

**RUOVEDEN OPISTON
OPINTO-OHJELMA
2023-2024**

RUOVEDEN OPISTO

Ruovedentie 32
34600 Ruovesi

Ruoveden Opisto tarjoaa monipuolisesti vapaan sivistystyön opetusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Tavoitteena on edistää elinikäistä oppimista ja tarjota harrastusmahdollisuuksia sekä laaja-alaista hyvinvointia kaikenikäisille. Opiston hallintoelimenä toimii sivistyslautakunta.

TOIMINTAVUOSI 2023-2024

Syyskausi 11.9.-15.12.2023

Syysloma 16.-20.10.2023

Kevätkausi 8.1.-26.4.2024

Talviloma 26.2.-1.3.2024

OPISTON TOIMISTO

**Sivistysjohtaja,
rehtori Aila Luikku**

p. 044 787 1400, aila.luikku@ruovesi.fi

Toimisto Taina Nieminen

p. 044 787 1390,
taina.nieminen@ruovesi.fi

ILMOITTAUTUMINEN

1. ILMOITTAUTUMINEN INTERNETIN KAUTTA

Ilmoittautuminen on sitova ja koskee koko lukuvuotta. Mahdollisuus yhteen (1) maksuttomaan tutustumiskertaan.

- alkaa **TIISTAINA 29.8.2023 klo 9.00 alkaen** osoitteessa
<https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>

2. ILMOITTAUTUMINEN PUHELIMITSE

- alkaa **TIISTAINA 29.8.2023 klo 9.00 alkaen (ei aikaisemmin)** opiston toimistoon p. 044 787 1390 (**Huom! Ei tekstiviestillä eikä vastaajaan**),
- **eläkeläisten liikuntaryhmiin** ilmoittautuminen vain puhelimitse.

Puhelimitse ilmoittautumisessa opiskelupaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

3. ILMOITTAUTUMINEN PAIKAN PÄÄLLÄ

- opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla, ellei toisin ole kurssin kohdalla mainittu. **Suosittellemme ennakkoon ilmoittautumista.**

KURSSIMAKSUT

Kurssimaksu on ilmoitettu kunkin kurssin kohdalla. **Syys- ja kevätlukukausi laskutetaan erikseen.** Vesijumpat laskutetaan käyntikertojen mukaan.

Kurssimaksuja ei hyvitetä opintojen keskeyttämisen vuoksi.

Koko lukuvuoden kestävä kurssin kevätkaudella aloittava maksaa puolet kurssimaksusta.

Mikäli jäätte kurssilta pois, ilmoittakaa siitä viipymättä opiston toimistoon 044 787 1390.

OPINTOSETELIT

Opetushallitus on myöntänyt Ruoveden opistolle lukuvuodelle 2023-2024 opinto-setelityyppistä valtionavustusta.

Tuen avulla tiettyjen kohderyhmille suunnattujen kurssien maksuja on voitu alentaa. Näiden valmiiksi alennettujen kurssien kohdalla on maininta *Opetushallituksen tukemaa koulutusta*.

OPISTON TIEDOTUS

Ohjelman muutoksista, uusista kursseista ja luennoista sekä muista asioista ja tapahtumista saa tietoa Ruoveden kunnan verkkosivuilta www.ruovesi.fi, kunnan fb-sivuilta sekä Ruovesi-lehdestä.

Äkillisistä muutoksista tai peruuntumisista ilmoitetaan myös tekstiviestillä suoraan opiskelijalle.

OPPIKIRJAT JA MATERIAALIT

Oppikirjat ja materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan. Opiskelijat hankkivat ja kustantavat materiaalit itse, ellei kurssin kohdalla toisin mainita.

OPETUSTUNNIN PITUUS

Yhden opetustunnin pituus on 45 minuuttia, ellei toisin mainita.

TAPATURMAVAKUUTUS

Opiskelijat ovat tapaturmavakuutettuja oppituntien aikana opiston järjestämissä ja valvomissa tilaisuuksissa ryhmätapaturmavakuutuksella. Vakuutus ei ole voimassa opetukseen liittyvien matkojen osalta.

TODISTUKSET

Kurssin suorittamisesta on mahdollista saada todistus.

OPISELIJATOIMINTA

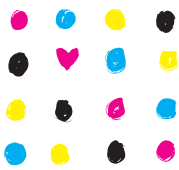
Ruoveden opiston opiskelijat ry. edistää vaikutusalueensa väestön opiskelua, yhteistyötä sekä kulttuuri- ja harrastustoimintaa. Yhdistyksen jäsen on jokainen opiston kurssimaksun maksanut opiskelija. Hallituksen puheenjohtajana toimii Päivi Kylmälahti, sihteerinä Tuula Ahonen ja rahastonhoitajana Sirkka Hovila.

Yhdistyksen jäsenet voivat esittää hallituksen jäsenille toivomuksia yhdistyksen toiminnasta. Opiskelijatöiden vuosinäyttely pidetään Viljamakasiinissa touko-kesäkuun vaihteessa.

RUOVEDEN KULTTUURITOIMI

Tavoitteena on edistää myönteistä kunta-kuvaa, vaalia arvokkaita kulttuuriperinteitä ja luoda hyvinvointia tarjoamalla erilaisia kulttuurielämyksiä sekä lisätä kunta-laisten osallisuutta aktiiviseen toimintaan. Kulttuuritoimi järjestää tapahtumia ja yhteiskunnallisia tilaisuuksia sekä tukee avustuksilla omaehtoista harrastus- ja yhdistystoimintaa. Ruovesi on kulttuurisesti rikas kunta, jossa ihmiset viihtyvät, ovat luovia ja tyytyväisiä!

