1.9. - 31.5.

ma-to klo 13-19

pe klo 10-16

la klo 10-14

aattopäivinä klo 10-16



Omatoimiset aukioloajat

ma - to klo 7-21

pe - su klo 7-18

ruovesi.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/kirjasto

facebook.com/ruovedenkirjasto



Ruoveden Kulttuuriparantola Päiväkodintie 6

Entinen keuhkotautiparantola toimii nykyään erilaisten kulttuuritapahtumien, näyttelyiden sekä työpajojen tyyssijana. Tila soveltuu hyvin myös koulutus- ja kokouskäyttöön. Seuraa toimintaamme www.ruovesi.fi | facebook.com/ruovedenkunta

Nuorisotila Vintti

Kivikoulu, Palmenintie 1



Kuva: Tuomas Kärki

Tule viettämään vapaa-aikaa yksin tai kaverin kanssa.
Vintin tapahtumat ja aukioloajat www.facebook.com/ruovedennuoret

Instagram:

@nuorisotilavinttiruovesi

Klikkaa itsesi tykkäämään!



Noimapesä

Ikäihmisten kohtaamispaikat

AVOINNA VIIKOSTA 32 ALKAEN

VÄÄRINMAJA, KYLÄTALO TAPIOLA (Hanhontie 10)

Parillisten viikkojen ma klo 12.30-15.30

KIRKONKYLÄ, KÄPYNEN (Honkalantie 15 A)

Ti klo 10-13

PEKKALAN KOULU (Pohjantie 2)

Ti klo 12-15

MUROLEEN KYLÄTALO (Muroleen kanavantie 84)

Ke klo 9.30-12.30

VISUVEDEN PALVELUTALO (Alastalontie 9)

Ke klo 12-15

KIRKONKYLÄ, KÄPYNEN (Honkalantie 15 A)

To klo 12.30-15.30

Tule mukaan ammatillisesti suunniteltuun ja ohjattuun ryhmätöimintaan: liikuntaa, aivotreeniä, teemakeskusteluja, yhdessäoloa. Kahvi ja pulla 3€.

Toiminnan rahoittaa Ruoveden kunta.

Tervetuloa

Tiedustelut p. 044 722 4416 / Honkalakoti



**Viljamakasiinin
taidenäyttelytilan
varaukset**

www.ruovesi.fi

Avoinna kesäaikana.

Yleisöluennot

Maksuttomia, kaikille avoimia ja eri aihepiirejä käsitteleviä yleisöluentoja järjestetään lukuvuoden aikana. Seuraa ilmoittelua kunnan verkko- ja FB-sivuilla.

Ti 9.9. klo 18–19.30 / Riikka Lenkkeri: Muotokuva maalauksen aiheena. Konterfeijareista nykymaalareihin.

To 23.10. klo 18–19.30 / Tutkija Jan-Erik Nyman, Museovirasto: Ruoveden arkeologiset kaivaukset: Uniniemi ja muut tutkimuskohteet.

Musiikki rohkaisee luovuuteen

110138 LASTEN/NUORTEN BÄNDIKURSSI

Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Kuruntie 6

Ti 18.00–19.00 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Tunteja sl 15, kl 17,30, kurssimaksu: 20 €

Jenni Lind

Harjoitellaan bändisoittimien (kitara, basso, koskettimet, rummut) soittamista ja yhdessä tekemistä. Yhteismusisointi sisältää eri musiikkityyleihin tutustumista, nuottien ja tabulatuorien lukemisen opettelua sekä sointumerkeistä soittamisen perusteita. Ohjelmisto koostuu eri tyylien kappaleista, soittajien mielenkiinnonkohteet ja toiveet huomioiden. Tunnin pituus 60 min., syyskaudella 11 krt., keväällä 13 krt. Kurssilla tärkeintä on yhdessä musisointi ja musiikista nauttiminen! Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 28.8. alkaen netissä.

110139 LAPSI/NUORISOKUORO 3.–9.luokkalaiset

Yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Kuruntie 6

Ma 18.00–19.00 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Tunteja sl 15, kl 17,30, kurssi on maksuton.

Jenni Lind

Kuorossa tutustutaan moniääniseen laulamiseen sekä lauletaan eri musiikkityylien kappaleita, ryhmän toiveet huomioiden. Samalla opetellaan laulamisen perusteita sekä nautitaan musisoinnista. Kuoroon ovat tervetulleita kaikki laulamisesta ja yhdessä tekemisestä kiinnostuneet 3.–9. luokkalaiset lapset ja nuoret. Tunnin pituus 60 min., 11 krt syyskaudella, keväällä 13. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 28.8. alkaen netissä.

110140 MIESKUORO

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1
Ma 18.30–21.00 / 15.9.–5.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Tunteja sl 33, kl 39, kurssimaksu: 65,00 €
Erlend Jantsikene

Pieni, mutta taitava ja raikkaalla otteella laulava mieskuoro ottaa mielellään mukaan uusia laulajia. Kuoromusiikkia klassikoista nykyviihdesävelmiin. Harjoitukset ovat maanantaisin. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Liity mukaan iloiseen miesjoukkoon! Lisätietoja kuoron johtajalta p. 040 543 9007. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 28.8. alkaen netissä.

110141 NAISKUORO LÄHTEN LIKAT

Yhtenäiskoulu, luokka 1048, Kuruntie 6
Ma 18.30–20.15 / 15.9.–5.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Tunteja 26 sl, 30 kl, kurssimaksu: 55,00 €
Kaja Jantsikene

Lähten Likat on iloinen laulavien naisten joukko, johon liittymisen kynnys on matala, mutta kuoron musiikilliset tavoitteet korkealla. Satsaamme yhteissointiin, äänenkäyttöön ja hyvään meininkiin. Harjoitellaan innostavia lauluja ja tehdään mukavia, rentouttavia äänilämmittelyjä. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä. Tervetuloa rohkeasti mukaan!

