



JOKIHELMEN OPISTO

syksy 2023



OPINTO-OHJELMAN LUONNOS JOHTOKUNNALLE

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 opistopalvelut.fi/jokihelmi tai puhelimitse p. 044 7591 999.

Internetilmoittautuminen La 1.7.2023 klo 9.00

Puhelinilmoittautuminen Ke 9.8.2023 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 terveydenhuollon todistuksella.

JOKIHELMEN OPISTO PALVELEE

Osoite Vanhatie 45, 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, Pyhäntä, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- opiskelijatodistukset
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

Jaana Autio, p. 044 7591 303, Haapavesi, Kärsämäki, Pyhäntä, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- kurssilaskutus
- matkalaskut
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

Noora-Maria Närhi, p. 044 7591 336, Siikalatva (Opintovapaalla 1.8.2023-31.10.2023).

Sijaisena **Minna Isoaho** p. 044 7591 336 tai 044 7591 294)

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

Anniina Jyrinki p. 044 7591 863 Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

Osastonjohtajat

Matti Saaranen, 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

Anu Sankilampi, liikunta, p.

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

Opetusaika – Vapaan sivistystyön opetus

Syksy 2023

Syyslukukausi alkaa viikosta 35-36 alkaen porrastetusti kurssikohtaisen suunnitelman mukaisesti. Opetus päättyy porrastetusti viikolla 48-49. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot ilmoitetaan kurssitiedoissa.

Kevät 2024

Kevätlukukausi alkaa viikolla 3 päättyy viikolla 17-18. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Opetusaika - Taiteen perusopetus

Syksy 2023

Syyslukukausi alkaa viikolla 34 ja päättyy viikolla 48-50. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot ilmoitetaan kurssitiedoissa.

Kevät 2024

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2-3 porrastetusti ja päättyy viikolla 21–22. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Syksyllä opetusta ei ole

Syyslomaviikolla 43, 23.10.-29.10.2023
Pyhäinpäivänä la 4.11.2023
Isänpäivänä 12.11.2023
Itsenäisyyspäivänä ke 6.12.2023

Keväällä ei ole opetusta

Talvilomalla viikolla 10. 4.-10.3.2024
Pääsiäislomalla pe 29.3.- ma 1.4.2024
Vappuna ke 1.5.2024
Äitienpäivänä 12.5.2024
Helatorstaina to 9.5.2024

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 pyydetyt 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 ilmoittautumisohteja.

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

Web-ilmoittautuminen

ILMOITTAUTUESSASI WWW-SIVUJEN KAUTTA TOIMI SEURAAVASTI:

1. Mene osoitteeseen www.jokihelmenopisto.fi -> Selaa opinto-ohjelmaa ja ilmoittaudu kurssille tai www.opistopalvelut.fi/jokihelmi -> Katsele kursseja kunta- ja ainevalikosta 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 ostoskoriin 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 kurseja 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 terveydenhuollon todistuksella.

Emme lähetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta. Kurssin mahdollisen peruuntumisen ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse kaikille ennakoon 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 863 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 terveydenhuollon todistuksella.

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.

Suomi 100-juhlavuonna 2017 johtokunta teki päätöksen, että **yli 90-vuotiaat** ovat vapautettuja kurssimaksuista. Tätä käytäntöä jatketaan.

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 2024 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 Jokihelmen opiston toimistoista tai kunnantalojen neuvonnasta. Lomake palautetaan 30.11.2023 loppuun **mennessä** osoitteella Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, 86600 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 (paitsi kielikurssit) opetukseen. Verottajan ohjeen mukaan etuseleitä ei voi käyttää kielikurssien maksamiseen. **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 vapaaopiskelijapaikat

Jokihelmen opistossa on **vapaaopiskelijapaikkoja** 2023–2024 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. Vapaaopiskelijapaikka myönnetään ensisijaisesti opiskelijalle, jos

- opiskelijan tulot eivät ylitä 1.533,57 € brutto/kk tai

- perheen / huoltajien tulot eivät ylitä alla olevia tulo rajoja

Tulo rajat

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 opiskelevalle opiskelijalle vuodeksi kerrallaan ensisijaisesti aikaisemmin harrastaneelle sekä aktiivisuutensa osoittaneelle opiskelijalle. Perhe voi hakea paikkaa oppaan lopussa olevalla hakemuksella 30.9.2023 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä perheen verotulot 2022 ja/tai perheen maksukykyyn vaikuttavat seikat. Vapaaopiskelijapaikan saaneille ilmoitamme asiasta henkilökohtaisesti. Hakemukset lähetetään osoitteeseen Jokihelmen opisto/rehtori Vanhatie 45, 86600 Haapavesi. Käsittelemme hakemukset luottamuksellisesti.

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

Soitinvuokrat vuonna 2023–2024

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. Pianonvirytyksestä 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. Kämpailulajeissa vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

Vahingon sattuessa ota yhteyttä rehtoriin
p. 044 7591 244.

