



**KANSALAIPOISTO  
VIEREMÄ**

# Opinto-opas 2024–2025



[uusi.opistopalvelut.fi/vierema](https://uusi.opistopalvelut.fi/vierema)



# Rehtorin tervehdys

Vieremän kansalaisopisto täyttää 55 vuotta tulevana lukuvuonna. Juhlavuoden opinto-ohjelma koostuu tutuista kursseista mutta sisältää myös jotain uutta. Hygieniapassi- ja Järjestyksenvälvojä- koulutukset suorittamalla voit parantaa työllistymismahdollisuuksiasi. Tai ehkä haluat herättää sisäisen taiteilijasi osallistumalla Taideviikonloppuun tai Lasimosaiikki-kurssille. Kansalaisopisto tarjoaa jokaiselle jotakin. Se tarjoaa mahdollisuuden elinikäiseen oppimiseen, mikä rikastuttaa elämää ja pitää mielen virkeänä. Uuden oppiminen ei vain lisää tietoja ja taitoja, vaan myös parantaa kognitiivisia toimintoja ja tuo iloa arkeen.

Lisäksi kansalaisopisto on tärkeä sosiaalisten kontaktien paikka. Kursseilla ja tapahtumissa voi tavata ihmisiä eri taustoista ja ikäryhmistä, mikä luo mahdollisuuksia uusien ystävyysuhteiden solmimiseen. Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyyden tunne ovat keskeisiä hyvinvoinnin tukipilareita, jotka ehkäisevät yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Kansalaisopisto tukee myös henkilökohtaista kasvua ja itsensä toteuttamista. Opisto tarjoaa tilaisuuden kokeilla uusia asioita, kehittää itseään ja löytää uusia intohimoja. Tämä lisää iteluottamusta ja omanarvontuntoa, mikä vaikuttaa myönteisesti koko elämään. Opisto edistää tasa-arvoa tarjoamalla edullisia ja saavutettavia kursseja kaikille. Tämä mahdollistaa oppimisen ja kehittymisen taloudellisesta tilanteesta riippumatta.

Lämpimästi tervetuloa opiskelemaan ja harrastamaan!

Terveisin, Kirsi Taipale rehtori

The Vieremä Adult Education centre will celebrate its 55th anniversary in the upcoming academic year. The anniversary year's study program consists of familiar courses but also includes something new. By completing the Hygiene Passport and Security Guard training, you can improve your employment opportunities. Or perhaps you want to awaken your inner artist by participating in the Art Weekend or the Glass Mosaic course. The adult education centre offers something for everyone. It provides the opportunity for lifelong learning, which enriches life and keeps the mind active. Learning new things not only increases knowledge and skills but also enhances cognitive functions and brings joy to everyday life.

Additionally, the adult education centre is an important place for social contacts. In courses and events, you can meet people from different backgrounds and age groups, creating opportunities for new friendships. Social interaction and a sense of community are key pillars of well-being, helping to prevent loneliness and social exclusion.

The adult education centre also supports personal growth and self-fulfillment. The adult education centre offers the chance to try new things, develop oneself, and discover new passions. This increases self-confidence and self-esteem, which positively impacts overall life. The adult education centre promotes equality by offering affordable and accessible courses for everyone. This enables learning and development regardless of one's financial situation.

Warmly welcome to study and pursue hobbies!

Kirsi Taipale, the principal

# OPISTOINFO LUKUVUOSI 2024-2025

Toimintavuoden 2024–2025 opiskelu- ja loma-ajat

Syystoimintakauden opintokurssit kokoontuvat pääsääntöisesti 16.9.–29.11.2024 ja kevään toimintakauden kurssit 7.1.–28.4.2025. Loma-aikoina syyslomalla 14.–20.10.2024, talvilomalla 3.–9.3.2025 sekä pääsiäislomalla 18.4.–21.4.2025 ei anneta opetusta. Poikkeuksista aikatauluihin ilmoitetaan kurssikohtaisissa tiedoissa.

## Kurssimaksut

Opintomaksu on kurssikohtainen, samoin mahdollinen materiaalmaksu. Kaikki opintomaksut laskutetaan. Yleisöluennot ovat kaikille avoimia ja ilmaisia.

Opetusministeriön myöntämää opintoseteli-avustusta on käytettävissämme. Se mahdollistaa kurssimaksujen alentamisen tietyille ryhmille. Syyslukukauden aikana on senioreilla (63 vuotta täyttäneet), eläkeläisillä, alhaisen pohjakoulutuksen omaavilla ja työttömillä mahdollisuus hakea opintoseteliavustusta yhden kurssin maksun alentamiseen 50 %:lla. Kevätlukukauden osalta mahdollisesta alennuksesta päätetään, kun nähdään avustuksen käyttö syyslukukaudelta. Avustusta myönnetään opetusministeriöltä saadun rahan puitteissa.

Yllä mainitun opintoseteliavustuksen lisäksi työttömät saavat 50 % alennuksen esittäessään opettajalle Kelan tai Työttömyyskassan edellisen kuukauden maksutositteen tai TE-toimiston antamalla todistuksella. Lapset saavat myös 50 % alennuksen, jos molemmat vanhemmat ovat työttömiä. Opiskelijat saavat myös 50 %:n alennuksen kurssimaksuista. Ilmoita omasta alennuksestasi opiston toimistoon tai sähköisen lomakkeen ”lisätietoja järjestäjälle”-kohdassa.

Meillä voit maksaa myös seuraavilla maksuvälineillä: Tyky-seteli, Epassi, Smartum ja Eazybreak. Näillä voit maksaa kaikki omat kurssisi lukuunottamatta kieli- ja ruoanlaittokursseja. Käyttäessäsi edellä mainittuja maksuvälineitä, olethan yhteydessä opiston toimistoon 0405949143 ennen maksamista. Näin maksu saadaan kohdistettua oikealle laskulle.

Meillä on myös Kaikukortti käytössä ainakin vuoden 2024 loppuun saakka. Kaikki kurssit, joissa on maininta ”Kaikukortti käy maksuvälineenä” ovat Kaikukortin haltijalle maksuttomia. Kaikukorttia voi käyttää maksuvälineenä maksimissaan kahdelle kurssille lukuvuoden aikana.

## Ilmoittautuminen ja opintoryhmän käynnistyminen

Ilmoittautuminen kursseille alkaa to 15.8.24 klo 9.00 osoitteessa uusi.opistopalvelut.fi/vierema tai puhelimitse 040 594 9143 ja 0400 370 152. Sähköpostilla, ääniviestillä ja tekstiviestillä ei voi ilmoittautua. Useimpiin kursseihin, lukuun ottamatta Kyläkööriä, Veteraanikuoroa ja Haajaisten kuntovoimistelua, on sitova ennakoilmoittautuminen viimeistään 1.9.24. Musiikin yksilöopetukseen (yksinlaulu, piano, rummut, kitara ja kantele) on sitova ennakoilmoittautuminen 15.8.-30.8. Lukuvuoden mittaisilla kursseilla syksyllä tehty ilmoittautuminen kattaa myös kevätkauden. Jos haluat osallistua vain syyskaudella, ilmoita kevätkauden peruutus toimistoon. Useimmissa kursseissa ennakkoon ilmoittautuneita tulee olla vähintään viisi, jotta kurssi voidaan aloittaa. Erikois- ja lyhytkursseilla osallistujanimi voi olla suurempi tai pienempi.

Kurssien alaikäraja on 13 vuotta lukuun ottamatta musiikin yksilöopetusta (piano, kantele, kitara ja rummut), joissa se on 7 vuotta.

Koko lukukauden tai lukuvuoden pituisissa kursseissa on yhden kerran tutustumisoikeus. Lyhytkursseilla ei ole tutustumisoikeutta.

### Ilmoittautumisen peruutus

Ilmoittautuminen on myös sitoumus opintomaksun maksamisesta! Mikäli et voi osallistua kurssille, peru se heti. Aiheettoman laskun välttämiseksi peruutus on aina tehtävä suoraan puh. 040 594 9143.

### Opetuskerran peruutus

Joka viikko kokoontuva ryhmä voi peruuntua kerran syksyn ja kerran kevään aikana (esim. opettajan sairastuminen) eikä sitä korvata opiskelijoille. Mikäli peruutuskerroja tulee enemmän, hankitaan sijainen tai pidetään myöhemmin korvaava kerta. Opintokerran peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä.

