

HARRASTEKALENTERI

Kokemäen kaupunki
2025-2026

*Oivalluksia, iloa
ja inspiraatiota!*

KOKEMÄEN KANSALAIPOISTO

KOKEMÄEN KANSALAIPOISTO

Toimisto

Koulukeskus, Tulkkilantie 9b, 32800 Kokemäki
040 488 6147
kansalaisopisto@kokemaki.fi

Henkilökunta

Rehtori

Mervi Ala-Kleemola
040 488 6160
mervi.ala-kleemola@kokemaki.fi

Koulusihteeri

Linda Pakkanen
040 488 6147
linda.pakkanen@kokemaki.fi

Musiikinopettaja

Marjo Reponen
040 488 6153
marjo.reponen@kokemaki.fi

Työvuosi 2025 – 2026

Syyslukukausi alkaa 1.9.2025 ja kevätlukukausi 12.1.2026. Jokaisen kurssin kohdalla on ilmoitettu alkamisajankohta erikseen. Syysloma on viikolla 43 ja talviloma viikolla 8.

ILMOITTAUTUMINEN

Kursseille ilmoittautuminen alkaa 15.8. klo 8.00.

- Verkkokaupassa: www.opistopalvelut.fi/kokemaki
- Puhelimitse: toimisto 040 488 6147. Ilmoittautumista ei voi tehdä tekstiviestillä.
- Opiston toimistossa koulukeskuksessa, os. Tulkkilantie 9b (käynti yläpihalta)
Toimisto on avoinna arkipäivisin klo 9.00 -15.00.

Kaikille kursseille ei voi ilmoittautua verkkokaupassa.

Kurssien kohdalla on tästä erikseen maininta.

Muista ilmoittautua kursseille viikkoa ennen niiden alkamista

– näin varmistat kurssin toteutumisen!

MUSIIKIN YKSILÖOPETUKSEEN ILMOITTAUTUMINEN:

Viime lukuvuonna musiikin yksilöopetuksessa opiskelleet opiskelijat ovat etusijalla ilmoittautuessaan oman opettajansa kursseille. Ilmoittautumisohjeet löytyvät kurssien kohdalta.

Lukuvuoden kestäville kursseille on mahdollista ilmoittautua myös vain lukukaudeksi. Ilmoita tästä kurssien alkaessa suoraan opistomme toimistoon. Koko lukuvuoden kestäville kursseille voi myös tulla kerran tutustumaan ilman ilmoittautumista – osallistuminen on sovitettava etukäteen opiston toimiston kanssa. Jatkaminen edellyttää ilmoittautumista. Lyhytkursseille ei voi osallistua maksutta yhtään kertaa.

KURSSIMAKSUT

Ilmoittautuminen on sitova ja velvoittaa kurssimaksun suorittamiseen. Kurssi- ja materiaalimaksut laskutetaan. Kurssimaksua ei palauteta, jos opintoryhmä joudutaan lopettamaan kesken, koska opiskelijoita ei ole riittävästi tai jos opiskelija keskeyttää kurssin tai sairastuu. Kurssimaksua EI veloiteta siinä tapauksessa, jos opiskelija sairastuu ja esittää terveydenhuollon todistuksen ennen kurssin alkamista, ja sairaus estää osallistumisen yli puolelle kurssin kokoontumiskerroista.

Mikäli kurssi lakkautetaan opiskelijamäärän vähenemisen vuoksi tai opiskelija itse keskeyttää kurssin, ei jäljellä olevaa kurssimaksuosuutta palauteta. Kesken lopetetun kurssin opiskelijalla on kuitenkin mahdollisuus siirtyä vastaavan hintaiselle toiselle, meneillään olevalle kurssille edellyttäen, että kurssilla on vapaita paikkoja. Jos opiskelija haluaa siirtyä kalliimmalle kurssille, hän maksaa erotuksen. **Siirtymisestä sovitaan aina erikseen opiston toimiston kanssa.**

Kurssimaksun voi maksaa Epassilla, Smartum- tai Tyky- virikesetelillä tai -mobiilimaksulla. Tee mobiilimaksu tai toimita nimikirjoituksella varustetut setelit opiston toimistoon kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta, muutoin kurssimaksu laskutetaan normaalisti. **Mobiilimaksua ei tule tehdä ennen kuin kurssin toteutuminen varmistuu.** Maksettua summaa ei voida palauttaa, vaikka kurssi peruuntuisi. Mikäli kurssi on ehditty laskuttaa, ei seteleitä/mobiilimaksua enää oteta vastaan.

Mahdollinen peruutus pitää tehdä viikkoa ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon. Jos kurssille ilmoittautunut opiskelija ei tule kurssille, eikä peru kurssille ilmoittautumistaan vähintään viikkoa ennen kurssin alkua, peritään koko kurssimaksu.

Jos opiskelija jättää kurssimaksunsa maksamatta, hän ei voi osallistua kansalaisopiston kurseille, ennen kuin maksu on suoritettu. Kaikki maksamattomat kurssimaksut menevät perintään.

OPINTOSETELI

Kokemäen kaupunki on saanut opintosetelityypistä valtionavustusta. Avustuksella tuettavan koulutuksen kohderyhmiä ovat **maahanmuuttajat, työttömät ja eläkkeellä olevat.** Kohderyhmään kuuluva henkilö saa **15 euron** alennuksen kurssin hinnasta. Opintoseteleillä ei voi maksaa materiaalimaksuja. Seteli käy kaikille opiston kursseille, joiden kurssimaksu on vähintään 15€.

Opiskelijalla on mahdollista saada **1 opintoseteli/lukuvuosi** ja se myönnetään vain yhdelle kurssille, joka hakijan on nimettävä hakemuksessa. **Seteleitä on rajoitettu määrä.** Ne myönnetään rehtorin päätöksellä ehdot täyttävälle hakemusjärjestyksessä määrärahan puitteissa.

Opintosetelihakemus pitää toimittaa kahden viikon kuluessa ilmoittautumisesta opiston toimistoon. Hakemuksen voi täyttää sähköisesti nettisivuilla www.kokemaki.fi tai opiston toimistolla. **Liitä hakemukseen perustelut ja kopio todistuksesta,** joilla todistat kuuluvasi avustuksen piiriin tarkoitettuihin ryhmiin.

OPPITUNNIT

Oppitunnin pituus on 45 min, jos selosteessa ei toisin mainita.

Jos opettajan äkillisen sairastumisen vuoksi yhden kerran peruuntuneelle tunnille ei saada sijaista, tuntia ei korvata muuna ajankohtana.

Mahdollisista muutoksista opinto-ohjelmaan ilmoitetaan www.kokemaki.fi -sivustolla sekä opiston Facebookissa.

OPINTO-OHJELMA

Tietotekniikka.....	7
Musiikki.....	8
Muotoilu, kädentaidot	11
Kädentaidot.....	11
Kuvataiteet.....	15
Kielet	16
Kulttuuri, kirjallisuus.....	17
Terveys ja hyvinvointi	18
Terveys ja liikunta	19
Vesiliikunta.....	20
Liikunta	21
Tanssi.....	23
Yleisöluennot	24
Opistolaisyhdistys ry.....	25
Kokemäen lukion aikuislinja.....	26

Tietotekniikka

900034 Somemarkkinoinnin alkeet ja Canvan käyttö

Koulukeskus, L25, Tulkkilantie 9b

Hanna Vaskivuo

PE 16.00-20.00, LA 9.00-17.00

3.-4.10.2025

Kurssimaksu: 24 €

Pienyrittäjille ja yhdistystoimijoille suunnattu alkeiskurssi sosiaalisen median kanavien (FB sekä Instagram) sekä Canvan käyttöön. Tehdään "hihat heilumaan"-asenteella, eli jokainen kurssilainen luo oman somekanavan ja sinne sisältöä tai hyödyntää olemassa olevaa kanavaansa. Kurssilla voi keskittyä myös pelkästään Canva-ilmaisojelmiaan, jolla luodaan graafista materiaalia somekanavalle. Käydään läpi perusasiat viestinnästä ja tehokkaiden julkaisujen sisällöstä sekä jakamisesta. Oma tietokone mukaan.

900035 Verkkosivujen suunnittelu ja julkaisu

Koulukeskus, L25, Tulkkilantie 9b

Hanna Vaskivuo

PE 17.00-20.00, LA 10.00-16.00,

SU 10.00-14.00

26.-28.9.2025

Kurssimaksu: 27 €

Pienyrittäjille ja yhdistystoimijoille suunnattu alkeiskurssi verkkosivujen tekemiseen ilmaisella Wix-ohjelmalla. Tehdään "hihat heilumaan"-asenteella, eli jokainen kurssilainen luo oman verkkosivun ja sinne sisältöä. Kurssilla käydään läpi perusasiat visuaalisesta viestinnästä ja graafisesta suunnittelusta sekä otetaan valokuvia sivuille ja käsitellään niitä kevyesti. Käydään läpi myös maksullisen sivun tekemiseen liittyvät asiat (mm. domain ja webhotelli) ja opastetaan sivujen julkaisuun. Ota oma kannettava tietokone mukaan ja älypuhelin tai digikamera.

900051 Somevoimaa arkeen – sosiaalisen median perustaidot haltuun

Verkkokurssi

Annukka Hupli

TO 17.30-19.00

15.1.-5.2.2026

Kurssimaksu: 14 €

Verkkokurssi

Somevoimaa arkeen -kurssilla käydään läpi Instagramin, Facebookin ja Linkedlnin perusteet sekä niiden erilaiset käyttötarkoitukset. Kurssi sopii erinomaisesti some-alustat haltuunsa ottaville aikuisille, jotka haluavat pysyä mukana digitaalisessa kehityksessä. Kurssi on suunnattu sekä henkilökohtaista käyttöä että ammatillista näkyvyyttä hakeville. Aiheiden käsittely voidaan toteuttaa kaikkia alustoja yhdessä tarkastellen tai syventyen jokaiseen erikseen omina moduuleinaan. Verkko-opetus mahdollistaa osallistumisen kurssille myös kiireisille työssäkäyville, jotka arvostavat ajankäytön joustavuutta. Verkkototeutus: Google Meet.

900067 Canva perusteet

Verkkokurssi

Annukka Hupli

TI 17.30-19.00

17.-31.3.2026

Kurssimaksu: 14 €

Haluatko oppia tekemään näyttäviä esitteitä, somejulkaisuja, esityksiä tai muuta visuaalista materiaalia – ilman graafisen suunnittelun taustaa? Tule mukaan Canva perusteet -kurssille ja ota haltuun yksi suosituimmista ja helpoimmista suunnittelutyökaluista! Canva-kurssit puhuttelevat erityisesti visuaalisesta ilmaisusta kiinnostuneita aikuisia, joilla ei välttämättä ole aiempaa graafisen suunnittelun kokemusta. Verkkototeutus: Google Meet. Ennen kurssin aloitusta osallistujalla tulee olla luotuna vähintään maksuton Canva-tili.

Verkkokurssi

900077 Android haltuun – älypuhelimien opastusta arkeen

Koulukeskus, L12, Tulkkilantie 9b

Janne Lehtonen

TI 17.00-18.30

4.-18.11.2025

Kurssimaksu: 14 €

Tuntuuko, että älypuhelimien toiminnot menevät helposti yli ymmärryksen? Tule mukaan käytännönläheiselle kurssille, jossa käydään rauhallisesti läpi älypuhelimien perustoiminnot ja opitaan hyödyllisiä taitoja arkeen. Tämä kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat oppia käyttämään Android-älypuhelinia suju-

Uutta meillä

vammin. Kurssilla opit muun muassa: soittamaan, viestimään ja tallentamaan yhteystietoja, ottamaan ja jakamaan valokuvia, käyttämään internetiä ja sovelluksia (esim. pankki, terveyspalvelut, kartat), tietoturvan ja asetusten perusteet sekä vinkkejä esimerkiksi WhatsAppin, sähköpostin ja muiden arjen palveluiden käyttöön. Kurssi sopii erityisesti henkilöille, jotka haluavat vahvistaa perustaitojaan tai ovat vasta hiljattain siirtyneet älypuhelimien käyttöön. Opetus etenee rauhallisesti ja selkeästi, ja kysymyksille on hyvin tilaa. Ota oma Android-puhelin mukaan ja tule oppimaan – käytännöllisesti, askel kerrallaan!

900078 iPhone tutuksi

– älypuhelimien opastusta arkeen

Koulukeskus, L12, Tulkkilantie 9b

Janne Lehtonen

TI 18.30-20.00

4.-18.11.2025

Kurssimaksu: 14 €

Tämä kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat oppia käyttämään Apple iPhone -älypuhelinla varmemmin ja hyödyntämään sen mahdollisuuksia arjessa. Kurssi sopii erityisesti iPhoneen uusille tai epävarmoille käyttäjille – aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssilla opit muun muassa: soittamaan, lähettämään viestejä ja hallitsemaan yhteystietoja, käyttämään kameraa ja hallitsemaan valokuvia, selaamaan internetiä ja käyttämään sovelluksia (esim. kartat, pankki, terveyspalvelut), lataamaan ja poistamaan sovelluksia App Storesta ja ymmärtämään asetuksia, tietosuoja ja laitteesi turvallisuutta. Opetus etenee rauhallisesti, selkeästi ja käytännönläheisesti. Kurssilla saat henkilökohtaista ohjausta ja voit kysyä mieltä askarruttavia asioita. Tuo oma iPhonesi mukaan ja tule oppimaan uutta turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä!



Musiikki

900003 Laulun viikonloppukurssi

– Tärkeät biisit

Vanha yhteiskoulu, valtuustosali,

Tulkkilantie 16b

Emilia Koskinen

LA & SU 11.00-16.00

4.-5.10.2025

Kurssimaksu: 20 €

Valitse kurssille mukaan sinulle 2-3 merkityksellistä kappaletta.

Viikonloppu koostuu laulutekniikasta, laulajien valitsemien kappaleiden harjoittelemisesta sekä laulamisesta moniäänisesti koko ryhmän kesken. Kaikki opetus on avointa yhteisopetusta.

900004 Laulun viikonloppukurssi

– Kevään sävelet

Vanha yhteiskoulu, valtuustosali,

Tulkkilantie 16b

Emilia Koskinen

LA & SU 11.00-16.00

21.-22.3.2026

Kurssimaksu: 20 €

Valitse kurssille mukaan 2-3 kappaletta. Viikonloppu koostuu äänitekniikasta, laulajien valitsemien kappaleiden harjoittelemisesta sekä laulamisesta moniäänisesti koko ryhmän kesken. Kaikki opetus on avointa yhteisopetusta.

900076 Laulutunnit aikuisille ja lapsille

Vanha yhteiskoulu, valtuustosali,

Tulkkilantie 16b

TO 12.00-16.00

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-9.4.2026

Kurssimaksu: 55 €

Tämä kurssi on aloittelijoille ja myös edistyneille laulajille. Laulukurssilla opitaan tuntemaan (tutkimaan) omaa ääntä. Harjoittelemme äänitekniikkaa, kehitämme ääniharjoituksilla äänen käyttöä. Laulamme eri tyyllisiä lauluja (pop, jazz/iskelmä ja paljon muuta). Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Ilmoittautuminen kurssin opettajalle (040 643 4004) 20.8. klo 17-18. Ei netti-ilmoittautumista.

900009 Harmonikansoitto

Koulukeskus, auditorio, Tulkkilantie 9b
Marjo Reponen
KE 15.00-19.00

3.9.-26.11.2025 & 14.1.-8.4.2026

Kurssimaksu: 87 €

Yksilöopetusta – 30 min/oppilas. Viime vuoden oppilaat ovat etusijalla. Ilmoittautuminen perjantaina 15.8. klo 16–17 suoraan kurssin opettajalle, (040 514 4162). Uudet oppilaat voivat tiedustella mahdollisia vapaita paikkoja maanantaina 18.8. klo 16–17 samasta numerosta. Huom! Ei netti-ilmoittautumista.

