

Ruoveden Opiston opinto-ohjelma

2026-2027



RUOVEDEN OPISTO

Ruovedentie 30, 34600 Ruovesi

avoinna ma-pe klo 9–15

www.ruovesi.fi

www.facebook.com/ruovedenkunta

Ruoveden opisto tarjoaa yhteisöllisiä kohtaamisia kaikenikäisille sekä edullisia, ajanmukaisia kursseja edistään samalla hyvinvointia ja terveyttä. Opisto antaa hyvät mahdollisuudet omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi. Kurssitunneilla vuorovaikutus opiskelijoiden ja opettajien välillä on aina toisia kunnioittavaa ja arvostavaa. Ruoveden opiston tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmaan voi tutustua www.ruovesi.fi/kasvatus-ja-koulutus/ruoveden-opisto

TOIMINTAVUOSI 2026-2027

Syyslukukausi 14.9.-13.12.2026 (opetus-kertoja pääsääntöisesti enintään 11), syys-loma 12.-18.10.2026.

Kevätlukukausi 7.1.-30.5.2027 (opetus-kertoja pääsääntöisesti enintään 13), talviloma 1.-7.3.2027.

Lomaviikoilla ei ole opetusta, jos ei erikseen opettajan kanssa ole sovittu.

Sivistysjohtaja, rehtori Aila Luikku

p. 044 787 1400, aila.luikku@ruovesi.fi

Kurssisihteeri, Taina Nieminen

p. 044 787 1390, taina.nieminen@ruovesi.fi

ILMOITTAUTUMINEN

1. Suosittelemme vahvasti ilmoittautumista verkkokaupassa alkaen torstaina 27.8.2026 klo 9 osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>. Tarkemat ilmoittautumisohjeet löytyvät sivuilta.
2. Ilmoittautuminen puhelimitse (vain jos netti-ilmoittautuminen ei ole mahdollista) alkaa **torstaina 27.8.2026 klo 9**, 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.

Suosittellemme kuitenkin aina ennakoon ilmoittautumista.

Puhelimitse ilmoittautumisessa opiskelu-paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen on sitova ja koskee koko lukuvuotta. Mahdollisuus yhteen (1) maksuttomaan tutustumiskertaan (ei koske vesijumppia eikä lyhytkursseja).

KURSSIEN MAKSAMINEN

Ilmoitettu kurssimaksu koskee koko lukuvuotta, mutta syys- ja kevätlukukausi maksetaan erikseen. Vesijumpat laskutetaan käyntikertojen mukaan.

Kurssimaksua ei 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 8 päivän ajan.** Tämän jälkeen linkki ei enää toimi - tällöin saat paperilaskun postitse. Linkin kautta maksaminen tapahtuu tietoturvalisestä vahvan tunnistautumisen avulla.

Mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta, lasku tulee postitse kotiin. Meillä ei voi toistaiseksi maksaa kulttuuri- tai liikunta-eduilla.

Kurssimaksua ei palauteta, mikäli opiske-

lija 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.

MUUTOKSET

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

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

OPPIMATERIAALIT

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

OPETUSTUNNIN PITUUUS

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.

RUOVEDEN KUNNAN KULTTUURIPALVELUT

Kulttuuripalvelut järjestää tapahtumia ja yhteiskunnallisia tilaisuuksia sekä tukee avustuksilla omaehtoista harrastus- ja yhdistystoimintaa. Kulttuuripalvelut ylläpitää kunnan näyttely-, tapahtuma- ja kulttuuritiloja, mm. Viljamakasiinia ja Kulttuuriparantolaa.



KIRJASTO

RUOVEDEN KUNNANKIRJASTO

1.9. - 31.5.

ma-to klo 13-19

pe klo 10-16

la klo 10-14

aattopäivinä klo 10-16



Omatyötoimiset aukioloajat

ma - to klo 7-21

pe - su klo 7-18

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

[facebook.com/ruovedenkirjasto](https://www.facebook.com/ruovedenkirjasto)

ARJEN KULTTUURI

Kouluikäiset ja nuoret (7-18 v.)

RUOVEDEN KULTTUURI TOIMINTAA

- Baletti ja nykytanssi
- Bandi- ja keramiikkakurssit
- Fräbree- ja minigolf, tennis, padel
- Jalkapallo
- Jääkiekko ja Leijona-kerho toiminta
- Kerho toiminta
- Lapsi- ja nuorisokurorttoiminta
- Lukudiopimit ja -piirit
- Kirjavinkkaukset
- Melomman peruskurssit
- Metsästys
- Nuorten ilat ja isoskoulutukset
- Nuorisotila Vintin ilat
- Partio
- Pesäpallo ja hiihto
- Ratsastus
- Soitinten yksilöopetus
- Teatteriharrastustoiminta
- Uimakoulu
- Ulko- ja sisäkontosali
- Vapaaehtoisuustoiminta
- Voimistelukoulu
- Yleisluennot ja viikkokisat

TOTEUTTAJIA

- Kyllien toimijat
- Merikanto-opisto
- Metsästysseurat
- Ruoska ry
- Ruoveden 4H-yhdistys
- Ruoveden Kanoottipurjehtijat ry
- Ruoveden kunnankirjasto
- Ruoveden kunnan kulttuuripalvelut
- Ruoveden kunnan liikuntapalvelut
- Ruoveden kunnan nuorisopalvelut
- Ruoveden Naisvoimistelijat ry
- Ruoveden VPK
- Ruoveden Opisto
- Ruoveden Pirkat
- Ruoveden Ratsutalli
- Ruoveden Teatteriyhdistys ry
- Stoolin Partiolaiset

RUOVESI
www.ruovesi.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurivinkit

ARJEN KULTTUURI

Aikuiset (yli 18-vuotiaat)

RUOVEDEN KULTTUURI TOIMINTAA

- Aikuispartio
- Avantouinti
- Harrastajateatteritoiminta
- Joga ja jumppapäivät
- Jaakkelo
- Kempo
- Konsertti ja muut tapahtumat
- Kotseu- ja perinetoiminta
- Kuntolumpua ja kehonhoito
- Lavastussit
- Likunnan kurssit ja vesivoimistelu
- Lukupiirit
- Melonta
- Metsästys
- Nais- ja mieskuoro, kirkkokuoro
- Naisten Gospel-laitarit
- Pesäpallo
- Raamattu- ja keskustelupiirit
- Ratsastus
- Sana- ja kuvataidetta, kädentaitoja
- Soitinten yksilöopetus
- Vapaaehtoisuustoiminta
- Vinhan kirjakaupan tapahtumat
- Yhteisörinti
- Yleisluennot

TOTEUTTAJIA

- Eläkeläjäseut
- Kyllien toimijat
- Maa- ja kotitalousseurat
- Marttayhdistykset
- Metsästysseurat
- Musiikkia Ruovesi
- Ruoska ry
- Ruoveden Kanoottipurjehtijat
- Ruoveden kotiseutuyhdistys
- Ruoveden kunnankirjasto
- Ruoveden kunnan kulttuuripalvelut
- Ruoveden kunnan liikuntapalvelut
- Ruoveden Naisvoimistelijat
- Ruoveden Naitakäräjät
- Ruoveden Opisto
- Ruoveden Pirkat
- Ruoveden Ratsutalli
- Ruoveden Taideyhdistys
- Ruoveden Teatteriyhdistys
- Ruoveden VPK

RUOVESI
www.ruovesi.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurivinkit

100 minuuttia kulttuuria päivässä pitää sinut lennossa!

