



SIMPELEJÄRVEN OPISTON TYÖVUOSI 2023-24

- PARIKKALA
- RAUTJÄRVI

SIMPELEJÄRVEN OPISTO

OPISTOSTA OSAAJAKSI

REHTORIN TERVEHDYS



Englantia valealkajille -ryhmä
Kuva: Anne Poutanen

Tapasin Simpelejärven opiston opettajia viimeksi kevätkahveilla ja heidät tavatessani muistan joka kerta, mikä työni paras puoli on. Se on työstään innostuneiden ihmisten kohtaamista. Opisto tuo esiin opettajissa ja asiakkaisissa niitä hyviä asioita, joita samasta asiasta kiinnostuneiden ihmisten tapaaminen voi synnyttää ei nyt niin kovin isossa opistossa itäisessä Suomessa. Toivonkin, että sinä, joka luet tätä opasta, saat tilaisuuden tutustua opistomme tarjontaan ja saat saman kipinän, jonka ansiosta samat ihmiset yhä uudestaan osallistuvat opiston toimintaan vuosikymmentenkin jälkeen.

Uutta tarjontaa opiston opinto-oppaassa on ainakin vetämäni historiapiiri, joka kokoontuu keskustelemaan ajankohtaisista ja vähän varhemmistakin tapahtumista Suomessa ja maailmalla. Entisenä historianopettajana odotan myös kovasti alkavia sotahistorian kursseja. Uusia kursseja on ollut suunnittelemassa uusi opiston koulutussuunnittelija Anu Partanen. Hän osallistuu myös mielellään opiston kurssien kehittämiseen myös tulevina lukuvuosina. Pyydänkin kaikkia kursseille osallistuneita myös täyttämään sähköisen asiakastytyväisyslomakkeen. Siten pystymme viemään opistoa eteenpäin.

Vaihtuvuutta opiston henkilöstössä on ollut viime vuosina paljon. Pitkäaikainen opistosihteerimme lähtee hyvin ansaitulle vapaalle ja uuden sihteerin valinta on juuri käynnistymässä.

Toivon, että opistovuosi tulee olemaan sinulle yhtä oivaltava kuin se on ollut minulle. Toivottavasti näemme myös opiston toiminnassa.

Hieman sateisessa Parikkalassa 1.6.2023

Jukka Taipale

Simpelejärven opiston rehtori

SIMPELEJÄRVEN OPISTO

- toimii Parikkalan ja Rautjärven kuntien noin 7500 asukkaana talousalueella
- sitä hallinnoi Parikkalan kunta, mutta sen toimintaa ja taloutta sekä koulutuksen laatua seuraa erillinen neuvottelukunta, joka koostuu molempien kuntien edustajista

TIESITKÖ, ETTÄ

... tänä lukuvuonna meillä on tarjolla NOIN SATA lyhyt- ja pitkäkestoista kurssia?
Tule sinäkin mukaan!

LUE TÄMÄ ENSIN

Ajankohtaisista asioista tiedotetaan Parikkalan ja Rautjärven kunnan nettisivuilla.

PARIKKALA <https://parikkala.fi/kasvatus-ja-koulutus/simpelejarven-opisto>

RAUTJÄRVI <https://rautjarvi.fi/fi/Kasvatus-ja-koulutus/Simpelejarven-opisto>

Opiston ohjelma ja sähköinen ilmoittautuminen: <https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/>

Lisätietoja antaa: 040 513 7693 (opistos sihteeri), 050 479 0917 (koulutussuunnittelija), 044 781 1297 (rehtori)

Kansalaisopiston työvuosi alkaa viikoittain kokoontuvien opintoryhmien osalta **maanantaina 11.9.2023** alkavalla viikolla, poikkeuksena lasten kuvataiteen perusopetus alkaa 25.8.2023 (Rautjärvi) ja jotkut lyhytkurssit. Syyslukukausi päättyy 3.12.2023. Kouluilla kokoontuvat ryhmät pitävät syysloman 23. - 29.10.2023.

Kevään työkausi alkaa maanantaina 8.1.2024 ja päättyy 14.4.2024. Kansalaisopiston 2024 talviloma on alueen koulujen talviloman aikaan viikolla 9, ma 26.2. - su 3.3.2024.

ILMOITTAUTUMINEN

Kurssien ennakoilmoittautuminen alkaa ma 14.8. klo 9.00. Ilmoittautuminen joko puhelimitse 040 5137 693 tai sähköisesti <https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/-sivujen> kautta.

Sähköisen ilmoittautumisen ohjeet löytyvät edellä mainituilta sivuilta välilehden Ohjeita alta. **Kursseille on suositeltavaa ilmoittautua mahdollisimman pian, mutta viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista, jotta kurssi toteutuisi.** Kursseille on silti mahdollista ilmoittautua myöhemminkin. Joidenkin kurssien kohdalla ilmoittautumisaika on määritelty tarkemmin kurssikohdasta.

Sähköisen ilmoittautumisen yhteydessä saat heti tiedon, oletko saanut paikan. Jos kurssi on jo täynnä, sinulle tarjotaan varasijaa. Sivulla olevan välilehden Omat ilmoittautumiseni kautta voit tarkistaa, mille kursseille olet ilmoittautunut ja onko aikatauluihin tms. tullut muutoksia.

Samalla kerralla voit ilmoittautua useammallekin kurssille. Tee ilmoittautuminen aina opiskelijan nimellä.

Jos ilmoitat alaikäisen lapsesi kurssille, käytä lapsen nimeä. Alaikäisen opintomaksun laskutustietoihin kirjoitetaan lisäksi AINA HUOLTAJAN TIEDOT.

Kurssin alkamisesta ei tule enää erillistä ilmoitusta, vain peruuntumisesta ilmoitetaan ensisijaisesti sähköpostitse. Jos opiskelijalla ei ole sähköpostia, niin puhelimitse.

Kurssille ilmoittautuminen on sitova. Osallistumisen perumisen voi tehdä itse verkkosivujen kautta Omat ilmoittautumiseni -kohdasta tai ilmoittamalla välittömästi opettajalle tai opiston toimistoon. Jos kurssin lopettaminen on opiskelijasta itsestään johtuvaa, jo laskutettuja/perittyjä opintomaksuja ei palauteta eikä hyvitetä.

Jos kurssi keskeytyy opistosta riippumattomista syistä, kurssimaksuja ei palauteta, jos yli puolet oppitunneista on pidetty.

KANSALAIPOISTON OPINTOMAKSUT

Kurssihinnat määräytyvät tuntimäärien mukaan seuraavasti:

yli 65 tuntia	76€
56–65 tuntia	66€
46–55 tuntia	60€
30–45 tuntia	50€
20–29 tuntia	46€
10–19 tuntia	40€

Erikoiskurssit sekä alle 10 tunnin lyhytkurssit hinnoitellaan erikseen.

ALENNUKSET

Kahden normaalihintaisen kurssin ostaja saa kolmannen kurssin puoleen hintaan.

OPINTOSETELIAVUSTUS

Opetushallitus on myöntänyt kansalaisopistolle opintosetelityyppistä avustusta, jota voidaan käyttää opintomaksujen korvaamiseen tai alentamiseen vapaan sivistystyön koulutuksessa. **Opintoseteliavustukseen ovat oikeutettuja eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat.**

Opintoseteliavustusta haettaessa opiskelijan on todistettava kelpoisuutensa avustukseen todistuksella (eläkekortti, työttömyyskassan tai Kelan viimeinen maksukuitti), joka tulee esittää opintoryhmän opettajalle tai opiston toimistoon.

Opintoseteliavustus **haetaan aina kirjallisesti täyttämällä paperinen opiskelijatietolomake.** Jos opiskelija on ilmoittautunut netin kautta, hänen tulee tämän lisäksi täyttää vielä paperinen ilmoittautumislomake, jonka saa opettajalta. Opintoseteliavustusta voi hakea yhteen opiskelijan valitsemaan kurssin kurssimaksuun. Opintoseteliä voi hakea koko työvuoden 2023–2024 aikana ja heti kurssin alkaessa. **Opintoseteliavustuksella saa 20 euron alennuksen yhdestä opiskelijan valitsemasta kurssista.**

MAKSAMINEN

Opintomaksu peritään kaikilta opiskelijoilta jokaisen kurssin osalta erikseen, myös lyhytkursseista. Ohjelmassa on kurssin kohdalla erikseen mainittu kyseisen kurssin hinta. Koko lukuvuoden kestävien kurssien opintomaksut laskutetaan kahdessa erässä, syksyllä ja keväällä. Yksittäisiä luentoja voi maksaa myös pankkikortilla ennen tapahtuman alkua.

Ilmoittautumisen jälkeen opintomaksu **laskutetaan** normaalin laskutuksen tavoin postitse.

Opintomaksujen maksamista seurataan kansalaisopiston toimistossa. Voit maksaa opintomaksuja ilmoittautumisen yhteydessä myös kulttuuri- tai liikuntasetelillä (ePassi, Smartum).

OPISKELU SIMPELEJÄRVEN OPISTOSSA

OPETUS kansalaisopistossa tapahtuu ryhmäopetuksena ja se voi olla lähi-, hybridi- tai etäopetusta. Opintoryhmän alkamisen edellytyksenä on, että kursseille on ilmoittautunut riittävä määrä opiskelijoita. Vaikka opiskelu on vapaaehtoista, opintoryhmän toiminnan ja kaikkien opintopiirin jäsenten opiskelumahdollisuuksien turvaamisen kannalta on tärkeää, että osallistuu säännöllisesti. Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla tulisi olla läsnä, koska silloin sovitaan opiskeluun liittyvistä asioista.

KURSSIN VÄHIMMÄISMÄÄRÄ on kuusi henkilöä.

OPPIKIRJAT ja opiskelussa tarvittavat välineet ja tarvikkeet opiskelijat kustantavat itse.

TODISTUKSEN säännöllisestä osallistumisesta ryhmän toimintaan saa halutessaan jokainen opiskelija. Toivottavaa olisi, että todistukset pyydetäisiin heti kurssin päättyttyä.

TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

OPINTONEUVONTA ja tiedustelut kansalaisopiston toimisto, puh. 040 513 7693. Opintoryhmien opettajilta saa myös opetusta koskevia tietoja.

Harjukuja 6, 59100 PARIKKALA, avoinna kunnanviraston aukioloaikoina arkisin klo 9.00–15.00. Puh. 040-513 7693 tai 050-479 0917.

Opiston opetusohjelmaa 2023–2024 on jaossa myös erillisenä vihkosena Parikkalan ja Rautjärven kunnanvirastoissa sekä kuntien kirjastoissa.

Opiston kurssitarjontaa täydennetään ympäri vuoden.

Opisto ilmoittaa paikallislehdessä sekä kotisivuillaan ja sosiaalisessa mediasa;

Facebookissa Simpelejärven opisto Parikkala/Rautjärvi

Instagramissa nimellä simpelejärviopisto <https://www.instagram.com/simpelejarviopisto/>

Tervetuloa mukaan opistosta osajaksi!

SIMPELEJÄRVEN OPISTO

A stylized graphic consisting of two overlapping, curved blue shapes that resemble a wave or a ribbon, positioned below the main title.

OPISTOSTA OSAAJAKSI

PARIKKALA

MUSIIKKI

110107 Pianonsoitto

21.8.–4.12.2023, 105 oppituntia

8.1.–29.4.2024, 105 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5 (vanha puoli)

Ma 17.00–

Irma Pylsy

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksy 25,00€, kevät 25,00€

Enintään 20 osallistujaa

Sopii aloittelijoille ja aikaisemmin soittaneille.

