TOHMAJÄRVEN
KANSALAISOPISTO

OPINTO-OHJELMA 2026-2027

Tarkemmat kurssikuvaukset

↳ uusi.opistopalvelut.fi/tohmajarvi

TOHMAJÄRVEN
KANSALAISOPISTO

Toimistosihteeri
Maarit Svensk 040 105 4104

Rehtori
Liisa Mäenpää 040 105 4110

etunimi.sukunimi@tohmajarvi.fi
kansalaisopisto@tohmajarvi.fi
www.tohmajarvi.fi/kansalaisopisto

Toimiston uusi osoite
Kirkkotie 10 a (käynti pääovesta)

Avoinna ma-to klo 9-15

OPISTON LUKUVUOSI

Syyslukukausi 15.9. – 5.12.2026
(syysloma 12.10. – 18.10.2026)
Kevätlukukausi 11.1. – 25.4.2027
(talviloma 8.3. – 14.3.2027)

ILMOITTAUTUMINEN
Kursseihin ilmoittautuminen alkaa
ma 29.6.2026 klo 9

→uusi.opistopalvelut.fi/tohmajarvi

Voit ilmoittautua kursseille myös soittamalla: 040 1054104 tai toimistossa: Kirkkotie 10 a **29.6.-3.7.2026** ja **6.8.2026 klo 9 alkaen**.

Ilmoittautuessa sitoudut maksamaan koko lukuvuoden kestävissä kursseissa syksyn ja kevään kurssimaksun.

Syksyn kurssi toteutuu, mikäli kurssille on ilmoittautunut vähimmäismäärän verran opiskelijoita 4.9.2026 mennessä. Tiedotamme kurssin muutoksista tekstiviestillä.

PERUMINEN
Ilmoittautumisen voi perua viimeistään 10 päivää ennen kurssin alkua. Jos kurssia ei peruta asiakas on velvollinen maksamaan koko kurssimaksun.

MAKSAMINEN
Kurssimaksun voi maksaa verkkomaksuna, paperilaskulla tai työsuhde-eduilla. Verkkomaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä tai myöhemmin sähköpostiin lähetettävän maksulinkin kautta.

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

OPINTOSETELIAVUSTUS
Eläkeläinen, työtön tai maahanmuuttaja voi hakea 15 euron opintosetelialennusta. Alennusoikeutta voi hakea yhden kerran ilmoittautuessa kurssille valitsemalla kursseista joko **opintoseteli eläkeläiselle, työttömälle tai maahanmuuttajalle**. Se onnistuu myös soittamalla 040 105 4104 tai käymällä toimistolla. **Seteleitä on rajoitettu määrä.**

Huom! Hakiessasi opintoseteliä älä maksa ilmoittautuessasi kurssimaksuja.

TEATTERI

Kemien näytelmäryhmä
Työväentalo, Työväentie 1
Ke 18.00–21.15
4.11.–2.12.2026, 6.1.–19.5.2027
Opiskellaan näyttämötekniikkaa ja improvisaatiota sekä harjoitellaan täyspitkä näytelmä, joka esitetään Maiju Lassila -teatterissa kesällä 2027.

Nuorisoteatteriryhmä 7-12-vuotiaille
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Ti 15.30–17.00
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Ella Eronen
Kurssimaksu 86 €
Tutustutaan teatterin tekemiseen erilaisten harjoitteiden ja leikkien avulla. Aiempaa kokemusta ei tarvitse olla.

Nuorisoteatteriryhmä 12-16-vuotiaille
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Ti 17.00–18.30
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Ella Eronen
Kurssimaksu 86 €
Vauhdikasta nuorisoteatteria yläkoululaisille. Kurssilla harjoitellaan improvisaatiota, esiintymistä ja näytelmän valmistamista.

Talviteatteri, syksy
Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A
Su 17.00–19.30
20.9.–13.12.2026
Suvi Martikainen
Kurssimaksu 70 €
Roolin rakentamista ja improvisaatio harjoituksia. Näytelmä talvikaudelle 2027.

Värtsilän pitäjän näytelmäryhmä, kevät
Värtsilän koulu, Värtsiläntie 119
Su 14.00–16.30
10.1.–30.5.2027
Anneli Hurskainen
Harjoitellaan täyspitkä näytelmä ja suunnitellaan puvustus, lavastus ja tarpeisto. Esitetään Värtsilän kesäteatterissa kesällä 2027.

KUVATAIDE JA MUOTOILU

Aikuinen ja lapsi – touhukurssi, *lyhytkurssi*
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
27.–28.2.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 28 €
Tehdään maalauksia helppoja tekniikoita käyttäen sekä massatöitä ja vaikkapa paperinvalmistusta ja paperimassaa.

Grafiikka viikonloppu, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15, Su 10.00–12.15
10.–11.4.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Kokeillaan kohopainoa ja syväpainoa.

Ikonimaalaus
Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt, Kirkkotie 10 A
La 10.00–16.00
26.9.–12.12.2026, 9.1.–8.5.2027
Anu Koivuniemi
Kurssimaksu 100 €
Opitaan perinteisen ikonien maalaustaidon salat. Kurssi sopii niin vasta-alkajille ja jo pidempään maalanneille. Kerran kuussa.

Kuvataiteen kipinä: opi piirtämään ja maalaamaan
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
Ti 16.00–17.30
20.10.–1.12.2026, 12.1.–23.2.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 64 €
Käydään läpi teoriassa ja käytännössä joitakin piirtämisen ja maalaamisen tekniikoita.

