

Tornion kansalaisopisto

Opinto-ohjelma
2025–2026



YHTEYSTIEDOT

Osoite	Tornion kansalaisopisto, Seminaarinkatu 14, 95400 Tornio Puh. 040 770 5972, opiston toimisto
E-mail	kansalaisopisto@tornio.fi Päätoimisen henkilöstön sähköpostiosoitteet: etunimi.sukunimi@tornio.fi
Internet	www.tornio.fi/kansalaisopisto
Facebook	https://www.facebook.com/tornionkansalaisopisto

Toimisto on avoinna **maanantaista keskiviikkoon klo 9.00–16.00** opistotalon 1. kerroksessa, Seminaarinkatu 14, mm. kurssi-ilmoittautumisten vastaanottoa ja opiskelijaneuvontaa varten.

HALLINTO- JA OPETUSHENKILÖSTÖ

- Rehtori **Tarja Hooli**, 050 597 1939. Kansalaisopiston hallinnon, talouden ja toiminnan johto. Tilauskoulutuspalvelut.
- Opistosihtööri **Birgit Kadenius**, 040 770 5972. Kurssi-ilmoittautumiset, tiedotus, opintoneuvonta, opetustilat ja -välineet, tuntiopettajien ohjaaminen.
- Koulutuskoordinaattori **Arja Jaako**, 040 669 4848. Kehittämishankkeet, kurssi-ilmoittautumiset, kurssilaskutus. Liikunnan, tietotekniikan ja yleishyödyllisten aineiden vastuuhenkilö.
- Suunnittelijaopettaja **Tarja Laakso**, 050 597 1935. Englannin ja saksan kielen opettaja, Kielten, kansalaistaitojen ja maahanmuuttajakoulutusten vastuuhenkilö.
- Suunnittelijaopettaja **Taija Sillanpää**, 040 723 0060. Kädentaitojen opettaja. Taide- ja taitoaineiden vastuuhenkilö.

Toimittajat	Arja Jaako ja Birgit Kadenius
Kuvituskuvat	Juho Nevalainen
Tekstit	Rehtori ja opettajat/vastuuhenkilöt
Taitto	PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut
Paino	PunaMusta Oy

Sisällysluettelo

Yhteystiedot, toimiston aukioloajat	2
Hallinto- ja opetushenkilöstö	2
Arvot, visiot, toiminta-ajatus ja sivistykselliset oikeudet	4

TÄRKEÄÄ TIETOA 5

Ilmoittautumiset, keskeytykset ja perumiset	5
Kurssimaksu ja laskutus	5
Alennukset ja opintosetelit	5
Tiedotus	6
Todistukset	6
Vakuutukset ja korvaukset	6
Elämänlaatulautakunta	6
Opinto-ohjelman lyhenteet ja termit	6
Toisen asteen korvaavia aineita/ valinnaisaineita	6
Opiston loma-ajat	6

REHTORIN KYNÄSTÄ 7

DIGITAI DOT 8

KANSAL AISVALMIUDET 9

Matematiikka	9
Tukea opiskelu- ja harrastuspolulle!	9

KIELET 10

Suomi	10
Englanti	10
Espanja	11
Heprea	13
Italia	13
Kreikka	14
Ranska	14
Ruotsi	14
Saame	14
Saksa	15
Venäjä	15
Viro	15

KÄDENTAI DOT 16

Entisöinti ja verhoilu	16
Kankaanpainanta	16
Keramiikka	16
Korujen ja esineiden valmistus	17
Kudonta	18
Lankatyöt ja huovutus	19
Käsityötaiteen perusopetus	20
Ompelu ja käsityöt	20
Posliininmaalau s	21
Puutyöt	22

LIIKUNTA 23

Jooga	23
Liikunta	26
Liikuntaa perheen pienimmille	28
Miekkailu	29
Paritanssi	29
Sirkus	30
Tanssiliikunta	30

TAIDEAI NEET 31

Taiteen perusopetus (TPO)	31
Kuvataiteet	31
Varhaiskasvatus	31
TPO, yhteiset ja teemaopinnot	31
Kaikille avoimet opinnot	32
Musiikki	32
Kuorot ja yhtyeet	34
Laulunopetus	34
Musiikin kesäkurssit	34
Soitinopetus	35
Sanataide	36
Tanssitaide	36
Varhaiskasvatus	36
TPO, yleiset opinnot	37
TPO, teemaopinnot	37
Kaikille avoimet opinnot	38
Teatteritaide	38
TPO, yleiset ja teemaopinnot	38

YLEISHYÖDYLLISET KURSSIT 39

Ensiapukoulutus	39
Hygieniapassikoulutus	39
Hyvinvointi ja terveys	39
Elinympäristöt ja luonto	41
Kotitalous	41
Oikeustiede	43
Piha ja puutarha	43
Vartiointi	43
Vesiliikenne	43
Yrttikurssit	44
Kansalaisopiston henkilökunnan koulutus	44

YLEISÖLUENNOT 45

KEHITTÄMISHANKKEET 47

ARVOT

Asiakaskeskeisyys

Olemme olemassa asiakkaitamme varten ja heidän tarpeensa ja toiveensa ohjaavat toimintaamme. Panostamme laadukkaaseen asiakaspalveluun ja opetukseen, jotta asiakkaamme saavat parhaan mahdollisen palvelukokemuksen. Keräämme aktiivisesti palautetta ja käytämme sitä toimintamme jatkuvaan kehittämiseen.

Vaikuttavuus

Toimintamme on merkityksellistä ja se näkyy positiivisina vaikutuksina yksittäisissä asiakkaissa, ympäröivissä yhteisöissä ja koko yhteiskunnassa. Toimimme suunnitelmallisesti ja vastuullisesti.

Yhdenvertaisuus

Kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua ja hyötyä opistomme tarjoamista palveluista, riippumatta taustasta, iästä, varallisuudesta, sukupuolesta, etnisyydestä tai muista henkilökohtaisista tekijöistä.



Asiakaskeskeisyys



Vaikuttavuus



Yhdenvertaisuus

VISIO

Tornion kansalaisopisto on näkyvä ja valovoimainen oppilaitos sekä haluttu yhteistyökumppani niin paikallisesti, alueellisesti, valtakunnallisesti kuin kansainvälisestikin.

Opiston kurssit on kuvattu osaamisperusteisesti ja kursseilla saavutettu osaaminen tunnustetaan jatko-opinnoissa ja työelämässä.

TOIMINTA-AJATUS

Tornion kansalaisopisto edistää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta ihmisten hyvinvointia ja kaupungin vetovoimaisuutta tukevia opetuspalveluja. Opetuksessa korostuvat omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys, osallisuus ja tasa-arvo.

SIVISTYKSELLISET OIKEUDET

"Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle yhtäläinen mahdollisuus saada kykyjensä ja erityisten tarpeidensa mukaisesti myös muuta kuin perusopetusta sekä kehittää itseään varattomuuden sitä estämättä." (Perustuslaki, 2 luku. 16.2.§)



ILMOITTAUTUMISET, KESKEYTYKSET JA PERUMISET

- Ilmoittautumiset alk. ti 12.8.2025 klo 8.00:
netissä <https://uusi.opistopalvelut.fi/tornio/>
puhelinilmoittautumiset (ti 12.8. jälkeen opiston normaaleina aukioloaikoina),
puh. 040 770 5972, 040 669 4848,
050 597 1935 (kielet),
040 723 0060 (taito- ja taideaineet)
- Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Jos kurssi on täynnä, **kannattaa ilmoittautua varapaikalle**. Varapaikalta on mahdollisuus päästä kurssille, jos varsinaisen paikan saanut peruu osallistumisensa kurssille. Mikäli varapakoilla on riittävästi ilmoittautuneita, pyrimme järjestämään rinnakkaisryhmän.
- Emme ota vastaan ilmoittautumisia sähköpostitse, tekstiviestillä, WhatsApp- tai Facebook-viesteillä tai puhelimen vastaajaan jätetyllä viestillä.
- Ryhmät ovat pääsääntöisesti tarkoitettu 16-v. ja yli, ellei toisin mainita.
- Kurssin alkamisesta **ei lähetetä erillistä ilmoitusta**. Opistosta otetaan yhteyttä vain kurssia koskevilla muutoksilla tai varasijojen vapautuessa puhelimitse, tekstiviestein tai sähköpostitse. Tarkista, että henkilötiedoissasi on myös **matkapuhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi**.
- Ilmoittautumisen peruminen on tehtävä soittamalla toimistoosi p. 040 770 5972 tai sähköpostilla kansalaisopisto@tornio.fi **viimeistään kolme arkipäivää ennen kurssin alkua**. Muussa tapauksessa perimme koko kurssimaksun. Kurssimaksu on perintäkelpoinen.
- Jos keskeytät kurssin tai ilmoittautumisesta huolimatta et saavu tunnille, kurssimaksua ei palauteta eikä alenneta. **Keskeyttämisestä ja poisjäämisestä on ilmoitettava välittömästi opiston toimistoon**.
- Jos keskeytät kurssin siirtyäksesi toiseen ryhmään, on sinun ilmoitettava siitä välittömästi opiston toimistoon (ei ainoastaan opettajalle), jotta aiheettomalta laskutukselta vältytään.
Opisto voi perua kurssin kolme arkipäivää ennen kurssin alkua, mikäli osallistujamäärä jää alle minimin.

Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista kurssien muutoksista ja peruuntumisista (force majeure).

KURSSIMAKSUT JA LASKUTUKSET

- Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan koko kurssimaksun, vaikka kurssimaksu olisi jaettu kahteen erään (syksy/kevät).
- Jos jätät kurssimaksusi maksamatta, et voi osallistua kansalaisopiston kursseille, ennen kuin maksu on suoritettu. Kaikki maksamattomat kurssimaksut menevät perintään.
- Ilmoittautuessasi voit valita verkkomaksun tai ohittaa sen, jolloin lasku lähetetään kotiosoitteeseesi.
- Voit maksaa myös Smartumsaldolla/-seteleillä, ePassilla tai Edenredillä, Maksathan em. vasta, kun kurssipaikka on varmistunut ja kurssi on alkanut. **Veroton etu on aina henkilökohtainen**, eikä sillä voi maksaa muuta kuin palveluita omaan käyttöön. Edulla ei voi maksaa esim. perheenjäsenen kurssimaksuja.
- **Ethän maksa ilmoittautumisen yhteydessä, mikäli olet oikeutettu johonkin alennukseen.**
- Jos sinulla on epäselvyyksiä kurssimaksujen tai alennuksien kanssa, ota yhteyttä opistoon p. 040 669 4848.

ALENNUKSET JA OPINTOSETELIT

- Torniolaisten työttömien kurssimaksutuki arvoltaan **60 €/henkilö** on saatavissa opiston toimistosta.
- **Opintotasetilityypillisellä rahoituksella alennetaan eläkeläisten ja maahanmuuttajien** kurssimaksuja laskutuksen yhteydessä 25 %/kurssi. Alennuksen saamiseksi tulee esittää eläkeläisten tulee esittää eläkeläiskortti toimistossa välittömästi kurssin alkamisen jälkeen.
- **Opiskelija-alennusta** myönnetään **25 %/kurssi**. Alennuksen saamiseksi tulee esittää opiskelijakortti toimistossa välittömästi kurssin alkamisen jälkeen.
- **Sisarusalennus 25 %** kunkin sisarusen kurssimaksusta, jos vähintään kaksi alle 18-vuotiaasta samassa taloudessa asuvaa sisarusta opiskelee jollain kurssilla (muista ilmoittaa toimistoon).

- **Kaikukortti** oikeuttaa kortin haltijan **kahteen maksuttomaan** vapaavalintaiseen kurssiin. Kaikukortti ei koske Taiteen perusopetuksen (TPO) kurseja eikä mahdollisia materiaalmaksuja. Kaikukortti on esitettävä opiston toimistossa välittömästi kurssin alkamisen jälkeen.
- **Alennusta ei myönnetä 20 € ja sen alle menevistä kursseista.**

Huom! Mikäli kurssihintaan sisältyy materiaalmaksu, kurssimaksualennusta ei saa materiaalmaksusta.

TIEDOTUS

Kansalaisopiston uusista kursseista, luennoista, opetusohjelman muutoksista ja muusta toiminnasta tiedotetaan Lounais-Lappi-lehdessä. Opiston lähiajan kurssit ja opetusohjelma on nähtävissä Hel-lewissä <https://uusi.opistopalvelut.fi/tornio/> ja kotisivuilla www.tornio.fi/kansalaisopisto. Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista.

Yksittäisen, alkaneen kurssin osalta opettaja sopii mahdollisista muutoksista oppilaidensa kanssa ja tiedottaa niistä vähintään viikkoa aikaisemmin myös poissaolleille opiskelijoille, lasten vanhemmille ja opiston toimistoon p. 040 770 5972.

TODISTUKSET

- Opiston toimistosta voi tilata osallistumistodistuksen huomioiden n. 1–2 viikon toimitusajan. Tarvittaessa opettajat hoitavat todistusten tilauksen ja jakelun keskitetysti ennen kurssin päättymistä. Yhtä lukuvuotta vanhemmista todistuksista peritään 20 €:n toimitusmaksu.
- Yleisten kielitaitotutkintojen suorittamisesta ao. oppilaitoksessa saa kansainvälisen vertailukelpoisuuden antavan todistuksen.

VAKUUTUKSET JA KORVAUKSET

Torniossa asuvat opiston opiskelijat kuuluvat Tornion kaupungin tapaturmavakuutuksen piiriin, joka koskee vain opetustunteja. Tapaturma-alttiiden ryhmien opiskelijoita kehoitetaan ottamaan lisäksi oma vakuutus. Opettaja vastaa kurssinsa tilojen ja laitteiden valvonnasta sekä työvälineiden käytön opastuksesta.

ELÄMÄNLAATULAUTAKUNTA

Kansalaisopisto toimii elämänlaatulautakunnan alaisuudessa yhdessä kunnan nuoriso- ja liikunta-toimien, kirjaston sekä museoiden kanssa. Lautakunnan jäsenet yhteystietoineen löytyvät kaupungin nettisivuilta.

OPINTO-OHJELMAN LYHENTEET JA TERMIT

- jtvk** = opetusta joka toinen viikko
A, B tai C = samantasoinen rinnakkaisryhmä
I, II, III jne. = opetusryhmän taso / lukuvuosi / luokka (lk.)



= verkkokurssi



= lähiopetus

TOISEN ASTEEN KORVAAVIA AINEITA/VALINNAISAINOJA

Tornion kansalaisopistossa on valmistettu lukion ym. toisen asteen oppilaitosten kanssa opetus-suunnitelman kuvauksia kieliin. Opiskelijat sopivat kurssin korvaavuudesta koulunsa rehtorin kanssa. Tornion yhteislyseon lukion oppilaille kurssit ovat maksuttomia.

Tarkempia tietoja opetusohjelmasta ja päätoimisuudesta opettajilta.

OPISTON LOMA-AJAT

Syyslukukausi: Koulujen syysloman aikaan viikolla 42 (13.–19.10.) sekä juhlapyhien aikaan ei järjestetä opetusta.

Kevätlukukausi: Koulujen talviloman aikaan, viikolla 10 (2.–8.3.) sekä juhlapyhien aikaan ei järjestetä opetusta eikä myöskään kiirastorstaina.



Yhdenvertaisuus ei ole lisäosa – se on kaiken perusta

Tänään on jälleen päiväni murmelina -tunne. On kesäkuun puoliväli ja tulevan lukuvuoden opinto-ohjelma on lähdössä painoon. Mietin, että vastahan minä tätä samaista palstaa kirjoittelin, vaikka siitä on jo vuosi aikaa. Tässä kohtaa vuotta tunnelma opistossamme on innostunut ja myös hieman jännittynyt. Olemme innoissamme tulevasta kurssitarjonnasta, koska se on mielestämme valtavan hieno ja monipuolinen. Tässä opinto-ohjelmassa on 300 kurssia, joista uusia on yli 20 %. Kurssitarjonnassa on mukana muun muassa meiltä toivottuja kursseja, kansalaistaitoja, luentoja ja opintopistekursseja. Haluamme myös tukea Tornion tavoitetta kohti lapsiystävällisempää tulevaisuutta ja tarjoamme entistä enemmän kursseja lapsille ja nuorille.

Isona ja tärkeänä teemana meillä on tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Ei mitään pieniä asioita, kun kyseessä on ihmisoikeudet. Olemme jo vuoden ajan valmistelleet opistollemme omaa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmaa, joka toimii konkreettisenä työkaluna varmistaen jokaiselle yhtäläiset mahdollisuudet osallistua, oppia ja tulla kohdelluksi kunnioittavasti – riippumatta esimerkiksi sukupuolesta, iästä, kielestä, taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta. Ennen syyslukukauden alkua tulemme perehdyttämään jokaisen opettajan näihin kysymyksiin ja odotamme jokaiselta vahvaa sitoutumista suunnitelman mukaiseen toimintaan, myös opiskelijoiltamme.

Kansalaisopisto on enemmän kuin oppilaitos – se on yhteisö, jossa jokaisella on oikeus oppia, osallistua ja kuulua joukkoon. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus eivät ole vain tavoitteita, vaan perusta, jonka varaan opiston toiminta rakentuu. Kun jokainen tuntee olevansa tervetullut omana itsenään, syntyy tilaa kasvulle, kohtaamisille ja ymmärrykselle. Vain tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden kautta voimme varmistaa, että kansalaisopisto todella palvelee koko kansaa – ei vain osaa siitä.

Tornion kansalaisopisto toivottaa entiset ja uudet opiskelijat tervetulleiksi kaikille avoimien opintojen, harrastusten ja elämysten pariin. Astu sisään vireään ja vetovoimaiseen opistoomme!

Tarja Hooli
rehtori





Vastuuhenkilö: Arja Jaako puh. 040 669 4848, etunimi.sukunimi@tornio.fi

340101 Digitupa ajanvarauksella

Kansalaisopisto

Arja Jaako 1.9.–30.11.2025
Digitupa on maksuton. 1.1.–15.4.2026
Digitupa ajanvarauksella tarjoaa ainutlaatuisen tilaisuuden henkilökohtaiseen tai pienryhmäohjaukseen tietotekniikan ongelmien ratkaisemiseksi. Ota mukaan oma puhelimesi, tablettisi tai tietokoneesi ja tule saamaan maksutonta opastusta. Tämä palvelu sopii kaikille, jotka kaipaavat käytännön ohjeita laitteidensa käyttöön tai ongelmien ratkaisuun. Lisätiedot ja ajanvaraukset osoitteesta arja.jaako@tornio.fi tai puhelimitse numerosta 040 669 4848.



340102 Sujuvuutta

tekstinkäsittelyyn (1 op)

Kansalaisopisto

Pirjo Könni Ti ja To 9.30–12.00
Tunteja 20 23.9.–9.10.2025
Kurssimaksu: 32,00 €

Paranna tekstinkäsittelytaitojasi kurssillamme. Saat perustiedot asiakirjojen luomiseen, tallentamiseen ja tulostamiseen. Opit muotoilemaan tekstiä ja lisäämään kuvia asiakirjoihin, mikä tekee niistä visuaalisesti houkuttelevampia. Tavoite on, että hallitset tekstinkäsittelyn perusasiat ja pystyt käsittelemään dokumentteja tehokkaasti. Hyödynnä tekstinkäsittelyn monipuoliset mahdollisuudet ja vie taitosi uudelle tasolle. Liity mukaan ja huomaa, miten kirjoittaminen muuttuu helpommaksi ja tehokkaammaksi!



340103 Tekoäly

Kansalaisopisto

Lapin Amkn tietojenkäsittelyopiskelijat

Tunteja 12 Ti ja To 17.30–20.00
Kurssimaksu: 25,00 € 28.10.–6.11.2025
Kurssi tarjoaa kattavan katsauksen tekoälyn maailmaan. Kurssilla opit, mitä tekoäly tarkoittaa ja mitä siitä tulisi tietää. Esittelemme arkipäiväisiin tilanteisiin soveltuvia tekoälytyökaluja, kuten ChatGPT. Opit tuottamaan tekstejä, käsittelemään kuvia, videoita ja äänitiedostoja tekoälyn avulla. Saat myös laajan katsauksen erilaisista tekoälysovelluksista. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat ymmärtää tekoälyn perusteet ja sen sovellusmahdollisuudet arjessa ja työssä. Tule mukaan ja hyödynnä tekoälyn tarjoamat mahdollisuudet!

340104 Tehdään valokuvakirja A

Kansalaisopisto

Jaako Arja Ti 17.00–19.30
Tunteja 14 To 17.00–19.45
Kurssimaksu: 25,00 € 11.–20.11.2025
Kurssilla opit kätevästi siirtämään valokuvia kamerasta ja puhelimesta suoraan ohjelmaan. Tutustut ohjelman perustoimintoihin, kuten tekstin lisäämiseen ja valokuvien muokkaukseen, saataksesi täydellisesti räätälöidyn lopputuloksen. Kirjan tiilaaminen on täysin omakustanteinen ja vapaaehtoinen. Kurssilla voit käyttää joko omaa kannettavaa tietokonettasi tai hyödyntää opiston tarjoamia laitteita.

340105 Tehdään valokuvakirja B

Kansalaisopisto

Jaako Arja Ti 17.00–19.30
Tunteja 14 To 17.00–19.45
Kurssimaksu: 25,00 € 17.–26.3.2026
Sama sisältö kuin 340104.



340106 Peruskäyttäjän

digitaidot (1 op)

Kansalaisopisto

Pirjo Könni Ti ja To 10.00–12.15
Tunteja 18 3.–19.2.2026
Kurssimaksu: 28,00 €
Tällä matalan kynnyksen kurssilla saat tukea tietokoneen peruskäyttöön. Opit käsittelemään tekstiä, tallentamaan tietoa ja siirtämään kuvia tietokoneelle sekä ulkoisiin muistivälineisiin. Saat rohkeutta netin asiointipalvelujen (esim. terveys-, pankki- ja lippupalvelut) käyttöön. Kurssin sisällön viritys osallistujien toiveiden mukaan on mahdollista.

Kurssin alkamisesta ei lähetetä erillistä ilmoitusta. Opistosta otetaan yhteyttä vain kurssia koskeissa muutoksissa tai varasijojen vapautuessa.



Vastuuhenkilö: Tarja Laakso puh. 050 597 1935, etunimi.sukunimi@tornio.fi

MATEMATIIKKA

410101 Talous hallintaan

Kansalaisopisto

Satu Valli

Tunteja 4

Kurssimaksu: 15,00 €

Oppimateriaali: Opettajan oma materiaali.

Mitä tarkoittaa budjetti? Mistä löydät menoista säästökohteita? Verovähennykset? Kiinteät menot hallintaan? Kurssilla pääset syventymään talouden lainalaisuuksiin ja saat käytännön vinkkejä taloudenhallintaan. Ilm. 2.10. mennessä.



To 17.00–18.30

9.10.–6.11.2025

410102 Säästöt tuottamaan

Kansalaisopisto

Satu Valli

Tunteja 4

Kurssimaksu: 15,00 €

Oppimateriaali: Opettajan oma materiaali.

Mitä on turvallinen sijoittaminen? Miten sijoitukset tuottavat? Kurssin avulla saat kattavan ymmärryksen taloudenhoidosta ja pääset tekemään sinulle tärkeitä taloudellisia ratkaisuja. Ilm. 19.2. mennessä.



To 17.00–18.30

26.2.–26.3.2026

TUKEA OPISKELU- JA HARRASTUSPOLULLE!

Tukea opiskelu- ja harrastuspolun löytämiseksi!

Haluaisitko opiskella tai harrastaa jotain, mutta et tiedä, mitä ja missä ja miten? Tarvitset ehkä neuvoja opiskelun tai harrastuksen aloittamiseen tai niiden jatkamiseen esim. pitkän tauon jälkeen. Saatat myös miettiä, onko sinulla osaamista ja uskallusta tulla mukaan. Kynnyksesi osallistua voi jonkun toisen mielestä olla mitätön, mutta tuntua sinusta ylitsepääsemättömältä.