110142 LAULURYHMÄ IKÄIHMISSILLE

Honkala, Honkalantie 7
Ma 14.30–16.00 / 22.9.–5.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Tunteja sl 12, kl 16, kurssi on maksuton.
Seppo Heikkonen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi kokoontuu joka toinen pariton viikko maanantaisin. Syyskaudella 6 krt, keväällä 8 krt 12.1. alkaen. Viihteellisiä lauluja ja laulelmia yhdessä laulaen vailla kunnianhimoisia tavoitteita. Kurssi on kaikille avoin, tervetuloa laulamaan! Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

110143 PIANONSOITON yksilöopetus ZH

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6
Syyskausi alkaa 15.9. alkavalla viikolla.
Kurssimaksu: 140,00 €
Zsuzsa Horvath

Opetus on yksilöopetusta 30 min / vko / opiskelija. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella Opiston toimistosta 28.8. alkaen p. 044 787 1390.



110144 PIANONSOITON yksilöopetus PN

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Kurssimaksu: 140,00 €

Päivi Naupert

Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella Opiston toimistosta 28.8. alkaen p.044 787 1390.

110145 VIULUNSOITON yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Ke 17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Kurssimaksu: 140,00 €

Mika Tepponen

Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija. Viulun ja alttoviulunsoiton opetusta rennoin menetelmin. Jokaiselle oman tason mukaista ohjelmistoa vasta-alkajista pitkälle ehtineisiin taitureihin.

Ohjelmistona tutut kappaleet ja harvinaisemmat sävelet klassisesta pelimannimusiikkiin ja popmusiikista kirkkomusiikkiin. Opetuspäivä on keskiviikko (sovittaessa mahdollisesti myös tiistai), syksyllä 11 opetuskertaa, keväällä 13. Opetustunnin kellonaika sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella Opiston toimistosta 28.8. alkaen p. 044 787 1390.



110146 SELLONSOITON yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Ti 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Kurssimaksu: 140,00 €

Marjo Tepponen

Sellonsoiton yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija kaikenikäisille. Oma soitin tarvitaan. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Opetustunnin kellonaika sovitaan opettajan kanssa, opetuspäivä on tiistai. Vapaita paikkoja voi tiedustella Opiston toimistosta 28.8. alkaen p.044 787 1390.

Luovasti taidetta ja käsitöitä

*Elämän
salaisuus
on taiteessa.*

- Oscar Wilde



Kuva Henri Kujala.

110350 KEHITYSVAMMAISTEN TAIDEKERHO syksy

Ruhalankoti, Honkalantie 7 K
Ti 10.00–11.30 / 23.9.–25.11.2025
Tunteja 18
Virpi Vielma

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on maksuton. Tehdään taidetta iloisella mielellä ja luovalla tavalla. Piirretään ja maalataan erilaisia välineitä ja tekniikoita käyttäen, tutustutaan taidekuviin sekä maalataan musiikin mukaan. Kehitetään omaa ilmaisua. Kurssi kokoontuu 9 kertaa syyslukukaudella. Opettajana Virpi Vielma. Ilmoittautuminen ennakkoon Ruhalankodin henkilökunnalle. Max. 15 osallistujaa.

110355 MAALAUSTAITEEN INTENSIIVIVIikonloppu syksy

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 / 13.9.–19.10.2025
Tunteja 24, kurssimaksu: 50,00 €
Riikka Lenkkeri

Tule vahvistamaan omaa käsialaa ja ilmaisua, työstämään omia aiheitasi ja saamaan niihin oman tason mukaista henkilökohtaista ohjausta. Kurssilla voit maalata juuri niillä tekniikoilla, jotka koet omiksesi. Opitaan luovaa, itsenäistä Ateljee-työskentelyä ja taiteen tekemistä. Ota mukaan omat välineet. Opiskelijoiden käytössä keittiö lounastamista varten. Kokoontuminen kahtena viikonloppuna 13.–14.9. ja 18.–19.10. Ilmoittautuminen to 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

110356 MAALAUSTAITEEN INTENSIIVIVIIKONLOPUT kevät

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 / 24.1.–22.2.2026

Tunteja 24, kurssimaksu: 50,00 €

Riikka Lenkkeri

Kurssin sisältö sama kuin syyskaudella. Omat välineet mukaan. Opiskelijoiden käytössä keittiö lounastamista varten. Kokoontuminen kahtena viikonloppuna 24.–25.1. ja 21.–22.2.2026. Ilmoittautuminen to 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

110360 METALLIGRAFIIKAN JA PUUPIIRROKSEN syksyn viikonloput

Taidetalli, Urhontie 4

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 / 20.9.–16.11.2025

Tunteja 36, kurssimaksu: 60,00 €

Tuukka Pelttonen

Keskitytään lähinnä metalligrafiikkaan syyskaudella. Työpajamainen grafiikan kurssi sekä vasta-alkajille että aiemmin grafiikkaa harrastaneille. Käymme lävitse metalligrafiikasta ja puupiirroksista tekniikoiden perusteet, jatko-opiskelijoille syventäviä harjoituksia. Jokainen työskentelee omien aiheiden parissa valitsemallaan tekniikalla opettajan ohjatessa henkilökohtaisesti.

Kokoontumiset syksyllä kolmena viikonloppuna seuraavasti: 20.–21.9., 27.–28.9. ja 15.–16.11. Kurssille mahtuu 10 opiskelijaa. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

110364 METALLIGRAFIIKAN JA PUUPIIRROKSEN kevään viikonloput

Taidetalli, Urhontie 4

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 / 7.–15.2.2026

Tunteja 24, kurssimaksu: 50,00 €

Tuukka Pelttonen

Kurssin sisältö sama kuin syyskaudella. Kokoontumiset keväällä kahtena viikonloppuna 7.–8.2. ja 14.–15.2. Kurssille mahtuu 10 opiskelijaa. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.



