

Kuin irtokarkkeja valitsisi

Olen aina rakastanut syksyä. Se edustaa minulle uusia mahdollisuuksia ja uusia alkuja. Yksi alkusyksyn hienoista hetkistä on ollut kansalaisopiston uuden opinto-ohjelman tipahtaminen postiluukusta. (Älkää kesäihmiset pahastuko! Minulle elokuun loppu on jo syksyn alkua.) Vielä hennosti musteelta tuoksuva ohjelma on kuin irtokarkkihyllä. Valikoima on laaja, makuja on monia, kaikkea ei kuulukaan poimia, mutta jo pelkkä valinnan paljous on suorastaan hykerryttävää. Tulee olo, että kaikki on mahdollista. Voin kurssi kurssilta valita, millainen ihminen haluaisin tänä talvena olla.

Omaan irtokarkkipussiini sujahti aika iso, vaikeasti pureskeltava, mutta maukas karkki. Minulle on nimittäin suotu mahdollisuus toimia hetki vakituisen rehtorimme sijaisena. Minulta vaaditaan nyt samaa kuin kaikilta uudelle kurssille osallistujilta. Tarvitsen avoimen mielen, sitkeyttä venyttää osaamisen rajoja ja kärsivällisyyttä hyväksyä oma osaamattomuuteni. Kaiken vastapainoksi saan tilaisuuden tutustua uusiin ihmisiin, erilaisia oppimiskokemuksia ja lopulta olen taas yhtä elämystä rikkaampi.

Nauttikaamme yhdessä kaikesta siitä, mitä kansalaisopisto voi kaikessa laajuudessaan meille tarjota.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Janika Mäkelä, vs. rehtori



Opinto-ohjelma – sisälllys

TAITEEN PERUSOPETUS	9
Kuvataidekoulu EERO	9
PALO- JA PELASTUSALA	11
Terveys	11
MUSIIKKI	12
Soitinmusiikki, yksilöopetus.....	12
Soitinmusiikki, ryhmäopetus	15
Laulu ja kuorot.....	16
PSYKOLOGIA JA KASVATUS	18
Psykologia	18
KIELET	19
Suomi	19
Espanja	20
Italia	20
TIETOTEKNIikka	21
ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS	22
Näyttämötaiteet	22
Kulttuuri, kirjallisuus	22
KUVATAITEET JA MUOTOILU	23
Kuvataiteet	23
KÄDEN TAIDOT	27
Kudonta ja käsityö	27
Puutyöt, sepäntyöt, metallityöt.....	34
Muut taide- ja taitoaineet	35
TANSSI JA LIIKUNTA	36
Tanssi.....	36
Liikunta.....	38
KOTITALOUS, MAA- JA METSATALOUS	47
Kotitalous.....	47
Maa -, metsä- ja puutarhatalous	49



Osoite: Sairaالاتie 3, 62900 ALAJÄRVI

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

Sähköposti: kansalaisopisto@alajarvi.fi

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

Toimistosihtööri Maria Isotalo, puh. 044-297 0310

sähköposti: maria.isotalo@alajarvi.fi

Rehtori Titta Väänänen, (virkavapaalla)

Vs. rehtori Janika Mäkelä, puh. 044-297 0311

sähköposti: janika.makela@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 2023–2024

Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston lukuvuoden 2023–2024 opinto-ohjelma löytyy myös nettiosoitteesta: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvipohjanmaa/fi/>

Kursseille ilmoittautuminen

Kansalaisopiston kursseille ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 30.8.2023 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 mukaan kurssille alkamisajankohdan jälkeen, on ilmoittautuminen tehtävä ennen osallistumista. Ilmoittautua voi nettiohjelman kautta tai puhelimitse. Sähköpostilla tai tekstivietillä ei voi ilmoittautua.

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

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

Netti-ilmoittautumista voi harjoitella kurssilla:

0001 ILMOITTAUTUMISEN HARJOITTELU

Tällä kurssille voit harjoitella ilmoittautumista sitoutumatta mihinkään. Peruu-
tusta sinun ei tarvitse tehdä tälle kurssille, ellet halua harjoitella myös ilmoit-
tautumisen 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

Maksuttoman peruutuksen kurseille voi tehdä viimeistään 4 (neljä) arkipäivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon puhelimitse. Voit tehdä peruutuksen nettiohjelman kautta, jos olet antanut ilmoittautu-
essasi toimivan sähköpostiosoitteen. **Jos peruutus tehdään alle 4 päivää ennen kurssin alkua, laskutamme kurssimaksusta 50%, vähintään 15 euroa.** 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 kurseille ilmoittautumisen/osallistumisen.

Mikäli kurssilaisia ilmoittautuu kurssille liian vähän, kansalaisopisto peruu kurs-
sin. Tällöin kurssin peruuntumisesta ilmoitetaan ilmoittautuneille joko teksti-
viestillä 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, päättää sivistyslautakunta erikseen palautettavista kurssimaksuista.

Kurssimaksujen laskutus

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

Käteis- ja korttimaksuja 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.

- SmartumPay mobiilimaksu
- ePassi (Sportti- ja KulttuuriPassi)
- Eazybreak mobiiliseteli

Smartum mobiilimaksussa ilmoita opiston toimistoon 12-numeroinen mobiilimaksukoodisi ja ePassilla maksaessasi puhelinnumerosi (johon ePassin saldo on ladattu) viimeistään kaksi viikkoa kurssin alkamisesta. Ilmoita myös maksettavan kurssin numero ja veloitettava summa. Smartum mobiilimaksulla ja ePassilla voidaan maksaa kurssimaksu myös osittain, jolloin loppuosa kurssimaksusta töytyy käydä maksamassa opistolla. **Huom! Kurssimaksulaskutuksen jälkeen ei kulttuuri- ja liikuntaetuja 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 2023–2024. Avustus kohdennetaan:

- vanhustyön laitoksissa olevien kurssien kurssimaksuihin, kehitysvammaisille suunnattujen kurssien kurssimaksuihin, maahanmuuttajille suomen kielen opetuksen kurssimaksuihin
- pitkäaikaistyöttömille kaikille kurseille TE-toimiston todistuksella (alennus 20 €)
- kokonaan eläkkeellä oleville erikseen mainituille kurseille (alennus 10 €)

Kokonaan eläkkeellä olevien ja pitkäaikaistyöttömien opintoseteliavustusta haetaan ilmoittautumisen yhteydessä sähköisessä järjestelmässä tai puhelimitse. **Sama henkilö voi saada vain yhden alennuksen.** Avustusta on rajoitettu määrä ja se jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Muista mainita oikeudestasi alennukseen ilmoittautuessasi!

Kaikukortti – Kulttuuria kaikille

Valtakunnallinen Kaikukortti-järjestelmä on kansalaisopistossamme kokeiluna 1.8.2024 saakka. Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue myöntää ja luovuttaa kortteja. Kaikukortin saajan tulee olla sosiaali- ja terveysalan toimijan asiakas (HVA, etsivä nuorisotyö), heikossa taloudellisessa tilanteessa ja yli 16-vuotias. Kortin haltijalla ei voi olla muita Kaikukorttiin verrattavia etuuksia rinnakkain, esimerkiksi erityisryhmien uinti- ja kuntosalikorttia tai kansalaisopiston opintoseteliavustusta.

Kaiku-kortilla voi osallistua kahdelle normaalihintaiselle kurssille tai tapahtumaan ilman kurssimaksua. Etuus ei koske yksilöopetusta eikä taiteen perusopetusta kuvataidekoulu Eerossa. Kaikukortti ei kata materiaalmaksuja.

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 Kaikukorttisi opiston toimistolla, ota mukaan myös henkällisyystodistus.

Materiaalimaksut

Kirjat ja muut henkilökohtaiset opiskelutarvikkeet, mm. työaineet, kukin opiskelija hankkii ja kustantaa itse. Opintopiirissä jaettavista mv-monisteista ei laskuteta opiskelijoita, 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:	04.09. – 14.12.2023
Syysloma:	16.10. – 22.10.2023
Kevättyökausi:	08.01. – 16.05.2024
Talviloma:	26.02. – 03.03.2024

Muu opetustoiminta

Syystyökausi:	11.09. – 03.12.2023
Syysloma:	16.10. – 22.10.2023
Kevättyökausi:	08.01. – 14.04.2024
Talviloma:	26.02. – 03.03.2024

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 opetuksestaan 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 TYÖTTÖMILLE 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.



YLEISÖLUENNOT

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

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.



Kuvataidekoulu Eeron oppilaiden yhteisprojekti: vuonna 2022 valmistunut seinäreliefi nähtävissä Alajärven sote-keskuksen äitiys- ja lastenneuvolan odotustilan seinällä.



TAITEEN PERUSOPETUS

Kuvataidekoulu EERO

Kuvataidekoulu antaa opetussuunnitelmaan perustuvaa taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille. Opintojen suorittamisesta annetaan kuvataidekoulun päättötodistus. **Ilmoittautuminen kuvataidekouluun on alkanut 24.5.2023.** 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. Maalauksessa käytetään vesivärejä, peitevärejä ja akryylivärejä. 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. Oppimisessa 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 valokuvataan.

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 tarkoitettuissa **Työpaja II-ryhmissä, 90 t/lv,** työskennellään osittain itsenäisesti. Opetuksessa rohkaistetaan oppilasta omaan kuvalliseen ajatteluun ja ilmaisuun. Tehdään tavoitteellisia tekniikkaharjoituksia. Syyslukukausi aloitetaan piirtämällä.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Aiemmin opittujen tekniikoiden lisäksi mukaan tulee öljyvärimaalaus.

Kuvataidekoulussa on lukuvuonna 2023–2024 seuraavat kurssimaksut:

Valmentava opetus75,00 €
Perusopetus I90,00 €
Perusopetus II95,00 €
Periodipaja ja työpajat125,00 €
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, Sairaالات 3, Alajärvi
Anni Viitasaari

Ke 18.15–19.15,

6.9.–13.12.2023, 10.1.–15.5.2024

75,00 €, enintään 10 osallistujaa

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

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Marjut Mässbacka

Ma 16.30–18.00

4.9.–4.12.2023, 8.1.–13.5.2024

90,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Makasiini, kahviotila, Sairaالات 3, Alajärvi
Ulla Hautamäki

Ti 18.00–19.30

5.9.–5.12.2023, 9.1.–7.5.2024

90,00 € / 95,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Marjut Mässbacka

Ma 18.15–19.45

4.9.–4.12.2023, 8.1.–13.5.2024

95,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103125, KUVATAIDEKOULU,
PERIODIPAJA**

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Marjut Mässbacka

To 17.00–19.30

7.9.–7.12.2023, 11.1.–16.5.2024

125,00 €, enintään 14 osallistujaa

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

Makasiini, kahviotila, Sairaالات 3, Alajärvi
Ulla Hautamäki

Ke 15.30–18.00

6.9.–13.12.2023, 10.1.–15.5.2024

125,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

1103201, KUVATAIDEKOULU,

PERUSOPETUS I-II

Taimelan koulu, kuvataideluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki

Ulla Hautamäki

Ti 15.15–17.45

5.9.–5.12.2023, 9.1.–7.5.2024

90,00 € / 95,00 €, enintään 12 osallistujaa

1103301, KUVATAIDEKOULU,

VALMENTAVA OPETUS (5-6 -vuotiaat)

Soinin yhtenäiskoulu, kuvataideluokka,
Koulutie 1, Soini

Ulla Hautamäki

Ma 15.30–16.30,

4.9.–4.12.2023, 8.1.–13.5.2024

75,00 €, enintään 10 osallistujaa

1103302, KUVATAIDEKOULU,

PERUSOPETUS I-II / PERIODIPAJA

Soinin yhtenäiskoulu, kuvataideluokka,
Koulutie 1, Soini

Ulla Hautamäki

Ma 16.45-19.15

4.9.–4.12.2023, 8.1.–13.5.2024

90,00 € / 95,00 € / 125 €, enintään 12 osallistujaa

1103401, KUVATAIDEKOULU,

VALMENTAVA OPETUS (5-6 -vuotiaat)

