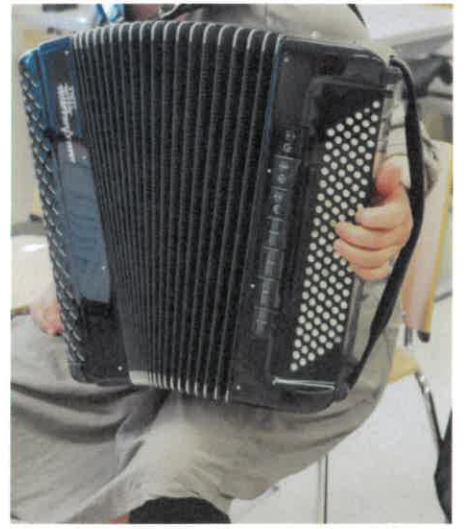


JÄMSÄN TYÖVÄENOPISTON KURSSIT 2026-2027



Miksi mennä muualle kun voi mennä uimaan?

Koskikara uimahalli-liikuntakeskus sijaitsee Jämsässä, Jämsänkosken taajamassa kauniin luonnon, koskien ja luontopolkujen ympäröimänä. Uintipalveluiden lisäksi kuntosali ja kahvio.

Kuntosaliohjausta sekä ohjattua uimaopetusta, vesivoimistelua ja vesijuoksua.

Katso viikko-ohjelmat netistä:
www.jamsa.fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/uimahalli

- 4-ratainen kuntoallas
- lämmin terapia-allas
- lämmin lasten allas
- avantouintimahdollisuus
- kuntosali

Lipunmyynti avoinna

syyskuulta - huhtikuulle



ti ja pe	klo 6.30 - 19.30
ke ja to	klo 13.30 - 19.30
la ja su	klo 12.00 - 16.30

Uintiaika päättyy tunnin (1) kuluttua lipunmyynnin loppumisesta. Tarkista arkipyhien ja kesäajan aikataulut netistä www.jamsa.fi.



JÄMSÄ  **Uimahalli
Koskikara**

Koskikarantie 1, Jämsänkoski
kahvio puh. 040 712 2521, valvomo puh. 040 712 2522

jamsa.fi/palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/uimahalli  

OPINTO-OPPAAN SISÄLTÖ

Asiakaspalvelu ja henkilöstö.....	5
Opiston toiminta-alue.....	5
Toimikausi	5
Tapahtumia	5
Ilmoittautumisohjeet.....	6
Opintosetelit.....	7
Epassi	8
Edenred.....	8
Henkilötietojen käsittely / tietosuoja	8
Opetuskerran peruutus	9
Vakuutukset	9
Tiedotus	9



KURSSIT

Yleisluennot.....	10-12
Taiteen perusopetus	
Kuvataide	13
Käsityökoulu.....	13
Musiikki.....	14-20
Kielet.....	
suomi	21
englanti	22-23
espanja	23-24
ukraina.....	24
Kuvataiteet ja	
muotoilu.....	25-28
Kädentaidot	28-38

Tietotekniikka	39
Liikunta ja tanssi	40-50
Terveys	50-51
Esittävä taide, ilmaisutaito ja kirjallisuus	52
Luonnontieteet.....	53
Yhteiskunta.....	53-54
Kotitalous	54

Kuvat: Pirjo Heinonen, Timo Kansanaho, Sirpa Krohns, Timo Marjala, Juha Naaralainen, Päivi Riihinen, Pia Temisevä, Jämsän kaupungin kuva-arkisto



JÄMSÄN TYÖVÄENOPISTO – monipuolista sivistystyötä vuodesta 1946

Internet	jamsa.fi/kasvatus-ja-koulutus/tyovaenopisto
Opinto-opas	opistopalvelut.fi/jamsa
Facebook	https://www.facebook.com/jamsantyovaenopisto

Asiakaspalvelu ja henkilöstö

Toimisto

Kelhänkatu 8, Jokivarren kampus C-rakennus, 2. kerros, 42100 Jämsä

Avoimna: ma-to 9.00-15.00, pe 9.00-13.00 (opetuskauden aikana)

Sähköpostit: topisto@jamsa.fi tai etunimi.sukunimi@jamsa.fi

Sini Käkönen, rehtori, puh. 040 751 4731

Riitta Jaatila, opistosihteerini, puh. 040 712 2640

Liisa Häkkinen, toimistoapulainen 1.2.2027 saakka

Pirjo Heinonen, käden taidot, puh. 040 352 3610

Tarja Rantanen, kotoutumisen suunnittelijaopettaja, puh. 044 493 6220

Opiston toiminta-alue

Jämsän työväenopisto on Jämsän kaupungin omistama vapaan sivistystyön oppilaitos, joka toimii useissa kymmenissä paikoissa ympäri laajaa Jämsän kaupunkia. Opintopiirit kokoontuvat Jämsän keskustan lisäksi Jämsänkoskella, Koskenpäällä, Kuoreveden ja Hallin taajamassa ja kylillä, sekä Läkipohjassa. Opiskelupaikkoja ovat mm. koulujen luokka- ja liikuntatilat, kylätalot ja yksityisten yritysten tilat. Opintopiireihimme toivotetaan tervetulleiksi myös muiden kuntien asukkaat.

Toimikausi

- **Syyslukukausi ma-su 7.9.-29.11.2026**, syysloma vko 42
- **Kevätlukukausi ma-su 11.1.-11.4.2027**, hiihtoloma vko 9

Syys- ja hiihtolomilla ei ole työväenopiston opetusta.

Tapahtumia

- Riimitiimin lausuntaillat ja musiikkikonsertit pidetään kevätkaudella 2027. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan myöhemmin Vekkarin opistopalstalla ja Facebookissa.
- **Työväenopiston kevätnäyttely** pidetään huhtikuussa 2027. Tarkempi aika ja näyttelypaikka ilmoitetaan myöhemmin. Näyttelyssä on esillä myös lasten taiteen perusopetuksen töitä.



Ilmoittautumisohjeet

Työväenopiston kurssit aloitetaan ainoastaan silloin, jos niihin on riittävästi ilmoittautuneita viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua. Opiskelijoiden vähimmäismäärä on Jämsän keskustan alueella yhdeksän (9), muissa toimipisteissä kahdeksan (8).

Opiskelupaikat varataan Internet-osoitteessa www.opistopalvelut.fi/jamsa

Sieltä löytyvät kurssitiedot sekä sähköisesti täytettävä ilmoittautumislomake.

Toimi seuraavasti:

1. Täytä sähköinen lomake siinä annettujen ohjeiden mukaan, vähintään kaikki pakolliset eli tähdellä merkityt kohdat. Huomaa, että **henkilötunnus on ilmoitettava kokonaisuudessaan**. Lasku lähetetään sinulle kotiosoitteesen.
2. Mahdollinen **peruutus** on tehtävä toimistoon viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua, jolloin voi myös itse peruuttaa varauksensa Internetissä ilmoittautumisnumeroaan ja henkilötunnustaan käyttämällä. Tämän jälkeen esimerkiksi sairastapausten vuoksi tapahtuvat **peruutukset on ilmoitettava toimistoon, ei opettajalle. Peruuttamatta jäänyt kurssi laskutetaan**.
3. **Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Opiskelijat otetaan kurssille ilmoittautumisjärjestyksessä.** Netti-ilmoittautumisessa näkyy ajantasainen tieto siitä, kuinka monta paikkaa on vapaana.
4. Ohjelma tarjoaa varasijalle ilmoittautumista aina, kun kurssi on täynnä. Mikäli jäät ilman varsinaista paikkaa, kannattaa ilmoittautua varasijalle. Tilanne elää useimmiten syksyllä, ja paikkoja saattaa hyvinkin vapautua.
5. **Emme lähetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta.** Otamme yhteyttä vain, jos olet varasijalla ja paikkoja vapautuu, kurssille tulee aika- tai paikkamuutoksia tai kurssi peruuntuu kokonaan.

Ilmoittautumispalvelu avautuu koko lukuvuoden aikana alkavien kurssien osalta tiistaina 25.8.2026 kello 15.00. Jos tietokonetta ei ole käytettävissä, tiedusteluja avoimista paikoista voi tehdä opiston toimistoon tai rehtorille (040 712 2640 opistos sihteeri, 040 751 4731 rehtori). Opinto-ohjelmaan on mahdollista tutustua edellä mainitussa internet-osoitteessa jo ennen ilmoittautumisen alkua ja mikäli paikkoja on jäljellä, ilmoittautumisen voi tehdä myöhemminkin.

Opiston toimisto osoitteessa Kelhänkatu 8, C-rakennus, 2. kerros, on avoinna ensimmäisenä ilmoittautumispäivänä ti 25.8. klo 15–18 henkilökohtaisia käyntejä tai puhelinsoittoja varten.



Opintotsetelit (Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitus)

Opisto myöntää opintotseteleitä (á 30 €, yksi (1)/opiskelija) työttömille, eläkkeellä oleville ja henkilöille, joilla ei ole perusopetuksen jälkeistä koulutusta. Kurssit on erikseen mainittu oppaassa opintotsetelikkursseina.

Toimi näin:

- **Ilmoittaudu kurssille ja varmista opiskelupaikkasi.**
- **Jos olet oikeutettu opintotseteliin näillä kursseilla, niin saat opintotsetelialennuksen kurssimaksuun automaattisesti. Seteleitä on rajoitettu määrä ja ne jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.**

Opintotsetelikkurssit lukuvuonna 2026-2027

1. Soimanniien harmonikat
2. Riimitiimi lausuntapiiri
3. Kuvataidetta päivätuokiona
4. Suomen kielen alkeet, hidas/Suomen kielen arkisanasto
5. Suomen kielen alkeet
6. Suomen kielen ja kulttuurin jatko
7. Englannin alkeita maahanmuuttajille
8. Espanja 1, espanjan alkeiskurssi
9. Ukrainan kielen peruskurssi
10. Digilaitteiden käytön yksilöopetus (aamu), syksy, Jämsä
11. Digilaitteiden käytön yksilöopetus (aamu), kevät, Jämsä
12. Opastusta älylaitteiden käyttöön
13. Nahkalaukkukurssi
14. Koskenpään kudonta ja käsityöt
15. Länkipohjan kudonta
16. Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikka
17. Korukivityöpaja
18. Hopeariipuskurssi
19. Puutyöt, Jämsänkoski
20. Huonekalujen entistäminen, Suinula
21. Perinteinen verhoilukurssi
22. Eläkeläisten kuntojumppa A, Korven koulu
23. Harmaat Pantterit I
24. Harmaat Pantterit II
25. Tasapainoryhmä A
26. Tasapainoryhmä B
27. Senioritanssi



Maksaminen Epassilla

Epassilla voi maksaa netissä ilmoittautumisen yhteydessä. Epassilla voi maksaa vain liikunta- ja kulttuurikursseja eli etuus ei koske kielikursseja, avoimen yliopiston kursseja, ruokakursseja eikä taiteen perusopetuksen kursseja. Epassin hyvinvointietuutta ei voi käyttää työväenopiston kurssimaksujen maksamiseen.

Maksaminen Edenred-kortilla

Liikunta- ja kulttuuriedulla (Edenred) voi maksaa liikunnan ja tanssin kursseja sekä muita kurssivalikoimamme kursseja, paitsi ei kielikursseja ja avoimen yliopiston opintoja eikä verkko- tai viini- ja ruokakursseja. Etuudella ei voi myöskään maksaa taideaineiden kurssien perusopetuksen maksuja eikä messumatkoja. (Verohallinto 946/2008).

Työnantajan myöntämät edut (esim. Sporttipassi, Edenred) ovat henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa esim. perheenjäsenten kursseja.

Maksaminen tapahtuu laskun saavuttua kaupungin neuvonnassa pääkirjastossa Raitilla omalla Edenred-kortilla.

Jos Edenred-kortissasi on ns. hyvinvointietuus, sitä ei voi käyttää työväenopiston kurssimaksujen maksamiseen.



EU:n tietosuoja-asetus GDPR ja henkilötietojen käsittely Jämsän työväenopistossa

EU:n tietosuoja-asetus tuli voimaan 25.5.2018.

Jämsän työväenopistossa henkilötietoja käsitellään huolellisesti noudattaen lainsäädäntöä ja hyvää tiedonkäsittelytapaa. Tietoja käsitellään vain ennalta määritellyn tarkoitukseen. Henkilötietoja sisältävien järjestelmien käyttöä ja oikeuksia seurataan. Henkilöstöä sitoo vaitiolovelvollisuus ja tietoja saa käsitellä vain työntekijä, jolla on työtehtävänsä puolesta oikeus käsitellä kyseistä tietoa.

Käsiteltävät tiedot: Opiskelijan etunimi, sukunimi, henkilötunnus, puhelinnumero, sähköpostiosoite, kotiosoite, postiosoite, koulutustausta (tilasto), pääasiallinen toiminta (tilasto), kieli, kotikunta, huoltajatiedot (nimi, puhelinnumero, kotiosoite, postiosoite, sähköpostiosoite)

Miksi tietoja käsitellään?

'Henkilötietojen käsittelyn peruste on EU:n tietosuoja-asetuksen artikla kuuden (6) mukainen rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen ja yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen, sekä rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen.'

Mihin tietoja siirretään?

Laskutus- ja maksuliikenne

Henkilötietoja käytetään kurssimaksulaskutukseen ja ne siirtyvät Jämsän kaupungin laskutusjärjestelmään ja myyntireskontraan. Tarvittaessa henkilötietojen siirtämisestä informoidaan perintätoimisto Intrum Oy:lle. Tietosuojaseloste Laskutus/myyntireskontrasta on Jämsän kaupungin nettisivuilla.

Tietojärjestelmien turvatoimet

Järjestelmät ovat suojattu henkilökohtaisilla käyttäjätunnuksilla ja niiden salasanoilla. Tietokanta on suojattu palvelimen käyttäjä- ja salasanan tunnuksin. Oikeudet jaetaan vain nimetyille henkilöille.