110440 OMMELLAAN JA TUUNATAAN -jatkokurssi / kevät

Toimipaikka avoin

Ke 16.00–18.30 / 7.1.–1.4.2026

Tunteja 21, kurssimaksu: 40,00 €

Hanna Pohja

Kurssi on tarkoitettu ompelun perustaidot omaaville. Kokoontuminen joka toinen viikko parillisina keskiviikkoina. Vain kevätkaudella.

Voidaan muokata valmisvaatteesta itselle istuva tai korjataan vanhoja kaapissa olevia. Kurssitöihin tarvittavat materiaalit hankitaan itse. Lisätietoa tarvikkeista saa ensimmäisellä kerralla opettajalta. Oman ompelukoneen voi ottaa myös mukaan. Ilmoittautuminen netin kautta 1.12. alkaen tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

110445 NEULOTAAN YHDESSÄ

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

To 17.30–20.00 / 25.9.–4.12.2025, 15.1.–23.4.2026

Tunteja sl 18, kl 21, kurssimaksu: 50,00 €

Sinikka Jokinen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Neulotaan yhdessä joka toinen pariton torstai. Opettajalta saat yksilöllistä ohjausta ja vinkkejä neulomiseen. Kurssilaiset kustantavat itse langat ja ohjeet. Kokoonnutaan syksyllä 6 kertaa, keväällä 7. Yhdessä neulominen on hauskaa! Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

110462 KERAMIKKAKURSSI aikuisille ja nuorille

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1
Ke 17.30–20.30 / 17.9.–26.11.2025, 14.1.–8.4.2026
Tunteja sl 40, kl 48, kurssimaksu: 90,00 €
Kristiina Tervala

Kurssilla voi valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä. Kurssilla opit mm. nipistys-, makara- ja levytekniikkaa, kuinka käyttää erilaisia muotteja, lisäksi dreijaus, koristelut ja lasitus tulevat tutuiksi. Kurssi soveltuu ensikosketukseksi saveen sekä aiemmin keramiikkaa tehneille konkareille. Tule taiteilemaan ilon ja inspiraation siivittämänä hyvään seuraan ja aloita uusi harrastus! Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

110464 KUDONTAA Jäminkipohja

Jäminkipohja liiketalo, Sahantie 17
Ma 16.00–17.30 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Marianne Ojala

Pääasiassa kangaspuilla kudontaa. Kudottu tuote voi olla matto, torkkuhuopa, pyyhe, vaate- tai kassikangas tai jotakin muuta. Mahdollisuus tehdä myös muita käsitöitä, mikäli kangaspuissa ei ole sopivaa lointa tai puita ei vapaana. Päätetään yhdessä, mitä loimia rakennetaan. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työkentelyyn. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssiaikana. Käytössä 7 kpl kangaspuita. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai to 28.8. alkaen netissä.

110465 VÄÄRIN OMPELIJAT JA KUTOJAT Väärinmaja

Tapiola kylätalo, Väärinmaja, Hanhontie 10
Ti 13.00–14.30 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Marianne Ojala

Opiskelija saa valita vapaasti, mitä tekee. Voidaan sopia myös yhteisesti tehtävistä käsistöistä. Käytössä yhdet yhteiset kangaspuut Väärin kutomossa, loimi päätetään yhdessä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Mukavaa yhdessäoloa ja seurustelua. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta to 28.8. alkaen.

110467 VISUN OMPELIJAT JA KUTOJAT Visuvesi

Visun Voiman alakerta, Ylistalontie 4
To 16.30–18.00 / 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Marianne Ojala

Kangaspuilla kudontaa yhteisesti päätettyihin loimiin. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssin aikana, neuvoja saa tarvittaessa myös toisilta kutojilta. Muitakin käsitoita voi tehdä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty tekstiili – ja mikä tunne tulee onnistumisesta! Käytössä 7 kpl kangaspuita. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai to 28.8. alkaen netissä.

110468 KIVIKOULUN KANKURIT

Kirkonkylän kivi koulu, Palmenintie 1
Ti 16.00–17.30 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Marianne Ojala

Kudotaan kangaspuilla oppilaiden toiveiden mukaan. Kudottu tuote voi olla matto, torkkuhuopa, pyyhe, vaate- tai kassikangas tai jotakin muuta. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssin aikana, neuvoja saa tarvittaessa myös toisilta kutojilta. Muitakin käsitoita voi tehdä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty tekstiili – ja mikä tunne tulee onnistumisesta! Käytössä 6 kpl kangaspuita. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai to 28.8. alkaen netissä.

110471 PUUTÖITÄ JA ENTISÖINTIÄ

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6
Ti 18.00–20.30 / 30.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026
Tunteja sl 27, kl 39, kurssimaksu: 90,00 €
Marko Salminen

Puutöitä, pintakäsittelyä ja vanhojen pienehköjen huonekalujen tai ikkunoiden kunnostamista. Korjataan tai entisöidään erilaisia puisia tai muista kovista materiaaleista tehtyjä tavaroita. Syyskaudella 10 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Osallistujamäärä enintään 14. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

110473 PUUKONTEKO

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6
Ma 17.00–19.30 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026
Tunteja sl 33, kl 39, kurssimaksu: 90,00 €
Matti Lähdekorpi

Kurssilla opitaan valmistamaan puukko/puukkoja tuppineen. Myös pienten nahkatöiden, kuten vöiden, valmistaminen onnistuu. Käytettävissäsi on tarvittavat koneet ja työkalut. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Saat kokeneelta opettajalta henkilökohtaista ohjausta. Kurssi soveltuu myös vasta-alkajille. Osallistujamäärä enintään 15. Alle 16-vuotias vain aikuisen mukana. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.



