

IKAALISTEN KANSALAIPOPISTO

IKAALINEN

JÄMIJÄRVI



OPINTO-OHJELMA 2024-2025

- Rehtori/sivistysjohtaja Marjo Heikkilä
p. 044 730 1288 marjo.heikkila@ikaalinen.fi
- Jämijärven osastonjohtaja Marjut Saarenpää
p. 040 564 6041 marjut.saarenpaa@ikaalinen.fi
- Toimisto: opistosihteri Heli Koistinen
p. 044 730 1398 heli.koistinen@ikaalinen.fi

Käynti: Valkean ruusun arena, Koulunpolku 4, Ikaalinen
Posti: Ikaalisten kansalaisopisto, PL 33, 39501 Ikaalinen

uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen



Ikaalisten_kansalaisopisto
#ikaalistenkansalaisopisto



Ikaalisten
kansalaisopisto



ikaalinen.fi/kasvatus-ja-koulutus/kansalaisopisto/

Julkaisija: Ikaalisten kansalaisopisto
Painopaikka: Waasa Graphics Oy, Vaasa
Taitto & grafiikka: Heli Koistinen
Kuvat: unsplash & Heli Koistinen

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Sisällys



Rehtorin tervehdys	1
Opiskeluinfo	2
Lapset ja nuoret	5
Luennot, terveys & psykologia	7
Lukeminen ja kirjoittaminen	8
Kuvataiteet	9
Käden taidot	11
Tanssi	15
Liikunta	16
Ruoanvalmistus	18
Kielet	19
Musiikki	24
Tietotekniikka	25
Kylät	26
Jämijärven ohjelma	29



Rehtorin tervehdys

Vuosi 2024 toi mukanaan ikäviä uutisia Suomen koko vapaan sivistystyön kentälle. Kansalaisopistojen valtionosuuksiin tehtiin vajaan 14 prosentin leikkaus. Samaan aikaan kuntien talousnäkömät näyttävät varsin synkiltä. Niinpä monessa kansalaisopistoissa on mietitty, miten toiminta saadaan sopeutettua pieneneviin määrärahoihin.

Tätä pohdintaa on tehty lukuvuotta 2024-2025 varten myös Ikaalisten kansalaisopistossa. Linjattiin, että kurssimaksuihin ei tehdä korotuksia ja kurssien minimiopiskelijämäärä pysyy seitsemässä. Sen sijaan syys- ja kevätlukukautta lyhennettiin viikolla ja musiikin yksityisopetus lopetettiin. Näillä toimilla turvattiin muun kurssitarjonnan pysyminen edellisten lukuvuosien tasolla.

Lukuvuoden 2024-2025 kurssitarjotin sisältää tuttuun tapaan sekä perinteisiä kesto- ja lyhytkestoisia kursseja että uusia kursseja. Järjestämme edelleen kursseja myös Jämijärvellä ja keskusta-alueiden lisäksi kylillä. Saimme jälleen opintotieteilijöiden avustusta, joten opintotietelukurssit on tarjolla myös ensi lukuvuonna.

Itse olen lukuvuonna 2023-2024 jatkanut Ikaalisten kansalaisopistossa edellisenä vuonna aloittamaani Ikaalisten kansallispuvun hame-, liivi- ja röyrykkaiden kutomisprojektia. Aloitteleva kutoja joutuu keskittymään kutomiseen täysillä, joten tämä kurssi on ollut minulle myös oiva keino vapauttaa ajatukset arjen ongelmista. Tekee valtavan hyvää aloittaa jonkun taidon harjoittelu aivan alusta ja haastaa itsensä! Ikaalisten kansalaisopisto tarjoaa meille kaikille mainiot mahdollisuudet harjoitella uusia ja verestää vanhoja taitoja.

Tervetuloa mukaan!
Iloista kansalaisopistovuotta toivottaen

Marjo Heikkilä
kansalaisopiston rehtori

Ikaalisten kansalaisopisto

Tämä opinto-ohjelma sisältää syys- ja kevätkauden opetustarjonnan. Tiedotamme kurseista, muutoksista ja tapahtumista netti- ja Facebook -sivuillemme sekä paikallislehdessä.

Lukukausi 2024-2025 on Ikaalisten kansalaisopiston 62. toimintavuosi.
Syyslukukausi 9.9.-1.12.2024, kevätlukukausi 13.1.-20.4.2025.

Syyslomaviikko Ikaalinen 14.-20.10.2024 ja Jämijärvi 21.-27.10.2024, talvilomaviikko Ikaalinen ja Jämijärvi 24.2.-2.3.2025. Juhlapyhinä ei opetusta.



Kursseihin tutustuminen

Kursseihin voi käydä tutustumassa yhden kerran. Jos tutustumiskäyntejä on enemmän kuin yksi, opiskelija on velvollinen maksamaan kurssimaksun. Jos opiskelija haluaa peruuttaa opiskelupaikkansa tutustumiskerran jälkeen, tästä on ilmoitettava toimistoon heti. Tutustumiskäyntejä ei voi tehdä lyhytkursseille.

Kurssi pääsääntöisesti toteutuu, jos kurssille osallistuu vähintään 7 opiskelijaa. Kurssi keskeytyy, mikäli kurssin opiskelijamäärä putoaa pysyvästi alle kuuteen opiskelijaan. Kurssimaksuja ei palauteta, jos kurssi keskeytyy opiskelijoiden vähyden vuoksi kesken lukukauden.

Opistossamme opiskelu on tarkoitettu kaikille. Opistossamme ei ole ikään tai asuinpaikkaan perustuvia rajoituksia. Suurin osa opetuksesta on suunniteltu aikuisille. Olet lämpimästi tervetullut opistoomme harrastamaan!



Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittaudutaan ennakkoon internetissä tai puhelimitse. Ilmoittautuminen alkaa pe 16.8.2024 klo 8.30 osoitteessa: uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen tai puh. 044 7301 398.

Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjetyksessä. Saat heti tiedon, oletko päässyt kurssille. Sähköpostiosoitteen antamalla saat sähköpostiisi vahvistuksen opiskelupaikasta. Jos kurssi on täynnä, voit saada varapaikan. Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen. Kurssin mahdollinen peruuntuminen ilmoitetaan opiskelijan antamaan matkapuhelinnumeroon tekstiviestillä. Ilmoittautumista ei oteta vastaan sähköpostitse tai puhelinvastaajaan. Kursseille voi tulla mukaan myös keväällä, mutta huomioithan tällöin, että kurssi on voinut alkaa jo syksyllä ja kurssi jatkuu siitä, mihin se on päättynyt syyslukukaudella.

Peruutukset

Jos olet varannut kurssipaikan etkä voikaan osallistua, muista peruuttaa osallistumisesi soittamalla opiston toimistoon tai netin kautta ilmoittautumisen yhteydessä saadulla numerolla. Osallistumisen voi peruuttaa maksutta, jos kurssin alkamiseen on vähintään viisi päivää, lyhytkursseilla kymmenen päivää. Jos kurssin alkamiseen on alle viisi päivää tai lyhytkursseilla alle kymmenen päivää, opisto perii kurssimaksun kyseiseltä kurssilta.

Kurssimaksut ovat kurssi- tai lukukausikohtaisia ja muodostuvat tuntimäärän ja kustannusten perusteella. Kurssimaksuja ei palauteta. Kurssimaksun voi maksaa erissä, otathan yhteyttä opiston toimistoon sopiaksesi maksuaikataulun. Kansalaisopiston kurssimaksujen maksamatta jättäminen kahden huomautuskerran jälkeen johtaa opiskelijapaikan menettämiseen sekä asian siirtymiseen perintätoimiston hoidettavaksi. Kesken lukuvuotta ryhmään tuleva maksaa koko kurssimaksun. Kevätlukukaudella ryhmään tuleva opiskelija maksaa puolet koko vuoden kurssimaksusta.

Jos opetustunti peruuntuu tilapäisesti esimerkiksi opettajan sairastumisen vuoksi, opettaja tai toimisto ilmoittaa tunnin peruuntumisesta tekstiviestitse. Muistathan ilmoittaa puhelinnumerosi ilmoittautumisen yhteydessä.



Alennukset kurssimaksuihin

Työttömät: Ikaalisissa ja Jämijärvellä kirjoilla olevat työttömät työnhakijat voivat osallistua kahdelle kurssille alle 16-vuotiaiden kurssimaksulla. Alennus ei koske lyhytkursseja.

Alle 16-vuotiaat voivat osallistua alennetuilla hinnoilla kursseille. Alennus ei koske lyhytkursseja.

Sisaralennus: Perheen ensimmäisestä lapsesta laskutetaan normaali kurssimaksu ja perheen muut lapset saavat 30 % alennuksen halvimmasta kurssimaksusta. Alennus ei koske lyhytkursseja eikä aikuinen ja lapsi-kursseja.

Opiskelija-alennus: Ikaalinen-passin saavat toisella asteella opiskelevat, jotka ovat kirjoilla Ikaalisissa. Opiskelun keston on oltava vähintään yksi lukuvuosi. Passin saa lähettämällä opiskelutodistuksen yhteystietoineen heli.koistinen@ikaalinen.fi. Liitä mukaan itsestäsi kasvokuva. Lukuvuositarat saa oppilaitosten toimistosta.

Meillä käyvät myös seuraavat maksuvälineet: Smartum, ePassi, Edenred. Voit maksaa kurssin ilmoittautumisen yhteydessä ruudulle ilmestyvän Smartumin tai ePassin kuvakkeen kautta. Jos maksat ePassin, Smartumin tai Edenredin mobiilisovelluksella, ota maksusta kuvaruutukaappaus ja lähetä se ennen kurssin alkamista opiston toimistoon heli.koistinen@ikaalinen.fi Ilmoita viestissä maksamasi kurssin nimi.