ARJEN KULTTUURI

Ruoveriyhteisö

RUOVEDEN KULTTUURI TOIMINTAA

- Beach volley-turnaus
- Jääkiekko- ja pesäpallo-ottelut
- Kamarimusiikki- ja muut musiikkifestivaalit
- Kirkkovenesoutu
- Konsertti ja muut kulttuuritapahtumat
- Kotseutumuseo
- Kylätapahtumat
- Naitakärä-viikko
- Noitten kymppi
- Taidenäyttelyt
- Teatteriesitykset
- Vinhan kirjakaupan tapahtumat
- Yhteisöillat
- Yhteislaululaisudet
- Yläkydän kulttuurierinto

TOTEUTTAJIA

- Haapasaari
- Kyllien yhdistykset ja toimijat
- Musiikkia Ruovesi
- Ruoveden kunnankirjasto
- Ruoveden kunnan kulttuuripalvelut
- Ruoveden Opisto
- Ruoska ry
- Ruoveden Naitakäräjät
- Ruoveden Teatteriyhdistys
- Tarjanteen seurakunta
- Vinhan kirjakauppa
- Yhtykset ja muut toimijat

RUOVESI
www.ruovesi.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurivinkit

ARJEN KULTTUURI

Pienet lapset ja lapsiperheet

RUOVEDEN KULTTUURI TOIMINTAA

- Avoin varhaiskasvatustoiminta
- Baletti ja lasten uovu tanssi
- Jumuilhdot
- Konsertti ja muut tapahtumat
- Kyllien kesäskat
- Lasten elokuvatuokiot
- Leijona-kerho
- Lukemalliset perheillat
- Muskarit
- Naitakärjen Lasten tiistai
- Perhekahvila toiminta
- Perhekerho
- Perheenäytemät ja Aaveiden ilta
- Perhepäivä
- Perhepartio
- Perhetanssi
- Pesäpallokoulu
- Retkituominta
- Satutuokiot
- Teemalliset tempuradat
- Voimistelukoulu
- Yleisurheilukoulu ja viikkokisat

TOTEUTTAJIA

- Merikanto-opisto
- MLL Ruovesi
- Päiväkot Metsäpolku
- Ruoska ry
- Ruoveden kunnankirjasto
- Ruoveden kunnan kulttuuripalvelut
- Ruoveden kunnan liikuntapalvelut
- Ruoveden kylät
- Ruoveden Naisvoimistelijat ry
- Ruoveden Naitakäräjät ry
- Ruoveden Pirkat
- Ruoveden Opisto
- Ruoveden Teatteriyhdistys ry
- Stoolin Partiolaiset
- Tarjanteen seurakunta

RUOVESI
www.ruovesi.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurivinkit

Lue lisää <https://www.ruovesi.fi/matkailu-ja-vapaa-aika/kulttuuri/kulttuurivinkit>



Nuorisotila Vintti Kivikoulu, Palmenintie 1

Tule viettämään vapaa-aikaa yksin tai kaverin kanssa.
Vintin tapahtumat ja aukioloajat www.facebook.com/ruovedennuoret
Instagram:
[@nuorisotilavinttiruovesi](https://www.instagram.com/nuorisotilavinttiruovesi) *Klikkaa itsesi tykkäämään!*

Kuva: Tuomas Kärki

Ruoveden
Taideyhdistys ry

Tule mukaan Taideyhdistyksen toimintaan!

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

» www.ruovedentaideyhdistys.fi

Yleisöluennot

Maksuttomia, kaikille avoimia ja eri aihepiirejä käsitteleviä yleisöluentoja järjestetään luvun vuoden aikana. Luento-aiheet ja aikataulu ilmoitetaan myöhemmin kunnan verkko- ja FB-sivuilla sekä Ruovesi-lehdessä.

719801 SIENET TUTUIKSI •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Pe 16.30–18.30 | 11.9. ja 18.9.2026
Kurssimaksu: 15,00 €
Tyyra Juka

Tutustumme sienien ihmeelliseen elämään ja eri käyttömahdollisuuksiin: mitä sienet ovat, tunnistaminen, some, tekoäly, tapoja käyttää, tutkimus jne. Tutkimme ja tunnistamme opettajan mukanaan tuomia sieniä. Kurssilaiset voivat tuoda myös omia sieniään tullessaan. Toisella kokoontumiskerralla 18.9. voimme tehdä sieniretken lähimaastoon. Ohjaajana luonnonvaratuottaja ja sienineuvoja Tyyra Juka. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

Anna musiikin viedä

110137 LASTEN JA NUORTEN KUORO 3.–9.-luokkalaiset •

Yhtenäiskoulu, luokka 402, musiikkiluokka, Kuruntie 6
Ma 16.30–17.15 | 14.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027
Opetuskertoja sl 11, kl 13. Kurssi on maksuton, opetushallituksen tukemaa koulutusta.
Jenni Lind

Kuorossa tutustutaan moniääniseen laulamiseen. Laulamme eri musiikkityylien kappaleita ryhmän toiveet huomioiden. Opetellaan laulamisen perusteita sekä nautitaan musisoinnista. Kuoroon ovat tervetulleita kaikki laulamisesta ja yhdessä tekemisestä kiinnostuneet 3.–9.-luokkalaiset. 11 krt syyskaudella, keväällä 13. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

110138 LASTEN JA NUORTEN BÄNDIKURSSI •

Yhtenäiskoulu, luokka 402, musiikkiluokka, Kuruntie 6
Ma 17.30–18.30 | 14.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027
Opetuskertoja sl 11, kl 13. Kurssi on maksuton, opetushallituksen tukemaa koulutusta.
Jenni Lind

Harjoitellaan bändisoittimien (kitara, basso, koskettimet, rummut) soittamista. Yhteismusisointi sisältää eri musiikkityyleihin tutustumista, nuottien ja tabulatuurien lukemisen opettelua sekä soitto-merkeistä soittamisen perusteita. Ohjelmisto koostuu eri tyylien kappaleista, soittajien mielenkiinnonkohteet ja toiveet huomioiden. Kurssilla tärkeintä on yhdessä musisointi ja musiikista nauttiminen! 11 krt syyskaudella, keväällä 13. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.



