

# Ruoveden Opiston opinto-ohjelma



2024-2025

# RUOVEDEN OPISTO

Hakatie 2 A  
34600 Ruovesi

Ruoveden Opisto tarjoaa monipuolisesti vapaan sivistystyön opetusta lapsille, nuorille ja aikuisille. Tavoitteena on edistää oppimisen lisäksi hyvinvointia, it-seluottamusta, omaan arkeen tai työhön liittyvää osaamista sekä luoda ystävyysuhteita. Näin myös motivaatio itsensä kehittämiseen ja itsestä huolehtimiseen kasvaa.

## TOIMINTAVUOSI 2024-2025

### Syyslukukausi 16.9.-13.12.2024

(opetuskertoja lukukauden aikana 11)  
Syysloma 14.-20.10.2024

### Kevätlukukausi 7.1.-30.5.2025

(opetuskertoja lukukauden aikana 13)  
Talviloma 24.2.-2.3.2025

## OPISTON TOIMISTO

avoinna ma-pe klo 9-15

### Sivistysjohtaja, rehtori Aila Luikku

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

### Kurssisihteeri, Taina Nieminen

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

## ILMOITTAUTUMINEN

### 1. Suosittelemme vahvasti ilmoittautumista internetin kautta, näin saat heti vahvistuksen kurssille pääsystä

- alkaa **torstaina 29.8.2024 klo 9.00 jälke-**en osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>. Tarkemmat ohjeet löytyvät sivuilta.

### 2. Ilmoittautuminen puhelimitse vain siinä tapauksessa, jos netti-ilmoittautuminen ei ole mahdollista.

- alkaa **torstaina 29.8.2024 klo 9.00 alkaen** opiston toimistoon p. 044 787 1390.  
**Huom! Ei tekstiviestillä eikä vastaajaan.**

### 3. Ilmoittautuminen paikan päällä

- osalle kurseista voi ilmoittautua opettajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla, ellei toisin ole kurssin kohdalla mainittu. **Suosittellemme kuitenkin aina ennakoon ilmoittautumista.**

Puhelimitse ilmoittautumisessa opiskelupaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

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

## KURSSIMAKSUT

Kurssimaksu on ilmoitettu kurssin kohdalla ja laskutetaan vielä toistaiseksi jälkikäteen. Opisto on siirtymässä laskutuksesta verkkomaksamiseen, jolloin ilmoittautuessaasi kurssille saat sähköpostiisi suoramaksulinkin, jonka avulla voit maksaa verkkopankin kautta. Mikäli sinulla ei ole sähköpostiosoitetta, saat laskun postitse kotiin.

Kurssimaksuja ei hyvitetä opintojen keskeyttämisen vuoksi. Koko lukuvuoden kestävä kurssin kevätkaudella aloittava maksaa puolet kurssimaksusta.

Mikäli jätte kurssilta pois, ilmoittakaa siitä viipymättä opiston toimistoon 044 787 1390. Tällöin varasijalla oleva opiskelija saa paikan.

## **OPINTOSETELI**

Opetushallituksen tukemien kurssien kohdalla on tästä maininta.

## **MUUTOKSET**

Ohjelman muutoksista, uusista kursseista ja luennoista sekä muista asioista ja tapahtumista saa tietoa Ruoveden Opiston verkkokaupasta <https://uusi.opistopalvelut.fi/ruovesi/fi/>, Ruoveden kunnan verkkosivuilta [www.ruovesi.fi](http://www.ruovesi.fi), somekanavista sekä Ruovesi-lehdestä.

Äkillisistä muutoksista ilmoitetaan myös tekstiviestillä suoraan opiskelijalle. Koko kurssi peruuntuu, jos osallistujia on vähemmän kuin kuusi (6).

## **OPPIKIRJAT JA MATERIAALIT**

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

## **OPETUSTUNNIN PITUUUS**

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.

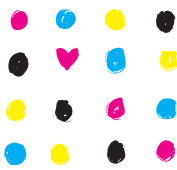
## **OPISKELIJATOIMINTA**

Ruoveden Opiston opiskelijat ry. edistää opistossamme yhteisöllisyyttä järjestämällä mm. opinto- ja virkistysmatkoja sekä tukee ja innostaa opistossa opiskelevia.. Yhdistyksen jäsen on jokainen opiston kurssimaksun maksanut opiskelija. Hallituksen puheenjohtajana toimii Leena Yltävä.

Opiskelijatöiden vuosinäyttely pidetään vähintään joka toinen vuosi Viljamakasinissa touko-kesäkuun vaihteessa.

## **RUOVEDEN KUNNAN 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!



**Ruoveden**  
Taideyhdistys ry

## Tule mukaan Taideyhdistyksen toimintaan!

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

» [www.ruovedentaideyhdistys.fi](http://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/](http://ruovesi.fi/kirjasto/)

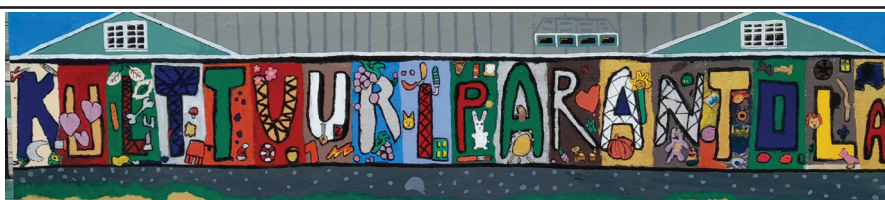
[facebook.com/ruovedenkirjasto](https://facebook.com/ruovedenkirjasto)



**Viljamakasiinin**  
taidenäyttelytilan varaukset

[www.ruovesi.fi](http://www.ruovesi.fi)

Avoinna kesäaikana.



### Ruoveden Kulttuuriparantola

Päiväkodintie 6

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

[www.ruovesi.fi](http://www.ruovesi.fi) [facebook.com/ruovedenkunta](https://facebook.com/ruovedenkunta).