110108 Lasten pianonsoitto

14.9.–30.11.2023, 33 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 39 oppituntia

Saaren koulu, Koulutie 8

To 13.00–16.00

Irma Pylsy

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksy 25,00, kevät 25,00€

Enintään 20 osallistujaa

Sopii aloittelijoille ja aikaisemmin soittaneille. Ryhmä on tarkoitettu lapsille.

110109 Viihdelauluryhmä

15.9.–8.12.2023, 14 oppituntia

12.1.–19.4.2024, 16 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5 (vanha puoli)

Pe 17.00–18.30 joka toinen viikko

Irma Pylsy

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksy 25,00€, kevät 25,00€

Enintään 25 osallistujaa

Sopii aloittelijoille ja aikaisemmin laulaneille

110112 Minä laulan

14.9.–7.12.2023, 44 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 52 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 108

To 15.30–19.00

Teija Immonen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 10 osallistujaa

Laulutekniikkaa ja äänenmuodostusta sekä myös esiintymisvalmiuteen tähtävää laulunopetusta oppilaan tason mukaisesti 6 x 40 min syyslukukaudella ja 6 x 40 min kevätlukukaudella. Harjoitusmateriaalina oppilaan ja opettajan yhdessä valitsemat nuotinnokset. Opettaja ottaa yhteyttä oppilaisiin laulutuntiajan sopimiseksi. Ei opetusta 28.3.2024.

110115 Sekakuoro

21.9.-14.12.2023, 24 oppituntia

11.1.-18.4.2024, 24 oppituntia

Kunnanviraston valtuustosalin, Harjukuja 6

To 18.00–19.30

Liisa Kalliokoski

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 30 osallistujaa

Tutustutaan omaan ääneen, harjoitellaan äänenmuodostusta ja hengitystekniikkaa, harjoitellaan monipuolista lauluohjelmistoa, mahdollisuuksien mukaan useassa stemmassa, kansanmusiikista viihdelauluun, harjoitellaan esiintymistä etsien aktiivisesti tilaisuuksia, joissa on tilausta kuorolle/lauluryhmälle. Harjoitukset pääsääntöisesti torstai-iltaisin klo 18.00–19.30 Harjulinna valtuustosalissa.

110116 Ukuleleorkesteri

11.9.-4.12.2023, 24 oppituntia

8.1.-8.4.2024, 24 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 108

Ma 18.00–19.30

Antti Ahonen

Kurssimaksu: 60€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 20 osallistujaa

Ukuleleorkesteri Pauke (Parikkalan Ukulele Ensemble) tarjoaa tilaisuuden päästä mukaan yhteismusisoinnin riemuun - sinullekin, joka jo luulit, ettei ikänä pääsisi oikeaan bändiin soittamaan ja vieläpä esiintymään! Mukaan pääsee osallistumalla alkeiskurssille tai treenaamalla omatoimisesti niin, että kymmenkunta perussointua on suurin piirtein ”luntauamatta” hallussa. Ryhmässä lauletaan paljon yhdessä ja innokkaat solistitkin saavat tilaa, samoin on tilaa muillekin instrumenteille. Erityisesti toivotaan löytyvän lyömäsoittaja soittoa rytmittämään. Orkesteri harjoittelee monipuolisesti koti- ja ulkomaista kevyttä musiikkia.

Oma, vireensä pitävä soitin varusteineen (viritin, hihna) sekä nuottiteline tarvitaan, muutamia lainasoittimiakin on tosin ensi hätään saatavilla. Soitto perustuu sointutaulukoihin ja tabulatuureihin (= yksinkertaistettu melodioiden merkintätapa), eikä nuotinlukutaitoa tai muuta teorian tuntemusta tarvita.

Ilmoittaudu rohkeasti tai kysy lisätietoja sähköpostitse (ukeantti@gmail.com) ja ilmoittaudu heti sen jälkeen.

110117 Yksinlaulu

18.9.- 11.12.2023, 48 oppituntia

11.1.-15.4.2024, 48 oppituntia

Kunnanviraston valtuustosal, Harjukuja 6

Ma 17.30–20.30

Tytti Kankare

Kurssimaksu: 300,00€, kahdessa erässä: syksy 150,00€, kevät 150,00€

1–6 osallistujaa

Yksilöopetus 24x30 min./ 300€. Kehitetään omaa lauluääntä hengitysharjoitusten, ääniharjoitusten ja itselle mieluisien laulujen kautta. Tule rohkeasti mukaan!

110120 Rock 'n' roll Fantasy Camp -bändisoittoviikonloppu (K18)

14.-15.10.2023, 14 oppituntia (tai 28 oppituntia)

Kunnanviraston valtuustosal, Harjukuja 6

La 11–17, su 11–17

Aleksi Keränen

Kurssimaksu 23€ (tai 46€)

Enintään 20 osallistujaa

Sinä soittamista joskus harrastanut tai soittoharrastuksesta haaveillut aikuinen! Soittoleiri soveltuu 18–110-vuotiaille. Nyt aukeaa matalan kynnyksen mahdollisuus tulla kokeilemaan erilaisia bändisoittimia, rumpuja, kitaraa, bassoa ja koskettimia. Soittimet valmiina ns. talon puolesta jopa kymmenenhenkiselle bändille – oman soittimen, vahvistimen ja/tai efektilaudan saa tuoda mukana! Vastuuohjaajana Aleksi Keränen, paikalla myös tietyistä soittimista paremmin ymmärättäviä avustajia. Mahdollisuus osallistua kahtena viikonloppuna (28 h), joista edellinen 7.–8.10. on Simpeleellä (ks. Rautjärvi, Musiikki). Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan ja jammailemaan! Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava, osallistuuko vain toiseen viikonloppuun vai molempiin.

NÄYTTÄMÖTAITEET

110204 Näytelmäryhmä Parikan päreet

13.9.–12.10.2023, 6 oppituntia

10.1.–19.6.2024, 66 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5 (vanha puoli)

Ke 17.30–19.45

Suvi Rautsiala

Kurssimaksu: 76,00€

Enintään 20 osallistujaa

Kesäteatterinäytelmän työstäminen esityskuntoon. ENSIMMÄINEN JÄRJESTÄYTYMISKOKOONTUMINEN ON KE 13.9.2023 klo 17.30 Kirjolan koululla. Kevään järjestäytyminen ja lukuharjoitukset alkavat 10.1.2024. Kaikki näyttelemisestä kiinnostuneet mukaan!

KUVATAITEET

110309 Öljyvärimaalaus

11.9.–27.11.2023, 33 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 39 oppituntia

Kirjavalan Ateljee-koti, Kirjavalansalontie 80

Ma 18.00–20.30

Seppo Saukkonen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 16 osallistujaa

Soveltuu myös aloittelijoille. Opiskelijat kustantavat itse materiaalin.

110316 Keramiikkaa ja mosaiikkia

12.9.-28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.-9.4.2024, 52 oppituntia

Kirjolan koulu Kirjolankatu 5, B 237

Ti 17.30–20.30

Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 12 osallistujaa

Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajalle että jo pidempään harrastaneelle. Voi tehdä joko molempia tekniikoita tai keskittyä vain toiseen. Keramiikassa käytetään korkeanpolton savea ja laitteita. Materiaalit hankitaan kumpaankin tekniikkaan yhteisostona. Kurssin sisältöä suunnitellaan aloituskerralla.



110319 Vedic Art ERIKOISKURSSI

16.9.-12.11.2023, 42 oppituntia

Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6

La ja su 10.00-16.00

Vedic art -ohjaaja Päivi Partanen

Kurssimaksu: 60,00€

Enintään 12 osallistujaa

Vedic Art on moderni taidekoulutusmuoto, joka sopii kaikille oman taiteen tekemisestä kiinnostuneille ilman osaamisvaatimuksia. Vedic Art on meditatiivinen ja salliva tapa tutustua omaan luovuuteen. Aiempaa osaamista tai kokemusta ei tarvita, sillä tällä menetelmällä jokainen osaa! Koulutus etenee yksilöllisesti keskittyen omaan luovaan prosessiin ja oman kädenjäljen löytämiseen sekä maalaamisen että piirtämisen avulla. Opetustuokioiden välissä kurssilla maalataan hiljaisuudessa omaan työskentelyyn keskittyen.

Kurssiviikonloput ovat toisilleen jatkoa ja kauden aikana voi suorittaa Vedic Art -perusteita/jatkokurssia tai syventäviä opintoja oman koulutuspolkunsa mukaisesti. Opettajalta on saatavissa tarvittaessa materiaalipaketti 50€, joka sisältää värit, maalausohjat ja muut tarvikkeet kolmeksi viikonlopuksi.

MUOTOILU, KÄDEN TAIDOT

110526 Uukuniemen käsityöpaja

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 52 oppituntia

Kummunkorkea koulu, Kummun koulutie 19

Ti 17.30–20.30

Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 12 osallistujaa

Käsityöpajassa tehdään osallistujien kiinnostuksen mukaan käsitöitä ja askarteluja eri tekniikoilla, esim. kankaankudonta, makramee, huovutus, nypläys, kirjonta, tilkkuilu, ryijyjen teko, silkkimaalausta. Tai tule vaikka tekemään kaappien kätköistä löytyvät keskeneräiset käsityöt valmiiksi.

Sopii myös käsitöiden aloittelijoille. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan kauden ohjelma.

Lisätietoja opettajalta, puh. 040 5255308

110527 Kirjavalan käsityöpaja

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 52 oppituntia

Käsityökoulu Kirjavalassa, Kirjavalanraitti 9

Ti 13.00–16.00

Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 12 osallistujaa

Käsityöpajassa tehdään osallistujien kiinnostuksen mukaan käsitöitä ja askarteluja eri tekniikoilla, esim. kankaankudonta, makramee solmeilu, tilkkutyöt, huovutus, nypläys, kirjonta tai tehdään keskeneräiset käsityöt valmiiksi. Hyödynnetään valmiita materiaaleja tai kierrätetään vanhasta uutta. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla suunnitellaan kauden ohjelma. Sopii myös käsitöiden aloittelijoille. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 5255308.

110528 Tuunauspaja Parikkala

14.9.–30.11.2023, 44 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 52 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 241

To 17.30–20.30

Erja Paajanen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 10 osallistujaa

Tule kierrättämään ja tekemään vaatteista ja kahvipusseista uusiotuotteita, ompelamaan vaikka rintaliivit itsellesi. Voit ommella myös uusista kankaista sekä nahkasta reppuja, laukkuja, sisä- ja ulkovaatteita sekä kodin tekstiilejä. Lisätietoja opettajalta, puh. 050 3044074.

110529 Uukuniemen tuunauspaja

14.9.–30.11.2023, 44 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 52 oppituntia

Nuoris- ja liikuntatila Nuotta, Hovikummuntie 1

To 12.00–15.00

Erja Paajanen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 12 osallistujaa

Tule kierrättämään kahvipusseja monin eri tekniikoin koreiksi, kasseiksi, koriste-esineiksi. Ompele ja korjaa vaatteita tai valmista vaikka rintaliivit itsellesi, ommella voit myös nahkasta reppuja, laukkuja ja vaatteita. Lisätietoja opettajalta, puh 0503044074.

110531 Ekologisuus edellä -ompelukurssi Parikkala

11.11.2023–13.4.2024, 44 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 241

La 10.00–15.45

Erja Paajanen

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksy 20,00€, kevät 30,00€

Enintään 10 osallistujaa.

Tule kierrättämään ja tekemään vaatteista ja kahvipusseista uusiotuotteita, ompelemaan vaikka rintaliivit itsellesi, ommella voit myös uusista kankaista sekä nahkasta reppuja, laukkuja, sisä- ja ulkovaatteita sekä kodin tekstiilejä.

Kurssikerrat: 11.11., 2.12., 27.1,17.2., 16.3., 23.3, 13.4. klo.10.00–15.45.

