

Kevät 2023

JOKIHELMEN OPISTO

LUONNOS JOHTOKUNTAAN 31.10.2022



Haapaveden toimisto

Osoite Vanhatie 45, 86600 Haapavesi
Puhelin 044 7591 246
Avoinna ma-to 10-15, pe suljettu

Oulaisten toimisto

Osoite Keskuskatu 11, 86300 Oulainen
Puhelin 044 7591 503
Avoinna ti ja to 10-15

Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille Internetin kautta www.jokihelmenopisto.fi, puhelimitse p. **044 7591 999**.

Internetilmoittautuminen ti 1.11.2022 klo 9.00

Puhelinilmoittautuminen ti 1.11.2022 klo 10.00

Tekstiviestillä ei voi ilmoittautua eikä perua kurssille osallistumista.

Ilmoittautuminen on AINA SITOVA ja velvoittaa kurssimaksun suorittamiseen.

Peruutuksesta on aina ilmoitettava puhelimitse opiston toimistoon p. 044 7591 999.

Peruuttamattoman opiskelupaikan kurssimaksu laskutetaan täysimääräisenä.

Ilmoittautumisen voi perua veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään klo 15 mennessä. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkamista, tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kurssimaksusta. Kurssimaksuhuojennukset vain lääkärintodistuksella.

JOKIHELMEN OPISTO PALVELEE

Käyntiosoite Vanhatie 45, 86600 Haapavesi.

Postiosoite 86600 Haapavesi.

Puhelin 044 7591 246, kurssi-ilmoittautumiset 044 7591 999.

Laskutusosoite Haapaveden kaupunki, Jokihelmen opisto, 003701848724
PL 5016, 02066 DOCUSCAN.

Y-tunnus 0184872-4.

Sähköposti kansalaisopisto@haapavesi.fi

Henkilökohtainen sähköposti etunimi.sukunimi@haapavesi.fi

Internet -osoite www.jokihelmenopisto.fi

Rehtori

Anu Hultqvist, p. 044 7591 244

Talous- ja koulutussuunnittelija

Maarit Myllykangas, p. 044 7591 332

Suunnittelijaopettaja

Arto Leponiemi, p. 044 7591 864

Opistosihteerit

Laura Palokangas p. 044 7591 246, Haapavesi, Kärsämäki ja Pyhäntä

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- opiskelijatodistukset

Liisa Kortet, p. 044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- opiskelijatodistukset
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

Jaana Autio, p. 044 7591 303

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- kurssilaskutus
- matkalaskut

Noora-Maria Närhi, p. 044 7591 336, Siikalatva

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

Osastonjohtajat

Matti Saarinen, Pyhäntä p. 040 1912 238, matti.saaranen@pyhanta.fi

Opettajat

Kirsti Ervasti, musiikki, p. 044 7591 340

Arto Leponiemi, suunnittelijaopettaja, musiikki p. 044 7591 864

Marjut Lustig, kuvataiteet, p. 044 7591 304

Maria Keckman, kuvataiteet, p. 044 7591 865

Pia Varuhin-Palo, esittävät taiteet, tanssi, p. 044 7591 366

OPISKELU JOKIHELMEN OPISTOSSA

Opetusaika – Vapaan sivistystyön opetus

Syksy 2022

Syyslukukausi alkaa viikolla 36 porrastetusti kurssikohtaisen suunnitelman mukaan ja opetus päättyy porrastetusti viikolla 48–49. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Kevät 2023

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 16–17. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Opetusaika - Taiteen perusopetus

Syksy 2022

Syyslukukausi alkaa viikolla 34 ja päättyy viikolla 48–50. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Kevät 2023

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 20–21. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Syksyllä ei ole opetusta

syyslomalla viikolla 43, 24.10.-30.10.2022

pyhäinpäivänä la 5.11.2022

isänpäivänä su 13.11.2022

itsenäisyyspäivänä ti 6.12.2022

Keväällä ei ole opetusta

talvilomalla viikolla 10, 6.3.-12.3.2023

pääsiäislomalla pe 7.4. – ma 10.4.2023

vappuna ma 1.5.2023

äitienpäivänä 14.5.2023

helatorstaina to 18.5.2023,

OPISKELUTODISTUKSET

Saat opiskelustasi pyynnöstä läsnäolotodistuksen, mikäli olet osallistunut vähintään 3/4 tunneista. Toimitusaika on kolme viikkoa. Kahta vuotta vanhemmista todistuksista laskutamme 20 €. Ole hyvä ja jätä todistuspyynnöt toukokuun loppuun mennessä.

ALENNUKSET

Alennukset koskevat vain ryhmäopetuksen kurssimaksuja, ei siihen sisältyviä materiaaleja tms. maksuja

Alennukset ovat henkilökohtaisia ja edellyttävät alennusoikeuden todistamista ja yhteydenottoa asiakaspalveluun jokaisen ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään kurssin alkamispäivänä syksyllä ja keväällä. Tämän jälkeen alennuksia ei myönnetä. Opiskelija voi saada enintään yhden alennuksen kurssia kohden.

NÄIN ILMOITTAUDUT KURSSILLE

Ilmoittautuessasi tarvitset **kurssinumeron**, jonka löydät kurssin nimen perästä. Lisäksi Sinun tulee ilmoittaa **nimesi, henkilötunnuksesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi**. On tärkeää, että annat ilmoittautuessasi **kaikki pyydyt tiedot**. Jos sinulla ei ole omaa matkapuhelinnumeroa tai sähköpostiosoitetta, sovi läheisesi kanssa ja anna hänen sähköpostiosoitteensa ja puhelinnumero, johon voimme lähettää viestejä. Tämä on tärkeää, jotta asiakastiedotteemme muutoksista ja tarkentuvista ohjeista esim. poikkeusolosuhteissa varmasti saavuttaa jokaisen kurssilaisen. **Henkilötunnus on pakollinen tieto** laskutusta varten.

Noudata jokaisen kurssin kohdalla annettuja ilmoittautumisohjeita.

Otamme opiskelijat ryhmiin **ilmoittautumisjärjestyksessä**. Ilmoittautuessasi saat heti tietää, saatko kurssipaikan vai jäätkö varapaikalle. Vapautuvista opiskelupaikoista ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse. Seuraa ilmoitteluamme.

Web-ilmoittautuminen

ILMOITTAUTUESSASI WWW-SIVUJEN KAUTTA MENETTELE SEURAAVASTI:

1. Mene osoitteeseen www.jokihelmenopisto.fi -> Selaa opinto-ohjelmaa ja ilmoittaudu kurssille.
2. Kurssiohjelma. Koko kurssiohjelmaa voit selata ja lukea kohdasta Kurssit. Voit selata kursseja osaston, pääluokan ja aineryhmän perusteella.
3. Kurssihaku. Hae kursseja - toiminnolla voit etsiä kursseja hakusanalla (esim. kurssinnumero, osasto, kurssin sisältö, opettaja tai paikka).
4. Ostoskori. Lisää haluamasi kurssit ostoskoriin. Jos valitsit väärän kurssin, poista se ostoskorista klikkaamalla kurssin kohdalla olevaa ruksia. Ostoskorissa olevat kurssit saat aina esille Ostoskori-kuvakkeesta. Voit valita ostoskoriin useampia kursseja ennen henkilötietojen lähettämistä. Jos kurssi on jo täynnä, saat ostokoriin tiedon varapaikasta.
5. Aikaraja. Voit pitää kursseja ostoskorissa tietyn ajan. Kirjoita ja lähetä henkilötiedot ennen tämän aikarajan umpeutumista. Näet ajan kulumisen ostoskorikuvakkeesta.
6. Henkilötiedot. Täytä lopuksi henkilötietolomake ja lähetä tiedot. Ilmoittautuminen tehdään aina kurssin osallistujan tiedoilla. Tarvitsemme täydellisen henkilötunnuksen kurssimaksujen valvontaa varten. Jos sinulla ei ole suomalaista henkilötunnusta, ilmoittaudu asiakaspalveluun. Ilmoitamme kurssimuutoksista usein tekstiviestillä. Varmista, että matkapuhelinnumerosi tulee oikein. Sähköpostivahvistuksen takia huolehdi, ettei sähköpostiosoitteeseesi tule kirjoitusvirhettä.
7. Laskutusosoitetiedot. Laskutustiedot täytetään vain, mikäli maksajana on alaikäisen huoltaja tai yritys. Huoltajan ollessa maksajana tarvitsemme huoltajan täydelliset tiedot henkilötunnuksineen. Yrityksen ollessa maksajana, tarvitsemme Y-tunnuksen.
8. Ilmoittautumisen vahvistus. Saat lopuksi vahvistuksen ilmoittautumisestasi sekä näytölle että sähköpostiisi. Ellei sinulla ole sähköpostiosoitetta, tulosta viimeisen sivun tiedot tai ota tiedot muuten talteen. Ellet saanut vahvistussähköpostia, vaikka annoit osoitteen, on sähköpostiosoitteeseen saattanut tulla virhe. Ilmoittautumisesi on silti kunnossa.
9. Ilmoittautumisen tarkistus ja peruuttaminen. Ilmoittautumisnumerolla ja kurssinumerolla voit myöhemmin tarkistaa ilmoittautumisesi. Mikäli opisto on antanut mahdollisuuden peruuttaa kursseja netin kautta, voit peruuttaa kurssisi,

mikäli peruutusaikaa on jäljellä. Muussa tapauksessa halutessasi peruuttaa kurssin ota yhteyttä opistoon.

Huom! Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Lasku lähetetään sinulle kotiosoitteeseen. Mahdollinen peruutus pitää tehdä 7 päivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkamista, tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kurssimaksusta. Peruuttamattomat kurssipaikat laskutetaan kokonaisuudessaan. Kurssimaksuhuojennukset vain lääkärintodistuksella.

Emme lähetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta. Kurssin mahdollisen peruuntumisen ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse kaikille ennakkoon ilmoittautuneille.

Voit tiedustella vapaita paikkoja varsinaisen ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen p. 044 7591 246, Haapavesi, Kärsämäki ja Pyhäntä, p. 044 7591 336 Siikalatva tai p. 044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi.

OPISKELUPAIKAN PERUMINEN

Peruutuksesta on aina ilmoitettava opiston toimistoon p. 044 7591 999. Perumiseksi ei riitä ilmoitus opettajalle tai kurssille saapumatta jättäminen. Mahdollinen peruutus pitää tehdä 7 päivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkamista, tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kurssimaksusta. Peruuttamattomat kurssipaikat laskutetaan kokonaisuudessaan. Kurssimaksuhuojennukset vain lääkärintodistuksella.

OPINTORYHMÄN ALKAMINEN JA PERUUNTUMINEN

Opintoryhmän alkaminen ja toimiminen edellyttää riittävää määrää osallistujia. Ilmoittautuneiden määrä tarkistetaan 7 päivää ennen kurssin alkua. Olemme laskeneet osallistujamäärät kurseittain kustannusten mukaan. Minimiosallistujamäärät voivat vaihdella kurssikohtaisesti.

Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista opetuskertojen peruuntumisista. Ilmoitamme opetuskerran peruuntumisesta opiskelijoille tekstiviestillä. Palvelumme helpottamiseksi muistathan ilmoittaa yhteystietojesi muuttumisesta! Jokihelmen opisto ei korvaa yhden opetuskerran peruuntumista eikä se myöskään oikeuta kurssimaksun alennukseen. Mikäli **opistosta johtuvia** peruuntuneita opetuskertoja on enemmän kuin yksi, ne pyritään pitämään myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana lukuvuoden aikana.

MAKSUT

Laskutamme **kurssimaksut** sekä syksyllä että keväällä. **Emme palauta kurssimaksuja.**

Lähetämme laskun Sinulle kotiosoitteeseen kurssin alkamisen jälkeen. **Huolehdiathan maksusta eräpäivään mennessä**, maksamattomat laskut siirtyvät eräpäivän jälkeen automaattisesti perintätoimiston hoidettavaksi. Kurssimaksutieto löytyy jokaisen kurssin kohdalla esitteessä ja internet-sivulla.

Opiskelijat hankkivat itse kurssilla tarvitsemansa materiaalit. Opettajan hankkiessa materiaaleja ja tarvikkeita hän perii tarvikemaksun opiskelijoilta. Kohtuullinen määrä monisteita sisältyy kurssimaksuun.

Sisaralennus annetaan taiteen perusopetuksessa ryhmäopetuksessa opiskeleville saman perheen sisaruksille. Taiteen perusopetuksessa opiskelevien sisarusten lukukausimaksuista vähennetään **10 €**. Alennuksen saaminen edellyttää sisarusten nimien ilmoittamista opiston toimistoon.

Aktiivialennus 20 € annetaan taiteen perusopetuksessa ryhmäopetuksessa opiskeleville, jotka opiskelevat yhtä aikaa kolmea tai useampaa taiteen perusopetuksen opintokokonaisuutta. Alennus 20 € annetaan kalleimpaan kurssiin.

Vuoropassi - Jokihelmen opistossa on käytössä **vuorotyötä tekevien liikuntapassi**, joka on kymmenen kerran kortti, joka oikeuttaa osallistumaan eri liikuntaryhmiin työvuoroista huolimatta. Vuoropassin hinta on 42 €/syksy ja 42 €/kevät. Opiskelija lunastaa vuoropassin toimistosta lukukauden alussa ilmoittautuessaan kursseille.

Työttömyysalennus on 50 %, henkilölle, joka on työtön. Työttömyys todistetaan Kelan tai työttömyyskassan edellisen kuukauden maksutositteella tai työvoimatoimiston antamalla todistuksella. Merkintä pelkästään nettisivuille tai ilmoittautumislomakkeeseen kohtaan työtön ei oikeuta alennukseen. Alennusta ei myönnetä kurssimaksun laskun lähettämisen jälkeen.

Maksuvälineet ja alennukset

Seteleiden ja passien käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistoissa. Toimita setelit ja varaa passisi opiston toimistosta hyvissä ajoin elo/syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssilaskutuksen alkamista. Voit maksaa kurssisi myös SmartumPay - mobiilimaksulla, Smartum-verkkomaksulla, Edenred mobiilimaksulla tai ePassi mobiilimaksulla, josta täytyy toimittaa kuitti toimistolle sähköpostitse osoitteeseen kansalaisopisto@haapavesi.fi. Työttömyysalennus 50 % edellyttää, että toimitat todistuksen työttömyydestä erikseen syksyllä ja keväällä.

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opiston internet-sivuilla sekä toimistoissa.

Opintoseteli

Jokihelmen opistossa on jaettavana opetushallituksen rahoittamia opintoseteleitä, joita voivat hakea Jokihelmen opiston alueen

- maahanmuuttajat
- työttömät
- alhaisen pohjakoulutuksen omaavat
- oppimisvaikeuksia kokevat esim. luki-vaikeus, kuulo- tai kehitysvamma
- eläkkeellä olevat ja senioriväestö

Kohderyhmät ovat valintajärjestyksessä.

Opiskelija voi käyttää 25 euron opintoseteliä maksuvälineenä Jokihelmen opiston järjestämään koulutukseen yksittäisen kurssin maksamiseen. Opintoseteli käy **maksuvälineenä kevään 2023 opetuksessa**. Opintoseteli on saajalle henkilökohtainen eikä sitä voi vaihtaa rahaksi. Seteleitä on rajoitettu määrä ja yksi seteli/opiskelija.

Opintoseteliä voi hakea täyttämällä hakemuslomakkeen, jonka saa opetusohjelman lopusta, Jokihelmen opiston toimistoista tai kunnantalojen neuvonnasta. Lomake palautetaan 30.11.2022 loppuun **mennessä** osoitteella Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, PL 62, 86601 Haapavesi. Päätös kirjataan hallinto-ohjelmaan, jolloin tieto päätöksestä siirtyy suoraan laskutukseen. Henkilöille, joille ei myönnetä opintoseteliä, ilmoitetaan päätöksestä kirjallisesti.

Lisätietoja rehtori Anu Hultqvist, p. 044 7591 244.

Maksuvälineet Tyky, Tyky+, Smartum, Edenred ja ePassi

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja -liikuntasetelin tai SmartumPay - mobiilimaksun ja Smartum -verkkomaksun, Edenred -mobiilimaksun, ePassi -mobiilimaksun, Tyky -liikuntasetelin ja Tyky+ -liikunta ja -kulttuurisetelin. Liikuntaseteleillä voi osallistua liikunta- ja tanssikursseille, kulttuuriseteleillä kaikkeen opetukseen. **Toimita setelit tai kuitti mobiilimaksusta/verkkomaksusta opiston toimistoon kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta, ennen kurssimaksulaskutusta. Tämän jälkeen nämä edut eivät käy maksuvälineenä.** Liikunta- ja kulttuuriedut ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa muiden perheenjäsenten kurssi- ja pääsymaksuja. **SmartumPay -mobiilimaksusta, Smartum -verkkomaksusta, Edenred -mobiilimaksusta tai ePassi -mobiilimaksusta voit toimittaa kuitin myös sähköpostilla osoitteeseen kansalaisopisto@haapavesi.fi**

Taiteen perusopetuksen vapaaopiskelijajapaikat

Jokihelmen opistossa on **vapaaopiskelijajapaikkoja** 2022–2023 seuraavasti: Haapavesi 2, Oulainen 2 ja Siikalatva 2 paikkaa, Kärämäki 1, Merijärvi 1 ja Pyhäntä 1 paikka.

Jokihelmen opiston rehtori voi myöntää opiskelijalle oikeudet opiskella taiteen perusopetuksessa ilman lukukausimaksua. Vapaaopiskelijajapaikka myönnetään ensisijaisesti opiskelijalle, jos

- opiskelijan tulot eivät ylitä 1.533,57 € brutto/kk tai
- perheen / huoltajien tulot eivät ylitä alla olevia tulo rajoja

Tulorajat

Perheen koko*	Perheen kaikki tulot €**
2	2 037
3	2 503
4	2 969
5	3 435
6	3 901
7	4 367
8	4 833

* Perheen koko = yhteistaloudessa asuvat vanhemmat ja taloudessa asuvat alaikäiset lapset

** Perheen veronalainen ansio

Johtokunta on tehnyt delegointipäätöksen rehtorille myöntää vapaaopiskelijapaikan ryhmäopetuksessa opiskevalle opiskelijalle vuodeksi kerrallaan ensisijaisesti aikaisemmin harrastaneelle sekä aktiivisuutensa osoittaneelle opiskelijalle. Perhe voi hakea paikkaa oppaan lopussa olevalla hakemuksella 30.9.2022 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä perheen verotulot 2020 ja/tai perheen maksukykyyn vaikuttavat seikat. Vapaaopiskelijapaikan saaneille ilmoitamme asiasta henkilökohtaisesti. Hakemukset lähetetään osoitteeseen Jokihelmen opisto/rehtori Vanhatie 45, PL 62, 86600 Haapavesi. Käsittelemme hakemukset luottamuksellisesti.

Materiaali-, väline- tai polttomaksut vapaaopiskelijapaikan saanut opiskelija maksaa erikseen.

Soitinvuokrat vuonna 2022–2023

Uudet, alle viisi vuotta vanhat soittimet: vuokra 70 euroa/lukuvuosi.

Vanhat, yli viisi vuotta vanhat soittimet: vuokra 50 euroa/lukuvuosi.

Hintaan sisältyy soittimen huolto, puhdistus ja varaosien hankinta.

Soittimen vuokrauksesta tehdään vuosittain vuokrasopimus. Opiskelija on velvollinen korvaamaan soittimen korjauksesta aiheutuvat kulut. Pianonvirityksestä aiheutuvat kulut sisällytetään kurssimaksuun.