900016 Tiistain sävelet

– Pianotunnit kaikenikäisille

Koulukeskus, L25, Tulkkilantie 9b
Elo Musikka

TI 15.00–19.00

2.9.–25.11.2025 & 13.1.–14.4.2026

Kurssimaksu: 87 €

Ikä ei ole este! Jos olet kiinnostunut pianonsoitosta, tule rohkeasti kokeilemaan! Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Viime vuoden opiskelijat voivat ilmoittautua suoraan opettajalle. Uudet opiskelijat voivat tiedustella vapaita paikkoja kurssin opettajalta (040 505 2094) 19.8. klo 17-18. Ei netti-ilmoittautumista.

900063 Keskiviikon sävelet

– Pianotunnit kaikenikäisille

Koulukeskus, L25, Tulkkilantie 9b
Elo Musikka

KE 15.00–19.00

3.9.–26.11.2025 & 14.1.–15.4.2026

Kurssimaksu: 87 €

Ikä ei ole este! Jos olet kiinnostunut pianonsoitosta, tule rohkeasti kokeilemaan! Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Viime vuoden opiskelijat voivat ilmoittautua suoraan opettajalle. Uudet opiskelijat voivat tiedustella vapaita paikkoja kurssin opettajalta (040 505 2094) 19.8. klo 17-18. Ei netti-ilmoittautumista.

900075 Pianonsoittoa Kauvatsalla – omaan tahtiin, omalla tasolla

Kauvatsan päiväkotikoulu,
Lähteenmäen koulutie 70
Marju Nurme
TI 13.30-16.00



2.9.-25.11.2025 & 13.1.-7.4.2026

Kurssimaksu: 87 €

Tule mukaan monen tasoisille soittajille suunnatulle pianokurssille Kauvatsalle! Kurssi sopii sinulle, olitpa sitten vasta vähän soitellut tai jo pidemmälle ehtinyt harrastaja. Kurssilla voit syventää soitto-osaamistasi, kehittää omaa ilmaisuja ja oppia uusia kapaleita – oma lähtötasosi ja tavoitteesi huomioiden. Opetus mukautetaan osallistujien tason ja kiinnostuksen mukaan. Tärkeintä on soiton ilo ja yhdessä musisoiminen kannustavassa ilmapiirissä! Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Ilmoittautuminen kurssin opettajalle (040 643 4004) 19.8. klo 17-18. Ei netti-ilmoittautumista.

900083 Kielisoittimet haltuun

– kitara, basso, ukulele

Tulkkilan koulu, musiikkiluokka 01,
Koulukatu 2

Kirsi Leppäpohja

TO 15.00-20.00

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-9.4.2026

Kurssimaksu: 87 €

Haluatko oppia soittamaan akustista kitaraa, sähkökitaraa, bassoa tai ukulelea omassa tahdissasi? Nyt sinulla on mahdollisuus saada henkilökohtaista ohjausta valitsemassasi soittimessa. Tarjolla on 30 minuutin yksilötunteja, jotka sovitaan oppilaan tason ja toiveiden mukaan – olitpa vasta-alkaja tai jo hieman pidemmällä. Opetus etenee rennossa ja kannustavassa hengessä juuri sinun tahtiisi. Ilmoittautumiset suoraan opettajalle perjantaina 15.8. klo 17-18 (040 728 2846). Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ei netti-ilmoittautumista.

900081 Rumputunnit

Tulkkilan koulu, musiikkiluokka 01,
Koulukatu 2

Aniida Vesala

KE 15.00-19.00

3.9.-26.11.2025 & 14.1.-8.4.2026

Kurssimaksu: 87 €

Rumpujen soittoa kiinnostuneille, niin aloittelijoille kuin jo edistyneille. Tunneilla käydään läpi eri musiikkityylejä ja harjoituksia. Tule päivittämään soitotaitosi uudelle tasolle!

le! Yksilöopetusta 30 min/oppilas. Ilmoittautumiset suoraan opettajalle (045 804 7340) 15.8. klo 17-18. Ei netti-ilmoittautumista.

900079 Aloita bändissä!

– Yhteissoiton ja esiintymisen perusteet

Tulkkilan koulu, musiikkiluokka 01,
Koulukatu 2

Kirsi Leppäpohja

MA 16.30-17.30

1.9.-24.11.2025 & 12.1.-13.4.2026

Kurssimaksu: 41 €

Unelmoitko bändissä soittamisesta, mutta et ole vielä löytänyt tilaisuutta aloittaa? Tämä kurssi on sinulle! ”Aloita bändissä!” on suunnattu aloittelijoille, jotka haluavat tutustua bändisoittoon, oppia soittamaan yhdessä ja kehittää musikaalisia taitojaan rennossa ilmapiirissä. Et tarvitse aiempaa kokemusta – innostus riittää! Hiomme esiintymistaitoja ja tutustumme musiikin perusteisiin. Instrumentteina ovat laulu, sähkökitara, koskettimet, sähköbasso ja rummut. Oma soitinta ei tarvitse olla. Aivan vasta-alkajille suositellaan yksilötunteja bändituntien lisäksi.

900080 Soitetaan bändissä!

– Yhteissoittoa ja esiintymistä jatkotasolla

Tulkkilan koulu, musiikkiluokka 01,
Koulukatu 2

Kirsi Leppäpohja

MA 17.45-18.45

1.9.-24.11.2025 & 12.1.-13.4.2026

Kurssimaksu: 41 €

Oletko jo kokeillut bändisoittoa ja haluat viedä taitosi seuraavalle tasolle? Tämä kurssi on sinulle, joka jo hallitset perussoittotaidot. Kurssilla syvennetään bändityöskentelyä ja yhteissoiton taitoja, harjoitellaan kappaleita eri tyylilajeista, hiotaan esiintymistaitoja ja lavavarmuutta sekä kerrataan tarvittaessa musiikin perusteita käytännön kautta. Instrumentteina ovat laulu, sähkökitara, basso, rummut ja koskettimet. Oma soitinta ei tarvitse olla.

900028 Naislauluryhmä

Koulukeskus, yhteiskoulun ruokala,

Tulkkilantie 9b

Elo Musikka

MA 17.15-19.30

1.9.-24.11.2025 & 12.1.-13.4.2026

Kurssimaksu: 81 €

Tervetuloa mukaan naislauluryhmään, jossa kaikenikäiset laulamisesa kiinnostuneet naiset voivat kokeilla moniäänistä yhteislaulua! Laulamme monipuolisesti – ohjelmistossa on sävyjä klassisesta musiikista viihdemusiikkiin.

900061 Mieskuoro

Vanha yhteiskoulu, valtuustosali,

Tulkkilantie 16b

Henri Tuominiemi

KE 17.30-20.00

3.9.-26.11.2025 & 14.1.-8.4.2026

Kurssimaksu: 93 €

Harjoittelemme mieskuoro-, joskus sekakuorolaulujakin joka lähtöön. Kevyttä, kirkollista, isänmaallista ja myös perinteistä mieskuoromusiikkia hyvässä seurassa. Uudet laulajat tervetuloa koelauluun.

900065 Torviseitsikko

Koulukeskus, auditorio, Tulkkilantie 9b

Tuomas Tammi

TO 19.00-20.30

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-9.4.2026

Kurssimaksu: 62 €

900068 Musiikkiryhmä erityisryhmille

Koulukeskus, yhteiskoulun ruokala,

Tulkkilantie 9b

Jukka Joutsenlahti

KE 17.30-19.00

17.9.-26.11.2025 & 14.1.-25.3.2026

Kurssimaksu: 34 €

Erytismusiikkiryhmä, suunnattu kehitysvammaisille. Ryhmän tarkoituksena laulun, soiton ja tanssin keinoin kehittää itseilmaisua ja sosiaalista kanssakäymistä. Kokooneminen joka toinen viikko.

Muotoilu, kädentaidot

900084 Keramiikan päiväryhmä

Vanha yhteiskoulu, keramiikkatila,
Tulkkilantie 16b
Aki Suutari
MA 11.00–14.00
1.9.–24.11.2025 & 12.1.–4.5.2026
Kurssimaksu: 114 €

Muotoilet savesta oman valintasi mukaan veistoksia, koriste-esineitä, koristelautasia ja esineitä kodin sisustukseen tai puutarhaan. Opit saven esikäsittelyn, yleisimmät käsin rakennusmenetelmät kuten makkara- ja levytekniikan, esineiden muotoilua ja valmistamista, saven pintakoristelua ja lasittamista. Opettaja opastaa myös esineiden suunnittelussa. Tarvitset ison kerniliinan, muovailupuikkoja (jos sinulla on), kaulimen, pienen vesiasian, muovivaaviesineen suojaamiseen ja sisäkengät. Materiaalimaksu määräytyy käytön mukaan, lisäksi polttomaksu 15 €/lukukausi ja lasitemaksu 8 €/lukukausi.

900036 Savimuovailun iltakurssi – syksy 2025

Korkeaajan kylätalo, Kullaantie 690
Hanna Vaskivuo, Elisa Pirinen
TI 17.30-19.45
2.9.-25.11.2025
Kurssimaksu: 49 €

Savimuovailun iltakurssilla tehdään keramiikkaa rennolla otteella ja etsitään omaa muovailun muotokieltä. Kurssin painopiste on muovailussa, mutta kurssilaisille tarjotaan myös mahdollisuus töiden polttamiseen ja lasittamiseen, sekä opastusta keramiikan perustekniikoissa. Kurssilla voi oman valinnan mukaan muovailuun joko taide-esineitä tai käyttökeramiikkaa, ja käytössä on myös dreija. Kurssille ovat tervetulleita kaiken ikäiset vauvasta vaariin – sillä edellytyksellä, että työrauhan antaminen kanssaosallistujille onnistuu. Pienemmät/vilkkaammat osallistujat ovat tervetulleita yhdessä huolehtivan aikuisen kanssa. Muovailuvälineitä löytyy paikan päältä. Materiaalimaksu 15 €/hlö, sisältäen paketin savea (n.10kg), lasitteet (sekä polttomaksun). Mukaan kannattaa ottaa oma essu ja sisätossut.

900066 Savimuovailun iltakurssi – kevät 2026

Korkeaajan kylätalo, Kullaantie 690
Hanna Vaskivuo, Elisa Pirinen
TI 17.30-19.45
13.1.-7.4.2026
Kurssimaksu: 49 €
Savimuovailun iltakurssilla tehdään keramiikkaa rennolla otteella ja etsitään omaa muovailun muotokieltä. Kurssin painopiste on muovailussa, mutta kurssilaisille tarjotaan myös mahdollisuus töiden polttamiseen ja lasittamiseen, sekä opastusta keramiikan perustekniikoissa. Kurssilla voi oman valinnan mukaan muovailuun joko taide-esineitä tai käyttökeramiikkaa, ja käytössä on myös dreija. Kurssille ovat tervetulleita kaiken ikäiset vauvasta vaariin – sillä edellytyksellä, että työrauhan antaminen kanssaosallistujille onnistuu. Pienemmät/vilkkaammat osallistujat ovat tervetulleita yhdessä huolehtivan aikuisen kanssa. Tervetuloa! Muovailuvälineitä löytyy paikan päältä. Materiaalimaksu 15 €/hlö, sisältäen paketin savea (n.10kg) per osallistujaa, lasitteet (sekä polttomaksun). Mukaan kannattaa ottaa oma essu ja sisätossut.

Kädentaidot

900005 Makrameekurssi

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka,
Tulkkilantie 9b
Sari Kukkonen
TO 16.30-18.00
4.9.-27.11.2025 & 15.1.-23.4.2026
Kurssimaksu: 62 €
Tule tutustumaan makrameen maailmaan. Kurssilla voidaan toteuttaa juuri sinun taitotasollesi sopivia töitä aina pienistä avaimenperistä suuriin seinäamppeleihin. Kurssilla käydään läpi perussolmut ja -tekniikat. Sopii niin vasta-alkajalle kuin jo makrameehen tutustuneille. Materiaalit voi ostaa opettajalta.

900010 Villasukkakurssi

Koulukeskus, Y22, Tulkkilantie 9b
Mirja-Liisa Kivekäs
TI 18.00-20.00
2.-23.9.2025

Uutta
meillä

Kurssimaksu: 17 €

Tule mukaan oppimaan ja inspiroitumaan villasukkien neulomisesta! Kurssilla käymme läpi villasukkien neulomisen vaiheet alusta loppuun: varren, kantapään, terän ja kärjen. Opit myös lukemaan ohjeita, valitsemaan sopivat langat ja puikot sekä tekemään omaan jalkaan sopivan sukkaparin. Lämpimästi teretuloa – puikot kilisemään ja sukat syntymään! Materiaalit voi halutessaan hankkia itse tai ostaa suoraan opettajalta.

900012 Kirjoneulesukat

– väriä ja kuvioita sukanvarteen

Koulukeskus, Y22, Tulkkilantie 9b

Mirja-Liisa Kivekäs

TI 18.00-20.00

30.9.-28.10.2025

Kurssimaksu: 17 €

Tule mukaan neulomaan näyttävät ja yksilölliset kirjoneulesukat! Kurssilla opit kirjoneuletekniikan perusteet: langankuljetuksen, värien vaihtamisen sekä selkeiden kuvioiden neulomisen sukan varteen. Samalla käymme läpi villasukkien perusrakenteen, kuten kantapään ja kärjen teon. Kurssi sopii sinulle, joka hallitset oikeat ja nurjat silmukat sekä perussukan neulomisen. Kirjoneule tuo neulomiseen uuden ulottuvuuden ja antaa mahdollisuuden leikitellä väreillä, kuviolla ja tyyleillä – voit neulaa perinteisiä kuvioita tai luoda omasi. Materiaalit voi halutessaan hankkia itse tai ostaa suoraan opettajalta.



900011 Neulakinnastekniikan alkeet

– sukellus perinteiseen käsityötaitoon

Koulukeskus, Y22, Tulkkilantie 9b

Mirja-Liisa Kivekäs

TI 18.00-20.00

4.-25.11.2025

Kurssimaksu: 17 €

Lähde tutustumaan ikivanhaan ja kiehtovaan neulakinnastekniikkaan, jolla on valmistettu lämpimiä ja kestäviä asusteita jo vuosisatojen ajan. Tällä kurssilla opit neulakinnastekniikan perusteet: silmukoiden teon, peruslangan kuljetuksen, erilaiset pisto-otteet sekä lapsen aloituksen. Tule mukaan vaalimaan vanhaa tekniikkaa ja tekemään jotain aivan omin käsin – silmukka kerrallaan. Ma-



teriaalit voi halutessaan hankkia itse tai ostaa suoraan opettajalta.

900013 Ompelun iloa

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka,

Tulkkilantie 9b

Nina Vettenterä

TI 18.00-20.00

2.9.-25.11.2025 & 13.1.-14.4.2026

Kurssimaksu: 81 €

Ompelukurssi vasta-alkajasta enemmänkin ompelua harrastaneelle. Kurssilla perehdytään kaavan muokkaamiseen omille mitoille sopiviksi, valmiskaavoja apuna käyttäen. Vaatteen leikkaamisesta, ompeluun ja sovittukseen sekä mahdollisiin sovituserityksiin. Kurssilla voit valmistaa vaatteita itsellesi tai lapsille. Materiaalin kulloiseenkin työhön voit hankkia itse tai ostaa opettajalta.

900023 Kaava omilla mitoilla

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka,

Tulkkilantie 9b

Nina Vettenterä

PE 16.00-20.00, LA 10.00-15.00,

SU 10.00-15.00

12.-14.9.2025

Kurssimaksu: 27 €

Kurssilla piirretään henkilökohtainen peruskaava omien mittojen mukaan. Kaavaa voi hyödyntää paitojen, jakkujen ja mekkojen suunnittelussa ja ompelussa. Kurssi sopii sinulle, joka haluat vaatteiden istuvan juuri oikein ja oppia tekemään mittoihisi räätälöidyn kaavan jatkokäyttöä varten. Tule oppimaan vaatekaavan piirtämisen perusteet ja tekemään itsellesi toimiva lähtökohta ompeluprojekteihin! Osallistujat hankkivat tarvittavat materiaalit itse. Ota mukaan lyijykynä, pyyhekumi ja viivoitin. Paksua kaavapaperia voit ostaa opettajalta.