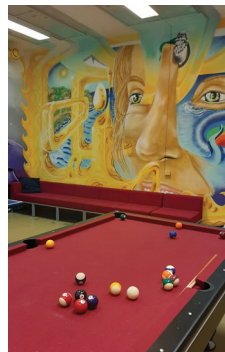
## Liity mukavaan seuraamme!



Ruoveden  
Teatteri

[teatteri@ruovedenteatteri.fi](mailto:teatteri@ruovedenteatteri.fi)

# Nuorisotila Vintti Kivikoulu, Palmenintie 1



Tule viettämään vapaa-aikaa yksin tai kaverin kanssa.  
Vintin tapahtumat ja aukioloajat [www.facebook.com/ruovedennuoret](https://www.facebook.com/ruovedennuoret)

*Klikkaa itsesi tykkämään!*



## Harrastamisen Ruovesi!

### Kerhotoimintaa syksyllä 2024 lapsille ja nuorille

- **Ratsastuskurssi 1-6 lk** (sis. 5 toimintakertaa)

Ke 11.9.-9.10 klo 16.00-17.00, Ruoveden ratsutalli

Ilmoittautuminen 24.8. klo 11 alkaen: aminoff@ruovedenratsutalli.fi.

- **Ratsastuskurssi 7-9 lk** (sis. 5 toimintakertaa)

Ma 9.9.-7.10.2024 klo 16.00-17.30, Ruoveden ratsutalli

Ilmoittautuminen 24.8. klo 11 alkaen: aminoff@ruovedenratsutalli.fi.

- **Liikunta- ja peliklubi 1-6 lk**

Pe klo 12.45-14.00

20.9.-11.10. Lautapelit ja korttipelit, Nuorisokahvila

25.10.-29.11. Biljardi ja liikuntapelit, Nuorisotila Vintti

13.12. Pikkujoulut Nuorisokahvilalla

- **Lyhytelokuvapaja** viikoilla 43-48

Viikonpäivä ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin.

Ohjaajina Veera Herranen ja Pauli Paananen.

**Lisätiedot [johanna.meronen@ruovesi.fi](mailto:johanna.meronen@ruovesi.fi), p. 044 787 1427.**

Seuraa ilmoittelua tulevista kerhoista ja tapahtumista

[facebook.com/ruovedennuoret](https://www.facebook.com/ruovedennuoret) sekä koulujen ilmoitustauluilta.

# *Yleisöluennot*

Maksuttomia, kaikille avoimia ja eri aihepiirejä käsitteleviä yleisöluentoja järjestetään lukuvuoden aikana. Tarkemmat tiedot luennoista tiedotetaan kunnan verkkosivuilla ja sokekanavilla sekä Ruovesi-lehdessä. Seuraa ilmoittelua!

## *Laulaen ja soittaen*

### **110140 MIESKUORO**

Kivikoulu, Palmenintie 1

Ma 18.30–21.00 / 16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 65,00 €

Erlend Jantsikene

Pieni, mutta taitava mieskuoro ottaa mielellään mukaan uusia laulajia. Harjoitukset maanantaisin. Syyskaudella 11 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Kuoromusiikkia klassikoista nykyviihdesävelmiin. Tervetuloa laulamaan! Lisätietoja kuoron johtajalta p.040 543 9007. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netin kautta / Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### **110141 NAISKUORO LÄHTEN LIKAT**

Yhtenäiskoulu, luokka 1048, Kuruntie 6

Ma 18.30–20.15 / 16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

Tunteja 26 sl, 30 kl, kurssimaksu: 55,00 €

Päivi Naupert

Lähten likat on iloinen laulavien naisten joukko, johon liittymisen kynnys on matala, mutta kuoron musiikilliset tavoitteet korkealla. Satsaamme yhteissointiin, äänenkäyttöön ja hyvään meininkiin. Harjoitellaan innostavia lauluja ja tehdään mukavia, rentouttavia äänilämmittelyjä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netin kautta / Opiston toimistoon p.044 787 1390. Tervetuloa rohkeasti mukaan!

### **110142 LAULURYHMÄ IKÄIHMISSILLE**

Honkala, Honkalantie 7

Ma 14.30–16.00 / 23.9.–2.12.2024, 13.1.–28.4.2025

Tunteja 12 sl, 14 kl, kurssi on maksuton

Seppo Heikkonen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi kokoontuu maanantaisin joka toinen viikko. Syyskaudella 6 krt, keväällä 8 krt. Viihteellisiä lauluja ja laulelmiä yhdessä laulaen vailla kunnianhimoisia tavoitteita. Kurssi on kaikille avoin, kaikki ovat tervetulleita laulamaan! Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

### 110143 PIANONSOITTO ZH yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6  
Syyskausi alkaa 16.9. alkavalla viikolla, kevät 7.1.  
Kurssimaksu: 130,00 €  
Zsuzsa Horvath

Opetus on yksilöopetusta 30 min / vko / opiskelija. 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

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6  
Syyskausi alkaa 16.9. alkavalla viikolla, kevät 7.1.  
Kurssimaksu: 130,00 €  
Päivi Naupert

Opetus on yksilöopetusta 30 min / vko / opiskelija. 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.

### 110145 VIULUNSOITTO yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6  
Keskiviikkoisin 18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025  
Kurssimaksu: 130,00 €  
Mika Tepponen

Opetus on yksilöopetusta 30 min / vko / opiskelija. 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 popmusiikista kirkkomusiikkiin. Jokaiselle jotakin. 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.

### 110146 SELLONSOITTO yksilöopetus

Yhtenäiskoulu, Kuruntie 6  
Tiistaisin 17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025  
Kurssimaksu: 130,00 €  
Marjo Tepponen

Sellonsoiton yksilöopetusta 30 min / vko / opiskelija kaikenikäisille vasta-alkajasta vaa-riin. 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.



