



SIMPELEJÄRVEN OPISTO

OPISTOSTA OSAAJAKSI

**SIMPELEJÄRVEN OPISTON
TYÖVUOSI 2024–25**
Parikkala Rautjärvi



Simpelejärven opisto on lähellä sinua! Ilmoittaudu sinäkin mukaan ja ihastu uudesta harrastuksesta

"Opiston henki on lämpimän sydämellinen. Maakunnan pienen opiston tarjontaa on ollut ilo seurata opettajana. Opiskelijoista näkee, että heillä on halu oppia uusia asioita ja he innostuneesti osallistuvat opiskeluun. Yhdessä olemme vahvoja kokemaan uusia elämyksiä. Tästä on hyvä jatkaa uuteen lukuvuoteen."

- Ahti Luukkonen

"Opiston opettajana on mahtavaa olla koska liikuntakursseilla olevat oppilaat ovat motivoituneita ja innokkaita kokeilemaan uusia asioita. Opettajana saa ja pitää kehittää omaa ammattitaitoaan koko ajan, jotta pystyy tarjoamaan oppilaille erilaisia kursseja! Saa itse suunnitella ja kehittää kurssien sisällöt sekä tarvittaessa saa apua ja tukea opiston väeltä."

- Sanna Berg

"Pitkäaikainen, tuttu ryhmä antaa iloa ja voimaa elämään. Tasapaino kohenee ja koreografiat haastavat muistia. Musiikkiliikunnassa voi ilmaista tunnetilojaan ja tanssi on vaan niin ihanaa!"

- Raija Joronen, Simpele

"Kun muutama vuosi sitten löysin postilaatikostani kansalaisopiston kurssiesitteen, löytyi siitä vaikka mitä hauskaa. Kesäteatteri vei koukuttavana harrastuksena mennessään, sitten luova kirjoittaminen ja japanin kieli, Äänekkäät - laulukuoro sekä ukuleleryhmä. Myös hopeakorulyhytkurssi oli nasta. Japanin kieli on hauskan haastavaa ja aivoja sopivasti rassaavaa kaikkinne erikoisuuksineen."

-liikka Kumara, Parikkala

"Opistot ovat loistavia suomalaisen koulutuksen helmiä. Omatoimioppiminen on ihailtavaa. Se on syvästi suomalaista. Tänään voit aloittaa eikä koskaan ole myöhäistä tehdä tai oppia asioita."

- Jani Halme (Parikkalan-Rautjärven Sanomat 12.3.2024)

REHTORIN TERVEHDYS

Ensimmäinen viikko Parikkalan sivistysjohtajana ja Simpelejärven opiston rehtorina on takana.

Opiston tulevan lukuvuoden suunnittelu ja esitteen kokoaminen heittikin minut suoraan kansalaisopiston toiminnan ytimeen ja syvään päätyyn. Ilman koulutussuunnittelija Anu Partasen ja opistosihtööri Jaana Leskisen auttavia käsiä ja heidän aikaisempaa tietoa ja kokemusta emme olisi selvinneet.

Kurssiohjelmassa on sekä hyväksi koettuja tuttuja kursseja että uusia sisältöjä, joista toivomme teidän innostuvan. Uusista kursseista mainittakoon verkkokurssina toteutettava kitaransoitto, matkailuespanjan alkeet ja edistyneet, Simpeleen oma näytelmäryhmä sekä pitkään toiveena ollut entisöinti-kurssi molempiin kuntiin.

Olemme sopineet lukioiden kanssa mahdollisuudesta saada kurssimerkintä muutamasta kansalaisopiston opintopistekursseista.

Pyrimme kehittämään sähköistä ilmoittautumisjärjestelmää ja kiitämme, kun olette sitä alkaneet enenevässä määrin käyttää. Lisäksi ja edelleen opistosihtöörin palvelut ovat puhelimen päässä.

Valtion tuella myönnettyt opintotuet ovat tänäkin vuonna käytössä 20 euron huojennuksena. Suuren suosion saaneina päädyimme arvontamenettelyyn niiden jakamisessa.

Antoisaa lukuvuotta kaikille

Auli Hyttinen
rehtori

SIMPELEJÄRVEN OPISTON TYÖVUOSI 2024-2025

Simpelejärven opiston työkausi alkaa viikoittain kokoontuvien opintoryhmien osalta maanantaina 9.9.2024 alkavalla viikolla, poikkeuksena lasten kuvataiteen perusopetus alkaa 23.8.2024 sekä muutamat lyhytkurssit. Syyslukukausi päättyy 5.12.2024. Kansalaisopiston 2024 syysloma on alueen koulujen syysloman aikaan viikolla 43, ma 21. - su 27.10.2024.

Kevään työkausi alkaa tiistaina 7.1.2025 ja päättyy 13.4.2025. Kansalaisopiston talviloma on koulujen kanssa samaan aikaan viikolla 9, ma 24.2.-2.3.2025.

Simpelejärven opiston **keväänäyttely pidetään pe-su 25.-27.4.2025 Harjulinnassa**, Harjukuja 6, Parikkala.

Opetus kansalaisopistossa tapahtuu ryhmäopetuksena ja se voi olla lähi-, hybridi- tai etäopetusta. Opistoryhmän alkamisen edellytyksenä on, että kurssille on ilmoittautunut riittävä määrä opiskelijoita.

Pääsääntöisesti ryhmien vähimmäiskoko on kuusi (6) kurssille osallistuvaa ja kurssin maksanutta henkilöä. Jos kurssin osallistujamäärä jää alle kuuden osallistujan kesken kauden, kurssi lopetetaan seuraavaan kauteen mennessä.

Sairaana tai flunssaisena ei saa tulla opistoon tai kursseille. Huolehdiathan hyvästä käsihygieniasta.

Opiston kurssitarjontaa täydennetään ympäri vuoden. Seuraa kotisivujamme sekä profiilijulkaisuja Facebookissa ja Instagramissa!

ILMOITTAUTUMINEN

Ennakoilmoittautuminen on ilmoitettu kurssikohtaisesti sähköisessä opistopalvelussa osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/>. Pääsääntöisesti kaikkien kurssien ennakoilmoittautuminen alkaa **viimeistään to 1.8.2024.**

Ennakoilmoittautumisen voi tehdä joko puhelimitse opistosihteerille numeroon 040 5137693 tai sähköisesti suoraan opistopalveluun osoitteessa: <https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/>

Kursseille on suositeltavaa ilmoittautua mahdollisimman pian, mutta viimeistään 5 päivää ennen kurssin alkamista, jotta kurssi toteutuisi. Kurssille voi ilmoittautua myöhemminkin. Joidenkin kurssien kohdalla ilmoittautumisaika on määritelty tarkemmin, esimerkiksi kaksi viikkoa ennen kurssin alkamista.

SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUU SEURAAVASTI:

1. Haluamasi kurssin kohdalla paina palkkia: **Lisää Ostoskoriin**. Sen jälkeen ilmoittautumisesi on oikealla yläkulmassa ostoskorissa, johon ilmestyy punainen numero 1 (numero määreytyy sen mukaan, monelleko kurssille ilmoittaudut) sekä minuuttinäkyvä (20 min.), joka kertoo sen, kuinka kauan sinulla on aikaa tehdä ilmoittautuminen. **Samalla kerral-la voit ilmoittautua useammallekin kurssille**.
2. Siirry kohtaan **Ostoskori**, kun olet valinnut kaikki haluamasi kurssit.
3. Täydennä **omat tiedosi** ostoskorissa: nimi, osoite, sotu sekä kieli, koulutustaustasi sekä pääasiallinen toiminta (työllinen, työtön, opiskelija) valitsemalla nuolen alta oikea vaihtoehto. Jos et maksa itse kurssia, niin täydennä alle myös maksajan tiedot. Tällöin täppää pois kohta ”Ensimmäinen osallistuja on maksaja”. Tee ilmoittautuminen aina opiskelijan nimellä. Jos esim. ilmoitat lapsesi kurssille, käytä lapsen nimeä. Alaikäisen opintomaksun laskutustietoihin kirjoitetaan lisäksi AINA MAKSAJAN TIEDOT.
4. Ylhäältä näet koko ajan, paljonko sinulla on aikaa tehdä ilmoittautuminen ja oikealla puolella on yhteenveto kurseistasi, joihin olet ilmoittautumassa.
5. Jos sinulla on **Smartum-tili tai ePassi, voit maksaa niillä ilmoittautumisvaiheessa**. Mikäli kurssi ei ala, ePassilla tai Smartumilla maksettua summaa opisto ei voi palauttaa takaisin. Mikäli haluat maksaa ePassilla tai Smartumilla myöhemmin ilmoittautumisen jälkeen, ota erikseen yhteyttä opistosihteriin.
6. Voit hakea opintoseteliavustusta, jos olet eläkeläinen, työtön tai maahanmuuttaja kohdasta Etusetelit. Hakemuksella ei vielä myönnetä alennusta. Vain yhteen kurssiin voi hakea avustusta. Alennuksen saamisesta ilmoitetaan myöhemmin.
7. Ilmoittautumisen jälkeen saat paperilaskun suoraan kotiisi ja laskun voit hoitaa normaalisti, kuten minkä tahansa laskun verkkopankissa tai pankissa asioiden. Ilmoittautuessasi sitoudut siis maksamaan kurssimaksun, joka laskutetaan myöhemmin.

Tärkeää! Netti-ilmoittautumisen yhteydessä saat tiedon, oletko saanut paikan. Jos kurssi on jo täynnä, sinulle tarjotaan varasijaa. Myöhemmin voit opintopalvelussa tarkistaa, mille kurseille olet ilmoittautunut ja onko aikatauluihin tms. tullut muutoksia. **Kurssin alkamisesta ei tule enää erillistä ilmoitusta, vain peruuntumisesta ilmoitetaan.**

KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut määräytyvät pääsääntöisesti tuntimäärien mukaan seuraavasti:

- yli 65 tuntia 80 €
- 56–65 tuntia 69 €
- 46–55 tuntia 63 €
- 30–45 tuntia 53 €
- 20–29 tuntia 48 €
- 10–19 tuntia 42 €

erikoiskurssit ja alle 10 tunnin lyhytkurssit hinnoitellaan erikseen.

HUOMAA! Alaikäiset lapset samasta ruokakunnasta pääsevät puoleen hintaan maksavan aikuisen kanssa samalle kurssille.

Kurssimaksu peritään kaikilta opiskelijoilta jokaisen kurssin osalta erikseen, myös lyhytkursseista. Ohjelmassa on kurssin kohdalla erikseen mainittu kyseisen kurssin hinta. **Kahden normaalihintaisen kurssin ostaja saa kolmannen kurssin puoleen hintaan.** Kaikki opintomaksut laskutetaan opiston toimistosta. Joidenkin kurssien kohdalla opettaja voi laskuttaa opiskelijaa materiaalmaksuista, mikäli on joutunut tilaamaan suuremman yhteisoston ryhmää varten. Jos opintoryhmän keskeytyminen on opiskelijasta itsestään johtuvaa, jo perittyjä opintomaksuja ei palauteta. Opintomaksujen maksamista seurataan kansalaisopiston toimistossa. Muista käyttää laskussa olevaa viitenumeroa.