900024 Hyvin istuvat housut

– mukavuutta ja tyyliä itse tehden

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka,

Tulkkilantie 9b

Nina Vettenterä

PE 16.00-20.00, LA 10.00-15.00,

SU 10.00-15.00

3.-5.10.2025



Kurssimaksu: 27 €

Tällä kurssilla ommellaan juuri omaan tyyliin ja tarpeisiin sopivat housut – halusitpa siistit perushousut tai rennot kuminauhavyötäröiset arkipökyt. Opit housujen ompelun vaihe vaiheelta ja saat ohjausta istuvuuden säätämiseen. Kurssi sopii kaiken tasoisille ompelijoille, jotka hallitsevat ompelukoneen peruskäytön. Ota mukaan omat kankaat. Opettajalla on mukana jonkin verran lisämateriaalia ja esimerkkejä.

900025 Pehmeitä paketteja – joululahjapaja ompelijoille

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b
Nina Vettenterä
SU 11.00-16.00
16.11.2025

Kurssimaksu: 14 €

Tule viettämään koko sunnuntai jouluisen ompelun parissa! Kurssilla ommellaan pehmeitä, käytännöllisiä ja ilahduttavia lahjoja läheisille – tai vaikka itselle. Voit ommella esimerkiksi pipoista pyjamiin ja kylpytakeista oloasuihin tai muita ompelutaitojesi mukaan muokattavia lahjoja. Ota mukaan omat materiaalit ja hyvä joulumieli – luvassa on rentoa tunnelmaa, vinkkejä, inspiraatiota ja ompelun iloa porukassa.

900026 Luottotunika

– ompele arjen suosikkivaate

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b
Nina Vettenterä
PE 16.00-20.00, LA 11.00-15.00,
SU 11.00-15.00
9.-11.1.2026
Kurssimaksu: 24 €

Tule ompelemaan trikoosta oma luottotunika – vaate, johon on helppo pukeutua ja jossa on mukava olla! Kurssilla valmistetaan monikäyttöinen tunika taskuilla tai ilman, oman maun mukaan. Ohjauksen avulla syntyy vattomasti vaate, josta voi tulla uusi arjen suosikki. Ota mukaan omat kankaat. Opettajalla on mukana jonkin verran lisämateriaalia ja malleja.

900027 Ompele kaunein kesämekko

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b
Nina Vettenterä
PE 16.00-20.00, LA 11.00-15.00,
SU 11.00-15.00
6.-8.3.2026
Kurssimaksu: 24 €

Kurssilla ommellaan iluvia, kauniita ja käytännöllisiä mekkoja kesän kaikkiin hetkiin. Voit toteuttaa kevyen kesämekon, rennon arkimekon tai juhlavamman version – vaikka useamman, jos aikaa riittää! Saat ohjausta kaavan valintaan, muokkaukseen ja ompeluun oman taitotasosi mukaan. Ota mukaan omat kankaat. Opettajalla on mukana joitakin kaavoja ja lisämateriaalia.

900017 Pussukkapaja

– ompele persoonalliset säilyttäjät

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b
Hannele Selin
PE 17.30-20.30, LA 10.00-16.00,
SU 10.00-16.00
26.-28.9.2025
Kurssimaksu: 27 €

Tule ompelemaan käytännöllisiä ja kauniita pussukoita eri tarkoituksiin – kosmetiikalle, käsityötarvikkeille, lahjoiksi tai arjen järjestykseen! Kurssilla valmistetaan erilaisia pussukoita omien tarpeiden ja tyylin mukaan. Olitpa aloittelija tai kokenempi ompelija, saat ohjausta ja inspiraatiota uniikkien pussukoiden valmistukseen! Ota mukaan: päälli- ja vuorikankaita, sakset, mittanauha, nuppineuloja ja halutessasi oma ompelukone. Opettajalla on mahdollisuus ostaa lisätarvikkeita.

900018 Laukku & kassi – tee se itse!

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b
Hannele Selin
PE 17.30-20.30, LA 10.00-16.00,
SU 10.00-16.00
24.-26.10.2025
Kurssimaksu: 27 €

Tule valmistamaan yksilöllisiä laukkuja ja kasseja omien tarpeidesi ja tyyliisi mukaan!



Kurssi sopii sekä aloittelijoille että ompelun perustaidot hallitseville. Ota mukaan kankaat, sakset, nuppineuloja ja mittanauha – sekä halutessasi oma ompelukone. Muita tarvittavia materiaaleja voit ostaa opettajalta.

900019 Nipsukukkarokurssi

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b

Hannele Selin

PE 17.30-20.30, LA 10.00-16.00,

SU 10.00-16.00

30.1.-1.2.2026

Kurssimaksu: 27 €

Tule valmistamaan oman näköisiä nipsukukkaroita ja kehyslaukkuja suljettaviin metalli-kehysiin! Kurssilla opit kukkaroiden ja laukujen valmistuksen vaiheet: kaavoituksesta ompeluun ja kehysten kiinnittämiseen. Ota mukaan päällis- ja vuorikankaita (suositellaan puuvillaa, ei vuorisilkkiä), sakset, nuppineuloja sekä koristeita, kuten nauhoja, pitsejä ja nappeja. Halutessasi voit tuoda myös oman ompelukoneen. Kehyksiä voit ostaa opettajalta.

900020 Käsikkäin – kädentaitoja yhdessä

Koulukeskus, yhteiskoulun tekstiilityöluokka, Tulkkilantie 9b

Hannele Selin

PE 17.30-19.45, LA 11.00-14.00,

SU 11.00-14.00

21.-23.11.2025

Kurssimaksu: 17 €

Tervetuloa yhteiselle kädentaitokurssille, jossa lapsi ja aikuinen pääsevät askartelemaan ja kokeilemaan erilaisia tekniikoita yhdessä! Kurssi on suunnattu kouluikäisille lapsille ja heidän aikuisilleen – voit tulla mukaan esimerkiksi äidin, isän, mummin, isosiskon, kummin tai muun tärkeän aikuisen kanssa. Perjantaina painetaan kuvioita kankaalle ja kokeillaan neulahuovutusta. Lauantaina askarrellaan kukkia punoksista ja tehdään hauskoja paperitöitä. Sunnuntaina on vuorossa jouluaskartelua – tonttuja, enkeleitä. Tarvikkeet ja materiaalit voit ostaa opettajalta. Ota mukaan omat sakset.

Uutta
meillä

900069 Kankaankudonta - keskiviikko

Vanha yhteiskoulu, kudontahuone,

Tulkkilantie 16b

Marjut Alanen

KE 16.30-19.30

3.9.-26.11.2025 & 14.1.-29.4.2026

Kurssimaksu: 114 €

Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan kankaita toiveiden mukaisesti, mm. mattoja, liinoja ja seinätekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

900070 Kankaankudonta – torstai

Kauvatsa, Yttilantie 248

Marjut Alanen

TO 17.00-20.00

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-30.4.2026

Kurssimaksu: 114 €

Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan kankaita toiveiden mukaisesti, mm. mattoja, liinoja ja seinätekstiilejä. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

900006 Huonekalujen entisöinti

Koulukeskus, puutyöluokka, Tulkkilantie 9b

Sari Kukkonen

TO 18.30-21.00

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-23.4.2026

Kurssimaksu: 103 €

Pidätkö sisustamisesta? Rakastatko vanhoja esineitä ja huonekaluja? Tule tekemään ekoteko ja entisöimään, kunnostamaan tai tuunaamaan oma huonekalusi. Kurssilla voit tehdä puutöitä, verhoilua ja pintakäsittelyä. Tiivistä tekemistä mukavassa porukassa. Sopii vasta-alkajille tai jo pidempään harrastaneille. Materiaalimaksu määräytyy oman työsi mukaan.

900082 Lapasia alusta alkaen

– neulo lämpimät lapaset

Koulukeskus, Y22, Tulkkilantie 9b

Mirja-Liisa Kivekäs

TI 18.00-20.00

13.1.-3.2.2026

Kurssimaksu: 17 €

Opettele neulomaan perinteiset villalapaset alusta alkaen. Kurssi sopii aloittelijoille ja ohjaa selkeästi läpi kaikki vaiheet silmukoiden luomisesta valmiisiin lapsiin. Lopputu-

Uutta
meillä

loksena omatekoiset, lämpimät lapaset – ja uusi taito!

900094 Koukussa koukkuamiseen – opi tunisialaisen virkkauksen taika

Koulukeskus, Y22, Tulkkilantie 9b

Mirja-Liisa Kivekäs

TI 18.00-20.00

10.2.-10.3.2026

Kurssimaksu: 17 €

Tutustu koukkuamiseen eli tunisialaisen virkkauksen maailmaan! Kurssilla opit tämän aintulaatuisen tekniikan perusteet, työvälineet ja perussilmukat, joilla syntyy kauniita ja napakoita pintoja. Sopii hyvin virkkauksesta tai neulonnasta kiinnostuneille – ei vaadi aiempaa kokemusta.

Uutta
meillä

900095 Virkkaa perusteet

– koukulla alkuun

Koulukeskus, Y22, Tulkkilantie 9b

Mirja-Liisa Kivekäs

TI 18.00-20.00

17.3.-7.4.2026

Kurssimaksu: 17 €

Tule oppimaan virkkauksen perusteet! Kurssilla harjoitellaan perussilmukoita ja pieniä töitä, joiden avulla pääset helposti alkuun. Et tarvitse aiempaa kokemusta – riittää, että osaat pitää koukkua kädessä.

Uutta
meillä

Kuvataiteet

900032 Vapaa taideryhmä - syksy 2025

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat,

Tulkkilantie 16b

Niina Vincelot

TO 18.00-20.15

4.9.-27.11.2025

Kurssimaksu: 49 €

Kurssi on tarkoitettu aikuisille, jotka tahtovat aloittaa maalausharrastuksen tai kehittää eteenpäin jo olemassa olevia taitoja. Opetuksen lähtökohtana ovat jokaisen omat yksilölliset tavoitteet ja kiinnostuksen kohteet. Tekniikkana voidaan käyttää esimerkiksi akvarellia, akryyliä, öljyväriä tai sekatekniikkaa ja aiheet voivat olla klassisen esittäviä kuvia, abstrakteja materiaalikokeiluja tai niiden yhdistelmiä. Materiaalit jokainen maksaa itse, mutta opettaja voi auttaa hankinnoissa.

900033 Vapaa taideryhmä - kevät 2026

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat,

Tulkkilantie 16b

Niina Vincelot

TO 18.00-20.15

15.1.-16.4.2026

Kurssimaksu: 49 €

Aloitetaan uusia maalauksia ja jatketaan vanhoja teoksia. Syvennetään osaamista ja opitaan lisää sommittelusta, perspektiivistä, väreistä ja sävyistä. Kurssi on avoin tutuille ja uusille oppilaille. Materiaalit ja aihe on vapaa. Kehitetään jokaisen omaa, persoonallista maalaustyyliä, tietoa ja taitoja. Materiaalit jokainen maksaa itse, mutta opettaja voi auttaa hankinnoissa.

900073 Lasten kuvataidekurssi (7-12v.)

– syksy 2025

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat,

Tulkkilantie 16b

Marja Patrikainen

KE 18.00-19.30

3.9.-26.11.2025

Kurssimaksu: 34 €

Kurssilla opetellaan piirustuksen ja maalauksen perusteita sekä toteutetaan sekatekniikkateoksia. Maalaamme ja piirrämme erilaisia eläinaiheita, muotokuvateoksia sekä opetellaan maisemamaalauksen perustaitoja. Kurssilla tutustutaan klassisten ja nykytaiteilijoiden teoksiin sekä ammennetaan niistä inspiraatiota. Perustietojen ja taitojen kartuttamisen lisäksi kannustetaan jokaisen oppilaan omien henkilökohtaisten vahvuuksien etsimiseen. Materiaalimaksu 20 €.

900074 Lasten kuvataidekurssi (7-12v.)

– kevät 2026

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat, Tulkkilantie 16b

Marja Patrikainen

KE 18.00-19.30

14.1.-8.4.2026

Kurssimaksu: 34 €

Kurssilla opetellaan piirustuksen ja maalauksen perusteita sekä toteutetaan sekatekniikkateoksia. Maalaamme ja piirrämme erilaisia eläinaiheita, muotokuvateoksia sekä opetellaan maisemamaalauksen perustaitoja. Kurs-

silla tutustutaan klassisten ja nykytaiteilijoiden teoksiin sekä ammennetaan niistä inspiraatiota. Perustietojen ja taitojen kartuttamisen lisäksi kannustetaan jokaisen oppilaan omien henkilökohtaisten vahvuuksien etsimiseen. Materiaalimaksu 20 €.

900047 Bujoiilu (9-13v.)

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat,

Tulkkilantie 16b

Sanni Wallin

TI 15.15-16.15

2.9.-25.11.2026

Kurssimaksu: 24 €

Bujoiussa eli bullet journaloinnissa yhdistyvät piirtäminen, kirjoittaminen ja suunnittelu hausalla ja vapaalla tavalla! Lasten bujoi-lutuokiolla luodaan omia sivuja esimerkiksi unelmista, arjesta ja tulevaisuudesta. Käymme yhdessä läpi mennyttä viikkoa ja sen herättämiä tunteita. Lapset saavat mahdollisuuden pysähtyä, purkaa ajatuksiaan ja tunteitaan paperille, myös niitä, joita ei ole aiemmin osannut tai uskaltanut sanoittaa. Bujoiilu tukee tunnetaitoja, itseilmaisua ja luovuutta lempeällä otteella. Materiaalimaksu 15 €.

900085 Elävän mallin piirtämisen viikonloppukurssi 1

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat,

Tulkkilantie 16b

Elisa Pirinen

LA & SU 11.00-15.30

20.-21.9.2025

Kurssimaksu: 25 €

Rauhallisella viikonloppukurssilla uppoudutaan elävän mallin piirtämisen ja proquis-piirustuksen (pikapiirustuksen) pariin alastonmallista erilaisia tutkielmia tehden. Elävän mallin piirtäminen on hyvä tapa opetella ihmisen piirtämistä ja anatomiaa, käden ja silmän yhteistyötä, muotojen kuvantamista sekä piirustustekniikkaa. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille ihmisen piirtämisestä kiinnostuneille. Materiaaleja voi ostaa paikan päällä opettajalta.

900086 Elävän mallin piirtämisen viikonloppukurssi 2

Vanha yhteiskoulu, kuvataideluokat,



Tulkkilantie 16b

Elisa Pirinen

LA & SU 11.00-15.30

11.-12.10.2025

Kurssimaksu: 25 €

Elävän mallin piirtämisen jatkokurssilla syvennytään jälleen alastonmallin piirtämisen ja proquis-piirustuksen (pikapiirustuksen) pariin pitkän kaavan kautta. Teemme alastonmallista eripituisia tutkielmia: alkupäivän lyhyempiä, ja loppupäivän pidempiä ja yksityiskohtaisempia. Elävän mallin piirtäminen on oiva tapa opetella ihmisen piirtämistä ja anatomiaa, käden ja silmän yhteistyötä, muotojen kuvantamista sekä piirustustekniikkaa. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille ihmisen piirtämisestä kiinnostuneille. Materiaaleja voi ostaa paikan päällä opettajalta.

Kielet

900088 Suomi tutuksi – alkeiskurssi

Koulukeskus, L11, Tulkkilantie 9b

Oili Rastas-Anttila

MA 17.30-19.00

1.9.-17.11.2025

Kurssimaksu: 0 €

Tule opiskelemaan suomen kielen alkeita puhuen ja kirjoittaen arkisanaston avulla. Welcome to learn basic Finnish vocabulary, grammar and communication skills.

