

VIEREMÄN KANSALAIPOPISTON OPINTO-OPAS 2023-2024



VIEREMÄN KANSALAIPOISTO – KOHTAAMISIA JA HYVINVOINTIA

Kansalaisopisto on Suomen suurin oppilaitosmuoto. Vuosittain kursseille osallistuu 600 000 kansalaista ja opetustunteja järjestetään yli 2 miljoonaa. Vieremän kansalaisopiston kursseille osallistui vuonna 2022 yli 500 opiskelijaa ja opetustunteja järjestettiin yli 2 400. Kurseja oli tarjolla keskustaajaman lisäksi kylillä ja verkkovälitteisesti. Näin on myös lukuvuonna 2023-2024. Tarjolla on tuttuja harrastuksia ja oppiaineita, mutta joukossa on myös uutta kuten yin-jooga ja äänimaljarentoutus. Nuorille on tarjolla oma ohjattu kuntosalivuoro.

Mikä on kansalaisopiston merkitys nyt ja tulevaisuudessa? Vieremän kansalaisopisto tarjoaa kohtaamispaikan, jossa jokainen voi kehittää omaa osaamistaan muiden kanssa. Harrastaminen tekee kaikille hyvää. Kurseilla ja tapahtumissa koet yhteisöllisyyttä ja merkityksellisyyttä, opit uutta ja koet onnistumisia yhdessä. Mieluinen harrastus auttaa palautumaan ja jaksamaan arjessa.

Kulttuuri, taide ja luova toiminta vahvistavat terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin. Tarjolla on lähes sata kurssia lukuvuoden aikana – yhdestä illasta aina lukuvuoden mittaisiin. Kokeile rohkeasti uutta – meiltä löytyy jokaiselle jotakin. Lämpimästi tervetuloa opiskelemaan, harrastamaan, luennoille, konsertteihin ja näyttelyihin kanssamme.

Terveisin, Kirsi Taipale rehtori

THE ADULT EDUCATIONAL CENTER – GET-TOGETHERS AND WELLBEING

Adult educational centers are the largest form of educational institutes in Finland. Annually, 600 000 people attend different courses and over 2 million lessons are held. In 2022, over 500 students attended courses and over 2 400 lessons were held at the Adult Educational Center of Vieremä. These courses were held downtown as well as in the villages and online. We will continue the same during the next academic year 2023-2024. There are familiar activities and subjects available as well as something new, like Yin Yoga and standing bell relaxation. There will also be a new guided gym session for young people.

What are adult educational centers for? What is their purpose today and in the future? The Adult Educational Center of Vieremä creates opportunities and get-togethers where everybody can improve their skills with each other. Actively getting involved and starting a hobby is good for everybody! In these courses and events you will feel togetherness, learn new things and experience success together. A pleasing hobby helps you recover and deal with everyday life.

Culture, art and creative activities strengthen health and wellbeing in many ways. There are almost a hundred courses available throughout the year - ranging from evening meets to the whole year long courses. Come and try something new - we have something for everyone! We heartily welcome you to learn and do, attend lessons, concerts and exhibits with us.

Best regards, principal Kirsi Taipale

OPISTOINFO

LUKUVUOSI

2023–2024

Toimintavuoden 2023–2024 opiskelu- ja loma-ajat

Syystoimintakauden opintokurssit kokoontuvat pääsääntöisesti 18.9.–1.12.2023 ja kevään toimintakauden kurssit 8.1.–22.4.2024. Loma-aikoina syyslomalla 16.–22.10.2023, talvilomalla 4.–10.3.2024 sekä pääsiäislomalla 29.3.–1.4.2024 ei anneta opetusta. Poikkeuksista aikatauluihin ilmoitetaan kurssikohtaisissa tiedoissa.

Kurssimaksut

Opintomaksu on kurssikohtainen, samoin mahdollinen materiaalmaksu. Kaikki opintomaksut laskutetaan. Yleisöluennot ovat kaikille avoimia ja ilmaisia.

Opetusministeriön myöntämää opintoseteliavustusta on käytettävissämme. Se mahdollistaa kurssimaksujen alentamisen tietyille ryhmille. **Syyslukukauden aikana** on senioreilla (63 vuotta täyttäneet), eläkeläisillä, alhaisen pohjakoulutuksen omaavilla ja työttömillä mahdollisuus hakea opintoseteliavustusta **yhden kurssin** maksun alentamiseen 50 %:lla. Kevätlukukauden osalta mahdollisesta alennuksesta päätetään, kun nähdään avustuksen käyttö syyslukukaudelta. **Maahanmuuttajille kaikki kurssit ovat ilmaisia.** Avustusta

myönnetään opetusministeriöltä saadun rahan puitteissa.

Yllä mainitun opintoseteliavustuksen lisäksi työttömät saavat 50 % alennuksen esittäessään opettajalle Kelan tai Työttömyyskassan edellisen kuukauden maksutositteen tai TE-toimiston antamalla todistuksella. Lapset saavat myös 50 % alennuksen, jos molemmat vanhemmat ovat työttömiä. Opiskelijat saavat myös 50 %:n alennuksen kurssimaksuista. Ilmoita omasta alennuksestasi opiston toimistoon tai sähköisen lomakkeen ”lisätietoja järjestäjälle” –kohdassa. Meillä voit maksaa myös seuraavilla maksuvälineillä: Tyky-seteli, Epassi, Smartum ja Eazybreak. Näillä voit maksaa kaikki omat kurssisi lukuunottamatta kieli- ja ruoanlaittokursseja. Käyttäessäsi edellä mainittuja maksuvälineitä, olethan yhteydessä opiston toimistoon 0405949143 ennen maksamista. Näin maksu saadaan kohdistettua oikealle laskulle.

Ilmoittautuminen ja opintoryhmän käynnistyminen

Ilmoittautuminen kurseille alkaa ke 16.8.23 klo 9.00 osoitteessa www.uusi.opistopalvelut.fi/vierema/ tai puhelimitse 040 594 9143 ja 0400 370 152. Sähköpostilla, ääniviestillä ja tekstiviestillä ei voi ilmoittautua. Useimpiin kursseihin, lukuun ottamatta Kyläkööriä, Veteraanikuoroa ja Haajaisten kuntovoimistelua, on **sitova ennakoilmoittautuminen** viimeistään 1.9.23. Musiikin yksilöopetukseen (yksinlaulu, piano, rummut, bassokitara, kitara ja kantele) on sitova ennakoilmoittautuminen 16.8.-1.9. sähköisesti tai puhelimitse 040 5949143. Katso

kurssin ilmoittautumisaikataulu kurssin tiedoista. Lukuvuoden mittaisilla kursseilla syksyllä tehty ilmoittautuminen kattaa myös kevätkauden. Jos haluat osallistua vain syyskaudella, ilmoita kevätkauden peruutus toimistoon. Useimmissa kursseissa ennakkoon ilmoittautuneita tulee olla vähintään viisi, jotta kurssi voidaan aloittaa. Erikois- ja lyhytkursseilla osallistujanimi voi olla suurempi tai pienempi. Kurssien alaikäraja on 13 vuotta lukuun ottamatta musiikin yksilöopetusta (piano, kantele, bassokitara, kitara ja rummut), joissa se on 7 vuotta. Koko lukukauden tai lukuvuoden pituisissa kursseissa on yhden kerran tutustumisoikeus. Lyhytkursseilla ei ole tutustumisoikeutta.

Ilmoittautumisen peruutus

Ilmoittautuminen on myös sitoumus opintomaksun maksamisesta! Mikäli et voi osallistua kurssille, peru se heti. Aiheettoman laskun välttämiseksi peruutus on aina tehtävä suoraan puh. 040 594 9143.

Opetuskerran peruutus

Joka viikko kokoontuva ryhmä voi peruuntua kerran syksyn ja kerran kevään aikana (esim. opettajan sairastuminen) eikä sitä korvata opiskelijoille. Mikäli peruutuskertoja tulee enemmän, hankitaan sijainen tai pidetään myöhemmin korvaava kerta. Opintokerran peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille henkilökohtaisesti tekstiviestillä.