Lasten kuvataide 7-12-vuotiaille
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
To 17.00–18.30
17.9.–4.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 86 €
Opetellaan ja kokeillaan erilaisia kuvataiteen menetelmiä: piirustusta, maalausta, paperimassatöitä, savitöitä ja sarjakuvaa.

Lomalaisen kesäpäivä Kirkkoniemessä, *lyhytkurssi*
Unelmien uimaranta, Kirkkotie 600
La 10.15–16.15
19.6.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 28 €
Maalataan ja tehdään meditatiivisia rentoutusharjoituksia käyttäen äänimaljoja, tuulikelloja, energiakelloja ym. rentouttavia instrumentteja.

Luovaa maalausta lauantaisin
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
La 10.00–16.00
19.9.–5.12.2026, 16.1.–3.4.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 78 €
Maalataan omaa inspiraatiota hyödyntäen ilman tiukkoja rajauksia vapaasti luoden. Jatkava ryhmä, johon on tervetulleita myös kaikki uudet maalaajat.

Mosaiikki viikonloppu, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15
27.3.–3.4.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Kokeillaan mosaiikkia tasona ja ruukkuun. Jos on omia kaakelinpaloja tai säröisiä astioita ota mukaan. Opettajalta löytyy myös tarvikkeita.

Posliininmaalaus
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
Ma 16.00–18.30
21.9.–7.12.2026, 11.1.–19.4.2027
Leila Hurmalainen
Kurssimaksu 100 €

Opiskellaan posliininmaalausta osallistujien osaamisen mukaan.

Savikippo lauantait, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15
19.–26.9.2026
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Tehdään astia esimerkiksi teekuppi.

Savityöt
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
Ke 17.00–19.00
23.9.–2.12.2026, 20.1.–28.4.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 54 €
Opetellaan savityön perusteet ja muovaillaan pieniä koriste- tai käyttöesineitä.
Kokoontumiset joka toinen viikko.

Taivaanrannan maalarit
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
Ti 17.30–19.45
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 100 €
Tiistaisin Ahjossa jatkava ryhmä, johon myös kaikki uudet ovat tervetulleita.

VedicArt® -syksy, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00,
Su 9.00–16.00
23.–25.10.2026
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 50 €
Aloittaville sekä kurssit käyneille maalareille.

VedicArt® -jatkokurssi peruskurssit käyneille, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00,
Su 9.00–16.00
20.–22.11.2026
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 50 €
Tutustutaan tiettyihin prinsiippeihin ja työskennellään hiljaisuudesta käsin.

VedicArt® -prinsiippien täydennyskurssi, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00,
Su 9.00–16.00
29.–31.1.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 50 €
Käydään kurssin aikana läpi kaikkien prinsiippien täydennykset ja maalaamista.

VedicArt ® -kevät, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00,
Su 9.00–16.00
5.–7.3.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 50 €
Maalauspäivät, johon on tervetulleita kaikki VedicArt-kurssin käyneet. Käydään läpi Curt Källmannin ajatuksia maalaamisesta luentotyyppisesti ja tehdään hiljaisuudessa maalauksia.

Viiva ja muoto -maalauskurssi, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kuvataide, Kirkkotie 10 A
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
3.–4.10.2026
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 45 €
Tutustutaan viivan ja muodon erilaisiin näkemisen ja kokemisen tapoihin. Opitaan näkemään luovasti viivojen taakse. Kurssipäivinä ohjattu rentoutusharjoitus, jossa apuna rentouttavia instrumentteja.

KÄDENTAIDOT

Askartelua Kaivolla, syksy
Kaivo, Talluksentie 5
Ke 12.00–13.30
28.10.–9.12.2026
Minna Susi-Ilvonen
Kurssimaksu 25 €
Kauden uudet ideat. Saat selkeät ohjeet ja vinkit. Sopii kaikille!

Askartelua Kaivolla, kevät
Kaivo, Talluksentie 5
Ke 12.00–13.30
17.3.–28.4.2027
Minna Susi-Ilvonen
Kurssimaksu 25 €
Kauden uudet ideat. Selkeät ohjeet ja vinkit. Sopii aloittelijoille ja kokeneemmille tekijöille.

Kahvipussit uusiokäyttöön, syksy
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
Ti 11.00–13.15
20.10.–1.12.2026
Sirpa Liimatainen
Kurssimaksu 50 €
Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Tutustutaan ruutupunontaan, hakaketjutekniikkaan sekä muihin tapoihin käyttää kahvipusseja.

Kankaan paino viikonloppu, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15, Su 10.00–12.15
20.–21.2.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Suunnitellaan oma t-paita. Käytetään perustekniikoita "tuputus" ja seulat.

Kasvivärjäys, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15, Su 10.00–12.15
3.–4.10.2026
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Värjätään lankaa mm. sipulin kuorilla ja sienillä.

Kätevät kädet, Kemie
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
To 10.00–13.30
17.9.–3.12.2026, 12.1.–15.4.2027
Laura Palm
Kurssimaksu 100 €
Tutustutaan monipuolisesti erilaisiin lankatekniikoihin ja tehdään kurssilaisten toiveiden mukaisia käsitöitä.

Kätevät kädet Tikkala, syksy
Tikkalan koulu, Särkilahdentie 224
Ke 17.00–19.15
23.9.–2.12.2026
Minna Susi-Ilvonen
Kurssimaksu 43 €
Käsityön ja askartelun uusia tuulia, innostavaa tekemistä kädentaitojen parissa. Opitaan uutta ja edetään oppilaiden toiveitten mukaan.