110475 PUUKONTEKO edistyneemille

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6

To 17.00–19.30 / 18.9.–4.12.2025, 7.1.–9.4.2026

Tunteja sl 33, kl 39, kurssimaksu: 90,00 €

Allan Arponen

Kurssilla opitaan valmistamaan puukko/puukkoja tuppineen. Kurssi on tarkoitettu jo vähän osaavammille tekijöille, jotka pystyvät tekemään itsenäisesti omia töitään. Opettaja ohjaa tarvittaessa. Myös pienten nahkatöiden tekeminen onnistuu. Käytettävissäsi on tarvittavat koneet ja työkalut. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Osallistujamäärä enintään 15. Alle 16-vuotias vain aikuisen mukana. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

110476 NUKKEJA, NALLEJA JA MUITA PEHMOJA

Kirkonkylän kivioulu, Palmenintie 1

Pe 17.00–19.30, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 / 7.–23.11.2025, 6.–8.3.2026

Tunteja sl 34, kl 17, kurssimaksu: 55,00 €

Toini Koskinen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kolmena viikonloppuna: 7.–9.11. ja 21.–23.11. sekä keväällä 6.–8.3. Kurssin aikana valmistetaan paperimassanukke valuosista. Kangasvartalot ja vaatetus kaavojen tai omien suunnittelujen mukaan. Vaihtoehtoisesti voit tehdä myös nalleja tai valmistaa mieleisesi pehmolelun tuottamaan iloa itselle ja muille. Myös vanhojen nukkien, nallejen ja pehmojen korjaus mahdollista. Osallistujamäärä enintään 10. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Ilmoittautuminen paikan päällä tai 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

Teatteria, kynäilyä ja sanailua

110210 KEHITYSVAMMAISTEN TEATTERI-ILMAISUKERHO kevät

Ruhalankoti, Honkalantie 7 K
Ke 9.30–11.00 / 21.1.–8.4.2026
Tunteja 22
Virpi Vielma

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on maksuton. Päästä luovuutesi valloilleen turvallisessa porukassa. Improvisaatioharjoituksia, toiminnallisia ja luovia hetkiä. Kevätkaudella 11 kokoontumiskertaa. Opettajana Virpi Vielma. Ilmoittautuminen ennakkoon Ruhalankodin henkilökunnalle. Max 15 osallistujaa.

110618 SUKELLA KIRJOITTAMISEN TAPOIHIN

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Ma 17.30–19.30 / 22.9.–1.12.2025, 12.1.–4.5.2026
Tunteja sl 16, kl 17, kurssimaksu: 40,00 €
Sirpa Annikki Nieminen

Kurssi on tarkoitettu jo jonkin verran kokemusta omaaville kirjoittajille. Jatkamme kirjoittamisen perusasioista, rytmi, kieli ja juonen kuljetus, etenemme tuntiharjoitusten ja kotitehtävien avulla uuteen. Harjoittelemme ohjatusti palautteenantoa: kukin saa vuorollaan jakaa lyhyen tekstin, josta opettaja ja muut antavat palautetta. Mitään ei ole pakko jakaa. Koska lukeminen on kirjoittamisen pohjatyötä, esittelemme kirjoja toisillemme. Pääasioina ovat juuri sinun oman äänesi ja tarinasi synnyttysapu sekä tekemisen ja jakamisen ilo, joka syntyy myös tarinoidemme erilaisuudesta. Opettajana sanataideohjaaja ja vapaa kirjoittaja Sirpa Annikki Nieminen. Kokoontuminen joka toinen pariton maanantai. Syykaudella 6 kertaa, keväällä 7. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

110630 RUNOPIIRI

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Ti 16.30–18.00 / 23.9.–2.12.2025, 13.1.–21.4.2026
Tunteja sl 12, kl 14, kurssimaksu: 40,00 €
Tomi Helmililja

Runopiiri tarjoaa laajan kattauksen laadukasta lyriikkaa niin Suomesta kuin maailmalta sekä rikasta keskustelua aiheen ympäriltä. Piiri on avoin kaikille kirjojen, runouden ja lukemisen ystäville. Kaikki ovat tervetulleita mukaan, vaikka ei ole tutustunut runouteen aikaisemmin. Kokoontuminen joka toinen pariton tiistai (ei vk 9). Syyskaudella 6 kertaa, keväällä 7. Piirin vetäjänä toimii runoilija Tomi Helmililja. Ilmoittautuminen netin kautta 28.8. alkaen tai p. Opiston toimistoon p.044 787 1390.

Kielitaito avaa maailmoja

120820 SUOMEN KIELEN JATKOKURSSI

Yhtenäiskoulu, luokka 2008, Kuruntie 6
Ke 17.00–18.30 / 1.10.–3.12.2025, 14.1.–1.4.2026
Tunteja sl 18, kl 22, kurssimaksu: 50,00 €
Tiina Niskonen

Suomen kieltä jo vähän opiskelleille. Opetuskielenä suomen lisäksi on englanti. Opiskellaan suomea lyhyin tekstein, dialogein ja harjoituksin, kartutetaan suomen kielen sanastoa unohtamatta peruskielioppia. Opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön omien lähtökohtiensa ja tarpeidensa mukaan. Ilmoittautuminen to 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Opiskelija kustantaa itse mahdollisen oppimateriaalin.