Jämsän työväenopiston tietosuojaseloste on nähtävillä osoitteessa

<http://www.jamsa.fi/info-ja-asiointi/asiointipalvelut/tietosuojaselosteet>



Opetuskerran peruutus

Viikoittainen opintoryhmä voi peruuntua kerran lukukauden aikana, esim. opettajan sairastumisen vuoksi eikä sitä korvata opiskelijoille. Jos poissaolokertoja on enemmän, hankitaan sijainen tai pidetään myöhemmin, varsinaisen lukukauden jo päätyttyä yksi tai useampi opetuskerta. Oppitunnin peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä tai puhelimitse. On tärkeää, että opiskelijan yhteystiedot ovat ajan tasalla opiston toimistossa.

Opiskelun keskeyttäminen

Ilmoita toimistoon ja opettajalle, jos joudut lopettamaan opiskelusi. Opisto ei palauta suoritettuja kurssimaksuja opintonsa keskeyttäville.

Jos kurssi joudutaan perumaan viranomais määräysten vuoksi (esim. koronapandemia), niin kurssimaksujen mahdollisesta palautuksesta päättää sivistyslautakunta.

Vakuutukset

Jämsän kaupungin ottama vapaaehtoinen tapaturmavakuutus kattaa kaupungin järjestämät tilaisuudet, joissa tapahtuneista mahdollisista henkilövahingoista vakuutusyhtiö maksaa ensiavun luonteisen korvauksen Jämsän kaupungin kanssa tekemänsä sopimuksen nojalla.

Tiedotus

Eriyistä tiedotusta vaativista ajankohtaisista asioista kerromme keskiviikkoisin kaupunkilehti Vekkarin opistopalstalla. Mahdolliset muutokset ja päivitykset ovat nähtävillä myös internetissä osoitteessa <https://www.opistopalvelut.fi/jamsa/index.asp> sekä Facebookissa <https://www.facebook.com/jamsantyovaenopisto>.

Tervetuloa kursseillemme!



YLEISLUENNOT

Yleisluennoille on vapaa pääsy. Ilmoittautuminen luennoille alkaa tiistaina 25.8. klo 15 osoitteessa www.opistopalvelut.fi/jamsa. Luentopaikan muutokset ovat mahdollisia. Muutoksista ilmoitamme Vekkarin opistopalstalla ja Facebookissa.

130110 Lottapuvussa haudattu - talvi- ja jatkosodan kaatuneet naiset

Jämsän sairaala, auditorio, Sairaalan tie 11

To 24.9.2026 klo 17.30–19.00, Pauliina Ylitalo

Talvi- ja jatkosodan aikana sotatehtävissä kaatui satoja naisia. He puolustivat Suomea henkensä uhraten, mutta unohtuivat rauhan tultua. Millaisissa tehtävissä kaatuneet naiset työskentelivät ja keitä he olivat? Miten ja missä naiset kuolivat? Kuinka naispuolisiin sankarivainajiin suhtauduttiin? Historiantutkija, toimittaja Pauliina Ylitalo perehtyy aiheeseen väitöstutkimuksessaan.

130115 Matka ulkomaille

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, ruokasali, Paununkatu 1

To 8.10.2026 klo 17.30–19.00, Hannu Ahlstedt

Tervetuloa virtuaaliselle matkalle Jämsänkoskelta Vilppulaan ja takaisin. Luennolla matkataan tehdasyhtiön rahtihevokolonnessa kuljettaen sellua ja paperia Vilppulan asemalle 1920-luvulla. Nuorukaiset Paavo Suutama ja Lauri Salminen ottavat meidät kyytiin yli 100 vuoden takaiselle matkalleen, aivan kuormien teosta alkaen. "Sehän oli nuorelle, kuin olis päässy ulkomaille", sanoi Suutaman Paavo. Luennoitsijana kotiseutuneuvos Hannu Ahlstedt.

830180 Jämsän kaupungin vuoden 2025 urheilijapalkinnon saaneen Hermanni Haljalan luento

Ke 30.9.2026 klo 17.30–19.00

Jämsän kaupungin vuoden 2025 urheilijapalkinnon saaneen Hermanni Haljalan luento omasta urheilu-urasta ja tavoitteista sekä siitä minkälaisin opein, valmennuksin ja eväin on urheilu-uralla edetty.

130220 Kirjailijavieraana Minna Lindgren

Jämsän pääkirjasto, Kenraalintie 12

Ke 28.10.2026 klo 17.30–19.00, Minna Lindgren

Minna Lindgren (s. 1963) on tuottelias ja monipuolinen kirjailija, toimittaja ja rakastettu oopperantuntija. Lindgrenin uutuusromaani Seniorikapina ilmestyy syyskuun lopussa. Se on napakka satiiri, joka pureutuu suurten ikäluokkien tuntemuksiin ja Suomen poliittiseen elämään. Suuret ikäluokat toivat Suomeen nuorisokulttuurin - nyt he luovat uuden energisen seniorikulttuurin, joka rikkoor kuvan ikäihmisistä yhteiskuntaa kuormittavana taakkana. Pari

vuotta sitten ilmestynyt Soteorpo on humoristinen ja raaka kertomus uupuneen omaishoitajan arjesta. Teos kertoo yhteiskunnastamme ehkä enemmän kuin haluaisimme nähdä. Lindgren oli mukana hankkeessa "Varjoja paratiisissa? Muistisairaana ihmisen oikeuksien toteutuminen hyvinvointivaltiossa" ja käytti sen tutkimustietoa romaanissaan. Hankkeen keskeisenä tavoitteena oli saada esille muistisairaiden ihmisten oikeusongelmia ja niiden korjauskeinoja sekä käydä yhteiskunnallista keskustelua muistisairaiden ihmisten asemasta. Aiemmin Lindgren on kirjoittanut mm. suursuosituksen Ehtoolehto-sarjan, jota on käännetty lähes 20 kielelle. Romaanien lisäksi hän on kirjoittanut useita musiikkiaiheisia tietokirjoja. Lindgren on myös kirjoittanut librettoja mm. Iiro Rantalan säveltämiin oopperoihin.

110190 Country-musiikki

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ma 9.11.2026 klo 18.00–19.30

Stenari on ehdottomasti yksi perinteisen countrymusiikin aidoimpia taitajia Suomessa. Hän on ahkera keikkailija, joka tekee vuosittain n. 130 keikka ympäri maata. Stenari on julkaissut kaksi levyä bändinsä the Snake Oil Company kanssa. Iso osa Stenarin keikkakokemuksesta ovat jutut kappaleiden välissä, joissa hän kertoo kappaleiden tai niiden tekijöiden historiasta hausalla tavalla. Musiikkinsa lisäksi Stenari on ehta cowboy niin ulkoisesti kuin ajatuksiltaan.

130221 Kirjailijavieraina Juha Hurme ja Anni Polva

Jämsän sairaala, auditorio, Sairaalanatie 11

Ti 17.11.2026 klo 17.30–19.00, Juha Hurme ja Anni Polva

Juha Hurmeen katsaus Anni Polvan elämään ja teoksiin on suuri kunnianosoitus "Suomen nuijituimmalle naiselle" ja "painosten herrattarelle". Tilaisuus on tunnin mittainen vauhdikas luento, komiikkaa ja teatteria yhdistelevä kokonaisuus, joka perustuu Hurmeen Polvasta kertovaan kirjaan "Suomen nuijituin nainen" (2025, Teos). Ennen kaikkea Hurmeen show perustuu sitkeän ja periksiantamattoman Polvan elämän uskomattomiin käännteisiin ja kirjallisen tuotannon valtavaan paradoksiin: Anni Polva oli eläessään Suomen luetuin ja haukutuin kirjailija. Esityksen jälkeen on aikaa yleisökysymyksille ja keskustelulle.

130120 Suomen muinaislinnat ja linnavuoret

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Auditorio

Ti 26.1.2027 klo 17.30-19, Harri Ahonen

Luento käsittelee linnavuoriesittelyiden lisäksi myös myöhäisen pronssi- ja rautakauden historiaa, milloin ja miksi linnavuoria rakennettiin, ja mikä oli niiden merkitys paikallisesti sekä laajemmassa kulttuurihistoriallisessa kontekstissa. Luennolla kerrotut seikat linnavuorista tulevat pohjautumaan arkeologisiin ja historiallisiin dokumentteihin. Luennoitsija Harri Ahonen on opiskellut yleistä historiaa Joensuun, Tampereen ja Oslon yliopistoissa.

130222 Ann-Christin Antellin kirjailijavierailu

Jämsän pääkirjaston monitoimitila, Keskuskatu 2-4

Ke 17.3.2027 klo 17.30–19.00, Ann-Christin Antell

Kirjailija Ann-Christin Antell avaa 1800- ja 1900-lukujen vaihteen Turun seudulle sijoittuvia ja elävää ajankuvaa pursuavia romaanejaan kiehtovin kuvin ja tarinoin. Herätetään menneisyys yhdessä eloon!

830220 Kehotietoisuuden ja hengityksen rooli hyvinvoinnissa

Jämsän sairaala, auditorio, Sairaalantie 11

Ke 10.2.2027 klo 17.30–19.00, Anne Laakkonen

Luennolla tarkastellaan kehotietoisuuden ja hengityksen merkitystä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Aihetta lähestytään sekä fysiologisesta että kokemuksellisesta näkökulmasta: miten hengitys vaikuttaa stressin säätelyyn, palautumiseen ja vireystilaan sekä kuinka kehotietoisuutta vahvistamalla voidaan tukea omaa jaksamista, läsnäoloa ja hyvinvointia arjessa. Luento tarjoaa käytännönläheisiä näkökulmia ja menetelmiä, joita osallistujat voivat hyödyntää omassa elämässään. Luennoitsija Anne Laakkonen on pilatesohjaaja, tanssiliiketerapiamenetelmien ohjaaja ja koulutettu hieroja.

999910 Vaelluksia vuorilla

Jämsän sairaala, auditorio, Sairaalantie 11

Ti 20.4.2027 klo 17.30–19.00, Maarit Kerkkonen

Jämsäläinen Maarit Kerkkonen on innokas luonnossa liikkuja, joka rakastaa vuoria. Keväällä 2025 hän jakoi meille kokemuksiaan Suomen kansallispuistoista. Tällä kertaa kuvat ja tarinat vievät Himalajalle Everest Base Campille ja Alppien Tour du Mont Blancille sekä Alta Via 1:selle. Luvassa paljon kauniita maisemakuvia ja myös tietoa reiteistä, korkeuseroista, selviytymisestä korkeassa ilmanalassa, majapaikkojen varaamisesta ja ruokailuista.





TAITEEN PERUSOPETUS

Tarjoamme taiteen perusopetusta kuvataiteen ja kädentaiteiden opinnoissa. Opetussuunnitelmiin voi tutustua

<https://www.jamsa.fi/kasvatus-ja-koulutus/tyovaenopisto/opintoaineet/>

KUVATAITEET

110301 Maalauksen ja muotoilun työpaja

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ma 17.00–19.15

24.8.–7.12.2026, 11.1.–3.5.2027

Sirpa Suominen, Tarja Jakunaho 90 t, Kurssimaksu 166,00 €

Kuvataiteen opinnoissa perehdytään monipuolisesti kuvallisen ilmaisun muotoihin, tutustutaan eri tekniikoihin ja materiaaleihin. Samalla vahvistetaan omaa persoonallista ilmaisutaitoa ja luovaa ajattelua. Kurssimaksu 166 €/lv sisältää materiaalimaksun (laskutus 2. erässä). Kurssi on lasten taiteen perusopetusta. Aloittava ryhmä.

KÄDEN TAIDOT

110401 Käsityökoulu/Nokkoset

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ke 15.15–17.30

26.8.–2.12.2026, 13.1.–21.4.2027

Pirjo Heinonen, 84 t, Kurssimaksu 176,00 €

Taiteen perusopetuksen lasten käsityökoulun neljäs lukuvuosi. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Jatkat opiskelijat ilmoittautuvat suoraan opettajalle.

110402 Käsityökoulu/ Merinot

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ti 15.15–17.30

25.8.–1.12.2026, 1.1.–29.4.2027

Pirjo Heinonen, 84 t, Kurssimaksu 176,00 €

Taiteen perusopetuksen lasten käsityökoulun ensimmäinen lukuvuosi. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Alkavat opiskelijat.



MUSIIKKI

110101 Aikuisten kitararyhmä, Jämsänkoski

Korven koulu, Korventie 14

Ma 18.00–19.00

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Arttu Lustig 30,59 t Kurssimaksu 76,00 €

Kyllästyttääkö soitella yksin kotona? Etsitkö uutta inspiraatiota soittamiseen? Haluaisitko oppia muutaman uuden biisinkin? Kurssin vaatimuksina on aikaisempi kokemus kitaransoitosta.

110105 Kitaran-, banjon- ja ukulelensoiton yksilöopetus, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Vitikkala, Joonantie 1

Pe 13.00–18.30

11.9.–27.11.2026, 15.1.–16.4.2027

Ann-Marie Hakulinen, Kurssimaksu 175,00 €

Kitaran-, banjon- ja ukulelensoiton yksilöopetusta kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille niin klassisen taidemusiikin kuin kevyen rytmimusiikinkin saralla. Oma soitin mukaan - opetusmateriaali työstetään soitintyyppit ja genremielitymukset huomioiden. Opettaja ottaa yhteyttä soittotunnin ajasta viikolla 36.

110110 Pianonsoitto ja/tai vapaa säestys A

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–18.00

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Leena Pahkala-Ahonen, Kurssimaksu 175,00 €

Pianonsoiton perustaitoja isoille ja pienille. Oppitunnin pituus 30 min. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tarkan tuntiajan. Opetuspäivä saattaa muuttua.

110111 Pianonsoitto ja/tai vapaa säestys B

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.30–19.00, Ti 13.30–19.00, Ke 13.30–19.00, Pe 13.30–17.00

7.9.–27.11.2026, 11.1.–9.4.2027

Janne Pajari, Kurssimaksu 175,00 €

Pianonsoiton perustaitoja kaikenikäisille. Oppitunnin pituus 30 min. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tarkan tuntiajan.

