



Ylitornion ja Pellon kuntien yhteinen kansalaisopisto

Opinto-ohjelma

Työkausi 2025-2026



Yhteistyöllä tulevaisuuteen – Meän Opisto on alueen elinikäisen oppimisen keskus

Lämmin tervehdys kaikille Meän opiston opiskelijoille, yhteistyökumppaneille ja alueemme asukkaille!

Meän Opistossa on jälleen otettu tärkeitä kehitysaskela. Iloksenne voimme kertoa, että opiston yhteistyösopimus on päivitetty – tämä antaa meille vahvemman pohjan tulevaan toimintaan ja mahdollistaa entistä tiiviimmän ja vaikuttavamman yhteistyön alueellisesti. Sopimus vahvistaa opiston asemaa koko alueen yhteisenä oppimisympäristönä, joka palvelee laajasti eri-ikäisiä oppijoita ja tuo elinikäisen oppimisen mahdollisuudet kaikkien ulottuville Ylitorniolla ja Pellossa.

Toinen iloinen uutinen on uuden koulutussuunnittelijan aloittaminen tehtävässään. Hänen osaamisensa ja tuore näkemyksensä tuovat uutta virtaa koulutustarjonnan kehittämiseen ja opetuksen suunnitteluun. Uuden koulutussuunnittelijan myötä pystymme entistä paremmin vastaamaan paikallisiin koulutustarpeisiin ja luomaan uusia oppimismahdollisuuksia.

Vuoden 2025–2026 keskeisiä teemoja ovat hankerahoituksen entistä aktiivisempi hyödyntäminen sekä yhteistyön lisääminen paikallisten seurojen, yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa. Hankerahoitus mahdollistaa uusien koulutusten ja kehittämishankkeiden käynnistämisen, joita ilman emme pystyisi tarjoamaan näin laajaa ja monipuolista

kurssivalikoimaa. Kannustamme myös alueen yhdistyksiä ja järjestöjä ottamaan rohkeasti yhteyttä – yhteistyössä voimme rakentaa koulutuksia, jotka palvelevat juuri teidän tarpeitanne.

Meän opisto haluaa jatkossakin olla lähellä ihmistä, ajassa kiinni ja tulevaisuuteen katsova. Tervetuloa mukaan oppimaan, innostumaan ja kehittämään yhdessä meidän kaikkien opistoa!

Hyvää lukuvuotta 2025–2026!

Hanna Lintupuro,

Meän Opiston rehtori



Ilmoittautumisohjeet:

Ennakoilmoittautuminen alkaa 7.8.2025 klo 9.00 ja päättyy syksyllä alkavilla kursseilla pe 29.8.2025 klo 15. Myös ilmoittautumisajan jälkeen voi ilmoittautua toteutuville kursseille.

Ilmoittautuessa sitoudut maksamaan koko kurssimaksun. Perumatta jääneet kurssipaikat laskutetaan täysimääräisinä. Peruminen tulee tehdä toimistoon.

Ilmoittautumisvaihtoehdot:

- Netti-ilmoittautuminen osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/meanopisto
- Puhelimitse toimistoon klo 9–15
- Käynti toimistolla (Ylitornion tai Pellon kunnantalolla)

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoita:

- kurssinnumero
 - koko nimi
 - henkilötunnus
 - osoite
 - puhelinnumero
 - sähköpostiosoite
- Alle 18-vuotiaan kurssilaisen maksajalta vaaditaan vastaavat tiedot.

Ilmoittautumisen peruminen:

Ilmoittautumisen voi perua maksutta viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä toimistoon

Lukuvuos tiedot:

- Syyslukukausi 8.9.–28.11.2025
- syysloma viikolla 42 (13.–19.10.2025).
- Kevätlukukausi 7.1.–20.4.2026
- talviloma viikolla 10 (2.–8.3.2026)
 - pääsiäisenä 2.–6.4.2026 ei ole opetusta.

TOIMISTOT

YLITORNION TOIMISTO:

Alkkulanraitti 55, 95600 YLITORNIO

Rehtori

Hanna Lintupuro
Puh. 0400 244 278
hanna.lintupuro@ylitornio.fi

Ylitornion toimistosihiteeri

Iida Piuva
Puh. 040 664 9477
iida.piuva@ylitornio.fi

Koulutussuunnittelija

Karoliina Keskitalo
Puh. 040 620 7414
karoliina.keskitalo@ylitornio.fi

Päätoimiset opettajat:

Jussi Välimaa (musiikki)
Puh. 040 196 2953
jussi.valimaa@ylitornio.fi

Eira Virtanen (tekstiilityöt)
Puh. 040 5745 025

Jorma Tuokko (musiikki)
Puh. 040 5469 502

PELLON TOIMISTO:

Kunnantie 4, 95700 PELLO
Vapaa-aikapalvelut, hallintokäytävän eteläpääty

Pellon toimistosihiteeri

Markus Koivumaa
Puh. 040 630 5445
markus.koivumaa@pello.fi

TERVETULOA Meän Opiston kursseille. Tarjolla on jälleen monenlaisia opintoja, uusia ja tuttuja. Opinto-ohjelman lisäksi saat lisätietoja kursseista ja muutoksista Ylitornion ja Pellon kuntatiedotteista, Meän Opiston Instagram- ja Facebook-kanavilta sekä osoitteista meanopisto.fi, ylitornio.fi ja pello.fi.

Oppitunnit:

Oppitunnin pituus on 45 minuuttia. Epäselvyyksien välttämiseksi oppaassa on ilmoitettu pääsääntöisesti vain opetus aika, mutta ryhmien on huolehdittava, että työsuojellisesti tärkeät tauot tulevat pidetyiksi.

Opintoryhmän koko:

Opintoryhmien minimimäärät ovat seuraavat (ellei kurssin tiedoissa toisin mainita): kuntakeskuksissa vähintään 7, ympäristökylissä vähintään 6 ja kielten jatkoryhmissä vähintään 5 opiskelijaa.

Etäopetus:

Osa kursseista on  -symbolilla merkittyjä, mikä tarkoittaa sitä, että ne ovat osittain tai kokonaan etäopetusta tai siirtyvät etänä järjestettäväksi lähiopetuksen keskeytyessä.

Opintoseteli:

Meän Opisto on saanut opetus- ja kulttuuriministeriöltä opintosetelityyppistä erityisavustusta. Opintoseteliavustukseen ovat oikeutettuja Pellon ja Ylitornion kunnissa asuvat seniorit, eläkeläiset, alhaisen pohjakoulutuksen omaavat ja työttömät sekä maahanmuuttajat.

Opintosetelin arvo määräytyy hakijamäärän mukaan. Opintosetelin saadakseen on hakijan itse täytettävä hakemus, jonka löydät oppaan takasivulta

ja toimistoista. Lisätietoja saat toimistoilta. **Opintoseteli on palautettava toimistoon 30.9.2025 mennessä.**

Kulttuuri- ja liikuntasetelit:

Meän Opiston kurssien maksuun käyvät Smartum- ja Tyky-setelit, Smartum-saldo, ePassi ja Edenred-saldo. **Kokonaisten kurssin maksaminen opiskelijan tulee hoitaa ennen laskutuksen aloittamista viimeistään 30.9.2025 mennessä toimistolle. Laskutuksen jälkeen toimitettujen saldojen hyvittämisestä perimme 5 €:n korvauksen.** Maksut hoidetaan Ylitornion toimiston kanssa

Kertamaksut:

Kertamaksu maksetaan ainoastaan käteisellä kurssin opettajalle tai opiston toimistoon. Kertamaksu käy maksuna tanssi- ja liikuntakursseilla, joiden kurssinumeron perässä on *-symboli.

Materiaalit:

Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun vain lasten käsityötaiteen perusopetuksessa. Muilla kursseilla opiskelijat vastaavat materiaalihankinnoista itse. Opettaja kerää pienehköt materiaalmaksut, suuremmat maksut laskutetaan opiston toimesta opettajan laskelman mukaisesti.

Lasi-, hopea- ja posliiniryhmissä poltetaan vain kurssilla valmistetut työt. Opiskelijoilla tulee olla omat pientyövälineet ja turvavarusteet, kuten kuulosuojaimet ja suojalasit.

Opintoneuvonta:

Voit kääntyä kaikissa opiston toimintaan ja opetukseen liittyvissä asioissa rehtorin, suunnittelijaopettajan, päätoimisten opettajien tai toimistosihteerien puoleen. Tuntiopettajat antavat ohjausta omien kurssien yhteydessä.

Vakuutukset:

Opiskelijoita ja kurssitöitä kurssipaikoilla ja näyttelyissä ei vakuuteta opiston toimesta.

Tilaukurssit ja myyntipalvelu:

Meän Opisto järjestää yrityksille, kunnille, työyhteisöille ja yhdistyksille räätälöityä koulutusta ja seminaareja tilaajan tarpeiden mukaan.

Palvelumme sisältää koulutusohjelman suunnittelun, kouluttajien hankinnan ja koulutusjärjestelyt. Ota yhteyttä niin rakennamme teille sopivan koulutuspaketin.

Tentinvalvonta:

Tarjoamme mahdollisuuden valvottuun tenttiin (esim. avoin yliopisto, yliopisto, ammattikorkeakoulu). Ota hyvissä ajoin yhteyttä toimistoomme.

Kurssien hyväksi luku muissa oppilaitoksissa:

Opiston kursseja voi yhdistää toisen asteen opintoihin ja niistä voi saada hyväksi lukuja. Mikäli opiskelet toisen asteen oppilaitoksessa ja haluat anoa opistossa suoritettavia kursseja hyväksi luettavaksi, ota yhteyttä oppilaitokseesi ennen kurssin alkua ja kysy lisätietoja. Meän Opisto voi kirjoittaa pyynnöstäsi todistuksen kursseista.

Palaute ja kurssitoiveet:

Voit lähettää palautetta ja kurssitoiveita helposti lomakkeella osoitteessa meanopisto.fi/yhteystiedot. Lisäksi opiston toimistoja ja opettajiamme voit lähestyä milloin vain palautteiden ja kurssitoiveiden tiimoilta. Olemme aina avoimia niille!

OPISTOPASSI 99991110

Kurssimaksu 160,00 €

Opistopassilla voi osallistua kaikille opiston kursseille. Se kattaa kurssimaksut 220 € saakka. Ylimenevä osa laskutetaan.