Etäopiskelu

Kansalaisopisto välittää opetusta myös videovälitteisesti. Venäjän verkkokurssia, nypläystä sekä kehonhuoltoa ja erikseen tiedotettuja luentoja sekä MOTTI-hankkeeseen kuuluvia kursseja voi seurata myös etäyhteyden välityksellä. MOTTI-kursseille ilmoittautuminen 14.8. alkaen p. 040 527 1633 tai <https://www.opistopalvelut.fi/Kiuruvesi> Seuraamiseen tarvitaan internetyhteys ja tietokone. Opistolta tai opettajalta saa ohjeet ja linkin, jonka kautta kirjaudutaan ohjelmaan.

Tämä esite ei kerro kaikkea vuoden opinto-ohjelmasta

Muutokset ovat mahdollisia. Opinto-ohjelmaan tulevista muutoksista, uusista opintokursseista ja luennoista ilmoitetaan paikallislehdessä, Vieremän kansalaisopiston Facebook- ja Instagram-sivuilla sekä Vieremän kunnan tiedotussivuilla www.vierema.fi.

Lukuvuoden tapahtumia

(muutokset mahdollisia)

Vanhustenviikko 1.-8.10.2023

Markku Ullhäckin konsertti 1.10.

Joulukorttipaja 29.11. klo 16-20 kirjastossa

Kulttuurimäen joulu, alustavasti 15.12.2023

Kevätnäyttely kirjastossa, 23.4-26.4.2024

Kevätretki kevätlukukauden aikana

Musiikki

110104 Pianonsoitto

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ke klo 14.00-15.00

20.9.23–29.11.23, 10.1.24–17.4.24

Kirsi Taipale

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 19,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Pianonsoiton opetusta 15min/oppilas. Kurssi on kouluikäisille. Saat henkilökohtaisen aikasi sähköpostilla.

110105 Yksinlaulu

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ma klo 12.00–16.45

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syyslukukausi 29,00€

kevätlukukausi 39,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Yksinlaulun opetusta opiskelijan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Yksinlaulun opetus on 30 minuuttia/opiskelija, yhdeksälle opiskelijalle. Voit jättää aikatoiveen lisätietoja -kenttään. Saat henkilökohtaisen aikasi sähköpostilla.

110106 Kyläkööri

Koulukeskus, Petterintie 12

Ma klo 17.00–18.30

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 19,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla on mm. kansanmusiikkia, hengellisiä ja perinteisiä kuoroteoksia. Lauletaan yksi-, kaksi- tai kolmiäänisesti säestyksen kera tai ilman säestystä. Tervetuloa mukaan mukavaan porukkaan uudet ja vanhat laulajat! Kuoroon ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.

110107 Naiskuoro

Koulukeskus, Petterintie 12

Ma klo 18.45–20.15

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 19,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Tervetuloa naiskuoroon myös uudet tulijat! Kaikki laulamisesta ja kuorolaulusta kiinnostuneet naiset ovat tervetulleita. Aiempaa kuorokokemusta ei tarvitse olla. Opetellaan kaksi- ja useampiäänisiä lauluja.

110108 Karaoke, aloittelijat

Koulukeskus, musiikkiluokka

Ti klo 17.00–18.30

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Pertti Sirkka

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Tule tutustumaan karaoken laulamiseen. Aloittelijat rohkeasti mukaan!

110109 Karaoke

Koulukeskus, musiikkiluokka

Ti klo 18.30–21.00

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Pertti Sirkka

Kurssimaksu: syyslukukausi 22,00€

kevätlukukausi 31,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Mahdollisuus laulaa karaokea lupsakkaassa seurassa! Käydään myös vierailuilla laulamassa ja tutustutaan karaokelaitteiden käyttöön.

110110 Karaoke, Salahmi

Pohjoinen koulu, Kiuruvedentie 59

Ke klo 12.00–14.00

20.9.23–29.11.23, 10.1.24–17.4.24

Pertti Sirkka

Kurssimaksu: syyslukukausi 20,00€

kevätlukukausi 27,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Tule tutustumaan karaoken laulamiseen. Mahdollisuus laulaa karaokea lupsakkaassa seurassa. Ryhmä kokoon-tuu Vieremän Pohjoisella koululla.

110112 Bändi

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Su klo 12.00–15.00, joka toinen viikko

1.10.23–19.11.23, 21.1.24–14.4.24, joka

toinen viikko

Anssi Huttunen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Bändiryhmässä on tarkoitus kehittää soitto-taitoa soittamalla yhdessä rytmisesti vaihtelevaa musiikkia yleisölle esitettäväksi.

110113 Veteraanikuoro

Koulukeskus, Petterintie 12

Pe klo 14.30–16.45, n. joka toinen viikko

22.9.23–17.11.23, 12.1.24–19.4.24

Antti Janka-Murros

Maksuton kurssi

Ei ennakkoilmoittautumista

Hengellisten, viihteellisten ja veteraanilaulujen sekä esiintymisten harjoittelua moniäänisesti ja yksi-äänisesti. Tervetuloa entiset ja uudet kuorolaiset! Kokoontumiskerrat sovitaan opettajan kanssa.

110116 Kanteleensoitto

Koulukeskus, Petterintie 12

Ma klo 18.15-19.45

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Tiina Viitala

Kurssimaksu: syyslukukausi 19,00€

kevätlukukausi 27,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kanteleensoiton opetusta 30min/oppilas. Kurssi on kouluikäisille ja aikuisopiskelijoille. Saat henkilökohtaisen aikasi sähköpostilla.

110117 Kitaransoitto

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Pe klo 12-15

22.9.23–1.12.23, 12.1.24–19.4.24

Toni Balk

Kurssimaksu: syyslukukausi 19,00€

kevätlukukausi 27,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kitaransoiton opetusta 30min/oppilas. Kurssi on kouluikäisille ja aikuisopiskelijoille. Saat henkilökohtaisen aikasi sähköpostilla.

110118 Rumpujensoitto

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Pe klo 15.30-17.30

22.9.23–1.12.23, 12.1.24–19.4.24

Toni Balk

Kurssimaksu: syyslukukausi 19,00€

kevätlukukausi 27,00€

Rumpujensoiton opetusta 30-min/oppilas. Kurssi on kouluikäisille ja aikuisopiskelijoille. Saat henkilökohtaisen soittoaikasi viim. 1.9. sähköpostilla.

110119 Bassokitaransoitto

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Su klo 10.30-11.30

1.10.23–19.11.23, 21.1.24–14.4.24, joka toinen viikko

Anssi Huttunen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 19,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Bassokitaransoiton opetusta 30min/oppilas. Kurssi on kouluikäisille ja aikuisopiskelijoille. Saat henkilökohtaisen aikasi sähköpostilla.

Näyttämötaiteet, kuvataide ja kirjallisuus

110201 Näytelmäryhmä Kuvittelijat

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ke klo 18.00-21.00

20.9.23–15.12.23, 10.1.24–17.4.24

Satu Hukkanen

Kurssimaksu: syyslukukausi 45,00€

kevätlukukausi 45,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Näytelmäryhmä, jossa pääset etsimään ja kokeilemaan erilaisia itsensä ilmaisumuotoja teatterin keinoin. Kaikenikäiset ovat tervetulleita. Erilaiset harjoitteet vahvistavat monipuolisesti mm. vuorovaikutus- ja esiintymistaitojasi. Aiempaa teatterikokemusta ei tarvita, sillä luovassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä on turvallista harjoitella vasta-alkajankin! Ryhmän tavoitteena on valmistaa yksi esitettävä näytelmä joulukuulle ja toinen keväälle. Kurssille ovat tervetulleita myös kouluikäiset lapset.

110301 Kuvataide

Luova tila, Vanha kirjasto, Petterintie 35

Su klo 12.00-15.00, joka neljäs viikko

24.9.2023-21.4.2024

Marjo Vornanen

Kurssimaksu: syyslukukausi 12,00€

kevätlukukausi 16,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Ryhmässä tehdään itsenäisesti porukassa kuvataidetta, vaihdetaan ajatuksia ja haetaan inspiraatiota vaihtuvien menetelmin. Kokoon-tumiskerrat 24.9., 29.10., 26.11., 28.1., 25.2., 24.3. ja 21.4.

Ei osaamisvaatimuksia. Soveltuu kaikille ja kaikenikäisille.