OPISTON PITÄMÄT REKISTERIT

Opisto pitää opiskelijarekisteriä asiakassuhteen vuoksi. **Emme luovuta rekisterin tietoja ulkopuolisille.**

Henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste löytyy opiston www-sivuilta osoitteesta <http://www.jokihelmenopisto.fi/index.php?pid=rekisteriseloste>

VAKUUTUKSET

Jokihelmen opiston opiskelijat ovat Haapaveden kaupungin vakuutusturvan piirissä oppitunneilla. Kamppailulajeissa vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

OPISKELIJAYHDISTYS

Oulaisten osasto, puheenjohtaja Arja Mäenpää, sihteeri Ingali Yppäriä.

TIEDOTUS

Tiedotamme toiminnastamme tekstiviestein, sähköpostein, nettisivuilla www.jokihelmenopisto.fi sekä Facebookissa ja Instagramissa.

Opiskeluun liittyvät viralliset tiedotteet lähetämme ensisijaisesti sähköpostilla.

HUOLEHDITHAN, että opistolla on voimassa olevat yhteystietosi!

Seuraa myös opistopalstaa Haapavesi -lehdessä, SeutuMajakassa, Pyhäjokiseudussa ja Siikajokilaaksossa sekä paikkakuntasi kuntatiedotetta!

KANSALAIPOISTON JOHTOKUNTA

Tuula Aitto-Oja, puheenjohtaja, Oulainen, p. 044 4793 239

Elvi Tapia, Haapavesi

Anna-Maija Vierimaa, Haapavesi

Arto Vähäsaari, Haapavesi

Veli Aitto-oja, Kärsämäki

Heta Ahonen, Merijärvi

Timo Kukkola, Oulainen

Lasse Nikula, Oulainen

Iiris Ruotsalainen, Pyhäntä

Vesa Keränen, Siikalatva

Alli Visuri, Siikalatva

TOIMIPAIKAT

Haapavesi

Ainalin nuorisoseura, Vaitiniementie 81, 86600 Haapavesi

Aittolan koulu, Aittolantie 10, 86650 Kytökylä

Haapaveden Opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Haapaveden kirjasto, Urheilutie 64 B, 86600 Haapavesi

Haapaveden liikuntahalli, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden seurakunta, Tähtelänkuja 5, 86600 Haapavesi

Haapaveden Uimahalli, Urheilutie 54, 86600 Haapavesi

Haapaveden urheilukenttä, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden yläaste/entinen Haapaveden Pesula, Teollisuustie 6, 86600 Haapavesi

Haapaveden Yläkoulu, Kytökyläntie 59, 86600 Haapavesi

Humalojan koulu, Kuusikoskenkuja 1, 86600 Haapavesi

Hyttikallion koulu, Raatetie 6, 86600 Haapavesi

Jedu Haapavesi, Teollisuustie 2, 86600 Haapavesi

Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Kulttuurikeskus Kirnu, Juustomäentie 11, 86600 Haapavesi

Kytökylä Kopsa, Kopsantie 13, 86650 Kytökylä

Mieluskylän koulu, Mieluskoskentie 13, 86650 Mieluskylä

Mikkosen talo, Haapaveden opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Mäkirinteen koulu, Urheilutie 64, 86600 Haapavesi

Toimintakeskus, Hakakuja 11, 86600 Haapavesi

Vattukylän koulu, Vatuntie 23, 86600 Haapavesi

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, 86600 Haapavesi

Vähämäen kota, Karsikkaantie 197, 86600 Haapavesi

Kärsämäki

Frosteruksen koulu, Opintie 6, 86710 Kärsämäki

Kimppa-Kämppä, Frosteruksenkatu 14, 86710 Kärsämäki
Koivupuisto, Frosteruksenkatu 14, 86710 Kärsämäki
Konttila, Pomojentie 5, 86710 Kärsämäki
Konttimäki, Pomojentie 6, 86710 Kärsämäki
Kutomo, Aleksintie 1, 86710 Kärsämäki
Liikuntakeskus Buusti, Annalantie 6, 86710 Kärsämäki
Porkkalan koulu, Kanaperäntie 200, 86710 Kärsämäki
Taidekoti Ritopirtti, Kajaanintie 718, 86710 Kärsämäki
Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4, 86710 Kärsämäki
Töllin tupa, Kokonperäntie 834, 86710 Kärsämäki
Saviselän koulu, Jylhänperäntie 20, 86710 Kärsämäki

Merijärvi

Koivupuhdon koulu, Merijärventie 106, 86220 Merijärvi
Kilpukka, Merijärventie 106, 86220 Merijärvi
Vanhustentaloyhdistys, Salmentie 6, 86220 Merijärvi

Oulainen

Jauhinkankaan koulu, Amiraalintie 40, 86300 Oulainen
Jokihelmen opisto, Keskuskatu 11, 86300 Oulainen
Juho Oksan koulu, Kaarikatu 3, 86300 Oulainen
Lehtopään koulu, Pärekuja 7, 86300 Oulainen
Matkanivan koulu, Haapavedentie 800, 86510 Matkaniva
Merkuriussali, Jedu, liiketalouden yksikkö, Kosteekatu 1, 86300 Oulainen
Oulaisten lukio, Oulaistenkatu 54, 86300 Oulainen
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, Kuntotie 2, 86300 Oulainen
Oulaisten Yläkoulu, Oulaistenkatu 58, 86300 Oulainen
Penttilän talo, Putilankatu 1, 86300 Oulainen
Petäjäskosken koulu, Petäjäskoskentie 133, 86210 Petäjäskoski
Piipsjärven koulu, Vanhatie 1, 86300 Oulainen

Pyhäntä

Pyhännän koulu, alakoulu, Koulutie 8, 92930 Pyhäntä
Pyhännän koulu, yläkoulu, Koulutie 8, 92930 Pyhäntä
Pyhännän kunnantalo, Manuntie 2, 92930 Pyhäntä
Pyhännän seurakuntatalo, Kirkkotie 4, 92930 Pyhäntä
Tavastkengän koulu, Tavastkengäntie 33 A, 92910 Tavastkenkä
Toimintatupa, Vaarinväylä 3, 92930 Pyhäntä

Siikalatva

Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila
Entinen Mankilan koulu, Mankilantie 748, 92530 Mankila
Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila
Kairanmaan talo, Alipääntie 19, 92640 Leskelä
Kestilän kuntosali, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän toimisto, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän peruskoulu, Kestilänraitti 1 B, 92700 Kestilä
Kuntosali Rantsila, Klaarantie 1, 92500 Rantsila
Laakkolan kylätalo, Latvantie 10, 92650 Laakkola
Leskelän kesäteatteri, Alipääntie, 92640 Leskelä

Mäkeläntalo, Pulkkilantie 25, 92600 Pulkkila
Palvelukeskus Koivulehto, Pakkalantie 9, 92600 Pulkkila
Palvelukeskus Vaarintalo, Tenavatie 1, 92620 Piippola
Pentti Haanpään koulu, Keskustie 20, 92620 Piippola
Jedu Piippola, Keskustie 29, 92620 Piippola
Piippolan kirjasto, Keskustie 11, 92620 Piippola
Piippolan kylätupa, Keskustie 8, 92620 Piippola
Piippolan nuorisoseura, nuorisoseurantie 7, 92620 Piippola
Piippolan toimisto, Keskustie 8, 92620 Piippola
Piippolan seurakuntatalo, Pappilankuja 6, 92620 Piippola
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 114, 92600 Pulkkila
Pulkkilan kirkko, Pulkkilantie 27, 92600 Pulkkila
Pulkkilan nuorisoseura, Pakkalantie, 92600 Pulkkila
Pulkkilan seurakuntalo, Pulkkilantie 11, 92600 Pulkkila
Pulkkilan terveyskeskus, Savonojantie 2, 92600 Pulkkila
Rantakankaan koulu, Mäkeläntie 2, 92600 Pulkkila
Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500 Rantsila
Rantsilan kirkko, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Rantsilan kuntosali, Kloorantie 1, 92500 Rantsila
Rantsilan liikuntahalli, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila
Rantsilan seurakuntatalo, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Rauhala, Keinontie 10, 92500 Rantsila
Siikalatvan kunnantoimisto, Pulkkilantie 4, 92600 Pulkkila
Sipolan Uusi Pyrintö, Ouluntie 1635, 92520 Sipola
Toimintakeskus Mesikki, Iltaruskontie, 92500 Rantsila
Vanha Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila

Haapavesi

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapukoulutus 4 h Haapavesi kevät 01140002

22.3.2023 4 t 56,00 €

Ke 9.00–12.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä.

Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivana ajankohtana/päivänä ja omaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin. Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 4 h ensiapukurssin lähikoulutuksen neljää oppituntia (4 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

4 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- Sokki, oireet ja ensiapu
- Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- Ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle

- Painelu-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö

- Palovammat

- Sairaskohtaukset (kouristus, astma-kohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio) Ilmoittautuminen päättyy 1.3.2023 15.00

Ensiapukoulutus 8 h Haapavesi kevät 01140004

22.3.2023 8 t 70,00 €

Ke 9.00–16.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä.

Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivana ajankohtana/päivänä ja omaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin. Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 8 h ensiapukurssin lähikoulutuksen kahdeksaa oppituntia (8 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

8 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu

- Sokki, oireet ja ensiapu
 - Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
 - Ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle
 - Painelu-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
 - Palovammat
 - Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio)
 - Haavat
 - Hypotermia
 - Murtumat ja nivelvammat
 - Myrkytykset Ilmoittautuminen päättyy
- 1.3.2023 15.00

Ensiavun peruskurssi EA16h Haapavesi kevät 01140006

21.–22.3.2023 16 t 80,00 €

Ti 9.00–16.00, Ke 9.00–16.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä.

Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivana ajankohtana/päivänä ja omaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin. Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee sähköpostin, nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin. Ohjeet kurssin suorittamiseksi, verkko-osoite ja koodi toimitetaan sähköpostitse ennen kurssin alkua, muistathan ilmoittaa toimivan sähköpostiosoitteesi.

Koulutussisältö vastaa 16 h

ensiapukurssin lähikoulutuksen 16 oppituntia (16 x 45 min).
Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

16 tunnin kurssin sisältö

- * Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
 - * Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
 - * Sokki, oireet ja ensiapu
 - * Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
 - * Ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle
 - * Painelu-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
 - * Palovammat
 - * Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio)
 - * Haavat
 - * Hypotermia
 - * Murtumat ja nivelvammat
 - * Myrkytykset Ilmoittautuminen päättyy
- 1.3.2023 15.00

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi kevät 01110002

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösalin
Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja

musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

Tiistain tiitterät Rentola Haapavesi kevät 01110004

10.1.–11.4.2023 39 t 55,00 €

Ti 11.30–13.45

Rentola

Tuija Törmikoski

Iloa ja innostavaa tekemistä! Teemme erilaisia käsitöitä, askarteluja ym.

hyödyntäen erilaisia tekniikoita.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kielet

Suomea ulkomaalaisille

Suomen kieltä aloittaville Haapavesi kevät 01200003

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €

Ke 18.15–19.45

Haapaveden Opisto, luokka 6

Diana Seppä

Kurssi on tarkoitettu suomen kielen opintojen aloittaville. Kurssilla suomen kielen opiskelu aloitetaan alkeista.

Ryhmässä edetään hitaasti ja keskitytään erityisesti arjen sanaston harjoitteluun.

Kurssilla käydään läpi suomen kielen kielioppia ja sanastoa. Opetusmenetelmät ovat kirjalliset ja suulliset tehtävät ja harjoitukset sekä ryhmäkeskustelu.

Tukikielenä käytetään venäjää.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi kevät 01200004

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €

Ke 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjää

arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. Kurssilla voivat opiskella kaikki ulkomaalaiset, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitojaan.

Oppitunneilla harjoitellaan puhumista, kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä, kirjoittamista. Kurssin tavoitteet:

Opiskelija osaa asioida itsenäisesti Suomessa (kaupassa, pankissa, TE-toimistossa, Kelassa, poliisilaitoksella, koulussa, oppilaitoksissa jne.) Opiskelija ymmärtää suomalaisten keskustelua ja pystyy keskustelemaan suomalaisten kanssa. Opiskelija osaa toimia suomalaisella työpaikalla ja tuntee suomalaista työskulttuuria. Kurssin sisältö: Kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe- ja tekstiharjoituksia, eri ammattisanastosanasto, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Chemodan Haapavesi kevät 01200007

12.1.–13.4.2023 26 t 43,00 €

To 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Olga Pinchuk

"Chemodan" (suom.matkalaukku) -kurssi suomalaisille, jotka haluavat saada tarvittavaa tietoa Venäjälle matkustamista varten. Kurssilla opetellaan hyödyllisiä sanoja ja ilmaisuja, peruslauseita, jotka auttavat selviytymään jokapäiväisissä tilanteissa, ravintolassa, hotellissa, kaupassa. Kurssi ei edellytä aiempaa venäjän kielen osaamista.

Tule mukaan! Chemodanin kanssa tie Venäjälle on avoinna!

"Чемодан" кружок для финнов, желающих получить необходимый багаж знаний для поездок в Россию. Основные

фразы, которые помогут справиться в будничных ситуациях, в ресторане, в отеле, в магазине.

С Чемоданом русских фраз открыта дорога в Россию. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Keskusteluenglanti Haapavesi kevät 01200010

10.1.–11.4.2023 26 t 43,00 €

Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Keskusteluenglannin alkeiskurssi Haapavesi kevät 01200012

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €

Ke 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 3

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille leikkien ja askarrellen Haapavesi kevät 01200013

12.1.–13.4.2023 24 t 39,00 €

To 17.00–18.30

Haapaveden Opisto, Majakka

Anna Naumenok

Kurssin tavoitteena on säilyttää ja edistää venäjänkielisen vähemmistön kieltä, kulttuuria ja perinteitä sekä herättää lasten kielellistä uteliaisuutta ja kokeilunhalua. Kerhon aikana lapset askartelevat, piirtävät, musisoivat, laulavat ja viettävät yhteistä aikaa.

Tuemme lasten varhaista kielenoppimista ja tarjotaan vertaistukea kaupungin maahanmuuttajaperheille.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoittaminen ja kirjallisuus

Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi kevät 01230002

12.1.–13.4.2023 21 t 49,00 €

To 18.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa? Kaipaatko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Haapavesi kevät 01300002

11.1.–26.4.2023 30 t 83,00 €

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu,

rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivalennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Kuvataide perusteet 7-12v TPO

Haapavesi kevät 01300004

10.1.–2.5.2023 32 t 87,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Beata Ervasti, Saara Tuomisto

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivalennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11–18 v TPO

Haapavesi kevät 01300006

12.1.–27.4.2023 45 t 99,00 €

To 15.45–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivalennus. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v

TPO Haapavesi kevät 01300008

10.1.–2.5.2023 21,28 t 68,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Beata Ervasti

Kurssilla tutustutaan kuvataiteen erilaisiin työtapoihin ja materiaaleihin ja välineisiin. Opintojen tavoitteena on innostaa lasta kuvataiteen tekemiseen, taiteen perusasioihin ja tuntemiseen tutkivan, kokeilevan ja leikinomaisen toiminnan kautta. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 18 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Kuvataiteen Päiväateljee Haapavesi kevät 01300010

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 11.45–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan!

Piirustusta, maalausta ja kuvataiteen erikoistekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Taideverstas Haapavesi kevät 01300013

11.1.–22.3.2023 30 t 42,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataidekoulu

Marjut Lustig

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Ikonimaalaus Haapavesi kevät 01300019

21.1.–15.4.2023 31,98 t 36,00 €

La 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Aija Uusitalo

Ikonimaalaus on kaikille ikonimaalauksesta kiinnostuneille eikä vaadi aiempaa kokemusta Lähtötason mukaan valittu aihe maalataan perinteisellä munatemperatekniikalla pohjustetulle ikonilaudalle. Halutessa voi sädekehän tai taustankin kullata ja koristeluissa tai siivissä voi tehdä assistkultausta. Pehdymme myös valittujen ikoniaiheiden ikoniteologiaan. Uudet ryhmään tulijat pääsevät tutustumaan kädestä pitäen opettajan ohjauksessa ikonimaalaukseen ja aloittamaan hienon harrastuksen. Piirustuslehtiö A3, piirustustarvikkeet, viivain, harppi. Ikonimaalauksessa jatkavat omat maalaustarvikkeet mukaan ja mahdollinen keskeneräinen ikoni. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022

15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta Haapavesi kevät 01400007

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 18.15–20.30

Mikkosen talo

Eva-Maria Nahkala

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä kangaspuilla tarpeiden ja toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi kevät 01400009

10.1.–11.4.2023 39 t 55,00 €

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Anna Niemelä

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa Haapavesi kevät 01400011

10.1.–11.4.2023 42 t 55,00 €

Ti 14.00–16.15

Kytökylän Kopsa

Tuija Törmikoski

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden mukaan sekä tehdään muita käsitöitä eri tekniikoilla. Kurssi sopii aloittelijoille sekä käsitöitä harrastaneille. Työt suunnitellaan yhdessä.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Mieluskylä kevät

01400013

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 16.00–18.15

Mieluskylän koulu, kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Tutustutaan käsityön eri tekniikoihin - niin uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin.

Myös uudet kurssilaiset rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Ompelu ja käsityö Haapavesi kevät

01400016

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 16.00–18.15

Mikkosen talo

Eva-Maria Nahkala

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Puutyö yli 15 v Haapavesi kevät

01400020

10.1.–11.4.2023 52 t 59,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Kari Koskela

Ota mukaan omat materiaalit. Huom.

Opetus entisissä Haapaveden pesulan tiloissa, Teollisuustie 6, Haapavesi.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Huonekalujen entisöinti Haapavesi kevät

01400021

9.1.–17.4.2023 52 t 59,00 €

Ma 17.00–20.00

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Ari Koskinen

Huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet.

Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Huovutuksen iloa Haapavesi kevät

01400025

28.4.–26.5.2023 15 t 35,00 €

Pe 10.00–12.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataideluokka

Tuija Törmikoski

Kurssilla huovutat tasomaisen (pannalusta, istuinalunen, huivi, seinätekstiili) ja/tai kolmiulotteisen (tossut, kintaat, hattu, kassi) tuotteen suomenlampaan villasta, merinovillasta tai neulahuovasta. Voit viimeistellä huopatuotteesi mm. kirjomalla, neulahuovuttamalla, helmillä, napeilla tms. Voit myös huovuttaa kankaita myöhempää käyttöä varten. Materiaali- ja tarvikelista lähetetään ennen kurssia.

Ilmoittautuminen päättyy 21.4.2023 15.00

Tilkuista tuotteiksi Haapavesi kevät

01400026

23.1.–13.3.2023 21 t 29,00 €

Ma 10.00–12.15

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Kurssilla opit erilaisia tilkkutyön perustekniikoita (neliö-, kolmio- ja kaitaletekniikat) ja ompelet sisustus-, käyttö-, ja koristetekstiilejä oman valintasi mukaan mm. pussukat, kassit, kaitaliinat, tyynynpäälliset, peitot jne. Mukaan:

pestyjä kangaspaloja/kankaita (helpoin aloittaa puuvillakankailla), täyttenvanulevyä, ompelulangat, nuppineulat, sakset, mittanauha, viivotin, muistiinpanovälineet, ohutta pahvia (esim. hiutalepaketin pahvi tms.) mallineiksi. Omat tilkkutyövälineet jos on. Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Tanssiliikunta

Kevyt lavis 1 Haapavesi kevät 01800004

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Koko kylän jumppa Ainali kevät

01800006

9.1.–17.4.2023 17,29 t 40,00 €

Ma 17.30–18.30

Ainalin nuorisoseura

Terhi Kangasharju

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Koko kylän jumppa Humaloja kevät

01800008

9.1.–17.4.2023 17,29 t 40,00 €

Ma 18.30–19.30

Humalojan koulu

Mari Pitkänen

Lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyä.