Luovaa kirjansidontaa, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt, Kirkkotie 10 A
La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30
21.–22.11.2026
Minna Lievonen
Kurssimaksu 38 €
Sidotaan rennolla otteella itselle tai lahjaksi persoonallinen, omannäköinen päivä-, runo-, muisti- tai vaikka reseptikirja.

Molla ja nalle viikonloppu, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15, Su 10.00–12.15
6.–7.2.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Tehdään kangasnalle tai mollamaija.

Monipuolista askartelua
Vatalan ent. koulu, Vatalantie 18
La 10.00–14.00
26.9.–22.11.2026
Irma Ajanta-Karvonen
Kurssimaksu 56 €
Tehdään diorama, roombox tai shadow box. Rakennetaan pieneen laatikkoon jokin asia, kuten näyttämö, sirkus, muisto tai satukuvaelma.

Neulontaa Kaivolla, syksy
Kaivo, Talluksentie 5
Ke 12.00–13.30
9.9.–21.10.2026
Minna Susi-Ilvonen
Kurssimaksu 25 €
Aloittelijoille suunnattu kurssi, jossa opetellaan mm. sukan kantapää, palmikko- ja kirjoneuleet. Vinkkejä myös kokeneille!

Neulontaa Kaivolla, kevät
Kaivo, Talluksentie 5
Ke 12.00–13.30
13.1.–24.2.2027
Minna Susi-Ilvonen
Kurssimaksu 25 €
Aloittelijoille suunnattu kurssi, jossa opetellaan mm. sukan kantapää, palmikko- ja kirjoneuleet. Vinkkejä myös kokeneille!

Nukkekodin kalusteet ja nuket, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–11.30
14.11.–12.12.2026
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Sisustetaan nukkekodin huone. Tehdään kalusteita ja nukkeja.

Ommellaan niin vanhaa kuin uuttakin
Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt, Kirkkotie 10 A
Ti 16.00–19.00
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Henna Helminen
Kurssimaksu 116 €
Ommellaan vaatteita ja kodintekstiilejä hyödyntäen esim. vanhoja kankaita.

Silkkimaalaus, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15, Su 10.00–12.15
6.–7.3.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Maalataan silkkiä pillitekniikalla ja vapaasti maalaamalla. Voi kokeilla rajattua kuviota. Lapset myös tervetulleita!

Tilkkuilu lauantai, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
La 10.00–12.15
23.–30.1.2027
Hannaleena Tauro
Kurssimaksu 20 €
Helppoa tilkkuilua. Tehdään kassi, pussi, essu tai vaikka patalappu.

KUDONTA

Kehräys, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, käsityöt, Kirkkotie 10 A
La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00
24.–25.10.2026
Minna Lievonen
Kurssimaksu 42 €
Opetellaan villan karstaus ja kehräystekniikka. Tutustutaan langan kertaamiseen, vyyhdittämiseen ja valmiin langan viimeistelyyn. Oma rukki mukaan.

Kudonta, aamupäivä
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
Ma 11.00–14.15
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Laura Palm
Kurssimaksu 116 €
Kudotaan värikkäitä mattoja, pehmeitä villahuopia, rouheita pyyhkeitä tai huiveja.

Kudonta, ilta
Opistotalo Kipinä, Kirkkotie 16
Ma 16.00–18.30
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Laura Palm
Kurssimaksu 100 €
Kurssi on samansisältöinen kuin aamun kurssi.

Kudottu kimppu luonnonmateriaaleista
Tikkalan koulu, Särkilahdentie 224
Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.00
18.9.–3.10.2026
Laura Palm
Kurssimaksu 34 €
Valmistetaan upea pöytäkoriste tai kimppu luonnon materiaaleista tai kuivakukista.

ENTISÖINTI, PUU- JA METALLITYÖT

Huonekalujen verhoilu ja kunnostus, päivä
Aseman ent. koulu, Tehdastie 330 b
Ma 13.00–16.15
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Sari Muhonen
Kurssimaksu 116 €
Kunnostetaan vanhoja huonekaluja ja pienesineitä käyttäen apuna käsityökoneita ja -välineitä. Huonekalut pintakäsitellään yksilöllisesti perinteisin menetelmin. Saadaan vinkkejä huonekalujen kunnostukseen, pintakäsittelyyn ja verhoiluun.

Huonekalujen verhoilu ja kunnostus, ilta
Aseman ent. koulu, Tehdastie 330 b
Ma 17.00–20.15
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Sari Muhonen
Kurssimaksu 116 €
Saman sisältöinen kuin päiväkurssi.

Huonekalujen kunnostus, tiistaipäivä
Aseman ent. koulu, Tehdastie 330 b
Ti 12.00–15.15
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Riitta Haakana
Kurssimaksu 116 €
Kurssi sovitulle ryhmälle, voit kysyä vapaita paikkoja.

Metallityöt
Manassen halli, Luosojoentie 148
To 17.00–20.15
17.9.–3.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Irja Kainulainen
Kurssimaksu 130 €
Kurssilla hitsataan, sorvataan, opetellaan takomisen alkeita ja metallin muokkausta aihiosta valmiiksi koriste- tai käyttöesineeksi jokaisen itse valitsemien töiden mukaan.