900008 Suomi tutuksi – jatkokurssi

Koulukeskus, L11, Tulkkilantie 9b

Oili Rastas-Anttila

MA 17.30-19.00

12.1.-30.3.2026

Kurssimaksu: 0 €

Tule opiskelemaan suomen kielen alkeita puhuen ja kirjoittaen arkisanaston avulla. Welcome to learn basic Finnish vocabulary, grammar and communication skills.

900052 English conversation

– Helppoa englantia, syksy 2025

Vanha yhteiskoulu, kädentaidot luokka,

Tulkkilantie 16b

Belinda Lindroos

KE 14.00-15.30

3.9.-26.11.2025

Kurssimaksu: 34 €

Come practice your English in a stress free environment. We will talk about simple things; weather, family, hobbies. If you are shy I welcome you to start by simply listening, no pressure.

Helppoa englantia keskustellen ajankohtaisista asioista leppeässä ilmapiirissä tai aluksi vain kuunnellen.

900053 English conversation – Helppoa englantia, kevät 2026

Vanha yhteiskoulu, kädentaidot luokka,
Tulkkilantie 16b
Belinda Lindroos
KE 14.00-15.30
14.1.-8.4.2026

Kurssimaksu: 34 €

Come practice your English in a stress free environment. We will talk about simple things; weather, family, hobbies. If you are shy I welcome you to start by simply listening, no pressure.

Helppoa englantia keskustellen ajankohtaisista asioista leppeässä ilmapiirissä tai aluksi vain kuunnellen.

900086 Let's Talk About It – Kehitä englannin puhetaitojasi käytännölläisesti

Vanha yhteiskoulu, kädentaidot luokka,
Tulkkilantie 16b
Belinda Lindroos
KE 17.00-18.30
3.9.-26.11.2025

Kurssimaksu: 34 €

Welcome to a course designed to boost your confidence and fluency in English through real conversation and interactive practice! *Let's Talk About It* is ideal for intermediate English speakers who want to expand their vocabulary, improve their spoken communication, and feel more at ease in everyday situations. In this course, you will: discuss current topics and themes that interest you, practice real-life conversations through role plays, learn useful words and phrases in meaningful contexts and gain confidence to speak more naturally and freely. Whether you're working, studying, or simply looking to improve your English,

Uutta
meillä

this course gives you a supportive space to practice and grow. Tällä kurssilla kehität englannin suullista osaamistasi rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Kurssi sopii sinulle, joka hallitset jo englannin perusteet ja haluat lisävarmuutta puhumiseen.

900092 Kulttuurikahvila

Vanha yhteiskoulu, kädentaidot luokka,
Tulkkilantie 16b
Alisa Kajalin
PE 17.00-18.30

5.9.-7.11.2025 & 9.1.-10.4.2026

Kurssimaksu: 20 €

Kulttuurikahvila on matalan kynnyksen kurssi heille, jotka haluavat harjoitella suomen kieltä ja tutustua suomalaiseen kulttuuriin rennossa ilmapiirissä. Kurssilla harjoittelemme suomen kielen puhumista arjen tilanteissa, keskustelemme suomalaisista tavoista, juhlista ja arjesta. Tutustumme kulttuuriin, musiikkiin, ruokaan ja historiaan sekä kahvittelemme ja vaihdamme ajatuksia yhdessä. Kurssi sopii kaikille, joilla on suomen alkeita tai halu oppia lisää. Pääpaino on puhumisessa, ymmärtämisessä, ja yhdessäolossa – virheitä ei tarvitse pelätä. Kokoontuminen kerran kuukaudessa.

Uutta
meillä

Kulttuuri, kirjallisuus

900071 Kehitä itseäsi luovan kehittämisen voimin

Verkkokurssi
Ulla Korhonen
1.9.-24.11.2025

Kurssimaksu: 34 €

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja luovasta kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, joita pohjustavat mindfulness, henkisyys, NLP, tunnetaidot. Luova kirjoittaminen toimii harjoitusten ja oman kasvun tukena ja kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan maanantaisin Campwire-verkkokurssilustalla, joka toimii koko kursin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäises-

Uutta
meillä

Verkko-
kurssi

ti. Viikkotehtävät palautetaan kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaiken tasoisille kirjoittajille. Ohjeistusta oppilaalle: Kurssin alkamisen varmistuttua opettaja lähettää sähköpostilla linkin kurssialueelle. Tämä tapahtuu kurssin alkamista edeltävällä viikolla. Opettaja auttaa tarvittaessa sisäänkirjautumisessa ja alustan käytössä.

900072 Runouden verkkokurssi

Verkkokurssi

Ulla Korhonen

1.9.-24.11.2025

Kurssimaksu: 34 €

Kurssi sopii heille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamisiensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Ohjeistusta oppilaalle: kurssin alkamisen varmistuttua opettaja lähettää sähköpostilla linkin kurssialueelle. Tämä tapahtuu kurssin alkamista edeltävällä viikolla. Opettaja auttaa tarvittaessa sisäänkirjautumisessa ja alustan käytössä.

900087 Kirjallisuuspiiri

Pääkirjasto, Haapionkatu 13

Anette Kylä-Liuhala

TO 17.30–19.00

11.9.-27.11.2025

Kurssimaksu: 14 €

Kokoontuminen kerran kuussa kirjastossa. Valitaan kirja, joka luetaan aina seuraavaksi kerraksi ja keskustellaan yhdessä kirjan herättämistä ajatuksista. Esitellään uutuuksia ja keskustellaan kirjallisuudesta yleisesti. Ensimmäisellä kerralla 11.9. luettava kirja on Achebe, Chinua: Kaikki hajoaa. Seuraavat kerrat 2.10., 30.10. ja 27.11.

Terveys ja hyvinvointi

900031 Hoitavaa luonnonkosmetiikkaa

Kotitalousluokka, Haapionkatu (liikekeskus)

Anni Singh

LA 10.00-13.00

13.9.2025

Kurssimaksu: 11 €

Tule tekemään helliviä luonnonkosmetiikka-tuotteita, jotka hoitavat ja ravitsevat ihoasi kesäauringon jäljiltä! Työpajassa voit tehdä neljä tuotetta, mm. kasvo-, hius- ja vartalo-öljyjä, huulivoiteita ja vaahdotettavia vartalo-voiteita. Raaka-aineet ovat sertifioitua luonnonkosmetiikkaa, ja suurin osa luomulaatuista. Mukaan tarvitset oman esiliinan ja elintarvikekäyttöön sopivia kertakäyttöhanskoja. Raaka-ainemaksu 25 € maksetaan suoraan opettajalle korttimaksuna.

900064 Kestävästi keventäen

Vanha yhteiskoulu, tila 5, Tulkkilantie 16b

Tuija Välimaa

MA 18.00-19.30

1.9.-24.11.2025

Kurssimaksu: 34 €

Opetellaan pysyvään painonhallintaan ja hyvinvointiin liikkumalla säännöllisesti ja muuttamalla ruokailutottumuksia terveellisempään suuntaan. Ensimmäisellä kerralla lasketaan painoindeksi ja mitataan verenpaine- ja verenokeriarvot. Kurssilla pidetään ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa ja jokaisella kerralla tehdään punnitus.

Kurssi soveltuu kaikenikäisille aikuisille ja tavoitteena on lisätä jokaisen voimavaroja ja resilienssiä.

900022 Rauhoitumme joulun aikaan

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b

Jaana Hakanpää

LA 10.00-15.00

13.12.2025

Kurssimaksu: 14 €

Tämän päivän aikana annamme itsellemme ja omalle rauhoittumisellemme. Teemme voimauttavia ja rauhoittavia harjoitteita, nautimme lempeästä läsnäolosta. Tällä kurssilla ei tarvitse suorittaa, ei ole vaatimuksia, ei kiirettä. Tule mukaan päivään juuri sellaisena kuin olet, omana itsenäsi. Harjoitteina

rentoutusharjoitteita, meditaatioita, luovuus-harjoitteita ja äänimaljarentoutus. Pukeudu lämpimiin, rentoihin vaatteisiin ja ota mukaan oma alusta, villti, villasukat ja eväät.

900062 Lantiopohjan workshop

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Sanni Wallin

TI 10.30-11.30

7.-28.10.2025

Kurssimaksu: 14 €

Tervetuloa syventymään lantionpohjan lihas-
ten maailmaan! Tässä workshop-tyylisessä
tunnissa opit tunnistamaan, aktivoimaan ja
rentouttamaan lantionpohjan lihaksia. Käym-
me läpi teoriaa, teemme käytännön harjoi-
tuksia ja saat mukaasi vinkkejä arkeen. Tunti
sopii kaikille, jotka haluavat vahvistaa lan-
tionpohjaa, erityisesti synnyttäneille tai pa-
lautumista tukeville. Ota mukaan oma jump-
pamatto ja mukavat vaatteet.

Uutta
meillä

Terveys ja liikunta

900014 Flow-jooga

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Nina Nurkkala

SU 17.00-18.30

7.9.-30.11.2025 & 11.1.-19.4.2026

Kurssimaksu: 62 €

Postmodernin joogan liikekielen mukaista
joogaa, jossa oleellisena osana ovat erilaiset
hengitys- ja läsnäoloharjoitteet. Virtaamme
kehoa kuunnellen pyrkimyksenämme avata
ja vahvistaa kehoa kiertojen, eteen- ja taak-
setaivutusten sekä tasapainoharjoitteiden
kautta. Aloitteijat ja kokeneemmat tervetu-
loa. Asanoita varioidaan tarpeen mukaan.
Oma matto mukaan!

900015 Yin-jooga

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Nina Nurkkala

SU 18.35-20.05

7.9.-30.11.2025 & 11.1.-19.4.2026

Kurssimaksu: 62 €

Viikon jännitteistä irtipäästävää olemista pit-
kissä, syvän rauhoittavissa asennoissa. Tällä
tunnilla lasketaan kierroksia ja lepäillään tu-
levaa viikkoakin ajatellen. Ota mukaan joo-

Uutta
meillä

ga-alusta, villti ja villasukat, myös tyyntyistä
ym. apuvälineistä on iloa.

900029 Meditatiivinen jooga

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Anni Singh

PE 18.00-19.30, LA 15.30-17.00

12.-13.9.2025

Kurssimaksu: 11 €

Hathajoogaan perustuvaa joogaa, jossa
olennaista on liikkeen ja hengityksen tie-
toinen hidastaminen sekä asanoissa suh-
teellisen pitkään pysyminen. Asanoita teh-
dään seisten, istuen, maaten ja kaikki raajat
maassa. Harjoituksessa haaste ja rentous
vuorottelevat. Tavoitteena on paitsi vahvistaa
ja avata kehoa, myös päästä meditatiiviseen
mielentilaan. Tunnilla tehdään asanaharjoi-
tuksen lisäksi hengitysharjoituksia ja lyhyitä
meditatiivisia harjoitteita. Aloitteijat ja koke-
neemmat ovat kaikki tervetulleita. Asanoita
varioidaan tarvittaessa. Oma matto mukaan.

900030 Äijäjooga

Villa Vilinä, Teljänportti 6

Tiina Starcke

KE 18.30-20.00

1.10.-26.11.2025

Kurssimaksu: 24 €

Äijäjoogatunnilla vahvistetaan ja vetreytetään
kehoa ilman mantrojen laulamista ja akro-
batiaa. Sopii kaiken kuntoisille, ikään ja ko-
koon katsomatta. Pukeudu rentoihin vaattei-
siin, ota mukaan alusta ja villti.

900021 NLP tutuksi

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Jaana Hakanpää

PE 17.00-20.00, LA 10.00-15.00

24.-25.10. & 14.-15.11.2025

Kurssimaksu: 31 €

Tutustumme kurssilla neurolingvistiseen pro-
sessointiin (NLP), joka on tietoisuutta ja itse-
tuntemusta laajentava menetelmä. NLP:ssä
opit omaan elämäsi vaikuttavia toimintamal-
leja; eilen tapahtuneeseen emme voi pala-
ta, mutta tämä hetki on arvokasta omaisuut-
tamme. Kurssilla tutkimme ajattelutaitojam-
me, toimintatapojamme, itsemme johtamista,
tavoitteiden asettamista, kasvun asennetta

ja vuorovaikutustaitoja. Vahvistamme omaa hyvää tilaa, elämän suuntaamme, merkityksellisyyttä, tunne-kehomieli yhteyttä, arvojamme ja rajojamme. Teemme NLP-harjoitteita ja läsnäoloharjoitteita/meditaatioita. Ota mukaasi lämmintä ja mukavaa vaatetta sekä oma alusta. Lauantaille myös omat eväät.

900043 Lempä kehonhuolto

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Sanni Wallin

KE 18.15-19.15

3.9.-26.11.2025 & 14.1.-15.4.2026

Kurssimaksu: 47 €

Lempä kehonhuolto tarjoaa rauhallisen hetken oman kehon kuuntelulle ja huoltamiselle. Tunnilla keskitytään liikkuvuuden parantamiseen, kehon jännitystilojen vapauttamiseen sekä palautumisen tukemiseen. Tunti sopii kaikille, eikä vaadi aiempaa kokemusta. Täydellinen vastapaino kiireelle, treenille tai istumatyölle. Ota mukaan oma matto ja lämmin vaatetus rentoa oloa varten. Tervetuloa huoltamaan kehoasi ja avaamaan jumeja.

Uutta
meillä

Vesiliikunta

900001 Luonnonvesijuoksu

Pitkäjärvi, Urheilutie

Pirjo Reima

KE 18.00-19.15

6.-20.8.2025

Kurssimaksu: 11 €

Tervetuloa virkistäytymään vesiliikunnan parissa luonnonkauniilla Kokemäen Pitkäjärvellä! Tarjolla on kehoa hellivää vesijumppaa ja lempeää vesijuoksua raikkaassa luonnonvedessä. Liikkeelle lähdetään avantosauan viereiseltä uimarannalta, jossa käytössä ovat myös uimakopit. Varaa mukaan vesijuoksuvyö, tossut, juomapullo – ja hyvä fiilis!

Huom! Ilmoittautuminen poikkeuksellisesti jo 23.7. klo 8.00 alkaen.

900055 Vauvainti

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo, Paula Järvi, Pirjo Reima

La 8.45-9.15

6.9.-29.11.2025 & 10.1.-11.4.2026

Mukava, iloinen koko perheen yhteinen liikunta- ja leikkihetki lämmitetyssä vedessä.

Ryhmä on tarkoitettu uusille vauvaimareille (ikä väh. 3 kk/paino väh. 5kg) sekä jo aiemmin vauvauinnissa käyneille. Mukaan voivat tulla myös perheet, joissa vanhempia sisaruksia (yläikäraja 4 v.).

Kurssimaksu 41 € /lukukausi + 3 € käyntimaksu, joka laskutetaan käyntien mukaan lukukauden loputtua. Jos perheestä osallistuu kaksi lasta, toisen kurssimaksu on 20 €/lk. **Pakollinen info uusille vauvaimareille ke 11.9. klo 17 uimahallilla.**

900056 Naperouinti

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo, Paula Järvi, Pirjo Reima

La 9.15-9.45

6.9.-29.11.2025 & 10.1.-11.4.2026

Naperouinnissa jatketaan lapsen uintiharrastusta laululeikein ja vedessä liikkuen. Tarkoituksena on edistää edelleen lapsen myöhempää uimataidon oppimista ja lisätä lapsen itsenäistä liikkumista vedessä. Ryhmä on tarkoitettu 2-4 -vuotiaille lapsille.

Kurssimaksu 41 €/lukukausi + 3 € käyntimaksu, joka laskutetaan käyntien mukaan lukukauden loputtua. Jos perheestä osallistuu kaksi lasta, toisen kurssimaksu on 20 €/lk.

