



Ilmoittautuminen
alkaa maanantaina
26.8.2024 klo 9.00
www.puumala.fi
puh. 040 8230 450

*Vuodesta
1974*

*50 vuotta
juhlavuosi!*

Puumalan kansalaisopisto
Kurssiesite lukuvuosi 2024–2025

Puumala

Jälleennäkemisen iloa

Puumalan kansalaisopiston uusi lukuvuosi on käsillä. On aika palata puikkojen, koukkujen, kangaspuiden, koskettimien, mikrofonien, kaapimien, sirkkeleiden, mosaiikkipalojen ja jump-pamattojen ääreen sekä inspiroitua uusista ideoista, materiaaleista ja ohjeista.

Vuosi 2024 on Puumalan kansalaisopiston 50-vuotisjuhlavuosi. Lämpimästi tervetuloa viettämään sitä kanssamme! Juhlavuoden kunniaksi jatkamme viime vuonna aloittamaamme kurssitarjottimen monipuolistamista. Kurssitarjottimelta löytyy 50-kurssia, jotka ovat maksuttomia kokeilukursseja käsityön eri tekniikoiden saloihin. Juhlavuosi huipentuu lokakuun 2024 viimeisenä sunnuntaina Puumalan urheiluhallilla pidettävään juhlaan. Toki ensi kevään kädentaitojen näyttelyssä ja musiikin konserteissa näkyy ja kuuluu juhlavuoden tohina.

Juhlavuoteen on valmistauduttu muun muassa vanhoja kurssesitteitä ja lukuvuosikertomuksia tutkimalla. On perehdytty menneeseen ja mietitty muutosta Puumalan kansalaisopiston opetuksessa ja kokonaisuudessa. Vanhempia kurssiesitteitä lukiessa tulee esille useita samoja asioita, joita Puumalassa voisi korostaa tänäkin päivänä, vai mitä mieltä olette seuraavista näkökulmista?

Jokaisen puumalalaisen on toimittava siihen suuntaan, että Puumala pysyy edelleen maailmankartalla ympärivuotisesti elävänä pitäjänä. (Ulla Paavilainen, 8/1979)

Opisto on Puumalassa, jotta se edistäisi aikuiskasvatusta opettamalla nuorille ja aikuisille heidän vapaa-aikanaan sellaisia tietoja ja taitoja, jotka ovat tarpeellisia kansalaiselämässä, antavat pohjan jatko-opiskelulle sekä edistävät itseopiskelua ja henkistä itsensä kehittämistä ynnä ohjaisi vapaa-ajan oikeaan käyttöön.

(Ulla Paavilainen, 6/1981)

Mielenkiintoinen on ollut myös vaihe, jolloin opiskelijoille on maksettu matkakorvauksia siitä, kun he osallistuivat kansalaisopiston opetukseen. Tänä päivänä tuohon uppoaisi useampi kymppitonнин, jos vastaava käytäntö olisi vielä voimassa.



Puumala

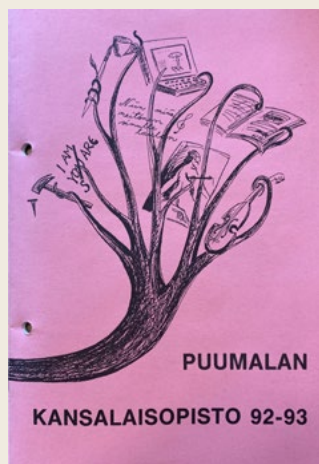


Yli viiden kilometrin takaa opintoryhmiin matkustavat kansalaisopiston opiskelijat voivat hakemuksesta saada matkakustannusten korvausta. Yhteensä 152 henkilöä sai korvauksia vuonna 1979. Korvattavia kilometrejä kertyi 33 272. Tämä kustansi yhteensä 8 504 markkaa. (Ulla Paavilainen, 6/1980)

Olipa varsin mukava lukea 1970- ja 1980-lukujen kurssien nimiä kurssiesitteistä. Niistä löytyi esimerkiksi ennakoivan ajan kurssia, vapaa-aikahjaajien kurssia, ensiapukursseja, posliini-maalausta, terveys- ja liikuntakasvatusta, italian alkeita, unkarinkieltä, tekstausta, useita erilaisia musiikkikursseja, työttömien aktivointikurssia, kodin siivouksen perusteita, lastenkulttuuria ja kirjallisuutta, mehiläishoitoa, käytännön puhetaitoa, maatalouspolitiikkaa, valokuvausta, turkiseläinten hoitoa, perhetietoutta, kanteleenrakennusta, vahinkoeläinten pyydystämistä, pellavan muokkausta, tupakasta vieroitusta, kokoustoiminnan alkeita, tuohitöitä ja useita muita käsityökursseja. Aika moni edellä mainituista kurseista sopisi pidettäväksi tänäkin päivänä. Kurssien nimet voivat pysyä samoina, mutta sisällöt uudistua yleisen kehityksen mukana.

Uppoudutaan taas itsensä toteuttamiseen, uuden oppimiseen, luovuuden löytämiseen, tuttujen tapaamiseen ja opiskelusta nauttimiseen Puumalan kansalaisopistossa. Toivotan teille inspiroivia opiskeluhetkiä ja mukavan antoisaa sekä juhlavaa lukuvuotta 2024–2025!

Anna-Mari Summanen,
hyvinvointi- ja kulttuurijohtaja



Puumalan kansalaisopisto

Toimisto

Puumalan kunnantalo, Keskustie 14, 52200 PUUMALA
www.puumala.fi, kansalaisopisto@puumala.fi

Rehtori

Anna-Mari Summanen, puh. 050 342 5037
anna-mari.summanen@puumala.fi

Palveluneuvoja

Anne Kietäväinen, puh. 040 823 0450
anne.kietavainen@puumala.fi

Kädentaitojen opettaja

Emmi Kinnunen, puh. 050 447 3313
emmi.kinnunen@puumala.fi

Musiikinopettaja

Sami Nikkari, puh. 046 923 5977
sami.nikkari@puumala.fi

TULE TUTUSTUMAAN!

Voit osallistua veloituksetta yhdelle pitkien kurssien tunnille tutustumiskäyntinä. Tervetuloa!



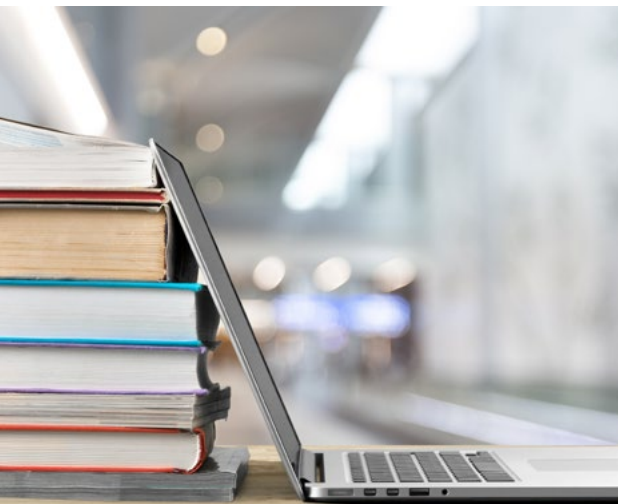
ASIOINTIPISTE

AVOINNA MA–PE KLO 9.00–15.00

Kunnan palvelut: mm. neuvonta, puhelinvaihte, urheiluhallikortit, tilavaraukset, kopiointi, skannaus sekä **yh-teistyökumppaneiden palvelut /etä-palvelu keskitetysti samalta luukulta** (Kela, oikeusaputoimisto, te-toimisto, digi- ja väestötietovirasto ja poliisi).

Puumalan kunta

Puumalan kunnantalo
Keskustie 14, 52200 Puumala
kunta@puumala.fi • www.puumala.fi
Puh. 015 8889 500



Puumalan kirjasto

Ojakuja 3, 52900 Puumala
044 794 5594
puumalan.kirjasto@sivistys.mikkeli.fi
Avoinna: ma, ti, to, pe 10–16, ke 12–18.
Omatoimipalvelu ma–su 8–20.

Puumalan kansalaisopisto kurssiesite 2024–2025

Ilmoittautuminen.....	5
Lukukausimaksut	6
Musiikki	7
Konsertit	10
Näyttämötaiteet.....	10
Kuvataiteet	10
Kädentaidot.....	11
Kädentaitojen lyhytkurssit.....	14
Kielet	16
Englanti.....	16
Saksa	16
Venäjä.....	16
Italia	16
Kirjallisuus.....	16
Tietotekniikka.....	17
Kotitalous.....	18
Tanssi.....	18
Liikunta.....	19
Muut koulutukset.....	22
Kevätnäyttely 25.–28.4.2025	22
Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa -kurssit.....	23

eopisto.fi

epassim smartum!

Puumalan kansalaisopiston kurssiesite 2024–2025. Taitto ja ulkoasu: Mainospihlaja Ky. Paino: Kirjapaino Kari Ky. Kuvat: Puumalan kunnan kuvapankki, Summanen Anna-Mari, Mäkinen Tiina, Adobe Stock.

Ilmoittautuminen

Kansalaisopiston kursseille ilmoittautuminen alkaa 26.8. klo 9.00. Ilmoittautua voi netin kautta (www.puumala.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto), puhelimitse (puh. 040 823 0450) tai kansalaisopiston toimistossa. Kursseille ilmoittautumiset ovat sitovia. Opintoryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä soitinopetusta lukuun ottamatta. Ilmoittaudu viimeistään viisi (5) päivää ennen kurssin alkua. Kurssi ei ala, jos ennakoilmoittautuneita ei ole tarpeeksi.

Ilmoittautuneille ei lähetetä ennako- tai opetusmateriaalia ennen kursssia. Opistosta ollaan yhteydessä ilmoittautuneisiin vain, jos kurssi peruuntuu tai opiskelija saa paikan kurssille varasijalta. Jos pääsy kurssille estyy, tulee ilmoittautuminen perua viimeistään viisi (5) päivää ennen kurssin alkamista opiston toimistoon, sillä muuten kurssimaksu laskutetaan ellei ole esittänyt esimerkiksi lääkärintodistusta siitä, että ei voi osallistua kurssille.

Syyslukukaudelta kevätlukukaudelle jatkuviin kursseihin ei tarvitse ilmoittautua uudelleen kevätlukukaudeksi. Jos sen sijaan ei jatka tällaisella kevätlukukaudelle jatkuvalla kurssilla, tulee siitä ilmoittaa opiston toimistoon, sillä muuten kurssimaksu laskutetaan myös kevään osalta.

Poikkeavat tilanteet

Kurssi- ja opintokertaperuutukset ovat mahdollisia viranomaisten, kuten AVIn, Eloisan tai Puumalan kunnan, määräyksistä. Tällaisissa tilanteissa osa kursseista on mahdollista toteuttaa etäyhteyksin, jolloin kurssimaksu on normaalihintainen. Tiedottaminen peruutuksista tai opetustapamuutoksista toteutuu suoraan opiskelijoille tekstiviestitse. Ensisijaisena tavoitteena tällaisissa tilanteissa on korvaavien opetuskertojen järjestäminen tai kurssin siirtäminen lähempään ajankohtaan. Kurssimaksujen alentaminen pitämättömistä kerroista on mahdollista, mikäli laskutusta ei ole vielä tehty.