110140 MIESKUORO •

Kirkonkylän kivioulu, Palmenintie 1
Ma 18.30–21.00 | 14.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027
Opetuskertoja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 65,00 €
Erlend Jantsikene

Pieni, mutta taitava ja raikkaalla otteella laulava Ruoveden Mieskuoro ottaa mukaan uusia laulajia. Kuorossa laulaminen virkistää ja se on mukavaa sosiaalista kanssakäymistä. Kuoromusiikkia klassikoista nykyviihdesävelmiin. Liity mukaan iloiseen miesjoukkoon! Lisätietoja kuoron johtajalta p. 040 543 9007. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

110141 NAISKUORO LÄHTEN LIKAT •

Yhtenäiskoulu, luokka 1048, Kuruntie 6
Su 17.00–19.30 | 13.9.–29.11.2026 ja 10.1.–18.4.2027
Opetuskertoja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 65,00 €
Kaja Jantsikene

Lähten Likat on iloinen laulavien naisten joukko, johon liittymisen kynnys on matala, mutta kuoron musiikilliset tavoitteet ovat korkealla. Ohjelmistomme on monipuolinen. Satsaamme laadukkaaseen a cappella lauluun, yhteissointiin, innostaviin lauluihin ja hyvään meininkiin. Tervetuloa rohkeasti mukaan! Lisätietoja kuoron johtajalta p. 040 709 8805. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

110142 LAULURYHMÄ IKÄIHMISSILL •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7
Ma 14.30–16.00 | 21.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027
Opetuskertoja sl 6, kl 8. Kurssi on maksuton, opetushallituksen tukemaa koulutusta.
Sirpa Olkinuora

Kurssi kokoontuu joka toinen viikko maanantaisin. Viihteellisiä lauluja yhdessä laulaen vailla kunnianhimoisia tavoitteita. Kurssi on kaikille avoin, kaikki ovat tervetulleita laulaamaan! Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

110143 PIANONSOITTO ZH yksilöopetus •

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6
Kurssimaksu: 140,00 €
Zsuzsanna Horváth

Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija. Syyskaudella on 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovitaan opettajan kanssa, kun opiskelijan paikka kurssilla on vahvistunut. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 27.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

110144 PIANONSOITTO PN yksilöopetus •

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6
Kurssimaksu: 140,00 €
Päivi Naupert

Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija. Syyskaudella on 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovitaan opettajan kanssa, kun opiskelijan paikka kurssilla on vahvistunut. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 27.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

110145 VIULUNSOITTO yksilöopetus •

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6
Ke 16.9.–2.12.2026 ja 13.1.–14.4.2027
Kurssimaksu: 140,00 €
Mika Tepponen

Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija. Viulun ja alttoviulunsoiton opetusta rennoin menetelmin kaikenikäisille. Oman tason mukaista ohjelmistoa. Opetuspäivä on keskiviikko (sovittaessa mahdollisesti myös tiistai), syysyllä 11 kertaa, keväällä 13. Opetustunnin kellonaika sovitaan opettajan kanssa, kun opiskelijan paikka kurssilla on vahvistunut. Vapaita paikkoja voi tiedustella Opiston toimistosta 27.8. alkaen p. 044 787 1390.

110146 SELLONSOITTO yksilöopetus •

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6
Ti 15.9.–1.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027
Kurssimaksu: 140,00 €
Marjo Tepponen

Opetus on yksilöopetusta 30 min/vko/opiskelija kaikenikäisille. Oma soitin tarvitaan. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Opetustunnin kellonaika sovitaan opettajan kanssa, kun opiskelijan paikka kurssilla on vahvistunut. Vapaita paikkoja voi tiedustella Opiston toimistosta 27.8. alkaen p. 044 787 1390.





110148 UKULELEN SOITON ALKEET pienryhmäopetus, yli 16-v. •

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Ma 18.45–19.30 | 14.9.–1.12.2026 ja 11.1.–19.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 15,00 €

Jenni Lind

Kurssilla opetellaan ukulelen soiton perusteita. Harjoittelemme perussointuja, otetaulikon ja tabulatuuriin lukemista sekä erilaisia komppeja ja säestyskuviota. Opetus alkaa alkeista, mutta myös aiemmin soittaneet ovat lämpimästi tervetulleita mukaan. Oma soitinta ei tarvita. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

Ihastu taiteen ja käsitöiden tekemiseen

110350 KEHITYSVAMMAISTEN TAIDEKERHO syyskausi •

Ruhalankoti, Honkalantie 7 K

Ti 10.00–11.30 | 22.9.–24.11.2026

Kurssi on maksuton, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Virpi Vielma

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, vain syyslukukaudella. Ilmoittautuminen ennakkoon Ruhalankodin henkilökunnalle. Max. 15 osallistujaa.

110352 PASTELLIMAALAUKSEN TYÖPAJA •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

La 10.00–15.00, su 10.00–15.00 | 19.–20.9.2026

ja 3.–4.4.2027

Tunteja yht. 24, kurssimaksu: 50,00 €

Marianne Laiti

Osallistuminen ei edellytä aiempaa osaamista, vaan ohjaus muovataan ryhmäläisten tarpeiden mukaan. Kurssilla maalataan erilaisten aiheiden pohjalta kuivapastelliliiduilla. Inspiroidutaan paitsi kauniista ympäristöstä, myös omista sisäisistä maailmoista. Kokeillaan erilaisia tapoja tehdä sävypohjia ja hyödyntää pastelliliitujen mahdollisuuksia. Halutessaan voi pastelliin yhdistää sekatekniikkaa kuten mustetta, akvarellia, akryyliä ja kollaasia. Ota mukaan pastelliliitujia, paperia (myös isompi arkki),



Kuva Henri Kujala

fiksatiivi, maalauslusta, teippiä, siveltimiä, vesikuppi. Lisäksi mieltymysten mukaan esim. jotain seuraavista: vanhoja keskeneräisiä maalauksia (joita voi pastellilla jatkaa tai käyttää kollaasimateriaalina uuteen), akvarelli- tai akryyilivärejä, mustetta, muuta kollaasimateriaalia (kuvia, tapettia tms.). Kokoontuminen kahtena viikonloppuna. Opiskelijoiden käytössä keittiö lounastamista varten. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110355 MAALAUSTAITEEN INTENSIIVIVIikonloput syksy •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 | 17.10.–15.11.2026

Tunteja yht. 24, kurssimaksu: 50,00 €

Riikka Lenkkeri

Kurssi on tarkoitettu itsenäisesti työskenteleville harrastajille. Ota mukaan omat työvälineet, myös maalausteline, jos sitä tarvitset. Muutama teline on kurssilaisten käytettävissä Opiston puolesta. 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 itsenäistä Ateljee-työskentelyä ja taiteen tekemistä. Opiskelijoiden käytössä keittiö lounastamista varten. Kokoontuminen kahtena viikonloppuna 17.–18.10. ja 14.–15.11. Ilmoittautuminen to 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110356 MAALAUSTAITEEN INTENSIIVIVIikonloput kevät •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 | 20.3.–18.4.2027

