



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

### Terveys ja hyvinvointi

#### 830185K ALEXANDER-TEKNIikka, kevät

Kansakoulun Sali, Karhumäentie 11 B  
pe 11.15-16.45  
11.1.2019-12.4.2019  
KLIPPEL AINO  
Kurssimaksu 120 €

Opiskelijalle kymmenen 30 min ohjauksetta. Alexander-tekniikan yksityistunneilla oivallat uusia asioita kehosta ja mielestä. Tekniikka auttaa löytämään itseluottamusta työssä ja vapaa-aikana. Siitä on tutkitusti apua kroonisiin selkikipuihin, esiintymisjännitykseen ja vanhusten tasapainoon. Opetus etenee henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan. Alexander-tekniikan opiskeluun ei tarvita mitään välineitä tai asuja. Tule sellaisena kuin olet!

#### 830239 HALLITUT ELÄMÄNTAVAT

Kansakoulun Teorialuokka, Karhumäentie 11 B  
ti 16.00-16.45  
31.1.2019-18.4.2019, 11 oppituntia  
SIIRILÄ JUHO  
Kurssimaksu 25 €

Tasapaino elämässä unen, ravinnon, levon, työn, liikkumisen ja ihmissuhteiden välillä on avain terveyteen sekä hyvinvointiin. Käymme läpi näitä aiheita vuorovaikutuksellisesti ja jokaisen yksilölliset lähtökohdat sekä tavoitteet huomioiden.

**Ilm. 27.1.2019 mennessä**

#### 999998 INTIALAISEN PÄÄHIERONNAN KOTIHOITOKURSSI

Kansakoulun Teorialuokka, Karhumäentie 11 B  
la 10-16 sis. 30 min tauon  
26.1.2019-26.1.2019, 7 oppituntia  
RAHKONEN TUULA  
Kurssimaksu 25 €

Opit tehokkaan tavan rentouttaa läheisiäsi. Harjoittelemme hoitoa pareittain, joten saat vastaanottaa ja antaa runsaasti hoitoa. Voit siis tulla nauttimaan antoisasta ja iloisesta päivästä vaikka olisitkin jo käynyt kurssin. Päähieronnassa hoitoalueina ovat pään ohella yläselkä, käsivarret ja niska. Tärkeänä osana hierontaa on ilo välittää toiselle hyvää oloa. Intialainen päähieronta perustuu ikivanhaan intialaiseen lääketieteelliseen järjestelmään, ayurvedaan. Ota mukaasi joustavat mukavat ja lämpimät vaatteet, sileäpintainen pusero, jonka päältä voi hieroa ja juomapullo.

**Ilm. 17.1.2019 mennessä**

### EA-kurssit

EA-kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää osallistumista koko kurssin ajan. SPR:n EA1- tai EA2-kortti sisältyy 16 h:n kurssien maksuun. Kertauskurssille tai EA2-kurssille tulijoilla tulee olla voimassaoleva EA-kortti. Kortin voimassaoloaikaa voi jatkaa vain kerran, sen jälkeen käytävä 16 h:n kurssi uudestaan.

#### 830331 ENSIAVUN PERUSKURSSI EA1, kevät

Kansakoulun Teorialuokka, Karhumäentie 11 B  
ma 09.00-16.00 sis 60 min taukoja  
pe 09.00-16.00 sis 60 min taukoja  
28.1.2019-1.2.2019, 16 oppituntia  
LANKINEN RAUNI  
Kurssimaksu 65 €

Tapaturmat ja niiden yleisyys, toiminta tapahtumapaikalla, potilaan tutkiminen, elvytystapahtuma, sairauskohtaukset, verenvuodot ja sokki, haavat ja ruhjeet, pään ja kasvojen vammat, raajojen murtumat ja nivelvammat, myrkytykset ja palovammat. Kurssin hyväksytyt suorittaminen edellyttää osallistumista koko kurssin ajan. SPR:n EA1-kortti sisältyy maksuun.

**Ilm. 22.1.2019 mennessä**



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

### 830332 ENSIAVUN KERTAUSKURSSI / HÄTÄ-EA

Kansakoulun Teorialuokka, Karhumäentie 11 B  
ti 13-16.15

5.2.2019, 4 oppituntia

LANKINEN RAUNI

Kurssimaksu 30 €

Toiminta tapahtumapaikalla, potilaan tutkiminen hätäensiapua varten, elvytystapahtuma: hengityksen ja sydämentoiminnan turvaaminen, peruselvytys, tajuttomuus, vierasesineen poistaminen hengitysteistä, Verenvuodot, sokki sekä defibrillaattorin käyttökoulutus.