Puutyöt
Pienteollisuustalo, Sörkäntie 19
Ke 17.00–20.15
16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027
Irja Kainulainen
Kurssimaksu 116 €
Valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä omasta puutavarasta käyttämällä luovuutta ja omia ideoita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

KIRJALLISUUS JA KIELET

Buenas Migas 2, etäopetus
Ke 16.30–18.00
16.9.–2.12.2026, 13.1.–31.3.2027
Tanja Rautavirta
Kurssimaksu 86 €
Harjoitellaan keskustelutaitoja. Oppikirjana Buenas Migas 2

Italia alkeisjatko
Tohmajärven lukio, L2, Kirkkotie 10 A
Ma 16.15–17.45
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Luciana Turunen
Kurssimaksu 86 €
Alkeisjatkokurssi jatko on tarkoitettu yhden lukuvuoden opiskelleille. Aihepiireinä ovat mm. vapaa-aika, ruokakulttuuri, terveys, koti ja asuminen, työelämä ja opiskelu sekä taide. Lisäksi opitaan kertomaan Suomesta.

Lukupiiri
Kirjasto, K6, Kirkkotie 10 A
To 13.00–14.45
17.9.–10.12.2026, 4.2.–29.4.2027
Lea Tajakka
Kurssimaksu 50 €
Keskustellaan kirjoista, kirjallisuudesta, lukemisesta ja aihepiiriin liittyvistä asioista yhdessä valitun kirjallisuuden pohjalta. Ensimmäiselle kerralle luetaan Claire Lombardon Onnen päiviä.

Matkailuespanjaa - De viaje, etäopetus
To 18.15–19.45
17.9.–3.12.2026, 14.1.–1.4.2027
Tanja Rautavirta
Kurssimaksu 86 €
Kurssi sopii sekä aiemmin oppimaansa kertaavalle että aloittelijalle, joka haluaa oppia espanjan kieltä ja kulttuuria erityisesti matkailuun liittyen. Oppikirjana De viaje - Matkailuespanjaa.

Suomen kieli venäläisille maahanmuuttajille - Курсы финского языка для начинающих -
Tohmajärven lukio, L1, Kirkkotie 10 A
Ti 16.30–18.00
15.9.–3.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 86 €
Курсы финского языка для эмигрантов. На курсах вы ознакомитесь с грамматикой и лексикой финского языка, получите практические навыки общения на финском языке. Заявку на курсы необходимо подать до 7.9.2026.

Venäjää edistyneille, jatko
Tohmajärven lukio, L1, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–18.30
16.9.–2.12.2026, 13.1.–14.4.2027
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 86 €
Intensiivikurssi, joka syventää ymmärrystä venäjän kielestä ja kulttuurista. Kurssi keskittyy monipuoliseen kielenkäyttöön, idiomeihin, edistyneeseen kielioppiin ja aitoihin tekstimateriaaleihin. Sopii erinomaisesti jo kieltä osaaville.

SUKUTUTKIMUS

Hautakivitietokannat ja sanomalehdet sukututkimuksen apuna, etäopetus
Ke 17.30–19.00
28.10.–4.11.2026
Ritva Sampio
Kurssimaksu 40 €
Käytännön esimerkkejä sukupuun rakentamisesta ja täydentämisestä hautakivi- ja sanomalehtiaineistojen avulla. Tekijänoikeudet ja tietosuoja.

Peru- ja tuomiokirjat sukututkimuksessa, etäopetus
Ma 17.30–19.00
9.–16.11.2026
Reijo Savola ja Ritva Sampio
Kurssimaksu 45 €
Tutkitaan vanhoja perukirjoja ja saadaan vinkkejä mistä ja miltä ajalta voi tilata perukirjakopion sukututkimusta varten.

Sotapolut suvuissa - löydä esivanhempasi tarinat sodan keskeltä, etäopetus
La 10.00–13.30
14.11.2026
Reijo Savola ja Ritva Sampio
Kurssimaksu 45 €
Opitaan tulkitsemaan sota-ajan arkistoaineistoja ja rakentamaan dokumentteihin perustuva tarina esivanhempien vaiheista.

SukuStartti, etäopetus
Ti 17.30–19.00, To 17.30–19.00
15.–17.9.2026
Ritva Sampio
Kurssimaksu 35 €
Haluatko aloittaa sukututkimuksen? Sukututkimusaineistoa on jo hyvin paljon verkossa ja näin myös opiskelu onnistuu helposti. Opiskelijat saavat käyttöön Suomen Sukuhistoriallisen yhdistyksen jäsentunnukset.

Sukututkimus ja Geni, etäopetus
La 10.00–13.30
26.9.2026
Reijo Savola ja Ritva Sampio
Kurssimaksu 35 €
Kurssi alkaa alkeista sukututkimusesimerkin avulla ja tallentamalla oman suvun tietoja Geniin. Hyödynnetään alkuperäisiä lähteitä ja etsitään niitä myös verkosta. Samalla käydään läpi velvoitteita tietosuojalain pohjalta ja opetellaan hyvät lähdemerkinnät.

Sukututkimus ja Geni jatkokurssi, etäopetus
La 10.00–13.30
24.10.2026
Reijo Savola ja Ritva Sampio
Kurssimaksu 45 €
Perehdytään Genin monipuoliseen käyttöön. Etsitään tietoa järjestelmällisesti ja tutkitaan sukuja ja paikkakuntia. Käytetään vaativia lähdetietoaineistoja, hyödynnetään tekoälyä, kymmenysluetteloita sekä Ruotsin Valtionarkiston ja Riksarkivetin tietokantaa.