Kurssimaksut

Kurssikohtaiset maksut löytyvät kurssiesittelyistä. Opintomaksua ei palauteta, jos opiskelija keskeyttää kurssin. Syys- ja kevätlukukauden kurssit laskutetaan erikseen. Kansalaisopiston laskut on mahdollista tilata e-laskuna omasta verkkopankista. Maksuvälineenä hyväksytään myös Sportti & Kulttuuri -epassi ja Smartum.

Osassa kursseja on kurssimaksujen lisäksi oppimateriaali- ja tarvikemaksuja. Kansalaisopistossa on myös käytössä

lukukausimaksut; syyslukukausi 85€ ja kevätlukukausi 95€. Lukukausimaksun maksaminen mahdollistaa osallistumisen edullisesti usealle eri kurssille yhdellä maksulla erikoiskursseja ja soitinopetusta lukuun ottamatta. Valitsemalla lukukausimaksun ei tarvitse maksaa erillisiä kurssimaksuja. Lukukausimaksua ei palauteta, mikäli jokin valittu kurssi ei alkaisikaan. Ilmoita halustasi valita lukukausimaksu ajoissa, eli lukukauden alussa.

Osa kursseista toteutetaan maksuttomina joko hankerahoituksella tai Opetushallitukselta saadun opintoteliavustuksen turvin. Työttömillä on mahdollisuus osallistua yhdelle kurssille ilmaiseksi. Tästä tulee käydä sopimassa kansalaisopiston toimistossa. Kurssimaksua ei peritä yli 85-vuotialta.

Musiikin opinnot ja kurssimaksut soitinopetuksen osalta

Soitinopetukseen osallistuvalla oppilaalla toivotaan olevan opiskeltava soitin omasta takaa. Musiikin lukukausimaksu on syyslukukaudelta 85€ ja kevätlukukaudelta 95€. Lukukausimaksu koskee yhtä soitinta, mutta se mahdollistaa muiden musiikkiaineiden opiskelun. Soitinopetus on yksilöopetusta. Opetuskerran pituus on 30 min.

Opintoryhmien koko

Alkavien opintoryhmien minimikoko on viisi (5) opiskelijaa. Harvinaisemmilla erikoiskursseilla minimiopiskelijamäärä voi olla tätä suurempi. Lasten kursien minimiosallistujamäärä on neljä (4).

Kurssin lakkautuminen

Mikäli alkaneen opintoryhmän koko alittaa minimiopiskelijamäärän kolme (3) kertaa peräkkäin lukukauden aikana, kurssi lakkautuu. Tällöin kurssimaksuja ei palauteta niille, jotka ovat olleet pois kurssilta.

Opiskelu oikeus

Opiskeluun kansalaisopistossa ovat oikeutettuja kaikki, jotka ovat maksaneet aiemmat kurssimaksunsa ja ovat käyttäneet kurssilla asiallisesti.

Ilmoittautuminen
alkaa maanantaina
26.8.2024
klo 9.00!

Ilmoittaudu
viimeistään
5 päivää ennen
kurssin alkua!

Yli 85-vuotiaat
saavat osallistua
ilman kurssimaksuja
ilmoittautumalla
toimistoon.

Tiedottaminen

Opiston kursseihin ja opinto-ohjelmaan tulevista muutoksista tiedotetaan kansalaisopiston nettisivuilla (www.puumala.fi) ja facebook-sivulla sekä tarvittaessa Puumala-lehdessä. Poikkeavista ja muuttuneista tilanteista lähetetään tarvittaessa tekstiviestitiedote kurssilaisille.

Palaute

Nettisivuilla (www.puumala.fi) on käytettävissä sähköinen palautelomake. Palautetta on mahdollista antaa myös sähköpostitse, puhelimitse ja suoraan kurssia pitävälle opettajalle.

Todistukset

Kursseille säännöllisesti osallistuneilla opiskelijoilla on mahdollisuus saada pyydettyessä osallistumistodistus (hinta 0€). Aiempia vuosia koskevista opiskelutodistuksista peritään 10€/todistus.



Vakuutukset

Puumalan kunnalla on ryhmätapaturmavakuutus, joka on voimassa kaikissa kansalaisopiston kurssiohjelman mukaisissa opetusryhmissä.

Opistolaiskunta

Kaikki opiston opiskelijat kuuluvat opistolaiskuntaan. Opistolaiskunta edistää opistossa opiskelevien etuja. Opistolaiskunta valitsee keskuudestaan työryhmän, jokaideoi tapahtumia ja retkiä sekä osallistuu niiden toteutukseen. Työryhmä pitää yhteyttä opiston henkilöstöön ja tuo opiskelijoiden toiveita tietoon. Puheenjohtaja ja työryhmä valitaan vuodeksi kerrallaan opistolaiskunnan vuosikokouksessa.

Tällä hetkellä opistolaiskunnan puheenjohtajana toimii Kaisaliisa Majuri puh. 050 358 2951.

Opistolaiskunnan vuosikokous pidetään torstaina 17.10.2024 klo 17 K.opistolla, Kirkkotie 3.

Muutokset mahdollisia – erheet todennäköisiä!



Puumalan
kansalaisopisto
50 vuotta

Tervetuloa Puumalan
kansalaisopiston
50-vuotisjuhlaan su 27.10.2024
klo 14 urheiluhallille.

Ohjelmassa juhlapuheita, kansalaisopiston eri kurssien näyttelyitä ja esityksiä, musiikkia sekä katsaus kansalaisopiston 50-vuotiseen historiaan. Kahvitarjoilu.

Lukukausimaksut

Yleinen lukukausimaksu

1000100A syksy 85 €

1000100B kevät 95 €

Lukukausimaksun maksaneen ei tarvitse erikseen maksaa kurssimaksuja. Erikoiskurssit ja yksilöllinen soitonopetus eivät sisälly lukukausimaksuun. Lukukausimaksua ei palauteta, vaikka jokin valittu kurssi ei toteudu. Muista ilmoittautua haluamillesi kursseille! Älä säikähdä, vaikka kurssien hinnat näkyvät ilman alennusta. Alennukset huomioidaan laskutuksen yhteydessä.

Musiikin lukukausimaksu

1000101A syksy 85 €

1000101B kevät 95 €

Sisältää yhden soittimen / yksinlaulun ja kaikki muut musiikkiaineet.

Musiikki

Pianonsoiton Taika -kurssi

1101101A 16.9.–2.12.2024

1101101B 6.1.–14.4.2025

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Sami Nikkari

Pianonsoiton Taika -kursilla opit pianonsoiton perusteet, kuten sävelten nimet, sävelkorkeudet, rytmit ja sormitekniikat, jotta voit soittaa ensimmäisiä kappaleitasi. Sen jälkeen syvennä taitojasi ja laajenna musiikillista ilmaisua keskittämällä kurssilla, jossa keskitymme soittotekniikoiden hienosäätöön, dynamiikkaan, ilmaisuvoimaan ja monipuoliseen ohjelmistoon. Edistyneille suunnattu kurssi haastaa sinut monimutkaisemmilla sävellyksillä, virtuositeetin harjoittelulla, improvisaatiolla ja esiintymistaitojen kehittämisellä, auttaen sinua löytämään oman musiikillisen äänesi. Tunnin pituus 30 min./viikko. Aika sovitaan opettajan kanssa.

Viulu

1101113A 12.9.–28.11.2024

1101113B 9.1.–10.4.2025

K.opisto musiikkiluokka, Kirkkotie 3 A

Anu Jussinniemi

Viulutunnit jatkaville ja uusille opiskelijoille. Soittotunnin pituus on 30 minuuttia/kerta. Opetuspäivä torstai, tarkka kellonaika sovitaan opettajan kanssa.

Rummut

1101115A 16.9.–2.12.2024

1101115B 7.1.–8.4.2025

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Sami Nikkari

Alkeistaso: Tervetuloa Rumpujen Rytmit -kursille! Alkeistasolla tutustumme erilaisiin rumpuihin ja opetamme perusrytmejä eri tyyleistä. Kurssilla keskitytään oikeaan soittoasentoon, käden ja jalan koordinaatioon sekä rumpujensoiton perustekniikoihin. Tavoitteena on luoda vahva perusta, joka mahdollistaa edistymisen ja innostavan oppimisen jatkossa. Tunti (30 min./viikko) sovitaan opettajan kanssa.

Kitara

1101116A 16.9.–2.12.2024

1101116B 7.1.–8.4.2025

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Sami Nikkari

Alkeistaso: Tervetuloa Kitaran Kiehtova Maailma -kursseille, jossa aloitamme matkan kitaran soiton saloihin! Alkeistasolla tutustumme kitaran perusteisiin, opetamme soittamaan akustista tai sähkökitaraa ja rakennamme vahvan pohjan musiikilliseen ilmaisuun. Kurssilla opimme soittamaan peruskappaleita, tutustumme soituihin ja säestyksen perusteisiin sekä kehitämme sorminäppäryyttä ja soittoasentoa. Tunti (30 min./viikko) sovitaan opettajan kanssa.

Muut soittimet

1101122A 16.9.–2.12.2024

1101122B 7.1.–8.4.2025

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Sami Nikkari

Muut soittimet mahdollisuuden mukaan, esim. puhaltimet (opistolta voi aluksi vuokrata joitain puhaltimia), harmonikka. Tunti (30 min./viikko) sovitaan opettajan kanssa.

Sahansoitto

1101123A 16.9.–2.12.2024

1101123B 6.1.–14.4.2025

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Markus Patrikainen

Tervetuloa sahansoiton alkeiskursseille, jossa tutustumme tähän erikoiseen ja mystisiä ääniä tuottavaan instrumenttiin! Kurssi on tarkoitettu sahansoiton perusteiden opettelusta kiinnostuneille. Kurssilla opimme sahan soiton soittotekniikkaa ja tutustumme erilaisiin tyyleihin sahan avulla. Kurssilla harjaannutamme soittotekniikan lisäksi omaa sävelkorvaa, sekä erityisesti pitkäsointisten ja rauhallisten musiikkityylien (kansanlaulujen) tulkitsemista soittosahalla.

Sahansoiton voi aloittaa helposti hankkimalla esim. Musiikki Järvenpää Oy:n sivuilta (www.soitintukku.fi) Speliplari-soittosahan ja ostamalla musiikkikau-pasta lisäksi viulun jousen (rokan) ja hartsia. Opettaja auttaa tarvittaessa soittosahan hankinnassa. Kevätkaudella voidaan soittaa ryhmässä, jos osallistujia on tarpeeksi. Tunti (30 min./viikko) sovitaan opettajan kanssa.