Olipa syys osallistumattomuuteesi mikä tahansa, ota rohkeasti yhteyttä Tornion kansalaisopiston suunnittelijaopettaja Tarja Laaksoon, 050 597 1935, tarja.laakso@tornio.fi. Jutellaan

ja tavataan ja etsitään sinulle opiston laajasta tarjonnasta sopiva kurssi ja mielekästä tekemistä.

Myös, jos sinulla on tukea kaipaava kaveri, tulkaa yhdessä juttusille - hiotaan porukalla kynnyksesi osallistua niin matalaksi, että siihen ei voi kompastua.



= OPINTOPISTEKURSSI

Nyt sinulla on mahdollisuus saada suoritusmerkintä hyväksytysti suoritettulta opintopistekurssilta.

Mikäli haluat kurssilta suoritusmerkinnän, osaamisesi arvioidaan kurssille laadittujen osaamistavoitteiden ja arviointikriteerien mukaisesti. Arvioinnin tarkoituksena on edistää ja tukea oppimistasi – ei arvostella. Hyväksytty suoritusmerkintä tekee osaamisesi näkyväksi ja siitä voi olla sinulle hyötyä mm. opinnoissa ja työelämässä. Jos haluat suorituksestasi/kurssiltasi arvioinnin, ole yhteydessä opettajaan heti kurssin alettua.

Voit luonnollisesti osallistua kurssille myös, vaikka et haluaisikaan arviota osaamisestasi.



= KANSALAISSAITOKURSSI

Kansalaistaidot ovat jokaiselle hyödyllisiä, päivittäisessä elämässä tarvittavia taitoja. Ne liittyvät omien asioiden hoitamiseen, itsestä huolehtimiseen, toimimiseen yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä, eloonjäämiseen sekä elämän- ja luonnon monimuotoisuuden suojeluun.



Vastuuhenkilö: Tarja Laakso puh. 050 597 1935 etunimi.sukunimi@tornio.fi

Kielten verkko-/monimuotokurssin linkin saat opettajaltasi ennen kurssin alkua, joten muistathan ilmoittautuessasi kertoa sähköpostiosoitteesi. Suomen, heprean ja UT:n kreikan kurseilta saat myös tallenteen ko. lukukaudeksi käyttöösi.

SUOMI

120101 Pidä huolta suomen kielestä! (S)



Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Ti ja Pe 17.30–19.00

Tunteja 26

22.5.–10.7.2026

Kurssimaksu: 52,00 €

Oppimateriaali: Kielitoimiston ohjepankki.

(<https://kielitoimistonohjepankki.fi/>)

"Armoa ei, Siperiaan!" vai "Armoa, ei Siperiaan!" Pilkun paikalla voi olla käänteentekevä merkitys lauseen merkitykseen. Ja yhteen sydämeen ei mahdu kuin yksi ämmä. Tallenteet ovat katsottavissa 31.12.2026 asti. Ei opetusta 16.6., 19.6. Lämpimästi tervetuloa huoltamaan äidinkieltämme!

120102 Suomea ulkomaalaisille A

Kansalaisopisto

Tarja Teixeira

Ti 13.00–14.30

Tunteja 52

2.9.–2.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

13.1.–14.4.2026

Oppimateriaali: Ahaa! 1.

Suomen kieltä ja tapakulttuuria sekä suomen opintonsa vasta aloittaville että suomea jo jonkin verran osaaville. Sisältöalueina arjen kielenkäyttötilanteita.

120103 Suomea ulkomaalaisille B

Kansalaisopisto

Tarja Teixeira

Ti 16.00–17.30

Tunteja 52

2.9.–2.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

13.1.–14.4.2026

Sama sisältö kuin 120102.

120104 Suomea työn lomassa

Kansalaisopisto

Tarja Teixeira

2.9.–31.12.2025

Kurssimaksu: 100,00 €

1.1.–14.4.2026

Oppimateriaali: Opettajan valmistama materiaali.

Suomen kielen räätälöityä intensiivipetusta Torniossa esim. palvelu- ja hyvinvointisektorin alalla toimivien yritysten työntekijöille. Koulutus sisältää

kouluttajan tutustumiskäynnin ja tarvekartoituksen sekä kymmenen tunnin räätälöidyn koulutuksen joko yrityksen omissa toimitiloissa tai kansalaisopistolla. Opetus järjestetään yrityksen/työntekijöiden tarpeitten perusteella. Hinta/opiskelija. Tiedustelut ja tilaukset 040 663 5733.

ENGLANTI

120301 Englannin sanainen arkku avautuu!

Kansalaisopisto

Marika Smith

Ti 19.00–20.00

Tunteja 26

30.9.–9.12.2025

Kurssimaksu: 52,00 €

3.2.–14.4.2026

Oppimateriaali: UFLI Foundations.

Kurssilla opit sääntöjä englannin kielen ääntämiseen, lukemiseen ja kirjoittamiseen. Kurssi soveltuu alkeisopiskelijoista jo keskustelutaitoisille opiskelijoille ja kaikille siltä väliltä. Tulet hämmästyttämään, kuinka nopeasti opit oikeaoppisen englannin kielen lausumisen ja kirjoittamisen helppojen harjoitusten ja tehtävien avulla.

120302 English I (3 op)

Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Ke 17.00–18.30

Tunteja 54

3.9.–3.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

7.1.–15.4.2026

Oppimateriaali: Destinations 1, osiosta 1. YKI 1

Kielen perusteita kommunikaatiovalmiuksia painottaen. Sisältöalueina arkipäivän kielenkäyttötilanteita mm. tervehtiminen ja esittäytyminen, matkustaminen, itsestä kertominen, perhe ja sukulaiset, harrastukset, ruoka, sää ja ympäristö sekä nähtävyydet. Aiempia opintoja ei tarvita.

120303 English IV (3 op)

Kansalaisopisto

Tarja Laakso

To 19.00–20.30

Tunteja 52

4.9.–4.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

8.1.–23.4.2026

Oppimateriaali: Destinations 4, osiosta 1. YKI 3

Kielen perusteita kommunikaatiovalmiuksia painottaen englantia n. 6 v opiskelleille. Sisältöalueina mm. tiedotusvälineet, sää ja luonnonilmiöt, asuminen ja ympäristö, hyvinvointi ja terveys sekä tapaamisjärjestelyt. Ei opetusta viikolla 47.



120304 Around the World (3 op)



Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

To 17.30–19.00

4.9.–4.12.2025

8.1.–23.4.2026

Oppimateriaali: Around the World,
Matkailuenglantia, osiot 9–10.
Destinations 3, osiosta 1. YKl 3

Käytännönläheinen suullista kielitaitoa aktivoiva matkailuun ja kulttuureihin painottuva englannin kurssi kieltä muutaman vuoden opiskelleille. Sisältöalueina mm. ravintolassa asiointi, lääkärisä käyminen sekä kulttuureista ja lomamuistoista keskusteleminen. Ei opetusta viikolla 47.

120305 Catching Up (3 op)



Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Tunteja 54

Kurssimaksu: 80,00 €

Ke 15.30–17.00

3.9.–3.12.2025

7.1.–15.4.2026

Oppimateriaali: Catching Up, osiosta 1. YKl 3/4
Suullista kielitaitoa kehittävä, sanavarastoa laajentava ja keskeisiä rakenteita vahvistava englannin kurssi kielen perusteet jo hallitseville. Sisältöalueina mm. perhe ja koti, harrastukset, terveys ja tunteet, ruoka sekä taide ja kulttuuri.

120306 Work Matters (3 op)



Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Tunteja 54

Kurssimaksu: 80,00 €

Ma 19.00–20.30

1.9.–1.12.2025

12.1.–27.4.2026

Oppimateriaali: Work Matters, English for
Working Life, osiosta 1. YKl 4

Suullista kielitaitoa kehittävä, sanavarastoa laajentava ja keskeisiä rakenteita vahvistava englannin kurssi kielen perusteet jo hallitseville. Sisältöalueina mm. tiimityöskentely, kulttuurien välinen viestintä ja työhyvinvointi.

120307 Profiles (3.75 op)



Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Tunteja 67,50

Kurssimaksu: 90,00 €

Ma 17.00–19.00

1.9.–1.12.2025

12.1.–27.4.2026

Oppimateriaali: Profiles, Course 8, osiosta 1. YKl 4
Suullista kielitaitoa kehittävä, sanavarastoa laajentava ja keskeisiä rakenteita vahvistava englannin kurssi kielen perusteet jo hallitseville. Sisältöalueina mm. terveys ja hyvinvointi, inhimilliset arvot, yhteiskunta, työelämä, media, rikos ja rangaistus, raha ja talous sekä tiede ja teknologia.

120308 Let's Talk! (3.75 op)



Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Tunteja 67,50

Kurssimaksu: 90,00 €

Ke 18.30–20.30

3.9.–3.12.2025

7.1.–15.4.2026

Oppimateriaali: New Insights,
Module 8, osiosta 1. YKl 5

Puhevalmiutta ja keskustelutaitoa sekä sanavarastoa ja keskeisiä rakenteita kehittävä englannin kurssi kieltä jo pitkään harrastaneille. Sisältöalueina mm. kommunikointistrategiat, taide ja viihde, muuttuva maailma, tiede ja teknologia.

ESPANJA

120701 Espanja I (3 op)



Kansalaisopisto

Monika Saapunki

Tunteja 50

Kurssimaksu: 80,00 €

Ma 18.30–20.00

8.9.–1.12.2025

12.1.–20.4.2026

Oppimateriaali: iPerfecto! 1, osiosta 1. YKl 1
Tule aloittamaan espanjan kielen opiskelu tai kertaamaan jo oppimaasi! Kurssilla harjoitellaan rauhallisesti edeten matkailijoille hyödyllisiä aihepiirejä mm. esittelytymistä, itsestä ja perheestä kertomista sekä kahvilassa asiointia. Kurssin pääpaino on kommunikatiivisuudessa ja suullisen kielitaidon kehittämisessä. Aiempia opintoja ei tarvita.

120702 Espanja I jatko (3 op)



Kansalaisopisto

Monika Saapunki

Tunteja 50

Kurssimaksu: 80,00 €

Ma 17.00–18.30

8.9.–1.12.2025

12.1.–20.4.2026

Oppimateriaali: iPerfecto! 1, osiot 7–8.

iPerfecto! 2, osiosta 1. YKl 1

Tule jatkamaan espanjan kielen opiskeluasi ja kertaamaan jo oppimaasi! Rauhallisesti etenevän opiskirjan tekstien pääpaino on matkailussa, mutta aihepiirejä laajennetaan mm. kulttuuritapahtumiin, asunnon ja auton vuokraukseen sekä muihin tilanteisiin, joita matkailija voi matkallaan kohdata. Kurssin pääpaino on kommunikatiivisuudessa ja suullisen kielitaidon kehittämisessä.

120703 Espanja I (3 op)



Verkkoaluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Ti 12.00–13.30

2.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

Oppimateriaali: Viva España 1. YKl 1

Lähde lennolle Espanjaan oppimaan kieltä ja kulttuuria. Saat tutustua käytännönläheisesti kieleen ja kulttuuriin. Opit mm. tervehtimään, kysymään vointia, kertomaan perheestäsi ja harrastuksistasi, tilaamaan baarissa ja ravintolassa sekä asioimaan vaatekaupassa. Aiempia opintoja ei tarvita.

**Opiston toimisto on avoinna
ma–ke klo 9–16.**

120704 Espanja I jatko (3 op)

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Oppimateriaali: Viva España 2. YKI 1

Oletko opiskellut espanjaa n. vuoden? Tule jatkaamaan espanjan kielen ja espanjalaisen kulttuurin opiskelua. Opit mm. tervehtimään, kysymään vointia, kertomaan perheestäsi ja harrastuksista-si, tilaamaan apteekissa ja ravintolassa sekä asioimaan vaatekaupassa. Opit myös espanjalaista ruokakulttuuria.



To 19.00–20.30

4.9.–4.12.2025

15.1.–23.4.2026

120705 Espanja II (3 op)

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Oppimateriaali: Viva España 2, kappaleesta 8.

YKI 1/2

Oletko opiskellut espanjaa n. 2 vuotta? Tule mukaan jatkamaan opiskeluasi espanjan kielen ja espanjalaisen kulttuurin kurssilla. Opit käyttämään perfektia ja kuvailemaan ihmisiä ja saat uusia rakenteita. Opit myös lisää sanastoa ja kirjoittamaan helppoja tekstejä.



Ti 17.00–18.30

2.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

120706 Espanja II jatko (3 op)

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Oppimateriaali: Viva España 3, kappaleesta 7.

Viva España 4. YKI 2

Oletko opiskellut espanjaa n. 3 vuotta? Tule parantamaan kommunikointi-valmiuksiasi, kartuttamaan sanastoasi ja jatkamaan tutustumistasi kulttuuriin ja Espanjan historiaan. Tutustut espanjalaisiin tapoihin ja ihmisiin erilaisten tekstien kautta. Opit erottamaan menneen aikamuodot teksteissä ja ensi raapaisun niiden taivuttamiseen ja käyttöön.



Ke 17.15–18.45

3.9.–3.12.2025

14.1.–15.4.2026

120707 Espanja III jatko A (3 op)

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Oppimateriaali: Viva España 3, kappaleesta 7.

Viva España 4. YKI 2/3

Oletko opiskellut espanjaa n. 4 vuotta? Tule parantamaan kommunikointivalmiuksiasi ja jatkamaan tutustumistasi kulttuuriin yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Opit käyttämään uutta monipuolista sanastoa ja kielen rakenteita. Opit puhumaan

ruoasta, terveydestä ja kertomaan omista mielipiteistäsi. Opit keskustelemaan teksteistä ja kirjoittamaan menneen aikamuodoissa.

120708 Espanja III jatko B (3 op)

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Oppimateriaali: Viva España 3, kappaleesta 7.

Viva España 4. YKI 2/3

Sama sisältö kuin 120707.



To 11.00–12.30

4.9.–4.12.2025

15.1.–23.4.2026

20709 Espanja IV jatko (3 op)

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Oppimateriaali: Viva España 4, kappaleesta 6.

Viva España 5. YKI 4

Oletko opiskellut espanjaa useamman vuoden ja kaipaat kertausta? Tule kertaamaan oppimaasi ja oppimaan käyttämään imperfektiä ja preteritiä, futuuria ja konditionaalia sekä puhumaan kulttuurista arkielämän tilanteissa. Otamme myös ensiaskeleet subjunktiivin, jota harjoittelemmme käyttämään kirjallisesti. Sisältöalueina mm. raapaisu Espanjan historiaan ja traditioihin. Pääpaino suullisessa ilmaisussa ja sanaston kartuttamisessa ja tekstin tuottamisessa.



Ke 19.00–20.30

3.9.–3.12.2025

14.1.–15.4.2026

120710 Spanska för nybörjare

Verkkoluokka

Marja Alaperä

Tunteja 26

Kurssimaksu: 52,00 €

Läromaterial: Viva España 1.

Är du intresserad av det spanska språket?

I den här instruktionskursen lär du dig språk och kultur. Du kommer att lära dig bl.a. hälsningar och enkla dialoger när du möter människor, att prata om dig själv och om vädret, att beställa på baren och restauranger, att handla på supermarknad och boka hotell. Kursen är på Teams och du deltar i undervisningen med din egen dator eller surfplatta. Länken till kursen får du av läraren före kursstart så kom ihåg att ge din email adress när du anmäler dig till kursen. Läromaterialet betalas till läraren.



Ke 12.00–13.30

14.1.–15.4.2026

**Kurssien tarkemmat
sisältökuvaukset
uusipistopalvelut.fi/tornio**

HEPREA

120901 Heprean alkeet (HA/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.

Sekä klassisen että nykyheprean opiskelusta kiinnostuneille. Ei opetusta 15.10., 4.3., 1.4. Baruch haba! Lämpimästi tervetuloa!



Ke 19.30–21.00

3.9.–3.12.2025

7.1.–15.4.2026

120902 Nykyheprean fraasit

(HF/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.

Nykyheprean fraasit, vokalisoimaton ktiv male -kirjoitus, vierassanojen ja -nimien kirjoittaminen. Vähintään heprean alkeet ja nimitysopin perusteet opiskelleille. Syyslukukauden tallenteet ovat katsottavissa 6.1.2026 asti, keuhkukauden tallenteet 4.5.2026 asti. Ei opetusta 13.10., 2.3., 6.4. Baruch haba!



Ma 17.30–19.00

1.9.–1.12.2025

12.1.–20.4.2026

120903 Heprean nominit

(HN/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.

Sekä klassisen että nykyheprean opiskelijoille. Nominien taivutus, prepositiot, genetiivirakenteet ja nominaalilause. Ei opetusta 16.10., 5.3., 2.4. Baruch haba!



To 19.30–21.00

4.9.–4.12.2025

8.1.–16.4.2026

120904 Heprean verbit

(HV/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.

Sekä klassisen että nykyheprean opiskelijoille. Heprean verbiopin perusteet ja pa'al- eli kal-taivutus. Ei opetusta 14.10., 3.3., 31.3. Baruch haba!



Ti 17.30–19.00

2.9.–2.12.2025

13.1.–21.4.2026

120905 Heprean vahvat verbivartalot (HV4/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.



Pe 19.30–21.00

5.9.–5.12.2025

9.1.–17.4.2026

Sekä klassisen että nykyheprean opiskelijoille. Vahvan verbin taivutus kaikissa seitsemässä verbivartalossa eli binjanissa. Ei opetusta 17.10., 6.3., 3.4. Baruch haba!



120906 Heprean heikot verbivartalot (HV5/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 52

Kurssimaksu: 80,00 €

Psalmitekstejä ja heikkojen verbien taivutusta kaikissa seitsemässä verbivartalossa eli binjanissa. Ei opetusta 13.10., 2.3., 6.4. Baruch haba!

Ma 19.30–21.00

1.9.–1.12.2025

12.1.–20.4.2026

120907 Heprean laulutekstit (HL)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Tunteja 26

Kurssimaksu: 52,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.

Opiskelemme tuttujen ja tutuksi tulevien heprealaisten laulujen tekstejä. Heprean verbioppia opiskelleille, vähemmälläkin tiedolla voi olla kuunteluoppilaana. Ei opetusta 16.6., 18.6. Baruch haba!



Ti 19.30–21.00

21.5.–9.7.2026

To 19.30–21.00

ITALIA

120801 In Viaggio per l'Italia

Kansalaisopisto

Marina Tosi

Tunteja 17

Kurssimaksu: 52,00 €

Oppimateriaali: In viaggio, osiot 6–10.

Käytännön italian ja italialaisen tapakulttuurin kurssi kieltä jonkin verran opiskelleille. Kurssin sisältöalueina arkipäivän ja matkailun tilanteet. Pääpaino on suullisessa ilmaisussa. Ei opetusta viikoilla 42 ja 10.

Pe 15.30–16.30

5.9.–28.11.2025

9.1.–17.4.2026

120802 Italia jatko (2 op)

Kansalaisopisto

Marina Tosi

Tunteja 39

Kurssimaksu: 70,00 €

Oppimateriaali: Bellavista 2, osiot 3–5. YKI 3/4

Suullista kielitaitoa aktivoiva, sanavaraston ja rakenteiden hallintaa kehittävä sekä Italian kulttuurin tietämystä syventävä kurssi kieltä usean vuoden opiskelleille. Kurssin sisältöalueina arkielämän ja matkailun tilanteet. Pääpaino on suullisessa ilmaisussa.

Pe 16.30–19.00

5.9.–28.11.2025

9.1.–17.4.2026



**Torniolaisten työttömien
kurssimaksutuki 60 €.**

KREIKKA

123201 UT:n kreikan alkeisjatkko

(KA3/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Ma 13.00–14.30

Tunteja 52

1.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

7.1.–20.4.2026

Oppimateriaali Blomqvist-Toivanen: Johdatus UT:n kreikkaan, alk. kpl 3 (ilman kirjaakin tulee toimeen).

Kurssilla kerrataan myös oppikirjan kappaleet 1 ja 2. Tapaamisiin verkkoluokassa!



123202 UT:n kreikan jatko

(KV3/3 op)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Ke 17.30–19.00

Tunteja 52

3.9.–3.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

7.1.–15.4.2026

Oppimateriaali: Blomqvist-Toivanen, Johdatus UT:n kreikkaan, alk. kpl 13 (ilman kirjaakin tulee toimeen).

Ei opetusta 1.4. Tapaamisiin verkkoluokassa!



123203 UT:n kreikka, Markus (KM)

Verkkoluokka

Juha Muukkonen

Ma ja Ke 17.30–19.00

Tunteja 26

20.5.–8.7.2026

Kurssimaksu: 52,00 €

Opettajan oma oppimateriaali.

Kreikankielisen Markuksen evankeliumin tekstiä jae jakeelta, alk. luku 4.

Kreikan verbioppia opiskelleille, vähemmälläkin tiedoilla voi olla kuunteluoppilaana. Ei opetusta 15.6., 17.6. Tapaamisiin verkkoluokassa!



RANSKA

120501 Ranska I jatko (3 op)

Kansalaisopisto

Julia Autio

Ke 17.00–18.30

Tunteja 50

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

7.1.–22.4.2026

Oppimateriaali: Chez Olivier 1, kappaleesta 6. YKI 1 Kielen perusteita ja kommunikointivalmiuksia ranskaa jo hieman osaaville. Chez Olivier oppikirjan tekstit ovat aitoja arkielämän puhetilanteita, joiden avulla opitaan luontevaa ranskan kieltä ja tutustutaan ranskankieliseen kulttuuriin. Kielioppi on integroitu kappaleisiin ja ääntämistä harjoitellaan jokaisella tunnilla. Kurssi sopii ranskan perustaidot osaaville sekä kielen ruostuneita perustaitoja kertaaville. Ei opetusta viikoilla 37 ja 40.



RUOTSI

120201 Vi börjar på nytt (3 op)

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ti 17.00–18.30

Tunteja 50

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

13.1.–21.4.2026

Oppimateriaali: Hång med 1, osiot 1–6. YKI 1 Perusrakenteita ja kommunikointivalmiuksia painottava ruotsin kielen alkeiskurssi. Aihealueina mm. itsestä ja arjesta kertominen, liikkuminen, opastaminen, shoppailu, yöpyminen hotellissa.



120202 Vi går vidare (3 op)

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ma 12.00–13.30

Tunteja 50

1.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

12.1.–27.4.2026

Oppimateriaalina opettajan valmistama materiaali materiaalipankissa, jonka opiskelija saa käyttöönsä. YKI 3

Kurssilla laajennetaan sanavarastoa, kerrataan ja hiotaan kieliooppia ja harjoitellaan kuullun ymmärtämistä. Pääpaino on suullisilla keskusteluilla. Kurssin aiheet liittyvät Ruotsin yhteiskuntarakenteeseen, jokapäiväiseen elämään, luontoon ja koulutukseen.



SAAME

121801 Inarinsaamen alkeet (3 op)

Verkkoluokka

Lida Kerokoski



Ti 17.15–18.45

Tunteja 50

2.9.–2.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

13.1.–31.3.2026

Oppimateriaali: Hitruu 1 Ááhu kuuvl.

Inarinsaamen alkeiskurssilla opit sanaston ja kieliopin perusteita. Opit muodostamaan yksinkertaisia lauseita ja tutustut verbien ja substantiivien taivutukseen. Kurssin jälkeen osaat kertoa itsestäsi ja elämästäsi perusasioita inarinsaameksi ja käydä lyhyitä keskusteluja. Kurssilla tutustut myös inarinsaamelaiseen kulttuuriin sekä erilaisiin oppimateriaaleihin ja apuvälineisiin, joiden avulla voit jatkaa inarinsaamen opiskelua myös kurssin jälkeen.

121802 Inarinsaamen jatko (3 op)

Verkkoluokka

Lida Kerokoski



Ma 17.30–19.00

Tunteja 50

1.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

12.1.–30.3.2026

Oppimateriaali: Hitruu 1 Ááhu kuuvl, kpl 10.