900057 Vesijuoksu miehille ja naisille – maanantai

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo, Pirjo Reima

MA 19.30-20.15

1.9.-24.11.2025 & 12.1.-11.5.2026

Kurssimaksu: 65 €/sl, 87 €/kl

Vesijuoksu kuormittaa kehon suuria lihasryhmiä ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lihaskuntoa. Tunnilla juostaan eri tavoin ja kokeillaan erilaisia juoksua tehostavia liikkeitä ja tapoja vesijuoksu-tekniikkaa unohtamatta. Juoksun ohella harjoitetaan lihaskuntoa altaan reunalla. Vesijuoksuun osallistuvan on tuotava oma vyö mukanaan. Tunti sopii erinomaisesti niin miehille kuin naisille. Uimataitovaatimus.

900058 Vesijuoksu miehille ja naisille – lauantai

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo, Paula Järvi, Pirjo Reima

LA 10.00–10.45

6.9.–29.11.2025 & 10.1.–9.5.2026

Kurssimaksu: 65 €/sl, 87 €/kl

Vesijuoksu kuormittaa kehon suuria lihasryhmiä ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestöä sekä lihaskuntoa. Tunnilla juostaan eri tavoin ja kokeillaan erilaisia juoksua tehostavia liikkeitä ja tapoja vesijuoksu-tekniikkaa unohtamatta. Juoksun ohella harjoitetaan lihaskuntoa altaan reunalla. Vesijuoksuun osallistuvan on tuotava oma vyö mukanaan. Tunti sopii erinomaisesti niin miehille kuin naisille. Uimataitovaatimus.

900059 Vesijumppa miehille ja naisille – maanantai

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo, Pirjo Reima

MA 18.45–19.30

1.9.–24.11.2025 & 12.1.–11.5.2026

Kurssimaksu: 65 €/sl, 87 €/kl

Vesijumppa on tehokasta, hauskaa ja monipuolista liikuntaa, joka harjoittaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Tunnilla voidaan käyttää eri välineitä joko tehostamaan tai tukemaan liikettä, pääosin matalassa vedessä vauhdikkaan musiikin tahdittamana. Sopii kaikenikäisille kuntotasosta riippumatta, niin miehille kuin naisille. Uimataitovaatimus.

900060 Vesijumppa miehille ja naisille – lauantai

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo, Paula Järvi, Pirjo Reima

LA 10.45–11.30

6.9.–29.11.2025 & 10.1.–9.5.2026

Kurssimaksu: 65 €/sl, 87 €/kl

Vesijumppa on tehokasta, hauskaa ja monipuolista liikuntaa, joka harjoittaa kestävyyttä ja lihasvoimaa. Tunnilla voidaan käyttää eri välineitä joko tehostamaan tai tukemaan liikettä, pääosin matalassa vedessä vauhdikkaan musiikin tahdittamana. Sopii kaikenikäisille kuntotasosta riippumatta, niin miehille kuin naisille. Uimataitovaatimus.

900054 Uintitekniikkakurssi

Uimahalli, Koulupolku 5

Tarja Härkisuo

KE 20.00–20.45

21.1.–11.2.2026

Kurssimaksu: 22 €

Ota haltuun oikea uintitekniikka, jotta matkaukiintu sujuu vaivattomasti. Jos haluat oppia uuden uintitekniikan tai parantaa jo olemassa olevia tekniikoita, tämä kurssi on juuri sinulle. Kurssi sopii aloittelevasta kuntouimaresta harrastajaan, ikään katsomatta. Vaatimuksena jonkinlainen uimataito ja väh. 15 v ikä. Omat uimalasit mukaan. Hallille pääsee varttia aikaisemmin. Kurssipäivät: 21.1., 28.1., 4.2., ja 11.2.

Liikunta

900002 Metsäjumppa

Pitkäjärvi, Urheilutie

Pirjo Reima

TI 18.00–19.15

5.-19.8.2025

Kurssimaksu: 11 €

Tule liikkumaan luonnon keskelle! Metsäjumppa tarjoaa vaihtelevaa ja virkistävää liikuntaa ulkoilmassa. Tunnit sisältävät alkulämmittelyn, toiminnallisia harjoituksia – kuten kiertoarjoittelua – sekä loppuverryttelyn. Luonnossa liikkuminen tekee hyvää sekä kehelle että mielelle – tervetuloa mukaan kaikenikäiset ja -kuntoiset liikkujat! Kokoon-tuminen Pitkäjärven pururadan lähtöpaikalla. Ota mukaan jumppa-alusta ja vesipullo.

Huom! Ilmoittautuminen poikkeuksellisesti jo 23.7. klo 8.00 alkaen.

900007 Kahvakuula

RaikaSport, Skaffarinkatu 7

Sanni Wallin

TI 16.30–17.30

2.9.-25.11.2025 & 13.1.-28.4.2026

Kurssimaksu: 44 €/sl, 52 €/kl

Kahvakuulajumppa on tehokas ja monipuolinen koko kehon treeni. Tunnilla tehdään helppoja, mutta napakoita liikkeitä, ja jokainen voi osallistua omalla tasollaan. Aina voidaan soveltaa, etsiä juuri sinulle sopiva tyyli tehdä. Ei tarvitse olla omaa kuulaa, vesipullo ja pyyhe riittävät. Ryhmä on tarkoitettu sekä naisille että miehille. Sopii myös aloittelijoille.

900037 PikkuBarre (10-12v.)

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Sanni Wallin
KE 15.15-16.15
3.9.-26.11.2025
Kurssimaksu: 24 €

Uutta
meillä

Lasten barre-tunnilla yhdistyvät baletin, voimistelun ja kehonpainoharjoittelun elementit hausalla, lapsille sopivalla tavalla. Tunti kehittää kehonhallintaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja ryhtiä, unohtamatta iloista meininkiä ja leikinomaista tekemistä. Tunti sopii kaikenlaisille liikkujille, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Mukaan joustavat vaatteet ja vesipullo - tule liikkumaan, vahvistumaan ja pitämään hauskaa!

900040 PowerPunch naiset

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Sanni Wallin
KE 17.15-18.15
3.9.-26.11.2025
Kurssimaksu: 24 €

Uutta
meillä

PowerPunch on tehokas koko kehon treeni, jossa yhdistyvät nyrkkeilyn iskut, jalkojen potkut, kehonpainoharjoittelu ja sykettä nostavat liikkeet. Tunti tarjoaa energiaa, purkaa stressiä ja vahvistaa niin kroppaa kuin mieltä. Liikkeet tehdään ilman kontaktia; et tarvitse paria tai aiempaa kokemusta. Tule mukaan nostattamaan kuntoa, kehittämään voimaa ja päästämään ylimääräiset paineet ulos turvallisesti ja tehokkaasti! Sopii kaiken tasoisille liikkujille. (Ei ole nyrkkeilyä, painia tai muuta kamppailulajia).

900039 Barre

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16b
Sanni Wallin
KE 16.15-17.15
3.9.-26.11.2025 & 14.1.-15.4.2026
Kurssimaksu: 47 €

Uutta
meillä

Barre-tunti on kehoa vahvistava ja linjaava harjoitus, jossa yhdistyvät baletin, pilateksen ja kehonpainoharjoittelun elementit. Tunti kehittää erityisesti keskivartalon tukea, ryhtiä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Liikkeet tehdään rauhallisesti ja hallitusti, lihaksia poltellen mutta lempeästi! Tunti sopii kaiken tasoisille liikkujille, eikä aiempaa tanssitaustaa

tarvita. Harjoittelu tehdään paljain jaloin tai sukkasillaan, mukaan tarvitetset vain mukavat vaatteet ja vesipullon. Halutessaan voit ottaa oman jumppamaton.

900050 Miesten kuntoliikunta - tiistai

Koulukeskus, yläsali, Tulkkilantie 9b
TI 19.00-20.00
2.9.-25.11.2025 & 13.1.-28.4.2026
Kurssimaksu: 49 €

Tule mukaan matalan kynnyksen liikuntatieteen, jossa pääpaino on vaihtelevissa kuntopiiriharjoitteissa. Tunti alkaa ja päättyy lyhyellä alkulämmittelyllä ja loppuverryttelyllä - jokainen liikkuu oman kuntonsa ja fiilikSENSÄ mukaan. Ota mukaan oma jumppa-alue. Huom! Yo-kirjoitusten takia 16.9. ja 23.9. Tuomaalan koululla.

900046 Miesten kuntoliikunta - torstai

Koulukeskus, yläsali, Tulkkilantie 9b
TO 16.45-17.45
4.9.-27.11.2025 & 15.1.-30.4.2026
Kurssimaksu: 49 €

Pääasiassa kuntopiirityyppistä liikuntaa, jossa lyhyet alku- ja loppuverryttelyt. Oma jumppa-alue mukaan. Huom! Yo-kirjoitusten takia 18.9. ja 25.9. Tulkkilasissa.

900044 Naisten kuntoliikunta

Risten sali, Risteentie 408
Sanni Wallin
MA 16.30-17.30
1.9.-24.11.2025 & 12.1-4.5.2026
Kurssimaksu: 49 €

Tervetuloa mukaan monipuoliseen ja matalan kynnyksen naisten kuntoliikuntaryhmään! Tunnit on suunniteltu kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille, jotka haluavat liikkua hyvässä seurassa, omia rajojaan kuunnellen ja samalla kehoa vahvistaen. Tunneilla keskitytään erityisesti lihaskunnan kehittämiseen, liikkuvuuden parantamiseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikumme iloisesa ja kannustavassa ilmapiirissä, jossa hiki virtaa, mutta pilke pysyy silmäkulmassa! Harjoitukset tehdään kehonpainolla tai kevyillä välineillä, ja liikkeistä löytyy vaihtoehtoja niin aloittelijoille kuin kokeneemmille liikkujille.

900038 Vauvajumppa

Vanha yhteiskoulu, peilisali,
Tulkkilantie 16b
TI 9.30-10.30

2.9.-25.11.2025

Kurssimaksu: 24 €

Liikunnan iloa yhdessä vauvan (0-1v.) kanssa! Vauvajumppa on lempeä ja virkistävä liikuntahetki vanhemmalle ja vauvalle. Vauva voi olla mukana kantorepussa, liinassa, matolla tai kaukalossa. Harjoitukset tukevat kehön palautumista ja vahvistavat lihaksia turvallisesti synnytyksen jälkeen. Sopii kaikille, vaikka liikunta ei olisi ennen ollut se oma juttu. Ota mukaan oma jumppamatto.

900093 Ikääntyneiden

lihaskuntoharjoittelu

RaikaSport, Skaffarinkatu 7
Paula Järvi

KE 10.00-11.00

3.9.-26.11.2026 & 14.1.-29.4.2026

Kurssimaksu: 55 €/sl, 65 €/kl

Lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kohotusta ja ylläpitoa rauhallisesti ja turvallisesti. Jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaan. Tunti sopii hyvin niin miehille kuin naisille. Vesipullo ja pyyheliina mukaan!

900048 Miesten kuntosalicircuit – torstai

RaikaSport, Skaffarinkatu 7
TO 19.30-21.00

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-30.4.2026

Kurssimaksu: 76 €/sl, 82 €/kl

Tule mukaan miehille suunnattuun matalan kynnyksen treeniin! Kurssi tarjoaa 90 minuuttia tehokasta, mutta rennosti vedettyä liikuntaa – oma kuntotaso huomioiden. Alkuun lämmittelyä ja kuntopiiriä ryhmäliikuntatilassa, sen jälkeen siirrytään kuntosalille tekemään kiertoharjoittelua eri laitteilla. Ota mukaan oma jumppamatto sekä hikipyyske myös kuntosalille laitteiden ja patjojen päälle.

900049 Miesten kuntosalicircuit – maanantai

RaikaSport, Skaffarinkatu 7
MA 19.15-20.45

1.9.-24.11.2025 & 12.1.-4.5.2025

Kurssimaksu: 76 €/sl, 82 €/kl



Tule mukaan miehille suunnattuun matalan kynnyksen treeniin! Kurssi tarjoaa 90 minuuttia tehokasta, mutta rennosti vedettyä liikuntaa – oma kuntotaso huomioiden. Alkuun lämmittelyä ja kuntopiiriä ryhmäliikuntatilassa, sen jälkeen siirrytään kuntosalille tekemään kiertoharjoittelua eri laitteilla. Ota mukaan oma jumppamatto sekä hikipyyske myös kuntosalille laitteiden ja patjojen päälle.

900045 Naisten kuntosalicircuit

RaikaSport, Skaffarinkatu 7

TO 18.00-19.30

4.9.-27.11.2025 & 15.1.-30.4.2026

Kurssimaksu: 76 €/sl, 82 €/kl

Naisten oma kuntosaliryhmä. Tunti sisältää alkulämmittelyn, kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla sekä loppuun kevyet venyttelyt. Hikipyyske mukaan myös kuntosalille laitteiden ja patjojen päälle.

Tanssi

900090 Moderni itämainen tanssi

Vanha yhteiskoulu, peilisali, Tulkkilantie 16 b
Hanna Orobinska

TO 18.45-20.00

4.9.-20.11.2025 & 15.1.-2.4.2026

Kurssimaksu: 49 €

Tanssin iloa kaikenikäisille ja -kuntoisille. Välineitä ei tarvita. Tehokasta, mutta hellävaraista nivelille. Auttaa kehittämään keskivartalon syviä vatsa- ja selkälihaksia sekä lantionpohjan lihaksia. Tuo apua myös selkävaivoihin ja parantaa ryhtiä. Vasta-alkajat sekä jo tanssineet tervetuloa!

900091 Senioritanssi

Tuomaalan koulu, Torisevantie 17
Markku Siitanen

KE 17.00-18.30

3.9.-26.11.2025 & 14.1.-1.4.2026

Kurssimaksu: 59 €

Senioritanssi on kansainvälinen, erityisesti ikääntyneille räätälöity sosiaalinen liikuntamuoto. Se sopii kaikille tanssitaidosta ja kunnosta riippumatta. Tanssit ovat rentoja seuratanseja, jotka koostuvat kohtalaisen lyhyistä usein toistettavista askelsarjoista. Kurssille tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja

tanssiin sopivissa jalkineissa. Tanssimaan voi tulla yksin - paria ei tarvita, se löytyy ryhmästä. Useimmissa tansseissa pari vaihtuu jatkuvasti. Senioritanssilla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Se harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä sekä kehittää tasapainoa. Se on oivallinen yhdistelmä musiikkia, liikuntaa ja yhdessäoloa.

Maksuttomat yleisöluennot

Talojen tarinat jatkuu myös talvikaudella! *Suosittu Talojen tarinat* -sarja ei vetäydy tänäkään vuonna talvitauelle, vaan saa jatkoa syyslukukaudella. Kaksiosaisen luentosarjan järjestää Kokemäen kansalaisopisto yhteistyössä Satakunnan museon ja Kokemäen kirjasto- ja kulttuuripalveluiden kanssa.

24.9.2025 klo 17.00 Opastettu tutustuminen Kokemäen muinaisjäännösalueeseen Satakunnan museon arkeologi Leena Koivisto johdattaa osallistujat tutustumaan Kokemäen keskustan tuntumassa sijaitsevaan muinaisjäännösalueeseen. Tarkempi kohde ilmoitetaan myöhemmin Kansalaisopiston verkko- ja Facebook-sivuilla. Vierailukohteen siirtyminen omatoimisesti.

5.11.2025 klo 18.00 Linnaluoto

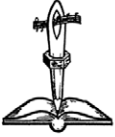
Arkeologi Jussi Kinnunen Turun yliopistolta kertoo Linnaluodon historiasta ja viimeaikaisten tutkimusten tuloksista. Ainutkertainen mahdollisuus saada ajankohtaista ja uutta tietoa Linnaluodosta. Luento Vanhalla yhteiskoululla.

Sydänliiton luentosarja

Valtakunnallista Vanhustenviikkoa vietetään 6.-12.10.2025. Luentosarjan (verkkoluennot) järjestää Kokemäen kansalaisopisto yhteistyössä Sydänliiton ja Kokemäen kirjasto- ja kulttuuripalveluiden kanssa. Luennot ovat Kokemäen pääkirjastolla.