**Ilm. 29.1.2019 mennessä**

### 830333 ENSIAVUN PERUSKURSSI EA1, ILTA/VKL

Kansakoulun Teorialuokka, Karhumäentie 11 B

ti 17-20.15 sis. 15 min tauon

la 9-16 sis 60 min taukoja

5.2.2019-12.2.2019, 16 oppituntia

LANKINEN RAUNI

Kurssimaksu 65 €

Tapaturmat ja niiden yleisyys, toiminta tapahtumapaikalla, potilaan tutkiminen, elvytystapahtuma, sairauskohtaukset, verenvuodot ja sokki, haavat ja ruhjeet, pään ja kasvojen vammat, raajojen murtumat ja nivelvammat, myrkytykset ja palovammat.

**Ilm. 29.1.2019 mennessä**

### 830334 EA2, ENSIAPUKURSSI

Kansakoulun Teorialuokka, Karhumäentie 11 B

ti 9-16 sis 60 min taukoja

pe 9-16 sis 60 min taukoja

12.3.2019-15.3.2019, 16 oppituntia

LANKINEN RAUNI

Kurssimaksu 65 €

**Ilm. 4.3.2019 mennessä**

## Musiikki

### 110111 AKUSTISTEN SOITINTEN VKL-KURSSI

Säästölä / Musiikkiopisto, Iloantie 6

la 10.00-16.00

su 10.00-16.00

16.2.2019-17.2.2019, 14 oppituntia

OJANEN VILLE

Kurssimaksu 35 €

Kokoontumisaikaan sis. 45 min tauko. Tällä kurssilla harjoitellaan FM musiikinopettaja Ville Ojasen johdolla monipuolisesti eri instrumenttien soittoa. Kustakin soittimesta käydään perusteita läpi ja tarkoitus on kurssin aikana pystyä soittamaan selkeitä perusbiisejä kaikilla soittimilla. Musiikki on folktyylistä ja muuta kevyttä musiikkia akustiseen tyyliin sovitettuna. Kurssilla mahdollisuus soittaa mm kitaraa, pianoa, harmonia, mandoliinia, irlantilaisista busukia, ukuleletta ja kontrabassoja. Kaikki saavat tietenkin laulaa mukana kappaleissa. Myös oman soittimen voi tuoda kurssille mieluusti mukana.

**Ilm. 6.2.2019 mennessä**

### 110124 MUSIIKIN TEORIAN JA SÄVELTAPAILUN KURSSI

Väistökoulu, Musa-luokka

ma 18-20.15

21.1.2019-18.3.2019, 24 oppituntia

OJANEN VILLE

Kurssimaksu 40 €

Tällä kurssilla tutustutaan musiikin teoriaan ja säveltapailuun käytännön kautta. Opittuja asioita harjoitetaan teoriaopintojen lisäksi mm. soittimilla ja laulamalla. Kurssi soveltuu kaikille, jotka haluavat hallita teorian alkeita ja säveltapailua, myös vasta-alkajille.

Opetus tapahtuu tiiviinä 8 kerran periodiopetuksena FM Ville Ojasen johdolla, Opetuspäivät Väistökoulun musiikinluokassa. 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 4.3., 11.3. ja 18.3.

**Ilm. 16.1.2019 mennessä**



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

### 110200 KANTELEENSOITON VKL

Kansakoulun Taideluokka, Karhumäentie 11 B

la 11-15.30 sis 30 min taukoja

6.4.2019, 5,33 oppituntia

OJANPERÄ MARIA

Kurssimaksu 25,00 €

Kurssilla tutustutaan keskisuomalaiseen kanteleperinteeseen sekä luentomuotoisesti että soittaen, pääpaino kuitenkin on soitossa.

Kurssilla pääsee kokeilemaan Keski-Suomen perinnekannelta (eli Saarijärven kannelta) sekä tikkutyylin soittoa. Aikaisempaa kanteleensoittokokemusta olisi hyvä olla takana vähintään vuosi.

**Ilm.31.3.2019 mennessä**

### Tieto- ja viestintäteknikka

Ilmoittautumiset ja lisätietoja Hannu Liimatainen, 044 – 459 8456. Myös TVT:n yksilöopetukseen vapaita paikkoja.