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Marjut Mässbacka

Ke 16.30–17.30

6.9.–13.12.2023, 10.1.–15.5.2024

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

5.9.–5.12.2023, 9.1.–7.5.2024

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

5.9.–5.12.2023, 9.1.–7.5.2024

95,00 €, enintään 12 osallistujaa

1103404, KUVATAIDEKOULU, PERIODIPAJA

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Marjut Mässbacka

Ke 17.45–20.15

6.9.–13.12.2023, 10.1.–15.5.2024

125,00 €, enintään 14 osallistujaa



PALO- JA PELASTUSALA

TERVEYDENHOITO

Terveys

8302125, ÄÄNIMALJAKYLPI

Makasiini, liikuntatila, Sairaالات 3, Alajärvi
Kai Rantala

Joka toinen ke 19.00–20.30,

11.10.–22.11.2023, 24.1.-6.3.2024

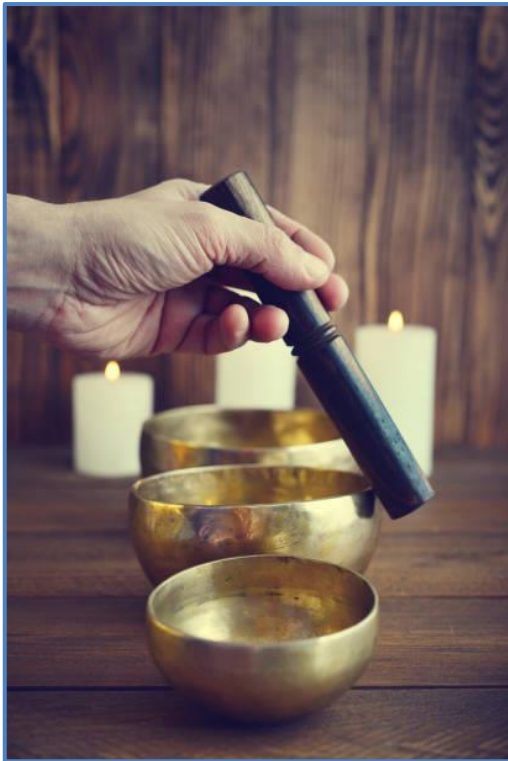
Tunteja 8 sl, 26,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

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

Huom! Vasta-aiheet äänimaljahoidolle ovat sydämentahdistin, epilepsia ja raskauden kolme ensimmäistä kuukautta. Jos olet epävarma hoidon soveltavuudesta itsellesi, varmistathan asian hoitavalta lääkäriltäsi.



8302425, ÄÄNIMALJAKYLPY

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Kai Rantala

Joka toinen ti 19.00–20.30,

10.10.–21.11.2022, 23.1.–5.3.2024

Tunteja 8 sl, 26,00 €, 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.



MUSIIKKI

Soitinmusiikki, yksilöopetus

1101101, PIANON- / KITARANSOITTO, Makasiini A

Makasiini, musiikkitala 2, Sairaالاتية 3, Alajärvi
Timo Kataja

Ke 14.00–16.15,

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

65,00 €, enintään 9 osallistujaa

Kullekin oppilaalle soittoaikasi varataan 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Halutesasi pidemmän soittoaikan, 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 6.9. p. 0400-602 035.

1101102, PIANON- / KITARANSOITTO, Makasiini B

Makasiini, musiikkitala 2, Sairaالاتية 3, Alajärvi

Opettaja avoinna. Kurssi alkaa, kun opettaja löytyy.

65,00 €, enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.



1101105, 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 6 osallistujaa

Paalijärven pianopiiriin ilmoittautuneille jakaa Marja Toivonen tarkempia soittoaikoja alkaen to 7.9. puh. 040-771 6562.

1101201, PIANONSOITTO, Lehtimäki

Taimelan koulu, Koulutie 5, Lehtimäki

Merja Källi

Ke 14.00–15.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

65,00 €, enintään 4 osallistujaa

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

Lehtimäen pianopiiriin ilmoittautuneille jakaa Merja Källi tarkempia soittoaikoja alkaen ke 6.9. p. 040-8267136.

1101301, PIANONSOITTO, Soini

Soinin yhtenäiskoulu, musiikkiluokka,

Koulutie 3, Soini

Merja Källi

Ti 14.00–16.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

65,00 € enintään 9 osallistujaa

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

Soinin pianopiiriin ilmoittautuneille jakaa Merja Källi tarkempia soittoaikoja alkaen ke 6.9. p. 040-8267136.

1101401 PIANON- / KITARANSOITTO A

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Leena Lepikko

Ma 14.30–16.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

65,00 €, enintään 9 osallistujaa

1101402 PIANON- / KITARANSOITTO B

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Leena Lepikko

Ke 14.30–16.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

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.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Vimpelin pianopiireihin ilmoittautuneille jakaa Leena tarkempia soittoaikoja alkaen ke 6.9. p. 040 5424098

1101130 RUMMUT

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi
Hanna-Leena Lassila
Ti 15.00–17.30

19.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

130,00 €, enintään 5 osallistujaa

Kurssilla opitaan soittamaan rumpuja ja se sopii niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin soittajille.

Kurssin sisältöä on mahdollista muokata oppilaan toiveiden mukaan soitellen musiikkityylillisesti monipuolisesti tai keskittyä vaikka vain omaan lempimusiikkiin.

Jokainen kurssilainen saa yksilöopetusta 30 min/kerta. Tarkemmat soittoaajat sovitaan opettajan kanssa.

1101131 HEVIRUMPUKURSSI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi
Hanna-Leena Lassila
Ti 18.00–20.30

19.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

130,00 € enintään 5 osallistujaa

Kurssilla on mahdollista oppia niin tuplapedalisoiton kuin blast beat -komppienkin salat, ja se on suunnattu raskaan musiikin soittamisesta kiinnostuneille rumpaleille.

Kurssin sisältöä voidaan muokata oppilaan mielenkiinnon kohteiden mukaisesti ja se sopii niin aloittelijoille kuin edistyneemmillekin soittajille.

Jokainen kurssilainen saa yksilöopetusta 30

min/kerta. Tarkemmat soittoaajat sovitaan opettajan kanssa.

1101205 RUMMUT

Taimelan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
Lehtimäki

Senni Hauta-aho

To 12.30–20.00

14.9.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024

130,00 € enintään 8 osallistujaa

Rumpujensoiton yksilöopetusta paikan päällä Taimelan koululla tai etänä omalta tietokoneelta ja rumpusetiltä käsin. Tunnit ovat avoimia kaiken ikäisille ja tasoisille, eikä aiempaa kokemusta rumpujensoitosta vaadita. Tunnit räätälöidään jokaisen oppilaan taitotason ja musiikkimieltyksien mukaan kullekin sopiviksi.

Kullekin oppilaalle soittoajaksi varataan 45 minuuttia. Kokoontumiset joka toinen torstai, 7 kertaa syyskaudella ja 8 kevätkaudella.

Tunneille voi ottaa mukaan omat kapulat ja kuulosuojaimet. Harjoituspadin hankkiminen ei ole pakollista, mutta suositeltavaa. Ensimmäiselle tunnille voi tulla ilman tarvikkeita, ohjeita niiden hankkimiseen saa opettajalta.

1101210, HARMONIKANSOITTO, YKSILÖOPETUS

Taimelan koulu, luokatila, Koulutie 5,
Lehtimäki

Marja Toivonen

To 18.00–18.45

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

65,00 €, enintään 5 osallistujaa

Harmonikan soiton opettelua yksilöllisesti.

Musiikin teoriaa. Kullekin opiskelijalle varataan aikaa 15 min/kerta. Jos vapaita paikkoja jää, on

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Halutessasi pidemmän soittoaajan, ilmoita siitä ilmoittautuessasi. Kurssimaksu on tällöin kaksinkertainen.



1101405 VIULUNSOITTO

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Satu Lumiaho

Ke 14.30–18.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

130,00 €, enintään 7 osallistujaa

Viulunsoiton opetusta 30 min/viikko. Kurssi sopii vasta-alkajille ja jo ennestään viulua soittaneille. Tuntien ajat sovitaan opettajan kanssa, puh. 045-1141266.

Soitinmusiikki, ryhmäopetus

1101111 KITARANSOITON ALKEISKURSSI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi

Urmas Peräsalo

To 17.00–17.45

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

50,00 €, enintään 6 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan erityylisten kappaleiden säestämistä soinnuilla, näppäilyllä, bassosävelillä ja melodian soitolla. Kurssilla muodostetaan kitaraokesteri, jossa kullakin soittajalla

on oma tehtävänsä.

1101112, KITARANSOITON JATKOKURSSI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi

Urmas Peräsalo

To 17.45–18.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

50,00 €, enintään 6 osallistujaa

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

1101110, BÄNDIKURSSI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi

Urmas Peräsalo

Ke 17.45–18.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

50,00 €, enintään 6 osallistujaa

Kurssilla soitetaan erilaisia musiikkityylejä sekä kokeillaan eri bändisoittimia. Kappalevalinnoissa pyritään ottamaan huomioon kurssilaisien omat toiveet.

1101310 BÄNDISOITTO, AIKUISET

Soinin yhtenäiskoulu, musiikkiluokka, Koulutie 3, Soini

Jarkko Järvenpää

La 14.00–18.00

30,00 €, enintään 9 osallistujaa

Kurssilla soitamme opettajan valitsemia oppilaiden taitoihin ja musiikkimakuun soveltuvia kappaleita. Kurssi kokoontuu 4 lauantaia kevätlukukauden aikana. Tarkempi aloituspäivä

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

ilmoitetaan erikseen ilmoittautuneille. Ilmoita ilmoittatuessasi soitin, jota haluaisit soittaa.

1101115, UKULELEORKESTERI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi

Urmas Peräsalo

Ke 17.00–17.45

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

50,00 €, enintään 6 osallistujaa

1101211, HARMONIKKAPIIRI, YHTEISSOITTO

Taimelan koulu, luokkatila,

Koulutie 5, Lehtimäki

Marja Toivonen

To 19.00–20.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

46,00 €, enintään 14 osallistujaa

Yhteissoittoharjoituksia ja ohjelmiston rakentamista.

1101116, MUSIIKKITEKNOLOGIA

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi

Urmas Peräsalo

Ti 18.00–18.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

50,00 €, enintään 6 osallistujaa

Kurssilla perehdytään PA-laitteistoon, miksauskeeseen, äänitys- ja nuotinnusohjelmaan tietokoneella ja mikityksiin. Tehdään tehtäviä kunkin mielenkiinnon mukaisesti.

1101220 ERITYISRYHMÄN MUSIIKKIKERHO

Lehtimäen palvelutoimisto, Keskustie 2,

Lehtimäki

Hannu Yli-Hynnilä

Ti 9.00–10.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

46,00 € enintään 12 osallistujaa

Musiikkia terapeuttisia menetelmiä käyttäen.

Kurssimaksut katetaan opetusministeriön avustuksella. Ilmoittautumiset opettajalle kurssilla.

1101410, PURONMUTKAN MUSIIKKIRYHMÄ

Puronmutkan toimintakeskus,

Jäykäntie 1, 62800 Vimpeli

Satu Lumiahho

Ti 9.30–10.30 9.1.–9.4.2024

26,00 €, enintään 10 osallistujaa

Lauletaan tuttuja lauluja, soitetaan rytmisoittimia, kannelta, ukulelea, kuunnellaan musiikkia. **Kurssimaksut katetaan opetushallituksen opintoteliavustuksella.** Ilmoittautumiset opettajalle kurssilla.

Laulu ja kuorot

1101145, YKSINLAULU A, Alajärvi

Makasiini, musiikkitalo 1, Sairaالات 3, Alajärvi
Heta Sammalisto-Muhonen

Ma 14.00–19.00

18.9.–4.12.2023, 8.1.–15.4.2024

165,00 €, enintään 8 osallistujaa

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

Kullekin kurssilaiselle on varattu opetusta 24 kertaa 30 min/lukuvuosi. Kurssi kokoontuu opettajan antaman aikataulun mukaisesti.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

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

1101147, YKSINLAULU B, Alajärvi

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Anna-Liisa Mäntyniemi-Kylander
Ke 16.30–19.45, To 17.00–19.45
13.9.–30.11.2023, 10.1.–11.4.2024
165,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

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

1101245 YKSINLAULU, Lehtimäki

Taimelan koulu, Koulutie 5, Lehtimäki
Leena Jaakkola
Ma 17.30–19.30
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
165,00 €, enintään 4 osallistujaa

Laulun yksilöopetusta kaikille laulamisesta pitävälle. Ohjelmisto valitaan oppilaan mieltymyksen mukaan (iskelmä, klassinen tai rytmimusiikki). Tunneilla harjoitellaan laulu- ja hengitystekniikkaa, äänenhuoltoa, tulkintaa ja esiintymistä. Tavoitteena on löytää jokaisen oma yksilöllinen ja luonnollinen ääni. Tunnit viikoittain 30 min, 24 opetuskertaa. Opettaja sopii aikataulun ennen kurssin alkua. Soinin yksinlaulun aikataulut vaikuttavat myös

Lehtimäen aikatauluihin. Jos kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle.