Opistopassi-ilmoittautumisen lisäksi pitää ilmoittautua kursseille, joille haluaa osallistua. Mikäli opistopassin hankkinut opiskelija ilmoittautuu kurssille, jonka ilmoittautuminen on myöhemmin, tulee ilmoittautumisesta ilmoittaa myös opiston toimistoon kurssimaksun hyvittämisen vuoksi.



MUSIIKKI

MUSKARIT

1101100

PERHEMUSKARI Ylitornio

Aavapeikon päiväkot, Mellantie 6

Ma 17.30–18.15 8.9.–24.11.2025,
12.1.–20.4.2026

Henna-Riikka Siponen

Kurssimaksu 40,00 €

Perhemuskari 0–6-vuotiaille lapsille ja heidän huoltajilleen. Tule nauttimaan lapsesi kanssa musiikista laulaen, leikkien, soittaen ja tanssien. Pienet lapset osallistuvat huoltajan kanssa, aikuinen voi vaihdella eri kerroilla. Vanhemmat lapset voivat osallistua ilman huoltajaa. Vain lapsi ilmoittautuu kurssille.

1101202

MUSKARI 1-3 v Pellon päiväkoti

Pellon päiväkoti, Koulutie 16C

Ma 9.30–10.00 8.9.–15.12.2025

Marianne Ylitalo

Kurssimaksu 27,00 €

Musiikkileikkejä sekä lauluja lapsille Pellon päiväkodissa. 30 min / kerta. Ryhmä on osa päiväkodin toimintaa, mutta päivähoidon ulkopuolella olevat lapset voivat osallistua vanhemman mukana.

1101203

MUSKARI Turtolan päiväkoti

Turtolan koulu, Torniontie 148

Ma 10.15–10.45 8.9.–15.12.2025

Marianne Ylitalo

Kurssimaksu 27,00 €

Musiikkileikkejä sekä lauluja lapsille Turtolan päiväkodissa. Ryhmä on osa päiväkodin toimintaa, mutta päivähoidon ulkopuolella olevat lapset voivat osallistua vanhemman mukana.



YKSITYISOPETUS

1101102

LAULU Ylitornio

Toimipaikka avoin

1.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta.

Harjoittelaan oikeaoppista

laulutekniikkaa. Eri laulutyyliden (esim.

pop, iskelmä, kansanlaulu, klassinen)

harjoittelua. Yksinlauluoppilailla

mahdollisuus osallistua Jorman kuoroihin

ja solistiryhmiin. Lauluajat sovitaan

erikseen.

1101109

VAPAA SÄESTYS PIANOLLA

ALKEET Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Pianovaparin alkeiskurssi. Vapaata musisointia pianolla. Sointujen opettelua, sointumerkeistä soittamista. Melodian soittamista samalla säestäen. Laulun säestämistä. Improvisointia. Lähinnä kevyttä musiikkia. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman pianonsoittoa harrastaneille. Yksityisopetusta 20min./hlö/kerta. Aikoja ke–pe.

1101110

VAPAA SÄESTYS PIANOLLA JATKO Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Vapaata musisointia pianolla. Sointujen

opettelua, sointumerkeistä soittamista.

Melodian soittamista samalla säestäen.

Laulun säestämistä. Improvisointia.

Lähinnä kevyttä musiikkia. Pianonsoittoa

ja vapaata säestystä aiemmin

harrastaneille. Yksityisopetusta 30min./

hlö/kerta. Aikoja ke–pe.

1101114

HARMONIKANSOITTO Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Kaikille harmonikansoitosta

kiinnostuneille. Yksityisopetusta 30min./

hlö/kerta. Soittoaikoja ke–pe.

1101117 KLARINETIN- JA

SAKSOFOINISOITTO Ylitornio

Toimipaikka avoin

10.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Teuvo Oja

Kurssimaksu 75,00 €

Opiskelija voi valita instrumentikseen

klarinetin tai saksofonin. Oma soitin

suotavaa. Lisätietoja opettaja Teuvo

Ojalta, puh. 0500 562 431.

Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta.

Soittoajat sovitaan erikseen.

1101118 TRUMPETINSOITTO Ylitornio

Toimipaikka avoin

9.9.–25.11.2025, 7.1.–14.4.2026

Juhani Irva

Kurssimaksu 75,00 €

Kaikille trumpetinsoitosta kiinnostuneille.

Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta. Oma

soitin suotavaa. Lisätietoja opettaja Juhani

Irvalta, puh. 040 5721130. Soittoajat

sovitaan erikseen.



1101119 KITARANSOITTO 20 min



Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Kitaransoiton alkeita. Yksityisopetusta 20min./hlö/kerta. Sointujen opettelua, helppoja melodioita ja säestystä.

Soittoaikoja ke–pe.

1101120 KITARANSOITTO 30 min



Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Kitaransoiton alkeisjatkokurssi.

Tarkoitettu kitaransoittoa jo hieman harrastaneille. Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta. Sointujen opettelua, melodioita ja säestystä. Soittoaikoja ke–pe.

1101122 BASSONSOITTO



Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Bassonsoiton alkeita. Yksityisopetusta 20min./hlö/kerta. Soittoaikoja ke–pe.

1101124 RUMPUJEN SOITTO



20 min Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Yksityisopetusta 20min./hlö/kerta. Kaikille rumpujen soitosta kiinnostuneille taitotasoon katsomatta. Soittoaikoja ke–pe.

1101125 RUMPUJEN SOITTO



30 min Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

10.9.–28.11.2025, 7.1.–17.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta. Tarkoitettu rumpujen soittoa aiemmin harrastaneille. Soittoaikoja ke–pe.

1101205 MUSIIKKIKURSSI Pello

Toimipaikka avoin

2.9.–18.11.2025, 13.1.–14.4.2026

Hanna-Maria Koivumaa

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta.

Opiskelijan valinnan mukaan klassinen pianonsoitto tai laulusäestys. Voidaan kokeilla muitakin soittimia

mahdollisuuksien mukaan. Lisätietoja

Hanna-Maria Koivumaalta puh. 044 977

6497. Opetusta tiistaisin opiskelijan tason

ja toivomusten mukaisesti.



1101206 VAPAA SÄESTYS

PIANOLLA ALKEET Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B

8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Pianovaparin alkeiskurssi. Vapaata musisointia pianolla (improvisointia, soinnuilla säestämistä eri tyyleillä, sointumerkeistä soittamista, laulun ja melodian säestämistä). Lähinnä kevyttä musiikkia. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja hieman pianonsoittoa harrastaneille. Soittoaika ma–ti, 20min./hlö/kerta.

1101208 VAPAA SÄESTYS

PIANOLLA JATKO Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B

8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Vapaata musisointia pianolla (improvisointia, soinnuilla säestämistä eri tyyleillä, sointumerkeistä soittamista, laulun ja melodian säestämistä). Lähinnä kevyttä musiikkia. Kurssi on tarkoitettu pianonsoittoa ja vapaata säestystä aiemmin harrastaneille. Soittoaika ma–ti, 30min./hlö/kerta.



1101210 HARMONIKANSOITTO Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B

8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Harmonikansoittoa ma–ti, 30min./hlö/kerta.



1101212 KITARANSOITTO 20 min Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B

8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Kitaransoiton alkeita. Helppoja melodioita, soinnuilla säestämistä. Soittoaika ma–ti, 20min./hlö/kerta.



1101213 KITARANSOITTO 30 min Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B
8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Alkeisjatkokurssi kitaransoittoa jo hieman harrastaneille. Melodioita, soinnuilla säestämistä. Soittoaika ma–ti, 30min./hlö/kerta.



1101214 BASSONSOITTO Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B
8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Bassonsoiton alkeita.

Yksityisopetusta ma–ti, 20min./hlö/kerta.



1101215 RUMPUJEN SOITTO 20 min Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B
8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 61,00 €

Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti. Rumpujen soittoa ma–ti, 20min./hlö/kerta.



1101216 RUMPUJEN SOITTO 30 min Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B
8.9.–25.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 75,00 €

Yksityisopetusta ma–ti, 30min./hlö/kerta. Tarkoitettu rumpujen soittoa aiemmin harrastaneille.



1101218 KLARINETIN- JA SAKSOFONINSOITTO Pello

Toimipaikka avoin
8.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Kalervo Vanha

Kurssimaksu 75,00 €



Opiskelija voi valita instrumenttikseen klarinetin tai saksofonin. Oma soitin suotavaa. Lisätietoja opettaja Kalervo Vanhalta, puh. 0400 694 894.

Yksityisopetusta 30min./hlö/kerta.

Soittoajat ja -paikka sovitaan erikseen.

1101220 UKULELENSOITTO Pello

Pellon koulukesk., musikkilkl, Koulutie 16B
10.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Lassi Vierikko

Kurssimaksu 61,00 €

Kaikille ukulelensoitosta kiinnostuneille. Opetusta opiskelijan tason ja toivomusten mukaisesti.

Yksityisopetusta keskiviikkoisin 20min./hlö/kerta.



MUSIIKKIA RYHMISSÄ

1101106

SOLISTINA ORKESTERISSA Ylitornio

Toimipaikka avoin

Ma 15.30–17.45

1.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 72 €

Laulua "aidon" orkesterin säestyksellä.

Kurssilaisille annetaan tuntien aikana

henkilökohtaista opetusta. Kaikki

kurssilaiset ovat yhtä aikaa kurssilla ja kun

yksi vuorollaan esiintyy, ovat muut

yleisönä ja voivat myös kommentoida/

arvioida esiintyjän taitoja.

Opettaja opastaa kurssin aikana laulussa/laulutekniikassa, orkesterin edessä laulamissa, mikrofonin käytössä ja äänen hallinnassa ja lavaesiintymisessä.

Kurssiajankohta sovitaan ilmoittautuneiden kanssa.

1101132 SOITTOKUNTA Ylitornio

Toimipaikka avoin

14.9.–28.11.2025, 11.1.–19.4.2026

Teuvo Oja

Kurssimaksu 48,00 €

Soittokunta kaipaa riveihinsä uusia soittajia. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Teuvo Ojaan, puh. 0500 562 431. Kokoontumisajat sovitaan erikseen.

1101135 K-18 BÄNDI Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

To 18.00–19.30

11.9.–27.11.2025, 8.1.–16.4.2026

Jussi Välimaa

Kurssimaksu 58,00 €

Lähinnä tanssi- ja iskelmämusiikkia bändisoittimilla. Kokeillaan eri soittimia ja laulua. Soiton alkeet olisi hyvä hallita. Et tarvitse välttämättä omaa soitinta. Myös alle 18-vuotiaiden on tietyn edellytyksin mahdollisuus osallistua kurssille, mutta siitä on sovittava opettajan kanssa erikseen.