120745 RUOTSIN KESKUSTELUKURSSI

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6
Ke 18.40–19.40 / 17.9.–3.12.2025, 14.1.–15.4.2026
Tunteja sl 15, kl 17, kurssimaksu: 50,00 €
Inka Liimola

Onko ruotsin kielen taitosi päässyt ruostumaan? Tule mukaan keskustelukurssille, jossa laajennetaan sanavarastoa ja saadaan lisää sujuvuutta ja varmuutta puheeseen. Opetustunneilla osallistujat pääsevät aktiivisesti käyttämään suullista kielitaitoaan. Rohkeuden lisääminen eri kielenkäyttötilanteissa on kurssin yksi keskeisiä tavoitteita. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Opiskelija kustantaa itse mahdollisen oppimateriaalin.

120740 SAKSAA JOKAISELLE

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6
Ke 17.00–18.30 / 17.9.–3.12.2025, 14.1.–15.4.2026
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Inka Liimola

Tervetuloa oppimaan arkipäivän saksaa! Kurssille voi tulla vasta-alkajana tai saksaa aiemmin opiskelleena. Edellisenä lukuvuonna kurssin aloittaneet pääsevät syventämään osaamistaan. Opettelemme selviytymään keskeisistä arjen tilanteista. Kurssilla etenemme kiirehtimättä, opiskelijoiden tahtiin. Puhumme rohkeasti ja harjoittelemme oikeaa ääntämistä, kuuntelemme saksankielistä musiikkia ja katsomme saksankielisiä videoita. Opiskelijoiden toiveiden mukaan harjoittelemme myös kielen rakennetta ja kirjoittamista. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Opiskelija kustantaa itse mahdollisen oppimateriaalin.

120501 RANSKAA JOKAISELLE

Yhtenäiskoulu, luokka 203, Kuruntie 6
To 17.00–18.30 / 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Laura Salmi

Kurssi on tarkoitettu jokaiselle ranskan kielen opiskelusta kiinnostuneelle. Kurssilla on samanaikaisesti kaksi eri kielitaidon tasoa: alkeet (kirjana C'est parfait! 1, kappaleesta 5) ja edistyneemmät (C'est parfait! 3, kappaleesta 4). Opetus ja harjoittelu vuorottelevat tunneilla. Opiskellaan yhdessä ja erikseen, rennosti ja reippaasti; pyritään löytämään jotain jokaiselle sopivaa.

Alkeisopiskelussa seikkaillaan niin kotona kuin muuallakin; kieliopin aiheina mm. verbejä, pronomineja ja omistaminen. Edistyneiden kanssa ollaan kielitaitoisia ja reissaavia, lisäksi kieliopissa ainakin paljon asiaa verbeistä.

Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Opiskelija kustantaa itse mahdollisen oppimateriaalin.

120711 ESPANJAN JATKOT

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6
Ti 16.30–18.00 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–7.4.2026
Tunteja sl 22, kl 24, kurssimaksu: 80,00 €
Carolina Garcés Morales

Kurssi on tarkoitettu jo vähän espanjaa osaaville. Harjoittelemme paljon keskustelutaitoja, mutta kertaamme myös kielioppia ja perusasioita. Ensimmäisellä oppitunnilla päätetään, kuinka moneen kielitasoon ryhmä jaetaan. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Opiskelija kustantaa itse mahdollisen oppimateriaalin.

Digitaidot

504010 TIETOKONEET JA MOBIILILAITTEET

Yhtenäiskoulu, luokka 307, Kuruntie 6
To 16.00–17.30 / 25.9.–27.11.2025, 15.1.–26.3.2026
Tunteja sl 18, kl 20, kurssimaksu: 50,00 €
Jussi Mäkipere

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on avoin kaikille, niin seniori-ikäisille kuin muillekin.

Kurssi on tarkoitettu jo vähän tietokonetta aiemmin käyttäneille. Voit käyttää omaa mobiililaitetta ja/tai kannettavaa tietokonetta. Koulun läppärit ovat toki käytössämme.

Käydään läpi mm. tekoälyn peruskäsitteitä esim. yleisimmät tekoälyn sovellusalueet sekä käytännön vinkkejä tekoälyn hyödyntämiseen omassa elämässä. Kurssilla tutustumme myös tarkemmin tietokoneiden ja mobiililaitteiden hallintaan, opitaan hyviä niksejä, jotka tehostavat oman koneen käyttöä. Sisällössä huomioimme mahdollisuuksien mukaan myös osallistujien toiveet. Myös tietoturvaan liittyviä asioita käydään läpi. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

Kaikenlainen liikunta on kivaa

110546 TANSSITREENI

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
La 11.00–12.00 / 27.9.–25.10.2025, 24.1.–21.2.2026
Kurssimaksu: 30,00 €
Johanna Meronen

Jos haluat tanssi- ja liikuntatunneilta hieman enemmän, tämä kurssi sopii sinulle. Tunnit ovat lauantaisin seuraavasti: syksyllä 27.9, 11.10. ja 25.10. sekä kevätkaudella 24.1, 7.2. ja 21.2.

Tanssitreenitunnit ovat vauhdikkaita ja hauskoja. Tunneilla pääset tanssimaan eri tyyli- ja kokeilemaan helppoja koreografioita. Tyyli vaihtelevat tunnin aikana tanssittavan musiikin mukaan, mm. reggaeton, salsa, tango ja cumbia tulevat tutuiksi. Ota mukaan vesipullo ja loppuvenyttelyjä varten jumppa-alusta. Tunnin pituus 60 min. Ilmoittautumisen netin kautta 28.8. alkaen tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

110548 VAPAASTI TANSSIEN

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
Su 15.00–16.00 / 26.10.–7.12.2025, 25.1.–29.3.2026
Tunteja sl 15, kl 17, kurssimaksu: 60,00 €
Veera Herranen