1101345 YKSINLAULU, Soini

Soinin yhtenäiskoulu, Koulutie 1, Soini
Leena Jaakkola
Ma 14.30–16.30
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
165,00 €, enintään 4 osallistujaa

Laulun yksilöopetusta kaikille laulamisesta pitävälle. Ohjelmisto valitaan oppilaan mieltymyksen mukaan (iskelmä, klassinen tai rytmimusiikki). Tunneilla harjoitellaan laulu- ja hengitystekniikkaa, äänenhuoltoa, tulkintaa ja esiintymistä. Tavoitteena on löytää jokaisen oma yksilöllinen ja luonnollinen ääni. Tunnit viikoittain 30 min, 24 opetuskertaa. Opettaja sopii aikataulun ennen kurssin alkua. Lehtimäen yksinlaulun aikataulut vaikuttavat myös Soinin aikatauluihin. Jos kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle.

1101445 YKSINLAULU, Vimpeli

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Heta Sammalisto-Muhonen
Ti 15.00–18.00
19.9.–5.12.2023, 9.1.–9.4.2024
165,00 €, enintään 8 osallistujaa

Yksinlaulun perusteita, äänenmuodostuksen ja äänen käytön valmennusta niin yksinlaulua harrastaville kuin muihinkin esiintyvän äänenkäytön huoltamista ja tehostamista tarvitseville. Kullekin kurssilaiselle on varattu opetusta 24 kertaa 30 min/lukuvuosi. Kurssi kokoontuu opettajan antaman aikataulun mukaisesti. Opettaja ottaa yhteyttä paikan saaneisiin opiskelijoihin ja ilmoittaa laulutuntien ajat lukujärjestyksen selvittyä.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

1101140, SEKAKUORO / ALAJÄRVI-KUORO

Makasiini, musiikkitalo 1, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Anna-Liisa Mäntyniemi-Kylander

Ti 18.30–20.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.-9.4.2024

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! Kurssi ei kokoonnu 26.9.

1101240 LEHTIMÄEN MIESKUORO

Taimelan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
Lehtimäki

Marita Jokiahho

Ma 18.00–19.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

46,00 €, enintään 50 osallistujaa

Lauetaan iskelmiä, hengellisiä lauluja ja sota-ajan lauluja eli lauluja laidasta laitaan.



1101440 MIESKUORO / VIMPELIN MIESLAULAJAT

Lakis Areena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli

Olli Uusitupa

Su 15.00–17.30

10.9.–26.11.2023, 7.1.–14.4.2024

58,00 €, enintään 40 osallistujaa

Äänen muodostusta ja muokkausta sekä harjoitusta moniääniseen lauluun, Uusien laulujen ja stemmojen harjoittelua myös kotona Cd-levyltä, joulun- ja muita konsertteja ja valmistautumista konsertteihin ja muihin esiintymisiin.

PSYKOLOGIA JA KASVATUS

Psykologia



3203101 NUOREN MIELEN ENSIAPU®

Verkkokurssi

Tarja Kallio, sosionomi (AMK), NMEA®-ohjaaja

To 17.00–20.00, 16.–30.11.2023

70,00 €, enintään 20 osallistujaa

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kehittämä koulutus on tarkoitettu lasten ja nuorten (7–18 v) parissa työn tai harrastuksen puolesta toimiville sekä vanhemmille, jotka haluavat tietoa lasten ja nuorten mielen terveydestä. Nuoren mielen ensiapu on parhaimmillaan ennaltaehkäisevää, varhaista tunnistamista ja ripeää auttamista. Jokaisella aikuisella mahdollisuus antaa riittävän varhaista ja tehokasta tukea, ja edistää näin lasten ja nuorten hyvinvointia. Lisätietoja koulutuksen sisällöstä <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielen-terveyden-ensiapu-koulutukset/nuoren-mielen-ensiapu-koulutus/> [<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielen-terveyden-ensiapu-koulutukset/nuoren-mielen-ensiapu-koulutus/>]

Koulutus koostuu kahdesta Teams-verkkokokouksesta (torstai-illat 16.11. ja 30.11. klo 17–20) sekä Moodle-verkkokurssista, joka

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

käydään läpi omaan tahtiin Teams-webinaarien välissä. Koulutuksen laajuus on yhteensä 14 h, ja siitä saa MIELI ry:n myöntämän todistuksen. Tarkemmat osallistumishojeet lähetetään sähköpostitse. Koulutuksessa käytetään MIELI ry:n julkaisemaa oppikirjaa (arvo 40 €). Oppikirjan hinta sisältyy koulutuksen hintaan ja oppikirja lähetetään osallistujille postitse ennen koulutuksen alkua.

Etäyhteyden ja verkkotyöskentelyyn tietokone tai tabletti / puhelin, jolla verkkoyhteys. Etäyhteyden mahdollisuus voidaan järjestää kansalaisopiston atk-luokkaan pienelle ryhmälle.

3203105 OMA VOIMAVARANI, OMA POLKUNI - Sisäisen matkan ja voimavarojen vaalimisen kurssi naisille

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Johanna Korkea-aho

Joka toinen ma 18.00–19.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

35,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kurssilla rauhoitetaan hermostoa mm. hengitystekniikoilla, mielikuvaharjoituksilla, sekä pitkällä rentoutushetkillä. Teemme harjoituksia, jotka auttavat oman sisäisen äänen kuuntelemista, antavat suuntaa ja vahvistavat. Tervetuloa matkalle kohti omaa ääretöntä potentiaalia ja kasvua. Ota mukaan oma jumppa-alusta, juomapullo, sekä mukavat vaatteet. Muistiinpanoja varten tarvitset vihkon ja kynän.

3203405 OMA VOIMAVARANI, OMA POLKUNI - Sisäisen matkan ja voimavarojen vaalimisen kurssi naisille

Lakis Areena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli
Johanna Korkea-aho

Joka toinen ke 18.00–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–17.4.2024

35,00 € enintään 10 osallistujaa

Kurssilla rauhoitetaan hermostoa mm. hengitystekniikoilla, mielikuvaharjoituksilla, sekä pitkällä rentoutushetkillä. Teemme harjoituksia, jotka auttavat oman sisäisen äänen kuuntelemista, antavat suuntaa ja vahvistavat. Tervetuloa matkalle kohti omaa ääretöntä potentiaalia ja kasvua. Ota mukaan oma jumppa-alusta, juomapullo, sekä mukavat vaatteet. Muistiinpanoja varten tarvitset vihkon ja kynän.

KIELET

Suomi

Suomen kielen kurssit on suunnattu maahanmuuttajille. Tutustutaan suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin, kuullaan kokemuksia kotoutumisesta. Aiheet osallistujien toiveiden mukaan.

Maahanmuuttajien kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella. Ulkomaalaiset opiskelijat maksavat kurssimaksun itse.

Ellei sinulla vielä ole suomalaista henkilötunnusta, ilmoittaudu sähköpostilla kansalaisopisto(at)alajarvi.fi ilmoittamalla samat tiedot viestikentässä. Ilmoita henkilötunnus myöhemmin opiston toimistolle.

1201101 SUOMEN KIELEN ALKEISKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,

Kaupintie 7, Alajärvi

Anna Lilja-Aaltonen

To 17.00–18.00

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

1201102 SUOMEN KIELEN JATKOKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,

Kaupintie 7, Alajärvi

Anna Lilja-Aaltonen

To 18.00–19.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

1201103 SUOMEN KIELEN

KESKUSTELUKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,

Kaupintie 7, Alajärvi

Anna Lilja-Aaltonen

To 19.00–20.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

1201405 KESKUSTELUKURSSI

MAAHANMUUTTAJILLE, ryhmä 1

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Lea Vasalampi

To 18.00–19.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

46,00 €, enintään 25 osallistujaa

1201406 KESKUSTELUKURSSI

MAAHANMUUTTAJILLE, ryhmä 2

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Lea Vasalampi

Ke 18.00–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

46,00 €, enintään 25 osallistujaa

Espanja

1207102 MATKAILUESPANJAN ETÄKURSSI

(verkkokurssi)

Anna Kaisa Puhakka

Ti 18.00–19.30, To 18.00–19.30

4.–13.6.2024

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

Tule opiskelemaan italiaa italialaisen opettajan kanssa verkossa!

Kursseilla opit italian kulttuurista, kieliopin perusteita ja italialaisen puheen intonaatiota. Harjoitteleme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista kuin kirjoittamista. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi sähköpostin tai viestintäsovelluksen (esim WhatsApp, Signal) kautta.

1208102 ITALIAN KIELI, ALKEET

(verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

Ma 11.00–12.30

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

11.9.–2.12.2023, 13.1.–15.4.2024

46,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla käytetään In viaggio -kirjaa ja opettajan laatimaa lisämateriaalia.

Jos sinulla on aikaisempaa italian kielen taitoa tai toiveita kurssin sisällöstä, voit ilmoittaa niistä opettajalle ennen kurssin alkua.

Sähköposti pakollinen, sillä siihen tulee myös Zoom-osallistumiskutsu.

1208102 ITALIAN KIELI, JATKO (verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

La 16.00–17.30

9.9.–2.12.2023, 13.1.–20.4.2024

46,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla käytetään In viaggio -kirjaa ja opettajan laatimaa lisämateriaalia.

Oppitunneilla teemme paljon puhumisharjoituksia, joten sinulla saisi mielellään olla mikrofonilla varustettu laite.

Jos sinulla on toiveita kurssin sisällöstä, voit ilmoittaa niistä opettajalle ennen kurssin alkua. Sähköposti pakollinen, sillä siihen tulee myös Zoom-osallistumiskutsu.

1208103 ITALIAN KIELI MATKAILIJOILLE (Verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

Ma 19.30–21.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

46,00 €, enintään 15 osallistujaa

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, 11.9.–20.11.2023

38,00 €, enintään 12 osallistujaa

Matalan kynnyksen kurssi digitaalisen maailman eri aihealueista, myös sosiaalisesta mediasta (mm. Facebook, Instagram, TikTok). Ohjelma muotoutuu ryhmän toivomusten ja tarpeiden mukaan.

3401102, DIGITREENIT, JATKO

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi
Saija Ylinen

Ma 9.00–11.15, 15.1.–27.3.2024

38,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla jatketaan digitaitojen syventämistä. Eri teema-alueita.

3401120 CANVA TUTUKSI

Makasiini, musiikkitala 1 / ATK, Sairaالات 3, Alajärvi

Tuomas Lahdenperä

Ti 9.00–11.00, 26.9.2023

12,00 €, enintään 12 osallistujaa

Canvan peruskoulutus. Canva on ilmainen ja aloittelijaystävällinen graafisen suunnittelun työkalu. Canva tarjoaa käyttöösi lukemattomia valmiita kuvapohjia, joita voit helposti muokata omiin tarpeisiisi sopiviksi. Se sisältää myös ilmaisia kuvia, fontteja ja muita graafisia elementtejä, joita voit hyödyntää kuvien suunnittelussa. Käymme kurssilla workshop -luonteisesti läpi Canvan käyttöä, joten oma tietokone mukaan.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Käymme läpi tällä kurssilla Canvan ilmaisversiota.

- Canvan käyttöönotto
- Perustoimintoihin tutustuminen
- Visuaalisen sisällön suunnittelu printtiin ja digikanaviin
- Esitteiden, julisteiden ja mainosten suunnittelu
- Parhaat ilmaiset kuvapankit, tekijänoikeuksien huomioiminen

3401121 CANVA TUTUKSI

Makasiini, musiikkitalo 1 / ATK, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Tuomas Lahdenperä

Ti 18.00–20.00, 26.9.2023

12,00 €, enintään 12 osallistujaa

3401401, DIGITREENIT

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Saija Ylinen

Ke 17.00–19.30, 17.1.–27.3.2024

Tunteja 30, 38,00 €, enintään 12 osallistujaa

Matalan kynnyksen kurssi digitaalisen maailman eri aihealueista, myös sosiaalisesta mediasta (mm. Facebook, Instagram, TikTok). Ohjelma muotoutuu ryhmän toivomusten ja tarpeiden mukaan.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Näyttämötaiteet



1102101 NÄYTELMÄRYHMÄ

Levijoien nuorisoseurantalo, Tikkasentie 47, Alajärvi

Tarja Kultavuori ja Arja Tikkanen

To 17.30–20.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–22.3.2024

55,00 €, enintään 20 osallistujaa

Näyttämötyön perusteita ja ryhmälle sopivan näytelmän harjoittaminen esityskuntoon.