### 340102 HANKKISINKO OMAN TIETOKONEEN

Keskuskoulu / Kansalaisopisto/at-luokka , Koulutie 4

ti 14.30-16.45

to 14.30-16.45

5.2.2019-19.2.2019, 15 oppituntia

VIRNES VOITTO

Kurssimaksu 30 €

Tehdään tietokoneen ostaminen ja käyttöönotto helpoksi senioreille. Kurssilla käsitellään keskeisimmät asiat mitä pitäisi huomioida omaa konetta hankittaessa. Muokataan koneen asetukset oman käyttötarkoituksen mukaan. Perehdytään tietoturva-asetuksiin.

Asennetaan ja poistetaan sovelluksia. Tehdään koneen käytöstä helppoa, arkipäivän rutiinia. 5.2., 7.2., 12.2., 14.2., 19.2.

**Ilm. 29.1.2019 mennessä**

### 340103 SENIORIT SOMETTA

Keskuskoulu / Kansalaisopisto/at-luokka , Koulutie 4

ti 14.30-16.45

to 14.30-16.45

12.3.2019-28.3.2019, 18 oppituntia

VIRNES VOITTO

Kurssimaksu 30 €

Otetaan somen käyttö haltuun helpolla ja hausalla tavalla. Tehdään Facebook-profiili ja pyydetään kaverit mukaan. Julkaistaan kuvia ja videoita Instagramissa. Tehdään oma kanava YouTubeen ja tuotetaan sinne sisältöä. 12.3., 14.3., 19.3., 21.3., 26.3., 28.3.

**Ilm. 5.3.2019 mennessä**

### 340104 ÄLYPUHELIN TUTUKSI SENIOREILLE (ANDROID)

Keskuskoulu / Kansalaisopisto/at-luokka , Koulutie 4

ti 14.30-16.45

to 14.30-16.45

2.4.2019-16.4.2019, 15 oppituntia

VIRNES VOITTO

Kurssimaksu 30 €

Rauhallisesti etenevällä kurssilla selvitämme Android- puhelimen salaisuudet. Muokkaamme aloitusnäyttöä, tutustumme asetuksiin sekä muihin toimintoihin. Otamme kuvia ja jaamme niitä Internetin välityksellä. Testaamme navigointia ja karttapalveluja.

Lataamme uusia ja mielenkiintoisia sovelluksia puhelimeen. Hoidamme pankkiasiat netissä. Ja tietysti soittamme puheluita ja vastaamme niihin. Tehdään puhelimen käytöstä arkipäivän rutiinia. 2.4., 4.4., 9.4., 11.4., 16.4.

**Ilm. 26.3.2019 mennessä**

### 340106 TIETO- JA VIESTINTÄTEKNIIKAN KERTAUSKURSSI

Keskuskoulu / Kansalaisopisto/at-luokka , Koulutie 4

ma 16-18.30 sis. 15 min tauon

4.2.2019-21.2.2019, 9 oppituntia

VIRNES VOITTO

Kurssimaksu 25 €

Ryhmä kokoontuu kolmesti: 4.2., 18.2. ja 21.2. Kerrataan tietokoneen käytön perusteita, kansion teko, tiedoston kopiointi ja tallentaminen ym. Windows 10 uudet ominaisuudet Tietokoneen päivitykset ja virustorjunta, internetin turvallinen käyttö



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

Sähköpostin peruskäyttö ja liitetiedostot Asiointi netissä, laskujen maksaminen, Omakanta, Kela, ajanvaraukset. Kuvien siirto kamerasta/puhelimesta tietokoneelle ja niiden järjestely. Tekstinkäsittelyn perusteita, Android -älypuhelimien käytön perusteita  
**Ilm. 28.1.2019 mennessä**

### Kuvataiteet ja muotoilu

#### 110313 VEDIC ART-LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ, KEVÄT

Huvikumpu / Kirsin koti, Katvelantie 76  
la, su 10-16

16.2.2019-7.4.2019, 42 oppituntia

COLLANDER-HONKONEN KIRSI

Kurssimaksu 45 €

Kurssipäivät 16.-17.2., 16.-17.3., 6.-7.4.2019. Kokoontumisaikaan sisältyy 45 min tauko. Kuka olet ja minne olet matkalla?