### Etäopiskelu

Kansalaisopisto välittää opetusta myös videovälitteisesti. Venäjän verkkokurssia, nypläystä ja kehonhuoltoa sekä erikseen tiedotettuja luentoja voi seurata myös etäyhteyden välityksellä. Seuraamiseen tarvitaan internetyhteys ja tietokone. Opistolta tai opettajalta saa ohjeet ja linkin, jonka kautta kirjaudutaan ohjelmaan.

### Tämä esite ei kerro kaikkea vuoden opinto-ohjelmasta

Muutokset ovat mahdollisia. Opinto-ohjelmaan tulevista muutoksista, uusista kursseista ja luennoista ilmoitetaan paikallislehdessä, Vieremän kansalaisopiston Facebook- ja Instagram-sivuilla sekä Vieremän kunnan tiedotussivuilla [www.vierema.fi](http://www.vierema.fi).

# Musiikki

110 105 Yksinlaulu

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ma klo 12.00–16.45

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syksy 32 €, kevät 46 €

Yksinlaulun opetusta opiskelijan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Yksinlaulun opetus on 30 min/opiskelija. Saat henkilökohtaisen soittoaikasi 2.9. sähköpostilla.



110 106 Kyläkööri

Koulukeskus, Petterintie 12

Ma klo 17.00–18.30

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Kurssilla on mm. kansanmusiikkia, hengellisiä ja perinteisiä kuoroteoksia. Lauletaan yksi- ja kaksiaänisesti. Laulamisen iloa mukavassa porukassa. Tervetuloa mukaan myös uudet laulajat! Ohjelmiston valinnassa huomioidaan kuorolaisten toiveet. Kuoroon ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 107 Naiskuoro

Koulukeskus, Petterintie 12

Ma klo 18.45–20.15

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Tervetuloa naiskuoroon myös uudet tulijat! Kaikki laulamisesta ja kuorolaulusta kiinnostuneet naiset ovat tervetulleita. Aiempaa kuorokokemusta ei tarvitse olla. Opetellaan kaksi- ja useampiäänisiä lauluja. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 108 Karaoke, aloittelijat  
Koulukeskus, Petterintie 12  
Ti klo 16.30–18.30  
17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25  
Pertti Sirkka  
Kurssimaksu: syksy 21 €, kevät 31 €

Tule tutustumaan karaoken laulamiseen. Aloittelijat rohkeasti mukaan!  
Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 109 Karaoke  
Koulukeskus, Petterintie 12  
Ti klo 18.30–21.00  
17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25  
Pertti Sirkka  
Kurssimaksu: syksy 25 €, kevät 34 €

Mahdollisuus laulaa karaokea lupsakkaassa seurassa! Käydään myös vierailuilla laulamassa ja tutustutaan karaokelaitteiden käyttöön.

110 110 Karaoke, Salahmi  
Pohjoinen koulu, Kiuruvedentie 59  
Ke klo 12.45–14.45  
18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25  
Pertti Sirkka  
Kurssimaksu: syksy 21 €, kevät 31 €

Tule tutustumaan karaoken laulamiseen. Mahdollisuus laulaa karaokea lupsakkaassa seurassa.

110 112 Bändisoitto ja äänitekniikka nykypäivän työkaluilla  
Savimäen ent. koulu, Ameriikantie 226  
Su klo 17.00–21.00  
15.9.-27.11.24, 12.1.-13.4.25, joka toinen viikko  
Pekka Huttunen  
Kurssimaksu: syksy 20 €, kevät 28 €

Perehdymme ryhmässä äänen miksaamisen perusteisiin ja äänen miksaamiseen nykypäivän laitteilla. Emme myöskään unohda soittamista, haemme soitinkohtaisesti hyviä miksausarvoja ja tietysti soitamme kokonaisia kappaleita, hiomme niitä kuulostamaan valmiilta esitettäväksi ja tutustumme myös äänitystekniikkaan. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki vähän soittotaitoa osaavat sekä muutama laulaja mahtuu mukaan myös, tai jos olet ihan vain kiinnostunut miksaamisesta. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 113 Veteraanikuoro  
Koulukeskus, Petterintie 12  
Pe klo 14.30–16.45  
6.9.-29.11.24, 17.1.-11.4.25, noin joka toinen viikko  
Antti Janka-Murros  
Ei kurssimaksua

Hengellisten, viihteellisten, veteraanilaulujen ja esiintymisten harjoittelua, yksi- ja moniäänisesti. Tervetuloa entiset ja uudet kuorolaiset! Kokoontumiskerrat sovitaan opettajan kanssa.

## 110 114 Kanteleensoitto

Koulukeskus, Petterintie 12

Ma iltapäivisin ja iltaisin 16.9.-

25.11.24, 13.1.-28.4.25

Päivi Lappalainen

Kurssimaksu: syksy 22 €, kevät 31 €

Kanteleensoiton opetusta 30 minuuttia/oppilas.

Kanteleensoitto kokoontuu maanantai-iltapäivisin ja -iltaisin Keskuskoululla.

Saat henkilökohtaisen soittoaikasi sähköpostilla 2.9.

## 110 115 Pianonsoitto

Koulukeskus, Petterintie 12

Ke klo 13.30–15.00

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Kirsi Taipale

Kurssimaksu: syksy 16 €, kevät 23 €

Pianonsoiton opetusta 15 minuuttia/oppilas.

Kurssi on kouluikäisille. Saat henkilökohtaisen soittoaikasi sähköpostilla 2.9.

## 110 117 Kitaransoitto

Koulukeskus, Petterintie 12

Pe iltapäivisin klo 12.00–16.30

20.9.-29.11.24, 10.1.-25.4.25

Toni Balk

Kurssimaksu: syksy 22 €, kevät 31 €

Kitaransoiton opetusta, 30 minuuttia/oppilas.

Saat henkilökohtaisen soittoaikasi sähköpostilla 2.9.

## 110 118 Kitaransoitto

Koulukeskus, Petterintie 12

Pe iltapäivisin klo 12.00–16.30

20.9.-29.11.24, 10.1.-25.4.25

Toni Balk

Kurssimaksu: syksy 22 €, kevät 31 €

Rumpujensoiton opetusta, 30 minuuttia/oppilas.

Saat henkilökohtaisen soittoaikasi sähköpostilla 2.9.



# Näyttämötaiteet, kuvataide ja kirjallisuus

110 301 Taideperjantait

Vanha kirjasto, Luova tila, Petterintie 35  
Pe klo 17.00–19.00  
27.9.-23.11.24, 17.1.-11.4.25, joka toinen viikko  
Johanna "Jupu" Kallio  
Kurssimaksu: syksy 12 €, kevät 16 €

Voit tulla mukaan oppimaan uutta sarjakuvasta-paperimassaan ja kaikkea siltä väliltä tai verestämään vanhoja taitoja tutuilla tekniikoilla. Kurssilla voidaan esim. tehdä pieniä veistoksia paperimateriaalista, suunnitella hahmoja, piirtää sarjakuvia, maalata akvarelli tai akryylimaleilla. Oppilas hankkii materiaalit kurssille itse. Alle 10-vuotias voi osallistua kurssille huoltajan kanssa. Ryhmä kokoontuu syksyllä 5 kertaa ja keväällä 7 kertaa. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 201 Näytelmäryhmä Kuvittelijat

Vanha kirjasto, Luova tila, Petterintie 35  
Ke klo 18.00–21.00  
23.10.-13.12.24, 5.2.-16.5.25  
Satu Hukkanen  
Kurssimaksu: syksy 50 €, kevät 50 €

Näytelmäryhmä, jossa pääset etsimään ja kokeilemaan erilaisia itsensä ilmaisumuotoja teatterin keinoin. Kaikenikäiset ovat tervetulleita. Erilaiset harjoitteet vahvistavat monipuolisesti mm. vuorovaikutus -ja esiintymistaitojasi. Aiempaa teatterikokemusta ei tarvita, sillä luovassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä on turvallista harjoitella vasta-alkajankin! Ryhmän tavoitteena on valmistaa yksi esitettävä näytelmä joulukuulle Kulttuurimäen joulutapahtumaan ja toinen toukokuulle lastenkulttuurin juhlatapahtumalle. Kaikukortti käy maksuvälineenä.