### **110149 RUMMUT yksilöopetus**

Yhtenäiskoulu, luokka 402, Kuruntie 6  
Keskiviikkoisin 18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025  
Kurssimaksu: 130,00 €  
Waltteri Isotalo

Rumpujensoiton perustekniikkaa yksilöopetuksena 30 min / vko / opiskelija. 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 mukaisesti. Soittoaajat sovitaan opettajan kanssa. Vapaita paikkoja voi tiedustella opiston toimistosta 29.8. alkaen p. 044 787 1390.

### **110147 KITARANSOITTO sähkö/akustinen, yksilöopetus**

Kurssi alkaa mahdollisesti myöhemmin syksyllä. Tiedotamme asiasta erikseen.



# *Luovasti taidetta ja käsitöitä*

*"Teen taidetta  
jotta voin  
löytää uutta,  
pysähtyä kysymään,  
tutkia, aistia ja  
havaita, etsiä ja  
ehdottaa".*



Kuva Henri Kujala.

## **110355 MAALAUSTAITEEN INTENSIIVIVIIKONLOPUT**

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6  
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 / 2.11.–10.11.2024  
Tunteja 24 sl, kurssimaksu: 35,00 €  
Riikka Lenkkeri

Tule vahvistamaan omaa käsialaa ja ilmaisua, työstämään omia aiheitasi ja saamaan niihin oman tason mukaista henkilökohtaista ohjausta. Kurssilla voit maalata juuri niillä tekniikoilla, jotka koet omiksesi. Opitaan luovaa, itsenäistä Ateljee-työskentelyä ja taiteen tekemistä. Ota mukaan omat välineet. Opiskelijoiden käytössä keittiö lounastamista varten. Kokoonnutaan kahtena viikonloppuna 2.-3.11. ja 9.-10.11. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

## **110360 METALLIGRAFIIKAN JA PUUPIIRROKSEN syksyn viikonloput**

Taidetalli, Urhontie 4  
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 / 28.9.–6.10.2024  
Tunteja 24 sl, kurssimaksu: 40,00 €  
Tuukka Peltonen

Keskitytään lähinnä metalligrafiikkaan syyskaudella. Työpajamainen grafiikan kurssi sekä vasta-alkajille että aiemmin grafiikkaa harrastaneille. Käymme lävitse metalligrafiikasta ja puUPIIRROKSESTA tekniikoiden perusteet, jatko-opiskelijoille syventäviä harjoituksia. Jokainen työskentelee omien aiheiden parissa valitsemallaan tekniikalla opettajan ohjatessa henkilökohtaisesti.

Tiloihin mahtuu max. 10 opiskelijaa. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 110364 METALLIGRAFIIKAN JA PUUPIIRROKSEN kevään viikonloput

Taidetalli, Urhontie 4

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 / 8.–16.3.2025

Tunteja 24 kl, kurssimaksu: 40,00 €

Tuukka Peltonen

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 valitsemallaan tekniikalla opettajan ohjatessa henkilökohtaisesti.

Tiloihin mahtuu max. 10 opiskelijaa. Ilmoittautumiset 1.1.2025. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 110440 OMPELUN HUUMAA! -jatkokurssi

Työpaja Amanda, Honkalantie 6

Ke 16.00–18.30 / 18.9.–4.12.2024, 22.1.–16.4.2025

Tunteja 15 sl, 21 kl, kurssimaksu: 60,00 €

Hanna Pohja

Kurssi ompelun **perustaidot omaaville**. Kokoontuminen parillisena keskiviikkona, syksyllä 5 krt, keväällä 7.

Korjataan, tuunataan tai luodaan uutta. Käytössä kaavalehtiä, ompelukoneita, saumureita. Saat neuvoja kaavoitukseen, leikkaamiseen ja yksityiskohtien ompeluun. Voidaan muokata valmisvaatteesta itselle istuva tai korjataan vanhoja kaapissa olevia. Kurssitöihin tarvittavat materiaalit hankitaan itse. Oman ompelukoneen voi ottaa myös mukaan. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 110445 NEULOTAAN YHDESSÄ

Työpaja Amanda, Honkalantie 6

Ke 17.30–20.00/ 25.9.–4.12.2024, 15.1.–23.4.2025

Tunteja 18 sl, 21 kl, kurssimaksu: 40,00 €

Sinikka Jokinen ja Hanna Pohja

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Neulotaan yhdessä parittomina keskiviikko-iltoina joko Ruoveden nimikkovillapaitaa, Pitäjänpaitaa tai jotain muuta mieleistäsi. Opettajalta saat yksilöllistä ohjausta myös esim. islantilaisneuleen tekemiseen. Yhdessä neulominen on hauskaa - ei harmita, vaikka välillä puretaan ja taas aloitetaan uudelleen. Kurssilla saat vinkkejä neulomiseen liittyvissä asioissa. Kurssilaiset kustantavat itse langat ja ohjeet.

Syyskaudella 6 kertaa, kevätkaudella 7. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 110462 KERAMIKKAA aikuisille ja nuorille

Kivikoulu, Palmenintie 1

Ke 17.30–20.30 / 18.9.–4.12.2024, 15.1.–16.4.2025

Tunteja 44 sl, 52 kl, kurssimaksu: 80,00 €

Kristiina Tervala

Kurssilla voi valmistaa monipuolisesti erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä. Lähtökohtana ovat jokaisen omat tavoitteet. Kurssilla opit käsin rakennuksen perusteet: nipistys-, makara- ja levytekniikan, kuinka käyttää erilaisia muotteja sekä dreijaus, koristelut ja lasitus. Kurssi soveltuu ensikosketukseksi saveen sekä aiemmin keramiikkaa tehneille konkareille.

Tule taiteilemaan ilon ja inspiraation siivittämänä hyvään seuraan. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.