Intuiitiivinen Veda-maalaukurssi. Perustuu 17. periaatteeseen, jotka johdattavat eteenpäin. Sana veda tarkoittaa tietoa, joka meillä on sisällämme valmiina. Onko "sisäisellä lapsellasi" mahdollisuus ilmaista itseään luovasti? Kurssin tarkoitus on purkaa luovuutemme tiellä olevia esteitä ja auttaa löytämään oma yksilöllinen tapa ilmaista itseämme vapaasti kaikessa toiminnassamme. Ei edellytä maalaus- tai piirustustaitoa eli Vedic Artia voi harrastaa iästä riippumatta ilman aikaisempaa kokemusta. Asioita alkaa nähdä laajemmin ja voi tehdä rohkeammin valintoja elää muutoksessa ja päästää irti vanhasta. Vedic Art toimii tienä löytää taiteilija meistä jokaisesta. Töitä ei arvioida eikä ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa ilmaista itseään. Tarvittavat välineet: pehmeä lyijykynä ja lehtiö, liitujia tms. > akryylivärit/maalaukspohjia Värejä ja maalaukspohjia voi tarvittaessa ostaa opettajalta.

**Ilm. 3.2.2019 mennessä**

#### 110314 VEDIC ART-LUOVUUDEN LÄHTEILLÄ, täydennyskurssi

Huvikumpu / Kirsin koti, Katvelantie 76  
la, su 10-16

13.4.2019-14.4.2019, 14 oppituntia

COLLANDER-HONKONEN KIRSI

Kurssimaksu 35 €

Peruskurssin käyneille kertaus- ja täydennysviikonloppu. Kokoontumisaikaan sisältyy 45 min tauko. Kerrataan aiemmin opittua sekä syvennetään teemaa- Kuka olet ja minne olet matkalla - Veda-taiteen keinoin. Ota mukaan maalaustarvikkeet tai voit ostaa ohjaajalta.

**Ilm. 7.4.2019 mennessä**

#### 110334 CARBORUNDUM, vki kevät

Kuvataidekoulu/Grafiikka, Ilolantie 6  
la 10-15, 10-17

su 10-17

2.2.2019-17.2.2019, 22 oppituntia

KOSKI-LAMMI MARIA

Kurssimaksu 35 €

Kokoontumispäivät: la 2.2.2019 klo 10-15, la-su 16.-17.2. klo 10-17. Carborundum on grafiikan maalauksellinen syväpainotekniikka. Kuva maalataan laatalle carborundumhiekkaliimaseoksella. Vedostuvat alueet ovat tässä tekniikassa syvänteitä, joista painoväri siirtyy paperille.

**Ilm. 30.1.2019 mennessä**

#### 110335 MALLINPIIRUSTUS JA –MAALAUUS

Kansakoulun Sali, Karhumäentie 11 B  
la, su 10-17

9.2.–10.2.2019, 16 oppituntia

BLOMQVIST TUOMO

Kurssimaksu 45 €

Elävänmallin maalaus/piirustuskurssi, jossa malli on samassa asennossa molempina päivinä. Käytössä on myös värillinen valaus. Omat materiaalit ja työvälineet. Maalaustekniikan voi jokainen valita itse (öljy-, akryyli-, guassi-, akvarelli-, pastellivärit jne.) Voi myös keskittyä pelkkään piirtämiseenkin.

**Ilm. 3.2.2019 mennessä**



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

### Käden taidot

#### 110411 KANKAANVÄRJÄYS

Kalmarin Nahjus, Nahjuksenraitti 12  
ti info 4.6. klo 18-18.45

pe 18-20.15

la, su 10-16

4.6.2019-16.6.2019, 18 oppituntia

PIRTTINEN PIRKKO

Kurssimaksu 35 €

Kokoontumispäivät: info ti 4.6. klo 18-18.45, pe 14.6. klo 18-20.15, la-su 15.-16.6.2019 klo 10-16. Puuvilla-pellavakankaiden värjäystä reaktiiviväreillä ja aurinkotekniikalla. Vanhat tekstiilit käyvät hyvin. Infokerralla 4.6. klo 18 selvitetään tarvikkeet ja materiaalit ja tehdään yhteistilaus. Kankaanpaino avoseulalla ja sapluunalla, vehnäjuhobatiikkia.

**Ilm. 21.5.2019 mennessä**

#### 110465 PUUTYÖT VALMIIKSI, vki

Keskuskoulu / tekniset tilat, Koulutie 4

la, su 10-16

16.3.2019-17.3.2019, 14 oppituntia

MANKONEN ILKKA

Kurssimaksu 35 €

Saata loppuun keskeneräiset puutyösi tai nikkaroi jotain uutta viikonlopun kestäväällä intensiivikurssilla.