Laulu

1101125A 16.9.–2.12.2024

1101125B 7.1.–8.4.2025

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Sami Nikkari

Tervetuloa Laulun Taika-kurssille. Alkeistasolla keskitymme äänen perusasioihin, kuten hengitykseen, äänenmuodostukseen ja äänenhallintaan. Harjaannut käyttämään omaa ääntä luontevasti ja harjoittelet erilaisia ääniharjoituksia, jotka auttavat kehittämään ääntä ja musiikillista ilmaisuasi. Tavoitteena on luoda vahva pohja laulutaidolle ja musiikilliselle itsevarmuudelle oman äänen käyttäjänä. Tunti (30 min.) sovitaan opettajan kanssa.

Kemun musiikkiryhmä

1101132A 18.9.–4.12.2024

1101132B 8.1.–9.4.2025

Sinitupa, Peippotie 3

Maksuton työttömille ja eläkeläisille

Sami Nikkari

Sinituvan työ- ja päivätoiminnan musiikkiryhmä koontuu yhteisellä innolla musisoimaan keskiviikkoisin. Kellonaika varmentuu syksyn alussa. Kurssilla harjoittemme monipuolista ohjelmistoa, laulaen ja soittaen erilaisilla soittimilla. Pyrimme kehittämään sekä yhteissoitto- että laulutaitojamme, ja tavoitteena on myös valmistaa esityksiä. Kurssilla pääset nauttimaan musiikin ilosta yhdessä muiden kanssa ja kehittämään musikaalisia taitojasi rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Olet tervetullut mukaan, olit sitten aloittelija tai kokeneempi muusikko!

Palvelukeskuksen yhteislaulutilaisuudet

1101137A 17.9.–3.12.2024

1101137B 7.1.–15.4.2025

Palvelukeskus, Kenttätie 24

Ti 13.00–13.30

Sami Nikkari

Yhteislaulutilaisuus, johon kaikki ovat tervetulleita. Laulamme yhdessä kansanlauluja, tuttuja ikivihreitä sekä hengellisiä sävelmiä, laulajien toiveita huomioiden. Vapaa pääsy.

Yhteislaulun helmet: Musiikin iloa ja yhdessäoloa

1101139A 16.9.–2.12.2024 / 23 €

1101139B 6.1.–14.4.2025 / 26€

Ma 17.00–18.00

Sami Nikkari

Tervetuloa yhteislauluryhmään, jossa jaamme iloa musiikista yhdessä laulaen! Kurssi on suunniteltu kaikille laulamista kiinnostuneille, oli kokemukseksi laulusta sitten pitkä tai vasta-alkaja. Tule mukaan iloiseen lauluyhteisöömme, jossa musiikki yhdistää meitä ja antaa meille voimaa ja iloa arkeen! Kurssilla ei ole osaamispaineita kotiläksyistä tai sanojen tai melodioiden osaamisesta, sillä sanat heijastetaan valkokankaalle ja ryhmässä laulaminen auttaa muistamisessa.

Lauluohjelmisto haltuun

1101146A 17.9.–3.12.2024 / 33 €

1101146B 7.1.–8.4.2025 / 38€

Ti 16.30–18.00

Sami Nikkari

Tervetuloa lauluohjelmiston kehittämisen ja laulutekniikan kurssille! Kurssilla keskitymme ensisijaisesti lauluohjelmiston suunnitteluun, laajentamiseen ja kehittämiseen. Harjoitellaan ryhmässä yksityiskohtia kunkin omista kappaleista ja uutta ohjelmistoa lisästen. Lisäksi tutustumme erilaisiin äänellisiin ilmaisu- tapoihin ja harjoittemme niitä käytännön kautta. Näin voimme parantaa äänenhallintaa, äänenlaatua ja ilmaisua sekä itsevarmuutta.

Karaoke 1

1101147A 16.9.–2.12.2024 / 43 €

1101147B 6.1.–14.4.2025 / 48 €

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ma 18.00–20.00

Sami Nikkari

Tervetuloa karaokeryhmän kurssille, jossa keskiössä on ilo ja rohkeus! Kurssilla kannustamme toisiamme ja tuemme jokaista jäsentä matkallaan kohti itsensä voittamista ja esiintymistaitojen kehittämistä. Kurssilla emme arvostele suorituksia, vaan pyrimme yhdessä oppimaan ja kasvamaan. Tutustumme myös laulumuksauksen perusteisiin ja lavaesiintymiseen, jotta voimme tuntea olomme itsevarmemmiksi ja valmiimmiksi esiintymään erilaisissa tilanteissa.

Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet ja uskomme vahvasti siihen, että jokaisella on potentiaalia loistaa omalla tavallaan. Tule mukaan inspiroivaan ja kannustavaan ympäristöön, jossa voit kasvaa musiikillisesti ja henkilökohtaisesti!

Karaoke 2

1101148A 3.9.–19.11.2024 / 43 €

1101148B 7.1.–8.4.2025 / 48 €

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ti 18.00–20.00

Sami Nikkari

Sama sisältö, kuin Karaoke 1 kurssilla.

Karaokekurssi, Hurissalo

1101149A 13.9.–29.11.2024 / 46 €

1101149B 10.1.–18.4.2025 / 53 €

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 18.00–20.15

Tauno Montonen

Tule tutustumaan karaoken "saloihin"! Lauletaan yhdessä ja erikseen tangosta humppana.

Tanssi karaoken tahdissa, Hurissalo

1101150A 13.9.–29.11.2024 / 20 €

1101150B 10.1.–18.4.2025 / 25 €

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Pe 18.00–20.15

Tämä kurssi on tarkoitettu niille, jotka haluavat tanssia karaokeryhmäläisten laulaessa. Ei sisällä opetusta eikä osallistumista karaokelauluun.

Musiikkiteatteri

1101150A 18.9.–4.12.2024 / 33 €

1101150B 8.1.–9.4.2025 / 38 €

Ke 16.30–18.00

Sami Nikkari

Tervetuloa musiikkiteatteriopintopiiriin! Kurssilla tutustumme musiikkiteatterin maailmaan harrastajalaulajien näkökulmasta. Opimme esittelemään ja tulkitsemaan erilaisia musiikkiteatterin tyyliä kuten klassisia musikaaleja, oopperaa ja nykyaikaista musiikkiteatteria. Tutkimme musiikin ja draaman yhdistämisen taiteellisia mahdollisuuksia sekä kehitämme ilmaisullisia taitojamme laulun ja näyttelemisen saralla. Kurssin aikana tutustumme myös musiikkiteatterin historian merkittäviin teoksiin ja tekijöihin syventäen näin ymmärrystämme genreä kohtaan. Tavoitteenamme on luoda innostava oppimisympäristö, jossa voimme yhdessä jakaa musiikkiteatterin iloa ja löytää uusia ulottuvuuksia omalle taiteelliselle matkallemme.

Solistiyhtye Saimaa

1101160A 18.9.–4.12.2024 / 43 €

1101160B 8.1.–9.4.2025 / 48 €

Yhtenäiskoulu, auditorio, Kirkkotie 3 B

Ke 18.00–20.00

Sami Nikkari

Tervetuloa bändikurssille, jossa yhdistämme musiikin voiman ja tanssin ilon! Kurssi on suunniteltu tanssimusiikin ystäville, jotka haluavat oppia soittamaan tai laulamaan osana isompaa elävää orkesteria ja samalla nauttia tanssin rytmeistä. Opit myös miksaamaan, käyttämään valoja ja yhdistämään PA-laitteistoa.

Musiikin hahmotusaineet, verkkokurssi

1101170A 19.9.–5.12.2024 / 23 €

1101170B 9.1.–14.4.2025 / 27 €

To 16.00–17.00

Sami Nikkari

Tervetuloa musiikin hahmotusaineiden kurssille, jossa tutustumme musiikin teoriaan ja kehitämme säveltämis- ja soittotaitojamme! Kurssi tarjoaa perusteellisen ja innostavan lähestymistavan musiikin rakenteisiin ja sävelmaailmaan. Kurssi on verkkokurssi, joten tarvitset tietokoneen/puhelimen ja nettiyhteyden. Kurssilla tutustutaan myös erilaisiin säveltämis- ja teoriaohjelmiin, joita käyttämällä harjoittelu on hauskaa ja tehokasta. Kurssilla keskitymme musiikin teorian perusteisiin, kuten sävelten, intervallien, asteikkojen, soitujen ja harmonioiden tunnistamiseen ja ymmärtämiseen. Opit hahmottamaan musiikillisia rakenteita ja kehität sävel- ja rytmikorvaasi harjoittelemalla sävelkorkeuksia, asteikkoja, harmonioita ja rytmejä.

Biisityöpaja, verkkokurssi

1101171B 9.1.–10.4.2025 / 23 €

1101171A 19.9.–5.12.2024 / 27 €

To 15.00–16.00

Sami Nikkari

Tervetuloa biisityöpajaan, jossa pääset kehittämään taitojasi biisien sanoittajana ja säveltäjänä! Kurssi on verkkokurssi, joten tarvitset nettiyhteyden, tietokoneen ja musiikkiohjelman. Tarjolla on useita ilmaisia ohjelmistoja, joihin myös kurssilla tutustutaan ja joita voi käyttää. Kurssilla keskitymme biisien luomiseen alusta alkaen, tutustumme erilaisiin musiikkityyleihin ja analysoimme tekstejä sekä musiikin rakenteita ja tehokeinoja. Opettelemme sanoituksen ja säveltämisen perusteet, ja saat vertaispalautetta biiseistäsi. Kurssi ei vaadi aiempaa kokemusta, vaan tärkeintä on avoin mieli ja halu kokeilla uusia ideoita. Tule mukaan luovuuden ja musiikin maailmaan!

Kuuntele aikaa: Tutkimusretki musiikin aikakausiin ja tyyliuuntiin, verkkokurssi

1101172A 19.9.–5.12.2024 / 33 €

1101172B 9.1.–10.4.2025 / 38 €

To 17.00–18.30

Sami Nikkari

Tervetuloa 'Kuuntele aikaa' -musiikkikurssille! Tämä verkkokurssi vie sinut syvälliselle tutkimusmatkalle musiikin historian läpi, keskiajalta nykyaikaan. Opit tunnistamaan eri aikakausien ja tyyliuuntien ominaispiirteet, sekä tutustut merkittäviin säveltäjiin ja teoksiin. Kurssi sisältää kuuntelutehtäviä ja kirjallisia reflektointitehtäviä, eikä vaadi syvällistä musiikin tunteusta. Tavoitteena on laajentaa musiikillista tietoisuuttasi ja ymmärrystäsi musiikin monimuotoisuudesta ja kehityksestä. Liity inspiroivalle matkalle musiikin maailmaan!

Konsertit

Yhtenäiskoulun auditoriossa, Kirkkotie 3

Soittajien joulukonsertti

3.12.2024

Ti 17.30–19.00

Musiikin osaston soitto-oppilaat ja laulajat esiintyvät.

Soittajien kevätkonsertti

23.4.2025

Ke 17.30–19.00

Musiikin osaston soitto-oppilaat ja laulajat esiintyvät.



Joulukonsertti

4.12.2024

Ke 17.00–19.00

Solistiyhtye Saimaan ja kirkonkylän karaokeryhmi-
en joulukonsertti.