Huom! Voit maksaa opintomaksuja myös kulttuuri- tai liikuntaseteleillä (ePassi ja Smartum) heti ilmoittautumisen yhteydessä.

OPINTOSETELIAVUSTUKSEN HAKEMINEN 15.10. MENNESSÄ

Opetushallitus on myöntänyt kansalaisopistolle opintosetelityyppistä avustusta, jota voidaan käyttää alentamaan opintomaksuja. **Opintoseteliavustukseen ovat oikeutettuja eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat.** Lukuvuonna 2024–2025 opintoseteliavustus on 20,00 euroa ja se on henkilökohtainen.

Opintoseteliavustusta voi hakea sekä sähköisesti että puhelimitse **ilmoittautumisen yhteydessä.** Huom! Opiskelija vastaa siis itse avustuksen hakemisesta eikä opettajalta enää pyydetä hakemuslomaketta. Opintoseteliavustus haetaan **ti 15.10. mennessä.** **Kaikkien avustusta hakeneiden kesken arvotaan opintoseteliavustukset ke 16.10.** valtion myöntämän avustuksen

mukaan. Opintoseteliavustusta ei voi siis saada kesken lukuvuotta. Avustus vähennetään laskusta opiston toimistossa ja siitä ilmoitetaan hakijoille henkilökohtaisesti.

Mikäli arpaonni on myötä ja saat opintoseteliavustuksen, **kurssimaksu on maksettava VAIN yhdessä erässä syksyllä**. Esim. kurssimaksu 48,00 € - 20,00 € = 28,00 €.

Alennusta myönnetään kaikista opiston vähintään 48 euroa maksavista kursseista pois lukien yksilö- ja pienryhmäopetus.

Lisätietoja opistosihteerillä 040 513 7693.

KURSSIN PERUUTTAMINEN

Osallistumisen perumisen voi tehdä itse verkkosivujen Omat ilmoittautumiseni -kohdasta tai ilmoittamalla siitä opiston toimistoon viimeistään ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen. **Jos osallistumista ei peruta, tai jos ryhmään osallistuminen keskeytyy opiskelijasta itsestään johtuvista syistä, opintomaksuja ei palauteta eikä hyvitetä.** Jos kurssi keskeytyy opistosta riippumattomista syistä, kurssimaksuja ei palauteta, kun yli puolet oppitunneista on pidetty.

Jos opiskelija ilmoittautuu kurssille, mutta ei otakaan kurssipaikkaa vastaan, joutuu hän perumaan ilmoittautumisensa opiston toimistoon. Kurssin maksamatta jättäminen ei ole perumista tai se, ettei saavu kurssille. Jos oppilas keskeyttää kurssin, kannattaa ilmoittaa toimistoon mahdollisimman pian, jotta voimme tarjota opiskelupaikkaa mahdolliselle varasijalle olevalle.

Opistosta johtuvista syistä yksi opetuskerta/ lukukausi voidaan perua korvaamatta sitä opiskelijoille. Jos peruttuja kertoja on enemmän kuin yksi, puuttuvat kerrat pyritään pitämään välittömästi opetuskauden jälkeen. Korvauskerta voidaan järjestää myös normaalista poikkeavana aikana tai muualla kuin vakituksessa kurssipaikassa.

Opistolla on oikeus perua opiskelijan aiemmin tehdyt ilmoittautumiset tuleville kursseille, mikäli lasku tai laskuja on maksamatta. Erääntyneiden laskujen maksumuistutukset ja perinnän hoitaa Intrum Oy.

OPINTOPISTEKURSSIT

Joistakin kursseista voi saada suoritusmerkinnän, joka kertoo opiskelijan osaamisesta esim. toiselle oppilaitokselle tai työnantajalle. Simpelejärven opistolla on tarjolla kotitaloudessa ja teknisessä työssä opintopistekursseja.



Opintopistekurssin tunnistaa oheisesta Noppa-merkistä tässä oppaassa.

Opintopisteiden määrään vaikuttaa sekä kurssin tuntimäärä että itsenäiseen työskentelyyn käytetty aika. Yksi opintopiste vastaa noin 27 tunnin työmäärää.

Kurssin tavoitteiden saavuttaminen voi edellyttää osin myös itsenäistä työskentelyä kotona. Itsenäisen työn määrä riippuu kurssista ja voi vaihdella. Kurssin arviointi perustuu kurssille asetettuihin osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Kurssin arviointiasteikko on hyväksytty/hylätty.

Suoritetut opintokurssit tallennetaan valtakunnalliseen Opetuksen ja koulutuksen tietovarantoon (Koski-palveluun) opiskelijan henkilökohtaisella luvalla. Kurssin hyväksytty opintosuoritus tulee näkyviin opiskelijan Oma opintopolku -palveluun.

Opintopistekursseille voi osallistua myös normaalisti ilman opintopistevalvoitteita.

VIESTINTÄ JA TIEDOTUS

Muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla! Näin varmistamme tiedonkulun mahdollisten kurssimuutosten tai tuntien peruuntumisten yhteydessä. Opisto tiedottaa verkossa kotisivuillaan, palvelusivuillaan ja somessa.

OPISTON KOTISIVUT:

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

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

Opiston palvelusivut (kaikki kurssit, ilmoittautuminen ja kurssikohtaiset lisätiedot): <https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/>

Facebook: Simpelejarvenopisto, Parikkala/Rautjärvi

Instagram: @simpelejarviopisto

OPISTON YHTEYSTIEDOT

Simpelejärven opisto

Harjukuja 6

59100 PARIKKALA

Vt. rehtori Auli Hyttinen 044 781 1297

Koulutussuunnittelija Anu Partanen 050 479 0917

Toimisto/opistosihiteeri Jaana Leskinen 040 513 7693

Sähköposti: etunimi.sukunimi@parikkala.fi

PARIKKALA

sl=syyslukukausi
kl=kevätlukukausi

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110309 Öljyvärimaalaus

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 33 sl, 39 kl

Kirjavalan Ateljee koti, Kirjavalansalontie 80

Ma 18.00–20.30 Seppo Saukkonen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–16 osallistujaa

Soveltuu myös aloittelijoille. Opiskelijat kustantavat itse materiaalin.

110316 Keramiikkaa ja mosaiikkia

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Kirjolan koulu B 237, Kirjolankatu 5

Ti 17.00–20.00 Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–12 osallistujaa

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

Kurssin sisältöä suunnitellaan aloituskerralla.

110321 Tehdään itse värejä ja maalataan vapaasti -luonnonvärit LYHYTKURSSI

14.–15.9.2024 Tunteja 14 sl

Kirjolan koulu B 237, Kirjolankatu 5

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 *Päivi Partanen*

Kurssimaksu: 63,00 € (sis. 15 € materiaalmaksun)

6–12 osallistujaa

Syksyn kurssilla tehdään itse värejä luonnonmateriaaleista ja maalataan niillä vapaana rajoituksista. Luonnonvärien valmistuksessa käytetään mm. marjoja, vihanneksia, kahvia, teetä, hiiltä ym. Lisäksi yhdistämme väreihin erilaisia indikaattoreita, kuten ruokasoodaa, suolaa, etikkaa.

110322 Tehdään itse värejä ja maalataan vapaasti -temperavärit LYHYTKURSSI

11.–12.1.2025 Tunteja 14 kl

Kirjolan koulu B 237, Kirjolankatu 5

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Päivi Partanen

Kurssimaksu: 63,00 € (sis. 25 € materiaalmaksun)

6–12 osallistujaa

Temperaväritekniikka on hyvin vanha, ja sitä on käytetty mm. kalliomaalauksissa ja ikonitaiteessa. Tällä lyhytkurssilla kokeillaan omien munatemperavärien valmistusta käyttäen pigmenttijauheita ja muna-öljy-vesi -seosta. Temperaväri-seoksella tehdään oma teos.

110323 Luovaa ilmaisua Vedic Artin avulla ERIKOISKURSSI

12.10.–15.12.2024, 8.2.–6.4.2025 Tunteja 42 sl, 42 kl

Kirjolan koulu B 237, Kirjolankatu 5

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 Päivi Partanen

Kurssimaksu: 126,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 63,00 €, kevään erä: 63,00 €)

6–14 osallistujaa

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

Kurssiviikonloput ovat toisilleen jatkoa ja kauden aikana voi suorittaa Vedic Art -perus- tai jatkokurssien opintoja tai syventäviä opintoja oman koulutuspolkunsu mukaisesti. Oma koulutuspolku sovitaan yhdessä opettajan kanssa ennen kurssia. Tarjolla olevia kurssikokonaisuuksia ovat: Vedic Art -peruskurssi, jatkokurssi 1 ja 2, Prinsiippi viikonloppu -syventävät opinnot, sekä piirtämistä ja maalaamista yhdistävät Nimi ja muoto- sekä Rishi -kurssit.

Mukaan vaadittavat omat välineet: pehmeä lyijykynä, paljon halpaa piirustuspaperia, väriliidut, vesivärit, akryylimaalit, siveltimet sekä vesi- ja akryylimaalaukseen sopivaa paperia tai maalaus pohjia.

MUSIIKKI

110106 Kitaransoitto (etäopetuksena verkossa)

12.9.–21.11.2024, 9.1.–10.4.2025 opetuskertoja 11 sl, 13 kl
VERKKOKURSSI

To 15.30–18.30 Veli-Pekka Seppälä

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6 osallistujaa

Henkilökohtaista opetusta 30 min/opiskelija/viikko. Zoom-kuvapuhelun kautta toteutettavien soittotuntien viikoittainen aika sovitaan opettajan kanssa kurssin alussa. Osallistuminen vaatii toimivan internetyhteyden ja tietokoneen, jossa on kamera. Oma akustinen tai sähkökitara välttämätön. Alaikäisille soittajille huoltaja mukaan ensimmäiseen videopuheluun. Opetuksessa perehdytään erilaisiin musiikkityyleihin, soittotapoihin ja nuotinlukuun opiskelijan mieltymykset huomioon ottaen. Opetustunteihin sisältyy Zoom-opetus. Huom! Opettaja antaa sujuvasti opetusta myös englannin kielellä/ Also teaching by English is possible.