Lisätietoja opettajalta, puh. 050 3044074.

110534 Tekninen työ (puutyöt)

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 52 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 148

Ti 17.30–20.30

Helena Rask

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 16 osallistujaa

Ryhmässä työskennellään omilla materiaaleilla, kansalaisopiston työkoneet ja -välineet käytössä. Ensimmäisellä kerralla työturvallisuuskertaus, mutta voi jo työskennellä, jos on suunnitelmat ja materiaalit mukana.

110535 Tutustumista keramiikan valmistukseen LYHYTKURSSI

7.10.2023, 21.10.2023, 10 oppituntia

9.3.2024, 23.3.2024, 10 oppituntia

Kummunkorkea koulu, Kummun koulutie 19

La 10.00–15.00

Kati Tiainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 12 osallistujaa

Lyhytkurssilla tutustutaan keramiikan valmistukseen neljänä lauantaina, joista kaksi lokakuussa ja kaksi maaliskuussa, yhteensä 20 tuntia. Omat eväät mukaan. Opettaja tuo materiaalin. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle 10 euroa/ kilo (sis. lasitteen ja polton).

110536 Hopeakorukurssin uudet tekniikat -jatkokurssi LYHYTKURSSI

6.–14.10.2023, 24 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 148

Pe 17.00–20.45, La 9.00–16.30

Teppo Nousiainen

Kurssimaksu: 50,00€

Enintään 10 osallistujaa

Kurssilla voi tehdä kesken jääneitä koruja ja uutena tekniikkana valmistetaan kolmiulotteista pintaa hopeasepän pikipakotustekniikalla. Materiaalina

voidaan käyttää hopeaa, kuparia tai messinkiä, joita opettajalla on. Eväät mukaan! Kurssimaksun lisäksi opiskelijalle tulee materiaalimaksu (15–30€). Opettajalta voit ostaa materiaalit ja työvälineitä, jos haluat jatkaa harrastamista kotona.

110537 Hopeakorukurssin uudet tekniikat -jatkokurssi LYHYTKURSSI

8.–16.3.2024, 24 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 148

Pe 17.00–20.45, La 9.00–16.30

Teppo Nousiainen

Kurssimaksu: 50,00€

Enintään 10 osallistujaa

Kurssilla voi tehdä kesken jääneitä koruja ja uutena tekniikkana valmistetaan kolmiulotteista pintaa hopeasepän pikipakotustekniikalla.

Materiaalina voidaan käyttää hopeaa, kuparia tai messinkiä, joita opettajalla on. Eväät mukaan! Kurssimaksun lisäksi opiskelijalle tulee materiaalimaksu (15–30€). Opettajalta voit ostaa materiaalit ja työvälineitä, jos haluat jatkaa harrastamista kotona.

110549 Käsityöpaja Hyvinvointiaseman päivätoimintakeskuksella

12.9.–28.11.2023, 22 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 26 oppituntia

Parikkalan hyvinvointikeskus, mielenterveysyksikön ryhmähuone,

Lehmuskuja 3

Ti 9.00–10.30

Jaana Leskinen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 12 osallistujaa

Käsityöpajassa tehdään yhdessä helppoja käsitöitä eri materiaaleista erilaisilla tekniikoilla esim. neulotaan, ommellaan ja virkataan sekä askarrellaan kausikoristeita ja kortteja. Kurssi sopii aloittelijoille.

110550 Kankaankudonta

12.9.-28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.-9.4.2024, 52 oppituntia

Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6

Ti 17.00–20.00

Jaana Leskinen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 10 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaan rakentamista ja kutomista. Kudotaan kodin perustekstiilejä mm. mattoja, pyyhkeitä, liinoja.

Kurssi sopii myös aloittelijoille.
Kauden ohjelma suunnitellaan kurssin alussa.

110551 Kasvivärjäyskurssi

21.8.-2.9.2023, 13 oppituntia
Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6
Ma 17.00–18.00, Pe 17.00-19.15, La 9.00-14.00

Jaana Leskinen

Kurssimaksu: 40,00€

6–10 osallistujaa

Ma 21.8.2023 klo 17.00–18.00 info.

Kasvivärjäys on mielenkiintoista ja koukuttavaa. Kurssilla opetellaan värjäyksen perusteita. Värjätään villalankoja kasveilla ja sienillä. Oppilas hankkii itse värjäyksen materiaalit mm. kasvit.

Oppilas tuo mukanaan kattilan ja irtolieden.



110555 Makrameekurssi

22.-30.9.2023, 18,4 oppituntia
Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6
Pe 17.00–20.00, La 10.00-14.00

Jaana Leskinen

Kurssimaksu: 40,00€

6–10 osallistujaa

Kurssilla opetellaan makrameen perussolmut ja solmeillaan oman toiveen mukainen seinätekstiili.

Kurssin aikana ehdit tehdä työn tai työsi niin pitkälle, että loppu onnistuu kotona itsenäisesti.

Kurssi soveltuu kaikille makramee-punonnasta kiinnostuneille ja vähän kokeneillekin. Voit tuoda myös omia materiaaleja (joustamaton puuvillalanka).

Kurssilainen saa infoa materiaaleista viikkoa ennen kurssia.

KIELET

120306 Englantia ummikoille

14.9.–30.11.2023, 22 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 26 oppituntia

Parikkalan pääkirjasto, Harjukuja 1

To 17.00–18.30

Erkki Sirniö

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 14 osallistujaa

Käytännönläheinen, hitaasti etenevä kurssi englannin perusasioihin jo tutustuneille. Oppikirjana Steps into English 3.

120609 Venäjän jatko

30.10.–28.11.2023, 10 oppituntia

12.2.–8.4.2024, 14 oppituntia

Saaren koulu, Koulutie 8

Ma 15.00–16.30

Valentina Luigend

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

6–14 osallistujaa

Kurssi soveltuu venäjää 2-4 vuotta opiskelleille.

129801 Japanin kielen alkeet

12.9.–28.11.2023, 22 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 26 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 221

Ti 17.00–18.30

Saara Wilhelms

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 12 osallistujaa

Kurssi vasta-alkajille. Opetellaan rauhallista tahtia aakkosia sekä arjessa tarvittavaa sanastoa, samalla tutustuen japanilaiseen elämänmuotoon ja tapakulttuuriin. Oppikirja Michi 1 - tie japanin kieleen (Finn Lectura) ja Writing Japanese Hiragana (Jim Gleeson, TUTTLE Publishing) (syksykaus). Keväällä Writing Japanese Katakana (Jim Gleese, TUTTLE) ja Learning Japanese Kanji (Eriko Sato, TUTTLE) sekä Michi 1. Tervetuloa rohkeasti mukaan jännittävälle ja hausalle matkalle uuteen kieleen ja ajattelutapaan! Oppimistakuu!

KIRJALLISUUS

130203 Kiehtova kirjoittaminen

12.9.–19.12.2023, 14 oppituntia

9.1.–2.4.2024, 14 oppituntia

Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5, B 214

Joka toinen ti 17.30–19.00

Anu Partanen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

6–20 osallistujaa

Luovan kirjoittamisen harjoituksia ja rajakokeiluja eri aihepiireistä ja lajeista. Tiedossa siis ilmaisun iloa ja riemua! Ryhmässä keskustellaan ja annetaan palautetta toisten teksteistä. Kurssi sopii hyvin kaikenikäisille ja omaelämäkertakirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssille voi osallistua myös etäyhteyden avulla. Käytämme suljettua peda.net -alustaa vapaaehtoisten kotitehtävien palauttamiseen.

HISTORIA JA YHTEISKUNTA

220120 Keskustelua ja ymmärrystä historiasta

16.10.–13.11.2023, 8 oppituntia

22.1.–12.2.2024, 8 oppituntia

Kirjolan koulun auditorio, Kirjolankatu 5

Ma 18.00–19.30

eri alustajia

kurssimaksu 40,00€ kahdessa erässä: syksy 20,00€, kevät 20,00€

6–30 osallistujaa

Historiapiirin leppeässä hengessä keskustellaan menneistä ajoista ja niihin liittyvistä muistoista, kokemuksista, kuulopuheista ja sutkauksista. Joka kerralla on eri aihe erillisellä alustuspuheenvuorolla (ks. alla oleva ohjelma + alustaja), ja sen jälkeen kaik saap haastella! Keskustelupiiriä isännöi Jukka Taipale. Uusi ja toivottu kurssi - tämä on itse koettava!

16.10. Jyrki Paaskoski: Pähkinäsaaren raja 700 vuotta sitten -rajankäyntiä Parikkalassa ja lähitienoilla

30.10. Kirmo Wilén: Parikkalan luterilainen väestö kirkonkirjojen kertomana

6.11. Lege Pajari-Kosonen: Pietari Hannikainen, Parikkalan historiallisia henkilöitä

13.11. Erkki Lemetyinen: Parikkalan seurakunnan vaiheita

22.1.2024 Lege Pajari-Kosonen: Sahanrannan ja Kangaskylän historiaa

29.1. Juha Pohjonen: Moskovan Pääsky ja muita parikkalalaisia vakoilijoita

5.2. Anni Kalliokoski: Parikkalan ja Rautjärven sotavangit

12.2. Lege Pajari-Kosonen: Rautatien ja valtatie 6:n valmistuminen

ERIKOISKURSSI RAUTJÄRVELLÄ JA PARIKKALASSA

220122 Sotiemme historiaa -luentosarja

18.9.-2.10.2023, 4 oppituntia

19.2.-4.3.2024, 4 oppituntia

Kirjolan koulu, auditorio/ Mietttilä, Komendantin talo

Ma 18.00–19.30

eri luennoitsijat

kurssimaksu 5,00€/ luento (lähimaksu) tai koko luentosarja 20,00€

Eturivin sotahistorioitsijat yhteisessä luentosarjassa Rautjärvellä ja Parikkalassa. Voit valita yksittäisen luennon (hintaan 5 euroa) tai käydä ne kaikki (hintaan 20 euroa).

Luentosarja toteutetaan yhteistyössä LC Parikkala/Siikalampi kanssa.

18.9. Huom! klo 17.30–19.00 Dos. Ville Kivimäki (Tampereen yliopisto), ”Maailmanlopun tapainen mullistus”: Talvisota ja sen jälkiseuraamukset kaakkoisrajalla (Parikkala, Kirjolan koulu)

2.10. klo 18–19.30 Dos. Jyrki Paaskoski (Helsingin yliopisto), Jatkosodan hyökkäysvaihe vuonna 1941 (Rautjärvi, Mietttilä Komendantin talo)

19.2.2024 klo 18–19.30 Everstiluutnantti evp, tietokirjailija Ari Raunio, Jatkosodan torjuntataistelut kesällä 1944, (Parikkala, Kirjolan koulu)

4.3. klo 18–19.30 FT Heikki Kupiainen, Kaksinkertainen ajolähtö: Rautjärven ja Parikkalan evakoiden asuttaminen (Rautjärvi, Mietttilä Komendantin talo)

KOTITALOUS, RUUAN VALMISTUS

810203 Kasvisruokaa härkisviikoille LYHYTKURSSI

20.1.-10.2.2024, 12 oppituntia

Kirjolan koulun kotitalousluokka B251

pitopalveluyrittäjä Sirpa Tolvanen

la 11.00–14.30

Kurssimaksu 46,00€

6-12 osallistujaa

Tule tekemään maukasta kasvisruokaa keskelle härkäviikkoja. Kasvisruoka on paitsi terveellistä ja ekologista, myös hyvää. Opettelemme myös vegaanin ruuan tekemisen peruskikkoja periaatteella ”ensin tehdään, sitten syödään”. Joka kerralla hieman eri teema, voi valita vain yhden (20 euroa) tai tulla kaikille kolmelle kerralle mukaan (46 euroa).