110113 Pianonsoiton yksilöopetus C

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–17.00

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Katriina Hirvelä, Kurssimaksu 175,00 €



Pianonsoiton yksilöopetusta 30 min/vko. Kappaleet valitaan oppilaiden mieltymysten mukaan. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta pianonsoitosta. Opettaja soittaa oppilaille viikolla 36 sopiakseen oppitunnin ajan. Opetuspäivä saattaa vaihtua.

110120 Huilunsoiton yksilöopetus, Jämsä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–19.00, Ti 13.30–19.00, Ke 13.30–19.00, Pe 13.30–19.00

7.9.–27.11.2026, 11.1.–9.4.2027

Janne Pajari, Kurssimaksu 175,00 €

Yksilöopetusta 30 min/vko sekä aloitteleville että edistyneemmille huilisteille. Opettajan kanssa sovitaan ajankohta.

110130 Harmonikansoiton yksilöopetus, Jämsä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–19.00, Ti 13.00–19.00, Ke 13.00–19.00

7.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Riikka Turkki, Kurssimaksu 175,00 €

Nyt pölyt pois harmonikanpalkeista, soittimet tuulettumaan uusia harmonikantaitoja oppien tai vanhoja palauttaen!

110135 Musiikin yksilöopetus, Halli

Kuoreveden koulu, Opintie 2

To 14.00–18.00

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Arttu Lustig, Kurssimaksu 175,00 €

Musiikin yksilöopetusta. Soitinvaihtoehdot: kitara, basso, piano, poplaulu, biisinikkarointi, musiikin teoria. Tuntiaikojen sopiminen ja soitinvalinnat ensimmäisellä opintokerralla.

110140 Kanteleensoiton yksilöopetus

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Tiina Takkinen, Kurssimaksu 175,00 €

Kanteleensoiton yksilöopetusta 30 min/vko.

110146 Kanteleensoitto - alkeisryhmä

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 13-15

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Tiina Takkinen, 18,68 t, Kurssimaksu 60,00 €



Tarkempi kokoontumisaika sovitaan opettajan kanssa ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin.

110147 Kanteleensoitto - jatkoryhmä

Jokivarren puukoulu, Lydia, Kelhänkatu 8

To 18.15–20.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Tiina Takkinen, 18,68 t, Kurssimaksu 60,00 € Kanteleensoiton jatkoryhmä edistyneille soittajille. Tarkempi kokoontumisaika sovitaan opettajan kanssa ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa torstaisin.



YKSINLAULU

Yksinlaulussa on tavoitteena kehittää tervettä ja luonnollista äänenkäyttöä.

Kappaleet valitaan oppilaiden mieltymyksiä kuunnellen. Opettaja soittaa viikolla 36 sopiakseen tarkan tuntiajan.

110150 Yksinlaulu A

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 13.00–18.00

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Hedda Ohls, Kurssimaksu 175,00 €

Opetuspaikka saattaa vaihtua.

110151 Yksinlaulu B

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 13.00–17.00

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Jenni Heilala, Kurssimaksu 175,00 €

110153 Yksinlaulu C Jämsänkoski

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, Opintie 49

To 14.30–17.15

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Hedda Ohls, Kurssimaksu 175,00 €

110154 Yksinlaulu D

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ke 15.00–19.00

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Hedda Ohls, Kurssimaksu 175,00 €

Laulutekniikan perusteita tai tavoitteellisempaa ohjelmistoa oppilaan toiveet huomioon ottaen.

110155 Yksinlaulu E

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ti 11.00–16.00

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Hedda Ohls, Kurssimaksu 175,00 €

Laulutekniikan perusteita tai tavoitteellisempaa ohjelmistoa oppilaan toiveet huomioon ottaen.



110156 Laululuokka

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ti 18.15–19.30

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Hedda Ohls, Kurssimaksu 79,00 €

Laulun matalan kynnyksen alkeisryhmä. Laululuokalla harjoitellaan yhdessä laulamista ja moniäänisyyttä turvallisessa ympäristössä. Laulamisen tueksi tehdään yhteisiä hengitys- ja ääniharjoituksia, mitkä kehittävät laulutekniikkaa. Ohjelmistoa tehdään ryhmän ehdoilla perinteisemmästä kevyempään. Tervetuloa Laululuokalle laulamaan ja oppimaan yhdessä muiden kanssa!

110157 Nice-lauluryhmä

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

To 17.30–19.00

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Jenni Heilala, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

NICE on ollut nimensä mukaisesti naislauluryhmä, siis olitpa sitten sopraano tai altto - tule mukaan porukkaamme! Laulamme moniäänistä kuoro- ja lauluyhtymusiikkia laidasta laitaan, harjoittelemmme tavoitteellisesti ja esiinnyimme säännöllisesti. Toivomuksena on aiempi laulukokemus kuorosta tai laulutunneilta. Tärkeintä on kuitenkin laulamisen riemu ja mukava yhteishenki.

110158 Poppikööri

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ke 17.00–18.30

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Jenni Heilala, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Poppikööri on uusi rytmimusiikin kuoro. Lauletaan rennolla otteella pop&rock-kappaleita, mahdollisesti venytetään genererajoja myös iskelmän, soulin tai muun mukavan rytmimusiikin suuntaan. Lauletaan pääosin kaksi- ja kolmiäänisiä sovituksia, välillä yksiäänisestikin. Mukaan voi tulla vaikkei olisi aiempaa kuorokokemusta.

110159 HalliLujaa! Koko kylä laulaa!

Kuoreveden koulu, Opintie 2

La 13.00–14.45

29.8.2026

Maria Svan 3,33 t Kurssimaksu 30,00 €

Tule mukaan yhteislauluhetkeen, jossa tärkeintä ei ole suoritus vaan yhdessä tekeminen ja musiikin ilo. Laulamme tuttuja lauluja rennosti ja saat samalla pieniä, käytännöllisiä vinkkejä siihen, miten ääni voi tuntua helpommalta ja vapaammalta. Sopii kaikille – myös sinulle, joka et ole varma “osaatko laulaa”.

110160 Jokilaakson naislaulajat

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, Opintie 49

To 17.30–19.00

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Hedda Ohls, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Tervetuloa kaikki laulamisesta kiinnostuneet naiset! Kuoron ohjelmisto kallistuu kevyeen suuntaan ja valitsemme lauluja myös yhdessä. Tavoitteenamme on laulun ilo ja rento meininki, mutta kuoroon tullessa kannattaa valmistautua myös työntekoon ja sitoutumiseen.

110165 Karaoke alkeet

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, musiikkiluokka, Paununkatu 1

Ti 17.00–18.30

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Arttu Lustig, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Tervetuloa laulamaan karaokea rennolla otteella. Et tarvitse aiempaa esiintymiskokemusta.

110170 Jämsän Soimannien harmonikat

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, musiikkiluokka, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e

To 18.00–19.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Suvi-Elina Säyrylä, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Soitamme perinteistä harmonikoille sovitettua tanssimusiikkia. Ryhmä esiintyy vuosittain paikallisissa konserteissa sekä satunnaisesti muissa tilaisuuksissa. Esiintymisiin osallistuminen on vapaaehtoista. Tervetuloa soittamaan yhdessä!



MUSIIKIN STARTIT

Starttikursseilla voit tutustua erilaisiin soittimiin muutamana opetuskertana huhtikuun aikana. Kurssit on tarkoitettu kaikenikäisille. Opettaja ottaa yhteyttä sopiakseen opetuskertojen ajankohdasta. Opetus on yksilöopetusta ja se sisältää 4 opetuskertaa 15 min/oppilas tai 2 opetuskertaa 20 min/oppilas. Mahdollinen soittimen vuokra 10 €. Kurssin jälkeen voit halutessasi hakeutua Jämsän työväenopiston tai Jämsänjokilaakson musiikkiopiston opiskelijaksi.

110180 Akustisen kitaran starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma-to 1.–30.4.2027

Marko Rutanen, Kurssimaksu 40,00 €

110181 Kanteleensoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

To 8.–30.4.2027

Tiina Takkinen, Kurssimaksu 40,00 €

110182 Laulun starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

1.–30.4.2027

Kaisa Aho, Kurssimaksu 40,00 €

110183 Pianonsoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

1.–30.4.2027

Päivi Hakanen, Kurssimaksu 40,00 €

110184 Rumpujen ja lyömäsoittimien starttikurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, musiikkiluokka, Paununkatu 1

Ma 15.00–19.00, Ke 15.00–19.00

5.–30.4.2027, Jarmo Keihäsvuori, Kurssimaksu 40,00 €



110185 Sellonsoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Ma 16.00–20.00, Ti 16.00–20.00

5.–30.4.2027

Saara Renvall, Kurssimaksu 40,00 €



110186 Starttiharmonikka

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

5.–30.4.2027

Riikka Turkki, Kurssimaksu 40,00 €

110187 Viulunsoiton starttikurssi

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

5.–30.4.2027

Kurssimaksu 40,00 €



KIELET

Kieltenopiskelu on joka iässä hyödyllinen ja mielekäs harrastus, jonka myötä elämä saa uusia ulottuvuuksia. Ryhmissä vallitsee myönteinen ja kannustava ilmapiiri, ja moni jatkaakin opiskelua vuodesta toiseen pelkästä osallistumisen ilosta. Toisaalta kielikurssi voi avata uusia mahdollisuuksia esimerkiksi työmarkkinoilla.

Kielikursseilla tavoitteena on oppia käytännön toimivaa kielitaitoa. Opisto pyrkii tarjoamaan yleisimmissä kielissä tasolta toiselle eteneviä kursseja niin, että opiskelija kurssilta seuraavalle edetessään saa kielitaidon, jolla hän selviytyy itselleen tarpeellisissa kielenkäyttötilanteissa, saa varmuutta kielen käyttäjänä ja hänen opiskelutaitonsa kehittyvät

Opisto järjestää myös tilauksesta kielikoulutusta yritysten ja kaupungin henkilöstölle, yhdistyksille ja muille yhteisöille. Kurssit suunnitellaan tilaajan toivomusten mukaisiksi.



SUOMI

120101 Suomen kielen alkeet, hidas/Suomen kielen arkisanasto

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi

To 18.00–19.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Maryna Chuykova, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Suomen kielen alkeet hitaasti ja rauhalliseen tahtiin. Kurssilla painotamme arkielämän fraasien oppimista ja opiskelemme keskeistä arkisanastoa teemoittain. Kurssi sopii myös teknistä luku- ja kirjoitustaitoa harjoitteleville maahantulijoille. Kurssin tavoite on saavuttaa suomen kielen alkeistaito (A1). Kurssi sopii myös suomen kielen alkeet -kurssin rinnalle täydentäväksi ja kertaavaksi kurssiksi.

120102 Suomen kielen alkeet

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi

Ke 16.30–18.00

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Tuula Peltonen, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Tervetuloa opiskelemaan suomen kieltä yhdessä alkeista lähtien! Kurssikirjana on Suomen Mestari 1, jonka avulla käsitellään sanastoa eri aihealueiden kautta mm. tervehdykset, viikonpäivät, aakkoset, numerot, maat, kansallisuudet, kielet, verbit, sää, vuodenajat, kuukaudet, perhe, ulkonäkö, värit, kello, asuminen, adjektiiveja, matkailu, ruoka ja juoma, juhlat, työ, ammatit. Kieliopista persoonapronominit, verbitaivutus, kysymyssanat, sijamuodot, sanatyypit, aikamuodot ja järjestysluvut. Kurssin tavoitteena on saavuttaa lukuvuoden aikana suomen kielen peruskielitaidon taso A2.

120104 Suomen kielen ja kulttuurin jatko

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi

Ma 17.00–18.30

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Terhi Jokinen-Jokela, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €



ENGLANTI

120301 Englannin alkeita maahanmuuttajille

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 16.00–17.30

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Mervi Karjalainen, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Englannin alkeiskurssi vasta-alkajille. Kurssin aihepiireinä mm. tutustuminen, perhe ja koti, harrastukset, ammatit sekä erilaiset asioimistilanteet (esim. kaupassa, apteekissa), opiskelu, työelämä ja ammatit sekä matkustaminen. Tukikielenä suomi ja venäjä. Oppikirja Dive into English 1.

120302 Everyday English 2

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ti 17.30–19.00

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Mervi Karjalainen, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Englannin perusteita alkeet osaaville. Rauhalliseen tahtiin kerrataan aiemmin opittuja sanoja ja rakenteita, harjoitellaan englannin kielen käyttöä arkielämän tilanteissa ja tutustutaan uusiin rakenteisiin. Aihepiireinä ovat mm. juhlat ja lahjaostokset, majoittuminen hotelliin, lentokentällä, hätätilanteet ja sairastapaukset. Oppikirja: Everyday English 2 (kpl:sta 2 eteenpäin)

120303 Everyday English 3

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

To 17.00–18.30

10.9.–26.11.2026, 7.1.–1.4.2027

Mervi Karjalainen, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Englantia rauhalliseen tahtiin. Kurssilla kertaamme aiemmin opittuja asioita, opimme uutta sanastoa ja uusia rakenteita sekä tutustumme englanninkielisten maiden kulttuuriin. Aihepiireinä mm. luonto ja ympäristö, asuminen ja asuinpaikka sekä ostokset. Kurssilla harjoitellaan erityisesti puhumista. Oppikirja: Everyday English 3 (kpl 5 eteenpäin).

120304 Catching up

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ke 16.00–17.30

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Mervi Karjalainen, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Englannin keskustelukurssi englantia useamman vuoden opiskelleille. Aihepiireinä mm. small talk, huumori, ostokset, ulkona syöminen, ajankohtaiset asiat, ympäristö ja yhteiskunta.
Oppikirja: Catching up – English for conversation classes.