110302 Valokuvauksen perusteet

Kunnanvirasto, Myllyjärventie 1

La 10.00-15.00

18.11.2023

Valokuvaaja Jorma Kärkkäinen

Kurssimaksu: 11,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla opettelemme järjestelmäkameran käytön alkeet valottamisesta sommitteluun ja valokuvailmaisun perusteisiin. Kurssi sopii myös järjestelmäkameran hankintaa suunnittelevalle. Kameran valotusohjelmat ja valkotasapaino, koska voi kuvata automatiikalla ja milloin täytyy säätää manuaalisesti. Tutustumme erilaisiin objektiiveihin ja opettelemme syväterävyyden hallintaa. Valokuvaajan varusteet. Kurssi soveltuu yli 13-vuotiaille.



110303 Kuvankäsittelyn perusteet

Kunnanvirasto, Myllyjärventie 1

La-su 10.00-15.00

10.-11.2.2024

Valokuvaaja Jorma Kärkkäinen

Kurssimaksu: 22,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kuvankäsittely on valokuvien viimeistelyä ja tunnelman luomista. Kuvankäsittelyn opettelu on oleellinen osa valokuvausta ja oman ilmaisun kehittämistä. Kurssilla käytämme Adobe Photoshop Bridge ja Lightroom -ohjelmia. Ota omia muokattavia kuvia mukaan kurssille.



Historia ja yhteiskunta

130102 Sotahistoria

Kirjasto, kotiseutuhuone

Lyhtytie 2

Pe klo 10.00-11.30

29.9.2023-24.11.2023

Ei kurssimaksua

Kirsi Taipale

Ei ennakkoilmoittautumista

Tervetuloa mukaan kaikki sotahistoriasta kiinnostuneet. Käsittelemme mm. veteraanihaastatteluja ja jatkosotaan liittyviä asioita. Kokoonnumme kolme kertaa syksyllä ja kolme kertaa keväällä. Syksyn kokoontumisajat ovat 29.9., 27.10. ja 24.11. Kevätkauden kokoontumiset sovitaan syksyn kokoontumiskerroilla ja ilmoitetaan myöhemmin.

329801 Päivän puheenaihe

Yrittäjätalo, nuorisotila

Ma klo 13.00–14.30

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Kirsi Taipale

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 21,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Pohditaan yhdessä ajankohtaisia asioita, joita tulee esille mediasta, tapahtumista ja osallistujien kokemuksista. Muistellaan menneitä ja ihmetellään maailman menoa. Ryhmän toiminta suunnitellaan yhdessä hyvin vapaamuotoiseksi. Tervetuloa entiset ja uudet opiskelijat.

329802 Yhdessäolon ryhmä iäkkäämmille miehille

Yrittäjätalo, nuorisotila

To klo 13.00–14.30

21.9.23–30.11.23, 11.1.24–18.4.24

Heikki Partanen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 21,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Vietetään aikaa yhdessä ja vaihdetaan kuulumisia. Muistellaan menneitä ja suunnitellaan tulevaa. Pohditaan ajankohtaisia tapahtumia Vieremällä ja muuallakin. Yritetään vaikuttaa meitä, iäkkäämpiä koskeviin asioihin Vieremällä. Ryhmän toiminta suunnitellaan yhdessä hyvin vapaamuotoiseksi.



Kädentaidot

110401 Kudonta

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ma klo 17.30–20.00

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Leena Aksela

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 32,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla kudotaan käyttö- ja sisustusteksteileitä sekä vaatetus- ja asustekankaita. Voit kutoa esim. värikkäitä mattoja räsykuteista, ihanan pehmeitä villahuopia, rouheita pyyhkeitä pellavasta, yksilöllisiä huiveja tai vaatetusankaita. Opetukseen sisältyy kankaiden suunnittelu, loimien luominen, rakentaminen, kutominen ja viimeistely. Yhteisloimet suunnitellaan, luodaan ja rakennetaan ryhmätyönä, minkä jälkeen kurssilaiset kutovat työnsä vuorotellen. Kutoa voi myös kurssiajan ulkopuolella. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kudonnan osaamista. Opistolla on käytössä 8 kangaspuut. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan kudottavia tuotteita toiveiden mukaan. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään kutoneille.

110402 Tekstiilitöitä eri menetelmin A, Konolanmäki

Konolanmäki, Mehtola

To klo 9.00–11.30

21.9.23–30.11.23, 11.1.24–18.4.24

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 32,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjojen, huivia ja sukkia neuloen, mattoja ja torkkupeittoja virkaten, erilaisia tuotteita applikoiden, tyynyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla ja unohtamatta perinnekäsityötekniikoita.



110403 Tekstiilitöitä eri menetelmin B

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ti klo 12.30–15.00

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 32,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjoen, huivia ja sukkaa neuloen, mattoja ja torkkukeittoja virkaten, erilaisia tuotteita applikoiden, tyynyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla ja unohtamatta perinne käsityötekniikoita.

110404 Huonekalujen entisöinti ja tuunaus

Savimäen ent. koulu, Ameriikantie 226

Ti klo 17.30–21.00

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Satu Hukkanen

Kurssimaksu: syyslukukausi 35,00€

kevätlukukausi 49,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Rapiseeko perintöpiironkisi maalit tai natiseeko vanhan kiikkusi liitokset? Onko vintiltä löytynyt pikkutuoli osina muovipussissa? Entisöinti- ja tuunauskurssilta apu löytyy niillekin huonekaluille, joiden suhteen toivo on menetetty! Olitpa sitten ihan vasta-alkaja tai jo ennenkin vasaraa tai pensseliä kädessä pidellyt, olet tervetullut kurssille. Opiskelemme pääasiassa puuhuonekalujen korjausta ja pintakäsittelyjä perinteisin menetelmin, tyylihistoriaa samalla oppien. Kurssille

tarvitset korjattavan huonekalun ja kopallisen kärsivällisyyttä. Työvälineistä ja -materiaaleista saat tietoa opettajalta ensimmäisellä kurssikerralla. Kurssin alaikäraja on 13 vuotta.

110405 Tekstiilitöitä eri menetelmin C

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ke klo 18.00–21.00

20.9.2023-29.11.2023, 10.1.2024-

17.4.2024

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syyslukukausi 30,00€

kevätlukukausi 43,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Sisältö sama kuin Tekstiilitöitä eri menetelmin A.



110406 Nypläys

Koulukeskus, luokka Y-L 4

Ti klo 18.30–21.00

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Marja Huttunen

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 32,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Tule tutustumaan nypläyksen kiehtovaan maailmaan. Uudet opiskelijat opiskelevat perustaitoja ja -tietoja harjoitustöiden avulla. Aiemmin opiskelleet jatkavat hallitsemaltaan tasolta vapaavalintaisia malleja. Nypläämällä voidaan valmistaa kauniita pitsejä kuten esim. liinoja, pieniä koristeita, kukkia, kaulaliinoja. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aikaisemmin nypläystä harrastaneille. Myös etäyhteydellä.



110409 Tekstiilitöitä eri menetelmin D, Nissilä

Nissilän rivitalot, Nissiläntie 1562 A 2

To klo 17.00-19.30

21.9.23–30.11.23, 11.1.24–18.4.24

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 32,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjojen, huivia ja sukkia neuloen, mattoja ja torkkupeittoja virkaten, erilaisia tuotteita applikoiden, tyynyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla ja unohtamatta perinne käsityö-tekniikoita.



110407 Puutyöt

Koulukeskus, TAI2 tekninen/puutyöt

Ti klo 17.00–19.15

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Marietta Niskanen

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 32,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Puuntyöstön perustekniikat ja turvalliset työtavat. Kehitetään omia taitoja. Opiskelijat valitsevat itse kurssityönsä ja hankkivat niihin materiaalit. Suurten sarjatoiden valmistus on kielletty. Alaikäraja 10 vuotta huoltajan kanssa.



Kädentaitojen erikoiskurssit

110410 Langanvärjäyskurssi

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ti 29.8. klo 10.00–11.30

La 9.9. klo 9.00–15.30

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Lankojen värjäyskurssi, kaksi kokoontumiskertaa: infotilaisuus ja värjäyspäivä. Ensin pidämme tiistaina 29.8. klo 10.00–11.30 infon Vanhalla kirjastolla kerättävistä kasveista ja muista itse hankittavista tarvikkeista ja lauantaina 9.9. klo 9.00-15.30 värjäämme lankoja opettajan kotona.