Ota yhteyttä toimistoon jos

- maksat vain osan kurssimaksusta em. maksuvälineillä
- maksat kurssin paperisella Smartum-setelillä
- maksat ePassin, Smartumin ja Edenredin mobiilisovelluksilla

Jos kurssi peruuntuu, emme palauta maksuvälineillä maksettuja suorituksia. Maksun voit tässä tapauksessa siirtää toiseen kurssiin.

Opetushallituksen tuetut kurssit 63-vuotiaille, eläkeläisille ja työttömille: Opetushallitus on myöntänyt Ikaalisten kansalaisopistolle avustusta kurssimaksujen alentamiseen. Avustusta voivat saada 63 vuotta täyttäneet, eläkeläiset ja työttömät. Kurssimaksu on osallistujille maksuton tai kurssille voi osallistua alennetulla hinnalla. Avustuksen piiriin kuuluvat kurssit on merkitty opinto-ohjelmaan ”opintuseteliavustus” tunnisteella.



Lasten ja nuorten kurssit

Lasten baletti 110507

15.9.-1.12.2024, 19.1.-27.4.2025 su 18.00-18.45

Valkean ruusun areena, Katja Hartikainen. 63,00€

Tutustutaan tanssin maailmaan leikinomaisesti ja lapsen omaa luovuutta herätellen. Opetellaan klassisen baletin alkeita, perusasentoja ja linjauksia. Samalla ryhmätö-
taidot kehittyvät.

Lasten ja nuorten kuvataidepaja 11-15 -vuotiaille 110300

Vanha lukio, Reetta Koski. 110,00€ ti 16.00-17.30

10.9.-28.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Jokainen lapsi ja nuori syntyy taiteilijaksi ja tämän kurssin tavoite on ylläpitää lapsen luontaista luovuutta! Teemme tutkimusmatkoja värien, muotojen, mielikuvien ja havaintojen maailmaan. Kurssin pääpaino on lapsen/nuoren omassa ilmaisussa ja tekemisen ilossa, mutta mukana on aina myös sommittelua, tekniikkaa, värioppia ym. leikin kautta. Työskentelemme monipuolisesti eri tekniikoilla öljyväreistä hiilityökentelyyn.





Ikaalisten nuoriso-orkesteri

Ino C: Soiton iloa ja riemua

Orkesteri, jossa aikaisempaa soittotaitoa ei tarvita! Ykkös- ja kakkosluokalaisille suunnattu orkesteri kokoontuu torstaisin VRK:lla heti koulun jälkeen ja tukee näin lasten iltapäiväkerhotoimintaa. Uusi orkesteri aloitetaan aina noin joka toinen vuosi. Järjestämme myös pikkuleirejä ja kivoja keikkoja.

Ino B: Alakouluikäisille

Jo jonkin aikaa soittaneille suunnattu orkesteri. Mukavaa yhdessä soittamista ja uuden oppimista! Järjestämme myös pikkuleirejä ja kivoja keikkoja.

Ino A: Inon edustusorkesteri

Orkesteri, joka keikkailee paljon. Soittajat ovat kokeneita oman instrumenttinsa taitajia. Hyvä rytmidynamiikka ja mahtava meininki!

Orkesteriharjoitusten lisäksi pienryhmäopetusta puhallinsoitinten, sähköbasson ja kosketinsoitinten soitossa.

INO-orkesteri pitää omia konsertteja sekä soittaa erilaisissa juhlissa ja tilaisuuksissa. INO:n toimintaan olennaisena osana kuuluvat leirit, joita järjestetään pari kertaa vuodessa. Lisätietoa kokoonpanoista, ohjelmistosta ja harjoitusajoista löytyy orkesterin kotisivuilta www.ino.fi.

INON kurssimaksut:

Pienryhmä ja orkesteri	79,00€
Pelkkä orkesteri	58,00€
Pelkkä pienryhmä	58,00€
Leirien opetus	21,00€



Ikaalisten nuoriso-orkesteri



Luennot

Erityisherkin sosiaalista elämää - ystävän tapaamisesta juhlien kuormittavuuteen 320301

Valkean ruusun koulu, Hannu Sirkkilä. Ei kurssimaksua. 10.10. to 18.00-19.30
Luennon tavoitteena on vahvistaa osallistujan sosiaalisen herkkyytensä tunnistamiskykyä ja voimaannuttaa häntä iloa tuottavaan sosiaaliseen elämään. Käsitellään aluksi yleisesti, miten erityisherkkä voi kokea sosiaaliset suhteensa toisaalta kuormittavana ja toisaalta myönteisenä elämän sisältönä. Tämän jälkeen tarkastellaan tarkemmin sukulais- ja ystävyysuhteita sekä työyhteisöön ja harrastustoimintaa liittyviä ihmisuhteita. Ilmoittautuminen 26.9. mennessä. Vapaa pääsy.



Terveys ja psykologia

UUSI!

Mielenterveyden ensiapu ® 1 -koulutus 320302

Valkean ruusun koulu, Sari Hallikainen. la 12.10. ja 19.10. 10.00-15.15
Mielenterveys on osa kokonaisterveyttämme, josta voi huolehtia kuten muustakin terveydestä. Hyvä mielenterveys lisää hyvinvointiamme ja auttaa meitä selviytymään elämään kuuluvista vaikeuksista. Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutuksessa saa tutkittua tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä ja pääsee harjoittelemaan mielenterveystaitoja. Koulutus tarjoaa mahdollisuuden pohtia omaa ja läheisten mielen hyvinvointia sekä sitä miten mielenterveyttä voi vahvistaa. Koulutuksessa käsiteltävät teemat:

Mitä hyvä mielenterveys on, tunnetaidot, elämän monet kriisit, ihmisuhteet ja vuorovaikutus, elämänhallinta.

Koulutuksen hinta 50€/opiskelija, joka sisältää oppikirjan ja todistuksen. Koulutuksen maksu suoritetaan ennen ensimmäistä koulutuskertaa Mieli ry:lle (maksutiedot toimitetaan ennen kurssia alkua), lisäksi kansalaisopiston maksu 20€/opiskelija. Ohjaajana toimii Sari Hallikainen Mieli Ry:n kouluttaja. Ilmoittautuminen 3.10. mennessä.



Lukeminen ja kirjoittaminen

Muistot tarinoiksi 110600

Kirjaston monitoimitila, Marja Kaikkonen. 74,00€ joka toinen viikko to 12.00-14.15
12.9.-21.11.2024, 16.1.-24.4.2025

Haluatko kirjoittaa muistojasi ja elämäsi vaiheita tarinoiksi? Nyt on aika ryhtyä kirjoittamaan, tule rohkeasti mukaan. Sinunkin elämäsi on ainutlaatuinen ja kiinnostava, se on tallentamisen arvoinen. Muistelemme kurssilla elämän eri vaiheita, kirjoitamme muistoista tarinoita ja mietimme uusia kirjoitusaiheita. Käytämme muistelun apuna vanhoja valokuvia, postikortteja, kirjeitä, päiväkirjoja, esineitä. Yhdessä muistelu on antoisaa, ja muistoja jakamalla muistaa itsekin paremmin. Aiempi kirjoitusharrastus ei ole välttämätön, innostunut asenne on tärkeintä.

Syksyn kokoontumiset: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. Kevään kokoontumiset: 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4.

Lukupiiri 130201

Kirjaston monitoimitila, Milla Vaarnavuori. 58,00€ ti 18.00-20.00 kerran kuukaudessa
10.9.-10.12.2024, 14.1.-8.4.2025

Perinteikäs, rento ja lämminhenkinen lukupiiri jatkaa toimintaansa tänäkin lukuvuonna, ja sekä uudet että ennestään tutut kasvot ovat erittäin tervetulleita mukaan! Lukuharrastus tarjoaa elämyksiä elämään, lukupiiri taas monipuolisuutta ja yllättäviäkin uusia kulmia ja kokemuksia lukuharrastukseen. Lueimme kuukausittaisiin tapaamisiin tavallisesti kaksi ennalta sovittua kirjaa. Ensimmäisen tapaamisen kirjakattaus on seuraava:

Anneli Kanto: Pyöveli

Toshikazu Kawaguchi: Ennen kuin kahvi jäähtyy

Catharina Ingelman-Sundberg: Kakkua, kiitos!

Syksyn kokoontumiset: 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.

Kevään kokoontumiset: 14.1., 11.2., 11.3. ja 8.4.



Kuvataiteet

Keramiikka I-ryhmä 110303

Keramiikka II-ryhmä 110304

Vanha lukio, Tarja Itävaara. 88,00€

I-ryhmä ke klo 16.00-18.15

II-ryhmä ke klo 18.15-20.30

11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Saven matka keramiikaksi on mielenkiintoinen ja yllätyksenkäs prosessi. Kurssilla opit saven muokkauksen ja keramiikan valmistamisen perusteet, ja voit luoda erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä sekä ulko- että sisätiloihin. Aiheisältö muokkautuu oppilaiden toiveiden ja opettajan ehdotusten mukaisesti. Opit hallitsemaan muotoa, muokkaamaan saven pintaa ja käyttämään lasitteita sekä oksideja. Lisäksi tutustumme keramiikan historiaan eri kulttuureissa. Kurssi sopii kaikille keramiikasta kiinnostuneille. Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja. Savimateriaalit voi ostaa opettajan kautta. Kurssilaisilta laskutetaan polttomaksu 40 € / lukuvuosi.

Iloiset taiteilijat 110313

Ateljee Kollaasi, Soutajantie 2. Kirsti Järvensivu. 74,00€ ma 17.00-18.30

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Haluatko edistää omaa luovuuttasi taiteen keinoin? Tule mukaan ennakkoluulottomaan taideryhmään, jossa maalataan ja piirretään yhdessä. Kurssilaiset voivat osallistua myös erilaisiin näyttelyihin. Materiaaleja voi ostaa suoraan opettajalta. Ryhmässä on paikkoja 10 iloiselle taiteilijalle. Iloiset taiteilijat on matalankynnyksen integroitu taideryhmä, joka sopii erityisesti aikuisille, jotka tarvitsevat tukea taideharrastukseensa. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki taiteesta kiinnostuneet.