Tunteja 24, kurssimaksu: 50,00 €

Riikka Lenkkeri

Kurssin sisältö sama kuin syyskaudella. Kokoontuminen kahtena viikonloppuna 20.–21.3. ja 17.–18.4.2027. Ilmoittautuminen to 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110360 GRAFIIKAN KURSSI syksyn viikonloput •

Taidetalli, Urhontie 4

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 | 21.–29.11.2026

Tunteja 24, kurssimaksu: 50,00 €

Tuukka Peltonen

Grafiikan kurssilla perehdytään puupiirrosteekniikkaan. Tällä kurssilla perehdymme katoavan laatan väripuupiirroksen (kadotetun laatan menetelmä). Opimme tekniikan eri työvaiheet aina luonnoksesta valmiiseen teokseen. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta taidegraafiikasta tai kuvataiteesta. Osallistujat tarvitsevat mukaan lyijykynän sekä luonnoslehtiön. Kokoonnumme syksyllä 21.–22.11. ja 28.–29.11. Max. 10 opiskelijaa. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

110364 GRAFIIKAN KURSSI kevään viikonloput •

Taidetalli, Urhontie 4

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 | 13.–21.2.2027

Tunteja 24, kurssimaksu: 50,00 €

Tuukka Peltonen

Kurssin sisältö sama kuin syyskaudella. Kokoontuminen kahtena viikonloppuna 13.–14.2. ja 20.–21.2.2027. Ilmoittautuminen to 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110440 TUUNATAAN JA OMMELLAAN jatkokurssi •

Työpaja Amanda, Päiväkodintie 6

Ke 16.00–18.30 | 16.9.–9.12.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Tunteja sl 18, kl 21, kurssimaksu: 70,00 €

Hanna Pohja

Kurssi ei ole alkeiskurssi, vaan se on tarkoitettu ompelun perustaidot omaaville. Kokoontuminen joka toinen viikko. Korjataan, tuunataan tai luodaan uutta. Käytössä kaavalehtiä, ompelukoneita, saumureita. Voidaan muokata valmisvaatteesta itselle istuva tai korjataan vanhoja kaapissa olevia. Kurssitöihin tarvittavat materiaalit hankitaan itse. Oman ompelukoneen voi ottaa myös mukaan. Ilmoittautuminen netin kautta 27.8. alkaen tai p. 044 787 1390.

110445 NEULOTAAN YHDESSÄ •

Työpaja Amanda, Päiväkodintie 6

Ke 17.30–20.00 | 23.9.–2.12.2026 ja 20.1.–28.4.2027

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

Sinikka Jokinen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Neulotaan yhdessä joka toinen pariton torstai. Opettajalta saat ohjausta myös mm. Ruoveden nimikkovillapaidan ja Pitäjänpaidan tekemisessä. Neulominen porukassa on hauskaa, saat kivoja vinkkejä myös muilta ryhmäläisiltä. Kurssilaiset kustantavat itse langat ja ohjeet. Kokoonnutaan syksyllä 6 kertaa, keväällä 7. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110461 KERAMIKKAA lapsille, 8–13 v. •

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 16.30–17.15 | 13.1.–7.4.2027

Tunteja yht. 12, kurssimaksu: 25,00 €

Kristiina Tervala

Vain kevätkaudella. Saven muovailua eri tekniikoilla. Opitaan, miten savi muuttuu keramiikaksi ja mitä savi on. Toteuta omia ideoita - kaikkea voi tehdä, mitään ei tarvitse etukäteen osata. Keväällä 12 kokoontumiskertaa. Tervetuloa taiteilemaan! Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

110462 KERAMIKKAA KESKIVIKKOISIN aikuisille ja nuorille •

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 17.30–20.30 | 16.9.–25.11.2026 ja 13.1.–7.4.2027

Tunteja sl 40, kl 48, kurssimaksu: 90,00 €

Kristiina Tervala

Kurssilla voi valmistaa erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä omien tavoitteidensa mukaisesti. Opimme muun muassa nipistys-, makkara- ja levytekniikkaa sekä kuinka käytetään erilaisia muotteja. Myös dreijaus, koristelut ja lasitus tulevat tutuiksi. Kurssi tarkoitettu yli 14-vuotiaille nuorille ja aikuisille aloittelijoille tai kokeneille konkareille. 10 krt syyskaudella, 12 keväällä. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

110463 KERAMIKKAA TORSTAIN aikuisille ja nuorille •

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1

To 17.30–20.30 | 17.9.–26.11.2026 ja 7.1.–1.4.2027

Tunteja sl 40, kl 48, kurssimaksu: 90,00 €

Kristiina Tervala

Kurssin sisältö sama kuin keskiviikon kurssilla. Kurssi tarkoitettu yli 14-vuotiaille nuorille ja aikuisille aloittelijoille tai kokeneille konkareille. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

110464 KUDONTAA Jäminkipohja •

Jäminkipohja liiketalo, Sahantie 17

Ma 16.00–17.30 | 14.9.–30.11.2026

ja 11.1.–19.4.2027

Tunteja sl 22, kl 26,

kurssimaksu: 80,00 €

Marianne Ojala

Kangaspuilla kudontaa, esimerkiksi matto, torkkupeitto, pyyhe, vaate- tai kassikangas. Päätetään yhdessä, mitä loimia rakennetaan. Mahdollisuus tehdä myös muita käsitöitä, mikäli kangaspuissa ei ole sopivaa lointa tai puita ei vapaana. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssiaikana. Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty tekstiili – ja mikä tunne tulee onnistumisesta! Kangaspuita käytössä 7 kpl. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.



Kuva Ritva Poukka

110465 VÄÄRINMAJAN LANKAKERHO •

Tapiola kylätalo, Väärinmaja, Hanhontie 10
Ti 13.00–14.30 | 15.9.–1.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 65,00 €
Marianne Ojala

Opiskelija voi valita vapaasti, mitä tekee - työt kuljetetaan mukana. Käytössä on yhdet yhteiset kangaspuut Väärin kutomossa, loimi päätetään yhdessä. Mukavaa yhdessäoloa ja seurustelua iloisessa joukossa käsitöitä tehden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoon-
tumiskerralla tai netin kautta 27.8. alkaen.

110467 VISUN OMPELIJAT JA KUTOJAT Visuvesi •

Visun Voiman alakerta, Ylistalontie 4
To 16.30–18.00 | 17.9.–3.12.2026 ja 7.1.–8.4.2027
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Marianne Ojala

Kurssin sisältö sama kuin Jämkipohjan ja Kivikoulun Kankurit -ryhmässä. Kangaspuita käytössä 7 kpl. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoon-
tumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

110468 KIVIKOULUN KANKURIT •

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1
Ti 16.00–17.30 | 15.9.–1.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027
Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €
Marianne Ojala

Kurssin sisältö sama kuin Jämkipohjan ja Visun kutojien -ryhmässä. Kangaspuita käytössä 6 kpl. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoon-
tumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

110470 KIRJASTA KÄSILAUKKU viikonloppukurssi •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 | 21.–22.11.2026
Tunteja yht. 12, kurssimaksu: 35,00 €
Virpi Vielma

Yhden viikonlopun kurssilla valmistetaan käsilaukku tai salkku kovakantisen kirjan kansia ja selkää hyödyntäen. Voit tuoda kurssille itsellesi mieluisen kirjan, vahvaa kangasta ja/tai nahkaa, jos sellaista löytyy valmiiksi. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita ja lainata välineitä. Opiskelijoiden käytössä keittiö lounastamista varten. Ilmoittautuminen ennakkoon 27.8. alkaen netissä tai p.044 7871 390.