104117 Moottorisaha tutuksi - peruskurssi naisille

Vanha kirjasto, Petterintie 35

La 9.00-14.00

30.9.2023

Sanna Eskelinen

Kurssimaksu: 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla käydään läpi moottorisahan perushuolto, työturvallisuus, ergonomia ja sahan käyttö. Mukaan tarvitset sahan, henkilökohtaiset turvavarusteet (viiltosuojahousut, metsurin saappaat ja silmikolla ja kuulosuojaimilla varustetun kypärän), ketjulle sopivan pyöröviilan, viilan ohjaimen ja lattaviilan. Turvavarusteiden ei tarvitse olla juuri sopivat. Pääasia, että sinulla on ne. Ota mukaan myös kaikki sahaasi sopivat työkalut, esim. tulppa-avain ja kuusiokoloavain. 2-tahti bensaa ja teräketjuöljyä tarvitset myös sen verran että pystyt käynnistämään sahan, eli tankkaa saha valmiiksi tai ota kanisteri mukaan. Opetus tapahtuu pääasiassa sisätiloissa mutta päivän loppuksi jokainen pääsee kokeilemaan, miten itse teroitettu ketju uppoaa puuhun, joten varaa mukaan säänmukainen vaatetus. Aiempaa kokemusta moottorisahan käytöstä ei tarvita. Päivän aikana pidetään tarpeen mukaan pieniä taukoja, eli voit ottaa mukaan omat eväät.

110422 Makramee

Vanha kirjasto, Petterintie 35

La-su 10.00-14.00

23.3.-24.3.2024

Virpi Hirvonen

Kurssimaksu: 22,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Opetellaan makrameen perussolmuja, ja tehdään pieni seinälle ripustettava makrameetyö. Perustekniikat opittuasi pystyt jatkossa toteuttamaan monenlaisia makrameetöitä. Voit tuoda kurssille omia makrameelankoja sekä tukevan kepin tai renkaan, johon solmeilet työsi. Materiaaleja voi myös ostaa opettajalta.



110410 Korupaja syksy

Koulukeskus, TAI2 tekninen/puutyöt

Pe 18.00-21.00, la-su klo 10.00-16.00

6.-8.10.2023

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 37,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveittesi mukaisia metallikoruja. Korut voivat olla esim. riipuksia, korviksia, sormuksia, rannerenkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkkiketjuja ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, titaania, messinkiä, ja myös kierrätysmateriaaleja kuten lusikoita, haarukoita, vanhoja koruja, yms. Koruihin voit istuttaa kiviä, lisätä helmiä tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, tarvitset mukaan vain hieman mielikuvitusta. Kurssi sopii kaikille myös vasta-alkajille. Opettajalta voit ostaa materiaaleja tai käyttää omia. Työvälinekorvaus 15€.

110411 Korupaja kevät

Koulukeskus, TAI2 tekninen/puutyöt

Pe 18.00-21.00, la-su klo 10.00-16.00

5.4.-7.4.2024

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 37,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Sisältö sama kuin Korupaja syksy.

Kielet

120101 Suomen kieli tutuksi -kahvila

Kirjasto, Lyhtytie 2, kotiseutuhuone

Ti klo 17.00-19.00

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Liisa Äyräs

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssin aikana opiskelemme suomen kieltä. Tule rohkeasti mukaan oppimaan kieltä ja tapaamaan muita kielen opiskelijoita. Kurssilla tutustutaan kielen lisäksi suomalaiseen kulttuuriin, juodaan kahvit ja keskustellaan muiden kurssilaisten kanssa. Myös lapset ovat tervetulleita mukaan! Ei kurssimaksua maahanmuuttajille.

120101 Get to know Finnish -cafe

Library, Lyhtytie 2

Tuesdays 17.00-19.00

19.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Liisa Äyräs

Registration starts on 16.8.2023 at 9.00

During this course you'll learn the Finnish language on a begin. Feel free to join us in learning the language and meeting others studying the language. On this course as well as getting to know the Finnish language, you'll learn about Finnish culture while drinking coffee and chatting

with the other course attendees. Children are also most welcome to join. There are no registration fees for immigrants.



120401 Saksaa keskustellen

Koulukeskus, kieliluokka K3

Ke klo 18.30–20.00

20.9.23-29.11.23, 10.1.24-17.4.24

Arne Hölzle

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 21,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Sprechen Sie deutsch? Onko saksan kielen opiskelusta jo aikaa? Tule rohkeasti mukaan. Keskustellaan ryhmässä saksan kielellä eri teemoista.

120601 Venäjän verkkokurssi

Ma klo 16.00-17.30

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Margarita Titova

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 21,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat opiskella venäjää ajasta ja paikasta riippumatta ja voivat suorittaa tehtävät internetissä. Verkkokurssia varten sinun ei tarvitse matkustaa minnekään, vaan kurssi tulee sinun luoksesi. Voit lukea ja tehdä kurssitehtävät silloin, kun se sopii sinulle parhaiten. Aloitamme venäjän alkeet aakkosista. Perehdymme rauhalliseen tahtiin venäjän kielen saloihin. Helppoja keskustelufraaseja ja peruskielioppia. Halukkailla on mahdollisuus keskustella opettajan kanssa ääni- ja videopuheluihin välityksellä ja saada ohjausta. Kurssin voi suorittaa myös itsenäisesti ja tehdä vain annetut tehtävät ja kokeet. Kurssilla voi tarvita kyrillistä näppäimistöä. Kaikissa laitteissa löytyy asennetut näppäimistöt, myös venäjänkielinen.

120602 Venäjän verkkokurssi, jatko

Ma klo 18.00-19.30

18.9.23–27.11.23, 8.1.24–22.4.24

Margarita Titova

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 21,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Jatkoa viime vuoden venäjän alkeille tai aivan alkeet hallitseville, toista ja kolmatta vuotta opiskeleville. Jatketaan alkeiden opiskelua sekä kerrataan kielioppia ja sanastoa. Kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat

opiskella venäjää ajasta ja paikasta riippumatta ja voivat suorittaa tehtävät netissä tai mobiilissa. Internetin kautta tapahtuvat ja toimivat kurssit ovat suosittuja, sillä niitä varten sinun ei tarvitse matkustaa minnekään, vaan kurssi tulee sinun luoksesi. Voit lukea ja tehdä kurssitehtävät silloin, kun se sopii sinulle parhaiten. Kurssi vaatii atk- ja itseopiskelutaitoa. Kurssilla voi tarvita kyrillistä näppäimistöä. Nykyään kaikissa laitteissa löytyy asennetut näppäimistöt, myös venäjänkielinenkin.

129990 Japanese Culture

Koulukeskus, ruokala

Ma klo 17.00-19.00

14.8.2023

Tomotaka Jige

Ei kurssimaksua

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Come and join a free evening course about Japanese culture and language with an authentic teacher. This course is in English.



Kotitalous ja ruuanlaitto

810200 Sienikurssi

Kunnanvirasto ja maasto

Ma klo 17.00-20.00, la klo 11.00-15.00

21.8.-27.8.2023

Toini Kumpulainen

Kurssimaksu: 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Opettelemme ma teoriaosuudessa tuntemaan yleisimmät ruoka- ja myrkkysienet, niiden näköislajit sekä sienten eri säilöntä- ja käyttötapoja. La klo 11.00–15.00 opettelemme maastossa tunnistamaan ruoka- ja myrkkysieniä sekä niiden näköislajeja ja kertaamme sienten käyttöä ja säilöntää. Maastoon mukaan sienikori, sieniveitsi tai vastaava, käsineet, kumi-saappaat sekä sään mukainen pukeutuminen ja eväät. Kurssille voi tuoda löytämiään sieniä tunnistettavaksi.

810204 Voileipäkakut ja pienet suupalat

Koulukeskus, kotitalousluokka

La klo 10.00-15.00

2.3.2024

Pirjo Tervo

Kurssimaksu: 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Massat, leivät, koristelut. Kurssilla valmistetaan lohikukkokset, kasvistartaletit, bruschetat ja rieskarullat. Kurssilla lisäksi tarvikemaksu.