1102401 NÄYTELMÄRYHMÄ

Sääksjärven nuorisoseura, Sääksjärventie 487, Vimpeli

Maritza Parkkinen

Ti 18.00–21.15

12.9.–19.12.2023, 23.1.–9.4.2024

68,00 €, enintään 20 osallistujaa

Harjoitellaan ohjauksessa näytelmä esityskuntoon.

Kulttuuri, kirjallisuus

1302150 AALLOT JA ALAJÄRVI

Villa Väinölä, Väinöntie 4, Alajärvi

Liisa Heinilä

To 17.00–18.30, 14.–28.9.2023

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Luentosarja Aaltojen elämästä Alajärvellä 1910-1920 -luvulla ja Alvar Aallon rakennuksista Alajärvellä 1919-1992.

1302101, KIRJALLISUUDEN LUKUPIIRI

Alajärven kirjasto, Kirkkotie 7, Alajärvi
Riitta-Liisa Lahti

Joka toinen ma 17.00–18.30,
11.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024
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

Ma 16.30–18.00,
11.9.–27.11.2023, 8.1.–22.4.2024
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 kokoontuu kahden tai kolmen viikon välein riippuen teoksen laajuudesta.

1302102, KIRJOITAJAPIIRI

Alajärven kirjasto, Kirkkotie 7, Alajärvi
Heidi Sorvari

Ti 17.30–19.45
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
58,00 €, enintään 14 osallistujaa

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

Kirjoittajapiiri sopii kaikille kirjoittamisesta pitävälle. Kurssilla kokeilemme kirjoittamisen eri tyylejä ja lajeja ilman oikeinkirjoittamisen pakkoa! Etsimme niin tekstien aiheita kuin itselle luontaista tapaa tuottaa tekstiä.

Kirjoittajapiiri tarjoaa mahdollisuuden ajatuksen siirtämiseen paperille, niiden jakamiseen, palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen. Luottamuksellisessa ryhmässä voimme yhdessä kannustaa, inspiroida ja kehittää toisiamme kirjoittajina.

Ota mukaan kirjoitusvälineet ja vihko.

1302401 RUNORYHMÄ

Vimpelin kirjasto, Patruunantie 15, Vimpeli
Satu Lumiahho

Ti 11.00–12.00, 12.9.–28.11.2023
22,00 €, enintään 10 osallistujaa

Runoryhmässä tehdään helppoja kirjoitusarjoituksia, puhutaan runoudesta ja luetaan runoja. Mahdollisesti valmistetaan pieni runoesitys.

KUVATAITEET JA MUOTOILU



Kuvataiteet

1103130 KUVATAITEEN JA POSLIININMAALAUKSEN LYHYTKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Sirpa Kataja

To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00,

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

28.–29.9.2023

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

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

1103131 KUVATAITEEN JA

POSLIININMAALAUKSEN LYHYTKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالات 3, Alajärvi
Sirpa Kataja

To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00,

14.–15.3.2024

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

1103140 VÄRIEN VUOROVAIKUTUS

Makasiini, taideluokka, Sairaالات 3, Alajärvi
Elina Försti

Joka toinen ti 17.15–20.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–9.4.2024

50,00 €, enintään 12 osallistujaa

Maalauskurssi öljyvärei- ja akryylimaalareille. Kurssi on jatkoa Värillä on väliä -kurssille, mutta mukaan ovat tervetulleita myös vastaalkajat. Kurssin aikana maalataan asetelmia ja opetellaan värien murtamista ja taittamista omaan havaintoon perustuen. Tänä vuonna kiinnitetään erityistä huomiota värien lämpötiloihin ja rinnastukseen maalauksessa.

1103145 KUVATAIDE - RENNOSTI TREENATEN

Makasiini, taideluokka, Sairaالات 3, Alajärvi
Ritva Lindberg

Joka toinen ti 12.00–15.00

19.9.–28.11.2023, 16.1.–9.4.2024

48,00 € enintään 12 osallistujaa

Aloitetaan rennoilla piirustuskokeiluilla. Myöhemmin keskitytään käden ja silmän yhteistyöhön. Muoto, valo ja varjo tulevat tutuiksi. Työskennellään alussa piirtäen, jatkossa maalaten. Ota ensimmäisellä kerralla mukaan HB, B2 ja B6 lyijykynät ja A3 piirustuspaperia. Muista materiaaleista ja välineistä tietoa ensimmäisellä kerralla.

1103425 KUVATAIDE - RENNOSTI TREENATEN

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Ritva Lindberg

Joka toinen to 16.30–19.45

14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

48,00 €, enintään 12 osallistujaa

Aloitetaan rennoilla piirustuskokeiluilla. Myöhemmin keskitytään käden ja silmän yhteistyöhön. Muoto, valo ja varjo tulevat tutuiksi. Työskennellään alussa piirtäen, jatkossa maalaten. Ota ensimmäisellä kerralla mukaan HB, B2 ja B6 lyijykynät ja A3 piirustuspaperia. Muista materiaaleista ja välineistä tietoa ensimmäisellä kerralla.

1103240 KUVATAIDEPIIRI

Taimelan koulu, kuvataideluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki

Tarja Pukkio

Joka toinen to 17.30–20.45

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

52,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

"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.



1103430 POSLIININMAALAUUS JA KUVATAIDE

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Sirpa Kataja

Ma 17.00–20.00

11.9.–30.10.2023, 8.1.–11.3.2024

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

11.9.–30.10.2023, 8.1.–11.3.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Voit tehdä kuvataidetta kaikilla eri menetelmillä ja väreillä, myös piirtäen. Voit kokeilla myös Monotypia- ja linografiikkaa sekä sokeriakvarelleja ja pouring-tekniikkatöitä. 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

12.9.–31.10.2023, 9.1.–12.3.2024

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Voit tehdä kuvataidetta kaikilla eri menetelmillä öljy-, akryyli-, pastelli- tai vesivärein. Voit kokeilla myös monotypia- ja linografiikkaa sekä sokeriakvarelleja ja pouring-tekniikkatöitä. 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. Posliinimaalareilta peritään 20 euron polttomaksu kurssimaksun lisäksi.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

1103241 AKVARELLIMAALAUKSEN KESÄKURSSI

Lehtimäen kotiseututalo, Suokonmäentie 57,
Lehtimäki

Tarja Pukkio

La ja su 12.00–17.00, 8.–9.6.2024

20,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kaksipäiväinen akvarelli- eli vesivärimaalauksen kurssi, joka sopii niin aloittelijoille kuin aikaisemmin harrastaneille. Maalataan sään salliessa ulkona. Mukaan vesivärit, siveltimiä, lyijykynä, akvarellipaperia (n. A4 tai A3 kokoa) sekä luonnoslehtiö, maalarinteippiä, 2 purkkia vedelle ja eväät. Mukaan voi ottaa myös retkituolin ja -pöydän. Tarvikkeita ja lisätietoa voit kysellä Tarjalta: 0500626660.

1103438 KUVATAITEEN KESÄKURSSI

Järvisseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Sirpa Kataja

Ma 10.00–16.00, Ti 10.00–16.00, Ke 10.00–

16.00, 3.–5.6.2024

40,00 €, enintään 12 osallistujaa

Vapaamuotoista maalausta omista aiheista. Voit maalata myös ulkona. Saat ohjausta öljy, akryyli, vesi ja pastellivärien käyttöön. Voit tehdä myös monotypia- ja linografiikkaa, soke-riakvarelleja ja pouring-tekniikatöitä. Aloittelijatkin mukaan! Lisätietoja Sirpalta puh. 040-5572309.

1103415, TYÖPAJAN TAIDEPÄIVÄ

Työpaja Apaja, Vimpeli

Sirpa Kataja

Ke 9.00–13.00, 20.9.2023 (päivä varmistuu myöhemmin)

12,00 €, enintään 12 osallistujaa

Maalataan helpoin menetelmin ja iloisin mielin! Tarkoitettu lähinnä työpajalaisille. **Kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.**



Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

1103162 LUONTOKUVAUS

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-sali,

Kaupintie 7 Alajärvi

Benjam Pöntinen

Ke 18.00–20.00 1.11.2023

Tunteja 2 sl, 15,00 €

Ammattivalokuvaaja Benjam Pöntinen kertoo työstään ja kuvauskohteistaan. Pitkän kuvausuransa aikana Pöntinen on kuvittanut yli 30 kuvakirjaa. Eteläpohjalainen maisema ja luonto, linnut ja liito-orava ovat olleet hänen tärkeimpiä kohteitaan.

Luento on suunnattu kaikille luonnosta kiinnostuneille. Luennon pituus 2 tuntia.

KÄDEN TAIDOT



Kudonta ja käsityö

1104101 KANKAANKUDONTA, Makasiini

Makasiini, kudontatila, Sairaalatie 3, Alajärvi

Minna Kulmala

Ma 13.30–16.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

58,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaanrakentamisen eri vaiheita loimien luomisesta alkaen. Kudotaan erilaisia käyttö-, sisustus- ja taidetekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssilla tarvitetset muistiinpanovälineet, sakset, mittanauhan ja erilaisia kuteita. Loimista peritään maksu kulutuksen mukaan.

1104301 KANKAANKUDONTA, Soinin keskuksa

Soinin kudontatilat, Teollisuustie 8, Soini

Minna Kulmala

Ma 18.00–20.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

58,00 €, enintään 14 osallistujaa

Tule opettelemaan kankaankudontaa! Kurssilla suunnitellaan ja rakennetaan loimia, kudotaan yksilöllisiä vaatetus- ja sisustustekstiilejä kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssilla tarvitetset muistiinpanovälineet, sakset, mittanauhan ja erilaisia kuteita. Loimista peritään maksu kulutuksen mukaan.



Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

1104410 KUDONTA, Vimpeli

Järviseudun sairaala, kudontatila,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Vuokko Oja-Hautamäki

Ke 16.00–18.30, Ke 13.00–15.30

13.9.–30.11.2023, 10.1.–10.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan sisustus- ja käyttötekstiilejä kurssilaisten ideoiden pohjalta. Tavoitteena on oppia ja kerrata loimien luonti, kankaan rakentaminen ja kutominen eri materiaaleista. Tervetuloa myös kutomisesta kiinnostuneet uudet opiskelijat jatkamaan käsityötaitoja!

Ensimmäisellä kerralla 13.9. 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

Ma 17.00–20.15

11.9.–20.11.2023, 8.1.–15.4.2024

48,00 €, enintään 16 osallistujaa

Kokoonnutaan joka toinen maanantai suunnittelemaan ja kutomaan opiskelijoiden toiveiden mukaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä. Tavoite on oppia ja kerrata loimien luonti, kankaiden rakentaminen ja kudonta eri materiaaleista.

1104111 KUDONTA JA KÄSITYÖT, Kurejoki

Alakylän kylätalo, Höykkyläntie 54, Kurejoki

Minna Kulmala

To 14.00–16.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

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

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

58,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kurssilla kudotaan käyttö-, sisustus- ja taidetekstiilejä 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

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

1104201 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Keskikylä

Lehtimäen palvelutoimisto, Keskustie 2,

Lehtimäki

Minna Kulmala

Ke 15.00–17.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

kangaspuilla erilaisia kodin käyttö- ja sisustus-tekstiilejä. Kudonnan lisäksi tehdään jokin käsi-työ ajankohtaisella tekniikalla.

1104202 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Kirkonkylä

Kirkonkylän ent. painikämppä,

Ala-Mattisentie 2, Lehtimäki

Minna Kulmala

Ke 18.00–20.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla perehdytään kankaan rakentamiseen, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kankaan-kudonnan avulla toteutettavien tekstiilien ohella kurssilla toteutetaan monenlaisia käsi-töitä. Tekniikat ja tehtävät työt määräytyvät kurssilaisten toiveiden ja mielenkiinnon mu-kaan. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa aiemmin harrastaneille.

1104315 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Parviainen

Parviaisen puuhatupa, Multiantie 710, Soini

Minna Kulmala

To 18.00–20.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

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



1104110 KAIKENLAISET KÄSITYÖT

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

Ma 17.30–20.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

58,00 €, enintään 16 osallistujaa

Käsitöitä laidasta laitaan, ommellen, virkaten, neuloen, kirjoen, soveltaen, taidoista riippu-matta.