6.10.2025 klo 17.00-19.00 Osa 1/4: Eteisvärinä – mitä se tarkoittaa ja miten sitä tutkitaan? ja Osa 2/4: Eteisvärinän hoito.

7.10.2025 klo 17.00-19.00 Osa 3/4: Miten eteisvärinää voi ehkäistä elintavoilla? ja Osa 4/4: Elämää eteisvärinän kanssa. Verkkoluentojen välissä Mari Jalavan (Fysioterapeutti, HYTE-valmentaja) taukojumppa.



KOKEMÄEN KANSALAI SOPISTON OPISTOLAI SYHDISTYS RY

LIITY JÄSENEKSI JA VAIKUTA!

Kansalaisopiston opistolaisyhdistyksen jäseneksi voit liittyä maksamalla 3 euron jäsenmaksun opintoryhmäsi opettajalle tai yhdistyksen jollekin toimihenkilölle syyslukukauden aikana. Jäsenenä saat alennusta opistolaisyhdistyksen järjestämistä matkoista.

Opintoryhmät voivat hakea yhdistykseltä avustusta esim. materiaalikuluihin. Anomukset tulee toimittaa joko opiston kansliaan tai yhdistyksen toimihenkilöille. Syyskauden anomukset tulisi jättää mielellään jo syyskuun aikana ja kevätkauden anomukset tammikuun aikana.

Opistolaisyhdistyksen kevätkokous tekee ehdotuksia tulevan vuoden opintotarjontaan. Jäsenenä voit olla mukana uusia kursseja ehdottamassa.

Opistolaisyhdistys järjestää teatteri- ja konserttimatkoja ja muuta toimintaa. Tapahtumista tiedotetaan kansalaisopiston, kirjaston ja Vanhan yhteiskoulun ilmoitustauluilla ja Satakunnan viikko -lehden järjestöpalstalla. Myös opintoryhmien opettajien kautta tulee tiedotusta.

Opistolaisyhdistys aloitti v. 2023 kaikille avoimen käsityökerhon, kässäriköörin. Kööri koontuu tiistaisin klo 15-17 Vanhalla yhteiskoululla. Syyskausi alkaa tiistaina 2.9.2025. Kööriissä kahvitellaan, jutellaan ja tehdään käsitöitä. Tule joukkoon mukaan!

SYKSYN 2025 TAPAHTUMIA

Retki Suomen kädentaidot -messuille Tampereelle lauantaina 15.11.2025.

Yhdistyksen syyskokous on tiistaina 18.11.2025 klo 17 Vanhalla yhteiskoululla.

Yhdistyksen puheenjohtaja Oili Rastas-Anttila, 040 8467551, oilirastasanttila@gmail.com
varapuheenjohtaja Liisa Suokanto, 040 7420457, liisa.suokanto@live.com
sihteeri Katri Porola, 040 5121078, katri.porola@gmail.com
rahastonhoitaja Sinikka Vainio-Köpi, 040 0524358, sinikka.vainio-kopi@outlook.com

TERVETULOA SUORITTAMAAN TUTKINTO TAI TÄYDENTÄMÄÄN OSAAMISTASI KOKEMÄEN LUKIOON –

KOKEMÄEN LUKION AIKUISLINJA (AILI) ON JOUSTAVA VAIHTOEHTO TUTKINTOON TÄHTÄÄVÄÄN TAI MUUTOIN TAVOITTEELLISEEN AIKUISOPISKELUUN

Kokemäen lukion aikuislinja tarjoaa mahdollisuuden jo hankitun osaamisen täydentämiseen ja uuden oppimiseen, tutkintotavoitteiseen opiskeluun tai harrastuspohjaiseen itsensä kehittämiseen. Saadun palautteen mukaan opiskelijoiden kokemukset ovat olleet positiivisia; tavoitteita on saavutettu, ja toiminta on koettu joustavaksi ja mielekkääksi. Työ jatkuu ja uudet opiskelijat ovat tervetulleita!

Aikuislinja on tarkoitettu 18 vuotta täyttäneille, joiden aikomuksena on lukion oppimäärän ja / tai ylioppilastutkinnon suorittaminen. Se sopii myös henkilöille, jotka haluavat täydentää aikaisempia opintojaan erillisillä lukion opintosuorituksilla eri aineissa, esimerkiksi kielissä.

Lukion aikuislinja sopii lisäksi heille, jotka ammatillisen tutkinnon ohella haluavat suorittaa samanaikaisesti ylioppilastutkinnon eli ns. kaksoistutkinnon. Opiskelu aikuislinjalla edellyttää vahvaa henkilökohtaista panosta ja motivaatiota. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. Opiskelu tapahtuu yksilökohtaisten ratkaisujen mukaisesti joko osana päivälukion toimintaa, itsenäisenä opiskeluna erilaisiin verkko-opiskeluratkaisuihin tukeutuen tai iltaopiskeluna iltaopetuksen yhteydessä, jos osallistujia on riittävästi. Eri aineissa opiskelijan tukena ovat aineittensa erityisosaamisen hallitsevat lehtorit.

Päivälukioon verrattuna opintojaksojen pituus on aikuislinjalla lyhyempi. Myös lukion päätötodistukseen vaadittava opintopistemäärä (88 opintopistettä) on aikuislinjalla päivälukiota (150 opintopistettä) pienempi. Tämä johtuu ennen muuta pakollisten taito- ja taideaineiden puuttumisesta aikuislinjan opinto-ohjelmasta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että aikuislinjalla opiskelu olisi päivälukiota helpompaa, koska opintojen arviointitaso on sama ja opiskelijan korvattava yleensä vähäisempi lähiopetus itsenäisen opiskelun suuremmalla määrällä.

Lisätietoja:

Kouluasihteeri Linda Pakkanen 040 488 6147

Rehtori Mervi Ala-Kleemola 040 488 6160

kokemaen.lukio@kokemaki.fi

lukio.kokemaki.fi

Satakirjastot

Kokemäen pääkirjasto

Haapionkatu 13
32800 Kokemäki
040 488 6175
kirjasto@kokemaki.fi
www.kokemaki.fi/kirjasto

Kauvatsan kirjasto

Lähteenmäenkoulutie 70
32920 Kauvatsa
040 488 6174
kauvatsan.kirjasto@kokemaki.fi



Tarkista ajantasaiset palvelu- ja omatoimiaukioloajat osoitteesta www.satakirjastot.fi.
Samassa osoitteessa voit etsiä aineistoa, uusia lainojasi sekä tehdä varauksia.

Kokemäen pääkirjastossa voit käyttää oma-toimikirjastoa. Omatoimikirjastossa voit asioida ja oleilla itsenäisesti kirjaston palveluaikojen ulkopuolella. Omatoimiaikana käytössä ovat lehtilukusali ja kirjaston eteisaula. Eteisaulasta löydät noudettavat varaukset sekä lainausautomaatin. Omatoimiaikana sisään kirjaudutaan kirjasto-kortilla ja PIN-koodilla. Kortinlukija löytyy kirjaston ulko-oven vierestä.

Kannattaa seurata kirjastoa somessa! Sieltä löydät ajankohtaista tietoa kirjaston tapahtumista ja näyttelyistä.



Kirjastosta voit lainata myös esimerkiksi frisbeegolfsetin, lentopallon tai pöytätennissetin.

TERVETULOA KIRJASTOON!

KOKEMÄEN KAUPUNGIN LIIKUNTARYHMÄT

syyskaudella (vko 36–50) eli 1.9–12.12.

Ryhmiä Ei syyslomaviikolla 43.

Maanantai

14.45-15.30 Vesijumppa 1, uimahalli

15.30-16.15 Vesijumppa 2, uimahalli

Tiistai

9.15-10 Kuntojumppa, Tulkkila-sali

10.30-11 Teho vesijumppa, uimahalli

15-15.45 Tuolijumppa, Tulkkila-sali

Keskiviikko

15-15.45 Kunnan Startti (ryhmään pääsy vain Satakunnan Hyvinvointialueen Hyte-valmentaja Mari Jalavan kautta)

16.30-17.15 Kevyt Kuntojumppa, Kouvatsan päiväkotikoulu

17.30-18.30 Kuntojumppa, Kouvatsan päiväkotikoulu

Torstai

8-8.30 Teho vesijumppa, uimahalli

15-16 Naisten kevyt kuntojumppa, Tulkkila-sali

16-17 Miesten kevyt kuntojumppa, Tulkkila-sali

Tuntiselosteet

Vesijumppa on tarkoitettu jokaiselle vesiliikunnasta kiinnostuneelle. Tunnin aikana jumpataan kattavasti kaikkia lihaksia oman kunnan mukaan. Tunti kestää 45 min ja sisältää vain ja ainoastaan ohjatun vesijumpan, ei erillistä uintiaikaa!

Teho vesijumppa on tarkoitettu niille, jotka haluavat vedestä kaikki tehot irti. Tunnin aikana jumpataan vauhdikkaasti koko kehon lihaksia käyttäen. Tunti kestää 30 min ja sisältää vain ja ainoastaan ohjatun vesijumpan, ei erillistä uintiaikaa!

Tuolijumppa on tarkoitettu niille, jotka kaipaavat rauhallista liikuntaa. Tunti sisältää verryttäviä harjoituksia ja verenkiertoa vilkastuttavia lihaskuntoliikkeitä tuolilla istuen.

Kuntojumppa on tehokas ja monipuolinen liikuntatuokio, oman kunnan ja tunnon mukaan jumppaa eri välinein ja omaa kehoa apuna käyttäen.

Kevyt kuntojumppa on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat rauhallista ja kevyempää jumppaa (ilman hyppyjä ja juoksua). Koko kehon liikkuvuutta, lihaskuntoa ja ryhtiä kehittävää liikuntaa.

Kunnan Startti on matalankynnyksen liikuntaryhmä liikkumattomille tai vaan vähän liikkuneille. Ryhmiin pääsy vain Satakunnan Hyvinvointialueen kautta. Ryhmä on osa maksutonta liikuntaneuvontaa, joka tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Mikäli koet tarvitsevasi apua elämäntapamuutokseen, voit olla yhteydessä omaan kuntayhtymääsi.

Mari Jalava ft, liikuntaneuvoja
(Harjavalta, Nakkila, Kokemäki)
p. 044 906 7650 tai mari.jalava@sata.fi

ILMOITTAUTUMINEN JA MAKSUKÄYTÄNNÖT

Vesijumpparyhmiin on ennakoilmoittautuminen 11.8.-22.8.2025 välisenä aikana klo 8–16 ensisijaisesti sähköisesti paula.jarvi@kokemaki.fi tai tekstiviestillä/WhatsApp viestillä numeroon 0404886170, mikäli näin ei onnistu niin soittamalla. **Muihin liikuntaryhmiin ei erillistä ilmoittautumista.**

Vesijumppat maksetaan uimahallille osallistumisen yhteydessä. Muut liikuntaryhmäosallistumiset laskutetaan syyskauden osalta syyskuun lopussa ja kevätkauden osalta tammikuun lopussa.

Ilmoittautuminen on sitova ja velvoittaa kurssimaksun suorittamiseen. Liikuntaryhmään voi osallistua kerran ennen maksun suorittamista. Tämän jälkeen kurssimaksu tulee

olla suoritettuna, ennen kurssilla jatkamista. Kurssimaksua ei palauteta osallistujan keskeytyksen tai sairastumisen vuoksi, eikä ryhmän päättyessä vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

KAUSIMAKSUT

1 Liikuntaryhmä osallistuminen	22,80
2 Liikuntaryhmä osallistumista*	45,60
3 liikuntaryhmä osallistumista*	57,00
Tehovesijumppa 30 min	51,30
Vesijumppa 45 min	68,40
*)Ei koske vesijumppia	
Hinnat sisältävät alv:n 14 %	

MAKSUTTOMAT KESÄJUMPAT 2025

Tule mukaan maksuttomiin kesäjumppiin! Jumpat toteutetaan kesäviikoilla 32–34. Tunnit sopivat niin aloittelijoille kuin kokeneemillekin liikkujille. Tunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja voimassa on päivittäin säävaraus. Pakkaa mukaan juomapullo ja pääähine. HUOM! Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan aina Facebook-sivulla: Kokemäen kulttuuri- ja hyvinvointipalvelut.

Maanantai:

10-11.30 Ohjattu sauvakävely
Pitkäjärven pururadalla

Tiistai:

10–11 Kiertoharjoittelu
Vuollekodin ulkokuntosalilla

Keskiviikko:

10–10.45 Kevyt liikunta liikuntapuistossa
(oma jumppa-alusta mukaan)
16–16.45 Porrastreeni
liikuntapuiston portaissa

Ikäihmisten liikuntahanke 65+

Elokuu

Maanantai:
10-11.30 Ohjattu sauvakävely
Pitkäjärven pururadalla

Tiistai:

10–11 Kiertoharjoittelu
Vuollekodin ulkokuntosalilla

Keskiviikko:

10–10.45 Kevyt liikunta liikuntapuistossa
(oma jumppa-alusta mukaan)
16–16.45 Porrastreeni
liikuntapuiston portaissa

- Ryhmä 1, kuntosalin abc,
Kuntosali Vahva (os. Haapionkatu 17):
14.8, 21.8, 28.8 ja 4.9. Kello 13-14
- 29.8 Ilmainen uinti klo 13.30-20

Syyskuu

- Maanantaisin ohjattu sauvakävely
Pitkäjärven pururadalla klo 10–11.30
- Ryhmä 2, kuntosalin circuit,
Kuntosali Vahva (os. Haapionkatu 17):
11.9, 18.9, 25.9 ja 2.10. Kello 13-14
- 26.9 Ilmainen uinti klo 13.30-20

Lokakuu

- Maanantaisin ohjattu sauvakävely
Pitkäjärven pururadalla klo 10–11.30
- Ryhmä 3, kuntosalin abc,
Kuntosali Vahva (os. Haapionkatu 17):
9.10, 16.10, 30.10 ja 6.11. kello 13-14
- 7.10 Kuntomittauspäivä (Tulkki-sali)
- 31.10 Ilmainen uinti klo 13.30-20

Marraskuu

- Ryhmä 4, kuntosalin circuit,
Kuntosali Vahva (os. Haapionkatu 17):
13.11, 20.11, 27.11 ja 4.12. Kello 13-14
- 28.11 Ilmainen uinti klo 13.30-20

Joulukuu

- Kauden päätös

Kaikki hankkeessa tapahtuva toiminta on maksutonta. Hankkeen tapahtumat löydät Kokemäen kaupungin tapahtumakalenterista ja Kokemäen kaupungin kulttuuri- ja hyvinvointipalvelut facebook-tililtä.

Lisätiedot: Ikäihmisten liikuntahanke 65+,
kaupungin liikunnaohjaaja Sohvi Godin
p. 040 488 6168
sohvi.godin@kokemaki.fi

Kokemäen Uimahalli

os. Koulupolku 5, 32800 Kokemäki
puh. 040 488 6177, puhelimeen vastataan vain hallin aukioloaikoina!
uimahalli@kokemaki.fi
Postiosoite: PL 27, 32801 Kokemäki
Uinninopettaja Tarja Härkisuo, puh. 040 488 6180 (arkisin)

Vuonna 2005 peruskorjatusta uimahallista löytyy
– neljärtäinen 25 m kuntouintiallas, syvyys 115-210 cm (27 °C)
– lasten allas (30 °C), syvyys 95 cm
– kylmävesiallas (13 °C)
– vesihierontasuihkuja 4 kpl
– Virtuaalivesijumppa – jumppanäyttö
– invahissi

AUKIOLOAJAT

tiistai–torstai klo 14.00–20.00
perjantai klo 15.00–20.00
lauantai klo 12.00–17.00
Aamu-uinti tiistaisin ja torstaisin klo 06.00-08.00

Liikuntarajoitteisten ja eläkeläisten vuoro perjantaisin klo 13.30-15.00.
Uimahallimaksu normaalisti.

Uintiaika on 1,5 tuntia kerralla.