Maalauskurssi 110302

Vanha lukio, Reetta Koski. 88,00€ ti 17.30-19.30
10.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

UUSI!

Kurssilla keskitytään löytämään ja vahvistamaan omaa ilmaisua kokeilemalla, havainnoimalla ja pienin tekniikkaharjoituksin. Voit työskennellä omilla suosikkivälineilläsi, mutta saat myös tilaisuuden kokeilla erilaisia menetelmiä ja sekatekniikoita. Tämä maalauskurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille taiteilijoille. Tule mukaan kehittämään taitojasi ja löytämään uusia tapoja ilmaista itseäsi taiteen avulla. Yhdessä opimme ja inspiroidumme.

Miniatyyrien maalauskurssi 110310

Valkean ruusun koulu, Niko Lundberg. 45,00€
la 10.00-14.00 14.9.-23.11.2024

UUSI!

Miniatyyrien maalauskurssi tarjoaa mahdollisuuden oppia kokoamaan ja maalaamaan pieniä rintakuvia ohjatusti. Kurssilla tutustutaan maalaustekniikoihin, värioppiin ja sommitteluun, unohtamatta hauskanpitoa. Saat käyttöösi monipuoliset tekniikat, kuten metallien mukailumaalauksen, töpöttelyn, teksturoinnin ja laseerauksen. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta kuvataiteesta. Kurssilla käytetään pääasiassa Kimera Kolor -akryylimaaleja ja tarvittaessa öljymaaleja. Opetus suomeksi ja tarvittaessa englanniksi. Materiaalimaksu 70 € sisältää pienoisorintakuvan, siveltimen, maalit, liimat, työkalut ja tarvikkeet. Ilmoittautuminen 6.9. mennessä. Kokoontumiset 14.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 9.11., 16.11. ja 23.11.





Käden taidot

Kankaankudonta 110400

Vanha lukio, Raija Viitasalo. 91,00€ ma 17.00-20.00
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty. Kudottu tuote voi olla matto, pyyhe, hartiahuivi tai jotakin muuta. Kurssilla saat kokemusta kaikkiin työvaiheisiin suunnittelusta kankaan rakentamiseen. Opit kankaankudonnan perustaitoja opettajan ja kokeneiden kutojien avustuksella ja kannustuksella. Aloittelijat opiskelevat perusasioita ja kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kurssi kokoontuu kerran viikossa, mutta kutominen vaatii itsenäistä työskentelyä kurssin oppituntien ulkopuolella. Kankaankudonnan kurssien tavoitteena on vahvistaa ja ylläpitää kankaan valmistuksen taitoa ja iloa.

Puutyö/tekninen käsityö 110401

Valkean ruusun koulu, Markku Virtanen. 91,00€ ma 18.00-21.00
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kurssi tarjoaa inspiroivan mahdollisuuden syventyä puutöihin ja teknisiin käsityö-tekniikoihin. Opit suunnittelemaan ja valmistamaan ainutlaatuisia tuotteita omien ideoidesi pohjalta. Kurssilla voit myös kunnostaa vanhoja huonekaluja valmistamalla niihin uusia osia. Tämä kurssi on täydellinen valinta kaikille, jotka haluavat kehittää taitojaan puutyössä ja teknisessä käsityössä, sekä luoda kauniita ja toimivia esineitä.

Canvas-taulu mixed medially 110402

Nannan paperi & helmi, Kolmen airon katu 4
Eija Toivio. 20,00€ 19.11.2024 ti 17.00-21.00

Kurssilla tehdään taiteilijasivellin oman kuvan ympärille mixed median keinoin. Työn pohjassa käytämme gessoa, kohopastaa ja sabluunoita. Maalaamme sivellintä akryylimaalilla ja koristellemme sitä luoden siihen erilaisia pintoja ja kerroksia. Valitsemme värit ja pinnat kuvastavat meitä taiteilijoina ja työhön tuleva oma kuva kruunaa työn. Kurssiin kuuluva materiaalipaketti ostetaan suoraan opettajalta hintaan 10€ (maksu käteinen tai MobilePay). Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään harrastaneille. Osallistujille lähetetään tarkempi kurssikirje ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen 13.11. mennessä.

Kansallispukekurssi 110405

Valkean ruusun koulu, Elise Turppa. 88,00€ pe 17.30-20.30, la 10.00-14.00
13.9.-23.11.2024, 10.1.-29.3.2025 joka 4. viikko

Kurssilla voi valmistaa tai korjata kansallispukeja ja niiden osia; paitoja, hameita, liivejä, taskuja jne. perinteisiä valmistustapoja noudattaen. Tarkempi kurssisisältö sovitaan ensimmäisellä kerralla. Ota mukaan kaavapaperia, ompelu- ja muistiinpanovälineet. Tarkempi kurssisisältö sovitaan ensimmäisellä kerralla. Ota mukaan kaavapaperia, ompelu- ja muistiinpanovälineet. Kokoontumiset syksyllä : 13.9., 14.9., 11.10., 12.10., 22.11. ja 23.11. Keväällä: 10.1., 11.1., 21.2., 22.2., 28.3. ja 29.3.

Kohtaamistaiteen® taidetyöpajat 110403

Valkean ruusun koulu, Eija Toivio. 35,00€ 17.30-19.30 ke
18.9.-9.10.2024

Kohtaamistaide® on uusi voimaannuttava tapa tehdä taidetta. Taidetyöpajoissa jokainen onnistuu. Taidetyöskentely on ohjattua ja yllätyksellistä, missä omat valinnat ja luovuus muokkaavat työstä juuri sinun näköisen teoksen. Kohtaamistaiteen pohja on japanilaisessa Clinical Art-menetelmässä. Taidetyöskentelyn rakenteisiin kuuluu virittäytyminen (luovuuden herättely aistien avulla), taidetyöskentely (ohjatusti laadukkailla ja erilaisilla materiaaleilla) ja arvostus (kauneuden näkeminen omista ja muiden töissä). Ensimmäinen kokoontuminen klo 17.30-20.30, muut kerrat klo 17.30-19.30. Pajoihin kuuluvat materiaalit ostetaan suoraan opettajalta 10€ hintaan (maksu käteinen tai MobilePay). Osallistujille lähetetään infokirje ennen taidetyöpajojen alkua. Ilmoittautuminen 12.9. mennessä. Kokoontumiset keskiviikkoisin 18.9., 25.9., 2.10. ja 9.10.

Opintoseveliyavustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.

Kirjansidonta 110404

Valkean ruusun koulu, Eija Toivio. 40,00€ 17.30-20.30 ma
16.9.-25.11.2024 joka toinen viikko

Kurssilla opit valmistamaan erilaisia kirjoja alusta loppuun ja pääset kokeilemaan erilaisia sidontoja, missä kirjan selkä tehdään ommellen. Mahdollisia sidoksia ovat esim. pitkäpisto- ristiin pisto- ketjupisto-salainen belgialainen- ja koptilainen sidos. Tutustumme myös japanilaiseen kirjansidontaan. Kansimateriaaleina mahdollisia materiaaleja ovat esim. pahvi, nahkapaperi, kierrätyskirjat ja muut kierrätysmateriaalit. Kirjan kansia voimme päällystää kankailla ja erilaisilla papereilla. Kierrätyskirjat sopivat usein kansiksi sellaisenaan. Kirjan sivuissa voit käyttää valitsemiasi papereita. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta kirjansidonnasta, kurssi sopii kaiken tasoisille. Sinun on mahdollista ostaa kurssimateriaaleja opettajalta, veloitus käytön mukaan (maksu käteinen tai MobilePay). Osallistujille lähetetään tarkempi kurssikirje ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen 11.9. mennessä.

UUSI!

UUSI!

Käsityökurssi 110414

Ikaalisten työpaja, Eino Salmelaisen katu 5. Elisa Niemi. 35,00€ joka toinen viikko 10.9.-19.11.2024 ti 18.00-19.45

Yhdessä on kiva tehdä käsitöitä, tule mukaan tutustumaan eri käsityötekniikoihin. Kurssin tavoitteena on lisätä eri materiaalien tuntemusta, perehtyä erilaisiin työtapoihin ja välineisiin. Tarjolla mm. lusikkakoruja, pieniä ompelu- ja neuletöitä, sekä käsitöitä vuodenkierron tahdissa. Materiaalit eivät sisälly kurssinmaksuun. Kestävän kehityksen periaatteen mukaan pyrimme myös käyttämään kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen 5.9. mennessä.

Kahvipussidesign / syksy 110417

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 43,00€ pe 17.00-20.00 joka toinen viikko 6.9.-15.11.2024

Kahvipusseilu on elämäntapa vailla vertaa. Kasseja, koreja, mummolaukkuja, puukoreja, koruja, pannunalusia, tarjottimia, malleja nykypäivän mukaisesti perinteitä unohtamatta. Ompelukoneelle on omat mallinsa. Tekniikoita ja kuviomalleja on runsaasti, jokaiselle löytyy mieleinen. Kuvioitten kohdistaminen antaa uutta ulottuvuutta kahvipusseiluun. Nykytekniikoilla aloittelijalla on hyvät mahdollisuudet kuviokohdistukseen ensimmäisissä töissään. Tämän päivän kahvipussityöt ovat näyttäviä luomuksia. Tervetuloa mukaan! Kokoontumiset: 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11. ja 15.11.

Kahvipussidesign / kevät 110418

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 43,00€ pe 17.00-20.00 joka toinen viikko Kokoontumiset: 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3. ja 28.3.

