

Oppimisen ihanuus

Elokuussa 2023 jäin opintovapaalle ja aloitin puutarhurin opinnot Järvisseudun ammatti-instituutissa Kurejoella. Palatessani kesäkuussa 2024 takaisin kansalaisopiston rehtorin virkaani, tein arviointia opiskeluvuodesta.

Rakastan oppimista ja opiskelua! Koskaan ei ole liian myöhäistä opiskella. Uudet tiedot ja taidot rikastuttavat ja antavat intoa työhön ja vapaa-aikaan. Elinikäinen oppiminen ei ole hölynpyölyä - se on hieno ajatus ja sillä saa uutta sisältöä elämään.

Oppimiseen liittyy aina yhteisöllisyys ja yhdessäolo. Ryhmään kuuluminen ja ohjauksen saaminen on arvokasta. Motivoituneet ja aktiiviset opiskelijat ja ammattitaitoiset ja osaavat opettajat luovat yhdessä innostavan oppimisympäristön. Jokaisella on mahdollisuus kasvaa ja oppia uutta.

Kansalaisopistomme tarjoaa laajan valikoiman kursseja ja harrastusmahdollisuuksia eri elämänalueilta. On ilo ja kunnia toivottaa teidät kaikki, niin uudet kuin vanhatkin opiskelijat, tervetulleiksi oppimaan ja kehittymään yhdessä. Toivon kaikille antoisaa ja arvokasta oppimisen ja yhdessäolon lukuvuotta. Nautitaan uusien tietojen ja taitojen oppimisesta ja opettamisesta.

Titta Väänänen, kansalaisopiston rehtori



Opinto-ohjelma – sisällys

TAITEEN PERUSOPETUS	9
Kuvataidekoulu EERO	9
TERVEYS JA HYVINVOINTI	11
MUSIIKKI	12
Soitinmusiikki, yksilöopetus	12
<i>Soitinmusiikki, ryhmäopetus</i>	14
<i>Laulu ja kuorot</i>	16
PSYKOLOGIA JA KASVATUS	18
<i>Psykologia</i>	18
HISTORIA, YHTEISKUNTA	19
KIELET	21
ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS	23
<i>Näyttämötaiteet</i>	23
<i>Kulttuuri, kirjallisuus</i>	23
KUVATAITEET JA MUOTOILU	24
Kuvataiteet	24
KÄDEN TAIDOT	28
Kudonta ja käsityö	28
<i>Puutyöt, sepäntyöt, metallityöt</i>	32
Muut taide- ja taitoaineet	34
TANSSI JA LIIKUNTA	34
Tanssi	34
Liikunta	36
KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS	45
Kotitalous.....	45
<i>Maa -, metsä- ja puutarhatalous</i>	46

YHTEYSTIEDOT



Osoite: Sairaالات 3, 62900 ALAJÄRVI

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

Sähköposti: kansalaisopisto@alajarvi.fi

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

Toimistosihteri Maria Isotalo, puh. 044-297 0310

sähköposti: maria.isotalo@alajarvi.fi

Rehtori Titta Väänänen, puh. 044-297 0311

sähköposti: titta.vaananen@alajarvi.fi

Tekstiilityönopettaja Minna Kulmala, puh. 044-297 0490

sähköposti: minna.kulmala@alajarvi.fi

Tuntiopettaja (Kuvataidekoulu Eero), puh. 044-297 0366

sähköposti: kuvataidekoulu@alajarvi.fi

Opinto-ohjelma 2024–2025

Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston lukuvuoden 2024–2025 opinto-ohjelma löytyy myös nettiosoitteesta: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvipohjanmaa/fi/>

Kursseille ilmoittautuminen

Kansalaisopiston kursseille ilmoittautuminen alkaa keskiviikkona 28.8.2024 klo 7.00.

Kursseille voit ilmoittautua

- internetissä: <https://uusi.opistopalvelut.fi/jarvipohjanmaa/fi/>

- puhelimitse p. 044–297 0310 tai 044–297 0311



HUOM! Ilmoittautua ei voi tekstiviestillä, ei puhelinvastajaan eikä sähköpostilla. Kurssit täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

HUOM! Kaikille kursseille tulee ilmoittautua ennen kurssin alkua. Jos tulet mukaan kurssille alkamisajankohdan jälkeen, on ilmoittautuminen tehtävä ennen osallistumista.

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. Suosituimmat opiskelupaikat saattavat joissakin tapauksissa mennä jopa muutaman minuutin aikana, joten netti-ilmoittautuminen on varmin tapa saada opiskelupaikka.

Netti-ilmoittautumista voi harjoitella kursilla:

0001 ILMOITTAUTUMISEN HARJOITTELU

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

Ilmoittautumisen ja kurssin peruutus

Maksuttoman peruutuksen kursseille voi tehdä viimeistään 4 (neljä) arkipäivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon puhelimitse. Voit tehdä peruutuksen nettiohjelman kautta, jos olet antanut ilmoittautuessasi 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 kursseille ilmoittautumisen/osallistumisen. Mikäli kurssilaisia ilmoittautuu kurssille liian vähän, kansalaisopisto peruu kurssin. Tällöin kurssin peruuntumisesta ilmoitetaan ilmoittautuneille joko tekstiviestillä tai puhelimitse.

Kurssimaksut

Ilmoittautuessasi sitoudut samalla maksamaan kurssimaksun. Kurssimaksun suuruus ilmenee opinto-ohjelmasta. Yleisöluennoista ei yleensä peritä kurssimaksua. Avoimen

yliopiston ja muilla erityiskustannuksia aiheuttavilla opinnoilla on korkeammat maksut.

Kurssimaksua ei palauteta opiskelijan keskeyttäessä kurssin. Jos kurssin suunnitellusta tuntimäärästä jää toteutumatta enintään kahta kokoontumiskertaa vastaava määrä, ei kurssimaksun osaa palauteta eikä korvaavaa opetusta järjestetä. Jos kurssin tuntimäärästä jää toteutumatta enemmän kuin kahta kokoontumiskertaa vastaava tuntimäärä, tarjotaan tämä puuttuva osa opetusta muuna ajankohtana. Jos se ei ole mahdollista, pyynnöstä osa kurssimaksua palautetaan suhteessa näihin puuttuviin tunteihin ottamalla huomioon toimistomaksu 15 €. 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 täytyy 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 2024–2025. 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 31.12.2024 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 henkilöllisyystodistus.

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: 2.9. – 5.12.2024

Syysloma: 14.10. – 20.10.2024

Kevättyökausi: 7.1. – 12.5.2025

Talviloma: 24.2. – 2.3.2025

Muu opetustoiminta:

Syystyökausi: 9.9. – 1.12.2024

Syysloma: 14.10. – 20.10.2024

Kevättyökausi: 7.1. – 14.4.2025

Talviloma: 24.2. – 2.3.2025

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

Todistukset

Opiskelija voi pyynnöstä saada osallistumistodistuksen opinnoistaan. Todistus on ilmainen viimeisen lukuvuoden osalta. Vanhemmista todistuksista peritään 5 €/lukuvuosi + 2,50 € 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. kerroksissa.

Tiedottaminen

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

Vakuutukset

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

Ylläpitäjä, hallinto ja toiminta-alue

Kansalaisopiston ylläpitäjä on Alajärven kaupunki. Hallinnollisesti kansalaisopisto toimii Alajärven sivistyslautakunnan alaisuudessa. Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston toiminta-alueena ovat Alajärven kaupunki sekä Soinin ja Vimpelin kunnat. Koko opiston kurssitarjonta on kaikkien toiminta-alueen asukkaiden ja ryhmäopetuksessa myös alueen ulkopuolistenkin käytettävissä.

Kansalaisopiston kursseilla vahvistusta työttömille ja työelämän ulkopuolella oleville työkäisille

Järvi-Pohjanmaan kansalaisopiston eräänä kehittämisaikueena 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 28.8. klo 7:00.

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



TAITEEN PERUSOPETUS

Kuvataidekoulu EERO

Kuvataidekoulu antaa opetussuunnitelmaan perustuvaa taiteen perusopetusta lapsille ja nuorille. Opintojen suorittamisesta annetaan kuvataidekoulun päättötodistus.

Ilmoittautuminen kuvataidekouluun on alkanut 30.5.2024. Vapaita paikkoja löytyy vielä useista ryhmistä

Valmentava opetus (5–6 -vuotiaat) 40 t.

Ryhmässä piirretään, maalataan ja muovaillaan erilaisilla välineillä ja materiaaleilla. Tehtäviin, välineisiin ja tekemiseen tutustutaan usein leikin ja tarinoiden kautta. Opinnot eivät sisälly taiteen perusopetuksen yleisiin opintoihin.

Perusopetus I (7–9 -vuotiaat) 60 t/lv.

Ryhmässä tutustutaan erilaisiin piirtimiin; lyijykynä, hiili, tussi. Kokeillaan grafiikkaa. Maalaamisessa käytetään vesivärejä, peitevärejä ja 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.

Ryhmässä 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

Ryhmässä keskitytään aiemmin opittujen taitojen ja kuvallisen ajattelun syventämiseen.

Työpaja I 90 t/lv.