Kannen kuva:
Ruovesi-lehti



Ruoveden
Taideyhdistys ry

Tule mukaan Taideyhdistyksen toimintaan!

- Työtila, jossa laadukas grafiikanprässä
- Näyttelyt
- Kurssit
- Taidematkat

» www.ruovedentaideyhdistys.fi



KIRJASTO



PIIKI
PIRKANMAAN
KIRJASTOT

RUOVEDEN KUNNANKIRJASTO

1.9. - 31.5.

ma-to klo 13-19

pe klo 10-16

la klo 10-14

aattopäivinä klo 10-16

ruovesi.fi/kirjasto/

facebook.com/ruovedenkirjasto



Viljamakasiinin
taidenäyttelytilan varaukset

www.ruovesi.fi

Avoinna kesäaikana.



KULTTUURIPARANTOLA

Päiväkodintie 6

Kulttuuriparantolasta kulttuurihyvinvointia!

Tapahtumista, kurseista ja muusta toiminnasta tiedotetaan kunnan verkko- ja fb-sivuilla sekä paikallislehdessä.

www.ruovesi.fi | facebook.com/ruovedenkunta.

Liity mukavaan seuraamme!



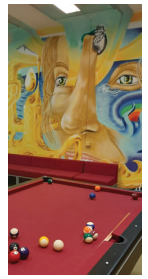
Ruoveden
Teatteri

teatteri@ruovedenteatteri.fi

Nuorisotila Vintti Kivikoulu, Palmenintie 1



Tule viettämään vapaa-aikaa yksin tai kaverin kanssa. Vintin tapahtumat ja aukioloajat www.facebook.com/ruovedenuoret
Klikkaa itsesi tykkäämään!



Lasten ja nuorten syyskauden kerhoja

Perjantain Peliklubit

1.-6.-lk klo 13.00-14.00

7.-9.-lk klo 14.00-15.00

1.9.-13.10. Koripallo ja muut pallopelit / areena

27.10.-17.11. Jääpelit, mailapelit / jäähalli, Oivansali

24.11.-15.12. Pingis, biljardi, sulkapallo / nuorisotila Vintti

Ohjaaja: Jenna Kuokkanen

Mahdollisuus osallistua kaikkiin tai vain johonkin mieleiseensä osioon. Ei ennakkoilmoittautumista.

Teatteri ja ilmainen 7.-9.-lk

Ma 23.10.-13.11. klo 15.15-16.15 Nuorisotila Vintti

Ohjaaja: Veera Herranen

Teatteriharjoituksia, luovaa ilmaisua ja improvisaatiota.

Voimistelu ja luova ilmainen 1.-6.-lk

Ti 24.10.-14.11. klo 15.30-16.30 Nuorisotila Vintti

Ohjaajat: Jenna Kuokkanen ja Johanna Meronen

Luovaa ilmaisua ja temppuilua. Max. 12 osallistujaa.

Tanssi ja akrobatia 1.-6.-lk

Ti 21.11.-12.12. klo 15.30-16.30 Nuorisotila Vintti

Ohjaajat: Jenna Kuokkanen ja Johanna Meronen

Pieniä tanssikoreografioita, kokeillaan myös akrobatiaa. Liikkuvuusharjoittelua. Max. 12 osallistujaa.

Kuntosalikurssi 7.-9.-lk

Ma 20.11.-11.12. klo 15.15-16.15 Urheilukeskuksen kuntosali

Ohjaaja: Anna Helin

Vasta-alkajille ja konkareille vinkkejä harjoitteluun.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: johanna.meronen@ruovesi.fi, p. 044 787 1427.

Seuraa ilmoittelua tulevista kerhoista ja tapahtumista [facebook.com/ruovedenuoret](https://www.facebook.com/ruovedenuoret) sekä koulujen ilmoitustauluilta.

Yleisöluennot

Ruoveden opiston yleisöluennot käsittelevät eri aihepiirejä, ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.

Tulevista luennoista tiedotetaan kunnan verkko- ja fb-sivuilla sekä Ruovesi-lehdessä. Seuraa ilmoittelua!

Musiikin maailma

110139 VISUVEDEN SEKAKUORO

Visuveden nuorisoseurantal, Alastalontie

31.3.–28.7.2024

Tunteja 24 kl, kurssimaksu: 25,00 €.

Pirkko Liisa Tikka

Visuveden Sekakuoro on yhteisöllinen: kaiken ikäisille, ei koelaulua, sekä vakituisille että kesäasukkaille. Kaikki ovat tervetulleita iloiseen ryhmään, naiset, miehet, nuoret ja lapset!

Kuoro harjoittelee kevään ja kesän 2024 aikana Visuveden nuorisoseurantalolla tähdäten esiintymiseen Visuveden juhlilla heinäkuun lopulla. Harjoituskerrat sovitaan aina paikan päällä. Viikonpäivä ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin.

Opettajana toimii Pirkkoliisa Tikka. Lisätiedot opettajalta p. 044 034 0240. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta 1.1.2024 alkaen.

110140 MIESKUORO

Kk, kivikoulu, Palmenintie 1

Ma 18.30–21.00

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 65,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Erlend Jantsikene

Kuoromusiikkia klassikoista nykyviihdesävelmiin. Tavoitteena on vaalia suomalaista mieskuoroperinnettä ja edistää laulamista isommassa ja pienemmässä kokoonpanossa. Tervetuloa laulamaan! Lisätietoja kuoron johtajalta, puh. 040 543 9007. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta 29.8. alkaen.