Sopii sekä naisille että miehille. Ota

mukaan oma jumppamatto ja muut

kulloinkin tarvittavat välineet.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Koko kylän jumppa Karsikas kevät

01800010

11.1.–18.4.2023 17,29 t 40,00 €

Ke 13.00–14.00

Vähämäen kota

Katja Klemetilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Koko kylän jumppa Mieluskylä kevät

01800012

11.1.–12.4.2023 17,29 t 40,00 €

Ke 19.00–20.00

Mieluskylän koulu, liikuntasali

Hanna Jantunen

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Koko kylän jumppa Vattukylä kevät

01800014

9.1.–17.4.2023 17,29 t 40,00 €

Ma 19.00–20.00

Vattukylän koulu
Terhi Kangasharju
Perusjumppa, jossa alkulämmittely,
lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely.
Harjoitukset toteutetaan kehonpainon
avulla, käytetään myös kahvakuulia,
jumppakeppejä sekä tehdään
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

**Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi
kevät 01800016**

11.1.–12.4.2023 17,29 t 40,00 €
Ke 14.00–15.00
Rauhankallio, Sotainvalidien talon
kerhohuone
Anja Tallgren
Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Kuntosalicircuit Haapavesi kevät
01800018**

11.1.–12.4.2023 17,29 t 47,00 €
Ke 17.00–18.00
Haapaveden liikuntahalli, kuntosali
Hanna Jantunen
Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla
painoilla, yhteiset alku- ja
loppuverryttelyt. Soveltuu sekä
aloittelijoille, että kuntosaliharjoitteluun
jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas.
Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Nuorten crosstraining Haapavesi kevät
01800024**

11.1.–12.4.2023 17,29 t 40,00 €
Ke 19.15–20.15
Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora
Terhi Kangasharju
Yläkoulu- ja lukioikäisille suunnattu kurssi,
jossa kehitetään monipuolisesti

lihaskuntaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta.
Harjoitukset vaihtelevat viikoittain ja ne
koostuvat pääasiassa
kehonpainotreeneistä ja crossfit-
tyyppisestä harjoittelusta. Tunnit on
suunniteltu nimenomaan nuorille ja
liikkumisessa varmistetaan turvalliset ja
oikeat tekniikat. Tule rohkeasti mukaan
kehittämään kuntoasi! Ilmoittautuminen
pättyy 2.1.2023 15.00

Perusjumppa Haapavesi kevät 01800026

12.1.–13.4.2023 13 t 30,00 €
To 17.50–18.35
Jedu Haapavesi, liikuntasali
Hanna Jantunen
Perusjumppa, jossa alkulämmittely,
lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely.
Harjoitukset toteutetaan kehonpainon
avulla, käytetään myös kahvakuulia,
jumppakeppejä sekä tehdään
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

**Tae Kwon-Do (ITF) Haapavesi kevät
01800031**

15.1.–23.4.2023 26 t 43,00 €
Su 17.00–18.30
Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
Tapio Pitkälä
Yli 7 vuotiaalle. Peruskurssilla opetellaan
lajiin kuuluva salikäyttäytyminen,
peruslyönnit, -potkut, -torjunnat,
lihaskuntoharjoitteet, perusteet
itsepuolustuksesta, sekä korean kielistä
sanastoa. Ylle verkkarit, mukaan
juomapullo. Opiskelija huolehtii
vakuutusturvastaan itse.
Kamppailulajeissa opiston vakuutus
koskee vain teoriajaksoja.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Telinevoimistelu Gepardit edistyneet
Haapavesi kevät 01800033**

11.1.–12.4.2023 17,29 t 40,00 €
Ke 17.45–18.45

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
Terhi Kangasharju
Harjoitellaan vaativampia liikkeitä ja
liikesarjoja eri telineillä. Permannolla
vauhdikkaita volttsarjoja sekä yhdistelmiä
eri voimisteluliikkeistä, esim. puolivoltti +
etuperin voltti, arabialainen kärrynpyörä +
takaperin puolivoltti jne. Liikkeitä
sovelletaan taitojen ja toiveiden
mukaisesti. Yli 7-vuotiaille. Käynti D-
ovesta. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

**Telinevoimistelu Ilvekset aloittajat
Haapavesi kevät 01800035**

11.1.–12.4.2023 17,29 t 40,00 €
Ke 16.45–17.45

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
Terhi Kangasharju
Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta,
kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua,
lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa,
esiintymistaitoa ja rohkeutta.
Säännöllisissä harjoituksissa opimme
ryhmässä toimimista ja muiden
huomioimista, mistä on hyötyä läpi
elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on
oppia jotain uutta, oli aikaisempaa
kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä
tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas.
Yli 7-vuotiaat telinevoimistelun aloittajille
ja hieman harrastaneille. Käynti D-ovesta.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Temppujumppa 3-4 v Haapavesi kevät
01800037**

10.1.–11.4.2023 8,58 t 20,00 €
Ti 17.00–17.30

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
Jenny Luomajoki

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien
ja temppujen parissa. Teholtaan kevyt.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Temppujumppa 5-6 v Haapavesi kevät
01800039**

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €
Ti 17.30–18.15

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
Jenny Luomajoki
Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien
ja temppujen parissa. Teholtaan kevyt.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Tasapainoa ja tuolijumppaa Haapavesi
kevät 01800041**

10.1.–11.4.2023 0 t 30,00 €
Ti 14.00–14.45

Virtaamo
ilmoitetaan myöhemmin Opettaja
Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna
käyttäen, rauhalliseen tahtiin ilman
musiikkia. Keskitytään lihaskunnan
vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen
sekä tasapainon kehittämiseen. Teholtaan
kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023
15.00

Vesijumppa 1 Haapavesi kevät 01800043

10.1.–11.4.2023 13 t 80,00 €
Ti 12.30–13.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas
ilmoitetaan myöhemmin Opettaja
Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan
keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät
uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

Vesijumppa 2 Haapavesi kevät 01800045

11.1.–12.4.2023 13 t 80,00 €
Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto
Vesijumpaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kehonhuolto ja venyttely Haapavesi kevät 01800051

13.1.–21.4.2023 13 t 30,00 €
Pe 17.00–17.45
Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
Terhi Kangasharju
Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Teemme tunneilla liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa edistävää harjoittelua sekä rauhallista venyttelyä. Käynti D-ovesta. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lavis Haapavesi kevät 01800055

11.1.–12.4.2023 17,29 t 40,00 €
Ke 17.30–18.30
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi
Paula Madetoja
Lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenkka samba, jive, salsa. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Voimistelua 7-11 -vuotiaille Haapavesi kevät 01800057

12.1.–13.4.2023 13 t 30,00 €
To 17.00–17.45
Jedu Haapavesi, liikuntasali
Hanna Jantunen
Voimistelutunnit sisältävät monipuolisia harjoitteita, jotka kehittävät niin kuntotekijöitä kuin motorisia perustaitoja. Voimistelu antaa hyvä pohjan myös monen muun lajin harrastamiseen ja on hyvä lisä mm. palloiluharrastajien harjoitusohjelmaan. Voimistelukurssi on suunniteltu kokoontuvaksi kerran

viikossa, mutta mikäli osallistujia on paljon, voidaan ryhmä jakaa kahteen eri ryhmään ja ryhmät kokoontuvat silloin vuoroviikoin. Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023 15.00

Hathajooga Haapavesi kevät 01800074

10.1.–11.4.2023 26 t 43,00 €
Ti 19.00–20.30
Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali
Paula Kallatsa-Korpi
Kaipaako elämäsi rauhoittumista? Tässä joogaharjoituksessa edetään lempein liikkein ja omaa kehoa kuunnellen kohti asanaa (jooga-asento) ja loppurentoutumista. Liikkeitä ja harjoituksen kulkua ohjaa osallistujan oma luonnollinen ja rauhallinen hengitys. Harjoitus sopii kaikenikäisille, niin aloittajille kuin jatkajillekin. Ota mukaan oma alusta sekä loppurentoutumista varten pitkähihainen vaate ja sukat. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kevyt lavis 2 Haapavesi kevät 01800077

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €
Ke 15.45–16.30
Virtaamo
Paula Madetoja
Kevyt lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Toiminnallinen ulkotreeni lyhytkurssi Haapavesi kevät 01800078

3.–24.5.2023 6,68 t 16,00 €
Ke 18.00–19.15
Ulkoilualue Lumimaa
Terhi Kangasharju
Toiminnallinen ulkotreeni, joka sisältää

porrasjuoksua ja lihaskuntoharjoittelua. Lihaskunto-osuudessa hyödynnämme mm. ulkokuntosalilaitteita ja kahvakuulia. Soveltuu sekä aloittelijoille että kokeneemmille harrastajille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.4.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi kevät 01100006

10.1.–11.4.2023 26 t 43,00 €

Ti 19.00–20.30

Mäkrinteen koulu, luokka 139

Noora Repo

Pienryhmäopetus. Opimme soittamisen perustaitoja sekä soitamme yhdessä monipuolisesti harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Humppaluura TPO Haapavesi kevät 01100008

11.1.–3.5.2023 16 t 50,00 €

Ke 19.45–20.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Jatkat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Jokihelmen alueelliset pelimannit Haapavesi kevät 01100010

15.1.–16.4.2023 24 t 32,00 €

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus ryhmässä soittaen. Kokoontumiskerrat ovat 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 19.3., 26.3., 16.4. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Karaoke 1 Haapavesi kevät 01100012

11.1.–12.4.2023 56 t 81,00 €

Ke 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Karaoke 2 Haapavesi kevät 01100014

12.1.–13.4.2023 52 t 81,00 €

To 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kitara 30 min Haapavesi kevät 01100018

10.1.–11.4.2023 52 t 113,00 €

Ti 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Antti Kotka

Kitaran soiton opetus 30 min/viikko

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Haala -kuoro Haapavesi kevät 01100020

10.1.–11.4.2023 26 t 43,00 €

Ti 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100028

10.1.–11.4.2023 52 t 79,00 €

Ti 15.15–18.35

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100030

9.1.–17.4.2023 34,71 t 79,00 €

Ma 17.05–19.05

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100035

11.1.–12.4.2023 28,86 t 79,00 €

Ke 15.15–16.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Piano Mieluskylä 20 min Haapavesi kevät 01100046

12.1.–13.4.2023 52 t 79,00 €

To 14.40–15.20

Mieluskylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Piano TPO Mäkirinne 30 min Haapavesi kevät 01100048

11.1.–3.5.2023 42,72 t 139,00 €

Ke 17.30–19.30

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus. Taiteen

perusopetus. Ilmoittautuminen päättyy

31.10.2022 15.00

Piano Vattukylä 20 min Haapavesi kevät 01100050

9.1.–17.4.2023 34,71 t 79,00 €

Ma 15.45–16.45

Vattukylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Opetus 20 min/viikko Ilmoittautuminen

päättyy 31.10.2022 15.00

Puhallin Haapavesi kevät 01100052

13.1.–21.4.2023 13 t 113,00 €

Pe 15.00–16.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Simo Saastamoinen

Yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii

soittoaajan puhelimitse Ilmoittautuminen

päättyy 31.10.2022 15.00

Veteraanikuoro Haapavesi kevät 01100056

10.1.–11.4.2023 26 t 43,00 €

Ti 16.00–17.30

Haapaveden kirkko, Srk -keskus,

seurakuntasali

Martti Murtooperä

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle.

Äänenkäytön harjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Viihdelaajat Haapavesi kevät 01100058

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €

Ke 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Laulamme vanhempaa ja uudempaa viihdemusiikkia hyvällä sykkeellä, iloisella mielellä ja opettelemme myös uusia, ihania lauluja. Valmistamme harjoitelluista lauluista kurssin päätöstilaisuuden. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi kevät 01100060

10.1.–2.5.2023 32 t 205,00 €
Ti 15.00–16.30
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Timo Hannula
Opetus 45 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi kevät 01100062

10.1.–8.5.2023 96 t 139,00 €
Ma 15.00–17.00, Ti 17.30–18.30, Ke 15.00–16.30
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Timo Hannula
Opetus 30 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Yksinlaulu A Haapavesi kevät 01100066

12.1.–13.4.2023 43,29 t 113,00 €
To 18.15–20.45
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Harjoitellaan ja kehitetään laulutekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston kautta. 30 min/oppilas.

Materiaalit sis. kurssimaksuun.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Yksinlaulu B Haapavesi kevät 01100068

10.1.–11.4.2023 26 t 113,00 €
Ti 18.45–20.15
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Harjoitellaan ja kehitetään laulutekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston kautta. 30 min/oppilas. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Piano Humaloja 30 min Haapavesi kevät 01100078

12.1.–13.4.2023 26 t 113,00 €
To 13.30–16.30
Humalojan koulu, vanha puoli
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 8 Mäkirinne 30 min Haapavesi kevät 01100079

11.1.–12.4.2023 8,71 t 113,00 €
Ke 16.55–17.25
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 7 Mäkirinne 30 min Haapavesi kevät 01100082

11.1.–12.4.2023 8,71 t 113,00 €
Ke 19.30–20.00
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Helmikuoro Haapavesi kevät 01100086

9.1.–17.4.2023 26 t 43,00 €

Ma 19.30–21.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Laulamme äänissä monipuolista ohjelmistoa, kuten viihdelauluja, kansanlauluja, hengellisiä lauluja ja perinteistä kuoromusiikkia. Kuoro tarvitsee niin nais -kuin miesääniäkin. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Pikkupelimannit 45 min TPO Haapavesi kevät 01100087

11.1.–3.5.2023 16 t 50,00 €

Ke 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Piano Hyttikallio 20 min Haapavesi kevät 01100088

9.1.–17.4.2023 5,72 t 79,00 €

Ma 15.00–15.20

Hyttikallion koulu, luokka 314, E-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Aikuisten piano Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 1100002

10.1.–11.4.2023 11,57 t 79,00 €

Ti 17.25–18.05

Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1-ovi

Aki Päivinen

Opetus 20 min/opiskelija

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Muu koulutus

Muu koulutus

Haapasompa kotokurssi Haapavesi kevät 01900002

12.1.–13.4.2023 0 t 79,00 €

To 16.30–18.00, La 14.00–15.30

Haapaveden Opisto, Majakka

Diana Seppä

Kurssi on eri-ikäisille eri kulttuureista tuleville. Kurssilla tehdään kivoja asioita, keskustelemme elämästä ja arjesta kahvipöydän ääressä. Kurssi on suomeksi. Riittää jos puhut vähän suomea. Toteutetaan yhteistyössä Haapasompa -hankkeen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tanssi

Tanssi, taiteen perusopetus

Nykytanssi 4 Tanssinto yli 13 v TPO Haapavesi kevät 01500001

9.1.–15.5.2023 32 t 80,00 €

Ma 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy

materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Tanssiteatteri Tilleri Tallerin ja Teatteri Lipstikan yhteistuotanto Keltanen pallo

TPO Haapavesi kevät 01500003

12.1.–30.4.2023 56 t

To 17.00–20.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Tanssiteatteri Tilleri Talleri ja Teatteri

Lipstikan yhteistuotanto Keltanen pallo.

Osallistujat olemassa, ei julkinen,

kurssimaksu peritään. Ilmoittautuminen

päättyy 15.12.2022 15.00

FolkJam Haapavesi kevät 01500004

9.1.–3.4.2023 15,96 t 37,00 €

Ma 18.30–19.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

FolkJam on suomalaiseseen tanssiin pohjautuva tanssiliikuntamuoto, jonka parissa pääset kokemaan tanssin yhteisöllisyyttä ja iloa. FolkJamissa ammattitaitoinen ja innostava ohjaaja pitää huolen liikunnan riemusta sekä hyvästä meiningistä. FolkJamissa korostuu liikkeen sisäisen kokemisen merkitys.

Jokainen jammaaja saa tuntea olonsa kotoisaksi omassa kehossaan.

Liikemateriaali hyödyntää suomalaista tanssiperinnettä monipuolisesti, tämä mahdollistaa myös kokonaisvaltaisen tanssillisen ja liikunnallisen kehittymisen.

Tunnit sisältävät sekä nopeaa ja mukaansatempaavaa menoa että rauhallista tunnelmointia. Laji sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta.

Tunnit tarjoavat haastetta myös kokeneelle tanssijalle, sillä treenin tehoa voi säädellä itse. Jokainen osallistuja liikkuu omista lähtökohdistaan itseään haastaen. FolkJamin parissa

aerobinen kunto kohoaa kohisten, keho kiinteytyy ja mieli virkistyy. Tule mukaan yksin tai kaveriporukalla, paria ei tarvita! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi kevät 01500006

18.1.–13.5.2023 16 t 61,00 €

Ke 17.00–17.45

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille.

Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Nykytanssi 1 Kirppanat 6-8 v TPO Haapavesi kevät 01500012

9.1.–15.5.2023 16 t 61,00 €

Ma 17.30–18.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa,

kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO

Haapavesi kevät 01500013

17.1.–13.5.2023 16 t 61,00 €

Ti 17.00–17.45

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO

Haapavesi kevät 01500016

17.1.–13.5.2023 32 t 80,00 €

Ti 17.45–19.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO

Haapavesi kevät 01500020

18.1.–13.5.2023 42,72 t 80,00 €

Ke 17.45–19.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Nykytanssi 2 Pyryharakat 9–10 v TPO

Haapavesi kevät 01500025

17.1.–13.5.2023 21,28 t 66,00 €

Ti 16.00–17.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkat opiskelevat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Twerk jatko Haapavesi kevät 01500040

19.1.–4.5.2023 16 t 26,00 €

To 17.00–18.30

Virtaamo

Jenni Autio

Tutustumme twerkkiin ja sen liikekieleen sekä opettelemme perustekniikoita myös lattiatasolla. Opettelemme myös helpon lyhyen koreografian. Ei vaadita aiempaa tanssikokemusta eikä tarvitse olla alkeiskurssia käytyä. Sopii yli 15 v.

täyttäneille. Varusteet: Polvisuojat lattiatekniikoita varten, löysät/joustavat housut tai shortsit, juomapullo sekä kengät (voi olla myös ilman).