Vappukonsertti

30.4.2025

Ke 17.00–19.00

Solistiyhtye Saimaan ja kirkonkylän karaokeryhmi-
en kevätkonsertti.

Näyttämötaiteet

Hurissalon harrastajateatteri

1102100A 18.9.–27.11.2024 / 43 €

1102100B 15.1.–30.4.2025 / 59 €

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ke 18.00–20.30

Ilkka Korhonen

Tule mukaan iloiseen harrastajateatteriporukkaan!
Harjoittelemme yhdessä teatteri-ilmaisua ja valmis-
tamme kesäteatteriesityksen näyttämö- ja katso-
momiljööseen. Hurissalon Harrastajateatteriyhdys-
tys maksaa kurssimaksun puolestasi.

Saaristoryhmä

Saaristoryhmän tilanne selviää syksymmällä ja siitä
tiedotetaan Puumala-lehdessä ja netissä.

Kuvataiteet

Kuvataide

1103100A 18.9.–27.11.2024 / 35 € / 24 t

1103100B 8.1.–2.4.2025 / 40 € / 28 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke 17.00–20.00

Emmi Kinnunen

Tule tutustumaan erilaisiin kuvataiteen menetelmiin
ja tekniikoihin. Kurssilla perehdytään visuaalisen il-
maisuuun, vahvistetaan havaintokykyä ja kehitetään
kuvallista ajattelua. Kuvallisen ilmaisun lähtökohta-
na voi toimia erilaiset kuvat, tunnelmat ja havainnot.
Kurssilla työskennellään vapaavalinnaisilla tekniikoilla,
pääsääntöisesti omia materiaaleja ja välineitä käyt-
täen. Erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin voidaan
tutustua myös yhdessä.

Kädentaidot

Kässä-kuviskerho lapsille 1

1103106A 18.9.–11.12.2024

1103106B 8.1.–23.4.2025

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke 13.25–14.55

Emmi Kinnunen

Tule mukaan kokeilemaan, oppimaan ja innostumaan! Kerhossa tutustutaan niin perinteisiin kuin uusiin käsityön tekniikoihin sekä kuvataiteen ilmaisutapoihin. Tunneilla kannustetaan luovaan ja kokeilevaan työskentelyyn, oppilaiden omien ideoiden pohjalta. Opetellaan yhdessä esimerkiksi ompelukoneen käyttöä sekä tietotekniikan mahdollisuuksia kuvataiteen tekemisessä – esimerkiksi animaatiot.

Kässä-kuviskerho nuorille 2

1103108A 18.9.–11.12.2024

1103108B 8.1.–23.4.2025

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ke 15.00–16.30

Emmi Kinnunen

Sama sisältö, kuin edellisessä!

Kankaankudonta

1104101A 16.9.–9.12.2024 / 61 € / 48 t

1104101B 13.1.–14.4.2025 / 65 € / 52 t

K.opisto kudontatilat, Kirkkotie 3 A

Ma 9.30–12.30

Anne Teittinen

Suunnitellaan, rakennetaan ja kudotaan uusia mattoja, verhoja, pyyheliinoja, pöytäliinoja ja muuta mukavaa itselle tai lahjaksi. Kokoontumiskerhoilla suunnitellaan ja rakennetaan yhdessä loimet ja sovitaan kudontavuoroista. Yksilöllistä ohjausta kunkin tarpeen ja toiveiden mukaan. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneillekin kutojille.

Neulekahvila

1104106A 16.9.–25.11.2024 / 35 € / 24 t

1104106B 13.1.–14.4.2025 / 35 € / 24 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ma 17.00–20.15

Joka toinen viikko

Ritva Vidman-Parri

Ota "kutimesi" mukaan ja tule kahville! Vaihdetaan ideoita ja opitaan uutta! Tervetuloa osaitpa tai et!

Mosaiikki

1104108A 23.9.–16.12.2024 / 27 € / 18 t

1104108B 20.1.–14.4.2025 / 31 € / 21 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

Ma 17.00–19.15

Joka toinen viikko

Ritva Vidman-Parri

Tule mukaan värikkääseen mosaiikin maailmaan! Joka toinen viikko kokoontuvalla kurssilla opitaan mosaiikin tekeminen sekä palojen sommittelu tehtävään työhön. Samalla opit mosaiikin kiinnitys- ja saumausaineiden käytön. Voit valmistaa mosaiikkiteoksia, kuten lautasia, palloja, ruukkuja ym. Kurssilla voi hyödyntää vanhoja kahvikuppeja ja lasia. Kurssi sopii kaiken ikäisille kädentaitojen ja keskittymisen kehittämisestä kiinnostuneille.

Ryhälän ekoteko ja keskeneräiset valmiiksi

1104122A 18.9.–4.12.2024 / 27 € / 18 t

1104122B 15.1.–16.4.2025 / 31 € / 21 t

Ryhälän talo, Mannilanniementie 39

Ke 9.30–11.45

Tuula Bagge

Kierrätysmateriaalin hyödyntäminen eriteknikoin käyttö- ja sisustustuotteiksi. Ommellaan uutta tai jatketaan keskeneräisiä töitä. Suunnitellaan sisältö ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Syyskauden kokoontumiskerrat 18.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. Kevätkauden kokoontumiskerrat: 15.1., 29.1., 12.2., 5.3., 19.3., 2.4. ja 16.4.

Hurissalo ekoteko

1104124A 18.9.–4.12.2024 / 35 € / 24 t

1104124B 15.1.–16.4.2025 / 40 € / 28 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ke 14.15–17.30

Tuula Bagge

Tekstiilien elinkaarta pidennetään erilaisin teknikoin käyttö- ja sisustustuotteiksi. Farkut ja lakanat pikku matoksi, trikoovaatteet huiviksi, sisustuskoriksi tai pussukaksi. Suunnitellaan yhdessä kurssin sisältö ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Syyskauden kokoontumiskerrat: 18.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11. ja 4.12. Kevätkauden kokoontumiskerrat: 15.1., 29.1., 12.2., 5.3., 19.3., 2.4. ja 16.4.

Ekoteko ja keskeneräiset valmiiksi

1104130A 25.9.–27.11.2024 / 23 € / 15 t

1104130B 8.1.–9.4.2025 / 31 € / 21 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 12.15–14.30

Tuula Bagge

Onko kaapissasi kangas- ja lankahankintoja etkä tiedä mitä niistä tekisit? Löytyykö ompelu- tai virkkaustyö, joka ei tunnu edistyvän? Ota kesken jäänyt työ, kankaat, langat tai tuunattava vaate mukaan ja tule kursseille! Pohditaan ja suunnitellaan yhdessä miten tehdä työ valmiiksi. Syyskauden kokoontumiskerrat: 25.9., 9.10., 30.10., 13.11., 27.11. Kevätkauden kokoontumiskerrat: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 26.3., 9.4.

Ompelemisen iloa

1104132A 25.9.–27.11.2024 / 30 € / 20 t

1104132B 8.1.–8.4.2025 / 40 € / 28 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 15.00–18.00

Tuula Bagge

Voit ommella uutta, vanhaa tai keskeneräistä. Tutustutaan ompelun ja kaavojen perusasioihin työskentelyn kautta. Opettajalla helppoja kaavoja mukana, joten aloittelevatkin ompelijat rohkeasti mukaan. Yksilöllistä opetusta jokaisen lähtötaso huomioiden. Kurssilla voi ommella myös lastenvaatteita, pussukoita ja sisustustekstiilejä. Syyskauden kokoontumiskerrat: 25.9., 9.10., 30.10., 13.11., 27.11. Kevätkauden kokoontumiskerrat: 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 12.3., 26.3. ja 9.4.

Puutyö ja entisöinti

1104134A 18.9.–27.11.2024 / 43 € / 30 t

1104134B 8.1.–16.4.2025 / 56 € / 42 t

Yhtenäiskoulu, teknisentyönlk., Kirkkotie 3 B

Ke 17.30–19.45

Kaisaliisa Majuri

Anna uusi elämä vanhalle esineellesi uudella verhoilulla ja / tai korjauksilla ja pintakäsittelyllä. Voit myös valmistaa täysin uutta! Aikaisempi kokemus ei välttämätön. Työt / suunnitelmat tai kuva mukaan ensimmäisellä kerralla.

Kokeileva käsityö

1104137A 19.9.–5.12.2024 / 46 € / 33 t

1104137B 9.1.–17.4.2025 / 56 € / 42 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

To 10.00–12.15

Emmi Kinnunen

Heittäydytään käsityön ja muotoilun prosesseihin ennakkoluulottomasti: muokataan, yhdistetään ja työstetään erilaisia materiaaleja uudella tavalla sekä sovelletaan tuttuja tekniikoita. Kurssin tavoitteen on uuden oivaltaminen ja oppiminen kokeilevan työskentelyn avulla. Mietitään lukukauden teemaa yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Tilkkutyö

1104139A 19.9.–5.12.2024 / 46 € / 33 t

1104139B 9.1.–17.4.2025 / 56 € / 42 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

To 12.45–15.00

Emmi Kinnunen

Tule ja ihastu tilkkutöiden värien ja muotojen kiehtovaan maailmaan. Kurssilla opitaan käyttämään tilkkutyön perusvälineitä ja -tekniikoita. Tilkkupintoja voit hyödyntää esimerkiksi peittoihin, pusseihin ja kasseihin.

Entisöinti ja verhoilu, syksy

1104142A 19.9.–17.10.2024 / 30 € / 20 t

Kaisan koulu, Välitie 67, Rokansalo

To 15.00–18.15

Kaisaliisa Majuri

Tule antamaan vanhoille kalusteille uusi elämä. voit korjata puuosat, uusia verhoilun ja pintakäsittelyn tarvittaessa. Ensimmäisellä kerralla työt mukaan.



Entisöinti ja verhoilu, kevät

1104142B 6.3.–24.4.2025 / 45 € / 32 t

Kaisan koulu, Välitie 67, Rokansalo

To 15.00–18.15

Kaisaliisa Majuri

Vanhoiden kalusteiden kunnostusta puuosien korjauksesta verhoilun ja pintakäsittelyn uusimiseen.

Neuloen ja virkaten

1104146A 19.9.–28.11.2024 / 35 € / 24 t

1104146B 9.1.–3.4.2025 / 40 € / 28 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

To 16.30–19.30

Päivi Näkki

Tule mukaan neulomaan ja virkkamaan! Voit neuloa tai virkata pientä tai suurta, omien taitojesi mukaan. Olitpa aloittava tai kokenut, uusia niksejä ja ideoita löytyy. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan lankaa ja niihin sopivat puikot sekä malli. Syyskauden kokoontumiskerrat: 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.

Viljakansaaren käsityö

1104150A 20.9.–14.12.2024 / 46 € / 33 t

1104150B 10.1.–4.4.2025 / 49 € / 36 t

M. ja V. Korhonen, Viljakansaari, Petäjänniementie 278

Pe 9.30–12.00

Emmi Kinnunen

Käsitöitä vaihtelevin teemoin, opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssilla voidaan tutustua esimerkiksi erilaisiin punontatöihin ja solmeiluun, valmistaa nalleja ja nukkeja sekä tehdä erilaisia kirjonta, virkkaus ja neuletöitä. Suunnitellaan yhdessä kurssin aiheita.