1104120 KANSALLISPUKUPAJA

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Tuula Latomäki

Pe 17.30–20.45

23.9.–24.11.2023, 12.1.–22.3.2024

42,00 €, enintään 12 osallistujaa

Asuuko teillä käyttämätön kansallispuku? Onko se kutistunut komerossa? Tai oletko haa-veillut omasta puvusta? Kurssilla opitaan val-mistamaan ja korjaamaan kansallispukuja. Voit valmistaa koko puvun tai puvun osia. Kurssi suunniteltu niin vasta-alkajille kuin

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

kokoneemmillekin ompelijoille. Kurssi kokoon-
tuu 5 krt/sl ja 5 krt/kl, katso kurssipäivät kurs-
sin kalenterista.

1104121 KÄSSÄKAHVILA, ALAJÄRVI

Makasiini, Sairaالاتie 3 Alajärvi

Tuula Latomäki

Joka toinen to 13.00–15.30

21.9.–31.12.2023, 11.1.–25.4.2024

36,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kässäkahvilassa tehdään erilaisia käsitöitä toi-
vomusten mukaan.

1104221 KÄSSÄKAHVILA, LEHTIMÄKI

Lehtimäen palvelutoimisto, Keskustie 2,
Lehtimäki

Tuula Latomäki

Joka toinen to 13.00–15.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

36,00 €, enintään 14 osallistujaa

1104321 KÄSSÄKAHVILA, SOINI

Soinin kudontatilat, Teollisuustie 8, Soini

Tuula Latomäki

Joka toinen ti 13.00–15.30

12.9.–31.12.2023, 16.1.–10.4.2024

36,00 €, enintään 14 osallistujaa

1104421 KÄSSÄKAHVILA, VIMPELI

Järviseudun sairaala, kudontatila,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Tuula Latomäki

Joka toinen ti 13.00–15.30

19.9.–31.12.2023, 9.1.–9.4.2024

36,00 €, enintään 14 osallistujaa

1104122 TILKKUTYÖVIKONLOPPU

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Tuula Latomäki

Pe 16.30–20.30, la ja su 10.00–16.00,

29.9.–1.10.2023

28,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla ommellaan erilaisia tilkkublokkeja,
joista tehdään liinoja, tyynyjä tai voi aloittaa
isomman työn. Kurssi sopii aloittelijoille ja pi-
dempään harrastaneille.

1104123 TILKKUTYÖT

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Tarja Perälä

La 16.9., 7.10. ja 18.11.2023 sekä 13.1., 3.2. ja
9.3.2024 klo 10.00–15.00

42,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla voit valmistaa opettajan ohjauksessa
yksilöllisiä sisustus- tai käyttötekstiilejä eri tilkku-
työtekniikoita hyödyntäen, omaan tahtiisi ja
omien toiveiden/tarpeiden mukaan. Käydään
läpi tilkkutöiden perusteet, erilaisia tekniikoita
ja malleja sekä viimeistelytapoja kurssilaisten
toiveiden mukaan. Soveltuu sekä alkaville että
kokeneille tilkkuijloille.

1104124 VÄRIÄ LANKOIHIN

Makasiini, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 14.–28.9.2023

Tunteja 12, 20,00 €, enintään 12 osallistujaa

Värjätään neulelankoja kasveilla purkkivärjäyk-
senä, happoväreillä ja jääpalatekniikkaa käyt-
täten.

1104125 VÄRIÄ KANKAALLE

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi

Tuula Latomäki

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

To 17.30–20.45, 5.10.–2.11.2023

Tunteja 16 sl, 24,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kuvioidaan kangasta käyttäen eri värjäys- ja painotekniikoita mm. aurinkovärjäystä ja erilaisia estomenetelmiä.

1104126 KIRJANSIDONTA

Makasiini, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 9.–16.11.2023

Tunteja 8 sl, 15,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kirjansidontaa helpoilla ja hauskoilla tekniikoilla. Voit tehdä pieniä muisti-, vieras- tai päiväkirjoja esim. joululahjoiksi.

1104127 MYSSYT JA TURBAANIT

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 23.–30.11.2023

Tunteja 8 sl, 15,00 €, enintään 12 osallistujaa

Ommellaan trikoosta tai kankaasta sauna/paljuhattuja, trikoomyssyjä, turbaaneja ym.

1104128 VANHAT VANUNEET

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 18.1.–1.2.2024

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

Tuunataan vanuneita ja käyttökeltottomia vanhoja villavaatteita uusiksi tuotteiksi. Tehdään tossuja, tyynejä, peittoja tms.

1104129 VANHAT FARKUT KIERTOON

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 8.–22.2.2024

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

Ommellaan vanhoista farkuista kasseja, pussukoita yms.

1104130 RASIAKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 7.–21.3.2024

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

Tehdään kierrätysmateriaaleista (kirjat, kirjan-kannet, kenkälaatikot, tapeteista ym.) rasioita.

1104131 KESÄHATTUJA OMMELLEN

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka, Kaupintie 7, Alajärvi

Tuula Latomäki

To 17.30–20.45, 11.–25.4.2024

Tunteja 12, 20,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tule ompelemaan kesäksi näyttävä hellehattu tai käytännöllinen lippalakki. Kurssilla ommellaan valmiista kaavoista päähineitä.

1104132 AIKA KÄSITÖILLE

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

La 12.00–18.00, 30.9 ja 18.11.2023

20,00 €, enintään 12 osallistujaa

Pino valmiiksi leikattuja ommeltavia? Kesken-eräinen villapaita? Korillinen korjattavaa? Kangas, josta pitänyt iät, ajat tehdä jotakin? Nyt yhtäjaksoinen, usean tunnin käsityörupeama, tilat, seuraa, tarvittaessa neuvoja, tukea, opetusta ja ideointiapua.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Kurssi on sinua varten, joka haluat saada päivän käsitöille, ilman arkeen kuuluvia keskeytyksiä ja paikan, jossa kotona odottavat hommat eivät mene käsitöiden edelle. Myös sinua, joka kaipaat tukea ja mahdollisesti neuvoja jokin haaveilemasi käsityön toteutuksessa.

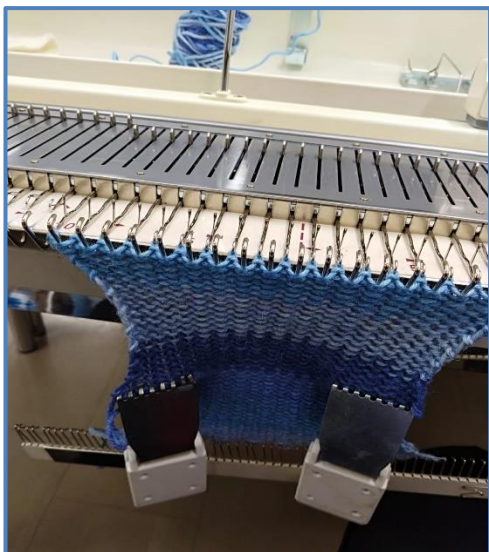
1104133 AIKA KÄSITÖILLE

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi

Maija Yli-Hemminki

La 12.00–18.00, 27.1. ja 6.4.2024

20,00 €, enintään 12 osallistujaa



1104134 KONENEULONTA

Makasiini, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Pirjo Huhtakangas

Pe ja la 10.00–14.30, 10.-11.11. ja 24.-25.11.2023

30,00 €, enintään 10 osallistujaa

Neulekoneella neulomisen harjoittelua. Aloitetaan helpoista töistä. Koneella voidaan tehdä sukkia, lapsasia, huovutettavia töppösiä ym. Opettajalla muutamia koneita, joilla voi

harjoitella. Oman koneen voi ottaa mukaan, jos sellainen on.

1104135 TALLUKAS-JALKINEET

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,

Kaupintie 7 Alajärvi

Minna Kulmala

Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00

30.5.–27.4.2024

42,00 €, enintään 10 osallistujaa

Tallukas on perinteinen suomalainen pehmeä ja kevyt pula-ajan pakkasjalkine, joka sopii myös sisäkäyttöön. Materiaaleiksi käyvät kierätyskankaat, kuten vanhat froteepeyyhkeet, villakangastakit, villaviltit, flanellit, puuvillakan-kaat ja trikoot. Ota mukaasi muistiinpanovälineet ja erilaisia em. materiaaleja, joista yhdessä katsotaan, mitkä soveltuvat tallukkaisiin. Pieni materiaalimaksu opettajalle tarvikkeiden käytön mukaan. Kurssi on intensiivinen ja vaativahko. Edellytetään ompelukoneen käyttötaitoa ja kykyä itsenäiseen työskentelyyn.

1104140 HIMMELI

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,

Kaupintie 7 Alajärvi

Vuokko Oja-Hautamäki

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

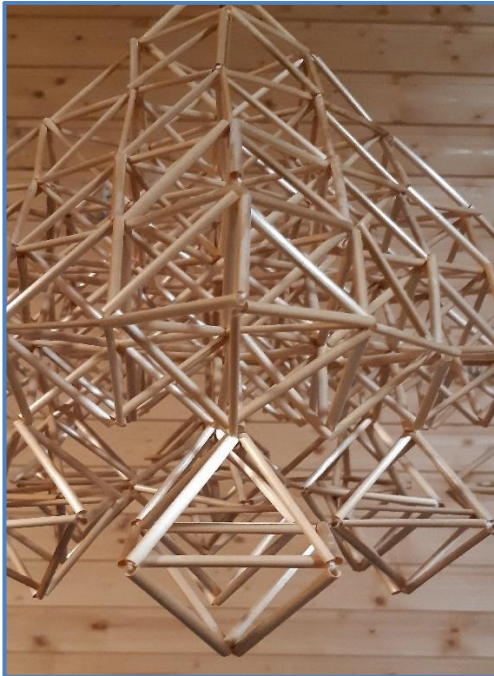
25.–26.11.2023

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

Opetellaan valmistamaan himmeli perusmuoto ja sovelletaan sitä rakennettavaan olkihimmeliin. Tutustutaan erilaisiin esim. lasipilleistä valmistettaviin ikkunakoristeisiin.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.



1104141 SISUSTUSTEKSTILIIEN SUUNNITTELU JA VALMISTUS

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Kirsi Aho

Ti 17.30–20.00, 12.9.–21.11.2023

36,00 €, enintään 12 osallistujaa

Muutoskohteen suunnittelua ja valmistusta. Suunnittelutyön pohjana käytetään kuvia, mittoja ja kurssilaisten toivomuksia. Mallit ja niihin soveltuvat materiaalit sekä kiinnitysmekanismit ovat myös tärkeässä osassa suunnittelua. Valmistaa voi mm. laskosverhoja, kappoja, sivu- ja paneliverhoja eri kiinnitysvaihtoehtoilla, koristetyynyjä ja liinoja, päiväpeittoja...

1104145 POSLIINI- JA PAPERIMASSANUKET, NALLET JA TONTUT

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,

Kaupintie 7, Alajärvi

Kaisa Karala

Ti 17.30–20.45, 12.9.–28.11.2023

40,00 €, enintään 14 osallistujaa

Voit valmistaa nukan, joko posliinisen nykykuten, antiikkikukkejäljennöksen tai paperimassanukan, esim. Marttanukke-jäljennöksen. Tai muotoilla oman tontun, josta tehdään kipsimuotti ja siitä voidaan valaa useampia tontun kasvoja, jotka maalataan. Voit myös ommella antiikkisen mohairnallen.

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

Osat ja karvat ym. valmistusaineet voi ostaa opettajalta. Välineet, maalit jne. tarvittava on opettajalla ja sisältyvät valmistettavan nukan hintaan. Materiaalimaksu 20–150 € riippuen valmistettavasta nukesta.

1104445 RISUTYÖT

Järviseudun sairaala, tornitalo,

Lakaniementie 85, Vimpeli

Marjut Mässbacka

Pe 18.00–21.00, La 10.00–14.00,

Su 10.00–14.00, 17.–19.5.2024

Tunteja 14 kl, 22,00 € enintään 14 osallistujaa

Helppoja risutöitä vasta-alkajille, mm. risukori, risulintu, risuamppele tai risuluuta. Kerää samana vuonna kaadetun koivun oksia iso jättesäkillinen. Materiaali tulisi kerätä ennen kuin oksiin kasvaa silmut. Mukaan myös rautalankaa, sivuleikkurit, ohuet nahkahanskat ja iloista kokeilumieltä.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Puutyöt, sepäntyöt, metallityöt

1104150, PUUTYÖT

Alajärven koulukeskus, puutyöluokka D3,

Kaupintie 7, Alajärvi

Mauno Yli-Mannila

To 17.00–20.15,

21.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

66,00 €, enintään 15 osallistujaa

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

1104250, PUUTYÖT

Taimelan koulu, puutyöluokka,

Koulutie 5, Lehtimäki

Erkki Linna

Ti 18.30–21.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

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 17.30–20.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–1.4.2024

63,00 €, enintään 15 osallistujaa

Puutöitä vasta-alkajille ja edistyneemmille.