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

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

Kuvataidekoulussa on lukuvuonna 2024–2025 seuraavat kurssimaksut:

Valmentava opetus	85,00 €
Perusopetus I	100,00 €
Perusopetus II	105,00 €
Periodipaja ja työpajat	135,00 €

Kurssimaksu sisältää opetuksessa käytettävät materiaalit.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

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, Sairaالاتية 3, Alajärvi
Anni Viitasaari
Ke 18.15–19.15,
11.9.–4.12.2024, 8.1.–14.5.2025
85,00 €, enintään 10 osallistujaa

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

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Lea Kinnunen
Ma 16.30–18.00
2.9.–2.12.2024, 6.1.–19.5.2025
100,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Lea Kinnunen
Ti 18.15–19.45

3.9.–3.12.2024, 7.1.–6.5.2025
100,00 € / 105,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Lea Kinnunen
Ma 18.15–19.45
2.9.–2.12.2024, 6.1.–19.5.2025
105,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103120 KUVATAIDEKOULU,
PERIODIPAJA**

Makasiini, Sairaالاتية 3, Alajärvi
Ulla Hautamäki
Ke 15.30-18.00
4.9.–4.12.2024, 8.1.–7.5.2025
135,00 €, enintään 14 osallistujaa

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

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Lea Kinnunen
Ti 15.30–18.00
3.9.–3.12.2024, 7.1.–6.5.2025
135,00 €, enintään 14 osallistujaa

**1103201 KUVATAIDEKOULU,
PERUSOPETUS I-II**

Taimelan koulu, kuvataideluokka, Koulutie 5,
Lehtimäki
Anni Viitasaari
Ke 15.15–16.45
11.9.–4.12.2024, 8.1.–14.5.2025
100,00 € / 105,00 €, enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

**1103302 KUVATAIDEKOULU, VALMENTAVA
OPETUS, PERUSOPETUS I-II / PERIODIPAJA**

Soinin yhtenäiskoulu, kuvataideluokka,
Koulutie 1, Soini
Ulla Hautamäki
Ma 15.30-18.00
2.9.–2.12.2024, 6.1.–19.5.2025
85,00 / 100,00 € / 105,00 € / 135 €, enintään
12 osallistujaa

Valmentavat kokoontuvat 15:30-16:30,
Perusopetus 1 ja 2 kokoontuvat klo 15:30-
17:00, periodipaja 15:30-18:00

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

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15, Vimpeli
Lea Kinnunen
Ke 16.30–17.30
4.9.–4.12.2024, 8.1.–7.5.2025
85,00 €, enintään 10 osallistujaa

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

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15, Vimpeli
Ulla Hautamäki
Ti 17.15-18.45
3.9.–3.12.2024, 7.1.–6.5.2025
100,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15, Vimpeli
Ulla Hautamäki
Ti 15.30-17.00
3.9.–3.12.2024, 7.1.–6.5.2025
105,00 €, enintään 12 osallistujaa

**1103404 KUVATAIDEKOULU, PERIODIPAJA /
TYÖPAJA I / TYÖPAJA II**

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15, Vimpeli

Lea Kinnunen
Ke 17.45–20.15
4.9.–4.12.2024, 8.1.–7.5.2025
135,00 €, enintään 14 osallistujaa



TERVEYS JA HYVINVOINTI

8302120 ÄÄNIMALJAKYLPY

Alakylän koulu, liikuntasali, Höykkyläntie 54,
Kurejoki
Kai Rantala
Ti 18.30–20.00, 8.10.–3.12.2024
Tunteja 10 sl, 22,00 €, enintään 15 osallistujaa

Äänimaljakyly 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 kurssin soveltavuudesta itsellesi,
varmistathan asian hoitavalta lääkäriltäsi.

**8302201 KOKONAISSVALTAINEN RENTOUTUS
OSAKSI ARKEA JA ELÄMÄÄ**

Lehtimäen opisto, liikuntasali, Opistotie 1,
Lehtimäki
Helinä Mesiäislehto-Soukka
To 13.00–14.00
3.10.–5.12.2024, 9.1.–24.4.2025
45,00 €, enintään 12 osallistujaa
Vapaudutaan hetkeksi stressistä,
hengähdetään, keskitytään omaan kehoon ja
mieleen.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

Kurssi tarjoaa helppoja, konkreettisia työkaluja stressin vähentämiseksi omassa arjessa. Aloitetaan kehollisilla, kevyillä liikeharjoitteilla, joiden tarkoitus on laskea vireystilaa ja avata hengitystä. Niiden kautta siirrytään mielen hallinnan harjoitteisiin ja jokainen tunti päättyy rentoutushetkeen, myös mielikuvamatkoihin. Jokaisella tunnilla käydään läpi lyhyesti rentoutumisen fysiologiaa, ja tunnin jälkeen opiskelijoilla on mahdollisuus jakaa kokemuksia liikkeistä ja harjoituksista.

Pukeudu tunnille mukaviin vaatteisiin, joissa on helppo liikkua. Rentoutusta varten on hyvä varata lämmintä päälle kuten villasukat. Sopiva alusta, kunnan peitto ja halutessasi pieni tyyny on hyvä olla mukana. Tervetuloa mukaan!

Kurssin ohjaajana toimii TtT, psykoterapeutti, kokonaisvaltainen rentoutusohjaaja Helinä Mesiäislehto-Soukka

MUSIIKKI



Soitinmusiikki, yksilöopetus

1101101 PIANON- / KITARANSOITTO

Makasiini, musiikkitala 2, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Timo Kataja

Ke 13.30–17.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

75,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kullekin oppilaalle soittoajaksi varataan 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Kurssimaksu on tällöin 140 €.

Pianon lisäksi voi soittaa myös kitaraa, mutta silloin on oltava oma kitara mukana.

Soittoajan voi sopia Timon kanssa alkaen ke 4.9. p. 0400-602 035.

1101102 PIANONSOITTO

Makasiini, musiikkitala 2, Sairaالاتie 3 Alajärvi

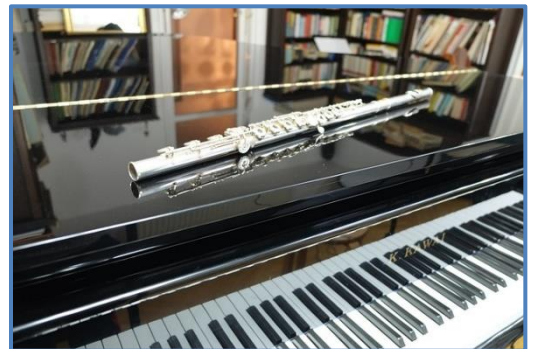
Arta Gutmane-Hautala

Ti 13.00–17.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

75,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kullekin oppilaalle soittoajaksi varataan 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Kurssimaksu on tällöin 140 €. Opettaja ottaa yhteyttä soittoajan sopimiseksi ennen kurssin alkua.



1101201 HUILUN- / PIANONSOITTO, Lehtimäki

Taimelan koulu, Koulutie 5, Lehtimäki

Katri Rehnström

Ma 14.00-16.00

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

130,00 €/75,00 €, enintään 4 osallistujaa

Huilunsoiton yksilöopetusta, joka voi sisältää klassisen musiikin lisäksi myös paljon muitakin tyylilajeja (esim. elokuvamusiikkia, lattiaa,

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

kansansävelmiä jne) oppilaan kiinnostuksen mukaan. Tehdään myös monipuolisesti ääni- ja tekniikkaharjoituksia. Poikkihuilun soiton voit aloittaa myös alkeista ja aikuisiälläkin. Oma huilu tunnille mukaan, opettaja opastaa tarvittaessa huilun hankinnassa.

Pianonsoiton yksilöopetusta. Mahdollisuus soittaa klassista, mutta mukaan voidaan ottaa myös kevyempää ohjelmistoa, esim. omia toivekappaleita tai vapaan säestyksen perusteita. Tehdään myös aikataulun puitteissa tekniikkaharjoituksia. Voi aloittaa myös alkeista. Halutessasi voit ottaa omia nuotteja mukaan jo ensimmäiselle tunnille.

Henkilökohtainen opetus aika lähtökohtaisesti 30 min. Myös 15 min tunti mahdollinen, jos lyhyempi aika toiveena. Opettaja ottaa yhteyttä ennen lukukauden alkua lukujärjestykseen ja soittotunnin tarkempaan aikaan liittyen.

Kurssimaksu 75 € (15 min) ja 140 € (30 min). Opettaja ottaa yhteyttä soittoajan sopimiseksi ennen kurssin alkua.

Opettaja: Katri Rehnström (mus.pedagogi AMK, pop & jazz mus.pedagogi AMK)

1101301 HUILUN- / PIANONSOITTO, Soini

Soinin yhtenäiskoulu, musiikkiluokka,
Koulutie 3, Soini
Katri Rehnström
Ma 17.00-19.30
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025
130,00 €/75,00 € enintään 5 osallistujaa

Huilunsoiton yksilöopetusta, joka voi sisältää klassisen musiikin lisäksi myös paljon muitakin tyylilajeja (esim. elokuvamusiikkia, lattiaa,

kansansävelmiä jne) oppilaan kiinnostuksen mukaan. Tehdään myös monipuolisesti ääni- ja tekniikkaharjoituksia. Poikkihuilun soiton voit aloittaa myös alkeista ja aikuisiälläkin. Oma huilu tunnille mukaan, opettaja opastaa tarvittaessa huilun hankinnassa.

Pianonsoiton yksilöopetusta. Mahdollisuus soittaa klassista, mutta mukaan voidaan ottaa myös kevyempää ohjelmistoa, esim. omia toivekappaleita tai vapaan säestyksen perusteita. Tehdään myös aikataulun puitteissa tekniikkaharjoituksia. Voi aloittaa myös alkeista. Halutessasi voit ottaa omia nuotteja mukaan jo ensimmäiselle tunnille. Henkilökohtainen opetus aika lähtökohtaisesti 30 min. Myös 15 min tunti mahdollinen, jos lyhyempi aika toiveena. Opettaja ottaa yhteyttä ennen lukukauden alkua lukujärjestykseen ja soittotunnin tarkempaan aikaan liittyen. Kurssimaksu 75 € (15 min) ja 140 € (30 min). Opettaja ottaa yhteyttä soittoajan sopimiseksi ennen kurssin alkua.

Opettaja: Katri Rehnström (mus.pedagogi AMK, pop & jazz mus.pedagogi AMK)

1101401 PIANONSOITTO, Vimpeli

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Kati Koskinen
Ti 14.30–17.30
10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025
75,00 €, enintään 12 osallistujaa
Kullekin oppilaalle soittoajaksi on varattu 15 minuuttia. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Kurssimaksu on tällöin 140 €.
Opettaja ottaa yhteyttä soittoajan sopimiseksi ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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



1101205 RUMMUT

Taimelan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
Lehtimäki

Senni Hauta-aho

To 14.00–17.30

12.9.–5.12.2024, 9.1.–17.4.2025

140,00 € enintään 8 osallistujaa

Rumpujensoiton yksilöopetusta paikan päällä Taimelan koululla tai etänä omalta tietokoneelta ja rumpusetiltä käsin. Tunnit ovat avoimia kaiken ikäisille ja tasoille, eikä aiempaa kokemusta rumpujensoitosta vaadita. Tunnit räätälöidään jokaisen oppilaan taitotason ja musiikkimieltymysten 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, luokkatila, Koulutie 5,
Lehtimäki

Ohjaaja avoinna.

To 18.00–18.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

75,00 €, enintään 5 osallistujaa

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

Harmonikan soiton opettelua yksilöllisesti. Musiikin teoriaa. Kullekin opiskelijalle varataan aikaa 15 min/kerta. Jos vapaita paikkoja jää, on mahdollisuus myös 30 minuutin soittoaikaan. Kurssimaksu on tällöin 140 €.

1101405 VIULUNSOITTO

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Satu Lumiaho

Ke 14.30–18.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

140,00 €, 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

Ke 17.00–17.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

50,00 €, enintään 7 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan erityylisten kappaleiden säestämistä soinnuilla, näppäilyllä,

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

bassosävelillä ja melodian soitolla. Kurssilla muodostetaan kitariorkesteri, jossa kullakin soittajalla on oma tehtävänsä.

