



OPINTO-OHJELMA 2022-2023

Järvi-Pohjanmaan
kansalaisopisto
Alajärvi - Soini - Vimpeli



Yllä Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston opettajainkokous valmistelee lukuvuotta.

Alhaalla oikealla Kuvataidekoulu Eeron entisiä ja nykyisiä opettajia: Marjut Mässbacka, Ritva Lindberg ja Ulla Hautamäki



Tekstilityönopettaja
Minna Kulmala



Oivaltamista ja oppimista – yhdessäoloa ja elämyksiä

Kansalaisopistomme uusi opinto-ohjelma on valmistunut. Toiveita on pyritty täyttämään mahdollisimman paljon. Opinto-ohjelma on sekoitus vanhaa, hyväksi havaittua ja uutta, ajan hengessä elävää.

Opisto tarjoaa opetusta hyödyksi ja huviksi. Oivaltamisen ja oppimisen tarjontaa suunnitellaan yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Koronan sysäämänä on tarjolla yhä enemmän verkko-opintoja. Pienten paikkakuntien rajalliset opettajaresurssit paikataan osin verkko-opinnoilla. Toisaalta verkossa tapahtuva opetus mahdollistaa osallistumisen paikasta riippumatta – kurssilaisia on ollut mm. Espanjasta asti.

Kurssilaisten palautteissa korostuu usein yhdessäolo: kurssilaiset, opettaja; säännöllinen aika ja paikka. Tuotokset ja oppiminen eivät olekaan tärkeintä kursseilla. Tärkeintä voi olla lähteminen, osallistuminen, tutustuminen ja yhdessäolo. Kansalaisopiston tuottamat hyvinvointivaikutukset ovat monipuolisia ja arvokkaita sekä yksilön kannalta että yhteiskunnallisesti.

Muista, ettet ole koskaan liian vanha kokeilemaan jotakin uutta. Aivomme ja kehomme nauttii haasteista ja rajojemme venyttämisestä. Opiston rehtorina haastan jokaisen tekemään tai kokeilemaan uutta asiaa: balettia, sirkusta, sieniruokaa, ompelua, musiikkia, kuvataiteita... – rohkeasti ja ennakkoluulottomasti.

Kansalaisopisto tarjoaa hyvinvointia, harrasteita ja hetkiä hyvässä seurassa.

Tervetuloa mukaan uuteen lukuvuoteen!

Titta Väänänen, rehtori

Opinto-ohjelma – sisälllys

TAITEEN PERUSOPETUS

Kuvataidekoulu EERO	11
---------------------------	----

PALO- JA PELASTUSALA

Palo- ja pelastusala	13
----------------------------	----

Ensiapukurssit	14
----------------------	----

Terveys	15
---------------	----

MUSIIKKI

Soitinmusiikki, yksilöopetus	16
------------------------------------	----

Soitinmusiikki, ryhmäopetus	18
-----------------------------------	----

Laulu ja kuorot	19
-----------------------	----

PSYKOLOGIA JA KASVATUS

Psykologia	21
------------------	----

Muu opetus ja koulutus	21
------------------------------	----

KIELET

Suomi	22
-------------	----

Espanja	22
---------------	----

Italia	23
--------------	----

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Näyttämötaiteet	24
-----------------------	----

Kulttuuri, kirjallisuus	24
-------------------------------	----

Kuvataiteet	26
-------------------	----

KÄDEN TAIDOT

Kudonta ja käsityö	31
--------------------------	----

Puutyöt, sepäntyöt, metallityöt	37
---------------------------------------	----

Muut taide- ja taitoaineet	39
----------------------------------	----

TANSSI JA LIIKUNTA

Tanssi	39
--------------	----

Liikunta	42
----------------	----

KOTITALOUS, MAA- JA METSATALOUS

Kotitalous	50
------------------	----

Metsätalous	53
-------------------	----

Muu maa-, metsä- ja puutarhatalous	54
--	----

MUU KOULUTUS	56
--------------------	----



Osoite: Sairaالاتie 3, 62900 ALAJÄRVI

Kotisivu: <https://alajarvi.fi/kasvatus-ja-opetus/jarvi-pohjanmaan-kansalaisopisto/>

Sähköposti: kansalaisopisto@alajarvi.fi

Toimisto on avoinna ma-to klo 9–11 ja 12–15.

Toimistosiihteeri Maria Isotalo, puh. 044-297 0310
sähköposti: maria.isotalo@alajarvi.fi

Rehtori Titta Väänänen, puh. 044-297 0311
sähköposti: titta.vaananen@alajarvi.fi

Tekstiilityönopettaja Minna Kulmala, puh. 044-297 0490
sähköposti: minna.kulmala@alajarvi.fi

Tuntiopettaja (Kuvataidekoulu Eero) Marjut Mässbacka, puh. 044-297 0366
sähköposti: marjut.massbacka@alajarvi.fi

Opinto-ohjelma 2022–2023

Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston lukuvuoden 2022–2023 opinto-ohjelma löytyy myös nettiosoitteesta: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvipohjanmaa/fi/>



Kursseille ilmoittautuminen

Kansalaisopiston kursseille ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 31.8.2022 klo 7.00.

Kurssille voit ilmoittautua

- internetissä: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvipohjanmaa/fi/>
- puhelimitse p. 044–297 0310 tai 044–297 0311

HUOM! Kaikille kursseille tulee ilmoittautua ennen kurssin alkua. Jos tulet kurssille mukaan alkamisen jälkeen, on ilmoittautuminen tehtävä ennen osallistumista. Ilmoittautua voi nettiohjelman kautta tai puhelimitse. Sähköpostilla tai tekstiviestillä ei voi ilmoittautua. Korona-tilanteen vuoksi ei voi tulla ilmoittautumaan toimistolle.

Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut aina samalla maksamaan kurssimaksun. Katso myös kohta "Ilmoittautumisen ja kurssin peruutus".

Kursseille kannattaa ilmoittautua heti, kun ilmoittautuminen alkaa. Jos kursseille otettävien määrää joudutaan rajoittamaan, järjestys määräytyy ilmoittautumisajankohdan perusteella. Suosituimmat opiskelupaikat saattavat joissakin tapauksissa mennä jopa muutaman minuutin aikana, joten netti-ilmoittautuminen on varmin tapa saada opiskelupaikka.

Netti-ilmoittautumista voi harjoitella kurssilla:

0000001 ILMOITTAUTUMISEN HARJOITTELU

Tälle kurssille voit harjoitella ilmoittautumista sitoutumatta mihinkään. Peruutusta sinun ei tarvitse tehdä tälle kurssille, ellet halua harjoitella myös ilmoittautumisen peruutusta.

Jos sinulla ei ole käytettävissä tietokonetta ja nettiyhteyttä, voit ilmoittautua ilmoittautumisajan alettua myös kansalaisopiston toimistoon puh. 044-297 0310 tai 044-2970 311. Varaudu tuolloin ruuhkaan.

Ilmoittautumisen ja kurssin peruutus

Ilmoittautumisnumerollasi ja kurssinumerolla voit myöhemmin tarkistaa netin kautta oman ilmoittautumisesi sekä peruuttaa myös netti-ilmoittautumisen.

Maksuttoman peruutuksen kursseille voi tehdä viimeistään kolme päivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon puhelimitse tai tekemällä peruutuksen nettiohjelman kautta. **Jos peruutus tehdään tämän jälkeen, mutta ennen kurssin alkua, laskutamme 10 euron toimistomaksun.** Jos peruminen tapahtuu kurssin jo alettua tai jos opiskelija jättää tulematta kurssille sitä perumatta tai keskeyttää kurssin, peritään kurssimaksu kokonaan.

Poikkeus: Pitkät koko lukuvuoden kestävät kurssit voi peruuttaa vielä ennen toista kokoontumiskertaa eli heti ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen. Peruutus on tehtävä suoraan opiston toimistoon tai netti-ilmoittautumisjärjestelmään. Opettajalle ilmoittaminen ei riitä. Jos peruminen tapahtuu tämän ajankohdan jälkeen tai opiskelija keskeyttää kurssin myöhemmin, kurssimaksu peritään kokonaan.

Maksamattomat kurssimaksut estävät kursseille ilmoittautumisen/osallistumisen.

Mikäli kurssilaisia ilmoittautuu kurssille liian vähän, kansalaisopisto peruu kurssin. Tällöin kurssin peruuntumisesta ilmoitetaan ilmoittautuneille joko tekstiviestillä tai puhelimitse.

Kurssimaksut

Ilmoittautuessasi sitoudut samalla maksamaan kurssimaksun. Kurssimaksun suuruus ilmenee opinto-ohjelmasta. Yleisöluennoista ei yleensä peritä kurssimaksua. Avoimen yliopiston ja muilla erityiskustannuksia aiheuttavilla opinnoilla on korkeammat maksut.

Kurssimaksua ei palauteta opiskelijan keskeyttäessä kurssin. Jos kurssin suunnitellusta tuntimäärästä jää toteutumatta enintään kahta kokoontumiskertaa vastaava määrä, ei kurssimaksun osaa palauteta eikä korvaavaa opetusta järjestetä. Jos kurssin tuntimäärästä jää toteutumatta enemmän kuin kahta kokoontumiskertaa vastaava tuntimäärä, tarjotaan tämä puuttuva osa opetusta muuna ajankohtana. Jos se ei ole mahdollista, pyynnöstä osa kurssimaksua palautetaan suhteessa näihin puuttuviin tunteihin ottamalla huomioon toimistomaksu 10 €. Jos kurssit keskeytyvät opistosta tai opettajasta johtumattomasta, pakottavasta syystä (esim. korona), päättää sivistyslautakunta erikseen palautettavista kurssimaksuista.

Kurssimaksujen laskutus

Netti-ilmoittautumisen myötä kansalaisopisto on siirtynyt käyttämään pääsääntöisesti kurssimaksujen laskutusta. Kurssimaksujen laskutusta varten tarvitaan aina opiskelijan henkilötunnus sekä alaikäisen osalta aina myös huoltajan henkilötunnus. Jos työnantaja tai jokin muu organisaatio maksaa osanottajan kurssimaksun, opiskelija täyttää kurssimaksun maksajaa koskevan kohdan ilmoittautuessaan. Kurssimaksun maksavasta yrityksestä tulee ilmoittaa yrityksen / organisaation nimi, yhteystiedot ja Y-tunnus. Maksamatta jätetty kurssimaksu siirtyy kansalaisopiston ylläpitäjän eli Alajärven kaupungin tekemän päätöksen mukaisesti aina perintätoimiston hoidettavaksi.

Käteismaksu

Käteisenä kurssimaksuja otetaan vastaan ainoastaan opiston toimistossa.

Kurssin maksaminen kulttuuri- ja liikuntaeduilla

Setelit ja passit ovat työnantajien työntekijöilleen kustantamia etuja, joiden avulla pyritään edistämään työhyvinvointia. Niiden käyttömahdollisuus perustuu verohallinnon ohjeisiin työntekijän omaehtoisesta liikunta- ja kulttuuritoiminnasta verovapaana etuna. Ohjeessa määritellään, minkälaista liikunta- ja kulttuuritoimintaa verottoman edun piiriin hyväksytään.

Liikuntaetu koskee esimerkiksi ohjattuja liikuntatunteja, joogaa ja tanssia. Kulttuuri-etu koskee erilaisia toiminnallisia taiteen alan tilaisuuksia ja kursseja, joissa toiminta on ohjattua ja lähtökohtana on itse tekeminen. Tällaisia ovat esimerkiksi kuvataide, musiikki ja kädentaitojen kurssit.

Seuraavat työnantajan kustantamat kulttuuri- ja liikuntaedut käyvät Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston liikunta- ja kulttuurikurssien kurssimaksujen maksamiseen.

- Smartum Liikuntasetelit ja Liikunta- ja kulttuurisetelit
- SmartumPay mobiilimaksu
- ePassi (Sportti- ja KulttuuriPassi)
- Eazybreak mobiiliseteli
(Smartum liikuntaseteleillä ja SporttiPassilla voit maksaa vain liikuntakursseja)

Paperisilla kulttuuri- ja liikuntaseteleillä voit maksaa vain toimistossa. Toimita setelit viimeistään **2 viikkoa kurssin alkamisesta** opiston toimistoon, niin huomioimme setelien arvon laskutuksessa.

Smartum mobiilimaksussa ilmoita opiston toimistoon 12-numeroinen mobiilimak-sukoodisi ja ePassilla maksaessasi puhelinnumerosi (johon ePassin saldo on ladattu) viimeistään kaksi viikkoa kurssin alkamisesta. Ilmoita myös maksettavan kurssin nu-mero ja veloitettava summa. Smartum mobiilimaksulla ja ePassilla voidaan maksaa kurssimaksu myös osittain, jolloin loppuosa kurssimaksusta laskutetaan. **Huom! Kurs-simaksulaskutuksen jälkeen ei seteleitä tai mobiilimaksuja oteta vastaan.**

Henkilöstöedut ovat saajalleen henkilökohtaisia eikä niillä voi maksaa esim. lapsen tai muiden perheenjäsenten kurssimaksuja.

Opintoseteliavustus

Opetushallitus on myöntänyt Järvi-Pohjanmaan kansalaisopistolle valtionavustusta lukuvuodelle 2022–2023. Avustus kohdennetaan:

- vanhustyön laitoksissa olevien kurssien kurssimaksuihin, kehitysvammaisille suunnattujen kurssien kurssimaksuihin, maahanmuuttajille suomen kielen ope-tuksen kurssimaksuihin.
- pitkäaikaistyöttömille kaikille kursseille TE-toimiston todistuksella (alennus 20 €)
- kokonaan eläkkeellä oleville erikseen mainituille kursseille (alennus 20 €)

Kokonaan eläkkeellä olevien ja pitkäaikaistyöttömien opintoseteliavustusta haetaan ilmoittautumisen yhteydessä sähköisessä järjestelmässä tai puhelimitse. **Sama hen-kilö voi saada vain yhden alennuksen.** Avustusta on rajoitettu määrä ja se jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kaikukortti

Valtakunnallinen Kaikukortti-järjestelmä on kansalaisopistossamme kokeiluna (1.1. - 31.12.2023). Syksyn 2022 aikana tarkennetaan tarjottavia palveluja ja tiedotetaan Kaikukorttiin liittyen. Järvi-Pohjanmaan perusturva myöntää ja luovuttaa kortteja. Kaikukortin saajan tulee olla sosiaali- ja terveysalan toimijan asiakas (Järvi-Pohjan-maan perusturva, Etsivä nuorisotyö, seurakunnan diagoniatyö), heikossa taloudelli-nessä tilanteessa ja yli 16-vuotias. Kortin haltijalla ei voi olla muita Kaikukorttiin ver-rattavia etuuksia rinnakkain, esimerkiksi erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia tai kansalaisopiston opintoseteliavustusta.

Kaiku-kortilla voi osallistua kahdelle normaalihintaiselle kurssille tai tapahtumaan il-man kurssimaksua. Etuus ei koske yksilöopetusta eikä taiteen perusopetusta kuvatai-dekoulu Eerossa. Kaikukortti ei kata materiaalimaksuja.

Jos ilmoittaudut kurssille tai tapahtumaan verkossa, ota kurssi ostoskoriin ja vastaa kysymykseen "Lisätietoja?" Kaikukortti. Ilmoittautuessasi puhelimitse tai toimistolla, kerro olevasi Kaikukortin haltija. Käy pian ilmoittautumisen jälkeen näyttämässä Kai-kukorttisi opiston toimistolla, ota mukaan myös henkilöllisyystodistus.

Materiaalimaksut

Kirjat ja muut henkilökohtaiset opiskelutarvikkeet, mm. työaineet, kukin opiskelija hankkii ja kustantaa itse. Opintopiirissä jaettavista mv-monisteista ei laskuteta opis-kelijoita, jos monisteita jaetaan enintään 10 kpl / opiskelija. Tämän määrän ylittävien monisteiden hinta on 0,50 €/mv-moniste ja 0,70 €/värimoniste.

Työkausi

Taiteen perusopetus (kuvataidekoulu Eeron opetus)

Syystyökausi:	05.09. – 12.12.2022
Syysloma:	17.10. – 21.10.2022
Kevättyökausi:	09.01. – 15.05.2023
Talviloma:	27.02. – 03.03.2023

Muu opetustoiminta

Syystyökausi:	12.09. – 04.12.2022
Syysloma:	17.10. – 21.10.2022
Kevättyökausi:	09.01. – 17.04.2023
Talviloma:	27.02. – 03.03.2023

Loma-aikoina ei ole opetusta, ellei jonkin opintoryhmän osalta ole muuta erikseen sovittu. Varsinaisen työkauden ulkopuolelle ajoittuu yksittäisiä kesäkursseja.

Todistukset

Opiskelija voi pyynnöstä saada osallistumistodistuksen opinnoistaan. Todistus on ilmainen viimeisen lukuvuoden osalta. Vanhemmista todistuksista peritään 5 €/lukuvuosi + 2 € postituskulut. Yli 10 vuotta vanhemmista opinnoista ei anneta todistusta.

Opetustilat

Käytettävät opetustilat ilmenevät kunkin kurssin esittelyn yhteydessä. Opiston omat opetustilat ovat Alajärvellä Sairaالاتie 3, Makasiinin kouluosan 1. ja 2. kerroksessa.

Tiedottaminen

Opisto tiedottaa toiminnastaan, uudesta opetuksesta ja ohjelmaan tulevista muutoksista tämän esitteen lisäksi paikallislehtien opisto- ja toimintapalstoilla sekä opiston omilla kotisivuilla Alajärven kaupungin sivustolla. Tarvittaessa tiedottamisessa käytetään myös lehti-ilmoituksia. Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston ja kuvataidekoulu Eeron löydät myös Facebookista.

Vakuutukset

Opisto ei ole erikseen vakuuttanut opiskelijoitaan, mutta ylläpitäjän eli Alajärven kaupungin normaalit vakuutukset ovat voimassa kansalaisopiston opetussuunnitelman mukaisessa toiminnassa. Mutta etenkin kädentaitojen ja liikunnan opintoryhmiin osallistuvien on kuitenkin syytä huolehtia myös itse henkilökohtaisesta vakuutusturvastaan.