110471 PUUTÖITÄ JA ENTISÖINTIÄ •

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6
Ti 18.00–20.30 | 29.9.–1.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027
Tunteja sl 27, kl 39, kurssimaksu: 80,00 €
Marko Salminen

Puutöitä, pintakäsittelyä ja vanhojen pienehköjen huonekalujen tai ikkunoiden kunnos-
tamista. Korjataan tai entisöidään erilaisia puisia tai muista kovista materiaaleista tehtyjä tavaroita. Kurssilla käydään läpi huonekalujen entisöinnin yleisimmät kysymykset aina materiaaleista ja työvälineistä suositeltaviin työskentelyjärjestyksiin. Saat neuvoja oman entisöintiprojektisi aloittamiseen, jos et tiedä, mistä lähteä liikkeelle. Syyskaudella 9 ko-
koontumiskertaa, keväällä 13. Osallistujamäärä enintään 14. Ilmoittautuminen 27.8. al-
kaen netissä tai p.044 787 1390.

110473 PUUKONTEKO •

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6
Ma 17.00–19.30 | 14.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027
Tunteja sl 33, kl 39, kurssimaksu: 90,00 €
Allan Arponen

Kurssilla opitaan tekemään puukko/puukkoja tuppineen. Myös pieniä nahkatöitä voi tehdä. Käytettävissä on tarvittavia koneita ja työkaluja, myös omia välineitä voi ottaa mukaan. Ohjaajalta saa ostettua materiaalia, mutta itsekin sitä voi hankkia esim. brisa.fi, puukot.fi. Kurssi soveltuu parhaiten jo vähän puukon tekoa harrastaneille tai muuten asiasta kiinnostuneille. Osallistujamäärä enintään 12. Alle 16 v. vain aikuisen mukana. Il-
moittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110475 PUUKONTEKO edistyneemmille •

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6
To 17.00–19.30 17.9.–3.12.2026, 7.1.–8.4.2027
Tunteja sl 33, kl 39, kurssimaksu: 90,00 €
Allan Arponen

Kurssilla opitaan puukon/puukkojen ja tuppien tekoa sekä viimeistelyä. Kurssi on tarkoi-
tettu vähän edistyneemmille opiskelijoille, jotka pystyvät tekemään itsenäisesti omia toi-
tään. Ohjaaja avustaa tarvittaessa. Käytettävissä tarvittavia koneita ja työvälineitä, myös omia voi ottaa mukaan. Opettajalta saa ostettua materiaalia, mutta sitä voi myös itse hankkia esim. brisa.fi, puukot.fi. Osallistujamäärä enintään 12. Ilmoittautuminen 27.8. al-
kaen netissä tai p.044 787 1390.



Kuva Emma Leppämäki

110476 NUKKEJA, NALLEJA JA MUITA PEHMOJA •

Kirkonkylän kivikoulu, Palmenintie 1

Pe 17.00–19.30, La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 | 30.10.–22.11.2026 ja 5.–21.3.2027

Tunteja sl 34, kl 34, kurssimaksu: 70,00 €

Toini Koskinen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Neljä viikonloppua: 30.10.–1.11. ja 6.–8.11. sekä keväällä 12.–14.3. ja 19.–21.3. Kurssin aikana valmistetaan nalleja ja mahdollisuuksien mukaan paperimassanukke valuosista. Kangasvartalot ja vaatetus kaavojen tai omien suunnittelujen mukaan. Nuken tekeminen vaatii omaa aktiivisuutta myös kurssin ulkopuolella. Vaihtoehtoisesti voit valmistaa mieleisesi pehmolelun tuottamaan iloa itselle ja muille. Myös vanhojen nukkien, nallejen ja pehmojen korjaus mahdollista. Osallistujamäärä enintään 10. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Ilmoittautuminen ennakoon 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

Teatteria ja kynäilyä

110210 KEHITYSVAMMAISTEN TEATTERI-ILMAISUKERHO kevät •

Ruhalankoti, Honkalantie 7 K

Ke 9.30–11.00 | 20.1.–7.4.2027

Kurssi on maksuton, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Virpi Vielma

Päästä luovuutesi valloilleen turvallisessa porukassa. Improvisaatioharjoituksia, toiminnallisia ja luovia hetkiä. Kokoonnumme 11 kertaa. Ilmoittautuminen Ruhalankodin henkilökunnalle. Max. 15 osallistujaa.

110618 KIINNI PITKIIN TEKSTEIHIN -kirjoittajakurssi •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Ma 17.45–19.45 | 21.9.–30.11.2026 ja 11.1.–5.4.2027

Tunteja sl 16, kl 19, kurssimaksu: 55,00 €

Sirpa Annikki Nieminen

Kurssin motto: luovuus on leikkiä, mikään ei ole väärin. Käymme läpi pitkissä teksteissäkin tarpeellisia perusjuttuja, kuten kieli, repliikit, hahmot, samalla kun houkuttelemme tarinoita kasvamaan tuntiharjoituksilla, kotitehtävillä ja keskustelemalla. Miten syntyy juoni ja teema? Romaanin ja pienoisoromaanin lisäksi novellikokoelmakin on pitkä ja yleensä jonkun seikan kokonaisuudeksi sitoma. Tervetuloa sanojen hiekkalaatikolle! Ensimmäinen opetuskerta on puoli tuntia pidempi. Kokoontuminen joka toinen maanantai. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

Kielitaitoa kartuttamaan

120820 SUOMEN KIELEN JATKOKURSSI •

Yhtenäiskoulu, luokka 2008, Kuruntie 6

Ke 17.00–18.30 | 30.9.–25.11.2026 ja 13.1.–31.3.2027

Tunteja sl 18, kl 22. Kurssi on maksuton, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Tiina Niskonen

Tämä jatkokurssi sopii sinulle, joka haluat kehittää suullista osaamistasi ja vahvistaa puheharrastusta kielioppia unohtamatta. Kurssilla keskitymme puheharjoituksiin ja dialogeihin. Lueimme myös lyhyitä tekstejä, opimme uusia sanoja ja kertaamme kielioppia sopivissa paloissa. Tule mukaan kasvattamaan puhevarmuutta ja sujuvuutta rennossa ilmapiirissä! Opiskelija kustantaa itse mahdollisen oppimateriaalin. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