Sukututkimus ja kartat, etäopetus
Ke 17.30–19.00
18.–25.11.2026
Ritva Sampio
Kurssimaksu 45 €
Hyödynnetään karttoja sukututkimuksen apuna 1600-luvulta aina 1900-luvulle saakka. Kartat tarjoavat arvokasta tietoa muun muassa talojen ja torppien sijainneista, tilojen rajoista, viljelyksistä sekä kaupunkien osoitteista eri aikakausina.

Sukututkimuskurssit toteutetaan yhteistyössä Snellman-kesäyliopiston kanssa.

TIETOTEKNIIKKA

Windows 11 perusteet, *lyhytkurssi*
Tohmajärven lukio, L2, Kirkkotie 10 A
Ke 15.30–16.30
21.10.–25.11.2026
avoin Opettaja
Kurssimaksu 34 €
Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja arjen tietotekniikan käyttäjille. Tavoitteena Windows 11 -tietokoneen sujuva käyttö.

ENSIAPU

Hätäensiapu 4h, *lyhytkurssi*
Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–20.30
16.9.2026
Esa Laari
Kurssimaksu 27 €
Hätäensiapukurssi / EA 1 kertauskurssi 4 tuntia antaa perustiedot ja -taidot kuinka auttaa hätätilanteissa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Kurssista saa virallisen todistuksen

Hätäensiapu 8 h, *lyhytkurssi*
Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–20.30
16.–23.9.2026
Esa Laari
Kurssimaksu 40 €
Hätäensiapukurssi / EA 1 kertauskurssi 8 tuntia antaa perustiedot ja -taidot kuinka auttaa hätätilanteissa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Kurssista saa virallisen todistuksen.

Ensiapu 1, *lyhytkurssi*
Wärtsilä-sali, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–20.30, La 8.30–16.00
16.–26.9.2026
Esa Laari
Kurssimaksu 68 €
Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita ja ensiavun antamisen perustietoja ja -taitoja. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa.

KOIRAT

Koiran hankintakurssi, syksy
Tohmajärven lukio, L1, Kirkkotie 10 A
To 17.30–19.00
12.11.–10.12.2026
Katja Tohmo
Kurssimaksu 45 €
Mistä tiedän mikä rotu on sopiva, mistä koiria löytää ja mistä niitä kannattaa hankkia? Otetaanko uros vai narttu? Mikä on sopivin pentu meille? Tule etsimään vastauksia näihin kysymyksiin.

Koiran hankintakurssi, kevät
Tohmajärven lukio, L1, Kirkkotie 10 A
To 17.30–19.00
1.–29.4.2027
Katja Tohmo
Kurssimaksu 45 €
Saman sisältöinen kuin syksyn kurssi.

RUOKA, KALASTUS JA RETKEILY

Kokataan yhdessä
Sivistyskeskus Ahjo, kotitalous, Kirkkotie 10 A
To 17.15–19.30
24.9.–3.12.2026, 21.1.–22.4.2027
Saara Raatikainen
Kurssimaksu 60 €
Kurssi on tarkoitettu ihan kaikille, lapsista mummiin ja vaariin. Kurssilla leivotaan ja kokataan, huomioiden kurssilaisten toiveet ja taitotasot. Otetaan haltuun perinteisiä reseptejä ja kokeillaan uusia makuja. Tule mukaan, tehdään kurssista mukava ja rento yhdessäolon hetki.

Naiset kalastamaan, syksy
Toimipaikka avoin
Ke 13.00–16.00, Ke 15.30–17.00
5.8.–30.9.2026
Päivi Purmonen
Kurssimaksu 68 €
Kesän ja syksyn kalastusta teoriassa ja käytännössä käyttäen eri välineitä. Kahdella ensimmäisellä kerralla teoriaa, sitten kalastamaan. Huonon sään sattuessa valmistetaan morreja tms.

Naiset kalastamaan, talvi
Toimipaikka avoin
Ke 13.00–16.00
3.2.–24.3.2027
Päivi Purmonen
Kurssimaksu 58 €
Talvikalastusta teoriassa ja käytännössä käyttäen eri välineitä. Ensimmäisellä kerralla teoriaa, sitten kalastamaan. Huonon sään sattuessa valmistetaan morreja tms.

Ruokasienet tutuksi, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kotitalous, Kirkkotie 10 A
Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.30,
Su 10.00–14.30
25.–27.9.2026
Saara Raatikainen
Kurssimaksu 38 €
Opitaan tunnistamaan yleisimmät perusruokasienet ja saadaan inspiroivia vinkkejä sieniruokien valmistamiseen arjessa. Miten sieniä paistetaan, maustetaan ja yhdistetään ruokiin niin, että maku pääsee esiin. Sopii aloittelijoille ja ruoanlaitosta kiinnostuneille.

Seikkaillen luonnossa, 7-10-vuotiaille, *lyhytkurssi*
Sivistyskeskus Ahjo, kota ja lähiympäristö
Ke 15.30–17
16.9.-7.10.2026
Satu Vahimaa
Kurssimaksu 23 €
Tutustutaan yhdessä lähiluonnon ihmeisiin ja harjoitellaan retkeilyyn liittyviä taitoja.

HYVINVOINTI

Hyvää oloa itselle
Entinen koulutoimisto, Kirkkotie 6
To 17.30–19.45
17.9.–1.12.2026, 12.1.–18.3.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 44 €
Hyvinvointia itselle ja läheisille kotihoitona. Valmistetaan kasvohoitoja, rentouttavia käsi- ja jalkakylpyjä ja jalkahieronta.