## 110 302 Pikastartti järjestelmäkameralla kuvaamiseen

Kunnanvirasto, valtuustosali  
La klo 9.00–15.00  
9.11.2024  
Riitta Airaksinen  
Kurssimaksu: 15 €

Kansantajuinen kurssi järjestelmäkameralla kuvaamisen perusteista, jotka sopivat kaikille kameramerkeille (ei merkkikohtaisia neuvoja). Kurssi sopii aloittelijoille, jotka ovat ostaneet tai ovat aikeissa ostaa ensimmäisen järjestelmäkameransa ja haluavat oppia kuvaamaan muillakin kuin automaattiasetuksilla. Kurssilla käydään läpi mahdollisimman kansantajuisesti esim. Av, Tv ja M-moodit, ISO-arvot, erilaisia tarkennusmenetelmiä ja muita perusjuttuja, esim. miten sumennan taustan. Lisäksi sommittelua, ripaus mallin ohjausta ja muita käytännön kikkoja aloitteleville kuvaajille. Kurssi soveltuu yli 13-vuotiaille. Kaikukortti käy maksuvälineenä.



## 110 203 Taideviikonloppu, syksy

Vanha kirjasto, Petterintie 35  
La-su klo 10.00–14.00  
16.-17.11.2024  
Johanna "Jupu" Kallio  
Kurssimaksu: 15 €

Voit tulla mukaan oppimaan uutta sarjakuvasta-paperimassaan ja kaikkea siltä väliltä tai verestämään vanhoja taitoja tutuilla tekniikoilla. Kurssilla voidaan esim. tehdä pieniä veistoksia paperimateriaalista, suunnitella hahmoja, piirtää sarjakuvia, maalata akvarelli tai akryyli-maaleilla. Oppilas hankkii materiaalit kurssille itse. Alle 10-vuotias voi osallistua kurssille huoltajan kanssa.

## 110 204 Taideviikonloppu, kevät

Vanha kirjasto, Petterintie 35  
La-su klo 10.00–14.00  
15.-16.3.2025  
Johanna "Jupu" Kallio  
Kurssimaksu: 15 €

Voit tulla mukaan oppimaan uutta sarjakuvasta-paperimassaan ja kaikkea siltä väliltä tai verestämään vanhoja taitoja tutuilla tekniikoilla. Kurssilla voidaan esim. tehdä pieniä veistoksia paperimateriaalista, suunnitella hahmoja, piirtää sarjakuvia, maalata akvarelli tai akryyli-maaleilla. Oppilas hankkii materiaalit kurssille itse. Alle 10-vuotias voi osallistua kurssille huoltajan kanssa.

# Historia ja yhteiskunta

130 102 Sotahistoria  
Kunnanvirasto, valtuustosali  
Pe klo 10.00-11.30  
27.9.-22.11.24  
Kirsi Taipale  
Ei kurssimaksua

Tervetuloa mukaan kaikki sotahistoriasta kiinnostuneet. Käsittelemme mm. jatkosotaan liittyviä asioita. Kokoonnumme kolme kertaa syksyllä ja kolme kertaa keväällä. Syksyn kokoontumisajat ovat 30.8. Kesämatkan muistelot, 27.9. Joni Pirinen Tunnettu sotilas ja 25.10. Kevään kokoontumiset 28.2., 28.3. ja 18.4. Maksuton kurssi, ei ennakkoilmoittautumista.

329 801 Päivän puheenaihe  
Yrittäjätalo, nuorisotila  
Ma klo 13.00-14.30  
16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25  
Marjaana Pehkonen  
Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 24 €

Vietetään aikaa yhdessä ja vaihdetaan kuulumisia. Pohditaan yhdessä ajankohtaisia asioita, joita tulee esille mediasta, tapahtumista ja kokemuksista. Entiset ja uudet opiskelijat ovat lämpimästi tervetulleita. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

329 802 Yhdessäolon ryhmä  
iäkkäämmille miehille  
Yrittäjätalo, nuorisotila  
To klo 13.00-14.30  
19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25  
Heikki Partanen  
Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 24 €

Vietetään aikaa yhdessä ja vaihdetaan kuulumisia. Muistellaan menneitä ja suunnitellaan tulevaa. Pohditaan ajankohtaisia tapahtumia Vieremällä ja muuallakin. Yritetään vaikuttaa meitä, iäkkäämpiä koskeviin asioihin Vieremällä. Ryhmän toiminta suunnitellaan yhdessä hyvin vapaamuotoiseksi. Kaikukortti käy maksuvälineenä.



# Kädentaidot

## 110 401 Kudonta

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ma klo 17.00–19.30

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Leena Aksela

Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 37 €

Kurssilla kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä, opitaan kankaan rakentamisen eri työvaiheet sekä erilaisia kankaan sidoksia. Opistolla on käytössä 7 kangaspuut. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan kudottavia tuotteita toiveiden mukaan. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidempään kutoneille. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 110 402 Tekstiilitöitä eri menetelmin A

Konolanmäki, Mehtola

To klo 9.00–11.30

19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 37 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjoen, huivia ja sukkia ja islantilaisia villapaitoja neuloen, makrameeta solmien, mattoja ja torkkupeittoja virkatun, erilaisia tuotteita applikoiden, tynnyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla unohtamatta perinne-käsityötekniikoita. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 110 403 Tekstiilitöitä eri menetelmin B

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ti klo 12.30–15.00

17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 37 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjoen, huivia ja sukkia ja islantilaisia villapaitoja neuloen, makrameeta solmien, mattoja ja torkkupeittoja virkatun, erilaisia tuotteita applikoiden, tynnyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla unohtamatta perinne-käsityötekniikoita. Kaikukortti käy maksuvälineenä.



### 110 404 Tekstiilitöitä eri menetelmin C

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Ke klo 18.00-21.00

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 48 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjoen, huivia ja sukkia ja islantilaisia villapaitoja neuloen, makrameeta solmien, mattoja ja torkkupeittoja virkatien, erilaisia tuotteita applikoiden, tyynyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla unohtamatta perinnekäsityötekniikoita. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 110 405 Tekstiilitöitä eri menetelmin D

Nissilän rivitalot, Nissiläntie 1562 A 2

To klo 17.00-19.30

19.9.-29.11.24, 9.1.-17.4.25

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 37 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityömenetelmiin oppilaan toiveiden mukaan. Kurssilla voi valmistaa esim. vaatteita ja kasseja ommellen, liinoja kirjoen, huivia ja sukkia ja islantilaisia villapaitoja neuloen, makrameeta solmien, mattoja ja torkkupeittoja virkatien, erilaisia tuotteita applikoiden, tyynyliinoja ja verhoja kankaanpainannalla unohtamatta perinnekäsityötekniikoita. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 110 406 Nypläys

Koulukeskus, luokka Y-L 4

To klo 18.00-20.30

19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25

Marja Huttunen

Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 37 €

Tule tutustumaan nypläyksen kiehtovaan maailmaan. Uudet opiskelijat opiskelevat perustaitoja ja -tietoja harjoitustöiden avulla. Aiemmin opiskelleet jatkavat hallitsemaltaan tasolta vapaavalintaisia malleja. Nypläämällä voidaan valmistaa kauniita pitsejä kuten esim. liinoja, pieniä koristeita, kukkia, kaulaliinoja. Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin aikaisemmin nypläystä harrastaneille. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 110 407 Puutyöt

Koulukeskus, TAI2 tekninen/puutyöt

Ti klo 17.00-19.15

17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25

Marietta Niskanen

Kurssimaksu: syksy 26 €, kevät 37 €

Puuntyöstön perustekniikat ja turvalliset työtavat. Kehitetään omia taitoja. Opiskelijat valitsevat itse kurssityönsä ja hankkivat niihin materiaalit. Suurten sarjatöiden valmistus on kielletty. Alaikäraja 10 vuotta huoltajan kanssa. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 408 Huonekalujen entisöinti ja tuunaus  
Savimäen ent. koulu, Ameriikantie 226  
Ti klo 17.30-21.00  
17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25  
Satu Hukkanen  
Kurssimaksu: syksy 35 €, kevät 48 €