110141 NAISKUORO LÄHTEEN LIKAT

Yhtenäiskoulu, luokka 1048, Kuruntie 6

Ma 18.30–20.15

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 27,30 sl, 32,30 kl, kurssimaksu: 55,00 €.

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kaja Jantsikene

Lähteen likat on iloinen laulavien naisten joukko, johon liittymisen kynnys on matala.



la, mutta kuoron musiikilliset tavoitteet korkealla. Satsaamme yhteisointiin, äänenkäyttöön ja hyvään meininkiin. Lisätietoja kuoronjohtajalta p.040 709 8805. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta 29.8. alkaen.

110142 LAULURYHMÄ IKÄIHMISSILLE

Honkala, Honkalantie 7

Ma 14.30–16.00 11.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024

Tunteja 14 sl, 16 kl

Seppo Heikkonen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on maksuton.

Kurssi kokoontuu joka toinen viikko maanantaisin. Syyskaudella 7 krt 11.9. alkaen, keväällä 8 krt 8.1. alkaen. Vihteellisiä lauluja ja laulelmia yhdessä laulaen vailla kunnanhimoisia tavoitteita. Kurssi on kaikille avoin, kaikki ovat tervetulleita laulamaan! Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta 29.8. alkaen.

110143 PIANONSOITTO ZH yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Syyskausi alkaa 11.9. alkavalla viikolla, kevät 8.1.

Kurssimaksu: 130,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Zsuzsa Horvath

Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 29.8. alkaen, p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

110144 PIANONSOITTO PN yksilöopetus

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Syyskausi alkaa 11.9. alkavalla viikolla, kevät 8.1.

Kurssimaksu: 130,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Päivi Naupert

Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovi-

taan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 23.8. alkaen, p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille. Soittotunnit Kulttuuriparantolassa.

110145 VIULUNSOITTO yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Ke 13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Kurssimaksu: 130,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Mika Tepponen

Viulun ja alttoviulunsoiton opetusta rennoin menetelmin. Jokaiselle oman tason mukaista ohjelmistoa vasta-alkajista pitkälle ehtineisiin taitureihin. Ohjelmistona tutut kappaleet ja harvinaisemmat sävelet klassisesta pelimannimusiikkiin ja pop-musiikista kirkkomusiikkiin. Jokaiselle jotakin. Ikähaitari 5-150 vuotta, kaikki voivat oppia soittamaan!

Opetuspäivä on keskiviikko (sovittaessa mahdollisesti myös tiistai), syksyllä 11 opetuskertaa, keväällä 13. Soittotunnin aika sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

110146 SELLONSOITTO yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6

Ti 12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Kurssimaksu: 130,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Marjo Tepponen

Sellonsoiton yksilöopetusta kaikenikäisille vasta-alkajasta vaariin. Oma soitin tarvitaan. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Opetustunnin kellonaika sovitaan opettajan kanssa, opetuspäivä on tiistai. Kysy vapaita paikkoja 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

110147 KITARANSOITTO sähkö/akustinen, yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, luokka 402, Kuruntie 6

Syyskausi alkaa 11.9. alkavalla viikolla, kevät 8.1.

Kurssimaksu: 130,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Miklos Fehér

Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Soittotuntien ajat ja päivät sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 29.8. alkaen, p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

110149 RUMMUT yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, luokka 402, Kuruntie 6

Syyskausi alkaa 11.9. alkavalla viikolla, kevät 8.1.

Kurssimaksu: 130,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Waltteri Isotalo

Rumpujensoiton perustekniikkaa puoli oppituntia/viikko. 11 kertaa syyskaudella, 13 keväällä. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja tasoisille. Et tarvitse omaa soitinta, tai edes kapuloita, alkuun riittää pelkkä innostus. Kurssilla edetään oppilaan taitotason mu-

kaisesti. Soittoajat sovitaan opettajan kanssa. Ilmoittautuminen netin kautta 29.8. alkaen tai Opiston toimisto p.044 787 1390.

110155 KANTELE ALKEET SYKSY pienryhmäopetus

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Ti 18.00–19.00

26.9.–28.11.2023

Tunteja 12 sl, kurssimaksu: 50,00 €.

Minna Katajamäki

Syyskaudella kokoontuva aikuisille suunnattu ryhmä, 9 kokoontumiskertaa. Ryhmässä musisoimme 5-kielisillä kanteleilla. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita eikä oma soitin ole välttämätön, vaan kanteleen saa halutessaan lainaksi. Lähdemme opettelemaan soittoa säästämällä tuttuja ja mieluisia lauluja ja loruja. Max. 5 osallistujaa ryhmässä. Ilmoittautuminen netin kautta 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.

110156 KANTELE ALKEET KEVÄT pienryhmäopetus

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Ti 18.00–19.00

16.1.-19.3.2024

Tunteja 12 sl, kurssimaksu: 50,00 €.

Minna Katajamäki

Kevätkaudella kokoontuva aikuisille suunnattu ryhmä, 9 kokoontumiskertaa. Ryhmässä musisoimme 5-kielisillä kanteleilla. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita eikä oma soitin ole välttämätön, vaan kanteleen saa halutessaan lainaksi. Lähdemme opettelemaan soittoa säästämällä tuttuja ja mieluisia lauluja ja loruja. Max. 5 osallistujaa ryhmässä. Ilmoittautuminen netin kautta 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.

Teatteria

110210 KEHITYSVAMMAISTEN ILMAISUTAIDONKERHO

Honkala, Honkalantie 7

Ke 9.30–11.00 17.1.–3.4.2024

Anu Vehkakoski

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on maksuton.