Rentoutumisen ja hyvänolon aamu, äänimaljoja ja levollisuutta!
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Ti 11.00–12.30
22.9.–1.12.2026, 19.1.–13.4.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 60 €
Rentoutumiseen ja stressinhallintaan painottuva kurssi joka toinen viikko, jossa harjoitellaan rentoutumista erilaisin menetelmin. Harjoitellaan myös lyhyitä manuaalisia hoitoja.

Rentoutumisen ja hyvänolon ilta, äänimaljoja ja levollisuutta!
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
To 17.30–19.00
24.9.–3.12.2026, 21.1.–15.4.2027
Sari Rinkinen
Kurssimaksu 60 €
Kurssi saman sisältöinen kuin tiistain aamun kurssi.

JOOGA

Dynaaminen flow jooga, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
La 13.30–15.00 ja pe 17.15–18.30
22.8.–18.9.2026
Eveliina Sivonen
Kurssimaksu 28 €
Flow jooga on vahvistavaa ja energisoivaa harjoitusta, jossa hengitys ja liike yhdistyvät virtaavaksi kokonaisuudeksi.

Hathajooga, keskiviikko iltapäivä
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Ke 14.30–16.00
16.9.–2.12.2026, 11.1.–5.5.2027
Piia Pippuri
Kurssimaksu 96 €
Sopii kaikille lempeästä joogasta kiinnostuneille sukupuoleen, ikään tai kokoon katsomatta.

Hathajooga, keskiviikko ilta
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Ke 16.30–18.00
16.9.–2.12.2026, 11.1.–5.5.2027
Piia Pippuri
Kurssimaksu 96 €
Sopii kaikille lempeästä joogasta kiinnostuneille sukupuoleen, ikään tai kokoon katsomatta.

Lempeä jooga, 10 viikon videokirjasto
Verkossa
To 10.00–11.00
17.9.–26.11.2026
Lotta Paretskoi
Kurssimaksu 38 €
Lempeä ja joustava tapa lisätä liikettä arkeen sekä vahvistaa yhteyttä omaan kehoon. Saat käyttöösi viikoittain Vimeo-palvelun kautta uuden 45-60 min harjoituksen, ja voit tehdä harjoitukset silloin, kun sinulle sopii.

Yinjooga ja äänimaljat, *lyhytkurssi*
La 13.30–15.00 ja pe 17.15–18.30
22.8.–18.9.2026
Eveliina Sivonen
Kurssimaksu 28
Palauttava ja rauhoittava harjoitus, jossa pysähdytään pitkäkestoisiin asanoihin, liikutaan hitaasti somaattisella lähestymistavalla ja avataan kehoa rentouden kautta.

TANSSI

Lavalattarit
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Pe 18.45–20.15
25.9.–27.11.2026, 15.1.–23.4.2027
Tuija Marjola, Hannu Sivonen
Kurssimaksu 54 €
Lähdetään liikkeelle perusteista. Harjoitellaan lattareiden perustekniikkaa, vientiä ja seuraamista, parityöskentelyä sekä lavatansseihin sopivia kuvioita. Lajeina esim. cha cha, rumba-bolero, salsa ja bachata.

Lavatanssin perusteet/perusteiden kertaus
Työväentalo, Työväentie 1
Ti 17.30–19.00
22.9.–1.12.2026, 12.1.–30.3.2027
Auli Kempas ja Jouni Pennanen
Kurssimaksu 72 €
Kurssi sopii aloittelijoille ja tavallisimpia lavatansseja vähän tanssineille. Harjoitellaan yleisimmät lavatanssit.

Lavatanssikurssi jatko/konkarit
Työväentalo, Työväentie 1
Ti 19.00–20.30
22.9.–1.12.2026, 12.1.–30.3.2027
Auli Kempas ja Jouni Pennanen
Kurssimaksu 72 €
Perusteet hallitseville ja useamman vuoden harrastaneille. Lavatansseja, swing- ja latinalaistansseja sekä Wanhaa tangoa ja tangovalssia.

Nykytanssia ja luovaa liikettä, yli 13 vuotiaat, *lyhytkurssi*
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Pe 15.30–17.00
28.8. –25.9.2026
Eveliina Sivonen
Kurssimaksu 28 €
Harjoitellaan nykytanssin perusteita, luodaan koreografiaa sekä kokeillaan improvisaatiota rennossa ilmapiirissä.

Senioritanssi
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
To 11.30–12.30
10.9.–8.10.2026
Katja Tohmo
Kurssimaksu 25 €
Senioritanssi on iloista, kepeää ja turvallista menoa, joka sopii kaikille. Et tarvitse aiempaa tanssitaustaa etkä paria.

SoloLatin -yksin tanssittava
Opistotalo Kipinä, tanssisali, Kirkkotie 16
Pe 17.30–18.30
25.9.–27.11.2026, 15.1.–23.4.2027
Tuija Marjola
Kurssimaksu 48 €
Tanssitaan latinalaistansseja (mm. rumba, samba, salsa ja merengue) ilman paria. Sopii kaikenikäisille, miehille ja naisille. Perustekniikkaa ja helpohkoja kuviosarjoja.

Soolotanssin perusteet
Työväentalo, Työväentie 1
Ke 14.00–15.00
23.9.–2.12.2026, 12.1.–31.3.2027
Auli Kempas
Kurssimaksu 60 €
Sovelletaan eri lava-, latinalais- ja swing-tansseja yksintanssiin. Et tarvitse aiempaa tanssitaustaa, aloitamme kunkin tanssilajin perusteista. Tasapaino, koordinaatiokyky ja kunto paranee tanssien!