Ylläpitäjä, hallinto ja toiminta-alue

Kansalaisopiston ylläpitäjä on Alajärven kaupunki. Hallinnollisesti kansalaisopisto toimii Alajärven sivistyslautakunnan alaisuudessa. Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston toiminta-alueena ovat Alajärven kaupunki sekä Soinin ja Vimpelin kunnat. Koko opiston

kurssitarjonta on kaikkien toiminta-alueen asukkaiden ja ryhmäopetuksessa myös alueen ulkopuolistenkin käytettävissä.

HANKKEILLA VAHVISTUSTA TYÖTÖMILLE JA TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVILLE TYÖIKÄISILLE

Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston eräänä kehittämisalueena on vahvistaa yhteistyötä eri hallintokuntiin ja yhteistyötoimijoihin. On tärkeää toimia jäsenkuntien (Alajärvi, Soini, Vimpeli) palveluiden monipuolistamiseksi ja kuntien asukkaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Vapaan sivistystyön koulutukset ja harrastusmahdollisuudet tulee pitää monipuolisina ja nähdä niiden vaikuttavuus kuntalaisten elämänlaadulle.

Voimaa Arkeen! -hanke

Seitsemän Etelä-Pohjalaista kansalaisopistoa lähtivät ennakkoluulottomasti kehittämään koulutuspakettia työttömille, työttömyysuhan alla oleville ja alanvaihtoa suunnitteleville aikuisille. Hankkeen toiminta-alue on Lapuan, Järvilakeuden, Ilmajoen, Kurikan, Kauhajoen, Järvi-Pohjanmaan ja Lakeudenportin kansalaisopistojen toiminta-alue.

Tarjolla on oman osaamisen huomaamista ja tunnistamista, uusien taitojen oppimista, ulkoilua, erilaisten liikuntamuotojen kokeilua, kokkausta, tietoa ravinnosta, tietoa vapaaehtoistoiminnasta, työhausta, oppimisesta sekä tulevaisuuteen katsomista.

Mahdollisuus osaamismerkkien suorittamiseen muun muassa digitaatioissa.

Tavoite on 14 viikkoa toimintaa: neljä kellotuntia viikossa.

Kohderyhmä on pitkäaikaistyöttömät aikuiset sekä alhaisen koulutustason omaavat.

YLEISÖLUENNOT



Yleisöluennoista tiedotetaan paikallislehtien opisto- ja tapahtumapalstoilla sekä lehti-ilmoituksilla.

Korona-info

Noudatamme toiminnassamme Järvi-Pohjanmaan pandemiajohtoryhmän ohjeistusta. Ohjeet löytyvät kaupungin kotisivuilta:

<https://alajarvi.fi/kaupunki-ja-hallinto/ajankohtaista-koronaviruksesta/>

Koronatilanteen vaatiessa opetus siirtyy osittain verkkoon tai etäopetuksiksi.



TAITEEN PERUSOPETUS

Kuvataidekoulu EERO

Kuvataidekoulu antaa opetussuunnitelmaan perustuvaa taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille. Opintojen suorittamisesta annetaan kuvataidekoulun päättötodistus. **Ilmoittautuminen kuvataidekouluun on alkanut 19.5.2022.** Vapaita paikkoja löytyy vielä useista ryhmistä. Lisätietoja ryhmistä voi kysyä kuvataidekoulun opettaja Marjut Mässbackalta p. 044–2970 366.

Valmentava opetus (5–6 -vuotiaat) 40 t. Ryhmissä piirretään, maalataan ja muovailaan erilaisilla välineillä ja materiaaleilla. Tehtäviin, välineisiin ja tekemiseen tutustutaan usein leikin ja tarinoiden kautta. Opinnot eivät sisälly taiteen perusopetuksen yleisiin opintoihin.

Perusopetus I (7–9 -vuotiaat) 60 t/lv. Ryhmässä tutustutaan erilaisiin piirtimiin; lyijykynä, hiili, tussi. Kokeillaan grafiikkaa. Maalaamisessa käytetään vesivärejä, peitevärejä ja akryyživärejä. Muotoilussa käytössä savi ja erilaiset massat. Myös kierrätysideat huomioidaan työskentelyssä. Tavoitteena luoda

oppilaalle hyvä pohja kuvataiteen alkuun sekä antaa iloa ja kokemuksia luovuudesta. Mukana ripaus taidehistoriaa.

Perusopetus II (10–12 -vuotiaat) 60 t/lv. Opimisessa edetään kuvataiteen eri osa-alueisiin. Leikkimielisyys ja luovuus kulkevat edelleen käsi kädessä tekniikan, teorian ja materiaalien oppimisen kanssa. Tutustutaan taidehistorian suuriin nimiin ja opitaan kuvan tekemistä eri tekniikoilla. Muotoilussa savi, massat ja kierrätysmateriaalit. Piirtämisessä lyijykynä, hiili ja tussi. Tehdään myös grafiikkaa ja valokuvataiteen.

Periodipaja (4 vuotta perusopintoja opiskelleet): perusopetusta 60 t ja työpajaopetusta 30 t. Ryhmissä työskennellään perusopetusta pidemmissä jaksoissa. Hiotaan teknisiä taitoja silti säilyttäen oma luovuus. Piirretään lyijykynällä ja muilla piirtimillä, maalataan vesi- ja akryylivärein, tehdään veistoksia kierrätysmateriaaleista. Mukana muovailua ja valokuvausta.

Työpajat I -II

Työpajaopinnoissa keskitytään aiemmin opittujen taitojen ja kuvallisen ajattelun syventämiseen.

Työpaja I 90 t/lv. Ryhmässä työskennellään suurelta osin ohjatusti ja tehtävissä on tavoitteena oman osaamisen ja oivaltamisen kehittäminen. Tekniikat vaihtelevat eri välineillä piirtämisestä maalaamiseen. Valokuvausta käytetään työskentelyn tukena.

Vanhemmille kuvataidekoululaisille tarkoitetuissa **Työpaja II-ryhmissä, 90 t**, työskennellään osittain itsenäisesti. Opetuksessa rohkaistetaan oppilasta omaan kuvalliseen ajatteluun ja ilmaisuun. Tehdään tavoitteellisia tekniikka-harjoituksia. Syyslukukausi aloitetaan piirtämällä. Aiemmin opittujen tekniikoiden lisäksi mukaan tulee öljyvärimaalaus.

Kuvataidekoulussa on lukuvuonna 2022–2023 seuraavat kurssimaksut:

Valmentava opetus	75,00 €
Perusopetus I	90,00 €
Perusopetus II	95,00 €
Periodipaja ja työpajat	125,00 €

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Kurssimaksu sisältää opetuksessa käytettävät materiaalit.

Taiteen perusopetuksen sisaralennus: Jos samasta perheestä (sama osoite) on useampi alle 18-vuotias opiskelija kuvataidekoulussa, maksaa opiskelijoista vanhin täyden kurssihinnan ja nuoremmat saavat kukin sisaralennusta 15 €.



**1103101, KUVATAIDEKOULU,
VALMENTAVA OPETUS (5-6 -vuotiaat)**

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Ulla Hautamäki
Ke 18.15–19.15,
7.9.–7.12.2022, 11.1.–10.5.2023
75,00 €, enintään 10 osallistujaa

**1103110, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS I A (7-9 -vuotiaat)**

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Marjut Mässbacka
To 17.00–18.30 8.9.–8.12.2022,

15.1.–11.5.2023
90,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103113, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS I-II (7-12 -vuotiaat)**

Nelimarkka-museo, Pekkolangtie 123, Alajärvi
Ulla Hautamäki
To 15.30–17.00
8.9.–8.12.2022, 12.1.–11.5.2023
90,00 € - 95,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103117, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS II (10-12 -vuotiaat)**

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Marjut Mässbacka
To 18.30–20.00
8.9.–8.12.2022, 12.1.–11.5.2023
95,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103125, KUVATAIDEKOULU,
PERIODIPAJA/TYÖPAJA I/TYÖPAJA II**

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Ulla Hautamäki
Ke 15.30–18.00
7.9.–7.12.2022, 11.1.–10.5.2023
125,00 €, enintään 14 osallistujaa

**1103201, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS I-II / PERIODIPAJA**

Taimelan koulu, kuvataideluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki
Ulla Hautamäki
Ti 15.15–17.45
6.9.–13.12.2022, 10.1.–9.5.2023
90,00 € - 125,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

**1103301, KUVATAIDEKOULU,
VALMENTAVA OPETUS (5-6 -vuotiaat)**

Soinin yhtenäiskoulu, kuvataideluokka,
Koulutie 1, Soini
Ulla Hautamäki
Ma 17.00–18.00,
5.9.–12.12.2022, 9.1.–15.5.2023
75,00 €, enintään 10 osallistujaa

**1103302, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS I-II**

Soinin yhtenäiskoulu, kuvataideluokka,
Koulutie 1, Soini
Ulla Hautamäki
Ma 15.15–16.45
5.9.–12.12.2022, 9.1.–15.5.2023
90,00 € - 95,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103401, KUVATAIDEKOULU,
VALMENTAVA OPETUS (5-6 -vuotiaat)**

Järviseudun sairaala, tornitalo,
Lakaniementie 85, Vimpeli
Marjut Mässbacka
Ke 16.30–17.30
7.9.–7.12.2022, 11.1.–10.5.2023
75,00 €, enintään 10 osallistujaa

**1103402, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS I (7-9 -vuotiaat)**

Järviseudun sairaala, tornitalo,
Lakaniementie 85, Vimpeli
Marjut Mässbacka
Ti 16.00–17.30
6.9.–13.12.2022, 10.1.–9.5.2023
90,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103403, KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS II (10-12 -vuotiaat)**

Järviseudun sairaala, tornitalo,
Lakaniementie 85, Vimpeli

Marjut Mässbacka
Ti 17.45–19.15
6.9.–13.12.2022, 10.1.–9.5.2023
95,00 €, enintään 12 osallistujaa

1103404, KUVATAIDEKOULU, PERIODIPAJA

Järviseudun sairaala, tornitalo,
Lakaniementie 85, Vimpeli
Marjut Mässbacka
Ke 17.45–20.15
7.9.–7.12.2022, 11.1.–10.5.2023
125,00 €, enintään 14 osallistujaa



PALO- JA PELASTUSALA

Palo- ja pelastusala

**8203101, 72 TUNTIA - KODIN TURVALLISUUS
JA VARAUTUMINEN
(verkkokurssi)**

Aana Vainio
Ke 18.00-19.30, 5.10.2022
Tunteja 2 sl, 12,00 €
enintään 20 osallistujaa
Koulutus toteutetaan TEAMS-ohjelman
kautta.

Ihan jokaisen kannattaa varautua arjen häiriö-
tilanteisiin. 72tuntia-koulutuksessa pääset
pohtimaan kysymysten ja esimerkkien avulla,
miten toimisit häiriöiden sattuessa. Koulutuk-
sen aikana esitellään tavallisimmat arjen häi-
riötilanteet ja havainnollistetaan niiden seu-
rauksia. Illan jälkeen osaat varautua olemaan
turvallisesti kotona 72tuntia omin avuin ja ko-
tivarän turvin.

TERVEYDENHOITO

Ensiapukurssit

8302101, HÄTÄENSIAPU 4 t

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,
Kaupintie 7, Alajärvi
Eliisa Hietala
To 17.00–20.15, 10.–12.11.2022
Tunteja 4 sl, 40,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan hätäensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta henkeä uhkaavissa tilanteissa. Hätäensiapukurssi 4 t –todistus on voimassa 3 vuotta ja sillä voi jatkaa yhden kerran Ensiapukurssi EA 1® tai EA 2® voimassaoloaikaa kolmeksi vuodeksi eteenpäin

8302103, ENSIAPUKURSSI EA 1

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,
Kaupintie 7, Alajärvi
Eliisa Hietala
La 9.00–16.00, 1.–8.10.2022
Tunteja 16 sl, 65,00 €
enintään 15 osallistujaa

EA 1 -kurssilla harjoitellaan erilaisia ensiavun aiheita. Tavoitteena on lisätä auttamisrohkeutta hätäensiapua vaativissa tilanteissa sekä arjen pienemmissä tapaturmissa. Ensiapukurssi EA 1® –todistus on voimassa 3 vuotta.

Vanhan vielä voimassa olevan EA-kortin voi uusia kerran osallistumalla kurssin 1. päivään. Tällöin saa osallistumisesta Hätäensiapukurssi 8 t -todistuksen. Kurssimaksu on kuitenkin uusia uusia sama 65,00 euroa.
Jos kurssimaksun maksaa esim. työnantaja,

merkitse työnantajan y-tunnus ja laskutusosoite kohtaan "Lisää maksajan tiedot".

Ilmoita toimiva sähköpostiosoite tarkasti ilmoittautuessasi! Todistus toimitetaan sähköisesti

8302105 ENSIAPUKURSSI EA 2

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,
Kaupintie 7, Alajärvi
Eliisa Hietala
La 9.00–16.00, 11.3.2023
Tunteja 8 kl, 58,00 €, enintään 15 osallistujaa

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.

SPR Ensiapukurssi EA 2® -todistus on voimassa 3 vuotta. Kurssin sisällöt: - Hätäensiavun kertaus - Lapsen, vauvan ja hukkuneen elvytys - Ensitoimet auttamistilanteessa - Tilanteen tunnistaminen ja havainnot - Autettavan siirtäminen ja hätäsiirto - Ensiapuasetnot ja tarkkailu - Murtumat ja selkärankavammat, pään vammat - Kylmän aiheuttamat vammat (paleltumat) ja alilämpöisyys - Lämmön aiheuttamat sairastumiset - Henkinen ensiapu - Kohderyhmän mukaiset harjoitukset

Terveys

8302120 SHIATSUN ALKEET

Alakylän koulu, liikuntasali, Höykyyläntie 54,
Kurejoki
Anu Rantala
La 10.00–16.45 17.9.–1.10.2022
Tunteja 24 sl, 32,00 € enintään 12 osallistujaa

Shiatsu on rentouttava ja tehokas koko kehon hoito. Opit tekemään perusshiatsun ja saat itse hoitoa. Shiatsussa kehoa painellaan rytmisesti kämmenillä ja peukaloilla. Pukeudu joustaviin vaatteisiin.

Mukaan muistiinpanovälineet, tyyny, pieni pyyhe, jumppamatto, halutessa viltti.

8302121 KASVOJEN

AKUHIERONTA/AKUPAINANTA

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Anu Rantala
La 10.00–16.45 29.10.2022
Tunteja 8 sl, 15,00 €
enintään 12 osallistujaa

Tehdään toisillemme rentouttava akuhieronta kasvoihin ja harjoitellaan yleisempiä akupisteitä. Ota mukaan muistiinpanovälineet, tyyny, pieni pyyhe, jumppamatto ja halutessa viltti.

8302122 INTIALAINEN PÄÄHIERONTA

Alajärven koulukeskus, luokka C1.2,
Kaupintie 7 Alajärvi
Anu Rantala
La 10.00–16.45, 19.11.2022
Tunteja 8 sl, 15,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tule harjoittelemaan ja nauttimaan rentouttavasta intialaisesta päähieronnasta. Hoidossa hierotaan yläselkä ja pää erilaisin ottein. Ota mukaasi pieni tyyny ja muistiinpanovälineet.

8302123 VYÖHYKETERAPIAN ALKEET

Alajärven koulukeskus, luokka C1.2,
Kaupintie 7, Alajärvi
Anu Rantala
La 10.00–16.45, 14.–21.1.2023
Tunteja 16 kl, 24,00 €
enintään 12 osallistujaa

Opiskele tehokas ja rentouttava jalkojen vyöhyketerapia. Väritämme jalkaterien kartat ja teemme hoitoja toisillemme. Ota mukaan tyyny, kasvopyyhe, hierontaöljy, muistiinpanovälineet ja värikynät.

8302124 RENTOUTUSHOITOJA JALKOIHIIN / DO IN SHIATSU

Alajärven koulukeskus, luokka C1.2,
Kaupintie 7, Alajärvi
Anu Rantala
La 10.00–16.45 18.2.2023
Tunteja 8 kl, 15,00 €, enintään 12 osallistujaa

Harjoitteleminen itselle tehtävän shiatsuhoidon. Teemme pareittain rentouttavia jalkahierontoja. Ota mukaan tyyny, kasvopyyhe, hierontaöljy ja muistiinpanovälineet.

8302125 ÄÄNIMALJAKYLPY

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,
Kaupintie 7, Alajärvi
Kai Rantala
Ti 18.00–19.30, 11.10.–8.11.2022
Tunteja 8 sl, 15,00 € enintään 14 osallistujaa

Äänimaljakylpy rauhoittaa ja rentouttaa kehon ja mielen. Se helpottaa mm. stressi- ja kiputiloja. Keskittymiskyky, oppiminen ja luovuus lisääntyvät. Mukaan jumppamatto, viltti ja tyyny.

8302425 ÄÄNIMALJAKYLPI

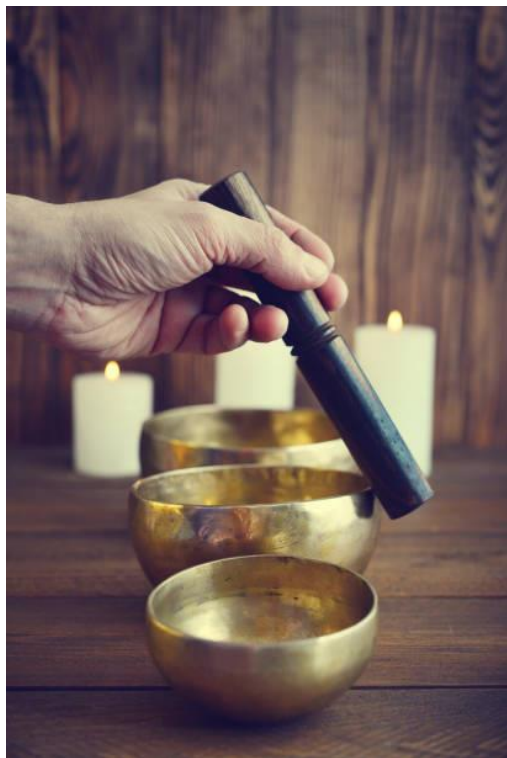
Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Kai Rantala

Ti 18.00–19.30 13.9.–4.10.2022

Tunteja 8 sl 15,00 € enintään 14 osallistujaa

Äänimaljakylpy rauhoittaa ja rentouttaa kehön ja mielen. Se helpottaa mm. stressi- ja kiputiloja. Keskittymiskyky, oppiminen ja luovuus lisääntyvät. Mukaan jumppamatto, viltti ja tyyny.