Vain kevätkaudella, 11 kokoontumiskertaa. Päästä luovuutesi valloilleen turvallisesa porukassa. Improvisaatioharjoituksia, toiminnallisia ja luovia hetkiä. Opettajana Anu Vehkakoski. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 1.1.2024 alkaen opettajalle 044 722 4404.

Taidetta ja käsitöitä

110350 KEHITYSVAMMAISTEN TAIDEKERHO

Honkalan rivitalo, Honkalantie 15 A

Ti 10.00–11.30 19.9.–21.11.2023

Merja Önkki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on maksuton. Vain syyskaudella.

Tehdään taidetta iloisella mielellä ja luovalla tavalla. Piirretään ja maalataan erilaisia välineitä ja tekniikoita käyttäen, tutustutaan taidekuviin sekä maalataan musiikin mukaan. Kehitetään omaa ilmaisua. Kurssin jälkeen pidetään näyttely Honkalassa. Kurssi kokoontuu yhdeksän (9) kertaa. Opettajana Merja Önkki. Ilmoittautumiset ennakkoon Ruhalankodin ohjaajalle 29.8. alkaen.

110360 METALLIGRAFIKAN JA PUUPIIRROKSEN viikonloput

Taidetalli, Urhontie 4

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

16.–24.9.2023, 9.–17.3.2024

Tunteja 24 sl, 24 kl, kurssimaksu: 80,00 €, laskutetaan kahdessa erässä.

Tuukka Peltonen

Keskitytään metalligrafikkaan syksyllä, puupiirroksen kevätkaudella. Työpajamainen grafiikan kurssi sekä vasta-alkajille että aiemmin grafiikkaa harrastaneille. Käymme lävitse metalligrafikasta ja puupiirroksesta tekniikoiden perusteet, jatko-opiskelijoille syventäviä harjoituksia. Jokainen työskentelee omien aiheiden parissa opettajan ohjatessa henkilökohtaisesti. Tiloihin mahtuu max. 10 opiskelijaa. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

110440 OMPELUN HUUMAA!

Työpaja Amanda, Honkalantie 6

Ke 16.00–18.30

7.2.–15.5.2024

Tunteja 24 kl, kurssimaksu: 35,00 €.

Hanna Pohja

Vain kevätkaudella. Kokoontumiskertoja 8, joka toinen viikko alkaen 7.2.

Korjataan, tuunataan, luodaan uutta, suunnitellaan! Käytössä kaavalehtiä, ompelukoneita, saumureita. Saat sovituspapua sekä neuvoja kaavoitukseen, leikkaamiseen ja yksityiskohtien ompeluun. Opitaan vaateen ompelemisen perustaitoja, muokkaamaan valmisvaatteesta itselle istuva ja korjaamaan vanhoja vaatteita oman vaatekaapin tarpeen mukaan. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssitöihin tarvittavat materiaalit hankitaan itse. Oman ompelukoneen voi ottaa myös mukaan. Max. 7 opiskelijaa, yksilöllistä ohjausta. Ilmoittautuminen 1.1.2024 alkaen netin kautta tai p. 044 787 1390.

110445 NEULOTAAN YHDESSÄ

Työpaja Amanda, Honkalantie 6

Ke 17.30–20.00

13.9.–5.12.2023, 17.1.–24.4.2024

Tunteja 21 sl, 24 kl, kurssimaksu: 40,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Sinikka Jokinen ja Hanna Pohja

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Neulotaan yhdessä joko Ruoveden nimikkovillapaitaa, Pitäjänpaitaa, tai jotain muuta mieleistäsi. Opettajalta saat yksilöllistä ohjausta myös esim. islantilaisneuleen tekemiseen. Yhdessä neulominen on hauskaa ja naurua riittää. Ei harmita, vaikka välillä puretaan ja taas aloitetaan uudelleen. Kurssilla opit paljon uutta ja saat vinkkejä neulomiseen liittyvissä asioissa.

Kokoonnutaan joka toinen keskiviikko. Syyskaudella 7 kertaa 13.9. alkaen ja kevätkaudella 8 kertaa 17.1. alkaen. Kurssilaiset kustantavat itse langat. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110461 KERAMIikka lasten ryhmä, 8-13 v.

Kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 16.00–17.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 60,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Kristiina Tervala

Saven muovailua eri tekniikoilla. Opitaan, miten savi muuttuu keramiikaksi ja mitä savi on. Toteuta omia ideoitasi; kaikkea voi tehdä, mitään ei tarvitse osata ennakoon.

Syyskaudella kokoonnutaan 11 kertaa, keväällä 13. Ilmoittautumiset netissä 29.8. alkaen tai p.044 787 1390. Huom! Minimi-ikä 8 vuotta.

110462 KERAMIikka aikuiset ja nuoret

Kk, kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 17.45–20.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 70,00 €.

Laskutetaan kahdessa erässä.

Kristiina Tervala

Keramiikan käsin rakennuksen perustekniikat, dreijaus, koristelu ja lasitus. Lähtökohtana ovat jokaisen omat tavoitteet. Kurssilla voi valmistaa monipuolisesti erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä. Kokoontumiskerrat syksyllä 11, keväällä 13. Tule taiteilemaan ilon ja inspiraation siivittämänä hyvään seuraan ja aloita uusi harrastus! Ilmoittautumiset netissä 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.

110464 KUDONTA Jäminkipohja

Jäminkipohja liiketalo, Sahantie 17

Ma 16.00–17.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Marianne Ojala

Pääasiassa kangaspuilla kudontaa. Mahdollisuus myös tehdä muita käsitöitä, mikäli kangaspuissa ei ole sopivaa lointa tai puita ei vapaana. Päätetään yhdessä, mitä loimia rakennetaan. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Tervetuloa mukaan tekemään ja seurustelemaan! Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssiaikana. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä.