Kansallispuvun korjaus- ja ompelu

1104156A 20.9.–15.11.2024 / 23 € / 15 t

1104156B 17.1.–11.4.2025 / 27 € / 18 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 16.00–18.15

Helena Rossi

Onko kansallispukusi kaapissa pienentynyt tai olet mahdollisesti perinyt puvun, joka on liian iso, tai hankkinut puvun esim. kirpparilta ja se kaipaisi kunnostusta? Tule pukusi kanssa opistolle suunnittelemaan, kuinka asiassa etenemme. Voit myös ommella uusia osia pukuun esim. paidan tai tykkimyssyn. Koostuu noin joka toinen viikko.

Keramiikka

1104158A 5.9.–31.10.2024 / 45 € / 32 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

To 17.00–20.00

Olga Blokh

Tervetuloa keramiikkakurssille, jossa pääset toteuttamaan luovuuttasi savimateriaalin avulla. Toteutamme yhdessä suunnitelmistasi valmiita esineitä käsin rakentaen ja haluamallasi tavalla koristellen. Ensimmäisellä kerralla valitsemme yhteistilauksena tarvittavat materiaalit ja työkalut. Kurssin päätteeksi saat valmiin keraamisen esineen. Tervetuloa unohtamaan arjen kiireet ja uppoutumaan luovuuden maailmaan!

Iloisesti ommellen Hurissalo

1104162A 7.9.–15.12.2024 / 54 € / 40 t

1104162B 11.1.–6.4.2025 / 54 € / 40 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

La ja su 10.00–14.00

Niina Väisänen

Kurssilla ommellaan uutta ja tuunataan vanhaa. Opetelemme valmiskaavojen muuttamista omille mitoille, halutessaan voi myös piirtää itselleen peruskaavat. Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille ompelemisesta innostuneille henkilöille. Tämä on siis matalan kynnyksen ompelukurssi, johon voi tulla mukaan ihan aloittelijakin. Kurssilla ommellaan omilla koneilla, mutta tarvittaessa opelta tai opistolta saa koneen lainaan. Syyskauden kokoontumiskerrat: 7.-8.9., 12.-13.10., 23.-24.11. ja 14.-15.12. Kevätkauden kokoontumiskerrat: 11.-12.1., 8.-9.2., 8.-9.3. ja 5.-6.4.

Ommellen kesää kohti

1104204B 7.–28.5.2025 / 30 € / 20 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ke 16.00–20.00

Tuula Bagge

Helpot ompelutyöt mukavassa hengessä, ilman stressiä ja kynnystä. Korjaillaan, kehitellään vanhasta uutta tai ommellaan uusista materiaaleista kivat ja helpot kesävaatteet.

Kädentaitojen lyhytkurssit

50v. juhlakurssi makramee

1104181A 24.9.2024 / Maksuton

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.00–19.15

Emmi Kinnunen

Opetellaan helppoja makrameen perussolmuja. Il-
lan aikana voit aloittaa esimerkiksi avaimenperän tai
ampppelin solmimisen. Voit myös tehdä nahkakoruja
makramee-tekniikalla.

50v. juhlakurssi isoäidin neliöt

1104182A 15.10.2024 / Maksuton

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.00–19.15

Emmi Kinnunen

Mihin kaikkeen perinteiset isoäidin neliöt muuntuu-
kaan? Tule mukaan virkkaamaan niin perinteisiä ne-
liöitä kuin niiden muunnelmia. Ota mukaan omat
langanjämät, niin saadaan kauniita väriyhdistelmiä.

50v. juhlakurssi kynttilä

1104183A 12.11.2024 / Maksuton

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.00–20.00

Emmi Kinnunen

Valetaan räsymattokynttilöitä muotteihin sekä koris-
tellaan valmiiden kynttilöiden pintaa marmoroiden.
Ota mukaan omat kynttilän jämät sekä marmorointia
varten vaaleita 100% steariini kynttilöitä.

50v. juhlakurssi tuohi

1104184A 3.12.2024 / Maksuton

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.00–20.00

Emmi Kinnunen

Tule mukaan punomaan tuohitähtiä esimerkiksi jou-
lukuksen koristeeksi tai vaikkapa korvakoruiksi. Kurs-
sille varataan tuohta pienten töiden valmistukseen.

Kaavat tutuksi

1104118A 13.–14.9.2024 / 15 € / 10 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.00, La 9.00–14.00

Tuula Bagge

Tehdään kaavat omille mitoille joko valmiskaavoja
hyödyntäen tai lempivaatteesta piirtäen. Kaavois-
ta ommellaan sovitustaate. Mittojenottoa varten
ota mukaan mittanauha, kuminauhaa vyötärönmit-
ta ja kynä.

Tuftaus

1104116A 27.9.–12.10.2024 / 30 € / 20 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

Anne Reponen

Tule kokeilemaan vanhaa tekniikkaa, jolla voi ikään
kuin maalata langoilla kuvia kankaalle. Lopputulok-
sena syntyy ryijymäistä lankalennkipintaa. Voit teh-
dä tyynyn, seinätekstiilin tai laukun. Kurssi kokoon-
tuu 27.–28.9. ja 11.–12.10.

Pajutyö

1104170A 5.–6.10.2024 / 22 € / 14 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La 10.00–15.45, Su 9.00–14.45

Maria Lempelo

Punotaan viikonlopun kurssilla pajuista ja myös risuis-
ta kukkatukia, runsaudensarvia, tuikkulyhtyjä ja mui-
ta helppoja koristeita. Opetellaan myös helppo kaa-
ospunonta valmistuksen palloja, kaaoskoreja tai vaikka
tuikkusydamia. Ilmoittautuneille lähetetään tarvike-
lista ja vinkkejä materiaalin keräämiseen.

Joulukorttipäivä

1104172A 5.11.2024 / 15 € 7 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 13.00–18.45

Hanna Kuivanen

Tehdään jouluisia koristeita ja kortteja hyödyntäen
Big Shot -laitetta, jolla voi kohokuvioida ja leikata
pohjia ja kuvioita eri materiaaleista kuten kankaas-
ta, paperista, vanhoista joulukorteista, foliosta, kah-
vipusseista ym. Leikatuista kuvioista voi koota joulu-
korttien lisäksi kransseja, kuusenkoristeita tai mobi-
len. Hyödynnetään myös karamellipapereita, helmiä,
metallilankoja tai mitä vaan hauskaa ja kaunista ma-
teriaalia kotoa tai opistolta löytyy. Voit tehdä myös
ompelein koristeltuja kortteja.

Punotaan metallilangasta

1104190A 16.–17.11.2024 / 22 € / 14 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La 10.00–15.45, Su 9.00–14.45

Maria Lempelo

Tehdään yksilöllisiä pikku lahjoja tai tuliaisia metalli-
langoista. Punotaan erilaisilla metallilankatekniikoil-
la pieniä sisustus- ja käyttöesineitä eri tekniikoin tai-
vutellen, esimerkiksi tuikkulampetteja, koristeita tai
jopa koreja. Opetellaan helppo perinteinen ”kulkur-
inpunonta”, jolla voi valmistaa melkein mitä tahansa.

Saippuanteko

1104178A 19.11.2024 / 6€ / 3t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.00–19.15

Emmi Kinnunen

Tule valmistamaan käsien ihoa hellivää saippuaa itselle tai lahjaksi. Saippua valmistetaan öljystä,

Japanilainen kirjansidonta

1104186A 23.–24.11.2024 / 19 € / 12 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La 10.00–15.00, Su 9.00–14.00

Reetta Harmaala

Perinteisellä lankasidonnalla voit tehdä kauniita, pehmeäkantisia muistikirjoja tai koota yhteen vaikka parhaat ruokareseptisi. Yleisimpien, koristeellisten sidontojen lisäksi voit valmistaa käytännöllisen nippukirjan tai näyttävän haitarikirjan. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista.

Koru- ja jouluiset helmityöt

1104174A 29.11.–1.12.2024 / 27 € / 18 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.00, La ja su 9.00–14.00

Tuula Bagge

Voit tehdä uusia koruja, korjata/uudistaa vanhoja tai syventyä jouluisiin helmitöihin. Otetaan haltuun uudet materiaalit ja tekniikat. INFO ja tarviketilaukset 30.10. Ekoteko ja ompelukurssin ohessa.

Värjäystä kangasta taitellen

1104186B 17.1.–8.2.2025 / 30 € / 20 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 13.00–16.00, La 9.30–14.30

Tuula Bagge

Värjätään persoonallisia kankaita mandala- ja kakkutekniikalla pussilakanaksi, tynnyliinaksi, tilkkupeiton takakankaaksi, verhoksi itselle tai lahjaksi. Tarvikelista kurssilaisille. Kokoontuu 17.-18.1. ja 7.-8.2.

Nallekurssi

1104176B 21.1.–18.2.2025 / 23 € / 15 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Ti 17.30–19.45

Laura Penttinen

Valmistetaan aito purutäytteinen antiikkinalle mohairkarvasta. Nalleja on montaa eri kokoa ja kankaissa ihania värejä eripituusilla karvoilla. Voit tehdä myös monenlaisia pehmonalleja kierrätysmateriaaleista esim. villaneuleesta, trikoosta tai kankaasta. Ensimmäisellä kerralla 21.1. suunnitellaan nallet ja tehdään materiaalilähtö. Muut kokoontumiset 4.2., 11.2. ja 18.2.



Kannellinen pyöreä rasia

1104188B 7.–8.3.2025 / 15 € / 10 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 16.00–19.00, La 9.30–14.30

Tuula Bagge

Valmistetaan haluamasi kokoinen kannellinen rasia kaksikerroksisesta aaltopahvista. Päällystetään ja vuoritetaan kankaalla. Tarkempi tarvikelista kurssilaisille lähempänä kurssia.

Fimokorut ja helmityöt

1104200B 4.–6.4.2025 / 27 € / 18 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 17.00–20.00, La ja su 9.00–14.00

Tuula Bagge

Tee kauniit kesäiset korut uunissa kovetettavasta Fimo-massasta. Voit tehdä uusia koruja tai korjata/uudistaa vanhoja. Otetaan haltuun uudet materiaalit ja tekniikat. INFO ja tarviketilaukset 12.3. Ekoteko ja ompelun ohessa.

Risutyö

1104171B 12.–13.4.2025 / 22 € / 14 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

La 10.00–15.45, Su 9.00–14.45

Maria Lempelto

Punotaan viikonlopun kurssilla risuista kukkatukia, runsaudensarvia, tuikkulyhtyjä ja muita helppoja koristeita. Opetellaan myös helppo kaaospunonta valmistuksen palloja, kaaoskoreja tai vaikka tuikkusydämiä. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista ja vinkkejä materiaalin keräämiseen.