Helppoja tilkkutöitä aloittelijoille 110420

Valkean ruusun koulu, Minna Häsänen 50,00€ 27.9.-30.11.2024 pe 17.00-20.45, la 10.00-13.45

Helppoja tilkkutöitä aloittelijoille -kurssi tarjoaa loistavan tilaisuuden oppia ja ommella kauniita tilkkutöitä helposti. Suunnittele oma värimaailmasi ja ompele kankaista ihania tilkkuja yksinkertaisella tekniikalla. Tilkkutöistä voi syntyä upeita luomuksia, kuten kasseja, tyynynpäällisiä ja pöytäliinoja. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan tekniikkaan ja ommellaan harjoitustyönä pannunalunen. Voit käyttää sekä uusia että vanhoja puuvillakankaita, sillä vintage-kuosit toimivat erinomaisesti. Myös nauhojen, nappien ja pitsiliinojen käyttö tuo lisämaustetta töihisi. Harjoitustyön jälkeen voit suunnitella muita tilkkutöitä, kuten tyynynpäällisiä, ja nopeimmat voivat toteuttaa pienen tilkkutäkin. Opettaja lähettää infokirjeen tarvikkeista ennen kurssin alkua. Koululla on ompelukoneet, mutta oman koneen voi ottaa mukaan.

Kokoontumiset: pe-la 27.-28.9., la 19.10., pe 25.10., pe-la 8.-9.11. ja pe-la 29.-30.11. Ilmoittautuminen 20.9. mennessä.

UUSI!

Kassit, pussukat ja kukkarot 110427

Valkean ruusun koulu, Soili Jokinen. 40,00€ la 10.00-15.00
21.9.-16.11.2024

Kassit, pussukat ja kukkarot -kurssilla opit ompelemaan kaavojen avulla monipuolisia ja käytännöllisiä kasseja, reppuja, pussukoita ja kukkaroita arkeen ja juhlaan. Kurssilla käytämme erilaisia kankaita, ja voit valita valikoimasta vanhoja ja uusia malleja. Mukaan tarvitset omat kankaat, sopivat ompelulangat, vetoketjut, nuppineulat, mitanauhan ja sakset. Voit myös ostaa tarvittaessa lisätarvikkeita opettajalta. Ilmoittaudu viimeistään 13.9. Kokoontumiset lauantaisin 21.9., 26.10. ja 16.11.

Grafiikkaa kierrätysmateriaaleista 110408

Vanha lukio, Poppelikatu 10. Aino Ellilä-Rocca. 45,00€
to 17.30-20.00 12.9.-14.11.2024

Kokeile grafiikan tekemistä kierrätysmateriaaleista! Tämä kurssi tarjoaa sinulle mahdollisuuden luoda vedoksia kotoa löytyvistä materiaaleista, kuten pahvista, cd-levyistä ja mehupaketeista. Lisäksi opit japanilaisen hapa zome -tekniikan, jossa käytetään vasarointia lehtivärjäyksen toteuttamiseen paperille tai kankaalle. Ryhmän kiinnostuksesta riippuen tutustumme myös perinteisempiin grafiikan muotoihin sekä kuvan sommittelun ja toteutuksen perusteisiin. Opettaja tuo paikalle tarvittavat materiaalit, mutta voit halutessasi tuoda omia tarvikkeita, kuten värejä, telan tai paperia. Materiaalipaketti on saatavilla opettajalta noin 7€ hintaan. Ilmoittautuminen 5.9. mennessä.

UUSI!

Klipsudesign 110422

Valkean ruusun koulu, Leila Lepistö. 30,00€
su 10.00-13.15 29.9-1.12.

Klipsuilu on viimeisintä huutoa kierrätyksen saralla. Kurssilla opit virkkaamaan upeita pussukoita, kasseja, koreja ja koruja, käyttäen kierrätysmateriaaleja luovasti ja ekologisesti. Pienet klipsukkapussukat kehyksillä ovat erityisen näyttäviä ja saavat taatusti huomiota osakseen. Opettajalla on lankoja ja kehyksiä mukana. Ota mukaasi klipsuja, sakset, puuvilla- tai nauhalankaa, tai muurarinlankaa, sekä virkkuukoukku (2.5 tai 3mm). Tervetuloa mukaan luovaan ja ympäristöstävälliseen käsityöhön. Ilmoittautuminen 20.9. mennessä.

UUSI!



Tanssi

Zumba 110505

Valkean ruusun areena, Virpi Mäkelä. 58,00 € ke 18.30-19.30

11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Zumba vie mukanaan monipuolisilla rytmeillään, positiivisuudellaan ja energiallaan ja sen keinuvat tanssiliikkeet antavat kunnon kyytiä koko vartalolle ja saavat varmasti hien pintaan.

Aikuisbaletti 110509

Valkean ruusun areenan peilisali, Katja Hartikainen. 63,00 € su 18.45-20.00

15.9.-1.12.2024, 19.1.-27.4.2025

Koskaan ei ole myöhäistä aloittaa balettia uutena harrastuksena tai herättää henkiin aiemmin opitut balettitaidot. Tunti sopii kaiken ikäisille sekä kokoisille. Aikuisten balettitunneilla harjoitellaan baletin perusliikkeitä klassisen musiikin säestyksellä. Pyrkimyksenä on lisätä kehon hallintaa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa.

Kurssien tiedot ja ilmoittautuminen

vuorokauden ympäri osoitteessa
uusio.pistopalvelut.fi/ikaalinen



Liikunta

Hyvän olon muokkaus 830105

Valkean ruusun areena, Virpi Mäkelä. 58,00€ ke 17.30-18.30
11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Hyvän olon muokkaus tarjoaa mukaansatempaavaa, tehokasta ja hyvälle mielelle saavaa yleiskuntaa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Tunti sisältää monipuolisia lihas-kuntoliikkeitä eri välineillä sekä oman kehon painolla. Tämä tunti sopii kaikentasoisille ja kaikenikäisille liikkujille, jotka kaipaavat hyvää oloa, haasteita tai haluavat kohottaa kuntoa.

Aivojumpaa liikkuen 830106

Oma Tupa, Katja-Marika Mäkinen. 58,00€ joka toinen to 11.00-12.15
12.9.-21.11.2024, 16.1.-17.4.2025

Kursilla liikutaan kevyeen tahtiin liittäen liikkeeseen liikesarjoja, jotka aktivoivat aivoja. Osa liikkeistä tehdään tuolijumpan muodossa ja osa kävelytahtiin. Joka kerralla on myös yhdessä oivallusta kivojen arvailu- ym. leikkien parissa sekä yksin tehtävää hahmotus- ja muistiharjoitusta. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko. Suunnattu vartuneemmalle välle. Mukaan lämpimät vaatteet ja sisäkengät/tossut.

Jännitä-rentouta-venytä, kuntopiiri ikääntyneille miehille 830100

Valkean ruusun areena, Antti Mäkelä. 58,00€ ma 18.00-18.45
9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025.

Yleiskuntaa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Keskitytään liikkuvuuden ja lihaskunnon parantamiseen.

UUSI!

Tuolijooga 830104

Valkean ruusun areena, Enni Järvinen. 30,00€ ke 11.00-11.45
18.9.-4.12.2024

Kurssi sopii kaiken kuntoisille, erityisesti heille, joille perinteinen lattialla tehty jooga on vaikeaa. Aloitamme tuolijoogalla, teemme lopuksi rentouttavan keho tietoisuus-harjoituksen.

Opintoseteliavustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.

Etäjumppaa kotona 830125

Katja-Marika Mäkinen, 60,00€ ma 16.45-17.30

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Helppoa, iloista perusjumppaa silloin kun sinulle sopii! Maanantaisin saat sähköpostiisi videolinkin, josta näet viikon jumpan. Voit jumppata tallenteen mukana viikon ajan niin usein kuin haluat. Joka viikko ilmestyy uusi jumppa vanhan tilalle. Tarvitset toimivan sähköpostiosoitteen ja nettiliittymän, josta katsot tallenteen. Tallenne näkyy myös älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella. Joka jumpassa on sykettä hieman nostavia helppoja perusaskelluksia sekä lihaksia vaihdellen huoltavia kehonhuoltoharjoituksia, liikkuvuusharjoituksia sekä venytyksiä. Sopii kaiken kuntoisille kevyestä jumpasta pitävälle. Etäjumppassa voit pitää taukoja välillä ja voit helpottaa liikkeitä kuntosi mukaan. Jumppavälineinä tarvitset jumppakuminauhan sekä hyvän alustan tai pehmeän maton, joissain jumpissa osa liikkeistä tehdään tuolilla.

Lempeän hathajoogan peruskurssi/syksy 830102

Valkean ruusun areenan peilisalä, Enni Järvinen. 37,00€ ti 16.30-17.45

17.9.-3.12.2024

Hathajoogan peruskurssi, sopii hyvin aloittelijoille. Teemme helppoja asanoita (liikesarjoja hengityksen tahdissa) toistaen, lattiatasolla sekä seisten. Lopetamme ja aloitamme ohjattuun rentoutumiseen.

Lempeän hathajoogan jatkokurssi/syksy 830103

Valkean ruusun areenan peilisalä, Enni Järvinen. 37,00€ ti 18.00-19.15

17.9.-3.12.2024

Teemme helppoja sekä hieman vaikeampia asanoita toistaen, lattiatasolla sekä seisten. Lopetamme ja aloitamme ohjattuun rentoutumiseen. Kurssi sopii vähintään vuoden lempeässä iltajoogassa tai muissa hathajoogan peruskursseilla käyneille.

Syvävenyttely I-ryhmä 830107

to 17.30-18.30

Syvävenyttely II-ryhmä 830108

to 18.35-19.35

12.9.-28.11.2024, 13.1.-17.4.2025

Valkean ruusun areenan peilisalä, Jaana Helin. 58,00€

Tämä rentouttava tunti alkaa alkulämmittelyllä ja etenee rauhalliseen tahtiin pitkäkestoisten venytysten parissa. Tunnin aikana keskitytään kaikkien lihasryhmien huolelliseen venyttämiseen, hengityksen syventämiseen ja kehon tietoiseen rentouttamiseen. Tavoitteenamme on vähentää kehon jäykkyyttä, lievittää kipuja ja ryhtivirheitä sekä parantaa liikkuvuutta ja kehon yleistä toimintakykyä. Tunti päättyy rentoutukseen, joten muista ottaa mukaan lämpimiä vaatteita.