110465 VÄÄRIN OMPELIJAT JA KUTOJAT

Tapiola kylätalo, Väärinmaja, Hanhontie 10

Ti 13.00–15.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €.

Laskutetaan kahdessa erässä.

Marianne Ojala

Opiskelija saa valita vapaasti, mitä tekee. Voidaan sopia myös yhteisesti tehtävistä käsitöistä. Käytössä yhdet yhteiset kangaspuut Väärin kutomossa, loimi päätetään yhdessä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssilla mukavaa yhdessäoloa ja seurustelua. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta 29.8. alkaen.

110467 VISUN OMPELIJAT JA KUTOJAT

Toimipaikka avoin

Ke 15.30–17.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Marianne Ojala

Huom! Kurssin alkaminen varmistuu syyskuun aikana.

Kangaspuilla kudontaa yhteisesti päätettyihin loimiin. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Mukavaa yhdessäoloa ja seuraa! Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä.

110468 KIVIKOULUN KANKURIT

Kk, kivikoulu, Palmenintie 1

Ti 16.00–17.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Marianne Ojala

Kangaspuilla kudontaa oppilaiden toiveiden mukaan. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssin aikana, neuvoja saa tarvittaessa myös toisilta kutojilta. Muitakin käsitöitä voi tehdä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Mukavaa yhdessäoloa! Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä.

110470 PUUKOLLA JA KIRVEELLÄ

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Pe 18.00–19.30

22.9.–8.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 65,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Pasi Karjula

Kurssin tarkoitus on opetella puun veistämisen perustekniikoita käytettäessä työvälineinä puukkoa ja kirvestä. Opetellaan myös näiden työvälineiden kunnossapitoa. Tutustutaan eri puumateriaaleihin ja niiden veisto-ominaisuuksiin. Etupäässä käytetään kotimaisista metsän sekä puutarhan puista / pensaista saatavia oksia ja rungonpaloja tuoreena ja eri asteisesti kuivattuina. Klapitkin ovat oiva veistelymateriaali.

Kurssille osallistuvalla ei tarvitse olla minkäänlaista kokemusta puun veistämisestä tai työvälineiden teroittamisesta. Työvälineitä saa lainaksi oppitunnin ajaksi. Eri välineisiin tutustuminen on hyödyllistä ennen oman veistopuukon hankkimista. Puukko on monipuolinen veistoväline ja sillä voi tehdä monimuotoisia veistotöitä, mutta kaikki lähtee liikkeelle aina kuitenkin hyvien lastujen aikaan saamisesta terävällä puukolla!

Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110471 PUUTÖITÄ JA ENTISÖINTIÄ

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026,

Kuruntie 6

Ti 18.00–20.30

19.9.–5.12.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 85,00 €.

Laskutetaan kahdessa erässä.

Marko Salminen

Puutöitä, pintakäsittelyä ja vanhojen pienehköjen huonekalujen kunnostamista. Töiden opastusta yksilöllisesti. Syyskausi alkaa 19.9.

Osallistujamäärä enintään 14.

Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

110473 PUUKONTEKO

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6

Ma 17.00–19.30

11.9.–28.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 85,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Matti Lähdekorpi

Kurssilla opitaan valmistamaan puukko/puukkoja tuppineen. Myös pienten nah-

katöiden, kuten voiden valmistaminen onnistuu. Käytettävissä tarvittavat koneet ja työkalut. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Oppiminen tapahtuu opettajan ohjauksessa käytännön kokemuksen kautta. Kurssi soveltuu myös vasta-alkajille. Osallistujamäärä enintään 15. Alle 16-vuotias vain aikuisen mukana. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

110475 PUUKONTEKO edistyneemmille

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6

To 17.00–19.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 85,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Allan Arponen

Kurssilla opitaan valmistamaan puukko/puukkoja tuppineen. Kurssi on tarkoitettu jo vähän osaavammille tekijöille, itsenäisesti omia töitä tehden, mutta tarvittaessa opettajan ohjauksessa. Myös pienten nahkatöiden tekeminen onnistuu. Käytettävissä tarvittavat koneet ja työkalut. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Osallistujamäärä enintään 12. Alle 16-vuotias vain aikuisen mukana. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

110476 NUKKE- JA NALLEKURSSI

Kk, kivikoulu, Palmenintie 1

Ti 17.00–19.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 60,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Toini Koskinen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Kurssin aikana valmistetaan perinteinen paperimassanukke valuosista. Kangasvartat ja vaatetus osin kaavojen sekä osin omien suunnittelujen mukaan. Kurssin aikana ehtii tehdä taidoista riippuen 2–3 nukkea. Tehdään myös nalleja. Hauska harrastus tiistai-iltapäiväksi, tule mukaan! Osallistujamäärä enintään 10. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390.