Myös pienet metallityöt mahdollisia.



1104355, PUHDETYÖT, Hautakylä

Rinteen paja, Teeriperäntie 460, Hautakylä

Jukka Rinne

To 18.00–20.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

1104357, PUHDETYÖT, Parviainen

Parviaisen puuhatupa, Multiantie 710, Soini

Rami Puro

To 18.00–20.30,

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Valmistetaan pienehköjä puuesineitä kurssilaisten tarpeiden mukaan.

1104155, SEPÄNTYÖT

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy

Kyösti Heikkilä

Ke 18.30–21.00,

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

58,00 €, enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Opetellaan valmistamaan käyttö- ja koriste-esineitä. 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,

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

40,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kurssi on tarkoitettu toimintakeskus Alarin-
teen nuorille ja aikuisille. Työskentely suunni-
tellaan yhdessä kurssilaisten ja heidän ohjaa-
jiensa kanssa. **Opiskelijoiden kurssimaksut ka-
tetaan opetushallituksen avustuksella.** Ei en-
nakkoi ilmoittautumista.

1104157, PUUKKOKURSSI

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy
Kyösti Heikkilä

La 9.00–15.00, 13.1.–17.2.2024

40,00 €, enintään 10 osallistujaa

Valmistetaan käyttöpuukko ja puukolle tupp.
Kokoontumiset: 13.1., 20.1., 27.1., 10.2., 17.2.
Hiilistä ja muista materiaaleista maksu käytön
mukaan.

1104159 TUHKAUURNAN VALMISTUS

Alajärven koulukeskus, puutyöluokka D3,
Kaupintie 7, Alajärvi

Mauno Jukka Yli-Mannila

Ti 17.00–20.15 26.9.–28.11.2023

40,00 € enintään 15 osallistujaa

Tule suunnittelemaan ja tekemään persoonal-
linen tuhkauurna puusta.



Muut taide- ja taitoaineet

1198110, KIVAT-PIIRI A

Hoitokoti Sateenkaari,
Myllyvainiontie 4 D, Alajärvi
Riitta Hotakainen

Ma 15.30–17.00,

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

46,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kivat-piirit on tarkoitettu eri ikäisille kehitys-
vammaisille. Ohjelma suunnitellaan yhdessä
opiskelijoiden kanssa, esim. askartelua, musiik-
kia, jutustelua, muovailemista, piirtämistä ja
maalaamista ym. mukavaa ja kehittävää toi-
mintaa ja yhdessäoloa. **Opiskelijoiden kurssi-
maksut katetaan opetushallituksen avustuk-
sella.** Ei sähköistä ilmoittautumista.

1198111, KIVAT-PIIRI B

Toimintakeskus Alarinne,
Myllyvainiontie 4, Alajärvi
Riitta Hotakainen

Ma 17.00–18.30

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

46,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssiohjelma suunnitellaan opiskelijoiden kanssa: kokkikerhoa, musiikin kuuntelua, ilmaisutaitoa jne. Ei sähköistä ilmoittautumista.

Opiskelijoiden kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.

1198103 KULTAKÄMMENEN PIIRI

Kultakämmen, Lääkärintie 1, Alajärvi

Ulla Hautamäki ja Anni Viitasaari

Musiikkia ja kuvataidetta ikäihmisille, osallistujien toiveet huomioiden. Kurssin ohjelma sovitetaan erikseen. **Kurssimaksut katetaan opetushallituksen avustuksella.**

TANSSI JA LIIKUNTA



Tanssi

1105410, KANSANTANSSIA JA KANSANOMAISIA TANSSIEJA

Rantakylän koulu, Hirsiniementie 1, Vimpeli
Anne-Marja Sillman

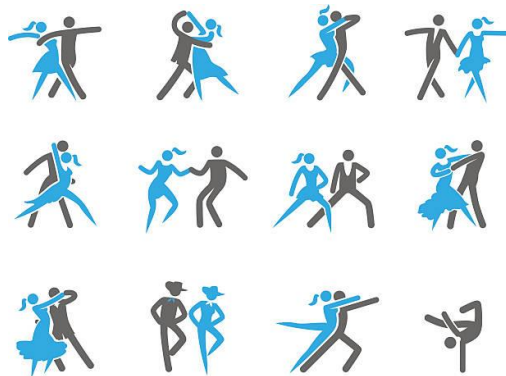
Su 17.30–19.45

17.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024

60,00 €, enintään 30 osallistujaa

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

Sairaالاتie 9, Alajärvi

Anne-Marja Sillman

To 18.30–20.00,

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

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, kävelyhumpu, kävelyjenkka, bugg, fusku ja neliörumba. Perusteet ja muutama kuvio haltuun kesää varten treenaten ahkerasti huumoripitoisessa joukossamme.

1105106, LAVATANSSIKURSSI JATKAJILLE

Alajärven nuorisoseurantalo,

Sairaالاتie 9, Alajärvi

Anne-Marja Sillman

To 20.00–21.30,

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

55,00 €, enintään 40 osallistujaa

Alkeiskurssin taidot hallitsevalle ja jo jonkin verran tanssia harrastaneille mahdollisuus kehittää itseään "virtuoosiksi". Perehdymme tarkemmin perustanssilajien kuviosarjoihin ja tekniikkaan sekä lisäksi otamme uusia tanssilajeja mahdollisuuksien mukaan. Ehkä tutuksi tulevat myös: Cha chaa, rumbabolero, salsa, samba, blues, polkka, masurkka, jive ja qvistep laivoille. Tule yksin tai kaksin. Aktiivinen osallistuminen suotavaa edistymisen vuoksi.

8301225 LAVIS, Lehtimäki

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,

Lehtimäki

Minna Raitanen

Ke 18.00–19.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

40,00 €, enintään 30 osallistujaa

Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Laviksessa liikutaan suomalaisen musiikin tahtiin lavatanssiaskelin jumpaten. Lavis sopii kaikille.

8301325 LAVIS, Soini

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Minna Raitanen

To 18.30–19.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

40,00 €, enintään 30 osallistujaa

Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Laviksessa liikutaan suomalaisen musiikin tahtiin lavatanssiaskelin jumpaten. Lavis sopii kaikille.

8301410 ZUMBA®

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali, Opintie 29,

Vimpeli

Elina Luoma-aho

Ti 18.00–19.00

3.10.–12.12.2023, 9.1.–7.5.2024

38,00 € enintään 35 osallistujaa

Zumba® on tehokas, hauska ja mukaansatempaava tanssitunti. Liikunnan iloa latinalaisen ja kansainvälisen musiikin tahtiin. Zumba® sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, joten iloisesta Zumba® -tunnelmasta voivat nauttia kaikki. Zumba® tunnilla arjen huolet unohtuvat taustasti! Keho ja mieli kiittävät.

Kurssi alkaa vasta syksyn yo-kirjoitusten jälkeen, eikä kokoonnu kevään yo-kirjoitusten aikana.

8301144, VIRE- LAVIS

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

32,00 €, enintään 15 osallistujaa

VIRE-Lavis pohjautuu Lavis-lavatanssijumpaan 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, valssi, jenkka, tango, polkka, salsa ja rock. Liikettä ja iloa päivään musiikin tahtiin! Ota oma juomapullo mukaan.

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Liikunta



8301101, MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Tapani Tallbacka

Ma 17.30–19.00,

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

44,00 €, enintään 25 osallistujaa

Kuntoliikuntaa eri tavoin. Käytössä kaksi vierekkäistä lohkoa monitoimihallilta.



8301103, TERVEYSLIIKUNTA

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Riitta Ojala

Ma 18.00–19.00,

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

38,00 €, enintään 50 osallistujaa

Perusjumppaa kaikenikäisille.

8301110 JUMPPAPÄIVÄ

Alajärven koulukeskus, liikuntasali,

Kaupintie 7, Alajärvi

Noora Mäkelä

La 12.00–14.45

11.11.2023 ja 9.3.2024,

Tunteja 3 sl, 3 kl, 12,00 €, enintään 50 osallistujaa

Kaksi jumppapäivää, joista kumpikin sisältää kolme erilaista 45 minuuttista jumppaa.

12.00-12.45: Lempää lämmittelytunti, jossa käydään koko vartalo läpi. Askelsarjoja, dynaamisia venytyksiä, vartalon herättelyä.

13.00-13.45: Helppo lihaskuntoharjoitus koko vartalolle. Kehonpainolla sekä lisäpainoilla tehtäviä liikkeitä.

14.00-14.45: Rauhallinen koko vartalon kehonhuolto. Pitkiä, rauhallisia venytyksiä, dynaamisia venytyksiä ja rentoutumista.

Ota mukaan juomapullo sekä pientä välipalaa.

Kurssimaksulla (12 €) voi osallistua yhdelle tai kahdelle jumppapäivälle.

8301113 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Hoisko

Hoiskon koulu, liikuntasali, Koulupolku 8,

Hoisko

Huom! Ohjaaja avoimna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy!

Ke 19.00–20.00,

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

38,00 €, enintään 40 osallistujaa

Lihaskuntoa, sykkeen nostoa, tasapainoa, liikuvuutta ja venyttelyä perusjumppaliikkeiden avulla, sekä oman kehon painoa hyödyntäen. Ota mukaan sisäliikuntakengät, oma jumppa-alusta ja juomapullo.

8301130 KUNTOJUMPPA, Luoma-aho

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,

Luoma-aho

Huom! Ohjaaja avoimna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy!

Ma 19.00–20.00,

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

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

8301105, NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Alakylä

Alakylän koulu, liikuntasali,

Höykkyläntie 54, Kurejoki

Tuija Mattila

Ma 17.30–18.30,

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

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

Tuija Mattila

Ma 19.00–20.00,

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

8301132 LIHASKUNTO JA VENYTTELY

Paalijärven koulu, liikuntasali,

Paalijärvi (Huom! paikka ja aika)

Erkki Sillanpää

Ti 18.00–19.00,

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

Venyttäen vetreäksi. Nivelistävällistä liikuntaa, joka sopii erityisesti varttuneille.

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301119 SENIORIMIESTEN VENYTTELYPIIRI

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,

Luoma-aho

Seppo Ojajärvi

To 17.00–18.00,

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

38,00 €, enintään 20 osallistujaa

Monipuolisia venyttely- ja jumppaliikkeitä sekä tasapainoharjoitteita seniori-ikäisille miehille. Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin ja ota mukaan sisäliikuntajalkineet ja jumppa-alusta.

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301203 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA 50+

Lehtimäen kuntosali, Keskustie 2, Lehtimäki

Satu Hauta-aho

Ti 18.00–19.00

12.9.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024

35,00 €, enintään 25 osallistujaa

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

8301210 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Kirkonkylä

Kirkonkylän ent. painikämppeä,

Ala-Mattisentie 2, Lehtimäki

Satu Hauta-aho

Pe 17.45–18.45

15.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024

35,00 €, enintään 20 osallistujaa

Lihaskuntoa, tasapainoa ja sykkeen nostoa perusjumppaliikkeiden avulla.

8301211 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Metso

Kylätalo Metso, Rantakankaantie 581,

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Lehtimäki

Satu Hauta-aho

Pe 19.15–20.15

15.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024

35,00 €, enintään 20 osallistujaa

Lihaskuntoa, tasapainoa ja sykkeen nostoa perusjumppaliikkeiden avulla.

8301201 KUNTOLIIKUNTA, lihashuolto ja sähly

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,

Lehtimäki

Tomi Paavola

To 19.00–20.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

42,00 €, enintään 40 osallistujaa

Tehokkaan liikunnan ryhmä. Lihashuoltoa ja pelejä, lähinnä sählyä. Sopii sekä miehille että naisille.