Villiruokakurssi: Superfoodia Suomen luonnosta ranskalaisella twistillä 810200

Yhteiskoulu, Outi Karttunen. 45,00€ pe 17.00-19.30, la 11.00-15.00
16.-17.5. ja 23.-24.5.2025.

Älä vihaa rikkaruohoja, syö ne! Tämän kurssin jälkeen saatat taipua tunnustamaan pihan perukan pahikset hyväksi ja ilmaisiksi ruoka-aineiksi. Etelä-Euroopassa mamat, mamiet, mammat ja nonnat ovat aina keränneet luonnon antimia aterialla täydentämään. Tällä kurssilla opimme hyödyntämään suomalaisen luonnon kasviaarteita ranskalaiseen malliin. Paljon vitamiini- ja mineraalipitoista kasvisruokaa löytyy Suomen luonnosta villinä. Tutustumme myös kasvien, marjojen ja sienten terveystieteisiin. Kurssilla valmistetaan monenlaisia pikkuherkkuja siitä mitä luonnosta on kerätty. Varaus pieneen lisämaksuun ruoka-aineista. Tehdään mm. smoothieita, voileipälevitteitä, pestoa, uunimunakasta ja salaatteja. Keittiö kallistuu Välimerelle Provençen suuntaan. Puhumme myös mausteyrttien viljelystä.

HUOM! Muista mainita ilmoittautuessasi mahd. erikoisruokavaliot ja ruoka-allergiat. Kurssilla teemme luontoretkiä, varaa kumisaappaat mukaan.

Lisätietoja: outi.karttunen@gmail.com.





Suomen kielen alkeet maahanmuuttajille/Beginners course for immigrants 120101

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 74,00€ to 17.25-18.55
12.9.-29.11.2024, 16.1.-17.4.2025

Tällä suomen kielen kurssilla aloitetaan suomen kielen perusteiden opiskelu. Aihepiireinä kurssilla esittäytyminen, itsestä kertominen, tervehdykset, viikonpäivät ja kuukaudet, tavalliset arkipäivän puhetilanteet, perhe. Tavoitteena on kasvattaa sanavarastoa, harjoitella puhumista ja oppia kielen rakenteita. Oppimateriaalina Suomen mestari 1 (ISBN: 978-951-1-33423-1), jonka aloitamme alusta. Opetuskielet suomi ja englanti. Tervetuloa opiskelemaan suomea rennossa ilmapiirissä! Please note! We will start learning the basics of the Finnish language. You will learn how to introduce yourself in different situations such as making an appointment, greetings, days of the week and months, everyday phrases. You will learn the basics of the Finnish language and improve your writing, reading and listening skills as well as your speaking skills. Course book Suomen mestari 1 (ISBN: 978-951-1-33423-1), we start from the beginning. The course is taught in Finnish and in English. Welcome to learn Finnish in an easygoing atmosphere!

Suomen kielen alkeisjatko/ Continuation course for finnish learners 120100

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 88,00€ ke 18.15-20.30
11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Tämä on jatkava kurssi! Tällä suomen kielen kurssilla jatketaan suomen kielen perusteiden opiskelua. Aihepiireinä kurssilla arkipäivän elämä, small talk, tapaamisen sopiminen ja asuminen. Tavoitteena on kasvattaa sanavarastoa, harjoitella puhumista ja oppia uusia kielen rakenteita. Kurssi alkaa aiemmin opitun kertaamisella, jonka jälkeen jatkamme kirjan Suomen mestari 1 (ISBN: 978-951-1-33423-1) opiskelua kapaleesta 5. Opetuskielet suomi ja englanti. Tervetuloa opiskelemaan suomea rennossa ilmapiirissä! Please note! This is a continuation course. We will continue learning the basics of the Finnish language. You will learn how to communicate in different situations such as making an appointment, small talk, talking about your home and everyday life. You will improve your writing, reading and listening skills as well as your speaking skills. The course starts with some revision, after which we will continue from chapter 5. Course book: Suomen mestari 1 (ISBN: 978-951-1-33423-1). The course is taught in Finnish and in English. Welcome to learn Finnish in an easygoing atmosphere!

Englannin kielen jatkokurssi 120300

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 74,00 € ke 16.30-18.00
11.9.-27.11.2024, 15.-16.4.2025

Kurssi jatkaa lyhyen kertauksen jälkeen siitä, mihin edellisen vuoden kurssi päättyi. Oppikirjana aikuisopiskelijalle tarkoitettu Destinations 4 (Finn Lectura), jota jatkamme kappaleesta 6. Kurssilla opiskellaan kielen kaikkia eri osa-alueita. Pääset kehittämään keskustelutaitojasi, kasvattamaan sanavarastoasi ja lisäksi opit uutta englannin kieliopista. Aiheina mm. asioiden hoitaminen, ympäristö ja kierrätys. Kielioppiaiheina kurssilla ovat passiivi, verbin infinitiivi ja ing-muoto sekä liitekysymykset. Tervetuloa uudet ja vanhat oppilaat!

Englannin kielen keskustelukurssi 120301

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 58,00€ to 16.15-17.15
12.9.-28.11.2024, 16.1.-17.4.2025

Tervetuloa kehittämään paremmaksi puhujaksi ja keskustelijaksi. Kurssilla kehitetään englannin keskustelutaitoja innostavilla tehtävillä parin kanssa tai pienessä ryhmässä. Kurssi tarjoaa hienon mahdollisuuden eritasoisille opiskelijoille harjoitella puhumista, sillä puhumaan oppii vain puhumalla. Harjoitteleme lisäksi tärkeitä fraaseja, jotka helpottavat ja sujuvoittavat puhumista arkipäivän tilanteissa. Keskustelemme elämän eri aihepiireistä, selitämme sanoja, kerromme tarinoita ja otamme kantaa ajankohtaisiin asioihin. Kurssilla otetaan myös opiskelijoiden toiveet huomioon. Tervetuloa uudet ja vanhat oppilaat!

Matkailuenglannin kurssi: Around the World 120303

Valkean ruusun koulu, Sirpa Lehtola-Nässi. 45,00€ to 19.00-20.30
12.9.-28.11.2024

Tällä matkailuenglannin kurssilla pääset matkalle maailman ympäri ja kehität kieli-taitoasi tulevia reissuja varten. Kurssilla harjoitellaan matkailuun liittyviä tilanteita kuten matkavalmistelut, lähtöselvitys, turvatarkastus, lentokenttäkuulutukset, vieraana hotellissa, auton vuokraaminen ja ostostilanteet. Opiskelemme aihepiireihin liittyen uusia sanoja, teemme kuunteluharjoituksia ja eläydymme eri tilanteisiin mielenkiintoisten puhe- ja keskustelutehtävien avulla. Kurssi sopii eritasoisille opiskelijoille ja toimii erinomaisesti myös kertauskurssina pidemmän tauon jälkeen. Oppikirjana kurssilla on Around the World (Finn Lectura). Ilmoittautuminen 9.9. mennessä. **Opintoseteliavustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.**

UUSI!

Ranskan alkeet verkkokurssi 120500

Outi Karttunen. 74,00€ ma 19.00-20.30

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Tervetuloa tutustumaan ranskan kieleen ja kulttuuriin. Tai kertaamaan aiemmin opittua. Kurssi etenee leppoisaan tahtiin ja painottaa ääntämistä ja puhekieltä, matkailua ja kohteliaisuusmuotoja. Kielioppi etenee pienin askelin ja koko ajan opittua kerraten eli mukana on helppo pysyä. Kirjan aihepiireinä ovat mm. ruokailu, shoppailu ja harrastukset sekä kanssakäyminen perheen ja ystävien kanssa. Bienvenue! Tervetuloa mukaan! Oppikirja: J'aime 1 (Otava), uusi (LOPS2021). Kirja on saatavana myös digikirjana.

Ranskan jatko- ja kertauskurssi verkossa 3-4 (A2) (taitotaso: A2) 120501

Outi Karttunen, 74,00 € ke 17.00-18.30

11.9.-27.11.2024, 15.-16.4.2025

Bienvenue! Rohkeasti mukaan pitkänkin tauon jälkeen! Kerrataan matkailuun liittyvää perussanastoa kevyesti keskustellen ja kielioppia prepaten tarpeen mukaan. Pääpaino kurssilla on puhetaitojen aktivoinnissa. Kurssin aihepiirit: ruoka, terveys, asuminen, perhe, kansainvälisyys, kulttuuri ja matkailu.

Matkailemme Ranskan maakunnissa ja tutustumme niiden kulttuuriin ja nähtävyyksiin. Seuraamme myös ajankohtaisia uutistapahtumia Ranskassa.

Oppikirja: C'est parfait! 3 (Finn Lectura), Chapitre 3:sta eteenpäin.

Ranska: Keskustelua ja kulttuuria (A2) 120502

Vanha lukio, Outi Karttunen. 74,00€ to 17.30-19.00

12.9.-28.11.2024, 16.1.-17.4.2025

Bienvenue! Rohkeasti mukaan pitkänkin tauon jälkeen! Kerrataan matkailuun liittyvää perussanastoa kevyesti keskustellen ja kielioppia prepaten tarpeen mukaan. Pääpaino kurssilla on puhetaitojen aktivoinnissa. Kurssin aihepiirit: ruoka, terveys, asuminen, perhe, kansainvälisyys, kulttuuri ja matkailu. Matkailemme Ranskan maakunnissa ja tutustumme niiden kulttuuriin ja nähtävyyksiin. Seuraamme myös ajankohtaisia uutistapahtumia Ranskassa. Oppikirja: C'est parfait! 3 (Finn Lectura), Chapitre 3:sta eteenpäin.