810205 Parasta pöytään – sen 7 hyvää

Koulukeskus, kotitalousluokka

La klo 10.00-15.00

6.4.2024

Pirjo Tervo

Kurssimaksu: 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kakut, koristeet. Kuorrutteen, kreemit ja fault line -tekniikka. Kurssilla lisäksi tarvikemaksu.

810201 Maistuvia herkkuja ja hyvää oloa villikasveista

Kunnanvirasto ja maasto

Pe klo 17.00-19.00, la klo 9.00-14.00

17.-18.5.2023

Toini Kumpulainen

Kurssimaksu: 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Perjantain teoriaosiossa opitaan, mitä villikasvit ovat, historiaa ja nykypäivää, jokamiehen oikeudet ja lainsäädäntöä lyhyesti, villikasvien teoriaa, yleisimpien kasvien esittelyä ja kasvikohtaista ohjeistusta kasvien käyttöön ruuan valmistuksessa. Lauantaina kasvien tunnistamista ja keräämistä maastossa, ohjeistusta kasvien käyttöön ruuanvalmistuksessa, kasvikohtaiset ohjeet ja reseptejä sekä kylpy-yrttien tunnistamista ja keräämistä.

Tietotekniikka

340102 Digikahvila

Kirjasto, Lyhtytie 2

Pe klo 12.00–13.30

22.9.23–1.12.23, 12.1.24–19.4.24

Ilkka Nykänen

Kertamaksu: 5€

Ei ennakkoilmoittautumista

Tule mukaan digikahvilaan, milloin vain ja niin usein kuin haluat. Ota oma laite mukaan. Laite voi olla älypuhelin, tabletti tai kannettava tietokone eli läppäri. Saat henkilökohtaisesti neuvoja ja opastusta tarvitsemisiasi asioissa esim. oman laitteen käyttö, Internet, sovellukset, sovelluskauppa. Ilkka voi neuvoa myös laitteiston hankinnoissa ja teknisissä pulmissa.

340102 Digicafé

Kirjasto, Lyhtytie 2

Fri at 12.00-13.30

22.9.23–1.12.23, 12.1.24–19.4.24

Ilkka Nykänen

Fee: 5€/visit

Come join us at the digicafé whenever you'd like and as often as you want. Grab your own device with you. The device can be a smart phone, a tablet or a laptop. You can get advice and guidance on things you need help with such as using your device, the internet, apps or the app store. Ilkka can also guide you on acquiring new devices as well as with technical issues. Free for immigrants.

340103 Digitaidot haltuun

Kirjasto, Lyhtytie 2

Pe klo 10.00–11.30

22.9.23–1.12.23, 12.1.24–19.4.24

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 21,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Tule mukaan Digitaidot Haltuun -kurssille. Kurssilla käydään kattavasti aiheita digitaitojen oppimiseen liittyen, mm. uuden laitteen valintaa, tietoturvaa ja monia arkisia toimenpiteitä laitteiden käytössä. Kurssille voi osallistua vasta-alkajat tai jo laitteisiin perehtyneetkin. Oppilaat saavat käyttöönsä ilmaisen verkko-oppimateriaalin. Ota oma laite mukaan kurssille!



340109 Ikäihmisten digiryhmä, Eläkeliiton Vieremän yhdistys

Kirjasto, Lyhtytie 2

Ti klo 12.00–13.30, joka toinen viikko

26.9.23–28.11.23, 9.1.24–16.4.24

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: syyslukukausi 8,00€,

kevätlukukausi 11,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Tule mukaan digiopastukseen! Saat opastusta matalalla kynnyksellä ja käytännönläheisesti. Ota oma laite mukaan. Laite voi olla älypuhelin, tabletti tai kannettava tietokone eli läppäri. Saat neuvoja ja opastusta tarvitsemissasi asioissa esim. oman laitteen käyttö, Internet, sovellukset, sovelluskauppa. Ilkka voi neuvoa myös laitteiston hankinnoissa ja teknisissä pulmissa. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

Tietotekniikan erikoiskurssi

340110 Excelin hyödyntäminen neulekuvioinnissa

Kirjasto, Lyhtytie 2

Ma klo 10.00-11.30

18.9.23-2.10.23

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: 8,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kurssilla opetellaan, miten Exceliä (tai muuta taulukkolaskentaohjelmaa) hyväksikäyttäen voidaan luoda tulostettava neulekuvio. Kurssille voi osallistua kuka tahansa taidoista riippumatta, Excelin peruskäyttö harjoitellaan yhdessä ensimmäisellä tunnilla. Tarvitset mukaan vain oman tietokoneen.

Tanssi ja liikunta

830101 Kuntosalicircuit1

Liikuntahalli, kuntosali

Ti klo 19.00-20.00

19.9.23-28.11.23, 9.1.24-16.4.24

Mirka Tikka

Kurssimaksu syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kuntosalicircuit on kiertoharjoitteluna tehtävä kuntosaliharjoitus, joka sopii niin aloittelevalle kuntoilijalle kuin jo pidempään salilla käyneelle. 45 minuutin treenin aikana käydään tehokkaasti läpi kaikki lihasryhmät. Kuntosalicircuit alkaa yhteisellä alkulämmittelyllä ja päättyy lyhyeen loppuvenyttelyyn.

830102 Kuntosalicircuit 2

Liikuntahalli, kuntosali

To 17.00-18.00

21.9.23.-30.11.23, 11.1.24-18.4.24

Mirka Tikka

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kuntosalicircuit on kiertoharjoitteluna tehtävä kuntosaliharjoitus, joka sopii niin aloittelevalle kuntoilijalle kuin jo pidempään salilla käyneelle. 45 minuutin treenin aikana käydään tehokkaasti läpi kaikki lihasryhmät. Kuntosalicircuit alkaa yhteisellä alkulämmittelyllä ja päättyy lyhyeen loppuvenyttelyyn.

830103 Seniorikuntosali 1

Liikuntahalli, kuntosali

Ke klo 13.00-14.00

20.9.23-29.11.23, 10.1.24-17.4.24

Julia Leinonen

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilaitteilla on paras keino torjua lihaskatoa ikääntyessä. Ohjatussa kuntosaliryhmässä voi vasta-alkajakin turvallisesti aloittaa harjoittelun. Liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käytössä. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

830104 Seniorikuntosali 2

Liikuntahalli, kuntosali

Ke klo 14.15-15.15

20.9.23-29.11.23, 10.1.24-17.4.24

Julia Leinonen

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilaitteilla on paras keino torjua lihaskatoa ikääntyessä. Ohjatussa kuntosaliryhmässä voi vasta-alkajakin turvallisesti aloittaa harjoittelun. Liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käytössä. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn.

830105 Voimaa jalkoihin kuntosalilla

Liikuntahalli, kuntosali

Ti 18.00-19.00

19.9.23-28.11.23, 9.1.24.-16.4.24

Mirka Tikka

Kurssimaksu syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 9.00

Voimaa jalkoihin -tunnilla harjoitukset painottuvat jalkojen lihaksiin. Treenataan yhdessä monipuolisesti pakaroita sekä etu- ja takareisiä. Treenit tapahtuvat kuntosalilla. Sinulla tulisi mielellään olla vähän taustaa kuntosalista. Treenin kesto on noin 30min. Tunti kestää 45 min sisältäen alku- ja loppuverryttelyt.

830106 Nuorten kuntosali

Liikuntahalli, kuntosali

To klo 15.30-16.30

21.9.23.-30.11.23, 11.1.24-18.4.24

Julia Leinonen

Kurssimaksu syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 9.00

Kuntosalitunti nuorille yläasteikäisille ja toisen asteen opiskelijoilla. Tutustutaan kuntosali- laitteisiin ja -liikkeisiin. Ohjattua harjoittelua ja vapaata tekemistä. Alku- ja loppuverryttely. Ota mukaasi urheiluun sopivat vaatteet ja juomapullo. Tunneille ovat tervetulleita kaikki kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneet.