Kokoonnumme joka toinen viikko 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 23.3., 6.4., 20.4. ja 4.5.2023. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023 15.00

Dance2move Haapavesi kevät 01500041

19.1.–4.5.2023 8 t 19,00 €

To 18.45–19.30

Virtaamo

Jenni Autio

Rento ja leikkisä tanssitunti, jossa tärkeintä on ilo ja liike. Opettelemme ensin askeleet, jonka jälkeen lisätään mukaan käsien liike sekä luovaa kehon liikettä. Tunti koostuu sekä uusista listahiteistä että vanhoista miksatuista suosikkibiiseistä. Otamme vaikutteita eri tanssilajeista, kuten lattari, reggaeton, disco, street dance, jazz. Tunnilla ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua, eikä aikaisempaa tanssikokemusta tarvita. Saa fiilistellä, heittäytyä ja improvisoida. Heittäydy mukaan tunnille, hiki on taattu! Sopii yli 15 v. täyttäneille. Kokoonnumme joka toinen viikko 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 23.3., 6.4., 20.4. ja 4.5.2023. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023 15.00

Ympäristö, luonto ja puutarha

Ympäristö, luonto ja puutarha

Hedelmäpuiden hoito ja varrennus

Haapavesi kevät 01580002

27.4.2023 6,67 t 16,00 €

To 16.30–21.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Tuomo Vähäsarja

Opettelemme hedelmäpuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä. Tutustumme laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-, luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin. Varrennamme kaikille opiskelijoille vähintään yhden hedelmäpuun, joka EI sisälly kurssimaksuun. Omenapuu 5 €, muut hedelmäpuut 8 €. Ilmoittautuminen 28.2.2023 mennessä hedelmäpuiden perusrunkojen tilauksen vuoksi p. 044 7591 999 tai www.jokihelmenopisto.fi. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tapahtumat

Orkesterit ja yhtyesoitto

Kalevalanpäivänjuhla 01100085

25.2.2023 3,33 t

La 13.00–15.30

Haapaveden Opisto, Reijo Waara -sali ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Kalevalanpäivänjuhla. Oskar Merikannon ja hänen unohduksissa olleet sävellykset kanteleella soitettuna. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Kärsämäki

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Kimppa-kämpä Kärsämäki kevät 02110002

9.1.–17.4.2023 26 t 53,00 €

Ma 13.00–14.30

Kimppa-Kämpä, sali

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja
tekniikoilla omien mieltymisten mukaan.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10
€. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023

15.00

Mukavaa musisointia Kärsämäki kevät 02110006

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 10.25–11.10

Toimintakeskus Rantapääsky

Timo Jääskelä

Työniloa ja toimintakykyä yhdessä
musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Sisuliikkujat Kärsämäki kevät 02110008

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €

Ke 11.30–12.15

Konttimäki, sali

Juho Yli-Posso

Liikomme ja pelaamme ryhmän jäsenten
toimintakyvyn mukaan. Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki kevät 02110010

12.1.–13.4.2023 13 t 30,00 €

To 12.00–12.45

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Vire-Lavis pohjautuu lavatanssijumppaan
ja on siitä sovellettu versio henkilölle, jolla
on sairauden, vamman tai muun syyn
vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnit
toteutetaan pääosin istuen ja tuolia apuna
käyttäen. Tanssilajit humppa, valssi,
jenkka, tango jne. Soitetaan kotimaista
lavatanssimusiikkia. Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

Kielet

Englanti

Englantia jonkin verran sitä osaaville Kärsämäki kevät 02200002

12.1.–13.4.2023 26 t 43,00 €

To 17.00–18.30

Frosteruksen koulu, kieliluokka 1, 1123, A-
ovi

Pirjo Sirén

Tällä kurssilla kertaat ja syvennät aiemmin
oppimiasi asioita. Kurssin sisältö
räätälöidään opiskelijoiden taitojen
mukaan. Oppikirjana käytämme Steps into
English. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki kevät 02300002

10.1.–11.4.2023 39 t 55,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon
luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan

omat taidetarvikkeet. Opinnot voidaan hyväksilukea osittain kuvataiteen teemaopintoihin (taiteen perusopetus). Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuvataide perusteet TPO 7-12 v Frosterus Kärsämäki kevät 02300004

9.1.–8.5.2023 30 t 83,00 €

Ma 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 23.30

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki kevät 02400002

11.1.–12.4.2023 39 t 55,00 €

Ke 15.15–17.30

Kutomo Aleksintie

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki kevät 02400004

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 18.30–20.45

Porkkalan koulu, kutomo

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki kevät 02400006

11.1.–12.4.2023 39 t 55,00 €

Ke 18.00–20.15

Töllin tupa

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Lankatyöt Aleksintie Kärsämäki kevät 02400008

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 15.30–17.45

Kutomo Aleksintie

Maria Leena Aho

Lankatekniikoita toiveiden mukaan eri

tekniikoilla kuten kirjomalla, neulomalla,

virkkaamalla, koukkuamalla ja solmimalla.

Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki kevät 02400013

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Naisten puutyö Kärsämäki kevät 02400015

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön työskentelyn kautta opitaan koneiden ja käsityövälineiden käyttöä sekä liitostekniikoita ja pintakäsittelyä. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnys osallistua. Sopii aloitteileijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroojille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Viikinkipunos Kärsämäki kevät 02400025

15.–29.4.2023 12 t 28,00 €

La 10.00–15.00

Kutomo Aleksintie

Johanna Riepula

Tule tekemään upeita ketjuja ja koruja viikinkipunos -tekniikalla! Metallilangalla punottava viikinkipunos on nimensä mukaan vanha tekniikka mm. korujen valmistuksessa. Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja se sopii lähes kaikille. Materiaalina voit käyttää sterlinghopealankaa tai edullisempaa

metallilankaa ja työhön voi yhdistää esim lasihelmiä ja erilaisia riipuksia. Aiemmin punontaa harrastaneet voivat herkutella tutulla tekniikalla tai kokeilla uusia haasteita (esim. tupla- tai triplapunos), mutta mukaan voi tulla ilman aiempaa kokemusta. Aloitamme alkeista. Kokoonnumme la 15.4. ja la 29.4. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkua. Perustarvikkeet ja materiaalit voit myös ostaa kurssilta (n. 5 €/koru). Opistolla on lainattavia välineitä. Ilmoittautuminen päättyy 7.4.2023 15.00

Tuftaus Kärsämäki kevät 02400027

6.5.2023 8 t 19,00 €

La 9.00–16.00

Kutomo Aleksintie

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka. Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 28.4.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Jumppa Saviselkä kevät 02800002

9.1.–17.4.2023 17,33 t 40,00 €

Ma 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali

Riina Tikkanen

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja

lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki kevät 02800008

10.1.–11.4.2023 17,33 t 63,00 €

Ti 11.45–12.45

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja vuoroviikoin

Vauhdikas kiertoharjoittelutunti.

Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki kevät 02800010

11.1.–12.4.2023 17,33 t 63,00 €

Ke 18.00–19.00

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja vuoroviikoin

Vauhdikas kiertoharjoittelutunti.

Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lavis Kärsämäki kevät 02800012

12.1.–13.4.2023 17,33 t 40,00 €

To 18.40–19.40

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenka samba, jive, salsa.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki kevät 02800014

11.1.–12.4.2023 17,33 t 40,00 €

Ke 19.00–20.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille.

Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki kevät 02800016

9.1.–17.4.2023 13 t 80,00 €

Ma 19.50–20.35

Koivupuisto, uimahalli

Mia Tuomisto

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös

kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit

säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä

jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää

tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä.

Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan

keskiraskas. Kurssimaksu sisältää

uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki kevät 02800018

9.1.–17.4.2023 13 t 80,00 €

Ma 19.00–19.45

Koivupuisto, uimahalli
Mia Tuomisto
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki kevät 02800020

11.1.–12.4.2023 13 t 80,00 €
Ke 9.00–9.45
Koivupuisto, uimahalli
Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja vuoroviikoin
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki kevät 02800022

10.1.–11.4.2023 13 t 80,00 €
Ti 9.50–10.35
Koivupuisto, uimahalli
Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja vuoroviikoin
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille,

kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Physiopilates Kärsämäki kevät 02800024

11.1.–19.4.2023 17,33 t 40,00 €
Ke 18.00–19.00
Konttimäki, sali
Paula Kallatsa-Korpi
Pilatesin klassisen repertuaarin liikkeet (34) sekä niiden helpotetut versiot. Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenaan ja lantion stabiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

SJL-jooga Kärsämäki kevät 02800028

11.1.–19.4.2023 21,66 t 50,00 €
Ke 19.10–20.25
Konttimäki, sali
Paula Kallatsa-Korpi
SJL.-Jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Liikuntakoulu 6-10 v Kärsämäki kevät
02800030**

9.1.–17.4.2023 17,33 t 40,00 €

Ma 17.00–18.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi

Hanna Jantunen, Janna Autio

Opettelemme perusliikuntataitoja, jotka
kehittävät kehonhallintaa,
välineenkäsittelytaitoja sekä ryhmässä
toimimista erilaisten pelien ja leikkien
muodossa. Kurssilla tutustutaan eri
liikuntalajeihin, joten siellä pääset
kokeilemaan erilaisia maila- ja pallopelejä
sekä voimistelua. Sopii tytöille ja pojille.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Telinevoimistelu alkajat ja jatkajat
yhdistetty ryhmä Kärsämäki kevät
02800032**

9.1.–17.4.2023 17,33 t 40,00 €

Ma 18.00–19.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi

Hanna Jantunen

Voimistellaan telineillä ja harjoitellaan
vauhdikkaita permantosarjoja sekä
akrobaattisia voimisteluliikkeitä, kuten
perhosvoltti, takaperin voltti, puolivoltit
eteen ja taakse ja käsilläkävely. Liikkeitä
voidaan soveltaa ryhmän ja yksilön
taitojen mukaisesti. Tunti sisältää
leikinomaisen lämmittelyosuuden sekä
taito-, voima- ja liikkuvuusosioita. Sopii
tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

Tuolijumppa Kärsämäki kevät 02800034

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €

Ke 14.45–15.30

Konttimäki, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman
musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,
venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

**Tehotreeni lyhytkurssi Kärsämäki kevät
02800040**

8.–29.5.2023 2,66 t 10,00 €

Ma 18.45–19.15

Konttimäki, sali

Riina Tikkanen

Tehotreeni 30 min: sisältää
alkulämmittelyn, treenin sekä
loppujäähdyttelyn. Sykettä nostattavaa
lihaskuntoharjoittelua omalla
kehonpainolla. Taso: keskitaso-raskas.
Lyhyet, mutta tehokkaat treenit vielä
ennen kesää – tule rohkeasti mukaan
hyvällä mielellä! Ilmoittautuminen
päättyy 2.5.2023 15.00

**Kehonhuolto lyhytkurssi Kärsämäki kevät
02800041**

8.–29.5.2023 2,66 t 10,00 €

Ma 19.20–19.50

Konttimäki, sali

Riina Tikkanen

Kehonhuolto 30 min: Venyttelyä sekä
liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä
liikkeitä. Sopii hyvin Tehotreeni kurssin
lisäksi. Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023
15.00

Perusjumppa Kärsämäki kevät 02800043

9.1.–17.4.2023 13 t 30,00 €

Ma 19.15–20.00

Konttimäki, sali

Hanna Jantunen

Perusjumppa, jossa alkulämmittely,
lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely.
Harjoitukset toteutetaan kehonpainon
avulla, käytetään myös kahvakuulia,
jumppakeppejä sekä tehdään

kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Pumppi Kärsämäki kevät 02800045

11.1.–12.4.2023 13 t 47,00 €

Ke 17.00–17.45

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Huhmarniemi Minna/Klemettilä Katja
vuoroviikoin

Musiikin tahtiin tehtävää

lihaskuntoharjoittelua, jossa treenaamme läpi kaikki kehon suurimmat lihasryhmät levytangon, levypainojen ja steppilaudan avulla. Jokainen valitsee käyttämänsä painot itse oman kunnon ja tavoitteiden perusteella. Tunti ei sisällä lainkaan askelkuvioita eikä hyppyjä.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tae Kwon-Do (ITF) Kärsämäki kevät 02800047

15.1.–23.4.2023 26 t 43,00 €

Su 13.00–14.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Tapio Pitkälä

Yli 7 vuotiaalle. Peruskurssilla opetellaan lajiin kuuluva salikäyttäytyminen, peruslyönnit, -potkut, -torjunnat, lihaskuntoharjoitteet, perusteet itsepuolustuksesta, sekä korean kielistä sanastoa. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse.

Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lauantai-illan sähly Kärsämäki kevät 02800050

14.1.–22.4.2023 17,33 t 40,00 €

La 18.00–19.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja miehille. Teholtaan raskas.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Luennot

Luennot

Ravinto ja suolisto luento Kärsämäki kevät 02570001

8.2.2023 2 t

Ke 19.15–20.45

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Miten ravinto vaikuttaa suoliston kuntoon? Miten saan apua erilaisiin suolisto-ongelmiin? Luennotlle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 1.2.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 1.2.2023 15.00

Musiikki

Laulumusiikki ja kuorot

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki kevät 01200026

18.–26.3.2023 36 t 53,00 €

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Kristiina Nietula

Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on mahdollisuus seurata passiivisena toisten harjoituksia osana opetusta. Matalan kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään laulamisen saloihin monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuo mukanasasi kaksi laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana

25. -26.3. Opettajana toimii nivalalaisyntyinen oopperalaulaja, laulopedagogi Kristiina Nietula, joka haluaa tuoda entisten opettajiensa professori Jorma Hynnisen ja oopperalaulaja Ritva Auvisen laulutekniikkaa ja -oppeja tällekin alueelle. Kristiina on palkittu useissa laulukilpailuissa. Hän on tehnyt myös monipuolisesti erilaista laulumusiikkia (operetti, kirkkomusiikki jne.). Ilmoittautuminen päättyy 10.3.2023 15.00

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki kevät 02100002

11.1.–12.4.2023 39 t 55,00 €
Ke 18.30–20.45
Konttila, tupa
Noora Repo
Ryhmäopetus. Soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Karaoke Kärsämäki kevät 02100004

10.1.–11.4.2023 28 t 43,00 €
Ti 18.00–21.15
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi
Miika Kiiskinen
Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Vasta-alkajille sekä pidempään karaokea harrastaneille. Kokoonumme joka toinen viikko 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 14.3., 28.3. ja 11.4.2023. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki kevät 02100006

11.1.–12.4.2023 17,33 t 79,00 €
Ke 15.05–16.05
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi
Juha-Matti Kurra
Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki kevät 02100008

13.1.–21.4.2023 26 t 43,00 €
Pe 11.30–13.00
Konttimäki, sali
Hanna-Leena Mäyrä
Laulamme yhdessä pianon säestyksellä tuttuja ja myös harvemmin kuultuja ikivihreitä iskelmiä, laulelmia ja hengellisiä lauluja yksinäisesti. Tervetuloa kaikki laulun ystävät! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lumoliekit Kärsämäki kevät 02100011

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €
Ke 19.00–20.30
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi
Saara Howe
Kurssin aikana opetellaan äänenmuodostusta ja stemmalaulua. Ohjelmisto on monipuolista sisältäen sekä viihdelauluja, kansanlauluja että perinteistä kuoromusiikkia. Tavoitteena järjestää kevätkonsertti sekä esiintyä erilaisissa kunnan ja seurakunnan järjestämissä juhlissa. Toivotamme tervetulleiksi uusia laulajia mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Piano Frosterus 20 min Kärsämäki kevät
02100013**

13.1.–21.4.2023 57,77 t 79,00 €

Pe 13.40–17.20

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

**Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki kevät
02100015**

11.1.–12.4.2023 34,66 t 79,00 €

Ke 16.15–18.15

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Puhallinyhtye Kärsämäki kevät 02100017

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Simo Saastamoinen

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan
oma soitin ja nuottiteline.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Viulu TPO 30 min Kärsämäki kevät
02100019**

12.1.–4.5.2023 53,33 t 139,00 €

To 14.00–16.30

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Timo Hannula

Viulunsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen
perusopetus. Viulunsoiton
peruskysymyksiä. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen
opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

**Yksinlaulu A Kärsämäki 30 min joka
toinen viikko kevät 02100021**

10.1.–11.4.2023 37,33 t 61,00 €

Ti 15.00–20.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi
Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen
viikko. Opettaja sopii lauluajan
puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

**Viulu TPO 45 min Kärsämäki kevät
02100025**

12.1.–4.5.2023 16 t 205,00 €

To 16.30–17.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Timo Hannula

Viulunsoiton yksilöopetus 45 min. Taiteen
perusopetus Viulunsoiton
peruskysymyksiä. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen
opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

**Puhaltimet tutuiksi Kärsämäki kevät
02100028**

9.1.–17.4.2023 13 t 30,00 €

Ma 16.15–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

Ryhmäopetus. Oman soittimen opettelua
ja hallintaa, viivaston ja nuottien
opettelua sekä yhteissoiton opettelua.
Opettajina toimivat Kärsämäen
puhallinorkesterin jäsenet.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 14.4.2023 19.45

Yksinlaulu B Kärsämäki 30 min joka toinen viikko kevät 02100032

17.1.–18.4.2023 37,33 t 61,00 €

Ti 15.00–20.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen

viikko. Opettaja sopii lauluajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

Latinobic Kärsämäki kevät 02500006

12.1.–13.4.2023 17,33 t 40,00 €

To 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opitaan perusaskeleet ja lajinomaista liikuntaa.

Tanssitaan lattareita esim. samba, rumba cha-cha-cha, jive, salsa ja merengue.

Tanssitaustaa ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tapahtumat

Soitinopinnot

Oppilaskonsertti Kärsämäki kevät 02100029

14.4.2023 1 t

Pe 19.00–19.45

Kärsämäen seurakuntatalo

Kirsti Ervasti, Timo Hannula, Hanna-Leena

Mäyrä

Jokihelmen opiston piano opiskelijoiden

kevätkonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Merijärvi

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet ja teemaopinnot

Merijärvi kevät 03300002

11.1.–3.5.2023 48 t 87,00 €

Ke 14.30–16.45

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Jonna Taikatie

Yhteisten opintojen tarkoituksena on
taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus,
kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja
yhteisötaide, kuvallinen media sekä
monitaiteelliset projektit.

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä
opinnoissa opitun kuvataiteellisen
ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja
laajentaminen sekä
vaikuttamismahdollisuuksien
kehittäminen. Opintoihin sisältyy
esimerkiksi materiaalisia ja
taiteidenvälisiä kokeiluja ja
erikoistekniikoihin perehtymistä.
Opintojen päätteeksi opiskelija tekee
lopputyön. Kurssimaksu sisältää
materiaalimaksun. Sisaralennus ja
aktiivialennus. Materiaalimaksu 20 €
sisältyy kurssimaksuun. Teemaopintoja
tekeville (10-16v) kurssimaksu 104 €, sis.
materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen
päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataiteen tehoviikonloppu Merijärvi kevät 03300008

4.–5.3.2023 15 t 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Jonna Taikatie

Kuvataiteen tehoviikonloppuna
syväsukelletaan kuvataiteen
erikoistekniikoihin. Kurssimaksu sisältää
materiaalimaksun. Kurssi hyväksiluetaan
osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen
perusopetus). Sisaralennus,
aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €.
Ilmoittautuminen päättyy 24.2.2023 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta Merijärvi kevät 03400004

11.1.–19.4.2023 42 t 59,00 €

Ke 14.30–16.45

Vanhustenkotiyhdistys, kerhotila

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös
muita käsitöitä esim. neuleita ja kirjontaa.
Vaikka olisit vasta aloittamassa
kudontaharrastustasi tai olisit kutonut
vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!
Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023 0.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Kuntojumppa Merijärvi kevät 03800005

12.1.–20.4.2023 14 t 44,00 €

To 18.00–19.00

Kilpukka, liikuntasali

Anna Järvelä

Perusjumppa, missä kohennamme
kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja
lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa.
Tarpeen mukaan voidaan keskittyä niska-
ja hartiaseudun alueen tai selän alueen
lihasten voiman ja liikkuvuuden
parantamiseen. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022

15.00

**Kahvakuulajumppa Merijärvi kevät
03800006**

10.1.–18.4.2023 18,62 t 44,00 €

Ti 19.00–20.00

Kilpukka, liikuntasali

Anna Järvelä

Tehokas, koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia.

Alkulämmittely, minkä jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely ja venyttely. Sopii sekä naisille että miehille. Omat kahvakuulat mukaan.

Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022 15.00

**Varttuneiden liikunta Merijärvi kevät
03800007**

10.1.–18.4.2023 10 t 44,00 €

Ti 16.00–17.00

Kilpukka

Kauranen Tuula

Opettelemme jumpan perusaskeleita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja.

Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa venyttely. Sopii sekä naisille että miehille.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023 15.00

**Tenavajumppa 4-6 -vuotiaalle Merijärvi
kevät 03800008**

11.1.–19.4.2023 14 t 33,00 €

Ke 16.00–16.45

Kilpukka, liikuntasali

Anna Jantunen

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 14.12.2022 15.00

Luennot

Luennot

**Ravinto ja suolisto -luento Merijärvi
kevät 03570001**

15.3.2023 2 t

Ke 18.00–19.30

Kilpukka

Päivi Mustajärvi

Miten ravinto vaikuttaa suoliston kuntoon? Miten saan apua erilaisiin suolisto-ongelmiin? Perehdytään ravinnon vaikutuksiin mieleen ja kehoon, yleiseen jaksamiseen. Saamme tietoa, miten eri ravintoaineet vaikuttavat kehoon.

Suolistosta ja sen kunnosta puhutaan myös. Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 13.3.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 13.3.2023 15.00

Musiikki

Musiikki, taiteen perusopetus

**Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi
kevät 03100005**

9.1.–8.5.2023 32 t 139,00 €

Ma 15.00–16.30

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin

tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa.

Vapaaopiskelijapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus 30 min/15 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Piano Koivupuhdo 20 min Merijärvi kevät
03100006**

9.1.–24.4.2023 42 t 85,00 €

Ma 12.45–15.00

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Yksinlaulu 30 min jtv Merijärvi kevät
03100007**

17.1.–25.4.2023 32 t 70,00 €

Ti 17.00–20.00

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Anna-Maria Togbenou

Laulutekniikan ja äänenmuodostuksen perusteita. Yksilöopetusta 30 min/hlö/joka toinen viikko omien tavoitteiden mukaan. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin pidemmällä oleville. Pyrkimyksenä on mahdollisimman luonnollinen ja rento äänenkäyttö. Opettaja sopii lauluajan. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Oulainen

Kielet

Espanja

Espanjan alkeisjatko -verkkokurssi 04200013

10.1.–21.3.2023 30 t 42,00 €

Ti 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Peda.net- verkkokurssi jota voi opiskella omaan tahtiin, itselle sopivana aikana.

Kurssi sopii hieman espanjaa osaaville.

Aiheina mm. hotelli, päiväykset ja harrastukset sekä alkeiskielioppia, mm. perfekt, pronomineja ja prepositioita.

Uusi kappale avautuu kerran viikossa.

Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse.

Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Finnish for foreigners Финский язык для иностранцев Oulainen A kevät 04200014

9.1.–24.4.2023 28 t 46,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu aikuisten suomen kielen opiskeluun alkeistasolla. Kurssilla saavutetaan suomen kielen perusrakenteen tuntemus ja keskeinen sanavarasto. Tutustutaan arkipäivän, perhe-elämän, työn ja vapaa-ajan sanastoon ja sovelletaan sitä viestintätilanteisiin. Erityistä huomiota kiinnitetään suullisiin ja kuuntelutehtäviin.

Tehdään kielenkäyttö- ja viestintätehtäviin soveltuvia kielioppiharjoituksia.

This course is designed for adult students who intend to start studying Finnish. The students will go from possessing formal basics to having conversation skills. It will encourage the students to master common Finnish interactions, they will learn vocabulary and practice using it in the situations related to everyday life, family, job and hobbies. The course will provide them with a large variety of grammar and listening comprehension exercises.

Этот стартовый курс предлагается для взрослых, приступающих к изучению финского языка. На курсе студенты приобретут базовый лексический запас и научатся применять его в повседневной жизни и в общении на тему семьи, работы и досуга. Выполняя ряд упражнений, овладеют основными правилами грамматики; разовьют языковое мастерство благодаря разговорной практике и аудированию.

Цей початковий курс пропонується для дорослих, які розпочинають вивчення фінської мови. Під час курсу студенти отримують базовий словниковий запас і навчаться використовувати його в повсякденному житті, і в спілкуванні на тему сім'ї, роботи та дозвілля. Виконуючи ряд вправ, опанують основні правила граматики. Розвинуть мовну майстерність завдяки розмовній практиці та аудіюванню. Oppikirja - text book - учебник: Suomen mestari 1 (Suomen kielen oppikirja aikuisille) Sonja Gehring, Sanni Heinzmann, Finn Lectura (Otava), 2020

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>

[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>] Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Finnish for foreigners Финский язык для иностранцев

Oulainen B kevät 04200015

11.1.–19.4.2023 28 t 46,00 €

Ke 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu aikuisten suomen kielen opiskeluun alkeistasolla. Kurssilla saavutetaan suomen kielen perusrakenteen tuntemus ja keskeinen sanavarasto. Tutustutaan arkipäivän, perhe-elämän, työn ja vapaa-ajan sanastoon ja sovelletaan sitä viestintätilanteisiin. Erityistä huomiota kiinnitetään suullisiin ja kuuntelutehtäviin. Tehdään kielenkäyttö- ja viestintätehtäviin soveltuvia kielioppiharjoituksia.

This course is designed for adult students who intend to start studying Finnish. The students will go from possessing formal basics to having conversation skills. It will encourage the students to master common Finnish interactions, they will learn vocabulary and practice using it in the situations related to everyday life, family, job and hobbies. The course will provide them with a large variety of grammar and listening comprehension exercises.

Этот стартовый курс предлагается для взрослых, приступающих к изучению финского языка. На курсе студенты приобретут базовый лексический запас и научатся применять его в повседневной жизни и в общении на тему семьи, работы и досуга. Выполняя ряд упражнений, овладеют основными правилами грамматики; разовьют языковое мастерство благодаря разговорной практике и аудированию.

Цей початковий курс пропонується для дорослих, які розпочинають вивчення фінської мови. Під час курсу студенти отримують базовий словниковий запас і навчаться використовувати його в повсякденному житті, і в спілкуванні на тему сім'ї, роботи та дозвілля.

Виконуючи ряд вправ, опанують основні правила граматики. Розвинуть мовну майстерність завдяки розмовній практиці та аудіюванню. Oppikirja - text book - учебник: Suomen mestari 1 (Suomen kielen oppikirja aikuisille) Sonja Gehring, Sanni Heinzmann, Finn Lectura (Otava), 2020

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>

[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>] Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Englantia jonkin verran sitä osaaville Oulainen kevät 04200016

9.1.–24.4.2023 28 t 46,00 €

Ma 17.15–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Tällä kurssilla kertaat ja syvennät aiemmin oppimiasi asioita. Kehität arkielämän englantia tekemällä monipuolisia tehtäviä. Tutustut viestinnän kannalta tärkeisiin kielen rakenteisiin. Opit toimimaan erilaisissa tilanteissa ja myös keskustelemaan monenlaisista aiheista. Oppikirja: Everyday English 2 (englantia aikuisille) FinnLectura, Anni Holopainen, Christine Silventoinen, 2019. Oppikirjaan voit tutustua tästä linkistä [https://finnlectura.fi/media/sites/2/everyday_english_sisus_2-naytesivut.pdf]. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Rammstein -saksan jatkokurssi verkossa kevät 04200017

8.2.–1.3.2023 8 t 26,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Rammstein-saksan jatkokurssi sopii syksyllä Rammstein-saksan ensimmäisen kurssin käyneille opiskelijoille sekä saksaa muualla jo hieman opiskelleille. Kurssilla käsitellään neljä kappaletta uudelta levyltä Zeit (= "aika") ja neljä kappaletta aiemmasta tuotannosta. Pääset kuuntelemaan ja katsomaan Rammsteinin musiikkivideoita sekä perehtymään kappaleiden sanoituksiin ja merkityksiin. Lyriikoiden avulla pääset sukeltamaan saksan kielen rakenteisiin ja sanastoon. Voit käydä kurssin sisältöä läpi silloin kun sinulle parhaiten sopii. Kurssilla ei ole reaaliaikaisia tapaamisia. Tämä kurssi on suunnattu aikuisille opiskelijoille.

Tietotekniset vaatimukset:

- tietokone, tabletti tai älypuhelin verkkoyhteydellä

- äänentoistolaite kappaleiden kuuntelua

varten (esim. kannettavan tietokoneen tai älypuhelimien sisäänrakennettu kaiutin)

- tietokoneen peruskäyttötaidot / verkkotyöskentelytaidot Ilmoittautuminen päättyy 1.2.2023 15.00

Saksan alkeet verkossa kevät 04200018

11.1.–22.3.2023 40 t 45,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Jatkamme saksan kielen opiskelua kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Käymme läpi arkielämän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia. Saat viikoittain kaksi uutta materiaalia, jota voit käydä läpi silloin kun itsellesi sopii. Kouluttaja puhuu saksaa äidinkielenään ja on asunut Saksassa 20 vuotta. Kurssilla saat ensikäden tietoa myös saksalaisesta kulttuurista. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, millä pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Kurssikirjana Freud mich 1. Kurssin aikana käsittelemme kirjasta toinen puolikas, kappaleet 7-12. Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti:

- toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkonella että mobiililaitteella)

- kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkonetta tai kännykän sisäänrakennettu)

- puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää)

Lisätietoa Freut mich 1 oppikirjasta:

"Freut mich vie värikkäälle matkalle saksankielisiin maihin ja niiden kieleen ja innostaa niin opiskelijaa, matkailijaa kuin työelämän saksaa tarvitsevaa."

"Ajankohtaiset tekstit, runsaat keskusteluharjoitukset ja monipuoliset tehtävät kannustavat käyttämään kieltä aidoissa tilanteissa esimerkiksi ravintolassa ja hotellissa."

"Kielioppi esitellään selkeästi ja opiskelijaystävällisesti."

Kirjan taitotaso on A1. Näytesivut verkossa:

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/freut-mich-1>.

[<https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Ffinnlectura.fi%2Foppimateriaalit%2Ffreut-mich-1&data=05%7C01%7Ccarto.leponiemi%40haapavesi.fi%7Caa1119aee9a14289db0008dab0df8aa4%7C7024ee8d9e4342f09fb5e72c2a49e8f0%7C1%7C0%7C638016771452585900%7CUnknown%7CTWFPbGZsb3d8eyJWljoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6Ikh1haWwiLCJXVCi6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=hGb68h0TeARvCqiLGNIP5n0yzaKzi7F8IFg7M1XE1Zo%3D&reserved=0>] Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Aktivoi englantisi verkossa kevät

04200019

11.1.–22.3.2023 20 t 33,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Jatkamme englannin kielen perusteiden kertausta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Perehdymme arkielämän tilanteisiin sekä matkailusanastoon. Käymme läpi myös peruskielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja voit omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisolustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, millä pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Kurssikirjana Everyday English 1. Kurssin aikana käsittelemme kirjasta toinen puolikas, kappaleet 4-8. Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti:

- toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella)

- kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu)

- puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää)

Linkki oppikirjaan:

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everyday-english-1>

[<https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Ffinnlectura.fi%2Foppimateriaalit%2Feveryday-english-1>]

1&data=05%7C01%7Ccarto.leponiemi%40
haapavesi.fi%7Caa1119aee9a14289db000
8dab0df8aa4%7C7024ee8d9e4342f09fb5
e72c2a49e8f0%7C1%7C0%7C6380167714
52585900%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3
d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luM
zliLCJBTiI6IjEhaWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7
C3000%7C%7C%7C&sdata=QG5p2zMoZJL
ctaSj7ueK0IBODy1W3skTO1w4SjRbSQ4%
3D&reserved=0] Ilmoittautuminen
päätyy 2.1.2023 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoittaminen ja kirjallisuus

Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi kevät 04230003

30.1.–17.4.2023 20 t 33,00 €

Ma 9.00–10.30

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä
ja kirjoittamisesta kiinnostuneille.

Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä
kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat
mindfulnessista, henkisyydestä, NLP:stä,
tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan
luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti.
Kuunneltavat rentoutus- ja
meditaatioharjoitukset tukevat oppimista.
Materiaalit jaetaan ilmoitettuna
kurssipäivänä Campwire-
verkkokurssialustalle, joka toimii koko
kurssin ajan kokoontumispaikkana.
Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn
kellonaikaan, vaan tehtävät ja
harjoitukset tehdään itsenäisesti.
Kurssialustalle palautetaan viikkotehtävät
ja annetaan muille palautetta sekä

voidaan osallistua halutessa yleiseen
keskusteluun. Kurssi sopii kaikenlaisille
osallistujille. Tästä linkistä
[https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA] voi kirjautumisen
jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja
muutamaan esimerkkimateriaaliin.
Ilmoittautuminen päättyy 23.1.2023 15.00

Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen kevät 04230004

17.1.–25.4.2023 24 t 46,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen,

Neuvotteluhuone

Jonna Taikatie

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta,
mutta ihmettelet mistä aloittaa?
Kaipaanko kenties uusia ideoita, pientä
sysäystä eteenpäin, palautetta ja
vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja
intoa kirjoittamiseesi, on se sitten
novelleja, romaani tai vaikkapa
elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen
tyyliä. Ilmoittautuminen päättyy
10.1.2023 15.00

Parantava luova kirjoittaminen Oulainen kevät 04230005

20.–21.1.2023 11 t 26,00 €

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Jonna Taikatie

Vietä viikonloppu luovan kirjoittamisen
parantavan voiman äärellä! Teemme
luovuutta avaavia kirjoitusharjoituksia ja
syvennymme omaan ääneen, aiheeseen ja
ilmaisuun. Kurssi sisältää
rentoutumisharjoituksia, joten ota
mukaan makuualusta ja viltti.

Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide ja muotoilu

Puutarhamaalarit Oulainen kevät 04300026

22.–31.5.2023 24 t 66,00 €

Ma 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00, Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Anna Karjula

Puutarhakausi alkuun piirtäen ja maalaten! Kurssilla tutkimme keväisiä luontoaiheita eri tekniikoilla piirtäen, maalaten ja muovailten. Kurssi sopii sekä aloittaville että aiemmin harrastaneille.

Materiaalimaksu 10 € sisältyy kurssimaksuun. Voit myös käyttää omia materiaalejasi, jolloin materiaalimaksua ei peritä. Ilmoittautuminen päättyy 15.5.2023 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v ma Oulainen kevät 04300028

9.1.–8.5.2023 30 t 83,00 €

Ma 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v to Oulainen kevät 04300029

12.1.–27.4.2023 30 t 83,00 €

To 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataide perusteet 6-8 v Oulainen kevät 04300030

10.1.–25.4.2023 30 t 83,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataiteen kevätnäyttelyn purku Oulainen 04300031

2.5.2023 4 t

Ti 9.00–13.00

KoronaGalleria, näyttelytila

Maria Keckman

Kuvataiteen kevätnäyttelyn purku

KoronaGalleriassa Ilmoittautuminen

päättyy 2.5.2023 13.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v

Oulainen kevät 04300032

12.1.–27.4.2023 45 t 99,00 €

To 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua.

Opintoihin sisältyy esimerkiksi

materiaalisia kokeiluja ja

erikoistekniikoihin perehtymistä.

Opintojen päätteeksi opiskelija tekee

lopputyön. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää

materiaalimaksun. Sisaralennus ja

aktiivialennus. Materiaalimaksu 25 €.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen kevät 04300033

10.1.–18.4.2023 42 t 79,00 €

Ti 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun!

Teemme rentoja kokeiluja erilaisilla

kuvataiteen tekniikoilla. Pidemmälle

ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja

saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia

taidetarvikkeita tai ostaa

kuvataidekoululta. Kurssimaksu sisältää

materiaalimaksun. Materiaalimaksu 20 €.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuvia ja huvituksia Oulainen kevät 04300034

9.1.–24.4.2023 42 t 79,00 €

Ma 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Piirtämistä, maalaamista ja kuvataiteen

sekatekniikoita yläkoulu- ja lukioikäisille

toiveiden mukaan. Kurssimaksu sisältää

materiaalimaksun. Kurssi voidaan

hyväksilukea osaksi kuvataiteen

teemaopintoja (taiteen perusopetus).

Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen

päättyy 2.1.2023 15.00

Kalligrafian peruskurssi - Roomalaiset suuraakkoset terällä ja Valkoinen tila II Oulainen kevät 04300036

10.1.–25.4.2023 39 t 55,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot

2

Pauliina Yliniitty

Kurssilla opit käyttämään kalligrafian

perustyövälinettä, metallista tasaterää,

valitsemaan yhteensopivat musteet ja

paperit sekä perusasioita paperin

ominaisuuksista. Opit yksinkertaisten

kirjainten piirtämisen terällä sekä

ymmärtämään musteen ja paperin

yhteensopimisen merkityksen

kalligrafisen työn laadulle. Opit näkemään

kirjainten muodon, kirjainten välistyksen

ja sisätilan vaikutuksen merkityksen

tekstin kauneudelle. Kalligrafian

peruskurssi on tarkoitettu kaikille

kalligrafian taidoista kiinnostuneille.

Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi

kuvataiteen teemaopintoja (taiteen

perusopetus). Materiaalilista: lyijykynä,

pyyhekumi, viivoitin (30 cm), 2 mm leveä

tasaterä, kynänvarsi, tankomuste, guassi

tai pähkinäpuumuste, hammastahna ja

vanha hammasharja (terän

puhdistamiseen), vesikuppi, pipetti,

väripaletti, erilaisia papereita

Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023 15.00

**Iltapäiväateljee Oulainen kevät
04300037**

13.1.–28.4.2023 42 t 79,00 €

Pe 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Susanna Pesonen

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun.

Kokeilevaa ja vapaamuotoista

kuvataidetta omien kiinnostuksen

kohteiden mukaisesti. Sopii niin

aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi, jolloin

materiaalimaksua ei laskuteta.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Muotokuvamaalaus/piirustus Oulainen
kevät 04300039**

6.–27.2.2023 12 t 43,00 €

Ma 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot

1

Jonna Taikatie

Opi perustekniikoita ihmiskasvojen
maalaamisesta ja värittämisestä! Opi t

mittaamista, valon ja varjon

hahmottamista sekä väriteoriaa.

Jatkokurssi syksyn piirustuskurssille,

mutta ei edellytä siihen osallistumista.

Maalaamme valokuvasta sekä elävästä

mallista. Kurssi voidaan hyväksilukea

osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen

perusopetus). Kurssimaksu sisältää

materiaalimaksun. Materiaalimaksu 15 €.

Voit käyttää myös omia materiaalejasi.

Ilmoittautuminen päättyy 30.1.2023 15.00

**Intuiitiivinen maalaus Oulainen kevät
04300040**

3.–4.2.2023 12 t 43,00 €

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Jonna Taikatie

Sukella omaan luovuuteen intuitiivisen
maalaamisen avulla. Teemme erilaisia
omaa luovuutta avaavia harjoituksia.

Tavoitteena on löytää luovuuden ilo ja

rentous maalaamisessa. Kurssi sisältää

rentoutumisharjoituksia, joten ota

mukaan makuualusta ja viltti. Kurssi

voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen
teemaopintoja (taiteen perusopetus).

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 15 €. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen

päättyy 27.1.2023 15.00

**Kuvataiteen kesäkurssi nuorille ja
aikuisille Oulainen kevät Kopioitu
04300026**

12.–16.6.2023 20 t 65,00 €

Ma 18.00–21.00, Ti 18.00–21.00, Ke

18.00–21.00, To 18.00–21.00, Pe 18.00–

21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Jonna Taikatie

Kesäkurssilla saat uppoutua

kuvataiteeseen sydämesi kyllyydestä.