MUSIIKKI

Soitinmusiikki, yksilöopetus

1101101, PIANON- / KITARANSOITTO, Makasiini A

Makasiini, musiikkitala 2, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Timo Kataja

Ke 14.15–16.45,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

65,00 €, enintään 6 osallistujaa

Kullekin oppilaalle soittoajaksi varataan 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Halutessasi pidemmän soittoajan, ilmoita siitä ilmoittautuessasi. Kurssimaksu on tällöin myös kaksinkertainen. Pianon lisäksi voi soittaa myös kitaraa, mutta silloin on oltava oma kitara mukana.

Pianopiireihin A ja B ilmoittautuneille jakaa Timo Kataja tarkempia soittoaikoja alkaen ke 7.9. p. 0400-602 035.

1101102, PIANON- / KITARANSOITTO, Makasiini B

Makasiini, musiikkitala 2, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Timo Kataja

To 14.15–16.45,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

65,00 €, enintään 8 osallistujaa

1101106, PIANONSOITTO, Paalijärvi

Paalijärven koulu, Jussilantie 4, Paalijärvi

Marja Toivonen

Ti 14.00–15.30,

13.9.–30.11.2022, 10.1.–11.4.2023

65,00 €, enintään 8 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Paalijärven pianopiiriin ilmoittautuneille jakaa Marja Toivonen tarkempia soittoaikoja alkaen to 8.9.2022 puh. 040-771 6562.

1101201, PIANONSOITTO, Lehtimäki

Taimelan koulu, Koulutie 5, Lehtimäki
Merja Källi
Ke 14.00–15.00,
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
65,00 €

Kullekin oppilaalle soittoajaksi varataan 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Halutessasi pidemmän soittoajan, ilmoita siitä ilmoittautuessasi. Kurssimaksu on tällöin myös kaksinkertainen.

Lehtimäen pianopiiriin ilmoittautuneille jakaa Merja Källi tarkempia soittoaikoja alkaen ke 7.9. p. 040-8267136.

1101301, PIANONSOITTO, Soini

Soinin yhtenäiskoulu, musiikkiluokka,
Koulutie 3, Soini
Merja Källi
Ti 14.00–16.45,
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
65,00 €, enintään 9 osallistujaa

Kullekin oppilaalle soittoajaksi varataan 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Halutessasi pidemmän soittoajan, ilmoita siitä ilmoittautuessasi. Kurssimaksu on tällöin myös kaksinkertainen.

Soinin pianopiiriin ilmoittautuneille jakaa Merja Källi tarkempia soittoaikoja alkaen ke 7.9. p. 040-8267136.

1101401, PIANON- / KITARANSOITTO A

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Leena Lepikko
Ma 14.15–16.30
12.9.–28.11.2022, 9.1.–10.4.2023
65,00 €, enintään 9 osallistujaa

Pianon lisäksi voi myös soittaa kitaraa, mutta silloin on oltava oma kitara mukana. Kullekin oppilaalle soittoajaksi on varattu 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Kurssimaksu on tällöin myös kaksinkertainen. Vimpelin pianopiireihin ilmoittautuneille jakaa Leena tarkempia soittoaikoja alkaen ke 7.9. p. 040 5424098

1101402, PIANON- / KITARANSOITTO B

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Leena Lepikko
Ke 14.30–16.45
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
65,00 €, enintään 9 osallistujaa

1101210, HARMONIKANSOITTO, YKSILÖOPETUS

Taimelan koulu, luokkatila, Koulutie 5, Lehtimäki
Marja Toivonen
To 18.00–18.45,
22.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023
65,00 €, enintään 5 osallistujaa

Harmonikan soiton opettelua yksilöllisesti. Musiikin teoriaa. Kullekin opiskelijalle varataan aikaa 15 min/kerta. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Halutessasi pidemmän soittoajan, ilmoita siitä ilmoittautuessasi. Kurssimaksu on tällöin kaksinkertainen.

1101403 SÄHKÖKITARAN PERUSTEET

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Mikko Rantalahti
Ke 14.30–17.15
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
130,00 €, enintään 5 osallistujaa

Sähkökitaran soittamisen perusteiden opettelu. Suunnattu ensisijaisesti jo vähän kitaraa soittaneille tai edistyneemmille kitaristeille, mutta myös alkeistasolla voi kurssille osallistua. Tutustutaan sähkökitaran monipuolisiin ominaisuuksiin ja eroavaisuuksiinkin klassiseen kitaraan verrattuna. Opetellaan komppikitaran ja soolokitaran soittamista opiskelijan lähtötaso huomioiden. Opetus on yksilöopetusta, 30 min/kerta. Tuntien ajat sovitaan opettajan kanssa, puh. 040-5022510.

1101405, VIULUNSOITTO

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Satu Lumiaho
Ke 14.30–18.00,
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
130,00 €, enintään 8 osallistujaa

Viulunsoiton opetusta aloittelijoille sekä jatkaville viulisteille. Opetus on yksityisopetusta, 30 min/kerta. Tuntien ajat sovitaan opettajan kanssa, puh. 045-1141266.

Soitinmusiikki, ryhmäopetus

1101130 KITARANSOITTO, ALKEISRYHMÄ

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi
Laura Peräsalo
Ti 17.00–17.45
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
50,00 €, enintään 8 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan erityylisten kappaleiden säestämistä soinnuilla, näppäilyllä, bassosävellillä ja melodian soitolla. Kurssilla muodostetaan kitaraorkesteri, jossa kullakin soittajalla on oma tehtävänsä.

1101131 KITARANSOITTO, JATKORYHMÄ

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi
Laura Peräsalo
Ti 17.45–18.30

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
50,00 €, enintään 8 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan erityylisten kappaleiden säestämistä soinnuilla, näppäilyllä, bassosävellillä ja melodian soitolla. Kurssilla muodostetaan kitaraorkesteri, jossa kullakin soittajalla on oma tehtävänsä.

1101404 KITARANSOITTORYHMÄ

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Mikko Rantalahti
To 14.30–15.15
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
60,00 €, enintään 5 osallistujaa

Kitaran soittamista muiden kitaristien kanssa. Opetellaan säestämistä ja soolokitaran soittamista. Suunnattu alkeistasosta edistyneimpiin soittajiin. Ryhmät muodostetaan siten, että suunnilleen samantasoiset soittajat ovat samassa ryhmässä. Mielellään oma sähkökitara, mutta tarvittaessa voi myös lainata oppituntien aikana. Opetus auditoriossa.

1101125, UKULELELAUANTAI

Makasiini, kahviotila, Sairaalatie 3, Alajärvi
Satu Lumiaho
La 12.00–13.30, 17.9. ja 1.10.2022
Tunteja 8 sl, 15,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Ota uku kainaloon ja tule soittamaan ja laulamaan mukavaan porukkaan! Opetellaan helpokkoja sointuja, muutama komppaustyyli ja lauletaan tuttuja lauluja ukulelen säestyksellä. Oma soitin mukaan, opettajalla lisäksi muutama lainasoitin.

1101406 VIULURYHMÄ

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Satu Lumiaho
Ma 17.00–18.00
19.9.–12.12.2022, 16.1.–8.5.2023
20,00 €, enintään 8 osallistujaa

Haluaisitko kokeilla ryhmässä soittamista? Oletpa aloittelija tai opinnoissasi pidemmälle ehtinyt viulusti, olet tervetullut viuluryhmään! Kokoonnumme syksyllä 4 ja keväällä 5 kertaa. Lisätietoja: Satu Lumiaho puh. 045-1141266. Kokoontumiset: 19.9., 24.10., 21.11., 12.12., 16.1., 13.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.2023.

1101211, HARMONIKKAPIIRI, YHTEISSOITTO

Taimelan koulu, luokatila,
Koulutie 5, Lehtimäki
Marja Toivonen
To 19.00–20.30,
22.9.–8.12.2022, 12.1.–13.4.2023
46,00 €, enintään 14 osallistujaa
Yhteissoittoharjoituksia ja ohjelmiston rakentamista.

1101320, SOININ SOITTOKUNTA

Soinin kotiseututalo Kuninkaantupa,
Multiantie 27 C, Soini
Hannu Antila
Su 13.00–16.15
18.9.–4.12.2022, 15.1.–16.4.2023
40,00 €, enintään 30 osallistujaa
Yhteissoiton oppiminen kapellimestarin viittoman mukaan. Kurssi kokoontuu erillisen

ohjelman mukaan 4 kertaa syyskaudella sekä kevätlaudella.

Laulu ja kuorot

1101145, YKSINLAULU A, Alajärvi

Makasiini, musiikkitalo 1, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Heta Sammalisto-Muhonen
Ma 13.00–19.30,
24.10.–5.12.2022, 9.1.–13.2.2023
165,00 €, enintään 8 osallistujaa

Yksinlaulun perusteita, äänenmuodostuksen ja äänen käytön valmennusta niin yksinlaulua harrastaville kuin muihinkin esiintyvän äänen käytön huoltamista ja tehostamista tarvitseville.

Kullekin kurssilaiselle on varattu opetusta 16 kertaa 45 min/lukuvuosi. Kurssi kokoontuu opettajan antaman aikataulun mukaisesti. Enintään 8 opiskelijaa.

Opettaja ottaa yhteyttä paikan saaneisiin opiskelijoihin ja ilmoittaa laulutuntien ajat lukujärjestyksen selvittyä

1101147 YKSINLAULU B, Alajärvi

Makasiini, musiikkitalo 1, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Anna-Liisa Mäntyniemi-Kylander
Ke 14.00–18.30
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
165,00 € enintään 9 osallistujaa

Yksinlaulun perusteita, äänenmuodostuksen ja äänen käytön valmennusta niin yksinlaulua harrastaville kuin muihinkin esiintyvän äänen käytön huoltamista ja tehostamista tarvitseville. Kullekin kurssilaiselle on varattu opetusta 24 kertaa 30 min/lukuvuosi. Kurssi

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

kokoontuu opettajan antaman aikataulun mukaisesti.

Opettaja ottaa yhteyttä paikan saaneisiin opiskelijoihin ja ilmoittaa laulutuntien ajat lukujärjestyksen selvittyä.

1101445, YKSINLAULU, Vimpeli

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Ohjaaja avoinna

Ma 18.00–20.30

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

165,00 €, enintään 8 osallistujaa

1101245, YKSINLAULU, Lehtimäki

Taimelan koulu, Koulutie 5, Lehtimäki

Leena Jaakkola

Ma 17.30–19.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

165,00 €, enintään 3 osallistujaa

Laulun yksilöopetusta. Kurssi sopii sekä aloittelevalle että edistyneemmälle laulajalle. Ohjelmisto valitaan oppilaan mieltymyksen mukaan. Tunneilla harjoitellaan hengitykseen, äänenkäyttöön sekä esiintymiseen ja äänenhuoltoon liittyviä asioita. Kullekin kurssilaiselle on varattu opetusta 24 kertaa 30min/lukuvuosi. Opettaja ottaa yhteyttä paikan saaneisiin opiskelijoihin ja ilmoittaa laulutuntien ajat lukujärjestyksen selvittyä.

1101345, YKSINLAULU, Soini

Soinin yhtenäiskoulu, Koulutie 1, Soini

Leena Jaakkola

Ma 14.00–16.30

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

165,00 €, enintään 5 osallistujaa

1101140, SEKAKUORO / ALAJÄRVI-KUORO

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi

Ohjaaja avoinna

Ti 18.30–20.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

46,00 € enintään 50 osallistujaa

Kuorossa harjoitellaan kolmi- tai neljänisiä teoksia perinteisemmästä säestyksettömästä musiikista pianolla säestettäviin modernimpiin rytmimusiikin teoksiin. Nuotinlukutaitoa ei tarvitse olla. Myös uudet kuorotoiminnasta kiinnostuneet laulajat ovat tervetulleita mukaan!

1101240 LEHTIMÄEN MIESKUORO

Taimelan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5

Lehtimäki

Marita Jokiahon

Ma 18.00–19.30

12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

46,00 €, enintään 50 osallistujaa

Lauletaan erilaisia lauluja yksi- ja moniäänisesti.

1101440 MIESKUORO / VIMPELIN MIESLAULAJAT

Lakis Arena, Lakeaharjuntie 100 Vimpeli

Olli Uusitupa

Su 15.00–17.30

11.9.–20.11.2022, 15.1.–23.4.2023

58,00 €, enintään 40 osallistujaa

Kuoron 100 -vuotisohjelman harjoittelua.

1101160 LAULUJA ELÄMÄLLE

Alajärven koulukeskus, luokka C1.3,

Kaupintie 7, Alajärvi

Anna-Liisa Rantamäki-Finnilä

To 17.30–19.00, 15.9.–1.12.2022

30,00 € enintään 20 osallistujaa

Harjoittelemmme Martta Rantamäen tuotantoa, jota on yli 300 kpl. Niitä on luonnehdittu viihteellisiksi kansanlauluiksi. Lauletaan mm. Lauluja elämälle, Sanoin ja sävelin, Ollaan

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

suomalaisii ja Muistojen taikaa -äänitteiden lauluja. Valitaan tilanteeseen sopivia kappa-leita - tulkaa rohkeasti mukaan laulelemaan.

1101410, PURONMUTKAN MUSIIKKIRYHMÄ

Puronmutkan toimintakeskus,

Jäykäntie 1, 62800 Vimpeli

Satu Lumiaho

Ti 9.30–10.30, 10.1.–11.4.2023

26,00 €, enintään 10 osallistujaa

Lauletaan tuttuja lauluja, soitetaan rytmisoit-timia, kannelta, ukulelea, kuunnellaan musiik-kia. **Kurssimaksut katetaan opetushallituksen opintoseteliavustuksella.** Tälle kurssille ei tarvitse ilmoittautua erikseen.

PSYKOLOGIA JA KASVATUS



Psykologia

3203101 MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1

(verkkokurssi)

Tarja Kallio

Ke 17.30–19.00, 26.10.–23.11.2022

Tunteja 14 sl, 70,00 € enintään 20 osallistujaa

Koulutukseen sisältyvät viisi verkkotapaamista (Teams) ovat 26.10.; 2.11.; 9.11.; 16.11.; ja 23.11. klo 17.30–19.00. Koulutuksen kesto on yhteensä 14 h sisältäen itsenäistä opiskelua tapaamisten välillä. Oppikirja lähetetään osallistujille kotiin ennen koulutuksen alkua. Jos haluat todistuksen koulutuksesta, läsnäolo kaikilla tapaamiskerroilla on välttämätöntä. Poissaoloja ei voi korvata lisätehtävillä.

Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä

sitä, miten mielenterveyttä voi vahvistaa. Koulutuksessa käsiteltävät teemat: Mitä hyvä mielenterveys on, Tunnetaidot, Elämän monet kriisit, Ihmissuhteet ja vuorovaikutus sekä Elämänhallinta. Peruskoulutuksen jälkeen on mahdollista hakea MTEA1-ohjaajakoulutukseen. Oppikirja (40€) sisältyy kurssin hintaan. Etäyhteyteen ja verkkotyökentelyyn tietokone tai tabletti / puhelin, jolla verkkoyhteys.

Muu opetus ja koulutus

2198301 VOIMAA ARKEEN

Soinin yhteistalo, Multiantie 29, Soini

Kari Heikkinen

To 9.00–13.00, 1.9.–1.12.2022

Tunteja 69,29 sl, enintään 10 osallistujaa

Maksuttomassa ryhmässä voit yksilöllisesti parantaa perustaitojasi, oppia digitaitoja, kehittää opiskelutaitojasi. Voit tutustua kiinnostukseksi mukaan yrittäjyyteen tai opiskelumahdollisuuksiin ja saada varmuutta ryhmässä toimimiseen ja työnhakuun.

Ilmoittautuminen alkanut 25.5.2022.



MUU YHTEISKUNTA- JA KÄYTTÄYTYMISTIETEIDEN KOULUTUS

3898101, TUKIHENKILÖTOIMINNAN PERUSKURSSI

Alajärvi

Luennoitsijat

Ti 18.00–20.30, La 9.00–15.00,

Syky 2022, aika tarkentuu myöhemmin

Tunteja 21 sl, 0,00 €

enintään 30 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Osallistujat saavat tietoa tukihenkilötoiminnasta, tukea tarvitsevan nuoren tai aikuisen kohtaamisesta sekä vuorovaikutuksesta tukihenkilötoiminnassa. Ei kurssimaksua. Lisätietoja: Mirka Kasvi, Järvi-Pohjanmaan perusturva, mirka.kasvi@jarvi-pohjanmaa.fi

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
46,00 €, enintään 25 osallistujaa
Kurssi on suunnattu maahanmuuttajille. Tutustutaan suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Kuullaan kokemuksia kotoutumisesta. Aiheet osallistujien toiveiden mukaan.



KIELET

Suomi

1201101, SUOMEN KIELEN ALKEISKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,
Kaupintie 7, Alajärvi
Anna Lilja-Aaltonen
To 17.00–18.30,
15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

46,00 €, enintään 25 osallistujaa

Maahanmuuttajien kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.

1201102, SUOMEN KIELEN

JATKOKURSSI/KESKUSTELUKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,
Kaupintie 7, Alajärvi
Anna Lilja-Aaltonen
To 18.45–20.15,
15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

46,00 €, enintään 25 osallistujaa

Maahanmuuttajien kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.

1201405, KESKUSTELUKURSSI

MAAHANMUUTTAJILLE

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Lea Vasalampi
To 18.00–19.30

Maahanmuuttajien kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.

Ellei sinulla ole suomalaista henkilötunnusta, ilmoittaudu kursseille sähköpostilla: kansalaisopisto(at)alajarvi.fi. Ilmoita henkilötunnus myöhemmin opiston toimistolle.