LIIKUNTA

Liikunta tutuksi
Liikuntahalli, Kirkkotie 10 B
Ti 16.30–17.30
22.9.–8.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Niina Immonen / Arja Pirhonen / Teija Kuronen / Kirsi Kostamo / Henna-Riikka Kallio
Kurssimaksu 68 €
Haluaisitko lisätä liikettä arkeesi? Tämä matalan kynnyksen liikuntaryhmä on suunnattu kaikille, jotka kaipaavat lempeää aloitusta tai paluuta liikunnan pariin.

Miesten liikunta
Liikuntahalli, Kirkkotie 10 B
Ma 18.30–19.30
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Jouni Pennanen
Kurssimaksu 68 €
Tunnin verran perusliikuntaa, lihastasapainon kehittämistä, keppijumppaa ja venyttelyä.

Naisten kuntojumppa
Liikuntahalli, Kirkkotie 10 B
Ma 17.30–18.30
21.9.–7.12.2026, 11.1.–19.4.2027
Niina Immonen
Kurssimaksu 68 €
Naisten kuntojumppa on monipuolista liikuntaa niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin kuntoilijoille.

Naisten liikunta, Tikkala
Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224
Ma 18.00–19.00
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Teija Kuronen / Kirsi Kostamo / Arja Pirhonen

Kurssimaksu 68 €
Tunnin verran monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille, myös eri välineitä käyttäen.

OutFit, Kemie, *lyhytkurssi*
Lähiliikuntapaikka, Kirkkotie 10 B
Ma 17.30–18.30
3.–31.8.2026
Jenna Nissinen
Kurssimaksu 20 €
OutFit on monipuolista ja energistä ulkoliikuntaa. Tunnilla vahvistetaan lihaskuntoa ja kohotetaan sykettä vaihtelevien harjoitteiden avulla. Tunti sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Vesiliikunta 1
VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7
To 10.30–11.15
17.9.–3.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Jenna Nissinen
Kurssimaksu 86 €
Tehokasta ja turvallista liikuntaa vedenvastusta hyväksikäyttäen. Yhteiskuljetus klo 9.45 Linjakkaan aukiolta. Paluu klo 11.45. Jokainen osallistuja maksaa uimahallin käyttömaksun, jonka voi ostaa ensimmäisellä kerralla uimahallin kahviosta.

VOIMAA JA TASAPAINOA

Ikääntyvien naisten liikunta, VoiTas
Liikuntahalli, Kirkkotie 10 B
Ma 9.00–9.45
21.9.–7.12.2026, 11.1.–19.4.2027
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 54 €
Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta. Sisältää jonkin verran haasteellisuutta.

Kuntosali 75+, naiset ja miehet, VoiTas
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
To 8.30–9.30
24.9.–10.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 68 €
Yli 75-vuotiaille keveämpiä kuntosaliharjoitteita, jotka keskittyvät lihasvoiman ylläpitoon, tasapainoon ja liikkuvuuteen. Harjoittelu edesauttaa hyvinvointia ja toimintakykyä.

Miesten kuntosali 65+, VoiTas
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
To 9.30–10.30
24.9.–10.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 68 €
Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua. Sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä lihaskunnon ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Naisten kuntosali 65+, Voitas
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
Ke 9.30–10.30
23.9.–9.12.2026, 13.1.–14.4.2027
Jenna Nissinen
Kurssimaksu 68 €
Suunniteltu hyväkuntoisille 65+ naisille, jotka kaipaavat harjoitteluun sopivaa haastetta. Tunnilla kehitetään lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Saat ohjausta oikeaan tekniikkaan, joten harjoittelu on turvallista ja tehokasta.

Tiistain toimintakykyryhmä, VoiTas
Liikuntahalli, Kirkkotie 10 B
Ti 8.30–9.15
22.9.–8.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 54 €
Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Värtsilän pitäjän toimintakykyryhmä, VoiTas
Värtsilän urheilutalo, Patsolantie 11
To 9.30–10.15
10.9.–26.11.2026, 14.1.–15.4.2027
Mirja Kinnunen
Kurssimaksu 35 €
Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

KUNTOSALI

Kuntosalicircuit naisille
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
To 16.30–17.30
17.9.–3.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Teija Kuronen
Kurssimaksu 68 €
Kuntosalicircuit on tehokas ja monipuolinen kiertoharjoittelutunti, joka toteutetaan kuntosalin laitteilla ja vapailla painoilla. Tunnilla kehitetään lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta toiminnallisella otteella. Kurssi on suunnattu kaiken tasoisille liikkujille – myös aloittelijoille.

Kuntosaliohjaus naisille, Värtsilän pitäjä
Kisa Gym, Rajantie 690
Ma 9.30–11.30
14.9.–30.11.2026, 11.1.–19.4.2027
Mirja Kinnunen
Kurssimaksu 68 €
Naisten kuntosaliohjauksessa keskitytään oikeiden liiketekniikoiden, turvallisen harjoittelun ja motivoivan ilmapiirin luomiseen. Opitaan tekemään yksilöllisiä harjoitusohjelmia.

Miesten kuntosali, Värtsilän pitäjä
Kisa Gym, Rajantie 690
To 18.00–19.00
17.9.–3.12.2026, 12.1.–15.4.2027
Eero-Matti Lintunen
Kurssimaksu 68 €
Opitaan turvallinen laitekäyttö ja vastusharjoittelu. Käydään läpi liikeradat, erilaiset kuntosaliohjelmat, ruokavalion merkitys terveyden ja lihaskunnon ylläpidossa ja niiden vahvistamisessa. Kurssin aikana

saadaan valmius omatoimiseen, kehittävään ja monipuoliseen kuntosaliharjoitteluun.