Matkailuranska haltuun kevyesti 120503

Vanha lukio, Poppelikatu 10. Outi Karttunen. 45,00€

Kurssipäivät: ke-to 17.00-20.00

23.4.-8.5.2025

Haluaisitko aloittaa ranskan alkeet kevyesti sanaston ja matkailufraasien opiskelulla ilman kieliopin painolastia? Tai tarvitseeko aikoinaan oppimasi kielitaito kertausta? Vai suunnitteletko ehkä toivematkaa Ranskaan? Nyt on aika tulla mukaan. Kurssilla opimme ääntämistä, runsaasti ruokasanastoa ja matkalla tarvittavia sanontoja. Kurssilla työskennellään pienryhmissä eli jokaiselle löytyy oma tasoryhmä.

Mukaan toivotetaan niin vasta-alkajat kuin ranskaa kertaavat. Tämän paketin avulla on vasta-alkajankin helppo matkailla Ranskassa. Mukana on myös tapakulttuuria sekä matkailuinfoa Ranskan maakunnista. Pieni pique-nique-tauko yhteisen pöydän ympärillä on tärkeä osa kurssia. Siinä opitaan kohteliaisuusfraaseja ja kerrataan kurssilla opittua sanastoa. Oppimateriaalina opettajan valmistama aineisto. Bienvenue! Tervetuloa mukaan! Kurssipäivät 23.-24.4. ja 7.-8.5.



Espanjan alkeet (Taitotaso A1) 120700

Valkean ruusun koulu, Maria Merino Rodriguez. 74,00€ to 19.10.-20.40

12.9.-28.11.2024, 16.1.-24.4.2025

¡Hola! Nyt on mahdollisuus tutustua yhteen maailman puhutuimmista kielistä. Tällä alkeiskurssilla opiskellaan espanjan alkeita, harjoitellaan perustietoja espanjan-kielistä, kertomista itsestä sekä yksinkertaisia käytännön tilanteita. Espanjalaisen opettajan kanssa tutustutaan myös Espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Kurssi soveltuu vasta-alkajille. Käytettävä kirja kattaa A1 Eurooppalainen kielitaidon viitekehyksen tasoa vastaavan sisällön. Oppikirja: "Nuevo español en marcha (A1-A2)" (ISBN: 978-84-9778-529-7) ja sanakirja suomi-espanja-suomi.

Espanjan jatkokurssi (Taitotaso 2) 120701

Valkean ruusun koulu, Maria Merino Rodriguez. 74,00€ to 17.30-19.00

12.9.-28.11.2024, 16.1.-24.4.2025

¡Hola! Tämä kurssi soveltuu opiskelijoille, jotka ovat osallistuneet Espanjan taitotaso A2-kurssille tai ovat opiskelleet espanjaa jonkin verran. Espanjalaisen opettajan kanssa tutustutaan myös Espanjan kulttuuriin ja tapoihin. Tällä kurssilla jatkamme menneen aikamuodon harjoittelua ja opimme kertomaan tapahtumista tulevassa ajassa. Opimme myös hyödyllisiä ilmauksia ja harjoittelemmme puhumista eri tilanteissa. Käytettävä kirja kattaa A2 Eurooppalainen kielitaidon viitekehyksen tasoa vastaavan sisällön. Oppikirja: "Nuevo español en marcha (A1-A2)" (ISBN: 978-84-9778-529-7) ja sanakirja suomi-espanja-suomi.

Kurssien tiedot ja ilmoittautuminen

vuorokauden ympäri osoitteessa
uusio.pistopalvelut.fi/ikaalinen



Musiikki

Viihdekuoro Sata-Häme 110100

Valkean ruusun koulu, Markku Huhtala. 88,00€ ti 18.00-20.15

10.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Viihdekuoro Sata-Häme on perinteikäs ikaalilainen sekakuoro, jossa kaikenikäiset voivat kokea laulamisen iloa. Kuorossa lauletaan iskelmä- ja viihdemusiikkia, jonkin verran kansanlauluja meiltä ja muualta 3 äänisinä sovituksina. Tervetuloa myös uudet laulajat mukaan, ei pääsykoetta, mutta aktiivinen sitoutuminen ja omien stemmojen harjoittelu kotona on toivottavaa.

Ikaalisten Mieslaulajat 110112

Seurakuntakeskus, Riitta Peurala. 91,00€ ti 18.00-21.00

10.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Uudempaa ja perinteistä yksi- ja neljä-äänistä säestyksellistä ja a capella mieskuorolaulua ja kvartettitoimintaa, säveltapailua, äänenmuodostusta, koreografian opettelua ja esiintymisiä. Tervetuloa myös uudet laulutaitoiset miehet veljelliseen joukkoomme, ei koelaulua.

Ikaalisten Viulupelimannit 110109

Harmonikkamuseo, Kimmo Mattila. 74,00€ to 11.00-12.30

12.9.-28.11.2024, 16.1.-17.4.2025

Tutustumista vanhaan ja uuteen suomalaiseen kansanmusiikkiin sekä mm. balkanilaiseen kansanmusiikkiin. Yhteistyötä mm. paikallisten kuorojen ja seurakunnan kanssa.



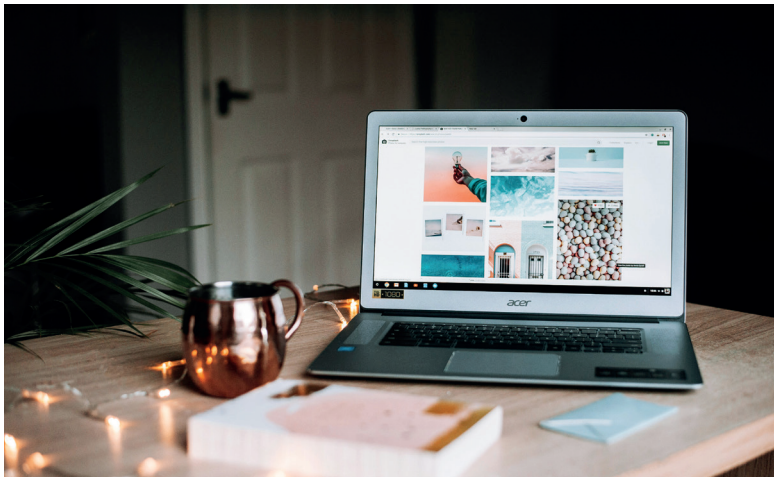
Julkaisujen suunnittelu Canva-ohjelmalla 349802

Valkean ruusun koulu, Heli Koistinen. 35,00€ ke 18.00-20.00
25.9.-16.10.2024

UUSI!

Tervetuloa graafisen suunnittelun perusteet kurssille. Tällä kurssilla opit luomaan flyereita, esitteitä, julisteita ja mainoksia nettipohjaisella Canva-ohjelmalla. Suunnittelemme myös materiaalia sosiaaliseen mediaan sekä luomme näyttävän CV:n. Hyödynnämme ilmaisia kuvapankkeja ja lataamme omia kuvia. Kurssi sopii yksityishenkilöille, yrittäjille, yhdistysten viestinnästä vastaaville ja muille graafisesta suunnittelusta kiinnostuneille. Aikaisempaa kokemusta graafisesta suunnittelusta ei tarvita. Tuo oma kannettava tietokone mukaan. Ilmoittautuminen 23.9. mennessä.

Opintosevelmiavustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.





Kylät

Kilvakkala

Lempeä iltajooga 830110

Kilvakkalan koulu, Enni Järvinen. 74,00€ su 17.30-19.00
22.9.-8.12.2024, 19.1.-27.4.2025

Hathajoogan peruskurssi, sopii hyvin aloittelijoille. Teemme helppoja asanoita (liikesarjoja hengityksen tahdissa) toistaen, lattiatasolla sekä seisten. Lopetamme ja aloitamme ohjattuun rentoutumiseen.

Kovelahdi

Kimppajumppa 830114

Nousula, Petra Välimäki. 58,00€ ti 18.00-19.00
10.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Kuntoa kohottavaa ja hyvää oloa vahvistavaa liikuntaa naisille ja miehille. Monipuolista kuntoilua kohti parempaa liikkuvuutta ja lihaskuntoa.

Luhalahti

Entisöinti ja puutyöt 110411

Väinänlahdentie 217/35, Sirpa Salminen. 91,00€ ma 16.00-19.00

9.9.-25.11.2024, 7.1.-31.3.2025

Kurssilla pääset entisöimään ja pintakäsittelemään omia vanhoja huonekaluja, mukaan lukien pienimuotoista verhoilua (ei sohvia). Voit myös toteuttaa muita puuprojekteja omien tarpeidesi mukaan. Kurssilaiset hankkivat tarvitsemansa materiaalit itse, mikä antaa sinulle mahdollisuuden valita juuri oikeat tuotteet projektiisi. Tämä kurssi on täydellinen sinulle, olit sitten vasta-alkaja tai kokenut entisöinnin ja puutöiden harrastaja. Liity mukaan ja anna vanhoille huonekaluille uusi elämä!

Mansoniemi

Kimppajumppa 830111

Mansoniemen koulu, Antti Mäkelä. 29,00€ ti 19.00-20.00

10.9.-26.11.2024

Harjoitteleme ja käymme läpi monipuolisesti eri lihasryhmät paikkaharjoittelun, kiertoarjoittelun ja joogan avulla (myös venyttelyt ja liikkuvuusharjoitukset). Jumpaamme hyvässä hengessä ja hiessä. Jokainen tekee oman kuntotasonsa mukaan.

Kankaankudonta ja käden taidot 110419

Mansoniemen koulu, Raija Niemi. 80,00€ joka toinen viikko to 18.30-20.45

12.9.-14.11.2024

Kurssilla opetellaan kankaankudonnan lomassa työstämään monenlaisia materiaaleja eri tekniikoilla. Kankaat kudotaan yhteisloimissa ja rakennetaan ryhmätyönä. Jokainen kutoja osallistuu kaikkiin kudontaan liittyviin työvaiheisiin kurssin kuluessa. Osallistuminen vaatii itsenäistä työskentelyä myös kokoontumiskertojen ulkopuolella. Askartelut kurssilaisten toiveiden mukaan.