Rapiseeko perintöpiironkisi maalit tai natiseeo vanhan kiikkusi liitokset? Onko vintiltä löytynyt pikkutuoli osina muovipussissa? Entisöinti- ja tuunauskurssilta apu löytyy niillekin huonekaluille, joiden suhteen toivo on menetetty! Olitpa sitten ihan vasta-alkaja tai jo ennenkin vasaraa tai pensseliä kädessä pidellyt, olet tervetullut kurssille. Opiskelemme pääasiassa puuhuonekalujen korjausta ja pintakäsittelyjä perinteisin menetelmin, tyylihistoriaa samalla oppien. Kurssille tarvitset korjattavan huonekalun ja kopallisen kärsivällisyyttä. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

110 409 Langanvärjäyskurssi  
Vanha kirjasto, Petterintie 35  
Ti klo 12.30-14.00, su klo 10.00-15.30  
3.9.24 ja 8.9.24  
Mia Lahtinen  
Kurssimaksu: 23 €

Lankojen värjäyskurssi, kaksi kokoontumiskertaa: infotilaisuus ja värjäyspäivä. Ensin pidämme tiistaina 3.9. klo 12.30-14.00 infon Vanhalla kirjastolla kerättävistä kasveista ja muista itse hankittavista tarvikkeista ja sunnuntaina 8.9. klo 9.00-15.30 värjäämme lankoja opettajan kotona.

110 410 Korupaja, syksy  
Koulukeskus, TAI2 tekninen/puutyöt  
Pe klo 18.00-21.00, la-su klo 10.00-16.00  
20.-22.9.24  
Jussi Kokkonen  
Kurssimaksu: 42 €

Kurssilla opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveittesi mukaisia metallikoruja. Korut voivat olla esim. riipuksia, korviksia, sormuksia, rannerenkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkkiketjuja ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, titaania, messinkiä, ja myös kierrätysmateriaaleja kuten lusikoita, haarukoita, vanhoja koruja, yms. Koruihin voit istuttaa kiviä, lisätä helmiä tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, tarvitset mukaan vain hieman mielikuvitusta. Kurssi sopii kaikille myös vasta-alkajille. Opettajalta voit ostaa materiaaleja tai käyttää omia. Työvälinekorvaus 15 €



### 110 411 Korupaja, kevät

Koulukeskus, TAI2 tekninen/puutyöt

Pe klo 18.00-21.00, la-su klo 10.00-16.00

21.-23.3.25

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 42 €

Kurssilla opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveittesi mukaisia metallikoruja. Korut voivat olla esim. riipuksia, korviksia, sormuksia, rannerenkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkkiketjuja ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, titaania, messinkiä, ja myös kierrätysmateriaaleja kuten lusikoita, haarukoita, vanhoja koruja, yms. Koruihin voit istuttaa kiviä, lisätä helmiä tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, tarvitset mukaan vain hieman mielikuvitusta. Kurssi sopii kaikille myös vasta-alkajille. Opettajalta voit ostaa materiaaleja tai käyttää omia.

Työvälinekorvaus 15 €

### 110 414 Lasimosaiikki

Vanha kirjasto, Petterintie 35

Pe klo 18.00-20.30, la klo 10.00-15.30,

su klo 10.00-14.00

25.-27.10.2024

Mia Lahtinen

Kurssimaksu: 30 €

Kurssilla voi valmistaa ikkunalasin palasista tai tiffany- tai lasinsulatuksesta yli jääneistä palasista pienimuotoisia tuotteita. Voit luoda esim. lyhtyyn, tarjottimeen, pienen pöydän kanteen lasimosaiikkitekniikalla uuden ilmeen.

Lasin palasia voi ostaa myös opettajalta.

### 110 413 Makramee

Vanha kirjasto, Petterintie 35

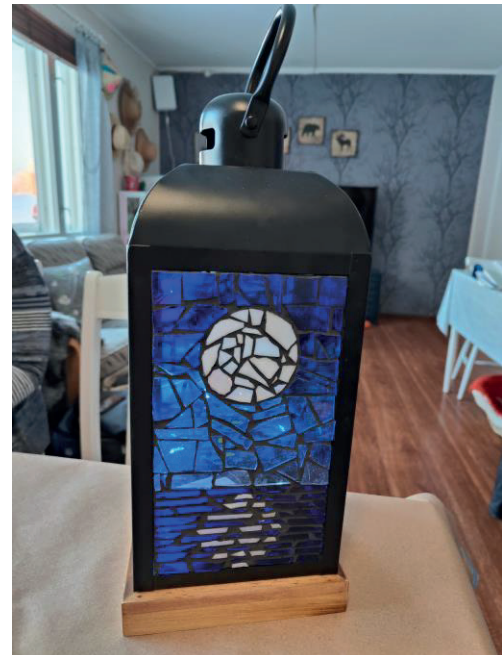
La klo 10.00-14.00, su klo 10.00-15.00

26.-27.4.2025

Virpi Hirvonen

Kurssimaksu: 24 €

Opetellaan makrameen perussolmuja, ja tehdään pieni seinälle ripustettava makrameetyö. Perustekniikat opittuasi pystyt jatkossa toteuttamaan monenlaisia makrameetöitä. Voit tuoda kurssille omia makrameelankoja sekä tukevan kepin tai renkaan, johon solmeilet työsi. Materiaaleja voi myös ostaa opettajalta.





# Kielet

120 101 Suomen kieli tutuksi -kahvila  
Kirjasto, Lyhtytie 2, kotiseutuhuone  
Ti klo 17.00-18.30  
17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25  
Liisa Äyräs  
Ei kurssimaksua

Kurssin aikana tutustumme yhdessä suomen kieleen ja kulttuuriin. Kurssilla keskitymme kieleen ja kulttuuriin, ja autamme sinua pääsemään alkuun suomen kielen oppimisessa tai syventämään taitojasi. Tule oppimaan kanssamme ja kokemaan suomalaisen kulttuurin ainutlaatuisuus!

120 101 Get to know Finnish -kahvila  
Library, Lyhtytie 2  
Tuesdays at 17.00-18.30  
17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25  
Liisa Äyräs  
No registration fees for immigrants

During this course we get to know Finnish language and culture together. In the course, we focus on language and culture, and help you get started in learning the Finnish language or deepen your skills. Come learn with us and experience the uniqueness of Finnish culture!

120 301 Matkailuenglannin alkeita  
Koulukeskus, kieliluokka K3  
To klo 17.45-19.15  
19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25  
Arne Hölzle  
Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Tällä kurssilla tavoitteena on oppia pärjäämään ulkomaanmatkoilla niin, ettei sormi mene aina vain suuhun. Kurssin tarkempi sisältö suunnitellaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan ja päätetään sen jälkeen materiaalista ja siitä, miten kurssi etenee. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

120 401 Saksaa keskustellen  
Koulukeskus, kieliluokka K3  
Ke klo 18.30-20.00  
18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25  
Arne Hölzle  
Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Sprechen Sie Deutsch? Onko saksan kielen opiskelusta jo aikaa? Tule rohkeasti mukaan, keskustellaan saksan kielellä eri teemoista. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 120 601 Venäjän kielen alkeet - verkkokurssi

Ma klo 16.00–17.30

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Margarita Titova

Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Kurssi on tarkoitettu venäjän alkeille tai aivan alkeet hallitseville, niille, jotka haluavat opiskella venäjää ajasta ja paikasta riippumatta ja voivat suorittaa tehtävät netissä tai mobiilissa. Internetin kautta tapahtuvat ja toimivat kurssit ovat suosittuja, sillä niitä varten sinun ei tarvitse matkustaa minnekään, vaan kurssi tulee sinun luoksesi. Voit lukea ja tehdä kurssitehtävät silloin, kun se sopii sinulle parhaiten.

Perehdymme rauhalliseen tahtiin venäjän kielen saloihin. Helppoja keskustelufraaseja ja peruskielioppia. Halukkailla on mahdollisuus myös keskustella opettajan kanssa ääni- ja videopuheluihin välityksellä ja saada neuvontaa ja ohjausta. Kurssin voi suorittaa myös itsenäisesti ja tehdä vain antamani tehtävät sekä kokeet.