830107 Kehonhuolto

Huvitorppa, Torpantie tai etäyhteydellä

To klo 15.45-16.30

21.9.23-30.11.23, 11.1.24-18.4.24

Mirka Tikka

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kaikenkuntoisille sopivaa, rauhallista liikettä koko keholle. Apuvälineinä voidaan käyttää jumppakeppiä, vastuskuminauhaa tai pieniä käsipainoja. Liikkeet tehdään omaan tahtiin, hypyttömästi ja hankalia asentoja välttäen. Tunti päättyy lyhyeen loppurentoutukseen. Ota mukaan jumppamatto ja joustavat vaatteet. Mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä. Kirjoita tieto sähköisen lomakkeen lisätietoja-kenttään, mikäli osallistut etänä.

830108 Kansainvälisiä seuratanseja

Huvitorppa, Torpantie

To klo 10.00-11.30

21.9.23.-30.11.23, 11.1.24-18.4.24

Mirja Rönkkö

Kurssimaksu: syyslukukausi 19,00 €

kevätlukukausi 27,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Seuratanssit tarjoavat reipasta liikuntaa. Kurssilla opetellaan kansainvälisiä kuviotansseja. Tule mukaan yksin, kaksin tai vaikka porukalla

830115 Lavis

Huvitorppa, Torpantie 8

Ti klo 17.30-18.30

19.9.23-28.11.23, 9.1.24.-16.4.24

Sari Kautto

Kurssimaksu: syyslukukausi 23,00€

kevätlukukausi 30,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Lavis-lavatanssijumppa® on hauska, helppo ja hikinen liikuntalaji, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmiin. Musiikkina soi lavatanssimusiikki ja tanssilajit ovat mm. valssi, tango, jenkka, humppa, salsa, cha-cha, rumba ja rock. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse ja Lavista tanssitaan aina soolona. Lavis sopii sinulle, joka pidät lavatanssimusiikista ja tanssillisesta voimistelusta. Asusteena mukavat liikuntavaatteet ja tanssiin sopivat kengät.

830109 Kuntovoimistelu, Kauppilanmäki

Kauppilanmäen kylätalo, Kauppilanmäentie 630

Ke klo 18.30-19.15

20.9.23-29.11.23, 10.1.24-17.4.24

Julia Leinonen

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kaikienkuntoisille sopivaa, liikettä koko keholle. Apuvälineinä voidaan käyttää jumppakeppiä, vastuskuminauhaa tai pieniä käsipainoja ja jumppamattoa. Tunti päättyy lyhyeen loppurentoutukseen.

830110 Kuntovoimistelu, Haajainen

Haajaisten koulukievari

Ke klo 12.00-13.00

20.9.23-29.11.23, 10.1.24-17.4.24

Anne Heiskanen

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00€

Ei ennakkoilmoittautumista

Naisille ja miehille leppoisaa lihasten lämmittelyä, kehon ja mielen virkeyttä lihaskuntoliikkeillä ja paljon venytyksiä.

830111 Itämainen tanssi

Huvitorppa, Torpantie 8

Ma klo 18.30-20.00

18.9.23-27.11.23, 8.1.24-22.4.24

Liisa Kylänpää

Kurssimaksu: syyslukukausi 19,00€

kevätlukukausi 27,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Itämainen tanssi on lempeää liikuntaa, jonka kautta voi omasta kehostaan löytää aivan uusia ulottuvuuksia. Hoitaa niska- ja hartialihaksia, sekä auttaa norjistamaan selän- ja lantionseutua. Treeneissä käytetään rytmikästä, inspiroivaa musiikkia - se vaikuttaa positiivisesti myös psyykkeeseen. Itämainen tanssi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille - jokainen liikkuu oman kuntosensa mukaan!

830112 Jooga, alkeista alkaen

Huvitorppa, Torpantie 8

To klo 17.30-18.45

21.9.23.-30.11.23, 11.1.24-18.4.24

Karoliina Nieminen

Kurssimaksu: syyslukukausi 17,00€

kevätlukukausi 24,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Rauhallista hatha-/slowjoogaa. Sopii aloittelijoille sekä kaikille, joita kiinnostaa opetella tekemään yleisimmät jooga-asanat tietoisesti ja turvallisesti. Keskitytään erityisesti linjaamaan keho asentoihin optimaalisesti, jolloin asana on yhtä aikaa vahva ja lempeä. Joogaliikkeet tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Kuitenkin jos sinulla on vaivoja tai sairauksia, kannattaa varmistaa lääkäritäsi, sopivatko joogaharjoitukset sinulle. Ota mukaan oma joogamatto ja viltti.

830123 HIIT -treeni

Liikuntahalli, liikuntasali

Ke klo 19.00-20.00

20.9.23–29.11.23, 10.1.24–17.4.24

Mirka Tikka

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

kevätlukukausi 20,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

HIIT tulee sanoista High Intensity Interval Training, ja se on yksi tehokkaimmista tavoista harrastaa liikuntaa. HIIT-treeni sisältää lyhyitä intensiivisen toiminnan jaksoja, jotka vuorottelevat lyhyiden lepojaksoiden kanssa. HIIT-treeni on erittäin tehokas tapa polttaa

rasvaa, rasvanpoltto jatkuu vielä useiden tuntien ajan treenin jälkeenkin.

Treeneissä harjoitellaan sekä kehonpainolla että pienvälineitä apuna käyttäen. Jokainen treenaa oman kunnan mukaan, aiempaa kokemusta ei tarvitse olla.

Mukaasi tarvitset juomapullon ja hikipyyhkeen! Treenin kesto on 20-25 minuuttia, ja tunnin kesto 45 min.

Sisältää alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt.

830119 Kahvakuula, syksy

Liikuntahalli, liikuntasali

To klo 18.00-19.00

21.9.23.-30.11.23

Joona Hynynen

Kurssimaksu: syyslukukausi 13,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Kahvakuulatunti on toiminnallisen harjoittelun tehopaketti, joka sopii kaikille, olitpa sitten aloittelija tai kokeneempi kuntoilija.

Tunnilla käydään läpi kahvakuulaharjoittelun perustekniikoita sekä tehdään monipuolisia harjoituksia kahvakuulalla. Tunti sisältää myös alku- ja loppuverryttely osuudet. Kahvakuula ja jumppamatto on mahdollista saada ohjaajalta lainaan tunnin ajaksi. Mukaan suositellaan ottamaan oma kahvakuula, jumppamatto ja juomapullo.

Liikunnan erikoiskurssit

830124 Yin-jooga ja äänimaljarentoutus

Huvitorppa, Torpantie 8

La klo 12.30-14.00

30.9.23-13.4.23, noin joka neljäs viikko

Virpi Hirvonen

Kurssimaksu: syyslukukausi 15,00€

kevätlukukausi 20,00 €

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

Rauhallista yin-joogaa yhdistettynä tiibetiläisten äänimaljojen rentouttaviin sointuihin. Tule sellaisena kuin olet, ei tarvitse osata joogata eikä olla notkea. Pukeudu mukavasti ja lämpimästi, ota mukaan joogamatto tai muu alusta, viltti ja vesipullo. Kokoontumiset: 30.9., 28.10., 25.11., 27.1., 17.2., 16.3. ja 13.4.

140 001 TRE – stressinpoistomenetelmä tutuksi

Huvitorppa, Torpantie 8

La 12.00-15.30

20.1.2024

Hanne Pesonen

Kurssimaksu: 35,00€

Ilmoittautuminen alkaa 16.8.2023 klo 9.00

TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) on kehollinen stressin ja jännitysten poistomenetelmä, jossa kehon luonnollisen tärinäprosessin kautta vapautetaan jännitteitä. TRE menetelmän on kehittänyt David Berceli alunperin amerikkalaisille veteraaneille sodan jättämistä traumoista toipumiseen. Nykyisin sitä käyttävät esim. rauhanturvaajat, urheilijat ja eri alojen ammattilaiset palautuakseen fyysisestä ja henkisestä rasituksesta. Monet arkisetkin tilanteet aiheuttavat meille stressiä, kuten kiire, suorituspaineeet ja haastavat asiakastilanteet. Stressihormonit pakkautuvat kehoon lihaskalvoihin, etenkin lonkankoukistajan lihaskalvorakenteisiin. Tärinäprosessin avulla vapautetaan näitä jännitteitä.