1101112 KITARANSOITON JATKOKURSSI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi
Urmas Peräsalo
To 17.45–18.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025
50,00 €, enintään 6 osallistujaa

1101310 BÄNDISOITTO, AIKUISET

Soinin yhtenäiskoulu, musiikkiluokka,
Koulutie 3, Soini
Jarkko Järvenpää
La 13.00–16.00
50,00 €, enintään 9 osallistujaa

Kurssilla soitetaan opettajan valitsemaa oppilaiden taitoihin ja musiikkimakuun soveltuvia kappaleita. Kokoontumiskerrat (noin joka 3. viikko) sovitaan kurssilla ja päivittyvät kurssin kalenteriin myöhemmin. Aloituspäivä ilmoitetaan myös erikseen ilmoittautuneille. Ilmoittautuessasi kirjoita Lisätietoa asiakkaasta -kohtaan soitin tai soittimet, jota haluaisit kurssilla soittaa.

1101206 RUMPURYHMÄ

Taimelan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5
Lehtimäki
Senni Hauta-aho
To 19.00–20.00
12.9.–5.12.2024, 9.1.–17.4.2025
33,00 €, enintään 9 osallistujaa

Yhteismusisointia rumpaleille. Kurssilla tutustumme erilaisiin lyömäsoittimiin, parannamme lyöntitekniikkaa ja soitamme

yhdessä lyömäsoittimille soveltuvia kappaleita. Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille ja ikäisille rumpujensoiton harrastajille. Kurssi on myös hyvä lisä rumpujensoiton yksityistunneilla käyville soittajille. Soitamme yhdessä erilaisia lyömäsoittimille soveltuvia kappaleita ja tutustumme rudimentteihin. Kokoontumiset joka toinen torstai, 7 kertaa syyskaudella ja 8 kevätkaudella. Tunneille voi ottaa mukaan omat kapulat ja kuulosuojaimet.

1101211 HARMONIKKAPIIRI, YHTEISSOITTO

*Taimelan koulu, luokkatila,
Koulutie 5, Lehtimäki
Opettaja avoinna
To 19.00–20.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
56,00 €, enintään 14 osallistujaa
Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.*

Yhteissoittoharjoituksia ja ohjelmiston rakentamista.

1101116 MUSIIKKITEKNOLOGIA

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,
Kaupintie 7, Alajärvi
Urmas Peräsalo
Ma 18.00-19.00
9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025
55,00 €, enintään 6 osallistujaa

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

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

1101220 ERITYISRYHMÄN MUSIIKKIKERHO

Lehtimäen palvelutoimisto, Keskustie 2,
Lehtimäki

Hannu Yli-Hynnä

Ti 9.00–10.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

56,00 € enintään 12 osallistujaa

Musiikkia terapeuttisia menetelmiä käyttäen.

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

Ilmoittautumiset opettajalle kursilla.

1101410 PURONMUTKAN MUSIIKKIRYHMÄ

Puronmutkan toimintakeskus,

Jäykäntie 1, 62800 Vimpeli

Satu Lumiaho

Ti 9.30–10.30, 14.1.–15.4.2025

30,00 €, enintään 10 osallistujaa

Soitetaan, lauletaan ja kuunnellaan musiikkia.

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

Ilmoittautumiset opettajalle kursilla.

Laulu ja kuorot

1101145 YKSINLAULU A, Alajärvi

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi

Heta Sarmalisto-Muhonen

Ma 14.00–19.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

180,00 €, enintään 9 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.

1101147 YKSINLAULU B, Alajärvi

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi

Anna-Liisa Mäntyniemi-Kylander

Ke 16.30–19.45, To 17.00–19.45

10.9.–28.11.2024, 7.1.–10.4.2025

180,00 €, enintään 12 osallistujaa

Ohjelmisto valitaan oppilaan kanssa yhdessä. Tunneilla harjoitellaan laulu- ja hengitystekniikkaa, äänenhuoltoa, tulkintaa ja esiintymistä. Tavoitteena on löytää jokaisen oma yksilöllinen ja luonnollinen ääni sekä laulamisen helpous.

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

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

180,00 €, enintään 4 osallistujaa

Laulun yksilöopetusta kaikille laulamisesta pitäville. Ohjelmisto valitaan oppilaan

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

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

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

180,00 €, enintään 4 osallistujaa

Laulun yksilöopetusta kaikille laulamisesta pitäville. 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 14.30–19.30

10.9.–26.11.2024, 14.1.–15.4.2025

180,00 €, enintään 9 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.



1101140 SEKAKUORO / ALAJÄRVI-KUORO

Makasiini, musiikkitala 1, Sairaالات 3, Alajärvi
Opettaja avoinna

Ti 18.30–20.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

60,00 €, enintään 50 osallistujaa

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

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

1101141 NAISKUORO HETKI

Alajärven koulukeskus, musiikkiluokka D7,

Kaupintie 7, Alajärvi

Johanna Valkeinen

Ma 18.00–19.30

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

16.9.–2.12.2024, 13.1.–12.4.2025

60,00 € enintään 50 osallistujaa

Naiskuoro Hetki kokoontuu treeneihin kerran kuussa, mutta harjoittelee itsenäisesti viikoittain opettajan tekemien stemmanauhojen perusteella. Etäohjauksen aikataulu tarkentuu vielä syksyllä. Tarkempi ohjelma päivittyy kurssin nettisivulle.

1101341 NAISKUORO TIIMA

Soinin yhtenäiskoulu, musiikkiluokka,

Koulutie 3, Soini

Johanna Valkeinen

Ma 18.00–19.30

23.9.–9.12.2024, 20.1.–12.4.2025

60,00 €, enintään 50 osallistujaa

Naiskuoro Tiima kokoontuu treeneihin kerran kuussa, mutta harjoittelee itsenäisesti viikoittain opettajan tekemien stemmanauhojen perusteella. Etäohjauksen aikataulu tarkentuu vielä syksyllä. Tarkempi ohjelma päivittyy kurssin nettisivulle.

1101240 LEHTIMÄEN MIESKUORO

Taimelan koulu, musiikkiluokka, Koulutie 5

Lehtimäki

Marita Jokiaho

Ma 18.00–19.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

56,00 €, enintään 50 osallistujaa

Lauletaan kaikenlaisia lauluja yksi- ja moniäänisesti.

1101440 MIESKUORO / VIMPELIN

MIESLAULAJAT

Lakis Areena, Lakeaharjuntie 103, Vimpeli

Olli Uusitupa

Ti 18.30–21.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

68,00 €, enintään 40 osallistujaa

Äänen muodostusta ja muokkausta sekä harjoitusta moniääniseen lauluun. Uusien laulujen ja stemmojen harjoittelua.

Valmistautumista konsertteihin ja muihin esiintymisiin.

PSYKOLOGIA JA KASVATUS



Psykologia

3203101 MIELENTERVEYS ELÄMÄNTAITONA

MTEA 1®

Verkkokurssi

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

Koulutuksessa osallistuja

- saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.
- rohkaistuu huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä.
- saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

Koulutuksessa on viisi osiota:

1. Mitä hyvä mielenterveys on?
2. Tunnetaidot
3. Elämän monet kriisit
4. Ihmissuhteet ja vuorovaikutus
5. Elämänhallinta

Koulutus järjestetään keväällä 2025.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

Koulutus koostuu viidestä Teams-verkkokokouksesta helmi-maaliskuussa sekä Moodle-verkkokurssista, joka käydään läpi omaan tahtiin Teams-webinaarien välissä. Koulutuksesta saa MIELI ry:n myöntämän todistuksen. Tarkemmat osallistumisohjeet lähetetään sähköpostitse. Koulutuksessa käytetään MIELI ry:n julkaisemaa oppikirjaa. Oppikirjan hinta sisältyy koulutuksen hintaan ja oppikirja lähetetään osallistujille postitse ennen koulutuksen alkua.

3203105 AKTIIVISEN MEDITAATION KURSSI

Saukonkylän maamiesseurantalo,
Saukonkyläntie 130, Saukonkylä
Elina Ojaniemi
To 17.30–19.00, 26.9.–31.10.2024
Tunteja 12 sl, 24,00 €, enintään 10 osallistujaa

Hektisessä maailmassa on välillä erittäin tärkeää pysähtyä oman kehon, mielen ja tunteiden äärelle. Aktiivisessa meditaatiossa tutustutaan erilaisten tekniikoiden avulla oman kehon viesteihin, joka samalla vapauttaa stressiä ja luo kehoon tilaa tuntemiselle.

Joka tunnin alussa ja lopussa käymme läpi kokemuksen piirityöskentelyn avulla. Aikaisempaan kokemukseen ei meditaatiosta tarvitse olla.

3203405 HYVINVOINTIA MIELELLE

Taiteen Päämaja, Sääksjärventie 252,
Sääksvesi
Maritza Parkkinen
La 12.00–15.00, 15.–29.3.2025
Tunteja 12 kl, 24,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kurssi koostuu kolmesta osiosta:
Inspiroi mielesi -workshop (unelmapläjäys),

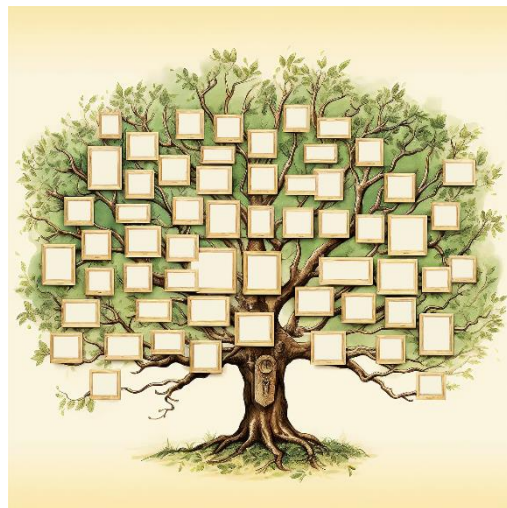
Ymmärrätkö sinut oikein (vuorovaikutustaidot) ja Luovuus on mielen seikkailu (taidepaja)
Lisätietoa kurssin nettisivulla.

HISTORIA, YHTEISKUNTA

1301101 SUKUTUTKIMUS

Makasiini, musiikkitala 1 / ATK, Sairaالات 3
Alajärvi
Lasse Pippola
Ma 18.00–20.00, 21.10.–25.11.2024
Tunteja 16 sl, 22,00 €, enintään 10 osallistujaa

Kurssin aikana käydään läpi sukututkimuksen peruslähteet kirkonarkistoissa. Kurssi antaa valmiudet omatoimiseen tutkimukseen ja kertoo selkein esimerkein eri lähteiden sisällöistä. Tutuiksi tulevat niin alkuperäislähteet kuin erilaiset hakutietokannat internetin loputtomissa arkistoissa. Sopii erityisen hyvin aloittelijalle, mutta myös kertauksena pidemmälle ehtineelle. Kannettava tietokone tai tablet mukaan.



Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

1301401 SUKUTUTKIMUS

Aapiskujan koulu, kuvataideluokka 2,

Aapiskuja 15 Vimpeli

Lasse Pippola

Ti 18.00–20.00 22.10.–26.11.2024

Tunteja 16 sl, 22,00 € enintään 10 osallistujaa

Kurssin aikana käydään läpi sukututkimuksen peruslähteet kirkonarkistoissa. Kurssi antaa valmiudet omatoimiseen tutkimukseen ja kertoo selkein esimerkein eri lähteiden sisällöistä. Tutuiksi tulevat niin alkuperäislähteet kuin erilaiset hakutietokannat internetin loputtomissa arkistoissa. Sopii erityisen hyvin aloittelijalle, mutta myös kertauksena pidemmälle ehtineelle. Kannettava tietokone tai tablet mukaan.

3298101 URASUUNNITTELUN KURSSI

Makasiini, musiikkitala 1 / ATK, Sairaالاتie 3
Alajärvi

Annukka Haapa-aho

Ke 18.00–19.30, 5.3.–2.4.2025

22,00 €, enintään 12 osallistujaa

Omaa uraa kannattaa tarkastella kaikenikäisenä ja työuran eri vaiheissa. Tällä kurssilla keskitytään oman itsetuntemuksen lisäämisen, oman osaamisen tunnistamiseen ja omien uratavoitteiden kirkastamiseen. Kurssilla tehdään harjoitteita ja tehtäviä, jotka tukevat omaa urasuunnittelua. Lisäksi aiheita käsitellään keskustellen, alustusten ja aineistojen pohjalta.

Kurssille voi osallistua eri ikäiset ja eri tilanteissa olevat aikuiset. Ota mukaan oma kannettava tietokone, jos sinulla sellainen on.

3298102 LINKEDIN, PERUSTEET

Makasiini, musiikkitala 1 / ATK, Sairaالاتie 3
Alajärvi

Annukka Haapa-aho

To 18.00–19.30, 24.10.2024

17,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla opetellaan LinkedIn-käytön perusteet ja perehdytään oman profiilin luomiseen sekä alustalla tapahtuvaan verkostoitumiseen. LinkedIn profiilia voi käyttää työnhakuun, oman osaamisen esiintuomiseen ja oman osaamisen vahvistamiseen. Kurssin jälkeen pystyt lähteä käyttämään alustaa tehokkaammin, omien tarpeidesi mukaisesti.

3298103 VISUAALINEN CV

Makasiini, musiikkitala 1 / ATK, Sairaالاتie 3
Alajärvi

Annukka Haapa-aho

Ke 18.00–19.30 15.1.2025

Tunteja 2 kl, 17,00 € enintään 12 osallistujaa

Opi tekemään visuaalinen CV, joka erottuu työhaussa ja tuo oman osaamisesi selkeästi esiin. Kurssilla käydään läpi visuaalisen CV:n perusteet ja tutustutaan ohjelmiin, joilla voit asiakirjan tehdä. Käydään läpi myös esimerkiksi oman CV:n räätälöintiä haettavan työpaikan mukaan.



Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

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
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
45,00 €, enintään 25 osallistujaa

1201102 SUOMEN KIELEN JATKOKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,
Kaupintie 7, Alajärvi
Anna Lilja-Aaltonen
To 18.00–19.00
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
45,00 €, enintään 25 osallistujaa

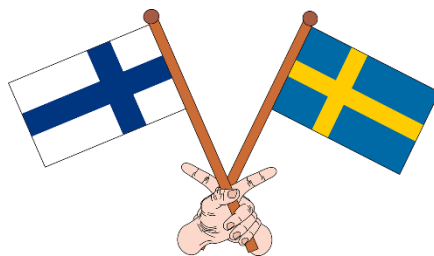
1201103 SUOMEN KIELEN Keskustelukurssi

Alajärven koulukeskus, luokka C1.4,

Kaupintie 7, Alajärvi
Anna Lilja-Aaltonen
To 19.00–20.00
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
45,00 €, enintään 25 osallistujaa

1201405 Keskustelukurssi Maahanmuuttajille

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Lea Vasalampi
To 18.00–19.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
56,00 €, enintään 25 osallistujaa



Ruotsi

1202101 RUOTSIN KIELEN Keskustelukurssi

Alajärven koulukeskus, luokka C1.2,
Kaupintie 7, Alajärvi
Lasse Pippola
To 18.00–19.30 12.9.–28.11.2024
Tunteja 22 sl, 35,00 €, enintään 25 osallistujaa

Ruotsin kielen keskustelukurssin tarkoituksena on laajentaa sanavarastoa ja saada aimo annos lisää sujuvuutta ja varmuutta puheeseen. Keskusteluaiheet käsittelevät ajankohtaisia aiheita uutisista ja lehtiartikkeleista. Opiskelijat voivat valita myös itse aiheita ja

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

tehdä suomeksi kysymyksiä: sopivia aiheita ovat matkustaminen ja matkakertomukset, yhteiskunnan ilmiöt, maailman tapahtumat, ihminen ja luonto, harrastukset ja vapaa-aika, lemmikit, ruoka ja juoma, elokuvat ja kirjat sekä musiikki. Haaveammatit, työelämä ml. kesätyö.

Espanja

1207102 MATKAILUESPANJAN ETÄKURSSI (verkkokurssi)

Anna Kaisa Puhakka

Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30

2.–11.6.2025

20,00 €, 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.

Harjoittelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista kuin kirjoittamistakin.

Saat Zoom-linkin ennen kurssin alkua antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Sähköposti pakollinen, sillä siihen tulee myös Zoom-osallistumiskutsu.

1208101 ITALIAN KIELI, alkeet (verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

Ke 19.30–21.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

56,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla teemme paljon puhumisharjoituksia, joten sinulla saisi mielellään olla mikrofoniin varustettu laite. Oppikirja Bella Vista 1.

1208102 ITALIAA MATKAILIJOILLE, jatko (verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

Ma 19.30–21.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

56,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla käytettävä oppikirja: In viaggio, Finn Lectura (luvusta 5 eteenpäin)

1208103 ITALIAN KIELI, jatko 3 (Verkkokurssi)

Diana Pinna Petrova

La 16.00–17.30

14.9.–7.12.2024, 11.1.–12.4.2025

56,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla käytetään materiaalia, jonka opettaja luo opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden perusteella.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

Näyttämötaiteet

1102101 TEATTERIKURSSI

Levijoen nuorisoseuratalo, Tikkasentie 47,
Alajärvi

Tarja Kultavuori ja Arja Tikkanen

Ma 17.30–20.00, To 17.30–20.00

28.10.–5.12.2024, 9.1.–17.3.2025

76,00 €, enintään 20 osallistujaa

Harjoitellaan musiikinäytelmä esityskuntoon
kevättalvella 2025.

1102401 NÄYTELMÄRYHMÄ

Sääksjärven nuorisoseura, Sääksjärventie 487,
Vimpeli

Maritza Parkkinen

Ti 18.00–21.15

17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

76,00 €, enintään 20 osallistujaa

Kurssilla harjoitellaan yhdessä valittu näytelmä
ja esitetään yleisölle huhtikuussa 2025.

Samalla opitaan lava- ja ryhmätyöskentelyä
sekä lavastusta. Ryhmä on kaikenikäisille.

Kulttuuri, kirjallisuus



1302101, KIRJALLISUUDEN LUKUPIIRI

Alajärven kirjasto, Kirkkotie 7, Alajärvi
Riitta-Liisa Lahti

Joka toinen ma 17.00–18.30,

9.9.–8.12.2024, 13.1.–14.4.2025

40,00 €, 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,

9.9.–2.12.2024, 13.1.–28.4.2025

40,00 €, 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

Ke 17.30–19.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

68,00 €, enintään 14 osallistujaa

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

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

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 ajatusten siirtämiseen paperille, niiden jakamiseen, palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen. Luottamuksellisessa ryhmässä voimme yhdessä kannustaa, inspiroida ja kehittää toisiamme kirjoittajina. Ota mukaan kirjoitusvälineet ja vihko.

1302110 SANATAIDEPAJA

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Ulla Hautamäki
Ke 18.15–19.15
11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025
45,00 €, enintään 12 osallistujaa

Sanataidepaja on suunnattu ala- ja yläkouluikäisille oppilaille. Pajassa luetaan, kirjoitetaan omia tekstejä ja voidaan tehdä piirtäen/maalaten kuvituksia teksteihin. Myös sarjakuva on aiheena sanataidepajassa.

KUVATAITEET JA MUOTOILU



Kuvataiteet

1103000 KUVATAIDEKOULU EERON AVOIMET OVET

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Kuvataidekoulun opettajat
Pe 17.00–20.00, 30.8.2024

Tule kokeilemaan piirtämistä, maalaamista ja

saven työstämistä Alvar Aalto -viikon kunniaksi Aallon hengessä.

Tilaisuus on maksuton ja tarkoitettu kaikenikäisille kuvataiteesta kiinnostuneille. Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua.

1103130 KUVATAITEEN JA POSLIININMAALAUKSEN LYHYTKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Sirpa Kataja
To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00
14.–15.11.2024
24,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kuvataiteessa voit maalata akryyli- öljy- pastelli- ja vesivärein. Posliininmaalauksessa maalataan hajuttomilla väreillä ja nesteillä. Saat henkilökohtaista ohjausta! Aloittelijatkin mukaan. Joitain materiaaleja voit ostaa opettajalta. Lisätietoja Sirpalta 0405572309.

1103131 KUVATAITEEN JA POSLIININMAALAUKSEN LYHYTKURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3, Alajärvi
Sirpa Kataja
To 10.00–15.00, Pe 10.00–15.00
20.–21.3.2025
24,00 €, enintään 12 osallistujaa

1103140 VIIVAA JA VÄRIÄ

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Elina Försti
Joka toinen ti 17.15–20.30
17.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
58,00 €, enintään 12 osallistujaa

Viivaa ja väriä -taidekurssi sisältää syyslukukaudella grafiikan kokeiluja syvä- ja kohopainotekniikoilla. Tutustutaan kuiva-

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

neula-, carborundum-, kartonki-, lino- ja monotypiatekniikoihin. Keväällä maalataan akryyli-, öljy- tai peiteväreihin oppilaiden toiveiden mukaan. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että jo pidempään kuvataidetta harrastaneille.