1101136 MEÄN LAULU -sekakuoro

Ylitornio

Toimipaikka avoin

Ke 19.00–21.15

3.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 72,00 €

Meän Laulu -sekakuoro jatkaa toimintaansa. Kuoroon otetaan myös uusia laulajia koelaulun perusteella. Jos olet kiinnostunut tulemaan kuoroon, ota yhteyttä Jorma Tuokkoon, puh. 040 546 9502.

1101137 AAVASAKSAN KUORO Ylitornio

Toimipaikka avoin

Ke 14.00–15.30

3.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 58,00 €

Äänenhuoltoa ja yhteissoinnin harjoittelua. Sekakuorolle sovitettuja lauluja. Lisätietoja Jorma Tuokolta, puh. 040 546 9502. Kokoontumisajat (90min./kerta) sovitaan kuoronjohtajan kanssa.

1101138 KUORO Pessalompolo

Pessalompolon kylätalo,

Raanujärventie 3779

Ke 11.30–13.00

3.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Jorma Tuokko

Kurssimaksu 58,00 €

"Laulukööri" laulavat Järvikylät. Lauletaan vanhoja iskelmiä, kansanmusiikkia ym. kuoromusiikkia.

1101140 LASTEN LAULURYHMÄ HILPEÄT HOILOTTAJAT Ylitornio

Toimipaikka avoin

Ke 17.30–18.15

3.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Jorma Tuokko



Kurssimaksu 40,00 €
Lapset laulavat yhdessä lapsille sovitettuja lauluja. Lisätietoja opettaja Jorma Tuokolta, puh. 040 546 9502.
Kokoontumisajat (45min./kerta) sovitaan opettajan kanssa.

1101145 PUHALLINLEIRI kevät 2026 Ylitornio

Toimipaikka avoin
Toukokuussa 2026
Ylitornion Soittajat järjestää Meän Opiston tukemana puhallinmusiikin harrastajille viikonloppuleirin. Leirin ohjaaja, tarkka ajankohta ja ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.

1101237 RISTIVETO -LAULURYHMÄ Pello

Kulttuurikahvila Helmi, Ahjotie 8D
Ti 17.00–19.15
9.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.2026
Hanna-Maria Koivumaa
Kurssimaksu 58,00 €
Ristiveto on neliäänisesti laulava lauluryhmä, johon kuuluu enintään 14 laulajaa. Laulajat valitaan koelaulun perusteella. Kokoontumiset: syksy 8 kertaa, kevät 8 kertaa. Ensimmäinen

kokoontuminen tiistaina 9.9.2025 klo 17.00–19.15. Muut kokoontumisajat sovitaan erikseen.

1101238 MIESKUORO LANKOMIEHET Lankojärvi

Kiekerö-kylätalo, Länsipuolentie 31
Ti 18.00–19.30
9.9.–25.11.2025, 13.1.–14.4.2026
Lassi Vierikko
Kurssimaksu 58,00 €
Ryhmän toimintaan kuuluu mieskuoro-laulujen harjoittelu, äänenhuolto ja yhteissoinnin kehittäminen. Esiintymisiä mm. kunnan järjestämissä tilaisuuksissa.

1101240 TOIMINTAKESKUKSEN MUSIIKKI Pello

Toimintakeskus, Ahjotie 8C
Ma 12.00–12.45
8.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.2026
Marianne Ylitalo
Kurssimaksu 0,00 €
Musiikkihetki on tarkoitettu toimintakeskuksen erityisryhmälle omaisineen. Tilaisuus on osallistujille maksuton.

SIRKUSTA LAPILLE PELLOSSA

Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen.

Ryhmät kokoontuvat Meän Opintahjon liikuntasaliin (Koulutie 16B, Pello) tiistaisin, syyskaudella 9.9.–28.11.2025 ja kevätkaudella 7.1.–14.4.2026.

Ilmoittautumisen jälkeen katsotaan ryhmien muodostuminen ja tarkemmat aikataulut. Opetuksesta vastaa Sirkus Taika-Aika / Linda Ylisirkka.

1102220 PIKKUVIIKARIT 1-3v Pello

Ti 16.15–17.00

Kurssimaksu 40,00 €

Ryhmissä harrastaja kulkee aikuisen kanssa. Mukana voi vanhemman sijaan olla myös esim. isovanhempi tai kummi. Aikuinen voi vaihdella eri kerroilla. Harjoituskerroilla on ohjattua toimintaa, sirkusharjoitteita, lauluja ja erilaisia teemakertoja. Pääpaino pienten ryhmissä on vapaassa touhuamisessa. Vain lapsi ilmoittautuu kurssille.

1102222 SIRKUSTELU 4-6 vuotiaat Pello

Ti 17.00–17.45

Kurssimaksu 40,00 €

Ohjaajajohtoinen ryhmä, jossa lapset kulkevat ilman omia aikuisia. Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen. Harjoittelu on vielä leikkipainotteista.

1102224 SIRKUSRYHMÄ alle 10v Pello

Ti 18.30–19.30

Kurssimaksu 48,00 €

Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen.

1102225 SIRKUSRYHMÄ yli 10v Pello

Ti 18.45–19.45

Kurssimaksu 48,00 €

Ryhmissä käydään ohjaajajohtoisesti läpi sirkuksen päälajit ikäryhmään ja taitotasoon soveltaen. Päälajit ovat akrobatia, jongleeraus, tasapainolajit ja esiintyminen.



Liikkumisen iloä kaikenikäisille



KAUSIMAKSU SYKSY 2025 - KEVÄT 2026

LAPSET 40€ AIKUISET 60€

YHDELLÄ KAUSIMAKSULLA VOIT KÄYDÄ KAIKIILLA TUNNEILLAMME

Ryhmäliikunta aikuisille

MAANANTAISIN	KUNTOJUMPPA	18.00 - 19.00	LUKIO
KESKIVIikkoISIN	TEHOTREENI	19.00 - 20.00	LUKIO
SPINNING JA FASCIAMETHOD TUNTIEN AIKATAULU TARKENTUU SYKSYLLÄ			

Voimistelukoulu ja tanssi

KESKIVIikkoISIN			
VANAMO	4-6 VUOTIAILLE	17.30 - 18.15	PERUSKOULU
LINNEA	1-3 LUOKKA	15.00 - 16.00	LUKIO
VIOLA	4-6 LUOKKA	16.00 - 17.00	LUKIO
BREAK DANCE		17.00 - 18.00	LUKIO
IRIS	7-9 LUOKKA	18.00 - 19.00	LUKIO

Sirkus

TORSTAISIN		
AMIRAALI	17.30 - 19.00	KUNTOTALO
AURORA	16.00 - 17.30	KUNTOTALO

SUNNUNTAISIN		
PERHESIRKUS	15.00 - 16.00	KUNTOTALO
APOLLO	16.00 - 17.00	KUNTOTALO
AMIRAALI	17.00 - 18.00	KUNTOTALO
AURORA	18.00 - 19.30	KUNTOTALO

ILMOITTAUTUMISET

WWW.YLIVOLI.SPORTTISAITTI.COM

KUVATAITEET

1103104 POSLIININMAALAU

VIIKONLOPPUISIN Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3
Pe 16.00–19.30, la–su 10.00–15.15
12.9.–9.11.2025, 9.1.–12.4.2026
Paula Salminen
Kurssimaksu 85,00 €
Perinteistä posliininmaalausta eri tekniikoin.

1103202 KUVATAITEEN TYÖPAJA Pello

Pellon kuvataideseuran tilat, Koulutie 14
To 17.00–19.15
11.9.–28.11.2025, 6.1.–9.4.2026
Pekka Syväniemi
Kurssimaksu 72,00 €
Työskennellään eri tekniikoilla, aihealinnat vapaat. Mukaan piirustusvälineet, akvarellit ym. tarvittavat maalaustarvikkeet. Kurssi sopii aikuisille ja yli 12-vuotiaille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovitaan tarkemmin jatkotapaamiset.

TAITEEN PERUSOPETUS

Taiteen perusopetus on ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää opetusta.

Meän Opisto järjestää taiteen perusopetusta käsityössä. Yleisen oppimäärän laajuus on 500 tuntia. Oppilas saa yleisen oppimäärän päättötodistuksen, kun kaikki opinnot on suoritettu.

Taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä muodostuu 10 opinto-kokonaisuudesta. Käsityön perusteiden (Pärrä) suorittaminen kestää neljä ja työpajaopinnot kolme vuotta.

Pärrän opetus tapahtuu tiistaisin syyskaudella 19.8.–9.12.2025 ja

kevätkaudella 13.1.–5.5.2026 Opiston pihatalolla (Alkkulanraitti 3, Ylitornio). Kurssimaksu on 66 €.

1104102 KÄSITYÖKOULU PÄRRÄ I-II

Ylitornio

Ti 15.00–16.30
7-9-vuotiaat uudet oppilaat. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Käsityökoulu Pärrässä tehdään kädentöitä kuvataiteissa ja tekstiilitöissä käyttäen erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Opetus on tavoitteellista, vuodesta toiseen etenevää ja edellyttää säännöllistä osallistumista. Jatkavien ryhmä ja kokoontumisaika riippuu oppilasmäärästä.

1104104 KÄSITYÖKOULU PÄRRÄ III-IV

Ylitornio

Ti 16.30–18.00
Pärrä II käyneet ja yli 10-vuotiaat uudet oppilaat.



Pärrä

MUOTOILU JA KÄDENTAITOT

1104100 OULUN KÄDENTAITO- JA HYVINVOINTIMESSUT

Pellon koulukeskus, alakoulu, Ahjotie 8
Su 8.00–18.00, 12.10.2025
Kurssimaksu 32,00 €
Pääsylippu oikeuttaa vierailemaan Kädentaitomessujen lisäksi myös Hyvinvointitapahtumaan. Linja-auto lähtee Pellosta (Ahjotie 8) klo 7, pysähtyy Ylitornion kunnantalolla noin klo 8 ja lähtee takaisin Oulusta klo 15.