120310 Around the world - matkailuenglantia

Jämsän lukio, Kelhänkatu 8

Ke 17.30–19.00

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Mervi Karjalainen, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Matkailuenglannin kurssi on tarkoitettu matkoista ja eri kulttuureista kiinnostuneille kielen perusteet (noin 4 vuoden opinnot) hallitseville opiskelijoille. Kurssin aikana tutustumme mielenkiintoisiin maihin (mm. Kolumbia, Uusi Seelanti, Vietnam, Italia) ja harjoitteleme matkan eri vaiheissa tarvittavaa kieltä (ravintolassa, tien kysyminen ja neuvominen, sairastaminen, ostoksilla). Kertaamme myös keskeisiä kielioppirakenteita. Opettajan oma materiaali.



ESPANJA

120701 Espanja 1, espanjan alkeiskurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e

To 19.00–20.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Antonio Barrones Galan, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Tervetuloa opiskelemaan espanjan alkeita! Mitään edeltäviä espanjan opintoja ei tarvitse olla, sillä kurssi alkaa aivan alkeista. Kurssilla edetään rauhalliseen tahtiin ja opitaan viestimään perustilanteissa: esittäytymään, kertomaan omasta perheestä, varaamaan hotellimajoitus, ruokailemaan espanjalaisittain yms. Ensimmäisillä opetuskerroilla opettaja jakaa monisteita ja sen jälkeen opiskellaan oppikirjalla, joka kerrotaan kurssin alussa. Opettaja on syntyperäinen espanjan kielen puhuja. Opetuskieli suomi.

120705 Espanja 6

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 15.40–17.10

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Antonio Barrones Galan, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Tervetuloa opiskelemaan espanja 6 -kurssille! Rauhallisesti etenevä kurssi niille, jotka ovat opiskelleet espanjaa jonkin verran, mutta espanjan imperfekti ja preteriti eivät ole vielä kovin tuttuja. Kurssin aiheista opimme ja harjoitteleme tänä vuonna preteritiä, imperfektiä

ja pluskvamperfektiä. Kappaleet teemat ovat esim. elämänvaiheet ja koulutus, musiikki ja elokuvat, matkailu sekä Suomen luonto ja mökkisanasto. Oppikirja on Perfecto 3. Tommi Ingalsuo. Annukka Mack. Finn Lectura. Jatkamme oppikirjan 5. kappaleesta. Opettaja on syntyperäinen espanjan kielen puhuja. Opetuskieli suomi.

120706 Espanja – taso A2 - B1

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

To 17.15–18.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Antonio Barrones Galan, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Tervetuloa opiskelemaan rauhallisesti etenevää kurssia espanjaa pidemmälle opiskelleille ja kertaajille, jotka ovat opiskelleet jonkin verran espanjan imperfektiä ja preteritiä ja osaavat jo käyttää eri menneen ajan muotoja kohtalaisen sujuvasti. Jatkamme käytännön viestintätilanteiden harjoittelua. Teemme ryhmätehtäviä, luetun- ja kuullunymmärtämisharjoituksia ja katsomme espanjankielistä videomateriaalia. Oppikirja on Ventana 3. Anna Ahlava, Eeva Hämäläinen, Katja Kemppainen, Belén Rambla Lop, Selina Warjus. Sanoma Pro Oy. Opettaja on syntyperäinen espanjan kielen puhuja. Opetuskielet suomi ja espanja.



UKRAINA

129801 Ukrainan kielen peruskurssi

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e

To 17.00–18.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Maryna Chuykova, 46 t, Kurssimaksu 85,00 €

Oletko kiinnostunut oppimaan ukrainan kieltä ja tutustumaan ukrainalaiseen kulttuuriin, perinteisiin ja elämäntapoihin? Tervetuloa mukaan ukrainan kielen kurssille! Kurssi on suunnattu kaikille aloittelijoille- et tarvitse aiempaa kielitaitoa. Opit perussanastoa, ääntämistä ja arjen fraaseja. Harjoitteleminen yksikertaista keskustelua käytännön tilanteissa. Tule mukaan oppimaan uutta rennossa ilmapiirissä!



KUVATAITEET JA MUOTOILU

110320 Kuvataidetta päivätuokiona

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 13.00–15.15

11.9.–27.11.2026, 15.1.–16.4.2027

Päivi Riihinen, 69 t, Kurssimaksu 102,00 €

Oman näkemyksen ja ilmaisemisen vahvistaminen eri tekniikoita käyttäen. Korostetaan luovuutta ja asennetta taiteen tekemiseen - eri teemoja lähestymällä ja löytämällä oma lahjakkuus.

110321 Vesivärimaalausta ja sekatekniikkaa etänä

Ma 16.30–18.45

19.10.–7.12.2026, 11.1.–3.5.2027

Svetlana Ruoho, 69 t, Kurssimaksu 107,00 €

Maalauskurssilla tavoitellaan onnistumisen ja hyvän mielen tunnelmaa. Kurssilla maalataan erilaisilla vesiväreillä, kuten akvarelli-, guassi- ja akryylitekniikalla. Liitujen ja kynien käyttö on myös sallittu. Tavoitteena varma ja rohkea vesivärien käyttö. Opetusteemoina muun muassa merimaisema, taivas ja pilvet, lumen hehku, perspektiivi maisemassa. Opettaja näyttää mallia maalaamalla ruudun toisella puolella selostaen askel askeleelta työprosessin etenemisen alusta asti. Saat aina rakentavaa palautetta omasta työstäsi. Innostavaa ja kannustavaa opetusta. Tervetuloa aloittelijat ja kokeneet harrastajat. Kurssin opettaja Svetlana Ruoho, Taidemaalariliiton sekä Jyväskylän ja Espoon taitelijaseurojen jäsen.
<https://www.taideruoho.fi>

110322 Hahmot, linnut ja eläimet - sekatekniikan piirustuskurssi etänä

Ma 19.00–20.15

19.10.–7.12.2026, 11.1.–3.5.2027

Svetlana Ruoho, 69 t, Kurssimaksu 107,00 €

Tervetuloa mukaan aloittelijat ja kokeneet harrastelijat! Kurssin teemoina ovat muun muassa hahmot, linnut ja eläimet. Opetuksessa käytetään erilaisia piirustusvälineitä, kuten liituja ja kyniä ja tavoitteena on rohkea ja varma välineiden käyttö. Kurssilla käydään läpi mittasuhteita, hahmottelua ja piirustustekniikoita. Opettaja maalaa hitaasti ruudulla samalla selostaen työprosessia alusta alkaen. Saat rakentavaa palautetta työstäsi, joka auttaa kehittämään taitojasi. Kurssilla opit piirustuksen perusteet: piirtämään lyijykynällä, tussilla musteella ja liidulla. Opit miten mittasuhteet hahmotellaan ja mitkä sekatekniikan menetelmät sopivat mihinkin työhön. Kurssi sopii aikuisille ja koululaisille. Piirtäminen on helppoa ja hauskaa -liity mukaan innostavaan ja kannustavaan opetukseen! Kurssin opettaja Svetlana Ruoho, Taidemaalariliiton sekä Jyväskylän ja Espoon taitelijaseurojen jäsen.
<https://www.taideruoho.fi>

110330 Posliininmaalauk, Jämsä

Auvilan paja, Auvilantie 119

Ke 17.00–19.15

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Tiina Pulkkinen, 69 t, Kurssimaksu 86,00 €

Tänä syksynä maalataan erilaisia lintuja erilaisissa maisemissa. Mukana on monenlaisia erilaisia tekniikoita, jotka sopivat niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin maalareille. Hankinta retken teemme tänä vuonna Tampereelle. Kaikenlaisia joulutöitä on myös luvassa. Keväällä opetellaan käyttämään tehostevärejä ja opetellaan, miten työstä saa kolmiulotteisemman.

110331 Posliininmaalauk, Halli

Kuoreveden koulu, Opintie 2

Ti 17.00–19.15

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Tiina Pulkkinen, 69 t, Kurssimaksu 86,00 €

Tänä syksynä maalataan erilaisia lintuja erilaisissa maisemissa. Mukana on monenlaisia erilaisia tekniikoita, jotka sopivat niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin maalareille. Hankinta retken teemme tänä vuonna Tampereelle. Kaikenlaisia joulutöitä on myös luvassa. Keväällä opetellaan käyttämään tehostevärejä ja opetellaan, miten työstä saa kolmiulotteisemman.

110340 Kierrätystaide

Kätevä, Lukkoilantie 4

Ke 18.00–20.00

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Tarja Jakunaho, 61,41 t, Kurssimaksu 100,00 €

Jokaisesta kodista löytyy materiaaleja, joita voi jalostaa taideteoksiksi. Kurssilla perehdytään kierrätystaiteeseen ja -materiaaleihin. Opetellaan uusia tekniikoita ja tehdään teos kutakin tekniikkaa hyödyntöen. Grafiikkaa pastakoneella, tauluja kollaasitekniikalla, turhan Tavara uudelleen käyttöä, kirjontaa ja pahviveistoksia. Opit katsomaan roskia uudella silmällä ja näkemään roskissa kauneutta.



110345 Kukkaboordeja ja kalligrafiaa - alkeet

Kätevä, Lukkoilantie 4

To 15.00–17.00

10.9.–26.11.2026

Annina Huovinen, 29,37 t, Kurssimaksu 76,00 €

Kenelle Aikuisille ja senioreille, jotka haluavat oppia kaunokirjoitusta ja tehdä kauniita kortteja ja adresseja. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Tavoite Opit kalligrafian perusotteet, kirjainten rakenteet ja rytmin sekä muutaman helpon kukkakoristetekniikan, joita voit hyödyntää korteissa ja tervehdyksissä. Sisältö Kirjainten perusviivat, muotojen yhdistäminen ja sanavälit Helppoja kukkaboordeja ja muita kevyitä vesivärikoristeluja Pieniä valmiita harjoitustöitä läpi koko kurssin Työskentelytavat Rauhallinen etenemistahti, vaiheittaiset demonstroinnit ja yksilöllinen ohjaus. Harjoittelemme selkeiden, mallien avulla. Pidämme lyhyitä taukoja myös käden jaksamista tukien. Välineet Aloittelijalle sopivat kalligrafiatussit Vesivärit ja 1–2 perussivellintä (pyöreä #2–#6) kukkakoristeluihin Paksumpi paperi (n. 200–300 g/m²), luonnospaperi, lyijykynä, viivoitin, pyyhkekumi Välineet voi hankkia etukäteen. Tarvittaessa perusvälineitä voi ostaa opettajalta. Opettajana toimii kuvataideopettaja Annina Huovinen

110346 Kalligrafiaa ja tekstaustaidetta - jatko

Kätevä, Lukkoilantie 4

To 15.00–17.00

14.1.–8.4.2027

Annina Huovinen, 32,04 t, Kurssimaksu 78,00 €

Kenelle Jatkaville ja perustaidot omaaville. Myös motivoituneet aloittelijat voivat tulla mukaan – ohjaus sovitetaan taitotasoon. Tavoite Syvennät kirjainten muotoa, viivanlaatua ja sommittelua. Toteutat 1–5 viimeistelyä työtä, kuten personoidun anfangin (koristeellinen

alkukirjain) ja muita typografisia teoksia ja julisteita. Sisältö Kalligrafia siveltimeillä, tussiteriä ja helppokäyttöisiä tussikyniä hyödyntäen Sommittelu, kontrasti, typografinen hierarkia Oman ilmaisun kehittämisen ja teoksen viimeistely Työskentelytavat Selkeät esimerkit, rauhallinen eteneminen ja yksilöllinen ohjaus. Harjoittelemme sekä ryhmässä että omaan tahtiin. Välineet Kalligrafiatussit, siveltimeet (pyöreä #2–#6), vesivärit/muste Tussiteriä saa lainata opettajalta Laatu-paperi (harjoitus- ja viimeistelytyöt) Välineet on hyvä hankkia etukäteen. Tarvittaessa perussetin voi ostaa opettajalta. Opettajana toimii kuvataideopettaja Annina Huovinen.



KÄDEN TAIDOT



110410 Kansallispuvun valmistaminen ja korjaus

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, tekstiilityön luokka, Paununkatu 1
Pe 17.00–20.00, Pe 18.00–19.30, La 11.00–14.00
18.9.–21.11.2026, 15.1.–13.3.2027
Milla Sinivuori-Hakanen, 46 t,
Kurssimaksu 86,00 €

Kaipaako kansallispuvusi korjausta tai huoltoa, suurentamista tai pienentämistä? Puuttuuko pukukokonaisuudestasi osia tai oletko valmistamassa uutta pukua? Kurssilla valmistetaan ja korjataan kansallispuvun osia perinteisin työtavoin. Voit tehdä myös kansallispuvuperinnettä hyödyntävän vaatteen ns. "tuunaa mun perinne"

hengessä. Kurssi toteutetaan viikonloppuisin syksyllä pe 18.9. (klo 18-19.30), pe 9.10., pe-la 23.-24.10., pe-la 20.-21.11. ja keväällä pe-la 15.-16.1., pe-la 12.-13.2. ja pe-la 12.-13.3.

110412 Tekstiilien uusi elämä

Kätevä, Lukkoilantie 4

Pe 17.00–19.15

11.9.–27.11.2026

Tarja Jakunaho, 33 t, Kurssimaksu 78,00

Paikkaa, muokkaa, personoi. Korjaa käyttöön tai anna uusi elämä. Rakkaalla vaatteella voi olla monta elämää. Uudista! Tutustutaan mm. sashikotekniikkaan ja ideoidaan tekstiilien uusiokäyttöä, sekä hauskoja ja näyttäviä tekstiiliteoksia.