### **110464 KUDONTAA Jäminkipohja**

Jäminkipohja liiketalo, Sahantie 17

Ma 16.00–17.30 / 16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

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

Marianne Ojala

Pääasiassa kangaspuilla kudontaa. Kudottu tuote voi olla matto, torkkuhuopa, pyyhe, vaate- tai kassikangas tai jotakin muuta. Mahdollisuus tehdä myös muita käsitöitä, mikäli kangaspuissa ei ole sopivaa lointa tai puita ei vapaana. Päätetään yhdessä, mitä loimia rakennetaan. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työkentelyyn. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssi aikana. 7 kpl kangaspuita käytettävissä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai to 29.8. alkaen netissä.

### **110465 VÄÄRIN OMPELIJAT JA KUTOJAT Väärinmaja**

Tapiola kylätalo, Väärinmaja, Hanhontie 10

Ti 13.00–14.30 / 17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

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. Mukavaa yhdessäoloa ja seurustelua. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai netin kautta to 29.8. alkaen.

### **110467 VISUN OMPELIJAT JA KUTOJAT Visuvesi**

Visun Voiman alakerta, Ylistalontie 4  
To 16.30–18.00 / 19.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025  
Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €  
Marianne Ojala

Kangaspuilla kudontaa yhteisesti päätettyihin loimiin. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssin aikana, neuvoja saa tarvittaessa myös toisilta kutojilta. Muitakin käsitöitä voi tehdä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty tekstiili – ja mikä tunne tulee onnistumisesta! 7 kpl kangaspuita käytettävissä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai to 29.8. alkaen netissä.

### **110468 KIVIKOULUN KANKURIT**

Kivikoulu, Palmenintie 1  
Ti 16.00–17.30 / 17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025  
Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 €  
Marianne Ojala

Kangaspuilla kudontaa oppilaiden toiveiden mukaan. Kudottu tuote voi olla matto, torkkuhuopa, pyyhe, vaate- tai kassikangas tai jotakin muuta. Kutomaan pääsee muulloinkin kuin kurssin aikana, neuvoja saa tarvittaessa myös toisilta kutojilta. Muitakin käsitöitä voi tehdä. Kierrätysintoisilla mahdollisuus kierrättää tekstiilit. Kurssi sopii myös aloittelijalle. Kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty tekstiili – ja mikä tunne tulee onnistumisesta! 6 kpl kangaspuita käytettävissä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai to 29.8. alkaen netissä.

### **110471 PUUTÖITÄ JA ENTISÖINTIÄ**

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6  
Ti 18.00–20.30 / 24.9.–3.12.2024, 14.1.–15.4.2025  
Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 85,00 €  
Marko Salminen

Puutöitä, pintakäsittelyä ja vanhojen pienehköjen huonekalujen tai ikkunoiden kunnostamista. Korjataan tai entisöidään erilaisia puisia tai muista kovista materiaaleista tehtyjä tavaroita. Syyskaudella 10 kokoontumiskertaa, keväällä 13. Osallistujamäärä enintään 14. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

### **110473 PUUKONTEKO**

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6  
Ma 17.00–19.30 / 16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025  
Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 85,00 €  
Matti Lähdekorpi

Kurssilla opitaan valmistamaan puukko/puukkoja tuppineen. Myös pienten nahkatöiden, kuten voiden valmistaminen onnistuu. Käytettävissäsi on tarvittavat koneet ja työkalut. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Oppiminen tapahtuu opettajan ohjauksessa ja käytännön kokemuksen kautta. Kurssi soveltuu myös vasta-alkajille. Osallistujamäärä enintään 15. Alle 16-vuotias vain aikuisen mukana. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### **110475 PUUKONTEKO edistyneemmille**

Yhtenäiskoulu, teknisen työn luokka 1026, Kuruntie 6  
To 17.00–19.30 / 19.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025  
Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 85,00 €  
Allan Arponen

Kurssilla opitaan valmistamaan puukko/puukkoja tuppineen. Kurssi on tarkoitettu jo hänen osaavammille tekijöille, itsenäisesti omia töitä tehden, mutta tarvittaessa opettajan ohjauksessa. Myös pienten nahkatöiden tekeminen onnistuu. Käytettävissäsi on tarvittavat koneet ja työkalut. Opettajalta voi ostaa materiaalia. Osallistujamäärä enintään 14. Alle 16-vuotias vain aikuisen mukana. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### **110476 NUKKEJA, NALLEJA JA MUITA PEHMOJA**

Kivikoulu, Palmenintie 1  
Ti 17.00–19.30 / 17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025  
Tunteja 33 sl, 39 kl, kurssimaksu: 65,00 €  
Toini Koskinen

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssin aikana valmistetaan paperimassanukke valuosista. Kangasvartalot ja vaatetus kaavojen tai omien suunnittelujen mukaan. Vaihtoehtoisesti voit tehdä myös nalleja tai valmistaa mieleisesi pehmolelun tuottamaan iloa itselle ja muille. Myös vanhojen nukkien, nallejen ja pehmojen korjaus mahdollista. Tästä hauska harrastus tiistai-iltapäiväksi! Osallistujamäärä enintään 10. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Ilmoittautumiset paikan päällä tai 29.8. alkaen netissä tai p.044 787 1390.

## *Sanataidetta*

### **110618 SUKELLA KIRJOITTAMISEN TAPOIHIN**

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6  
Ma 17.30–19.30 / 23.9.–2.12.2024, 13.1.–5.5.2025  
Kurssimaksu: 30,00 €  
Sirpa Annikki Nieminen

Haluaisitko kirjoittaa, mutta se vain jää? Aloitetaan yhdessä, tutkitaan pala kerrallaan, miten tarina voi syntyä. Pääpaino on itse kirjoittamisessa: teemme paljon tuntiharjoituksia, lisäksi saat kotitehtäviä. Omia tekstejä ei ole pakko jakaa, mutta siihen on mahdollisuus. Käymme läpi kirjoittamisen perusasioita, kuten aiheen löytäminen, kirjoittaminen prosessina, juonikaavat, dialogi, arkkityypit, henkilön rakentaminen ja tarinan suunnittelu tai suunnittelemattomuus. Luovuus on leikkiä!