Kurssimaksu sisältää matkan ja lipun messuille. Lisätietoa messuista:
www.mediapromessut.fi/messut/kadentaitomessut

1104120 NELLINOORA SHOES KENKÄKURSSI Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3
Pe 17.00–20.00, La–su 9.30–17.00
12.1.–29.3.2026

Nelli Nurmi

Kurssimaksu 75,00 €

Kenkien valmistuksessa yhdistyvät ompelu ja tekninen työ. Kurssilla opit perustaitoja kengän valmistusprosessista sekä eri materiaaleista.



Valitse valmistettavaksi malliksi matala nilkkuri, pitkävartinen nilkkuri tai matalavartinen kävelykenkä. Kenkälestien koot 35–45, valittavissa leveää ja kapeaa mallia. Ota mukaan sakset, kyniä, viivoitin ja kangasta, joista haluat kengät valmistaa. Voit ottaa mukaan myös oman ompelu-koneen. Kankaaksi soveltuu hyvin mikä tahansa peruskangas kuten puuvilla, pellava, polyesteri, viskoosi, panama, gobeliini ja edellämainittujen sekoitteet. Kovin ohutta kangasta ei kannata valita.

Kankaan määrä noin:

- Matala nilkkuri 70cm x 50cm
- Nilkkuri 80cm x 50cm
- Pitkävartinen nilkkuri 100cm x 50cm

Opettaja tuo kurssilla tarvittavat materiaalit sekä työkalut, saat infokirjeen ennen kurssia opettajalta. Kurssi sopii ompelun alkeet hallitseville.

Materiaalimaksu 40–45 € maksetaan opettajalle ensimmäisenä kurssipäivänä. Tuoksu- ja kemikaaliherkät huomioikaa, että kurssilla käytetään voimakasta kontaktiliimaa.

1104130 TUFTAUS Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3
La 10.00–15.30

20.9.2025, 21.2.–21.3.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 40,00 €

Tuftaus on käsityötekniikka, jolla valmistaa erilaisia sisustustekstiilejä. Tuftatessa muodostuu kahdenlaista pintaa: sileää työskentelypuolelle ja lenkkimäistä nukkaa alapuolelle. Tuftattuun työhön saa elävyyttä vuorottelemalla sileää ja nukkaista pintaa.

Tuftaukseen voi käyttää erilaisia lankoja. Työn ulkonäkö riippuu käytettyjen lankojen ja neulan vahvuudesta.

1104112 LAPINVYÖ Mellakoski

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Pe 17.30–21.00, La–su 9.00–16.00

10.–12.10.2025

Arja Kustula

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssilla opit valmistamaan upeita lapinvöitä aidosta nahasta. Viikonlopun aikana sinulla on mahdollisuus tehdä 3–5 kpl erilaisia 8 cm:n levyisiä vöitä. Vyön hinta vaihtelee 20–60 € riippuen vyön mallista ja tyylistä, farkkuvöistä leveämpiin vyömalleihin. Lisätietoja kurssista ja materiaaleista saat opettaja Arja Kustulalta numerosta 0400 475 837.

1104180 NUOTTA- JA RYSÄKURSSI

Raanujärvi

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55

La–su 11.00–14.00, 10.1.–15.3.2026

Jouko Lampela

Kurssimaksu 72,00 €

Nuotan ja rysän valmistus ja korjaus.

Kurssilla voi tehdä myös katiskoita ja verkkoja. Lisätietoja kurssin opettajalta

Jouko Lampelalta p. 0400 690 275.

1104160 BETONIA PUUTARHAAN JA PATSAITA MUOTILLA VALAEN, Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Ma–to 16.15–20.45, 25.–28.8.2025

Mariaana Kola

Kurssimaksu 40,00 €

Ruukkujen ja patsaiden valmistusta betonista ja valumassasta. Kurssi soveltuu vasta-alkajille ja konkareille. Valamme massalla erilaisia patsaita, lintuja, enkeleitä, tonttujen opettajan muotteihin, tai voit tilata opettajan ohjeilla oman patsasmuotin tai opetella lateksilla oman muotin valmistuksen. Lisätiedoissa ohjeet materiaalien hankintoihin.

1104235 HUOVUTUSTA TANJAN kanssa

Pello

Pello koulukesk., tekstiilityölk., Ahjotie 8D

La 10.00–16.00 8.11.2025

Tetiana Kinashchuk

Kurssimaksu 27,00 €

Tule mukaan oppimaan huovutusta taitavan tekijän, Tanjan kanssa.

Tarkempaa tietoa kurssin sisällöstä saat hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

KÄSSÄLANIT

Kässä/käsityö-lanit tarkoittaa yhteisöllistä tapahtumaa, johon jokainen osallistuja tuo oman ompelukoneen, kankaat, puikot, koukut, langat tai muut tarvitsemansa käsityötarvikkeet, ja tekee käsitöitä yhdessä muiden kanssa. Laneilla ommellaan, neulotaan, virkataan jne. yhdessä, mutta erikseen – jokainen etenee omien suunnitelmiensa mukaan.

Kässälaneille ovat tervetulleita kaiken tasoiset käsityön tekijät aloittelijasta ammattilaiseen. Yhteisöllisen tekemisen lomassa jaetaan parhaat kaava- ja kangas-lanka- yms.-vinkit sekä autetaan ongelmakohdissa eteenpäin. Voit valmistaa omia keskeneräisiä töitäsi tai aloittamaan uusia.

Kurssimaksu on 5,00 € /kokoontumis-kerta. Kurssimaksun kerää ohjaaja, joten varaa käteistä mukaan. Voit ilmoittautua kurssille ennakkoon tai tulla mukaan, kun sinulle sopii.

1104110 KÄSSÄLANIT Ylitornio

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Su 12.00–16.00

Marianne Trast

Syyskaudella: 17.8., 21.9., 26.10., 16.11. ja 7.12.

Kevätkaudella: 18.1., 15.2., 22.3., 19.4. ja 24.5.



1104220 KÄSSÄLANIT Pello

Pello koulukesk., tekstiilityölk., Ahjotie 8D

Su 12.00–16.00

Sanna Post

Syyskaudella: 31.8., 28.9., 26.10. ja 30.11.

Kevätkaudella: 25.1., 22.2. ja 29.3.

KÄDENTAITOJA TAIDOTTOMILLE

Jäikö koulussa sukat ja patalaput tekemättä? Onko peukalo keskellä kämmentä ja käsillä tekeminen ei vain ole sinun juttu? Tule silti kokeilemaan!

Testaillaan eri materiaaleja, tekniikoita ja välineitä rennolla otteella. Kuka tietää, tuloksena voikin olla jotakin kaunista kotiin tai vaikka omatekemiä lahjoja.

Kurssi pidetään Opiston pihatalolla (Alkkulanraitti 3). Opettajana toimii Marianne Trast. Kurssimaksu on 32 €.

1104115 KÄDENTAITOJA TAIDOTTOMILLE syksy Ylitornio

Ti 18.30–20.15, 21.10.–18.11.2025

1104117 KÄDENTAITOJA TAIDOTTOMILLE kevät Ylitornio

Ti 18.30–20.15, 27.1.–24.2.2026

KUDONTA– JA KÄSITYÖPAJAT

1104140 KUDONTA Ylitornio

Toimipaikka avoin

Ma 17.00–19.30 22.9.–8.12.2025, 7.1.–20.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Kankaankudonnassa opetellaan kudonnan kaikki vaiheet loimen luomisesta kankaanrakentamiseen ja kudontaan. Kurssilla on käytössä myös erityiskangaspuita (damasti, tietokone).

1104141 KÄSITYÖPAJA Armassaari

Armassaari (Koivula), Torniontie 760

Ke 17.00–19.15 10.9.–27.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Marjo Kaartinen

Kurssimaksu 72,00 €

Kankaankudonnassa opetellaan kudonnan kaikki vaiheet loimen luomisesta kankaanrakentamiseen ja kudontaan. Kurssilla mahdollisuus myös kurssilaisten kiinnostuksen mukaan tehdä mm. tuftausta, kirjontaa, punontaa eri materiaaleilla.

1104142 KÄSITYÖPAJA Kainuunkylä

Tynin talo, Rantatie 87

Ke 14.00–16.15

10.9.–26.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Marianne Trast

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajoissa on mahdollisuus harrastaa erilaisia kädentöitä ryhmän kiinnostuksen mukaan. Voi myös tulla korjaamaan vanhaa tai jatkamaan kesken jääneitä käsitöitä.

1104143 KÄSITYÖPAJA Etelä-Portimo

Etelä-Portimon kylätalo, Kylätie 24

To 17.00–20.00

25.9.–27.11.2025, 7.1.–19.3.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden ja tuunauksen lisäksi tehdä punontaa, ompelua ja virkkausta sekä neuleita ryhmän kiinnostuksen mukaan. Syksyllä kokoontumiskertoja on 9 ja keväällä 10 (4 tuntia / kerta).

1104144 KÄSITYÖPAJA Kauliranta

Kaulirannan kylätalo, Rantakyläntie 608

Ma 14.00–16.30

22.9.–8.12.2025, 7.1.–20.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi tehdä kurssilaisten kiinnostuksen neuleita, virkkausta, kirjontaa, ompelu- ja makramétöitä ym. kädentaitoja.

1104145 KÄSITYÖPAJA Pessalompola

Pessalomp. kylätalo, Raanujärventie 3779

Pe 18.00–20.15

26.9.–12.12.2025, 7.1.–17.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden lisäksi

ryhmän kiinnostuksen mukaan tehdä myös esim. punontaa, ompelua, virkkausta, neulontaa ja kahvipussitöitä.

1104146 KÄSITYÖPAJA Mellajärvi

Mellajärven kylätalo, Mellajärventie 40

To 14.00–16.15

25.9.–11.12.2025, 7.1.–16.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden lisäksi tehdä esim. virkkausta, neuleita ja huovutusta sekä ompelua ja tuunausta ryhmän kiinnostuksen mukaan.

1104147 KÄSITYÖPAJA Meltosjärvi

Meltosjärven koulu, Raanujärventie 4920

Ke 14.00–16.30

24.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi kudontatöiden lisäksi tehdä neuleita, ompelutöitä ja ryhmän kiinnostuksen mukaan myös erilaisia erityiskäsitöitä. Myös neulekone on käytettävissä.