110112 Minä laulan

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 opetustunteja 12

Kirjolan koulu, B 108 musiikkiluokka, Kirjolankatu 5

To 15.30–19.35 LuK Teija Immonen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

5-10 osallistujaa

Laulutekniikkaa ja äänenmuodostusta sekä myös esiintymisvalmiuteen tähtäävää laulunopetusta oppilaan tason mukaisesti. Harjoitusmateriaalina oppilaan ja opettajan yhdessä valitsevat nuotinnokset. Yksilöopetus 45 min/kerta, laulukerta joka toinen viikko. Opettaja ottaa alussa yhteyttä oppilaisiin laulutuntiajan sopimiseksi. Toivottavaa on, että lauluopisleija ilmoittautuu vain yhdelle opiston yksinlaulukurssille.

110115 Sekakuoro

19.9.–12.12.2024, 9.1.–17.4.2025 Tunteja 24 sl, 28 kl

Kirjolan koulu lk A122

To 18.00–19.30 Liisa Kalliokoski

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)
6–30 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.

110116 Ukuleleorkesteri

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 24 sl, 24 kl
Kirjolan koulu, B 108 musiikkiluokka, Kirjolankatu 5
Ma 18.00–19.30 Antti Ahonen
Kurssimaksu: 63,00 €
kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)
6–20 osallistujaa

Ukuleleorkesteri Pauke tarjoaa tilaisuuden päästä mukaan yhteismusisoinnin riemuun - sinullekin joka jo luulit, ettet ikinä 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. Lisätietoja suoraan opettajalta: ukeantti@gmail.com.

110117 Yksinlaulu Parikkala

17.9.–19.11.2024, 14.1.–25.3.2025 laulukertoja 9 sl, 10 kl
Kirjolan koulu, B 108 musiikkiluokka, Kirjolankatu 5
Ti 15.30–19.45 Liisa Kalliokoski
Kurssimaksu: 176,00 €
kaksi maksuerää (Syksyn erä: 88,00 €, Kevään erä: 88,00 €)
1–5 osallistujaa

Tervetuloa tutustumaan äänen tuottamiseen ja yksinlaulun valloittavaan maailmaan! Tunneilla tehdään äänenmuodostus- ja hengitysharjoituksia, harjoitellaan lauluja lempigenrestäsi sekä opiskellaan tulkintaa ja esiintymistä. Yksilö-

opetus 45 min/ kerta. Tervetuloa sekä vasta-alkajat että jo pitempään laulaneet! Annetaan laulun soljua ja kajahdella! Yksilöopetus 45 min. / kerta. Toivottavaa on, että lauluopislelija ilmoittautuu vain yhdelle opiston yksinlaulukurssille.

110108 Äänitekniiikan perusteet

14.–22.9.2024 Tunteja 24 sl

Juholan Biisoniareena, Uukuniemi

La 12.00–17.00, Su 12.00–17.00 Mika Venhovaara

Kurssimaksu: 0,00 € (koulutus on osa Plan B -hanketta)

6–10 osallistujaa

Opetuksessa teoria yhdistetään vahvasti käytäntöön, ja pyritään siihen, että jokaisella kurssin käyneellä olisi selvempi kokonaiskuva siitä, mihin ja miten mikäkin tekninen osatekijä, laite tai tilaan liittyvä haaste vaikuttaa. Kurssi soveltuu vasta-alkajille, mutta myös kehittyneemmille harrastajille. Alaikärajana on 16 vuotta. Vetäjänä on äänialan ammattilainen, joka on tehnyt noin tuhat keikkaa äänitekniiikan freelancerina sekä toiminut 25 vuotta teatterissa ääniteknikkona ja äänisuunnittelijana.

KIELET

120200 Vi ska kampa! Ruotsin kielen keskustelu ERIKOISKURSSI

11.10.–8.11.2024 Tunteja 4 sl

Saaren koulu, Koulutie 8

Pe 17.00–17.45 Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 23,00 €

6–20 osallistujaa

Vi ska kampa! Ruotsin kielen keskustelupiiri ilman kieliopin kahleita kaiken tasoisille kielestä kiinnostuneille Saaren koululla. Harjoitellaan arjen ja matkailun kielitaitoa keskustellen eri aiheista rennosti. Ohjaajana äidinkielenään ja arkikielenään ruotsia puhuva paikkakuntalainen. Mukaan on hyvä ottaa muisiinpanovälineet ja iloista mieltä. Neljä keskustelukertaa syksyllä: 11.10, 18.10, 1.11, 8.11.

120306 Englantia ummikoille

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Parikkalan pääkirjasto, Harjukuja 1

To 17.00–18.30 Erkki Sirniö

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–14 osallistujaa

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

120705 Matkailuespanjan alkeet

16.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 13 sl, 17 kl

Kirjolan koulu B 224, Kirjolankatu 5

Ma 17.15–18.15 Saara Rauhamäki

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–12 osallistujaa

Kurssilla käydään läpi espanjan alkeita ja hieman kielioppia. Matkailusanastoa rennolla fiiliksellä. Mahdollisuus osallistua myös heti alkeiden perään jatkotunnille, joka on keskustelupainotteisempi.

120706 Matkailuespanjaa edistyneemmille

16.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 13 sl, 17 kl

Kirjolan koulu B 224, Kirjolankatu 5

Ma 18.15–19.15 Saara Rauhamäki

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–12 osallistujaa

Kurssilla opiskellaan espanjan kielen fraaseja ja etenkin matkailusanastoa rennolla fiiliksellä. Keskustellaan pieniä dialogeja. Jo hieman kieltä osaavien ryhmässä opitaan lisää ääntämistä sekä tutustutaan espanjankielisten maiden kulttuuriin ja elämänmenoon.

129801 Japanin kielen alkeisjatko

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Kirjolan koulu B 221, Kirjolankatu 5

Ti 17.00–18.30 Saara Wilhelms

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–20 osallistujaa

Jatkamme japanin kielen alkeiden opettelua oppikirja Michi 1- tie japanin kieleen (Finn Lectura) kappaleesta 7 ja Basic Kanji Book vol.1 (500 kanjin perus-

kirja, Bonjinsha Co. LTD, tilattavissa nipponrama.com) kappaleesta 5 alkaen. Kurssille voi tulla mukaan, jos hiragana-aakkoset eivät ole aivan vieraat. Kursilla vahvistamme hiragana- ja katakana-aakkosten osaamista harjoituksin ja opettelemme lisää kanji-merkkejä. Opettelemme arjessa tarvittavaa sanastoa ja kielioppia tutustuen samalla japanilaiseen elämänmuotoon ja tapakulttuuriin.

Tervetuloa mukaan lämminhenkiseen opintopiiriimme innoittavalle matkalle uuteen kieleen ja ajattelutapaan - niin vanhat kuin uudet oppilaat!

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110204 Näytelmäryhmä Parikanpääret

12.9.–3.10.2024, 9.1.–18.6.2025 Tunteja 9 sl, 66 kl

Ent. Marttala, Parikkalantie 37

To 17.30–19.45 Harri Rissanen

Kurssimaksu: 80,00 €

6–20 osallistujaa

Kesäteatterinäytelmän työstäminen esityskuntoon. ENSIMMÄINEN JÄRJESTÄYTYMISKOKOONTUMINEN ON TO 12.9.2024 klo 17.30 Marttala-sa. Syksyn muut kokoontumiskerrat 19.9. ja 3.10.

Kaikki näyttelemisestä kiinnostuneet mukaan. Teatteriyhdistys Parikanpääret maksaa osallistumismaksun.

830128 Balettikerho lapsille -klassisen baletin alkeet (4.–6.lk)

ERIKOISKURSSI

9.–30.11.2024 Tunteja 4 sl

Kirjolan koulu, peilisali, Kirjolankatu 5

La 12.00–12.45 Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 26,00 €

6–16 osallistujaa

Opitaan baletin alkeita. Baletti on monipuolista liikuntaa, jossa kehittyy motorikka, tasapaino, voima ja keskittyminen. Alkeet järjestetään neljänä peräkkäisenä lauantaina marraskuussa. Kohderyhmänä ovat 4.–6.luokkalaiset. Jalkaan kankaiset balettitosut tai sukat. Ohjaaja on harrastanut balettia noin 20 vuotta.

830129 Balettikerho lapsille -klassisen baletin alkeet (1.–3.lk)

ERIKOISKURSSI

9.–30.11.2024 Tunteja 4 sl

Kirjolan koulu, peilisali, Kirjolankatu 5

La 11.00–11.45 Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 26,00 €

6–10 osallistujaa

Opitaan baletin alkeita. Baletti on monipuolista liikuntaa, jossa kehittyy motoriikka, tasapaino, voima ja keskittyminen. Alkeet järjestetään neljänä peräkkäisenä lauantaina marraskuussa. Kohderyhmänä ovat 1.–3. luokkalaiset. Jalkaan kankaiset balettitosut tai sukat. Ohjaaja on harrastanut balettia noin 20 vuotta.

130200R Kirjokansi, aukene! -luova kirjoittaminen

18.9.-11.12.2024, 29.1.-12.3.2025 Tunteja 10 sl, 10 kl

Parikkalan pääkirjasto, Harjukuja 1

Rautjärven pääkirjasto, Roihankatu 6

Ke 17.15-18.45 Anu Partanen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (syksyn erä: 24,00 €, kevään erä: 24,00 €)

6-16 osallistujaa

Luovan kirjoittamisen harjoituksia eri aihepiireistä ja lajeista ryhmän toiveet huomioiden. Kurssilla haetaan omaa ääntä, keskustellaan ja syvennetään omaa ilmaisua. Inspiraationa käytämme ikaikaisen suomalaisen kertomaruouden aarrearkkia. Kurssille voi osallistua myös etäyhteydellä. Kokoontuminen keski- viikkoisin kolmen viikon välein, syksyllä ja keväällä yhteensä 10 kertaa vuorokerron Rautjärven ja Parikkalan pääkirjastoissa.

130203 Ilmaise asiallisesti II LYHYTKURSSI

9.11.2024 Tunteja 5 sl

Kirjolan koulu B 214, Kirjolankatu 5

La 10.00–14.30 Anu Partanen

Kurssimaksu: 21,00 €

6–12 osallistujaa

Lyhytkurssilla tarkastellaan työelämään liittyvää asiakirjoittamista, kuten tekstin tehokeinoja, rakennetta, oikeakielisyyttä sekä oman tekstin jämmäkyyttä.

Osallistuminen tälle kurssille ei vaadi edelliselle kurssille osallistumista, mutta toimii myös edellisen jatkokurssina. Painotus on laajempaa kirjoittamista vaativien asiatyylisten tekstien sujuvuudessa.

KÄDEN TAIDOT

110317 Entisöintikurssi Parikkala

12.9.–26.11.2024, 14.1.–10.4.2025 Tunteja 30 sl, 36 kl

Kiipolan koulu kieliluokka, Kiipolantie 2

Ke 17.30–19.45 Jenni Lohman

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–12 osallistujaa

Kurssilla entisöidään oma huonekalu pääasiassa perinteisiä materiaaleja käyttäen. Työksi sopii esimerkiksi puinen tuoli, pieni pöytä tai pieni lipasto. Entisöinnissä käytetään mahdollisimman paljon perinteisiä työtapoja ja -kaluja. Opettajalla on mukanaan ammattitason välineistöä ja materiaaleja entisöintiin. Ota yhteyttä opettajaan ja esitä oma työsuunnitelmasi ennen kurssin alkua: jennilohman@gmail.com tai 044 018 2010.