Uimahallimaksut 1.8.2025 alkaen Hinnat sisältävät alv:n 14 %
HUOM! Meillä voit maksaa myös kortilla.

	YLEISÖVUOROT	10 LIPUN SARJAT
Aikuiset	4,00 €	37 €
Lapset (5–16 v.)	2,50 €	23 €
Erityisryhmät *)	3,50 €	32 €
Tilaukset sis. uinninvalvojan	100 €/h	
Tilaukset ei sis. uinninvalvojaa	75 €/h	

*) opiskelijat, varusmiehet, eläkeläiset, työttömät, invalidit. Varaudu esittämään alennukseen oikeuttava todiste. Alle 5-vuotiaat lapset sekä henkilökohtaiset avustajat maksutta.

Uimahallin varaukset

Yksityisvuorot syyskaudelle varattavissa 1.6.2025 alkaen ja kevätkaudelle varaukset 1.12.2025 alkaen, sähköistä varauslomaketta käyttäen uimahallin nettisivuilta.
Tiedustelut ja lisätiedot, hallin aukioloaikoina, puh. 040 488 6177.

VINKKEJÄ VAPAA-AIKAAN



FRIBA-TIKAT RY

Friba-Tikat ry ylläpitää ja kehittää frisbeegolffin harrastusmahdollisuuksia Kokemäellä.

Radat sijaitsevat Tulkkilassa Seuratalon mäellä ja Pitkäjärvellä. Uusi rata Risten Juoksukalliolla, tervetuloa tutustumaan!

Friba-Tikat järjestää viikkokisoja Pitkjärvän radalla joka torstai klo 18.

Lisätiedot: fribatikat@gmail.com tai puheenjohtaja Markku Koivisto, puh. 040 768 3795.



JÄRILÄN NUORISOSEURA

Järjestämme yhteistä tapahtumaa ja toimintaa koko perheelle.

Syksyn ja talven toiminnasta tiedotetaan paikallislehti Sydän-

Satakunnassa ja seuran Facebook-sivuilla: Järilän Nuorisoseura

Nuorisoseuran taloa vuokrataan erilaisiin kokouksiin ja tapahtumiin,

yhteyshenkilö Risto Keski-Pere, puh. 040 526 4004. Seuratalon osoite: Järiläntie 403.

4H Kokemäki

Kokemäen 4H-yhdistys järjestää lukuvuodenaikaista kerhotoimintaa alakoululaisille, kerhokausi alkaa jälleen syyskuussa. Kurkkaa lisää nettisivuiltamme <https://huittinen.4h.fi/kokemaki/> tai somesta.

Oletko kuullut 4H-yrityksestä? Se on harrastuksenomainen tapa kokeilla yrittäjyyttä ohjatus-
ti, opetella tärkeitä taitoja sekä ansaita omaa rahaa. 4H-yritys on suunnattu 13-28 -vuotiaille
nuorille. Ota rohkeasti yhteyttä, me neuvomme eteenpäin. Lisää tietoa 4H-yrityksestä, jo toi-
minnassa olevista 4H-yrityksistä sekä tulevista 4H-yrityskoulutuksista löydät nettisivuiltamme.
Seuraa meitä somessa! Instagram: kokemaen4h Facebook: Kokemäen 4H-yhdistys
Toimimme tiiviissä yhteistyössä Huittisten yhdistyksen kanssa ja kehitämme toimintaamme.
Ota yhteyttä!

Maria Kankaanranta, toiminnanjohtaja , puh. 040 567 6010 tai huittinen@4h.fi



KOKEMÄEN KARJALASEURA

Tervetuloa tarinakerhoon maanantaisin klo 15 -17

os. Yhdistystila Peikkari, Suoratie 2, Peipohja.

Tiedustelut Terttu Kauppila 050 594 8397.

Syys 2025: 1.9, 15.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12, 15.12.

Kevät 2026: 5.1, 19.1, 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 13.4, 27.4, 11.5.



Kokemäen Koirakerho Ry

Koiraharrastusta vuodesta 1996. Ylläpidämme koirapuisto Koirakolmiota Peipohjassa ja vuosittaiseen toimintaamme kuuluu mm. match show, erilaisia koulutuksia ja tapahtumia.

Jäsenenä tai kannatusmaksun maksamalla mahdollistat toimintamme. Haluamme jatkossakin taata sinulle ja koirallesi viihtyisän sekä turvallisen ulkoilualueen Kokemäellä.

Toistaiseksi voimassa olevat jäsenmaksut: Jäsen/ perhe 20 € (Ilmoita haluamasi perheenjäsenet rekisteriin).

2025 jäsenedut: ilmainen yksityisvuoron koirapuistoon ja -20-50 % alennus kaikista koirakerhon tapahtumista.

Kannatusmaksu/ 10 € kalenterivuosi.

Koirapuiston yksityisvuorot 7,5 €/ 05 h, 15 €/ tunti (10 €/ santsitunti) ja 50 € / pv.

kokemaenkirakerhory@gmail.com Facebook: Kokemäen koirakerho

Instagram: kokemaenkirakerho

Tervetuloa mukaan joukkoomme!



KOKEMÄEN KOVA-VÄKI JALKAPALLO RY

KK-V Jalkapallo ry tarjoaa paikkakuntalaisille ja lähialueen ihmisille mahdollisuuden harrastaa jalkapalloa, sekä futsalia ajatuksella jalkapalloa jokaiselle.

Seuran ryhmistä ja toiminnasta lisää www.kk-v.fi/jalkapallo tai lisäinfoa sähköpostitse kkvjalkapallo@gmail.com

KOKEMÄEN KOVA-VÄKI PESÄPALLO RY

KK-V Pesäpallo ry on etenkin junioripesäpalloluun sekä naisten pesäpalloluun keskittyvä yhdistys. KK-V Pesäpallo ry:n tarkoituksena on kehittää lasten, nuorten ja aikuisten pesäpalloharrastusta Kokemäellä ja sen ympäristökuntien alueella toimien yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Yhdistyksemme tavoitteena on mahdollistaa laadukas, mutta samalla edullinen harrastus- ja kilpailutoiminta sekä pyrimme erityisesti harrastuksen aloittamiskynnyksen pienentämiseen.

Yhdistyksessämme pelaa juniorijoukkueita joka ikäluokassa, naisten joukkue maakuntasarjassa sekä seuran edustusjoukkue pelaa kaudella 2025 naisten suomensarjassa. Lisäksi harjoitamme aktiivista pesisliikkaritoimintaa, joka on pesäpallopainotteinen liikuntaleikkikoulu 3-5-vuotiaille lapsille. Aikuisten harrastepesiksessä tarjoamme kaiken tasoisille miehille ja naisille kuntoliikuntaa pesiksen harjoitteiden parissa.

Tärkeänä osana hauskan pidon lisäksi toiminta-ajatuksessamme ja strategiassamme on jatkuva lajin markkinointi ja toimintamme kehitys muuttuvassa ympäristössämme siten, että pesäpallou saavuttaisi seuramme toiminta-alueella kaikkien liikunnasta kiinnostuneiden lasten, nuorten ja aikuisten suosion. Kesäaikana harjoittemme Pitkäjärven pesäpallokentällä sekä Tulkkilan liikuntapuistossa. Talvikaudella harjoittelupaikkoina toimivat vaihtelevasti Sataedu Arena, Golfhalli, Risten sali sekä Euran monitoimihalli. Tule sinäkin mukaan huippu porukkaan!

Lisätietoja toiminnastamme löydät verkkosivuiltamme www.kk-v.fi/lajit/pesapallo/ tai sosiaalisen median kanavistamme Facebook-sivuilta KK-V Pesäpallo, Instagramista @kkvpesis.

Yhteystiedot KK-V Pesäpallo ry:

Puheenjohtaja Miia Salovirta, 050 360 4634, kokemaen.pesis@gmail.com

Juniorivastaava Kaisu Laine, 045 630 0865.

KOKEMÄEN KOVA-VÄKI salibandy RY

KK-V Salibandy ry tarjoaa paikkakunnan lapsille, nuorille ja aikuisille mahdollisuuden harrastaa salibandya. Kaudelle 2025-26 KK-V:lla on harrastustoimintaa P9 - P17 (2009-2018-syntyneille) junioriharrastajille. Lisäksi toimintaa on Miesten 4 divisioonajoukkueella sekä miesten ja naisten harrastesalibandyoporukoilla. Osa seuran joukkueista osallistuu salibandyliiton sarjatoimintaan eri muodoissa, osa pelailee harrastusmielessä.

Seuran joukkueet harjoittelevat Tulkila-Salissa, jossa puitteet lajimme harrastamiseen ovat erinomaiset. Harjoitukset käynnistyvät elokuussa, jolloin julkaistaan tarkempi harjoitusaikataulu.

Lisätietoja saat seuran toimihenkilöiltä ja joukkueiden yhteyshenkilöiltä. Tervetuloa mukaan! Pauliina Lehtimäki, KK-V Salibandy ry:n puheenjohtaja, kkvsalibandy@gmail.com puh. 040 911 4437.

Tervetuloa sivuillemme! - Kokemäen Kova-Väki Ry (kk-v.fi)

KOKEMÄEN KOVA-VÄKI Suunnistus ry

Suunnistustapahtumia Kokemäellä ympäri vuoden.

- ULKOILURASTIT ovat mukavien ulkoilumaastojen leppoisia omatoimitapahtumia. Ei ajanottoa, ei valmiita ratavaihtoehtoja. Nouda kartta laatikosta ja hae haluamasi määrä rasteja omatoimisesti ja omaan tahtiisi.
- KUNTORASTIT haastavat enemmän suunnistustaitoja. Erilaisia ratavaihtoehtoja. Pääasiassa vaativampia suunnistusmaastoja. Lauantaina klo 10-11.30 tarjolla ajanotto ja online tulokset. Omatoimisuunnistuksen mahdollisuus viikon ajan.
- SUUNNISTUSKOULU lapsille.
- KILPASUUNNISTUSTA kaiken ikäisille.
- MUU TOIMINTA: Yösuunnistus syksyllä, Talvisprintti, Erityisryhmien sovelletun liikunnan tapahtumat liikuntarajoitteisille.

Lisätiedot: <https://www.kk-v.fi/suunnistus/> tai puheenjohtaja Ari Uotila p. 040 524 4909.



KOKEMÄEN KOVA-VÄKI URHEILUSUKELLUS RY

Kuntouintia ja sukellusharjoittelua Kokemäen uimahallissa hallikaudella (syys-huhtikuu) perjantaisin klo 20-21.

Järjestämme laitesukelluksen perus- ja jatkokursseja sekä sukelluskokeiluja harrastuksesta kiinnostuneille.

Yhteystiedot:

puheenjohtaja
Mikko Penttilä
p. 050 072 5659
19mikko68@gmail.com

koulutusvastaava
Arto Ojansuu
p. 040 504 0976
arto.ojansuu@gmail.com



Kokemäen Mieslaulajat ry

Kokemäen Mieslaulajien harjoitukset ovat Kokemäen Vanhalla Yhteiskoululla keskiviikkoisin kello 17.30-20.00 Kokemäen kansalaisopiston toimintakauden aikana.

Uudet laulajat ovat tervetulleita mukavaan ja innostavaan harrastustoimintaan. Syyskauden harjoitukset alkavat syyskuun alkupäivinä (ks. Kokemäen kansalaisopiston opetusohjelma).

Tulevia konsertteja

Tulevista konserteistamme tiedotamme lähempänä niiden ajankohtaa.

www.kokemaenmieslaulajat.fi



KOKEMÄEN URHEILUAUTOILIJAT RY

Jokamiesluokan rata Kokemäellä Ristellä os. Moottorikuja 40 (ent. Ronkantie 138).

Kilpa-autojen testausmahdollisuus huhti-syyskuussa tiistaisin klo 18-20. Kokemäen UA:n lisenssillä ajaville testaus on maksuton, muilta peritään 20 € maksu.

Kerhoillat loka-maaliskuussa parillisen viikon tiistaisin klo 18-20 Risten radalla.

Lisätietoa www.kokeua.net ja Jari Lehtimäki p. 040 079 4951



KOKEMÄEN VOIMISTELU JA LIIKUNTA

Löydät tuntitarjonnastamme laajan kattauksen ryhmiä aikuisille ja lapsille, miehille ja naisille.

Telinevoimistelun ja muiden lasten liikuntaryhmien lisäksi järjestämme kehonhuoltoa, tanssillista liikuntaa ja tehotreeniäkin.

Tutustu ryhmiin ja niiden kuvauksiin osoitteessa www.kovoli.fi

Syyskausi 25.8. - 7.12.2025.

Sähköinen ilmoittautuminen; ohjeet, linkki ja tarkemmat tiedot www.kovoli.fi

Tervetuloa liikkumaan kanssamme!



**MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Kokemäen
paikallisyhdistys**

MLL Kokemäki

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kokemäen paikallisyhdistys järjestää erilaisia tapahtumia ja muuta toimintaa lapsiperheille ja nuorille.

Tervetuloa mukaan!

Tiedotamme toiminnastamme

nettisivuillamme kokemaki.mll.fi/

Facebookissa MLL Kokemäki

Instagramissa [mll_kokemaki](https://www.instagram.com/mll_kokemaki)

Meihin saat yhteyden myös sähköpostilla: kokemaen.yhdistys@mll.fi



PEIPOHJAN KYLÄYHDISTYS RY

www.facebook.com/peipohja

Peipohjan kyläyhdistys järjestää toimintaa kyläläisten hyväksi ympäri vuoden. Kesällä yhdistys vuokraa Pamauksen lavaa ulkopuolisille tahoille tanssien, juhlien ja erilaisten tapahtumien pitopaikaksi. Pamauksen välittömässä läheisyydessä on myös kyläyhdistyksen grillikota vuokrattavissa. Kyläyhdistys järjestää itsekin tansseja muutaman kerran kesässä. Talvella kyläyhdistys ylläpitää Peipohjan jääkiekkokaukaloa ja luistelualuetta yhdistystalon vieressä.

Kyläyhdistys kaipaa toimintaansa lisää uusia, idearikkaita ihmisiä, jotta yhdistyksen toimintaa voisi laajentaa ja monipuolistaa.

Lisätietoja pj. Sirpa Björkbacka 040 503 3119 tai vpj. Pauli Perttula 044 546 7927.

Sähköposti: peipohja.kylayhdistys@gmail.com



PORIN ILMAILUKERHO ry PIIKAJÄRVEN LENTOKESKUS

Porin Ilmailukerhon toiminta-alueet ovat lennokki-, purje- ja moottorilentotoiminta. Tarkempaa tietoa eri harrastuslajeista saat <https://porinilmailukerho.fi/> sivuilta.

Kesäinen ilmailutoiminta keskittyy Piikajärven lentokentälle (EFPI) Kokemäelle. Moottorilento- ja lennokkitoimintaa harrastetaan myös muina aikoina Porissa.

Voit vaikka sopia purjelentolennätyksestä Piikajärvellä tai RC-lennokkien opastuksesta. Voit myös sovittaessa tulla itse lennättämään omaa lennokkia tai Dronea. Tai vaikka vain katselemaan ilmailutoimintaa.

Piikajärvelle voi tulla tutustumaan paikkoihin ja lentokoneisiin, ulkoilemaan, saunomaan, grillaamaan ja viettämään kesäistä päivää koko perheen voimalla. Sopimuksen mukaan tilat ovat myös yksityisten, yritysten ja yhteisöjen käytettävissä erilaisten tapahtumien järjestämiseen.

Lentokentän alueella olevan liikkumis- ja oleskelurajoituksen takia pitää kaikesta toiminnasta sopia etukäteen. Voimme siten järjestää luvan liikkumiseen ja opastuksen, sekä tarvittaessa paikan ja toiminnan esittelyn.