Vapaa tanssi on virtaavaa liikettä ilman koreografiaa, sääntöjä, rajoitteita ja puhetta. Kaiken pohjana on itsetuntemus, kehollinen läsnäolo ja itseilmaisuus. Musiikki tunneilla on monipuolista ja viikoittain vaihtuvaa. Ei vaadita aiempaa tanssikokemusta, sopii nuorille ja aikuisille. Mukaan vesipullo ja rennot vaatteet. Tunnin pituus 60 min, syksyllä 7 kertaa, keväällä 9. Ilmoittautuminen to 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390

830137 ELÄKELÄISTEN ISTUMAJUMPPA

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Ke 13.00–13.45 / 17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026
Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 40,00 €
Jenna Kuokkanen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Tehokasta liikettä koko keholle alaraajojen niveliä rasittamatta. Tuolijumpassa tehdään lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita istuen omaa kehoa hyödyntäen. Välillä tehoa ja vaihtelua harjoitteluun saadaan erilaisten välineiden avulla. Osallistujia enintään 12. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830138 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 1

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
To 14.00–14.45 / 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 40,00 €
Jenna Kuokkanen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Harjoitetaan alaraajojen, lantion ja keskivartalon voimaa, koordinaatiota sekä tasapainoa. Harjoitteet tehdään pääosin seisten. Apuna käytetään erilaisia tasapainovälineitä. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830139 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 2

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
To 15.00–15.45 / 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026
Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 40,00 €
Jenna Kuokkanen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Tuntikuvaus sama kuin ryhmässä 1. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830140 KUNTOSALIHARJOITTELUA ELÄKELÄISILLE keskiviikkoisin

Honkala, Honkalantie 7
Ke 14.00–14.45 / 17.9.–3.12.2025, 14.1.–17.4.2026
Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 40,00 €
Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Omasta kuntotasostasi lähtevää, nousujohteista ohjattua kiertoharjoittelua. Treenataan monipuolisesti niin ala- ja yläraajoja sekä keskivartaloa. Kukin tekee harjoitukset omien voimavarojensa mukaisesti. Erilaiset kehosi tuki- ja liikuntaelinvaikeudet huomioidaan ohjauksessa.

Ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa tutustumisen myös uusiin ihmisiin. Osallistujia enintään 11. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830145 KUNTOSALIHARJOITTELUA ELÄKELÄISILLE perjantaisin

Honkala, Honkalantie 7
Pe 14.00–14.45 / 19.9.–5.12.2025, 9.1.–17.4.2026
Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 40,00 €
Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Tuntikuvaus sama kuin keskiviikon ryhmässä. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830147 HYVÄN MIELEN LIIKUNTARYHMÄ

Honkala, Honkalanatie 7

To 13.00–14.00 / 25.9.–27.11.2025, 15.1.–2.4.2026

Tunteja sl 12,30, kl 15, kurssimaksu 50,00 €

Satu Heikkonen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Matalan kynnyksen liikuntaryhmässä harjoittelet ohjatusti oman kuntotasosi mukaan kehollesi sopivilla harjoitteilla. Harjoitetaan monipuolisesti niin ala- ja yläraajoja sekä keskivartaloa. Kukin tekee harjoitukset omien voimavarojensa mukaisesti. Harjoittelun lopuksi pidetään palauttava venyttely. Ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa tutustumisen myös uusiin ihmisiin. Enintään 12 osallistujaa. Tunnin pituus 60 min., 9 krt syyskaudella, 11 keväällä. Ilmoittautuminen to 28.8. alkaen Opiston toimistoon p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830150 SENIORILIIKUNTAA MIEHILLE, Murole

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84

Ti 18.00–18.45 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 50,00 €

Kalle Hietalahti

Monipuolista ryhmäliikuntaa. Lihassoiman ja liikkuvuuden ylläpitoa seniori-ikäisille miehille oman kunnon ja tunnon mukaan. Askellus-, lihaskunto-, koordinaatio- ja tasapainoharjoituksia toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä virkistytymiseksi. Lopuksi venytellään. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 28.8. alkaen netissä.

830151 RENTOA LIIKUNTAA NAISILLE, Murole

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84

Ma 18.00–18.45 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 60,00 €

Riitta Sorkkala

Rentoa, hyvän filiksen liikuntaa naisille. Kurssilla vetreytämme ja vahvistamme kehoa sekä harjoittemme tasapainoa ja koordinaatiota. Kululämmittely, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 28.8. alkaen netissä.

830153 NAISTEN KUNTOJUMPPA, Mustajärvi

Mustajärven vanha koulu, Keskisentie 30

Ma 18.00–18.45 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 60,00 €

Anneli Holma-Lehtola

Toiminnallista peruskuntojumppaa, jossa keskitymme liikkuvuuden ylläpitoon ja lihaskunnan vahvistamiseen kehonpainolla. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osion sekä loppuvenyttelyn rennolla ja hausalla meiningillä, silti tehden töitä oman kunnon kohentamiseksi. Ensimmäisellä kerralla kartoitamme ryhmän tarpeita ja tasoa. Et tarvitse aiempaa kokemusta ryhmäliikunnasta. Lihaskunto-osioon pyritään löytämään helpompi ja haastavampi vaihtoehto tarvittaessa. Mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 28.8. alkaen netissä.

830160 CHEN-TYYLIN TAIJI

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1
Ti 18.30–19.45 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–17.4.2026
Tunteja sl 19, kl 22, kurssimaksu: 70,00 €
Harri Mäkiharju

Chen tyylin Taijissa opetellaan liikuttamaan kehoa pehmein ja hitain liikkein tasapainoisesti kaikkia kehon osia käyttäen. Tunneilla tehdään liikesarjoja, jotka koostuvat itsepulustusliikkeistä. Myös kehoa avaavia verryttelyliikkeitä ja -harjoituksia, jotka vahvistavat seisomista paikallaan tasapainossa. Mukaan rento asuste. Opetustunnin pituus 75 min. Syksyllä 11 kertaa, keväällä 13. Ilmoittautuminen netin kautta 28.8. alkaen tai p. 044 787 1390.