Espanja

1207102 MATKAILUESPANJAN ETÄKURSSI (verkkokurssi)

Anna Kaisa Puhakka
Ti 18.00–19.30, To 18.00–19.30 6.–15.6.2023
Tunteja 8 kl, 15,00 €, enintään 25 osallistujaa

Matkailijan sanastoa ja tilanteita, mm. majoittuminen, ravintolassa, ostoksilla, lääkärissä ja apteekissa

Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää opiskelumateriaalin ja linkin, jolla pääsee liittymään tunnille. Opiskelijan ei tarvitse asentaa Teamsia koneelleen eikä aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta vaadita. Tervetuloa mukaan! Bienvenidos!

Opiskelumateriaali lähetetään sähköpostiin ennen tunteja ja sen voi halutessa tulostaa. Sähköposti pakollinen, sillä siihen tulee myös Teams-osallistumiskutsu.

Italia

1208102 ITALIAN KIELI, ALKEET (verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

La 16.00–17.30

10.9.–3.12.2022, 14.1.–22.4.2023

44,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tule opiskelimaan italiaa italialaisen opettajan kanssa verkossa!

Kurssilla opit italian kulttuurista, kieliopin perusteet ja italialaisen puheen intonaatiota. Harjoitteleme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista kuin kirjoittamistakin. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi. Opettaja lähettää materiaalin opiskelijoille. Saat Zoom-linkin ennen kurssin alkua anta maasi sähköpostiosoitteeseen. Sähköposti pakollinen, sillä siihen tulee myös Zoom-osallistumiskutsu.

1208103 ITALIAN KIELI MATKAILIJOILLE (verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

Ti 16.00–17.30

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

44,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tule opiskelimaan italiaa italialaisen opettajan kanssa verkossa!

Kurssilla opit italian kulttuurista, kieliopin perusteet ja italialaisen puheen intonaatiota. Harjoitteleme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista kuin kirjoittamistakin. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi. Saat Zoom-linkin ennen kurssin alkua anta maasi sähköpostiosoitteeseen.

Oppikirja: In viaggio (Finn Lectura) Sähköposti pakollinen, sillä siihen tulee myös Zoom-osallistumiskutsu.

TIETOTEKNIikka



3401101, DIGITREENIT

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi
Saija Ylinen

Ma 9.00–11.15, 12.9.–21.11.2022

Tunteja 30 sl, 38,00 €

enintään 12 osallistujaa

Matalan kynnyksen kurssi digitaalisen maailman eri aihealueista. Ohjelma muotoutuu ryhmän toivomusten ja tarpeiden mukaan.

Mahdollista saada opintaseteliavustus.

3401102, DIGITREENIT, JATKO

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi
Saija Ylinen

Ma 9.00–11.15, 16.1.–29.3.2023

Tunteja 30 kl, 38,00 €

enintään 12 osallistujaa

Kurssilla jatketaan digitaalisten syventämistä. Eri teema-alueita. **Mahdollista saada opintaseteliavustus.**

3401201, DIGITREENIT

Taimelan koulu, atk-luokka,
Koulutie 5, Lehtimäki

Juha Kantola

To 12.00–14.15, 15.9.–24.11.2022

Tunteja 30 sl, 38,00 €

enintään 12 osallistujaa

Matalan kynnyksen kurssi digitaalisen maailman eri aihealueista. Ohjelma muotoutuu ryhmän toivomusten ja tarpeiden mukaan.

Mahdollista saada opintaseteliavustus.



3401301, DIGITREENIT

Soinin yhtenäiskoulu, atk-luokka,

Koulutie 1, Soini

Juha Kantola

To 18.30–20.45, 12.1.–23.3.2023

Tunteja 30 kl, 38,00 €

enintään 12 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

3401401, DIGITREENIT

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Saija Ylinen

Ke 17.00–19.30, 18.1.–29.3.2023

Tunteja 30 kl, 38,00 €

enintään 12 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Näyttämötaiteet

1102401 NÄYTELMÄRYHMÄ

Sääksjärven nuorisoseura, Sääksjärventie 487,

Vimpeli

Maritza Parkkinen

Ti 18.00–21.15

6.9.–14.12.2022, 10.1.–18.4.2023

68,00 €, enintään 20 osallistujaa

Harjoitellaan ohjauksessa näytelmä keväälle.

Kulttuuri, kirjallisuus



1302101, KIRJALLISUUDEN LUKUPIIRI

Alajärven kirjasto, Kirkkotie 7, Alajärvi

Riitta-Liisa Lahti

Joka toinen ma 17.00–18.30,

12.9.–4.12.2022, 9.1.–17.4.2023

34,00 €, enintään 16 osallistujaa

Luetaan lähinnä kotimaista (kauno-) kirjallisuutta ja kokoonnutaan keskustelemaan siitä. Käsiteltävät teokset sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kirjoja ei tarvitse itse hankkia vaan ne saadaan kirjastosta. Tule mukaan kirjallisuuden mielenkiintoiseen maailmaan!

1302201, KIRJALLISUUDEN LUKUPIIRI

Lehtimäen kirjasto, Keskustie 2, Lehtimäki

Anne Kärki

Ti 16.30–18.00,

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

34,00 €, enintään 16 osallistujaa

Luetaan kauno- ja tietokirjallisuutta ja kokoonnutaan keskustelemaan teoksesta. Lukupiiriläisten toivomuksia otetaan huomioon mahdollisuuksien mukaan. Käsiteltäviä kirjoja listataan ensimmäisellä kerralla. Kurssi koostuu kahden tai kolmen viikon välein riippuen teoksen laajuudesta.

1302102, KIRJOITAJAPIIRI

Alajärven kirjasto, Kirkkotie 7, Alajärvi

Heidi Sorvari

Ti 17.30–19.45

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

58,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Oletko aina halunnut kirjoittaa, muttet tiedä miten aloittaa? Haluatko ilmaista sanoin tunteita, mielikuvituksesi liikkeitä, muistoja tai arjen realismia?

Kirjoittajapiiri sopii kaikille kirjoittamisesta pitävälle. Tunneilla tutustutaan kirjoittamisen eri keinoihin. Pääpaino on kuitenkin omien ajatusten siirtämisessä paperille, niiden jakamisessa sekä palautteen antamisessa ja vastaanottamisessa. Luottamuksellisessa ryhmässä voimme yhdessä kannustaa, inspiroida ja kehittää toisiamme kirjoittajina.

Ota mukaan kirjoitusvälineet ja vihko.

1302120 KULTTUURIKURKKKAUKSIA

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,

Luoma-aho

Katja Kujala

Ma 17.00–18.30, Ti 13.00–14.00

3.10.–29.11.2022

Tunteja 7,32 sl enintään 16 osallistujaa

Kulttuurikurkkauksissa jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa, jossa tutustutaan eri taiteenlajeihin yhdessä tekemällä ja kokeamalla. Kurkkauksiin voi osallistua omien taitojen ja kiinnostuksen mukaan. Kurssi toteutetaan hybridimallina, jossa on yksi lähitapaaminen (3.10.) ja neljä etätuokiota (ti 18.10., ti 1.11., ti 8.11. ja ti 29.11. klo 13.00–14.00). Kaikkiin osallistutaan omalla kylätalolla, joten luvassa on virkistäviä hetkiä ja yhdessäoloa. Kurssilla päästään myös tutustumaan muihin eteläpohjalaisiin kyliin ja niiden asukkaisiin. Etätapaamisiin osallistutaan yhteensä viidestä eri kylästä viiden ryhmän voimin. Kurssi on suunnattu erityisesti ikääntyville.

Opettaja: Teatteri-ilmaisun ohjaaja Katja

Kujalalla on pitkä kokemus ikääntyvien ryhmäohjaamisesta. Hän hyödyntää työskentelyssään kulttuurisia menetelmiä tärkeimpinä työkalunaan innostaminen, kannustaminen ja ilo.

Kurssin rakenne: Yksi lähitapaaminen, neljä etätapaamista.

1302320 KULTTUURIKURKKKAUKSIA

Hautakylän ent. koulu, Kylätie 127, Hautakylä

Katja Kujala

Ti 13.00–14.00, Ke 13.00–14.30

5.10.–29.11.2022

Tunteja 7,32 sl enintään 16 osallistujaa

Katso edellisen kurssin kuvaus.

Kurssi toteutetaan hybridimallina, jossa on yksi lähitapaaminen (5.10.) ja neljä etätuokiota (ti 18.10., ti 1.11., ti 8.11. ja ti 29.11. klo 13.00–14.00). Kaikkiin osallistutaan omalla kylätalolla, joten luvassa on virkistäviä hetkiä ja yhdessäoloa

KUVATAITEET JA MUOTOILU



Kuvataiteet

1103128 KERAMIIKAN PERUSTEET

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Ulla Hautamäki

To 10.00–12.30

15.9.–24.11.2022

35,00 € enintään 12 osallistujaa

Tutustutaan saven muotoilun perusteisiin ja perustekniikoihin, muotoillaan pieniä esineitä, kulhoja ym. Käydään läpi makkaratekniikan ja dreijauksen perusteet, opetellaan hieman lasitusta. Tarvikkeita voi tilata opettajan kautta. **Mahdollista saada opintotsetti-
liavustus.**

Materiaalimaksu savesta ja lasituksesta. Polttomaksu 10€.



1103451 MUOVAILLAAN SAVEA

Järvisseudun sairaala, tornitalo,
Lakaniementie 85, Vimpeli

Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.00, La 10.00–13.00,

20.1.–28.1.2023, tunteja 14 kl, 22,00 € enintään 12 osallistujaa

Tutustutaan saven muotoilun alkeisiin. Voit tehdä pieniä kulhoja, rasioita, kynttilälyhtyjä tai eläinhahmoja nipistely-, levy- tai muottitekniikalla. Savityöt poltetaan kuivumisen jälkeen. Polttomaksu 5 € lisätään kurssin hintaan. Saven voi ostaa opettajalta.

1103130 KUVATAITEEN JA

POSILIININMAALAUKSEN LYHYTKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Sirpa Kataja

To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00 6.–7.10.2022

Tunteja 12 sl, 20,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kuvataiteessa voit maalata akryyli- öljy- pastelli- ja vesivärein. Voit kokeilla myös linografiikkaa, pouringtöitä ja sokeriakvarelleja. Posiliininmaalauksessa maalataan hajuttomilla väreillä ja nesteillä. Saat henkilökohtaista ohjausta! Aloittelijatkin mukaan. Materiaalit voit ostaa ohjaajalta. Lisätietoja Sirpalta 0405572309.

1103131 KUVATAITEEN JA

POSILIININMAALAUKSEN LYHYTKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Sirpa Kataja

To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00,

16.–17.3.2023

Tunteja 12 kl, 20,00 €,

enintään 12 osallistujaa

1103140 VÄRILLÄ ON VÄLIÄ I (päiväkurssi)

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Elina Försti

Joka toinen ti 13.30–16.45

6.9.–13.12.2022, 10.1.–4.4.2023

48,00 € enintään 12 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Kurssi kokoontuu 6 kertaa syyskaudella ja 7 kertaa kevätkaudella. Mahdollisuus kokeilla sekatekniikkaa peiteväri ja öljypastelliliidut paperille, maalata peiteväreillä paperille tai öljy- ja akryyliväreillä kankaalle. Kurssin aikana maalataan asetelmia ja opetellaan sekoittamaan puhtaita ja murrettuja välivärejä. Pehdytään värien lämpötiloihin ja harjoitellaan välivärien murtamista ja taittamista. Soveltuu vasta-alkajille tai maalausta jo pidempään harrastaneille.

1103141 VÄRILLÄ ON VÄLIÄ II

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Elina Försti

Joka toinen ti 17.15–20.30

6.9.–13.12.2022, 10.1.–4.4.2023

48,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssi kokoontuu 6 kertaa syyskaudella ja 7 kertaa kevätkaudella. Maalauskurssi öljyväri- ja akryylimaalareille. Kurssin aikana maalataan asetelmia ja opetellaan sekoittamaan puhtaita ja murrettuja välivärejä. Pehdytään värien lämpötiloihin ja harjoitellaan välivärien murtamista ja taittamista. Soveltuu vasta-alkajille tai maalausta jo pidempään harrastaneille.

1103146 POHJALAINEN TAITEILIJALIITTO 80 VUOTTA

Villa Väinölä, Väinöntie 4, Alajärvi
Elina Försti

To 17.00–19.00, ei kurssimaksua.

Luentosarja järjestetään yhteistyössä Villa Väinölän kanssa.

1. luento to 11.8.2022 klo 17.00–19.00:

Tutustutaan Pohjalaisen Taiteilijaliiton eläviin ja ammatissa Järviseudun alueella aktiivisesti toimiviin taiteilijoihin. Heitä ovat mm. Antti

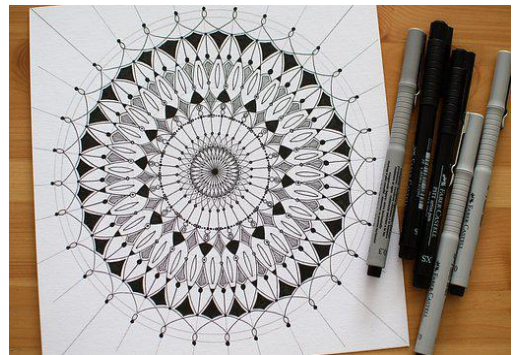
Maasalo, kuvanveistäjä, Försti Elina, taide-
maalari, Kaunisto Jani, taidemaalari, Lindberg
Ritva, taidemaalari ja Nahkala Nina, taide-
maalari.

Tutustutaan heidän töihinsä myös Villa Väinölässä järjestettävän Pohjalaisen Taiteilijaliiton 80-vuotisnäyttelyn kautta.

2. luento (päivä ilmoitetaan myöhemmin)

Pohjalaiset edesmenneet liiton jäsenitaiteilijat ja heidän taiteensa. Luento 60 min ja vapaata keskustelua.

Muiden mahdollisten luentojen ajankohdat ja aiheet ilmoitetaan myöhemmin opistopalsalla ja nettiohjelmassa.



1103148 ZENTANGLE, alkeet

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Hajnalka Szabó-Kocsis

Ti 17.00–19.30

20.9.–29.11.2022

36,00 €, enintään 14 osallistujaa

Zentanglen avulla aloittelijatkin voivat helposti oppia meditaatiopiirtämisen perusteet. Mukaan piirustusvihko ja mustia eri kokoisia tusseja.

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

1103149 ZENTANGLE, jatko

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Hajnalka Szabó-Kocsis

Ti 17.00–19.30

24.1.–11.4.2023

38,00 € enintään 14 osallistujaa

Laajennamme osaamistamme värikkäillä zentangle-piirustuksilla sekä jalokivi-/helmipiirustuksilla. Ota mukaan piirustusvihko ja mustia eri kokoisia tusseja.

1103240 KUVATAIDEPIIRI

Taimelan koulu, kuvataideluokka, Koulutie 5, Lehtimäki

Tarja Pukkio

Joka toinen to 17.30–20.45

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

52,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tervetuloa ennakkoluulottomasti kokeilemaan piirtämistä ja maalausta sekä tutustumaan eri taiteilijoiden tyyleihin.

"Jokainen, joka osaa vetää viivan paperille, osaa piirtää ja jokainen, jolla pysyy sivellin kädessä, osaa maalata."

Ensimmäiselle kerralle mukaan piirustuslehtiö ja kyniä. Lisätietoja Tarjalta p. 0500 626660.

1103425 PÄÄVÄRIT MAALAUKSESSA

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Elina Försti

Joka toinen to 17.15–20.30

8.9.–15.12.2022, 12.1.–6.4.2023

48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kokoontuu 6 kertaa syyskaudella ja 7 kertaa kevätkaudella. Maalauskurssi öljyväri- ja akryylimaalareille. Kurssin aikana maalataan asetelmia ja harjoitellaan värin murtamista ja taittamista tekemällä sininen, punainen ja

keltainen maalaus. Soveltuu vasta-alkajille tai maalausta jo pidempään harrastaneille.

1103430 POSLIININMAALAUUS JA KUVATAIDE

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Sirpa Kataja

Ma 17.00–20.00

12.9.–31.10.2022, 9.1.–13.3.2023

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssi sopii kaikille posliinimaalauksesta ja/tai kuvataiteesta kiinnostuneille. Perehdytään eri tekniikoihin ja maalataan hajuttomilla nesteillä. Kuvataiteessa voit maalata kaikilla menetelmillä ja voit tehdä myös monotypia-grafiikkatöitä, sokeriakvarelleja ja pouring-tekniikkatöitä ym. Saat henkilökohtaista ohjausta! Posliinimaalareilta peritään kurssimaksun lisäksi 20 euron polttomaksu. Lisätietoja Sirpalta 040-5572309.



1103431 PÄIVÄMAALARIT taideryhmä 1

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Sirpa Kataja

Ma 10.15–13.30

12.9.–31.10.2022, 9.1.–13.3.2023

58,00 €, enintään 10 osallistujaa

Voit tehdä kuvataidetta kaikilla eri menetelmillä ja väreillä, myös piirtäen. Voit kokeilla myös Monotypia- ja linografiikkaa sekä sokeriakvarelleja ja pouring-tekniikatöitä. Kurssi soveltuu kaikille maalauksesta kiinnostuneille. Saat henkilökohtaista ohjausta! Aloittelijatkin mukaan! Materiaalit voi ostaa opettajalta. Lisätietoja Sirpalta puh. 040-5572309.

1103432

PÄIVÄMAALARIT/POSLIININMAALAUUS

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Sirpa Kataja

Ti 10.15–13.30

13.9.–1.11.2022, 10.1.–14.3.2023

58,00 € enintään 10 osallistujaa

Voit tehdä kuvataidetta kaikilla eri menetelmillä öljy-, akryyli-, pastelli- tai vesivärein. Voit kokeilla myös monotypia- ja linografiikkaa sekä sokeriakvarelleja ja pouring-tekniikatöitä. Kurssilla voit halutessasi maalata myös posliinia hajuttomilla nesteillä ja väreillä. Kurssi soveltuu kaikille maalauksesta kiinnostuneille. Aloittelijatkin mukaan! Materiaalit voi ostaa opettajalta. Lisätietoja Sirpalta puh. 040-5572309. Posliininmaalareilta peritään 20 euron polttomaksu kurssimaksun lisäksi.