Sanataide

110618 SUKELLA KIRJOITTAMISEN TAPOIHIN

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Ma 17.30–19.00

11.9.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024

Tunteja 14 sl, 16 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Sirpa Nieminen

Haluaisitko kirjoittaa, mutta et saa kirjoitettua? Kurssilla haarukoimme mistä, miten ja kenelle haluaisit kirjoittaa. Pääset käyntiin ohjatuissa tuntiharjoituksissa, kotitehtäviäkin tulee. Keskitymme fiktion. Käytämme pääsääntöisesti kaksi kurssikertaa kunkin tyylilajin maisteluun: runous, dekkarit, sadut, ympäristökirjoittaminen, kolumnit ja spekulatiivinen fiktio odottavat sinua. Kaikkea saa, voi ja pitää soveltaa, joten lajivalikoimaakin säädetään osallistujien mukaan. Opettajana Sirpa Annikki Nieminen, vapaa kirjoittaja ja sanataideohjaaja. Kokoon-tuminen joka toinen viikko, syyskausi 11.9. alkaen, kevät 8.1. Syksyllä seitsemän kokoontumiskertaa, keväällä kahdeksan. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

110620 SANATAIDEPAJA: Elämänkaarella sanojen siivin

Nuorisotila Vintti, Palmenintie 1

Pe 12.00–14.00

15.9.–1.12.2023, 12.1.–12.4.2024

Tunteja 29,30 sl, 35 kl, krssimaksu: 60,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Sirpa Nieminen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Sanat voivat kantaa elämän voimaa, niihin mahtuvat ilo ja suru. Sanataidepajassa matkataan muistojen, esineiden, aistien sekä tunteiden kautta menneessä ja nykyhetkessä. Leikitään sanoilla, harjoitusten avulla etsitään omaa kieltä ja tarinaa. Tekstejään itse kukin saa jakaa haluamansa verran. Ohjaajana toimii opettaja, vapaa kirjoittaja ja sanataideohjaaja Sirpa Annikki Nieminen. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

110630 RUNOPIIRI

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

Ti 17.30–19.00

12.9.–5.12.2023, 16.1.–21.5.2024

Tunteja 14 sl, 20 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Tomi Voronin

Runopiiri tarjoaa kurssilaisille laajan kattauksen laadukasta lyriikkaa niin Suomesta kuin maailmalta sekä rikasta keskustelua aiheen ympäriltä. Piiri on avoin kaikille kirjojen, runouden ja lukemisen ystäville. Kaikki ovat tervetulleita mukaan, vaikka ei ole tutustunut runouteen aikaisemmin.

Kokoonnutaan joka toinen tiistai parittomilla viikoilla. Syyskausi alkaa 12.9. ja kevät 16.1. Piirin vetäjänä toimii runoilija Tomi Voronin. Ilmoittautuminen netin kautta 29.8. alkaen tai p. Opiston toimistoon p.044 787 1390.

120301 SMALL TALK ENGLANTI

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6

Ma 17.00_18.30

18.9.–27.11.2023, 15.1.–15.4.2024

Tunteja 20 sl, 26 kl, Kurssimaksu: 60,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Eeva Karonen

Englannin Small talk -kurssi jatkuu. Kurssilla keskustellaan eri asioista opiskelijoiden kiinnostuksen kohteiden mukaan. englannin kielen perustason osaamista ja vähän puhutun ymmärtämistä tarvitaan. Nyt rohkeasti mukaan harjoittelemaan keskustelutaitoja! Kokootumisia 10 krt syksyllä ja 12 keväällä. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

120501 RANSKAA JOKAISELLE

Yhtenäiskoulu, luokka 203, Kuruntie 6

To 17.00–18.30

14.9.–16.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Tunteja 16 sl, 20 kl, kurssimaksu: 50,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Laura Vuorinen

Kurssi on tarkoitettu jokaiselle ranskan kielen opiskelusta kiinnostuneelle. Kurssilla on samanaikaisesti kaksi eri kielitaidon tasoa: alkeet (kirjana C'est parfait! 1) ja edistyneemmät (C'est parfait! 3). Opetus ja harjoittelu vuorottelevat tunneilla. Opiskellaan rennosti ja reippaasti, kuitenkin niin, että kaikki nauttivat ja pysyvät tahdissa mukana.

Alkeisopiskelun aiheina mm. kahvilassa ja ostoksilla käyminen. Edistyneemmillä mm. kaupungissa, työhaastattelussa ja kielikoulussa olemisen lisäksi verbimuotoja ja pronomineja. Ei tuntia to 5.10.2023. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai opiston toimistoon p.044 787 1390.

120710 ESPANJA alkeet

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6

Ti 16.30–18.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Carolina Garcés Morales

Opiskellaan espanjaa aivan alkeista. Kuuntelu- ja puheharjoituksia sekä kirjallisia tehtäviä, aihepiirinä erilaiset turistitilanteet. Oppikirja on Buenas Migas 1. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai opiston toimistoon p.044 787 1390.

120711 ESPANJA jatko

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6

Ti 18.00–19.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Carolina Garcés Morales

Oppikirjana Buenas Migas 2 (Kappaleesta 10 eteenpäin). Kertaamme myös kielioppia ja perusasioita. Opiskelijoiden osaamistason mukaan pyrimme myös syventämään kielen opiskelua. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai opiston toimistoon p.044 787 1390.

120810 ITALIAN jatko

Yhtenäiskoulu, luokka 203, Kuruntie 6

To 18.35–20.05

14.9.–16.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Tunteja 16 sl, 20 kl, kurssimaksu: 50,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Laura Vuorinen

Si contunua! Tervetuloa jatkamaan italian opiskelua. Kertaamme viime lukuvuoden asioita ja jatkamme kappaleesta 5 (kirja Bella Vista 1). Kurssille voi tulla mukaan, vaikka ei ole ollut mukana edellisellä kaudella. Keskitymme puhumiseen, mutta harjoittelemme samalla monipuolisesti kielioppia, mm. verbejä, prepositioita ja adjektiveja. Keskustelun aiheina mm. ruoka, kaupunki, ja vapaa-aika. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p. 044 787 1390. Ei tuntia to 5.10.2023.

Tietotekniikka tutuksi

504010 TIETOKONEET JA MOBIILILAITTEET

Yhtenäiskoulu, luokka 307, Kuruntie 6

To 16.00–17.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tunteja 14,30 sl, 17,30 kl, kurssimaksu: 40,00 €.