Kieläkyeimi.

Inarinsaamen jatkokurssilla jatkat sanaston ja kieliopin harjoittelua. Kurssilla tuotat tekstejä inarinsaamesta suomeksi, käyt lyhyitä keskusteluja, opit uutta sanastoa sekä tärkeiden verbien taivutusta

ja kehityt lauseiden muodostamisessa. Kurssilla tutustut myös inarinsaamelaiseen musiikkiin ja kirjallisuuteen ja saat uusia vinkkejä kielenopiskelun tueksi. Kurssi sopii sinulle, jos olet opiskellut inarinsaamea jo aikaisemmin esimerkiksi kansalaisopiston alkeis- ja alkeisjatkokurssilla.

SAKSA

120401 Hallo III (3 op)

Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Ti 18.30–20.00

Tunteja 54

2.9.–2.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

13.1.–21.4.2026

Oppimateriaali: Hallo! 2, osiosta 9. YKI 2/3

Käytännönläheinen saksan kurssi, jolla kielen opiskelun ohella tutustutaan saksankielisten maiden kulttuuriin. Kurssin punaisena lankana on vapaa-ajan matkailu ja sisältöalueina mm. mökkeily, harrastukset sekä työelämä ja ammatit.



120402 Angenehm! (3 op)

Kansalaisopisto

Tarja Laakso

Ti 17.00–18.30

Tunteja 54

2.9.–2.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

13.1.–21.4.2026

Oppimateriaali: Angenehm, osiosta 5. YKI 3/4

Käytännönläheinen saksan kurssi kieltä usean vuoden opiskelleille. Kurssilla kerrataan jo opittua ja laajennetaan kielitaitoa sekä syvennetään tapakulttuurin tuntemusta matkaamalla Saksassa, Itävallassa ja Sveitsissä. Kurssin punaisena lankana on kommunikatiivisuus ja sisältöalueina mm. autoilu ja ilmastovaikutukset, kulttuuri ja nähtävyydet, kaupunki ja maaseutu, opiskelu ja työskentely ulkomailla.



VENÄJÄ

120601 Venäjä I (3 op)

Verkkoluokka

Monika Saapunki

Ke 17.00–18.30

Tunteja 52

3.9.–3.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

7.1.–8.4.2026

Oppimateriaali: Ponjatno! 1, osiosta 1. YKI 1

Kielen perusteita kommunikaatiovalmiuksia painottaen. Kurssilla tulevat tutuksi kyrilliset aakkoset, samoin ääntämistä ja intonaatiota harjoitellaan. Sisältöalueina mm. tutustuminen, itsestä ja perheestä sekä asumisesta ja työstä kertominen. Aiempia opintoja ei tarvita.



120602 Govorim po-russki!

Kansalaisopisto

Ljudmila Juustovaara

Ti 17.30–19.00

Tunteja 52

2.9.–2.12.2025

Kurssimaksu: 90,00 €

13.1.–14.4.2026

Oppimateriaali: Monistemateriaali.

Puhevalmiutta ja keskustelutaitoa kehittävä venäjän kurssi kieltä jo pitkään harrastaneille. Kurssilla laajennetaan nykyvenäjän sanavarastoa, syvenytään kulttuuriin ja kerrataan keskeisimpiä rakenteita. Oppimateriaali sisältyy kurssin hintaan. TYL:n opiskelijoille kurssi on maksuton.

VIRO

123301 Viroa matkailijoille

Kansalaisopisto / Verkkoluokka

Aet Kala

To 18.00–19.30

Tunteja 26

4.9.–4.12.2025

Kurssimaksu: 52,00 €

Oppimateriaali: Meie keelesild.

Viron kielen perusteita ja virolaista tapakulttuuria arkipäivän ja matkailun kielenkäyttölanteisiin. Kurssin pääpaino on suullisessa ilmaisussa ja sitä harjoitellaan sekä puhumalla ja kuuntelemalla että rakenneharjoitusten ja pelien avulla. Kurssi koostuu joka toinen kerta lähiopetuksena ja joka toinen kerta etänä Teamsissä. Aiempia opintoja ei tarvita.





Vastuuhenkilö: Taija Sillanpää puh. 040 723 0060, etunimi.sukunimi@tornio.fi

ENTISÖINTI JA VERHOILU

190001 Huonekaluverhoilu

Suensaaren vanhainkoti, Keskikatu 36
Anna Kujala Ke 18.00–21.00
Tunteja 104 3.9.–27.11.2025
Kurssimaksu: 176,00 € 7.1.–15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Verhoilutaitojen opettelua itse tekemällä tukena alan kirjallisuus, valokuvat ja videot sekä ohjaajan apu. Tavoitellaan valmista tuotetta ja käsillä tekemisen iloa.

KANKAANPAINANTA

190111 Kasvi- ja sienivärväys 1 (3 op)

Kansalaisopisto
Taija Sillanpää To 16.00–19.00
Tunteja 72 11.9.–4.12.2025
Kurssimaksu: 130,00 € 15.1.–4.6.2026
Kasvi- ja sienivärväyksen perusteet eläin- ja kasvikuiduille. Ensimmäiselle kerralle mukaan vain muistiinpanovälineet. Kurssille osallistuaksesi tarvitset muistiinpanovälineet, kameran/älypuhelimien, keittolevyn, 10 l kattilan, värväykseen sopivia lankoja ja kankaita max 50 g / opetuskerta. Harjoituksissa käytettävien kemikaalien ja väriaineiden hinta sisältyy kurssimaksuun. Sopii myös aloittelijoille. Opetusta parittomilla viikoilla, ei viikolla 47.



KERAMIikka

190201 Keramiikkapaja A (7–12-v.)

Kansalaisopisto
Kaisu Hyrkäs Ti 15.15–17.00
Tunteja 58,25 2.9.–18.11.2025
Kurssimaksu: 110,00 € 13.1.–21.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Suunnitellaan ja muotoillaan savesta koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia käsin rakentaen: painellen, makkaratekniikalla ja levytekniikalla, dreijaten ja valaen. Tutustutaan erilaisiin savilaatuhiin ja kokeillaan lasittamista sekä patinointia. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan.

Opisto ei korvaa posliinin tai keramiikan poltossa rikkoutuneita töitä.

190202 Keramiikkapaja B (7–12-v.)

Kansalaisopisto
Kaisu Hyrkäs Ke 15.15–17.00
Tunteja 58,25 3.9.–19.11.2025
Kurssimaksu: 110,00 € 7.1.–15.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 190201.

190210 Keramiikkaa yli 16-v. (4 op)

Kansalaisopisto
Kaisu Hyrkäs Ti 17.00–20.00
Tunteja 100 2.9.–18.11.2025
Kurssimaksu: 170,00 € 13.1.–21.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Suunnitellaan ja valmistetaan savesta koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia käsin rakentaen oman suunnitelman mukaan. Käsin rakentamisen lisäksi voit kokeilla dreijausta ja valutekniikkaa. Aloittaville keramiikan valmistuksen perusopintoja, pidempään harrastaneille syventäviä opintoja ja erikoistekniikoita. Materiaalit laskutetaan erikseen.



190212 Keramiikan päiväryhmä (4 op)

Kansalaisopisto
Kaisu Hyrkäs Ke 11.45–14.45
Tunteja 100 3.9.–19.11.2025
Kurssimaksu: 170,00 € 7.1.–15.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 190210.



190214 Keramiikkaa nuorille ja aikuisille (n. 13-v. alkaen) (4 op)

Kansalaisopisto
Kaisu Hyrkäs Ke 17.00–20.00
Tunteja 100 3.9.–19.11.2025
Kurssimaksu: 170,00 € 7.1.–15.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 190210.



190220 Keramiikkapaja aikuisille A (4 op)

Kansalaisopisto
Tiina Nolte Ma 17.00–20.00
Tunteja 100 1.9.–17.11.2025
Kurssimaksu: 170,00 € 12.1.–27.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Anna luovuudellesi tilaa! Kupit, kulhot, veistokset ja muita mielenkiintoisia esineitä – kurssin aikana voit toteuttaa käsin rakentamalla savesta omia ideoitasi. Opit käyttämään erilaisia keramiikan perustekniikoita ja pintakoristelumenetelmiä. Myös dreijaaminen on mahdollista. Kurssi sopii se-



kä vasta-alkajille että jo pidemmälle harrastaneille. Materiaalit laskutetaan erikseen.

190222 Keramiikkapaja aikuisille B (4 op)



Kansalaisopisto

Tiina Nolte

To 17.00–20.00

Tunteja 100

4.9.–20.11.2025

Kurssimaksu: 170,00 €

8.1.–23.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 190220.

190224 Keramiikkapaja aikuisille C (4 op)



Kansalaisopisto

Tiina Nolte

Pe 17.00–20.00

Tunteja 100

5.9.–21.11.2025

Kurssimaksu: 170,00 €

9.1.–24.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 190220.

190241 Keramiikan joulupaja A

Kansalaisopisto

Ti–ke 17.00–20.15

Kaisu Hyrkäs

La 10.00–14.00

Tunteja 16

La 10.00–12.15

Kurssimaksu: 30,00 €

25.11.–13.12.2025

Tervetuloa rakentamaan käsin ja dreijaamaan lahjapajalle joululahjoja, koristeita kransseihin ja kuuseen. Voit valmistaa kynttilänjalkoja, tuikkutaloja, erilaisia valontuojia jouluiloksi, astioita jouluisiin asetelmiin, veistostonttuja ja enkeleitä. Kurssilla voit toteuttaa haaveilemasi keramiikkaesineen tai esineitä omaksi iloksesi. Tervetuloa uusi keramiikkaan tutustuva tai jo pidemmälle ehtinyt, jolle savi on jo vanha tuttu. Materiaalit laskutetaan erikseen. Opetusta 25., 26., 29.11. ja 13.12.

190242 Keramiikan joulupaja B

Kansalaisopisto

Kaisu Hyrkäs

Ti–to 17.00–20.15

Tunteja 16

La 13.00–15.15

Kurssimaksu: 30,00 €

2.–13.12.2025

Sama sisältö kuin 190241.

Opetusta 2., 4. ja 13.12.

190245 Rakukeramiikkaa A

Kansalaisopisto

Kaisu Hyrkäs

Ti–ke ja pe 17.00–20.00

Tunteja 20

La 10.00–16.00

Kurssimaksu: 36,00 €

5.–16.5.2026

Nyt voit tutustua Rakuun, vanhaan japanilaiseen keramiikanpolttomenetelmään. Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan esineitä ja veistoksia. Valmistamasi esineet lasitetaan sekä poltetaan Raku-uunissa ja näin polttomenetelmä tulee tutuksi. Kurssilla voit kokeilla lämpövärjäystä. Materiaalit laskutetaan erikseen. Opetusta 5., 6., 15. ja 16.5.

190246 Rakukeramiikkaa B

Kansalaisopisto

Kaisu Hyrkäs

Tunteja 20

Kurssimaksu: 36,00 €

Sama sisältö kuin 190245

Opetusta 7., 8., 22. ja 23.5.

Ma 17.00–20.00

To la 17.00–20.00

7.–23.5.2026

KORUJEN JA ESINEIDEN VALMISTUS

190301 Minimaailma

Avelan talo, Kauppakatu 10

Kati Keronen

Tunteja 78

Kurssimaksu: 120,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Rakennetaan minimaailmaa kokoa 1:10 tai 1:12. Talon tai Roomboxin rakentaminen, sisustus (huonekalut, tekstiilit, taulut, ruokatarvikkeet, kukat yms.) ja maisemointi. Ensimmäiselle kerralle mukaan muistiinpanovälineet. Kurssi ei sovellu lapsille vaikeustason vuoksi.

Ma 17.00–19.15

19.–24.11.2025

12.1.–27.4.2026

190310 Hopeantaonta

Kansalaisopisto

Riitta Kasala

Tunteja 104

Kurssimaksu: 176,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilla tehdään hopealangasta, levystä tai lanskista koruja tai käyttöesineitä. Jokainen voi tehdä haluamaansa esinettä. Materiaalit ja juotosaineet jokainen joko tilaa itse tai tilataan porukalla tarpeen mukaan. Jokainen maksaa omat hankkimansa tarvikkeet ja materiaalit. Työkaluja löytyy taontaan, kiillotukseen ja juottamiseen.

Ti 12.00–15.00

2.9.–25.11.2025

13.1.–21.4.2026

190321 Hopeiset korut 1

Kansalaisopisto

Mariaana Kola

Tunteja 20

Kurssimaksu: 36,00 €

Peruskurssi, joka sopii myös aloittelijoille. Tavoitteena oppia ketjutöiden perusteet hopealangasta, sahatut lenkit ja viikinkipunonnat. Kurssilla opit työstämään myös hopealevyä (esim. sormukset, riipukset, korvakorut) ja uudistamaan vanhat lusiakat koruiksi. Ohjaajalla mukana työvälineitä, joita voi käyttää pientä korvausta vastaan. Ennen kurssin alkua infokirje sähköpostilla.

To–pe 16.30–20.45

La 9.30–16.00

21.–23.8.2025

190322 Hopeiset korut 2

Kansalaisopisto Pe 16.30–20.45
Mariaana Kola La 9.30–16.00
Tunteja 30 Su 9.30–14.15
Kurssimaksu: 54,00 € 25.4.–30.5.2026
Lusikkakorut, hopeaketjut, sormukset, kivenistutus, juotettavat ketjut, hopeasavi ym. tulevat tuiiksi. Kurssilla voi valmistaa itse suunniteltuja koruja esim. levystä. Sahaamme, viilaamme, juotamme, hapotamme ja kiillotamme korut sähkötyökaluilla. Hopeajämät voi sulattaa ja valaa. Pikipadassa voi takoa kolmiulotteisia muotoja. Voit kokeilla koruhartsin käyttöä hopealle ja hopeasavelle. Ohjaajalla mukana työvälineitä, joita voi käyttää pientä korvausta vastaan. Opetusta 25., 26.4. sekä 29., ja 30.5.

190331 Mosaiikki syksy

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Pe 17.30–19.00
Tunteja 30 La–su 10.00–17.00
Kurssimaksu: 56,00 € 7.–22.11.2025
Tutustutaan erilaisiin mosaiikkitekniikoihin ja valmistetaan mosaiikkiteokset käyttäen esim. rikkoutuneita astioita, kaakeleita, lasihelmiä, jne. Opiskelijat hankkivat materiaalit itse.

190332 Mosaiikki kevät

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Pe 17.30–19.00
Tunteja 30 La–su 10.00–17.00
Kurssimaksu: 56,00 € 9.–24.1.2026
Sama sisältö kuin 190331.

190341 Tontut ja peikot Arpela

Arpelan koulu, Arpelantie 200
Marjo Kaartinen La–su 10.00–15.00
Tunteja 13,34 1.–2.11.2025
Kurssimaksu: 27,00 €
Valmista oma persoonallinen tonttu tai peikko ilahduttamaan kotiasi tai ystäväsi. Kahta samalaista ei synny, jokainen on ainutlaatuinen yksilö. Ota mukaan sakset, pitkä silmäneula, sivuleikkurit ja pihdit, sekä muita materiaaleja. Käytämme mahdollisimman paljon kierrätysmateriaaleja, kuten vanhoja tyynyn- ja patjan sisuksia, huovutusvillaa ja kangaspaloja. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta (n. 10–20 €). Ilmoittautuminen viimeistään 10.10. materiaalitilausten vuoksi.

190343 Sidotut harjat, viskat ja patasudit Arpela

Arpelan koulu, Arpelantie 200
Marjo Kaartinen La 10.00–16.00
Tunteja 8 8.11.2025
Kurssimaksu: 16,00 €
Sidotaan pesuharjoja erilaisiin tarpeisiin. Työvälineinä sakset, sivuleikkurit, pihdit, porakone (terä

3 mm ja kartioporanterä) ja sivellin tai superlon-pala. Materiaalit noin 5–20 €. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Ilmoittautuminen viimeistään 24.10. materiaalitilausten vuoksi.

190351 Luova kirjansidonta

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Pe 17.30–19.00
Tunteja 20,66 La–su 10.00–17.00
Kurssimaksu: 38,00 € 6.–15.2.2026
Kurssilla tutustutaan erilaisiin kirjansidonnien tekniikoihin esim. pyöreä- ja suoraselkäisen kirjan sidontaan sekä japanilaisiin, kiinalaisiin ja avoselkäisiin sidontatekniikoihin. Kurssilla voi myös tehdä junk journalia. Toteutetaan kirjoja luovalla tavalla, mahdollisesti kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Kurssilla voi myös taiteilla kansipaperit itse maalaamalla ja eri painotekniikoita hyväksi käyttäen. Opiskelija hankkii materiaalit itse.

190361 Palasaippuan valmistus Arpela

Arpelan koulu, Arpelantie 200
Mariaana Kola Ma–ke 17.00–20.00
Tunteja 12 18.–20.5.2026
Kurssimaksu: 24,00 €
Kurssi sopii aloittelijoille ja luonnonkosmetiikan harrastajille. Valmistuksessa käytetään mm. oliivi- ja rypsiöljyjä, sekä kasvirasvoja ja lipeää. Saippuamassaan voi lisätä hunajaa, sokeria, suolaa, yrttejä, mausteita, värejä ja eteerisiä öljyjä. Opiskelijat tuovat välineet ja materiaalit itse, opettaja tilaa lipeän. Ennen kurssin alkua infokirje sähköpostilla.

KUDONTA

190401 Kankaankudonta Avela

Avelan talo, Kauppakatu 10
Katariina Lauri-Spets To 17.00–19.15
Tunteja 78 4.9.–27.11.2025
Kurssimaksu: 120,00 € 8.1.–23.4.2026
Soveltuu sekä aloittelijoille että aiemmin kudontaa harrastaneille. Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan opiskelijalle mieluisia tekstiilejä. Havainnoidaan materiaali- ja sidosvalintoja sekä pohditaan kutojan valintojen vaikutuksia tekstiilin ulkonäköön ja kestävyYTEEN.

190402 Kankaankudonta Kaakamo

Kaakamon kylätalo, Laivaniementie 815
Katariina Lauri-Spets Ma 16.15–18.30
Tunteja 60 25.8.–15.12.2025
Kurssimaksu: 86,00 € 12.1.–1.6.2026
Laskutetaan kahdessa erässä. jtvk
Sama sisältö kuin 190401.

190411 Kudonta ABC (3 op)

Verkkoluokka

Taija Sillanpää

Tunteja 27

Kurssimaksu: 50,00 €

Tämä kurssi auttaa sinua kokoamaan kangaspuut ja laittamaan ne valmiiksi kudontaa varten omassa kodissasi. Kurssi lähtee nolla-tasosta ja etenee valmistuneen työn viimeistelyvaiheisiin. Sopii myös aloittelijoille. Katso tarkemmat kurssipäivät uusi.opistopalvelut.fi/tornio



Ma ja ti 16.45–19.00

27.4.–9.6.2026

190505 Huovutus kevät

Kansalaisopisto

Sinikka Sadinmaa

Tunteja 20

Kurssimaksu: 36,00 €

Sama sisältö kuin 190512.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.1. materiaalitilauksen vuoksi.

Pe 18.00–21.00

La-su 10.00–16.00

30.1.–1.2.2026

190510 Neulekäsineet ja peukalot

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Tunteja 27

Kurssimaksu: 20,00 €

Opetellaan neulomaan käsineet ja valitsemaan käsineen käyttötarkoitukseen sopiva peukalo. Tutustutaan käden anatomiaan ja käsineiden käyttöfunktioon, jotta opimme neulomaan kuhunkin tarkoitukseen parhaiten soveltuvat käsineet. Ensimmäisellä kerralla mukaan muistiinpanovälineet.



Ma 16.45–19.00

10.11.–10.12.2025

12.1.–2.2.2026

LANKATYÖT JA HUOVUTUS

190500 Villasukat ja kantapää

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Tunteja 27

Kurssimaksu: 20,00 €

Opetellaan neulomaan villasukat ja valitsemaan sukan käyttötarkoitukseen sopiva kantapää. Tutustutaan jalkaterän anatomiaan ja sukan käyttöfunktioon, jotta opimme neulomaan kuhunkin tarkoitukseen parhaiten soveltuvat sukat. Ensimmäisellä kerralla mukaan muistiinpanovälineet.



Ma 16.45–19.00

1.9.–3.11.2025

190501 Pitsit ja pienkudonta

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Tunteja 56

Kurssimaksu: 86,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tällä kurssilla voit opetella erilaisia tuttuja ja harvinaisempia pitsinvalmistustekniikoita (esim. nypläyksen alkeet, käpypitsi, aurinkopitsi ja neulapitsi). Tällä kurssilla voit opetella myös kuteellista ja kuteetonta pienkudontaa eri työvälinein (esim. lautanauha, pirtanauha, punonta ja palmikointi). Mikäli haluat kutoa nk. pöytäpuilla, tarvitset siihen omat kangaspuut mukaan. Sopii myös aloittelijoille. Opetusta parittomilla viikoilla, ei viikolla 47.

To 12.45–15.45

11.9.–4.12.2025

15.1.–23.4.2026

190504 Huovutus syksy

Kansalaisopisto

Sinikka Sadinmaa

Tunteja 20

Kurssimaksu: 36,00 €

Kurssilla valmistetaan monipuolisesti tuotteita suomenlampaan- ja merinovillasta sekä perustekniikoilla että vaativammilla menetelmillä. Kurssilla voit valmistaa asusteita, sisustustekstiileitä, veistoksia, lampunvarjostimia jne. Voit kokeilla myös yhdistää villaa muihin materiaaleihin. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että kauemmin huovutusta harrastaneille. Ilmoittautuminen viimeistään 10.10. materiaalitilauksen vuoksi.

Pe 18.00–21.00

La-su 10.00–16.00

24.–26.10.2025

190512 Parsi ja paikkaa

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Tunteja 27

Kurssimaksu: 20,00 €

Opetellaan parsimisen ja paikkaamisen jalo taito. Opetellaan huomaamattomia ja koristeellisia menetelmiä korjata kuluneet ja rikkoutuneet asusteet ja vaatteet. Ota jo ensimmäiselle kerralle mukaan tuotteita, joita haluat kurssin aikana kunnostaa. Sopii myös aloittelijoille.



Ma 16.45–19.00

9.2.–20.4.2026

190515 Nyplätyt nauhapitsit

Kansalaisopisto

Heli Rämö-Kajja

Tunteja 20

Kurssimaksu: 50,00 €

Harjoittelemme mm. slovenialaisen Idrijan ja saksalaisen Schneebergin nauhapitsiteknikat. Perustekniikkaharjoitusten jälkeen voit aloittaa vuoden pyhien ja vuodenaikojen mukaiset mynsterimallien toteutukset. Kurssilla saa nyplätä myös muita pitsejä halutessaan, kuten nytyntä tai kotimaisia pitsejä. Kurssi on tarkoitettu pitsinnypläyksen alkeet osaaville.

Pe 18.00–21.00

La 10.00–17.00

Su 10.00–15.00

27.2.–1.3.2026

190523 Kehräys, eläinkuidut (3 op)

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Tunteja 16

Kurssimaksu: 30,00 €

Kehräystä varttinällä tai omalla rukilla. Varttinän ja villaa voit ostaa opettajalta alk. n. 20 €. Kurssilla on käytössä opiston karstamyylly. Jos sinulla on, ota omat karstat mukaan. Suorittaaksesi kehräyksen opintopistekurssina ole ennen ilmoittautumista yhteydessä opettajaan.

La-su 9.00–15.00

30.–31.5.2026



190525 Kehräys, eläinkuidut Kaakamo

(3 op)

Kaakamon kylätalo, Laivaniementie 815

Taija Sillanpää

La-su 9.00–15.00

Tunteja 16

6.–7.6.2026

Kurssimaksu: 30,00 €

Sama sisältö kuin 190524.