Yhdessä tekemisen riemua ja omia

projekteja. Vapaamuotoista työskentelyä.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Voit työskennellä myös omilla

materiaaleillasi. Materiaalimaksu 15 €.

Ilmoittautuminen päättyy 1.6.2023 15.00

**Kesäkuvista koululaisille Oulainen kevät
Kopioitu 04300027**

12.–16.6.2023 25 t 65,00 €

Ma 10.00–14.00, Ti 10.00–14.00, Ke

10.00–14.00, To 10.00–14.00, Pe 10.00–

14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Jonna Taikatie

Kuviskokeiluja ja tutkimusmatkoja

kuvataiteen eri tekniikoihin. Sään salliessa

työskentelemme myös ulkona.

Materiaalimaksu 15 €. Ilmoittautuminen

päättyy 29.5.2023 15.00

Kalligrafian kesäkurssi - Karolingiset minuskelit ja syanotypia Oulainen Kopioitu 04300029

30.6.–2.7.2023 18 t 42,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–17.00, Su 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Pauliina Yliniitty

Karolingiset minuskelit kehittyivät Kaarle Suuren hallituskaudella (768-814). Ne ovat ensimmäinen kokonainen pienaakkosto sekä kirjoitus, jossa sanat kirjoitettiin selvästi erilleen. Kirjaimet ovat myös nykyisin käytössä olevien pienaakkosten malli. Kurssilla opitaan kirjainten perusvedot, harjoitellaan kirjoittamista sekä opetellaan tekemään syanotypiaa. Syanotypia on 1800-luvun puolessa välissä kehitetty tekniikka yksiväristen sinisten kuvioiden ja valokuvien valotukseen. Kurssityössä yhdistämme tekstit ja syanotypian. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin edistyneille harrastajille. Materiaalilista: lyijykynä, pyyhekumi, viivoitin (mielellään 30 cm), 2 mm leveä tasaterä ja kynänvarsi, pehmeä hammasharja ja hammastahnaa (terän puhdistamiseen), tankomuste ja hierrinkivi tai guassit, väripaletti, vesikuppi ja pipetti, sivellin värin sekoittamista varten, kuultopaperia tai kalvoa, harjoituspaperia, sileäpintaista vesiväripaperia Materiaalimaksu opettajalle 5 € maksetaan erikseen. Sis. kurssin aikana käytettävän syanotypia-aineen. Ilmoittautuminen päättyy 19.6.2023 15.00

Kädentaidot

Keramiikka

Keramiikka Oulainen kevät 04400008

22.3.–26.4.2023 24 t 86,00 €

Ke 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Anna Karjula

Kevään keramiikkakurssilla teemme rouheita savitöitä, mitkä sopivat kesäkotiin ja kesäpihalle. Perehdymme saven muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Voit kokeilla myös dreijausta. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 30 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Ilmoittautuminen päättyy 1.3.2023 15.00

Kudonta Oulainen kevät 04400010

10.1.–25.4.2023 49,95 t 70,00 €

Ti 18.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kutomo Sirpa Pirttiala-Haasiomäki Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä tarpeiden ja toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023 0.00

Käsityöt Oulainen kevät 04400012

11.1.–19.4.2023 42 t 59,00 €

Ke 9.30–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

Käsityön eri tekniikoita – niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Valmistamme erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokainen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023 0.00

Käsityöt Piipsjärvi kevät 04400016

11.1.–19.4.2023 42 t 59,00 €

Ke 18.00–20.15

Piipsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita – niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Valmistamme erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokainen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023 0.00

Nypläys Oulainen kevät 04400020

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 17.00–19.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan! Nypläyksen kiehtovaan maailmaan vasta kurkistavat opiskelevat perustaitoja ja -tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä jo harrastaneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Taidon karttuessa opimme uusia tekniikoita mm. Brünnen kukkapitsi, Venäläinen nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi, Scneebergin nauhapitsi. Voit nyplätä liinoja, verhoja, kukkia, tauluja, lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym. Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023 0.00

Puutyöt ja entisöinti Oulainen kevät 04400022

2.2.–4.5.2023 48 t 54,00 €

To 17.00–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka

Ari Koskinen

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Omien huonekalujen entisöinti eri tekniikoilla. Myös vasta-alkajat

tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2023 15.00

Tilkkujen taikaa! Oulainen kevät 04400028

14.1.–1.4.2023 30 t 34,00 €

La 11.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Raija-Leena Leppikangas

Löydä uusi harrastus tilkkujen parista innostavassa seurassa! Tilkkuilun perustekniikoita ja uusia haasteita omaan tilkkuilmaisuun. Valmistamme peittoja, tyynyjä, liinoja, verhoja, kasseja ym. Kokoonnumme la 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 18.3. ja 1.4. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2023 0.00

Tuohityöt Oulainen kevät 04400030

8.2.–19.4.2023 40 t 45,00 €

Ke 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Eeva Rutanen

Tuohi on kaunis, kestävä ja ekologinen luonnonmateriaali. Tätä ihanaa ja ihmeellistä raaka-ainetta on kautta aikojen käytetty kestäviin käyttö- ja koriste-esineisiin. Vaikka et olisi koskaan tehnyt tuohitöitä, tule rohkeasti mukaan tutustumaan tuohitöiden kiehtovaan maailmaan! Ilmoittautuminen päättyy 1.2.2023 0.00

Kehrää, kehrää! Oulainen kevät 04400036

10.–18.2.2023 24 t 27,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Tuija Törmikoski

Tule opettelemaan langan kehräyksen

saloja! Kehräämme lankaa villahahtuvasta, villatopsista ja villakarstalevyistä sekä villalepereistä. Voit valmistaa oman värttinän CD-levystä ja siveltimen varresta. Oma rukki mukaan, jos on. Opistolla muutama lainattava rukki, opettajalla värttinöitä. Ilmoittautuminen päättyy 3.2.2023 0.00

Virkaten ja värkäten - kädentaitoja lapsille ja nuorille Oulainen kevät 04400042

11.1.–19.4.2023 28 t 45,00 €

Ke 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

Suunnittelemme ja toteutamme tuotteita erilaisilla käsityötekniikoilla. Tutustumme ompeluun, huovuttamiseen, punontoihin, värjäykseen, kankaanpainantaan ym. tekniikoihin. Teemme töitä vuodenaajat huomioon ottaen. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Materiaalimaksu 20 e. Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023 0.00

Koruja hevosen jouhista Oulainen kevät 04400043

1.–22.4.2023 10 t 23,00 €

La 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Johanna Rieputa

Hevosen jouhen käytöllä on pitkät perinteet mm. korujen, viulunkieliä, vöiden raaka-aineena kuin myös käyttöesineiden kuten harjojen, patjojen, huonekalujen täyttömateriaalina. Jouhikorukurssilla perehdytään jouheen käsityömateriaalina ja kokeillaan erilaisia punontoja. Materiaalina voit käyttää itselle rakkaan hepan häntä-tai harjajouhia tai ostaa materiaalin kurssilta. Yhden korun hinta on n. 5 €. Lyhytkurssi

koostuu kahdesta tapaamiskerrasta, jolloin ehdit hyvin perehtyä korun valmistukseen. Et tarvitse aiempaa kokemusta, ja kaikki tarvittava materiaali löytyy kurssilta. Mikäli käytät omaa materiaalia, ota jouhet mukaasi pikku nippuna. Opettaja perii materiaalmaksun paikan päällä. Ilmoittautuminen päättyy 25.3.2023 0.00

Kesytä neulekone kaveriksi! Oulainen kevät 04400046

24.3.–29.4.2023 60 t 41,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Marjut Sarkkinen

Vietetään yhdessä keväisiä viikonloppuja koneneulonnan parissa ja tutustutaan neulekoneeseen uutena välineenä tai muistellaan aiemmin opittuja taitoja. Voit keskittyä pienien, nopeasti valmistuvien asusteiden ja suoralinjaisten neuletuotteiden neulomiseen tai uskaltautua monimutkaisempiin, aikaa vieviin neuletoihin. Voimme neuloa omien tarpeiden ja koneen käyttökokemuksen mukaan mm. puseroita, hameita, pontoja, huiveja kuin myös pipoja, kaulureita, rannekkeita, säärystimiä. Voit ottaa mukaasi oman neulekoneen. Opistolla on muutama lainattava kone. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 17.3.2023 0.00

Tuftaus B Oulainen kevät 04400048

3.–4.3.2023 12 t 28,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka.

Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 24.2.2023 15.00

Intarsia eli upotuskoristelu Oulainen kevät 04400049

14.3.–9.5.2023 20 t 23,00 €
Ti 18.00–21.00
Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka
Ari Koskinen
Ihastu näyttävään ja valloittavaan intarsiatekniikkaan! Intarsiassa eli kuvioviilutuksessa erilaisten puuesineiden, huonekalujen, sisustuspintojen ja taulujen pintaa kuvioidaan ja koristellaan eri jalopuista leikatuilla ohuilla viiluilla. Materiaalia voi ostaa opettajalta tai tuoda itse. Kurssi kokoontuu pe-la 24.-25.9. ja 8.-9.10. Kurssille tarvitset leikkuualustan (esim. paksumpi vaneri), ohutta vaneria varsinaisen työn alustaksi, leikkuuveitsen, puuliimaa, maalarinteippiä.
Ilmoittautuminen päättyy 28.2.2023 15.00

Taontakurssi Oulainen kevät 04400050

18.3.–15.4.2023 20 t 47,00 €
La 12.00–16.00
Seppä-Matin paja, Wanhan Woiman perinnekeskus
Reijo Grekula
Kurssi on suunnattu kaikille taonnasta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi taonnan perusteet, perehdytään pajatyöskentelyyn ja välineisiin.

Käytetystä materiaalista materiaalimaksu, jonka opettaja perii. Voit myös mahdollisesti käyttää omia materiaaleja.
Ilmoittautuminen päättyy 13.3.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Kahvakuulajumppa Oulainen kevät 04800019

12.1.–20.4.2023 14 t 33,00 €
To 19.15–20.00
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tiina Vanhakangas
Alkulämmittely, lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita kahvakuulan kanssa, loppuvenyttelyt. Oma kuula mukaan. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023 15.00

Kuntojumppa Piipsjärvi Oulainen kevät 04800020

10.1.–18.4.2023 18,62 t 42,00 €
Ti 19.30–20.30
Piipsjärven koulu, liikuntasali
Heidi Veteläinen
Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022 15.00

Lavis seniorit Oulainen kevät 04800026

9.1.–24.4.2023 14 t 32,00 €
Ma 18.15–19.00
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali
Anna Järvelä
Eri tanssiaskelien perusteita kuntoilun

ohella. Tanssiasikeleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiasikeleiden ja jumpan yhdistelmä, mitä tanssitaan yksin. Tunneilla on senioreille sopiva rauhallinen tahti ja liikkeet tehdään ilman hyppyjä. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo. Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022 15.00

Zumba Oulainen kevät 04800027

9.1.–27.2.2023 10,64 t 19,00 €

Ma 19.15–20.15

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempää kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022 15.00

Tenavajumppa 4-6-vuotiaille Oulainen kevät 04800038

11.1.–19.4.2023 14 t 33,00 €

Ke 17.30–18.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Anna Jantunen

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022 15.00

Asahi Oulainen kevät 04800039

10.1.–18.4.2023 14 t 44,00 €

Ti 18.45–19.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tuula Kauranen

Asahi on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Teemme hitaita ja pehmeitä liikkeitä vahvistamaan ja notkeuttamaan selän lihaksia, jalkoja ja tasapainoa. Asahi soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Varttuneiden naisten liikunta Oulainen kevät 04800040

10.1.–18.4.2023 18,62 t 37,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tuula Kauranen

Opettelemme jumpan perusaskeleita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, minkä jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman. Lopussa venyttely. Sopii sekä naisille että miehille. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022 15.00

Päiväjumppa Oulainen kevät 04800042

12.1.–20.4.2023 18,62 t 44,00 €

To 12.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, tasapaino- ja liikeharjoituksia koko keholle, venyttelyt ja loppurentoutus. Oma matto mukaan. Liikkeitä voi tehdä myös tuolin avulla. Jumppaan voi osallistua, vaikka ei lattialle pääsisikään. Teholtaan kevyt/keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023 15.00

Venyttely-, rentoutus- ja hengitysryhmä Oulainen kevät 04800044

12.1.–20.4.2023 18,62 t 44,00 €

To 20.00–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tiina Vanhakangas

Tule rentoutumaan ja tyhjentymään arkihuolista, saavuta parempi kehontuntemus ja liikkuvuus! Alkulämmittely, venyttelyitä eri tekniikoin, hengitys- ja rentousharjoituksia. Harjoitteissa yhdistellään mm. fysioterapian, mindfulnessin, joogan ja NLP:n keinoja. Oma jumppamatto mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023 15.00

Luennot

Luennot

Myrkkä nimeltä sokeri -luento Oulainen kevät 04570001

22.2.2023 2 t 0,00 €

Ke 18.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Päivi Mustajärvi

Sokerin yhteys sairauksiin, mitä sokeri aiheuttaa elimistössä, piilosokeri, eri sokerilajit, sokerin korvaus, makeanhimon fysiologiaa, sokeri ja hampaat, sokeririippuvuuden hoito ja suositukset.

Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 15.2.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 15.2.2023 15.00

Uni ja uupumus -luento Oulainen kevät 04570002

1.3.2023 2 t 0,00 €

Ke 18.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Päivi Mustajärvi

Uni ja uupumus - mitä ne tekevät keholle ja mielelle, jos eivät ole kunnossa. Konsteja elämänhallintaan! Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 22.2.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy

22.2.2023 15.00

Lääketiede, terveyden- ja kauneudenhoito

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Yleisavaimet henkiseen hyvinvointiin - intensiivikurssi Oulainen kevät 04800041

15.3.–5.4.2023 16 t 40,00 €

Ke 17.30–21.00

Penttilän talo

Sanna Ketola

Haluatko kehittää elämäsi mukavaan ja terveeseen suuntaan? Tällä kokonaisvaltaisella kurssilla herätellään kehon, mielen ja henkisen minän yhteyttä. Tehdään keveitä venytysliikkeitä, opitaan rentoutumaan sekä ajattelemaan asioita myönteisesti. Näin löytyy luovuutta, iloa ja voimaa normaaliin elämään. Ehkä löydät itsestäsi jopa jotain uutta! Vahvistamme myös itsetuntoa monin harjoittein ja tutustumme tarkemmin omaan itseemme – elämämme päähenkilöön! Tämä kurssi on enimmäkseen erisisältöinen kuin syksyn ”Hyvän elämän työkaluja” –kurssi, joten se palvelee hyvin myös tuon kurssin käyneitä. Ylle rento asu, mukaan jumppa- tai retkipatja sekä pyyhe tai tyyny – sekä eväät illaksi. Ilmoittautuminen päättyy 3.3.2023 15.00

Musiikki

Musiikki, taiteen perusopetus

Piano TPO 30 min Oulainen kevät 04100017

10.1.–9.5.2023 32 t 139,00 €

Ti 15.00–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa.

Vapaaopiskelijapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus 30 min/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Aikuisten piano 30 min Oulainen kevät 04100025

11.1.–19.4.2023 56 t 122,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki
Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa.

Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Harmonikka aloittavat Oulainen kevät 04100026

11.1.–19.4.2023 23,38 t 46,00 €

Ke 15.15–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Janne Lindgren

Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Harmonikka Oulainen kevät 04100027

11.1.–19.4.2023 18,62 t 44,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Janne Lindgren

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona.

Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kitara 30 min Oulainen kevät 04100028

11.1.–19.4.2023 56 t 122,00 €

Ke 16.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen,
Neuvotteluhuone

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/14 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin, akustinen tai sähkökitara. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen kevät 04100029

10.1.–18.4.2023 93,33 t 85,00 €

Ti 14.20–20.10

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Piano Lehtopää 30 min Oulainen kevät
04100030**

9.1.–24.4.2023 39 t 122,00 €

Ma 17.00–19.00

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Piano Matkaniva 30 min Oulainen kevät
04100031**

9.1.–24.4.2023 56 t 122,00 €

Ma 14.15–16.15

Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano Oulainen 20 min kevät 04100032

11.1.–19.4.2023 56 t 85,00 €

Ke 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Piano Petäjäsoski 20 min Oulainen
kevät 04100033**

9.1.–24.4.2023 18,62 t 85,00 €

Ma 17.50–18.30

Petäjäsosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Sekakuoro Oulainen kevät 04100035

9.1.–24.4.2023 42 t 59,00 €

Ma 17.30–19.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen
kevät 04100036**

10.1.–18.4.2023 18,62 t 122,00 €

Ti 18.40–19.10

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Viulu 30 min Oulainen kevät 04100038

12.1.–20.4.2023 37,38 t 122,00 €

To 17.00–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Anna Manninen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Naiskuoro Välke Oulainen kevät
04100041**

21.1.–23.4.2023 40 t 50,00 €
La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00
Jedu, Oulainen, Merkuriussali
Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Aloitus ??
2022. Kevään aikataulu sovitaan yhdessä
kuorolaisten kesken. Ilmoittautuminen
päättyy 13.1.2023 15.00

**Seniorimieslaulajat Oulainen kevät
04100043**

11.1.–17.5.2023 16 t 20,00 €
Ke 18.30–20.00
Oulaisten seurakuntakoti, sali
Tapani Tirilä
Tavoitteellista kuorolaulua mukavalla
porukalla. Laulamisesta kiinnostuneet
seniori-ikää nuoremmatkin voivat
mainiosti tulla mukaan! Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

**Yksinlaulu Oulainen 30 min. kevät
04100048**

9.1.–24.4.2023 37,38 t 122,00 €
Ma 13.30–15.30
Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki
Anna-Maria Togbenou
Klassisen laulun yksilöopetusta
(30min/opiskelija/14 vkoa) huomioiden
yksilölliset kehitystasot. Sopii myös
harrastusta aloittaville. Opettaja sopii
lauluajan. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

**Piano Petäjaskoski 30 min Oulainen
kevät 04100051**

9.1.–24.4.2023 18,62 t 122,00 €
Ma 17.30–18.00
Petäjaskosken koulu, luokka
Arto Leponiemi
Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme
uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja
vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa

opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii
soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy
31.10.2022 15.00

**Yksinlaulu Oulainen 45 min. jtv. kevät
04100054**

9.1.–24.4.2023 77 t 90,00 €
Ma 14.00–18.30
Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki
Anna-Maria Togbenou
Klassisen laulun yksilöopetusta (45
min/opiskelija/7 vkoa) huomioiden
yksilölliset kehitystasot. Sopii myös
harrastusta aloittaville. Opettaja sopii
lauluajan. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

Yksinlaulu Oulainen kevät 04100055

27.1.–31.3.2023 36 t 95,00 €
Pe 14.00–19.00
Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki
Malla Kaarlela
Perustietoa laulutekniikasta ja
äänenmuodostuksesta. Kehitä
laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys-
ja ääniharjoitusten sekä kursseilla
sovittavan lauluohjelmiston avulla.
Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija.
Opettaja sopii lauluajan.
Kokoontumispäivät: 21.1., 28.1., 25.2.,
18.3., 25.3., 1.4. Ilmoittautuminen päättyy
20.1.2023 15.00

**Yksinlaulun kevätkurssi 45 min Oulainen
kevät 04100056**

19.5.–6.6.2023 36 t 95,00 €
Ma 10.00–14.30, Ti 10.00–14.30, Pe
14.00–18.30, La 10.00–14.30
Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki
Malla Kaarlela
Perustietoa laulutekniikasta ja
äänenmuodostuksesta. Kehitä
laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys-

ja ääniharjoitusten sekä kursseilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät: 20.5., 21.5., 27.5, 28.5., 6.6., 7.6. Ilmoittautuminen päättyy 12.5.2023 15.00