1104149 KÄSITYÖPAJA Raanujärvi

Toimipaikka avoin

Ke 17.00–19.30

24.9.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

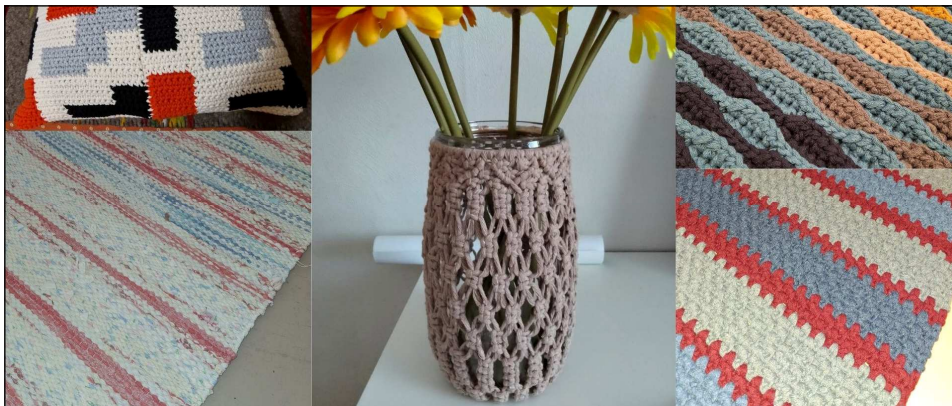
Käsityöpajassa voi tuunauksen lisäksi tehdä huovutusta, ompelua ja nahkatöitä, neuleita sekä makramétöitä ryhmän kiinnostuksen mukaan. Toimipaikka selviää kurssin alkuun mennessä.

1104212 KÄSITYÖPAJA Pello

Pellon korkeakoulu, Opintie 7

Ti 17.30–19.45

9.9.–28.11.2025, 7.1.–14.4.2026



Minna Vittikko, Taito Lappi Pello

Kurssimaksu 72,00 €

Käsityöpajassa voi tehdä mm. makraméta, pienimuotoisia ompelutöitä, virkkausta ja neulontaa sekä kudontaa kangaspuilla.

Kurssilla voi myös valmistaa keskeneräisiä käsitöitä.

1104213 KÄSITYÖPAJA Orajärvi

Orajärven kylätalo, Orajärventie 24 B

Ti 16.30–18.45

23.9.–9.12.2025, 7.1.–14.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Kudonta kangaspuilla, ompelu/tuunaus, virkkaus, makramé ym. Vanhasta uutta monenlaisia tekniikoita hyödyntäen.

Vanhon vaatteiden ja sisustustekstiilien päivitys ajan henkeen ja toimiviksi käyttötuotteiksi. Ensimmäisellä kerralla katsotaan ohjelma tarkemmin.

1104215 KÄSITYÖPAJA Konttajärvi

Konttajärven nuorisoseurantalo, Meltauksentie 83

Ti 12.00–14.15

9.9.–28.11.2025, 7.1.–14.4.2026

Minna Vittikko, Taito Lappi Pello

Kurssimaksu 72,00 €

Virkkausta, neulontaa, kirjontaa,

tilkkutöitä, makraméta. Kurssin sisältöä täydennetään ensimmäisellä kerralla osallistujien toiveiden mukaisesti.

1104216 KÄSITYÖPAJA Turtola

Turtolan koulu, Torniontie 148

Ti 13.30–15.45

23.9.–9.12.2025, 7.1.–14.4.2026

Eira Virtanen

Kurssimaksu 72,00 €

Kudonnan lisäksi käsityöpajassa voi tehdä oman kiinnostuksen mukaan mm. ompelu, tilkkutyöt, makramee, erilaiset kirjonnat, punonta, kiven maalaus, värjäys ja tuunaus. Ensimmäisellä kerralla katsotaan ohjelma tarkemmin.

1104218 KÄSITYÖPAJA Lampsijärvi

Lampsijärven kylätalo, Kylätie 15A

To 13.00–16.00

11.9.–13.11.2025, 7.1.–19.3.2026

Minna Vittikko, Taito Lappi Pello

Kurssimaksu 72,00 €

Kudonta, virkkaus, neulonta, kirjonta, tilkkutyöt, pienimuotoinen ompelu ja tuunaus sekä kudontaa kangaspuilla. Ensimmäisellä kerralla katsotaan ohjelma tarkemmin. Kokoontumiskertoja syksyllä 9 ja keväällä 10.

PUUTYÖPAJAT

1104154 PUUTYÖPAJA Ylitornio 1—MA

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

Ma 15.45–18.00

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Petri Lampinen

Kurssimaksu 72,00 €

Materiaalina on puu, josta tehdään vapaavalintaisia töitä. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta, joten kurssi sopii niin miehille kuin naisille taidoista riippumatta. Kurssi on tarkoitettu aikuisille! Myös uudet opiskelijat rohkeasti mukaan!

1104155 PUUTYÖPAJA Ylitornio 2—TO

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

To 17.00–19.15

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Petri Lampinen

Kurssimaksu 72,00 €

Materiaalina on puu, josta tehdään vapaavalintaisia töitä. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta, joten kurssi sopii niin miehille kuin naisille taidoista riippumatta. Kurssi on tarkoitettu aikuisille! Myös uudet opiskelijat rohkeasti mukaan!

1104254 PUUTYÖT Pello

Pello koulukesk., tek.työluok., Ahjotie 8A

Ma 18.00–20.15

8.9.–28.11.2025, 6.1.–22.4.2026

Heikki Jolma

Kurssimaksu 72,00 €

Kurssilla voidaan valmistaa oppilaiden toiveiden mukaan puutöiden lisäksi myös erilaisia luusta tehtyjä koruja, puukkoja sekä korjata huonekalujen puuosia. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta, joten kurssi sopii niin miehille kuin naisille taidoista riippumatta.

PUUKON VALMISTUS

Materiaalina ovat puu, valmis terä ja nahka. Kurssin aikana tehdään puukko eri puumateriaaleista/luusta sekä puukkoon sopiva tuppi. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta, joten kurssi sopii niin miehille kuin naisille taidoista riippumatta.

Opettajana toimii Heikki Jolma.

Kurssimaksu on 72 €.

1104158 PUUKKOKURSSI 1 Ylitornio

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

Ke 15.45–18.00

10.9.–28.11.2025, 7.1.–8.4.2026

1104159 PUUKKOKURSSI 2 Ylitornio

Opiston puutyötila, Alkkulanraitti 3

Ke 18.00–20.15

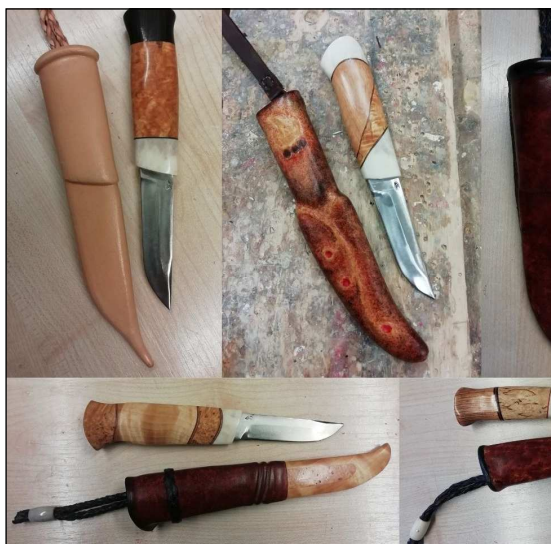
10.9.–28.11.2025, 7.1.–8.4.2026

1104251 PUUKKOKURSSI Pello

Pello koulukesk., tek.työluok., Ahjotie 8A

Ma 15.45–18.00

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026



LUU-, LASI- JA HOPEATYÖT

1104113 PORON SARVISTA KORUIKSI Mellakoski

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Pe 17.30–21.00, La–su 9.00–16.00

24.–26.10.2025

Arja Kustula

Kurssimaksu 48,00 €

Luo kauniita ja ainutlaatuisia koruja poron sarvista. Kurssi tarjoaa mahdollisuuden oppia valmistamaan koruja luonnon-materiaaleista kokeneen opettajan opastuksella. Poron sarvia voit ostaa paikan päältä. Lisätietoja tarvittaessa opettajalta puh. 0400 475 837.

1104171 HOPEAKORUT JA KÄSITYÖPAJA Mellakoski syksy

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Pe 16.30–20.30, La 9.30–15.15

29.8.–1.11.2025

Mariaana Kola

Kurssimaksu 48,00 €

Hopean työstämistä monella eri tavalla mm. ketjut, sormukset, riipukset, taonta-

työt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinkipunonnat, hopeasavi. Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisitä koruista ja helmistä.

Kurssilla voi myös ommella, huovuttaa tai tehdä makrameetöitä tai, tinalanka-kirjailua, värjätä lankoja ym. työt opiskelijoiden toiveiden mukaan.

Kokoontumiskerrat: 29.–30.8., 3.–4.10. ja 31.10.–1.11. pe klo 16.30–20.45 ja la 9.30–15.15.

1104172 HOPEAKORUT JA KÄSITYÖPAJA Mellakoski kevät

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Ma–ti 9.30–14.30, Pe 16.30–20.45,

La 9.30–15.15, 5.1.–16.5.2026

Mariaana Kola

Kurssimaksu 58,00 €

Opiskellaan korunvalmistustekniikoita.

Kurssilla on mahdollisuus tehdä ketjuja, sormuksia, taontatöitä, kivenistutusta sekä koruja lusikoista. Hopeaa voi työstää eri tavoilla mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikka, viikinkipunonnat ja hopeasavi.

Materiaaleina uusien korujen materiaaleiksi hopea- ja alpakkalusikoita, vanhat rahat, entiset korut, helmet jne. Materiaalihankintoihin tietoa opettajalta. Lisäksi kurssilla voi tehdä vaateompelua, neuleita, virkkausta, huovutusta, makrameeta, emalointia, tinalanka-kirjailua kurssilaisten toiveiden mukaan.

Kokoontumiskerrat:

- 5.–6.1. klo 9.30–14.30

- 20.–21.3. pe klo 16.30–20.45 ja la klo 9.30–15.15

- 14.–16.5. helatorstai klo 9.30–15.15, pe klo 16.30–20.45 ja la klo 9.30–15.15.



1104174 HOPEA- JA LUSIKKAKORUT / LASITEKNIIKAT Ylitornio syksy

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Pe 16.00–20.15, la 9.30–15.15

26.9.–22.11.2025

Mariaana Kola

Kurssimaksu 48,00 €

Kurssin lasityötekniikoita Tiffany ja lasinsulatus. Taulut, vadit, kulhot; työt oman mielenkiinnon mukaan. Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinkipunonnat, valuja, hopeasavi.

Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakka-lusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä. Materiaali-hankintoihin lisätietoja opettajalta.

Kokoontumiset 26.–27.9., 24.–25.10., 21.–22.11. pe klo 16.00–20.15 ja la klo 9.30–15.15.

1104175 HOPEA- JA LUSIKKAKORUT / LASITEKNIIKAT Ylitornio kevät

Opiston pihatalo, Alkkulanraitti 3

Pe 16.00–20.15, La 9.30–15.00

23.1.–23.5.2026

Mariaana Kola

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssin lasityötekniikoita Tiffany ja lasinsulatus: taulut, vadit, kulhot, työt oman mielenkiinnon mukaan.

Hopeaa työstetään monella tavalla mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinkipunonnat, hopeasavi. Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, koruista ja helmistä. Materiaali-info opettajalta.

Kokoontumiset 23.–24.1., 13.–14.2., 27.–28.3. ja 22.–23.5., pe klo 16.00–20.15 ja la klo 9.30–15.15.

1104270 HOPEATYÖ JA LUSIKAT KORUIKSI Pello syksy

Pello koulukesk., tek.työluok., Ahjotie 8A

Ma-to 16.15–20.45, 1.–4.9.2025

Mariaana Kola

Kurssimaksu 40,00 €

Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinki-punonnat, hopeasavi.

Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä. Tilaa materiaalisi ennakkoon.

1104272 HOPEATYÖ JA LUSIKAT KORUIKSI Pello kevät

Pello koulukesk., tek.työluok., Ahjotie 8A

Ma-to 16.15–20.45, 25.–28.5.2026

Mariaana Kola

Kurssimaksu 40,00 €

Hopeaa työstetään monella tapaa mm. ketjut, sormukset, riipukset, taontatyöt, filigraani, kivenistutustekniikkaa ja viikinki-punonnat, hopeasavi.

Uusia koruja voi muokata hopea- ja alpakkalusikoista, vanhoista rahoista, entisistä koruista ja helmistä. Materiaali-info ilmoittautumisen jälkeen.





VERHOILU PELLO

Verhoilussa voidaan uusia esim. Noja-
tuolin jousitus, täytteet ja pintaverhoilu
entisöitävän tuotteen kunnosta riippuen.
Älä pura vanhaa verhoilua etukäteen.

Kurssi toimii Pellon koulukeskuksen
tekstiilityön luokassa (Ahjotie 8D).
Opettajan toimii Jaakko Gerdt.

1104242 VERHOILU A Pello

To 13.30–16.30

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Kurssimaksu 79,00 €

1104243 VERHOILU B Pello

To 17.15–19.30

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Kurssimaksu 72,00 €

KERAMIikka PELLO

Saven käsinrakennus -kurssilla opiskelija
saa toteuttaa omia ideoita opettajan
ohjeistuksella. Tutustutaan saveen
materiaalina ja lasittamiseen. Kurssilla voi
tehdä käyttö- tai koriste-esineitä.

Kurssi toimii Pellon kuvataideseuran
tiloissa (Koulutie 14). Opettajana Heidi
Rannisto-Jolma. Kurssimaksu on 40 €.

1104268 KERAMIikkAKURSSI 1 Pello

La-su 20.–21.9. klo 10–15

Pe-la 25.–26.10. klo 10–15

1104269 KERAMIikkAKURSSI 2 Pello

La-su 14.–15.2. klo 10–15

La-su 28.–29.3. klo 10–15



KOTITALOUS

8102211 KALANKÄSITTELY Pello

Orajärven kylätalo, Orajärventie 24 B

Ke-to 17.30–19.45, 8.–9.10.2025

Harry Ylisaukko-oja

Kurssimaksu 27,00 €

Tule kurssille oppimaan miten

pyydystämäsi tai ostamasi kala käsitellään

oikeaoppisesti. Opettajalla on vankka

kokemus kalankasvatuksesta sekä

jalostuksesta.

KIELET

SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE

Kurssilla opit käytännön suomea

arkipäivän tilanteita varten. Opit suomen

kieleen, kulttuuriin ja työelämään liittyviä

asioita sekä vahvistat omaa kielitaitoasi

monipuolisten harjoitusten avulla. Kurssi

on osallistujille maksuton (0 €).

1201110 SUOMEA

MAAHANMUUTTAJILLE, FINNISH FOR FOREIGNERS Ylitornio

Ainiovaaran koulu, Parkkitie 3

To 17.00–19.00

11.9.–28.11.2025, 1.1.–16.4.2026

Liisa Keskitalo

1201210 SUOMEA

MAAHANMUUTTAJILLE, FINNISH FOR FOREIGNERS Pello

Pellon kirjasto, Museotie 37

Ke 18.00–19.30

10.9.–28.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Javier Guevara

Kirjoina Aasta se alkaa, Lukumatka jatkuu sekä Oma Suomi 1 ja 2 riippuen ryhmäläisistä.

1207112 ESPANJAN JATKO Ylitornio

Toimipaikka avoin

Ma–ti 16.00–19.00, ke–pe 16.00–18.15, 1.–7.10.2025

Annika Tuohino

Kurssimaksu 32,00 €

Viikon espanjan kurssi Fantastico 1–3 -kirjat lukeneille.

1207211 ESPANJAN KESKUSTELU Pello

Meän Opinahjo, Koulutie 16B

Ma 16.15–17.15

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Javier Guevara

Kurssimaksu 48,00 €

Keskustelua ennalta sovituista aiheista.

Kurssi on tarkoitettu jonkin verran espanjaa opiskelleille.

1298204 TUKIVIITTOMAT / VIITOTTU PUHE Pello

Pellon päiväkotijoukko, Koulutie 16C

Ma 17.00–18.30 15.9.–27.10.2025

Katja Heikka

Kurssimaksu 32,00 €

Tukiviittomat ovat viittomakielen

viittomia, joita käytetään puheen rinnalla

ja täydentämässä puhetta. Kurssin kesto yhteensä 12 tuntia.

1302103 TEATTERIKURSSI Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

Ma 18.00–19.30 15.9.–6.10.2025

Henna Peltoniemi

Kurssimaksu 27,00 €

Kurssilla harjoitellaan ilmaisua, tehdään

pienoisnäytelmiä ja tutustutaan improviisaation perusteisiin. Tule rohkeasti

kokeilemaan, oppimaan ja pitämään

hauskaa yhdessä muiden teatterista

kiinnostuneiden kanssa! Aiempaa

kokemusta ei tarvita. Kurssi sopii

kaikenikäisille. Kurssi kokoontuu 4 kertaa.

DIGINEUVONTA

3401100 DIGINEUVONTA Ylitornio

3401210 DIGINEUVONTA Pello

Digineuvonnassa on mahdollisuus saada henkilökohtaista neuvontaa haluamistasi asioista esim. kännykän ja tietokoneen arjen käyttöön liittyen.

Sovi henkilökohtainen aika soittamalla opettaja Tuomas Tolpille 050 467 5655. Opastus voidaan järjestää esim. kirjastossa tai asiakkaan kotona (myös sivukylissä).

Kurssimaksu on 5 €/kerta, osallistujille ei tule muita maksuja.

LIIKUNTA

8301102 JOKAPOJAN JÄÄKIEKKO alle 13 v Ylitornio

Ainiovaaran jäähalli, Hiihtäjäntie 1

Ma 17.00–18.30

8.9.–28.11.2025, 6.1.–20.4.2026

Nikolai Sikorski

Kurssimaksu 58,00 €

Harrastejääkiekkoa ohjatusti. Pelataan harrastesäännöillä, taklaukset ja lämärit ovat kiellettyjä. Hinta sisältää jääajan ja ohjauksen, mutta ei vakuutusta. Suositeltavaa on, että jokaisella on vakuutus. Tarkista tapaturmavakuutuksesi kattavuus vakuutusyhtiöstäsi.

8301104 JOKAPOJAN JÄÄKIEKKO

Ylitornio yli 30-vuotiaat

Ainiovaaran jäähalli, Hiihtäjäntie 1

Ti ja to 20.00–21.30

9.9.–27.11.2025, 1.1.–16.4.2026

Eemeli Rantasaari

Kurssimaksu 79,00 €

Hinta sisältää jääajan ja ohjauksen, mutta ei vakuutusta. Vakuutuksen hankkiminen on suositeltavaa. Tarkista tapaturmavakuutuksesi kattavuus vakuutusyhtiöstäsi.

8301103 SOUTUSPINNING Ylitornio

Kuntotalo, peilisali, Alkkulanraitti 2

Ti 18.00–19.00, 9.9.–25.11.2025

Henna Peltoniemi

Kurssimaksu 32,00 €

Monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille. Laji soveltuu kuntoilijoille ja osaharjoitteluna eri lajien urheilijoille.

8301109 VESIJUMPPA Ylitornio

Ylitornion uimahalli, Alkkulanraitti 2

Ke 17.00–17.45

10.9.–28.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista liikuntaa vedessä, musiikin tukemana. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osiosta, loppuvenyttelystä. Kurssimaksu ei sisällä uimahallimaksua.

8301120 LIIKUNTARYHMÄ Meltosjärvi

Meltosjärven koulu, Raanujärventie 4920

Ma 15.45–16.45

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaryhmä miehille ja naisille. Tunneilla pidetään kehonhuoltoa ja venyttelyä sekä rauhallista liikuntaa kurssilaisten toiveita kuunnellen.



8301122 LIIKUNTARYHMÄ Mellakoski

Mellakosken koulu, Sihtuunantie 17

Ma 19.15–20.15

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaryhmä kaikenikäisille miehille ja naisille. Kurssilla tarjolla monipuolista liikuntaa, mm. kuntopiiriä, kuminauha-jumpkaa, lihaskuntoa, kehonhuoltoa ym. kurssilaisten toiveiden mukaan. Tule rohkeasti kokeilemaan ja tee kuntosi mukaan!

8301124 LIIKUNTARYHMÄ Raanujärvi

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55

Ma 17.15–18.15 8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Liikuntaryhmä kaikenikäisille miehille ja naisille. Kurssilla tarjolla monipuolista liikuntaa, mm. kuntopiiriä, kuminauha-jumpkaa, lihaskuntoa, kehonhuoltoa ym. sekä kurssilaisten toiveiden mukaan. Tule kokeilemaan ja tee kuntosi mukaan!