110526 Uukuniemen käsityöpaja

10.9.–3.12.2024, 7.1.–15.4.2025 Tunteja 48 sl, 56 kl

Kummunkorkea koulu, Kummun koulutie 19

Ti 17.30–20.30 Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–12 osallistujaa

Käsityöpajassa tehdään osallistujien kiinnostuksen mukaan käsitöitä ja askarteluja eri tekniikoilla, esim. kankaankudonta, makramee, huovutus, nypläys, kirjonta, tilkkuilu, 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

10.9.–3.12.2024, 7.1.–15.4.2025 Tunteja 48 sl, 56 kl

Käsityökoulu Kirjavalassa, Kirjavalanraitti 9

Ti 13.00–16.00 Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–12 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

26.9.–5.12.2024, 9.1.–29.4.2025 Tunteja 40 sl, 56 kl

Kirjolan koulu B 241 tekstiilityö, Kirjolankatu 5

To 17.00–20.00 Erja Paajanen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–10 osallistujaa

Tule kierrättämään ja tekemään vaatteista ja kahvipusseista uusiotuotteita, ompelemaan 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

26.9.–5.12.2024, 9.1.–29.4.2025 Tunteja 40 sl, 56 kl

Nuoriso- ja liikuntatila Nuotta, Hovikummuntie 1

To 12.00–15.00 Erja Paajanen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–10 osallistujaa

Tule kierrättämään kahvipusseja monin eri tekniikoin koreiksi, kasseiksi, koriste-esineiksi. Ompele ja korjaa vaatteita tai valmista vaikka rintaliivit itsellesi. Voit ommella myös nahasta reppuja, laukkuja ja vaatteita. Tuolien päällyskankaiden vaihto on myös mahdollista. Lisätietoja opettajalta, puh 0503044074.

110531 Ekologisuus edellä ompelukurssi Parikkala

9.11.–7.12.2024, 11.1.–12.4.2025 Tunteja 21 sl, 42 kl

Kirjolan koulu B 241 tekstiilityö, Kirjolankatu 5

La 10.00–15.00 Erja Paajanen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–10 osallistujaa

Tule kierrättämään ja tekemään vaatteista ja kahvipusseista uusiotuotteita, tai ompelemaan vaikka rintaliivit itsellesi! Voit ommella myös uusista kankaista sekä nahasta reppuja, laukkuja, sisä- ja ulkovaatteita sekä kodin tekstiilejä. Myös tuolien pintakankaiden vaihto on mahdollista. Lisätietoja opettajalta, puh. 050 3044074.

110550 Kankaankudonta

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6

Ti 17.00–20.00 Taina Lötjönen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–10 osallistujaa

Kurssilla opetellaan kankaan rakentamisen perusteita suunnittelusta kutomiseen. Toteutetaan kurssilaisen kiinnostuksen ja toiveiden mukaan erilaisia kodin tekstiilejä tai asusteita eri materiaaleilla. Voidaan tehdä myös materiaalikokeiluja.

Kurssi soveltuu myös aloittelijalle, jolloin käydään läpi vipukangaspuiden toimintaperiaate. Lisätietoja opettajalta puh. 0400 - 759 615.

110552 Parkkinahkakurssi ERIKOISKURSSI

29.11.–1.12.2024 Tunteja 20 sl

Kirjolan koulu B 241 tekstiilityö, Kirjolankatu 5

Pe 17.00–20.30, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Teppo Nousiainen

Kurssimaksu: 48,00 €

Materiaalimaksu 40 € maksetaan opettajalle

6–10 osallistujaa

Viikonlopun mittainen toivekurssi, jonka tuloksena syntyy täysin uniikki nahkakotelo. Voit valmistaa vaikka vyökotelon monitoimiveitselle, silmälasikotelon, pistoolikotelon tai muun vastaavan. Viikonlopusta tulee haastava, mutta hauska! Valmis kotelo kestää tuleville polville. Kurssi sopii kaikille miehille ja naisille, joilla pysyy puukko kädessä tai jotka osaavat kuoria perunan. Kotelon tekeminen sisältää usean työvaiheen ja opit uusia tekniikoita: siinä hyödynnetään syväpakotusta, satulasepän ompelutekniikkaa, erilaisia koristelutekniikoita, värjäämistä, lukitusosien valmistusta puusta ja messingistä.

Opettajalla on paljon valmiita muotteja, mutta mahdollisuus tehdä toiveiden mukaan myös erikoisempia töitä : tällöin kannattaa olla yhteydessä opettajaan ennen kurssia, puh. 050-3743780.

110553 Hopeakorukurssi aloittelijoille ja konkareille LYHYTKURSSI

15.–23.11.2024 Tunteja 28 sl

Kirjolan koulu B 150 tekninen työ, Kirjolankatu 5

Pe 17.00–20.45, La 9.00–15.00 Teppo Nousiainen

Kurssimaksu: 53,00 €

Materiaalikulut (n. 10–60 €) maksetaan opettajalle

6–10 osallistujaa

Valmista itsellesi kauniit hopeakorut! Kurssin aikana opitaan jalometallityötekniikoita monipuolisesti, esim. lehtisahaus, hehkutus, valssaus ja kappaleiden yhteenliittäminen hopeajuotteella. Lisäksi mahdollista kokeilla erilaisia koristelutapoja, kuten kaiverrusta tai punsselipakotusta. Voit valmistaa esim. kaulariipuksen, korvakorut ja /tai rannekorun, asean tukkiin tai metsästyslakkiin hopeisen karhun tai hirven. Opettajalla on tarvittava ammattitason välineistö ja materiaali työskentelyyn. Lisätiedot suoraan opettajalta 050-3743780.

110554 Käsitöitä monin tavoin Parikkala

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Kirjolan koulu B 241 tekstiilityö, Kirjolankatu 5

Ke 17.00–20.15 Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–16 osallistujaa

Käsityöpajassa on mahdollisuus esim. makramee solmeiluun, nypläykseen, kirjontaan, tilkkuiluun, ryijyjen tekoon, silkkimaalaukseen. Tai tule tekemään kaappien kätköistä löytyvät keskeneräiset käsityöt valmiiksi! Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan kauden ohjelma. Sopii myös käsitöiden aloittelijoille. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 5255308.

110558 3D-mallinnuksesta valmiiksi kalusteeksi (2 op) Parikkala

1.10.–19.11.2024, 7.–28.1.2025 Tunteja 21 sl, 12 kl

Kirjolan koulu B 150 tekninen työ, Kirjolankatu 5

Ti 17.30–19.45 Helena Rask

Kurssimaksu: 53,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 26,50 €, Kevään erä: 26,50 €)

Materiaalikulut (arviolta) 40 €

2–10 osallistujaa



Kurssilla suunnitellaan ja toteutetaan opiskelijan ideoista syntynyt oma tuotos, kuten oma sänky, kirjahylly, tuoli tms. huonekalu tai kaluste. Suunnittelussa kokeillaan 3D-mallinnusta. Miten puu ja/tai metalli toimivat kalustemateriaalina? Miten suunnitellaan ja budjetoidaan materiaalin menekki? Tarkoituksena on soveltaa ja laajentaa perusopetuksessa opittuja teknisen työn tietoja ja taitoja. Samalla opitaan kokonaisen käsityöprosessin hallintaa.

Kurssille ovat tervetulleita niin perustaitajat kuin jo pitempään puu- tai metallitöitä harrastaneet.

Kurssi toteutetaan yhdessä Parikkalan lukion kanssa ja siitä voi saada opintopisteitä.

110559 Tekninen työ (puutyöt)

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Kirjolan koulu B 150 tekninen työ, Kirjolankatu 5

Ti 17.30–20.30 Helena Rask

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–10 osallistujaa

Ryhmässä työskennellään omilla materiaaleilla, käytössä uuden koulun työkooneet ja -välineet. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi työturvallisuus, ja aloittaa voi vaikka heti, jos on suunnitelmat ja materiaalit mukana. Kurssi toteutetaan osittain Parikkalan lukion opintopistekurssina (erillinen ilmoittautuminen).

TANSSI JA LIIKUNTA

830126 Ohjattua kuntosaliharjoittelua ryhmä 1

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Parikkala-halli, kuntosali, Kirjolankatu 5

Ma 13.30–15.00 Henri Finér

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua. Käydään läpi koko kehon eri lihasryhmät kuntosalilaitteita hyödyntäen. Yksilöllistä liikuntaohjausta.

830127 Ohjattua kuntosaliharjoittelua ryhmä 2

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Parikkala-halli, kuntosali, Kirjolankatu 5

To 18.00–19.30 Henri Finér

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–20 osallistujaa

Ohjattua kuntosaliharjoittelua. Käydään läpi koko kehon eri lihasryhmät kuntosalilaitteita hyödyntäen. Yksilöllistä liikuntaohjausta.

830130 Kantritanssi

9.9.–2.12.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 24 sl, 24 kl

Kisapirtti, Melkonieimentie 139

Ma 18.00–19.30 Ritva Joro

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–40 osallistujaa

Kantritanssi on reipasta liikuntaa pääosin kantrimusiikin tahdissa, joka kehittää muistia ja tasapainoa. Omaa paria ei tarvita.

830131 Pilates

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 12 sl, 13 kl

Kisapirtti, Melkonieimentie 139

Ti 18.30–19.20 Sirpa Rönkkönen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–38 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. Tarvitset oman (mielellään pehmeän) jumppamaton sekä luistamattomat sukat tai tossut. Tunnilta voidaan käyttää kevyttä kuminauhaa sekä pilatespalloa, joita voi lainata ohjaajalta tarvittaessa.

830132 Lavis-Lavatanssijumppa®

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 12 sl, 13 kl

Kisapirtti, Melkonieimentie 139

Ti 17.30-18.20 Sirpa Rönkkönen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

10–50 osallistujaa

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Laviksessa liikutaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, polkka, rock/jive, salsa, cha cha ja samba jne. Lavis-lavatanssijumpan tanssiaskleet ja koreografiat ovat niin helppoja, että mukaan pääsee tottumattomampikin tanssija tai jumppaaja. Mukaan tarvitetset liikkumiseen sopivat sisäkengät tai tossut, joissa saa olla myös hieman luistoa sekä vesipullon.

830134 Hathajooga

12.9.–12.12.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 24 sl, 26 kl

Kirjolan koulu, peilisali, Kirjolankatu 5

To 17.30–19.00 Saara Rauhamäki

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–32 osallistujaa

Rauhallinen hathajooga sopii sekä aloittelijoille että jo kauemmin joogaa harastaneille.