20.1. kasvisruoka

27.1. vegaaniruoka

10.2. kasvis/vegaanileivonnaiset kahvipöytään

810206 Jouluiset suklaakonvehdit LYHYTKURSSI

18.11.2023, 5 oppituntia

Kirjolan koulu, kotitalousluokka

La 11.00–15.00

Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 36,00€

6–12 osallistujaa

Tee suussasulavaan jouluusi omat kotimaiset suklaakonvehdit. Kokeillaan 2-3 erilaista täytettä valmiisiin konvehtimuotteihin.

TANSSI JA LIIKUNTA

830118 Lavis- Lavatanssijumppa®

14.9.–30.11.2023, 12 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 12 oppituntia

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

To 18.00–18.45

Sirpa Rönkkönen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 38 osallistujaa

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Laviksessa liikutaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille.

Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, polkka, rock/jive, salsa, cha cha ja samba jne. Kuten lavatansseissa, Laviksessa

tanssitaan kaksi samaa tanssilajia peräkkäin ja tunnilla soi perinteinen suomalaisen lavatanssimusiikki maustettuna tunnetuilla pop-biiseillä. Lavis-la-

vatanssijumpan tanssiaskeleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan

pääsee tottumattomampikin tanssija tai jumppaaja. Lavis on niin mukavaa, että et edes huomaa kuntoilevasi, silti lähdet tunnilta hikisenä. Jokainen liik-

kuu omalla tyylillään ja tehollaan, kunnon kohotus käy huomaamatta. Lisäksi

aerobinen, musiikin tahtiin tehty tanssillinen jumppa on tutkitusti parasta jumppaa myös aivoillesi. Mukaan tarvitset liikkumiseen sopivat sisäkengät tai

tossut, joissa saa olla myös hieman luistoa sekä vesipullon. Lavis-tunnilla ei

mennä lattialle, joten jumppamattoa ei käytetä.

830120 Pilates

14.9.–30.11.2023, 12 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 12 oppituntia

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

To 19.00–19.45

Sirpa Rönkkönen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 38 osallistujaa

Pilates on kokonaisvaltaista kehon hallintaa, jossa hengitys tukee liikettä. Tunnilta opetellaan löytämään palleahengitys sekä selän ja lantion neutraaliasento. Liikkeet tehdään pääasiassa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löytäminen ja aktivoiminen on helpompaa eikä harjoittelu rasita niveliä. Pilates kehittää kehotietoisuutta, vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, parantaa liikkuvuutta ja ryhtiä sekä huoltaa selkää. Tunti sopii yhtä hyvin vähän liikuntaa harrastaneen kuin aktiiviliikkujan palautumiseen. Pilates-tunnilla käytetään varusteina pehmeää mattoa, kevyttä kuminauhaa sekä pilatespalloa, jotka löytyvät hallilta.

830163 Ohjattua kuntosaliharjoittelua ryhmä 1

11.9.–27.11.2023, 24 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 24 oppituntia

Parikkala-halli, kuntosali, Kirjolankatu 5

Ma 13.30–15.00

Henri Finér

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua, sis. alkulämmittelyn, kuntosalilaitteiden käytön sekä loppuvenyttelyn. Perehdymme tekniikoihin huolella ensimmäisillä keroilla. Yhteinen kurssi miehille ja naisille. Kurssin tavoitteena on saada uusia omatoimisia kuntosalin käyttäjiä.

830135 Ohjattua kuntosaliharjoittelua ryhmä 2

11.9.–27.11.2023, 24 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 24 oppituntia

Parikkala-halli, kuntosali, Kirjolankatu 5

Ma 18.30–20.00

Henri Finér

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua, sis. alkulämmittelyn, kuntosalilaitteiden käytön sekä loppuvenyttelyn. Perehdymme tekniikoihin huolella ensimmäisillä keroilla. Yhteinen kurssi miehille ja naisille. Kurssin tavoitteena on saada uusia omatoimisia kuntosalin käyttäjiä.

830136 Kahvakuulaa kaikille

13.9.–27.11.2023, 11 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 13 oppituntia

Kiipolan ent. koulu, liikuntasali, Kiipolantie 2

Ke 17.00–17.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Monipuolista kahvakuulaharjoittelua kaikille aloittelijoista kokeneempiin kuulailijoihin. Kuulia jonkun verran, mutta oma kuula hyvä ottaa mukaan jos löytyy!

830140 Kantritanssi

11.9.–27.11.2023, 24 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 24 oppituntia

Kisapirtti, Melkonie mentie 139

Ma 18.00–19.30

tuntiopettaja Ritva Joro

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 40 osallistujaa

Kantritanssi on reipasta liikuntaa pääosin kantrimusiikin tahdissa, joka kehittää muistia ja tasapainoa. Paria et tarvitse.

830146 Naisten kuntojumppa

12.9.–28.11.2023, 11 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 13 oppituntia

Saaren koulu, liikuntasali, Koulutie 8

Ti 18.00–18.45

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä koko kehon kuntopiiri.

830147 Joogaa

14.9.–30.11.2023, 22 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 26 oppituntia

Mikkolanniemen toimintakeskus, Mikkolanniementie 30

To 18.00–19.30

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 25 osallistujaa

Jooga vaikuttaa mielentilaasi ja koko kehoosi. Joogan avulla opit kehontunte-
mustasi. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830148 Hengitysjumppa

11.9.–27.11.2023, 11 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 13 oppituntia

Nuoris- ja liikuntatila Nuotta, Hovikummuntie 1

Ma 17.00–17.45

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 15 osallistujaa

Hengitysjumppa sopii kaikille. Oikeanlainen hengitys auttaa unettomuuteen ja korjaa levotonta mieltä. Hengitysjumppa auttaa astmaatikkoja ja koko kehon hapentarve on helpompi tyydyttää, kun keuhkotuuletus tehostuu. Urheilijat ja poliisit keskittyvät hengitystekniikoiden avulla. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830149 Hathajoogaa Uukuniemellä

11.9.–27.11.2023, 22 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 26 oppituntia

Nuoris- ja liikuntatila Nuotta, Hovikummuntie 1

Ma 18.00–19.30

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 15 osallistujaa

Hatha-joogan avulla opit kehontuntemustasi ja oikeanlainen hengitys auttaa syventämään joogaliikkeiden vaikutuksia. Se vaikuttaa mielentilaasi ja koko kehoosi. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830158 Senioritanssi Parikkala

21.9.-4.12.2023, 22 oppituntia

8.1.-15.4.2024, 26 oppituntia

Parikkalan kunnanviraston valtuustosali, Harjukuja 6

To 11.00–12.30

Sirkka Vento

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa: erässä syksy 30,00€, kevät 30,00€

6–25 osallistujaa

Sopii kaiken ikäisille jaloillaan liikkuville. Tanssit opetellaan alusta asti. Huom! tanssia voi myös istuen.

830159 Joogaa aloittelijoille

11.9.-30.11.2023, 22 oppituntia

8.1.-15.4.2024, 26 oppituntia

Kisapirtti, Melkonieementie 139

Ma 14.00–15.30

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 25 osallistujaa

Joogan pitkät perinteet juontavat juurensa Intiaan, jossa joogaa on käytetty jo vuosituhansien ajan sekä kehon, että mielen kehittämiseen. Jooga sanana tarkoittaa Intian klassisella sanskritin kielellä yhdistämistä. Jo nimi kertoo joogan yhdistävästä ja palauttavasta voimasta, sillä keho ja mieli eivät ole erillisiä - hengitys ja liike eivät ole erillisiä. Jooga siis vain palauttaa meidät luonnolliseen, yhtenäiseen tilaan. Ota mukaan jumppa- tai jooga-alusta.

30160 Tehojumppa

13.9.–29.11.2023, 11 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 13 oppituntia

Kiipolan ent. koulu, liikuntasali, Kiipolantie 2

Ke 19.00–19.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa välineitä ja kehonpainoliikkeitä käyttäen. Kiertoharjoittelua, tabataa ja hiittitreeniä. Hikitakuu! Keskiraskas/raskas.

830161 Tehojumppa, Tarnala

14.9.–30.11.2023, 11 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 13 oppituntia

Tarnalan ent. koulu, Niukkalantie 496

To 19.00–19.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 15 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa välineitä ja kehonpainoliikkeitä käyttäen. Kiertoharjoittelua, tabataa ja hiittitreeniä. Hikitakuu! Keskiraskas/raskas.

830161 Tehojumppa

11.9.–27.11.2023, 11 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 13 oppituntia

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

Ma 17.15–18.00

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 15 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa välineitä ja kehonpainoliikkeitä käyttäen.

Kiertoharjoittelua, tabataa ja hiittitreeniä. Hikitakuu! Keskiraskas/raskas.

830164 Naisten jumppa

11.9.–27.11.2023, 11 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 13 oppituntia

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

Ma 16.15–17.00

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 40 osallistujaa

Sopivan reipasta jumppaa ilman hyppyjä. Esim. keppijumppaa, tuolijumppaa ja muuta mukavaa liikkumista! Kevyt/normaali raskaus.

830170 Flamenco/brassisamba

13.9.–29.11.2023, 15 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 17 oppituntia

Kisapirtti, Melkonie mentie 139

Ke 18.00–19.00

Saara Wilhelms

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksy 25,00€, kevät 25,00€

Enintään 40 osallistujaa

Ryhmä vasta-alkajille, jossa opetetaan rauhallisella tahdilla flamencon ja brasilialaisen samban (karnevaalisamba) perustekniikkaa ja pieniä tanssiaskeleita mm. sevillanas-tanssista. Kehittää ryhtiä, rytmitajua, lihaskuntoa ja vartalonhallintaa. Kurssille toivotaan kaikenikäisiä ja myös miehiä osallistujaksi. Ota tunnille mukaan jalkaa tukevat matalakorkoiset kengät. Rohkeasti mukaan - oppimistakuu!

830172 Hathajooga

13.9.-13.12.2023, 22 oppituntia

10.1.-3.4.2024, 26 oppituntia

Kiipolan ent. koulu, Kiipolantie 2

Ke 17.30–19.00

Saara Rauhamäki

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksyn erä 30,00€, kevään erä 30,00€

Enintään 12 osallistujaa

Hathajooga sopii sekä aloittelijoille että jo kauempaa joogaa harrastaneille.

830174 Allasjumppaa aikuisille

13.9.-29.11.2023, 11 oppituntia

10.1.-3.4.2024, 12 oppituntia

Saaren palvelukeskus, Akapohjantie 19

Ke 15.15–16

Eeva Paakkinen

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksyn erä 25,00€, kevään erä 25,00€

Enintään 15 osallistujaa

Allasjumppa on monipuolinen lihaskuntoa ja hapenottokykyä kehittävä liikuntamuoto, jossa liikutaan noin hartiasyvyisessä vedessä. Vesi pehmentää ja kannattelee liikkujaa, joten allasjumppa sopii kaikille ja liikkeet voi tehdä oman kunnan mukaan.

Pukuhuoneisiin voi tulla 15 min. ennen ryhmän alkamista.

830175 Allasjumppaa aikuisille

13.9.-29.11.2023, 11 oppituntia

10.1.-3.4.2024, 12 oppituntia

Saaren palvelukeskus, Akapohjantie 19

Ke 16.30–17.15

Eeva Paakkinen

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksyn erä 25,00€, kevään erä 25,00€

Enintään 15 osallistujaa

Allasjumppa on monipuolinen lihaskuntoa ja hapenottokykyä kehittävä liikuntamuoto, jossa liikutaan noin hartiasyvyisessä vedessä. Vesi pehmentää ja kannattelee liikkujaa, joten allasjumppa sopii kaikille ja liikkeet voi tehdä oman kunnan mukaan.