Kurssilla voi tarvita kyrillistä näppäimistöä. Nykyään kaikissa laitteissa löytyy asennetut näppäimistöt, myös venäjänkielinenkin.

Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 120 602 Venäjän alkeet

Koulukeskus, Kieliluokka K2

To klo 17.00–18.30

19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25

Marja Taivassalo

Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Tutustumme kaikessa rauhassa uudenlaisiin aakkosiin ja löydämme paljon tutunkuuloisia sanoja, kuten vaikkapa mesta, sontikka ja sapuska. Käytännönläheinen ja värikäs oppikirja helpottaa uuden kielen omaksumista. Kurssi on hyvää kertausta myös aiemmin opiskelleille.

Oppikirja: Pora! 1 Venäjää aikuisille. Finn Lectura.

Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 120 801 Karjalan kieltä keskustellen

Kirjasto, Lyhtytie 2

Ke klo 17.00–18.30

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Toivo Jelkänen

Kurssimaksu: syksy 17 €, kevät 22 €

Tule rohkeasti mukaan. Opetellaan karjalan kielen sanoja ja ääntämistä. Kaikukortti käy maksuvälineenä.



# Kotitalous ja ruuanlaitto

810 200 Sienikurssi

Kunnanvirasto ja maasto

Ma klo 17.00–20.00, la klo 11.00–15.00

12.8.-17.8.24

Toini Kumpulainen

Kurssimaksu: 23 €

Ilmoittautuminen alkaa 29.7.24!

Tervetuloa sienikurssille! Teoriaosuudessa maanantaina opettelemme tuntemaan yleisimpiä ruoka- ja myrkkysieniä, niiden näköislajeja sekä sienten eri säilöntä- ja käyttötapoja. Lauantaina opettelemme maastossa tunnistamaan ruoka- ja myrkkysieniä sekä niiden näköislajeja ja kertaamme sienten käyttöä ja säilöntää.

Ota maastoon mukaan sienikori, sieniveitsi tai vastaava, käsineet, kumisaappaat sekä sään mukaiset vaatteet ja eväät.

Molempiin päiviin voi tuoda löytämiään sieniä tunnistettavaksi.



810 202 Vilperin ravitsemusohjaus

Koulukeskus, kotitalousluokka

La klo 10.00–12.00

14.9.-26.10.24, joka toinen viikko

Vieremän Martat

Tarvikemaksu: 20 €

Vilperi-perheille maksuton!

Ravitsemuksen ohjaus on elämäntapaohjausta. Kurssi sisältää teoriaa ravitsemuksesta ja käytännön kerroilla valmistetaan yhdessä koko perheen kanssa edullista ja terveellistä arkiruokaa aamupalasta yöpalaan. Myös perheen pienimmät pääsevät osallistumaan ruuanvalmistukseen. Kurssin tavoitteena on pysyvät muutokset, jotka edistävät koko perheen hyvinvointia ja terveyttä. Kurssi on avoin kaikille vieremäläisille lapsiperheille riippumatta perheenjäsenten määrästä ja iästä. Kurssi on täysin maksuton Vilperi-hankkeessa mukana oleville perheille ja muilta peritään tarvikemaksu. Ilmoita kurssille jokainen perheenjäsen erikseen. Mikäli perheenne haluaa mukaan Vilperi-toimintaan, lisätietoja antaa liikuntasihteeri Sari Kautto [sari.kautto@vierema.fi](mailto:sari.kautto@vierema.fi) tai 0405187370.

# Tietotekniikka

## 340 102 Digikahvila/Digicafé

Kirjasto, Lyhtytie 2

Pe klo 12.00–13.30

20.9.-29.11.24, 10.1.-18.4.25

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: 10 €/kerta

Tule mukaan digikahvilaan milloin vain ja niin usein kuin haluat! Muista varata henkilökohtainen aikasi etukäteen. Ota oma laite mukaan. Saat neuvoja ja opastusta tarvitsemissasi asioissa oman laitteen käyttöön. 10 € / kerta - Kahvit kaupan päälle!

Come join us at digicafe whenever you'd like. Remember to book your own appointment in advance. Grab your own device with you. You can get advice and guidance on things you need help with. Free for immigrants. Free coffee!

## 340 105 Canva tutuksi

Kirjasto, Lyhtytie 2

Ke klo 17.00–19.30

18.9.2024

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: 10 €

Tutustu Canvaan - luovaan ja helppokäyttöiseen suunnitteluohjelmaan!

Kurssin aikana opit luomaan näyttäviä ilmoituksia, houkuttelevia mainoksia, informatiivisia esitteitä ja vaikuttavia esityksiä ilman aikaisempaa kokemusta graafisesta suunnittelusta. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

## 340 103 Digitaidot haltuun

Kirjasto, Lyhtytie 2

Pe klo 10.00–11.30

20.9.-29.11.24, 10.1.-18.4.25

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: syksy 16 €, kevät 22 €

Tule mukaan Digitaidot Haltuun -kurssille. Kurssilla käydään kattavasti aiheita digitaitojen oppimiseen liittyen, mm. uuden laitteen valintaa, tietoturvaa ja monia arkisia toimenpiteitä laitteiden käytössä. Kurssille voivat osallistua vasta-alkajat tai jo laitteisiin perehtyneet. Oppilaat saavat käyttöönsä ilmaisen verkko-oppimateriaalin. Tuo oma laite mukaan kurssille! Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 340 104 Eläkeliiton digiryhmä

Kirjasto, Lyhtytie 2

Ti klo 12.00–13.30, joka toinen viikko

24.9.-19.11.24, 14.1.-22.4.25

Ilkka Nykänen

Kurssimaksu: syksy 11 €, kevät 14 €

Tule mukaan digiopastukseen! Saat opastusta matalalla kynnyksellä ja käytännönläheisesti. Ota oma laite mukaan. Laite voi olla älypuhelin, tabletti tai kannettava tietokone eli läppäri. Saat neuvoja ja opastusta tarvitsemissasi asioissa esim. oman laitteen käyttö, Internet, sovellukset, sovellus-kauppa. Opettaja voi neuvoa myös laitteiston hankinnoissa ja teknisissä pulmissa. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

# Liikunta ja tanssi

## 830 101 Kuntosalicircuit 1

Liikuntahalli, kuntosali

Ma 17.00–18.00

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Jenni Juntunen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Kuntosalicircuit on kiertoharjoitteluna tehtävä kuntosaliharjoitus, joka sopii niin aloittelevalle kuntoilijalle kuin jo pidempään salilla käyneelle. 45 minuutin treenin aikana käydään tehokkaasti läpi kaikki lihasryhmät. Kuntosalicircuit alkaa yhteisellä alkulämmittelyllä ja päättyy lyhyeen loppuvenyttelyyn. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 830 102 Kuntosalicircuit 2

Liikuntahalli, kuntosali

Ke 19.00–20.00

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Jenni Juntunen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Kuntosalicircuit on kiertoharjoitteluna tehtävä kuntosaliharjoitus, joka sopii niin aloittelevalle kuntoilijalle kuin jo pidempään salilla käyneelle. 45 minuutin treenin aikana käydään tehokkaasti läpi kaikki lihasryhmät. Kuntosalicircuit alkaa yhteisellä alkulämmittelyllä ja päättyy lyhyeen loppuvenyttelyyn. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 830 103 Seniorikuntosali 1

Liikuntahalli, kuntosali

Ke 13.00–14.00

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Julia Leinonen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilaitteilla on paras keino torjua lihaskatoa ikääntyessä. Ohjatussa kuntosaliryhmässä voi vasta-alkajakin turvallisesti aloittaa harjoittelun. Liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käytössä. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

## 830 104 Seniorikuntosali 2

Liikuntahalli, kuntosali

Ke 14.15–15.15

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Julia Leinonen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilaitteilla on paras keino torjua lihaskatoa ikääntyessä. Ohjatussa kuntosaliryhmässä voi vasta-alkajakin turvallisesti aloittaa harjoittelun. Liikunnanohjaaja opastaa laitteiden käytössä. Sisältää alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 105 Voimaa jalkoihin kuntosalilla