830136 Toiminnallinen treeni+kehonhuolto

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 15 sl, 17 kl

Kiipolan ent. koulu, liikuntasali, Kiipolantie 2

Ke 19.00–20.15 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä 1: 24,00 €, Kevään erä 2: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Toiminnallinen treeni kuormittaa kroppaa kokonaisvaltaisesti. Tunneilla käytetään esim. kahvakuulia ja käsipainoja ym. Tunnit sisältävät kovatehoisia harjoitteita. Keskiraskas/ raskas sopii sinulle, joka haluat haastaa itseäsi treenissä! Lopussa aina 30 min kehonhuolto ja venyttelyosio.

830137 Tehojumppa Parikkala-halli

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

Ma 16.45–17.30 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–40 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa kehonpainoliikkeitä ja erilaisia välineitä käyttäen. Käytetään esim. tabataa, kiertoarjoittelua, steppiä ym.

830138 Joogaa aloittelijoille Kisapirtti

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Kisapirtti, Melkonientie 139

Ma 14.00–15.30 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–25 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 palauttaa meidät luonnolliseen, yhtenäiseen tilaan. Ota mukaan jumppa- tai jooga-alusta.

830140 Jooga Mikkolanniemi

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Mikkolanniemen toimintakeskus, Mikkolanniementie 30

To 18.00–19.30 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–25 osallistujaa

Joogan perusharjoitteita, venyttelyä, hengitysharjoituksia, rentoutusta. Ota mukaan jumppa- tai jooga-alusta.

830141 Hathajooga Uukuniemi

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Nuoriso- ja liikuntatila Nuotta, Hovikummuntie 1

Ma 18.00–19.30 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–15 osallistujaa

Hatha-joogan avulla opit kehontuntemustasi, ja oikeanlainen hengitys auttaa syventämään joogaliikkeiden vaikutuksia mielentilaasi ja kehoosi. Ota mukaan oma jumppa-alusta ja tarvikkeet. Tunnilla ollaan paljasjaloin.

830142 Naisten kuntojumppa, Saari

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Saaren koulu, liikuntasali, Koulutie 8

Ti 19.00–19.45 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Monipuolisesti lihaskuntaa ja tasapainoa kehittävä koko kehon kuntopiiri.

830143 Hengitysjumppa

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Nuoriso- ja liikuntatila Nuotta, Hovikummuntie 1

Ma 17.00–17.45 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–15 osallistujaa

Oikeanlainen hengitys auttaa unettomuuteen ja korjaa levotonta mieltä. Hengitysjumppa auttaa astmaatikkoja ja koko kehon hapentarve helpottuu, kun keuhkojen tuuletus tehostuu. Hengitystekniikoiden avulla on hyvä harjoitella myös keskittymistä. Hengitysjumppa sopii kaikille. Otathan mukaan oman jumppa-alustan.

830144 Tehokas sauvakävely -LYHYTKURSSI

11.9.-2.10.2024, tunteja 8 sl

Parikkalan Likolammen maasto, Uimalantie

Ke 17.30-19 Keijo Kosonen

Kurssimaksu: 21,00 €

6-25 osallistujaa

Sauvakävely on tehokas, nivelistävällinen tapa liikkua. Opi monipuolinen sauvakävelytekniikka, liikutaan Parikkalan Likolammen maastossa. Tunnin alussa aina alkulämmittely. Kokooneminen Likolammen uimalan parkkipaikalla (os. Uimalantie). Tällä kurssilla ei voi hyödyntää opintoseteliavustusta. Talven koittaessa ryhmä voi jatkaa saman vetäjän johdolla hiihtoharjoituksin (neljä kertaa).

830147 Naisten jumppa, Parikkala-halli

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

Ma 16.00–16.45 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–40 osallistujaa

Jumppa sopii liikuntaa aloittaville ja iäkkäämmille henkilöille. Tunneilla tehdään keppijumppaa, tuolijumppaa, kiertoarjoittelua ja muuta mukavaa liikumista. Kevyt/normaali rasitus.

830148 Allastreeni

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Saaren palvelukeskus, Akapohjantie 19

Ke 15.30–16.15 Sanna Berg

Kurssimaksu: 53,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 26,50 €, Kevään erä: 26,50 €)

6–15 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. Tunti sopii liikuntaa aloittaville ja iäkkäille!

830149 Allastreeni vol 2

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Saaren palvelukeskus, Akapohjantie 19

Ke 16.30–17.15 Sanna Berg

Kurssimaksu: 53,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 26,50 €, Kevään erä: 26,50 €)

6–15 osallistujaa

Allasjumppa on monipuolinen lihaskuntoa ja hapenottokykyä kehittävä liikuntamuoto. Allastreeni vol 2 sopii reippaammasta allasjumpsasta pitävälle, koska treeni nostaa sopivasti sykettä! Pukuhuoneisiin voi tulla 15 min. ennen ryhmän alkamista.

830153 HIIT-treeni Parikkala-halli

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

To 16.30–17.15 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–40 osallistujaa

HIIT eli High Intensity Interval Training on tehokas hapenotto- ja lihas- kuntoa kehittävä tunti. Tunnin aikana vuorottelevat kovatehoiset ja palauttavat työosuudet. Työosuuksiin kuuluu sykettä nostavia liikkeitä (hyppyjä) sekä kokonaisvaltaisia lihaskuntoharjoitteita. Keskiraskas/raskas.

830154 Naisten jumppa, Tarnala

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Tarnalan ent. koulu, Niukkanalantie 496

To 18.00–18.45 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–40 osallistujaa

Jumppa sopii liikuntaa aloittaville ja iäkkäämmille henkilöille. Tunneilla tehdään keppijumppaa, tuolijumppaa, kiertoarjoittelua ja muuta mukavaa liik- kumista. Kevyt/normaali rasitus!

830155 Tehojumppa, Tarnala

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Tarnalan ent. koulu, Niukkanalantie 496

To 19.00–19.45 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–15 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa kehonpainoliikkeitä ja erilaisia välineitä käyttäen. Esim. tabataa, kiertoarjoittelua, steppiä ym. Keskiraskas/raskas. Hikitakuu!

830156 Kehonhuoltoa ja liikkuvuutta

9.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025 Tunteja 11 sl, 12 kl

Parikkala-halli, Kirjolankatu 5

Ma 17.30–18.15 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Rentouttava, kehoa ja mieltä huoltava tunti. Palaudutaan rasituksista, lisätään liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Varaa mukaan oma jumppa-alusta ja pieni pyyhe. Sopii kaikille, hyvä tunti myös rankkojen treenien vastapainoksi.

KOTITALOUS

810202 Villiyrtit pihalta ruokapöytään

8.6.2025 Tunteja 4 kl

Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6

Su 9.00–12.00 Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 32,00 €

6–10 osallistujaa

Opi tunnistamaan ja poimimaan tavallisimpia pihalta ja maastosta löytyviä kasveja ravinnoksi. Luonnosta löytää ilmaiseksi monia hyviä ja ravinteikkaita villiyrtejä. Lisäksi niiden poimiminen rauhoittaa mieltä ja liikuntakin tekee hyvää keholle. Ota mukaan ilmava kori ja suodatinpusseja/paperipusseja eri lajeille. Kertakäyttökäsiineet ja saksat voivat olla hyödyksi myös. Pukeudu mukaviin jalkineisiin ja muutenkin maastoiluun sopivaan vaatetukseen.

Ohjaajana pian luonnonvaraneuvojaksi valmistuva villiyrtti-intoilija.

810204 Hyvä ruoka osana hyvinvointia 2 op Parikkala

12.8.–23.9.2024 Tunteja 28 sl

Kirjolan koulu, kotitalousluokka B251, Kirjolankatu 5

Ma 16.00–19.30 Sirpa Tolvanen

Kurssimaksu: 53,00 €

Lisäksi laskutetaan materiaalimaksu 35 €

6–12 osallistujaa

Tule mukaan keittiöömme oppimaan uutta ja kertaamaan vanhaa! Kerrataan ja syvennetään perusruuanlaittotaitoja kuten erilaisten lämpimien ja kylmien ruokien tekemistä. Ymmärretään ruoanlaiton vaiheet ja menetelmät sekä opitaan erilaisten työvälineiden käyttöä. Suunnittelussa otetaan huomioon myös riittävä ravintoperusteisuus (ravitsemussuosituksen). Samalla kiinnitetään huomiota ruokailun eettiseen ja taloudelliseen näkökulmaan kuten ruoka-aineiden hankkimiseen ja riittävyteen sekä ruokahuollon kunnossapitoon kuten keit-



tiön perussiisteyteen. Vetäjänä on pitopalveluyrittäjä Sirpa Tolvanen, jolla on pitkä kokemus alalta. Kurssimaksun lisäksi veloitetaan 35 euroa ruoka-ainekista. Kurssi järjestetään yhteistyössä Parikkalan lukion kanssa ja siitä voi saada opintopisteitä.

810210 Ruuan ja viinin liitto 1 Parikkala ERIKOISKURSSI

27.9.2024 Tunteja 3 sl

Kirjolan koulu, kotitalousluokka B251, Kirjolankatu 5

Pe 18.00–20.30 Asko Imppola

Kurssimaksu: 26,00 € (sis. ruokakulut)

10–16 osallistujaa

Viini on parhaimmillaan ruoan kanssa, ja moni viini kaipaa ruokaa rinnalleen. Ruoan ja viinin liitto -tapaamisissa laitamme itse erityyppisiä ruokia ja sovitamme niihin erityyppisiä viinejä. Voit osallistua yhteen tai useampaan tapaamiseen, mieluiten tietysti kaikkiin! Kurssille osallistuvien alaikäraja on 18 vuotta. Viinikulut laskutamme kurssimaksun lisäksi toteutuneiden kustannusten mukaan. WSET3-viinitutkinnon suorittanut kurssin vetäjällä (Viiniviikarit Oy) on pitkä kokemus alalta.

Ensimmäisellä kerralla tutkitaan, sopiiko kotiruokaan viini. Perinteinen suomalainen kotiruokapöytä ei ole kehittynyt viinien ehdoilla. Valmistamme kolmen ruokalajin päivällisen perinteisistä suomalaisista kotiruoista, ja kokeilemme, miten niihin viinit istuvat. Vai pitäisikö reseptejä vähän ”tuunata”?

810211 Ruuan ja viinin liitto 2 Parikkala ERIKOISKURSSI

18.10.2024 Tunteja 3 sl

Kirjolan koulu, kotitalousluokka B251, Kirjolankatu 5

Pe 18.00–20.30 Asko Imppola

Kurssimaksu: 26,00 € (sis. ruokakulut)

10–16 osallistujaa

Ruoan ja viinin liitto -tapaamisissa laitamme itse erityyppisiä ruokia ja sovitamme niihin erityyppisiä viinejä. Voit osallistua yhteen tai useampaan tapaamiseen. Toisella kerralla aiheena on italialainen keittiö. Italialainen ruokaperinne vaihtelee valtavasti pohjoisen ja etelän välillä, mutta yhteisiäkin piirteitä saattaa löytyä ainakin täältä kauempaa katsoen. Tutustumme cucina povere -kulttuuriin ja kokeilemme pientä osaa italialaisten viinien valtavasta moninaisuudesta yhdessä sen kanssa.

Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Viinikulut laskutamme kurssimaksun lisäksi toteutuneiden kustannusten mukaan.

810212 Ruuan ja viinin liitto 3 Parikkala ERIKOISKURSSI

8.11.2024 Tunteja 3 sl

Kirjolan koulu, kotitalousluokka B251, Kirjolankatu 5

Pe 18.00–20.30 Asko Impola

Kurssimaksu: 26,00 € (sis. ruokakulut)

10–16 osallistujaa

Ruoan ja viinin liitto -tapaamisissa laitamme itse erityyppisiä ruokia ja sovitamme niihin erityyppisiä viinejä. Voit osallistua yhteen tai useampaan tapaamiseen. Kolmannella kerralla aiheena ”Tapas vai pintxos”? Espanjalainen tapas-kulttuuri ja sen baskilainen versio pintxo eivät oikein mahdu kolmen ruokalajin kaavaan, mutta kyllä niistäkin saa päivällisen koostumaan. Niiden ohessa on kätevää maistella useampaakin espanjalaista viiniä.

Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Viinikulut laskutamme kurssimaksun lisäksi toteutuneiden kustannusten mukaan.

810214 Helpot suklaakonvehdit Parikkala LYHYTKURSSI

23.11.2024 Tunteja 4 sl

Kirjolan koulu, kotitalousluokka B251, Kirjolankatu 5

La 11.00–15.00 Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 38,00 € (sis. materiaalikulut)

6–12 osallistujaa

Tee suussa sulavaan jouluusi omat kotimaiset suklaakonvehdit. Tänä jouluna kokeillaan helppotekoista praline-menetelmää konvehtien valmistamisessa. Materiaalit sisältyvät hintaan.

MUU KOULUTUS

000013 Hyvinvointi mielessä- ryhmävalmennus ERIKOISKURSSI

12.10.2024 Tunteja 4 sl

Vanha kunnantupa, Kirkkokatu 6

La 13.00–16.15 Jessica Kosonen

Kurssimaksu: 32,00 €

6–10 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 enem-

män tyytyväisyyttä ja jaksamista.

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

410201 Kevään lintukurssi aloittelijoille LYHYTKURSSI

5.2.–19.3.2025 Tunteja 12 kl

Kirjolan koulu B 142 biologia, Kirjolankatu 5

Ke 18.00–19.30 Hanna Aalto

Kurssimaksu: 42,00 €

6–20 osallistujaa

Lyhytkurssilla tutustutaan Parikkalan seudulla tavattavien lintulajien tuntemukseen sekä lintupaikkoihin, lintuharrastukseen ja lintuhavaintojen ilmoittamiseen. Lintukurssi soveltuu vasta-alkajille ja vähän aikaa lintuja harrastaneille, jotka haluavat kerrata lintujen tunnistamista ennen muuttokauden alkua.

HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS

130102 Miten tutkin sukuani? ERIKOISKURSSI

23.9.–14.10.2024 Tunteja 15 sl

Kirjolan koulu B 214, Kirjolankatu 5

Ma 18.00–20.15 Kirmo Wilén

Kurssimaksu: 19,00 €

6–16 osallistujaa

Käydään läpi keskeisimmät luterilaisen seurakunnan kirjalliset lähteet. Materiaali löytyy internetin kautta. Mitä lähteitä löytyy? Mitä tietoa kerätä, miten tallentaa ja minne tiedot talteen, nettiin vai omalle koneelle? Mitä ovat Geni, MyHeritage ja erilaiset sukututkimusohjelmat? Oma tietokone, läppäri, mukaan jos mahdollista. Kurssilla keskitytään Parikkalan ja lähialueen sukuihin. Neljä kokoontumiskertaa ma 23.9., 30.9., 7.10. ja 14.10. Vetäjä on harrastanut kauan sukututkimusta ja ohjannut toisia harrastajia.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110311R Maalaa millä maalaat

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

Ke 17.30–20.45 Kirsti Rajakallio

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–12 osallistujaa

Posliinivärien lisäksi voit maalata myös vesi-, akryyli- ja öljyväreillä. Henkilökohtaista ohjausta valitsemiesi materiaalien ja aiheiden parissa. Myös vastaalkajat ovat tervetulleita.

110312R Kuvanveisto, kokeilevat tekniikat ja materiaalit

9.9.–25.11.2024, 13.1.–14.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Kivijärven toimintakeskus, lk 302, Simpeleentie 40

Ma 17.00–20.00

Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–15 osallistujaa

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

110315R Maalaus

13.9.–29.11.2024, 10.1.–11.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Kivijärven toimintakeskus, lk 302, Simpeleentie 40

Pe 11.30–14.30 Maija-Liisa Hallikainen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–12 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.

MUSIIKKI

110118R Yksinlaulu Rautjärvi

18.9.–20.11.2024, 15.1.–26.3.2025 opetuskerrat 9 sl, 10 kl

Simpeleen koulu lk B 104, Matomäenkatu 4

Ke 16.00–20.30 Liisa Kalliokoski

Kurssimaksu: 176,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 88,00 €, Kevään erä: 88,00 €)

1–5 osallistujaa

Tervetuloa tutustumaan äänen tuottamisen ja yksinlaulun valloittavaan maailmaan! Tunneilla tehdään äänenmuodostus- ja hengitysharjoituksia, harjoitellaan lauluja lempigenrestäsi sekä opiskellaan tulkintaa ja esiintymistä. Tervetuloa sekä vasta-alkajat että jo pitempään laulaneet! Annetaan laulun soljua ja kajahdella! Yksilöopetus 45 min. / kerta. Toivottavaa on, että lauluopisileija ilmoittautuu vain yhdelle opiston yksinlaulukurssille.

110106 Kitaransoitto (etäopetuksena verkossa)

12.9.–21.11.2024, 9.1.–10.4.2025 opetuskerrat 11 sl, 13 kl

VERKKOKURSSI

To 15.30–18.30 Veli-Pekka Seppälä

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6 osallistujaa

Henkilökohtaista opetusta 30 min/opiskelija/viikko. Zoom-kuvapuhelun kautta toteutettavien soittotuntien viikoittainen aika sovitaan opettajan kanssa kurssin alussa. Osallistuminen vaatii toimivan internetyhteyden ja tietokoneen, jossa on kamera. Oma akustinen tai sähkökitara välttämätön. Alaikäisille soittajille huoltaja mukaan ensimmäiseen videopuheluun. Opetuksessa perehdytään erilaisiin musiikkityyleihin, soittotapoihin ja nuotinlukuun opiskelijan mieltymykset huomioon ottaen. Opetustunteihin sisältyy Zoom-opastus. Huom! Opettaja antaa sujuvasti opetusta myös englannin kielellä/ Also teaching by English is possible.

KIELET

120308R Englantia keskustellen

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Simpeleen koulu lk C 111, Matomäenkatu 4

Ke 18.00–19.30 Eeva Kähönen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–15 osallistujaa

Kurssilla keskustelemme englanniksi eri aihepiireistä. Opiskelijan lähtötaso: Keskusteluun osallistumiseen tarvittavat taidot sekä innostus puhua englantia. Oppikirja ilmoitetaan myöhemmin.

120309R Englantia valekajille 3

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Simpeleen koulu lk C 111, Matomäenkatu 4

Ke 16.30–18.00 Eeva Kähönen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–15 osallistujaa

Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat aktivoida jo osaamaansa englantia, kokevat ”unohtaneensa kaiken” tai opiskelu on jostain syystä jäänyt joskus kesken. Tunnella pääpaino on suullisissa harjoituksissa, mutta samalla kertautuu mukavasti englannin peruskielioppi. Oppikirja on Holopainen - Silventoinen: Everyday English 2, ISBN 978-951-1-34920-4. Tervetuloa uudet opiskelijatkin rohkeasti mukaan!

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110206R Näytelmäpiiri Simpele

19.9.–12.12.2024, 23.1.–15.5.2025 Tunteja 16 sl, 45kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

To 17.30–19.00 (syyskausi)

To 17.30-19.45 (kevätkausi) Marjaana Tykkyläinen

Kurssimaksu: 69,00 €

kaksi maksuerää: (Syksyn erä: 34,50 €, Kevään erä: 34,50 €)

6–20 osallistujaa

Ohjaaja Marjaana Tykkyläisen kirjoittaman näytelmän työstäminen ja harjoittelemine esityskuntoon. Paikallishistoriaa käsittelevä näytelmä kertoo siitä, miten ”Kivijärven kylä muljahti Simpeleeksi”. Näytelmässä on myös rooleja lapsille ja nuorille. Osallistumismaksu palautetaan osallistujille lipputuloilla.

Esitykset ovat toukokuussa 2025. Harjoitukset ovat Kivijärven liikuntasalin näyttämöllä ja loppukeväästä siirrytään Simpeleen työväentalon näyttämölle, jossa esitykset.

130200R Kirjokansi, aukene! -luova kirjoittaminen

18.9.-11.12.2024, 29.1.-12.3.2025 Tunteja 10 sl, 10 kl

Rautjärven pääkirjasto, Roihankatu 6

Parikkalan pääkirjasto, Harjukuja 1

Ke 17.15-18.45 Anu Partanen

Kurssimaksu: 48,00€

kaksi maksuerää (syksyn erä: 24,00 €, kevään erä: 24,00 €)

6-16 osallistujaa

Luovan kirjoittamisen harjoituksia eri aihepiireistä ja lajeista ryhmän toiveet huomioiden. Kurssilla haetaan omaa ääntä, keskustellaan ja syvennetään omaa ilmaisua. Inspiraationa käytämme ikiaikaisen suomalaisen kertomaruouden aarrearkkia. Kurssille voi osallistua myös etäyhteydellä. Kokoontuminen keski- viikkoisin kolmen viikon välein, syksyllä ja keväällä yhteensä 10 kertaa vuorokerron Rautjärven ja Parikkalan pääkirjastoissa.

130202R Ilmaise asiallisesti I LYHYTKURSSI

5.10.2024 Tunteja 5 sl

Simpeleen koulu B 230, Matomäenkatu 4

La 10.00–14.30 Anu Partanen

Kurssimaksu: 21,00 €

6–12 osallistujaa

Kirjoitatko työelämän dokumentteja tarkoituksenmukaisesti? Ovatko viestisi selkeitä ja oikeakielisiä? Mitä tarkoittaa asiatyylä? Käydään läpi työelämässä päivittäin tarvittavia tekstilajeja ja niiden kirjoittamiseen liittyviä normeja. Palautamme mieleen oikeakielisyysääntöjä. Suotavaa olisi ottaa mukaan omia tekstejä, joiden laatuun et ole ollut jostain syystä tyytyväinen, niin mietitään yhdessä.