Kielet

Englanti

Englannin keskustelu

1203102A 16.9.–9.12.2024 / 35 € / 24 t

1203102B 13.1.–14.4.2025 / 38 € / 26 t

Yhtenäiskoulu, luokka 370, Kirkkotie 3 B

Ma 17.00–18.30

Maija-Liisa Reponen

Muuta passiivinen englannin kielitaitosi aktiiviseksi ja ota ilo irti englannista! Jos hallitset englannin perusteet ja haluaisit vaihtaa kuulumisia ja keskustella eri teemoista, tervetuloa leppoisaan joukkoomme. Emme keskity kielioppiin, vaan tärkeintä on ymmärtää ja tulla ymmärretyksi. Siinä sivussa kehittyvät niin sanavarasto kuin kielioppikin. Tarvittava oheismateriaali opettajalta. Lisätietoja opettajalta 050 5241375.

Saksa

Saksan keskustelu

1204101A 19.9.–5.12.2024 / 33 € / 22 t

1204101B 9.1.–10.4.2025 / 38 € / 26 t

Yhtenäiskoulu, luokka 350, Kirkkotie 3 B

To 17.00–18.30

Franck Longin

Haluaisitko aktivoida saksan kielen taitojasi? Aiemmin opitun kielitaidon ylläpitoa erilaisin tehtävin. Tule keskustelemaan saksaksi mielenkiintoisista aiheista.

Venäjä

Venäjä, jatko

1206102A 19.9.–12.12.2024 / 35 € / 24 t

1206102B 9.1.–10.4.2025 / 38 € / 26 t

Yhtenäiskoulu, luokka 370, Kirkkotie 3 B

To 15.30–17.00

Maija-Liisa Reponen

Tervetuloa jatkamaan venäjän kielen opiskelua rauhallisesti etenevässä ryhmässä. Kieltä oppii sitä käyttämällä, joten varaamme runsaasti aikaa lyhyisiin keskustelu- ja kuunteluharjoituksiin ja jo opittujen taitojen ylläpitämiseen. Höystämme tunteja silloin tällöin videoilla ja lauluilla. Oppikirjana Kafe Piter 1 -kirjan uudistettu laitos (2020), jossa olemme menossa kappaleessa 13. Lisätietoja opettajalta 050 5241375

Italia

Italian kielen alkeet

1205100A 17.9.–3.12.2024 / 33 € / 22 t

1205100B 7.1.–8.4.2025 / 38 € / 26 t

Yhtenäiskoulu, luokka 350, Kirkkotie 3 B

Ti 17.00–18.30

Franck Longin

Opetellaan italian kielen käytännön alkeita, mm. tervehdykset, esittäytymiset, kuulumiset, peruslukusanat ja perussanastoa. Harjoitellaan myös italian kielen puhumista ja kirjoittamista sekä kuullun ja luetun ymmärtämistä. Opetus pääosin englanniksi, mutta tarvittaessa myös suomeksi ja saksaksi.

Kirjallisuus

Lukupiiri

1302100A 25.9.–4.12.2024 / 15 € / 10 t

1302100B 15.1.–9.4.2025 / 19 € / 12 t

Kunnantalo, alakerta, Keskustie 14

Ke 15.30–17.00

Maija-Liisa Reponen

Lukeminen parantaa muistia, vähentää stressiä ja kehittää tunneälyä. Lukupiirissä jaamme omia lukukokemuksiamme ja saamme toisiltamme hyviä lukuvinkkejä. Saatat tarttua kirjaan, jota et ehkä muuten valitsisi ja yllättyä iloisesti. Voit aina valita itse lukemisesi. Kokoonnumme kahden viikon välein. Lisätietoja opettajalta 050 5241375.

Runoa ja proosaa sekä muuta mukavaa

1302101A 20.9.–13.12.2024 / 22 € / 14 t

1302101B 10.1.–4.4.2025 / 22 € / 14 t

K.opisto iso opetustila, Kirkkotie 3 A

Pe 11.00–12.30

Joka toinen viikko

Kirsti Lähdesmäki ja Maija-Liisa Reponen

Viivähdämme vanhojen ja uusien runojen ja proosatekstien parissa. Luemme, keskustelemme ja jaamme ajatuksia ja vinkkejä. Paikalle voi halutessaan tulla myös vain kuulolle. Kokoonnumme joka toinen viikko.

Runokaraoke

Su 17.11.2024 klo 14-16

Kahvila Kuittinen, Keskustie

Aino Keijonen, Maija-Liisa Reponen

Tunnelmia lapsuudesta: toisten sanoittamia tai omia tekstejä. Ruonokaraokeissa osallistujat voivat lausua mielirunojaan tai itse kirjoittamia runoja yleisölle. Osallistuja tuo runoja mukanaan ja täyttää karaokelipun, jonka mukaan juontaja kutsuu esiintyjä vuorolaaan lavalle. Tilaisuus on yleisölle avoin ja maksuton.

Tietotekniikka

Tutustutaan tekoälyyn

3401101A 7.9.2024 / 15 € / 7 t

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

La 8.30–14.00

Markku Lybeck

Mitä tekoäly on? Miten sitä voisi itse hyödyntää, uhat ja mahdollisuudet. Kurssilla pääset testaamaan tunnetuimpia ilmaisia tekoälysovelluksia puhelimella ja tietokoneella. Ota puhelin ja läppäri mukaan (jos on).

Digitaidot

3401103A 17.9.–10.12.2024 / 22 € / 14 t

3401103B 7.1.–15.4.2025 / 24 € / 16 t

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

Ti 10.00–11.30

Joka toinen viikko

Maksuton työttömille ja eläkeläisille.

Markku Lybeck

Onko WhatsApp-viestintä tuttua, tarvitsetko apua arjen digitaalisiin? Kurssilla saat vinkkejä digilaitteiden ja ohjelmien käyttöön. Tutustutaan erilaisten palveluiden kotisivuihin sekä harjoitellaan älypuhelimien ja niiden tarjoamien mahdollisuuksien käyttöä. Kursin ohjelma muodostuu osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Tekoäly tutuksi 1

3401104A 17.9.–15.10.2024 / 15 € / 6 t

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

Ti 15.30–17.00

Joka toinen viikko

Markku Lybeck

Mitä tekoäly on? Miten sitä voisi itse hyödyntää, uhat ja mahdollisuudet. Kurssilla pääset testaamaan tunnetuimpia ilmaisia tekoälysovelluksia puhelimella ja tietokoneella. Ota puhelin ja läppäri mukaan (jos on).

Tekoäly tutuksi 2

3401104B 7.1.–4.2.2025 / 15 € / 6 t

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

Ti 15.30–17.00

Joka toinen viikko

Markku Lybeck

Mitä tekoäly on? Miten sitä voisi itse hyödyntää, uhat ja mahdollisuudet. Kurssilla pääset testaamaan tunnetuimpia ilmaisia tekoälysovelluksia puhelimella ja tietokoneella. Ota puhelin ja läppäri mukaan (jos on).

Tietotekniikan yksilöopetus

3401106A 17.9.–10.12.2024

3401106B 7.1.–15.4.2025

Kunnantalo, Keskustie 14

Ti 11.45–14.45

Joka toinen viikko

Maksuton

Markku Lybeck

Tietotekniikan yksilöopetuksessa saat henkilökohtaista opetusta digiasioihin. Aiheena voi olla puhelimen käyttö, läppäri, tablet, turvallinen verkkosointi, mobiilivarmenne, ohjelmien käyttö ja monet muut. Varaa aika opiston toimistosta puh. 040 8230 450 ja tule paikalle! 4 mahdollista aikaa joka toinen tiistai.

Capcut-grafiikan luonti ja videokesto

3401107A 30.9.2024 / 15 € / 7 t

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

Ma 8.30–14.00

Markku Lybeck

Capcut on suosittu ja suurelta osin ilmainen grafiikan luontiin ja videon koostoon tarkoitettu ohjelma, jolla luodaan näyttävää sisältöä; korjataan vanhoja valokuvia, väritetään harmaasävyisiä kuvia tekoälyn avulla. Sen lisäksi ohjelmalla luodaan videoita esim. valokuvista. Mielikuvitus vain rajana. Ota mukaan oma puhelin ja läppäri (jos on).

Kotitalous

Leivotaan hullutellen halloweenia

8102215A 29.10.2024 / 15 € / 4 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ti 17.30–20.30

Anna-Mari Summanen

Kurssilla leivotaan Halloween-temaan sopivia, henkeäsalpaavan pelottavia suolaisia ja makeita herkkuja kuten vaikkapa hämähäkinseittipiparit, haamuiset cake popsit, kurpitsaiset keksitikkarit tai muumiopii-rakka. Tarkempi ohjelma varmentuu lähempänä kurs-sijankohtaa. Lapset ovat tervetulleita kurssille aikuisen seurassa. Ota mukaan esiliina ja päähine sekä astia, jossa kuljetat leipomukset kotiin. Tarvikemaksu 10€.

Pipariaskartelulla kohti joulua

8102219A 26.11.2024 / 15 € / 4 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ti 17.30–20.30

Anna-Mari Summanen

Koristaako jouluisia kotiasi piparikranssi, -kuusi vai -kalenteri? Löytyykö tarjoilupöydästäsi läsähtäneitä lumiukkoja? Kurssilla valmistat piparkakkutaikinas-ta ja koristeista kranssin, kuusen, kalenterin, läsähtäneet lumiukot tai ehkäpä useammankin pipariluo-muksen jouluisia kotiasi koristamaan. Kurssilla saat erilaisia koristeluideoita ja opit valmistamaan kestä-vän sokerikuorrutteen eli pikeerin. Lapset ovat terve-tulleita kurssille aikuisen seurassa. Ota mukaan esiliina ja päähine sekä astia, jossa kuljetat leipomukset kotiin. Tarvikemaksu 10€.

Pettuleipäkurssi

8102217B 3.–4.3.2025 / 15 € / 8 t

Yhtenäiskoulu, kotitalouslk., Kirkkotie 3 B

Ma ja ti 17.00–20.00

Hulkkonen Tapio

Kurssilla tutustutaan petun käytön historiaan leipä-jauhon jatkeena. Valmistetaan pettujauhoa esikäsi-tellyistä nilalevyistä. Leivotaan ruis-pettuleipää ha-panjuurella. Arvioidaan tulosta eri pettuprosenteilla leivottaessa. Pieni tarvikemaksu maksetaan opetta-jalle. Ota oma taikinakulho mukaan.



Valloittavat voileipäkakut

8102230B 18.5.2025 / 15 € / 5 t

Yhtenäiskoulu, kotitalouslk., Kirkkotie 3 B

Su 12.00–16.00

Anna-Mari Summanen

Tule valmistamaan herkullisia, hyvänmakuisia voilei-päkakkuja erilaisin täyttein. Kurssilla saat vinkkejä lei-vistä, täytetahnoista ja koristelusta. Valmistamme pe-rinteisiä täytteitä modernilla twistillä. Koristelu voi ol-la rentoa ja raikasta, vain mielikuvitus on rajana. Ota mukaan esiliina ja päähine sekä astia, jossa kuljetat voileipäkakun kotiin. Tarvikemaksu 25€.