190641 Käsityön taitopaja (3 op)

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Ti 14.30–16.45

Tunteja 78

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 120,00 €

13.1.–28.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Opetus etenee opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan ja jokainen voi tehdä sitä työtä ja tekniikkaa, mitä haluaa. Sopii myös aloittelijoille. Ei opetusta 7.4.



190601 Kässäpaja

(9–12-v.)

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Ti 17.00–19.15

Tunteja 81

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 160,00

13.1.–5.5.2026 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Mukava ja monipuolinen kässä-ryhmä! Kurssimaksu sisältää materiaalit. Kurssimaksuallennusta ei saa materiaaleista. Ei opetusta 7.4.



190651 Ompelu ja käsityö (3 op)

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Ke 17.30–19.45

Tunteja 78

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 120,00 €

7.1.–15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Opetus etenee opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan ja jokainen voi tehdä sitä työtä ja tekniikkaa, mitä haluaa. Sopii myös aloittelijoille.



190602 Tekstiili ja vaateus 1

ATPO (yli 16-v.)

Taiteen perusopetus

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Ke 12.30–17.00

Tunteja 168

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 284,00

7.1.–29.4.2026 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Aikuisten taiteen perusopetusta kädentaitojen pehmeissä materiaaleissa (tekstiilityö). Edetään opiskelijan omien toiveiden, tavoitteiden, osaamistason ja tahdin mukaan. Sopii kaikille, jotka haluavat kehittää osaamistaan tekstiilityön eri osa-alueilla.



190661 Käsityön aamuvirkut (3 op)

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 9.00–12.00

Tunteja 104

5.9.–5.12.2025

Kurssimaksu: 166,00 €

9.1.–24.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Opetus etenee opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan ja jokainen voi tehdä sitä työtä ja tekniikkaa, mitä haluaa. Sopii myös aloittelijoille. Ei opetusta 21.11.



OMPELU JA KÄSITYÖT

190640 Ompelu, neulonta ja virkkaus Karunki

Karungin koulu, Jokivarrentie 2369

Sari Kenttä

Ma 17.30–19.45

Tunteja 78

1.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 120,00 €

12.1.–27.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Opetus etenee opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Korjaa vanhaa, luo uutta tai tule saattamaan keskeneräinen työsi loppuun. Sopii myös aloittelijoille.

190670 Luhka

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

La-su 9.00–15.00

Tunteja 16

27.–28.9.2025

Kurssimaksu: 30,00 €

Valmistetaan perinteisen mallinen luhka, joko hupulla tai ilman. Hanki materiaalit ennakkoon. Pohjakankaaksi sarkaa tai verkkaa n. 2–3 m sekä verkakoristeisiin kutakin väriä vähintään 0,1 m ja/tai koristenauhoja oman maun mukaan. Tällä kurssilla voit tehdä myös modernin tai keskiaikaisen villiitan. Sopii myös aloittelijoille.

190671 Lapin lakit

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

La-su 10.00–16.00

Tunteja 16

29.–30.11.2025

Kurssimaksu: 30,00 €

Valmistetaan verkakankaisia perinnepäähineitä. Malleina hilkka, patalakki sekä naisten ja miesten neliskolkka. Opettajalta voi ostaa verkakan-kaita. Yhden lakin materiaalit noin 30 €. Tarvittavat turkikset ja mahdolliset koristenauhat opiskeli-ja hankkii itse. Voit käyttää kierrätys- tai villiturkista. Sopii myös aloittelijoille.

Opiskelija on korvausvelvollinen, jos hän toimii vastoin opettajan ohjeita ja aiheuttaa työvälineiden rikkoutumisen tai häviämisen tai vahinkoa opetustilalle.

190673 Käsityöalanit

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

La-su 9.00–15.00

Tunteja 16

17.–18.1.2026

Kurssimaksu: 30,00 €

Käsityön unelmaviikonloppu! Tekniikka vapaa. Voit esim. ommella, neulaa, virkata, kehrätä, tuftata, kirjoa, koukuta tai tehdä pienkudonta- ja tinalan-katekniikoita. Materiaaleina esim. kankaat, langat, nahka, turkis ja kierrätystekstiilit. Omat materiaalit ja välineet mukaan. Sopii myös aloittelijoille.

190675 Tuunaa turkki

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 18.00–19.30

Tunteja 18

La-su 10.00–16.00

Kurssimaksu: 34,00 €

20.2.–29.3.2026

Opetellaan turkisompelun perusteet ja annetaan vanhoille turkiksille uusi elämä. Voit käyttää myös uutta turkista. Voit esim. vuorittaa turkin uudelleen tai valmistaa turkiksesta kierrätystuotteita kuten liivejä, vaunupusseja, kauluksia, tossuja, kintaita, ranteenlämmittimiä ja karvalakkeja. Alkuinfo pe 20.2. Alkuinfoon voit osallistua etäyhteydellä, joten muistathan ilmoittautuessasi kertoa sähköpostiosoitteesi.

190676 Kangaslaukut

Kansalaisopisto

Sari Kenttä

La 9.00–15.00

Tunteja 16

Su 9.00–16.00

Kurssimaksu: 30,00 €

11.–12.4.2026

Ommellaan kangaslaukkuja omien tai opettajan ohjeiden mukaan. Voit käyttää kierrätysmateriaaleja, esim. vanhoja farkkuja ja solkia. Ennen kurssin alkua infokirje sähköpostilla.

190677 Lapikkaat ja supikkaat

Kansalaisopisto

Tommi Mantila

Pe 17.00–21.00

Tunteja 56

La-su 9.00–18.00

Kurssimaksu: 100,00 €

24.4.–10.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilla valmistetaan lapikkaat tai supikkaat parkinahasta perinteisiä suutarin menetelmiä käyttäen käsityönä. Kurssi sopii kaikille, aikaisempaa kokemusta kenkien teosta ei tarvita. Opettajalta voi ostaa tarvikkeet, myös omia kasviparkittuja nahkoja voi käyttää.

190678 Romaninaisen hameen ompelu

Kansalaisopisto

Sarita Lindgren

Ma-to 10.00–16.00

Tunteja 80

11.–28.5.2026

Kurssimaksu: 120,00 €

Kurssin tavoitteena on osata valmistaa romani-naisen hame mittatilaustyönä. Suurin osa opetuksesta tapahtuu tekemisen kautta. Teorian osuus on vähäisempää, kuitenkin niin, että se tukee tekemistä. Materiaalit tilataan ennakoon. Opettaja on yhteydessä sinuun ennen tilauksen tekemistä. Materiaalikustannukset ovat noin 240 €. Katso tarkemmat kurssipäivät [uusi.opistopalvelut.fi/tornio](https://www.opistopalvelut.fi/tornio)

190679 Ommellaan rintaliivit

Kansalaisopisto

Mariaana Kola

Ma-ke 17.00–20.30

Tunteja 14

1.–3.6.2026

Kurssimaksu: 28,00 €

Kurssilla opit valmistamaan omat rintaliivit MakeBra-kaavoilla tai vastaavilla. Liivit ommellaan ompelukoneella suora- ja siksak-ompeleita käyttäen. Kankaiksi käyvät trikoo, lycra ja muut joustavat materiaalit, somisteeksi pitsejä ja nauhoja. Tilaa omat kaavasi ennakoon [MakeBra.fi](https://www.makebra.fi) ja tuotepaketit [ullaka.fi](https://www.ullaka.fi). Omat materiaalit mukaan kurssille.

POSLEININMAALAU

190701 Posliininmaalaus

Kansalaisopisto

Paula Salminen

To 17.30–21.15

Tunteja 70

4.9.–11.12.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

8.1.–16.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

jtvk

Soveltuu uusille ja aiemmin harrastaneille. Edetään yksilöllisesti opiskelijoiden kokemus ja taidot huomioiden: posliininmaalauksen perusmenetelmiä, pidemmälle edenneille uusia tekniikoita ja tuulia. Tavoitteena posliininmaalauksaitojen kehittäminen. Kokoontumiset parillisilla viikoilla.

190702 Posliininmaalaus Arpela

Arpela koulu, Arpelantie 200

Paula Salminen

To 17.30–21.15

Tunteja 70

11.9.–11.12.2025

Kurssimaksu: 110,00 €

15.1.–9.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

jtvk

Sama sisältö kuin 190701.

Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

**Jos olet oikeutettu
kurssimaksualennukseen (kts. sivu 5),
ole yhteydessä toimistoon puh. 040 669
4848 viimeistään kurssin käynnistyttyä.**

**Mikäli kurssihintaan sisältyy
materiaalimaksu, kurssimaksualennusta
ei saa materiaalimaksusta.**

190703 Posliininmaalaus Postelli

Postelli, Niemeläntie 2

Paula Salminen

Tunteja 70

Kurssimaksu: 110,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 190701.

Kokoontumiset parillisilla viikoilla.

Ma 17.30–21.15

15.9.–8.12.2025

19.1.–27.4.2026

jtvk

190704 Posliininmaalaus kesäkurssi

Kansalaisopisto

Paula Salminen

Tunteja 25

Kurssimaksu: 45,00 €

Modernia posliininmaalausta, pinnan koristelua sekä perinteistä sivellinmaalausta.

Ma–pe 17.15–21.00

8.–12.6.2026

PUUTYÖT

190801 Puutyöt ja sähkökitaran rakennus

Putaan koulukeskus puutyötila, Hannulankatu 2

Jukka Nenonen

Tunteja 104

Kurssimaksu: 176,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilla on mahdollista valmistaa kaikenlaisia puuesineitä. Kurssilla voi perehtyä pulttikaulaisen sähkökitaran tai -basson (telecaster, jazz-basso) rakentamiseen sekä työskentelyssä käytettäviin työkaluihin ja menetelmiin. Osaamistason mukaan muidenkin mallien rakentaminen on mahdollista. Oppilaat hankkivat tarvittavat osat ja materiaalit (voidaan tilata yhteistilauksena). Opetustilassa on lukittava kaappi keskeneräisten, pienikokoisten (esim. kitara) töiden säilytykseen.

Ma 17.00–20.00

19.–24.11.2025

12.1.–27.4.2026





Vastuuhenkilö: Arja Jaako puh. 040 669 4848, etunimi.sukunimi@tornio.fi

JOOGA

830400 Astangajooga aloitus

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali
Seminaarinkatu 16

Aini Venepalo Pe 17.30–19.00
Tunteja 6 La ja Su 10.00–11.30

Kurssimaksu: 20,00 € 29.–31.8.2025

Astangajooga on liikunnallinen, fyysinen ja dynaaminen jooga, joka vahvistaa ja notkeuttaa kehoa sekä parantaa tasapainoa. Kurssilla tutustutaan astangajoogaan, käydään läpi tekniikka asanoiden turvalliseen suorittamiseen. Kurssi on myös hyvä pohja, jos olet aloittamassa astangajoogan viikotunteilla ilman aikaisempaa kokemusta. Sopii kaikille astangajoogasta kiinnostuneille.

830401 Astangajoogaa lempeällä twistillä syksy

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali
Seminaarinkatu 16

Aini Venepalo To 17.00–18.30
Tunteja 20 4.9.–13.11.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Jooga, jossa astangan asanoita on kevennetty ja lisätty liikkeitä muista joogatyyleistä. Astangajooga on liikunnallinen, fyysinen ja dynaaminen jooga, joka vahvistaa ja notkeuttaa kehoa sekä parantaa tasapainoa. Asanat voi tehdä oman kehon rajoissa. Harjoitellaan hengitystä liikkeen mukaan. Harjoitukseen sisältyy loppurentoutus.

830402 Astangajoogaa lempeällä twistillä kevät

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali
Seminaarinkatu 16

Aini Venepalo To 17.00–18.30
Tunteja 26 15.1.–23.4.2026

Kurssimaksu: 52,00 €

Sama sisältö kuin 830400.

830403 Hatha flow -jooga syksy

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Jenni Juopperi Ti 18.15–19.45

Tunteja 20 2.9.–18.11.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Hatha flow -joogassa seurataan kehon virtaavaa liikettä pehmeiden ja fyysisten asanoiden kautta. Asanat yhdistetään hengitysharjoituksiin ja erilaisiin meditaatiotekniikoihin kehon ja mielen tasapainon löytämiseksi. Mukaan tarvitset oman joogamaton, viltin, vesipullon ja villasukat. Sopii kaikille, sillä jokainen tekee liikkeen oman liikkuvuuden mukaan.

830404 Hatha flow -jooga kevät

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Jenni Juopperi Ti 18.15–19.45
Tunteja 28 13.1.–21.4.2026

Kurssimaksu: 56,00 €

Sama sisältö kuin 830403.

830407 Jooga Multi Style Arpela syksy

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Tajia Sillanpää To 18.00–19.30
Tunteja 12 4.9.–27.11.2025

Kurssimaksu: 25,00 €

Tämä kurssi on mukava sekoitus joogan eri tyyliä. Opettelemme myös mantroja, mudria, hengitystekniikoita ja meditaatiota. Ota mukaan jooga-alusta, joogavyö/kaulahuivi, tyyne sekä peitto. Tarvittaessa käytämme joogapalikoita (1–2 kpl) mukavan asennon löytämiseksi. Opetusta parillisilla viikoilla.

830408 Jooga Multi Style Arpela kevät

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Tajia Sillanpää To 18.00–19.30
Tunteja 12 8.1.–16.4.2026

Kurssimaksu: 25,00 €

Sama sisältö kuin 830407.

830411 Äijäjooga syksy

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali
Seminaarinkatu 16

Aini Venepalo To 18.30–20.00
Tunteja 20 4.9.–13.11.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Sopii kaikille ikään ja notkeuteen katsomatta. Rauhallista, mutta liikunnallista joogaa, jossa liikkeitä tehdään oman luonnollisen hengityksen rytmisä. Jooga mm. vapauttaa kehoon vuosien varrella syntyneitä jännityksiä, lisää notkeutta ja kehon liikkuvuutta sekä parantaa lihaskuntoa. Jooga sopii kaikille ja jokainen tekee liikkeen omien mahdollisuuksien mukaan. Mukaan oma alusta ja joustava vaatetus, joogatiili ja joogavyö.

830412 Äijäjooga kevät

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali
Seminaarinkatu 16

Aini Venepalo To 18.30–20.00
Tunteja 26 15.1.–23.4.2026

Kurssimaksu: 52,00 €

Sama sisältö kuin 830411.

830420 Lempeä jooga A syksy

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Su 17.00–18.00

Tunteja 16

31.8.–23.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Koko kehoa huoltava ja rentouttava joogaharjoitus, jossa keskitymmme rauhallisiin liikesarjoihin, tunnusteleviin jooga-asanoihin ja tyyntävään hengitykseen. Harjoitus muuttuu viikoittain. Aiempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Ei sovi liikuntarajoitteisille. Ota mukaasi oma matto ja joustavat, lämpöiset vaatteet.

830421 Lempeä jooga A kevät

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Su 17.00–18.00

Tunteja 21

11.1.–10.5.2026

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830420. Ei opetusta su 1.3.

830422 Lempeä jooga B syksy

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ma 18.15–19.15

Tunteja 16

1.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Sama sisältö kuin 830420.

830423 Lempeä jooga B kevät

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ma 18.15–19.15

Tunteja 21

12.1.–12.5.2026

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830420.

830424 Lempeä jooga C syksy

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ti 17.45–18.45

Tunteja 16

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Sama sisältö kuin 830420.

830425 Lempeä jooga C kevät

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ti 17.45–18.45

Tunteja 21

13.1.–5.5.2026

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830420.

830426 Dynaamisen joogan jatkotaso syksy

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Su 18.15–19.15

Tunteja 16

31.8.–23.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Harjoitus, jossa dynaamisilla liikesarjoilla vahvistetaan ja huolletaan koko kehoa. Otamme huomioon keskittymistä tukevan hengityksen, liikeratoja ylläpitävät jooga-asanat ja kehollisen läsnäolon. Har-

joitus muuttuu viikoittain ja sopii joogaa jo harrastaneille. Ota mukaasi oma matto ja joustavat vaatteet sekä lämmintä alku- ja loppurentoutukseen.

830427 Dynaamisen joogan jatkotaso kevät

Kansalaisopisto Su 18.15–19.15

Heljä Pitkänen 11.1.–10.5.2026

Tunteja 21

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830426.

830428 Dynaamisen joogan perustaso syksy

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ti 19.00–20.00

Tunteja 16

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Sama sisältö kuin 830426.

Sopii liikunnalliset perustaidot osaaville.

830429 Dynaamisen joogan perustaso kevät

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ti 19.00–20.00

Tunteja 21

13.1.–5.5.2026

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830426.

Sopii liikunnalliset perustaidot osaaville.

830431 Lempeä kehoryhmä auttajille syksy

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ma 19.30–20.15

Tunteja 10

1.9.–17.11.2025

Kurssimaksu: 25,00 €

Kehoryhmä auttajille on tarkoitettu vaativala ihmishuolteen ja vuorovaikutustyötä tekeville ammattilaisille esim. sosiaali-, terveys- ja opetusalailla. Teemme erilaisia, rauhallisia keho- ja mielen läsnäoloharjoituksia jaksamisen ja palautumisen tueksi. Huomioimme ihmishuolteen ja mielen fyysisen ja henkisen kuormituksen sekä palautumisen erityispiirteet. Oma alusta/matto ja lämpimät, joustavat vaatteet mukaan.

830432 Lempeä kehoryhmä auttajille kevät

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ma 19.30–20.15

Tunteja 14

12.1.–27.4.2026

Kurssimaksu: 35,00 €

Sama sisältö kuin 830431.

830441 Tuolijooga syksy

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 12.15–13.00

Tunteja 10

19.9.–28.11.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Joogaharjoituksia tuolista tukea ottaen ja tuolilla istuen. Ei lattiatason harjoituksia. Opetus tapahtuu rakennuksen 2. kerroksessa, ei hissiä. Ei opetusta 21.11.

830442 Tuolijooga kevät

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 12.15–13.00

Tunteja 14

9.1.–24.4.2026

Kurssimaksu: 28,00 €

Sama sisältö kuin 830441.

830444 Aasialainen harjoittelu syksy

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 13.15–14.15

Tunteja 13

19.9.–28.11.2025

Kurssimaksu: 26,00 €

Teemme asahia, joogaa ja tiibetiläisiä harjoituksia. Lisäämme liikkuvuutta, tasapainoa ja rentoutusta. Teemme myös lattiataason harjoituksia. Tunnille kannattaa kerrospukeutua. Mukaan jumppa-alusta, peitto sekä vanttut ja villasukat rentoutusosiot varten, jos palelet helposti. Ei opetusta 21.11.

830445 Aasialainen harjoittelu kevät

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 13.15–14.15

Tunteja 19

9.1.–24.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830444.

830447 Äänirentoutus syksy

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 15.00–15.45

Tunteja 4

12.9.–5.12.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Harjoitellaan rentoutumista eri äänilähteiden avulla. Soittimina mm. äänimaljat, gongi ja koshi-kellot. Pukeudu lämpimästi. Ota mukaasi jumppa-/retkialusta, villit ja villasukat. Voit tuoda myös tyyryn tai pari, jos mukava asento sitä vaatii. Opetusta 12.9., 10.10., 7.11. ja 5.12.

830448 Äänirentoutus kevät

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 15.00–15.45

Tunteja 4

16.1.–10.4.2026

Kurssimaksu: 20,00 €

Sama sisältö kuin 830447.

Opetusta 16.1., 13.2., 20.3. ja 10.4.

830449 Äänirentoutus kynttilän valossa

Kansalaisopisto

Taija Sillanpää

Pe 16.15–17.00

Tunteja 1

7.11.2025

Kurssi on maksuton.

Kansalaisopiston valokauden avaus! Pukeudu lämpimästi ja ota mukaan jumppa-alusta, peitto ja tyyry. Ilmoittaudu ennakkoon, paikkoja rajoitetusti.

830451 MediYoga A syksy

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ma 14.30–16.00

Tunteja 20

15.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

MediYoga-ohjelmia kehon ja mielen tasapainoon. Rauhallisia, yksinkertaisia mutta tehokkaita fyysisiä joogaliikkeitä yhdistettynä hengitykseen, keskittymiseen ja rentoutumiseen. Harjoittelussa saa keskittyä itseensä ja työskennellä omista lähtökohdista. Kaikki liikkeet voi myös tehdä tuolilla istuen tai maton päällä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Pälle joustavat vaatteet ja mukaan vesipullo, alusta ja huopa.

830452 MediYoga A kevät

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ma 14.30–16.00

Tunteja 28

12.1.–27.4.2026

Kurssimaksu: 56,00 €

Sama sisältö kuin 850451.

830453 MediYoga B syksy

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ma 16.30–18.00

Tunteja 20

15.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Sama sisältö kuin 850451.

830454 MediYoga B kevät

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ma 16.30–18.00

Tunteja 28

12.1.–27.4.2026

Kurssimaksu: 56,00 €

Sama sisältö kuin 850451.

830455 MediYogaa etänä syksy

Verkkoluokka

Tuija Rantamaa

To 17.30–19.00

Tunteja 20

18.9.–27.11.2025

Kurssimaksu: 40,00 €

Sama sisältö kuin 850451. Verkkoluokan osoitteen saat ennen kurssin alkua, joten muistathan kertoa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteen.



830456 MediYogaa etänä kevät

Verkkoluokka

Tuija Rantamaa

To 17.30–19.00

Tunteja 28

8.1.–23.4.2026

Kurssimaksu: 56,00 €

Sama sisältö kuin 850451.



830459 Hellitä ja hidasta -jooga

Kansalaisopisto

Heljä Pitkänen

Ti 19.00–20.00

Tunteja 5

19.5.–9.6.2026

Kurssimaksu: 16,00 €

Neljän kerran joogakurssi, jossa rauhoitumme tekemään yksinkertaisia joogaharjoituksia, kehoja hoitavia liikesarjoja ja mieltä huoltavia asentoja. Aiempaa joogataustaa ei tarvitse olla, oma alusta ja mukavat, joustavat vaatteet mukaan. Ei sovi liikuntatarjoitteisille.

LIIKUNTA

830701 Tehojumppa Liakka syksy

Liakan kylätalo, Liakantie 444

Tiia Kauppinen Ke 17.00–17.45
Tunteja 16 3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Tehokas lihaskuntojumppa naisille sekä miehille. Välineinä kahvakuula (tai käsipainot). Jumpata voi myös ilman välineitä. Mukaan oma kahvakuula, hikipyyhe, vesipullo ja jumppa-alusta.

830702 Tehojumppa Liakka kevät

Liakan kylätalo, Liakantie 444

Tiia Kauppinen Ke 17.00–17.45
Tunteja 19 14.1.–22.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830703.

830703 Kehonhuolto Liakka syksy

Liakan kylätalo, Liakantie 444

Tiia Kauppinen Ke 17.45–18.30
Tunteja 16 3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Venyttelyä ja rentoutusta sisältävä leppoisa ja lempeä kehonhuoltotunti, joka sopii kaikille. Lattiatason liikkeet voi suorittaa myös tuolilla istuen. Mukaan pitkähihainen paita, vesipullo ja jumppa-alusta.

830704 Kehonhuolto Liakka kevät

Liakan kylätalo, Liakantie 444

Tiia Kauppinen Ke 17.45–18.30
Tunteja 19 14.1.–22.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830701.

830707 Terveysliikuntaa senioreille Arpela syksy

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Hilkka Rantamölo Ti 16.00–17.00
Tunteja 16 2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävää liikuntaa. Sisältää lihaskuntoharjoituksia, tasapainoharjoituksia, venytyksiä ja rentoutusharjoituksia. Liikkeet voidaan tehdä tuolilla tai matolla. Soveltuu erityisesti seniori-ikäisille ja kuntoutujille.

830708 Terveysliikuntaa senioreille Arpela kevät

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Hilkka Rantamölo Ti 16.00–17.00
Tunteja 19 13.1.–21.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830707.

830709 Terveysliikuntaa senioreille syksy

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Hilkka Rantamölo Ke 14.00–15.00
Tunteja 16 3.9.–3.12.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Sama sisältö kuin 830707.