830162 JOOGA

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
To 17.30–18.30 / 18.9.–11.12.2025, 8.1.–16.4.2026
Tunteja sl 8,30, kl 11, kurssimaksu: 55,00 €
Susanna Linder

Tunneilla yhdistetään useita eri joogalajeja; aktiivisen alkutunnin jälkeen harjoitamme jotain tiettyä kehon osaa tai esim. tasapainoa. Syvien venytysten jälkeen laskeudumme loppurentoutukseen. Opetellaan myös joogan erilaisia hengitystekniikoita. Tunnin pituus 60 min. Tervetuloa sellaisena kuin olet!

Joka toinen parillinen viikko. Ilmoittautuminen to 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.



830163 PILATEKSEN LYHYTKURSSI perustaso

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6

La 13.10–14.10 / 27.9.–25.10.2025, 24.1.–21.2.2026

Tunteja sl 4,30, kl 4,30, kurssimaksu: 30,00 €

Johanna Meronen

Kurssi soveltuu aikaisemmin vähän jo harrastaneille. Tunnit (60 min.) ovat lauantaicin seuraavasti: syksyllä 27.9, 11.10. ja 25.10. sekä kevätkaudella 24.1, 7.2. ja 21.2.

Pilates vahvistaa ennen kaikkea kehon syviä, ryhtiä ylläpitäviä tukilihaksia. Tunnilla keskitytään mm. perusliikkeisiin, ydintukeen ja tukivoimapistisiin. Harjoittelu tapahtuu keskityneesti ja hengityksen rytmittämänä. Pilates kehittää kehosi kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainon hallintaa. Ota mukaan jumppa-alusta sekä lämmintä vaatetta loppurentoutukseen. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

830165 TOIMINNALLINEN LIHASKUNTOTUNTI

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6

La 12.05–13.05 / 27.9.–25.10.2025, 24.1.–21.2.2026

Tunteja sl 4,30, kl 4,30, kurssimaksu: 30,00 €

Johanna Meronen

Tunnit (60 min.) ovat lauantaicin seuraavasti: syksyllä 27.9, 11.10. ja 25.10. sekä kevätkaudella 24.1, 7.2. ja 21.2.

Tämä lihaskuntotunti haastaa koko kehon treeniin! Toiminnallisilla liikkeillä kehitetään kehon voimaa, lihaskestävyyttä, kehonhallintaa ja parannetaan ryhtiä. Liikkeissä useat lihasryhmät työskentelevät samanaikaisesti ja energiaa kulutetaan tehokkaasti. Ota tunnille mukaan jumppamatto ja vesipullo. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.



830167 STEPAEROBIC

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6

Ke 18.00–18.45 / 24.9.–26.11.2025, 14.1.–1.4.2026

Tunteja sl 9, kl 11, kurssimaksu: 65,00 €

Anneli Holma-Lehtola

Tehojumppaa step-laudalla! Kurssilla tehdään helppoja, mutta tehokkaita askelsarjoja laudalle, sen yli ja ympäri. Liikuntamuoto haastaa aerobista kuntoa, kehittää jalkojen lihaksia ja laudalle askeltaessa myös koordinaatio kehittyy. Joihinkin sarjoihin yhdistetään myös helppoja lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykkyjä, askelkyykkyjä sekä hauis- ja ojentajaliikkeitä. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

830170 SYDÄNJUMPPA

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6

Ma 16.00–16.45 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 50,00 €

Tarja Myllykoski

Sydämellistä liikuntaa! Kurssilla sydänystävällistä ryhmävoimistelua. Harjoitteiden on tarkoitus tukea säännöllistä liikuntaa helppojen ja turvallisten liikkeiden avulla. Max. 17 jumppaajaa. Sopii niin miehille kuin naisillekin, tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

830173 KARDIOTREENI

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6

Su 17.00–17.45 / 28.9.–30.11.2025, 18.1.–12.4.2026

Tunteja sl 9, kl 11, kurssimaksu: 60,00 €

Anneli Holma-Lehtola

Kardiotreeni on taistelulajeista, mm. nyrkkeilyn tekniikoista vaikutteita saanut korkea intensiteetin tunti. Tunnilla et ota kontaktia muihin, mutta harjoitus antaa sinulle mahdollisuuden haastaa itsesi mielikuvituksellisen vastustajasi kanssa. Liikkeyhdistelmät ovat helposti seurattavia ja toistoja tehdään paljon. Pura stressiä, haasta itsesi, kehitä taitojasi, kasvata itseluottamustasi ja tunne itsesi mestariksi! Tunti sopii hiukan kestävyyskuntoa omaaville, mutta ei vaadi muuta erityiskokemusta. Ota vesipullo mukaan ja jumppa-alusta loppuvenyttelyä varten.

Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

Virkistävään mukavaa vesiliikuntaa

830130 VESIJUMPPAA TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI maanantaisin

Honkala, Honkalantie 7

Ma 17.00–17.45 / 15.9.–1.12.2025, 12.1.–20.4.2026

Tunteja sl 11, kl 13.

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Heini Hemminki

Allasjumppa on tehokasta, mutta samalla varsinkin nivelille lempeätä voima- ja kestävyysliikuntaa. Vedenvastus, liikkeen suoritusnopeus ja erilaiset jumppavälineet tehostavat altaassa tehtyä lihastyötä, mutta samalla veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta.

Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen, toimitahan siis ripeästi. Max. 12 osallistujaa. Huom! Voit ilmoittautua vain yhteen allasryhmään/kausi. Mikäli ryhmät eivät täyty, on mahdollista päästä varapaikalta toiseenkin ryhmään. Mikäli et otakaan paikkaa tai keskeytät, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.