120501 RANSKAA JOKAISALLE •

Yhtenäiskoulu, luokka 2005, Kuruntie 6

To 15.30–17.00 | 17.9.–3.12.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Tunteja sl 22, kl 26, kurssimaksu: 80,00 €

Laura Salmi

Kurssi on tarkoitettu kaikille ranskan kielestä kiinnostuneille. Tutkimme ja laajennamme keinoja harrastaa ranskan opiskelua ja ranskalaista kulttuuria omasta arjesta käsin. Käytämme oppimateriaalina lehtijuttuja, nettisivustoja, Instagram-videoita ja C'est Parfait -sarjan oppikirjoja. Lueimme, pelaamme, juttelemme, näyttelemme ja tutkimme myös kielioppia saadaksemme rakennettua ajatuksia ranskaksi. Painopisteenä on puheen tuottaminen ja ymmärtäminen. Opiskelijoiden omat ideat ja materiaalit ovat tervetulleita. Syyskaudella 11 kertaa, keväällä 13. Opiskelija kustantaa itse oppikirjan. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

120711 ESPANJAN JATKOKURSSI •

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6
Ke 16.30–18.00 | 16.9.–2.12.2026 ja 12.1.–8.4.2027
Tunteja sl 22, kl 24, kurssimaksu: 80,00 €
Carolina Garcés Morales

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka osaavat espanjan kielen perusasioita, kuten preesensin. Jatkamme Buenas Migas 2 -oppikirjalla. Oppitunneilla harjoitellaan paljon suullista taitoa pelien avulla. Opiskelija kustantaa itse oppimateriaalin. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen nettissä tai p.044 787 1390.

120812 ITALIAA MATKAILIJOILLE - ITALIANO PER TURISTI •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
La 10.00–13.15, Su 10.00–13.15 | 12.–13.9.2026
Tunteja 8
Laura Vuorinen

Benvenuti, andiamo! Ecco un po d'italiano: Tällä yhden viikonlopun kurssilla pääset tutustumaan italian kielen alkeisiin sekä turistille hyödyllisiin sanastoihin ja lauseisiin. Kielen lisäksi tutustumme hieman Italiaan matkakohteena. Jos et halua käyttää matkallasi pelkkää englantia tai turvautua käännösohjelmien apuun joka tilanteessa, voit pienelläkin italian kielen taidolla saada itsellesi onnistumisen kokemuksia ja ilahduttaa paikallisia. Varaudu muistiinpanovälinein, materiaalia monisteina, ei erillistä kurssikirjaa. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen nettissä tai p.044 787 1390.

Liikunnasta kokonaisvaltaista kehonhuoltoa

110529 PERHETANSSEI •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Ma 16.45–17.30 | 26.10.–30.11.2026, 18.1.–22.2.2027
Tunteja sl 6, kl 6, kurssimaksu: 25,00 €
Minna Katajamäki

Perhetanssi on aikuisen ja lapsen (1-5 v.) yhteinen leikkisä tuokio: loruja, leikkejä, musiikkia ja tanssia turvallisessa ilmapiiressä. Tuokio tapahtuu lapsen ehdoilla, mutta aikuinen on aktiivisesti mukana. Perhetanssin tarkoitus on kehittää lapsen liikkumisen perustaitoja sekä vahvistaa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta. Tunnin lopuksi harjoitellaan rentoutumista hengityksen, kosketuksen tai satuhieronnan keinoin. Tunnille mukaan voi tulla lapsen oma vanhempi, isovanhempi, kummi tai muu lapselle tärkeä aikuinen. 6 kokoontumiskertaa syksyllä ja keväällä. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen nettissä tai p.044 787 1390.

110546 TANSSITREENI •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
La 10.05–10.50 | 19.9.–24.10.2026 ja 13.3.–24.4.2027
Tunteja yht. 12, kurssimaksu: 35,00 €
Johanna Meronen

Tunneilla pääset tanssimaan eri tyyllilajeja ja kokeilemaan helppoja koreografioita. Tyyli vaihtelevat tunnin aikana tanssittavan musiikin mukaan; mm. reggaetonin, salsan, tangon ja cumbian tahdit tulevat tutuiksi. Kokoontuminen syksyllä 6 krt, keväällä 6. Ota mukaan vesipullo. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen nettissä tai p.044 787 1390.

110548 VAPAA TANSSI •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
Su 14.00–15.00 | 1.11.–6.12.2026 ja 17.1.–21.3.2027
Tunteja yht. 21, kurssimaksu: 60,00 €
Veera Herranen

Vapaa tanssi on ilmaisua ilman koreografiaa, sääntöjä, rajoitteita ja puhetta. Jokainen tunti on uniikki matka oman kehollisen läsnäolon äärelle. Tunti päättyy aina loppurentoutukseen. Musiikki tunneilla on monipuolista ja vaihtuu viikoittain. Kurssi sopii jokaiselle tanssitaustasta riippumatta, sekä nuorille että aikuisille. Mukaan vesipullo ja rennot vaatteet. Tunnin pituus 60 min, syksyllä 6 kertaa, keväällä 9. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390. Ilmoittautuminen alkaa 27.8.2026 9.00.

830137 ELÄKELÄISTEN ISTUMAJUMPPA •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Ke 13.00–13.45 | 16.9.–2.12.2026 ja 13.1.–14.4.2027
Tunteja sl 11, kl 13. Kurssimaksu: 40,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.
Jenna Kuokkanen

Tehokasta liikettä koko keholle alaraajojen niveliä rasittamatta. Tuolijumpassa tehdään lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita istuen ja omaa kehoa hyödyntäen. Välillä tehoa ja vaihtelua harjoitteluun saadaan erilaisten välineiden avulla. Osallistujia enintään 12. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830138 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 1 •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie
To 14.00–14.45 | 17.9.–3.12.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Tunteja sl 11, kl 13. Kurssimaksu: 40,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.
Jenna Kuokkanen

Harjoitetaan alaraajojen, lantion ja keskivartalon voimaa, koordinaatiota sekä tasapainoa. Harjoitteet tehdään pääosin seisten. Apuna käytetään erilaisia tasapainovälineitä. Osallistujamäärä enintään 12. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830139 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 2 •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

To 15.00–15.45 | 17.9.–3.12.2026 ja 14.1.–15.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13. Kurssimaksu: 40,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Jenna Kuokkanen

Tuntikuvaus sama kuin ryhmässä 1. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830140 KUNTOSALIHARJOITTELUA SENIOREILLE keskiviikko •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7

Ke 14.00–14.45 | 16.9.–2.12.2026 ja 13.1.–16.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13. Kurssimaksu: 40,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Heini Hemminki