Liikuntahalli, kuntosali

Ke 18.00–19.00

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Jenni Juntunen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Kuntosalicircuit on kiertoharjoitteluna tehtävä kuntosaliharjoitus, joka sopii niin aloittelevalle kuntoilijalle kuin jo pidempään salilla käyneelle. 45 minuutin treenin aikana käydään tehokkaasti läpi kaikki lihasryhmät. Kuntosalicircuit alkaa yhteisellä alkulämmittelyllä ja päättyy lyhyeen loppuvenyttelyyn. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 107 Kansainvälisiä seuratanseja

Huvitorppa, Torpantie

Ma klo 11.15–12.45

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Mirja Rönkkö

Kurssimaksu: 22 € syksy, 31 € kevät

Seuratanssit tarjoavat reipasta liikuntaa. Kurssilla opetellaan mm. kansainvälisiä kuviotansseja, kuten pohjoismaisia, belgialaisia, hollantilaisia ja saksalaisia tansseja. Mukaan voi tulla yksin, kaksin ja vaikka porukalla. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 108 Kehonhuolto

Huvitorppa, Torpantie tai etäyhteys

Ma 14.15–15.00

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Jenni Juntunen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Kaikenkuntoisille sopivaa, rauhallista liikettä koko keholle. Apuvälineinä voidaan käyttää jumppakeppiä, vastuskuminauhaa tai pieniä käsipainoja. Liikkeet tehdään omaan tahtiin, hypyttömästi ja hankalia asentoja välttämällä. Tunti päättyy lyhyeen loppurentoutukseen. Ota mukaan jumppamatto ja joustavat vaatteet. Mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä. Kirjoita tieto sähköisen lomakkeen lisätietokenttään, mikäli osallistut etänä. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 115 Lavis

Rientola, Koitontie 2

Ti klo 17.00–18.00

17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25

Anne Karppinen

Kurssimaksu: 25 € syksy, 36 € kevät

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntalaji, jossa yhdistyvät lavatanssiaskleet ja jumppaliikkeet. Musiikkina soi lavatanssimusiikki. Tanssilajit ovat mm. rock, valssi, tango, jenkka, humppa, salsa, cha-cha ja rumba. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse ja Lavista tanssitaan aina soolona. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 109 Kuntovoimistelu, Kauppilanmäki

Kauppilanmäen kylätalo

Ke klo 18.30–19.15

18.9.-27.11.24, 8.1.-16.4.25

Julia Leinonen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Kaikenkuntoisille sopivaa, liikettä koko keholle. Apuvälineinä voidaan käyttää jumppakeppiä, vastuskuminauhaa tai pieniä käsipainoja ja jumppamattoa. Tunti päättyy lyhyeen loppuren-  
toutukseen. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 110 Kuntovoimistelu, Haajainen

Haajaisten koulukievari

Ma klo 12.00–13.00

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Anne Heiskanen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Naisille ja miehille leppoisaa lihasten lämmittelyä, kehon ja mielen virkeyttä lihaskuntoliikkeillä ja paljon venytyksiä. Kuntovoimisteluun ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Kaikukortti käy maksuvä-  
lineenä.

### 830 111 Kuntovoimistelu, Itäinen koulu

Itäinen koulu, Kaarakkalantie

To klo 18.30–19.30

19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25

Julia Leinonen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Kaikenkuntoisille sopivaa, liikettä koko keholle. Apuvälineinä voidaan käyttää jumppakeppiä, vastuskuminauhaa tai pieniä käsipainoja ja jumppamattoa. Tunti päättyy lyhyeen loppuren-  
toutukseen. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 112 Jooga, alkeista alkaen

Huvitorppa, Torpantie

Ti klo 18.15–19.30

17.9.-26.11.24, 7.1.-15.4.25

Karoliina Nieminen

Kurssimaksu: 20 € syksy, 27 € kevät

Rauhallista hatha-/slowjoogaa. Sopii aloittelijoille sekä kaikille, joita kiinnostaa opetella tekemään yleisimmät jooga-  
asana-tietoisesti ja turvallisesti. Keskitytään erityisesti linjaamaan keho asentoihin optimaalisesti, jolloin asana on yhtä aikaa vahva ja lempeä. Joogaliikkeet tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Kuitenkin jos sinulla on vaivoja tai sairauksia, kannattaa varmistaa lääkäriltäsi, sopivatko joogaharjoitukset sinulle. Ota mukaan oma joogamatto ja villi. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 113 Hikijumppa

Huvitorppa, Torpantie

Toklo 18.00–19.00

19.9.-28.11.24, 9.1.-17.4.25

Tiia Väänänen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 23 € kevät

Hikijumppassa vuorottelevat lyhyt intensiivinen toiminta ja lyhyet lepojaksot. Treeneissä harjoitellaan sekä kehonpainolla että pienvälineitä apuna käyttäen. Jokainen treenaa oman kunnon mukaan, aiempaa kokemusta ei tarvitse olla. Mukaasi tarvitset juomapullon ja hikipyyhkeen! Tunnin kesto 45 min. Sisältää alkulämmittelyt ja loppuverryttelyt. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 116 Äiti-vauvajumppa

Huvitorppa, Torpantie

Maklo 13.00–14.00

16.9.-25.11.24, 13.1.-28.4.25

Jenni Juntunen

Kurssimaksu: 0 € syksy, 23 € kevät

Äiti-vauvajumppassa harjoitetaan lempeästi koko kropan lihaksia kehonpainolla (vauva voi olla lisäpainona liikkeissä, ei pakollista). Lihaskunto-  
liikkeiden lisäksi tunneilla myös huolletaan kehon kireitä lihaksia. Voit tulla mukaan yksin tai vauvan kanssa. Tarvitset tunneille jumppamaton. Syyslukukausi on maksuton. Kevätlukukauden hinta 23€. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 118 Pilates

Huvitorppa, Torpantie

Maklo 18.00–19.15

7.10.-18.11.24, 13.1.-17.2.25

Sanna Kärkkäinen

Kurssimaksu: 15 € syksy, 15 € kevät

Pilates on tehokas kehonhallintamenetelmä, joka sopii kaikille. Harjoittelu vahvistaa syvien rangan tukilihasten, kuten vatsa-selkälihasten aluetta sekä lantionpohjaa. Harjoittelu kehittää myös nivelten ja kehon liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä sekä kehotietoisuutta. Harjoittelun tukena käytetään tietynlaista hengitystekniikkaa. Harjoittelussa voidaan käyttää myös harjoittelun pienvälineitä, kuten putkirullaa tai pientä palloa. Ota oma matto mukaan ja mahdollisesti pieni tyyny tai pyyherulla, jota voit käyttää pään tukemiseen.



### 830 119 Kuntonyrkkeily

Liikuntahalli, liikuntasali

Toklo 18.30–19.40

19.9.-28.11.24

Joona Hynynen

Kurssimaksu: 19 € syksy

Kuntonyrkkeilytunnilla opit nyrkkeilyn perustekniikoita ja kehität samalla myös omaa kuntoa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Tunnilla tehdään pariharjoitteita sekä kuntopiiriin omaisia, nyrkkeilyä tukevia treenejä. Nyrkkeilyhanskoja löytyy myös lainaan tunnin ajaksi. Osallistujan ei tarvitse tietää lajista mitään ennakkoon, eikä suojavarusteille ole tarvetta. Kuntonyrkkeily luo hyvän pohjan myös muista kamppailulajeista kiinnostuneille. Kaikukortti käy maksuvälineenä.

### 830 124 Yin-jooga ja äänimaljarentoutus

Huvitorppa, Torpantie

La klo 12.30–14.00, noin joka neljäs viikko

28.9.-16.11.24, 25.1.-12.4.25

Virpi Hirvonen

Kurssimaksu: 17 € syksy, 23 € kevät

Keho ja mieli rennoksi! Rauhallista yinjoogaa yhdistettynä tiibetiläisten äänimaljojen rentouttaviin soituihin. Tule sellaisena kuin olet, ei tarvitse osata joogata eikä olla notkea. Pukeudu mukavasti ja lämpimästi, ota mukaan joogamatto tai muu alusta, viltti ja vesipullo.

Kokoontumiset: syksyllä 28.9., 26.10., 16.11. ja keväällä 25.1., 22.2., 22.3. ja 12.4.