1103150 PIIRRETÄÄN ASETELMAA

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.45, La 10.00–13.15

21.–22.10.2022, tunteja 8 sl, 15,00 €

enintään 12 osallistujaa

Piirretään esineasetelma hiilellä, pastelliliiduilla tai puuväreillä. Etsitään omaa persoonallista piirrosjälkeä ja harjoitellaan esineiden koon ja mittasuhteiden hahmottamista. Voit ottaa mukaan omia piirtimiä ja paperia tai ostaa tarvikkeet opettajalta.

1103152 PIIRRETÄÄN ELÄVÄÄ MALLIA

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.45, La 10.00–13.15

10.–11.2.2023, tunteja 8 kl, 25,00 €

enintään 12 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Piirretään (vaatetettua) ihmistä eri asennoissa. Harjoitellaan nopeiden, lyhyiden asentojen piirtämistä eli krokii -piirustusta erilaisilla piirtimillä; hiilellä, mustekynällä ja siveltimellä. Jatketaan pidemmän asennon parissa, jolloin tutkitaan ihmisen mittasuhteita, lihasrakennetta, vaatteiden laskoksia ja vartalon painopisteitä.



1103438 KUVATAITEEN KESÄKURSSI

Järviseudun sairaala, tornitalo,
Lakaniementie 85, Vimpeli
Sirpa Kataja
Ma 10.00–16.00, Ti 10.00–16.00, Ke 10.00–16.00, 5.–7.6.2023
40,00 € enintään 10 osallistujaa

Vapaamuotoista maalausta omista aiheista. Voit maalata myös ulkona. Saat ohjausta öljy, akryyli, vesi ja pastellivärien käyttöön. Voit tehdä myös monotypia- ja linografiikkaa, soakeriakovarelleja ja pouring-tekniikatöitä.

Aloittelijatkin mukaan! Lisätietoja Sirpalta puh. 040-5572309.

1103415, TYÖPAJAN TAIDEPÄIVÄ

Työpaja Apaja, Vimpeli
Sirpa Kataja
20,00 €, enintään 12 osallistujaa
Maalataan helpoin menetelmin ja iloisin mielin! Kurssipäivät sovitaan erikseen. **Kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.**

1103160 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI

Makasiini, musiikkitalo 1 / ATK, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Miia Siukola
Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00
11.–12.11.2022
Tunteja 10 sl, 20,00 € enintään 12 osallistujaa
Tutustutaan järjestelmäkameralla kuvaamiseen. Opitaan suljinajan, ISO-arvon ja syvyysterävyyden säätäminen sekä käyttö eri kuvaustilanteissa. Harjoitellaan kuvaamista erilaisten tehtävien avulla sekä opetellaan kuvien tallennus tietokoneelle.
Oma järjestelmäkamera mukaan.

1103161 JÄRJESTELMÄKAMERA TUTUKSI - jatkokursi

Makasiini, musiikkitalo 1 / ATK, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Miia Siukola
Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00
3.–4.2.2023
Tunteja 10 kl, 20,00 € enintään 10 osallistujaa

Jatkokursseilla opit ottamaan kuvia kameras manuaaliasetuksilla. Harjoittelet ottamaan laadukkaampia kuvia eri olosuhteissa, ymmärrät valon merkityksen kuvauksessa, lisäksi kurssilla käydään läpi yhdessä lightroomin perusasetukset. Kurssi sisältää teoriaa ja kuvausharjoituksia sekä kuvien analysointia. Oma järjestelmäkamera mukaan.

1103162 LUONTO- JA MAISEMAKUVVAUS

Makasiini, musiikkitalo 1 / ATK, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Miia Siukola

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

31.3.–1.4.2023

Tunteja 10 kl, 20,00 € enintään 12 osallistujaa

Opetellaan luonto- ja maisemakuvauksen peruseriaatteita. Opetellaan valon ja sommitelun perusteita sekä histogrammin käyttöä maisemakuvauksen apuna. Kurssi sisältää teoriaa ja kuvausharjoittelua sekä kuvien analysointia. Oma järjestelmäkamera mukaan.

1103163 LINTUKUVVAUS

Makasiini, musiikkitalo 1 / ATK, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Miia Siukola

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

21.–22.4.2023

Tunteja 10 kl, 20,00 € enintään 12 osallistujaa

Tutustutaan lintujen kuvaamisen perusasioihin. Opetellaan ottamaan teräviä kuvia liikkuvista ja paikallaan olevista linnuista. Käydään läpi, miten kotiin voi rakentaa lintujen ruokintapaikan, jotta siitä olisi hyötyä myös kuvausharrastukselle. Kurssi sisältää teoriaa ja kuvausharjoittelua sekä kuvien analysointia. Oma järjestelmäkamera mukaan.



Kuva: Miia Siukola

KÄDEN TAIDOT



Kudonta ja käsityö

1104101 KUDONTA I

Makasiini, kudontatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Minna Kulmala

Ma 13.30–16.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

58,00 €, enintään 8 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaanrakentamisen eri vaiheita loimien luomisesta alkaen. Kudotaan erilaisia käyttö-, sisustus- ja taidetekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan.

1104102 KUDONTA II

Makasiini, kudontatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Minna Kulmala

Ma 16.30–19.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

58,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Kurssilla opetellaan kankaanrakentamisen eri vaiheita loimien luomisesta alkaen. Kudotaan erilaisia käyttö-, sisustus- ja taidetekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan.

1104301 KUDONTA, Soinin keskusta

Soinin kudontatilat, Teollisuustie 8, Soini

Minna Kulmala

Ti 18.00–20.30

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

58,00 €, enintään 16 osallistujaa

Tule tutustumaan kankaankudonnan kiehtovaan ja vivahteikkaaseen maailmaan! Kurssilla suunnitellaan ja rakennetaan loimia, kudotaan yksilöllisiä vaatetus- ja sisustustekstiilejä kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Kurssi sopii myös aloittelijoille.



1104410 KUDONTA, Vimpeli

Järviseudun sairaala, kudontatila,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Vuokko Oja-Hautamäki

Ke 16.00–18.30, Ke 13.00–15.30

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Sisustus- ja käyttötekstiilien loimien suunnittelu, luominen ja rakentaminen sekä kankaiden kutominen kangaspuilla. Tervetuloa myös

kutomisesta kiinnostuneet uudet opiskelijat oppimaan kudonnan taitoja.

Ensimmäisellä kerralla 14.9. kokoonnutaan klo 16.00–18.30. Ohjaustunnit joka toinen ke klo 13–15.30 ja joka toinen ke klo 16–18.30.

1104412 KUDONTA, Sääksjärvi

Sääksjärven ent. koulu, Pajatie 17, Sääksvesi

Vuokko Oja-Hautamäki

Joka toinen ma 17.00–19.30

12.9.–21.11.2022, 9.1.–17.4.2023

42,00 € enintään 16 osallistujaa

Kokoonnutaan joka toinen maanantai kudonnan ja käsitöiden harrastamiseen. Sisustus- ja käyttötekstiilien valmistaminen kangaspuissa suunnittelusta, loimen luonnista ja rakentamisesta kutomiseen. Voidaan neuloa, virkata ja opetella viitelöimään, solmimaan makramee ampeleita ja vaikka askartelemaan himmeleitä.

1104111 KUDONTA JA KÄSITYÖT, Kurejoki

Alakylän kylätalo, Höykkyläntie 54, Kurejoki

Minna Kulmala

To 14.00–16.30

15.9.–3.12.2022, 12.1.–20.4.2023

58,00 € enintään 16 osallistujaa

Kurssilla kudotaan käyttö-, sisustus- ja taidetekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Mukaan voi tulla myös tekemään muita käsitöitä kankaankudonnan lisäksi.

1104112 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Levijoki

Levijoen nuorisoseuratalo, Tikkasentie 47, Alajärvi

Minna Kulmala

Ma 11.00–13.15

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

58,00 € enintään 16 osallistujaa

Kurssilla kudotaan käyttö-, sisustus- ja taide-tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Mukaan voi tulla myös tekemään muita käsitöitä kankaankudonnan lisäksi.

1104114 KUDONTA JA KÄSITYÖT, Saukonkylä

Saukonkylän ent. koulu, Saukonkyläntie 108, Saukonkylä

Minna Kulmala

To 11.00–13.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla kudotaan käyttö-, sisustus- ja taide-tekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Mukaan voi tulla myös tekemään muita käsitöitä kankaankudonnan lisäksi.

1104201 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Keskikylä

Kudonnan toimipiste, Huvitie 5 A 1, Huvitie 5 A 1 Lehtimäki

Minna Kulmala

Ke 15.00–17.30

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan kangas-puilla erilaisia kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä. Kudonnan lisäksi tehdään jokin käsityö ajankohtaisella tekniikalla.

1104202 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Kirkonkylä

Kirkonkylän ent. painikämpä, Ala-Mattisen-tie 2 Lehtimäki

Minna Kulmala

Ke 18.00–20.30

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla perehdytään kankaan rakentamiseen, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kankaankudonnan avulla toteutettavien tekstiilien ohella kurssilla toteutetaan monenlaisia käsitöitä. Tekniikat ja tehtävät työt määräytyvät kurssilaisten toiveiden ja mielenkiinnon mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa aiemmin harrastaneille.

1104315 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Parviainen

Parviaisen puuhatupa, Multiantie 710, Soini

Minna Kulmala

To 18.00–20.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaiden rakentamista ja kudotaan erilaisia kodin tekstiileitä. Perehdytään erikoistekniikoihin ja käsitöihin, kuten virkkaus-, kirjonta-, neule-, helmitöihin sekä solmeiluun.



1104107 NYPLÄYS

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Sara Pellinen

To 18.00–21.15

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

66,00 € enintään 15 osallistujaa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Nyplätään opiskelijoiden taitojen ja mieltymysten mukaan koruja, tauluja, huiveja, liinoja, tykkimyssyn pitsejä jne. Sopii vanhoille ja uusille harrastajille, myös lapsille. Jokainen saa edetä omaan tahtiinsa. Kehitetään taitoja vapaavalintaisilla töillä. Tutustutaan eri materiaaleihin. Mukaan tarvitset nuppineuloja, nypläystyynyn ja nyplöitä ja nypläykseen soveltuvaa lankaa. Aloittaa voi myös opettolta/opettajalta lainatuilla tyynyillä ja nyplöillä.

1104108 MATALAN KYNNYKSEN NEULE- JA VIRKKAUSKURSSI

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Taru Kopela

To 18.00–19.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

44,00 €, enintään 15 osallistujaa

Tehdään yhdessä neuloen tai virkaten oman tarpeesi mukaan käsitöitä, esim. sukat, pipo, huivi tai villapaita, peitto jne. Kurssi sopii hyvin myös aloittelijoille.

1104110 KAIKENLAISET KÄSITYÖT

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

Ma 17.30–20.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023

58,00 € enintään 16 osallistujaa

Käsitöitä laidasta laitaa, ommellen, virkaten, neuloen, kirjoen, soveltaen, taidoista riippumatta.

1104115 LASTEN KÄSITYÖPAJA – Kässäätä 8–13 v.

Makasiini, taideluokka, Sairaالات 3, Alajärvi
Marjut Mässbacka

Ma 16.00–18.30

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

95,00 € (sis. materiaalimaksua 37 €)

enintään 12 osallistujaa

Kokeillaan erilaisia käsityön tekniikoita. Suunnitellaan vaatteita, tekstiilejä ja pieniä käyttöesineitä. Painetaan kangasta, huovutetaan ja muotoillaan savea. Opetellaan käyttämään helppoja puuntyöstövälineitä sekä kokeillaan mosaiikin tekemistä. Kurssinmaksuun sisältyvät käytettävät materiaalit.

1104130 FIILIS FARKUSTA

Makasiini, Sairaالات 3, Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

La 12.00–18.00, 4.2. ja 11.3.2023

24,00 € enintään 12 osallistujaa

Annetaan vanhoille farkuille uusi tarkoitus ja elämä tilkkupeittoina, hameina, koruina, pussukoina, laukkuina, istuintyynyinä tai vaikkapa myöhempää käyttöä varten koottuna kankaana.



1104131 OMPELULANIT

Makasiini, Sairaالات 3, Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

Pe 17.30–21.30, La 12.00–18.00

18.–19.11.2022

22,00 € enintään 10 osallistujaa

Ompelu arjessa kaiken muun ohella on usein katkonaista ja hommat jäävät kesken. Lanien ideana on mahdollistaa yhtäjaksoinen ompelurupeama, rauhallisessa tilassa, vertaisuudessa ja opettajan tuki/apu saatavilla.

1104132 OMPELULANIT

Makasiini, Sairaالات 3, Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

Pe 17.30–21.30, La 12.00–18.00

31.3.–1.4.2023

22,00 € enintään 10 osallistujaa

1104135 ALUS- TAI UIMA-ASUN OMPELU

Makasiini, Sairaالات 3, Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

To 17.30–20.00, La 12.00–18.00,

22.9.–3.11.2022

28,00 € enintään 10 osallistujaa

Kaivattu kurssi alus- ja/tai uima-asujen ommellen valmistamiseen. Omien mittojen mukaan räätälöidään yhdessä opetellen kullekin kurssilaiselle rintaliivit, uimahousut, uimapuku tai bikinit. Kurssi vaatii opiskelijalta ompelukoneen peruskäytön hallitsemisen. Kokoukset to 22.9., la 8.10., to 13.10., to 27.10. ja to 3.11.2022.

1104126 POSLIINI- JA PAPERIMASSANUKET, NALLET JA TONTUT

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Kaisa Karala

Ti 17.30–20.45

13.9.–29.11.2022

40,00 € enintään 14 osallistujaa

Voit valmistaa nukken, joko posliinisen nyky-nuken, antiikkinukkejäljennöksen tai paperimasanuken, esim. Marttanukke-jäljennöksen. Tai muotoilla oman tontun, josta tehdään kipsimuotti ja siitä voidaan valaa useampia tontunkasvoja, jotka maalataan. Voit myös ommella antiikkisen nallen.

13.9. on suunnittelukerta, jonka jälkeen viikon tauko tarvikkeiden hankintaan.



1104140 NEULAHUOVUTUS

Makasiini, taideluokka, Sairaالات 3, Alajärvi

Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.00, La 10.00–12.30

23.9.–1.10.2022, tunteja 12 sl 20,00 € enintään 12 osallistujaa

Neulahuovuttamalla voit koristella velmiitä villakankaisia vaatteita, lapsasia, pipoja tai neuloksia tai voit loihia ihania patalappuja, pieniä tauluja ja tyynynpäällisiä. Neulahuovutus taipuu myös pienten kolmiulotteisten hahmojen tekoon. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

Kurseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

1104141 KIRJAT KIERTOON – vanhoista kirjoista jouluisia koristeita

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.00, La 10.00–13.00,
11.–12.11.2022, tunteja 7 sl, 14,00 €
enintään 12 osallistujaa

Onko hyllyssäsi kirjoja, jotka keräävät vain pölyä? Ota opukset mukaan niin askarrellaan niistä joulunkeleitä, kuusenkoristeita ja kranseja. Lista työvälineistä ja kursilla tarvittavista tykötarpeista lähetetään ilmoittautuneille.



1104142 HOPEALANKAPALLO

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.00, La 10:00-13:00
16.–17.12.2022, tunteja 7 sl, 14,00 €
enintään 12 osallistujaa

Taiteillaan hopealangasta ja lasihelmistä ihania läpikuultavia hopeapalloja lahjaksi tai

omaa kotia koristamaan. Palloon voi laittaa led-valot niin se toimii myös tunnelman luoja-jana. Lista työvälineistä ja tarvikkeista lähetetään ennen kurssin alkua ilmoittautuneille. Pallon matriaaleja voit ostaa myös paikan päällä opettajalta.

1104143 RISULINNUK/RISUTYÖT

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.00, La 10:00-12:30
25.5.–26.5.2023, tunteja 8 kl, 15,00 €
enintään 12 osallistujaa
Infokerta pe 19.5. klo 17.30–19.00.

Meneekö keväällä pihakoivu nurin? Ota risut talteen ja tule taivuttelemaan oksista lintuja, kranseja, ruukunsuojuksia tai köynnöstukia. Infokerralla esitellään risutyöideoita ja perusasiat erilaisista sidontatekniikoista. Ilmoittautuneille lähetetään ennen kurssin alkua lista mukaan tarvittavista työkaluista.



Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

1104144 PIENIÄ BETONIESINEITÄ

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Marjut Mässbacka

Pe 17.30–20.00, La 10.00–12.30

2.–21.6.2023, tunteja 15 kl, 22,00 €

enintään 12 osallistujaa

Valetaan valmisbetonista pieniä koriste- ja hyötyesineitä kotiin ja puutarhaan. Voit tehdä esim. kukkaruukkuja, pieniä patsaita, tonttuja tai koristekulhoja. Betonimuottina voi käyttää vanhoja saappaita, kumihansikkaita, jumppapalloja yms. Infokerralla tutustutaan villoihin betoni-ideoihin ja valuteknikoihin. Mukaan otettavista työkortapeista ilmoitetaan osallistujille ennen kurssin alkua.



1104147 KAHVIKAPSELIKORUT

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Hajnalka Szabó-Kocsis

To 17.00–19.30, 6.–13.10.2022

Tunteja 6 sl 12,00 €, enintään 14 osallistujaa

Valmistetaan kahvikapseleista koristeellisia riipuksia ja avaimenperiä. Ota mukaasi kahvikapseleita, metallirenkaita ja helmiä.

Opettajalta voi ostaa myös tarvikepakettin hintaan 3 € (sis. 10 kpl kahvikapseleita, metallirengas ja helmiä).

1104148 KAHVIKAPSELIKORUT

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Hajnalka Szabó-Kocsis

To 17.00–19.30, 9.–16.3.2023

Tunteja 6 kl, 12,00 € enintään 14 osallistujaa

1104149 HOPEA- JA PRONSSIKORUT

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Terhi Majasaari

Pe 30.9. klo 18.00–20.30 (info), La 10.00–15.00 (8.10. ja 26.11.2022)

24,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan koruja erilaisista kettuista kiviriipuksiin ja lusikkakoruihin. Materiaaleina käytetään hopea-, pronssi- tai messinkilankaa, lusikoita, helmiä, puolijalokiviä tai vaikkapa vanhoja koruja.