Omasta kuntotasostasi lähtevää, nousujohteista ohjattua kiertoharjoittelua. Treenataan monipuolisesti niin ala- ja yläraajoja sekä keskivartaloa. Kukin tekee harjoitukset omien voimavarojensa mukaisesti. Erilaiset kehosi tuki- ja liikuntaelinvaivat huomioidaan ohjauksessa. Ryhmämuotoinen toiminta mahdollistaa tutustumisen myös uusiin ihmisiin. Osallistujia enintään 11. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830144 KUNTOSALIHARJOITTELUA SENIOREILLE 1, perjantai •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7

Pe 13.00–13.45 | 18.9.–4.12.2026 ja 8.1.–16.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13. Kurssimaksu: 40,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Heini Hemminki

Tuntikuvaus sama kuin keskiviikon ryhmässä. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830145 KUNTOSALIHARJOITTELUA SENIOREILLE 2, perjantai •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7

Pe 14.00–14.45 | 18.9.–4.12.2026 ja 8.1.–16.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13. Kurssimaksu: 40,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Heini Hemminki

Tuntikuvaus sama kuin keskiviikon ryhmässä. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830147 HYVÄN MIELEN LIIKUNTARYHMÄ •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7

To 13.00–14.00 | 24.9.–26.11.2026 ja 14.1.–1.4.2027

Tunteja yht. 27. Kurssimaksu: 50,00 €, opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Satu Heikkonen

Matalan kynnyksen liikuntaryhmässä harjoittelet ohjatusti oman kuntotasosi mukaan kehollesi sopivilla harjoitteilla. Ryhmässä harjoitetaan niin ala- ja yläraajoja sekä keskivartaloa. Kukin tekee harjoitukset omien voimavarojensa mukaisesti. Harjoittelun lopuksi pidetään palauttavaa venyttelyä. Fyysisen harjoittelu ja sosiaalinen yhdessäolo tuovat myös mielenvirkeyttä. Tunnin pituus 60 min., 9 krt syyskaudella, 11 keväällä. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

830150 SENIORILIIKUNTAA MIEHILLE Murole •

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84

Ti 18.00–18.45 | 15.9.–1.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027

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

Kalle Hietalahti

Monipuolista ryhmäliikuntaa. Lihaskunto- 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 27.8. alkaen netissä.

830151 NAISTEN RENTOA LIIKUNTAA Murole •

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84

Ma 18.00–18.45 | 14.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027

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

Riitta Sorkkala

Rentoa, hyvän filiksen liikuntaa naisille. Kurssilla vetreytämme ja vahvistamme kehoa sekä harjoittelemme tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 27.8. alkaen netissä.

830153 KUNTOJUMPPA JA KEHONHUOLTO Mustajärvi •

Mustajärven vanha koulu, Keskisentie 30

Ma 18.00–19.00 | 21.9.–30.11.2026 ja 11.1.–19.4.2027

Tunteja sl 15, kl 17, kurssimaksu: 65,00 €

Olga Suuripää

Tunti sisältää aerobisen alkulämmittelyn, lihaskunto-osion esimerkiksi kuminauhaa käyttäen sekä kehonpainolla. Lopuksi loppuvenyttelyt sekä muuta palauttavaa ja rentouttavaa kehonhuoltoa. Aiempaa kokemusta ryhmäliikunnasta ei tarvita. Oma jumppamatto ja juomapullo mukaan. Opetuskerran pituus 60 min. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

830157 FASKIAKURSSI •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
To 17.15–18.00 | 17.9.–26.11.2026 ja 14.1.–8.4.2027
Tunteja sl 10, kl 12, kurssimaksu: 55,00 €
Jenna Kuokkanen

Faskiaharjoittelussa teemme liikkeitä, joilla edesautetaan sidekudosverkon (faskian) liikkuvuutta. Tunneilla yhdistetään liikkuvuus- ja liikehallintaharjoittelua, dynaamista täsmävenyttelyä kireille lihaksille sekä faskiakäsittelyä pallolla. Kurssi sopii myös ensikertalaisille. Mukaan oma jumppa-alusta ja vesipullo. Max. 12 osallistujaa. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

830160 CHEN-TYYLIN TAIJI •

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6
Ti 18.30–19.45 | 15.9.–1.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027
Tunteja sl 18, kl 22, kurssimaksu: 70,00 €
Harri Mäkiharju

Chen tyylin taijissa opetellaan liikkumaan pehmein ja hitain liikkein tasapainoisesti kaikkia kehon osia käyttäen. Liikesarjat koostuvat itsepuolustusliikkeistä, joissa hitaat ja nopeat liikkeet vuorottelevat. Teemme myös kehoa avaavaa verryttelyä sekä harjoituksia, jotka vahvistavat seisomista tasapainossa. Pyrkimyksenä on kokonaisvaltaisen voiman ja sisäisen energian käyttö sekä kehon ja mielen tasapaino. Mukaan rento asuste. Opetustunnin pituus on 75 min. Ilmoittautuminen netin kautta 27.8. alkaen tai p. 044 787 1390.

830161 VOIMAJOOGA Warrior training -metodi •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
La 11.00–12.00 | Syksyllä 31.10., 21.11. ja 12.12. sekä keväällä 16.1. ja 13.2.
Kurssimaksu: 20,00 €
Susanna Linder

Kaksi peräkkäistä, erilaista tuntia joogaa lauantai päivän iloksi! Voit ilmoittautua halutesasi molempiin tai vain toiseen (eri kurssinumerot).

Warrior training on voimajoogaa, jossa vuorottelevat isometrinen asanan pito ja palauttava venytys. Tämä genre sopii sinulle, jos haluat joogamatolla pientä haastetta sekä mielelle että keholle, mutta ilman suoritusta. Mukaan joogamatto tai muu alusta, vesipullo ja lämmin pusero tai viltti. Myös tyyny tai bolsteri voivat olla hyödyksi. Ilmoittautuminen to 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

830162 HATHAJOOGA •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
La 12.15–13.15 | Syksyllä 31.10., 21.11. ja 12.12. sekä keväällä 16.1. ja 13.2.
Kurssimaksu: 20,00 €
Susanna Linder

Kaksi peräkkäistä, erilaista tuntia joogaa lauantai päivän iloksi! Voit ilmoittautua halutesasi molempiin tai vain toiseen. Hathajoogassa kehon asennoissa pysytään rauhassa. Tietoinen hengitys ohjaa liikkeitä ja rauhoittaa hermostoa; keskitytään olemaan tässä ja nyt. Mukaan joogamatto tai muu alusta, vesipullo ja lämmin pusero tai viltti. Myös tyyny tai bolsteri voivat olla hyödyksi. Tervetuloa joogaamaan oman kehosi puitteissa! Ilmoittautuminen to 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

830163 PILATES perustaso •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
La 11.00–12.00 | 19.9.–24.10.2026 ja 13.3.–24.4.2027
Tunteja yht. 16, kurssimaksu: 40,00 €
Johanna Meronen