### 830 125 MyoYin

Huvitorppa, Torpantie

Ma klo 17.30–19.00, ke klo 17.30–19.00

9.9.24, 25.9.24 ja 9.10.24

Virpi Hirvonen

Kurssimaksu: 21 €

MyoYin (yinjooga + myofascial release). Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Todella palauttava yhdistelmä yinjoogan rauhoittavia asanoita ja itselle toteutettavaa faskiakäsittelyä. Tavoitteena on helpottaa kehoon kertyneitä jännityksiä, lisätä verenkiertoa ja liikkuvuutta ja rauhoittaa hermostoa. Tarvitset mukavat, joustavat vaatteet ja joogamaton tai vastaavan. Kokoontumiset 9.9., 25.9. ja 9.10.



# Lyhytkurssit

610 104 Ensiapu 2

Koulukeskus, kieliluokka K3

Ma klo 16.30–20.30, ti klo 16.30–20.30

7.-8.10.2024

Mari Heiskanen

Kurssimaksu: 35 €

SPR Ensiapukurssi EA 2<sup>®</sup> on tehokas, toiminnallinen ja käytännönläheinen ensiavun jatkokurssi (8 t), joka sisältää runsaasti erilaisia harjoituksia ja pohdintaa vaativia tehtäviä.

Huom. SPR Ensiapukurssi EA 2<sup>®</sup> koulutukseen osallistuminen vaatii voimassa olevan SPR Ensiapukurssi EA 1<sup>®</sup> -pätevyyden.

Kurssin alussa kerrataan aiemmin opittuja tietoja ja taitoja, jonka jälkeen käsitellään laajemmin ensiavun aiheita vaativissa olosuhteissa toimimiseen.

Kurssi sopii sinulle, kun haluat oppia lisää ensiaputaitoja vaativissa olosuhteissa toimimiseen tai jos työskentelet erityisen tapaturmariskin toimialalla ja haluat vahvistaa omaa ensiapuosaamistasi.

SPR Ensiapukurssi EA 2<sup>®</sup> on rekisteröity tavaramerkki. Ensiapukurssin suorittamisesta saa SPR ensiaputodistuksen, joka on voimassa kolme vuotta.

830 124 Lavista ja israelilaisia tansseja

Huvitorppa, Torpantie

8.10.24 klo 13.00–14.30

Sari Kautto ja Kirsi Taipale

Vanhustenviikon maksuton kurssi

Tule mukaan tanssahtelemaan Huvitorpalle vanhan tanssimusiikin ja israelilaisen kansanmusiikin tahtiin. Et tarvitse paria tai aikaisempaa tanssikokemusta, riittää että pidät musiikintahtiin tehtävistä voimisteluliikkeistä. Hetki on suunniteltu ikääntyneille, ei hyppyjä vaan helppoja ja leppoisia askelkuvioita.

830 125 Venyttely & rentoutus

Huvitorppa, Torpantie

14.12.2024 klo 12-13

Sari Kautto

Kurssimaksu: 5 €

Lempeää liikettä koko keholle, kevyt alkulämmittely, venyttelyt ja loppurentoutus. Ota mukaan oma jumppamatto. Pukeudu rentoon ja joustavaan asuun sekä rentoutuksen ajaksi ylle jotakin lämmintä.

830 126 Vauhdikkaasti vappuun lavis

Huvitorppa, Torpantie

29.4.2025 klo 17.00–18.00

Sari Kautto

Kurssimaksu: 5 €

Kaikille tanssinyistäville sopiva vauhdikas vappulavis. Tule tanssimaan!



# Erikoiskurssit

140 001 TRE-stressinpoistomenetelmä tutuksi

Huvitorppa, Torpantie

Laklo 12.00–15.30

25.1.25

Hanne Pesonen

Kurssimaksu: 40 €

TRE® (Tension, Stress & Trauma Release Exercise) on kehollinen stressin ja jännitysten poistomenetelmä, jossa kehon luonnollisen värinäprosessin kautta vapautetaan jännitteitä. TRE menetelmän on kehittänyt David Berzeli alunperin amerikkalaisille veteraaneille sodan jättämistä traumaista toipumiseen. Nykyisin sitä käyttävät esimerkiksi rauhanturvaajat, urheilijat ja eri alojen ammattilaiset palautuakseen fyysisestä ja henkisestä rasituksesta. Monet arkisetkin tilanteet aiheuttavat meille stressiä, kuten kiire, suorituspainet ja haastavat asiakastilanteet. Stressihormonit pakkautuvat kehoon lihaskalvoihin, etenkin lonkankoukistajan lihaskalvorakenteisiin. Värinäprosessin avulla vapautetaan näitä jännitteitä.

Kurssilla tutustutaan menetelmään teoriassa ja tehdään käytännön harjoitteita. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistujat pystyvät toteuttamaan menetelmän mukaisia harjoitteita itsenäisesti kotona tai jatkaa harjoittelua ohjatussa ryhmässä.

Ennakkovaatimuksena on normaali fyysinen ja psyykinen terveydentila, joka sallii TRE-stressinpurkuliikkeiden tekemisen, liikunnan harrastamisen ja ryhmämuotoisen harjoittelun. Raskaana oleville ei suositella TRE -menetelmän aloittamista.

Lisätietoa TRE-menetelmästä: <http://www.trefinland.fi/>

Kurssin ohjaajana toimii Hanne Pesonen, TRE-ohjaaja, Lapsi- ja nuorisopsykoterapeuttikoulutettava, Ratsastusterapeutti-SRT ja fysioterapeutti (AMK)

Hannelta voi saada puhelimitse tietoa, mikäli jokin kurssiin liittyvä asia mietityttää. 0404113949

## 810 205 Hygieniapassi-koulutus

Kunnanvirasto, valtuustosal

Laklo 10.00–16.00

28.9.24

Aija Pellikka

Kurssimaksu: 48 €

Hygieniapassia tarvitset, kun työskentelet elintarvikehuoneistossa, käsittelet pakkaamattomia elintarvikkeita tai käsittelet helposti pilaantuvia elintarvikkeita. Hygieniapassista on hyötyä myös vapaa-ajan harrastuksissa, esim. kahvituksia järjestäville, kesä- tai muun sesonkityön hakijalle.

Koulutuksen kesto on 6 tuntia. Testin kesto ilman koulutusta on 1 h.

Koulutuksessa kerrataan elintarvikehygienian keskeisiä alueita mm. mikrobeja ja niiden elinehtoja, ruokamyrkytyksiä, elintarvikelainsäädäntöä ja omavalvontaa.

Koulutuksessa kerrataan hygieniatestissä vaadittavat osa-alueet, kuten mikrobeja ja niiden elinehtoja, hygieenisiä työtapoja ja henkilökohtaista hygieniaa elintarviketyössä.

Koulutus valmentaa osallistujat hygieniapassitestiin. Koulutus pohjautuu Ruokaviraston -ohjeeseen.

Hygieniapassi vaaditaan useisiin elintarvikealan työtehtäviin. Hygieniaosaamistodistus eli hygieniapassi on vaatimus esimerkiksi elintarvikehuoneistossa työskentelevälle sekä pakkaamattomia elintarvikkeita käsittelevälle henkilölle, ja se osoittaa elintarvikehygieenisen osaamisen. Osaamistodistuksen voi saada suorittamalla hyväksytysti Ruokaviraston hygieniaosaamistestin.