Voit myös puhdistaa esim. vanhoja pronssikoruja. Työkalkorvaus 5 €.

Puutyöt, sepäntyöt, metallityöt



1104150, PUUTYÖT

Alajärven koulukeskus, puutyöluokka D3,
Kaupintie 7, Alajärvi

Mauno Yli-Mannila

To 17.00–20.15,

22.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

66,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssi vasta-alkajille ja enemmän harrastaneille. Valmistetaan pienimuotoisia kodin käyttöesineitä opiskelijoiden tarpeiden mukaisesti.

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

1104250, PUUTYÖT

Taimelan koulu, puutyöluokka,

Koulutie 5, Lehtimäki

Erkki Linna

Ti 18.30–21.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

58,00 €, enintään 15 osallistujaa

Puutöitä, mm. entisöintiä, sorvausta, koristeveistoa, kuviosahausta, puukonkahvoja, uistimia ym. Koneitten käyttö- ja turvallisuusohjeet.

1104450 PUUTYÖT

Vimpelin yhteiskoulu, puutyöluokka,

Opintie 29, Vimpeli

Anttu Kivikangas

Ma 17.30–20.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

58,00 €, enintään 15 osallistujaa

Puutöitä vasta-alkajille ja edistyneemmille.

Myös pienet metallityöt mahdollisia.



1104355, PUHDETYÖT, Hautakylä

Hautakylän ent. koulu, puutyöluokka,

Kylätie 127, Hautakylä

Jukka Rinne

To 18.00–20.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

58,00 €, enintään 14 osallistujaa

Valmistetaan pieneköjä puuesineitä kurssilaisten tarpeiden mukaan.

1104357, PUHDETYÖT, Parviainen

Parviaisen puuhatupa, Multiantie 710, Soini

Rami Puro

To 18.00–20.30,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

58,00 €, enintään 14 osallistujaa

1104155, SEPÄNTYÖT

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy

Kyösti Heikkilä

Ke 18.30–21.00,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

58,00 €, enintään 9 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan käyttö- ja koristesineitä. Hiilistä ja muista materiaaleista maksu käytön mukaan.

1104161, TAONTA TUTUKSI

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy

Kyösti Heikkilä

Joka toinen to 9.30–11.30,

15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023

40,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kurssi on tarkoitettu toimintakeskus Alarinteen nuorille ja aikuisille. Työskentely suunnitellaan yhdessä kurssilaisten ja heidän ohjaajiensa kanssa. **Opiskelijoiden kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.** Ei ennakoilmoittautumista.

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

1104157, PUUKKOKURSSI

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy
Kyösti Heikkilä

La 9.00–15.00 21.1.–18.2.2023

Tunteja 28 kl, 38,00 €,
enintään 10 osallistujaa

Valmistetaan käyttöpuukko ja puukolle tuppi.
Kokoukset la 21.1., 28.1., 11.2. ja
18.2.2023 klo 9–15. Hiilistä ja muista materi-
aaleista maksu käytön mukaan.



Muut taide- ja taitoaineet

1198110, KIVAT-PIIRI A

Hoitokoti Sateenkaari,
Myllyvainiontie 4 D, Alajärvi

Opettaja avoinna

Ma 15.30–17.00,

13.9.–22.11.2021, 10.1.–18.4.2022

46,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kivat-piirit on tarkoitettu eri ikäisille kehitys-
vammaisille. Ohjelma suunnitellaan yhdessä
opiskelijoiden kanssa, esim. askartelua, mu-
siikkia, jutustelua, muovailemista, piirtämistä
ja maalaamista ym. mukavaa ja kehittävää
toimintaa ja yhdessäoloa. **Opiskelijoiden**

**kurssimaksut katetaan opetushallituksen
avustuksella.** Ei sähköistä ilmoittautumista.

1198111, KIVAT-PIIRI B

Toimintakeskus Alarinne,
Myllyvainiontie 4, Alajärvi

Opettaja avoinna

Ma 17.30–19.00,

13.9.–22.11.2021, 10.1.–18.4.2022

46,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssiohjelma suunnitellaan opiskelijoiden
kanssa: kokkikerhoa, musiikin kuuntelua, il-
maisutaitoa jne. Ei sähköistä ilmoittautu-
mista.

1198103 KULTAKÄMMENEN PIIRI

Kultakämmen, Lääkärintie 1, Alajärvi
Ulla Hautamäki ja Anni Viitasaari

Musiikkia ja kuvataidetta ikäihmisille, osallis-
tujen toiveet huomioiden. Kurssin ohjelma
sovitaan erikseen. **Kurssimaksut katetaan
opetushallituksen avustuksella.**

TANSSI JA LIIKUNTA



Tanssi

1105120 SATUBALETTI, 4–6 v

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-Sali,
Kaupintie 7, Alajärvi

Laura Hakola

La 10.30–11.15

14.9., 29.10. ja 3.12.2022

Tunteja 3 sl 12,00 € enintään 20 osallistujaa

Satubaletissa tutustutaan baletin maailmaan
ilon ja mielikuvituksen kautta. Tunnilla

opetellaan baletin alkeita tanssillisten leikkien ja harjoitteiden avulla. Varusteet: rennot sisäliikuntaan sopivat vaatteet, perusjumppapatosut tai jarrusukat. Halutessaan voi pukea jumppapuvun ja/tai balettiaiheisen mekon. Juomapullo mukaan.



1105121 ALKEISBALETTI, 7–9 v Makasiini

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-Sali,
Kaupintie 7, Alajärvi

Laura Hakola

La 11.30–12.30

14.9., 29.10. ja 3.12.2022

Tunteja 3 sl, 12,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tunnilla harjoitellaan baletin alkeita tangossa ja keskilattialla. Tunnilla opitaan vartalon oikeita linjauksia, aukikierron löytämistä, balettisanastoa, koordinaatiota, musikaalisuutta ja tanssi-ilmaisua. Tunnilla edetään tankotyökentelystä keskilattiaharjoitteisiin. Varusteet: joustava vartalonmyötäinen liikunta-asu (esim. urheilutrikoot ja t-paita), juomapullo.

1105122 AIKUISBALETTI ALKEET, 15 v+

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-Sali,
Kaupintie 7, Alajärvi

Laura Hakola

La 12.45–13.45

14.9., 29.10. ja 3.12.2022

Tunteja 4 sl, 12,00 €, enintään 20 osallistujaa

Tunnilla tutustumme baletin alkeisiin ja esteetiikkaan kehoystävällisesti. Tunnilla edetään lämmittelystä tankotyökentelyyn ja keskilattiaharjoitteisiin. Aikaisempaa kokemusta tanssimisestä ei tarvita. Varusteet: joustava vartalonmyötäinen jumppa-asu (urheilutrikoot ja t-paita), sukat. Juomapullo

1105102, KANTRITANSSIN TAhteja

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Marjo Salmenautio

Ke 18.00–19.30,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

46,00 €, enintään 20 osallistujaa

Kantritanssissa syke nousee, rytmitaju kehittyy ja koordinaatiokyky paranee. Tunnilla opetellaan helppoja ja vähän vaativampiakin tansseja rennolla otteella. Tansseja harjoitellaan sekä kantrimusiikin että muiden musiikkityylien tahtiin. Tunti sopii kaikille. Tunneilla ei tarvita paria, sillä niillä tanssitaan riveissä.

1105410, KANSANTANSSIA JA

KANSANOMAISIA TANSSEJA

Rantakylän koulu, Hirsiniementie 1, Vimpeli
Anne-Marja Sillman

Su 17.30–19.45

18.9.–4.12.2022, 15.1.–23.4.2023

60,00 €, enintään 30 osallistujaa

Tule kokemaan kansantanssin iloa oman parin kanssa. Huomaat nopeasti kunnon kohoavan

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

ja tanssin monipuoliset vaikutukset keholle ja mielelle. Jotain vanhaa ja jotain uutta. Osallistujien tason mukaan mennään ja mahdollisuuksien mukaan käydään myös esiintymässä erilaisissa tilaisuuksissa. Mukana kypsässä iässä olevia ihmisiä, joiden mukaan on helppo tulla. Kynnys on matala.



1105105, LAVATANSSIKURSSI, ALKEISTASO

Alajärven nuorisoseurantalo,
Sairaالاتية 9, Alajärvi
Anne-Marja Sillman
To 18.30–20.00,
15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023
55,00 €, enintään 40 osallistujaa

Mieleni tekisi hypellä... Nyt rohkeasti matalan kynnyksen tanssikurssille! Tanssilajit oppimista tukevassa järjestyksessä. Lähdemme liikkeelle perustansseista, helpoimmasta haastavampaan. Foxi, tango, hidas valssi, valssi, kävelyhumppa, kävelyjenkka, bugg, fusku ja neliörumba. Perusteet ja muutama kuvio haltuun kesää varten treenaten ahkerasti huumoripitoisessa joukossamme.

1105106, LAVATANSSIKURSSI JATKAJILLE

Alajärven nuorisoseurantalo,
Sairaالاتية 9, Alajärvi
Anne-Marja Sillman
To 20.00–21.30,
15.9.–1.12.2022, 11.1.–20.4.2023
55,00 €, enintään 40 osallistujaa

Alkeiskurssin taidot hallitsevalle ja jo jonkin verran tanssia harrastaneille mahdollisuus kehittää itseään "virtuoosiksi". Pehdymme tarkemmin perustanssilajien kuviosarjoihin ja tekniikkaan sekä lisäksi otamme uusia tanssilajeja mahdollisuuksien mukaan. Ehkä tutuksi tulevat myös: Cha cha, rumbolero, salsa, samba, blues, polkka, masurkka, jiwe ja qvis- tep lavoille. Tule yksin tai kaksin. Aktiivinen osallistuminen suotavaa edistymisen vuoksi.

1105411, LAKIS AREENAN TANSSIT 1

Lakis Arena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli
Anne-Marja Sillman
La 14.00–17.15, 24.9.2022
Tunteja 4 sl, 15,00 €, enintään 30 osallistujaa

Opetellaan alkeista hidas valssi ja kuviohumppa. Tule yksin tai kaksin, mieluummin vakiparin kanssa. Alkeista lähdetään ja oppilaiden tason mukaan edetään.

1105412, LAKIS AREENAN TANSSIT 2

Lakis Arena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli
Anne-Marja Sillman
La 14.00–17.15, 15.10.2022
Tunteja 4 sl, 15,00 €, enintään 30 osallistujaa
Opetellaan alkeista Bugg ja tango.

1105412, LAKIS AREENAN TANSSIT 3

Lakis Arena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli
Anne-Marja Sillman

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

La 14.00–17.15, 18.2.2023

Tunteja 4 kl, 15,00 €, enintään 30 osallistujaa
Opetellaan alkeista rumbabolero ja cha cha.

1105412, LAKIS AREENAN TANSSIT 4

Lakis Areena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli
Anne-Marja Sillman

La 14.00–17.15, 18.3.2023

Tunteja 4 kl, 15,00 € enintään 30 osallistujaa
Opetellaan alkeista fusku ja hitaat.

8301225 LAVIS, Lehtimäki

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,
Lehtimäki

Minna Raitanen

Ke 18.00–19.00,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

40,00 €, enintään 30 osallistujaa

Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikunta-
muoto. Laviksessa liikutaan suomalaisen mu-
siikin tahtiin lavatanssiaskelin jumpaten. Lavis
sopii kaikille.

8301325 LAVIS, Soini

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Minna Raitanen

To 18.30–19.30,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

40,00 € enintään 30 osallistujaa

Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikunta-
muoto. Laviksessa liikutaan suomalaisen mu-
siikin tahtiin lavatanssiaskelin jumpaten. Lavis
sopii kaikille.

8301144, VIRE- LAVIS

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Anne Hautamäki

Ke 16.15–17.00,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

32,00 € enintään 15 osallistujaa

VIRE-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijump-
paan ja on siitä sovellettu versio henkilöille,
joilla on sairauden, vamman tai muun syyn
vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. VIRE-Lavis-
tunnit toteutetaan pääosin istuen ja/tai tuolia
apuna käyttäen. VIRE-Laviksen peruskurssin
tanssilajit ovat: humppa, vals, jenka, tango,
polkka, salsa ja rock. Liikettä ja iloa päivään
musiikin tahtiin! Ota oma juomapullo mu-
kaan. **Mahdollista saada opintotseteliavustus.**

Liikunta



8301101, MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Tapani Tallbacka

Ma 17.30–19.00,

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

44,00 €, enintään 50 osallistujaa

Kuntoliikuntaa eri tavoin. Käytössä kaksi vie-
rekkäistä lohkoa monitoimihallilta.



8301103, NAISTEN TERVEYSLIIKUNTA

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi
Riitta Ojala
Ma 18.00–19.00,
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
38,00 €, enintään 50 osallistujaa
Perusjumpsaa kaikenikäisille ja kuntoisille.

8301113 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Hoisko

Hoiskon koulu, liikuntasali, Koulupolku 8,
Hoisko
Anne Hautamäki
Ke 19.00–20.00,
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
38,00 €, enintään 40 osallistujaa

Lihaskuntoa, sykkeen nostoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä perusjumpsaliikkeiden avulla, sekä oman kehon painoa hyödyntäen. Ota mukaan sisäliikuntakengät, oma jumpsapaluusta ja juomapullo.

8301130 KUNTOJUMPPA, Luoma-aho

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,
Luoma-aho
Kimmo Koivisto
Ma 19.00–20.00,
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Tehokkaassa koko kehon perusjumpsassa kohennetaan kuntoa vaihtelevin teemoin. Sykettä kohottavan alkulämmittelyn jälkeen lihaskuntoa harjoitetaan kehon omaa painoa sekä eri välineitä hyödyntäen. Lopuksi venytellään. Kaikille sopivaa jumpsaa. Tarkoitettu sekä naisille että miehille!

8301106, NAISTEN VENYTTELY- JA KUNTOLIIKUNTA

Alakylän koulu, liikuntasali,
Höykkyläntie 54, Kurejoki
Ohjaaja avoin
Ma 17.30–18.30,
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Jokaiselle sopivaa kuntoliikuntaa. Helpot liikkeet, joita voi tehdä omaan tahtiin, oman kuntotason mukaan. Lopuksi kehonhuoltoa.

8301128, NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Saukonkylä

Saukonkylän maamiesseurantalo,
Saukonkyläntie 130, Saukonkylä
Ohjaaja avoin
Ma 19.00–20.00,
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
38,00 €, enintään 30 osallistujaa

8301132 LIHASKUNTO JA VENYTTELY

Teerinevan ent. koulu, Teerinevantie 380,
Paalijärvi
Erkki Sillanpää
Ke 18.00–19.00,
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Venytetään vetreäksi. Nivelistävällistä liikuntaa, joka sopii erityisesti varttuneille.

Mahdollista saada opintoseveljavustus.

8301119 SENIORIMIESTEN VENYTTELYPIIRI

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,
Luoma-aho
Seppo Ojajärvi
To 17.00–18.00,
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
38,00 €, enintään 20 osallistujaa

Monipuolisia venyttely- ja jumppaliikkeitä sekä tasapainoharjoitteita seniiori-ikäisille miehille. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin ja ota mukaan sisäliikuntajalkineet ja jumppa-alusta. **Mahdollista saada opintoteliavustus.**

8301210, NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Kirkonkylä

Kirkonkylän ent. painikämppä,
Ala-Mattisentie 2, Lehtimäki
Satu Hauta-aho
Pe 17.00–18.00,
16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023
38,00 €, enintään 20 osallistujaa

Lihaskuntoa, tasapainoa ja sykkeen nostoa perusjumppaliikkeiden avulla.

8301203 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA 50+

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,
Lehtimäki
Anne Hautamäki
Ma 18.30–19.30,
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä nivelistävällisten perusjumppaliikkeiden avulla. Sisäliikuntakengät, oma jumppa-alusta ja juomapullo mukaan. **Mahdollista saada opintoteliavustus.**

8301211 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Metso

Kylätalo Metso, Rantakankaantie 581,
Lehtimäki
Satu Hauta-aho
Ke 19.00–20.00,
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
38,00 €, enintään 20 osallistujaa

Lihaskuntoa, tasapainoa ja sykkeen nostoa perusjumppaliikkeiden avulla.

8301201, MIESTEN KUNTOLIIKUNTA, lihashuolto ja sähly

Lehtimäen opisto, liikuntasali,
Opistotie 1, Lehtimäki
Tomi Paavola, Mika Ala-Mattinen
To 19.00–20.15,
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
42,00 €, enintään 40 osallistujaa

Tehokkaan liikunnan ryhmä. Lihashuoltoa ja pelejä, lähinnä sählyä.

8301202, KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Lehtimäen opisto, liikuntasali,
Opistotie 1, Lehtimäki
Tomi Paavola, Mika Ala-Mattinen
To 18.00–19.00,
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
38,00 €, enintään 40 osallistujaa

Varttuneiden sekä vähemmän liikuntaa harrastaneiden miesten venyttävää ja kuntouttavaa liikuntaa. **Mahdollista saada opintoteliavustus.**

8301301 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA 50+

Soinin yhtenäiskoulu, liikuntasali, Koulutie 1,
Soini
Anne Hautamäki
Ti 18.15–19.15
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
38,00 €, enintään 20 osallistujaa

Voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä nivelistävällisten perusjumppaliikkeiden avulla. Ota mukaan sisäliikuntakengät, jumppa-alusta ja juomapullo. **Mahdollista saada opintoteliavustus.**

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

8301310 NAISTEN JA MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Hautakylän ent. koulu, liikuntasali,
Kylätie 127, Hautakylä

Tiina Väliaho

Ti 19.00–20.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Hikisen hauskaa lihaskuntotreeniä ja liikkuvuutta oman kunnan mukaan oman kehon painolla, välillä välineitä käyttäen (kuminauha, keppi, jumppapallo, kahvakuula).