830710 Terveysliikuntaa senioreille kevät

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Hilkka Rantamölo Ke 14.00–15.00
Tunteja 19 14.1.–22.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830707.

830711 Musiikkijumppa Arpela syksy

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Tiia Kauppinen Ma 17.15–18.00
Tunteja 16 1.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Tanssillista jumppaa musiikin tahtiin: ei lattiatason liikkeitä, ei vaikeita askelsarjoja tai hyppyjä. Liikkeet helppoja, eikä tanssitaustaa tarvita. Tunti sopii niin liikuntaa aloitteleville kuin jo aiemmin jumpanneille. Kyse ei ole tanssin opetuksesta vaan jumpasta, jossa jokainen saa liikkua omalla tasollaan hyvällä ja rennolla fiiliksellä. Jumpalle mukaan tarvitetset vesipullon, mukavat kengät tai jumppatossut sekä hikipyyhkeen.

830712 Musiikkijumppa Arpela kevät

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Tiia Kauppinen Ma 17.15–18.00
Tunteja 19 12.1.–27.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830713.

830713 Lihaskuntojumppaa Arpela syksy

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Tiia Kauppinen Ma 18.00–19.00
Tunteja 16 1.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Lihaskuntojumppaa naisille sekä miehille välineillä ja ilman. Välineinä kuminauha, kepit, kahvakuula, käsipainot ja jumppapallo. Jumpata voi myös ilman välineitä. Tunti rakentuu lämmittelystä, lihaskuntoharjoittelusta ja venyttelystä. Mukaan omat välineet (opistolla joitain lainakappaleita), vesipullo ja jumppa-alusta. Ensimmäisellä kerralla et tarvitse välinettä.

830714 Lihaskuntajumppaa Arpela kevät

Arpelan urheilutalo, Arpelantie 200

Tiia Kauppinen

Ma 18.00–19.00

Tunteja 19

12.1.–27.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830711.

830721 FasciaMethod® syksy

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

Ke 18.30–19.30

Tunteja 16

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, joka koostuu liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä, liikehallintaharjoittelusta ja faskiapallokäsitteystä. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Sopii kaikille ikään tai liikkunnalliseen aktiivisuustasoon katsomatta. Oma jumppamatto mukaan.

830722 FasciaMethod® kevät

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

Ke 18.30–19.30

Tunteja 19

14.1.–22.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830721.

830725 Pilates alkeistaso syksy

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

To 18.30–19.30

Tunteja 16

4.9.–27.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Pilates on kokonaisvaltainen liikuntamenetelmä, jossa keskitytään voimaan, joustavuuteen, ryhtiin. Tunnilla yhdistetään hallitut liikkeet hengitysharjoituksiin, joilla parannetaan kehonhallintaa ja toiminnallisuutta. Sopii aloittelijoille ja jo pilates-ta jonkin verran harrastaneille, aloitetaan perusasioista. Mukaan jumppamatto.

830726 Pilates alkeistaso, kevät

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

To 18.30–19.30

Tunteja 19

8.1.–23.4.2026

Kurssimaksu: 38,00 €

Sama sisältö kuin 830725.

830730 Rasvanpolttojumppa syksy

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Sanna Vanhapiha/Essi Åman

Tunteja 16

Ma 19.00–20.00

Kurssimaksu: 36,00 €

1.9.–24.11.2025

Tehokas koko vartalon muokkaustunti, jossa on helppoja askelsarjoja sekä lihaskuntoliikkeitä vartalolle. Tunnilla jokainen pystyy säätämään te-

hon itselleen sopivaksi, joten tunti soveltuu kaiken kuntoisille. Välineenä oma keho sekä mahdollisesti välillä myös kuminauhat. Tunti päätetään loppuvenyttelyyn. Ota mukaasi jumppamatto. Yhteistyössä kuntokeskus HyväFiiliksen kanssa.

830731 Rasvanpolttojumppa kevät

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Sanna Vanhapiha/Essi Åman

Tunteja 19

Ma 19.00–20.00

Kurssimaksu: 42,00 €

12.1.–27.4.2026

Sama sisältö kuin 830730.

830737 Kunto-Circuit syksy

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Sanna Vanhapiha/Essi Åman

Tunteja 16

Ke 18.30–19.30

Kurssimaksu: 36,00 €

3.9.–26.11.2025

Tehokas ja suosittu kuntopiiritreeni koko kropalle. Treenissä vuorottelevat aerobiset sekä lihaskuntoa parantavat liikkeet. Liikkeet on suunniteltu kaikille sopiviksi ja liikkeet jokainen tekee omalla tahdilla aikaa vastaan. Treeni sopii niin naisille kuin miehillekin. Välineitä et tarvitse, mutta halutessasi voit ottaa oman patjan mukaasi.

830738 Kunto-Circuit kevät

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Sanna Vanhapiha/Essi Åman

Tunteja 19

Ke 18.30–19.30

Kurssimaksu: 42,00 €

14.1.–22.4.2026

Sama sisältö kuin 830737.

830739 Kahvakuula syksy

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Essi Åman

Su 16.00–17.00

Tunteja 16

7.9.–30.11.2025

Kurssimaksu: 36,00 €

Kahvakuulaharjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, tasapainoa, vartalon hallintaa ja koordinaatiota. Kahvakuulaharjoittelussa tehdään toistoja pitkissä jaksoissa, jolloin harjoittelu parantaa myös aerobista kuntoa. Kahvakuula on yksinkertaista ja erittäin tehokasta liikuntaa, joka sopii ihan jokaiselle! Kuulan painosuositus naiset 6–12 kg, miehet 8–16 kg. Oma kuula mukaan. Toteutetaan yhteistyössä kuntokeskus HyväFiiliksen kanssa.

**Ryhmät ovat pääsääntöisesti tarkoitettu
16-v. tai yli, ellei toisin mainita.**

830740 Kahvakuula kevät

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Essi Äman

Su 16.00–17.00

Tunteja 19

11.1.–26.4.2026

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830739.

830741 Kahvakuula edistyneemmät treenaajat syksy

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Krista Konttajärvi/Arvi Kolehmainen

Tunteja 16

Su 17.00–18.00

Kurssimaksu: 36,00 €

7.9.–30.11.2025

Sama sisältö kuin 830739.

830742 Kahvakuula edistyneemmät treenaajat kevät

Tornion Seminaarin koulu liikuntasali

Seminaarinkatu 16

Krista Konttajärvi/Arvi Kolehmainen

Tunteja 19

Su 17.00–18.00

Kurssimaksu: 42,00 €

11.1.–26.4.2026

Sama sisältö kuin 830739.

LIIKUNTAA PERHEEN PIENIMMILLE

830746 Satujumppa 5–6-v. A syksy

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Stella Svenn

Ti 16.30–17.15

Tunteja 11

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 22,00 €

Jokaisella tunnilla liikutaan ja leikitään eri satujen ympärillä monipuolista liikuntaa ja iloa tarjoten. Vahva musiikin mukanaolo tekee tunneista entistä hausken ja elämyksellisempiä. Tämä liikuntaleikkituokio kasvattaa lapsen mielikuvitusta ja motorisia taitoja hausalla ja luovalla tavalla.

830747 Satujumppa 5–6-v. A kevät

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Stella Svenn

Ti 16.30–17.15

Tunteja 14

13.1.–21.4.2026

Kurssimaksu: 28,00 €

Sama sisältö kuin 830746.

830748 Satujumppa 5–6-v. B syksy

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Stella Svenn

Ti 17.15–18.00

Tunteja 11

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 22,00 €

Sama sisältö kuin 830746.

830749 Satujumppa 5–6-v. B kevät

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Stella Svenn

Ti 17.15–18.00

Tunteja 14

13.1.–21.4.2026

Kurssimaksu: 28,00 €

Sama sisältö kuin 830746.

830752 Tenavaleikkis 3–4-v. syksy

Kokkokankaan koulu, Holmantie 21

Lilja-Sofia Asikainen

Ke 17.00–17.45

Tunteja 11

3.9.–19.11.2025

Kurssimaksu: 24,00 €

Opetellaan perusliikkumista ja tasapainotaitoja, kuten juoksemista, hyppimistä, heittämistä ja kehonhallintaa hauskaasti leikkien ja seikkailun kautta. Toiminnan keskiössä ovat liikkumisen riemu, yhdessä tekeminen ja onnistumisen kokemukset.

830753 Tenavaleikkis 3–4-v. kevät

Kokkokankaan koulu, Holmantie 21

Lilja-Sofia Asikainen

Ke 17.00–17.45

Tunteja 14

14.1.–22.4.2026

Kurssimaksu: 30,00 €

Sama sisältö kuin 830752.

830756 Mama & bebe syksy

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

To 9.30–10.30

Tunteja 16

4.9.–27.11.2025

Kurssimaksu: 34,00 €

Äidin oma liikuntahetki vauvan kanssa. Tunnilla tehdään kehoa vahvistavia ja vetreyttäviä harjoituksia ja helppoja liikesarjoja, sekä nautitaan liikkumisesta vauvan kanssa ja ilman. Liikomme vauvan ehdoilla. Tunti sopii 3–18 kk:n ikäisille. Ota mukaan alusta sekä itsellesi että vauvallesi.

830757 Mama & bebe kevät

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

To 9.30–10.30

Tunteja 19

8.1.–23.4.2026

Kurssimaksu: 40,00 €

Sama sisältö kuin 830752.

830760 Perheliikunta syksy

Kivirannan koulu, Tapiolantie 8

Roosa Teppola

To 17.00–18.00

Tunteja 16

4.9.–27.11.2025

Kurssimaksu: 34,00 €

Aikuisen ja lapsen yhteinen liikuntahetki. Tunnilla aikuinen ja lapsi liikkuvat yhdessä vahvistaen lapsen motorisia taitoja sekä vuorovaikutusta aikuisen ja lapsen välillä. Tunnin tavoitteena on löytää yhdessä liikkumisen ilo. Tunti suunnattu alle kouluikäisille. Sekä aikuisen että lapsen on ilmoittauduttava kurssille. Kurssimaksu aikuiselta 24 € ja lapselta 10 €/lapsi.

830761 Perheliikunta kevät

Kivirannan koulu, Tapiolantie 8

Roosa Teppola

To 17.00–18.00

Tunteja 19

8.1.–30.4.2026

Kurssimaksu: 40,00 €

Sama sisältö kuin 830755 Kurssimaksu aikuiselta 30 € ja lapselta 10 €/lapsi.

miekkailu

830901 Historiallisen miekkailun peruskurssi syksy

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Joni-Pekka Karjalainen

Ma 18.30–20.30

Tunteja 32

1.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 64,00 €

Historiallisen miekkailun yhdistetyllä peruskursilla opetellaan pitkämiekan perusteita jalkatyöstä lähtien. Kurssille ovat tervetulleita uudet harrastajat sekä aikaisemmin lajia harrastaneet. Aseina käytetään kahdella kädellä käytettävää pitkämiekkaa sekä tikaria. Kurssilla on lainattavana puumiekkoja tekniikkaharjoituksia varten. Oman tylsän teräsmiekan tuominen ja sallittua, mutta keskustele sen käytöstä ensin ohjaajan kanssa. Rennot liikuntavaatteet ja sisäpelikengät sekä juomapullo. Historiallinen miekkailu soveltuu sekä miehille että naisille. Ikäraja 18 vuotta.

830902 Historiallisen miekkailun peruskurssi kevät

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Joni-Pekka Karjalainen

Ma 18.30–20.30

Tunteja 37

12.1.–27.4.2026

Kurssimaksu: 76,00 €

Sama sisältö kuin 830901.

830903 Historiallisen miekkailun jatko syksy

Kansalaisopisto

Joni-Pekka Karjalainen

To 19.30–21.00

Tunteja 16

11.9.–20.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

jtvk

Historiallisen miekkailun jatkokurssilla jatketaan pitkämiekkaan tutustumista edistyneemmällä tekniikoilla sekä keskittymällä enemmän vapaamiekkailuun. Kurssin osallistumista varten edellytetään, että on käynyt historiallisen miekkailun peruskurssin. Kurssille mukaan oma miekkailumaski, miekka sekä miekkailuun soveltuvia suojavarusteita. Rennot liikuntavaatteet ja sisäpelikengät sekä juomapullo. Historiallinen miekkailu soveltuu sekä miehille että naisille. Ikäraja 18 vuotta. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

830904 Historiallisen miekkailun jatko kevät

Kansalaisopisto

Joni-Pekka Karjalainen

To 19.30–21.00

Tunteja 21

15.1.–23.4.2026

Kurssimaksu: 42,00 €

jtvk

Sama sisältö kuin 830903. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

PARITASSI

Paritanssikursseille haetaan ilmoittautumalla jonokursseille. Opettaja lähettää sinulle tiedon mukaanpääsystäsi ilmoittautumisajan päätyttyä. Ilmoittaudu paritanssikursseille yksin tai parin kanssa viimeistään 27.8.25.

830603 Lavatanssijat +60

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Päivi Viiri

Ke 16.15–17.30

Tunteja 40

3.9.–10.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

14.1.–1.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Perinteisiä paritansseja, ja uudempiakin tanssilajeja, lähinnä +60-vuotiaille foksia ja valssia jo tanssiville naisille ja miehille. Tuntien aiheissa huomioidaan oppilaiden toiveet. Pääroolissa mukava yhdessäolo, liikunta kunkin omista lähtökohdista ja tanssitaidon ylläpito, samalla hieman uuttakin oppien.

830605 Paritanssin perusteet 1

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Päivi Viiri

Ke 19.00–19.45

Tunteja 24

3.9.–10.12.2025

Kurssimaksu: 48,00 €

14.1.–1.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Aloitamme paritanssin perusasioista. Kurssilla opetellaan rauhalliseen tahtiin mm. foksen, tangon, valssin, humpan, fuskun ja hitaan valssin perusteita. Kurssilla rakennetaan vakaata perustaa tanssitaidotellesi.

830607 Paritanssin perusteet 2

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Päivi Viiri

Ke 20.00–21.00

Tunteja 32

3.9.–10.12.2025

Kurssimaksu: 64,00 €

14.1.–1.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilaisten odotetaan osaavan jo mm. valssin, foksen ja tangon perusteita, ja jokin verran myös fuskua ja hidasta valssia. Kurssilla syvennetään em. lajien osaamista ja opetellaan lisäksi mm. rumbaboleroa.

Porthanin koululla ei ole liikunnan opetusta viikolla 44.

830609 Paritanssin keskitaso

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Päivi Viiri

Ke 17.45–18.45

Tunteja 32

3.9.–10.12.2025

Kurssimaksu: 64,00 €

14.1.–1.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilaisten odotetaan tanssivan jo sujuvasti mm. tangoa, hidasta valssia ja fuskua ja hallitsevan lisäksi mm. rumbaboleron ja buggin perusteet. Kurssilla rakennetaan vakaata perustaa tanssitaidollesi.

SIRKUS

831101 Sirkus VolttiJyke (8–12-v.) tytöt jono

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6

Jyrki Seitamaa

Pe 17.00–18.30

Tunteja 60

5.9.–5.12.2025

Kurssimaksu: 152,00 €

9.1.–22.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sirkus VolttiJyke tarjoaa hauskan ja fyysisen harastuksen, joka kehittää sekä karkeita että hienomotorisia taitoja. Kurssilla yhdistyvät sirkus, akrobatia, parkour, voimistelu ja tasapainoiluharjoitukset, jotka kaikki opitaan ikään ja taitotasoon sopivasti. Harrastus ei vaadi aiempaa kokemusta, mutta kärrynpyörän osaaminen ja hyvä kehonhallinta ovat välttämättömiä turvallisen ja sujuvan harjoittelun kannalta ja edellytyksenä kurssille osallistumiselle. Suosittelemme oman sirkusvaikutuksen hankkimista.

831103 Sirkus VolttiJyke (8–12-v.) pojat jono

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6

Jyrki Seitamaa

Pe 18.30–20.00

Tunteja 60

5.9.–5.12.2025

Kurssimaksu: 152,00 €

9.1.–22.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 831101.

831105 Sirkus VolttiJyke (yli 12-v.) jatkavat

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6

Jyrki Seitamaa

Pe 20.00–21.30

Tunteja 66

5.9.–28.11.2025

Kurssimaksu: 152,00 €

1.1.–22.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 831101.

TANSSILIIKUNTA

830501 Itämainen tanssi (yli 16-v.) syksy

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

Ke 17.00–18.15

Tunteja 24

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 46,00 €

Itämainen tanssi on naisellinen tanssilaji. Tunnilla opit perustekniikkaa, kehonhallintaa sekä helppoja liikesarjoja, joita yhdistetään koreografiaksi. Itämainen tanssi sopii naisellista kehonhallintaa ja pehmeää, esteettistä liikettä hakevalle. Jokaisella tunnilla opetellaan helppo liikesarja tai koreografia.

830502 Itämainen tanssi (yli 16-v.) kevät

Kansalaisopisto

Roosa Teppola

Ke 17.00–18.15

Tunteja 30

14.1.–29.4.2026

Kurssimaksu: 58,00 €

Sama sisältö kuin 830501.

830504 Soololattarit syksy

Kansalaisopisto

Helvi Seppälä

To 17.00–18.00

Tunteja 8

18.9.–30.10.2025

Kurssimaksu: 24,00 €

Tunti on hauska, hikinen, mukaansatempaava, tanssillinen ja tehokas ilman hyppyjä. Koko vartalon lihakset vahvistuvat ja lantion liikkuvuus lisääntyy. Tehdään helppoja askelkuvioita, joita yhdistelemällä saadaan joka lajista kiva kokonaisuus. Sopii kaikille. Pehmeäpohjaiset jalkineet.

830505 Soololattarit kevät

Kansalaisopisto

Helvi Seppälä

To 17.00–18.00

Tunteja 8

22.1.–26.2.2026

Kurssimaksu: 24,00 €

Sama sisältö kuin 830504.

Kaikukortti

Kaikukortilla maksutta kurssille

Kaikukortti oikeuttaa kortin haltijan osallistumaan **kahdelle maksuttomalle** vapaavalintaiselle kurssille. Kaikukortti ei koske Taiteen perusopetuksen (TPO) kursseja eikä mahdollisia materiaalmaksuja.

Kaikukortti on henkilökohtainen ja se on esitettävä opiston toimistossa ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan koko kurssimaksun, vaikka kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä (syys- ja kevätlukukausi).



Vastuuhenkilö: Tajja Sillanpää puh. 040 723 0060, etunimi.sukunimi@tornio.fi

TAITEEN PERUSOPETUS

Tornion kansalaisopistossa voi opiskella taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän (laajuus 500 tuntia) opetussuunnitelman mukaan kuva-, käsi-työ-, tanssi- ja teatteritaidetta. Opinnot suoritettuaan opiskelija saa taiteen perusopetuksen päätötodistuksen.

Taiteen perusopetusta on tarjolla lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetukseen haetaan ilmoittautumalla kunkin oppiaineen kurssille. Oppilaspaidat jae-taan ilmoittautumisjärjestyksessä. Keväällä jatka-vaksi opiskelijaksi ilmoittautuneiden ei tarvitse il-moittautua uudelleen.

Taiteen perusopetuksen tavoitteena on mm. tar-jota suunnitelmallista ja tavoitteellisesti etenevää opetusta sekä kehittää valmiuksia hakeutua alan jatko-opintoihin.

KUVATAITEET

VARHAISKASVATUS

110300 Kuvataiteen varhaisiän opinnot (4–7-v.) A

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Ke 16.00–17.00
Tunteja 34,58 3.9.–3.12.2025
Kurssimaksu: 94,00 € 7.1.–15.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Kokeillaan erilaisia kuvan ja kolmiulotteisen teke-misen tekniikoita ja tutustutaan mm. piirtämiseen, maalaamiseen, askarteluun, grafiikkaan, keramiik-kaan ja muuhun kuvataiteelliseen työskentelyyn. Oppitunti sisältää erilaisiin kuvantekemisen tapoi-hin, materiaaleihin, välineisiin ja tekniikoihin tutus-tumista sekä yhdessä tekemisen ja kokemisen iloa. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

110303 Kuvataiteen varhaisiän opinnot (4–7-v.) B

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Ke 17.00–18.00
Tunteja 34,58 3.9.–3.12.2025
Kurssimaksu: 94,00 € 7.1.–15.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 110300.

TAITEEN PERUSOPETUS, YHTEISET JA TEEMAOPINNOT

110305 Kuvataide 1–2 (7–12-v.) A

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Ti 16.30–18.00
Tunteja 56 2.9.–9.12.2025
Kurssimaksu: 140,00 € 13.1.–28.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Laajennetaan kokemuksia kuvallisen ilmaisun ja ajattelun alueilla. Opitaan perustietoja ja -taitoja erilaisten materiaalien, välineiden ja tekniikoiden parissa. Teematyöskentelyä ja kädentaitojen ke-hittämistä. Opetukseen sisältyy piirustuksen, maa-lauksen, muotoilun ja taidegrafiikan harjoituksia. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

110306 Kuvataide 1–2 (7–12-v.) B

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Pe 16.00–17.30
Tunteja 56 5.9.–12.12.2025
Kurssimaksu: 140,00 € 9.1.–8.5.2026
Sama sisältö kuin 110305.

110308 Kuvataide 3–5 (13–16-v.)

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16
Elina Temmes Ti 18.00–19.30
Tunteja 56 2.9.–9.12.2025
Kurssimaksu: 140,00 € 13.1.–28.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Syvennetään kokemuksia kuvallisen ilmaisun mahdollisuuksista erilaisten materiaalien ja tekni-i-koiden parissa. Teematyöskentelyä ja kädentaito-jen kehittämistä. Opetukseen sisältyy piirustuksen, maalauksen, muotoilun ja taidegrafiikan harjoituk-sia. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

110309 Kuvataide 1–2 (7–12-v.) Karunki

Karungin koulu, Jokivarrentie 2369
Laura Torvinen La 16.00–17.30
Tunteja 56 6.9.–13.12.2025
Kurssimaksu: 128,00 € 12.1.–2.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 110305. Opetusta on myös 1.11. ja 2.5.

Taiteen perusopetus
TPO

Taiteen perusopetus
TPO

Taiteen perusopetus
TPO

Taiteen perusopetus
TPO

110310 Kuvataide 3-5

(13-16-v.) Karunki

Karungin koulu, Jokivarrentie 2369

Laura Torvinen

La 17.30-19.00

Tunteja 56

6.9.-13.12.2025

Kurssimaksu: 128,00 €

12.1.-2.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 110308. Opetusta on myös 1.11. ja 2.5.

Taiteen perusopetus
TPO

110312 Digitaalisen taiteen perusteet (yli 13-v.)

Kansalaisopisto

Laura Torvinen

Ke 17.45-20.00

Tunteja 78

3.9.-26.11.2025

Kurssimaksu: 136,00 €

7.1.-15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilla opetellaan keskeisiä digitaalisia ohjelmia, piirustustekniikoita ja kuvankäsittelymenetelmiä sekä toteutetaan oma projekti. Kurssin aikana tutustutaan eri tyyliuuntiin ja ilmaisutapoihin, ja osallistujat saavat ohjausta oman taiteellisen ilmaisunsa kehittämiseen. Aiempaa kokemusta ei vaadita, mutta perustaidot esim. piirtämisestä ovat hyödyksi. Jos olet epävarma siitä, pidätkö digitaalisesta piirtämisestä, osallistu ensin Digitaalisen taiteen kokeilupajaan (110371 tai 110372).

Taiteen perusopetus
TPO

110315 Mangapiirtäminen (11-24-v.)

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Laura Torvinen

To 16.30-18.45

Tunteja 78

4.9.-4.12.2025

Kurssimaksu: 136,00 €

8.1.-23.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssilla tutustumme mangaan eli japanilaiseen sarjakuvaan ja sen piirtämiseen. Tutustumme eri tyyliihin ja tekniikoihin ja harjoitellaan piirtämistä. Piirtämisen lisäksi kurssilla tutustutaan käsikirjoittamiseen ja oman hahmon suunnitteluun.