110413 Lautanauhakurssi

Kätevä, Lukkoilantie 4

Pe 17.30–19.45, La 10.00–15.15

6.–7.11.2026

Tiina Mäki, 10 t, Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla tutustutaan perinteisten lautanauhojen kudontaan. Kurssi on lautanauhojen kutomisen peruskurssi ja soveltuu myös aloittelijoille. Kurssilla suunnitellaan omat kudottavat nauhat ja käydään läpi niiden valmistamisen eri vaiheet. Kudotaan peruslautanauhaa ja tutustutaan erilaisiin nauhojen kuviointitapoihin. Voit valmistaa esim. voitä, kassinsankoja ja avainnauhoja. Mukaan tarvitset nauhalautoja, alkuun pääset jo 6 kpl:lla. (6-10kpl) Nauhalautoja voi myös tehdä kurssin aikana mm. pahvista tai maitopurkista. Langoiksi käy keskivahvat perusvillalangat ja puuvillalangat. Esim Nalle-lanka, virkkuulanka 8/4 tex74x4 Kurssilaiset saa tarkemmat tiedot mukaan otettavista tarvikkeista ja välineistä ennen kurssia. lisätietoja Tiina Mäki p. 0407750400

110414 Pirtanauhakurssi

Kätevä, Lukkoilantie 4

Pe 17.30–19.45, La 10.00–15.15

5.–6.2.2027

Tiina Mäki, 10 t, Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin nauhapirralla kudottuihin nauhoihin. Kurssilla suunnitellaan omat kudottavat nauhat ja käydään läpi niiden valmistamisen eri vaiheet. Voit valmistaa esim. kansallispuvun voitä, kassinsankoja ja avainnauhoja. Mukaan tarvitset nauhapirran. Langoiksi käy keskivahvat perusvillalangat ja puuvillalangat esim. virkkuulanka tex74x4. Ilmoitathan 2vk etukäteen tarvitsetko pirran. Opettaja voi tehdä yhteistilauksen. Kurssi on pirtanauhojen kutomisen peruskurssi ja soveltuu aloittelijoille. lisätietoja Tiina Mäki p. 0407750400

110416 Nahkakorut- ja pienesineet

Kätevä, Peltotie 35

Pe 17.30–19.45, La 10.00–15.45, Su 10.00–15.15

22.–24.1.2027

Pia Temisevä, 18 t, Kurssimaksu 64,00 €

Tällä kurssilla ehdit tehdä useammankin työn: koruja, asusteita ja korttikoteloita, ampeleita, sisustuskoreja ja -kulhoja - tai mitä keksitkään, sillä nahka taipuu moneen! Materiaaleina käytetään eri nahkalaatuja ja tutustutaan nahan työstämisen perusteisiin; leikkaamiseen, muotoiluun, kuviointiin, värjäämiseen ja käsinompeluun. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta nahkatöistä, mutta ei sovellu käytettävien terävien työkalujen vuoksi perheen nuorimmille. Alle 16 -vuotiaiden osallistuminen vain huoltajan / vastuuhenkilön kanssa. Päälle kannattaa varata rennot vaatteet, joissa ei irtoava nahkanukka ja -värit haittaa. Voit ottaa myös oman esiliinan mukaan suojaamaan vaatteita. Kurssin aloitus perjantaina on infopäivä; tutustumme materiaaleihin, työkaluihin ja kaavoihin ja

lauantai aamuna olemme valmiita tarttumaan toimeen. Työväline ja materiaalimaksu menekin mukaan, noin 30 €, maksetaan opettajalle.



110417 Nahkalaukkukurssi

Kätevä, Peltotie 35

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

2.–4.4.2027

Pia Temisevä, 18 t, Kurssimaksu 64,00 €

Haaveiletko kivasta työkassista, tyylikkäästä pikkulaukusta vai pikkurepusta? Tällä kurssilla voit tehdä myös puikko- tai sivellinrullia, lompakoita ja korttikoteloita. Voit piirtää itse omat kaavasi tai käyttää opettajalta löytyviä valmiita kaavoja, tehdä punomalla, niittaamalla tai käsin ompelemalla - tai vaikka yhdistää eri tekniikoita. Opettajalla on runsaasti erilaisia nahkoja ja metalliosia mukana, mutta jos mielessäsi on jotain erityistä, voit tuoda materiaalit tullessasi tai kysyä ennakkoon opettajalta. Myös kaikki tarvittavat työkalut löytyvät opettajalta, mutta voit toki tuoda myös omat nahkatyökalusi. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta nahkatöistä, mutta ei sovellu käytettävien terävien työkalujen vuoksi perheen nuorimmille. Alle 16 -vuotiaiden osallistuminen vain huoltajan / vastuuhenkilön kanssa. Kurssin aloitus perjantaina on infopäivä; tutustumme materiaaleihin, työkaluihin ja kaavoihin ja lauantai aamuna olemme valmiita tarttumaan toimeen. Työväline ja materiaalimaksu noin 50€, riippuen käytetystä materiaalista ja sen määrästä.

110420 Kahvipussikurssi

Suinulan ent. koulu, Kuorevedentie 792

Ke 17.30–19.45

21.10.–18.11.2026

Mervi Impilä, 15 t, Kurssimaksu 59,00 €

Kurssilla tehdään eri punontatekniikoilla kasseja, koreja, olkalaukkuja ja korvakoruja.

110419 Keväinen huopatyöpaja

Kätevä, Lukkoilantie 4

La 10.00–16.00

20.3.2027

Tiina Mäki, 8 t, Kurssimaksu 60,00 €

Työpajassa huovutetaan pieniä huopatöitä keväisellä teemalla. Esim. huopakukkia tai pieni kulho pääsiäismunille ja huopamunia. Materiaalina käytetään karstavillaa ja/tai merinoneulahuopaa. Opettaja tuo tarvittavat työvälineet ja voit ostaa tarvittaessa materiaalit häneltä. Kurssi sopii myös lapsille vanhemman seurassa.



KUDONTA

110430 Kätevät Kankurit

Kätevä, Lukkoilantie 4

To 17.30–19.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Tiina Mäki, 57 t, Kurssimaksu 93,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Ei opetusta syksyllä viikoilla 40, 42, 46 (2026) ja keväällä viikoilla 5, 9, 12 (2027).



110431 Kaipolan kudonta ja käsityöt

Kaipolan käsityötila, Kaipolan koulutie 3

Ke 9.00–12.00

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Tiina Mäki, 52 t, Kurssimaksu 90,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makrameeta, tuftausta ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko 4 oppituntia/kerta.

110432 Jämsänkosken kudonta ja käsityöt

Kudontatila, Jämsänkoski, Koivutie

Ke 17.30–19.45

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Tiina Mäki, 57 t, Kurssimaksu 93,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makrameeta, tuftausta ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Ei opetusta syksyllä vkot 40., 42 (syysloma), 46. ja keväällä vkot 5., 9., 12.

110433 Koskenpään kudonta ja käsityöt

Koskenpään kuntala, Petäjävedentie 4

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 13.15–16.15

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Tiina Mäki, 52 t, Kurssimaksu 90,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makrameeta, tuftausta ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko 4 oppituntia/kerta.



110434 Juokslahden kudonta ja käsityöt

Juokslahden koulu/kudonta, Niemenkyläntie 145

Ma 17.00–19.15

7.9.–23.11.2026, 11.1.–5.4.2027

Tiina Mäki, 57 t, Kurssimaksu 93,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makrameeta, tuftausta ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Ei tunteja viikoilla 40, 42 ja 46 sekä viikoilla 9 ja 12.

110435 Hallin kudonta ja käsityöt

Kuoreveden koulu, Opintie 2

Ti 17.45–20.00

8.9.–24.11.2026, 12.1.–13.4.2027

Tiina Mäki, 60 t, Kurssimaksu 93,00 €

Kurssilla opetellaan/kerrataan kankaan rakentamisen eri vaiheet loimen luomisesta kutomiseen. Kudottavat työt, jotka ovat erilaisia käyttö- ja sisustustekstiilejä, suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa. Tutustutaan erilaisiin kankaiden sidoksiin ja sovelletaan niitä kudonnaisissa. Voidaan opetella myös muita tekstiilitekniikoita esim. makrameeta, tuftausta ja virkkaustöitä kiinnostuksen mukaan (ei ompelua). Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Ei

tunteja viikoilla 40, 42 (syysloma) ja 46 sekä viikoilla 5, 9 (hihtoloma) ja 12.

110436 Länkipohjan kudonta

Ent. Säästöpankin alakerta, Länkipohjantie 13

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 17.30–20.30

8.9.–24.11.2026, 12.1.–30.3.2027

Eija Pirttilahti, 48 t, Kurssimaksu 88,00 €

Kankaankudonnan perusasioiden kertausta ja uusien sidosten opettelua. Kudontatyöt suunnitellaan oppilaiden taitojen ja toiveiden mukaan. Uusia harrastajia toivotaan mukaan. Kokoontumiskerrat syyslukukaudella 8.9., 22.9., 6.10., 27.10., 10.11. ja 24.11.2026. Kevätlukukaudella 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 16.3. ja 30.3.2027.



110440 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

Ke 12.00–16.00

23.9.–18.11.2026, 3.2.–24.3.2027

Päivi Huttunen, 75 t, Kurssimaksu 109,00 €

Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosaiikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä- että ulkokäyttöön. Lasinsulatusmuotteja on hyvä valikoima käytössänne. Opettajalta saatavana myös materiaaleja. Mosaiikkitoissa käytämme lasien lisäksi laattoja, posliinitavaraa ja valmiita mosaiikkeja. Kurssin alussa mahdollisuus tehdä tutustumis- ja ostosmatka lasitarvikkeiden maahantuoajalle. Lisätietoja Päivi Huttunen p. 0442843648.

110441 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia viikonloppuisin, syksy

Auvilan paja, Auvilantie 119

Pe 16.00–20.00, La 10.00–14.00

11.9.–14.11.2026

Päivi Huttunen, 50 t, Kurssimaksu 89,00 €

Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosaiikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä- että ulkokäyttöön. Mosaiikkitoissa käytämme lasin lisäksi posliinitavaraa, laattoja ja valmiita mosaiikkipaloja ym. Opettajalta ostettavissa materiaaleja. Kurssiviikonloput: 11.-12.9, 25.-26.9., 9.-10.10., 30.-31.10. ja 13.-14.11. Lisätietoja Päivi Huttunen p. 0442843648.

110443 Lasinsulatusta, tiffany ja mosaiikkia viikonloppuisin, kevät

Auvilan paja, Auvilantie 119

Pe 16.00–20.00, La 10.00–14.00

12.2.–11.4.2027

Päivi Huttunen, 50 t, Kurssimaksu 89,00 €

Kurssilla valmistetaan sulatus-, tiffany- ja mosaiikkitekniikalla taide- ja käyttöesineitä sekä sisä- että ulkokäyttöön. Lasinsulatusmuotteja hyvä valikoima käytössänne. Mosaiikkitekoissa käytämme lasin lisäksi posliinitavaraa, laattoja ja valmiita mosaiikkeja ym. Opettajan kautta on saatavilla materiaaleja. Kurssiviikonloput: 12.-13.2, 26.-27.2., 12.-13.3. 3.-4.4. ja 10.-11.4.2027. Lisätietoja Päivi Huttunen p. 0442843648.



110445 Keramiikka A

Auvilan paja, Auvilantie 119

Ti 13.00–16.00

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Päivi Riihinen, 92 t, Kurssimaksu 118,00 €

Haluatko oppia keramiikan tekemistä ja saven työstämistä? Kurssilla tehdään erilaisilla savilaaduilla ja eri tekniikoilla esineitä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Opettajalta voi ostaa aloitussaven. Kurssi on tarkoitettu yli 16-vuotiaille.



110446 Keramiikka B

Auvilan paja, Auvilantie 119

To 17.00–20.00

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Päivi Riihinen, 92 t, Kurssimaksu 118,00 €

Haluatko oppia keramiikan tekemistä ja saven työstämistä? Kurssilla tehdään erilaisilla savilaaduilla ja eri tekniikoilla esineitä. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Opettajalta voi ostaa aloitussaven. Kurssi on tarkoitettu yli 16-vuotiaille.

110447 Keramiikkaa vasta-alkajille

Auvilan paja, Auvilantie 119

Ma 17.00–20.00

11.1.–15.3.2027

Päivi Riihinen, 36 t, Kurssimaksu 78,00 €

Kurssi on ensisijaisesti tarkoitettu heille, jotka ensi kertaa työskentelevät saven parissa. Kurssilla käydään läpi saven rakentamisen perustekniikat. Makkarateknikka, levyteknikka ja nipistely. Aloitussaven voi ostaa opettajalta. Lisätiedot Päivi Riihinen puh. 0405773926. Kurssi on tarkoitettu yli 16-vuotiaille.

110448 Jouluaiheista keramiikkaa

Auvilan paja, Auvilantie 119

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

24.10.–7.11.2026

Päivi Riihinen, 15 t, Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla tehdään savesta käsin rakentaen erillaisia lyhtyjä, tonttuja ym. Käsittelemme saven pintaa eri tekniikoin. Opettajalta voi ostaa saven. Kurssiviikonloppu la-su 24.-25.10.2026 klo 10-14 ja töiden lasituspäivä la 7.11.2026 klo 10-14. Lisätiedot Päivi Riihinen puh. 0405773926. Kurssi on tarkoitettu yli 16-vuotiaille.

110449 Keväistä keramiikkaa

Auvilan paja, Auvilantie 119

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

30.1.–20.2.2027

Päivi Riihinen, 15 t, Kurssimaksu 60,00 €

Kurssilla tehdään savesta käsin rakentaen keväisiä esineitä esim. pääsiäisaiheisia tai vaikkapa puutarhakoristeita. Opettajalta voi ostaa saven. Kurssiviikonloppu la-su 30.-31.1.2027 klo 10-14. Lasituspäivä la 20.2.2027 klo 10-14. Lisätiedot Päivi Riihinen puh. 0405773926.



110450 Korukivityöpaja

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 17.00–20.00

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Matti Repo, 92 t, Kurssimaksu 118,00 €

Työpaja on tarkoitettu niin vasta-alkajille kuin kokeneille korukivi- ja hopeatyöharrastajille. Lisätietoja Matti 040 654 0777. Opetus Auvilan pajalla. Huom! 4 oppituntia/opetuskerta.