**Naiskuoro Mettiset Oulainen kevät
04100057**

21.1.–22.4.2023 13,35 t 35,00 €
La 16.00–18.00
Juho Oksan koulu, musiikkiluokka
Anna-Maria Togbenou
Tavoitteellista kuorolaulua naisporukalla.
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

**Itämainen tanssi Oulainen kevät
04500006**

12.1.–20.4.2023 28 t 46,00 €
To 17.30–19.00
Jokihelmen opisto, Keskuskatu 11, 86300
Oulainen
Taina Kivelä
Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyyliin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 14.12.2022 15.00

**Lastentanssi 4-6 v Oulainen kevät
04500007**

9.1.–15.5.2023 16 t 61,00 €
Ma 17.20–18.05
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Eeva Rohiola
Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan

alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Nykytanssi 1 7-8 v Oulainen kevät
04500008**

9.1.–15.5.2023 16 t 61,00 €
Ma 18.10–18.55
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Eeva Rohiola
Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

**Nykytanssi 2-3 9-12 v Oulainen kevät
04500009**

9.1.–15.5.2023 26,72 t 72,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Nykytanssi 4-5 yli 13 v Oulainen kevät

04500010

9.1.–15.5.2023 32 t 80,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Paritanssi alkeet Oulainen kevät

04500021

18.3.–1.4.2023 8,01 t 20,00 €

La 12.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Keijo Spring

Opettelemme lavatanssien perusteita eri tanssilajeissa opiskelijoiden toiveiden mukaan esim. tango, valssi, humppa ym. Ilmoittautuminen päättyy 13.3.2023 15.00

Tapahtumat

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataiteen kevätnäyttely Oulainen

04300027

3.4.2023 6 t

Ma 9.00–15.00

KoronaGalleria

Maria Keckman

Kuvataiteen kevätnäyttelyn rakentaminen KoronaGalleriaan Ilmoittautuminen päättyy 3.4.2023 15.00

Pyhäntä

Erityisryhmien

toimintakyvyn

tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Toimintatupa Pyhäntä kevät

05110002

12.1.–13.4.2023 26 t 53,00 €

To 12.00–13.30

Toimintatupa Pyhäntä

Juho Yli-Posso

Kuvien tekoa piirtäen ja maalaten, mallikuvien, mielikuvien, muistelujen ja musiikin avulla Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Vire-Lavis Toimintatupa Pyhäntä kevät 05110005

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 14.00–14.45

Toimintatupa Pyhäntä

Paula Madetoja

Vire-Lavis pohjautuu lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilölle, jolla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja tuolia apuna käyttäen. Tanssilajit humppa, valssi, jenkka, tango jne. Soitetaan kotimaista lavatanssimusiikkia. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä kevät 05300003

10.1.–25.4.2023 30 t 83,00 €

Ti 15.00–16.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 23.30

Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset kevät 05300005

9.1.–20.4.2023 39 t 75,00 €

Ma 17.00–19.15

Tavastkengän koulu, luokka

Mari Korsulainen

Kaiken ikäisille soveltuva kuvataiteen ryhmä, jossa käydään läpi kuvataiteen perus- ja erikoistekniikoita. Aikuiset voivat tulla ryhmään työstämään omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Aikuisilta laskutetaan materiaalit käytön mukaan kurssin päätyttyä, kurssimaksu 55 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18v TPO Pyhäntä kevät 05300007

10.1.–25.4.2023 45 t 99,00 €

Ti 16.45–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisäralennus ja aktiivialennus. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 23.30

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Tavastkenkä kevät 05400004

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 10.00–12.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Tuija Törmikoski

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Omenapuiden ja pensaiden leikkauskurssi Pyhäntä kevät 05400012

15.4.2023 3 t 10,00 €
La 15.00–17.15
Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka
Tiina Lehto
Omenapuiden ja pensaiden leikkaus ajankohta, leikkauksen tarve ja toteutus sekä muotoilu. Näytämme käytännössä esimerkkipihassa keskustan alueella, kuinka leikkaaminen tapahtuu. Ilmoittautuminen päättyy 7.4.2023 15.00

Huovutus lyhytkurssi Pyhäntä kevät 05400013

12.–28.4.2023 15 t 35,00 €
Ke 17.00–19.15, Pe 17.00–19.15
Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka
Anna Niemelä
Huovutus on innostava ja ainutlaatuinen tekniikka, jolla villa muovautuu käsissäsi persoonallisiksi, omannäköisiksi tuotteiksi. Kurssilla tutustumme märkähuovutukseen ja valmistamme tasotyön (esim. istuinalunen, seinätekstiili) ja/tai kolmiulotteisen työn (hatun, lelun, tossut). Huovutetut tuotteet viimeistelemme valmiiksi neulahuovutuksella, kirjonnalla, virkkauksella jne. Lista tarvikkeista ja materiaaleista lähetetään ennen kurssia. Kokoonnumme ke 12.4., ke 19.4., pe 21.4., ke 26.4. ja pe 28.4.2023.

Ilmoittautuminen päättyy 5.4.2023 15.00

Kukkakimpun sidontakurssi Pyhäntä kevät 05400014

29.4.2023 4 t 10,00 €
La 15.30–18.30
Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka
Tiina Lehto
Valmistamme kurssilla leikko kukkakimpun joka on arvoltaan n. 40€. Materiaaleina yleisesti käytettyjä leikkokukkia ja leikko vihreitä. Ilmoittautuminen sitoo materiaalipaketin ostoon, joka maksetaan ohjaajalle. Käydään läpi tekniikkaa ja toteutetaan kimppeä. Et tarvitse aiempaa kokemusta. Ilmoittautuminen päättyy 21.4.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Lasten ja nuorten liikunta

Joukkuevoimistelu 7-13 v Pyhäntä kevät 05800002

12.1.–13.4.2023 21,66 t 50,00 €
To 18.00–19.15
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Akrobatia
(kuperkeikat, kärrynpyörät, käsilläseisonta, sillat), vartalon hallinta, hypyt, tasapainot, liikkuvuus, lihaskunto ja koreografiasarjat, pelit, leikit. Sisältö muodostuu opiskelijoiden toiveiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Venyttely Pyhäntä kevät 05800004

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €
Ke 18.15–19.00
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Mirva Kela
Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä

rentoudumme. Venyttely auttaa kehoasi palautumaan ja ehkäisee rasitusvammoja. Venyttely palauttaa myös lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntosalicircuit Pyhäntä kevät 05800008

11.1.–12.4.2023 17,33 t 63,00 €
Ke 17.00–18.00
Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali
Mirva Kela
Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lavis Pyhäntä kevät 05800010

10.1.–11.4.2023 17,33 t 40,00 €
Ti 17.30–18.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Paula Madetoja
Lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenka samba, jive, salsa.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Naisten jumppa Tavastkenkä kevät 05800012

10.1.–11.4.2023 17,33 t 40,00 €
Ti 18.30–19.30
Tavastkengän koulu, sali
Riina Tikkanen
Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä kevät 05800016

9.1.–17.4.2023 26 t 43,00 €
Ma 18.00–19.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Jarkko Kamula
Syvennämme Taekwon-do potku- ja lyöntitekniikoiden harjoittelua, erilaisia torjuntajoja, sekä liikesarjoja. Tavoitteena itsepuolustustaidon, sekä kunnon kohottaminen. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse.
Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tehotreeni lyhytkurssi Pyhäntä kevät 05800019

8.–29.5.2023 2,66 t 10,00 €
Ma 17.00–17.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Tehotreeni 30 min: sisältää alkulämmittelyn, treenin sekä loppujäähdyttelyn. Sykettä nostattavaa lihaskuntoharjoittelua omalla kehonpainolla. Taso: keskitaso-raskas. Lyhyet, mutta tehokkaat treenit vielä ennen kesää – tule rohkeasti mukaan hyvällä mielellä! Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023 15.00

Kehonhuolto lyhytkurssi Pyhäntä kevät 05800020

8.–29.5.2023 2,66 t 10,00 €
Ma 17.35–18.05
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Kehonhuolto 30 min: Venyttelyä sekä

liikkuvuutta ja kehonhallintaa kehittäviä liikkeitä. Sopii hyvin Tehotreeni kurssin lisäksi. Ilmoittautuminen päättyy 2.5.2023 15.00

Vaihtuva jumppa Pyhäntä kevät

05800024

9.1.–17.4.2023 13 t 30,00 €

Ma 17.00–17.45

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Mirva Kela

Perusjumpsaa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Taekwon-Do peruskurssi Pyhäntä kevät

05800026

9.1.–17.4.2023 17,33 t 40,00 €

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Jarkko Kamula

Opetellaan salikäyttäytymistä, peruspotkuja, -lyönnejä ja -torjuntia, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse.

Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Alaikäraja 7 vuotta. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kahvakuula ulkona lyhytkurssi Pyhäntä

kevät 05800028

3.–31.5.2023 6,66 t 16,00 €

Ke 18.00–19.00

Pyhännän koulu, yläasteen puoleinen

piha-alue

Mirva Kela

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treenioisuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.4.2023 15.00

Luennot

Luennot

Ravinto ja suolisto luento Pyhäntä kevät

05570001

8.2.2023 2 t

Ke 16.45–18.15

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Miten ravinto vaikuttaa suoliston kuntoon? Miten saan apua erilaisiin suolisto-ongelmiin? Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 1.2.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 1.2.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Kitara 20 min Pyhäntä kevät 05100004

9.1.–17.4.2023 34,66 t 79,00 €

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Lauluryhmä Pyhäntä kevät 05100006

9.1.–17.4.2023 17,33 t 40,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Piano 1 20 min Pyhäntä kevät 05100010

12.1.–13.4.2023 52 t 79,00 €

To 14.00–18.40

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Jukka-Pekka Annanperä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Piano 2 20 min keskiviikko Pyhäntä kevät 05100012

11.1.–12.4.2023 28,66 t 79,00 €

Ke 13.55–15.35

Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320
opetustila 3

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Piano TPO 30 min Pyhäntä kevät 05100014

9.1.–8.5.2023 50 t 131,00 €

Ma 14.10–16.15

Pyhännän seurakuntatalo, sali
Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen

perusopetus. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista

edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Piano 30 min Pyhäntä kevät 05100016

9.1.–17.4.2023 26 t 113,00 €

Ma 16.15–17.45

Pyhännän seurakuntatalo, sali
Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Rummut 20 min Pyhäntä kevät 05100018

9.1.–17.4.2023 11,44 t 79,00 €

Ma 15.55–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Juha Harju

Rumpujensoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

23.30

Vaskipuhallin 30 min Pyhäntä kevät 05100020

12.1.–13.4.2023 8,66 t 113,00 €

To 18.45–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Jukka-Pekka Annanperä

Vaskipuhaltimen yksilöopetus 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Piano 2 20 min maanantai Pyhäntä kevät 05100025

9.1.–17.4.2023 28,66 t 79,00 €
Ma 17.45–19.05
Pyhännän seurakuntatalo, sali
Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
23.30

Pyhännän komiat laulajat - komiasti laulavat! Pyhäntä kevät 05100028

13.1.–21.4.2023 17,33 t 40,00 €
Pe 14.15–15.15
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Juha Harju
Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien laulujen laulamista yhdessä sovitulla ohjelmistolla huumorinpilke laulunkulmassa. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tanssi

Paritanssi

Paritanssikurssi senioreille, lyhytkurssi Pyhäntä kevät 05500008

4.–18.2.2023 8 t 19,00 €
La 12.00–14.00
Pyhännän koulu, Nuoppari
Keijo Spring
Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa opiskelijoiden toiveiden mukaan esim. tango, valssi, humppa, jenkka, foksi, jive, tango, fusku jne.
Ilmoittautuminen päättyy 27.1.2023 15.00

Twerk jatko Pyhäntä kevät 05500009

16.1.–17.4.2023 14 t 23,00 €
Ma 19.00–20.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2
Jenni Autio
Tutustumme twerkkiin ja sen liikekieleen sekä opetlemme perustekniikoita myös lattiatasolla. Opettelemme myös helpon lyhyen koreografian. Ei vaadita aiempaa tanssikokemusta eikä tarvitse olla alkeiskurssia käytynä. Sopii yli 15 v. täyttäneille. Varusteet: Polvisuojat lattiatekniikoita varten, löysät/joustavat housut tai shortsit, juomapullo sekä kengät (voi olla myös ilman).
Kokoonnumme joka toinen viikko 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 20.3., 3.4. ja 17.4.2023
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023 15.00

Dance2move Pyhäntä kevät 05500011

16.1.–17.4.2023 7 t 16,00 €
Ma 18.00–18.45
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2
Jenni Autio
Rento ja leikkisä tanssitunti, jossa tärkeintä on ilo ja liike. Opettelemme ensin askeleet, jonka jälkeen lisätään mukaan käsien liike sekä luovaa kehon liikettä. Tunti koostuu sekä uusista listahiteistä että vanhoista miksatuista suosikkibiiseistä. Otamme vaikutteita eri tanssilajeista, kuten lattari, reggaeton, disco, street dance, jazz. Tunnilla ei ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua, eikä aikaisempaa tanssikokemusta tarvita. Saa fiilistellä, heittäytyä ja improvisoida. Heittäydy mukaan tunnille, hiki on taattu! Sopii yli 15 v. täyttäneille. Kokoonnumme joka toinen viikko 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 20.3., 3.4. ja 17.4.2023 Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023 15.00

Tapahtumat

Soitinopinnot

Oppilaskonsertti Pyhäntä kevät

05100022

3.4.2023 1 t

Ma 19.00–19.45

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Jokihelmen opiston piano opiskelijoiden
kevätkonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa!
Ilmoittautuminen päättyy 3.4.2023 19.45

Siikalatva

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien kuntosali Pulkkila kevät 06110002

11.1.–12.4.2023 13 t 47,00 €

Ke 11.30–12.15

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Erityisryhmien kuntosali Rantsila kevät 06110004

11.1.–12.4.2023 13 t 47,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja
Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Musiikkia erityisryhmille Pulkkila kevät 06110008

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 12.00–12.45

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja

musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Musiikkia erityisryhmille Rantsila kevät 06110010

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 13.30–14.15

Rauhala Rantsila, kerhuhuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kotitalous

Kotitalous

Kakkukoristelun perusteet Piippola kevät 06560001

23.4.2023 5 t 12,00 €

Su 12.00–15.45

Piippolan asukas- ja kulttuuritalo,
keittiötilat

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Ota mukaan oma valmiiksi leivottu

kakkupohja, vispauskulho, vatkain ???

Ilmoittautuminen päättyy 14.4.2023 0.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 -v TPO Rantsila kevät 06300002

11.1.–3.5.2023 32 t 87,00 €

Ke 15.30–17.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Opiskelemme

kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja

ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu,

rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola kevät 06300004

12.1.–4.5.2023 32 t 87,00 €

To 16.15–17.45

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3
Elisa Vääräniemi

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20€ sis.kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO 11-18 v Rantsila kevät 06300006

11.1.–3.5.2023 48 t 104,00 €

Ke 17.15–19.30

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka
Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 25 €

sis.kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v. Piippola kevät 06300008

12.1.–4.5.2023 16 t 31,00 €

To 17.45–18.30

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3
Elisa Vääräniemi

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 5€ sis.kurssimaksuun. Opetukseen sisältyy Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Taito- ja taideaineiden keväänäyttely Rantsila 06300010

3.5.2023 6 t

Ke 9.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Maria Keckman

Kuvataiteen keväänäyttelyn rakentaminen Rantsilan kirjastoon Ilmoittautuminen päättyy 3.5.2023 15.00

Taideverstaas Piippola kevät 06300011

11.1.–12.4.2023 39 t 55,00 €

Ke 17.15–19.30

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3
Juho Yli-Posso

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme

rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta.

Materiaalimaksu 2e/kerta/opiskelija, laskutetaan kurssin lopuksi. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola kevät 06400012

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Rantonen Kaija

Kudomme erilaisia kankaita.

Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsittä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Piippola kevät 06400014

9.1.–17.4.2023 36 t 55,00 €

Ma 15.00–17.15

Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, kudontaluokka

Rantonen Kaija

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Teemme käyttö- ja koristetekstiilejä myös muilla tekniikoilla, esim. neuloen, virkaten ja kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että käsittä harrastaneelle. Ilmoittautuminen

päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Pulkkila kevät 06400016

12.1.–13.4.2023 39 t 55,00 €

To 17.00–19.15

Mäkelän talo

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden kurssilaisten toiveiden mukaan. Opettelemme myös muita käsityötekniikoita. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kokeneemmalle tekijälle. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta Kestilä kevät 06400018

11.1.–12.4.2023 39 t 55,00 €

Ke 17.00–19.15

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Rantonen Kaija

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta Laakkola Pulkkila kevät 06400020

10.1.–11.4.2023 39 t 55,00 €

Ti 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Kudonta Mankila Rantsila kevät
06400022**

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 18.00–20.15

Entinen Mankilan koulu

Maria Leena Aho

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kätöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kudonta Rantsila kevät 06400024

9.1.–17.4.2023 39 t 55,00 €

Ma 15.15–17.30

Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat

Maria Leena Aho

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kätöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Puutyöt/koristeveisto Rantsila kevät
06400030**

11.1.–12.4.2023 52 t 59,00 €

Ke 17.00–20.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka

Eero Romppainen

Opimme puutyökoneiden turvallisen käytön, yleisimmät liitostekniikat ja eri puulajien tuntemusta sekä pinnankäsittelytekniikoita. Opiskelemme myös koristeveistötöiden suunnittelua, piirtämistä, kuvion irrotusta vannesahalla, kuvion avausta veistoraudoilla, muotoiluveistoa, viimeistelyä ja pintakäsittelyä. Voit tehdä kurssityön valintasi mukaan. Ota mukaan puu-aines, liimat, hiontapaperit, poratapid, ruuvit,

naulat ja pinnoitusaineet.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

**Kiehtovat käsityöt, Viikinkipunos,
Rantsila kevät 06400037**

2.–30.3.2023 12 t 28,00 €

To 16.30–18.45

Aleksanterin koulu, käsityöluokka

Johanna Riepula

Viikinkipunos metallilangalla on vanha tekniikka, jolla voi punoa neulontatekniikalla mm. koruja.

Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille.

Tarvikkeet löytyvät kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.2.2023 15.00

**Kukkakimpun sidontakurssi Rantsila
kevät 06400043**

1.4.2023 4 t 12,00 €

La 15.00–18.45

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Tiina Lehto

Valmistamme kurssilla leikko kukkakimpun joka on arvoltaan n. 40€.

Materiaaleina yleisesti käytettyjä leikkokukkia ja leikko vihreitä.

Ilmoittautuminen sitoo materiaalipaketin ostoon, joka maksetaan ohjaajalle.

Käydään läpi tekniikkaa ja toteutetaan kimpun. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

Ilmoittautuminen päättyy 24.3.2023 15.00

Kuivakukka Rantsila kevät 06400044

18.2.2023 4 t 12,00 €

La 15.00–18.45

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Tiina Lehto

Valmistamme kuivakukista kranssin tai muun kuivakukista tehtävän työn. Kurssin materiaalit maksetaan opettajalle. Lisäksi tarvittavat sekatöörin ja kuumaliimapistoolin

sekä liima puikkoja. Opettajalta voi myös lainata. Kurssille voit ottaa mukaan myös omia materiaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 10.2.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Jooga Kestilä kevät 06800002

9.1.–17.4.2023 26 t 43,00 €

Ma 14.30–16.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa on tavoitteena rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen.

Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys ja

mielentaso. Harjoituksen yhteydessä

tehdään myös rentoutumisharjoitus.

Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille tarjotaan haastetta. Liikkeet

on helppo oppia ja ne sopivat

kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ylle joustava

asu, ota mukaan alusta. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Jooga Pulkkila kevät 06800004

10.1.–11.4.2023 26 t 43,00 €

Ti 17.30–19.00

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen.

Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä

rentoutuminen. Pukeudu joustavaan

asuun ja ota mukaan jumppa-alusta.

Teholtaan keskiraskas. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille on haastetta. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Kahvakuulajumppa Rantsila kevät

06800006

11.1.–12.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ke 17.30–18.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

Tehokas koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia.

Tunti sisältää alkulämmittelyn, jonka jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi

loppuverryttely ja venyttely. Tunti sopii

sekä naisille että miehille. Ota omat

kahvakuulat mukaan. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy

2.1.2023 15.00

Kehonhuolto: fascia method Rantsila

kevät 06800008

9.1.–17.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ma 17.00–18.00

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Rita Porkka

Kurssilla yhdistyvät myofaskiaalinen

liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen

täsmävenyttely kireille lihaksille,

liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely

pallolla. Käymme läpi harjoitteita

yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin.

FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka

haluavat parantaa suorituskykyään

tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntojumppa Rantsila kevät 06800012

11.1.–12.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ke 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-

alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppapeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntonyrkkeily Kestilä kevät 06800014

10.1.–11.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ti 16.45–17.45

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet, omat nyrkkeilyhanskat ja juomapullo. Teholtaan keskiraskas. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntonyrkkeily Piippola kevät 06800016

9.1.–17.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ma 18.35–19.35

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet, omat nyrkkeilyhanskat ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntopiiri Pulkvila kevät 06800018

9.1.–17.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ma 17.20–18.20

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Elisa Arola

Kuntopiiri on monipuolinen

kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä. Teemme oman kunnan mukaan teemallisena kiertoarjoitteluna vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihastensoorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kuntosali Pulkvila kevät 06800020

10.1.–11.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ti 17.00–18.00

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali

Elisa Arola

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kevyt lavis Kestilä kevät 06800022

10.1.–11.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ti 16.00–17.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Lavis Piippola kevät 06800024

10.1.–11.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ti 19.15–20.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila kevät 06800032

10.1.–11.4.2023 13 t 80,00 €

Ti 10.40–11.25

Koivupuisto, uimahalli

Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja vuoroviikoin

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös

kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä.

Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Shindo Kestilä kevät 06800034

12.1.–13.4.2023 26 t 43,00 €

To 16.30–18.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Maija Karjaluo

Shindo on monipuolinen kehityöskentelymenetelmä, johon kuuluu rentoutusharjoituksia ja venytyksiä.

Rentoutus ja liikesarjat avaavat kehon energian kulkua vaikuttaen mielen ja kehon luonnolliseen tasapainoon ja antaen voimia arkeen. Ota mukaan mukaan jumppamatto, tyynty, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023

15.00

Tuolijumppa Rantsila kevät 06800042

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €

Ke 10.00–10.45

Rantsilan seurakuntatalo

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman

musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,

venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 2.1.2023 15.00

Venyttely Pulkkila kevät 06800048

9.1.–17.4.2023 13 t 30,00 €

Ma 18.25–19.10

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Elisa Arola

Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä rentoudumme. Venyttely auttaa kehoasi palautumaan ja ehkäisee rasitusvammoja.

Venyttely palauttaa myös lihaksen lepopituuden sekä edistää

aineenvaihduntaa. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Päiväkuntosali Pulkkila kevät 06800051

11.1.–12.4.2023 17,30 t 40,00 €

Ke 14.45–15.45

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Elisa Arola

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme

kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen

venyttelemme. Otamme huomioon

jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet

harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Venyttely ja kehonhuolto Pulkkila kevät 06800053

11.1.–12.4.2023 13 t 30,00 €

Ke 15.45–16.30

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali

Elisa Arola

Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä rentoudumme. Venyttely auttaa kehoasi palautumaan ja ehkäisee rasitusvammoja. Venyttely palauttaa myös lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Pulkkila kevät

06800063

25.4.–23.5.2023 5 t 12,00 €

Ti 17.30–18.15

Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 116

Pulkkila

Elisa Arola

Porrastreenistä on paljon hyötyjä.

Porrastreenillä voit haastaa

itsesi. Porrastreeni sopii kaiken tasoille

liikkuville. Alkuun alkuverryttely, jonka

jälkeen treeni. Pulkkilan hiihtomajan

portaissa. Sopii naisille ja miehille.

Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2023 0.00

Vahvistu vaihtuvalla treenillä lyhytkurssi

Piippola kevät 06800064

26.4.–24.5.2023 7,98 t 16,00 €

Ke 17.30–18.30

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Vahvistu, kehity ja voimistu

monipuolisella vaihtuvalla treenillä.

Mukana mm. toiminnallista, kahvakuulaa,

vapaita painoja jne. Treenaillaan ulkona ja

sisällä! Ilmoittautuminen päättyy

19.4.2023 0.00

Porrastreeni lyhytkurssi Piippola kevät

06800066

25.4.–23.5.2023 5 t 12,00 €

Ti 17.15–18.00

Paskokankaan ulkoilualue, Pihlaisentie 55

92620 Piippola

Sanna Toppinen

Porrastreenistä on paljon hyötyjä.

Porrastreenillä voit haastaa itsesi

Porrastreeni sopii kaiken tasoille

liikkuville Alkuun alkuverryttely jonka

jälkeen treeni. Paskokankaan portaissa.

Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2023 0.00

Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola kevät

06800081

9.1.–17.4.2023 13 t 30,00 €

Ma 17.00–17.45

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen, Jesse Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä

mukavaa liikuntaa. Opettelemme

perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja

ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja

leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola kevät

06800082

9.1.–17.4.2023 13 t 30,00 €

Ma 17.45–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen, Jesse Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä

mukavaa liikuntaa. Opettelemme

perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja

ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja

leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tuolijumppa Kestilä kevät 06800083

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 15.45–16.30

Kestilän kunnantomisto, liikuntasali

Sanna Toppinen

Jumpkaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Tuolijumppa Pulkkila kevät 06800084

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 16.00–16.45

Pulkkilan seurakuntatalo

Elisa Arola

Jumpkaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Jooga Rantsila kevät 06800085

12.1.–13.4.2023 26 t 43,00 €

To 18.00–19.30

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä rentoutuminen. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan keskirasikas. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille on haastetta. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Perhejooga Pulkkila kevät 06800089

10.1.–11.4.2023 13 t 30,00 €

Ti 16.45–17.30

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Rita Porkka

Perhejoogatunnilla lapset joogaavat yhdessä esimerkiksi vanhempansa,

isovanhempansa, sisarusten, kummin tai aikuisen ystävänsä kanssa niin, että jokaisella on oma joogamatto. Aikuiselle perhejoogatunti tarjoaa mahdollisuuden keskittyä nauttimaan osallisuudesta ja yhteisestä ajasta lapsen kanssa. Lapsen ikä max 8v. Oma joogamatto mukaan. Jokainen osallistuja ilmoittautuu. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Liikuntakoulu 7-12 v Piippola kevät 06800090

10.1.–11.4.2023 17,29 t 40,00 €

Ti 17.00–18.00

Jedu Piippola, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Opettelemme perusliikuntataitoja, jotka kehittävät kehonhallintaa, välineenkäsittelytaitoja sekä ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Kurssilla tutustutaan eri liikuntalajeihin, joten siellä pääset kokeilemaan erilaisia maila- ja pallopelejä sekä voimistelua. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Kestilä kevät 06800091

26.4.–24.5.2023 5 t 12,00 €

Ke 18.15–19.00

Maksinharju Taipaleentie 29, 92700

Kestilä

Sanna Toppinen

Porrastreenistä on paljon hyötyjä. Porrastreenillä voit haastaa itsesi. Porrastreeni sopii kaiken tasoille liikkujille. Alkuun alkuverryttely, jonka jälkeen treeni portaissa. Sopii naisille ja miehille. Ilmoittautuminen päättyy 19.4.2023 0.00

Kahvakuula ulkona lyhytkurssi Kestilä kevät 06800092

26.4.–24.5.2023 6,66 t 16,00 €

Ke 17.00–18.00

Kestilän kuntoportaat

Sanna Toppinen

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treeniosuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulun painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 19.4.2023 15.00

Toiminnallinen ulkotreeni miehille lyhytkurssi Pulkkila kevät 06800093

25.4.–23.5.2023 6,65 t 12,00 €

Ti 18.30–19.15

Pulkkilan hiihtomaja

Elisa Arola

Äijätreeniä, vaihtuvaa toiminnallista treeniä mm. kehon painolla, sisältää ylä- ja alamäkitreeniä. Sopii kaiken kuntoisille. Pukeudu sään mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Harmonikka Pulkkila kevät 06100002

10.1.–11.4.2023 11,57 t 79,00 €

Ti 18.15–18.55

Mäkrinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Noora Repo

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soitamme monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022

15.00

Kantele Piippola kevät 06100004

12.1.–13.4.2023 26 t 43,00 €

To 16.30–18.00

Kairanmaan talo, sali

Eero Pitkälä

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä kanteleensoittoa, kolmisoinnut molemmille käsille sekä kansanlaulujen soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla opimme esiintymisvarmuutta. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Karaoke Kestilä kevät 06100006

12.1.–13.4.2023 52 t 81,00 €

To 18.00–21.00

Kestilän kunnantoimisto, valtuustosal

Miika Kiiskinen

Opettelemme mikrofoniin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pitempään karaokea harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kitara 20 min Rantsila kevät 06100008

12.1.–13.4.2023 17,29 t 79,00 €

To 15.00–16.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kitara 20 min Piippola kevät 06100010

9.1.–17.4.2023 11,56 t 79,00 €

Ma 17.20–18.00
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Juha Harju
Kitaransoiton yksilöopetus 20min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

Kitara 30 min Pulkkila kevät 06100012

9.1.–17.4.2023 8,58 t 113,00 €
Ma 15.30–16.00
Mäkelän talo
Rauno Kesti
Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton
opiskelua oppilaan tason mukaisesti.
Opettaja soittaa ja sopii soittoajan.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

Kitara 30 min Rantsila kevät 06100014

12.1.–13.4.2023 9,24 t 113,00 €
To 17.20–17.50
Gananderin koulu, auditorio
Rauno Kesti
Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton
opiskelua oppilaan tason mukaisesti.
Opiskelija tuo mukanaan omat
nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat
soittoajan opettajan kanssa. Otamme
uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville
paikoille ilmoittautumisjärjestyksen
mukaan. Voit ilmoittautua jonoon p. 044
7591 999. Ilmoittautuminen päättyy
15.12.2022 15.00

Piano 20 min Pulkkila kevät 06100026

10.1.–11.4.2023 57,72 t 79,00 €
Ti 14.40–18.20
Rantakankaan koulu, Millan luokka
Kirsti Ervasti
Yksilöopetus 20 min/ 13 vko. Edetään
opiskelijan oman motivaation mukaan.
Ota omat soittokirjat mukaan. Edistymisen

soitossa edellyttää päivittäistä
kotiharjoittelua. Voit ilmoittautua jonoon
044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

Piano 20 min 1 Rantsila kevät 06100028

10.1.–11.4.2023 34,71 t 79,00 €
Ti 13.00–15.00
Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Arja Leinonen
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

**Piano 20 min aikuiset Piippola kevät
06100030**

12.1.–13.4.2023 5,72 t 79,00 €
To 17.40–18.00
Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali
Kirsti Ervasti
Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen
päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 20 min Piippola kevät 06100033

12.1.–13.4.2023 17,29 t 79,00 €
To 18.00–19.00
Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali
Kirsti Ervasti
Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen
päättyy 31.10.2022 15.00

**Piano 20 min Piippola/ Pyhätä kevät
06100034**

11.1.–12.4.2023 23 t 79,00 €
Ke 12.35–13.55
Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320
opetustila 3
Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 30 min Kestilä kevät 06100036

12.1.–13.4.2023 34,71 t 113,00 €

To 15.30–17.00

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 30 min Rantsila kevät 06100038

10.1.–11.4.2023 52 t 113,00 €

Ti 16.30–18.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 30 min TPO Pulkkila kevät 06100040

10.1.–25.4.2023 19,95 t 131,00 €

Ti 18.20–19.20

Rantakankaan koulu, Millan luokka

Kirsti Ervasti

Taiteen perusopetus. Yksilöopetus 30 min/ 15 vko. Opettaja sopii soittoajat puhelimitse. Ota omat soittokirjat mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Rummut 20 min Pulkkila kevät 06100042

9.1.–17.4.2023 11,57 t 79,00 €

Ma 16.00–16.40

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 31.10.2022 15.00

Rummut 20 min 1 Rantsila kevät 06100044

12.1.–13.4.2023 17,29 t 79,00 €

To 16.00–17.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Rummut 30 min Pulkkila kevät 06100046

9.1.–17.4.2023 17,29 t 113,00 €

Ma 16.40–17.45

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Rummut 30 min aikuiset Rantsila kevät 06100048

13.1.–21.4.2023 17,29 t 113,00 €

Pe 16.00–16.30

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Rummut 20 min 2 Rantsila kevät 06100052

13.1.–21.4.2023 40,04 t 79,00 €

Pe 13.10–15.30

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Kitara 30 min Rantsila kevät 06100054

13.1.–21.4.2023 8,58 t 113,00 €

Pe 15.30–16.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Rummut 30 min Rantsila kevät 06100056

12.1.–13.4.2023 28 t 113,00 €

To 17.00–19.30

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila kevät 06100060

12.1.–13.4.2023 26 t 113,00 €

To 16.30–19.00

Rantsilan kirkko

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022 15.00

Veteraanikuoro Rantsila kevät 06100063

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €

Ke 11.00–12.30

Rantsilan seurakuntatalo

Pentti Jäntti

Opettelemme yksinäänistä mieskuorolaulua. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Viihdelaajat Piippola kevät 06100065

11.1.–12.4.2023 26 t 43,00 €

Ke 17.30–19.00

Väinölän kerhotila

Timo Jääskelä

Matalan kynnyksen ryhmä, jossa työskentely on paineetonta ja hauskaa, kurssilla ei tarvitse osaamisesta. Keskitymme rytmien, äänenkäytön ja uskaltamisen harjoitteluun. Helppoa ohjelmistoa, nuotinlukutaitoa ei tarvitse. Sopii kaikille. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Viola-kuoro Piippola kevät 06100067

11.1.–12.4.2023 39 t 55,00 €

Ke 18.00–20.15

Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, valtuustosali

Anne Huhtala

Viola-kuoro on 22-vuotias energinen naiskuoro Piippolasta. Ohjelmisto on monipuolista ja moniäänistä kuoromusiikkia viihdelauluista hengellisiin ja kansanlauluihin. Violat esiintyvät muutaman kerran vuodessa. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa eikä aiempaa kuorolaulukokemusta. Kurssimaksu sisältää opetusmonisteet. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Kitara 20min aikuiset Rantsila kevät 06100074

12.1.–13.4.2023 5,72 t 79,00 €

To 19.40–20.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2022
15.00

Kitara 20 min Pulkkila kevät 06100076

9.1.–17.4.2023 5,72 t 79,00 €
Ma 15.10–15.30
Mäkelän talo
Rauno Kesti
Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton
opiskelua oppilaan tason mukaisesti.
Opiskelija tuo mukanaan omat
nuottikirjat. Voit ilmoittautua jonoon p.
044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

Piano 20 min 2 Rantsila kevät 06100079

10.1.–11.4.2023 17,29 t 79,00 €
Ti 18.30–19.30
Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Arja Leinonen
Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii
soittoaajan puhelimitse. Ilmoittautuminen
päättyy 31.10.2022 15.00

Piano 15 min Rantsila kevät 06100080

10.1.–11.4.2023 8,71 t 60,00 €
Ti 15.00–15.30
Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Arja Leinonen
Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille
lapsille, pianon soiton alkeet.
Ilmoittautuminen päättyy 31.10.2022
15.00

Tanssi

Lasten ja nuorten tanssi

Kiddiejam 5-7 v Pulkkila kevät 06500002

9.1.–17.4.2023 12 t 30,00 €
Ma 16.30–17.15

Ylämäkelän koulu, liikuntasali
Paula Madetoja
Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan
kuten showtanssi, street, paritanssi,
kansantanssi ja baletti, unohtamatta
luovuutta ja leikkiä. Tanssimme
leikinomaisesti lastenlauluihin ja
loruilemme. Jammailemme lasten
ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2023 15.00

Latinobic Rantsila kevät 06500006

9.1.–17.4.2023 17,29 t 40,00 €
Ma 18.15–19.15
Aleksanterin koulu, liikuntasali
Paula Madetoja
Latinobic on soolotanssilaji, jossa opimme
tanssilajien perusaskeleet ja lajinomaisen
liikunnan. Tanssimme sambaa, cha-cha-
chata, rumbaa, jiveä, salsaa, paso-doblea
yms. Tanssitaustaa ei tarvita.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023 15.00

Paritanssi jatko Pulkkila kevät 06500010

11.1.–12.4.2023 26 t 48,00 €
Ke 19.15–20.45
Ylämäkelän koulu, liikuntasali
Jari Norkola
Opettelemme lavatanssien perusteet eri
tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango,
fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

Paritanssi alkeet Pulkkila kevät 06500014

11.1.–12.4.2023 26 t 48,00 €
Ke 17.45–19.15
Ylämäkelän koulu, liikuntasali
Jari Norkola
Opettelemme lavatanssien perusteet eri
tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango,
fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen
päättyy 2.1.2023 15.00

Ympäristö, luonto ja puutarha

Ympäristö, luonto ja puutarha

Hedelmäpuiden hoito ja varrennus

Rantsila kevät 06580002

6.5.2023 6,67 t 14,00 €

La 16.30–21.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka

Tuomo Vähäsarja

Opettelemme hedelmäpuiden lisäämistä varrennuksen avulla, istutusta, kasvatusta, lannoitusta, leikkaamista ja suojaamista jyrsijöiltä. Tutustumme laajasti uusiin omena-, päärynä-, kirsikka-, luumu-, makeapihlaja-, aprikoosi-, persikka- ja viinirypälelajikkeisiin.

Varrennamme kaikille opiskelijoille vähintään yhden hedelmäpuun, joka EI sisälly kurssimaksuun. Omenapuu 6 €, muut hedelmäpuut 9 €. Ilmoittautuminen 28.2.2023 mennessä hedelmäpuiden perusrunkojen tilauksen vuoksi p. 044 7591 999 tai www.jokihelmenopisto.fi. Ilmoittautuminen päättyy 28.2.2023 15.00

Rantsilan kirkko

Arja Leinonen

Jokihelmen opiston urkumusiikin ja piano opiskelijoiden kevätkonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 17.4.2023 15.00

Oppilaskonsertti Pulkkila kevät 06100070

4.4.2023 1 t

Ti 19.00–19.45

Entinen pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Kirsti Ervasti

Piano-opiskelijoiden oppilaskonsertti.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen päättyy 28.3.2023 15.00

Tapahtumat

Soitinopinnot

Oppilaskonsertti Kestilä kevät 06100018

13.4.2023 1 t

To 16.30–17.15

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Instrumenttiopiskelijoiden kevätkonsertti.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2023 15.00

Oppilaskonsertti Rantsila kevät 06100061

19.4.2023 0 t

Ke 18.30–19.30