Pukuhuoneisiin voi tulla 15 min. ennen ryhmän alkamista.

TERVEYSALA

830227 Ensiapukurssi 1 ERIKOISKURSSI

14.9.-30.9.2023, 16 oppituntia

Parikkalan kunnanviraston kokoushuone, Harjukuja 6

To 16.30–20.00

La 9.00–16.00

Esa Laari

Kurssimaksu: 70,00€

Enintään 15 osallistujaa

Kurssin kokoontumiskerrat ovat to 14.9. klo 16.30–20.00, to 21.9. klo 16.30–20.00 ja la 30.9. klo 9.00–16.00.

Mikäli haluat SPR:n ea-todistuksen, sen hinta on 10€+alv, joka laskutetaan erikseen. Kurssista ei saa opintotietoliavustusta. Kurssille otetaan enintään

15 henkilöä. Mikäli sinulla on vanha ea-kortti, niin tuo se ensimmäisellä kerralla mukana.

830228 Ensiapu, hätäensiapukertaus ERIKOISKURSSI

7.10.2023, 8 oppituntia

Parikkalan kunnanviraston kokoushuone, Harjukuja 6

La 9.00–16.00

Esa Laari

Kurssimaksu: 30,00€

Enintään 15 osallistujaa

Jos EA 1 korttisi on alle kolme vuotta vanha, nyt sinulla on hyvä tilaisuus saada jatkettua korttisi voimassaoloaika kolmella vuodella. Tuo voimassa oleva ensiapukortti mukana kursseille.

MUU KOULUTUS

000013 Hyvinvointi mielessä -ryhmävalmennus ERIKOISKURSSI

30.9.2023, 4 oppituntia

Parikkalan kunnanviraston valtuustosali, Harjukuja 6

La 13.00–16.30

Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 30,00€

Enintään 10 osallistujaa

Ryhmävalmennus on luottamuksellinen ja ohjattu matka sinun henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tapaamisen aikana saat tietoa ja vertaistukea sekä teemme harjoitteita ja keskustelemme aiheista, joiden avulla voit tuntea enemmän tyytyväisyyttä ja jaksamista.

Elämän eri osa-alueilla jokin saattaa estää meitä etenemästä. Usein jarruna on oma mieli, erilaiset uskomukset ja aiemmin opitut mallit. Kun tutustut itseesi paremmin sekä opit työstämään mieltäsi ja ajatuksiasi, voit vapaammin edetä haluamaasi suuntaan. Sinä päätät suunnan, tahdin ja etenemistavan. Saat rohkeutta tiedostaa mitä haluat ja itsevarmuutta elää itsellesi merkityksellistä elämää.

Ryhmävalmennuksessa käydään läpi perusasioita, kuten omien tunteiden ja ajatusten tunnistamista ja työstämistä, itsensä hyväksymistä ja arvostamista, omien arvojen huomioimista ja energian vapauttamista mukaviin asioihin. Selkeytämme myös mitä oikeasti elämältä haluat ja miten sinne suuntaan oppii kulkemaan. Voimme käsitellä aiheita ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sinulle, jolla on avoin mieli ja halu lisätä hyvinvointiasi kurkistamalla omaan sisäiseen maailmaasi. Mitään aiempia taitoja et tarvitse. Mukaan kannattaa ottaa muistiinpanovälineet ja oma juomapullo.

000015 Voimaa ja jaksamista huolestuneelle vanhemmalle -ryhmävalmennus ERIKOISKURSSI

18.11.2023, 4 oppituntia

Parikkalan kunnanviraston valtuustosali, Harjukuja 6

La 13.00–16.30

Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 30,00€

Enintään 10 osallistujaa

Ryhmävalmennus on luottamuksellinen ja ohjattu matka sinun henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Tapaamisen aikana saat tietoa ja vertaistukea sekä teemme harjoitteita ja keskustelemme aiheista, joiden avulla voit keventää taakkaa huolestuneilta hartioiltasi.

Valmennus on tarkoitettu lähinnä alakouluikäisten vanhemmille, jotka kantavat huolta lapsestaan. Haasteena voi olla vaikka lapsen koulunkäynti, kiusaaminen, syöminen, käyttäytyminen tai yleinen huoli lapsen voinnista.

Huoli, oli se pieni tai suuri, voi tuntua raskaalta ja vaikuttaa vanhemman jaksamiseen monin tavoin. Valmennuksessa opit arkeen sopivia keinoja rauhoittaa itseäsi ja huolehtimaan siitä, että voit itse hyvin, jolloin voit olla parhaiten tukena lapsellesi.

Kurssi sopii sinulle, joka haluat nukkua yösi paremmin ja löytää lisää iloa sekä jaksamista perhearkeen. Olet valmis pysähtymään itsesi äärelle ja oppimaan itsestäsi uutta. Mitään aiempia taitoja et tarvitse.

Mukaan kannattaa ottaa muistiinpanovälineet ja oma juomapullo.

MAA- JA METSÄTALOUS, HEVOSTEN KÄSITTELY

410202 Hevostaito- ja käsittelykurssi

29.8.-28.11.2023, 26 oppituntia

9.1.-30.4.2024, 32 oppituntia

Kiviojan Farmi, Vehkasuontie 148

Ti klo 16–17.30

Kaija Pohjalainen

Kurssimaksu: 40,00€ kahdessa erässä: syksyn erä 20,00€, kevään erä 20,00€

Enintään 12 opiskelijaa

Kurssilla vahvistetaan hevosten käsittelytaitoa ja opitaan ymmärtämään hevosen toimintaa ja käyttäytymistä eri tilanteissa. Kurssi antaa vahvan pohjan hevosten hoitoon, ja se on tarkoitettu hevosten kanssa jo hieman kokemusta omaaville nuorille. Kiviojan Farmi tarjoaa kivat ja kodikkaat tilat eläinten parissa puuhasteluun.

KALATALOUS

410302 Lähikalaa omin konstein -ERIKOISKURSSI

9.-11.5.2024, 13 oppituntia

Kirjolan koulu, kotitalousluokka B251

to klo 13.00–16.00

pe klo 17.15–19.30

la klo 9.00–16.25

Simo Saitseff, Tarmo Kettunen

Kurssimaksu: 40€

Enintään 12 opiskelijaa

Kurssilla perehdytään uusimpaan aktiivikalastuksen muotoon, jigikalastukseen. Kuullaan kokoneiden kalamiesten Simon ja Tarmon vinkit, missä, milloin ja miten kannattaa Simpelejärvellä toivoa parhaita kalansaaliita.

Lauantaina 11.5. kalastetaan rannalta käsin sekä mahdollisesti veneestä.

Seurataan liveuotainkalastamista. Iltapäivällä opetellaan kalan perkausta ja käsittelyä.

TIETOTEKNIikka

340140 Digipaja syksy

11.9.–27.11.2023

Viinanen Pasi

maksuton

Parikkalan kirjastot Uukuniemen kirjasto, Hovikummuntie 1:

To 28.9.2023 ja 2.11.2023 klo 13.00–15.00

Saaren kirjasto, Koulutie 6:

Ma 9.10.2023 ja 13.11.2023 klo 13.00–15.00

Parikkalan pääkirjasto, Harjukuja 1:

Ma 16.10.2023 ja 20.11.2023 klo 13.00–15.00

Tietotupa-opetus kirjastoilla. Kirjastojen tietotuvassa saat apua tietokoneisiin, puhelimiin ja tabletteihin liittyviin ongelmiin. Esimerkiksi ohjelmistojen käyttö, sovellusten lataaminen, asennus ja poistaminen. Erilaiset päivitystarpeet ja niksit. Voit tulla harjoittelemaan myös arkipäivän tietoteknisiä taitoja kuten sähköpostiin liittyvät asioita ja verkkopankkiasioita. Tietokoneen yleiskäyttöön liittyviä asioita, kuten mistä löytyvät ohjelmat. Missä ovat kansiot ja miten tieto sinne tallennetaan? Tietoturva-asiat ja turvallinen asiointi verkossa. Miten minä voin hyödyntää sosiaalista mediaa (esim. Twitter, Instagram, Facebook). Tutustutaan sosiaalisen median käsitteisiin ja palveluihin. Tarkastelemme lähemmin Facebookia ja sen asetuksia sekä käyttöä.

Tietotupaan voit myös ilmoittautua oman aiheesi kanssa ennakoon. Ota sil-

loin yhteys opettajaan ennen kuin tulet, Pasi Viinanen 050 4924421. Työpajat ovat osa kunnankirjaston tietopalvelua.

RAUTJÄRVI

MUSIIKKI

110110R Pianonsoitto Simpele

13.9.–29.11.2023, 44 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 52 oppituntia

Simpeleen koulu lk B 104, Matomäenkatu 4

Ke 17.00–20.00

Irma Pylsy

Kurssimaksu: 50,00€ kahdessa erässä: syksy 25,00€, kevät 25,00€

Enintään 10 osallistujaa

Pianonsoittoa ja vapaata säestystä.

110113R Ukulelen alkeiskurssi aikuisille

11.9.-16.10.2023, 7,98 oppituntia

Simpeleen koulu lk B 104, Matomäenkatu 4

Ma 16.15-17.15

Antti Ahonen

Kurssimaksu: 30,00€

Kurssin aikana opitaan perustiedot ja -taidot ukulelesta aktiivisen soittoharastuksen aloittamiseksi. Nuotinlukutaitoa tai muuta musiikkiteorian tuntemusta ei tarvita, soitto perustuu sointutaulukoiden ja tabulatuuriin (yksinkertaistettu melodian kirjoitustapa) käyttöön. Tavoitteena on oppia säestämään omaa/ryhmän laulua tyylinmukaisesti kompaten ("leirinuotiomusisointi"). Oma soittinta ei aluksi tarvita, opettajalla on valikoima erimallisia ukuleleja tutustumista varten.

110118R Yksinlaulu

12.9.- 5.12.2023, 48 oppituntia

9.1.-2.4.2024, 48 oppituntia

Simpeleen koulu lk B 104, Matomäenkatu 4

Ti 17.30-20.30

Tytti Kankare

Kurssimaksu: 300,00€ kahdessa erässä: syksy 150,00€, kevät 150,00€

1-6 osallistujaa

Yksilöopetus on 30 min/ opiskelija/ kerta. Kehitetään omaa lauluääntä hengitysharjoitusten, ääniharjoitusten ja itselle mieluisien laulujen kautta. Tule rohkeasti mukaan!

110119R Rock'n' roll Fantasy Camp -bändisoittoviikonloppu (K18)

7.10.-8.10.2023, 14 oppituntia (tai 28 oppituntia)

Simpeleen nuorisoseuratalo, Simpeleentie 38

La ja su 11.00-17.00

Aleksi Keränen

Kurssimaksu: 23,00€ (tai 46,00€)

Enintään 20 osallistujaa

Sinä soittamista joskus harrastanut tai soittoharrastuksesta haaveillut aikuinen! Nyt aukeaa matalan kynnyksen mahdollisuus tulla kokeilemaan erilaisia bändisoittimia, rumpuja, kitaraa, bassoa ja koskettimia. Soittimet valmiina ns. talon puolesta jopa kymmenenhenkiselle bändille – oman soittimen, vahvistimen ja/tai efektilaudan saa tuoda mukana! Paikalla myös tietyistä soittimisista paremmin ymmärättäviä avustajia. Tule rohkeasti mukaan kokeilemaan ja jammailemaan! Soittoleiri soveltuu 18 - 110 -vuotiaille ja tapahtuu kahtena peräkkäisenä viikonloppuna ensin Simpeleellä (nuorisoseurantalolla) ja sitten Parikkalassa (Harjulinnassa).