1103160 GRAFIIKAN PERUSTEET, OSAAMISPERUSTEINEN KURSSI

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Pirkko Ogawa

Ke, to, pe ja la 10.30–16.00, 4.–7.6.2025

42,00 € enintään 12 osallistujaa

Grafiikka on taiteen laji, jossa kuva painetaan laatalta, johon se on eri menetelmin työstetty. Grafiikan perusteet -kurssilla tutustut grafiikkaan monipuolisesti teoriassa ja käytännön harjoituksissa.

Kurssi sopii vasta-alkajille ja pidempään grafiikkaa tehneille.

Osaamisperusteinen kurssi on laajuudeltaan 27 t/1 op.



1103161 AKVARELLI- JA GUASSIMAALAUUS

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Ritva Lindberg

La ja su 10.00–15.00, 26.–27.10.2024

24,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla tutustutaan akvarelli- ja guassimaalauksen materiaaleihin ja eri tekniikoihin sekä niiden mahdollisuuksiin. Saat ohjausta sommittelussa, värienkäytössä ja sivellintekniikassa. Vesiväreillä maalaaminen on yllätyksiä täynnä oleva seikkailu! Lisätietoa Ritvalta puh. 040-8447019.

Kurssi sopii hyvin vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat syventää taitojaan.

Kurssilaisille lähetetään tarvikelista ennen kurssia.

1103162 AKVARELLI- JA GUASSIMAALAUUS

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Ritva Lindberg

La ja su 10.00–15.00, 8.–9.3.2025

24,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla käytetään erilaisia vesivärejä. maalataan akvarelleja ja peitevärimaalauksia ja niiden yhdistelmiä. Tehdään joitakin yhteisiä kokeiluja ja maalataan omista aiheista. Kurssi on jatkoa syksyn akvarelli- ja guassimaalausviikonlopulle, mutta voit osallistua myös uutena opiskelijana. Lisätietoa Ritvalta puh. 040-8447019.

Kurssilaisille lähetetään tarvikelista ennen kurssia.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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



1103163 KUVIA VÄINÖLÄSTÄ

Villa Väinölä, Väinöntie 4 Alajärvi

Ritva Lindberg

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

14.–15.6.2025

26,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tule tekemään kuvia Väinölästä! Tutustutaan kauniiseen rakennukseen, tutkitaan sitä sisältä ja ulkoa, etsitään viehättäviä näkymiä ja mielenkiintoisia yksityiskohtia. Piirretään ja maalataan kahden päivän ajan omia tunnelmakuvia Alvar Aallon suunnittelemassa Villa Väinölässä-

Ota mukaan luonnostelupaperia, piirustusvälineet ja alusta (esim. tukevaa pahvia) sekä maalausvälineet, jos työskentelet maalaten. Lisätietoja Ritvalta puh. 040-8447017.

1103240 KUVATAIDEPIIRI

Taimelan koulu, kuvataideluokka, Koulutie 5, Lehtimäki

Tarja Pukkio

Joka toinen to 17.30–20.45

12.9.–21.11.2024, 9.1.–17.4.2025

60,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

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

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

1103425 KUVATAIDE - RENNOSTI TREENATEN

Aapiskujan koulu, kuvataideluokka 2,

Aapiskuja 15 Vimpeli

Ritva Lindberg

Joka toinen to 16.30–19.45

12.9.–21.11.2024, 9.1.–3.4.2025

58,00 € enintään 12 osallistujaa

Kurssilla piirretään ja maalataan perinteisillä tekniikoilla. Aloitetaan lyijykynällä ja jatketaan maalaten. Harjoitellaan rennolla otteella muodon hallintaa, sommittelua ja värin käyttöä.

Ota ensimmäisellä kerralla mukaan HB, B2 ja B6 lyijykynät ja A3 piirustuspaperia. Muista materiaaleista ja välineistä tietoa ensimmäisellä kerralla.

1103430 POSLIININMAALAUUS JA KUVATAIDE

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15 Vimpeli

Sirpa Kataja

Ma 17.00–20.15

30.9.–18.11.2024, 13.1.–10.3.2025

66,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssi sopii kaikille posliinimaalauksesta ja/tai kuvataiteesta kiinnostuneille. Perehdytään eri tekniikoihin ja maalataan hajuttomilla nesteillä. Kuvataiteessa voit maalata kaikilla menetelmillä ja väreillä. Saat henkilökohtaista

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

ohjausta! Posliininmaalareilta peritään kurssimaksun lisäksi 25 euron polttomaksu. Lisätietoja Sirpalta 040-5572309.

1103431 KUVATAIDE / POSLIININMAALAUUS 1

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15, Vimpeli
Sirpa Kataja

Ma 10.15–13.30

30.9.–18.11.2024, 13.1.–10.3.2025

66,00 €, enintään 12 osallistujaa

Voit tehdä kuvataidetta kaikilla eri menetelmillä ja väreillä, myös piirtäen. Kurssi soveltuu kaikille maalauksesta kiinnostuneille. Saat henkilökohtaista ohjausta! Aloittelijatkin mukaan! Voit maalata myös posliinia hajuttomilla nesteillä. Joitakin materiaaleja voit ostaa opettajalta. Posliininmaalareilta peritään kurssimaksun lisäksi 25 euron polttomaksu. Lisätietoja Sirpalta puh. 040-5572309.

1103432 KUVATAIDE / POSLIININMAALAUUS 2

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15 Vimpeli
Sirpa Kataja

Ti 10.15–13.30

1.10.–19.11.2024, 14.1.–11.3.2025

66,00 €, enintään 12 osallistujaa

Posliininmaalareilta peritään 25 euron polttomaksu kurssimaksun lisäksi.

1103241 AKVARELLIMAALAUKSEN KESÄKURSSI

Lehtimäen Kotiseututalo, Suokonmäentie 57,
Lehtimäki.

Tarja Pukkio

La ja su 12.00–17.00, 7.–8.6.2025

24,00 €, 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 voi kysellä Tarjalta: 0500626660.



1103438 KUVATAITEEN KESÄKURSSI

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15 Vimpeli
Sirpa Kataja

Ti – to 10.00–16.00, 3.–5.6.2025

42,00 €, enintään 12 osallistujaa

Vapaamuotoista maalausta omista aiheista. Voit maalata myös ulkona. Saat ohjausta öljy-, akryyli-, vesi- ja pastellivärien käyttöön. Aloittelijatkin mukaan! Lisätietoja Sirpalta puh. 040-5572309.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

KÄDEN TAIDOT



Kudonta ja käsityö

1104101 KANKAANKUDONTA, Makasiini

Makasiini, kudontatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Minna Kulmala

Ma 13.30–16.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

68,00 €, enintään 14 osallistujaa

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

Kurssilla tarvitet muistiinpanovälineet, sakset, mittanauhan ja erilaisia kuteita. Loimista peritään maksu kulutuksen mukaan.

1104301 KANKAANKUDONTA, Soinin keskusta

Soinin kudontatilat, Teollisuustie 8, Soini

Minna Kulmala

Ma 18.00–20.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

68,00 €, enintään 14 osallistujaa

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



1104410 KUDONTA, Vimpeli

Aapiskujan koulu, kudontatilat, Aapiskuja 15, Vimpeli

Vuokko Oja-Hautamäki

Ke 16.00–18.30

11.9.–11.12.2024, 12.2.–16.4.2025

68,00 €, 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 sidoksilla ja materiaaleista. Tervetuloa myös kutomisesta kiinnostuneet uudet opiskelijat oppimaan käsityötaitoja!

Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan klo 16.00–18.30 ja sovitaan kurssilaisten toiveiden mukainen ohjausaika.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

1104412 KUDONTA, Sääksjärvi

Sääksjärven ent. koulu, Pajatie 17, Sääksvesi
Vuokko Oja-Hautamäki

Joka toinen ma 17.00–20.15

9.9.–2.12.2024, 10.2.–14.4.2025

49,00 €, enintään 12 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

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

68,00 €, enintään 14 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

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

68,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaiden rakentamista ja kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Mukaan voi tulla myös ompelemaan ja

tekemään muita käsitöitä, kuten virkkaus-, neule-, solmeilu- ja helmitöitä.

1104114 KUDONTA JA KÄSITYÖT, Saukonkylä

Saukonkylän ent. koulu, Saukonkyläntie 108,
Saukonkylä

Minna Kulmala

To 11.00–13.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaiden rakentamista ja kudotaan erilaisia kodintekstiilejä kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Mukaan voi tulla tekemään muitakin käsitöitä, kuten neuleita, sashiko-kirjontaa ja vahakankaita. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

1104201 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Keskikylä

Lehtimäen palvelutoimisto, Keskustie 2,
Lehtimäki

Minna Kulmala

Ke 15.00–17.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla suunnitellaan ja kudotaan kangaspuilla erilaisia kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä. Kudonnan lisäksi tehdään jokin käsityö ajankohtaisella tekniikalla. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

1104202 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Kirkonkylä

Kirkonkylän ent. painikämpä,
Ala-Mattisentie 2, Lehtimäki

Minna Kulmala

Ke 18.00–20.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

Kurssilla opetellaan kankaan rakentamisen vaiheet ja tutustutaan erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kankaankudonnan avulla toteutettavien tekstiilien lisäksi kurssilla tehdään monenlaisia käsitöitä. Tekniikat ja tehtävät työt määräytyvät kurssilaisten toiveiden ja mielenkiinnon mukaan. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa aiemmin harrastaneille.

1104315 KUDONTA ja KÄSITYÖT, Parviainen

Parviaisen puuhatupa, Multiantie 710, Soini
Minna Kulmala
To 18.00–20.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaiden rakentamista ja kudotaan erilaisia kodin tekstiileitä. Perehdytään käsitöihin, kuten sashiko-kirjontaan, kirjoneuleisiin, helmitöihin sekä solmeiluun.

1104110 KAIKENLAISET KÄSITYÖT

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Maija Yli-Hemminki
Ma 17.30–20.00
9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025
68,00 €, enintään 16 osallistujaa

Käsitöitä laidasta laitaan, ommellen, virkatén, neuloen, kirjoen, soveltaen, taidoista riippumatta.