Pukara

Hyvän olon jumppa 830116

Toimelan kylätalo, Heli Kauramäki. 58,00€ ke 18.30-19.30

11.9.-30.11.2024, 13.1.-16.4.2025

Tunnit sisältävät monipuolisesti tanssillista jumppaa, lihaskuntoa ja venyttelyä/rentoutusta. Varaa mukaan alusta, rento vaatetus ja juomapullo.

Röyhiö

Moottorisahaveistokurssi 110415

Röyhön kylätalo, Juha Käkelä. 40,00€ la-su 10.00-16.00
21.-22.9.2024

Veistetään moottorisahalla omasta puusta veistos. Ota noin 1.3m pitkä tukkipuun pätkä mukaan, voi olla isompikin. Opitaan turvallisuusasiat ja sahan kanssa työskentely. Opitaan puun ominaisuuksia, halkeamia, pintakäsittely yms. Turvahousut, kengät, silmä- ja kuulosuojaimet pakollisia. Opettajalta voi vuokrata veistosahan ja turvavarusteet, jos ei ole omia, 30€/päivä. Vuokraus sisältää turvavarusteet, bensat ja öljyt sekä useita erilaisia veistosahoja, joissa carwing -laippa. Aikaisempaa kokemusta sahan käytöstä ei tarvitse olla. Ilmoittautuminen 13.9. mennessä.

Tevaniemi

Käsityökurssi 110423

Tevaniemen toimintakeskus, Elisa Niemi. 35,00€ joka toinen viikko to 18.00-19.45
19.9.-28.11.2024

Yhdessä on kiva tehdä käsitöitä, tule mukaan tutustumaan eri käsityötekniikoihin. Kurssin tavoitteena on lisätä eri materiaalien tuntemusta, perehtyä erilaisiin työtapoihin ja välineisiin. Tarjolla mm. lusikkakoruja, pieniä ompelu- ja neuletöitä, sekä käsitöitä vuodenkierron tahdissa. Materiaalit eivät sisälly kurssinmaksuun. Kestävän kehityksen periaatteen mukaan pyrimme myös käyttämään kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen 11.9. mennessä.

Vaho

Kankaankudonta ja käden taidot 110413

Riihimäen kiinteistö, Poikeluksentie 369-20
Raija Niemi. 58,00€ joka toinen viikko to 15.30-17.45
19.9.-21.11.2024, 23.1.-10.4.2025

Kangaspuilla kutomisen tuloksena syntyy alusta loppuun itse tehty. Kudottu tuote voi olla matto, pyyhe, hartiahuivi tai jotakin muuta. Kurssilla saat kokemusta kaikkiin työvaiheisiin suunnittelusta kankaan rakentamiseen. Opit kankaankudonnan perustaitoja opettajan ja kokeneiden kutojien avustuksella ja kannustuksella. Aloittelijat opiskelevat perusasioita ja kokeneet kutojat syventävät osaamistaan ja heitä kannustetaan luovaan työskentelyyn. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko, mutta kutominen vaatii itsenäistä työskentelyä kurssin oppituntien ulkopuolella.



Jämijärven ohjelma

Musiikki

Lasten musiikkileikkikouluryhmät

Pääsky, musiikkiluokka. Anne Kasittula. 48,00€/syksy, 48,00€/kevät
ke 11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Musiikin iloa musisoiden! Laulamme, soitamme ja tanssimme musiikin tahdissa. Opimme uusia loruja ja laululeikkejä. Perinteiset lastenlaulut myös tunneilla mukana. Tutustumme erilaisiin rytmisoittimiin ja opimme niiden soittotavat.

Lasten musiikkileikkikoulu 1-2 -vuotiaat 110141

(lapsi+aikuinen-ryhmä) 16.30-17.15

Lasten musiikkileikkikoulu 3-6 -vuotiaat 110142

17.15-18.00

Yhteislauluillat 110130

Pääsky, opetuskeittiö. Anne Kasittula. 20,00€/syksy
18.9.-27.11.2024 ke 18.15-19.15

Yhteislaulua teemoilla. Tervetuloa kaikki mukaan! Kokoonnumme parillisilla viikoilla.



Kädentaidot

Kankaankudonta Kirkonkylä 110435

Palvimäki, Tanja Pajala. 74,00€ ke 17.30-20.30

18.9.-27.11.2024, 22.1.-16.4.2025 joka toinen viikko

Tervetuloa kutomaan kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä eri materiaaleista. Suunnitteleme, luomme ja rakennamme kudottavat työt yhdessä. Aloittelijat opiskelevat perusasioita ja kokeneet kutojat syventävät osaamistaan. Kurssilaiset voivat työskennellä itsenäisesti kokoontumiskertojen ulkopuolella. Kokoontumiset parillisilla viikoilla.

Kankaankudonta Suurimaa 110436

Suurimaan maamiesseurantalo, Tanja Pajala. 74,00€ ke 17.30-20.30

11.9.-20.11.2024, 15.1.-9.4.2025

Samanlainen kuin kurssi 110435. Kokoontumiset parittomilla viikoilla.

Käsityöpaja 110416

Pääsky, käsityötilat. Elisa Niemi 35,00€ to 18.00-20.15

12.9.-21.11.2024

Yhdessä on kiva tehdä käsitöitä, tule mukaan tutustumaan eri käsityötekniikoihin. Kurssin tavoitteena on lisätä eri materiaalien tuntemusta, perehtyä erilaisiin työtapoihin ja välineisiin. Tarjolla mm. lusikkakoruja, pieniä ompelu- ja neuletöitä, sekä käsitöitä vuodenkierron tahdissa. Materiaalit eivät sisälly kurssinmaksuun. Kestävän kehityksen periaatteen mukaan pyrimme myös käyttämään kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen 5.9. mennessä. **Opintoseteliavustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.**

UUSI!

Pieniä puutöitä ja entisöintiä 110450

Pääsky, käsityötilat -kovat materiaalit. Opettaja avoin. 58,00€ ke 18.00-20.15

11.9.-27.11.2024

Kurssilla voit tehdä pieniä puutöitä ja entisöidä huonekaluja esim. vanhoja tuoleja. Käytössä ovat uudet työkalut ja -koneet, joiden käyttöön saat opastuksen. Kurssille voivat tulla sekä aloittelijat että aiemmin puutöitä tehneet. Ota ensimmäiselle kerralle mukaan entisöitävä huonekalu tai alustava suunnitelma/piirustus työstäsi. Voit tehdä myös pieniä harjoitustöitä, kuten puulastoja, leikkuulautoja jne. Varastotilan puutteen vuoksi tilassa ei voi säilyttää isoja töitä.



Tanssi

KiddieJam 3-6-vuotiaille 830120

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 28,00€ ti 18.00-18.45
17.9.-26.11.2024 joka toinen viikko

KiddieJam tarjoaa alle kouluikäisille lapsille kurkistuksen eri tanssi-lajien maailmaan. KiddieJam-tanssitunnilla jammaillaan lajinomaisesti luovuutta ja leikkiä unohtamatta ja pienet tanssijan alut saavat ohjaajan valitsemia maistiaisista baletin, discotanssin, showtanssin, hiphopin, paritanssin tai kansantanssin perusteista ja kehittävät samalla tanssillisia perustaitojaan.

Kauden tanssittava laji/lajit tarkentuvat kurssin alussa. Viimeinen kerta 26.11. on esiintymiskerta. Kokoon tumiset parillisilla viikoilla.

Tanssiksi 830126

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 33,00€ ke 19.00-20.00
11.9.-27.11.2024

Tanssiksi on helppoa ja hauskaa tanssiliikuntaa, soolotanssia iloisessa ryhmässä. Tunnilla liikutaan mukaansa tempaavien tuttujen tanssirytmiä tahdissa ja samalla opitaan eri tanssilajien perusasteleet ja lajinomainen liikkuminen. Kunto kohenee ja mieli kevenee. Tanssiksi-tunnilla soi latinalaismusiikki, swingpohjainen musiikki ja kotoinen lavatanssimusiikki. Tule rohkeasti mukaan!

Senioritanssi 830127

Pääsky, liikuntasali. Ritva Alhonmäki. 33,00€ ke 15.15-16.45
20.9.-29.11.2024

Senioritanssi on paitsi terveyden myös tunteiden ja itseilmaisun lähde.

Uusien tanssien opettelu pitää aivot kunnossa, se rentouttaa ja yhdistää ihmiset ja sopii kaikenikäisille. Tanssi on charmikas tapa vanheta. Tervetuloa joko yksin tai parin kanssa mukaan. Mukavat vaatteet, sisäkengät ja vesipullo mukaan, muuta et tarvitse. Tanssit eivät ole perinteisiä lavatansseja, mutta pohjana on kuitenkin valssit, humpat jne., mutta ei hyppien.



Kehonhuolto 830130

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 58,00€ ma 17.30-18.30

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Kehonhuoltotunnilla laitamme hyväntuulisesti koko kehon liikkeelle, ja niin peruskunto kuin lihaskuntokin kohoaa tunnilla taatusti! Tunti ei sisällä vaikeita koreografioita, mutta tempo on reipas ja lihasten harjoitusliikkeet tehokkaita. Tunti sopii kuitenkin aivan kaikille, koska jokainen jumppaa oman kuntonsa mukaan. Hyödynnäme tunnilla ennen kaikkea omaa kehoa, mutta toisinaan jumppaamme myös erilaisia apuvälineitä hyödyntäen. Tervetuloa mukaan kuntoa kohottamaan!

Syvävenyttely 830131

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 58,00€ ma 18.30-19.30

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Tervetuloa venyttelemään ja rentoutumaan! Syvävenyttelytunnin alussa on alkulämmittely, jonka jälkeen tunti etenee rauhallisesti venyttellen. Tunnilla lihakset käydään huolellisesti läpi pitkäkestoisilla venytyksillä, samalla hengitystä syventäen ja kehoa tietoisesti rentouttaen. Tunnin tavoite on vähentää kehon jäykkyyttä, siitä aiheutuvia kipuja ja ryhtivirheitä sekä lisätä liikkuvuutta ja kehon toimintakykyä. Tämän tunnin venyttelyasennot vaativat toisinaan polvien tai ranteiden päällä oloa. Tunnin lopuksi rentoutus, joten on hyvä varata mukaan lämmintä päälle pantavaa.