8301131 SENIORINAISTEN LIIKUNTA, Luoma-aho

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,
Luoma-aho

Sirkka Rajala

Pe 17.00–18.00,

16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Monipuolista toimintakykyä ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa välineillä ja ilman. **Mahdollista saada opintoseteliavustus.**

8301312, SENIORINAISTEN KUNTOLIIKUNTA

Hautakylän ent. koulu, liikuntasali,
Kylätie 127, Hautakylä

Tiina Väliaho

Ti 18.00–19.00,

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Tasapainoa ja lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa. Sisältää venyttelyä ja rentoutusta. Apuvälineet: kepit, kuminauhat, jättijumppapallot ja pehmeät pallot. **Mahdollista saada opintoseteliavustus.**

8301401 NAISTEN LIIKUNTA

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali,

Opintie 29, Vimpeli

Oili Kaunisto

Ma 18.00–19.00,

3.10.–28.11.2022, 9.1.–8.5.2023

38,00 €, enintään 35 osallistujaa

Perinteistä naisten jumppaa. Sykkeen nostoa, lihaskuntaa ja venyttelyä. Liikettä koko keholle. Kurssi ei kokoonnu syksyn ja kevään yo-kirjoitusten aikana. **Mahdollista saada opintoseteliavustus.**

8301404 UKKO VENYY - kuntopiiri

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali,

Opintie 29, Vimpeli

Kimmo Koivisto

Ke 17.00–18.00,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

38,00 €, enintään 30 osallistujaa

Miesten kuntopiiri kehonpainolla ja eri välineillä. Alkulämmön jälkeen treeni ja loppuun venyttely. **Mahdollista saada opintoseteliavustus.**

8301145 KUNTOSALIKURSSI FITNESS

Alajärven uimahalli, Kuntosali SYKE,
Urheilutie 2, Alajärvi

Juhani Siirilä

Ti 17.30–19.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

46,00 €, enintään 12 osallistujaa

Lihaskunnan kehittämistä ja kehon kiinteyttämistä fitness-painotuksella. Saliharjoittelun ohella perehdytään myös lihashuoltoon. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahallin kuntosalimaksu.

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

8301220 NAISTEN KUNTOSALIJUMPPA

Lehtimäen kuntosali, Keskustie 2, Lehtimäki
Heidi Huvila

To 17.00–18.15 15.9.–1.12.2022

26,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kuntosalitunti koostuu yhteisestä lämmitte-lystä, ohjatusta kuntosaliosuudesta ja venyt-lyistä. Tunteilta saa käytännön opetusta kuntosaliharjoitteluun, sekä iloista ja kannus-tavaa ryhmähenkeä porukassa harjoitteluun. Mukaan uskaltaa tulla monenlaisella pohja-kunnolla, sillä jokainen harjoittelee oman kunnan mukaan! Kurssimaksun lisäksi Lehti-mäen kuntosalin kuntosalimaksu.



8301403 NAISTEN KUNTOSALIJUMPPA

Vimpelin liikuntahalli, kuntosali,
Opintie 29B, Vimpeli

Kimmo Koivisto

Ke 18.15–19.30

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

42,00 € enintään 20 osallistujaa

Kiertoharjoitus kuntosalilla eri laitteilla. Lo-puksi venyttely. Sopii kaiken kuntoisille. Ryh-mässä saa itse säädellä tehoa. Toivotaan kaik-kien uskaltautuvan mukaan. Kovempikuntoi-sillekin riittää haastetta, mutta harjoitusta voi keventää oman jaksamisen mukaan.

8301402 MIESTEN KUNTOSALIJUMPPA

Vimpelin liikuntahalli, kuntosali,
Opintie 29B, Vimpeli

Kimmo Koivisto

Ma 17.30–18.45

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

42,00 €, enintään 20 osallistujaa

Kiertoharjoitus kuntosalilla eri laitteilla. Lo-puksi venyttely. Sopii kaiken kuntoisille. Ryh-mässä saa itse säädellä tehoa. Toivotaan kaik-kien uskaltautuvan mukaan. Kovempikuntoi-sillekin riittää haastetta, mutta harjoitusta voi keventää oman jaksamisen mukaan.

8301140 KAHVAKUULAHARJOITTELU

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Satu Hauta-aho

To 17.30–18.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

38,00 € enintään 14 osallistujaa

Koko kehon tehokas ja monipuolinen kahva-kuulaharjoitustunti soveltuu monentasoisille kuntoilijoille - kuulan voi valita kuntosaa mu-kaan. Harjoittelu on hikistä, haastavaa ja hauskaa. Oma tai omat kuulat mukaan.

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

8301240 KAHVAKUULAHARJOITTELU

Lehtimäen opisto, kuntosalii, Opistotie 1,
Lehtimäki

Satu Hauta-aho

Ke 17.45–18.45

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

38,00 €, enintään 14 osallistujaa

Koko kehon tehokas ja monipuolinen kahvakuulaharjoitustunti soveltuu monentasoisille kuntoilijoille - kuulan voi valita kuntonsa mukaan. Harjoittelu on hikistä, haastavaa ja hauskaa. Oma tai omat kuulat mukaan.

8301111 KUNTOLENTOPALLO, Hoisko

Hoiskon koulu, liikuntasali, Koulupolku 8,
Hoisko

Markku Herrala

To 19.00–20.15,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

42,00 €, enintään 40 osallistujaa

8301125 KUNTOLENTOPALLO, Paalijärvi

Paalijärven koulu, liikuntasali, Jussilantie 4,
Paalijärvi

Hannele Sillanpää

Ke 18.00–19.15,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

42,00 €, enintään 30 osallistujaa

Lentopalloilua mukavalla porukalla. Voit tulla mukaan, vaikka et olisi aikaisemmin pelannut. Tarkoitettu sekä miehille että naisille.

8301108, MUISTIMATTOJUMPPA

Alajärven uimahalli, liikuntatila,
Urheilutie 2, Alajärvi

Anu Rantala

Ke 15.00–16.00,

14.9.–23.11.2022, 11.1.–29.3.2023

38,00 €, enintään 10 osallistujaa

Muistimattojumpan tavoite on pitää huolta muistista ja kokonaisterveydestä sekä ennaltaehkäistä muistihäiriöitä. Muistijumppa koostuu helpoista keskittymiskykyä ja tasapainoa kehittävästä liikkeistä ja aivoja aktivoivista harjoitteista. Tunti päättyy rentoutukseen. Harjoitukset eivät vaadi aikaisempaa kokemusta muistijumppasta. Matot ovat opistolla.

Mahdollista saada opintotietoliavustus.



8301107, SELÄN HYVINVOINTIJUMPPA

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Satu Hauta-aho

To 18.30–19.30,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

38,00 €, enintään 14 osallistujaa

Selän hyvinvointiin keskittyviä kurssi. Tunnilla keskitytään selän tukilihasten vahvistamiseen ja selän liikkuvuuden parantamiseen. Varaa mukaan joustavat vaatteet ja oma alusta sekä juomapullo.

8301140, SENIOREIDEN

TASAPAINORYHMÄ A

Makasiini, liikuntatila, Sairaالات 3, Alajärvi

Satu Hauta-aho

To 15.45–16.30,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintotseteliavustus.

8301141, SENIOREIDEN

TASAPAINORYHMÄ B

Makasiini, liikuntatila, Sairaالات 3, Alajärvi

Satu Hauta-aho

To 16.30–17.15,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintotseteliavustus.

8301150 SENIORISIRKUS

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Anneli Paavola

To 10.00–10.45,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Senioreiden oma sirkustunti, jolla harjoitellaan eri sirkuslajeja monipuolisesti. Tunnin alussa lämmittely, liikkuvuusharjoituksia ja lihaskuntoharjoitteita, jotka tukevat sirkusharjoittelua, mutta myös arkielämää. Tuntien aikana harjoitellaan tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa eri sirkuslajien kautta, leikkimielisyyttä unohtamatta. Hyödynämme kaikkia monitoimihallin suomia mahdollisuuksia. Liikkeitä ja harjoitteita sovelletaan osallistujien taitotason ja toiveiden mukaan. Aloittaessa ei tarvitse osata mitään, yhdessä harjoitellaan. **Mahdollista saada opintotseteliavustus.**

8301370 AVAIMET RENTOUTUMISEEN

Soinin yhtenäiskoulu, Koulutie 1, Soini

Heidi Huvila

Ma 18.00–19.00,

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

38,00 € enintään 15 osallistujaa

Kurssilla harjoitetaan erilaisia rentoutumistapoja, joilla pystyy puhdistautumaan arjen kiireistä. Opetellaan kuuntelemaan ja ymmärtämään kehon viestejä ja pureudutaan niihin. Kurssilla saa myös hyvän teoriapohjan harjoitteisiin; syvähengitys, mindfulness, kehon liikkeiden ja tunteiden yhdistäminen. Mukaan omat jumppamatot sekä muistiinpanovälineet.

8301147 JOOGAN PERUSRYHMÄ

Makasiini, liikuntatila, Sairaالات 3, Alajärvi

Mäki-Säntti Merja

Ma 16.30–18.00,

12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023

44,00 €, enintään 14 osallistujaa

Tutustutaan joogan perusasanoihin sekä hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen. Tavoitteena edistää kokonaisterveyttä ja opetella rentoutumista. Ohjaus perustuu Suomen joogaliiton opetukseen. Päälle joustava, lämmin asu ja mukaan oma alusta ja huopa. Kurssi toteutetaan lähi- ja etäjoogan yhdistelmänä. Syksyllä ja keväällä on kolme lähijoogatuntia, joissa käydään läpi joogaharjoitus. Lähitunnin jälkeen aina kolme etäjoogaa Team-sovelluksen välityksellä. Kokoontuu myös syyslomalla etäyhteyden kautta.

8301148 JOOGAN JATKORYHMÄ

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Mäki-Säntti Merja
Ma 18.15–19.45,
12.9.–31.12.2022, 9.1.–3.4.2023
44,00 €, enintään 14 osallistujaa

Syvennetään joogan kokemusta jooga-asanoiden ja hengityksen avulla joogan periaatteita noudattaen. Ohjaus perustuu Suomen joogaliiton opetukseen. Kurssi sopii aiemmin joogaan tutustuneille. Pälle joustava, lämmin asu ja mukaan oma alusta ja huopa.

Kurssi toteutetaan lähi- ja etäjoogan yhdistelmänä. Syksyllä ja keväällä on kolme lähijoogatuntia, joissa käydään läpi joogaharjoitus. Lähitunnin jälkeen aina 3 etäjoogaa Teams-sovelluksen välityksellä.

Kokoontuu myös syyslomalla etäyhteyden kautta.

8301445, VOIMAJOOGA

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali,
Opintie 29, Vimpeli
Jutta Stål
Ke 18.10–18.55,
28.9.–30.11.2022, 11.1.–26.4.2023
36,00 €, enintään 30 osallistujaa

Klassiseen hathajoogaan perustuvaa dynaamista joogaa. Harjoitus kehittää kehonhallintaa, liikkuvuutta, tasapainoa ja itsetuntemusta, ja sopii sekä aloittelevalle että kokeneemmalle joogille. Tervetuloa mukaan vahvistavaan hyvän olon harjoitukseen! Ota mukaan oma jumppa-alusta viltti ja tarvittaessa tyyny.

Kevään yo-kirjoitusten aikana kurssi kokoon-tuu etäopetuksena.



8301446, YINJOOGA

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali,
Opintie 29, Vimpeli
Jutta Stål
Ke 19.00–20.00,
28.9.–30.11.2022, 11.1.–26.4.2023
38,00 € enintään 30 osallistujaa

Kehoa ja mieltä avaavaa ja tasapainottavaa, rauhallista joogaa. Pääosin istuen tai makuulla tapahtuviin asentoihin pysähdytään ja rentoudutaan useiden minuuttien ajaksi. Harjoitus edistää palautumista, stressinhallintaa ja itsemmyötätuntoa. Varaa tunnille joustavat ja lämpöiset vaatteet, alusta ja viltti. Tule mukaan matkalle sisimpääsi! Kevään yo-kirjoitusten aikana opetus etäopetuksena.

8301246 METHOD PUTKISTO KEHONHALLINTAMENETELMÄ (syväjumppa, syvävenytys, kasvokoulu)

Lehtimäen opisto, liikuntasali, Opistotie 1,
Lehtimäki
Elisabet Raitamäki
Ti 18.30–20.00,
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
44,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssin tavoitteena on pidentää kehon lyhen-
tyneitä lihaksia syvävenytyksellä ja lisätä ke-
hon syvien lihasten voimaa syväjumppalla. Mu-
kana myös kasvokouluharjoitteita, jotka pa-
rantavat kasvojen, kaulan ja pään alueen ve-
renkiertoa ja elvyttävät lihaksistoa. Tuloksena
pirteämpi olemus ja kohonnut ryhti. Opit
asettautumaan kehosi keskilinjalle ja vapaut-
tamaan liikkumisesi. Mukaan tarvitetset oman
jumppa-alustan, vesipullon ja luistamattomat
sisätossut. (Liikkeet voi tehdä myös paljain ja-
loin.)

**8301346, METHOD PUTKISTO
KEHONHALLINTAMENETELMÄ (syväjumppa,
syvävenytys, kasvokoulu)**

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini
Elisabet Raitamäki

Ke 18.00–19.30,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

44,00 €, enintään 12 osallistujaa

8301350, PHYSIOPILATES

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Maija Rannila

Ke 12.00–13.00,

14.9.–30.11.2022

30,00 € enintään 15 osallistujaa

Kehonhallintaa parantavaa voimistelua. Voi-
maa, liikkuvuutta ja tasapainoa parantavia
harjoitteita. Tavoitteena hyvä ryhti. Vahviste-
taan erityisesti keskivartalon syviä lihaksia.
Fysioterapeuttinen painotus. Sopii sekä nai-
sille että miehille. Mukaan oma alusta, vesi-
pullo, pieni pyyheliina sekä joustava jumppa-
asu.

8301135 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-
allas, Urheilutie 2, Alajärvi
Anneli Paavola

Ti 10.00–10.45,

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

32,00 € enintään 14 osallistujaa



Toimintakykyä ylläpitävä allasjumppa kaiken
ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet ve-
dessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Hyödyn-
nämme myös eri välineitä jumpassa. Vesi-
jumppa sopii hyvin myös painonhallinnan tu-
eksi. Ota vesipullo mukaan altaalle.

Huom! Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauk-
sista. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahal-
lin allasmaksu. **Mahdollista saada opintotese-
liavustus.**

8301136 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas,
Urheilutie 2, Alajärvi

Anne Hautamäki

Ke 17.30–18.15,

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

32,00 € enintään 14 osallistujaa

Liikkuvuutta parantavaa ja lihasten voimaa
kehittävää, tehokasta kestävyysliikuntaa ve-
den ominaisuuksia hyödyntäen. Veden noste
mm. vähentää niveliin kohdistuvaa painetta,
joten vesiliikunta soveltuu useimmiten myös
henkilöille, joille muu liikkuminen on vaikeaa.
Ota vesipullo mukaan altaalle.

Huom! Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauk-
sista. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahal-
lin allasmaksu.

8301137 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas,
Urheilutie 2, Alajärvi

Oili Kaunisto

To 17.30–18.15,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

32,00 € enintään 14 osallistujaa

Vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Se on nivelistävällistä, liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Sopii hyvin painonhallinnan tueksi. Ota vesipullo mukaan altaalle.

Huom! Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauksista. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahallin allasmaksu.

8301138, VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Oili Kaunisto

To 18.30–19.15,

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

8301330 VESIJUMPPA, NAISET

Soinin liikekeskus, allastila,

Alajärventie 2, Soini

Maija Rannila

Ti 14.00–14.45,

13.9.–29.11.2022

24,00 € enintään 14 osallistujaa

Vesijumppa sopii kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Se on nivelistävällistä, liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Sopii hyvin painonhallinnan tueksi. Ota vesipullo mukaan altaalle. Huom! Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauksista. Kurssimaksun lisäksi kurssilaiset lunastavat ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa Soinin kunnan liikuntatoimistosta (Kirsi

Siroselta) kuntotiloihin henkilökohtaiset hinnaston mukaiset ovikortit.

8301333 VESIJUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila,

Alajärventie 2, Soini

Anne Hautamäki

Ti 17.00–17.45,

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

34,00 € enintään 14 osallistujaa

Liikkuvuutta parantavaa ja lihasten voimaa kehittävää, tehokasta kestävyysliikuntaa veden ominaisuuksia hyödyntäen. Veden noste mm. vähentää niveliin kohdistuvaa painetta, joten vesiliikunta soveltuu useimmiten myös henkilöille, joille muu liikkuminen on vaikeaa. Ota vesipullo mukaan altaalle.

Huom! Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauksista. Kurssimaksun lisäksi kurssilaiset lunastavat ennen ensimmäistä kokoontumiskertaa Soinin kunnan liikuntatoimistosta (Kirsi Siroselta) kuntotiloihin henkilökohtaiset hinnaston mukaiset ovikortit.

8301334 KEVENNETTY VESIJUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila,

Alajärventie 2, Soini

Maija Rannila

Ke 15.00–15.45,

14.9.–30.11.2022

24,00 € enintään 14 osallistujaa

Monipuolisia lihaskuntoharjoitteita eri välineillä tehostaen rauhalliseen tahtiin. Venyttelyä ja rentoutusharjoitteita. Nivelistävällistä liikuntaa. Ota vesipullo mukaan altaalle! Kurssimaksu senioreiden osalta 16 euroa. Huom. Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauksista (esim. diabetes). Kurssimaksun lisäksi kurssilaiset lunastavat ennen ensimmäistä

kokoontumiskertaa Soinin kunnan liikuntatoimistosta (Kirsi Siroselta) kuntotiloihin henkilökohtaiset hinnaston mukaiset ovikortit.

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

KOTITALOUS, MAA- JA METSATALOUS



Kotitalous

8102130 SIENIRUUAT

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Asta Asunmaa

Ti 17.00–21.00 6.9.2022

Tunteja 5 sl, 20,00 €, enintään 16 osallistujaa

Tutustutaan sieniruoanvalmistukseen; tuotteet, pakastetut, kuivatut ja pikkeloitetyt sekä suolatut sienet. Valmistetaan erilaisia ruokia tutuimmista ruokasienistä.

8102131 KASTIKKEET

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Asta Asunmaa

Ti 17.00–21.00, 1.11.2022

Tunteja 5 sl, 20,00 €, enintään 16 osallistujaa

Opetellaan valmistamaan peruskastikkeet ja muuntelemaan niitä erilaisin maustein. Mikäli sinulle on jokin tietty kastike, jonka haluaisit oppia valmistamaan, laita opistolle viesti viimeistään viikko etukäteen.