Opettajana sanataideohjaaja Sirpa Annikki Nieminen. Kokoontuminen joka toinen pariton maanantai. Syyskaudella 6 kertaa, keväällä 7. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 110630 RUNOPIIRI

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6  
Ti 17.30–19.00 / 24.9.–3.12.2024, 14.1.–22.4.2025  
Tunteja 12 sl, 14 kl, kurssimaksu: 30,00 €  
Tomi Voronin

Runopiiri tarjoaa 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. Syyskauden ensimmäinen kirja: **Lassi Nummi; Isoisän runot**. Kokoontuminen: pariton tiistai. Syyskaudella 6 kokoontumiskertaa, keväällä 7. Vetäjänä toimii runoilija Tomi Voronin. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.



# Kehitetään kielitaitoa

## 120740 SAKSAA JOKAISALLE

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6

Ke 17.00–18.30 / 18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 € + mahdollinen oppimateriaali

Inka Liimola

Tervetuloa oppimaan arkipäivän saksaa! Kurssille voi tulla vasta-alkajana tai saksaa aiemmin opiskelleena. Opettelemme selviytymään keskeisistä arjen tilanteista, esim. kerromaan itsestä, tilaamaan ravintolassa ja ostamaan vaatteita. Aloitamme kurssilla alusta: tervehdyksistä ja itsensä esittelemisestä, ja etenemme kiirehtimättä, opiskelijoiden tahtiin. Puhumme rohkeasti ja harjoittelemme oikeaa ääntämistä, kuuntelemme saksankielistä musiikkia ja katsomme saksankielisiä videoita. Opiskelijoiden toiveiden mukaan harjoittelemme myös kielen rakennetta ja kirjoittamista.

Syyskaudella kokoonnutaan 11 kertaa, keväällä 13. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

## 120501 RANSKAA JOKAISALLE

Yhtenäiskoulu, luokka 203, Kuruntie 6

To 17.00–18.30 / 19.9.–14.11.2024, 16.1.–27.3.2025

Tunteja 16 sl, 20 kl, kurssimaksu: 50,00 €+ mahdollinen oppimateriaali

Laura Vuorinen

Kurssi on tarkoitettu jokaiselle ranskan kielen opiskelusta kiinnostuneelle. Kurssilla on samanaikaisesti kaksi eri kielitaidon tasoa: alkeet (kirjana C'est parfait! 1, kappaleesta 4) ja edistyneemmät (C'est parfait! 3, kappaleesta 3). Opetus ja harjoittelu vuorottelevat tunneilla. Opiskellaan yhdessä ja erikseen, rennosti ja reippaasti; pyritään löytämään jotain jokaiselle sopivaa.

Alkeisopiskelussa seikkaillaan niin kotona kuin muuallakin; kieliopin aiheina mm. verbejä, pronomineja ja omistaminen. Edistyneiden kanssa ollaan kielitaitoisia ja reissaavia, lisäksi kieliopissa ainakin paljon asiaa verbeistä.

Syyskaudella kokoonnutaan 8 kertaa, keväällä 10. Ilmoittautuminen to 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

## 120711 ESPANJAN JATKOT

Yhtenäiskoulu, luokka 205, Kuruntie 6

Ti 16.30–18.00 / 17.9.–8.12.2024, 7.1.–8.4.2025

Tunteja 22 sl, 26 kl, kurssimaksu: 70,00 € + mahdollinen oppimateriaali

Carolina Garcés Morales

Kurssi on tarkoitettu enemmän ja vähemmän espanjaa osaaville. Harjoittelemme paljon keskustelutaitoja, mutta kertaamme myös kielioppia ja perusasioita. Ensimmäisellä oppitunnilla päätetään, moneenko kielitasoon ryhmä jaetaan. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

## 120810 ITALIAN jatko 2

Yhtenäiskoulu, luokka 203, Kuruntie 6

To 18.35–20.05 / 19.9.–14.11.2024, 16.1.–27.3.2025

Tunteja 16 sl, 20 kl, kurssimaksu: 50,00 € + mahdollinen oppimateriaali

Laura Vuorinen

Continuiamo! On taas aika jatkaa italian opiskelua. Kertaamme kaikenlaista ja jatkamme kappaleesta 9 (kirja Bella Vista 1). Keskitymme puhumiseen, mutta harjoittelemmekin samalla monipuolisesti kielioppia, mm. verbejä, prepositioita ja pronomineja. Keskustelun aiheina mm. hotelliasuminen, ruoka ja matkustaminen. Bello (ri)vedervi! Syyskaudella 8 kokoontumiskertaa, keväällä 10. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

## 120820 SUOMEN KIELEN JATKOKURSSI

Yhtenäiskoulu, luokka 2008, Kuruntie 6

Ma 18.00–19.30 / 21.10.–2.12.2024, 13.1.–31.3.2025

Tunteja 14 sl, 22 kl, kurssimaksu: 40,00 € + mahdolliset oppikirjat.