Tanssi

Kansantanssi

1105104A 16.9.–2.12.2024 / 23 € / 15 t

1105104B 13.1.–14.4.2025 / 26 € / 17 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ma 18.30–19.30

Katri Liukkonen

Kansanomaisten tanssien opetteleminen askelikois-ta kuvioihin ja niiden kautta tanhuihin. Samalla ope-tellaan tanhuissa esiin tulevia tansseja, kuten vaihtoaskeleet, jenkka, polkka ja masurkka.

Itämainen tanssi

1105102A 17.9.–3.12.2024 / 33 € / 22 t

1105102B 7.1.–8.4.2025 / 38 € / 26 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ti 16.35–18.05

Heli Turunen

Kurssi sisältää itämaisen tanssin perustekniikkaa, lii-kekombinaatioita ja koreografian. Itämainen tanssi kehittää koordinaatiota ja vartalon hallintaa, parantaa ryhtiä ja lisää rangan liikkuvuutta. Monipuolis-ta kehonhuoltoa, hyvää musaa ja mukavaa tanssiliikuntaa samassa paketissa. Tervetuloa mukaan myös uudet tanssijat.

Senioritanssi

1105105A 20.9.–13.12.2024 / 22 € / 14 t

1105105B 10.1.–4.4.2025 / 22 € / 14 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Pe 13.00–14.30

Joka toinen viikko

Maksuton työttömille ja eläkeläisille.

Eeva-Liisa Luukkonen

Senioritanssille on tyypillistä rentous, seurallisuus ja mukaansa tempaava musiikki. Tanssissa on useasti vaihtuva pari. Tanssi kehittää muistia ja tasapainoa sekä tuo riemullista liikuntaa samassa paketissa. Aloitamme vanhan kertauskella ja rauhallisesti uutta opetellen helpoin askelkuvioin. Et tarvitse aikaisempaa tanssikokemusta.

Liikunta

Iltapäivän kehonhuolto

8301101A 16.9.–2.12.2024 / 23 € / 15 t

8301101B 13.1.–14.4.2025 / 26 € / 17 t

Nuorisotalo, Harjutie 9

Ma 15.30–16.30

Heli Turunen

Aloita alkava viikko kehoa huoltaen. Kurssilla keskitytään ryhdiin, nivelten ja rangan liikkuvuuksien, venyvyyden ja tasapainon parantamiseen. Myös koordinaatioon ja vartalon hallintaan liittyvät harjoitukset kuuluvat ohjelmaan.

Perheliikunta

8301119A 2.9.–9.12.2024 / 30 € / 19 t

8301119B 13.1.–28.4.2025 / 30 € / 19 t

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

Ma 17.00–18.00

Reetta Harmaala

Perheliikunnassa lapset ja aikuiset liikkuvat ja leikkivät yhdessä monipuolisesti. Mukaan voi tulla alle kouluikäinen lapsi vanhemman, kummin, isovanhemman tai muun tärkeän aikuisen kanssa. Perheliikunta kehittää lapsen perusliikunnan taitoja, ketteryyttä ja tasapainoa sekä syventää lapsen ja aikuisen välistä suhdetta. Tunneilla mm. pelataan, joogataan, liikutaan musiikin tahdissa ja harjoitellaan hieman akrobatiaakin. Lapset ovat mukana olevan huoltajan vastuulla. Jokaisesta lapsesta on tehtävä oma ilmoittautuminen. Maksu on perhekohtainen. Huoltajan lunastettava urheiluhallin ovikortti.

Kuntojumppa

8301103A 16.9.–9.12.2024 / 35 € / 24 t

8301103B 13.1.–14.4.2025 / 38 € / 26 t

Hurissalon kylätalo, Hurissalontie 175

Ma 18.00–19.15

Liisa-Leena Vidman

Tehokasta lihaskuntojumppaa kahvakuulaa apuna käyttäen. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenytykset. Tämä tunti ei jätä kylmäksi! Oma kahvakuula mukaan.

Helppoa liikuntaa 1

8301106A 2.9.–9.12.2024

8301106B 13.1.–21.4.2025

Sinitupa, Peipottie 3

Ma 14.00–14.45

Maksuton työttömille ja eläkeläisille.

Nikke Seppänen, Sanna Pölönen

Peippolan väelle toiveiden mukainen, tehokas liikuntaryhmä.

Kuntosaliharjoittelu aloittelijoille, syksyn ryhmä

8301107A 3.9.–10.12.2024 / 29 € / 19 t

8301107B 7.1.–22.4.2025 / 30 € / 20 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

Ti 16.15–17.15

Sanna Pölönen

Kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille ja harjoittelua aloitteleville aikuisille, jotka haluavat aloittaa treenaamisen turvallisesti ja tehokkaasti. Kurssilla käydään alusta alkaen läpi kuntosaliharjoittelun perusteet, kuten oikeat harjoittelutekniikat ja turvalliset suoritustavat. Opit tuntemaan eri laitteet ja välineet sekä niiden käytön, kehonhuoltoa unohtamatta. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Lihaskuntoa ja liikkuvuutta

8301108A 2.9.–9.12.2024 / 29 € / 19 t

8301108B 13.1.–21.4.2025 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

Ma 17.15–18.15

Nikke Seppänen

Monipuolinen ja vaihtuvilla sisällöillä maustettu tunti, joka kehittää tehokkaasti liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa sekä parantaa lihaskuntoa. Pääpaino oman kehon painolla tehtävissä liikkeissä. Oma alusta mukaan. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Kuntosaliharjoittelu työikäisille

8301110A 3.9.–10.12.2024 / 29 € / 19 t

8301110B 7.1.–22.4.2025 / 30 € / 20 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

Ti 17.30–18.30

Sanna Pölönen

Työikäisten iltakuntosaliryhmä. Toteutetaan vaihtelevin liikkein kiertoharjoitteluna, yhteiset alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Kehonhuolto

8301112A 18.9.–4.12.2024 / 23 € / 15 t

8301112B 8.1.–9.4.2025 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 17.20–18.20

Heli Turunen

Monipuolinen ja tehokas kehonhuoltoon keskittyvä kurssi. Sisältää ryhtiin ja koordinaatioon, vartalon hallintaan, nivelten ja rangan liikkuvuuteen, tasapainoon, venyvyyteen ja vartalon oikeisiin linjoihin keskittyviä harjoitteita. Kurssilla käytetään hyväksi niin oman kehon painoa kuin välineitä kuminauhoista pilatesruliin. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Astangajooga

8301113A 17.9.–3.12.2024 / 33 € / 22 t

8301113B 7.1.–8.4.2025 / 38 € / 26 t

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

Ti 17.30–19.00

Sini Salonen

Astangajooga on liikunnallinen joogan muoto. Astangajoogassa yhdistetään hengitys ja asennot, eli asanat. Harjoitamme kehon voimaa, notkeutta ja tasapainoa sekä hengitystä. Harjoitus puhdistaa sisäelimiä ja parantaa keskittymiskykyä. Harjoittelemme astangajoogan ensimmäistä asentosarjaa.

Lattarijumppa

8301116A 18.9.–4.12.2024 / 23 € / 15 t

8301116B 8.1.–9.4.2025 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 16.15–17.15

Heli Turunen

Tanssiniloa, hyvää musaa ja reipasta hikijumppaa. Sopii kaikille, jotka haluavat kuntoilla tanssien. Tanssina pääasiassa lattarit, jive ja fuskua, mutta myös muita raflaavia ja sykettä nostavia lajeja. Tunti sisältää lihaskunto-osuuden ja erilaisia liikkuvuusharjoitteita. Pääsääntöisesti ei lattiajumppaa. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Painotankojumppa

8301118A 4.9.–11.12.2024 / 29 € / 19 t

8301118B 8.1.–23.4.2025 / 30 € / 20 t

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 17.15–18.15

Sanna Pölönen

Tehokas koko vartalon lihaskestävyyttä kehittävä tunti painotankoa, steppilautaa ja mattoa hyödyntäen. Sopii sekä aloittelijoille että vaihtelua kaipaaville. Tunnin aikana käydään läpi koko vartalo: lämmitellen, lihaskuntoliikkein ja venytellen. Ei vaikeita askelsarjoja tai liikkeitä, painot jokainen valitsee oman kuntotasonsa mukaan. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Viikkohuolto

8301120A 18.9.–4.12.2024 / 23 € / 15 t

8301120B 8.1.–9.4.2025 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, puoli salia, Vanha Puumalantie 4 C

Ke 18.25–19.25

Heli Turunen

Pääasiassa miehille tarkoitettu kehonhuoltoryhmä. Ajetaan kropan jumitukset ja kolotukset pois helpolla ja rennolla tavalla. Kurssi sisältää monipuolisia kehon hyvinvointia lisääviä harjoitteita kuten liikkuvuus, venyvyys, tasapaino, koordinaatio, vartalon hallinta jne. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Kuntosaliharjoittelu, aamupäivä

8301122A 5.9.–11.12.2024 / 24 € / 16 t

8301122B 9.1.–24.4.2025 / 30 € / 20 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

To 10.00–11.00

Nikke Seppänen, Sanna Pölönen

Kaikenkuntoisten kuntosaliryhmä, toteutetaan kiertoharjoitteluna vaihtuvilla liikkeillä, sisältäen yhteiset alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Ryhmä ei kokoonnu 12.9. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

Helppoa liikuntaa 2

8301124A 5.9.–12.12.2024

8301124B 9.1.–24.4.2025

Urheiluhalli, Vanha Puumalantie 4 C

To 14.00–15.00

Maksuton työttömille ja eläkeläisille.

Nikke Seppänen, Sanna Pölönen

Sinituvan välle omien toiveiden mukainen, monipuolinen ja tehokas liikuntaryhmä.

Rauhallinen Hathajooga, verkkokurssi

8301126A 19.9.–28.11.2024 / 26 € / 17 t

To 17.00–18.15

Johanna Lammi-Taskula

Etäyhteydellä toteutuva rauhallinen Hathajoogakurssi. Suora lähetys torstaisin klo 17.00-18.15 ja tallenne on sen jälkeen katsottavissa viikon ajan sähköpostiin tulevan linkin kautta.

Kuntosaliharjoittelu, aamu

8301128A 6.9.–13.12.2024 / 26 € / 17 t

8301128B 10.1.–25.4.2025 / 26 € / 17 t

Urheiluhalli, kuntosali, Vanha Puumalantie 4 C

Pe 9.00–10.00

Sanna Pölönen

Kaikenkuntoisten aamuvirkkujen kuntosaliryhmä, toteutetaan kiertoharjoitteluna vaihtuvilla liikkeillä, sisältäen yhteiset alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Urheiluhallin ovikortti lunastettava.