8301126 TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Ylitornio

Kuntotalo, liikuntahalli, Alkkulanraitti 2

Ke 18.00–19.00 10.9.–26.11.2025

Henna Peltoniemi

Kurssimaksu 32,00 €

Nyt on tilaisuus tutustua toiminnalliseen crossfit-harjoitteluun, joka voi toimia ponnahduslautana myös crossfitin maailmaan. Kurssilla tehdään vaihtelevia ja tehokkaita harjoituksia, joissa kehitetään voimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Sopii kaikille, jotka kaipaavat liikunnalta haastetta ja monipuolisuutta – aiempaa kokemusta ei tarvita.

8301127 MIESTEN LIIKUNTA Ylitornio

Kuntotalo, liikuntahalli, Alkkulanraitti 2

Ma 18.00–19.30

8.9.–24.11.2025, 12.1.–20.4.2026

Markku Montell

Kurssimaksu 58,00 €

Monipuolista liikuntaa miehille. Tuntirun-ko: Alkulämmittelyt, lihaskunto, lentopalloa, loppuvenyttelyt. Lihaskunto-osiossa vaihdellen vastusta kehon painosta kahva-kuulaan. Vaihteluna myös kuntopiiri.

8301149 LIHASKUNTO/KEHONHUOLTO

liikkuvuusharjoittelu ja putkirullaus

Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1

To 18.00–19.15

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Alussa puolen tunnin lihaskunto-osio kehon painolla tai välineellä, jonka jälkeen kehonhuolto, venyttely/putkirullaus. Kehon toiminnallisuuden kehittämistä ja vahvistamista. Liikeratojen laajuutta, nivelten toimivuutta ja lihas-kuntoa. Erityisesti keskivartalon tukea. Liikesarjoja venyttelyn, pilateksen ja joogan maailmasta.

Käytetään myös välineitä mm. putkirullaa. Ei repivää räkkiä eikä vaadi lähtötasoa. Tuo mukanaasi putkirulla, jos löytyy.

8301150 KEHONHUOLTOA SENIOREILLE

Ylitornio

Ylitornion nuorisotalo, Alkkulanraitti 33

Ma 10.30–11.30

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Kehon toiminnallisuuden kehittämistä ja vahvistamista. Parannetaan nivelten toimivuutta ja lihaskuntoa. Ei repivää räkkiä, ei vaadi lähtötasoa.

KUNTOSALIOHJAUSTA YLITORNIOILLA

Mitä tehdä punttisalilla ja miten? Opastus ja oikeat tekniikat. Ohjaajana Nikolai Sikorski. Kurssimaksu 48 €.

8301151 OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE tiistai Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ti 18.30–19.30
9.9.–28.11.2025, 6.1.–15.4.2026

8301154 OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE I keskiviikko Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ke 12.00–13.00
10.9.–28.11.2025, 6.1.–8.4.2026

8301155 OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE II keskiviikko Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ke 13.00–14.00
10.9.–28.11.2025, 6.1.–8.4.2026

8301156 OHJATTU KUNTOSALI NAISILLE torstai Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
To 18.30–19.30
11.9.–28.11.2025, 6.1.–16.4.2026

8301158 OHJATTU KUNTOSALI MIEHILLE Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
Ti 17.30–18.30
9.9.–28.11.2025, 6.1.–14.4.2026

8301159 KUNTOSALI MIEHILLE jatko Ylitornio

Kuntotalo, punttisali, Alkkulanraitti 2
To 17.30–18.30
11.9.–28.11.2025, 6.1.–16.4.2026

8301206 MATALAN KYNNYKSEN

VOIMAHARJOITTELU Juoksenki

Juoksengin nuorisotalo, Ratasjärventie 4
Ke 17.30–19.00

1.10.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Katja Tuukkanen

Kurssimaksu 58,00 €

Monipuolinen liikuntakurssi, jossa on mahdollista kokeilla eri liikuntamuotoja osallistujien toiveet huomioiden. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Voimaharjoittelussa huomioidaan henkilöiden ikä ja valmiudet. Kursseilla vallitsee hieno ja kannustava ilmapiiri. Matalalla kynnyksellä kokeilemaan.

8301207 MATALAN KYNNYKSEN

VOIMAHARJOITTELU Turtola

Turtolan koulu, Torniontie 148

Ke 19.30–20.45

1.10.–10.12.2025, 7.1.–8.4.2026

Katja Tuukkanen

Kurssimaksu 48,00 €

Monipuolinen liikuntakurssi, jossa mahdollista kokeilla eri liikuntamuotoja osallistujien toiveet huomioiden. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.

Voimaharjoittelussa huomioidaan henkilöiden ikä ja valmiudet. Kursseilla vallitsee hieno ja kannustava ilmapiiri. Matalalla kynnyksellä kokeilemaan.



8301211 VOIMAHARJOITTELU KUNTOSALIYMPÄRISTÖSSÄ Sirkkakoski

Sirkkakosken Sisun talo, Länsipuolentie 100

To 18.00–19.30

11.9.–27.11.2025, 1.1.–16.4.2026

Aleksi Koivumaa

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi on suunnattu kaikenikäisille. Alle 16 -vuotiailla tulee olla vanhempien hyväksyntä harjoitteisiin. Yläikärajan määrittää henkilön valmius suorittaa harjoitteita 1,5 t.

Lähtökohtaisesti osallistuvilta henkilöiltä vaaditaan halua kehittyä ja motivaatiota pitkäjännitteiseen voimaharjoitteluun. Lähtötilanne kartoitetaan jokaisen henkilön kohdalta erikseen, ja harjoitussuunnitelma tehdään lähtötilanteen mukaan.

8301219 KAHVAKUULA Pello

Meän Opinahjo, Koulutie 16B

To 17.30–18.30

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Minna Mäkelä

Kurssimaksu 48,00 €

Kahvakuula on monipuolista toiminnallista harjoittelua, joka sopii kaikille ikään, kuntoon tai kokemukseen katsomatta.

Kahvakuula parantaa paitsi lihaskuntoa ja kestävyyttä, se harjoittaa myös tasapainoa ja koordinaatiota. Liikkuvuuden ylläpitäminen on tärkeää myös iän karttuessa. Liikesarjat ovat aloittelijallekin helppoja oppia ja variaatioilla saadaan haasteita kaipaaville samoihin sarjoihin lisätehoja.

8301134 HATHAJOOGA Ylitornio

Aavapeikon päiväkot, Mellantie 6

To 17.30–19.00

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Kirsti Niva

Kurssimaksu 58,00 €

Hathajooga on vanhin, alkuperäinen joogamuoto. Siinä tehdään rauhallisia venytyksiä hengityksen tahtiin. Jooga rentouttaa lihaksia, rauhoittaa hermostoa sekä aktivoi sisäelinten toimintaa. Kurssi sopii hyvin myös aloittelijoille.

Sirkkakosken voimaharjoittelu



JOOGAA JA PILATESTA ETÄYHTEYDELLÄ

Tunnit järjestetään etänä Zoomsovelluksen kautta ja tallennetaan. Tallenne ilmestyy kurssipäivänä klo 17 ja on katsottavissa seuraavan tallenteen ilmestymiseen asti. Ohjaajana Saara Pudas. Kurssimaksu 48 €.

8301341 LEMPEÄ JOOGA JA RENTOUTUS etänä ja tallenteena

Ke 10.05–11.05

10.9.–28.11.2025, 7.1.–8.4.2026

Lempeästi kehoa avaavia ja lihasjännityksiä purkavia joogaharjoituksia rauhallisessa tahdissa. Harjoitukset ovat helppoja ja sopivat useimmille. Käytämme tunneilla kaikilta kotoa löytyviä välineitä kuten vilttiä, tyynyä ja tuolia. Jokaisen joogaharjoituksen jälkeen tehdään koko kehon syvärentoutusharjoitus.

Jooga ja rentoutuminen voivat auttaa vähentämään stressiä, purkamaan lihasjännityksistä johtuvia kipuja ja parantamaan keskittymistä sekä unen laatua.

8301342 BASI PILATES etänä ja tallenteena

Ma 10.00–11.00

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

BASI Pilates - Body Arts and Science International on nykyaikainen pilates-metodi, joka yhdistää pilatesperinteen ja aikamme ymmärryksen ihmiskehon toiminnasta. Pilatestunnit ovat monipuolisia koko kehon harjoituksia, jotka kehittävät erityisen tehokkaasti selän ja vatsan alueen lihaskestävyttä.

BASI on keskittynyttä ja tarkkaa työskentelyä oman kehon ja hengityksen äärellä mukaansatempaavaan flowtyyliin yhdistettynä ja mitä tulee mattopilates-harjoitteluun - sitä pidetään tässä tyyliuunnassa ”kruununjalokivenä”.

8301343 PILATES PIENVÄLINEILLÄ etänä ja tallenteena

Ke 9.00–10.00

10.9.–28.11.2025, 1.1.–8.4.2026

BASI Pilates - Body Arts and Science International on nykyaikainen pilates-metodi, joka yhdistää pilatesperinteen ja aikamme ymmärryksen ihmiskehon toiminnasta. Pilatestunnit ovat monipuolisia koko kehon harjoituksia, jotka kehittävät erityisen tehokkaasti selän ja vatsan alueen lihaskestävyttä.

Tällä kurssilla käytetään pilates pienvälineitä harjoittelun tukena, mutta niiden hankkiminen ei ole välttämätöntä.

Välineet: kuminauha (2,5m, keski-vahva), käsipainot (2x1kg), pilatespallo (n. 20cm), pilatesrengas ja pilatesrulla (90cm).

8301172 KONTAKTI-IMPROVISAATIO Ylitornio

Pe 18–20, La 10–16, Su 10–14

21.–23.11.2025

Katariina Angeria

Kurssimaksu 32,00 €

Johdatus Kontakti-improvisaatioon.

Kontakti-improvisaatio (KI) on kuuntelua ja dialogisuutta harjoittava tanssin muoto, jossa tanssi syntyy kahden tai useamman tanssijan välisessä kohtaamisessa.

Kontakti-improvisaatiossa viestintä tapahtuu pääosin tuntoaistin kautta, jonka vaikutukset kehoon ja mieleen voivat olla hyvin positiivisia. Kuunteleva kohtaaminen, kosketus ja kehollisen kontaktipinnan jakaminen ovat tanssin ydintä.