Tiina Niskonen

Suomen kieltä jo vähän opiskelleille. Opetuskielenä suomen lisäksi on englanti. Opiskellaan suomea lyhyin tekstein, dialogein ja harjoituksin, kartutetaan suomen kielen sanastoa unohtamatta peruskielioppia. Opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön omien lähtökohtiensa ja tarpeidensa mukaan. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

## Tietotekniikkaa

### 504010 TIETOKONEET JA MOBIILILAITTEET

Yhtenäiskoulu, luokka 307, Kuruntie 6

To 16.00–17.15 / 26.9.–28.11.2024, 16.1.–3.4.2025

Tunteja 18,30 sl, 22 kl, kurssimaksu: 40,00 €

Jussi Mäkipere

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Kurssi on avoin kaikille, niin seniori-ikäisille kuin muillekin, mutta kuitenkin jo vähän tietokonetta aiemmin käyttäneille. Mahdollisuuksien mukaan, ota mukaan oma mobiililaitte ja / tai kannettava tietokone. Koulun läppärit ovat toki käytössämme.

Käydään läpi mm. tekoälyn peruskäsitteitä ilman syvällistä teknistä osaamista esim. yleisimmät tekoälyn sovellusalueet, eettiset ja yhteiskunnalliset näkökulmat tekoälyssä sekä käytännön vinkkejä tekoälyn hyödyntämiseen omassa elämässä. Kurssilla tutustumme myös tarkemmin tietokoneiden ja mobiililaitteiden hallintaan, opitaan hyviä niksejä, jotka tehostavat oman koneen / laitteen käyttöä. Sisällössä huomioimme mahdollisuuksien mukaan myös osallistujien toiveet.

Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.



# Liikettä niveliin

## 110546 TANSSITREENI

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6  
Ke 16.30–17.15 / 18.9.–4.12.2024, 15.1.–16.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 50,00 €  
Johanna Meronen

Jos haluat tanssi- ja liikuntatunneilta hieman enemmän, tämä kurssi sopii sinulle. Tanssitreeni on vauhdikas ja hauska kuntourheilumuoto, jossa pääsee tanssimaan eri tyyllilajeja ja kokeilemaan helppoja koreografioita. Tyylit vaihtelevat tunnilla aina tanssittavan musiikin mukaan mm. reggaetonin, salsan, tangon ja cumbian tahtiin. Ota mukaan vesipullo ja loppuvenyttelyjä varten jumppa-alusta. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

## 110548 LUOVAN TANSSIN KURSSI

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6  
Su 15.00–16.00 / 22.9.–8.12.2024, 19.1.–20.4.2025  
Kurssimaksu: 55,00 €  
Veera Herranen

Kurssilla opimme tuottamaan vapaata liikettä. Harjoittelemme vapaan liikkumisen tilaan pääsyä ilman ohjeita tai rajoituksia, koreografioita tai sääntöjä. Jokaisella tunnilla on oma teemansa, joka inspiroi tuottamaan liikettä itseilmaisullisista lähtökohdista. Osallistuminen ei vaadi aiempaa tanssikokemusta, eikä iällä ole väliä. Mukaan vesipullo ja rennot vaatteet. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390. Voi ilmoittautua mukaan myös paikan päällä.

## 830137 ELÄKELÄISTEN ISTUMAJUMPPA

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6  
Ke 13.00–13.45 / 18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €  
Anna Helin

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Tehokasta liikettä koko keholle alaraajojen niveliä rasittamatta. Tuolijumpassa tehdään lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita istuen omaa kehoa hyödyntäen. Välillä tehoa ja vaihtelua harjoitteluun saadaan erilaisten välineiden avulla. Osallistujia enintään 12. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

## 830138 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 1

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6  
To 14.00–14.45 / 19.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €  
Anna Helin

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Alaraajojen ja lantionseudun lihasvoimaan, yleiseen koordinaatioon ja tasapainoharjoitteisiin pureutuvaa harjoittelua. Harjoitteet



tehdään pääosin seisten. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

### **830139 ELÄKELÄISTEN TASAPAINOKOULU ryhmä 2**

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6  
To 15.00–15.45 / 19.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €  
Anna Helin

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Harjoitetaan alaraajojen, lantion ja keskivartalon voimaa, koordinaatiota sekä tasapainoa. Harjoitteet tehdään pääosin seisten. Apuna käytetään erilaisia tasapainovälineitä. Osallistujamäärä enintään 11. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

### **830140 KUNTOSALILLA KIERTOHARJOITTELUA ELÄKELÄISILLE keskiviikkoisin**

Honkala, Honkalantie 7  
Ke 14.00–14.45 / 18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €  
Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Lihaskuntoharjoitteita kuntopiirissä käyttäen kuntosalilaitteita, lisäpainoja ja vastusnauhoja. Lopuksi venyttelyt. Osallistujia enintään 11. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

### **830145 KUNTOSALILLA KIERTOHARJOITTELUA ELÄKELÄISILLE perjantaisin**

Honkala, Honkalantie 7  
Pe 14.00–14.45 / 20.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 30,00 €  
Heini Hemminki

Opetushallituksen tukemaa koulutusta. Lihaskuntoharjoitteita kuntopiirissä käyttäen kuntosalilaitteita, lisäpainoja ja vastusnauhoja. Lopuksi venyttelyt. Osallistujia enintään

11. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurs-  
sille.

### **830150 SENIORILIIKUNTAA MIEHILLE Murole**

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84  
Ti 18.00–18.45 / 17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 50,00 €  
Kalle Hietalahti

Monipuolista ryhmäliikuntaa. Lihaskunto- ja liikkuvuuden ylläpitoa seniori-ikäisille mie-  
hille oman kunnan ja tunnon mukaan. Askellus-, lihaskunto-, koordinaatio- ja tasapaino-  
harjoituksia toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä virkistytymiseksi. Lopuksi venytellään.  
Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen netissä.

### **830151 RENTOA LIIKUNTAA NAISILLE Murole**

Muroleen kylätalo, Muroleen kanavantie 84  
Ma 18.00–18.45 / 16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 50,00 €  
Riitta Sorkkala

Rentoa, hyvän fiilisen liikuntaa naisille. Kurssilla vetreytämme ja vahvistamme kehoa  
sekä harjoittelemme tasapainoa ja koordinaatiota. Alkulämmittely, lihaskuntoharjoitte-  
lua ja venyttelyä. Ilmoittautumiset ensimmäisellä kokoontumiskerralla tai 29.8. alkaen  
netissä.