LIIKUNTAPALVELUIDEN LIIKUNTATOIMINNOT

aikuisille, 2.9. alkaen

KAIKILLE AVOIMIA

Ohjaajina Sanna Pölönen ja Nikke Seppänen

MAANANTAISIN

klo 15.30-16.15 **Tuolijumppa**

urheiluhallin kahviossa

KESKIVIIKKOISIN

klo 9.10-13 **uimahalliretki Sampolaan** 4.9.

alkaen joka toinen viikko 11.12. saakka,

lähtö urheiluhallilta, hinta 8 €

klo 10.30-11.15 **Lihaskuntojumppa senioreille**

urheiluhallissa (ei 4.9., 2.10., 30.10. & 27.11.)

klo 13-14 **Hurissalon lihaskuntojumppa,**

Hurissalon kylätalolla,

ohjaaja paikalla parittomilla viikoilla

TORSTAISIN

klo 11.15-12.15 **TasaPeli** urheiluhallissa

klo 17.15-18.15 **Työikäisten naisten**

iltakuntojumppa urheiluhallissa

klo 18.15-19.15 **Työikäisten miesten**

iltakuntojumppa urheiluhallissa

**LIIKUNTARYHMÄT OVAT MAKSUTTOMIA,
EI ENNAKKOILMOITTAUTUMISIA**

katso lisätietoja
puumala.fi/liikuntatoimintaa tai
Sannalta: 0505667424

Liiku
PUUMALASSA

Muut koulutukset

Eloisan hyvinvointitietoiskut

To 12.9.–5.12.2024 klo 14.30–16.00

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

Maksuttomat luennot

Eloisan hyvinvointitietoiskut ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Luennot toteutetaan etäyhteydellä.

Aiheet ovat: 12.9. ja 7.11. valtimosairaudet: ehkäisy ja hoito 19.9. ja 14.11. terveyttä edistävä ravinto 26.9. ja 21.11. fyysinen aktiivisuus ja palautuminen 3.10. ja 28.11. painonhallinta 10.10. suun ja hampaiden sekä jalkojen hoito 17.10. valtimosairauksien lääkehoito 31.10. ja 5.12. uniapnean elintapahoito

Neulanreikäkamerakurssi

1103103A 5.–6.10.2024 / 17 € / 11 t

1103103B 3.–4.5.2025 / 17 € / 11 t

Yhtenäiskoulu, kuvaamataidonlk., Kirkkotie 3 B

La 10.00–13.45, Su 9.00–13.30

Emmi Kinnunen

Tule rakentamaan oma neulareikäkamera ja kuvaamaan lähiympäristöä. Kuvat kehitetään ja vedostetaan pimiössä (ei sovellu raskaana oleville). Voit tuoda mukanasi kameran valmistusta varten pahvi- tai peltitilaatikon. Materiaaleista n. 15 € maksu opettajalle.

Mielenvirkeyttä senioreille

2198102A 20.9.–29.11.2024

2198102B 10.1.–11.4.2025

Palvelukeskus, Kenttätie 24

Pe 14.30–15.15

Maksuton työttömille ja eläkeläisille.

Eeva-Liisa Luukkonen, Aino Keijonen, Maija-Liisa Majuri, Anu Jussinniemi ja Emmi Kinnunen

Tässä senioreille suunnatussa ryhmässä ohjelmassa on mm. lukutuokioita, luontoon tutustumista, musiikkituokioita, musiikinkuuntelua, lemmikkeihin tutustumista. Tervetuloa virkistymään!

Ensiavun peruskurssi EA1

8302104A 8.–17.10.2024 / 55 € / 16 t

Yhtenäiskoulu, luokka 560, Kirkkotie 3 B

Ti ja to 17.00–20.00

Minna Korhonen

Kurssi antaa perustiedot ja -taidot auttaa hätätilanteissa. Kurssi on SPR:n vaatimusten mukainen ja hyväksytystä suorituksesta saa todistuksen. Kurssi-illat 8.10., 10.10., 15.10. ja 17.10.

Naisten itsepuolustuskoulutus

8202100B 11.1.2025 / 50 € / 8 t

Urheiluhalli, kahvio, Vanha Puumalantie 4 C

La 10.00–17.00

Erikoiskurssi

Kerberos Turvallisuuspalvelut järjestää uhkatilanteiden hallinta- ja itsepuolustuskoulutusta omasta turvallisuudesta kiinnostuneille naisille ja tytöille. Koulutuksen aiheita: Kuinka havaita ja välttää uhkatilanne ennalta, Hätävarjelulaki – Oikeus puolustautua, Puheella rauhoittaminen, Sanaton viestintä, Stressireaktiot ja pelon hallinta, Hankalan asiakkaan kohtaaminen, Puolustautumisen taktiikka – mitä, miten ja missä vaiheessa? Uhkatilanteen jälkitoimet Henkinen ja fyysinen ensiapu.

Yhdistystoiminnan perusteet

To 23.1.2025 klo 17–19

Kunnantalo, valtuustosali, Keskustie 14

Maksuton luento

Unto Pasanen

Miten yhdistys saadaan toimimaan jouhevasti. Koukusten sujuva järjestäminen, kokoustekniikka ja päätöksenteko, yhdistyksen talous ja yhdistyslain muutokset.

Ensiavun peruskurssi EA 2

8302104B 28.1.–6.2.2025 / 55 € / 16 t

Yhtenäiskoulu, luokka 560, Kirkkotie 3 B

Ti ja to 17.00–20.00

Minna Korhonen

Kurssin suorittaminen antaa valmiudet ensiavun antamiseen sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa että haasteellisemmissä ensiapua vaativissa tilanteissa. Kurssin hyväksytysti suorittanut saa SPR:n myöntämän todistuksen, joka on voimassa kolme vuotta. Kurssi on tarkoitettu EA 1 -kursin suorittaneille. Kurssi-illat 28.1., 30.1., 4.2. ja 6.2.

Kevätnäyttely 25.–28.4.2025

Kunnantalo, ala-aula, Keskustie 14

Kädentaito- ja taideaineiden kevätnäyttely Puumalan kunnantalolla.

Avoinna:

pe 25.4. klo 9–17,

la–su 26.–27.4. klo 10–14,

ma 28.4. klo 9–15.

Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa -kurssit

Alla olevat kurssit tuotetaan ”Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa” -hankkeella. Hankkeessa eteläsavolaiset kansalaisopistot kehittävät yhteiseen e-opisto.fi -portaaliin digitaalista etä-, verkko- ja monimuotokoulutusta. Kurssikerrat videoidaan ja ne ovat myös katsottavissa edellä mainitun portaalin kautta.

Retkiruokaa maailman parhaista raaka-aineista Saimaalta -kokonaisuus

Näillä kurssikerroilla valmistetaan yhdessä paikallisista luonnonantimista ja lähituottajien raaka-aineista hyvää retkiruokaa ulkona. Luvassa on jokaisella kerralla erilainen kolmen ruokalajin kokonaisuus (alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka). Opettajina toimivat Saimaan alueen villiruoan ja lähiruoan asiantuntijat Chef of D.O. Saimaa **Ilkka Arvola** ja luontomatkailuyrittäjä **Asta Aalto**. Kurssipäivät pidetään ulkoilmassa, joten varustaudu sään mukaisesti. Viimeisellä kerralla Uhuksessa käydään myös metsäretkellä keräämässä raaka-aineita aterialla varten. Jos sinulta löytyy sieniveitsi ja -kori, voit ottaa ne mukaasi. Kurssille mahtuu max. 12 hlöä. Jokaiselle kurssikerralle ilmoittaudutaan erikseen. Kurssikerrat ovat maksuttomia opiskelijoille.

Rokansaaren ulkotulipaikka, venekuljetus
Lietniemen venerannasta Rokansalosta
Su 8.9.2024 klo 12–16

Puumalan Norppalaavu,
Luukkolantie 219, 52200 Puumala
Su 15.9.2024 klo 12–16

Uhuksia, Suurlahdentie 3189, 52360 Someenjärvi
Su 22.9.2024 klo 12–16

Kalaa Saimaalta -kokonaisuus

Kurssikerrat ovat maksuttomia opiskelijoille.

1. Entisajan kalastusta Saimaalta

Härkösen talo, Härkösentie 9, 52200 Puumala
Ke 18.9.2024 klo 17–19

Tapio Hulkkonen perehdyttää kuulijat entisajan kalastukseen tarinoin ja esinein.

2. Nuotanvetonäytös Saimaan Käkövedellä (kulku Talkkunan kautta) + eväät jäällä.

Nuotanvetonäytöksen ajankohta on helmi-maaliskuu 2025. Ajankohta tarkentuu lähempänä sääolosuhteiden vuoksi. Osallistujia max. 12 hlöä.

3. Kalankäsittelykurssi (3 t) ja kalajalosteiden valmistus (3 t)

Puumalan Pakastamo, Airotie 2, 52200 Puumala

Kurssi ajoittuu helmi-maaliskuulle 2025. Todennäköisesti kurssi on la 15.2.2025, mutta ajankohta tarkentuu helmikuussa 2025 kalastuksen talviolosuhteiden vuoksi. Ohjaajana kalastajat **Antti** ja **Arttu Laine**.

Kalankäsittelykursssia seuraavana päivänä (todennäköisesti su 16.2.2025, mutta ajankohta tarkentuu helmikuussa 2025 kalastuksen talviolosuhteiden vuoksi) valmistetaan erilaisia kalajalosteita edellisenä päivänä käsitellyistä kaloista. Opettajana toimii keittiömestari, Rotisseur-kokki **Mika A. Tuomi**. Osallistujia max. 12 hlöä.



Hyvinvointitietoiskut – Osa hyvää hoitoa 2024

Hyvinvointitietoiskut ovat maksuttomia eikä niihin tarvitse ilmoittautua. Tilaisuudet on tarkoitettu henkilöille, joilla on:

- Kohonnut verenpaine
- Koholla olevat veren rasva-arvot
- Heikentynyt glukoosin sieto
- Diabetesriskitestissä pisteitä ≥ 15
- Tyypin 2 diabetes
- Raskausaikana koholla olleet verensokerit
- Ylipaino ja keskivartalolihavuus
- Alkava sepelvaltimotauti
- TIA:n sairastaneet
- Pallolaajennus tehty
- Uniapnea

**Torstaisin
klo 14.30-16.00**

**Etäosallistuminen
Puumalan
kunnantalolla,
Keskustie 14**

**Lisätietoja
ravitsemusterapeutilta
puh. 044 794 4291**

Aikataulu 2024 syksy

Valtimo- sairaudet: ehkäisy ja hoito (diabetes- hoitaja/ sairaanhoitaja)	Terveyttä edistävä ravinto (ravitsemus- terapeutti)	Fyysinen aktiivisuus ja palau- tuminen (elintapa- ohjaaja)	Painon- hallinta (rav.ter)	Suun ja hampaiden sekä jalkojen hoito (suuhygienisti, jalkaterapeutti)	Valtimo- sairauksien lääkehoito (farmaseutti)	Uniapnean elintapa- hoito (sairaan- hoitaja)
12.9.	19.9.	26.9.	3.10.	10.10.	17.10.	31.10.
7.11.	14.11.	21.11.	28.11.			5.12.

YHTEISTYÖSSÄ *Puumalan kunta*