Tanssi etenee spontaanisti, usein ilman musiikkia, rytmiä tai koreografiaa eikä se edellytä aiempaa tanssitaustaa. Turvallisemman tilan tavoitteet ohjaavat työskentelyä.

8301230 VANNETANSSI Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ke 18.15–19.30

10.9.–10.12.2025, 1.1.–25.3.2026

Linda Ylisirkka

Vannetanssi on hauska ja luova tapa liikkua ja oppia uutta! Kurssilla opetellaan hulavannetekniikan perusteita, joita yhdistetään tanssikoreografisiin liikkeisiin.

Aiempaa kokemusta hulavanteista tai tanssista ei tarvita. Puethan vaatteet, joissa sinun on mukava liikkua. Mukaan saa ottaa oman hulavanteen, mutta ei pakollinen. Peruskunto riittää!

8301231 FYYSINEN ILMAISU Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ke 19.45–21.00

10.9.–28.11.2025, 1.1.–25.3.2026

Linda Ylisirkka

Tällä kurssilla pääset liikkumaan uudella tavalla ja harjoittamaan kehonhallintaa sekä ilmaisutaitoja fyysisen teatterin keinoin. Käymme läpi erilaisia fyysisen teatterin ja kehonhallinnan tekniikoita, kuten mimiikka, animal movement, klovneria ja slow motion.

Kurssilla tulee helposti hiki, joten puethan vaatteet, joissa on mukava liikkua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Avoin mieli ja peruskunto riittää!

8301232 TASAPAINO JA KEHONHUOLTO Pello

Meän Opinahjo, Ahjotie 8

Ke 17.00–18.00

10.9.–10.12.2025, 1.1.–25.3.2026

Linda Ylisirkka

Kevyt kehoa tukeva tunti, jossa tavoitteena on hyvinvoiva liikkuva keho ja rentoutunut mieli. Teemme lämmittelyn jälkeen mm. aktiivisia ja passiivisia

venytyksiä sekä tasapainoharjoittelua, jotka tukevat kehon jokapäiväistä terveyttä.

Tunti sopii sekä nuorille että iäkkäille! Kurssilla tulee helposti hiki, joten puethan vaatteet, joissa on mukava liikkua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Avoin mieli ja peruskunto riittää!

8301225 KEVENNETTY LAVIS

Lavatanssijumppa Pello

Pello, Ponnen urheilutalo, Kenttätie 2

Ma 17.00–17.45

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Suvi Kivelä

Kurssimaksu 40,00 €

Lavis on helppo, hauska ja mukaansa tempaava liikuntamuoto, jossa yhdistyvät lavatanssiaskeleet ja tuttu perinteinen jumppa. Lavatanssien tunnelmiin vievät tutut musiikit ja lavatanssilajit kuten valssi, humpapa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba.

Tanssitaan yksin, joten kukaan ei pääse tallomaan varpaille. Huom! Vain vaaleapohjaisilla kengillä kurssille. Tunnin periaatteisiin kuuluu, että tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija. Jokainen löytää tunnilta omat tähtihetkensä.

Kevennetty Lavis on tempoltaan rauhallista ja askelkuvioissa helppoa. Ohjelma sovitetään kurssilaisten mukaan.



8301226 LAVIS Lavatanssijumppa Pello

Pello, Ponnen urheilutalo, Kenttätie 2

Ma 18.00–18.45

8.9.–28.11.2025, 7.1.–20.4.2026

Suvi Kivelä

Kurssimaksu 40,00 €

Lavis on helppo ja hauska liikuntamuoto, jossa yhdistyvät lavatanssiaskleet ja tuttu perinteinen jumppa. Lavatanssien tunnelmiin vievät tutut musiikit ja tanssilajit. Tanssitaan yksin, joten kukaan ei pääse tallomaan varpaille. Huom! Vain vaaleapohjaisilla kengillä kurssille.

8301172 SEURATANSSIN alkeet Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1

To 19.30–20.45

11.9.–28.11.2025, 6.1.–16.4.2026

Sonja Angeria

Kurssimaksu 48,00 €

Seuratanssin alkeet. Kurssin lajit koostuu tanssilavoilla tanssittavien tanssien perus-asteista sekä kuvioista, joiden avulla opiskelija saa hyvän perustanssitaidon.

Tanssilajeina mm. foksi, tango, fusku, bugg, rumba, Cha Cha, salsa ja muutamia perinteisiä esim. jenkka, valssi ja polkka. Tanssilajeista ohjelman saa ensimmäisellä kurssitapaamisella. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa osaamista.

Ennakoon toiveita tai tiedusteluja sähköpostitse: sonja.angeria@gmail.com

8301174 PARITANSSI jatko Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1

Ti 19.30–21.00

9.9.–28.11.2025, 6.1.–7.4.2026

Raimo Tolonen

Kurssimaksu 58,00 €

Kurssi sopii tanssijoille, jotka ovat harrastaneet paritanssia esim. kesälavoilla tai käyneet perustason tanssikursseilla opettelemassa tanssilajisen perusasteita.

Tuntien alussa kerrataan aina tanssilajin perusteet. Opetellaan lisää kuvioita, tanssi-tekniisiä valmiuksia ja musiikintulkintaa.

Kauden ohjelmassa latinalaistansseista ainakin salsa, rumba-bolero, cha cha cha, samba. Swingtansseista fusku, jive, bugg ja charleston. Suljetun tanssiotteen lajeina mm. hidas valssi, hidas lavafoksi ja vanha tango.

Tanssilajit sovitaan 1. kerralla tarkemmin yhdessä kurssilaisten kanssa. Kurssilaiset voivat esittää toivomiaan tanssilajeja kurssin kuluessa. Aloitamme salsalla.

Kurssin aikana kertaamme opittuja tanssilajeja ja pidämme kevätkauden lopulla päätöstanssiaiset.

8301270 PARITANSSI alkeiskurssi Pello

Entisen yläkoulun sali, Koulutie 14

To 17.30–19.00

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Hilkka Suomalainen

Kurssimaksu 58,00 €

Opetellaan lavatanssien perusasteita ja kuvioita niin, että opiskelija saa perustanssitaidon. 15.9. aloitetaan foksilla. Muut tanssilajit sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai toive s-postilla hilusuo@gmail.com.

8301271 PARITANSSI jatkokurssi Pello

Entisen yläkoulun sali, Koulutie 14

To 19.00–20.30

11.9.–28.11.2025, 7.1.–16.4.2026

Hilkka Suomalainen

Kurssimaksu 58,00 €

Opetellaan lavatansseihin lisää tekniikkaa, vientiä ja seuraamista sekä musiikin tulkintaa. Kurssi aloitetaan rumba-bolerolla. Muut tanssilajit sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai toive s-postilla hilusuo@gmail.com.

RAIMON JA SOILIN TANSSIKURSSIT

Voit tulla kursseille parin kanssa tai ilman paria. Ota mukaan tanssilavoillekin sopivat luistavat tanssikengät, juomapullo ja mukavat vaatteet. Kurssijaksojen välissä pidämme n. 30 min lounastauon.

Opettajina Raimo ja Soili Tolonen.
Kurssimaksu 22,50 €.

8301175 1. TANSSIKURSSI Lohijärvi

Lohijärven Kuohun talo, Lohijärventie 431
La 11.00–15.15, 4.10.2025
Lajit: HIDAS VALSSI & FUSKU

8301176 2. TANSSIKURSSI Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1
La 11.00–15.15, 15.11.2025
Lajit: SALSA & CHACHA

8301273 3. TANSSIKURSSI Juoksenki

Juoksengin nuorisotalo, Ratasjärventie 4
La 11.00–15.15 14.2.2026
Tanssilajit: TANGO & RUMBA-BOLERO

8301178 4. TANSSIKURSSI Raanujärvi

Raanujärven Loimun talo, Pellontie 55
La 11.00–15.15 21.3.2026
Lajit: WANHA TANGO &
ARGENTIINALAINEN VALSSI

8301179 5. TANSSIKURSSI Ylitornio

Ylitornion yhteiskoulun lukio, Parkkitie 1
La 11.00–15.15 11.4.2026
Lajit: AMERIKKALAINEN VALSSI & JIVE

8301180 6. TANSSIKURSSI Lohijärvi

Lohijärven Kuohun talo, Lohijärventie 431
La 11.00–15.15 16.5.2026
Lajit: HIDAS LAVAFOKSI & SALSA

8302101 TRE - STRESSIN JA TRAUMAN

PURKU Ylitornio

La 10.00–14.00, Su 10.00–13.00
25.–26.10.2025

Katariina Angeria

Kurssimaksu 27,00 €

TRE on yksinkertainen ja helposti omaksuttava itsehoitomenetelmä, jossa tavoitteena on kehon luonnollisen tärinän käynnistäminen. Tärinä rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämää kehoa, jolloin kehon palautusmekanismi vahvistuu. Jännityksistä vapautuminen voi johtaa kokonaisvaltaiseen eheytymiseen, oman kehon ja aistimaailman uudelleen löytämiseen.

Kurssilla opit TRE- menetelmän turvallisen käytön periaatteet, hermoston itsesäätelykeinoja ja pääset tekemään TRE -harjoitusta. Kurssi soveltuu myös aiemmin TRE:tä tehneille uusien näkökulmien löytämiseksi ja itsesäätelyn vahvistamiseksi. Toiminta ryhmässä on luottamuksellista ja turvallista. Päälle lämpimät vaatteet.



Opintosetelihakemus

Nimi: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero ja -toimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Henkilötunnus: _____ Ikä: _____

Sukupuoli: ☐ mies ☐ nainen ☐ muu

Ammatti: ☐ työssä ☐ työtön ☐ opiskelija ☐ eläkeläinen ☐ muu

Koulutus: ☐ perusaste ☐ toinen aste ☐ korkea aste

Kurssi, johon haen opintoseteliä:

kurssinumero _____

kurssin nimi _____

Haen opintoseteliä, sillä olen:

☐ Maahanmuuttaja ☐ työtön

☐ seniori/eläkeläinen ☐ alhaisen pohjakoulutuksen omaava

Päivämäärä: _____ Allekirjoitus: _____

Opisto täyttää

Päätös: ☐ myönnetty ☐ ei myönnetty Päivämäärä: _____

Opintoseteli on palautettava Meän Opiston toimistoon 30.9.2025 mennessä.