KÄDEN TAIDOT

110317R Entisöintikurssi Rautjärvi

12.9.–21.11.2024, 16.1.–10.4.2025 Tunteja 30 sl, 36 kl

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

To 16.30–18.45 Jenni Lohman

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä 1: 40,00 €, Kevään erä 2: 40,00 €)

6–12 osallistujaa

Kurssilla entisöidään oma huonekalu pääasiassa perinteisiä materiaaleja käyttäen. Työksi sopii esimerkiksi puinen tuoli, pieni pöytä tai pieni lipasto. Entisöinnissä käytetään mahdollisimman paljon perinteisiä työtapoja ja -kaluja. Opettajalla on mukanaan ammattitason välineistöä ja materiaaleja entisöintiin. Ota yhteyttä opettajaan ja esitä oma työsuunnitelmasi ennen kurssin alkua: jennilohman@gmail.com tai 044 018 2010.

110530R Lasi- ja mosaiikkipaja

11.9.–26.11.2024, 14.1.–8.4.2025 Tunteja 44 sl, 48 kl

Otsola / Rautjärven aseman koulu, Urheilijankatu 9

Ti 13.30–16.30 Anna-Maija Jokinen

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä 1: 40,00 €, Kevään erä 2: 40,00 €)

6–15 osallistujaa

Pajassa valmistamme töitä kotiin ja puutarhaan, käyttöön ja koristeeksi mm. tiffany-, lyijylasi- ja mosaiikkitekniikkaa käyttäen. Teemme myös kausitöitä kurssilaisten toiveiden mukaan esim. joulukoristeita ja pieniä betonivaluja. Töihin voi hyödyntää myös kierrätysmateriaaleja mm. pullot, lasipurkit, kaakelit ja vanhat astiat. Kurssi alkaa poikkeuksellisesti keskiviikkona 11.9.2024, mutta jatkuu 17.9. alkaen tiistaisin.

110538R Kudonta

11.9.–4.12.2024, 8.1.–16.4.2025 Tunteja 48 sl, 56 kl

Kivijärven toimintakeskus, kudontaluokka, Simpeleentie 40

Ke 9.00–12.00 Hanna Vierikko

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–15 osallistujaa

Kurssilla opetellaan tuntemaan kangaspuut ja perustiedot kutomisesta. Kudo-
taan töitä kurssilaisten ideoiden ja toiveiden pohjalta. Kurssilla voidaan valmis-
taa kodin tekstiilejä pellavasta, puuvillasta ja villasta jokaisen omien taitojen
mukaan. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 525 5308.

110539R Käsiyöpaja

11.9.–4.12.2024, 8.1.–16.4.2025 Tunteja 48 sl, 56 kl
Kivijärven toimintakeskus, kudontaluokka, Simpeleentie 40
Ke 12.30–15.30 Hanna Vierikko
Kurssimaksu: 80,00 €
kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)
6–15 osallistujaa

Mahdollisuus moniin erilaisiin käsitöihin oppilaiden toiveiden mukaan. Tule
kokeilemaan makrameesolmeiluja, tilkkuilua, kirjontaa, ryijytekniiikkaa tai
nypläystä. Mahdollisuus myös viimeistellä keskeneräiset käsityöt kaappien kät-
köistä valmiiksi käyttöön. Lisätietoja opettajalta, puh. 040 525 5308.

110542R Ompelu ja tuunaus Simpele

30.9.–9.12.2024, 13.1.–28.4.2025 Tunteja 40 sl, 60 kl
Simpeleen koulu lk B 017, Matomäenkatu 4
Ma 17.15–20.15 Erja Paajanen
Kurssimaksu: 80,00 €
kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)
6–10 osallistujaa

Ommeltavista materiaaleista teemme vaatteita, laukkuja, reppuja ja kodintek-
stiilejä oman tarpeen mukaan. Lisätietoja opettajalta 050 304 4074.

110543R Ompelu ja tuunaus Asema

24.9.–3.12.2024, 7.1.–15.4.2025 Tunteja 40 sl, 56 kl
Otsola / Rautjärven aseman koulu, tekstiilityön lk, Urheilijankatu 9
Ti 17.00–20.00 Erja Paajanen
Kurssimaksu: 80,00 €
kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)
6–10 osallistujaa

Tule kierrättämään kahvipusseja monin eri tekniikoin koreiksi, kasseiksi, ko-
riste-esineiksi. Ompele ja korjaa vaatteita tai valmista vaikka rintaliivit itsellesi.
Voit ommella myös nahasta reppuja, laukkuja ja vaatteita. Lisätietoja opetta-
jalta, puh 050 304 4074.

110545R Ekologisuus edellä ompelukurssi Simpele

5.11.–19.11.2024, 14.1.–15.4.2025 Tunteja 8 sl, 48 kl

Simpeleen koulu lk B 017, Matomäenkatu 4

Ti 12.00–15.00 Erja Paajanen

Kurssimaksu: 69,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 34,50 €, Kevään erä: 34,50 €)

6–10 osallistujaa

Puno kahvipusseista monin eri tekniikoin koreiksi, kantureiksi, ym. pikkutuotteiksi. Muutetaan käyttämättä jääneet vaatteet käyttökelpoisiksi ja keskeneräiset valmiiksi. Ommellaan rintaliivejä, bikineitä, uimapukuja jne. Tuolien pintakankaiden vaihto on mahdollista. Marraskuun kokoontumiskerrat Kivijärven toimintakeskuksen luokassa. Lisätietoja opettajalta, puh. 050 304 4074.

110547R Tekninen työ (Puutyöt)

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 44 sl, 52 kl

Simpeleen koulu lk D 122, Matomäenkatu 4

Ti 17.30–20.45 Risto Tanhuanpää

Kurssimaksu: 80,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 40,00 €, Kevään erä: 40,00 €)

6–15 osallistujaa

Puutöiden suunnittelu ja valmistus. Pienet metallityöt.

110557R 3D-mallinnuksesta valmiiksi kalusteeksi (2 op)

13.1.–10.3.2025 Tunteja 32 kl

Simpeleen koulu lk D 122, Matomäenkatu 4

Ma 16.00–19.00 Helena Rask

Kurssimaksu: 53,00 €

Materiaalikulut (arviolta) 40 €

kaksi maksuerää (Kevään 1.erä: 26,50 €, Kevään 2.erä: 26,50 €)

6–10 osallistujaa

Kurssilla suunnitellaan ja toteutetaan opiskelijan ideoista syntynyt oma tuotos, kuten oma sänky, kirjahylly, tuoli tms. huonekalu tai kaluste. Suunnittelussa kokeillaan 3D-mallinnusta. Miten puu ja/tai metalli toimivat kalustemateriaalina? Miten suunnitellaan ja budjetoidaan materiaalin menekki? Tarkoituksena on soveltaa ja laajentaa perusopetuksessa opittuja teknisen työn tietoja ja taitoja. Samalla opitaan kokonaisen käsityöprosessin hallintaa.



Kurssille ovat tervetulleita niin perustaitajat kuin jo pitempään puu- tai metallitöitä harrastaneet.

Kurssi toteutetaan yhdessä Rautjärven lukion kanssa ja siitä voi saada opintopisteitä.

TANSSI JA LIIKUNTA

830129R Itämainen vatsatanssi

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Simpeleen koulu liikuntasali, Matomäenkatu 4

Ti 18.00–19.30 Susa Wikström

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–25 osallistujaa

Itämainen tanssi koostuu pehmeästä liikekielestä, värinöistä, voimakkaista iskuista ja kehon hallinnasta. Tunneilla harjoitteleme 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.

830136R Tyttöjen tanssi, 9-11 -vuotiaat

9.9.-29.11.2024, 7.1.-13.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Simpeleen koulu liikuntasali, Matomäenkatu 4

**VARSINAINEN VIIKONPÄIVÄ JA KELLOAIKA TARKENTUVAT
ENNEN LUKUVUODEN ALKUA**

Katri Paajanen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (syksyn erä: 24,00 €, kevään erä: 24,00€)

7-16 osallistujaa

Tyttöjen oma tanssikerho alkaa heti koulun jälkeen Simpeleellä! Vetäjänä tanssia ja kaunoluistelua ikänsä harrastanut Katri Paajanen. Kerhossa harjoitellaan monipuolisesti tanssin alkeita yhdistellen erilaisia liikkeitä ja liikesarjoja musii-kin tahtiin. Paljon luovia harjoitteita, haetaan tanssin iloa, tekniikkaa ja kestävyyttä. Kurssin tarkka ajankohta ilmoitetaan elokuun alkuun mennessä osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/>.

830133R Hengitysjumppa

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ke 17.00–17.45 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 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. Ota mukaan oma jumppa-alusta.

830135R Joogaa aloittelijoille Simpele

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 11.00–12.30 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–25 osallistujaa

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

830139R Pranajama-jooga Simpele

11.9.–27.11.2024, 8.1.–9.4.2025

Tunteja 22 sl, 26 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali,

Simpeleentie 40

Ke 18.00–19.30 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €,

Kevään erä: 31,50 €)

6–25 osallistujaa



Pranajama-jooga parantaa kehontuntemusta, unenlaatua, hapenottokykyä, immunitteettia, lisää notkeutta, helpottaa kiputiloja ja tasapainottaa kehoa. Jooga-hengitys asanoissa ja pranajamat vähentävät stressiä. Ota mukaan jumppa- tai jooga-alusta.

830144R Kuntoliikunta 60+ Simpele

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 10.00–10.45 Tatiana Nokelainen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Monipuolisesti lihaskuntaa ja tasapainoa kehittävä koko kehon kuntopiiri. Kohderyhmässä ensisijaisesti 60+-vuotiaat.

830145R Senioritanssi Simpele

12.9.–28.11.2024, 9.1.–10.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

To 15.00–16.30

Sirkka Vento

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)

6–25 osallistujaa

Sopii kaikenikäisille jaloillaan liikkuville. Tanssit opetellaan alusta asti. Tanssia voi myös istuen. Tule mukaan kivaan liikuntaryhmään!

830146R Kuntojumppa Rautjärvi

10.9.–3.12.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 12 sl, 13 kl

Otsola / Rautjärven aseman koulu, liikuntasali, Urheilijankatu 9

Ti 18.00–18.45 Katri Paajanen

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–40 osallistujaa

Monipuolista lihaskunto- ja sykkeenkohotusjumppaa. Ohjauksessa otetaan huomioon ryhmäläisten omat toiveet. Sopii kaikenikäisille.

830150R Tehojumppa Simpele

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 18.15–19.00 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Monipuolista ja tehokasta jumppaa kehonpainoliikkeitä ja erilaisia välineitä käyttäen. Esim. tabataa, kiertoarjoittelua, steppiä. Keskiraskas/raskas. Hiki-takuu!