**Ilm. 6.3.2019 mennessä**

### Tanssi

#### 110572 AIKUISTEN JAZZ-TANSSI, alkeet/avoin taso

Kansakoulun Sali, Karhumäentie 11 B

to 20.00-21.00

7.3.2019-28.3.2019, 5 oppituntia

TÖRRÖ KATI

Kurssimaksu 25 €

Jazztanssin alkeita aikuisille. Tunneilla tehdään jazztanssiin kuuluvia askeleita, liikkeitä, rytmejä sekä pieniä koreografioita.

**Ilm. 17.2.2019 mennessä**

#### 110573 NYKYTANSSIN ALKEET AIKUISILLE, ALKEET/AVOIN TASO

Kansakoulun Sali, Karhumäentie 11 B

to 20.00-21.00

4.4.2019-25.4.2019, 5 oppituntia

TÖRRÖ KATI

Kurssimaksu 25 €

Tutustutaan nykytanssin maailmaan oman kehon kautta. Tunneilla tehdään liikekokeiluja sekä pystyasennossa, lattialla sekä oman liikkeen kautta.

**Ilm. 31.3.2019 mennessä**

#### 110577 LAVIS-LAVATANSSIJUMPPA®, KEVÄT

Aarresaari, Sivulantie 6

to 11-11.45

31.1.2019-18.4.2019, 12 oppituntia

TUHKALA SUSANNA

Kurssimaksu 25 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon.

Lavista tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla opit eri lavatanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Hyvät jalkineet mukaan!



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

Lisätietoa [www.lavis.fi](http://www.lavis.fi)

**Ilm. 23.1.2019 mennessä**

### Liikunta

#### 830201 KESÄÄ KOHTI JOOGATEN

Suomen Joogaopisto, Taipaleentie 122  
to 18-19.30

21.3.2019-25.4.2019, 12 oppituntia

KIVI MAISA

Kurssimaksu 25 €

Joustava, lämmin asu ylle ja mukaan oma alusta.

**Ilm. 13.3.2019 mennessä**

#### 830240 LUONNOLLINEN LIIKKUMINEN

Kansakoulu ja lähiympäristö

to 14.45-15.30

31.1.2019-18.4.2019, 11 oppituntia

SIIRILÄ JUHO

Kurssimaksu 25 €

Ulkoliikuntaryhmä, kokoontuminen Kansakoulun edessä! Liikumme erilaisissa lähiympäristöissä hyödyntäen vuodenajan ja ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Maanpinnan muodot, lähiliikuntapaikat, metsät ja kentät tarjoavat lukuisia erilaisin vaihtoehtoja toteuttaa liikkumista. Kurssilla opit hyödyntämään näitä paikkoja sekä saat uusia tapoja harjoituttaa omaa kehoasi.

**Ilm. 27.1.2019 mennessä**

#### 830241 LIIKKUVUUSHARJOITTELU

Säästökeskus/Pullistuksen liikuntatila, Kauppakatu 7 A 12

to 15.45-16.30

31.1.2019-18.4.2019, 11 oppituntia

SIIRILÄ JUHO

Kurssimaksu 25 €

Toiminnallista liikkuvuusharjoittelua koko keholle.

**Ilm. 27.1.2019 mennessä**

### Muuta mukavaa

#### 999900 KAMERA TUTUKSI KUVAAMALLA

Väistökoulu, 152 luokka / Ulkokuvaukset

ma 18-19.30

su 12-13.30, 12-15

1.4.2019-28.4.2019, 10 oppituntia

MINKKINEN VESA

Kurssimaksu 25 €

1.4 klo 18.00 -19.30 Muutama sana kurssin sisällöstä ja tavoitteista: opetellaan manuaalisäätöjen merkitys valokuvauksessa, valokuvaus ja laki lyhyesti, pari sanaa kameran puhdistuksesta. 7.4 klo 12.00 - 13.30 Pelataan kuvabingo keskustassa, eli haetaan ympäristöstä erilaisia tunnetiloja, muotoja ja kohteita. 14.4 klo 12.00 - 13.30 Kuvausretki Julmille Lammille. 28.4 klo 12.00 - 15.00 Kuvausretki Pyhä-Häkin kansallispuistoon. Kurssille mukaan järjestelmäkamera, sen käyttöohje sekä ulkokuvauksiin säänmukainen vaatetus.

**Ilm. 24.3.2019 mennessä**

#### 219805 ULKOILUYSTÄVÄKOULUTUS

Heralan Serviisi, Heralankuja 4

ma 15.00-19.00

18.2.-18.2.2019

KAUPPINEN PAULA 5,33 oppituntia

Ei kurssimaksua!