110451 Hopeasormuskurssi

Auvilan paja, Auvilantie 119

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

2.–4.10.2026

Juha Naaralainen, 22 t, Kurssimaksu 66,00 €

Tule valmistamaan uniikkeja riipuksia perinteisin käsityötekniikoin hopealevystä ja -langasta. Kurssilla opetellaan mm. sahaamaan, viilaamaan, valssaamaan, juottamaan ja kiillottamaan hopeaa. Kurssilla on myös mahdollista käyttää prässää riipusten tekoon. Lisätiedot Kurssimaksun lisäksi peritään 5 € työkalumaksu, joka sisältää sahanterät, juotteet, juotenesteen, kaasun, tummennusaineen, poranterät ja työkalujen käytön. Käytettäviä materiaaleja voi ostaa opettajalta, hinta määräytyy hopean painon mukaan. Prässäämisessä voi käyttää 0,4 mm paksuista hopealevyä. <https://www.instagram.com/jummyartig/> Lisätietoja opettaja Juha Naaralainen/ Jumi Desing, 0400 827 813.



110452 Hopeariipuskurssi

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

19.–21.3.2027

Juha Naaralainen, 22 t, Kurssimaksu 66,00 €



Tule valmistamaan uniikkeja riipuksia perinteisin käsityötekniikoin hopealevystä ja -langasta. Kurssilla opetellaan mm. sahaamaan, viilaamaan, valssaamaan, juottamaan ja kiillottamaan hopeaa. Kurssilla on myös mahdollista käyttää prässää riipusten tekoon. Lisätiedot Kurssimaksun lisäksi peritään 5 € työkalumaksu, joka sisältää sahanterät, juotteet, juotenesteen, kaasun, tummennusaineen, poranterät ja työkalujen käytön. Käytettäviä materiaaleja voi ostaa opettajalta, hinta määräytyy hopean painon mukaan. Prässäämisessä voi käyttää 0,4 mm paksuista hopealevyä. <https://www.instagram.com/jummyartig/> Lisätietoja opettaja Juha Naaralainen/ Jumi Desing, 0400 827 813.



110455 Puutyöt, Jämsä

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, teknisen työn luokka, Paununkatu 1

Ke 18.00–20.15

16.9.–2.12.2026, 13.1.–7.4.2027

Toni Saha, 69 t, Kurssimaksu 106,00 €

Omavalintaisten puuesineiden suunnittelua ja valmistusta oman taitotason mukaan. Koululla puuntyöstökoneet ja työkalut käytössä. Tarvittaessa henkilökohtaista opetusta puutöihin.

Oma puutavara.

110456 Puutyöt, Jämsänkoski

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka, Opintie 49

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 18.00–20.15

14.9.–30.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Toni Saha, 69 t, Kurssimaksu 106,00

Omavalintaisten puuesineiden suunnittelua ja valmistusta oman taitotason mukaan. Koululla puuntyöstökoneet ja työkalut käytössä. Tarvittaessa henkilökohtaista opetusta puutöihin..

Oma puutavara.

110457 Pienesineitä puusta

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, teknisen työn luokka, Paununkatu 1

To 18.00–20.15

17.9.–3.12.2026, 14.1.–8.4.2027

Toni Saha, 69 t, Kurssimaksu 106,00 €

Omavalintaisten koriste- ja tarve-esineiden valmistusta puusta. Tarvittaessa henkilökohtaista opastusta ja ideoita toteutukseen. Oma puutavara.

110460 Huonekalujen entistäminen, Kaipola

Kaipolan koulun työtilat, Kaipolan koulutie 3

To 17.30–19.45

10.9.–19.11.2026, 14.1.–18.3.2027

Tarja Lankinen, 57 t, Kurssimaksu 96,00 €

Vanhojen huonekalujen kunnostusta ja pintakäsittelyä. Ei verhoilua. Lisätietoja Tarja Lankinen 044 284 0020.

110461 Huonekalujen entistäminen, Suinula

Suinulan ent. koulu, Kuorevedentie 792

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 17.30–19.45

7.9.–16.11.2026, 11.1.–22.3.2027

Tarja Lankinen, 60 t, Kurssimaksu 96,00 €

Vanhojen huonekalujen kunnostusta ja pintakäsittelyä. Ei verhoilua. Lisätietoja Tarja Lankinen 044 284 0020.

110465 Perinteinen verhoilukurssi

Auvilan paja, Auvilantie 119

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 18.00–19.00, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

6.–29.11.2026, 16.–24.1.2027

Anneli Hiiri, 49,33 t, Kurssimaksu 93,00 €

Kurssin aikana perehdytään vanhoihin jousitettuihin huonekaluihin. Opimme sitomaan jousijärjestelmän ja verhoilun perustekniikoita. Käytämme ekologisia, perinteisiä pehmusteita ja työmenetelmiä. Perehdytään kankaiden ominaisuuksiin ja hoitoon. Lisäksi huonekalujen parantamisen ohella parannamme maailmaa. Ei nojatuolia isompaa, koska säilytystilamme on rajallinen. Tervetuloa huonekalujen kiehtovaan maailmaan toivoo verhoilijamestari Anneli Hiiri, lisätietoja 0400 213 224.

Ensimmäinen INFO kerta pidetään pe 6.11, klo 18.00-19.00 Verhoomo Idefixissä, Mäkitie 12. Kurssiviikonloput: la-su 21.-22.11., 28.-29.11.2026 ja 16.-17.1. ja 23.-24.1.2027



110470 Käsityöretki, syksy 2026

Leena Ylä-Mella

Teemme retkiä käsityöalan messuille, näyttelyihin tai kiinnostaviin käsityöalan kohteisiin. Yksi retki syyslukukaudella. Matkakulut veloitetaan retken aikana. Retkestä ilmoitetaan n. kaksi viikkoa ennen opistopalstalla Vekkarissa.



TIETOTEKNIikka

DIGILAITTEIDEN KÄYTÖN YKSILÖOPETUS

Tietokoneen, tabletin ja älypuhelimien käytön opetusta yhdelle opiskelijalle 45 minuuttia kerrallaan. Sisältö muotoutuu opiskelijoiden toiveiden mukaan. Lisätietoja puh. 040-8319440 tai sähköpostitse karjme@hotmail.com.

340101 Digilaitteiden käytön yksilöopetusta (aamu), syksy

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

To 9.00–11.15

10.9.–3.12.2026

Mervi Karjalainen, 36 t, Kurssimaksu 78,00 €

Kolme ensimmäistä ilmoittautunutta aloittavat to 10.9 ja saavat yksilöopetusta kukin omana tuntinaan kuuden viikon ajan. Seuraavat kolme aloittavat to 29.10.

340102 Digilaitteiden käytön yksilöopetusta (aamu), kevät

Musiikkiopisto, Kelhänkatu 8

Opintosetelikurssi 30 e

To 9.00–11.15

7.1.–8.4.2027

Mervi Karjalainen, 39 t, Kurssimaksu 78,00 €

Kolme ensimmäistä ilmoittautunutta aloittavat to 7.1 ja saavat yksilöopetusta kukin omana tuntinaan kuuden viikon ajan. Seuraavat kolme aloittavat to 18.2.

340110 Opastusta älylaitteiden käyttöön

Jämsän pääkirjasto, Keskuskatu 2-4

Opintosetelikurssi

Ma 10.00–11.00

7.9.–23.11.2026

Seppo Savo, 14,63 t, Kurssimaksu 58,00 €

Jokainen opastuskerta sisältää digitaalisen tietoiskun. Sen jälkeen osallistujat voivat saada henkilökohtaista apua omiin digiasioihinsa. Kurssille ilmoittaudutaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla.



LIIKUNTA

KEVENNETYT KUNTOJUMPPAT A JA B

Lempeää jumppaa koko keholle ja mielelle. Tällä tunnilla lämmitellään kehoa nivelistävällisellä hypyttömällä alkulämmittelyllä ja tehdään lihaskuntoliikkeitä vaihtelevasti välineitä hyödyntäen tai oman kehon painolla. Lisäksi tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoitteita sekä lihaskireyksiä lievittäviä täsmävenytyksiä. Tunnin lopuksi rentoutus.

830101 Kevennetty kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ti 9.00–9.45

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Anneli Rautakoski, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

830102 Kevennetty kuntojumppa B

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ti 10.00–10.45

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Anneli Rautakoski,

23 t, Kurssimaksu 79,00 €

830103 Kevennetty kuntojumppa C Jämsä

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Ke 10.30–11.15

2.9.–16.12.2026, 13.1.–28.4.2027

Tommi Kuronen, 30 t, Kurssimaksu 83,00 €

Kevyt sydän- ja nivelistävällinen perusjumppa, joka sopii erityisesti yli 40-vuotiaille liikkumaan aloitteleville, sydänriskiryhmään kuuluville, reumaatikoille yms. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä venyttelyä.



KUNTOJUMPPAT A, B, C ja D

Monipuolista ja tehokasta jumppaa eri välineillä. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto-osuus, tasapainoa kehittäviä harjoituksia sekä venyttelyä.

830104 Kuntojumppa A

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

To 10.00–10.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027
Hennariikka Haverinen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

830105 Kuntojumppa B Kuorevesi

Liikuntahalli, Kuoreveden koulu, Opintie 2
Ti 11.30–12.15

1.9.–8.12.2026, 12.1.–27.4.2027

Tommi Kuronen, 29 t, Kurssimaksu 83,00 €

830106 Kuntojumppa C Länkipohja

Länkipohjan koulu, liikuntasali, Kalliomäentie 9
Ti 15.00–15.45

1.9.–8.12.2026, 12.1.–27.4.2027

Tommi Kuronen, 29 t, Kurssimaksu 83,00 €

Yhdistelmäryhmä kuntojumppaa ja kuntosalia.

830107 Kuntojumppa D

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D
To 11.00–11.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Hennariikka Haverinen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €



830108 Jokivarren kuntojumppa

Jämsän lukion liikuntasali, Kelhänkatu 8
Ti 16.45–17.30

8.9.–8.12.2026, 12.1.–27.4.2027

Taina Hakanen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Monipuolista jumppaa alkulämmittelyyn, lihaskunnon ja palauttavan venyttelyyn muodossa. Välillä pidempi sykeosuus ja välineitä tehostamaan lihaskuntoharjoitteita. Helppoja koreografioita. Sopii kaikille. Jumppaa ei ole syksyllä 15.9., 22.9. ja keväällä 16.3., 23.3. ja 30.3. yo-kirjoitusten vuoksi.

830109 Jokivarren kehonhuolto

Jämsän lukion liikuntasali, Kelhänkatu 8
Ti 17.30–18.15

8.9.–8.12.2026, 12.1.–27.4.2027

Taina Hakanen, 24 t, Kurssimaksu 79,00 €

Kehonhuoltotunnilla harjoitetaan liikkuvuutta ja kehonhallintaa oman kehon painolla. Tunti sisältää muun muassa dynaamista eli liikkuvaa venyttelyä, liikehallintaa, lempeää kehon ääriasentojen kuulostelua ja harjoittamista, tasapainoilua, rauhoittumista ja hetkeen

pysähtymistä. Kehonhuoltoa ei ole syksyllä 15.9., 22.9. ja keväällä 16.3., 23.3. ja 30.3. yo-
kirjoitusten vuoksi.

830110 Juokslahden kuntojumppa

Juokslahden koulu, Niemenkyläntie 145

Ke 18.00–18.45

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Hannele Järvinen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Monipuolista kuntojumppaa kaikille.

830111 Hopsun kuntojumppa

Hopsun kylätupa, Hopsu

Ti 19.00–19.45

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Arja Pekki, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Kuntojumppaa kaikille lihaksille oman kunnon mukaan, mukana kuminauhat ja terapiapallot
sekä kepit.

830112 Koskenpään kuntojumppa

Koskenpään koulu, Korpilahdentie 7

Ke 18.00–19.00

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Helena Kärkkäinen, 30,59 t, Kurssimaksu 83,00 €

Monipuolista jumppaa (tanssillista, kuntopiiriä ja kuntojumppaa eri välineitä
hyväksikäyttäen). Alkulämmittely, sykettä nostava osuus, lihaskunto-osuus ja lopuksi
venyttely. Sopii kaikenikäisille, - kuntoisille ja - kokoisille. Mukavaa yhdessäoloa!

830113 Palsinan kuntojumppa

Palsinan ent.koulu, Palsinantie

To 18.00–18.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Susanna Mäkinen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Perus kuntojumppaa. Välineinä käytetään step-lautaa, jumppapalloja ja -keppejä.
Harjoittelua myös painoilla. Venyttelyt lopuksi.

830114 Miesten kuntojumppa A, Jämsänkoski

Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14

Ti 17.00–17.45

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Miia Soponen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Helppoa monipuolista jumppaa. Lihaskunto-osuudet kehon omaa painoa hyväksi käyttäen, välillä käytämme keppiä ja kuminauhoja lisäämään tehoa. Lopuksi hyvä olo venyttelemällä. Tunneilla tärkeää kuunnella omaa kehoa, mutta myös haastaa itsensä.

830115 Miesten kuntojumppa B

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

To 9.00–9.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Hennariikka Haverinen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Kunnon jumppaa erityisesti miehille. Harjoitteita tehostetaan käyttämällä välillä eri välineitä kuten käsipainoja, kahvakuulia ja kuminauhoja.

830116 Eläkeläisten kuntojumppa A, Korven koulu

Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 13.30–14.15

31.8.–14.12.2026, 11.1.–3.5.2027

Tommi Kuronen, 30 t, Kurssimaksu 83,00 €

Kevyt terveystuntitunti, sopii erityisesti yli 60-vuotiaille. Iloista perusjumppaa erilaisia välineitä hyödyntäen. Kevyt alkulämmittely, lihaskunto- ja tasapaino-osuus sekä venyttelyä.

830117 Kehonhuoltoa Kolonkulmalla

Kolonkulman ent. koulu, Kolonkulmantie 620

Ti 10.00–10.45

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Maija-Liisa Vehmas, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Kehonhuoltojumppaa monen ikäisille jumppaajille.

830118 Suinulan tuolijumppa

Nuorisoseura Nysän talo, Suinula, Kuorevedentie 921

Ma 10.00–10.45

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Leila Vesa, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Perusjumppaa tuolilla istuen.