Kurssilla tutustutaan menetelmään teoriassa ja tehdään käytännön harjoitteita. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistujat pystyvät toteuttamaan menetelmän mukaisia harjoitteita itsenäisesti kotona tai jatkaa harjoittelua ohjatussa ryhmässä.

Ennakkovaatimuksena on normaali fyysinen ja psyykinen terveydentila, joka sallii TRE-stressinpurkuliikkeiden tekemisen, liikunnan harrastamisen ja ryhmämuotoisen harjoittelun. Raskaana oleville ei suositella TRE -menetelmän aloittamista.

Lisätietoa TRE-menetelmästä: <http://www.trefinland.fi/>
Kurssin ohjaajana toimii Hanne Pesonen, TRE-ohjaaja, Lapsi- ja nuorisopsykoterapeuttikoulutettava, Ratsastusterapeutti-SRT ja fysioterapeutti (AMK)

Hannelta voi saada puhelimitse lisätietoa 0404113949.



Etä- ja hybridikurssit – Osallistu paikan päällä tai verkkovälitteisesti

MOTTI (Monipuolisia taitoja tietotekniikkaan) -hankkeen avulla on kansalaisopistojen henkilökunta saanut koulutusta etä- ja hybridiopetuksen toteuttamiseen. Hybridiopetuksella tarkoitetaan, että opiskelijana voit osallistua lähiopetukseen ja/ tai etäopetukseen sen mukaan, mikä sinulle parhaiten sopii. Nyt opinto-ohjelmastamme löytyy runsaasti erilaisia etä- ja hybridiopetuksen mahdollisuuksia. Sinun on mahdollista osallistua kaikkien hankkeessa mukana olevien kansalaisopistojen etä- ja hybridikursseille.

MOTTI -hankkeessa ovat mukana Kiuruveden, Pielavesi-Keiteleen, Sonkajärven, Viitaseudun ja Vieremän kansalaisopistot. Alla oleville MOTTI- kursseille voit osallistua mistä kunnasta vain. Tule rohkeasti mukaan, sillä laitteiden ja opetuksessa käytettävien eri sovellusten käyttöönottoa kyllä neuvotaan.

Ilmoittautuminen MOTTI -kursseille Kiuruveden kansalaisopisto: <https://www.opistopalvelut.fi/Kiuruvesi>, soittamalla p. 040 527 1633 tai käymällä toimistossa Lähteentie 10 A (Kiuruveden Kirjasto- ja kulttuuritalo). **Ilmoittautuminen avautuu 14.8. ja päättyy 31.8. klo 15.**

Yhteystiedot:

Kiuruveden kansalaisopisto, toimisto: p. 0405271633 ja rehtori Maija-Leena Kempainen, maija-leena.kempainen@kiuruvesi.fi, p. 0405949383

Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto, toimisto: p. 0404894187, rehtori Mika Aikkila, mika.aikkila@pielavesi.fi

Sonkajärven kansalaisopisto, toimisto: p. 040 148 4323 tai eeva.keranen@sonkajarvi.fi

Viitaseudun opisto, toimisto p. 040 860 0767, vs. rehtori Henna-Mari Lintunen, henna-mari.lintunen@viitasaari.fi

Vieremän kansalaisopisto, rehtori Kirsi Taipale, kirsi.taipale@vierema.fi, p. 0405949143

Runouden verkkokurssi, MOTTI Pielavesi-Keitele 18.9-27.11.2023 klo 9-11

Runouden verkkokurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyriisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä omaa ääntä hakien. Kurssilla on tärkeää osallistua yhteiseen keskusteluun sekä palautteen antoon. Kurssi toteutetaan Campwire-kurssialustalla, joka on ihanan selkeä ja visuaalinen ja joka sopii hyvin kaikenikäisille. Ma klo 9 viikon uusi materiaali julkaistaan. Opettaja Ulla Korhonen, opintomaksu 24 €

Itsensä kehittämisen ja luovan kirjoittamisen -verkkokurssi, MOTTI Pielavesi-Keitele

18.9-27.11.2023 klo 9-11

Kurssi sopii kaikille kirjoittajille, jotka ovat kiinnostuneet syventämään itsensä kehittämisen taitojaan. Kurssilla opitaan tunnetyöskentelyä, mielen hiljentämistä, kuunnellaan rentoutus- ja meditaatioharjoituksia sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Materiaalit jaetaan Campwire-verkkokurssialustalle. Kurssilaiset eivät kokoontu tiettyyn kellonaikaan, vaan harjoitukset tehdään itsenäisesti. Ma klo 9 julkaistaan viikon uusi materiaali. Opettaja Ulla Korhonen, opintomaksu 24€

Intensiivinen runouden verkkokurssi, MOTTI Pielavesi-Keitele

23.10-13.11.2023 klo 9-11

1. Tehtävä, jossa harjoitellaan oman lyyrisen äänen löytymistä sekä rohkeutta itseilmaisuun ilottelun ja irtioton avulla. Tehtävät vaihtuvat viikoittain. 2. Jatkotarinaruno: Kurssilaiset kirjoittavat yhteisen runon, jonka pääteema valitaan yhdessä. Yhteistä runoa kirjoitetaan jokaisella kurssin viikolla. 3. Piiri-tehtävä, jossa "piirin" keskellä on joka viikko 2-3 kurssilaista. Piirin keskellä oleva lähettää kurssialustalle oman runonsa ja muut kurssilaiset kommentoivat runoa lempeästi. Uusi viikon materiaali julkaistaan ma klo 9. Opettaja Ulla Korhonen, opintomaksu 15 €

Etä-hyvinvointikurssi, MOTTI Pielavesi-Keitele

ke 27.9-29.11.2023 klo 18-19

Haluaisitko tehdä muutoksia hyvinvointiisi? Onko uni, palautuminen, terveellinen ravinto tai liikkuminen jäänyt vähemmälle huomiolle? Lähde mukaan pohtimaan hyvinvoinnin eri osa-alueita ja miettimään pieniä muutoksia kohti energisempää arkea. Luennot (mm. liikunnasta, ravinnosta, unesta, palautuminen) ja liikuntaosuudet (jumpat) ovat etänä. Alustana etätapaamisissa toimii Teams. Osallistujilla on mahdollisuus osallistua inbody mittaukseen omakustanteisesti to 28.9. klo 12-18 Opinportissa. Opettaja Kalle Tenhunen, opintomaksu 20€

Saksan alkeet verkossa, MOTTI Pielavesi-Keitele

to 21.9-1.12.2023

Kurssilla tehdään interaktiivisia tehtäviä (puhe, kirjoitus). Kurssikirja Freut mich 1. Kurssilla ei ole reaaliaikaista opetusta, vaan opiskelijat valitsevat itse ajankohdan, jolloin opiskelevat. Opettaja Anneli Niemistö, opintomaksu 40 €

Ryhti suoraksi -jumppa, MOTTI Vieremä

to 21.9.-1.12.2023, 11.1.-18.4.2024 klo 14.45-15.30

Ryhti suoraksi -tunneilla tehdään harjoitteita, jotka parantavat ryhtiäsi ja liikkuvuuttasi. Tunneilla huomioidaan niska/hartiaseudun ja selän lisäksi myös alaraajat. Pukeudu rentoihin vaatteeseen ja ota juomapullo mukaasi. Etä- ja hybridiosallistuminen on mahdollista. Paikka Huvitorppa, os. Torpantie 8, Vieremä. Opettaja Mirka Tikka, opintomaksu 42 €

Slowjooga, MOTTI Vieremä

ke klo 17.30-19.00

Kehon monipuolista liikuttamista ja kuulostelua. Pääsääntöisesti rauhallista slowjoogaa, sisältää myös reippaampia flowsarjoja. Haetaan tasapainoa tekemisen ja hellittämisen välille, opetellaan olemista. Joogaliikkeet tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Kuitenkin jos sinulla on vaivoja tai sairauksia, kannattaa varmistaa lääkäriltäsi sopivatko joogaharjoitukset sinulle. Ota mukaan oma joogamatto ja viltti. Mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä. Kaikki osallistujat saavat tallenteet joogatunneista, jolloin harjoittelua voi jatkaa itsenäisesti myös kotona juuri sinulle sopivana aikana. Syksyn kokoontumiset 20.9., 27.9., 4.10. ja 11.10. Kevään kokoontumiset 27.3., 3.4, 10.4. ja 17.4. Paikka Huvitorppa, os. Torpantie 8, Vieremä. Opettaja Virpi Hirvonen, opintomaksu 24 €