Osallistuja voi halutessaan tulla vain toisena viikonloppuna (kurssimaksu 23 euroa) tai molempina (kurssimaksu 46 euroa). Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava, osallistuuko vain toiseen viikonloppuun vai molempiin.

NÄYTTÄMÖTAITEET JA ILMAISU

110205R Iloinen ilmaisukerho

13.9.-29.11.2023, 22 oppituntia

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

Ke 15.45-17.15

Tomi Pitman

Kurssimaksu: 46,00€

Enintään 14 osallistujaa

Ilmaisutaidon iloa musiikin ja teatterin keinoin! Kerhossa tutustutaan teatteri-ilmaisuun musiikin ja leikin avulla. Mahdollisesti tehdään pieniä esityksiä. Kohderyhmänä ensisijaisesti 1.-4.luokkalaisten.

KUVATAITEET

110311R Maalaa millä maalaat

13.9.-29.11.2023, 44 oppituntia

10.1.-10.4.2024, 52 oppituntia

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

Ke 17.30-20.45

Kirsti Rajakallio

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 10 osallistujaa

Posliinivärien lisäksi voit maalata myös vesi-, akryyli- ja öljyväreillä. Henkilökohtaista ohjausta valitsemissi materiaalien ja aiheiden parissa.

110312R Kuvanveisto, kokeilevat tekniikat ja materiaalit

11.9.–27.11.2023, 44 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 52 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, lk 302, Simpeleentie 40

Ma 17.00–20.00

Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 15 osallistujaa

Valmistetaan veistoksia kipsivalumenetelmällä, rautalangasta punoen, keramiikkasavesta käsin rakentaen sekä kipsimuotista vedostaen. Materiaaleina voi käyttää karstavillaa huovuttamiseen, pajua/risua ja mosaiikkitekniikoita sekä kuvioda kangasta painamalla, maalaamalla tai silkkipainomenetelmin. Sopii myös aloittelijoille.

110314R Lasten kuviskerho

14.9.-30.11.2023, 11 opetustuntia

11.1.-11.4.2024, 13 opetustuntia

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

To 16.00–16.45

Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 14 osallistujaa

Tehdään helppoja ja mukavia kuvistehtäviä, jotka kannustavat lasta rohkeasti ilmaisemaan itseään. Samalla opitaan erilaisia perustekniikoita saven muovailusta, grafiikasta, maalauksesta ja sekatekniikasta. Alaikäraja 4 vuotta.

110315R Maalaus

15.9.–1.12.2023, 44 oppituntia

12.1.–19.4.2024, 52 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, lk 302, Simpeleentie 40

Pe 11.30–14.30

Maija Hallikainen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 12 osallistujaa

Maalauksen perustekniikoiden harjoittelemista ja erilaisiin materiaaleihin tutustumista mm. öljyväri, akryyli, akvarelli ja sekatekniikat. Tutustutaan ja syvennetään tietoutta väriopista ja kuvakertomisen käsitteistä sekä sovelletaan niitä omaan maalaukseen. Sopii aloittelijoille ja jo aiemmin maalanneille.

110318R Maalauspohjan valmistus LYHYTKURSSI

1.-8.9.2023, 10 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, lk 302, Simpeleentie 40

Pe 11.00-14.00

Maija Hallikainen

Kurssimaksu: 30,00€

Enintään 12 osallistujaa

Kurssilla valmistetaan maalausprosessiin tarvittavia kangas- ja levy pohjia. Opetellaan kankaan pingottaminen, levyn puhdistus ja hiominen, kankaan ja pohjalevyn liimaus ja pohjustus. Kurssipäivien väli on viikko sillä niin liimaus kuin pohjustus vaativat riittävän kuivumisajan.

110548R Lasi- ja mosaiikkipaja

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

16.1.–9.4.2024, 48 oppituntia

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

Ti 13.30–16.30

Anna-Maija Jokinen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 15 osallistujaa

Pajassa teemme töitä tiffany-, lyijylasi- ja mosaiikkitekniikoilla kotiin ja puutarhaan, käyttöön ja koristeeksi. Töihin voi hyvin hyödyntää kierrätysmateriaaleja mm. pullot, lasipurkit, kaakelit ja vanhat astiat. Teemme myös kausitöitä kurssilaisien toiveiden mukaan esim. joulukoristeita ja pieniä betonivaluja.

KUVATAITEEN PERUSOPETUS

119803R Kuvataiteen yhteisten opintojen perusteet 1-4, 6-11 -vuotiaat

25.8.–1.12.2022, 28 oppituntia

12.1.–17.5.2024, 34 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, lk 301, Simpeleentie 40

Pe 16.50–18.20

Maija Hallikainen

Kurssimaksu: 80,00€ kahdessa erässä: syksy 40,00€, kevät 40,00€

Enintään 12 osallistujaa

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 6–10-vuotiaille lapsille. Opinnot kuuluvat taiteen yhteisiin opintoihin. Tavoitteena on kuvataiteen perustaitojen hankkiminen ja oppilaan rohkaiseminen kuvalliseen ilmaisuun. Oppilaan oman taidesuhteen kautta luodaan käsitystä itsestä ja kuvataiteesta sekä kehitytään kohti tavoitteellista kuvailmaisua kannustavan kuvallisen työskentelyn avulla. Kannustetaan oppilasta ilmaisemaan näkemyksiään ja pohditaan yhdessä kuvataiteen merkityksellisyyttä ja merkitystä.

Enintään 12 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai kansalaisopiston toimistoon puh. 040 513 7693. Ilmoittautuminen alkaa 14.8.2023 klo 9.00

119804R Kuvataiteen teemaopinnot 2, yli 12-vuotiaat

25.8.–1.12.2022, 42 oppituntia

12.1.–17.5.2023, 51 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, lk 301, Simpeleentie 40

Pe 14.30–16.45

Maija Hallikainen

Kurssimaksu: 80,00€ kahdessa erässä: syksy 40,00€, kevät 40,00€

Enintään 12 osallistujaa

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 11–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opinnot kuuluvat oppilaan opiskeluhistoriasta riippuen joko yhteisiin opintoihin tai teemaopintoihin. Opintojen tavoitteena on hankkia ja lisätä tietoutta erilaisista kuvallisista materiaaleista, välineistä ja tekotavoista. Teemaopinnoissa oppilaat oppivat yhä pitkäjänteisempään työskentelyyn tiedostaessaan työskentelyn monet mahdollisuudet ja vaatimukset. Oppilaan taidesuhdetta kehitetään kohti tavoitteellista kuvailmaisua ja sen reflektointia. Enintään 12 opiskelijaa. Ilmoittautuminen sähköisesti tai kansalaisopiston toimistoon puh. 040 513 7693. Ilmoittautuminen alkaa 14.8.2023 klo 9.00

KÄDEN TAIDOT

110559R Loppukesän hehkua -kukka-asetelmakurssi LYHYTKURSSI

17.8.2023, 3 oppituntia

Kukkakauppa Lumo, Roihankatu 15, Simpele

To 18–20.30

Minna Rasimus

Kurssimaksu 40,00€

Enintään 12 opiskelijaa

Tehdään loppukesän kukista leikkokukka-asetelma kukkasieneen. Samalla opitaan, miten näyttävä asetelma sommitellaan. Asetelmissa käytetään myös luonnon materiaaleja, heiniä sekä kuivakukkia. Otathan mukaasi mariskoolin tai vastaavan astian.

Ilmoittautuminen toimistoon puh. 040 513 7693 tai sähköisesti **11.8. mennessä** kukkatilauksen vuoksi. Kurssimaksu sisältää materiaalin ja floristi Minna Rasimuksen opetuksen.



110538R Kudonta

13.9.–29.11.2023, 44 oppituntia

10.1.–10.4.2023, 52 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, kudontaluokka, Simpeleentie 40

Ke 9.00–12.00

Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 15 osallistujaa

Kurssilla opetellaan tuntemaan kangaspuut ja perustiedot kutomisesta.

Kudotaan töitä kurssilaisten ideoiden ja toiveiden pohjalta. Kurssilla voidaan

valmistaa kodin tekstiilejä pellavasta, puuvillasta ja villasta jokaisen omien

taitojen mukaan. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 525 5308.

110539R Käsityöpaja

13.9.–29.11.2023, 44 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 52 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, kudontaluokka, Simpeleentie 40

Ke 12.30–15.30

Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00 e, kevät 38,00€

Enintään 15 osallistujaa

Mahdollisuus moniin erilaisiin käsitöihin oppilaiden toiveiden mukaan. Tule

kokeilemaan makrameesolmeiluja, tilkkuilua, kirjontaa, ryjytekniikkaa tai

nypläystä. Mahdollisuus myös viimeistellä keskeneräiset käsityöt kaappien

kätköistä valmiiksi käyttöön. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 525 5308.

110540R Hopeakorukurssin uudet tekniikat LYHYTKURSSI

22.-30.9.2023

Simpeleen koulu lk D 122, Matomäenkatu 4

Pe 17.00–20.45, La 9.00-16.30, 24 oppituntia

Teppo Nousiainen

Kurssimaksu: 50,00€

6-10 osallistujaa

Yllätä itsesi valmistamalla kauniit korut 925 hopeasta. Työskennellään kulta-

sepän tekniikoin, tosi helposti tai vaikean kautta. Kurssille voivat osallistua jo

pidemmällä olevat sekä vasta-alkajat, jotka tekevät ensimmäisen hopeako-

rutyön jonkun teeman mukaan. Opettajalla on kaikki tarvittava, eväät mu-

kaan! Kurssimaksun lisäksi opiskelijalle tulee materiaalimaksu (15-30 euroa).

Opettajalta voit ostaa hopeat ja työvälineitä, jos haluat jatkaa harrastamista

kotona.

110542R Ompelu ja tuunaus Simpele

11.9.–27.11.2023, 44 oppituntia

8.1.–15.4.2024, 52, oppituntia

Simpeleen koulu lk B 017, Matomäenkatu 4

Ma 17.15–20.15

Erja Paajanen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

6-12 osallistujaa

Ommeltavista materiaaleista teemme vaatteita, laukkuja, reppuja ja kodin-
tekstiilejä oman tarpeen mukaan.

Lisätietoja opettajalta 050 304 4074.

110543R Ompelu ja tuunaus Asema

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.–9.4.2023, 52 oppituntia

Otsola/Rautjärven aseman koulu, tekstiilityön lk, Urheilijankatu 9

Ti 17.00–20.00

Erja Paajanen

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

6-12 osallistujaa

Ommellaan ja korjataan erilaisia vaatteita ja kodin tekstiilejä oman tarpeen
mukaan. Punotaan kahvipusseista esim. koreja.

Lisätietoja opettajalta 050 304 4074.

110545R Ekologisuus edellä -ompelekurssi Simpele

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 52 oppituntia

Simpeleen koulu lk B 017, Matomäenkatu 4

Ti 12.00–15.00

Erja Paajanen

Kurssimaksu: 50,00€

6–10 osallistujaa Kurssilla valmistat omalle vartalollesi sopivat rintaliivit, bikinit
tai uimapuvun. Piirret peruskaavan henkilökohtaisilla mitoilla. Punot kahvipus-
seilla monin eri tekniikoin koreja, kantureita, ym. pikkutuotteita.

Lisätietoja opettajalta, puh. 050 304 4074.

110554R Kudonta ja käsityöpaja Rautjärvi

13.9.–29.11.2023, 44 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 52 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, kudontaluokka, Simpeleentie 40

Ke 17.00–20.15

Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 16 osallistujaa

Käsityöpajassa on mahdollisuus esim. makramee-solmeiluun, nypläykseen, kirjontaan, tilkkuiluun, ryijyjen tekoon, silkkimaalaukseen, kudontaan tai tule tekemään kaappien kätköistä löytyvät keskeneräiset käsityöt valmiiksi.

Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan kauden ohjelma. Sopii myös käsitöiden aloittelijoille. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 5255308.

110556R Pajupunonnan alkeet

14.9.-30.11.2023, 22 oppituntia

Kivijärven toimintakeskus, lk 302, Simpeleentie 40

To 17.30-20.30

Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 50,00€

Enintään 14 osallistujaa

Punotaan tuoreella luonnon pajulla helppoja tasotöitä, kasvutukia ja muita koristeita puutarhaan ja sisälle esim. jouluksi ja pääsiäiseksi. Jokainen osallistuja kerää itse käyttämänsä materiaalin. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan kurssin sisältöä ja ohjeistetaan kerättävien pajujuen määrää ja kokoa sekä selvitetään työssä tarvittavat työkalut.

110547R Tekninen työ (Puutyöt)

12.9.–28.11.2023, 44 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 52 oppituntia

Simpeleen koulu lk D 122, Matomäenkatu 4

Ke 17.30–20.45, kevätkaudella 17.1.2023 alkaen ti 17.30-20.45

Risto Tanhuanpää

Kurssimaksu: 76,00€ kahdessa erässä: syksy 38,00€, kevät 38,00€

Enintään 15 osallistujaa

Puutöiden suunnittelu ja valmistus. Pienet metallityöt.

KIELET

120308R Englantia keskustellen

13.9.–29.11.2023, 22 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 26 oppituntia

Simpeleen koulu lk C 111, Matomäenkatu 4

Ke 18.00–19.30

Anne Poutanen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 15 osallistujaa

Kurssilla keskustelemme englanniksi eri aihepiireistä. Aiheita ovat mm. juhlat,

lehdistö, luovuus, luonto ja ympäristö ja toisinaan myös ajankohtaiset aiheet. Opiskelijan lähtötaso: Keskusteluun osallistumiseen tarvittavat taidot sekä innostus puhua englantia. Kirja: Christine Stevenage, Rebecca von Bonsdorff: Way Ahead ISBN/GTIN: 978-951-1-33406-4

120309R Englantia valealkajille 2

14.9.–30.11.2023, 22 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 26 oppituntia

To 17.00–18.30

Simpeleen koulu, lk C111, Matomäenkatu 4

Anne Poutanen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 15 osallistujaa

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat aktivoita jo osaamaansa englantia, ko-kevat ”unohtaneensa kaiken” tai opiskelu on jostain syystä jäänyt joskus kesken. Aiheita ovat mm. ruoka, tien neuvominen, matkalle lähtö ja ostokset. Tunneilla pääpaino on suullisissa harjoituksissa, mutta samalla kertautuu mu-
kavasti englannin peruskielioppi. Jatkamme kirjan kappaleesta 4. Tervetuloa rohkeasti mukaan!

Kirja: Holopainen, Anni ja Silventoinen, Christina; Everyday English 1 ISBN/GTIN: 9789517926782

120608R Venäjän jatkoryhmä

14.9.–30.11.2023, 22 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 26 oppituntia

Simpeleen koulu lk C 106, Matomäenkatu 4

To 18.30–20.00

Irma Pylsy

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

6-15 osallistujaa

120705R Espanja 3

13.9.–29.11.2023, 20 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 26 oppituntia

Simpeleen koulu lk C 111, Matomäenkatu 4

Ke 16.30–18.00

Anne Poutanen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 12 osallistujaa

Espanja 3 -kurssi jatkuu kirjan kappaleesta 10. Aiheita ovat mm. tien neuvo-
minen, terveys ja matkustaminen. Kielen perusrakenteiden opettelu jatkuu
myös. Kirja: Kurki, Katariina et al Buenas Migas 1 (kannessa katunäky-
mä) ISBN 978-951-1-34784-2

KOTITALOUS, RUUAN VALMISTUS

810202R Naurismaan aidat -perinneruokapäivä

23.9.2023, 6 oppituntia

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218

La 11.00-15.00

Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 36,00€

6-12 osallistujaa

1800- ja 1900-lukujen taitteessa perunaa tärkeämpi ruoka-aine oli nauris.

Siksi tämän perinneruokapäivän teemaksi onkin nyt valittu nauris! Alkukeittona tehdään soseutettua nauriskeittoa naurisrieskojen kanssa, pääruoaksi opetellaan tekemään suolasienillä täytetyt nauriit (tarjoillaan valmiin suolakan kanssa) sekä jälkiruokana valmistetaan omenaiset naurispiirakat. Ruokien valmistamisen ohessa saat myös tietoutta suomalaisesta perinneruokakulttuurista sekä tietenkin kyseisten ruokalajien reseptit mukaasi.

810204R Ukkojen kokkikerho

15.9.-24.11.2023, 24 oppituntia

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

pe 16.00–19.45

Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 46,00€

6-12 osallistujaa

Miesten oma kokkikerho syksyisiin perjantai-iltoihin. Opi laittamaan hyvää perusruokaa - tällä menulla saatat jopa yllättää itsesi ja kotiväen! Kaikki osallistujat kokkaavat itse ja lopuksi herkutellaan.

15.9. Klassiset leivät: oopperaleipä ja metsästäjänleipä

29.9. Leivontaperjantai: Pullaa ja sämpylää

13.10. Kalaruoka

3.11. Osallistujien oma valinta

10.11. Lihakääräleet

24.11. Joulumakkarat

810205R Jouluiset suklaakonvehdit LYHYTKURSSI

2.12.2023, 5 oppituntia

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218

La 11.00-15.00

Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 36,00€

6-12 osallistujaa

Tee jouluisi omat kotimaiset suklaakonvehdit. Kokeillaan 2-3 erilaista täytettä valmiisiin konvehtimuotteihin.

HISTORIA JA YHTEISKUNTA

220122 Sotiemme historiaa -luentosarja

18.9.-2.10.2023, 4 oppituntia

19.2.-4.3.2024, 4 oppituntia

Kirjolan koulu, auditorio/Miettilä, Komendantin talo

Ma 18.00-19.30

eri luennoitsijat

kurssimaksu 5,00€/ luento (lähimaksu) tai koko luentosarja 20,00€

Eturivin sotahistorioitsijat yhteisessä luentosarjassa Rautjärvellä ja Parikkalassa. Voit valita yksittäisen luennon (hintaan 5 euroa) tai käydä ne kaikki (hintaan 20 euroa). Luentosarja toteutetaan yhteistyössä LC Parikkala/Siikalampi kanssa

18.9. Huom kellonaika! klo 17.30-19 Dos. Ville Kivimäki (Tampereen yliopisto), "Maailmanlopun tapainen mullistus": Talvisota ja sen jälkiseuraamukset kaakoisrajalla (Parikkala, Kirjolan koulu)

2.10. klo 18-19.30 Dos. Jyrki Paaskoski (Helsingin yliopisto), Jatkosodan hyökkäysvaihe vuonna 1941 (Rautjärvi, Miettilä Komendantin talo)

19.2.2024 klo 18-19.30 Everstiluutnantti evp, tietokirjailija Ari Raunio, Jatkosodan torjuntataistelut kesällä 1944, (Parikkala, Kirjolan koulu)

4.3. klo 18-19.30 FT Heikki Kupiainen, Kaksinkertainen ajolähtö: Rautjärven ja Parikkalan evakkojen asuttaminen (Rautjärvi, Miettilä Komendantin talo)

220121R Kirkkomaakierroksia ja keskustelua historiasta

11.9.-9.10.2023, 6 oppituntia

11.3.-1.4.2024, 8 oppituntia

Simpeleen koulu, lk B230

Ma 18.00-19.30

eri alustajia

kurssimaksu 40,00€ kahdessa erässä: syksy 20,00€, kevät 20,00€6-30 osallistujaa

Leppeässä hengessä keskustellaan menneistä ajoista ja niihin liittyvistä muistoista, kokemuksista, kuulopuheista, historian miehistä ja naisista. Joka kerralla on eri aihe ja siihen liittyvä erillinen alustuspuheenvuoro, ja sen jälkeen kaik saap haastella! Ensін tutustutaan hautaus- ja kirkkomaihin paikallisoppaiden johdolla, siksi aloitus näinä kertoina on jo kello 17. Keskustelupiiriä isännöi Jukka Taipale.

11.9. klo 17-18.30 Reijo Sinkkonen: Simpeleen hautausmaakierros (kokoontuminen Simpeleen kirkon edessä)

25.9. klo 17-18.30 Kari Luumi: Rautjärven hautausmaakierros (Kokoontuminen Rautjärven Pitäjätuvalla)

9.10. HUOM! klo 18-19.30 Timo Paaјanen: Matti Roihan elämä -videon poh-

jalta keskustelua

Kevät 2024

11.3. Juha Pohjonen: Simpeleen ja Rautjärven yhteiseloä 50 vuotta

18.3. Anja Seppälä: Innasennurkan elämää menneinä vuosikymmeninä

25.3. Elli Kiuru: Kotirintaman miehet, esimerkkinä ilmasuojelujoukot jatkosodan aikaan

1.4. Reijo Sinkkonen: Simpeleen kirkko kahden naisarkkitehdin suunnittelemana

MAA- JA METSÄTALOUS, HEVOSTEN KÄSITTELY

410203R Hevostaito- ja käsittelykurssi

11.9.-27.11.2023, 22 oppituntia

15.1.-29.4.2024, 28 oppituntia

Hevostila Diana, Mertaniementie 14

Ma klo 17.00-18.30

Hanna Parvinen

Kurssimaksu: 50,00€ maksetaan kahdessa erässä

Enintään 12 opiskelijaa

Uusi matalan kynnyksen tapa tutustua hevosiin ja hieman myös ratsastukseen. Kurssi tarjoaa paitsi rentoa tutustumista hevosiin, myös vuorovaikutusta ja läsnäoloa, havainnointia. Kurssilla hoidetaan ja käsitellään hevosia ja opitaan varusteista. Kurssi on suunnattu ensisijaisesti 14 - 19 -vuotiaille. Mukaan voidaan ottaa myös aikuisia. Hevosharrastus on hyvää rentoutumista arjen kiireessä.

TANSSI JA LIIKUNTA

830150R Itämainen vatsatanssi

12.9.-28.11.2023, 22 oppituntia

9.1.-9.4.2024, 26 oppituntia

Simpeleen koulu, liikuntasali, Matomäenkatu 4

Ti 18.00-19.30

tuntiopettaja Susa Wikström

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

6-25 osallistujaa

Itämainen tanssi koostuu pehmeästä liikekielestä, värinöistä, voimakkaista iskuista ja kehon hallinnasta. Tunneilla harjoitellaan tanssin perusliikkeitä, niiden variaatioita, tekniikkaa ja askelsarjoja. Luvassa on rytmikästä musiikkia, letkeitä lanteita, kehon liikkuvuutta ja hyvää mieltä. Ei erityisiä vaatimuksia. Soveltuu niin vasta-alkajille kuin pidempään tanssineille. Tunnille mukaan jumppa-asu ja juomapullo.

830151R Kuntoliikunta 60+ Simpele

12.9.–28.11.2023, 11 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 10.00–10.45

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

6-25 osallistujaa

Monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä koko kehon kuntopiiri.

Kohderyhmä ensisijaisesti 60+-vuotiaat.

830152R Kahvakuula aloittelijat

12.9.-28.11.2023, 11 oppituntia

9.1.-9.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen Sali, Simpeleentie 40

Ti 17.00-17.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€, kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

6-25 osallistujaa

Monipuolista kahvakuulaharjoittelua kaikille aloittelijoista kokeneempiin kuulailijoihin. Kuulia jonkin verran, mutta oma kuula hyvä ottaa mukaan, jos löytyy.