Hygieniapassin hinta: 8 €

Kurssimateriaali:

LUPA KOKATA (ruokatieto.fi)

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/hygieniapassi/Hygieniapassitesti/opiskelukoulutus-ennen-hygieniapassitesti>



## 820 201 Järjestyksenvalvojan peruskoulutus

Kunnanvirasto, valtuustosal

To klo 17.00–20.30, pe klo 17.30–20.45, la klo 8.30–15.45 ja su klo 8.30–16.00

25.10.-3.11.24

Raimo Lappalainen

Kurssimaksu: 200 €

Järjestyksenvalvojan peruskurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta turvallisuusosalta. Peruskoulutuksen laajuus on 40 tuntia. Koulutuksessa käsitellään muun muassa:

Yleistä järjestyksenvalvojan tehtävistä Järjestyksenvalvojan tehtävät, toimialue ja tunnukset

Järjestyksenvalvojan rikosoikeudellinen asema, suoja, oikeusturva ja valvonta Hätävarjelu ja pakkotila

Yleinen kiinniotto-oikeus

Järjestyksenvalvontaan liittyviä rikoksia

Henkilöiden ja tavaroiden tarkastukset

Löytötavaralaki

Voimakeinojen käyttö

Fyysisen voimankäytön perusteet

Kokoontumislain tilaisuudet ja tapahtumat

Suunnitelmat ja toimintaohjeet

Aggressiivinen henkilö

Alkoholi, huumausaineet ja tupakka

Järjestyslaki

Pelastustoiminta Hätäensiapu

Kaikilla tunneilla on läsnäolopakko, joten tarkista koulutuksen aikataulu ennen ilmoittautumista alta. Loppukoe ja kokeen palautus sunnuntaina 3.11.2024.

Kurssimaksu sisältää kurssimateriaalin.

Jos koulutukseen osallistuminen perutaan 3 viikkoa ennen koulutuksen alkua, niin on se maksutonta. Tämän jälkeen maksuttomat peruutukset vain lääkärintodistuksella.

Jos koulutukseen osallistuminen perutaan 3 viikon sisällä ennen koulutuksen alkua laskutamme 50 % kurssimaksusta.

Jos koulutukseen osallistuminen perutaan 24 tunnin sisällä ennen koulutuksen alkua, niin laskutamme koko kurssimaksun.

# Yleisöluennot

Hyvän Olon Olohuoneet jatkuvat Kuopion kansalaisopiston ja Vanhustyön keskusliiton yhteistyössä lukuvuonna 2024–2025. Uutta tietoa ja keskustelua hyvän ikääntymisen teemoista rennosti kahvi- tai teekupposen äärellä.

Kokoontumiset kerran kuussa torstaisin klo 10–12, Vieremän kunnanvirasto, Myllyjärventie 1. Voit osallistua tapahtumaan myös omasta olohuoneestasi etänä Zoom- sovelluksen kautta.

**5.9.2024 Oma osaaminen käyttöön** - Pienillä teoilla kohti kestävää tulevaisuutta

**3.10.2024 Vapaaehtoistoiminta** – Anna hyvän kiertää

**7.11.2024 Hyvinvointia luonnosta** – Luonto tuo terveyttä monella tapaa

**5.12.2024 Ravitsemus** – Ruoka hyvän olon lähteenä

**9.1.2025 Ikääntymisen uudet kasvot** – Millainen on moderni seniori?

**6.2.2025 Ihmissuhteet** – Meille niin tärkeät, mutta niin vaikeat

**13.3.2025 Seniorimatkailu** – Minä seniorimatkailijana

**3.4.2025 Aistit** – Matka omaan arkeen

Käytä tätä linkkiä liittyäksesi etäyhteyteen: <https://bit.ly/kuopionkansalaisopistoluennot>

**Tervetuloa mukaan. Utelias mieli - iloa hyvän olon huomiseen!**



**Vanhustyön keskusliitto**  
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÅL RY

**KUOPIO**  
KANSALAI SOPISTO



**OLVI-SÄÄTIÖ**

# Kaikukortti

Kaikukortti on tiukassa taloudellisessa tilanteessa oleville suunnattu kortti, jolla voi hankkia maksuttomia pääsylippuja esimerkiksi museoihin, festivaaleille, urheilutapahtumiin, liikuntakohteisiin ja kurssipaikkoja kansalaisopistoihin. Kortti on henkilökohtainen, eikä se maksa mitään. Pohjois-Savon Kaikukortti-kokeilu kestää vuoden 2024 loppuun.

Voit saada Kaikukortin, jos

- olet Pohjois-Savon alueen Kaikukortti-verkostossa mukana olevan kortinjakajatahon asiakas
- olet lisäksi tiukassa rahatilanteessa, etkä voi siitä syystä hankkia pääsylippuja tai kurssipaikkoja ja
- olet vähintään 16-vuotias.

Vieremän kansalaisopistossa Kaikukortti käy maksuvälineenä seuraavilla kursseilla:

Kyläkööri, Naiskuoro, Karaoke aloittelijat, Näytelmäryhmä Kuvittelijat, Kudonta, Tekstiilitöitä eri menetelmin A, B, C ja D, Nypläys, Puutyöt, Huonekalujen entisöinti ja tuunaus, Saksaa keskustellen, Karjalan kielen alkeita keskustellen, Venäjän kielen alkeet verkkokurssi, Matkailuenglannin alkeet, Venäjän alkeet, Päivän puheenaihe, Yhdessäolon ryhmä iäkkäämmille miehille, Digitaidot haltuun, Sienikurssi, Kuntosalicircuit 1 ja 2, Seniorikuntosali 1 ja 2, Voimaa jalkoihin kuntosalilla, Kansainvälisiä seuratanseja, Kehonhuolto, Kuntovoimistelu Kauppihanmäki, Haajainen ja Itäinen, Jooga, Hikijumppa, Lavis, Äiti-vauvajumppa ja Kuntonyrkkeily.

Voit osallistua Kaikukortilla kahdelle kurssille lukuvuoden aikana.

# Luova tila

Luova tila on Vanhalla kirjastolla, Petterintie 35 sijaitseva taiteen harrastamiseen tarkoitettu avoin tila, jota voivat käyttää maksutta kaikki kuntalaiset.

Luova tila sijaitsee Vanhalla kirjastolla. Luovassa tilassa käytössä on bänditila ja kuvataidetila.

Bänditilassa omatoimisessa käytössä on bänditoimintaan sopiva peruslaitteisto.

Kuvataidetilaa voi käyttää omatoimiseen taiteen tekemiseen omilla tarvikkeilla ja materiaaleilla.

Tilasta löytyy myös pieni määrä vapaassa käytössä olevia tarvikkeita.

Avaimet luovaan tilaan saa Vieremän kunnankirjaston asiakaspalvelusta kirjaston aukioloaikoina. Luovan tilan käyttäjä uusii avaimen vuosittain joulukuun loppuun mennessä ilmoittamalla kirjaston asiakaspalveluun, että haluaa jatkaa tilan ja avaimen käyttöä. Alle 18 -vuotiaat saavat avaimen huoltajan sitoumuksella. Tila on käytettävissä joka päivä. Tilan käyttäjä tekee tilavarauksen sähköiseen kalenteriin.

Luovan tilan aukioloajat maanantai–sunnuntai

07:00–21:00



# Tulevia tapahtumia

(muutokset mahdollisia)

14.8.24 klo 17 Vieraita Japanista Vanhalla kirjastolla

6.-13.10.24 Vanhustenviikko

10.10.24 klo 18 Leena Rosenberg: Elämä haltuun - niin voit paremmin -luento, valtuustosali, Järjestää Syöpäjärjestön Vieremän osasto ja kansalaisopisto

6.12.24 Itsenäisyyspäivän juhla

13.12.24 Kulttuurimäen joulu museon pihapiirissä

22.-25.4.25 Kädentaitojen kevätnäyttely kirjastolla

26.4.25 Kansalaisopiston kevätjuhla

Ikonin maalauskurssi tulossa kevätkaudella 2025! Tiedotamme tarkemmin lähempänä.



Julkinen tiedote kaikkiin jakelupisteisiin



Posti Green



## **KANSALAIPOPISTO VIEREMÄ**

Vanhan kirjaston opetustilat, Petterintie 35  
Koulukeskuksen opetustilat ja toimisto, Petterintie 12  
Kirjasto, Lyhtytie 2  
Kunnanvirasto, Myllyjärventie 1

Rehtori, puh. 040 5949143

e-mail: [kirsi.taipale@vierema.fi](mailto:kirsi.taipale@vierema.fi)

Ilmoittautumiset kursseille 15.8.2024 klo 9.00 alkaen  
[uusi.opistopalvelut.fi/vierema](http://uusi.opistopalvelut.fi/vierema)

Opiskeluajat 2024–2025: 16.9.2024–29.11.2024

7.1.2025–28.4.2025

Lomat 2024–2025:

syysloma 14.–20.10.2024

talviloma 3.–9.3.2025

pääsiäisloma 18.4.–21.4.2025