Laskutetaan kahdessa erässä.

Jussi Mäkipere

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Kurssi on avoin kaikille, niin seniori-ikäisille kuin muillekin.

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai hyvin vähän tietokonetta aiemmin käyttäneille. Mahdollisuuksien mukaan, ota mukaan oma mobiililaitte ja/tai kannettava tietokone. Koulun läppärit ovat toki käytössämme.

Kurssilla opit käyttämään tietokoneen ja mobiililaitteen perustoimintoja sekä hakemaan kiinnostavaa tietoa Internetistä. Opettajan opastuksella etenemme rauhalliseen tahtiin. Taitojen karttuessa tutustumme tarkemmin laitteiden hallintaan, opit hyviä nikskejä, jotka tehostavat oman koneen/laitteen käyttöä. Sisällössä huomioimme mahdollisuuksien mukaan myös osallistujien toiveet. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

504012 DIGITAITOJA ARKIELÄMÄÄN

Yhtenäiskoulu, luokka 307, Kuruntie 6

To 17.20–18.35

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tunteja 14,30 sl, 17,30 kl, kurssimaksu: 40,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Jussi Mäkipere

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Kurssi on avoin kaikille, niin seniori-ikäisille kuin muillekin.

Kurssilla kohennetaan digitaitoja, joita tarvitaan arkielämän asioinnissa, mutta tustutetaan myös digilaitteiden tarjoamiin elämyksellisiin mahdollisuuksiin. Aina kahdella opetuskerralla on sama aihe, sen jälkeen siirrytään seuraavaan aihepiiriin pariin. Kevätkaudella kerrataan asioita tai opiskellaan jotain uutta.

Aiheita mm. sosiaalisen median käyttö, tekstinkäsittely Word, esitysgraafikkatyökalut (Canva, Picsart, Photofiltre), kuvan- ja videonkäsittely ja kuvien hyödyntäminen eri tarkoituksiin. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

Liikunnasta hyvinvointia

110546 TANSSITREENI

Kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 16.30–17.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 50,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Johanna Meronen

Tanssitreeni on vauhdikas ja hauska kuntourheilumuoto, jossa pääsee tanssimaan eri tyylilajeja sekä kokeilemaan helppoja koreografioita. Tyylit vaihtelevat tunnilla aina tanssittavan musiikin mukaan ja tanssimaan pääseeikin mm. reggaetonin, salsan, tangon ja cumbian tahtiin. Ota mukaan vesipullo ja loppuvenyttelyjä varten jumppa-alusta. Ilmoittautumiset netin kautta 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.

830130 VESIJUMPPAA KAIKILLE 1 Heini

Honkala, Honkalantie 7

Ma 17.00–17.45

18.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu 8 €/kerta.

Heini Hemminki

Syksyllä 11 ja keväällä 13 kertaa. Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Huom! Mikäli et otakaan paikkaa, ilmoitathan siitä Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan.

Työpäivän päätteeksi altaaseen! Allasjumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Pukuhuoneeseen pääsee noin 15 min. ennen tunnin alkua. Max.12 osallistujaa. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.



830132 VESIJUMPPAA KAIKILLE 2 Heini

Honkala, Honkalantie 7

To 16.45–17.30

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu 8 €/kerta.

Heini Hemminki

Syksyllä 11 ja keväällä 13 krt. Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa vastaan, ilmoitathan siitä opettajalle tai Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan.

Työpäivän päätteeksi altaaseen! Allasjumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Pukuhuoneeseen pääsee 15 min. ennen tunnin alkua. Max. 12 osallistujaa. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

830133 VESIJUMPPAA KAIKILLE 3 Mirka

Honkala, Honkalantie 7

Ke 16.15–17.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu 8 €/kerta.

Mirka Koskela

Syksyllä 11 ja keväällä 13 krt. Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa vastaan, ilmoitathan siitä opettajalle tai Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan.

Työpäivän päätteeksi altaaseen! Allasjumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Pukuhuoneeseen pääsee noin 15 min. ennen tunnin alkua. Max.12 osallistujaa. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

830134 ELÄKELÄISTEN VESIVOIMISTELU ryhmä 1

Honkala, Honkalantie 7
Ti 14.30–15.15
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu 8 €/kerta.
Heini Hemminki

Syksyllä 11 ja keväällä 13 kertaa. Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan.

Allasjumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Pukuhuoneeseen pääsee noin puoli tuntia ennen tunnin alkua. Ilmoittautumiset opiston toimistoon ti 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830135 ELÄKELÄISTEN VESIVOIMISTELU ryhmä 2

Honkala, Honkalantie 7
Ti 15.45–16.30
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu 8 €/kerta.
Heini Hemminki

Syksyllä 11 ja keväällä 13 kertaa. Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan.

Allasjumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Ilmoittautumiset opiston toimistoon ti 29.8 alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830137 ELÄKELÄISTEN ISTUMAJUMPPA

Honkala, Honkalantie 7
Ke 15.00–15.45
20.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.
Heini Hemminki
Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Tehokasta jumppaa koko keholle istuen. Jumpassa tehdään lihaskuntoa ja nivelten liikkuvuutta parantavia liikkeitä koko keholle. Lopuksi venyttely. Osallistujamäärä enintään 13. Ilmoittautumiset opiston toimistoon ti 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830138 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 1

Honkala, Honkalantie 7

To 14.30–15.15

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Tasapainosi parantamiseen tähtäävä jumppa tapahtuu sekä seisten että istuen. Jumpassa tehdään tasapainoa, erityisesti alaraajojen ja lantionseudun lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja yleistä koordinaatiota parantavia liikkeitä. Jumpassa käytetään harjoitteita tehostavia ja monipuolistavia välineitä. Lopuksi venyttelyt. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautumiset ti 29.8. alkaenp. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830139 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 2

Honkala, Honkalantie 7

To 15.30–16.15

21.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Tasapainosi parantamiseen tähtäävä jumppa tapahtuu sekä seisten että istuen. Jumpassa tehdään tasapainoa, erityisesti alaraajojen ja lantionseudun lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja yleistä koordinaatiota parantavia liikkeitä. Jumpassa käytetään harjoitteita tehostavia ja monipuolistavia välineitä. Lopuksi venyttelyt. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautumiset ti 29.8. alkaen, p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830140 KUNTOSALIHARJOITTELUA ELÄKELÄISILLE keskiviikkoisin

Honkala, Honkalantie 7

Ke 14.00–14.45

20.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Lihaskuntoharjoittelu osaksi viikkosi arkea! Jumpassa tehdään lihaskuntoharjoitteita kuntosalivälineillä kuntopiirin tapaan, lopuksi venyttelyt. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautumiset opiston toimistoon ti 29.8. alkaen p. 044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830145 KUNTOSALIHARJOITTELUA ELÄKELÄISILLE perjantaisin

Honkala, Honkalantie 7

Pe 14.00–14.45

22.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta.

Lihaskuntoharjoittelu osaksi viikkosi arkea! Jumpassa tehdään lihaskuntoharjoitteita kuntosalivälineillä kuntopiirin tapaan, lopuksi venyttelyt. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautumiset opiston toimistoon 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

830150 SENIORILIIKUNTAA MIEHILLE, Murole

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84

Ti 18.00–18.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 50,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin.

Monipuolista ryhmäliikuntaa. Lihassoiman ja liikkuvuuden ylläpito seniori-ikäisille miehille oman kunnon ja tunnon mukaan. Lopuksi venyttelyä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä.

830151 NAISTEN LIIKUNTAA, Murole

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84

Ma 18.00–18.45

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 50,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Riitta Sorkkala

Rentoa, hyvän filiksen liikuntaa naisille Muroleen kylätalolla. Alkulämmittely, lihaskuntoharjoittelua ja venyttelyä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä.

830160 CHEN-TYYLIN TAIJI

Sointula, Museotie 1

Ti 18.30–19.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Tunteja 18,30 sl, 22 kl, kurssimaksu: 60,00 €.

Laskutetaan kahdessa erässä.

Harri Mäkiharju

Kurssi sopii eri ikäryhmille 16 v. alkaen. Chen-taiji on alkuperäinen taiji-muoto, jossa yhdistyvät meditatiivinen rentouden etsintä sekä kehon hallinta. Chen-tyylin liikesarjoissa vuorottelevat hitaat ja nopeat liikkeet. Kurssilla on Chen-taijin harjoittelua, muodon opettelua ja työstämistä. Alkuun tehdään kehoa avaavia harjoituksia. Taavoitteena on saada keho liikkumaan sulavammin, nopeammin ja ilman jännitteitä. Syksyllä 11 kertaa, keväällä 13. Ilmoittautumiset netin kautta 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.

830163 PILATES

Kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 17.30–18.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Tunteja 15 sl, 17,30 kl, kurssimaksu: 50,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.
Johanna Meronen

Pilates perustuu kehon keskustan hallintaan. Pilateksessa liike alkaa aina vatsan ja lantionpohjan tiivistyksellä ja vasta sitten liikutetaan kehon muita osia. Tavoitteena onkin vahvistaa kehon syviä lihaksia ja parantaa niiden toiminnallisuutta. Pilates kehittää kehosi kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainon hallintaa. Ota opetustunnille (60 min.) mukaan jumppa-alusta sekä lämmintä vaatetta loppurenoutukseen. Ilmoittautumiset netin kautta 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.

830170 SYDÄNJUMPPA

Sointula, Museotie 1

Ma 15.45–16.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 40,00 €. Laskutetaan kahdessa erässä.
Tarja Myllykoski

Sydänystävällistä ryhmävoimistelua, teemme helppoja ja turvallisia liikkeitä. Kursilla tehtävien harjoitteiden on tarkoitus tukea säännöllistä liikuntaa. Max. 15 jumppaajaa. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

830190 PORRASRAMPPAUS

Hyvinvointiportaat

Ti 17.30–18.30

12.9.–31.10.2023

Kurssimaksu: 20,00 €.

Anneli Holma-Lehtola

Pyöreyttä pakaraan, pitoa polveen ja puhtia pohkeeseen!
Askellusta kuntoportaissa erilaisin askelkuvioin. Tukee ja vahvistaa erityisesti ala- ja keskivartalon lihaksistoa sekä kehittää kestävyyskuntoa. Opetustunti (60 min.) sisältää alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn. Ei vaadi aiempaa kokemusta. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jatketaan kurssia aina lumen/liukkauden tuloon saakka. Kokoontuminen portaiden alapäässä. Ilmoittautumiset netin kautta 29.8. alkaen tai p.044 787 1390.



Kuva: Ruovesi-lehti

JULKINEN TIEDOTE

K-Posti Oy
Posti Green

A-Posti Oy
Posti Green

Ilmoittautuminen 29.8. klo 9.00 alkaen
<https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>

Täältä löydät kaikki ajantasaiset tiedot kursseista,
mm. muutokset ja uudet kurssit.



Ruovesi

Kulttuurin lähteellä

RUOVESI.FI | RUOVESIPALVELEE.FI