8102132 PERINNERUOKAKURSSI

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Asta Asunmaa

Ke 17.00–21.00 1.2.2023

Tunteja 5 kl, 20,00 €, enintään 16 osallistujaa

Mitä esiäidit perheilleen keittivät? Sukeltaan menneeseen ja valmistetaan perinteisiä ruokia tämän päivän tvistillä. Viljatuotteet, kasvikset, liha, kala ja maito ruoanvalmistuksen perusraaka-aineina arjessa ja juhlassa. Kerro etukäteen, mikäli jokin erityinen ruokalaji kiinnostaa.

8102133 GRILLAUSKURSSI

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Asta Asunmaa

Ma 17.00–21.00, 15.5.2023

Tunteja 5 kl, 20,00 €, enintään 16 osallistujaa

Vinkkejä grillausvälineiden valintaan ja käyttöön. Erilaisten lihojen, kalojen ja vihannesten grillaukseen paneudumme antaumuksella jälkiruokia unohtamatta. Tarkempi ohjeistus tarvittavista raaka-aineista kurssille ilmoittautuneille.

8102110, HYGIENIAPASSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.8,

Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

Ma 17.00–20.30, 19.9.2022

Tunteja 4,33 sl, 50,00 €,

enintään 40 osallistujaa

Käydään läpi perusasiat elintarvikkeiden puhtaasta ja turvallisesta käsittelystä ja siihen liittyvästä lainsäädännöstä. Tavoitteena on suorittaa kurssin lopuksi osaamistesti, jonka läpäisseet saavat hygieniapassin todisteeksi

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

osaamisestaan. Kurssimaksu sisältää opetuksen lisäksi opiskelumateriaalin, osaamistestin ja hygieniapassin sekä osaamistodistuksen testin läpäisseille.

Itseopiskeluun materiaalia verkossa

<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvat/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet> [<https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvat/lupa-kokata-elintarvikehygienian-perusteet>] (Testin uusintamahdollisuudesta sovi-
taan erikseen.)

HUOM! Osaamistestissä on oltava mukana kuvallinen henkilöllisyystodistus.

8102115 HYGIENIAPASSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.8,
Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

To 15.30–19.00, 6.4.2023

Tunteja 4,33 kl, 50,00 €,

enintään 39 osallistujaa

8102120 SAUNAVASTA/ROSVOPAISTIKURSSI

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy
Kyösti Heikkilä

La 9.00–15.00, 17.6.2023

Tunteja 7 kl, 15,00 € enintään 10 osallistujaa

Kurssilla opetellaan rosvopaistin tekeminen: lihan valmistelu ja paistaminen. Lihojen kypsässä valmistetaan vasta juhannussaunaan. Tuo 1–1,5 kg omavalintaista lihaa ja mausteita kurssille. Myös oma esiliina ja muistiinpanovälineet mukaan.

Kurssille ilmoittautuneille lähetetään tarkemmat materiaalitiedot ennen kurssin alkua.



Metsätalous



7102101 METSIEMME SUOJELU, HYÖTYKÄYTTÖ JA VIRKISTYS

Alajärven kirjasto, Kirkkotie 7, Alajärvi

Ulla Hautamäki ja Anni Viitasaari

Pe 18.00–18.45, 23.9.–14.10.2022

Tunteja 3 sl, 0 €, enintään 25 osallistujaa

Luennot on tarkoitettu kaikille metsästä ja luonnosta kiinnostuneille. Luennoitsijat KM, ympäristöhoitaja Ulla Hautamäki ja agrologi, ympäristöhoitaja Anni Viitasaari.

- 23.9. metsän suojelun perusteet, monimuotoisuus, uudistaminen.

- 7.10. metsien hyötykäyttö, taloudelliset näkymät ja omavaraisuus muuttuvassa maailmassa.

- 14.10. metsä virkistykseen lähteenä - ikäpolvien näkökulmat - käytännön esimerkkejä ja vinkkejä.



7102105 METSÄSTÄJÄKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C 2.8,

Kaupintie 7, Alajärvi

Jouko Lehtelä

Ti 18.00–20.30, To 18.00–20.30, La 12.00–

15.00, 27.4.–9.5.2023

Tunteja 15 kl 23,00 € enintään 20 osallistujaa

Metsästäjätkintoon valmistava kurssi. Ko-

koontumiset: to 27.4. ti 2.5., to 4.5., la 6.5.

(Unkan ampumarata klo 12) ja ti 9.5. klo

18.00–20.30.

Metsästäjätkintojen aika ilmoitetaan kurs-

silla.

Muu maa-, metsä- ja puutarhata- **lous**

7198101 TUTUSTU LUONNONYRTTEIHIN

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,

Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

Ti 18.00–20.45, 23.5.2023

Tunteja 3,33 kl 12,00 €, enintään 39 osallistu-

jaa

Luonnonyrtejä voi käyttää monin tavoin hyö-
dyksi – ruokaan niillä saa makua, tuoksuja, vi-
tamiineja ja värejä. Rikkaruohoista voi siis ja-
lostaa aitoa lähiruokaa ja mausteita keittiö-
käyttöön. Kurssin aikana tutustutaan tavalli-
siin pihan ja puutarhan syötäviin luonnonkas-
veihin kuvin ja esimerkein, lisäksi saadaan
vinkkejä niiden käsittelystä ja käyttömahdolli-
suuksista. Osallistujat saavat mukaansa myös
muutamia luonnonyrtereseptejä keittiökokei-
lujen avuksi ja innostukseksi. Luonnonyrteit
so-
pivat käytettäväksi tuoreena, mutta niitä voi
myös pakastaa ja kuivata myöhempää käyttöä
varten. Luonnonyrtejä voi lisätä piirakoihin,
yrttijuomiin, salaatteihin, leivänpäällisiksi ja
mausteeksi kastikkeisiin, keittoihin, muhen-
noksiin tai patoihin. Yrteillä on usein rohdos-
vaikutuksia, joka on huomioitava niiden käy-
tössä. Omat muistiinpanovälineet, omia kasvi-
kirjoja voi ottaa mukaan.

7198102, LUONNONYRTTIEN **POIMIJAKOULUTUS**



Alkukesällä 2023 järjestetään kerääjäkurs-
seja á 2 tuntia, joilla opastetaan ajankohtai-
sen kahden yrtin kaupallinen poiminta ja ker-
rotaan käyttötavoista elintarvikkeena ja luon-
nonkosmetiikassa.

Toiveena on, että Tutustu luonnonyrteihin
tai vastaava kurssi, jolla kerrotaan keräämisen
yleiset periaatteet, on kerääjäkurssien osallis-
tujilla käytyinä.

7198106, LUONNONVÄREJÄ VILLALANKAAN

Vainio, Sihtalantie 187, Alajärvi

Aana Vainio

Ti 16.00–21.15, 13.6.2023

Tunteja 7 kl, 15,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kasvit ja muut luonnonvärit antavat omanlai-
sensa, mutta toisiinsa sointuvat sävyt

villalankaan. Värjäystulokseen vaikuttavat väriaine, villan väri ja ominaisuudet, värjäysliemen pH ja ominaisuudet, puresaine ja muut apuaineet. Kasveilla värjäyksen lopputulos vaihtelee eri sävyisistä vihreistä keltaisiin ja ruskeisiin. Kurssilla on mahdollista kokeilla myös krappijuurella saatavaa tiilenpunaista väriä tai värjäystä kokenilli -kilpikirvajauheella, jonka lopputulos on lila-aniliininpunainen. Kurssin tarvikemaksuun (n. 25 euroa) kuuluu 100–150 g karstavillalankaa tai 100 g sekoitelankaa, jossa 75 % villaa. Omia lankoja voi halutessaan tuoda pienen määrän. Myös omia värjäyskasveja voi tuoda sangollisen, esim. lupiini, nokkonen, jauhosavikka, pietar-yrtti, poimulehti, maitohorsma, kanerva, sananjalka, sipulinkuoret, raparperin- pihlajan-, pajun- ja koivunlehdet. Sotkeutumista sietävät ja säänmukaiset vaatteet ylle, värjäys tapahtuu ulkona.

7198107 SUUNNITTELE OMA KUKKAPENKKISI

Alajärven koulukeskus,
luokka C1.8, Kaupintie 7, Alajärvi
Taru Korpela
Ti 18.00–20.45, 7.3.–18.4.2023
30,00 €, enintään 12 osallistujaa



Suunnittele oma kukkapenkki tai miksei jopa koko puutarhasi. Kurssilla etsitään kasveja varjosta aurinkoon huomioiden myös muut kasvuolosuhteet. Ota mukaan ruutupaperia ja esim. puuvärit



7198108 SYKSYN KOTIPUUTARHAPAJA

JAMI, Kurejoen yksikkö, Kurejoentie 390,
Kurejoki
Leena Franssila-Karvinen
To 18.00–20.15, 8.–22.9.2022
Tunteja 9 sl, 18,00 €, enintään 12 osallistujaa

Hyödyllistä tietoa sadonkorjuusta, hyöty- ja tuhoeläinten tunnistuksesta, kompostointitavoista sekä biohiilestä. Syysistutuksia, viherlannoitteiden tekoa ja seuraavan kasvukauden valmistelevia töitä.

7198109 KEVÄÄN KOTIPUUTARHAPAJA

JAMI, Kurejoen yksikkö, Kurejoentie 390, Kurejoki
Leena Franssila-Karvinen
To 17.30–20.00, 20.4.–4.5.2023
Tunteja 9 kl, 18,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tule mukaan rentouttavaan viljelyvinkkaukseen: puutarhatiedon ja -kokemusten vaihtoa

Kursseille on ilmoittauduttava ennen osallistumista. Ilmoittautuminen alkaa 31.8. klo 7:00

Leenan leppoisassa ohjauksessa. Teemat muotoutuvat osallistujien toiveiden mukaan. Kurssi ajoittuu huhti-toukokuulle kasvukauden käynnistymisnopeuden mukaan. Tarkempi kurssi-aika ilmoitetaan kurssilaisille erikseen.



7198105, SIENIKURSSI

JAMI, Kurejoen yksikkö, Kurejoentie 390, Kurejoki

Leena Franssila-Karvinen

Tunteja 4 sl, 12,00 €, enintään 30 osallistujaa

Kurssin kokoontumispäivä ilmoitetaan kursseille ilmoittautuneille erikseen. Alustava sienipetetus ennen maastoon menoa. Kurssilaisien toivotaan tuovan kurssille mukanaan tunnistettavia sieniä (varmat ruokasienet toiseen, epämääräiset toiseen astiaan), jotta saadaan mahdollisimman paljon lajeja tutkittavaksi. Maastossa kierretään reilun kilometrin mittainen reitti samalla sienestäen ja lajintuntemusta varmistellen. Lopuksi sienimuhennosmaistiaiset maastossa sään ja aikataulun niin salliessa. Kurssi toteutetaan säässä kuin säässä.

Mukaan tarvittavat sienikorin/ämpärin, sienitai hedelmäveitsen, eväät reppuun (juotavaa!), sienikirjan (jos on), istuinalustan, suojauksen hirvikärpästen varalta, jos olet herkistynyt niille ja maastokelpoiset kengät ja muut

asusteet. Lisätietoja Leena Franssila-Karvinen, p. 045-6303713.

Ilmoittautuminen alkanut 18.8.2022

MUU KOULUTUS

9999001 PYÖRÄN KEVYTHUOLTO

Makasiini, Sairaالات 3, Alajärvi

Tatu Kurunmäki

La 10.00-14.15, 17.9.2022

Tunteja 5 sl 12,00 €, enintään 15 osallistujaa

Tutustutaan polkupyörän puhdistus- ja hoitotoimiin. Jarruissa ja säädöissä painottuu maastopyörän ominaisuudet. Ota oma pyöräsi mukaan, harjoitellaan huollot sen kanssa. Jos käytät opettajan tuomia huoltotarvikkeita, ota mukaan käteistä 5-10 €. Se sisältää öljyt, rätit jne.

9999002 PYÖRÄN KEVYTHUOLTO

Makasiini, Sairaالات 3, Alajärvi

Tatu Kurunmäki

La 10.00-14.15, 11.3.2023

Tunteja 5 kl 12,00 €, enintään 15 osallistujaa

Tutustutaan polkupyörän puhdistus- ja hoitotoimiin. Jarruissa ja säädöissä painottuu maastopyörän ominaisuudet. Ota oma pyöräsi mukaan, harjoitellaan huollot sen kanssa. Jos käytät opettajan tuomia huoltotarvikkeita, ota mukaan käteistä 5-10 €. Se sisältää öljyt, rätit jne.

Ilmoittautujan lyhyt muistilista

Ilmoittaudu kurssille ajoissa! Näin varmistat ryhmäsi käynnistymisen.

Ilmoita peruutus ajoissa, jotta mahdollinen varallaolija voi saada paikan.
(katso peruutusehdot sivu 4).

Ryhmän minimikoko on 7-8 opiskelijaa

Saatu kurssipaikka on henkilökohtainen. Sitä ei voi siirtää toiselle!

Kurssille ei voi osallistua ilmoittautumatta!

Eläkeläinen ja työtön, huomaa opintotusetialennus s. 6.

Tulethan kurssille vain terveenä!

Tervetuloa harrastamaan!

Luontoliikunnan vaikutuksia kehoomme ja mieleemme

- 1-2 min jälkeen verenpaine alkaa laskea
- 15 min jälkeen mieliala kohoaa
- 20 min jälkeen tarkkaavaisuus parantuu, mieli rauhoittuu
- 1h - elimistön puolustuskyky paranee
- kakkostyyppin diabeteksen riski pienenee
- sydän- ja verisuonitautien riski vähenee
- negatiivisten ajatusten huolialue aivoissa ei aktivoitu luonnossa
- hengitysteiden sairaudet vähenevät
- luontoliikkujilla vähemmän mielenterveysongelmia
- motoriikka ja koordinaatio kehittyvät
- tasapaino paranee
- tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden ongelmat helpottavat

Lähde luontoon!



Vimpelin mieskuoro juhlii 100 –vuotista taivaltaan keväällä 2023.
Kuoron johtajana toimii Olli Uusitupa.

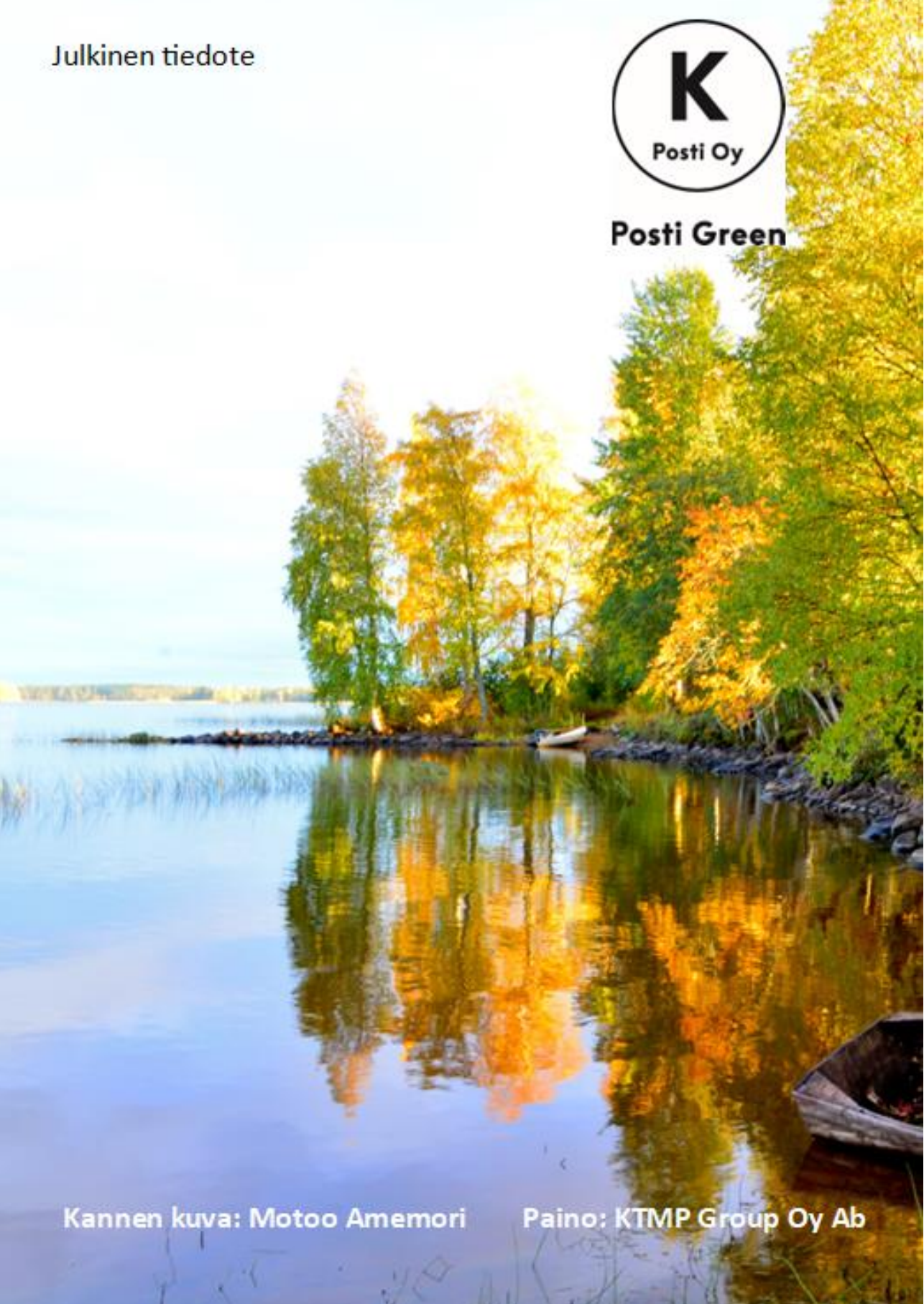
Yksinlaulajien ja Alajärvi-kuoron kevätkonsertti Lakis Areenalla keväällä 2022.



Julkinen tiedote



Posti Green



Kannen kuva: Motoo Amemori

Paino: KTMP Group Oy Ab