8301202 KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,

Lehtimäki

Tomi Paavola

To 18.00–19.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

38,00 €, enintään 40 osallistujaa

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

8301301 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA 50+

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

38,00 €, enintään 20 osallistujaa

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

8301310 NAISTEN JA MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Hautakylän ent. koulu, liikuntasali, Kylätie 127,

Hautakylä

Tiina Väliaho

Ti 19.00–20.00

12.9.–28.11.2023, 16.1.–9.4.2024

36,00 €, enintään 25 osallistujaa

Hikisen hauskaa lihaskuntotreeniä ja liikkuvuutta oman kunnon 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,

15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

38,00 €, enintään 25 osallistujaa

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

8301312 SENIORIEN KUNTOLIIKUNTA

Hautakylän ent. koulu, liikuntasali, Kylätie 127,

Hautakylä

Tiina Väliaho

Ma 18.00–19.00

11.9.–27.11.2023, 15.1.–15.4.2024

36,00 €, enintään 25 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

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

8301401 NAISTEN LIIKUNTA

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali, Opintie 29, Vimpeli

Oili Kaunisto

Ma 18.00–19.00

2.10.–11.12.2023, 8.1.–6.5.2024

38,00 €, enintään 35 osallistujaa

Perinteistä naisten jumppaa. Sykkeen nostoa, lihaskuntoa ja venyttelyä. Liikettä koko keholle.

Kurssi alkaa vasta syksyn yo-kirjoitusten jälkeen, eikä kokoonnu kevään yo-kirjoitusten aikana. **Mahdollista saada opintotseteliavustus.**

8301404 UKKO VENYY - kuntopiiri

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali, Opintie 29, Vimpeli

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

Ke 17.00–18.00,

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

38,00 €, enintään 30 osallistujaa

Mahdollista saada opintotseteliavustus.

Miesten kuntopiiri kehonpainolla ja eri välineillä. Alkulämmön jälkeen treeni ja loppuun venyttely.

8301145 KUNTOSALIKURSSI FITNESS

Alajärven uimahalli, Kuntosali SYKE, Urheilutie 2, Alajärvi

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

46,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

8301220 NAISTEN KUNTOSALIJUMPPA

Lehtimäen kuntosali, Keskustie 2, Lehtimäki

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

To 17.00–18.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

42,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kuntosalitunti koostuu yhteisestä lämmitteystä, ohjatusta kuntosaliosuudesta ja venyttelystä. Tunneilta saa käytännön opetusta kuntosaliharjoitteluun, sekä iloista ja kannustavaa ryhmähenkeä porukassa harjoitteluun. Mukaan uskaltaa tulla monenlaisella pohjakunnolla, sillä jokainen harjoittelee oman kunnan mukaan! Kurssimaksun lisäksi Lehtimäen kuntosalin kuntosalimaksu.



Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

8301403 NAISTEN KUNTOSALIJUMPPA

Vimpelin liikuntahalli, kuntosali,
Opintie 29B, Vimpeli

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

Ke 18.15–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

42,00 €, enintään 20 osallistujaa

Kiertoharjoitus kuntosalilla eri laitteilla. Lopuksi venyttely. Sopii kaiken kuntoisille. Ryhmässä saa itse säädellä tehoa. Toivotaan kaikkien uskaltautuvan mukaan. Kovempikuntoisillekin riittää haastetta, mutta harjoitusta voi keventää oman jaksamisen mukaan.

8301402 MIESTEN KUNTOSALIJUMPPA

Vimpelin liikuntahalli, kuntosali,
Opintie 29B, Vimpeli

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

Ma 17.30–18.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

42,00 €, enintään 20 osallistujaa

Kiertoharjoitus kuntosalilla eri laitteilla. Lopuksi venyttely. Sopii kaiken kuntoisille. Ryhmässä saa itse säädellä tehoa. Toivotaan kaikkien uskaltautuvan mukaan. Kovempikuntoisillekin riittää haastetta, mutta harjoitusta voi keventää oman jaksamisen mukaan.

8301140 KAHVAKUULAHARJOITTELU

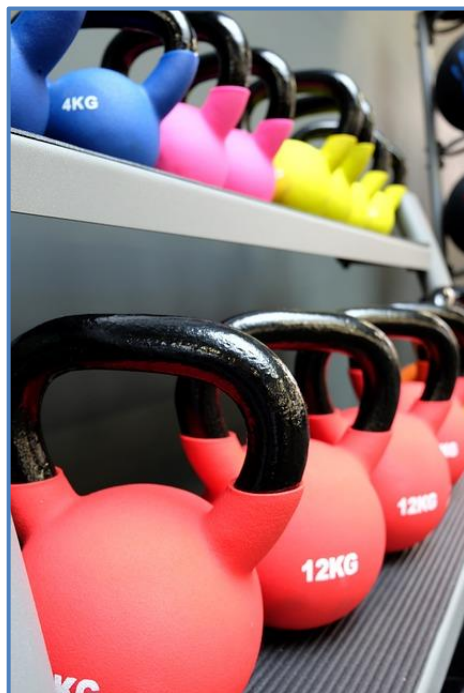
Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Satu Hauta-aho

To 17.30–18.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024

35,00 €, enintään 14 osallistujaa

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



8301240 KAHVAKUULAHARJOITTELU

Lehtimäen opisto, kuntosali, Opistotie 1, Lehtimäki

Satu Hauta-aho

Ti 19.00–20.00

12.9.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024

38,00 €, enintään 14 osallistujaa

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

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

8301111 KUNTOLENTOPALLO, Hoisko

Hoiskon koulu, liikuntasali, Koulupolku 8,
Hoisko

Markku Herrala

To 19.00–20.15,

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

42,00 €, enintään 40 osallistujaa

8301125 KUNTOLENTOPALLO, Paalijärvi

Paalijärven koulu, liikuntasali, Jussilantie 4,
Paalijärvi

Hannele Sillanpää

Ke 18.00–19.15,

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

42,00 €, enintään 30 osallistujaa

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

8301107, SELÄN HYVINVOINTIJUMPPA

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

To 18.30–19.30,

14.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024

35,00 €, 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, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301141, SENIOREIDEN

TASAPAINORYHMÄ B

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301150 SENIORISIRKUS

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi
Anneli Paavola

To 11.00–11.45

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Senioreiden oma sirkustunti. Tule sellaisena, kuin olet, aloittaessa ei tarvitse osata mitään, utelias ja leikkisä mieli on plussaa.

Tuntien aikana harjoitellaan tasapainoa, koordinaatiota ja kehonhallintaa eri sirkuslajien kautta, leikkimielisyyttä ja yhteistoimintaa unohtamatta. Liikkeitä ja harjoitteita sovelletaan osallistujien taitotason ja toiveiden mukaan. Sirkustellaan! **Mahdollista saada opintoseteliavustus.**

8301147 JOOGAN PERUSRYHMÄ

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3 ja Teams
Mäki-Säntti Merja

Ke 16.30–18.00, 13.9.–22.11.2023

30,00 €, enintään 14 osallistujaa

Hybridikurssi, kurssi toteutetaan lähi- ja etäjoogan yhdistelmänä. Syksyllä on kolme-neljä lähijoogatuntia, joissa käydään läpi joogaharjoitus. Lähitunnin jälkeen Team-sovelluksen välityksellä. Kokoontuu myös syyslomalla etäyhteyden kautta.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

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.

8301148 JOOGAN JATKORYHMÄ

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3 ja Teams
Mäki-Säntti Merja

Ke 18.15–19.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–20.3.2024

44,00 €, enintään 14 osallistujaa

Hybridikurssi. Kurssi toteutetaan lähi- ja etäjoogan yhdistelmänä. Syksyllä ja keväällä on kolme-neljä lähijoogatuntia, joissa käydään läpi joogaharjoitus. Muut kokoontumiset Teams-sovelluksen välityksellä. Kokoontuu myös syyslomalla etäyhteyden kautta.

Syvennetään joogan kokemusta jooga-asanoiden ja hengityksen avulla joogan periaatteita noudattaen. Ohjaus perustuu Suomen joogaliiton opetukseen. Kurssi sopii aiemmin joogaan tutustuneille.

Päälle joustava, lämmin asu ja mukaan oma alusta ja huopa.

8301146 METHOD PUTKISTO

KEHONHALLINTAMENETELMÄ (syväjumppa, syvävenytys, kasvokoulu)

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Elisabet Raitamäki

Ti 18.00–19.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

44,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kurssin tavoitteena on pidentää kehon

lyhentyneitä lihaksia syvävenytyksellä ja lisätä kehon syvien lihasten voimaa syväjumppalla. Mukana myös kasvokouluharjoitteita, jotka parantavat kasvojen, kaulan ja pään alueen verenkiertoa ja elvyttävät lihaksistoa. Tuloksena pirteämpi olemus ja kohonnut ryhti. Opit asettautumaan kehosi keskilinjalle ja vapauttamaan liikkumisesi. Mukaan tarvitetset oman jumppa-alustan, vesipullon ja luistamattomat sisätossut. (Liikkeet voi tehdä myös paljain jaloin.)

8301246 METHOD PUTKISTO

KEHONHALLINTAMENETELMÄ (syväjumppa, syvävenytys, kasvokoulu)

Lehtimäen opisto, liikuntasali, Opistotie 1,
Lehtimäki

Elisabet Raitamäki

To 18.00–19.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

44,00 €, enintään 20 osallistujaa

8301346, METHOD PUTKISTO

KEHONHALLINTAMENETELMÄ (syväjumppa, syvävenytys, kasvokoulu)

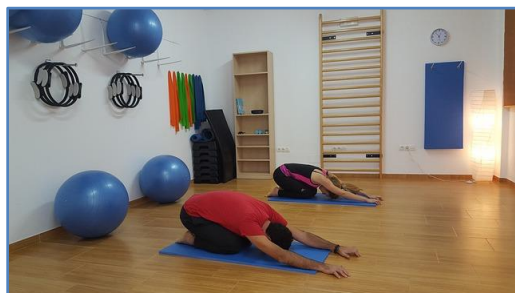
Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Elisabet Raitamäki

Ke 18.00–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

44,00 €, enintään 20 osallistujaa



Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

8301350 PHYSIOPILATES

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Majja Rannila

Ke 12.00–13.00, 13.9.–29.11.2023

30,00 €, enintään 15 osallistujaa

8301351 PHYSIOPILATES

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Majja Rannila

Ke 12.00–13.00, 10.1.–10.4.2024

30,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kehonhallintaa parantavaa voimistelua. Voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa parantavia harjoitteita. Tavoitteena hyvä ryhti. Vahvistetaan erityisesti keskivartalon syviä lihaksia. Fysioterapeuttinen painotus. Sopii sekä naisille että miehille.

Mukaan oma alusta, vesipullo, pieni pyyheliina sekä joustava jumppa-asu.

8301133 VESIJUOKSU

Alajärven uimahalli, terapia-allas,

Urheilutie 2, Alajärvi

Sirkka Rajala

Ke 18.30–19.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

32,00 €, 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 Alajärven uimahallin allasmaksu.



8301134 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas, Urheilutie 2,

Alajärvi

Sirkka Rajala

Ke 17.30–18.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

32,00 €, 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 Alajärven uimahallin allasmaksu.

8301135 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas, Urheilutie 2,

Alajärvi

Anneli Paavola

Ti 11.15–12.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

8301136 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas, Urheilutie 2,

Alajärvi

Anneli Paavola

Ti 12.00–12.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

32,00 €, enintään 14 osallistujaa

Toimintakykyä ylläpitävä allasjumppa kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Liikkeet vedessä ovat pehmeitä ja tehokkaita. Liikkeitä tehostamaan käytetään eri välineitä ja altaan

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

suomia mahdollisuuksia. Vedessä jumpan tehoon voi myös itse helposti vaikuttaa. Mahdolliset rajoitteet ja liikkumiseen vaikuttavat sairaudet on hyvä kertoa ohjaajalle. Ota vesipullo mukaan altaalle. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahallin allasmaksu.



8301137 VESIUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas,
Urheilutie 2, Alajärvi
Oili Kaunisto
To 17.00–17.45
14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024
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, VESIUMPPA

Alajärven uimahalli, Urheilutie 2, Alajärvi
Oili Kaunisto
To 18.00–18.45
14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024
32,00 €, enintään 14 osallistujaa

8301330 VESIUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila, Alajärventie 2,
Soini
Maija Rannila
Ti 14.00–14.45, 12.9.–28.11.2023
24,00 €, enintään 14 osallistujaa

8301331 VESIUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila, Alajärventie 2 Soini
Maija Rannila
Ti 14.00–14.45, 9.1.–9.4.2024
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 allastiloihin henkilökohtaiset hinnaston mukaiset ovikortit.

8301334 KEVENNETTY VESIUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila, Alajärventie 2,
Soini
Maija Rannila
Ke 15.00–15.45, 13.9.–29.11.2023
24,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301335 KEVENNETTY VESIUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila, Alajärventie 2,
Soini
Maija Rannila
Ke 15.00–15.45, 10.1.–10.4.2024
24,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Monipuolisia lihaskuntoharjoitteita eri väli-
neillä tehostaen rauhalliseen tahtiin. Venytte-
lyä ja rentoutusharjoitteita. Nivelistävällistä
liikuntaa. Ota vesipullo mukaan altaalle!
Huom. Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauk-
sista (esim. diabetes).