Taiteen perusopetus
TPO

KAIKILLE AVOIMET OPINNOT

110321 Ikonimaalaus

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Kaj-Erik Kallio

Ma 14.00-16.15

Tunteja 78

1.9.-1.12.2025

Kurssimaksu: 136,00 €

12.1.-27.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Ikonimaalauksen peruskurssi. Pehdytään ikonimaalauksen historiaan, väripigmenttien valmistukseen ja munatemperatekniikkaan. Maalaus pohjana käytetään valmiiksi pohjustettuja puulevyjä. Ota mukaan piirustusvälineet, harppi ja hiilipaperia. Kurssin edetessä jokainen hankkii itse maalaustarvikkeita. Aiempaa osaamista tai harrastuneisuutta ei vaadita.

110322 Piirustus ja mustetekniikat

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Laura Torvinen

Ma 17.00-19.15

Tunteja 78

1.9.-1.12.2025

Kurssimaksu: 136,00 €

12.1.-27.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssi yhdistää perinteisen piirtämisen perusteet ja mustetekniikat yhdeksi kokonaisuudeksi. Jokaisella tapaamiskerralla keskitytään eri teemaan tai tekniikkaan, jolloin osallistujat pääsevät sekä harjoittelemaan piirtämistä että kokeilemaan erilaisia muste- ja varjostustekniikoita. Tutkimme sommitelua, perspektiiviä, mallista piirtämistä ja erilaisia tekniikoita. Kurssi sopii kaikille. Välineiden ja materiaalien hankintaan saat opastusta.

110331 Kokeileva kuvataide senioreille

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Elina Temmes

Ti 13.45-16.00

Tunteja 78

2.9.-2.12.2025

Kurssimaksu: 184,00 €

13.1.-21.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tutustutaan erilaisiin kuvataiteen tekniikoihin kuten maalaaminen, kuvanveisto, grafiikka ja monet muut kokeellisen taiteen tekemisen tekniikat, vanhempiakaan tekniikoita unohtamatta. Aiempaa osaamista tai harrastuneisuutta ei vaadita, vaan kurssille voi tulla kokeilemaan ja oppimaan uutta. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

110332 Kokeileva kuvataide

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Elina Temmes

Ke 18.00-20.15

Tunteja 78

3.9.-3.12.2025

Kurssimaksu: 184,00 €

7.1.-15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tutustutaan erilaisiin kokeilevan kuvataiteen ilmaisukeinoihin kuten muotoilu, maalaaminen, grafiikka, piirtäminen, valokuva sekä kolmiulotteinen taide. Kurssin tavoitteena on oman persoonallisen ilmaisun löytäminen ja sen tukeminen. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat kokeilla monipuolisesti erilaisia taiteentekotapoja. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun.

Porthanin koululla ei ole
kuvataideopetusta 24.10.-30.10.2025

110351 Öljyvärimaalaus

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Tuula Seppänen

Pe 17.30-19.45

Tunteja 78

5.9.-5.12.2025

Kurssimaksu: 136,00 €

9.1.-24.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssi antaa valmiuksia työskennellä itsenäisesti öljyväreillä. Opinnot sisältävät perehtymisen öljyvärin luonteeseen sekä maalauksessa käytettäviin materiaaleihin. Värioppia ja sommittelua käsitellään työkohtaisesti. Yhteisiä maalaustaiteen, historian ja ajankohtaisten tapahtumien tuokioita pidetään opetuksen alussa. Opittuja taitoja voidaan soveltaa myös akryylivärimaalaukseen. Aikaisempaa kokemusta öljyväreistä ei vaadita. Opiskelija hankkii materiaalit itse.

110353 Akryylimaalaus

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Jouko Alapartanen

La 10.00-12.15

Tunteja 60

30.8.-13.12.2025

Kurssimaksu: 104,00 €

10.1.-25.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssin teemana on opettajan rakentama asetelma. Opetellaan mm. maalaamista, tekniikkaa, sommitelmaa ja valoa. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan maalaus pohja, akryylivärit ja siveltimet sekä kenttäteline, jos on. Katso tarkemmat kurssipäivät uusi.opistopalvelut.fi/tornio

110370 Taidegrafiikka

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Jouko Alapartanen

La 10.00-16.00

Tunteja 32

Su 10.00-16.00

Kurssimaksu: 60,00 €

13.-21.9.2025

Grafiikkaa, kuivaneulatekniikkaa ja piirtämistä. Ensimmäisenä viikonloppuna piirustus ja laatan valmistus. Toisena viikonloppuna vedostus. Ennen kurssin alkua infokirje sähköpostilla.

110371 Digitaalisen taiteen kokeilupaja syksy

Kansalaisopisto

Laura Torvinen

La 11.00-15.00

Tunteja 8

18.10.2025

Kurssimaksu:

16,00 €

Matalan kynnyksen kurssi tarjoaa mahdollisuuden tutustua digitaalisen taiteen työvälineisiin ja ohjelmiin ilman aikaisempaa kokemusta. Kurssilla pääpaino on kokeilussa ja käytännön harjoittelussa. Tutustumme ohjelmien ominaisuuksiin eli siveltimeihin ja tasoihin. Ei vaadi aikaisempaa osaamista digitaalisesta piirtämisestä, mutta perusdigitaidot on hyvä olla hanskassa.

110372 Digitaalisen taiteen kokeilupaja kevät

Kansalaisopisto

Laura Torvinen

La 11.00-17.00

Tunteja 8

7.3.2026

Kurssimaksu: 16,00 €

Sama sisältö kuin 110371.

110376 Maalataan ja piirretään musteella

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Laura Torvinen

Su 11.00-17.00

Tunteja 8

19.10.2025

Kurssimaksu: 16,00 €

Harjoitellaan ja kokeillaan musteella piirtämistä ja maalaamista. Tutustutaan terällä piirtämiseen ja siihen, millaisia erilaisia efektejä musteella saa aikaiseksi. Kurssi sopii kaikille. Välineiden ja materiaalien hankintaan saat opastusta.

110378 Lyijykynät tutuksi

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Laura Torvinen

Su 11.00-17.00

Tunteja 8

8.3.2026

Kurssimaksu: 16,00 €

Kurssilla harjoitellaan tuttua lyijykynän käyttöä: miten eri vahvuisia lyijykyniä käytetään, erilaisia tekniikoita esimerkiksi varjostukseen, ja miten vesiliukoista lyijykynää voi käyttää. Kurssi sopii kaikille. Välineiden ja materiaalien hankintaan saat opastusta.

110379 Elävän mallin piirustus

Porthanin koulu, Puutarhakatu 16

Jouko Alapartanen

La-su 10.00-16.00

Tunteja 32

14.-22.3.2026

Kurssimaksu: 65,00 €

Ensimmäinen viikonloppu: Alussa groquis piirtämistä lyhyet asennot, iltapäivällä kontraposto asento, pitkä. Toinen viikonloppu: Työskentelemme kasvomallin kanssa ja perehdymme muotokuvaan ja pään anatomiaan. Ota kurssille mukaan piirustustarvikkeet: lyijykynät hb -2 b ja hiilikumi sekä piirustuspaperia.

**Jos olet oikeutettu kurssimaksu-
alennukseen (kts. sivu 5), ole yhteydessä
toimistoon puh. 040 669 4848
viimeistään kurssin käynnistyttyä.**

MUSIIKKI

Instrumenttien ja laulun yksilöopetuksessa opettaja ottaa yhteyttä ennen kurssin alkua ja jakaa opetustuntien ajat.

KUOROT JA YHTYEET

145001 Pop-/Rock-kuoro (15–24-v.)

Tornion Seminaarin koulu auditorio
Seminaarinkatu 16

Mira Sunnari Ke 16.20–17.50
Tunteja 52 3.9.–27.11.2025
Kurssimaksu: 90,00 € 7.1.–15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tässä kuorossa rouhitaan oma sisäinen artisti esille rokin ja popin maastossa. Opettelemme myös äänissä laulamista, äänenkäyttöä tukevia tekniikoita sekä heittäytymistä ja tulkintaa. Nuotinlukutaito ei ole tarpeen. Ei opetusta 17.9.

145003 Opistokuoro Iltatähdet (yli 24-v.)

Tornion Seminaarin koulu auditorio
Seminaarinkatu 16

Mira Sunnari Ke 18.00–19.30
Tunteja 52 3.9.–27.11.2025
Kurssimaksu: 90,00 € 7.1.–15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kuorolaulamisesta kiinnostuneille aikuisille hyvän mielen kuorolaulukurssi, jossa heittäydymme laulutulkinnan kiehtovaan ja vapauttavaan maailmaan. Opettelemme myös mm. äänissä laulamista sekä äänenkäyttöä tukevia tekniikoita ja pidämme hauskaa. Nuotinlukutaito ei ole tarpeen. Hyppää mukaan inspiroivalle laulumatkalle! Ei opetusta 17.9.

145005 Laulumaalailua

Tornion Seminaarin koulu auditorio
Seminaarinkatu 16

Sunnari Mira To 18.00–19.30
Tunteja 52 4.9.–27.11.2025
Kurssimaksu: 90,00 € 8.1.–23.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Hyppää mukaan laulumaalailun maagiseen maailmaan! Luomme yhdessä laulaen erilaisia maimia, hyödyntäen myös poikkitaiteellisia työkaluja. Miten laulaisimme metsämaiseman, tai millaisen laulun nostattaisimme ilon tunteesta? Tulemme loihtimaan monenlaisia maisemia ja tunnetiloja, ja sovittamaan myös olemassa olevia lauluja mielenkiintoisiksi teoksiksi. Tämä on inspiroiva ja lämmin seikkailu omaan ääneesi kivassa ryhmässä. Nuotinlukutaitoa ei vaadita, mutta musikaalisuutta tarvitaan sen verran, että pysyy nuotissa.

145020 Bändikurssi bändillesi

Kivirannan koulu, Tapiolantie 8

Mika Mustonen

Tunteja 24

Kurssimaksu: 35,00 €

Tämä kurssi on suunnattu jo olemassa oleville yhtyeille, jotka haluavat kehittää toimintaansa opettajan avustuksella, ja joissa on vähintään kolme henkilöä. Jokainen bändin jäsen ilmoittautuu erikseen ja ilmoittaa bändin nimen. Ilmoittaudu varasijalle, kokoamme bändit yhteen. Kurssimaksu on henkilökohtainen.

Pe 15.00–18.00

12.9.–21.11.2025

LAULUNOPETUS

145101 Laulamattomien laulukoulu

Kansalaisopisto

Jorma Tuokko

Tunteja 17

Kurssimaksu: 136,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kurssi niille, jotka ovat epävarmoja laulutaidostaan, mutta haluaisivat kehittää lauluääntään. Ennen kurssin alkua opettaja jakaa oppilaille henkilökohtaiset lauluajat. Opetuskerran kesto 30 min.

Ti 13.30–21.00

2.9.–2.12.2025

13.1.–14.4.2026

145102 Laulustudio Aapajoki

J Tuokko: Aapajoentie 81

Jorma Tuokko

Tunteja 17

Kurssimaksu: 136,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Vartalon käytön perusteet, kuten hengitys ja vartalon tuki, lauluäänen kehittämisessä. Äänen huolto, tulkintaa ja erilaisia laulutyyplejä. Studioopetuksessa on mahdollisuus tehdä omia äänitteitä. Ennen kurssin alkua opettaja jakaa henkilökohtaiset ajat. Opetuskerran kesto 30 min.

Ke 9.00–13.30

3.9.–3.12.2025

14.1.–15.4.2026

MUSIIKIN KESÄKURSSIT

145200 Musaleiri (n. 10–12-v.)

Kansalaisopisto

Mika Mustonen

Tunteja 30

Kurssimaksu: 60,00 €

Musiikki-teemainen kesäleiri alakouluikäisille. Leirillä tutustutaan peli- ja elokuvamusiikkiin, ja opetellaan kitaran, ukulelen, basson ja bongorumpujen alkeet. Omat eväät mukaan.

Ma-pe 10.00–14.30

1.–5.6.2026

145201 Kitara, basso tai ukulele kesä

Kansalaisopisto

Mika Mustonen

Tunteja 4/6

Kurssimaksu 30 min: 30,00 €

Kurssimaksu 45 min: 45,00 €

Ke 15.00–20.00

6.5.–10.6.2026

Voit valita soittimeksi kitaran, basson tai ukulelen. Tavoitteena on tutustua uuteen soittimeen tai oppia lisää jo tutusta soittimesta. Oma soitin välttämätön. Voit valita opetuskerran kestoksi 30 tai 45 min.

SOITINOPETUS

145301 Harmonikansoitto

Kansalaisopisto
Niko Mäenalanen Ti 16.15–20.00
Tunteja 17/26 2.9.–25.11.2025
Kurssimaksu 30 min: 130,00 € 13.1.–21.4.2026
Kurssimaksu 45 min: 194,00 €
Laskutetaan kahdessa erässä.
Yksilöopetusta kurssilaisten tason mukaan. Tavoitteena nuosteistasoitotaito ja soitossa kehittyminen. Oma soitin välttämätön. Voit valita opetuskerran kestoksi 30 tai 45 min.

145321 Kitara, basso tai ukulele A

Hannulan koulu, Viidankatu 22
Mika Mustonen Ti 15.00–20.00
Tunteja 17/26 2.9.–25.11.2025
Kurssimaksu 30 min: 130,00 € 13.1.–21.4.2026
Kurssimaksu 45 min: 194,00 €
Laskutetaan kahdessa erässä.
Tällä kurssilla voit valita aiheeksi kitaran, basson tai ukulelen soiton. Tavoitteena on tutustua uuteen soittimeen, tai oppia lisää jo tutusta soittimesta. Oma soitin välttämätön. Voit valita opetuskerran kestoksi 30 tai 45 min.

145322 Kitara, basso tai ukulele B

Kansalaisopisto
Mika Mustonen Ke 15.00–20.00
Tunteja 17/26 3.9.–26.11.2025
Kurssimaksu 30 min: 130,00 € 7.1.–15.4.2026
Kurssimaksu 45 min: 194,00 €
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 145321.

145331 Kitaransoitto A

Kansalaisopisto
Reino Vanhatalo Ti 15.00–20.00
Tunteja 17 2.9.–25.11.2025
Kurssimaksu: 130,00€ 13.1.–21.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Voit valita soittimeksi joko sähkökitaran tai akustisen kitaran. Soolo- ja säestysharjoittelua, nuotinluku- sekä tekniikkaharjoituksia. Oma soitin välttämätön. Opetuskerran kesto 30 min.

145332 Kitaransoitto B

Kansalaisopisto
Reino Vanhatalo Ke 15.00–20.00
Tunteja 17 3.9.–26.11.2025
Kurssimaksu: 130,00 € 14.1.–22.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 145331.

145341 Pianonsoitto I-V

Kansalaisopisto
Marja-Liisa Isaksson Ma 15.00–18.00
Tunteja 17 1.9.–24.11.2025
Kurssimaksu: 130,00 € 12.1.–27.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Pianonsoiton alkeis- ja jatkokurssi. Opiskelua jatketaan saavutetun tason pohjalta. Oma piano välttämätön. Opetuskerran kesto 30 min.

145351 Pianonsoitto A

Kivirannan koulu, Tapiolantie 8
Niko Mäenalanen Ma 16.00–19.00
Tunteja 17 1.9.–24.11.2025
Kurssimaksu: 130,00 € 12.1.–27.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Kevyttä tai klassista musiikkia sekä vapaata säestystä. Oma piano välttämätön. Opetuskerran kesto 30 min.

145352 Pianonsoitto B

Kansalaisopisto
Niko Mäenalanen To 16.30–19.00
Tunteja 17 4.9.–4.12.2025
Kurssimaksu: 130,00 € 8.1.–16.4.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Sama sisältö kuin 145351. Ei opetusta 20.11.

145361 Piano, sähköurut, keyboard ja vapaa säestys

J Tuokko: Aapajoen tie 81
Anu Tuokko Ke 13.00–16.00
Tunteja 17 3.9.–26.11.2025
Kurssimaksu 30 min: 136,00 € 7.1.–15.4.2026
Kurssimaksu 15 min: 68,00 €
Laskutetaan kahdessa erässä.
Pianonsoiton perusasioita, kuten rentoa soitotekniikkaa, rytmiikkaa, soitujen käyttöä säestysten luomisessa, melodian soittoa, rytmisoittoa sekä klassista pianoa jokaisen oppilaan tason ja kiinnostuksen mukaan. Myös etäopetus mahdollista. Opetuskerran kesto 30 min.

145362 Piano, sähköurut, keyboard ja

vapaa säestys II

J Tuokko: Aapajontie 81

Anu Tuokko

Ke 16.30–21.00

Tunteja 17

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu 30 min: 136,00 €

7.1.–15.4.2026

Kurssimaksu 15 min: 68,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Pianon- ja sähköurkujensoiton perusasioita ja soitotekniikkaa. Monipuolista soittimen ja tyylilajien tuntemusta sekä harmonian, rytmikan ja fraaseerauksen hallintaa. Pop-/rock-/iskelmäkapaleiden soittamista tyylinmukaisesti. Säestystaidon yleinen kehittäminen sis. rytmisoittoa, vapaata säestystä, säestystä, myös klassista pianoa. Myös etäopetus mahdollista. Opetuskerran kesto 30 min.

145371 Rumpujensoitto A

Hannulan koulu, Viidankatu 22

Pekka Oinonen

Ma 18.00–20.30

Tunteja 17

1.9.–24.11.2025

Kurssimaksu: 130,00 €

12.1.–27.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Perustekniikka-, lämmittely-, setti- ja motoriiikka-harjoitukset. Musiikkityyliin mukaiset rumpukompi oppilaan taitotason mukaisesti. Mukaan kapulat, korvatulpat/kuulosuojaimet ja muistiinpanovälineet. Kurssille voi osallistua 7 ikävuodesta alkaen. Opetuskerran kesto 30 min.

145372 Rumpujensoitto B

Kivirannan koulu, Tapiolantie 8

Pekka Oinonen

Ti 17.00–20.30

Tunteja 17

2.9.–25.11.2025

Kurssimaksu: 130,00 €

13.1.–21.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 145371.

145373 Rumpujensoitto C

Hannulan koulu, Viidankatu 22

Pekka Oinonen

Ke 18.00–20.30

Tunteja 17

3.9.–26.11.2025

Kurssimaksu: 130,00 €

7.1.–15.4.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 145371.

SANATAIDE

110201 Luova kirjoittaminen (yli 16-v.)

Kansalaisopisto

Johanna Virsunen

Su 10.00–16.00

Tunteja 48

14.9.–5.10.2025

Kurssimaksu: 86,00 €

11.1.–15.3.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Jos haluat kehittyä kirjoittajana, selättää tyhjän paperin pelkoa, löytää uusia aiheita ja etsiä omaa ääntäsi kirjoittamiseen tai haluat vinkkejä kesken-eräisen tekstisi edistämiseen, tämä kurssi on juuri sinulle. Kurssilla jaetaan vinkkejä, otetaan vastaan ja annetaan palautetta syntyneistä teksteistä. Tule inspiroitumaan kirjoittamisesta! Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempää harrastaneille. Kurssin kokoontumiskertojen välissä kirjoitetaan eteenpäin annettuja tehtäviä. Katso tarkemmat kurssipäivät uusi.opistopalvelut.fi/tornio

TANSSITAIDE

VARHAISKASVATUS

110501 Lastentanssi 1 A

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Emma-Lotta Konttajärvi

Ma 16.30–17.15

Tunteja 29

1.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 72,00 €

12.1.–11.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Lastentanssin opetusta 4–5-vuotiaille tytöille ja pojille. Kurssilla tutustutaan tanssin maailmaan leikkien ja luovien harjoitusten avulla.

110502 Lastentanssi 1 B

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Emma-Lotta Konttajärvi

Ma 17.15–18.00

Tunteja 29

1.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 72,00 €

12.1.–11.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 110501.

110506 Lastentanssi 2 A

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Emma-Lotta Konttajärvi

Ma 18.00–18.45

Tunteja 29

1.9.–1.12.2025

Kurssimaksu: 72,00 €

12.1.–11.5.2026

Laskutetaan kahdessa erässä.

Lastentanssin opetusta 6-vuotiaille tytöille ja pojille. Kurssilla tutustutaan tanssin maailmaan leikkien ja luovien harjoitusten avulla.

**Kurssi-ilmoittautumiset ovat sitovia.
Perumiset viimeistään 3 arkipäivää
ennen kurssin alkua soittamalla opiston
toimistoon.**

110507 Lastentanssi 2 B

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Emma-Lotta Konttajärvi

Tunteja 29

Kurssimaksu: 72,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 110506.

Ma 18.45–19.30

1.9.–1.12.2025

12.1.–11.5.2026

110510 Balettiin valmistava A

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Lilja Johansson

Tunteja 58

Kurssimaksu: 144,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tämä ryhmä valmistaa n. 7–10-v. oppilaita baletin TPO:n koulutusohjelmaan. Käydään läpi tanssin perusopetuksen liikemateriaalia luovien harjoitteiden kautta ja opetellaan balettitunnilla olon peruserätykset. Voit ilmoittaa lapsesi tähän ryhmään, vaikka hän ei olisi tanssinut aiemmin.

Ti 16.30–18.00

2.9.–2.12.2025

13.1.–5.5.2026

110511 Balettiin valmistava B

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Lilja Johansson

Tunteja 58

Kurssimaksu: 144,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Sama sisältö kuin 110510.

Pe 16.30–18.00

5.9.–5.12.2025

9.1.–15.5.2026

TAITEEN PERUSOPETUS, YLEISET OPINNOT

110512 Baletti 1–2

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Saara Pasma

Tunteja 60

Kurssimaksu: 150,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tanssin perusopetuksen 1-luokan opetussuunnitelman mukaiset balettiopinnot. Tavoitteellista ja vuosittain etenevää ryhmäopetusta, jossa painotetaan tanssiteknisen osaamisen ohella oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä, tanssi-ilmaisua ja sosiaalisia taitoja. Opinnot on suunnattu n. 9–11-vuotiaille. Opetusta myös 2.4.



To 16.30–18.00

4.9.–4.12.2025

8.1.–7.5.2026

110513 Baletti 3

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Saara Pasma

Tunteja 60

Kurssimaksu: 150,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Ke 16.30–18.00

3.9.–3.12.2025

7.1.–6.5.2026

Tanssin perusopetuksen 2–3-luokan opetussuunnitelman mukaiset balettiopinnot. Tavoitteellista ja vuosittain etenevää ryhmäopetusta, jossa painotetaan tanssiteknisen osaamisen ohella oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä, tanssi-ilmaisua ja sosiaalisia taitoja. Opinnot on suunnattu n. 11–12-vuotiaille. 3-luokan oppilaat valitsevat lisäksi TPO:n teemaopinnoista point ja repertuaari -ryhmät.

110515 Baletti 4–5

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Lilja Johansson

Tunteja 60

Kurssimaksu: 150,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä

Tanssin perusopetuksen 4–5-luokka. Tavoitteellista ja vuosittain etenevää baletin opetusta. Painotetaan tanssiteknisen osaamisen ohella oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä, tanssi-ilmaisua ja sosiaalista kanssakäymistä. Oppilaat valitsevat lisäksi TPO:n teemaopinnoista point- ja repertuaari-ryhmät.



Ti 18.00–19.30

2.9.–2.12.2025

13.1.–12.5.2026

TAITEEN PERUSOPETUS, TEEMAOPINNOT

110520 Point 3

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Saara Pasma

Tunteja 29

Kurssimaksu: 84,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tällä kurssilla perehdytään kärkitossuilla työkentelyn tekniikkaan. Kurssi sisältyy baletin TPO:n 3-ryhmän opetussuunnitelmaan.



Ti 19.30–20.15

2.9.–2.12.2025

13.1.–5.5.2026

110530 Repertuaari 3

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Saara Pasma

Tunteja 29

Kurssimaksu: 84,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.