Syvävenyttely, polvi- ja nivelistävällinen 830132

Pääsky, liikuntasali. Jaana Helin. 58,00€ ma 19.30-20.30

9.9.-25.11.2024, 13.1.-14.4.2025

Tervetuloa venyttelemään ja rentoutumaan! Syvävenyttelytunnin alussa on alkulämmittely, jonka jälkeen tunti etenee rauhallisesti venyttellen. Tunnilla lihakset käydään huolellisesti läpi pitkäkestoisilla venytyksillä, samalla hengitystä syventäen ja kehoa tietoisesti rentouttaen. Tunnin tavoitteena on vähentää kehon jäykkyyttä, siitä aiheutuvia kipuja ja ryhtivirheitä sekä lisätä liikkuvuutta ja kehon toimintakykyä. Tämä tunti sopii erityisesti kaikille niille, joilla on haasteita nivelten tai polvien kanssa, sillä emme tee tunnilla liikkeitä polvien tai ranteiden päällä. Tunnin lopuksi rentoutus, joten on hyvä varata mukaan lämmintä päälle pantavaa.

Varttuneen väen jumppa 830134

Pääsky, liikuntasali. Liisa Järvensivu. 58,00€ ke 17.00-18.00

11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Monipuolista liikuntaa varttuneemmalle väelle. Alkulämmittelyä, lihaskunto-osuus ja venyttelyä.

Kuntojumppa 830135

Pääsky, liikuntasali. Marjo Koivuniemi. 58,00€ ke 18.00-19.00

11.9.-27.11.2024, 15.1.-16.4.2025

Jumppaamme musiikin tahtiin ensin lämmitellen ja sitten sykettä nostaen helppojen askelsarjojen mukaan. Lihaskunto-osuudessa käytetään välillä erilaisia välineitä (kuminauhoja, keppejä, palloja ym.). Lopuksi venytellään.

Kuntojumppaa Vihussa 830133

Möökeli, Kuninkaanlähteentie 909. Marjo Koivuniemi. 58,00€ ti 19.30-20.30

10.9.-26.11.2024, 14.1.-15.4.2025

Jumppaamme Möökelissä musiikin tahtiin ensin lämmitellen ja sitten sykettä nostaen helppojen askelsarjojen mukaan. Lihaskunto-osuudessa käytetään välillä erilaisia välineitä (kuminauhoja, keppejä, palloja ym.). Lihaskunto-osuuden voi tehdä myös tuolla istuen. Myös muussa osuudessa on tarvittaessa kevyempiä vaihtoehtoja. Lopuksi venytellään. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo.



Terveys



Oikeilla valinnoilla aivot virkeiksi ja paino hallintaan 830210

Pääsky, käsityötila. Jaana Helin 58,00€ ti 18.00-20.30

17.9.-26.11.2024

Aivojemme terveys ja toimintakyky ovat tärkeitä teemoja iästä riippumatta läpi elämän. Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia, jota tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta, uni, stressin hallitseminen sekä aivojen sopiva haastaminen. Ympäristötekijät vaikuttavat aivojen toimintaan jatkuvasti, ja aivojen muokkautuminen ja niiden terveydestä huolehtiminen onkin elinikäinen prosessi. Kurssilla saat monipuolista ja tärkeää tietoa niin painonhallintaan kuin aivoterveyteenkin vaikuttavista tekijöistä ja opit kuinka omilla valinnoillasi ja toimintatavoillasi voit vaalia kokonaisvaltaista terveyttäsi. Luomme kestäviä elämäntapamuutoksia, jotka pitävät meidät ennen kaikkea terävinä, terveisinä ja hyvinvoivina, painonhallinnan kulkiessa luontevasti muutosten mukana. Kurssi sopiikin erinomaisesti myös yleisesti terveellisestä ravinnosta ja luonnollisesta elämäntavasta kiinnostuneille. **Opintotietoliivustuksella tuettu kurssi. Kurssi on maksuton 63 vuotta täyttäneille, eläkeläisille ja työttömille.**

ALTIN SALI

Uutuuselokuvia ja unohtumattomia elämyksiä!

Ikaalisten kaupungin kulttuuritoimi esittää ALTIN SALISSA eli Ikatan auditoriossa elokuvia. Osoite on Eino Salmelaisen katu 20. Tulevat elokuvat näkyvät kaupungin verkkosivuilla kulttuuritoimen elokuvateatterisivulla, kulttuuritoimen Instagramissa ja Altin salin Facebookissa.

ELOKUVALIPPUSARJOJA on myynnissä Ikaalisten kaupunginkirjastossa 6 lippua 5:n hinnalla. Lipunmyynti alkaa puoli tuntia ennen esityksen alkua
Lämpimästi tervetuloa eläviin kuviin!



Altin salin elokuvatiimi



kulttuuritoimi_ikaalinen

Ikaalisten kaupungin nuorisopalvelut

Ikaalisten kaupungin nuorisopalvelut järjestävät nuorteniltoja nuorisotila Vienolassa. Nuorisotilat ovat nuorten omia paikkoja, jonne voi tulla viettämään vapaa-aikaa. Toiminta on maksutonta, vapaaehtoista ja avointa kaikille nuorille. Nuorisotilat ovat päihteettömiä ja savuttomia sekä niissä noudatetaan yhteisesti laadittuja sääntöjä. Pienten vuorot on suunnattu 4.-6. luokkalaisille ja isojen vuorot 7. luokkalaisille - 17-vuotiaille nuorille.

Vienolasta löytyy PS4 ja PS5 lukuisine peleineen, ilmakiekko, pingis- ja biljardipöytä, paljon erilaisia lauta- ja korttipelejä ja paljon muuta kivaa puuhaa. Vienolassa on joka aukioloilta jonkinlainen tema/aktiviteetti ja siihen voi halutessaan osallistua.

Osoite: Oikotie 8, 39500 Ikaalinen (terveyskeskuksen vieressä)

Myös Riitalan työväentalolla on nuorisotilatoimintaa tiistaisin klo 18-20.

Osoite: Vohtenojantie 67, 39580 Riitola

Yhteyshenkilö Tapio Kortesuoma p. 040 5175 143

Vienolan aukioloajat ja teemaillat sekä muut nuorisopalveluiden tapahtumat ja toiminnot löytyvät Vienolan somesta sekä kaupungin nettisivuilta:

<https://ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorisopalvelut/nuorisotilat/>

Nuoriso-ohjaaja Emmi Kilpi puh. 044 7301 224, emmi.kilpi@ikaalinen.fi



nuorisotila.
vienola



Ikaalisten nuorisopalvelut



ikanuorisotila





Liikuntapalvelut

Liikuntaryhmiä ikääntyneille, työikäisille ja lapsille. Syksyn ryhmät alkavat 2.9.2024. Tarkemmat tuntien sisällöt ja tiedot ryhmistä löydät

www.ikaalinen.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntatoimi/ajankohtaista

Ilmoittautumiset ryhmiin 19.8. alkaen osoitteessa www.kuntapalvelut.fi/ikaalinen



Ikaalisten liikuntapalvelut

Terveysliikuntakoordinaattori
Eeva Lehtiniemi
p. 044 730 1350
eeva.lehtiniemi@ikaalinen.fi





Maksuttomat harrastukset lapsille, nuorille ja perheille

Liikuttava lapsuus

Ikaalisten varhaiskasvatuksen Liikuttava lapsuus -hanke järjestää lapsiperheille maksuttomia tapahtumia, erilaisia ohjattuja ryhmiä sekä antaa neuvoja ja vinkkejä lapsen ja perheiden aktiivisuuden lisäämiseksi. Hanke on kanssakulkijana liikkuvan ja hyvinvoivan elämäntavan polulla. Tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista saat parhaiten tietoa somesta sekä Päikkyyn tulevilla tiedotteilla.

Harrastamisen Suomen mallin

maksuttomat harrastusryhmät lapsille ja nuorille.

Aktiiviset iltapäivät -hanke järjestää peruskouluikäisille maksuttomia harrastusryhmiä heti koulupäivän päätyttyä.

Kaikki ryhmät löytyvät osoitteesta <https://www.kuntapalvelut.fi/ikaalinen/>



liikuttava_lapsuus
harrasta_ikaalisissa



Ikaalisten
varhaiskasvatus

Lisätiedot: Hankekoordinaattori Eija Puranen p. 044 7301 353
eija.puranen@ikaalinen.fi



**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

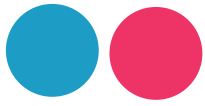


HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

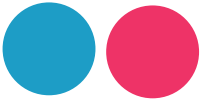
Kuntalaisten hyvinvoinnin ja kunnan elinvoimaisuuden edistäminen on kunnan tärkeimpiä tehtäviä. Elinvoimaisessa kunnassa asuu hyvinvoivia kuntalaisia. Hyvinvointi-työtä toteutetaan laaja-alaisella yhteistyökentällä.

Hyvinvointikoordinaattori Sari Sarkonen
sari.sarkonen@ikaalinen.fi p. 044 7301 225





Muistiinpanot



Opiskeluihoa sinulle!

Julkinen tiedote

**Ilmoittautuminen alkaa
perjantaina 16.8.2024 klo 8.30
osoitteessa:
[uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen](https://www.uusi.opistopalvelut.fi/ikaalinen)**

**Ikaalisten kansalaisopisto
Valkean ruusun areena,
Koulunpolku 4, Ikaalinen
p. 044 7301 398**

Etukannen kuvassa:
Kehonhuolto/syvävenyttely, opettaja Jaana Helin.
Kuva: Heli Koistinen