830132 VESIJUMPPAA TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI keskiviikkoisin

Honkala, Honkalantie 7

Ke 16.15–17.00 / 17.9.–3.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Tunteja sl 11, kl 13.

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Mirka Koskela

Tuntikuvaus sama kuin maanantain kurssilla.

Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen, toimitahan siis ripeästi. Max. 12 osallistujaa. Huom! Voit ilmoittautua vain yhteen allasryhmään/kausi. Mikäli ryhmät eivät täyty, on mahdollista päästä varapaikalta toiseenkin ryhmään. Mikäli et otakaan paikkaa tai keskeytät, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

830133 VESIJUMPPAA TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI torstaisin

Honkala, Honkalantie 7

To 16.15–17.00 / 18.9.–4.12.2025, 8.1.–9.4.2026

Tunteja 11 sl, 13 kl.

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Heini Hemminki

Tuntikuvaus sama kuin maanantain kurssilla.

Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen, toimitahan siis ripeästi. Max. 12 osallistujaa. Huom! Voit ilmoittautua vain yhteen allasryhmään/kausi. Mikäli ryhmät eivät täyty, on mahdollista päästä varapaikalta toiseenkin ryhmään. Mikäli et otakaan paikkaa tai keskeytät, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan. Ilmoittautuminen 28.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

830134 ELÄKELÄISTEN VESIVOIMISTELURYHMÄ 1

Honkala, Honkalantie 7

Ti 14.15–15.00 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Tunteja 11 sl, 13 kl.

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Mirka Koskela

Helppo, turvallinen ja nivelistävällinen liikuntamuoto eläkeläisille. Allasjumppa on tehokasta, mutta samalla varsinkin nivelille lempeätä voima- ja kestävyysliikuntaa. Vedenvastus, liikkeen suoritusnopeus ja erilaiset jumppavälineet tehostavat altaassa tehtyä lihastyötä, mutta samalla veden noste vähentää niveliin kohdistuvaa painetta.

Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen, toimitahan siis ripeästi. Max. 12 osallistujaa. Huom! Voit ilmoittautua vain yhteen allasryhmään/kausi. Mikäli ryhmät eivät täyty, on mahdollista päästä varapaikalta toiseenkin ryhmään. Mikäli et otakaan paikkaa tai keskeytät, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830135 ELÄKELÄISTEN VESIVOIMISTELURYHMÄ 2

Honkala, Honkalantie 7

Ti 15.30–16.15 / 16.9.–2.12.2025, 13.1.–14.4.2026

Tunteja 11 sl, 13 kl.

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Mirka Koskela

Tuntikuvaus sama kuin ryhmässä 1.

Pukuhuoneaika on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen, toimitahan siis ripeästi. Max. 12 osallistujaa. Huom! Voit ilmoittautua vain yhteen allasryhmään/kausi. Mikäli ryhmät eivät täyty, on mahdollista päästä varapaikalta toiseenkin ryhmään. Mikäli et otakaan paikkaa tai keskeytät, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan. Ilmoittautuminen to 28.8. klo 9 alkaen Opiston toimistoon p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.



Ruoveden Pirkkojen pesistytöt toivottavat oppimisen ja yhdessä tekemisen riemua!

TUKEA ARKEEN

Terveyspalvelut, www.keiturinsote.fi

Kiireetön ajanvaraus 03 3341 1400

Kiireellinen ajanvaraus 03 3341 1200

Päivystysapu Pirkanmaa 116117

Fimlab laboratorio ajanvaraus 010 808 515

Hammashoito ajanvaraus 03 334 115 00

Ruoveden apteekki 03 476 3372

Taksit

Kela-taksi Pirkanmaa 0800 415710

IK-Taksi 040 522 3778

Taksi Teemu Mattila 050 557 6597

Taksi Jouko Laurila 044 358 2431

Taksi Jarmo Järvinen 0400 732 082

Taksi Nieminen 050 300 2237

A24 Taksi 050 566 8887

Asiointiliikenne tiedustelut ja kyydin tilaus p.050 300 1452
maanantaisin Pihlajalahden suunnalla
tiistaisin Tuuhosen-Pajuskylän-Mustajärven suunnalla
keskiviikkoisin Hyrylän-Väärinmajan-Ruhanen suunnalla
torstaisin Muroleen-Kekkosen-Jäminkipohjan suunnalla

Lähtötori on matalan kynnyksen ohjauksen, neuvonnan sekä kohtaamisen paikka ikääntyneille ja vammaisille, torstaisin klo 10–12 Aleksinassa (Urheilutie 1), muina aikoina p.044 787 1397, pirha.fi/palvelut/neuvonta-ja-ohjaus/lahtorit.

Yhteisökeskus SPR Toimitupa (Honkalantie 10) palvelee maanantaisin klo 11–13. Voit hoitaa mm. paperiasioita tai viettää aikaa kahvitellen. Paikalla sosiaalihuollon ammattilainen, www.pirha.fi.

Yhteisöillat Kulttuuriparantolassa (Päiväkodintie 6). Toimintaa ja yhdessäoloa säännöllisesti, ajankohdat ilmoitetaan Ruoveden kunnan verkko- ja somekanavilla, www.ruovesi.fi.

Ruoveden kunta palvelee ma-pe 9–15, vaihde 03 486 111, kirjaamo@ruovesi.fi, www.ruovesi.fi.

JULKINEN TIEDOTE

K-Posti Oy
Posti Green

A-Posti Oy
Posti Green

**Ilmoittautuminen
to 28.9. klo 9 alkaen
[https://uusi.opistopalvelut.fi/
ruovesi/fi/](https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/)**

Verkkokaupastamme löydät kaikki
ajantasaiset tiedot kursseista.

RUOVESI

RUOVESI.FI • RUOVESIPALVELEE.FI