Tällä kurssilla opetellaan sekä perinteisiä että uusia baletin ryhmätansseja. Kurssi sisältyy baletin TPO:n 3–5-ryhmien opetussuunnitelmaan. Opetusta myös 2.4.



To 18.00–18.45

4.9.–4.12.2025

8.1.–7.5.2026

110531 Repertuaari 4-5

Tornion uimahallin peilisali

Viidankatu 22

Saara Pasma

Tunteja 29

Kurssimaksu: 84,00 €

Laskutetaan kahdessa erässä.



To 19.30–20.15

4.9.–4.12.2025

8.1.–7.5.2026

Tällä kurssilla opetellaan sekä perinteisiä että uusia baletin ryhmätansseja. Kurssi sisältyy baletin TPO:n 3–5-ryhmien opetussuunnitelmaan. Opetusta myös 2.4.

KAIKILLE AVOIMET OPINNOT

110521 Point 4-5 & edistyneet (yli 16-v.)

Tornion uimahallin peilisali
Viidankatu 22

Saara Pasma To 18.45–19.30
Tunteja 29 4.9.–4.12.2025
Kurssimaksu: 84,00 € 8.1.–7.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä. Kurssi sisältyy baletin TPO:n 4–5-ryhmän opetussuunnitelmaan. Tälle kurssille voivat osallistua baletin TPO:n opetushjelmasta valmistuneet oppilaat sekä muut, joilla on balettitaustaa. Tunti on tarkoitettu jo karkityöskentelyä vähintään 2 vuotta yhtäjaksoisesti opiskelleille. Opetusta myös 2.4.

110561 Edistyneet tanssijat (yli 16-v.)

Tornion uimahallin peilisali
Viidankatu 22

Lilja Johansson Ke 18.00–19.30
Tunteja 60 3.9.–3.12.2025
Kurssimaksu: 150,00 € 7.1.–6.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Opettajina myös Vivianna Mäkinen ja Emma-Lotta Konttajärvi
Tällä kurssilla opetellaan sekä perinteisiä, että uusia baletin ryhmätansseja ja sooloesityksiä. Osallistutaan mahdollisiin katselmuksiin sekä oppijat saavat mahdollisuuden luoda oman koreografiansa. Kurssin tarkoituksena on syventää tanssijan omaa identiteettiä ja tanssijuutta. Käymme läpi myös muita lajeja baletin lisäksi, ryhmän toiveiden mukaan. Oppijoilla on myös mahdollisuus syventää tanssitetoutta erillisten etäluentojen kautta tanssin teorian tunteilla. Kurssikokonaisuudelle pyritään järjestämään omat näytökset. Tälle kurssille voivat osallistua myös TPO:n 5-luokan oppilaat.

110595 Aikuisbaletti

Tornion uimahallin peilisali
Viidankatu 22

Lilja Johansson Ke 19.30–20.30
Tunteja 39,90 3.9.–3.12.2025
Kurssimaksu: 100,00 € 7.1.–6.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.
Baletin alkeita ja liikkuvuusharjoituksia aikuisille. Voidaan rakentaa myös omaa koreografiaa esitystään varten. Et tarvitse aikaisempaa tanssitaustaa.

TEATTERITAIDE

TAITEEN PERUSOPETUS, YLEISET JA TEEMAOPINNOT

110211 Teatteri-ilmaisu 1 (7–9-v.)

Tornion Seminaarin koulu auditorio
Seminaarinkatu 16

Hanna Hautala Ti 15.00–16.00
Tunteja 39,90 2.9.–2.12.2025
Kurssimaksu: 72,00 € 13.1.–12.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Tutustutaan monipuolisesti teatteri-ilmaisuun. Opetuksen lähtökohtana on löytää ilmaisun ilo ja vahvistaa oppilaan omaa luovuutta. Tutustumme teatterin eri työkaluihin kuten tarinan kerrontaan, näyttelijäntyöhön ja improvisointiin. Ryhmä valmistaa halutessaan esityksen kevätkaudelle.

110212 Teatteri-ilmaisu 2 (10–12-v.)

Tornion Seminaarin koulu auditorio
Seminaarinkatu 16

Hanna Hautala Ti 16.00–17.30
Tunteja 60 2.9.–2.12.2025
Kurssimaksu: 108,00 € 13.1.–12.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Tutustutaan monipuolisesti teatteri-ilmaisuun. Opetuksen lähtökohtana on löytää ilmaisun ilo ja vahvistaa oppilaan omaa luovuutta sekä itseilmaisua. Samalla tutustumme teatterin eri työkaluihin kuten tarinan kerrontaan, näyttelijäntyöhön ja improvisointiin.

110213 Nuorisoteatteri (13–17-v.)

Tornion Seminaarin koulu auditorio
Seminaarinkatu 16

Hanna Hautala Ti 17.30–19.00
Tunteja 60 2.9.–2.12.2025
Kurssimaksu: 108,00 € 13.1.–12.5.2026
Laskutetaan kahdessa erässä.

Nuorisoteatterissa syvennyttään teatterin eri osa-alueisiin: improvisaatioon, esiintymistaitoon, näyttelemiseen ja esitysten valmistamiseen. Teatterissa vahvistat omaa luovuuttasi, itseilmaisua ja esiintymistaitojasi. Ryhmä valmistaa halutessaan esityksen kevätkaudelle.



Vastuuhenkilö: Arja Jaako puh. 040 669 4848, etunimi.sukunimi@tornio.fi

ENSIAPUKOULUTUS

610101 SPR Ensiapukurssi EA 1® ja SPR Hätäensiapukurssi 8 t®

Kansalaisopisto

Mika Sillanpää

Tunteja 16

La ja Su 9.00–16.00

4.–5.10.2025

Kurssimaksu EA 1: 70,00 €

Kurssimaksu Hätäensiapu: 45,00 €

Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa. Osallistumalla SPR Hätäensiapukurssi 8 t®, voi jatkaa yhden kerran SPR Ensiapukurssi EA 1® tai EA 2® voimassaoloaikaa. Hätäensiapukurssi 8 t® voit suorittaa la 4.10.2025. Kurssimaksu sisältää koulutuksen ja SPR:n koulutusportaalinmaksun.



610102 SPR Ensiapukurssi EA 2®

Kansalaisopisto

Mika Sillanpää

Tunteja 8

La 9.00–16.00

1.11.2025

Kurssimaksu: 45,00 €

Kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita sekä vahvistetaan aiemmin opittuja ensiaputaitoja. Tavoitteena on saada varmuutta toimia erilaisissa ensiapua vaativissa tilanteissa ja syventää ensiavun tiedollista ja taidollista osaamista. Kurssin pohjatietovaatimuksena on voimassa oleva SPR Ensiapukurssi EA 1® -todistus. Kurssimaksu sisältää koulutuksen ja SPR:n koulutusportaalinmaksun.



HYGIENIAPASSIKOULUTUS

830301 Hygieniapassi A

Tornion yhteislyseon lukio, Kauppakatu 29

Eija Kanto

Tunteja 5

To 17.00–21.00

30.10.2025

Kurssimaksu: 50,00 €

Oletko hankkimassa kesätoitaa? Hygieniiosaamista tarvitaan monella osaamisen alalla, myös keittiössä. Hygieniiosaamiskoulutuksessa hankit itsellesi hygieniapassin, josta on hyötyä niin käytännön elämässä kuin opiskelu- tai työpaikkaa haikessa. Hinta sisältää koulutuksen, mallitestit, testin ja hygieniatodistuksen ja passin. Todistuserä (15 €) maksetaan opettajalle käteisenä. Henkilöllisyystodistus mukaan.

830302 Hygieniapassi B

Tornion yhteislyseon lukio, Kauppakatu 29

Eija Kanto

Tunteja 5

Ma 17.00–21.00

30.3.2026

Kurssimaksu: 50,00 €

Sama sisältö kuin 830301.

HYVINVOINTI JA TERVEYS

830201 Arjen hyvinvoinnin avaimet

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Tunteja 20

Ma 18.30–20.00

8.9.–17.11.2025

Kurssimaksu: 32,00 €

Kurssilla keskitytään arjen hyvinvoinnin parantamiseen. Kurssilla hyödynnetään opettajan kattavaa materiaalia sekä verkossa olevia työkaluja. Tavoitteena on syventää ymmärrystä hyvästä arjesta, unen merkityksestä ja ravitsemuksesta, sekä tarjota keinoja arjen haasteiden käsittelyyn. Keskustelun ja itsearvioinnin ja käytännön harjoitusten kautta pääset soveltamaan oppimaasi omaan arkeen.



830203 Juttu-tupa A

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Tunteja 30

Ti 14.00–16.15

16.9.–25.11.2025

Kurssi on maksuton.

Kurssi edistää afaattisten henkilöiden osallistumista, ehkäisee syrjäytymistä, antaa vertaistukea, tarjoaa mahdollisuuden kommunikoinnin ja vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä eri teemakeskustelujen ja harjoitusten avulla.

830204 Juttu-tupa B

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Tunteja 30

Ti 14.00–16.15

13.1.–24.3.2026

Kurssi on maksuton.

Sama sisältö kuin 830203.

830210 Lempeästi kohti itseä – parempaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvempaa itsensä johtamista

Kansalaisopisto

Jenni Lappalainen

Tunteja 21

Ke 17.30–19.30

24.9.–19.11.2025

Kurssimaksu: 42,00 €



Haluatko oppia keinoja arjessa palautumiseen ja rentoutumiseen stressin vähentämiseksi? Mil-tä tuntuisi vahvistaa omaa itsetuntemusta, voida kokonaisvaltaisesti paremmin ja elää lähempänä omien arvojesi mukaista, itselle merkityksellistä elämää? Tämä on sinulle, joka haluat oppia olemaan enemmän läsnä itsellesi ja tarpeillesi arjessa, kohtaamaan ajatuksesi ja tunteesi rohkeasti sellaisenaan sekä ymmärtää mitä tarkoittaa johtaa itseään tietoisesti.

830211 Lempästä kohti itseä – parempaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja vahvempaa itsensä johtamista

Kansalaisopisto

Jenni Lappalainen

Tunteja 21

Kurssimaksu: 42,00 €

Sama sisältö kuin 830210.

Ke 17.30–19.30

4.2.–14.2.2026



830214 Rakasta aivojasi

Kansalaisopisto

Hellevi Alamäki

Tunteja 10

Kurssimaksu: 25,00 €

Tavoitteena on, että kurssin jälkeen jokainen päiväsi on aivoterveyspäivä. Kurssi on toiminnallinen eli se sisältää myös pieniä yksin tai ryhmässä toteutettavia tehtäviä, keskusteluja sekä kotitehtäviä. Välineiksi riittävät vihko, kynä sekä rennot vaatteet ja hyvä mieli.

La ja Su 10.00–14.15

27.–28.9.2025



830218 Seitsemän askelta tietoiseen hengitykseen

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Tunteja 20

Kurssimaksu: 20,00 €

Kurssi tarjoaa syvällisen oppimiskokemuksen, joka syventää ymmärrystäsi hengityksen voimasta kehon, mielen ja arjen hyvinvoinnin sekä kokonaisvaltaisen terveyden edistäjänä, esim. unenlaadun parantamisessa ja palautumisessa. Kurssilla opit tieteellisesti perusteltuja tekniikoita, jotka auttavat lievittämään stressiä, parantamaan keskittymiskykyä sekä syventämään tietoisuutta omasta itsestäsi. Lisäksi käytetään hyvinvointitekniikkaa oman hengityksen laadun arvioimisessa.

Ma 18.30–20.00

12.1.–23.3.2026

830220 Luustokurssi

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Tunteja 20

Kurssimaksu: 38,00 €

Luustokurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on todettu osteoporoosi tai osteopenia. Kiinnostaako sinua, miten voit vaikuttaa luustosi kuntoon? Käipätkö vertaistukea ja keskustelua samassa ti-

To 10.00–13.00

15.1.–16.4.2026

lanteessa olevien kanssa? Kurssilta osallistuja saa eväitä pitkäaikaisen sairauden kanssa elämiseen sekä tietoa, tukea ja potkua omahoitoon. Kurssilla käsitellään monipuolista ravitsemusta, liikuntaa, lepoa jne. Kurssilla painottuu tiedon soveltaminen omaan arkeen.

830231 Energisen syksyn detox

– helli maksaasi

Verkkoluokka

Marja Tuulia Lehtinen

Tunteja 10

Kurssimaksu: 25,00 €

Kehon säännöllinen puhdistaminen haitta-aineista on avain optimaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Kurssilla käsitelämme mm. maksan merkitystä terveydelle, miksi keho tarvitsee säännöllistä puhdistautumista, mitkä ruoka-aineet tukevat kehon detoxia ja auttavat mm. poistamaan elimistöön kertyneitä haitallisia kuona-aineita jne. Kurssilla saat käytännön vinkkejä, jotka voit ottaa heti käyttöön arjessasi. Linkin saat opettajaltasi ennen kurssin alkua, joten muistathan ilmoittautu-
sasi jättää sähköpostiosoitteesi.



To 18.00–19.45

11.9.–9.10.2025

830232 Suolisto – Terveyden kehto

Verkkoluokka

Marja Tuulia Lehtinen

Tunteja 10

Kurssimaksu: 25,00 €

Hyvin toimiva ruoansulatus ja suoliston tasapainoinen mikrobisto ovat erittäin tärkeitä optimaaliselle terveydelle ja hyvinvoinnille. Hoitamalla suolisto kuntoon voidaan vaikuttaa epäsuorasti moniin erilaisiin terveysongelmiin. Kurssilla käsitellään mm. ruokavalion, elämäntapojen ja suoliston mikrobiston merkitystä hyvinvoinnille ja ruoansulatuskanavan ongelmia sekä mitä niille on tehtävissä. Linkin saat opettajaltasi ennen kurssin alkua, joten muistathan ilmoittautu-
essasi jättää sähköpostiosoitteesi.



To 18.00–19.45

15.1.–12.2.2026

830233 Suolisto-Detox –

Lisää energiaa, parempi immuuteetti, mielen selkeyttä& tasapainoa

Verkkoluokka

Marja Tuulia Lehtinen

Tunteja 10

Kurssimaksu: 25,00 €

Tervetuloa mukaan pitämään huolta kehomme ehkä tärkeimmästä osasta – suolistosta. Tämä kurssi on sinulle, jos kärsit erilaisista suolisto-oireista, turvotuksesta, väsymyksestä, flunssa- ja poskiontelokierteistä tai haluat muuten voida paremmin ja puhdistaa kehoasi sekä vahvistaa immuuteettiasi. Voit noudattaa detox-ohjelmaa kurssin ajan. Ohjelma ei sovi sinulle, jos kärsit kroonisesta ripulista. Linkin saat opettajaltasi en-



Ma 18.00–19.45

13.4.–11.5.2026

nen kurssin alkua, joten muistathan ilmoittautu-
sasi jättää sähköpostiosoitteesi.

ELINympäristöt ja luonto

450101 Hevoset ja ravit tutuksi (yli 18-v.)

Laivakankaan ravirata

Katja Blomberg

La 10.00–15.00

Tunteja 7

27.9.2025

Kurssimaksu: 30,00 €

Kurssi toteutetaan osittain ravitapahtuman aika-
na raviradalla. Ennen raveja käydään läpi, millai-
nen eläin hevonen on ja miten sitä hoidetaan. Täs-
sä osuudessa on mukana myös hevonen/hevosia,
joten kurssilaiset pääsevät myös esimerkiksi har-
jaamaan hevosta. Ennen ravien alkua kurssilaiset
pääsevät tapaamaan myös kilpailueläinlääkäriä ja
raviohjastajaa, sekä pääsevät myös vierailemaan
tuomaritornissa. Lisäksi kurssilaiset käyvät varik-
koalueella tapaamassa kilpailevaa hevosta, kuu-
levat hevosten kimppeamistamisesta sekä tutus-
tavat ravitapahtumaan. Kurssimaksu sisältää osal-
istumisen päivän 75-raveihin.

450104 Taito lukea karttaa ja ympäristöä

Kansalaisopisto

Tuija Rantamaa

Ma ja Ti 18.00–20.00

Tunteja 7,5

Ke 17.00–19.00

Kurssimaksu: 18,00 €

18.–20.5.2026

Kurssilla opetellaan karttamerkit, lukemaan eri-
laisia karttoja, mittasuhteita, korkeuskäyriä, suun-
nittelemaan omaan taitoon sopivia kulkureittejä,
käyttämään kompassia ja lopuksi tutustutaan oi-
keaan suunnistusrataan omien taitojen pohjalta.
Mahdollinen karttamaksu ja emit-vuokra 8 €.



KOTITALOUS

810201 Syötävää luonnosta

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6

Sirpa Heinonen-Koskela

Ke 17.00–21.00

Tunteja 5

3.9.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Suomen luonnossa on monia syötäviä ja herkul-
isia ruokakasveja. Perehdymme, miten luonnon-
yrttejä ja muita luonnon tuotteita voidaan käyttää
ja mitä on huomioitava, kun keräilee yrttejä. Val-
mistamme yrttisuolaa tai kukkasokeria. Marjoista
valmistamme ketsuppia korvaavaa hyvin säilyvää
marjakastiketta. Yrteistä valmistamme vielä horta-
piirakkaa iltapalaksi. Herkut lähtevät tekijänsä mu-
kaan. Ota mukaan esiliina, myssy ja sisäjalkineet.
Materiaalit +lasipurkit 14 € maksetaan opettajalle
kurssin alussa.

810202 Herkkuja luonnosta

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6

Sirpa Heinonen-Koskela

Ti 17.00–20.30

Tunteja 5

24.3.2026

Kurssimaksu: 18,00 €

Luonnosta ja pihasta löytyy monia erilaisia marjoja.
Aloitamme illan selvittämällä, mihin kaikkeen mar-
joja voidaan hyödyntää. Illan aikana valmistamme
marjoista vaahtokarkkeja ja lisäämme marjat väli-
palapatukkaan. Herkut valmistaja saa viedä kotiin
maisteltaviksi. Ota mukaan esiliina, myssy ja sisä-
jalkineet. Materiaalit ja pakkaukset 10 € makse-
taan opettajalle kurssin alussa.

810205 Makumatka maailmalle syksy

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2

Sanna Karppinen

To 17.30–20.00

Tunteja 13

18.9.–4.12.2025

Kurssimaksu: 35,00 €

1 krt/kk

Tervetuloa makumatkalle maailman eri kuli-
naarisiin kulttuureihin! Tämä kurssi vie sinut ma-
kumatkalle Intian mausteiden maailmaan: Lä-
hi-Idän osuudessa koet Tuhannen ja yhden yön
taianomaisen kattauksen. Tutustut italialaisen keit-
tön puhtaisiin ja selkeisiin makuihin, jotka syntyvät
yksinkertaisista raaka-aineista. Espanjan lomassa
maistat Välimerellisen joulun ainutlaatuiset aromit.
Tämän kurssin avulla rikastutat ruoanlaittotojasi
ja laajennat makumaailmaasi kansainvälisillä her-
kuilla. Raaka-ainemaksu noin 8 € /kerta makse-
taan suoraan opettajalle.

810206 Makumatka maailmalle kevät

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2

Sanna Karppinen

To 17.30–20.00

Tunteja 17

15.1.–7.5.2026

Kurssimaksu: 44,00 €

1 krt/kk

Lähde makumatkalle ympäri maailman kurssil-
lamme ja tutustu eri maiden kulinaarisiin helmiin.
Aloitamme Marokolla, jossa afrikkalaiset ja eu-
rooppalaiset vaikutteet luovat makukokonaisuu-
den. Sukellamme sitten Kreikan aurinkoisiin ma-
kuihin. Meksiko ja Etelä-Amerikka yllättävät mo-
ninaisuudellaan. Aasiassa tutustumme kevätkää-
ryleisiin ja nopeisiin arkiherkkuihin. Nautimme ve-
näläisen keittiön klassikoista kuten borssikeittos-
ta ja stroganoffista. Ranska puolestaan vie sinut
makumatkalle alkukeitosta jälkiruokaan. Valitaan
yhdessä osallistujien kanssa kiinnostavat reseptit!
Raaka-ainemaksu noin 8 € /kerta maksetaan
suoraan opettajalle.

810208 Kasvisruoka ja sienet

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2
Sanna Karppinen To 17.30–20.00
Tunteja 20 25.9.–4.12.2025
Kurssimaksu: 50,00 € 1 krt/kk
Tutustu kasvisruoan maailmaan monipuolisilla kurseillamme! Kurssimme tarjoavat uusia ideoita ja reseptejä, jotka monipuolistavat ruokavaliotasi ja inspiroivat kasvisruoan pariin, tukien myös kestävää elämäntapaa. Raaka-ainemaksu noin 8 € / kerta maksetaan suoraan opettajalle.

810209 Kasvisruokaa

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2
Sanna Karppinen To 17.30–20.00
Tunteja 20 22.1.–21.5.2026
Kurssimaksu: 50,00 € 1 krt/kk
Liity inspiroivaan kasvisruokakurssiin, joka syventää taitojasi ja avartaa näkemystäsi kasvisruoan maailmaan. Kurssilla opit valmistamaan edullista ja monipuolista kasvisruokaa sekä hyödyntämään säilöttyjä vihanneksia arjessa. Täydellinen tilaisuus rikastuttaa ruokavaliota ja löytää uusia makuelämyksiä kasvisruokailusta! Raaka-ainemaksu noin 8 € /kerta maksetaan suoraan opettajalle.

810211 Penninvenyttäjän keittiössä

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2
Sanna Karppinen Ma 17.30–20.00
Tunteja 10 2.–16.2.2026
Kurssimaksu: 25,00 €
Penninvenyttäjän keittiössä -kurssi tarjoaa käytännöllisiä vinkkejä edulliseen ja ravitsevaan arkiruokaan. Kurssilla opit valmistamaan herkullisia aterioita, joissa säästät rahaa mausta tinkimättä. Opettelemme lisäämään kasviksia ja käyttämään luovasti mausteita. Tutustumme ruokalistasuunnitteluun, joka minimoi hävikin ja hyödyntää luonnon raaka-aineita. Materiaalimaksu noin 6 € /kerta maksetaan suoraan opettajalle.



810212 Kreikkalainen voileipäkakku

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6
Kristiina Pääkkö Ma 17.30–21.00
Tunteja 5 11.5.2026
Kurssimaksu: 21,00 €
Tällä kurssilla loihditaan vähän erilainen voileipäkakku – kreikkalaisilla mauilla! Täytteessä maistuvat feta, oliivit, yrtit ja muut Välimeren herkut. Kurssilla opit samalla, miten kakku rakennetaan kauniisti ja helposti. Ota mukaan esiliina ja myssy. Valmistamasi tuotteet saat mukaan kotiin viemiseksi. Materiaalimaksu 21,50 € maksetaan opettajalle kurssin alussa.

810214 Suklaakurssi A

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2
Kristiina Pääkkö Ti 17.00–21.00
Tunteja 5 11.11.2025
Kurssimaksu: 35,00 €
Tule itse kokeilemaan miten suklaakonvehteja valmistetaan alusta asti. Oma Makian vetämällä suklaan valmistuskurssilla opit suklaan perusteet ja opit valmistamaan itse omat konvehtisi. Hyppää mukaan tälle makealle, hauskalle ja oppimisen arvoiselle tunnille ja nappaa mukaasi omat suklaakonvehtisi! Ota mukaan essu ja myssy sekä rasia kotiin viemisille.

810215 Suklaakurssi B

Putaan koulukeskus, Hannulankatu 2
Kristiina Pääkkö Ti 17.00–21.00
Tunteja 5 31.3.2026
Kurssimaksu: 35,00 €
Sama sisältö kuin 810214.