Pilates vahvistaa ennen kaikkea kehon syviä, ryhtiä ylläpitäviä tukilihaksia. Tunnilla keskitytään perusliikkeisiin, ydintukeen ja tukivoimapeisteisiin. Harjoittelu tapahtuu keskityneesti ja hengityksen rytmittämänä. Pilates kehittää kehon kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainon hallintaa. Ota mukaan jumppa-alusta, juomapullo sekä lämmintä vaatetta loppurentoutukseen. 6 kokoontumiskertaa syksyllä, 6 keväällä. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

830164 TERVESELKÄ •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
La 9.15–10.00 | 19.9.–24.10.2026, 13.3.–24.4.2027
Tunteja yht. 12, kurssimaksu: 35,00 €
Johanna Meronen

Kurssi sopii kaikenikäisille. Tunnilla keskitymme selän hyvinvointiin ja vahvistamme kehon syviä tukilihaksia sekä keskivartaloa. Teemme rankaa kiertäviä, pyöristäviä ja ojentavia liikkeitä. Avaamme selkärangan jumeja dynaamisin liikesarjojen. Kokoontuminen 6 krt syksyllä, 6 krt keväällä. Ota mukaan oma jumppamatto ja vesipullo. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

830167 STEPAEROBIC •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
Ke 18.00–18.45 | 23.9.–25.11.2026 ja 13.1.–31.3.2027
Tunteja sl 9, kl 11, kurssimaksu: 65,00 €
Johanna Meronen

Steppilaudan kanssa aerobicia eri vuosikymmenten musiikin tahdissa helpoin askelkuvin. Tunnit kehittävät aerobista kuntoa ja koordinaatiota. Opetustunti sisältää lämmittelyosion, sykkeen nostatuksen sekä lihaskunto-osion ja loppuvenyttelyn. Ota mukaan vesipullo ja jumppa-alusta lopun venyttelyä varten. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.



830168 KEHONHUOLTO •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
Ke 18.55–19.40 | 23.9.–25.11.2026 ja 13.1.–31.3.2027
Tunteja sl 9, kl 11, kurssimaksu: 55,00 €
Johanna Meronen

Kehonhuoltotunti on rauhallinen - keskitymme pehmeisiin kehoa huoltaviin liikkeisiin saaden joustavuutta lihaksiin ja liikkuvuutta niveliin sekä hyvää oloa myös mielelle. Tunti sisältää erilaisia liikkuvuus-, venyttely- ja rentoutusharjoituksia dynaamisesta venyttelystä syvävenyttelyyn. Ota mukaan jumppamatto ja halutessasi myös oma viltti sekä joustavat ja lämpimät vaatteet. Tunnilla ollaan sukkasillaan. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

830170 SYDÄNJUMPPA •

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6
Ma 16.00–16.45 | 14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Tunteja sl 11, kl 13, kurssimaksu: 50,00 €
Tarja Myllykoski

Säännöllinen liikunta tarjoaa terveyshyötyä myös sydämelle. Kurssin tunneilla teemme sydänystävällisiä, helppoja ja turvallisia voimisteluliikkeitä ryhmässä. Sopii kaiken kuntoisille niin miehille kuin naisille. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

Vesiliikunta on helppoa ja tehokasta

830130 VESIJUMPPAHETKI TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI maanantai •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7
Ma 17.00–17.45 | 21.9.–7.12.2026 ja 11.1.–19.4.2027
Tunteja sl 11, kl 13
Heini Hemminki
Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

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. Pukuhuoneaika on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. 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 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.



830132 VESIJUMPPAHETKI TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI keskiviikko •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7
Ke 16.15–17.00 | 23.9.–9.12.2026 ja 13.1.–14.4.2027
Tunteja sl 11, kl 13
Mirka Koskela
Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Tuntikuvaus ja ohjeet samat kuin maanantain Vesijumppahetki-kurssilla. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

830133 VESIJUMPPAHETKI TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI torstai •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7
To 16.15–17.00 | 24.9.–10.12.2026 ja 14.1.–15.4.2027
Tunteja sl 11, kl 13
Heini Hemminki
Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan, 10 €/kerta.

Tuntikuvaus ja ohjeet samat kuin maanantain Vesijumppahetki-kurssilla. Ilmoittautuminen 27.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

830134 ELÄKELÄISTEN ALLASJUMPPA, RYHMÄ 1 •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7

Ti 14.15–15.00 | 22.9.–8.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan.

Kurssimaksu 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. Pukuhuoneaika on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. 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 Opiston toimistoon to 27.8. klo 9 alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830135 ELÄKELÄISTEN ALLASJUMPPA, RYHMÄ 2 •

Palvelutalo Honkala, Honkalantie 7

Ti 15.30–16.15 | 22.9.–8.12.2026 ja 12.1.–13.4.2027

Tunteja sl 11, kl 13

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan.

Kurssimaksu 10 €/kerta.

Mirka Koskela

Tuntikuvaus ja ohjeet samat kuin ryhmässä 1. Ilmoittautuminen Opiston toimistoon to 27.8. klo 9 alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

TUKEA ARKEEN

Terveyspalvelut,

<https://pohjoispirkanmaa.pihlajalinna.fi>

Kiiireetön ajanvaraus 03 3341 1400

Kiiireellinen 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

A24 Taksi 050 566 8887

IK-Taksi 040 522 3778

Kela-taksi Pirkanmaa 0800 415710

Taksi Jarmo Järvinen 0400 732 082

Taksi Jouko Laurila 044 358 2431

Taksi Teemu Mattila 050 557 6597

Taksi Nieminen 050 300 2237

Taksi NTS Finland 040 171 1747

Asiointiliikenne tiedustelut ja kyydin tilaus p. 050 300 1452

maanantai Pihlajalahden suunta

tiistai Tuuhosen-Pajuskylän-Mustajärven suunta

keskiviikko Hyrylän-Väärinmajan-Ruhan suunta

torstai Muroleen-Kekkosen-Jäminkipohjan suunta

Lähtö on matalan kynnyksen ohjauksen, neuvonnan sekä kohtaamisen paikka ikääntyneille ja vammaisille, tiistaisin klo 9–11.30 Honkalassa (Honkalantie 7B), muina aikoina p. 040 129 5846, pirha.fi/palvelut/neuvonta-ja-ohjaus/lahtorit.

Yhteisörinti SPR Toimituvalla (Honkalantie 10) palvelee maanantaisin klo 11–13. Voit hoitaa mm. paperiasioita tai viettää aikaa kahvitellen. Paikalla myös sosiaalihuollon ammattilainen.

Yhteisöillat tarjoavat 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.

Noimapejä

Ikäihmisten kohtaamispaikat

ILOA, ELOA JA YHDESSÄOLOA

VÄÄRINMAJA, KYLÄTALO TAPIOLA (Hanhontie 10)
Parillisten viikkojen ma klo 12.30–15.30

KIRKONKYLÄ, HONKALAKOTI (Honkalantie 7)
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

JULKINEN TIEDOTE

K-Posti Oy
Posti Green

A-Posti Oy
Posti Green



SKANNAA MINUT

**Ilmoittautuminen
to 27.8. 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