Naisten kuntosaliohjaus
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
Ke 10.30–11.30
23.9.–9.12.2026, 13.1.–14.4.2027
Jenna Nissinen
Kurssimaksu 68 €
Ohjattua ja monipuolista harjoittelua koko keholle. Tunnilla kehitetään lihaskuntoa ja kehonhallintaa kuntosalilaitteita ja välineitä hyödyntäen. Saat ohjausta oikeaan tekniikkaan, joten harjoittelu on turvallista ja tehokasta.

Sykettä & voimaa
Kisa Gym, Rajantie 690
Ti 18.00–19.00
15.9.–1.12.2026, 12.1.–13.4.2027
Iira Väyrynen
Kurssimaksu 68 €
Harjoitellaan monipuolisesti voimaa ja kestävyyttä yhdistäviä liikkeitä. Sisältö mm. kelkan työntöä ja vetoa, soutua, kantamista sekä kehonpaino- ja voimaharjoitteita. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kehittää kokonaisvaltaista kuntoa ja haastaa itseään.

Toiminnallinen kuntopiiri, Värtsilän pitäjä
Kisa Gym, Rajantie 690
Su 14.00–15.00
20.9.–13.12.2026, 10.1.–18.4.2027
Henna-Riikka Kallio
Kurssimaksu 68 €
Toiminnallisessa kuntopiirissä treenataan kuormittaen kehoa kokonaisvaltaisesti. Treeni toteutetaan kiertoharjoitteluna aikaa vastaan mm. kahvakuulia ja salilaitteita hyödyntäen. Jokainen voi tehdä ja osallistua tunneille oman kuntotasonsa mukaisesti.

Vaativa kuntosaliohjaus naisille
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
Ti 11.00–12.00
22.9.–8.12.2026, 11.1.–13.4.2027
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 68 €
Suunniteltu naisille, jotka haluavat kohottaa nousujohteisesti ja monipuolisesti lihasvoimaa.

Voimaharjoittelu
Kuntosali, Kirkkotie 10 B
To 17.45–18.45
17.9.–3.12.2026, 14.1.–15.4.2027
Teija Kuronen
Kurssimaksu 68 €
Tämä kurssi tarjoaa kattavan johdatuksen voimaharjoittelun maailmaan. Kurssilla käydään läpi tärkeimmät perusliikkeet sekä turvallisen ja tehokkaan harjoittelun tekniikat. Kurssi sopii erityisesti aloittelijoille, mutta myös kokeneemmille kuntoilijoille, jotka haluavat vahvistaa osaamistaan ja saada enemmän irti omasta harjoittelustaan.

LUENNOT 2026

Sivistyskeskus Ahjo, Kirkkotie 10 A

Ikääntyvän itsemääräämisoikeus ja asiakirjat - Kunnioittamisen ja rajoittamisen rajat muuttuvissa tilanteissa - *verkkoluento*
30.9.2026 ke 14.00–16.00
Jyväskylän Ikääntyvien yliopisto
Luennoitsijana vanhuusoikeuden tutkijatohtori Henna Nikumaa, UEF.

Miksi kaikki on niin vaikeaa? Turvallinen asiointi digimaailmassa - *verkkoluento*
7.10.2026 ke 14.00–16.00
Jyväskylän Ikääntyvien yliopisto
Luennoitsija tietokirjailija Petteri Järvinen DI.

Koiran kouluttamisen haasteet -*luento*
5.11.2026 to 17.00–19.30
Luennoitsijana Katja Tohmo.

Kansansairautemme diabetes ja sen nopeasti kehittyvä hoito - *verkkoluento*
11.11.2026 ke 14.00–16.00
Jyväskylän Ikääntyvien yliopisto
Luennoitsijana ylilääkäri, LT, endokrinologian erikoislääkäri, Petteri Ahtiainen Keski-Suomen hyvinvointialue.

LUENNOT 2027

Sivistyskeskus Ahjo, Kirkkotie 10 A

Etelän kauniit kasvit ja kasvitieteelliset puutarhat -*luento*
18.2.2027 to 17.00–19.30
Luennoitsijana Irma Ajanta-Karvonen.

KERÄÄ RYHMÄ

Kokoa samasta aiheesta kiinnostunut ryhmä kasaan ja ehdota kurssia. Ehdota myös opettajaa, jos tiedossa ja kurssin pitopaikkaa.

KURSSITOIVEET

Kurssitoiveita voi ehdottaa ympärivuoden.

LAHJAKORTIT

Voit hankkia 20 €, 50 € ja 100 €:n lahjakortin osoitteesta **uusi.opistopalvelut.fi/tohmajarvi**
Lahjakortti on voimassa vuoden.

Se toimitetaan sähköpostitse henkilölle, jonka sähköpostiosoite tai osoitetiedot on täytetty ilmoittautumislomakkeen kohtaan: **Osallistujan tiedot**. Eli jos haluat itse antaa lahjakortin, niin laita saajan nimi, mutta omat osoitetietosi osallistujatietoihin. Lahjakortin voi noutaa myös sovitusti toimistolta.

TYHY-KURSSIT

Hanki työyhteisöllesi räätälöity hyvinvointia lisäävä kurssi. Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yhdessä.

Facebook
Tohmajärven kansalaisopisto

Instagram
@tohmajarvenopisto

Tohmajärvi
tolokku ja toimelias