1104120 KANSALLISPUKUPAJA

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi
Tuula Latomäki
Pe 17.30–20.45

13.9.–22.11.2024, 10.1.–4.4.2025
50,00 €, enintään 12 osallistujaa

Asuuko teillä käyttämätön kansallispuku? Onko se kutistunut komerossa? Tai oletko haaveillut omasta puvusta? Kurssilla opitaan valmistamaan ja korjaamaan kansallispukuja. Voit valmistaa koko puvun tai puvun osia. Kurssi suunniteltu niin vasta-alkajille kuin kokeneemmillekin ompelijoille. Kurssi kokoontuu 5 krt/sl ja 5 krt/kl (katso kurssipäivät kurssin kalenterista). Kevätlukukausi alkaa 10.1.2025. Loput kevään kokoontumispäivät (4 kpl) tarkentuvat vielä myöhemmin.

1104121 KÄSSÄKAHVILA, ALAJÄRVI

Makasiini, Sairaالاتie 3 Alajärvi
Tuula Latomäki
Joka toinen ti 12.30–15.00
10.9.–26.11.2024, 14.1.–22.4.2025
50,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kässäkahviloissa tehdään erilaisia käsitöitä toivomusten mukaan.

1104221 KÄSSÄKAHVILA, LEHTIMÄKI

Lehtimäen palvelutoimisto, Keskustie 2,
Lehtimäki
Tuula Latomäki
Joka toinen to 12.30–15.00
12.9.–21.11.2024, 16.1.–24.4.2025
50,00 €, enintään 14 osallistujaa

1104321 KÄSSÄKAHVILA, SOINI

Soinin kudontatilat, Teollisuustie 8, Soini
Tuula Latomäki
Joka toinen ti 12.30–15.00
17.9.–26.11.2024, 7.1.–1.4.2025
50,00 €, enintään 14 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

1104421 KÄSSÄKAHVILA, VIMPELI

Aapiskujan koulu, Aapiskuja 15, Vimpeli

Tuula Latomäki

Joka toinen to 12.30–15.00

19.9.–31.12.2024, 9.1.–3.4.2025

50,00 €, enintään 14 osallistujaa

1104134 KONENEULONTA

Makasiini, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Pirjo Huhtakangas

Pe ja la 10.00–14.30

25.-26.10. ja 8.-9.11.2024

36,00 €, enintään 10 osallistujaa

Aloitetaan helpoista töistä ja tutustutaan neulekoneeseen. Ohjaajalla on neulekoneita, joita voidaan käyttää, mutta omankin koneen voi ottaa mukaan. Neulekone nopeuttaa käsinneulonnan eri vaiheita, joten yhdessä-kahdessa päivässä syntyy neulepaita aikuiselle.

1104140 HIMMELI

Alajärven koulukeskus, kuvataideluokka,

Kaupintie 7 Alajärvi

Vuokko Oja-Hautamäki

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

23.–24.11.2024

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

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

1104141 EKOPRINT

Makasiini, taideluokka, Sairaالاتie 3 Alajärvi

Tuula Latomäki

Pe 17.30–20.00, La 10.00–16.00

20.–21.9.2024

Tunteja 10 sl, 17,00 €, enintään 12 osallistujaa

Ekoprint on kontaktivärjäystä, jossa kasvien värejä ja muotoja siirretään kankaalle. Käytämme kasvien lehtiä, kukkia ja muita osia luomaan kauniita ja uniikkeja kuvioita. Kurssi sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvita. Tule mukaan löytämään ekologisen värjäyksen maailma ja luomaan oma kädenjälkesi luonnon värein!



1104142 SASHIKO-kirjonta

Makasiini, kahviotila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Minna Kulmala

La 9.30–16.00, 14. ja 21.9.2024

Tunteja 16 sl, 28,00 €, enintään 16 osallistujaa

Tule kokeilemaan perinteistä, japanilaista etupistokirjontaa! Sashiko-kirjonnassa kuviot ovat tarkkoja, geometrisiä ja toistuvia. Kurssilla opetellaan tekniikan perusteet ja kirjotaan kankaalle suunniteltu kuvio/ kuviot oman valinnan mukaan. Voit kirjoa esimerkiksi yksityiskohdan vanhaan vaatteeseen tai näyttävän sohvatyynyn. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kirjonnassa osaamista. Tarkemmat tiedot kurssilla tarvittavista työvälineistä ja materiaaleista ilmoitetaan kurssilaisille ilmoittautumisajan päätyttyä.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

Neulan, lankaa ja kirjontakankaan saat tarvittaessa opettajalta.

1104143 PÄÄHINEITÄ OMMELLEN

Alajärven koulukeskus, tekstiilityöluokka,
Kaupintie 7 Alajärvi

Tuula Latomäki

Pe 17.30–20.00, La 10.00–16.00

11.–12.4.2025

Tunteja 10 kl, 17,00 €, enintään 12

osallistujaa

Tule ompelemaan kesäksi näyttävä hellehattu tai käytännöllinen lippalakki. Myös muita päähineitä esim. turbaaneja voi ommella tällä kurssilla,

1104145 POSLIINI- JA PAPERIMASSANUKET, NALLET JA TONTUT

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka,
Kaupintie 7, Alajärvi

Kaisa Karala

Ti 17.30–20.45, 10.9.–27.11.2024

50,00 €, enintään 14 osallistujaa

Kurssilla tehdään posliini- tai paperimassanuken repro esim. lapsuuden Martta-nukke, antiikkinen posliininukke tai nyky nukke ym. Kokoja ja vaihtoehtoja on paljon. Voit myös muotoilla oman tontun tai ommella antiikkisen nallen. 10.9. on suunnittelukerta, jonka jälkeen viikon tauko tarvikkeiden hankintaan.

Materiaalikustannukset 15-150 € valitun työn mukaan.

Puutyöt, sepäntyöt, metallityöt

1104150 PUUTYÖT

Alajärven koulukeskus, puutyöluokka D3,

Kaupintie 7, Alajärvi

Mauno Yli-Mannila

To 17.00–20.15,

19.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

76,00 €, enintään 15 osallistujaa

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

1104250 PUUTYÖT

Taimelan koulu, puutyöluokka,

Koulutie 5, Lehtimäki

Erkki Linna

Ti 18.30–21.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

68,00 €, enintään 15 osallistujaa

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



Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

1104350 PUUTYÖT

Soinin yhtenäiskoulu, puutyöluokka,
Koulutie 1, Soini
Rami Puro
Ke 18.00–20.30
11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025
68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Valmistetaan pienimuotoisia kodin
käyttöesineitä opiskelijoiden tarpeiden
mukaisesti. Koneitten käyttö- ja turvallisuus-
ohjeet.

1104450 PUUTYÖT

Vimpelin yhteiskoulu, puutyöluokka,
Opintie 29, Vimpeli
Anttu Kivikangas
Ma 17.30–20.00
9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025
76,00 €, enintään 15 osallistujaa

Puutöitä vasta-alkajille ja edistyneemmille.
Myös pienet metallityöt mahdollisia.

1104355 PUUTYÖT, Hautakylä

Rinteen paja, Teeriperäntie 460, Hautakylä
Jukka Rinne
To 18.00–20.30
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Puutyökurssilla opit valmistamaan
persoonallisia ja käytännöllisiä pienehköjä
puuesineitä omien tarpeidesi mukaisesti.
Käsittelyssä ovat pinnan viimeistely, eri
työkalut ja luovat tekniikat. Luo ainutlaatuista
ja kestävää.

1104357 PUHDETYÖT, Parviainen

Parviaisen puuhatupa, Multiantie 710, Soini
Rami Puro
To 18.00–20.30,
12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025
68,00 €, enintään 12 osallistujaa

Tehdään pienehköjä puuesineitä kurssilaisten
tarpeiden mukaan.

1104155 SEPÄNTYÖT

Heikkilän paja, Möksyntie 35, Möksy
Kyösti Heikkilä
Ke 18.30–21.00,
11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025
68,00 €, enintään 10 osallistujaa
Opetellaan valmistamaan käyttö- ja koriste-
esineitä. Hiilistä ja muista materiaaleista
maksu käytön mukaan.



1104161 TAONTA TUTUKSI

Heikkilän paja, Möksyntie 35, Möksy
Kyösti Heikkilä
Joka toinen to 9.30–11.30,
12.9.–21.11.2024, 9.1.–10.4.2025
48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

Kurssi on suunnattu kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Työskentely suunnitellaan yhdessä kurssilaisten ja heidän ohjaajiensa kanssa.

1104157 PUUKKOKURSSI

Heikkilän paja, Möksyntie 35, Möksy

Kyösti Heikkilä

La 9.00–15.00, 18.1.–15.2.2025

48,00 €, enintään 10 osallistujaa

Valmistetaan käyttöpuukko ja puukolle tuppi. Hiilistä ja muista materiaaleista maksu käytön mukaan. Kuulo- ja silmäsuojat sekä pajaan sopivat työvaatteet mukaan.

1104159 TUHKAUURNAN VALMISTUS

Alajärven koulukeskus, puutyöluokka D3,

Kaupintie 7, Alajärvi

Mauno Jukka Yli-Mannila

Ti 17.00–20.15, 24.9.–26.11.2024

48,00 €, enintään 15 osallistujaa

Tule suunnittelemaan ja tekemään persoonallinen tuhkauurna puusta.

Muut taide- ja taitoaineet

1198110 KIVAT-PIIRI A

Hoitokoti Sateenkaari,

Myllyvainiontie 4 D, Alajärvi

Riitta Hotakainen

Ke 16.00-17.30

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

56,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kivat-piirit on tarkoitettu eri ikäisille kehitysvammaisille. Ohjelma suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa, esim. askar-

telua, musiikkia, jutustelua, muovailemista, piirtämistä ja maalaamista ym. mukavaa ja kehittävää toimintaa ja yhdessäoloa.

Mahdollista saada opintoseteliavustus. Ei sähköistä ilmoittautumista.

1198111 KIVAT-PIIRI B

Rantakoti, Lääkärintie 5, Alajärvi

Riitta Hotakainen

Ma 17.00–18.30

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

56,00 €, enintään 12 osallistujaa

Kurssiohjelma suunnitellaan opiskelijoiden kanssa: kokkikerhoa, musiikin kuuntelua, ilmaisutaitoa jne. Ei sähköistä ilmoittautumista. **Mahdollista saada opintoseteliavustus**

TANSSI JA LIIKUNTA



Tanssi

1105410 KANSANTANSSIA JA KANSANOMAISIA TANSSEJA

Rantakylän koulu, Hirsiniementie 1, Vimpeli

Anne-Marja Sillman

Su 17.30–20.30

15.9.–1.12.2024, 12.1.–13.4.2025

70,00 €, 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

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

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,

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

64,00 €, enintään 40 osallistujaa

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

1105106 LAVATANSSIKURSSI JATKAJILLE

Alajärven nuorisoseurantalo,

Sairaالاتie 9, Alajärvi

Anne-Marja Sillman

To 20.00–21.30,

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

64,00 €, enintään 40 osallistujaa

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

8301225 LAVIS, Lehtimäki

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,
Lehtimäki

Minna Raitanen

Ke 18.00–19.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

45,00 €, enintään 30 osallistujaa

Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Laviksessa liikutaan suomalaisen musiikin tahtiin lavatanssiaskelin jumpaten. Lavis sopii kaikille sukupuolesta, iästä tai kunnosta riippumatta.