### **830160 CHEN-TYYLIN TAJI**

Kivikoulu, Palmenintie 1  
Ti 18.30–19.45 / 17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025  
Tunteja 18,30 sl, 22 kl, kurssimaksu: 60,00 €  
Harri Mäkiharju

Vanha kiinalainen itsepuolustuslaji, jota nykyisin käytetään terapeuttisena liikuntamu-  
tona. Siinä opetellaan liikuttamaan kehoa pehmein ja hitain liikkein tasapainoisesti  
kaikkia kehon osia käyttäen. Opettelemme tätä tunneilla tehden itsepuolustusliikkeistä  
koostuvia liikesarjoja. Aluksi kehoa avaavia verryttelyliikkeitä ja -harjoituksia, joissa opim-  
me seisomaan paikallaan tasapainoissa. Mukaan rento asuste. Syksyllä 11 kertaa, keväällä  
13. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### **830163 PILATES alkeistaso**

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6  
Ke 17.30–18.30 / 18.9.–4.12.2024, 15.1.–16.4.2025  
Tunteja 15 sl, 17,30 kl, kurssimaksu: 60,00 €  
Johanna Meronen

Tunti soveltuu sekä aloittelijoille että aikaisemmin vähän harrastaneille. Pilates on mo-  
nipuolinen kehonhallintateknikka, joka vahvistaa ennen kaikkea kehon syviä, ryhtiä  
ylläpitäviä tukilihaksia. Tunnilla keskitytään mm. perusliikkeisiin, ydintukeen ja tukivoi-  
mapisteisiin. Harjoittelu tapahtuu keskittyneesti ja hengityksen rytmittämänä. Pilates  
kehittää kehoasi kestävyttä, voimaa, liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainon hallintaa. Ota  
mukaan jumppa-alusta sekä lämmintä vaatetta loppurentoutukseen. Ilmoittautuminen

29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

### **830164 PILATES jatkotaso**

Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6  
Ke 18.35–19.35 / 18.9.–4.12.2024, 15.1.–16.4.2025  
Tunteja 15 sl, 17,30 kl, kurssimaksu: 60,00 €  
Johanna Meronen

Koska klassisen pilateksen perusliikkeet ja periaatteet ovat jo tuttuja, keskitymmekin nyt enemmän hengityksen rytmiin ja liikkeiden jatkumoon ilman pidempiä keskeytyksiä. Tunnit voivat olla haastavia, mutta samalla kokonaisvaltaisen rentouttavia. Kurssilla syvennetään opittuja taitoja ja tehdään lempeään pilatekseen verrattuna enemmän voimaa ja notkeutta vaativia liikkeitä, kuitenkin rauhalliseen tahtiin omaa kehoa kuunnellen.

Pilates kehittää kehosi kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, ryhtiä ja tasapainon hallintaa. Ota mukaan jumppa-alusta sekä lämmintä vaatetta loppurentoutukseen. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

### **830170 SYDÄNJUMPPA**



Yhtenäiskoulu, Laurinsali, Kuruntie 6  
Ma 16.00–16.45 / 16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025  
Tunteja 11 sl, 13 kl, kurssimaksu: 40,00 €  
Tarja Myllykoski

Sydän ja liikunta sopivat yhteen – sydän tarvitsee liikuntaa! Kurssi sisältää sydänystävällistä ryhmävoimistelua. Harjoitteiden on tarkoitus tukea säännöllistä liikuntaa helppojen ja turvallisten liikkeiden avulla. Enintään 17 jumppaajaa. Ilmoittautuminen to 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

### **830190 PORRASRAMPPAUS syyskausi**

Ti 17.30–18.30 / 17.9.–29.10.2024  
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 sisältää alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn. Ei vaadi aiempaa kokemusta. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Jatketaan kurssia aina lumen / liukkauden tuloon saakka. Kokoontuminen portaiden alapäässä. Syyskaudella 6-7 opetuskertaa. Ilmoittautuminen to 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p. 044 787 1390.

### **830192 PORRASRAMPPAUS kevätkausi**

Ti 17.30–18.30 / 8.4.–20.5.2025  
Kurssimaksu: 20,00 €  
Anneli Holma-Lehtola

Lähdetään jälleen kuntoportaille treenaamaan! Askellusta kuntoportaissa erilaisin askelkuvioin. Tukee ja vahvistaa erityisesti ala- ja keskivartalon lihaksistoa sekä kehittää kestävyyskuntoa. Opetustunti sisältää alkulämmittelyn ja loppujäähdyttelyn. Ei vaadi aiempaa kokemusta. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Kokoontuminen portaiden alapäässä. 7

opetuskertaa. Mikäli portaat vielä jäässä aloitusajankohana, siirretään viikolla eteenpäin. Ilmoittautumiset kevään kurssille 1.1. alkaen netin kautta tai p.044 787 1390.

## Voimaharjoittelua vedessä

### 830130 VESIJUMPPAA TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI maanantaisin

Honkala, Honkalantie 7

Ma 17.00–17.45 (pukuhuoneeseen pääsee 16.45)

16.9.–2.12.2024, 13.1.–14.4.2025

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

Heini Hemminki

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa, ilmoitathan siitä heti 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. Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. Max. 12 osallistujaa. Ilmoittautumiset 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 830132 VESIJUMPPAA TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI keskiviikkoisin

Honkala, Honkalantie 7

Ke 16.15–17.00 (pukuhuoneeseen pääsee 16.00)

18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025

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

Heini Hemminki

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa, ilmoitathan siitä heti 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. Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. Max. 12 osallistujaa. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 830133 VESIJUMPPAA TYÖPÄIVÄN PÄÄTTEEKSI torstaisin

Honkala, Honkalantie 7

To 16.15–17.00 (pukuhuoneeseen pääsee 16.00)

19.9.–5.12.2024, 9.1.–10.4.2025

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

Heini Hemminki

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa, ilmoitathan siitä heti 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. Pukuhuoneaikaa on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. Max. 12 osallistujaa. Ilmoittautumiset to 29.8. alkaen netissä tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

### 830134 ELÄKELÄISTEN VESIVOIMISTELURYHMÄ 1

Honkala, Honkalantie 7

Ti 14.15–15.00 (pukuhuoneeseen pääsee 14.00)

17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

Mirka Koskela

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan.