Piikajärven nettisivut löytyvät osoitteesta <https://www.efpi.fi/>

Lisätiedot, luvat, varaukset:

Ari Pullinen puh. 040 860 9795, puheenjohtaja.efpi@porinilmailukerho.fi



RADIOAMATÖÖRIT KOKEMÄKI RY

Radioamatöörit Kokemäki ry on radioamatöörien ja muiden radio- ja elektroniikkaharrastajien yhdistys johon kuuluu jäseniä Kokemäeltä ja ympäristökunnista. Toiminta keskittyy radioasemien ja antennien rakenteluun ja käyttöön. Yhdistyksellä on oma radioasema, jonka tunnus on OH1AL. Olemme Suomen Radioamatööriiliiton jäsenyhdistys. Toimintaan kuuluu myös uusien radioamatöörien kouluttaminen ja perhe-
dyttäminen laitteiden käyttöön. Avustamme radioamatööriilyn hankkimisessa ja tutkintoon valmistautumisessa.

Yhdistys kokoontuu kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18 Yhdistystilassa (Suoratie 2, Peipohja), kesäaikaan myös laavuilla. Kesällä järjestetään oma leiri ja sen aikana pystytetään tilapäisiä radioasemia sekä pidetään harrasteeseen liittyviä esityksiä.

Yhteystiedot: puheenjohtaja Mauri Mikola p. 040 543 0387, mauri.mikola@gmail.com



Satasoittoyhdistys ry

Satasoittoyhdistys järjestää vuosittain elo- syyskuussa Satasoitto-festivaalin Harjavallassa ja Kokemäellä. Yhdistykselle on tärkeää, että oh-

jelmistossa on aina ilmaiskonsertteja sekä esteettömiä konsertteja, jotta kaikki ikään, tulotason tai fyysisiin rajoituksiin katsomatta voivat päästä nauttimaan musiikkielämyksistä. Yhdistys järjestää myös muuta musiikkitoimintaa ikäihmisille ja lapsille. Yhdistys kokoontuu aktiivikautena huhti-syyskuussa noin kerran kuukaudessa. Tervetuloa mukaan toimimaan yhdistyksessä - järjestämään mukavaa musiikin pariin! Lisätietoja satasoitto.fi



Teljän Harrastemartat ry Kokemäki

Kokoonnumme kuukauden ensimmäisenä torstaina lukuun ottamatta kesä- ja heinäkuuta Kokemäen Vanhassa Juustolassa klo 18-20 osoitteessa Siltakatu 1b. Keskustelemme ajankohtaisista aiheista, teemme käsitöitä,

kahvittelemme ja suunnittelemme tulevaa toimintaa. Lisäksi järjestämme vierailuja, tapahtumia, myyjäisiä ja osallistumme muiden yhdistysten ja Marttaliiton toimintoihin.

Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on innostava ja jäseniä kiinnostava marttatoiminta.

Toiminnallemme tärkeitä periaatteita ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus. Toiminta-alueemme on Kokemäki ja sen lähikunnat.

Meidät tavoittaa Facebookista tai kotisivuilta osoitteessa <https://teljanharrastemartat.marttayhdistys.fi> Sähköpostiosoitteemme on teljanharrastemartat@gmail.com.



SUOMEN LATU

TELJÄN LATU RY

Teljän latu on Suomen ladun jäsen-/paikallisyhdistys. Toimintaamme kuuluu melontaa, retkeilyä ja muuta ulkoilua sekä tapahtumia.

Kesäisin järjestämme melontakursseja ja yhteismelontoja sekä vuokraamme kajakkeja."

Lisätietoja: Puheenjohtaja Teemu Heikkinen puh. 044 710 3289,
<https://www.facebook.com/groups/teljanlatu>



TELJÄN NOUSU RY

Teljän Nousu ry:n lasten saliharjoitukset Koulukeskuksen yläsalilla perjantaisin klo 18-19.30 lokakuu 2025-maaliskuu 2026.
Vetäjänä Ville Vilén puh. 045 677 0724, villevilen@gmail.com

Hiihdot talven aikana Pitkäjärven pururadalla sunnuntaisin klo 12 olosuh-
teiden mukaan. Kaikki sarjat.

Kokemäen kaupungin hiihtomestaruuskilpailut Pitkäjärven pururadalla la 21.2.2026
klo 12 alkaen.

Sarjat tytöille ja pojille:

3v-23syntyneet ja jälkeen, 4v-22s., 6v-21s. ja -20s., 8v-19s. ja -18s., 10v-17s. ja -16s., 12v-
15s. ja-14s., 14v-13s. ja-12s. ja 16v-11s. ja ennen syntyneet.

Maastajuoksuja toukokuun ajan Tulkkilan liikuntapuistossa. Kaikki sarjat.

Lisätietoja seuran puheenjohtaja Pekka Haapanen puh. 040 587 9472.

Seuraa Satakunnan Viikko urheiluseurat palstaa.



TELJÄN PARTIO

Teljän partio järjestää partiotoimintaa Kokemäellä ja Kauvatsalla. Toi-
minta muodostuu viikoittaisista kokoontumisista, joissa pidetään haus-
kaa kavereiden kanssa ja harjoitellaan erilaisia erä- ja kansalaistaito-

ja lähiympäristöä hyödyntäen. Lisäksi käydään retkillä ja osallistutaan partiotapahtumiin.

Viikkotoimintaa järjestetään Kokemäen keskustassa ja Kauvatsalla peruskouluikäisille lapsille
ja nuorille.

Lisäksi toimintaa on vaihtelevasti perheille ja aikuisille mm. retkipartion puitteissa.

Kaikkiin ryhmiin otetaan uusia jäseniä syksyllä mahdollisuuksien mukaan. Partio alkaa viikol-
la 34.

Partion jäsenmaksu on n. 60 e vuodessa, sisältäen vakuutuksen. Lisäksi uudelta jäseneltä
peritään 10 e liittymismaksu (ns. huivimaksu).

Tiedustelut: teljan.partio@gmail.com Facebook: Teljän partio, Instagram: teljanpartio

Lippukunnanjohtaja/Kokemäen toiminta: Heidi Kallio puh. 044 592 6884.

Kauvatsan toiminta: Elina Pruuki puh. 040 099 1252.



Taekwondoa hyvässä seurassa. Ryhmät lapsille 5-7v / 8-11v / 12-17v,
kaikkien ryhmien maksu on 20€/kk.

Harjoitukset Tuomaalan koululla maanantaisin ja koulukeskuksen yläsalilla torstaisin.

Kaikkien ryhmien harjoitusajat löytyvät seuran internetsivuilta: www.yongtaekwondo.net ja
seuralla on myös ryhmä Facebookin käyttäjille <https://www.facebook.com/groups/yongtkd/>

Lisätietoja seuran puheenjohtajalta

Erik Pohjonen, e.k.pohjonen@gmail.com tai 040 704 7918.

Kokemäen KAUPUNGIN Nuorisopalvelut

Kokemäen nuorisopalvelut eli konupa tarjoavat nuorille monipuolisia ja innostavia mahdollisuuksia! Nuorisotilat eli nuokkari ovat mukautettu nuorten tarpeisiin, ja siellä voi viettää aikaa ystävien kanssa, osallistua erilaisiin aktiviteetteihin tai vaikka vain rentoutua pelaamalla biljardia, pleikkaria, pingistä tai ilmakiekkoa sekä monia erilaisia lautapelejä. Nuokkari sijaitsee lähellä keskustaa, jonne on helppo poiketa koulun jälkeen tai ennen harrastuksia. Nuokkarille olet tervetullut, jos olet vähintään 6.lk ja enintään 17v. Jos oot vanhempi, niin ei me sinua ovelta käännytetä pois, eli kahville oot aina tervetullut - me tarjotaan!

Palveluihin kuuluu myös ohjattuja kesäleirejä ja retkiä eri ikäisille, jotka tarjoavat mahdollisuuden oppia uusia taitoja ja tavata uusia ihmisiä. Nuorisopalvelut panostavat erityisesti nuorten hyvinvointiin ja osallisuuteen, joten jokainen nuori on tervetullut mukaan! Pienten nuokkaria keskustassa ja kiertävää nuokkaria järjestämme myös Kauvatsalla, Tuomaalassa sekä Korkeaojalla.

Lisäksi nuorisopalvelut tarjoavat tukea ja neuvontaa erilaisissa asioissa, kuten opiskeluun ja työllistymiseen liittyvissä kysymyksissä. Kokemäen nuorisopalvelut ovat siis loistava paikka kasvaa, oppia ja nauttia nuoruudesta! ☀

Meidät löytää instagramista nimellä konupa sekä tietysti Kokemäen kaupungin sivuilta <https://kokemaki.fi/vapaa-aika/nuoriso/nuorisoty/>

Nuorisotyöntekijä Niina Mäkivirta p. 040 488 6291

Koulunuorisotyöntekijä Elina Poutanen p. 040 488 6290

Nuoriso-/etsivä nuorisotyöntekijä Jani Koski p. 040 488 6292

Etsivä nuorisotyöntekijä Tiia Laine p. 040 488 6169

KOKEMÄEN IKÄIHMISTEN NEUVOSTON järjestämä kaikille avoin olohuone

Toimintaa järjestetään Invatuvalla, os. Haapionkatu 6,
kuukauden 2. tiistai kello 13-15.

SYKSY: 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.

KEVÄT: 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5.

Tilaisuuden aluksi kahvit!

Kaikki kiinnostuneet tervetuloa

Muutokset Olohuonetoiminnassa mahdollisia.

Lisätietoa: Eija Latvaniemi,

puh. 040 488 6173, eija.latvaniemi@kokemaki.fi





Oletko yli 60-vuotias? Haluatko kohentaa hyvinvointiasi ja terveyttäsi?

Tule mukaan Ikäkeskuksen hyvinvointia ja terveyttä edistävään HYTE-ryhmään!

Toiminnan tarkoituksena on erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisy ja yleisen hyvinvoinnin lisääminen. Ryhmä on tarkoitettu yli 60-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisen hoidon tai palvelun piirissä, mutta jonkinlaisia terveyshaasteita tai -huolia arjessa esiintyy.

Jokaiselle osallistujalle tehdään CAIDE-riskitesti sekä alkukartoitus, joka sisältää haastattelun tämänhetkisestä terveydentilasta ja hyvinvoinnista sekä pohdinnan, mihin asioihin osallistuja itse haluaisi saada muutosta. Alkukartoituksen lisäksi osallistujien kanssa käydään heidän tavoitteitaan tukeva väli- ja loppukeskustelu, joissa kartoitetaan mm. terveydessä ja hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia tai lisäohjauksen tarvetta.

Ryhmätapaamisten aiheina ovat ravitsemus, liikunta, aivoterveys, muistitoiminnot, uni sekä sydän- ja verisuonisairaudet.

Ota yhteyttä, jos haluat osallistua terveyttä ja hyvinvointia edistävään ryhmään Kokemäellä tai kaipaat lisätietoa muistisairauksien ehkäisystä!

Geronomi
Maire Kuosa
044 701 6695
maire.kuosa@sata.fi

Lähihoitaja
Maili Vuoristo
044 707 2401
maili.vuoristo@sata.fi

 **Satakunnan
hyvinvointialue**



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Kaikille avoin MUISTIKAHVILA



Kokemäki: kuukauden 3. torstai. INVA-tupa, Haapionkatu 6, klo: 13-15 Invatupa

Tervetuloa muistiasioista ja aivoterveystä kiinnostuneet kaikille avoimeen Muistikahvilaan

- 18.09.** Tarinoita vanhasta Kokemäestä sanoin ja kuvin, niitä esittämässä Tapani Hulttinen.
- 16.10.** Tietoa eri etenevistä muistisairauksista, onhan niitä muitakin kuin Alzheimerin-tauti, Muistiluotsista Päivi Siltanen.
- 20.11.** Aluevaltuutettu Soile Ojala-Seppä. Asiaa hyvinvointipalveluista.
- 11.12.** Musiikkia, yhteislaulua ja muisteloita.

”Muutokset ohjelman sisällössä mahdollisia”

Lisätiedot: Päivi Siltanen 040 140 9081, paivi.siltanen@muistiturku.fi



KOKEMÄEN SEURAKUNTA

Kokemäen seurakunta tarjoaa monenlaista toimintaa vauvasta vaariin.

LAPSET JA LAPSIPERHEET

Äiti-vauva-ryhmä on tarkoitettu kaikille alle 1-vuotiaille vauvoille ja heidän vanhemmilleen.

Tervetuloa kahvikupin ääressä juttelemaan ja jakamaan vauvaperheen arkea. Ryhmä kokoontuu joka maanantai (18.8. alkaen) klo 9.30-11 Kokemäen seurakuntakeskuksen alakerrassa.

Perhekerho tarjoaa lapsiperheille vaihtelua ja tukea arkeen. Perhekerhoon ovat tervetulleita kaikenikäiset lapset aikuisen kanssa. Perhekerhot alkavat viikolla 34 ja kokoontuvat tiistaisin klo 9.30-11 Kokemäen seurakuntakeskuksen alakerrassa ja torstaisin klo 9-11 Kouvatsan seurakuntatalolla.

Ilta-Donkkis 3-12 vuotiaille maanantaisin (25.8. alkaen) klo 17-18.30 Kokemäen seurakuntakeskuksen alakerrassa.

VARHAISNUORET

Ilta-Donkkis 3-12 vuotiaille (ks. tiedot yllä).

Donkkis-kerho kouluikäisille kokoontuu tiistaisin (26.8. alkaen) klo 13-16 Kouvatsan seurakuntatalolla.

NUORET

Avoimet ovet on nuorille suunnattu kohtaamispaikka, jonka aikana voi mm. pelata lautapelejä, pelikonsolilla tai rupatella niitä näitä muiden kanssa. Ovet seurakuntakeskuksen alakerrassa avautuvat joka toinen perjantai klo 16 ja sulkeutuvat siinä klo 18 tienoilla.

Isoskoulutus on vuoden kestävä koulutus, joka valmistaa toimimaan isosen tehtävässä rippikoulussa ja varhaisnuorten leireillä.

Nuortenillat on tarkoitettu rippikouluikäisestä nuoresta ylöspäin. Illoissa on aina jokin vaihtuva teema, jonka äärellä kunakin iltana vietetään yhdessä aikaa. Nuortenillat joka toinen perjantai klo 18 seurakuntakeskuksen alakerrassa.

MUSIIKKI

Kirkkokuoro harjoittelee torstaisin (11.9. alkaen) klo 18.30-20 Kokemäen kirkossa.

Seukurit on pelimannihenkinen musiikki- ja lauluryhmä, jonka kokoonpano vaihtelee tilanteen ja tarpeen mukaan. Ryhmä harjoittelee projektiluonteisesti.

DIAKONIA

Eläkeläisten kerhot kokoontuvat kerran kuukaudessa. Maanantaikerho kokoontuu Kouvatsan seurakuntatalolla ja Torstaikerho Kokemäen seurakuntakeskuksessa.

Leskien vertaistukiryhmä Toivo kokoontuu kerran kuukaudessa Kokemäen seurakuntakeskuksessa.

Lahja-kohtaamispaikka kokoontuu joka toinen tiistai tekemään yhdessä mm. käsitöitä ja erilaisia lahjoja (esim. kastesukkia) sekä kahvittelemaan ja rupattelemaan yhdessä Kokemäen seurakuntakeskuksessa.

Valon Pisara -ryhmä mielenterveyskuntoutujiille kokoontuu kerran kuukaudessa Kokemäen seurakuntakeskuksessa.

Lisäksi tarjolla paljon muutakin monipuolista ryhmätoimintaa, kuten lähetys- ja raamattupiirejä sekä saunailtoja ja yksittäisiä tapahtumia eri-ikäisille. Tutustu toimintaamme ja seuraa tapahtumakalenteria:

www.kokemaenseurakunta.fi



**KOKE
MÄKI**

Tässä se nyt olisi, ihmisen kokoinen,
moderni ja harrasteiden täyttämä
maaseutukaupunki.

Tervetuloa nauttimaan aktiviteeteista
– tunniksi, päiväksi tai vuosiksi!

kokemaki.fi

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Toiminnan järjestäjä vastaa tietojen
oikeellisuudesta.