Koulutus on tarkoitettu vapaaehtoistyöntekijöille, vertaisvetäjille, iäkkäiden omaisille ja läheisille, sekä muille henkilöille, jotka



## KANSALAIPOISTON KEVÄTLUKUKAUSI 2019

Ilmoittautumiset internetissä [www.opistopalvelut.fi/saarijarvi](http://www.opistopalvelut.fi/saarijarvi)  
tai puhelimitse 044 – 459 8254

Päivitetty 24.1.2019, ohjelmasta poistettu peruuntuneet ja/tai päättyneet kurssit

haluavat ulkoilla yhdessä iäkkään kanssa. Koulutukseen osallistuminen ei sido sinua mihinkään, voit myöhemmin päättää, lähdetkö mukaan vapaaehtoistoimintaan. Koulutus antaa: • Tietoa vapaaehtoistyön periaatteista • Valmiuksia ulkoilun avustamiseen • Valmiuksia kotivoimistelun opastukseen • Valmiuksia sopivien ulkoilureittien valintaan • Tietoa missä voi toimia ulkoiluystävänä  
Koulutuksen sisältö: • ulkoilun hyödyt iäkkäälle • liikkumisen esteettömyys ja erilaiset ympäristöt • apuvälineiden käytön ja kotivoimistelun ohjaus • vapaaehtoistyön periaatteet • turvallinen ulkoilu • ulkoiluystävän omat voimavarat  
Koulutus toteutetaan yhteistyössä SPR:n paikallisyhdistyksen kanssa.

**Ilm.13.2.2019 mennessä**

### Kannonkosken kurssit

#### 830204 ENSIAVUN KERTAUSKURSSI / HÄTÄENSIAPU

Nuorisotilat Kannonkoski,  
ma 08.00-11.30

11.3.2019, 4 oppituntia

LANKINEN RAUNI

Kurssimaksu 30 €

Toiminta tapahtumapaikalla, potilaan tutkiminen hätäensiapua varten, elvytystapahtuma: hengityksen ja sydämentoiminnan turvaaminen, peruselvytys, tajuttomuus, vierasesineen poistaminen hengitysteistä, Verenvuodot, sokki sekä defibrillaattorin käyttökoulutus. Kertauskurssille tulijoilla tulee olla voimassaoleva EA-kortti. Kortin voimassaoloaika voi jatkaa vain kerran, sen jälkeen käytävä koko kurssi uudestaan.

**Ilm. 22.2.2019 mennessä**

#### 110414 KUDONTA JA KÄDENTÄIDOT, Hilmonkoski

Hilmonkosken kylätupa, Hilmonkoskentie 289

ti 11.00-13.15

8.1.2019-16.4.2019, 42 oppituntia

HAKKARAINEN LEENA

Kurssimaksu 45 €

Kodin käyttö- ja koristetekstiilejä kutomalla ym. menetelmillä. Askartelua, ompelua, punontaa jne. kurssilaisten toiveiden mukaan. Materiaalit hankitaan yhteistuumiin tarpeiden mukaan.

**Ilm. 14.1.2019 mennessä**

#### 110495 VIHERRYSTÄ PUUTARHAAN

Kannonkosken koulu, tekninen tila,  
to 18.00-20.15

14.3.2019-11.4.2019, 15 oppituntia

JOKISALO RIIKKA

Kurssimaksu 35 € Ilm. 21.2.2019 mennessä

Puutarhan punotut rakenteet (reunukset, tilanjakajat, tuet, majat). Elävät sisustusrakenteet puutarhaan. Materiaalimaksu käytön mukaan.

#### 810205 TEEAINEKSET PIHAPIIRISTÄ LUONNONYRTTIKURSSI

Kannonkosken koulu, Opintie 2 A

la 11.00-14.00

su 11.00-14.00

18.5.2019-19.5.2019, 8 oppituntia

TULIRANTA-KOITELA ANNE

Kurssimaksu 25 €

Tutustutaan ja opetellaan tunnistamaan pihapiirin ja metsän luonnonyrtejä ja niiden vaaralliset näköislajit, harjoitellaan keruutekniikkaa, hiostetaan ja kuivatetaan teeaineksia kuivurissa, valmistetaan erilaisia teesekeituksia. Ajankohta voi vaihtua riippuen kevään etenemisestä!

**Ilm. 19.4.2019 mennessä**