830119 Kuntomix - Länkipohja

Länkipohjan koulu, liikuntasali, Kalliomäentie 9

To 17.30–18.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

30,59 t, Kurssimaksu 83,00 €

Lihaskuntoa vahvistavaa jumppaa musiikin tahtiin. Lihasten lämmittelyt askelsarjoilla, monipuoliset lihaskuntoliikkeet oman kehonpainoilla ja välineillä. Lopuksi venyttelyt. Ryhmän ohjauksesta vastaa Kuntokuume.

830120 Naisten vatsa-peppu treeni

Korven koulu, liikuntasali, Korventie 14

Ti 17.45–18.30

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Miia Soponen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Vaihtelevia askelsarjoja, välillä pidempi sykkeen nosto-osuus, välillä pitkä lihaskunto-osuus kehon omalla painolla tai kuminauhoja apuna käyttäen. Pääpaino lihaskunto-osuudessa on vatsa/peppualueella, unohtamatta kuitenkin muitakaan lihasryhmiä. Lopuksi pienet venyttelyt.

830121 Zumba - vuoden 2026 hauskin fitness-party

Särkijärven kuntotalo, Moiskalantie 21

Ti 17.00–18.00

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Taisiia Novozhylova, 30,59 t, Kurssimaksu 77,00 € Zumba on energinen kardiotreeni, joka tuntuu enemmän bileiltä kuin jumpalta. Tanssimme parhaiden rytmien tahtiin, poltamme kaloreita ja nautimme huippufiiliksestä! Sopii kaikille – ikään, kokoon tai taitotasoon katsomatta. Ei suorituspaineita – tärkeintä on ilo ja liike. Tehokas ja hauska – hiki virtaa hymy huulilla! Tule sellaisena kuin olet ja anna musiikin viedä!



830123 Naisten kuntosalijumppa

Kuntokeskus Pressi, Koskenväylä 2

Ti 18.45–19.30

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Miia Soponen, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

Kuntopiiriharjoittelua hyvää seuraa ja kuntoa hakevalle. Kokemusta kuntosalilaitteista ei vaadita. Laitteet käydään läpi ja opetellaan niiden oikeaoppinen käyttö. Vastusten säätöä muuttamalla tunti sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään salilla käyneille. Kaikki mukaan ikään ja kuntotasoon katsomatta!

IKINUORTEN KUNTOSALIJUMPAT

Ikinuorten hyvän kunnon ja reippaan mielen salaisuus on säännöllinen kuntosaliharjoittelu hyvässä seurassa. Ryhmät soveltuvat erityisesti yli 60-vuotiaille kuntosaliharjoittelun aloittaville; kokemusta kuntosalilaitteiden käytöstä ei vaadita.

830124 Ikinuorten kuntosalijumppa 1

Uimahalli Koskikara, kuntosali, Rantaraitti

To 9.00–9.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Emmi Natri, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €

830125 Ikinuorten kuntosalijumppa 2

Uimahalli Koskikara, kuntosali, Rantaraitti

To 10.00–10.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Emmi Natri, 23 t, Kurssimaksu 79,00 €



830126 Harmaat pantterit kuntosali 1

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 14.30–15.15

31.8.–14.12.2026, 11.1.–3.5.2027

Emmi Natri, 30 t, Kurssimaksu 83,00 €

Monipuolista, yksilöllisesti sovellettua ja ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen lihaskuntoharjoittelun lisäksi lämmittelyt, venyttelyt ja tasapainoharjoittelua. Soveltuu vasta-alkajille sekä aikaisemmin kuntosaliharjoittelua tehneille.

830127 Harmaat pantterit kuntosali 2

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

Ma 15.30–16.15

31.8.–14.12.2026, 11.1.–3.5.2027

Emmi Natri, 30 t, Kurssimaksu 83,00 €

Monipuolista, yksilöllisesti sovellettua ja ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen lihaskuntoharjoittelun lisäksi lämmittelyt, venyttelyt ja tasapainoharjoittelua. Soveltuu vasta-alkajille sekä aikaisemmin kuntosaliharjoittelua harrastaneille.

830128 Kuntosaliryhmä Kuorevesi

Kuntosali, Kuoreveden koulu, Opintie 2

Ti 12.30–13.15

1.9.–8.12.2026, 12.1.–27.4.2027

Tommi Kuronen, 29 t, Kurssimaksu 83,00 €



Monipuolista, yksilöllisesti sovellettua ja ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen lihaskuntoharjoittelun lisäksi lämmittelyt, venyttelyt ja tasapainoharjoittelua. Soveltuu vasta-alkajille sekä aikaisemmin kuntosaliharjoittelua tehneille.

TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät on tarkoitettu ensisijaisesti toimintakyvyltä yli 65-vuotiaille. Alkuverryttelyn jälkeen harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa eri harjoituspisteissä ja toimintaradalla mukavalla meiningillä.

830130 Tasapainoryhmä A

Toimipaikka avoin

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 10.00–10.45

28.8.–11.12.2026, 15.1.–7.5.2027

Tommi Kuronen, 30 t, Kurssimaksu 83,00 €

830131 Tasapainoryhmä B

Toimipaikka avoin

Opintosetelikurssi 30 e

Pe 11.00–11.45

28.8.–11.12.2026, 15.1.–7.5.2027

Tommi Kuronen, 30 t, Kurssimaksu 83,00 €



830141 Jomon-Shindo perusteet

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8 ,

To 16.15–17.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Aija Ekman, 46 t, Kurssimaksu 88,00 €

Jomon-Shindo on japanilainen, kaikenikäisille ja -kuntoisille tarkoitettu monipuolinen keuhonhuoltomenetelmä, jossa avataan kehon energiaratoja helpoilla venytyksillä. Tunneilla harjoitellaan kotikäyttöön sopivia hoitoja (esim. jalat, kädet, selkä). Rentousharjoitukset, venytykset ja hoidot vaikuttavat kehon kaikilla tasoilla antaen voimia ja virkistystä arkeen. Tarvitset tunnille mukaan joustavat vaatteet, pitkän jumppamaton, kaksi pientä tyynyä, huovan ja juomapullon. Tähän ryhmään ovat tervetulleita aloittavat osallistujat. (kts. shindo.fi).

830142 Jomon-Shindo jatko

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

To 17.45–19.15

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Aija Ekman ,46 t, Kurssimaksu 88,00 €

Jomon-Shindo jatkoryhmässä syvennetään jo aikaisempina vuosina opittuja taitoja. Tunnilla tehdään monipuolisesti venytysliikkeitä sekä erilaisia hoitoja joko omalle keholle tai parin kanssa. Tervetuloa mukaan! (kts.shindo.fi).

830143 FasciaMethod aamuryhmä

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

To 8.00–9.00

11.2.–25.3.2027

Tiina Riihinen, 8 t, Kurssimaksu 45,00 €

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunnilla tehdään koko kehon liikkuvuusharjoitteita lihastoimintaketjuja mukaillen, dynaamisia täsmävenytyksiä tyypillisesti kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita sekä faskiakäsittelyä pallolla. Harjoittelu edistää kokonaisvaltaisesti tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. Mukaan tarvitset joustavat vaatteet ja oman jumppa-alustan. Halutessasi voit ottaa mukaan myös oman pallon (esim. tennis- tai lacrosse-pallo), mutta opettajalla on myös lainapalloja. Kurssi kokoontuu 6 kertaa kevätlukukaudella 2026 Jokivarren Puukoululla.

830144 Mindfulness-rentoutusryhmä, Jämsä

Luonnonkoti, Rinnetie 1 A 6

Ma 18.00–19.30

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Virpi Pohjonen ,46 t, Kurssimaksu 88,00 €

Kokonaisvaltaista hyvinvointia, mielenrauhaa ja voimaantumista kehoon ja mieleen! Mindfulness -sana voidaan suomentaa ”hyväksyvä tietoinen läsnäolo”. Hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen itseen ja toisiin, omaan mieleen ja kehoon, on yksi mindfulnessin perusta. Mindfulness-ryhmässä teemme rauhallisia, palauttavia ja monipuolisia keho-mieli-hengitysharjoitteita, joiden myötävaikutuksella opimme rauhoittamaan ja rentouttamaan omaa kehoa, mieltä ja hermostoa. Ryhmään osallistuaksesi sinun ei tarvitse ennalta tietää tai osata mitään. Pukeuduthan joustaviin ja mukaviin vaatteisiin. Ota mukaan oma alusta ja viltti. Ryhmää ohjaa Mindfulness-tunnetaitovalmentaja Virpi Pohjonen. Kurssi kokoontuu osoitteessa Rinnetie 1 A 6, Jämsä, ylempi talo, sisäänkäynti Toimistovarustetta vastapäätä.

830145 Pilates

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

To 16.30–17.30

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Minna Stenberg, 30,59 t, Kurssimaksu 76,00 €

830150 SJL- jooga, avoin

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ke 18.45–20.15

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Piippa Mutikainen, 46 t, Kurssimaksu 88,00 €



Suomen joogaliiton (SJL) mukaista hatha-/rajajoogaa. Oman luonnollisen hengityksen ohjaaman asanaharjoituksen avulla kuljemme kohti rentoutumista, keskittymistä ja mielen hiljentymistä. Sopii niin ensikertalaisille kuin aiemmin jooganneillekin. Ota mukaan alusta ja rento, lämmin asu. Opettaja Piippa Mutikainen, Joogaopettaja SJL

830151 SJL-jooga, jatko

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Ke 17.00–18.30

9.9.–25.11.2026, 13.1.–7.4.2027

Piippa Mutikainen, 46 t, Kurssimaksu 88,00 €

Suomen joogaliiton (SJL) mukaista hatha-/rajajoogaa oman luonnollisen hengityksen ohjaaman asanaharjoituksen avulla kuljetaan kohti rentoutumista, keskittymistä ja mielen hiljentymistä. Jatko sopii perusteet osaaville. Ota mukaan alusta ja rento, lämmin asu. Opettaja Piippa Mutikainen, Joogaopettaja SJL

830152 Jooga, Jämsänkoski

Päiväkoti Koivulinna, Koivutie 24

Ma 17.30–18.30

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Eeva-Liisa Tammi, 30,59 t, Kurssimaksu 83,00 €

Tämä jooga sopii kaiken ikäisille ja -kokoisille sekä miehille että naisille. Kurssi sopii myös vasta-alkajille sekä heille, joilla on pientä ongelmaa tuki- ja liikuntaelimestössä. Jooga on vuosituhansia vanha harjoitusmuoto, josta on syntynyt ajan saatossa useita eri muotoja. Näillä tunneilla toteutamme sekä Hathajooga että Yin- jooga harjoituksia. Hathajooga on joogan klassisin ja länsimaissa tunnetuin muoto. Rauhallinen ja lempeä hathajooga koostuu joogan perusliikkeistä, eli asanoista. Harjoituksissa korostuu oikea hengitystekniikka, kehohallinta ja mielenrauha. Yin-joogaa kutsutaan hiljaiseksi harjoitukseksi, koska se koostuu hyvin rauhallisista, lähinnä lattialla tehtävistä liikkeistä, joissa ei juurikaan käytetä lihasvoimaa. Tunnilla tehdään myös pidempikestoisia venyttelyjä, joiden avulla pyritään

lihasten, sidekudosten ja nivelten lukkojen ja jännitysten poistamiseen. Säännöllinen joogaharjoittelu tukee tuki- ja liikuntaelimestön, hengityselimestön ja mielen hyvinvointia. Näillä tunneilla palaudumme päivän mukanaan tuomista kehon jumeista, rauhoitamme mielen, venytämme lihakset sekä tasapainotamme kehoa. Joogaharjoitteiden teho perustuu liikkeiden eli asanoiden monipuolisuuteen. Kaikki joogaharjoitukset tehdään rauhallisen lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Jooga-asanoista annetaan vaihtoehtoja, joten voit haastaa itseäsi juuri sinulle sopivalla tasolla!

830154 Äijäjooga, Jämsänkoski

Päiväkoti Koivulinna, Koivutie 24

Ma 18.45–19.45

7.9.–23.11.2026, 11.1.–12.4.2027

Eeva-Liisa Tammi, 30,59 t, Kurssimaksu 77,00 €

Joogaryhmä on kohdennettu miehille ikää ja kokoa katsomatta, myös vasta-alkajille sekä heille, joilla on pinetä ongelmaa tuki- ja liikuntaelimestössä. Jooga on vuosituhansia vanha harjoitusmuoto, josta on syntynyt ajan saatossa useita eri muotoja. Näillä tunneilla toteutamme sekä Hathajooga että Yin- jooga harjoituksia. Hathajooga on joogan klassisin ja länsimaissa tunnetuin muoto. Rauhallinen ja lempeä hathajooga koostuu joogan perusliikkeistä, eli asanoista. Harjoituksissa korostuu oikea hengitystekniikka, kehonhallinta ja mielenrauha. Yin-joogaa kutsutaan hiljaiseksi harjoitukseksi, koska se koostuu hyvin rauhallisista, lähinnä lattialla tehtävistä liikkeistä, joissa ei juurikaan käytetä lihasvoimaa. Tunnilla tehdään myös pidempikestoisia venyttelyjä, joiden avulla pyritään lihasten, sidekudosten ja nivelten lukkojen ja jännitysten poistamiseen. Säännöllinen joogaharjoittelu tukee tuki- ja liikuntaelimestön, hengityselimestön ja mielen hyvinvointia. Näillä tunneilla palaudumme päivän mukanaan tuomista kehon jumeista, rauhoitamme mielen, venytämme lihakset sekä tasapainotamme kehoa. Joogaharjoitteiden teho perustuu liikkeiden eli asanoiden monipuolisuuteen. Kaikki joogaharjoitukset tehdään rauhallisen lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Jooga-asanoista annetaan vaihtoehtoja, joten voit haastaa itseäsi juuri sinulle sopivalla tasolla!