Helppo, turvallinen ja nivelistävällinen liikuntamuoto sekä miehille että naisille. Allas-jumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihas-kuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Pukuhuoneaika on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. Ilmoittautumiset Opiston toimistoon to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

### 830135 ELÄKELÄISTEN VESIVOIMISTELURYHMÄ 2

Honkala, Honkalantie 7

Ti 15.30–16.15 (pukuhuoneeseen pääsee 15.15)

17.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025

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

Mirka Koskela

Laskutetaan lukukauden päättyessä käyntikertojen mukaan. Mikäli et otakaan paikkaa, ilmoitathan siitä heti Opiston toimistoon, jotta jonossa oleva pääsee mukaan.

Helppo, turvallinen ja nivelistävällinen liikuntamuoto sekä miehille että naisille. Allas-jumppa tapahtuu musiikin tahdittamana reippaaseen tahtiin. Jumpassa tehdään lihas-kuntoa, nivelten liikkuvuutta ja koordinaatiota parantavia liikkeitä. Pukuhuoneaika on 15 min. ennen tunnin alkua ja sen jälkeen. Ilmoittautumiset Opiston toimistoon to 29.8. alkaen p.044 787 1390. Ei netti-ilmoittautumista tälle kurssille.

## Opi ensiaputaitoja

### 830222 ENSIAPUKURSSI EA 1 (16 h)

Kulttuuriparantola, Päiväkodintie 6

La 9.00-16.00, 5.10. ja 12.10.2024

Tunteja 16 sl, kurssimaksu: 95,00 €

Minna Nenonen

La 5.10 klo 9-12.30 on mahdollista suorittaa Hätäensiapu 4 h pelkkänä lyhyenä ea-koulutuksena tai jos esimerkiksi EA 1 on vanhenemassa. Tällöin ilmoittaudu erikseen Opiston toimistoon (kurssimaksu 42 €).

Koulutuksen ensimmäinen lauantai sisältää kattavasti hätäensivun aiheita ja harjoituksia, toisena käydään läpi arjen tapaturmia ja muita ensiavun tilanteita, kuten palovammojen ja myrkytysten ensiapua. Ensiapurssin suorittamisesta saa SPR ensiaputodistuksen, joka on voimassa kolme vuotta. Pätevystodistus lähetetään sähköpostitse kurssin jälkeen.

Kurssin jälkeen sinulla on tiedot ja taidot sekä rohkeutta auttaa ensiapua vaativissa tilanteissa. Koulutustilassa on käytössä mikro ja jääkaappi. Kurssi toteutuu vähintään 10:llä osallistujalla. Ilmoittautuminen 29.8. alkaen netin kautta tai Opiston toimistoon p.044 787 1390.

## TUKEA ARKEEN

### **Terveyspalvelut**, [www.keiturinsote.fi](http://www.keiturinsote.fi)

Kiireetön ajanvaraus 03 3341 1400

Kiireellinen ajanvaraus 03 3341 1200

Päivystysapu Pirkanmaa 116117

Fimlab laboratorio ajanvaraus 010 808 515

Hammashoito ajanvaraus 03 334 115 00

Ruoveden apteekki 03 476 3372

### **Taksit**

Kela-taksi Pirkanmaa 0800 415710

IK-Taksi 040 522 3778

Taksi Teemu Mattila 050 557 6597

Taksi Jouko Laurila 044 358 2431

Taksi Jarmo Järvinen 0400 732 082

Taksi Nieminen 050 300 2237

### **Asiointiliikenne 8.8.2024-30.5.2025**, kuljettajan p. 050 300 1452

(reitti- ja aikataulutiedustelut)

maanantaisin Pihlajalahti-Kirkonkylä

tiistaisin Tuuhonen-Mustajärvi-Kirkonkylä

keskiviikkoisin Pilkottu-Hyrylä-Väärinmaja-Kirkonkylä

torstaisin Murole-Penttilänperäntie-Jäminkipohja-Kirkonkylä

**Lähtö** torstaisin klo 10–12 Aleksiinassa (Urheilutie 1), muina aikoina p.044 787 1397. Sote-palveluiden neuvontaa ja ohjausta seniori-ikäisille ja vammaisille, [www.keiturinsote.fi](http://www.keiturinsote.fi).

**Yhteisökeskus** Alvari-talossa (Ruovedentie 70), jossa voi hoitaa mm. paperiasioita tai viettää aikaa kahvitellen maanantaisin klo 11–13. Paikalla sosiaalihuollon ammattilainen, [www.pirha.fi](http://www.pirha.fi).

**Yhteisöillat** Kulttuuriparantolassa (Päiväkodintie 6). Toimintaa ja yhdessäoloa kerran kuukaudessa, ajankohdat ilmoitetaan Ruoveden kunnan verkko- ja somekanavilla, [www.ruovesi.fi](http://www.ruovesi.fi).

**Ruoveden kunta**, vaihde 03 486 111, [kirjaamo@ruovesi.fi](mailto:kirjaamo@ruovesi.fi), [www.ruovesi.fi](http://www.ruovesi.fi)

*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 kurseista,  
mm. muutokset ja uudet kurssit.



# Ruovesi

*Kulttuurin lähteellä*

**RUOVESI.FI | RUOVESIPALVELEE.FI**