810217 Leivotaan rieskaa A

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6
Kristiina Pääkkö Ma 17.30–20.30
Tunteja 4 29.9.2025
Kurssimaksu: 16,00 €
Omistatko leivinuunin ja haluaisit oppia paistamaan siinä ohrarieskaa? Nyt on mahdollista oppia itse leipomaan hiivallista ohrarieskaa. Ota mukaan esiliina ja myssy. Valmistamasi tuotteet saat mukaan kotiin viemisiksi. Materiaalimaksu 16 € maksetaan opettajalle kurssin alussa.

810218 Leivotaan rieskaa B

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6
Kristiina Pääkkö To 17.30–20.30
Tunteja 4 26.2.2026
Kurssimaksu: 16,00 €
Sama sisältö kuin 810217.

810219 Juurileivän salat

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6
Kristiina Pääkkö Ma 17.30–21.00
Tunteja 7 Ti 17.30–19.30
Kurssimaksu: 30,00 € 22.–23.9.2025
Opi ammattilaisen ohjauksessa juurileivän salat. Tule valmistamaan suurta suosiota saavuttanutta hiivatonta hapanjuurileipää. Saat kotiin viemiseksi oman juuren ja valmiin lämpimän juurileivän. Materiaalimaksu 12 € maksetaan opettajalle kurssin alussa.

810220 Ruisleipää ruisjuuresta

Ammattiopisto Lappia, Urheilukatu 6
Kristiina Pääkkö Ma 17.30–21.00
Tunteja 7 Ti 17.30–19.30
Kurssimaksu: 30,00 € 16.–17.2.2026

Tule mukaan valmistamaan perinteistä hapanjuuritaikinaa, josta leivotaan aito suomalainen ruisleipä. Kurssilla saat käytännön opastusta ruisjuuren käyttöön, taikinan valmistamiseen ja leivän muotoiluun. Opit, miten juuri herätetään ja hoidetaan sekä oikean taikinan koostumuksen. Kurssin päätteeksi saat mukaasi oman ruisjuuren kotileivontaa varten ja vastaleivotun, lämpimän ruisleivän. Materiaalimaksu 12 €, maksetaan opettajalle kurssin alussa.

OIKEUSTIEDE

320101 Elämäsi tärkeimmät asiakirjat

Kansalaisopisto

Laura Tuomela

To 18.00–19.30

Tunteja 4

13.–20.11.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Elämäsi tärkeimmät asiakirjat -kurssi tarjoaa kattavan perehdytyksen olennaisiin oikeudellisiin dokumentteihin, jotka jokaisen tulisi tuntea. Kurssilla käsitellään testamentin laatimista, ennakoperinnon ja lahjan antamiseen liittyviä säädöksiä sekä näihin liittyvää verotusta. Lisäksi osallistujat saavat syvällistä tietoa avioehdon laatimisesta, edunvalvontavaltuutuksen tekemisestä sekä hoitotahdon merkityksestä. Tämä kurssi on välttämätön kaikille, jotka haluavat hallita henkilökohtaisen elämänsä oikeudelliset asiat tehokkaasti ja selkeästi.



PIHA JA PUUTARHA

710301 Vihanneksia ja marjoja kasvimaalta ja lavakauluksesta Arpela

Arpelan kylätalo, Arpelantie 176

Anne Tuomivaara

To 17.00–20.15

Tunteja 4

23.4.2026

Kurssimaksu: 15,00 €

Kotitarvekasvimaan, lavakaulustarhan ja parvekeviljelmän perustaminen luomumenetelmin. Kasvatettavien vihannesten ja yrttien valinta. Vihannesten kylvä ja kesäaikainen hoito avomaalla ja lavassa. Mansikan ja marjapensaiden kotitarveviljely, marjatarhan sijoittaminen, sen perustaminen ja hoito. Marjatarhaan sopivat lajit ja lajikkeet.

710302 Suunnittelemaalla kaunis ja helppohoitoinen piha!

Kansalaisopisto

Anne Tuomivaara

Ti ja To 18.00–20.15

Tunteja 9

5.–12.5.2026

Kurssimaksu: 27,00 €

Kurssilla opit, miten ryhmitellään uuden tai vanhan pihan toiminnot ja kasvillisuusryhmät toimivaksi kokonaisuudeksi. Käydään läpi pihan eri toimintojen sijoittaminen, kasvillisuusryhmien perustaminen ja pohjoisessa kestävien kasvien valinta.

Varsinaista yksilöllistä pihasuunnitelmaa ei kurssin aikana ehditä tehdä, mutta kurssilainen saa valmiuksia rakentaa omasta pihastaan viihtyisiä ja asukkaiden tarpeita vastaava kokonaisuus.

VARTIOINTI

820201 Järjestyksenvalvojan kertauskurssi

Verkkoluokka / Kansalaisopisto

Pentti Puuronen

Ke 17.15–21.30

Tunteja 9

To 17.30–20.00

Kurssimaksu: 45,00 €

1.–2.10.2025

Järjestyksenvalvojan kertauskurssi tarjoaa kattavan ja ajan tasalla olevan oppimiskokemuksen, joka yhdistää teoriakoulutuksen käytännön harjoitteluihin turvallisuustarkastuksia koskien. Tämä kurssi on ihanteellinen kaikille, jotka ovat jo suorittaneet peruskoulutuksen ja haluavat päivittää osaamistaan. Ke 1.10 toteutetaan etänä, joten muista ilmoittautumisen yhteydessä antaa sähköpostiosoitteesi, jotta saat tarvittavat osallistumisohjeet ja linkin koulutukseen.

820202 Järjestyksenvalvojan peruskurssi

Verkkoluokka / Kansalaisopisto

Pentti Puuronen

Ma ja Ti 8.00–15.00,

Tunteja 40

Ke – Pe 9.00–16.00

Kurssimaksu: 150,00 €

27.–31.10.2025

Järjestyksenvalvojan peruskurssi tarjoaa kattavan koulutuksen, joka kattaa järjestyksenvalvojan tehtävät, pelastustoimet ja alkusammutuksen sekä hätäensiavun. Osallistujat saavat todistuksen ja laajan koulutusmateriaalikansion, jotka sisältyvät kurssimaksuun. Koulutus järjestetään verkossa 27.–29.10 ja 30.–31.10.2025 kansalaisopistolla. Varmista, että ilmoitat sähköpostiosoitteesi saataksesi kurssilinkin.

VESILIIKENNE

510201 Saaristolaiaurikurssi

Tornion yhteislyseon lukio, Kauppakatu 29

Risto Esko

Ke 17.30–20.45

Tunteja 45

1.10.–12.12.2025

Kurssimaksu: 80,00 €

Saaristomerenkulun opetuksessa keskitytään navigoinnin perusteisiin mm. oman paikan määrittämiseen sekä vesiliikennesäädöksiin mm. väistämissäntöihin. Oppikirjana Veneiläjän merenkulkuoppi I. Kirjat, kartat ja harpit hankitaan yhteishankintana kurssin alussa. Oppimateriaalin hinta 106 €. Suositeltava turvallinen taito perheessä useammalle. Tutkinto pe 12.12.2025. Tenttimaksu 45 €.

510203 Meri-VHF

Kansalaisopisto

Jarmo Pitkänen

Tunteja 15

Kurssimaksu: 60,00 €

La – Su 10.00–17.00

23.–24.5.2026

SRC-tutkintoon valmentava kurssi. Kurssilla on oltava mukana Rannikkolaivurin radioliikenneopas. Sen voi tulostaa tai tallentaa sähköisesti viestintäviraston kotisivuilta https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/file/Rannikkolaivurin_radio-liikenneopas.pdf Kurssin päätyttyä on mahdollisuus tenttiin, jonka läpäisy oikeuttaa käyttämään Meri-VHF-puhelinta. Tentissä tulee myös olla tuore max. 2 v vanha ja virheetön passikuva. Tentti ja lupakirja n. 90 €.

YRTTIKURSSIT

710303 Luonnonyrttikurssi Arpela

Arpelan kylätalo, Arpelantie 176

Anne Tuomivaara

Tunteja 6

La 10.00–15.00

13.6.2026

Kurssimaksu: 18,00 €

Opetellaan tunnistamaan varmuudella muutamia pohjoisessa kasvavia hyödyllisiä luonnonyrttejä ja opiskellaan niiden keruuta. Käydään läpi kunkin opiskeltavan kasvin hyötykäyttöä ravintona ja rohdoksena sekä yrttikasvien kuivaamista ja muuta käsittelyä. Kurssipäivä koostuu teoriaosuudesta ja maastossa tapahtuvasta tunnistamisesta ja keruusta. Kurssille mukaan ilmava keruukori, säänmukainen vaatetus ja jalkineet. Hyvä yrttikirja (esimerkiksi Moisis, S. ym. Luonnonyrttiopas) on avuksi.

710304 Luonnonyrttikurssi jatko Arpela

Arpelan kylätalo, Arpelantie 176

Anne Tuomivaara

Tunteja 4

Ke 17.30–20.45

17.6.2026

Kurssimaksu: 15,00 €

Opetellaan lisää ruokiin ja rohdoskäyttöön soveltuvia yrttilajeja, näköislajeja ja harjoitellaan yrttien jatkokäsittelyä.

Maksathan Smartumilla, ePassilla tai Edenredillä vasta, kun kurssipaikka on varmistunut ja kurssi on alkanut.

Alennusta ei myönnetä 20 € tai sen alle menevistä kursseista.

KANSALAI SOPISTON HENKILÖKUNNAN KOULUTUS

991001 Syysreppu – Uusi lukuvuosi käynnistyy

Toranda

Tarja Hooli

Tunteja 3

Ke 17.30–19.30

20.8.2025

Kansalaisopiston tuntiopettajien lukuvuoden avaus- ja ajantasaustilaisuus. Käsitellään ja keskustellaan opistotyön käynnistämiseen liittyvistä ja muista ajankohtaisista asioista. Ilmoittautumiset to 14.8. mennessä.

991002 TeamsSyysreppu – Uusi lukuvuosi käynnistyy

Verkkoluokka

Tarja Hooli

Tunteja 2

Ke 13.00–14.30

20.8.2025

Kansalaisopiston tuntiopettajien lukuvuoden avaus- ja ajantasaustilaisuus. Käsitellään ja keskustellaan opistotyön käynnistämiseen liittyvistä ja muista ajankohtaisista asioista. Muista jättää sähköpostiosoitteesi osallistumislinkin lähettämistä varten. Ilmoittautumiset to 14.8. mennessä.

991003 TeamsSyysreppu – Uusi lukuvuosi käynnistyy

Verkkoluokka

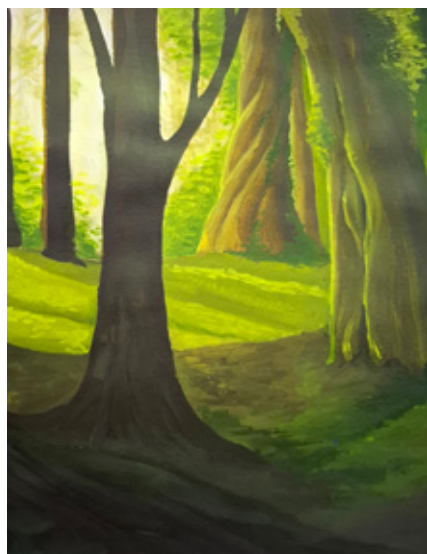
Tarja Hooli

Tunteja 2

To 17.30–19.00

21.8.2025

Kansalaisopiston tuntiopettajien lukuvuoden avaus- ja ajantasaustilaisuus. Käsitellään ja keskustellaan opistotyön käynnistämiseen liittyvistä ja muista ajankohtaisista asioista. Muista jättää sähköpostiosoitteesi osallistumislinkin lähettämistä varten. Ilmoittautumiset to 14.8. mennessä.





Vastuuhenkilö: Arja Jaako puh. 040 669 4848, Tarja Laakso puh. 050 597 1935 etunimi.sukunimi@tornio.fi

950001 Rohkeudella ja sydämellä

Tornion Seminaarin koulu auditorio,

Seminaarinkatu 16

Elina Gustafsson

Ke 17.30–19.00

Tunteja 2

17.9.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Elina Gustafsson on entinen nyrkkeilijä ja nyrkkeilyn Euroopan mestari. Elina kertoo puheenvuorossaan elävästi oman tarinansa, josta ei persoonaa puutu. Puheessa on asennetta, luottamusta, pilkettä, rohkeutta, päättäväisyyttä, motivaatiota, itseensä uskomista ja yrittämistä. Tarina ei jätä kylmäksi ja kannustaa kuulijaa omien unelmien toteuttamiseen. Puheenvuoroissa Elina avaa myös vaikeita hetkiä omalta uraltaan ja toivookin niiden kokemusten jakamisella tartuttua jokaiseen meistä kipinän ja sisukkuuden. Ja mitä tapahtuukaan, kun alkaa seurata sydäntään ja sisäistä motivaatioita? Elämään tulee ilo, ja värit palaavat ympärille!



Elina Gustafsson

950002 Naisten hormonaalinen hyvinvointi

Verkkoluokka

Marja Tuulia Lehtinen

Ma 18.00–19.30

Tunteja 2

6.10.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Tervetuloa syventymään naisten hormonaalisen hyvinvoinnin maailmaan! Tällä inspiroivalla luenolla opit, miten arjen valinnat voivat vaikuttaa hormonitasapainoosi, ja saat käytännönläheisiä vinkkejä oman hyvinvointisi tukemiseen. Käsittelemme muun muassa hormonihäiritsijöitä ja tapoja minimoida niiden vaikutusta, sekä viittä parasta ruoka-ainetta, jotka tukevat hormonitoimintaa. Lisäksi tutustumme yrttien voimaan osana hormonitasapainon ylläpitoa ja keskustelemme rintojen terveydestä – tärkeä tieto jokaiselle naiselle. Tule ja löydä keinoja edistää omaa hormonaalista hyvinvointiasi luonnollisin menetelmin.



950003 Kuinka ymmärtää kestävästä kehitystä?

Kansalaisopisto

Heidi Sinevaara-Niskanen

Ke 17.00–18.30

Tunteja 2

26.11.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Luento johdattaa keskusteluun kestävästä kehityksestä ja erityisesti sen ympäristöllisistä ja yhteiskunnallisista ulottuvuuksista. Luennolla pohditaan kestävästä kehityksestä nykytilaa sekä kestävyteen liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia pohjoiseen arkeen kytkeytyvien ajankohtaisten ilmiöiden kautta. Ilm. 19.11. mennessä.

950004 Veljeyttä ja salaliittoteorioita – suomalaisen vapaamuurariuden historia

Tornion Seminaarin koulu, Seminaarinkatu 16

Samu Nyström

To 17.30–19.00

Tunteja 2

4.12.2025

Kurssimaksu: 20,00 €

Vapaamuurarit on maailman tunnetuin salaseura, joka on herättänyt paljon mielikuvitusta salaisuuksiensa vuoksi. Monet merkittävät henkilöt, kuten kuninkaat, presidentit, taiteilijat ja tiedemiehet, ovat liittyneet veljeskuntaan. Suomen vapaamuurariuden historia ulottuu vuoteen 1756, mutta toiminta keskeytyi autonomian ajaksi. Vuonna 1922 veljeskunta alkoi uudelleen kasvaa, ja nykyään se kattaa koko maan yli 7000 jäsenenä. Vapaamuurariuden tarkoituksesta ja sen roolista yhteiskunnassa on esitetty monenlaisia teorioita, mukaan lukien salaliittoteoriat, joissa sitä on väitetty vaikuttaneen esimerkiksi Suomen historiaan ja poliittisiin tapahtumiin. Historiantutkija Samu Nyström on ensimmäinen, joka on päässyt tutkimaan veljeskunnan suljettuja arkistoja.



Samu Nyström

950005 Resilienssin rooli yhteiskunnassa

Kansalaisopisto

Heidi Sinevaara-Niskanen

Ke 17.00–18.30

Tunteja 2

15.4.2026

Kurssimaksu: 20,00 €

Luennolla keskustellaan resilienssin eli sännikkyiden roolista yhteiskunnassa. Resilienssillä on tärkeä rooli muun muassa luonnon ja yhteiskunnan muutoskestävyydessä. Pohdimme luennolla, kuinka resilienssi on tullut osaksi myös keskustelua turvallisuudesta, niin Suomessa kuin laajemmin Euroopassa. Ilm. 8.4. mennessä.

KURSSEJA MITTATILAUKSESTA!

Tornion kansalaisopiston tilauskoulutuspalvelut kuntien, yritysten, yhdistysten ja muiden yhteisöjen käytössä.

Kurssien sisältö, laajuus ja toteutusmuoto suunnitellaan yhteistyössä asiakkaiden kanssa heidän tarpeidensa mukaiseksi vastaamaan henkilöstön tai jäsenistön osaamis- ja kehitystavoitteita. Perinteisen lähiopetuksen ohella kursseilla voidaan hyödyntää esim. verkkoympäristöjen tarjoamia etä- ja ryhmätyömahdollisuuksia.

Kurssit voidaan toteuttaa kansalaisopistolla tai tilaajan osoittamassa koulutuspaikassa. Kouluttajat valitaan yhteistyössä tilaajan toivomusten mukaan.

Tarkemmat tiedot: sähköposti: tarja.hooli@tornio.fi

ARKEEN VOIMAA

Ryhmä sopii sinulle, jos haluat parantaa hyvinvointiasi, koet yksinäisyyttä, mielialaoireita tai uupumusta tai sinulla on jokin pitkäaikaissairaus. Ryhmä kokoontuu kuusi kertaa keskiviikkoisin 22.10.-26.11.25 klo 13.30–16 Tornion Taukotuvalla, Puutarhakatu 14. Ryhmän järjestävät yhdessä Tornion kaupunki ja Lapin hyvinvointialue. Ryhmä on maksuton.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: www.lapha.fi/arkeen-voimaa tai puhelimitse 040 849 6297



Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus



lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lapin sosiaalisen ja terveyden
palvelujen kehittäminen
Lapin perusterveydenhuolto



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

VÄLITÄMME YHESSÄ -TAPAHTUMA

Välitämä Yhessä-tapahtuma Aineen taidemuseolla sekä kirjastolla tiistaina 7.10.25 kello 12–15 ja kello 16–18. Tapahtuman kohderyhmänä on nuoret aikuiset (16–30-v.). Tapahtumalla tuomme esille toimijoita, jotka jollain tavalla tukevat nuoren aikuisen elämää esimerkiksi mielen hyvinvointia, fyysistä terveyttä, vapaa-ajan toimintaa ja elämän eri kiemuroita. Tapahtumaan on koottu tahoja ja järjestöjä esittelemään toimintaansa sekä ohjelmassa mm. lyhyitä puheenvuoroja liittyen hyvinvointiin.

Lisätiedot: ohjaamo@tornio.fi puh. 040-351 6003



KEHITTÄMISHANKKEET



Funded by
the European Union

ERASMUS+ KA120 AKKREDITOINTI 2021–2027

Akkreditoinnin tavoitteena on nostaa opettamisen ja oppimisen laatua ja edistää eurooppalaisia arvoja – osallisuutta, monimuotoisuutta, suvaitsevaisuutta ja demokratiaa – sekä jakaa tietoa eurooppalaisesta kulttuuriperinnöstä ja monimuotoisuudesta kehittämällä aikuiskoulutushenkilöstön ammatillisia verkostoja ja tukemalla aikuisopiskelijoiden mahdollisuutta osallistua kansainvälisyystoimintaan.

LATU PERUSTAITOIHIN LAPISSA! VAPAAN SIVISTYSTYÖN LAATU- JA KEHITTÄMISAVUSTUS 2024

Hankkeessa kehitetään opistojen aikuisten perustaitoja vahvistavaa koulutusta. Jatkossa opistoissa on mahdollista suorittaa kansallisen perustaitojen osaamismerkkejä (Kapos-merkit) ja muita perustaitojen opintopistekursseja.

Hanketta koordinoi Revontuli-Opisto ja mukana ovat Kemijärven, Rovaniemen ja Tornion kansalaisopistot.

LAATUA! – LAATUA JA TUNNETTAVUUTTA KANSALAIPOISTOJEN PERUSTEHTÄVÄSSÄ. VAPAAN SIVISTYSTYÖN LAATU- JA KEHITTÄMISAVUSTUS 2024

Hankkeen tavoitteena on kansalaisopistojen perustehtävän ja toiminnan laadun arvioiminen sekä toiminnan kehittäminen tulevaisuusorientoituneesti. Tavoitteena on kansalaisopistojen tunnettuuden lisääminen laatutyön tulosten kautta muuttuvassa toimintaympäristössä.

Hanketta koordinoi Jokihelmen kansalaisopisto ja siinä on mukana Oulu-opisto, Jokilatvan opisto, Ylivieskan seudun, Pudasjärven ja Tornion kansalaisopistot.

TEHEMÄKÖ YHESÄ? – YHTEISÖLLISYYS KANSALAIPOISTOISSA. OPETUS-TOIMEN JA VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖSTÖKOULUTUS 2023

Hankkeen tavoitteena on kartoittaa opistojen tuntiopettajien yhteisöllisyyden nykytilan haasteet ja selvittää keinoja yhteisöllisen toimintakulttuurin ja johtamisosaamisen kehittämiseen. Tavoitteena on, että henkilöstö osaa määritellä yhteisöllisyyttä heikentävät ja sitä parantavat tekijät sekä tiedostaa oman roolin merkityksen opistonsa yhteisöllisen toimintakulttuurin kehittämisessä ja kehittämisessä.

Hanketta koordinoi Tornion kansalaisopisto ja lisäksi mukana ovat Kemijärven ja Rovaniemen kansalaisopistot sekä Lapin ja Meri-Pohjolan opistopiirit.

YHDESSÄ! VAPAAN SIVISTYSTYÖN LAATU- JA KEHITTÄMISAVUSTUS 2023

Hankkeen aikana opistoissa tullaan arvioimaan sosiaalista ja pedagogista esteettömyyttä sekä tarkastelemaan saavutettavuuden merkitystä ja pohtimaan erilaisia asenteellisia osallistumisen esteitä. Hankkeen aikana opistoissa tehdään tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma.

Hanketta koordinoi Tornion kansalaisopisto ja siinä on mukana 11 kansalaisopistoa eri puolilta Lappia.

ESTEET NURIN! VAPAAN SIVISTYSTYÖN LAATU- JA KEHITTÄMISAVUSTUS 2023

Hankkeen tavoitteena on selvittää yhdessä erilaisten kuntalaisten näkökulmasta tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, esteettömyyden ja saavutettavuuden toteutumista kansalais- ja työväenopistojen opetuksessa ja toiminnoissa ja kehittää yhdessä konkreettisia keinoja näiden edistämiseksi. Tavoitteena löytää uusia tapoja kuulla kuntalaisia ja opiskelijoita. Hanketta koordinoi Kuopion kansalaisopisto ja hankkeessa on mukana kuusi kansalaisopistoa eri puolilta Suomea.

ILMOITTAUTUMISET KURSSEILLE

Netti-ilmoittautumiset alkavat ti 12.8.2025 klo 8.00.

Netti-ilmoittautumiset <https://uusi.opistopalvelut.fi/tornio/>

Ilmoittautumiseen tarvitaan suomalainen henkilötunnus.

Kurssien maksu on mahdollista ilmoittautumisen yhteydessä, mutta se ei ole välttämätöntä.

Jos olet oikeutettu kurssimaksualennuksiin, odota paperilaskua.

Ilmoittautumisjärjestelmä on helppokäyttöinen.

Saat välittömästi tiedon, saiko paikan valitsemillesi kursseille.

Netti-ilmoittautuminen toimii ympäri vuorokauden viikon jokaisena päivänä.
Tarkemmat ohjeet **sivulla 5**.

Puhelinilmoittautumiset

Puh. 040 770 5972, 040 669 4848
050 598 1935 (kielet)
040 723 0060 (taito- ja taideaineet)

Opiston toimisto (Seminaarinkatu 14) on avoinna ma–ke klo 9–16.

Mikäli saat varapaikan, opistolta otetaan yhteyttä, jos paikka kurssille vapautuu.

TERVETULOA KURSSEILLE!



Pidätämme oikeuden muutoksiin.