830151R Kahvakuulatreeni

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 17.30–18.15 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Monipuolista kahvakuulaharjoittelua kaikille aloittelijoista kokeneimpiin. Kuulia on jonkin verran, mutta oma kuula on hyvä ottaa mukaan, jos löytyy!

830152R Kehonhuoltoa ja liikkuvuutta

10.9.–26.11.2024, 7.1.–8.4.2025 Tunteja 11 sl, 13 kl

Kivijärven toimintakeskuksen sali, Simpeleentie 40

Ti 19.00–19.45 Sanna Berg

Kurssimaksu: 48,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 24,00 €, Kevään erä: 24,00 €)

6–25 osallistujaa

Rentouttava, kehoa ja mieltä huoltava tunti. Palaudutaan rasituksista, lisätään liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Varaa mukaan oma jumppa-alusta ja pieni pyyhe. Sopii kaikille, hyvä tunti myös rankkojen treenien vastapainoksi.

830177R Ohjattu kuntosaliharjoittelu Rautjärvi

18.9.–4.12.2024, 8.1.–9.4.2025 Tunteja 22 sl, 26 kl

Otsolan kuntosali, Urheilijankatu 9

Ke 17.30–19.00 Katri Paajanen

Kurssimaksu: 63,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 31,50 €, Kevään erä: 31,50 €)
6–16 osallistujaa

Kuntopiiri Otsolan laajennetulla ja osin uusitulla kuntosalilla. Ohjaaja mukana näyttämässä laitteiden oikeat liikeradat, alussa lämmittely ja lopussa yhteinen venyttely. Sopii sekä miehille että naisille. Ohjatun treenaamisen tavoitteena on jatkossa itsenäinen kuntosaliharjoittelu.

KOTITALOUS

810201R Ukkojen kokkikerho Makuja maailmalta

16.9.–25.11.2024 Tunteja 24 sl

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218, Matomäenkatu 4

Ma 17.00–19.45 Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 53,00 €

Lisäksi veloitetaan 30 euron maksu raaka-aineista

6–12 osallistujaa

Opi laittamaan makuja maailmalta libanonilaisesta keittiöstä kreikkalaiseen keittiöön. Tämä syksyn kestävä kurssimme on tarkoitettu vain miehille. Vettäjästä hyvän kulinariastisen ruuan ystävä, leipuri Ahti Luukkonen. ma 16.9. Libanonin keittiö: kanapilahvi

ma 30.9. Itävallan keittiö: Pustan juustokeitto

ma 14.10. Kreikan keittiö: moussaka

ma 28.10. Kiinan keittiö: hapanimelä kala

ma 11.11. Ranskan keittiö: Kukkoa viinissä

ma 25.11. Amerikan keittiö: Waldorfin salaatti

810205R Hyvä ruoka osana hyvinvointia 2 op Rautjärvi

13.8.–24.9.2024 Tunteja 28 sl

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218, Matomäenkatu 4

Ti 16.00–19.30 Sirpa Tolvanen

Kurssimaksu: 53,00 €

Lisäksi laskutetaan materiaalimaksu 35 €

6–12 osallistujaa

Tule keittiöömme mukaan oppimaan uutta ja kertaamaan vanhaa! Kerrataan ja syvennetään perusruuanlaittotaitoja kuten erilaisten lämpimien ja kylmien ruokien tekemistä. Ymmärretään ruoanlaiton vaiheet ja menetelmät sekä opitaan erilaisten työvälineiden käyttöä. Suunnittelussa otetaan huomioon myös



riittävä ravintoperusteisuus (ravitsemussuosituksset). Samalla kiinnitetään huomiota ruokailun eettiseen ja taloudelliseen näkökulmaan kuten ruoka-aineiden hankkimiseen ja riittävyteen sekä ruokahuollon kunnossapitoon kuten keittiön perussiisteyteen. Vetäjänä on pitopalveluyrittäjä Sirpa Tolvanen, jolla on pitkä kokemus alalta. Kurssimaksun lisäksi veloitetään 35 euroa ruoka-ainekista. Kurssi järjestetään yhteistyössä Rautjärven lukion kanssa ja siitä voi saada opintopisteitä.

810207R Ruuan ja viinin liitto 1 Simpele ERIKOISKURSSI

20.9.2024 Tunteja 3 sl

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218, Matomäenkatu 4

Pe 18.00–20.30 Askko Impola

Kurssimaksu: 26,00 € (sis. ruokakulut)

10–16 osallistujaa

Viini on parhaimmillaan ruoan kanssa, ja moni viini kaipaa ruokaa rinnalleen. Ruoan ja viinin liitto -tapaamisissa laitamme itse erityyppisiä ruokia ja sovitamme niihin erityyppisiä viinejä. Voit osallistua yhteen tai useampaan tapaamiseen, mieluiten tietysti kaikkiin! Ilmoittautuminen jokaiselle kerralle erikseen.

Ensimmäisellä kerralla tutkitaan, sopiiko kotiruokaan viini. Perinteinen suomalainen kotiruokapöytä ei ole kehittynyt viinien ehdoilla. Valmistamme

kolmen ruokalajin päivällisen perinteisistä suomalaisista kotiruokista, ja kokeilemme, miten niihin viinit istuvat. Vai pitäisikö reseptejä vähän ”tuunata”? Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Viinikulut laskutamme kurssimaksun lisäksi toteutuneiden kustannusten mukaan. Ohjaajana toimii WSET3-viinitutkinnon suorittanut yrittäjä (Viiniviikarit Oy).



810208R Ruuan ja viinin liitto 2 Simpele ERIKOISKURSSI

4.10.2024 Tunteja 3 sl

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218, Matomäenkatu 4

Pe 18.00–20.30 Asko Imppola

Kurssimaksu: 26,00 € (sis. ruokakulut)

10–16 osallistujaa

Ruuan ja viinin liitto -tapaamisissa laitamme itse erityyppisiä ruokia ja sovitamme niihin erityyppisiä viinejä. Voit osallistua yhteen tai useampaan tapaamiseen. Toisen kerran aiheena on italialainen keittiö. Italialainen ruokaperinne vaihtelee valtavasti pohjoisen ja etelän välillä, mutta yhteisiäkin piirteitä saattaa löytyä ainakin täältä kauempaa katsoen. Tutustumme cucina povere -kulttuuriin ja kokeilemme pientä osaa italialaisten viinien valtavasta moninaisuudesta yhdessä sen kanssa.

Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Viinikulut laskutamme kurssimaksun lisäksi toteutuneiden kustannusten mukaan.

810209R Ruuan ja viinin liitto 3 Simpele ERIKOISKURSSI

1.11.2024 Tunteja 3 sl

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218, Matomäenkatu 4

Pe 18.00–20.30 Asko Imppola

Kurssimaksu: 26,00 € (sis. ruokakulut)

10–16 osallistujaa

Ruuan ja viinin liitto -tapaamisissa laitamme itse erityyppisiä ruokia ja sovitamme niihin erityyppisiä viinejä. Voit osallistua yhteen tai useampaan tapaamiseen. Kolmannella kerralla aiheena ”Tapas vai pintxos”? Espanjalainen tapas-kulttuuri ja sen baskilainen versio pintxo eivät oikein mahdu kolmen ruokalajin kaavaan, mutta kyllä niistäkin saa päivällisen koostumaan. Niiden ohessa on kätevää maistella useampaakin espanjalaista viiniä. Kurssin alaikäraja on 18 vuotta. Viinikulut laskutamme kurssimaksun lisäksi toteutuneiden kustannusten mukaan.

810213R Helppotekoiset suklaakonvehdit LYHYTKURSSI

14.12.2024 Tunteja 4 sl

Simpeleen koulu, kotitalousluokka B218, Matomäenkatu 4

La 11.00–15.00 Ahti Luukkonen

Kurssimaksu: 38,00 € (sis, materiaalimaksun)

6–13 osallistujaa

Tee suussa sulavaan jouluusi omat kotimaiset suklaakonvehdit. Tänä jouluna kokeillaan helppotekoista praline-menetelmää konvehtien teossa.



KUVATAITEEN PERUSOPETUS

119803R Kuvataiteen yhteisten opintojen perusteet 1-5, 6 - 11 -vuotiaat

23.8.–29.11.2024, 10.1.–16.5.2025 Tunteja 28 sl, 34 kl

Kivijärven toimintakeskus, lk 301, Simpeleentie 40

Pe 17.00–18.30 Maija-Liisa Hallikainen

Kurssimaksu: 84,00 € (sis. materiaalikustannukset)

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 42,00 €, Kevään erä: 42,00 €)

6–12 osallistujaa

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 6-10 -vuotiaille lapsille. Opinnot kuuluvat taiteen yhteisiin opintoihin ja tavoitteena on kuvataiteen perustaitojen hankkiminen ja oppilaan rohkaiseminen kuvalliseen ilmaisuun. Oppilaan oman taidesuhteen kautta luodaan käsitystä itsestä ja kuvataiteesta, ja kehitytään kohti tavoitteellista kuvailmaisua kannustavan kuvallisen työskentelyn avulla. Kannustetaan oppilasta ilmaisemaan näkemyksiään ja pohditaan yhdessä kuvataiteen merkityksellisyyttä ja merkitystä. Enintään 12 opiskelijaa.

119804R Kuvataiteen teemaopinnot 1-3, yli 12-vuotiaat

23.8.–29.11.2024, 10.1.–16.5.2025 Tunteja 42 sl, 51 kl

Kivijärven toimintakeskus, lk 301, Simpeleentie 40

Pe 14.30–16.45 Maija-Liisa Hallikainen

Kurssimaksu: 84,00 €

kaksi maksuerää (Syksyn erä: 42,00 €, Kevään erä: 42,00 €)

6–12 osallistujaa

Opiskelu on tarkoitettu kuvataiteesta kiinnostuneille 12 - 16 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Opinnot kuuluvat oppilaan opiskeluhistorian mukaan 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 taidesuhtetta kehitetään kohti tavoitteellista kuvailmaisua ja sen reflektointia. Enintään 12 opiskelijaa.

SIMPELEJÄRVEN OPISTO

OPISTOSTA OSAAJAKSI

Simpelejärven opisto
Harjukuja 6
59100 PARIKKALA

Vt. rehtori Auli Hyttinen 044 781 1297
Koulutussuunnittelija Anu Partanen 050 479 0917
Toimisto/opistosihtööri Jaana Leskinen 040 513 7693
Sähköposti etunimi.sukunimi@parikkala.fi

OPISTON KOTISIVUT:

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

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

OPISTON PALVELUSIVUT

(kaikki kurssit, ilmoittautuminen ja kurssikohtaiset lisätiedot):

<https://uusi.opistopalvelut.fi/simpelejarvenopisto/fi/>

facebook: simpelejarvenopisto, parikkala/rautjärvi 

Instagram: @simpelejarviopisto 