Espanjan alkeet -verkkokurssi, MOTTI Kiuruvesi

ajalla 19.9.-21.11. ja 9.1.-23.4.

tiistaisin klo 13-14.30

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Opiskelijan ei tarvitse asentaa Teamsia koneelleen, eikä aiempaa kokemusta etäopiskelusta vaadita, sillä opettaja opastaa Teamsin käytössä. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu painos 2022) Opettaja Anna Kaisa Puhakka, opintomaksu 53 €

Piano etäopetus, MOTTI Kiuruvesi

ajalla 20.9.-22.11. ja 10.1.-24.4.

keskiviikkoisin klo 15-20

Pianonsoiton etäopetusta kaikenikäisille ja -taitoisille. Etäopetus toteutetaan esim. Discord, WhatsApp videopuheluna, Skype -videoyhteydellä opettajan kanssa. Opetus räätälöidään lähtötason, opiskelijan tavoitteiden ja mieltymysten mukaan. Kurssin alussa opettaja jakaa opiskelijoille 30 min. mittaisen opetusajan. Opettaja Ari Satomaa, opintomaksu 115 €

Vaatteille lisää ikää huoltamalla ja korjaamalla, MOTTI Kiuruvesi

13.1. klo 9-15.30

Harjoitellaan erilaisia vaatteiden korjaus- ja paikkaustekniikoita. Korjaukset voivat näkyä ja koristaa vaatetta. Käydään läpi tapoja, joilla voit jatka vaatteen ikää huoltamalla sitä oikein. Mukaan tarvittavat korjattavia ja huolettavia vaatteita, ompeluneuloja, lankoja, kankaanpaloja paikkausharjoituksiin. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta. Kurssille voit osallistua lähiopetuksena ja/tai myös etäyhteydellä. Etäyhteytenä käytetään Teamsia. Opettaja Leena Aksela, opintomaksu 16 €

Espanjan jatko, MOTTI Viitaseudun opisto

ma 11.9.-4.12.2023 ja 8.1.-25.3.2024 klo 15.30-17.00

Jatkamme espanjan opiskelua Buenas Migas 3-kirjan avulla, ja etenemme ryhmän toiveiden mukaan. Laajennamme sanastoa ja kieliopin tuntemusta. Bienvenidos! Huom. kurssi toimii hybridiopetuksena: lähiopetusta Pihtiputaalla ja opettaa samanaikaisesti etäopetusta Teams-etäyhteyden kautta. Opettaja Paula Heikkilä, opintomaksu 60 €

Tutustutaan viittomiin, MOTTI Viitaseudun opisto

ke 27.9.-11.10.2023 klo 17.30-19.00

Tervetuloa tutustumaan viittomiin! Tällä lyhytkurssilla opitaan arkipäivän aiheisiin liittyviä viittomia ja perehdytään niiden käyttöön. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille, eikä osallistuminen edellytä aikaisempaa kokemusta viittomista. Ryhmä kokoontuu vain Teamsin välityksellä. Opettaja Serena Niittymäki, opintomaksu 15€

Tutustutaan viittomakieleen, MOTTI Viitaseudun opisto

La 28.10.2023 klo 10.00- 17.00

Tervetuloa tutustumaan viittomakieleen! Tällä kurssilla saat pintaraapaisun viittomakielestä. Kurssipäivä on tarkoitettu kaikille viittomakielestä kiinnostuneille. Kurssi järjestetään hybridinä, joten muutama kurssilainen voi osallistua myös Teamsin välityksellä. Päivän aikana pidetään lounas- ja kahvitauko. Paikka Haapaniemen koulu, Koulukuja 2, Viitasaari. Opettaja Serena Niittymäki, opintomaksu 25€

Rauhoittavaa iltajoogaa etäyhteydellä, MOTTI Sonkajärvi

to 14.9.-30.11.2023 klo 20-21

Opi virkistämään kehoasi ja purkamaan viikon aikana kerääntynyttä stressiä. Helpon ja hitaasti etenevät Yin-joogasarjat auttavat mieltä keskittymään ja rauhoittavat. Iltajooga pidetään etäopetuksena Zoom-yhteydellä. Saat liittymislinkin ilmoittautuessasi. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, kännykän tai tabletin. Pääset liittymään kurssille Zoomin välityksellä. Joogan opettaja (RYT 500) Aino Klippel, opintomaksu 18 €

12042 Viron kielen alkeet, MOTTI Sonkajärvi

Ti 17.45-19.15 12.9.-28.11.2023, 9.1.-9.4.2024 (Sonkajärven kirjastotalo)

Viron kielen alkeiskurssi vasta-alkajille tai jonkin verran kieltä aiemmin opiskelleille. Useisiin kieliin verrattuna sukulaiskieleemme viro on suomalaiselle suhteellisen helppo oppia. Viron alkeiskurssilla tutustumme viron kieleen ja kulttuuriin leppoisasti keskustellen, lukien ja erilaisia harjoituksia tehden. Opiskelemme ääntämistä, arkipäivään ja matkailuun liittyvää sanastoa, käytetyimpiä fraaseja ja kohteliaisuuksia sekä peruskielioppia. *Kurssille voi osallistua joko paikan päällä tai etäyhteydellä.* Oppikirjana Renate Pajusalu (ym.): Meie keelesild: viron kielen oppikirja. Tere tulemast eesti keele algkursusele! Opettaja Sanna-Kaisa Ruoppa, opintomaksu 50 €

Yleisöluennot

*Maksuttomat kaikille avoimet etäluennot toteutetaan yhteistyössä Kuopion kansalaisopiston kanssa. Luennoille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Luennot toteutetaan yhteistyössä Vanhustyön Keskusliiton kanssa. **Torstaisin klo 10–12 kunnantalon valtuustosalissa, Myllyjärventie 1 74200 Vieremä. Tule nauttimaan kuppi kahvia tai teetä ja saamaan uutta tietoa ja keskustelemaan ikääntymisen teemoista.***

Hyvän olon olohuone kerran kuukaudessa torstaisin klo 10-12

7.9.2023 Asuminen / Miten haluaisin asua?

5.10.2023 Uni / Hyvä uni kannattelee meitä

2.11.2023 Aivoterveys / Kuinka pitää huolta pääomastaan?

7.12.2023 Tunteet / Tunteiden vuoristorata arjessa

11.1.2024 Talous / Taloudellinen mielenrauha

1.2.2024 Liikunta / Liikkumalla iloa vuosiin

14.3.2024 Mielekäs elämä / Hyvää oloa omassa arjessa

4.4.2024 Asiakirjat / Oma ääni kuuluviin asiakirjojen kautta

Muut maksuttomat luennot kunnantalon valtuustosalissa

Ke 27.9.2023 klo 13.00: Harvinaissairaus – elämä diagnoosin saatua, tukimuodot, kivun hoito, lääkkeetön kivunhoito, vertaistukea, mistä apua? Kokemusasiantuntija Pirjo Tervo, HARSO ry

Pe 6.10.2023 klo 10-12 : Vireyttä Seniorivuosiin Hyvä ravitsemus – vanhustenviikon luento, keittiömestari Pirjo Tervo

JULKINEN TIEDOTE KAIKKIIN JAKELUPISTEISIIN



Posti Green

VIEREMÄN KANSALAIPOISTO

Vanhan kirjaston opetustilat, Petterintie 35

Koulukeskuksen opetustilat ja toimisto, Petterintie 12

Kirjasto, Lyhtytie 2

Rehtori, puh. 040 5949143

e-mail: kirsi.taipale@vierema.fi

Ilmoittautumiset kursseille 16.8.2023 klo 9.00 alkaen

www.uusi.opistopalvelut.fi/vierema

Opiskeluajat 2023-2024:

18.9.2023-1.12.2023

8.1.2024-22.4.2024

Lomat 2022-2023:

syysloma 16.-22.10.2023

talviloma 4.-10.3.2024

pääsiäisloma 29.3.-1.4.2024