8301325 LAVIS, Soini

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Minna Raitanen

To 18.30–19.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

45,00 €, enintään 30 osallistujaa

Lavis on helppo, hauska ja hikinen liikuntamuoto. Laviksessa liikutaan suomalaisen musiikin tahtiin lavatanssiaskelin jumpaten. Lavis sopii kaikille sukupuolesta, iästä tai kunnosta riippumatta.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8301410 ZUMBA®

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali, Opintie 29,
Vimpeli

Elina Luoma-aho

Ke 18.15–19.15

16.10.–4.12.2024, 8.1.–30.4.2025

42,00 € 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 taatusti! Keho ja mieli kiittävät. Kurssi alkaa vasta 16.10., eikä kokoonnu kevään yo-kirjoitusten aikana.

Liikunta

8301101 MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi
Tapani Tallbacka

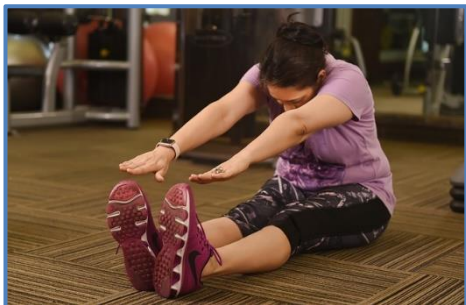
Ma 18.00–19.30,

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

56,00 €, enintään 25 osallistujaa

Kuntoliikuntaa eri tavoin.

Mahdollista saada opintaseteliavustus.



8301103 TERVEYSLIIKUNTA

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi
Riitta Ojala

Ma 18.00–19.00,

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025

45,00 €, enintään 50 osallistujaa

Liikuntaa kaiken ikäisille musiikkia ja välillä eri välineitä apuna käyttäen. **Mahdollista saada opintaseteliavustus.**



8301113 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Hoisko

Hoiskon koulu, liikuntasali, Koulupolku 8,
Hoisko

Marjo Salmenautio

Ke 19.00–20.00

11.9.–27.11.2024, 8.1.–16.4.2025

45,00 €, enintään 40 osallistujaa

Lihaskuntaa, sykkeen nostoa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä perusjumppaliikkeiden avulla sekä oman kehon painoa hyödyntäen. Ota mukaan sisäliikuntakengät, oma jumppa-alusta ja juomapullo. Kurssi ei kokoonnu 18.9.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8301105 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Alakylä

Alakylän koulu, liikuntasali,

Höykkyläntie 54, Kurejoki

Tuija Mattila

Ti 17.30–18.30

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

45,00 €, enintään 25 osallistujaa

Jokaiselle sopivaa virkistävää ja monipuolista kuntoliikuntaa hyvän musiikin siivittämänä.

Sykkeen nostoa, lihaskuntaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä

perusjumppaliikkeiden avulla. Jumpassa käytetään sekä kehon omaa painoa että välineitä.

8301128 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Saukonkylä

Saukonkylän maamiesseurantalo,

Saukonkyläntie 130, Saukonkylä

Tuija Mattila

Ti 19.00–20.00,

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

45,00 €, enintään 25 osallistujaa

Jokaiselle sopivaa virkistävää ja monipuolista kuntoliikuntaa hyvän musiikin siivittämänä.

Sykkeen nostoa, lihaskuntaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä

perusjumppaliikkeiden avulla. Jumpassa käytetään sekä kehon omaa painoa että välineitä.

8301132 LIHASKUNTO JA VENYTTELY

Paalijärven koulu, liikuntasali, Jussilantie 4,

Paalijärvi

Erkki Sillanpää

Ti 18.00–19.00

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025

45,00 €, enintään 25 osallistujaa

Venyttään vetreäksi. Nivelystävällistä liikuntaa, joka sopii erityisesti varttuneille.

8301119 SENIORIMIESTEN VENYTTELYPIIRI

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,

Luoma-aho

Seppo Ojajärvi

To 17.00–18.00,

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

45,00 €, enintään 20 osallistujaa

Monipuolisia venyttely- ja jumppaliikkeitä sekä tasapainoharjoitteita seniori-ikäisille miehille.

Pukeudu mukaviin liikuntavaatteisiin ja ota mukaan sisäliikuntajalkineet ja jumppa-alusta.

8301203 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA 50+

Lehtimäen kuntosali, Keskustie 2, Lehtimäki

Huom! Ohjaaja avoinna

Alkaa, jos vetäjä löytyy.

8301210 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Kirkonkylä

Kirkonkylän ent. painikämpä,

Ala-Mattisentie 2, Lehtimäki

Satu Hauta-aho

Pe 17.00–18.00

13.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025

45,00 €, enintään 20 osallistujaa

Lihaskuntaa, tasapainoa ja sykkeen nostoa perusjumppaliikkeiden avulla. **Mahdollista saada opintotietaliivustusta.**

8301211 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA, Metso

Kylätalo Metso, Rantakankaantie 581,

Lehtimäki

Huom! Ohjaaja avoinna

Alkaa, jos vetäjä löytyy.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8301201 KUNTOLIIKUNTA, lihashuolto ja sähly

Lehtimäen Nuorisoseura, Rannankyläntie 3,
Lehtimäki

Tommi Paavola

To 19.00–20.15

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

50,00 € 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

Tommi Paavola

To 18.00–19.00

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

45,00 €, enintään 40 osallistujaa

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

8301301 NAISTEN KUNTOLIIKUNTA 50+

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini
Minna Raitanen

To 17.30–18.30

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

45,00 €, enintään 20 osallistujaa

Voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä nivelistävällisten perusjumbpaliikkeiden avulla. Ota mukaan sisäliikuntakengät, jumppa-alusta ja juomapullo.

Tälle kurssille on mahdollista saada opintototeutus.

Voimaa, tasapainoa, liikkuvuutta ja venyttelyä nivelistävällisten perusjumbpaliikkeiden avulla. Ota mukaan sisäliikuntakengät,

jumppa-alusta ja juomapullo. **Mahdollista saada opintototeutus.**

8301310 NAISTEN JA MIESTEN KUNTOLIIKUNTA

Hautakylän ent. koulu, liikuntasali, Kylätie 127,
Hautakylä

Tiina Väliaho

Ti 19.00–20.00

10.9.–26.11.2024, 14.1.–8.4.2025

44,00 €, enintään 25 osallistujaa

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

8301313 SENIORINAISTEN LIIKUNTA, Luoma-aho

Luoma-ahon kylätalo, Luomantie 100,
Luoma-aho

Sirkka Rajala

Pe 17.00–18.00,

13.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025

45,00 €, enintään 25 osallistujaa

Monipuolista toimintakykyä ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa välineillä ja ilman.

Mahdollista saada opintototeutus.

8301312 SENIORIEN KUNTOLIIKUNTA

Hautakylän ent. koulu, liikuntasali, Kylätie 127,
Hautakylä

Tiina Väliaho

Ma 18.00–19.00

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025

44,00 €, enintään 25 osallistujaa

Tasapainoa ja lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa. Sisältää venyttelyä ja rentoutusta.

Apuvälineet: kepit, kuminauhat,

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

jättijumppapallot ja pehmeät pallot.

Mahdollista saada opintaseteliavustus.

8301401 NAISTEN LIIKUNTA

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali, Opintie 29,

Vimpeli

Oili Kaunisto

Ma 18.00–19.00

7.10.–9.12.2024, 13.1.–5.5.2025

43,00 €, 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 opintaseteliavustus.

8301404 UKKO VENYY - kuntopiiri

Vimpelin yhteiskoulu, peilisali,

Opintie 29, Vimpeli

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

45,00 €, enintään 30 osallistujaa

Mahdollista saada opintaseteliavustus.

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

8301145 KUNTOSALIKURSSI

Alajärven uimahalli, Kuntosali SYKE,

Urheilutie 2, Alajärvi

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

50,00 €, 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, Lehtimäki **Huom!**

Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

50,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kuntosalitunti koostuu yhteisestä lämmittelystä, ohjatusta kuntosaliosuudesta ja venyttelyistä. 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.

8301403 NAISTEN KUNTOSALIJUMPPA

Vimpelin liikuntahalli, kuntosali,

Opintie 29B, Vimpeli

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

Ke 18.15–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

50,00 €, 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

50,00 €, 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

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

45,00 €, 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.



8301111 KUNTOLENTOPALLO, Hoisko

Hoiskon koulu, liikuntasali, Koulupolku 8,

Hoisko

Jari Yli-Sikkilä ja Markku Herrala

To 19.00–20.15,

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

50,00 €, enintään 40 osallistujaa

Lentopalloilua mukavalla porukalla.

Tarkoitettu sekä miehille että naisille, joilla jo aiempaa kokemusta lentopalloilusta.

8301125 KUNTOLENTOPALLO, Paalijärvi

Paalijärven koulu, liikuntasali, Jussilantie 4,

Paalijärvi

Hannele Sillanpää

Ke 18.00–19.15,

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

50,00 €, enintään 30 osallistujaa

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

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8301107 SELÄN HYVINVOINTIJUMPPA

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Satu Hauta-aho

To 18.30–19.30,

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

45,00 €, 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.

37,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301141 SENIOREIDEN

TASAPAINORYHMÄ B

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3, Alajärvi

Huom! Ohjaaja avoinna.

Kurssi alkaa, jos vetäjä löytyy.

37,00 €, enintään 14 osallistujaa

Mahdollista saada opintoseteliavustus.

8301150 SENIORISIRKUS

Alajärven monitoimihalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Anneli Paavola

Ti 14.15–15.00

10.9.–26.11.2024, 14.1.–15.4.2025

37,00 €, 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!

8301147 JOOGAN PERUSRYHMÄ

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3 ja

etäyhteys

Merja Mäki-Säntti

Ke 17.00–18.00

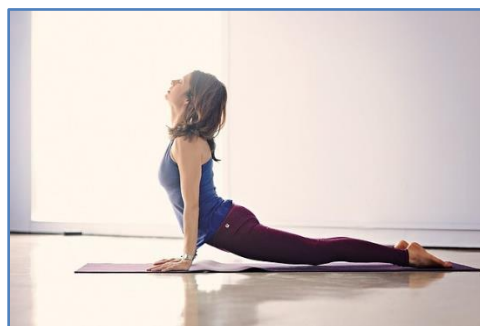
11.9.–20.11.2024, 8.1.–19.3.2025

45,00 €, enintään 14 osallistujaa

Tutustutaan joogan perusasanoihin sekä hengityksen ja liikkeen yhdistämiseen. Kurssi ei edellytä aikaisempaa tietoa joogasta. Ohjaus perustuu Suomen joogaliiton opetukseen.