830170 Lavatanssin alkeet

Jämsän lukion liikuntasali, Kelhänkatu 8

La 10.00–11.30

5.9.–28.11.2026, 9.1.–17.4.2027

Marja Salo 28 t Kurssimaksu 75,00 €

Kurssilla opetellaan yleisimpien lavoilla tanssittavien lajien perusaskeleita ja helppoja kuvioita, vientiä ja seuraamista sekä tanssilavaetikettiä. Voit tulla kurssille yksin tai parin kanssa. Vaihtorinki toimii eli kaikki pääsevät tanssimaan. Voit tuki halutessasi tanssia koko ajan oman parisi kanssa. Aloitetaan kaikki lajit aivan perusteista, Mukaan kurssille tarvitset vesipullon ja mukavat tanssiin soveltuvat kengät, jotka ovat päkiän kohdalta vähän luistavat Kokoontumiskerrat syksyllä la 5.9., 12.9., 3.10., 10.10, 7.11., 14.11. ja 28.11.2026 ja keväällä

la 9.1., 23.1., 6.2., 27.2., 13.3., 3.4. ja 17.4.2027. La 12.9.,13.3. ja 3.4. kurssi kokoontuu Jokivarren puukoulun salissa yo-kirjoitusten vuoksi.

830171 Lavatanssin alkeisjatko/keskitaso

Jämsän lukion liikuntasali, Kelhänkatu 8

La 11.45–13.15

5.9.–28.11.2026, 9.1.–17.4.2027

Marja Salo, 28 t, Kurssimaksu 75,00 €

Tälle kurssille tullessasi osaat jo eri tanssilajien perusteet, jotka kerrataan hyvin pikaisesti ennen siirtymistä eteenpäin kulloinkin vuorossa olevan tanssilajin kohdalla. Opettelemme uusia kuvioita ennestään tuttuihin tanssilajeihin. Syvennämme tanssitekniikkaa ja tutuksi tulee myös uusia tanssilajeja. Voit tulla kurssille yksin tai parin kanssa. Vaihtorinki toimii, eli kaikki pääsevät tanssimaan. Halutessasi voit tanssia koko ajan oman parisi kanssa. Mukaasi tarvitset vesipullon ja mukavat, päkiän kohdalta luistavat kengät. Kokoontumiskerrat syksyllä la 5.9., 12.9., 3.10., 10.10, 7.11., 14.11. ja 28.11.2026 ja keväällä la 9.1., 23.1., 6.2., 27.2., 13.3., 3.4. ja 17.4.2027. La 12.9., 13.3. ja 3.4. kurssi kokoontuu Jokivarren puukoulun salissa yo-kirjoitusten vuoksi.

830175 Senioritanssi, Jämsä

Kuntosali Keskikeho, Teollisuuskatu 1 D

Opintosetelikurssi 30 e

To 12.15–13.45

10.9.–26.11.2026, 14.1.–8.4.2027

Leila Vesa, 46 t, Kurssimaksu 88,00 €

Senioritanssi on kokonaisvaltaista liikuntaa. Tanssit ovat monipuolisia, perustuen eri maiden kansantansseihin sekä helpohkoihin lavatanssien ja lattareiden askelikkoihin. Tule yksin tai yhdessä kaverin kanssa, pari löytyy aina. Kaikenikäiset ovat tervetulleita. Aikaisempaa tanssitaitoa ei tarvita, sen sijaan avoin mieli, mukava asu ja tanssiin soveltuvat jalkineet.



TERVEYS

610101 Kuulokojekoulu

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Ti 17.00–18.30

22.9.–24.11.2026

Anna-Liisa Hakala, 6 t, Kurssimaksu 30,00 €

Tietoa kuulokojeista ja vertaistukea sekä ensikojeen käyttäjille että muuten tukea tarvitseville. Tavoitteena kuulokojeiden aktiivinen käyttö ja hyvät kuuntelukokemukset. Tutustutaan yhdessä oman kojeen käyttöön ja huoltoon. Kurssi kokoontuu kolme kertaa ti

22.9., ti 20.10. ja ti 24.11. Kurssi järjestetään yhteistyössä Jämsän Seudun Kuulo ry:n kanssa

830201 Tasapainota hormonit ja palauta energiasi

Jämsän lukio

Ke 19.00–19.45

18.11.–3.12.2026

Kaie Hakonen, 3 t, Kurssimaksu 40,00 €

Oletko huomannut, että kehosi ei tunnu enää ihan samalta kuin ennen? Uni on kevyempää. Pinna kiristyy nopeammin. Ajatus sumenee kesken lauseen. Paino kertyy oudosti (keskivartalon alueelle) vaikka mitä tekisit. Ja silti kaikki “pitäisi olla kunnossa”. Moni 40+ vuotias nainen elää vaihdevuosisiirtymän alkuvaihetta tietämättään. Oireet hiipivät arkeen hiljaa: väsymys, aivosumu, painonnousu, ärtyneisyys, uniongelmat, keskittymisvaikeudet hikoilu.. Usein meille sanotaan vain: “se kuuluu ikään.” Mutta mitä jos ei tarvitsisi vain selviytyä? Mitä jos voisit oikeasti voida paremmin kuin vuosiin? Kyse ei ole siitä, että sinun pitäisi vain jaksaa enemmän. Kyse on siitä, että kehosi kaipaa erilaista tukea kuin ennen. Ja kun saat oikeat työkalut, olo voi muuttua yllättävän nopeasti. Tässä kurssilla opit, kuinka – tunnistat esivaihdevuosien ja vaihdevuosien merkit ennen kuin ne ottavat vallan – tasapainostat hormonitoimintaa luonnollisesti ja lempeästi – kuinka voit tukea unta, energiaa ja mielialaa arjen valinnoilla – vältät yleisimmät virheet, jotka pahentavat oireita huomaamatta – tuet kehoa ravinnolla, rytmillä ja arjen pienillä teoilla, joilla on iso vaikutus Tämä ei ole pelkkä luento, jossa istut ja kuuntelet. Tämä on oivalluttava ja osallistava kokonaisuus, jossa ymmärrät ensimmäistä kertaa, mitä kehossasi oikeasti tapahtuu – ja mitä voit konkreettisesti tehdä. Et tarvitse mitään pohjatietoa. Vain uteliaisuuden ja halun voida paremmin. Kurssi toteutetaan pienryhmässä, jotta aiheesta keskusteleminen on mahdollisimman luonteva, turvallinen ja kannustava. Kurssin ohjaa koulutettu naishormoni asiantuntija ja Int Health Coach Kaie Hakonen.



ESITTÄVÄ TAIDE, ILMAISUTAITO JA KIRJALLISUUS

110201 Riimitiimi-lausuntapiiri

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Opintosetelikurssi 30 e

Ti 18.00–20.15

8.9.–24.11.2026, 12.1.–6.4.2027

Riitta-Liisa Soikka, 69 t, Kurssimaksu 107,00 €

Kurssi sopii kaikille runoista ja esiintymisestä kiinnostuneille. Opetellaan tulkitsemaan ja ilmaisemaan tekstejä selkeästi ja ryhmän tuella rohkeutta saaden. Tutkitaan tekstejä luontevan esityksen saamiseksi. Tehdään äänenkäytön harjoituksia. Aikaisempaa kokemusta lausujana ei tarvitse olla. Tule rohkeasti mukaan!

130201 Kirjallisuuspiiri

Jämsänkosken yhtenäiskoulu, Opintie 49

To 17.30–19.00

17.9.–3.12.2026, 14.1.–1.4.2027

Johanna Suominen, 16 t, Kurssimaksu 60,00 €

Tervetuloa kirjojen maailmaan! Kirjallisuuspiirissä tutustutaan monipuolisesti kirjallisuuteen; luetaan yhdessä valittuja teoksia ja keskustellaan niiden herättämistä ajatuksista. Kurssi sopii kaikille kirjallisuudesta ja lukemisesta kiinnostuneille! Kurssipäivät ovat syyslukukaudella torstait 17.9., 8.10., 5.11. ja 3.12.2026. Kevätlukukaudella 14.1., 11.2., 11.3. ja 1.4.2027.

130210 Luova kirjoittaminen

Jokivarren puukoulu, Lydia, Kelhänkatu 8

Ke 17.30–20.00

9.9.–18.11.2026, 13.1.–24.3.2027

Johanna Suominen, 39,96 t, Kurssimaksu 81,00 €

Tervetuloa sanojen maailmaan! Kurssilla perehdytään monipuolisesti luovaan kirjoittamiseen: kirjoitetaan, luetaan ja analysoidaan yhdessä erityyppisiä tekstejä. Tavoitteena on tutustua sanojen käytön moniin mahdollisuuksiin, oppia käyttämään rikkaasti kieltä ja saada välineitä itseilmaisuun. Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille.

Kurssipäivät: keskiviikot 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11. ja 18.11.2026 sekä 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 10.3. ja 24.3.2027.



LUONNONTIETEET

410201 Ilmaston sunnuntai - Planeetta Maan lämpötilaan vaikuttavat tekijät

Jokivarren puukoulu, Kelhänkatu 8

Su 20.9.2026 klo 11.00–17.00

Kyösti Ryyänen, 8 t, Kurssimaksu 40,00 €

Planeettojen, asteroidien ja komeettojen, sekä planeettojenvälisen pölyn lämpötilojen riippuvuutta keskustähdestämme on tähtitieteessä tutkittu jo kauan. Maapallon lämpötilahistorian luonnolliset vaihtelut selittyvät Maan radan ja asennon muutoksilla sekä kulloinkin vallitsevalla kasvihuoneilmiöllä, mutta myös Auringon säteilyteho on pikkuhiljaa kasvanut. Ihmisen toiminnallaan aikaansaama kasvihuonekaasujen lisääntyminen on kiihdyttänyt ilmastonmuutoksen nykyisin havaitulle hälyttävälle tasolle. Miten Kansainvälisen ilmastopaneelin (IPCC) käyttämissä ilmastomalleissa tähtitieteelliset säteilypakotteet on laskettu tai parametrisoitu? Voiko tähtitiede tuoda tarkennuksia maapallon kokonaisheijastuvuuden mallintamiseen? Löytyisikö muiden planeettojen tai eksoplaneettojen tutkimuksessa keinoja maapallon lämpötilan turvalliseen säätelyyn? Miten Keski-Suomen ilmaston odotetaan muuttuvan, ja miten muutoksiin voidaan varautua ja sopeutua? Luennoilla ei käytetä matemaattisia yhtälöitä, vaan aiheeseen tutustutaan laajan kuvamateriaalin avulla. Tervetuloa!



YHTEISKUNTA

320210 Yhdistystoiminnan tietoiskut

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Ti 17.30–19.00

3.–17.11.2026

Rauno Salomäki, 6 t, Kurssimaksu, 40,00 €

Tietoiskuissa käydään läpi yhdistyksen koko elinkaari. Rekisteröinnin vaikutus, säännöt, lait,

hallinto, kirjanpito, kokoustekniikka, tarvittavat välineet, osallistumisen ja toiminnan eri tilanteet, toiminnan kehittäminen ja jatkuvuus sekä toiminnan päättäminen. Painopisteet osallistujien toiveiden mukaan. Soveltuu sekä yhdistysten rivijäsenille, toimijoille, uutta yhdistystä tai osallistumista suunnitteleville.



KOTITALOUS

810201 Helppoa arkiruokaa kasviksista

Jämsänjoen yhtenäiskoulu, Paunu, Paununkatu 1

Ti 18.00–20.00

20.10.–17.11.2026

Kaie Hakonen, 13,35 t, Kurssimaksu 57,00 €

Pidätkö hyvää kasvisruoasta, mutta et vielä oikein osaa valmistaa sellaista? Tule mukaan 5 kerran lyhytkurssille, jossa kokkaillaan hyvää ruokaa kasviksista ja muista yksinkertaisista raaka-aineista. Opi hyödyntämään sesongin mukaisia raaka-aineita ja käyttämään monipuolisesti laadukkaita kasviproteiinilähteitä. Pääset käytännössä testaamaan koko perheelle sopivia reseptejä, saat uusia ruokaideoita aamupaloista illalliseen ja kurssin jälkeen osaat helposti lisätä kasviksia ja värejä omaan ruokavalioon. Ennen kaikkea saat kurssilta rohkeutta kokeilla erilaisia kasvisruokia ja huomaat, kuinka helppoa niiden valmistaminen on. Saatat myös yllätyä siitä, kuinka hyvin ravitseva, maukas ja aito kasvisruoka pitää nälkää sekä kuinka hyvän olon se tekee keholle ja mielelle. Voit osallistua kurssille riippumatta siitä, oletko kasvis- vai sekasyöjä - tämä on hyvä mahdollisuus kaikille opetella uutta ja innostua hyvän ruoan äärellä. Kurssipäivät tiistaisin 20.10., 27.10., 3.11., 10.11. ja 17.11.



Satuverstas on koko perheen monitaiteellinen kulttuuritapahtuma Jämsässä.



Satuja, runoja, lauluja, askarteluja
tämän vuoden teeman ympärillä

Puukoulun Satuverstas

La 31.10.-su 1.11.2026

klo 10–13

Jokivarren Puukoululla,

Kelhänkatu 8b

Teemana ilma

Tapahtumaan on vapaa pääsy!



Järjestäjät:

Satuverstas työryhmä, Jämsän kaupungin elämänlaatu palvelut, Jämsänlaakson Setlementti

**JÄMSÄN TYÖVÄENOPISTO JA
JÄMSÄNJOKILAAKSON MUSIIKKIOPISTO**

KELHÄNKATU 8, 42100 JÄMSÄ
puh. 040 712 2640 RIITTA JAATILA

KULTTUURIPALVELUT

KELHÄNKATU 3 / KESKUSKATU 2-4, 42100 JÄMSÄ
puh. 0400 951 848 PÄIVI LAHTINEN

NUORISO- JA LIIKUNTAPALVELUT

KELHÄNKATU 3 / KESKUSKATU 2-4, 42100 JÄMSÄ
puh. 040 571 6556 KATJA POHJOISMÄKI

KIRJASTOPALVELUT

KESKUSKATU 2-4, 42100 JÄMSÄ
puh. 040 712 2503 NEUVONTA

JÄMSÄ

MUALLAKIN VOI HARRASTAA, MUTTA MIKSI?

WWW.JAMSA.FI