830153R Pranajama-jooga

13.9.–29.11.2023, 22 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 26 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ke 18.00–19.30

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 25 osallistujaa

Pranajama-jooga parantaa kehontuntemusta, unenlaatua, hapenottokykyä, immunitaattia, lisää notkeutta, helpottaa kiputiloja ja tasapainottaa kehoa.

Joogahengitys vähentää stressiä. Ota mukaan jumppa- tai jooga-alusta.

830154R Kuntoliikunta Simpele

13.9.–29.11.2023, 11 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ke 16.00–16.45

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Monipuolisesti lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävä koko kehon kuntopiiri.

830155R Hengitysjumppa

13.9.–29.11.2023, 11 oppituntia

10.1.–10.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ke 17.00–17.45

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Hengitysjumppa sopii kaikille. Oikeanlainen hengitys auttaa unettomuuteen ja korjaa levotonta mieltä. Koko kehon hapentarve on helpompi tyydyttää, kun keuhkotuuletus tehostuu. Hengitysjumppa auttaa myös astmaatikkoja. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830157R Senioritanssi Simpele

14.9.–30.11.2023, 22 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 26 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

To 14.00–15.30

Sirkka Vento

Kurssimaksu: 60,00€ kahdessa erässä: syksy 30,00€, kevät 30,00€

Enintään 25 osallistujaa

Sopii kaiken ikäisille jaloillaan liikkuville. Tanssit opetellaan alusta asti. Tanssia voi myös istuen.

830165R Tehojumppa Rautjärvi

14.9.–29.11.2023, 11 oppituntia

11.1.–11.4.2024, 13 oppituntia

Otsola / Rautjärven aseman koulu, liikuntasali, Urheilijankatu 9

Ti 17.00–17.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

6-25 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa välineitä ja kehonpainoliikkeitä käyttäen. Kiertoharjoittelua, tabataa ja hiittitreeniä. Hikitakuu! Keskiraskas/raskas.

830170R Tehojumppa Simpele

12.9.–28.11.2023, 11 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 19.00–19.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

6-25 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa välineitä ja kehonpainoliikkeitä käyttäen. Kiertoharjoittelua, tabataa ja hiittitreeniä. Hikitakuu! Keskiraskas/raskas.

830171R Kahvakuula vol 2

12.9.–28.11.2023, 11 oppituntia

9.1.–9.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 18.00–18.45

Sanna Berg

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Monipuolista kahvakuulaharjoittelua kaikille kokeneimmille kuulailijoille. Kuullia jonkun verran mutta oma kuula hyvä ottaa mukaan jos löytyy!

830173R Joogaa aloittelijoille

12.9.-28.11.2023, 11 oppituntia

9.1-16.4.2024, 13 oppituntia

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 11.00–11.45

Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 46,00€ kahdessa erässä: syksy 23,00€, kevät 23,00€

Enintään 25 osallistujaa

Joogan pitkät perinteet juontavat juurensa Intiaan, jossa joogaa on käytetty jo vuosituhansien ajan sekä kehon että mielen kehittämiseen. Jooga sanana tarkoittaa Intian klassisella kielellä, sanskritin kielellä, yhdistämistä. Jo nimi kertoo joogan yhdistävästä ja palauttavasta voimasta, sillä keho ja mieli eivät ole erillisiä – hengitys ja liike eivät ole erillisiä. Jooga siis vain palauttaa meidät luonnolliseen, yhtenäiseen tilaan. Ota mukaan jumppa- tai jooga-alusta.



TERVEYSALA

830229R SPR Ensiapukurssi EA 1® ERIKOISKURSSI

25.-26.11.2023, 16 oppituntia

Simpeleen koulu luokka B230

La ja su klo 9-15

Josefina Nissilä

Kurssimaksu: 70,00

Enintään 20 osallistujaa

Toivottu erikoiskurssi Rautjärven Simpeleellä! SPR Ensiapukurssi EA 1® antaa ensiaputaitojen perusvalmiuksia kotiin, vapaa-ajalle, harrastustoimintaan tai työpaikalle. Ensimmäinen päivä sisältää kattavasti hätäensiavun aiheita ja harjoituksia, toisena päivänä käydään läpi arjen tapaturmia ja muita ensiavun tilanteita, kuten palovammojen ja myrkytysten ensiapua.

Kurssille voi tulla ilman aiempaa ensiapukoulutusta.

SPR Ensiapukurssi EA 1® rekisteröintimaksu on 21,30€ (sis. alv. 24%), sisältää materiaalien käyttöoikeusmaksun, mobiilikortin ja OmaEnsiaputodistus-palvelun ja se laskutetaan erikseen. Kortti on voimassa kolme vuotta.

MUU KOULUTUS

000014R Hyvinvointi mielessä -ryhmävalmennus ERIKOISKURSSI

27.9.-18.10.2023, 4 oppituntia

Simpeleen koulu lk C 111, Matomäenkatu 4

Ke 17.30-18.15

Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 30,00€

Enintään 10 osallistujaa

Ryhmävalmennus on luottamuksellinen ja ohjattu matka sinun henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Tapaamisen aikana saat tietoa ja vertaistukea sekä teemme harjoitteita ja keskustelemme aiheista, joiden avulla voit tuntea enemmän tyytyväisyyttä ja jaksamista.

Elämän eri osa-alueilla jokin saattaa estää meitä etenemästä. Usein jarruna on oma mieli, erilaiset uskomukset ja aiemmin opitut mallit. Kun tutustut itseesi paremmin sekä opit työstämään mieltäsi ja ajatuksiasi, voit vapaammin edetä haluamaasi suuntaan. Sinä päätät suunnan, tahdin ja etenemistavan. Saat rohkeutta tiedostaa mitä haluat ja itsevarmuutta elää itsellesi merkityksellistä elämää.

Ryhmävalmennuksessa käydään läpi perusasioita, kuten omien tunteiden ja ajatusten tunnistamista ja työstämistä, itsensä hyväksymistä ja arvostamista, omien arvojen huomioimista ja energian vapauttamista mukaviin asioihin. Selkeytämme myös mitä oikeasti elämältä haluat ja miten sinne suuntaan

oppii kulkemaan. Voimme käsitellä aiheita ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Kurssi sopii sinulle, jolla on avoin mieli ja halu lisätä hyvinvointiasi kurkistamalla omaan sisäiseen maailmaasi. Mitään aiempia taitoja et tarvitse. Mukaan kannattaa ottaa muistiinpanovälineet ja oma juomapullo.

000016R Voimaa ja jaksamista huolestuneelle vanhemmalle -ryhmävalmennus ERIKOISKURSSI

6.-27.11.2023, 4 oppituntia

Simpeleen koulu lk C 111, Matomäenkatu 4

Ma 17.30–18.15

Jessica Kosonen

Enintään 10 osallistujaa

Kurssimaksu: 30,00€

Ryhmävalmennus on luottamuksellinen ja ohjattu matka sinun henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Tapaamisen aikana saat tietoa ja vertaistukea sekä teemme harjoitteita ja keskustelemme aiheista, joiden avulla voit keventää taakkaa huolestuneilta hartioiltasi.

Valmennus on tarkoitettu lähinnä alakouluikäisten vanhemmille, jotka kantavat huolta lapsestaan. Haasteena voi olla vaikka lapsen koulunkäynti, kiusaaminen, syöminen, käyttäytyminen tai yleinen huoli lapsen voinnista.

Huoli, oli se pieni tai suuri, voi tuntua raskaalta ja vaikuttaa vanhemman jaksamiseen monin tavoin. Valmennuksessa opit arkeen sopivia keinoja rauhoittaa itseäsi ja huolehtimaan siitä, että voit itse hyvin, jolloin voit olla parhaiten tukena lapsellesi.

Kurssi sopii sinulle, joka haluat nukkua yösi paremmin ja löytää lisää iloa sekä jaksamista perhearkeen. Olet valmis pysähtymään itsesi äärelle ja oppimaan itsestäsi uutta. Mitään aiempia taitoja et tarvitse.

TIETOTEKNIikka

340141R Digipaja syksy

18.9.–27.11.2023

Rautjärven pääkirjasto, Roihankatu 6

Ma 18.9.2023 klo 13.00–15.00

Ma 2.10.2023 klo 15.00–17.00

Ma 30.10.2023 klo 13.00–15.00

Ma 13.11.2023 klo 15.00–17.00

Ma 4.12.2023 klo 13.00–15.00

Viinanen Pasi

maksuton

Tietotupa-opetus kirjastoilla. Kirjastojen tietotuvassa saat apua tietokoneisiin, puhelimiin ja tabletteihin liittyviin ongelmiin. Esimerkiksi ohjelmistojen käyttö, sovellusten lataaminen, asennus ja poistaminen. Erilaiset päivitystarpeet ja niksit.

Voit tulla harjoittelemaan myös arkipäivän tietoteknisiä taitoja kuten sähköpostiin liittyvät asioita ja verkkopankkiasioita. Tietokoneen yleiskäyttöön liittyviä asioita, kuten mistä löytyvät ohjelmat. Missä ovat kansiot ja miten tieto sinne tallennetaan? Tietoturva-asiat ja turvallinen asiointi verkossa.

Miten minä voin hyödyntää sosiaalista mediaa (esim. Twitter, Instagram, Facebook). Tutustutaan sosiaalisen median käsitteisiin ja palveluihin. Tarkasteleminen lähemmin Facebookia ja sen asetuksia sekä käyttöä.

Tietotupaan voit myös ilmoittautua oman aiheesi kanssa ennakoon. Ota silloin yhteys opettajaan ennen kuin tulet, Pasi Viinanen 050 4924421. Työpajat ovat osa kunnankirjaston tietopalvelua.

SIMPELEJÄRVEN OPISTO



OPISTOSTA OSAAJAKSI

SIMPELEJÄRVEN OPISTO

Harjukuja 6, 59100 PARIKKALA

puh. 050 479 0917 koulutussuunnittelija

040 513 7693 opistos sihteeri

044 781 1297 rehtori

etunimi.sukunimi@parikkala.fi

toimisto avoinna ma-pe 9-15

SOTIEMME HISTORIAA

- Luentosarja Parikkalassa ja
Rautjärvellä

**"MAAILMANLOPUN TAPAINEN
MULLISTUS": TALVISOTA JA
SEN JÄLKISEURAAMUKSET
KAAKKOISRAJALLA 18.9.
KLO 17.30 - 19.00**

Dos. Ville Kivimäki (Tampereen
yliopisto), Kirjolan koulu,
Kirjolankatu 5 Parikkala



**JATKOSONAN
HYÖKKÄYSVAIHE KESÄLLÄ 1941
2.10. KLO 18.00 - 19.30**

Dos. Jyrki Paaskoski (Helsingin
yliopisto) Komendantin talo, Kuntalanraitti 32
Rautjärvi

Kuva: Elna Simonen



**JATKOSONAN
TORJUNTAISTELUT
KESÄLLÄ 1944,
19.2.2024
KLO 18.00 - 19.30**

Everstiluutnantti evp,
tietokirjailija VTM Ari Raunio,
Kirjolan koulu, Kirjolankatu 5
Parikkala



**KAKSIKERTAINEN AJOLÄHTÖ:
RAUTJÄRVEN JA PARIKKALAN
EVAKKOJEN ASUTTAMINEN
4.3.2024 KLO 18.00 - 19.30**

FT Heikki Kupiainen,
Komendantin talo,
Kuntalanraitti 32,
Rautjärvi



OSALLISTUMISMAKSU 5 € /
LUENTO

Järjestäjänä Simpelejärven
opisto yhteistyössä Lions Club
Parikkala/ Siikalahahti kanssa