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

Kurssi toteutetaan lähi- ja etäjoogan yhdistelmänä. Syksyllä ja keväällä on kolme lähijoogatuntia Makasiinissa. Muut tunnit toteutetaan etätunteina. Lähitunneilla on mahdollisuus olla mukana myös etäyhteydellä. Kokoontuu myös syys- ja talvilomaviikoilla.



Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8301148 JOOGAN JATKORYHMÄ

Makasiini, liikuntatila, Sairaالاتie 3 ja
etäyhteys

Merja Mäki-Säntti

Ke 18.15–19.45

Ke 18.15–19.45

11.9.–20.11.2024, 8.1.–19.3.2025

53,00 €, enintään 14 osallistujaa

Hybridikurssi. 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.

Kurssi toteutetaan lähi- ja etäjoogan yhdistelmänä. Syksyllä ja keväällä on kolme lähijoogatuntia Makasiinissa. Muut kokoontumiset toteutetaan etätunteina. Lähitunnilla on mahdollisuus olla mukana myös etäyhteydellä.

Kokoontuu myös syys- ja talvilomalla.

8301350 PHYSIOPILATES

Soinin yhteistalo, sali, Multiantie 29, Soini

Maija Rannila

Ke 12.00–13.00, 11.9.–27.11.2024

32,00 €, 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 SYVÄNVEDEN JUMPPA

Alajärven uimahalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Anneli Paavola

To 10.30–11.15

12.9.–28.11.2024, 16.1.–17.4.2025

37,00 €, enintään 15 osallistujaa

Syväveden jumppa on vesivyön kanssa tehtävää tehokasta vesiliikuntaa, altaan syvässä kohdassa. Tunnilla jumpataan vaihtelevasti hyödyntäen vesivuoksuvoimien mahdollisuuksia ja erilaisia välineitä, sekä harjoitellaan vesijuoksu- ja uimataitoja.

Syväveden jumppa kehittää koko vartalon hallintaa sekä hapenottokykyä.

Jumpassa jalat eivät yllä pohjaan, siksi vaaditaan uimataitoa”

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

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8301134 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas, Urheilutie 2, Alajärvi

Sirkka Rajala

Ke 17.30–18.15

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

37,00 €, enintään 15 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

10.9.–26.11.2024, 14.1.–15.4.2025

37,00 €, enintään 15 osallistujaa

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

8301136 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas, Urheilutie 2, Alajärvi

Anneli Paavola

Ti 12.15–13.00

10.9.–26.11.2024, 14.1.–15.4.2025

37,00 €, enintään 15 osallistujaa



8301137 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, terapia-allas, Urheilutie 2, Alajärvi

Oili Kaunisto

To 17.00–17.45

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

37,00 €, enintään 15 osallistujaa

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

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

8301138 VESIJUMPPA

Alajärven uimahalli, Urheilutie 2, Alajärvi

Oili Kaunisto

To 18.00–18.45

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025

37,00 €, enintään 15 osallistujaa

8301330 VESIJUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila, Alajärventie 2,
Soini

Maija Rannila

Ti 14.00–14.45, 10.9.–26.11.2024

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 Soinin kunta laskuttaa osallistujilta uintimaksut.

8301334 KEVENNETTY VESIJUMPPA

Soinin liikekeskus, allastila, Alajärventie 2,
Soini

Maija Rannila

Ke 15.00–15.45, 11.9.–27.11.2024

24,00 €, enintään 14 osallistujaa

Monipuolisia lihaskuntoharjoitteita eri välineillä tehostaen rauhalliseen tahtiin. Venyttelyä ja rentoutusharjoitteita. Nivelistävällistä liikuntaa. Ota vesipullo mukaan altaalle!
Huom. Kerro ohjaajalle mahdollisista sairauksista (esim. diabetes).

Kurssimaksun lisäksi Soinin kunta laskuttaa osallistujilta uintimaksut.

8301139 AIKUISTEN UINTIKURSSI

Alajärven uimahalli, Urheilutie 2 Alajärvi
Virpi Mäntyniemi

Ke 18.00–18.45

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

45,00 €, enintään 8 osallistujaa

Uimataitoisille uimatekniikan hiomista erilaisilla harjoituksilla apuvälineitä hyödyntäen. Kurssimaksun lisäksi Alajärven uimahallin allasmaksu.

8301155 LUISTELU- JA KIEKKOKOULU NAISILLE

Alajärven jäähalli

Virpi Mäntyniemi

La 9.00–9.45

14.9.–30.11.2024, 11.1.–12.4.2025

160,00 €, enintään 15 osallistujaa

Luistelun ja kiekonkäsittelyn alkeet sekä jääkiekkopelin perusteet teoriassa. Mukaan hokkarit, kypärä ja maila.

8301156 JÄÄKIEKKO NAISILLE

Alajärven jäähalli

Virpi Mäntyniemi

La 9.45–10.30 14.9.–30.11.2024, 11.1.–
12.4.2025

120,00 €, enintään 30 osallistujaa

Jääkiekon pelivuoro jo aiemmin harrastaneille, joilla perusteet ovat hallinnassa. Peliä ja pelinomaisia harjoitteita. Jaakiekkovarusteet vaaditaan.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS

Kotitalous



8102201 KIINALAINEN KEITTIÖ JA SUSHIT

Taimelan koulu, kotitalousluokka, Koulutie 5, Lehtimäki

Liu Eteläaho

To 17.30–19.00, 24.10.–21.11.2024

Tunteja 10 sl, 26,00 €, enintään 12 osallistujaa

8102102 KIINALAINEN KEITTIÖ JA SUSHIT

Alajärven koulukeskus, kotitalousluokka, Kaupintie 7, Alajärvi

Liu Eteläaho

To 17.30–19.00, 6.3.-3.4.2025

Tunteja 10 kl, 26,00 €, enintään 12 osallistujaa

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

Valmistetaan ja nautitaan herkullista ja terveellistä kiinalaista ruokaa, jossa käytetään inkivääriä, purjoa, väkevää etikkaa, soijakastiketta ja chiliä. Nämä muodostavat lihan, keiton, riisin, nuudelin ja kasvisten kanssa makuhermoja kutkuttavia elämyksiä. Lisäksi yhdellä kerralla valmistetaan susheja.

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

Hygieniapassikurssit:

Kursseilla 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 itseopiskeltavat sivustot:

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

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



8102114 HYGIENIAPASSI

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-sali, Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

Ma 16.00–20.00, 31.3.2025

Tunteja 5 kl, 60,00 €, enintään 29 osallistujaa

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

8102115 HYGIENIAPASSI

Alajärven koulukeskus, Alajärvi-sali,

Kaupintie 7, Alajärvi

Aana Vainio

Ti 16.00–20.00, 8.4.2025

Tunteja 5 kl, 60,00 €, enintään 29 osallistujaa

8102415 HYGIENIAPASSI

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli

Aana Vainio

Ma 16.00–20.00, 24.3.2025

Tunteja 5 kl, 60,00 €, enintään 29 osallistujaa

Maa -, metsä- ja puutarhatalous

7102105 METSÄSTÄJÄKURSSI

Alajärven koulukeskus, luokka C 2.8.

Kaupintie 7, Alajärvi

opettaja avoinna

Keväällä 2025, jos vetäjä löytyy.

Tunteja 16 kl, 28,00 €, enintään 20 osallistujaa

Metsästäjätkintoon valmistava kurssi.

Metsästäjätkintojen aika ilmoitetaan

kurssilla.

7198114 PERENNAPENKIN SUUNNITTELU JA HOITO

Makasiini, musiikkitala 1 / ATK, Sairaالاتie 3,
Alajärvi

Marko Ahola

To 17.00–21.00, 13.3.2025

Tunteja 5 kl, 17,00 €, enintään 15 osallistujaa

Kurssilla saat tietoa kukkapenkin perustamisesta. Käydään yhdessä läpi millainen paikka, multa ja lannoitus kukkapenkillä tulee olla sekä mitä on hyvä huomioida kasvinsuojelun, kastelun,

lajikkeiden ja suunnittelun näkökulmasta. Saat kurssilla myös näppärät hoito-ohjeet. Voit piirtää / suunnitella oman näyttävän kukkapenkkisi yhdessä opettajan opastamana. Ota mukaan innostunut luova mieli ja kynä.



7198401 SUUNNITTELE OMA PIHASI

Vimpelin yhteiskoulu, Opintie 29, Vimpeli
Marko Ahola

La 10.00–15.45, Su 10.00–15.45

25.–26.1.2025

Tunteja 14 kl, 30,00 €, enintään 15 osallistujaa

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: Kasvuyöhykkeet, 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.

Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

7198105 SIENIKURSSI

JAMI, Kurejoen yksikkö, Kurejoentie 390,
Kurejoki

Leena Franssila-Karvinen

Tunteja 4 sl, 17,00 €, enintään 30 osallistujaa

Kurssin kokoontumispäivä ilmoitetaan kurssille ilmoittautuneille erikseen. Alustava sieniopetus ennen maastoon menoa.

Kurssilaisten toivotaan tuovan kurssille mukanaan tunnistettavia sieniä (varmat ruokasienet toiseen, epämääräiset toiseen astiaan), jotta saadaan mahdollisimman paljon lajeja tutkittavaksi. Maastossa kierretään reilun kilometrin mittainen reitti samalla sienestäen ja lajintuntemusta varmistellen. Lopuksi sienimuhennosmaistiaiset maastossa sään ja aikataulun niin salliessa. Kurssi toteutetaan säässä kuin säässä.

Mukaan tarvitetset sienikorin/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 5.8.



Ilmoittautuminen alkaa 28.8. klo 7:00.

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

**Ilmoita peruutus
ajoissa, jotta
mahdollinen
varallaolija voi saada
paikan.**

**Ryhmän
minimikoko on
7-8 opiskelijaa**

**Ilmoittaudu kurssille
ajoissa! Näin
varmistat ryhmäsi
käynnistymisen.**

**Saatu kurssipaikka on
henkilökohtainen.
Sitä ei voi siirtää
toiselle!**

**Kurssille ei voi
osallistua
ilmoittautumatta!**

**Eläkeläinen ja
työtön, huomaa
opintosetelialennus**

**Tulethan kurssille
vain terveenä!**