Kurssimaksun lisäksi kurssilaiset lunastavat en-
nen ensimmäistä kokoontumiskertaa allastiloi-
hin henkilökohtaiset hinnaston mukaiset ovi-
kortit.

KOTITALOUS, MAA- JA METSATALOUS

Kotitalous



8102103 SUSHIKURSSI

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Jane Eteläaho

Ke 17.15–19.30, 15.11.2023

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

Opetellaan tekemään erilaisia susheja Suo-
mesta saatavista raaka-aineista.

Materiaalimaksu n. 10€.

8102203 SUSHIKURSSI

Taimelan koulu, kotitalousluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki

Jane Eteläaho

Ke 17.15–19.30, 8.11.2023

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

Opetellaan tekemään erilaisia susheja Suo-
mesta saatavista raaka-aineista.

Materiaalimaksu n. 10€.



8102130 SIENIRUUAUT

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Asta Asunmaa

Ti 17.00–21.00, 5.9.2023

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

Tutustutaan sieniruoanvalmistukseen; tuoreet,
pakastetut, kuivatut ja pikkeloitetyt sekä suola-
tut sienet. Valmistetaan erilaisia ruokia tu-
tuimmista ruokasienistä.

8102201 KIINALAINEN KEITTIÖ

Taimelan koulu, kotitalousluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki

Liu Eteläaho

Ke 17.30–19.00, 13.9.–11.10.2023

Tunteja 10 sl, 28,00 €, enintään 12 osallistujaa

8102202 KIINALAINEN KEITTIÖ

Taimelan koulu, kotitalousluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki

Liu Eteläaho

Ke 17.30–19.00, 24.1.–21.2.2024

Tunteja 10 kl, 28,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kiinalaisen ruoan kursseilla esitellään yleiset
kiinalaiset pääruoat, eri alueiden ruokalajit,
mausteet, ruokailutavat, ruokailuvälineiden
käyttö sekä kiinalainen ruokakulttuuri.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

Valmistetaan ja nautitaan herkullista ja terveellistä kiinalaista ruokaa, jossa käytetään inkivääriä, purjoa, väkevää etikkaa, soija-kastiketta ja chiliä. Nämä muodostavat lihan, keiton, riisin, nuudelin ja kasvien kanssa makuermoja kutkuttavia elämyksiä.

Kurssilla peritään erillinen maksu käytettävistä materiaaleista (n. 5-10 e/kurssikerta). Oma esiini ja muistiinpanovälineet mukaan.

8102335 SYDÄNYSTÄVÄLLINEN RUOKA

Soinin yhtenäiskoulu, kotitalousluokka,

Koulutie 1, Soini

Sirkka-Liisa Havunen

La 11.00–16.30. 14.10.2023

Tunteja 7 sl, 14,00 €, enintään 16 osallistujaa

Sydänliiton ohjeita sydänterveyttä edistävään ravitsemukseen. Valmistamme sydänystävällisiä maukkaita ruokia.

Materiaalimaksu (ruoka-aineet) n. 10€/osallistuja kerätään kurssilla opettajan toimesta.

8102110, HYGIENIAPASSI

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-sali,

Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

Ma 16.00–20.00, 11.3.2024

Tunteja 5 kl, 50,00 €, enintään 39 osallistujaa

Kurssilla opitaan perusasiat elintarvikkeiden puhtaasta ja turvallisesta käsittelystä. Kurssin jälkeen osaamistesti. Kurssimaksu sisältää opetuksen lisäksi opiskelumateriaalin, osaamistestin sekä testin läpäisseille hygieniapassin ja -todistuksen. Testin uusintamahdollisuudesta sovitaan erikseen.

Huom! Testitulaisuudessa osallistujan on todistettava henkilöllisyytensä kuvallisella henkilöllisyystodistuksella.

Etukäteen itseopiskeltavaa sivustot:

<https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata> ja www.ruokavirasto.fi/hygieniapassi

Ohjaamo, Alajärvi & Vimpeli maksaa alajärveläisten ja vimpeliläisten alle 30-vuotiaiden nuorten kurssimaksun.

8102415 HYGIENIAPASSI

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Aana Vainio

Ma 16.00–20.00, 25.3.2024

Tunteja 5 kl, 50,00 € enintään 39 osallistujaa

Kurssilla opitaan perusasiat elintarvikkeiden puhtaasta ja turvallisesta käsittelystä. Kurssin jälkeen osaamistesti. Kurssimaksu sisältää opetuksen lisäksi opiskelumateriaalin, osaamistestin sekä testin läpäisseille hygieniapassin ja -todistuksen. Testin uusintamahdollisuudesta sovitaan erikseen.

Huom! Testitulaisuudessa osallistujan on todistettava henkilöllisyytensä kuvallisella henkilöllisyystodistuksella.

Etukäteen itseopiskeltavaa sivustot:

<https://ruokatieto.fi/ruokakasvatus/lupa-kokata> ja www.ruokavirasto.fi/hygieniapassi

Ohjaamo, Alajärvi & Vimpeli maksaa alajärveläisten ja vimpeliläisten alle 30-vuotiaiden nuorten kurssimaksun.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

8102120 SAUNAVASTA/ROSVOPAISTIKURSSI

Heikkilän paja, Möksy, Möksyntie 35, Möksy
Kyösti Heikkilä

La 9.00–15.00, 15.6.2024

Tunteja 7 kl, 15,00 € enintään 10 osallistujaa

Kurssilla opetellaan rosvopaistin tekeminen: lihan valmistelu ja paistaminen. Lihojen kypsyydessä 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.

Maa -, metsä- ja puutarhatalous

7102105 METSÄSTÄJÄKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C 2.8.

Kaupintie 7, Alajärvi

Jouko Lehtelä

Ti ja to 18.00–20.30, La 12.00–15.00,

2.–14.5.2024

Tunteja 16 kl, 24,00 €, enintään 20 osallistujaa

Metsästäjätutkintoon valmistava kurssi. Ko-koonnutiset: to 2.5., ti 7.5., to 9.5., la 11.5. (Unkan ampumarata klo 12) ja ti 14.5. klo 18.00–20.30.

Metsästäjätutkintojen aika ilmoitetaan kurs-silla.

7198115 YRTTISHAMPOOTA KOTIPIHAN KASVEISTA

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Aana Vainio

Ma 17.00–21.00, 2.10.2023

Tunteja 5 sl, 12,00 €, enintään 10 osallistujaa

Tehdään palashampoota siten, että käytetään perusnesteenä kuivatuista luonnon- tai puu-tarhakasveista tehtyjä vesiutoksia. Lisäksi saat ohjeet palashampoon käyttäjän hiushuuh-teisiin. Palashampoo kypsyy noin kuukaudessa käyttövalmiiksi.

Lisätietoja nettisivuilla. Materiaalimaksu noin 30 € (maksetaan kurssilla opettajalle

7198116 YRTTISAIPPUAA KOTIPIHAN KASVEISTA

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Aana Vainio

Ma 17.00–21.00, 25.9.2023

Tunteja 5 sl, 12,00 €, enintään 10 osallistujaa

Tehdään yrttisaippuaa siten, että käytetään perusnesteenä kuivatuista luonnon- tai puu-tarhakasveista tehtyjä vesiutoksia. Saippuan kypsyminen vaatii, raaka-aineitten mukaan, vähintään kuukauden – puoli vuotta.

Materiaalimaksu noin 30 € (maksetaan kurs-silla opettajalle), osa välineistä lainattavissa opelta. Lisätietoja opiston nettiohjelmassa.



Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

7198101 YRTTIEN VIJELY

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,

Kaupintie 7, Alajärvi

Marko Ahola

To 17.30–20.00, 23.11.2023

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

Yrttien kasvattaminen kotioiloissako vaikeaa!

Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvattaa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvö, koulinta, istutus jne. Mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli.

7198102 SUUNNITTELE OMA PIHASI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,

Kaupintie 7, Alajärvi

Marko Ahola

La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45

27.–28.1.2024

Tunteja 14 kl, 22,00 €, enintään 12 osallistujaa

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet:

Kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit jne. Oman unelmapihan suunnittelu/piirtäminen opettajan avustuksella A3 valkoiselle paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi ja tontillasi olevien rakennusten mitat.

7198103 KASVIHUONEVIJELYN ALKEET

KOTIPUUTARHURILLE

Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,

Kaupintie 7, Alajärvi

Marko Ahola

Pe 17.30–20.00, 19.4.2024

Tunteja 3 kl, 12,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tutustutaan erilaisiin kasvihuoneisiin ja suunnitellaan unelmien kasvihuone huomioon ottaen seuraavia asioita: sijoituspaikka, raken-
nuslupa, visuaalinen ulkonäkö (mm. väri, muoto, katemateriaali), perustukset ja lämpötila. Vihannesten ym. kylvö, esikasvatus, koulinta ja sato. Mieti vaihtoehtoja ja ajattele realistisesti.

7198110 TUTUSTU LUONNONYRTTEIHIN



Alajärven koulukeskus, luokka C1.1,

Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

Ma 17.00–20.00, 20.5.2024

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

Kurssilla valmistaudutaan kasvukauden sadonkorjuuseen tutustumalla pihan ja puutarhan syötäviin luonnonkasveihin kuvin ja esimerkein, lisäksi saadaan vinkkejä villiyrttien käsittelystä ja käytöstä. Osallistujat saavat muutamia luonnonyrttiresptejä ja tietoa muista kasvien käyttömahdollisuuksista.

Luonnonyrttejä käytetään keittiössä tuoreena, niitä voi pakastaa ja kuivata myöhempää käyttöä varten. Lisäksi kasveja voi käyttää mm.

luonnonkosmetiikan raaka-aineina. Yrteillä onkin usein rohdosvaikutuksia, joka on huomioitava niiden erilaisissa käyttötavoissa. Kurssi on suotavaa suorittaa ennen kuin tulee poimija- / kerääjäkurssille.

Opettajana kurssilla keruutuotetarkastaja, villiyrttineuvoja Aana Vainio.

Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.



7198111 LUONNONYRTTIEN KERUU / POIMINTA

JAMI, Kurejoen yksikkö, Kurejoentie 390, Kurejoki

Aana Vainio

Ma 16.00–20.30, 10.6.2024

Tunteja 6 kl, 15,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kerääjäkursseja á 2 tuntia, joilla opastetaan ajankohtaisen kahden yrtin kaupallinen poiminta ja kerrotaan käyttötavoista elintarvikkeena ja luonnonkosmetiikassa. Kurssit samana iltana 10.6.2024. Kurssimaksu 15 €, osallistuitpa yhdelle tai kaikille kursseille. Toiveena on, että Tutustu luonnonyrteihin tai vastaava kurssi, jolla kerrotaan keräämisen yleiset periaatteet, on kerääjäkurskien osallistujilla käytynä. Kerääjäkursseja á 2 oppituntia, joilla opastetaan ajankohtaisen kahden yrtin kaupallinen poiminta ja kerrotaan käyttötavoista elintarvikkeena ja luonnonkosmetiikassa. Yrtit alustavasti: 1. mustikan- & puolukanlehdet, 2. pihlajanlehdet & puna-apila, 3. siankärsämö & voikukka. Jos sinulla jo on poimijakortti tai kerääjä tunnus olemassa, voit tulla samoihin aikoihin täydentämään näiden tai muiden kevään yrttien kerääjäosaamisen valintasi mukaan. Tutustu luonnonyrteihin -kurssi on suotavaa suorittaa ennen kuin tulee poimija- /

kerääjäkursille. Kokoontuminen Jamin liikuntahallin pysäköintipaikalle.

7198105, SIENIKURSSI

JAMI, Kurejoen yksikkö, Kurejoentie 390, Kurejoki

Leena Franssila-Karvinen

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

Kurssin kokoontumispäivä ilmoitetaan kurssille ilmoittautuneille erikseen. Alustava sieniopeutus ennen maastoon menoa. Kurssilaisten toivotaan tuovan kurssille mukanaan tunnistettavia sieniä (varmat ruokasienet toiseen, epä-määräiset 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 sienikori/ämpärin, sieni- tai 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 9.8.



Ilmoittautuminen alkaa 30.8. klo 7:00.

Kursseille on ilmoittauduttava viimeistään 4 (neljä) päivää ennen kurssin alkua.

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 opintotietialennus s. 6.

Tulethan kurssille vain terveenä!

Tervetuloa harrastamaan!