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 ja ilmoittelua 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

Pekka Heiska, 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 liikuntahalli, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden seurakunta, Tähtelänkuja 5, 86600 Haapavesi

Haapaveden Uimahalli, Urheilutie 54, 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
Mäkrinteen 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
Kataja-Areena, Opintie 6, 86710 Kärsämäki
Kimppa-Kämpmä, 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
Toimintakeskus Rantapääsäsky, 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 opistotalo, Keskuskatu 11, 86300 Oulainen
Juho Oksan koulu, Kaarikatu 3, 86300 Oulainen
Kesälä, Antikantie 550, 86510 Matkaniva
Lehtopään koulu, Pärekuja 7, 86300 Oulainen
Matkanivan koulu, Haapavedentie 800, 86510 Matkaniva
Merkuriussali, Jedu, liiketalouden yksikkö, Kosteekatu 1, 86300 Oulainen
Nuorisoseurantalo Soihtula, Soihtulankatu 4, 86300 Oulainen
Oulaisten lukio, Oulaistenkatu 54, 86300 Oulainen
Oulaisten seurakuntakoti, Oulaistenkatu 59, 86300 Oulainen
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, Kuntotie 2, 86300 Oulainen
Oulaisten Yläkoulu, Oulaistenkatu 58, 86300 Oulainen
Penttilän talo, Putilankatu 1, 86300 Oulainen
Petäjäsken koulu, Petäjäskenkatu 133, 86210 Petäjäskenkoski
Piipsjärven koulu, Vanhatie 1, 86300 Oulainen

Pyhäntä

Pyhännän kirjasto, Manuntie 6, 92930 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
Haapavuori, Haapavuorentie 145, 92600 Pulkki
Jedu Piippola, Keskustie 29, 92620 Piippola
Jukolan pt ja gym, Ikolankuja 60, 92620 Piippola
Kairanmaan talo, Alipääntie 19, 92640 Leskelä
Kestilän kudontatila, Hakatie 4 as 6, 92700 Kestilä
Kestilän kunnantoimisto, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän kuntosali, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän peruskoulu, Kestilänraitti 1 B, 92700 Kestilä
Laakkolan kylätalo, Latvantie 10, 92650 Laakkola
Mäkelän talo, Pulkkilantie 25, 92600 Pulkki
Pentti Haanpään koulu, Keskustie 20, 92620 Piippola
Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, Keskustie 8, 92620 Piippola
Piippolan seurakuntatalo, Pappilankuja 6, 92620 Piippola
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 114, 92600 Pulkki
Pulkkilan seurakuntatalo, Pulkkilantie 11, 92600 Pulkki
Pulkkilan terveyskeskus, Savonojantie 2, 92600 Pulkki
Rantakankaan koulu, Mäkeläntie 2, 92600 Pulkki
Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500 Rantsila
Rantsilan kirkko, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Rantsilan kuntosali, Klaarantie 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 Pulkki
Siikalatvan lukio, Keskustie 29, 92620 Piippola
Vanha Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila
Väinölän kerhotila, Keskustie 9, 92620 Piippola

HAAPAVESI

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapukoulutus 4 h Haapavesi syksy 01140001

15.11.2023 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.

Linkki koulutukseen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla kurssin alkamispäivänä. 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-puhalluselvytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- Palovammat
- Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio) Ilmoittautuminen päättyy 14.11.2023 15.00

Ensiapukoulutus 8 h Haapavesi syksy 01140003

15.11.2023 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.

Linkki koulutukseen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla kurssin alkamispäivänä. 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-puhalluselvytys 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 14.11.2023 15.00

Ensiavun peruskurssi EA16h Haapavesi syksy 01140005

14.–15.11.2023 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.

Linkki koulutukseen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla kurssin alkamispäivänä. 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-puhalluselvytys 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 13.11.2023 15.00

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi syksy 01110001

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Tiistain tiitterät Rentola Haapavesi syksy 01110005

5.9.–21.11.2023 33 t 46,00 €

Ti 11.30–13.45

Rentola

Tuija Törmikoski

Iloa ja innostavaa tekemistä! Teemme erilaisia käsitöitä, askarteluja ym. hyödyntäen erilaisia tekniikoita. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kielet

Englanti

Keskusteluenglanti Haapavesi syksy 01200001

5.9.–21.11.2023 22 t 36,00 €

Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme

englantilaiseen kulttuuriin keskustellen. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Chemodan Haapavesi syksy 01200006

7.9.–23.11.2023 22 t 36,00 €

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 31.8.2023 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi syksy 01200008

6.9.–22.11.2023 29,26 t 36,00 €

Ke 16.30–18.30

Haapaveden Opisto, luokka 3

Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjät 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 työ kulttuuria. Kurssin sisältö: Kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe- ja tekstiharjoituksia, eri ammattisanastosanasto, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille leikkien ja askarrellen Haapavesi syksy 01200011

7.9.–23.11.2023 22 t 36,00 €

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 31.8.2023 15.00

Tukiviittomakurssi Haapavesi syksy 01200014

5.9.–21.11.2023 18,33 t 43,00 €

Ti 19.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 3

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea.

Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoittaminen ja kirjallisuus

Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi syksy 01230001

21.9.–30.11.2023 18 t 42,00 €

To 18.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Sari Keskimaa

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 14.9.2023 15.00

Kotitalous

Kotitalous

Jalokivikakku eli geodekakku sekä vohveli- ja riisipaperikoristeet Haapavesii syksy 01560001

9.9.2023 6 t 20,00 €

La 13.00–17.45

Haapaveden yläkoulu/kotitalousluokka

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tutustutaan geodekakun eri työvaiheisiin. Opitaan valmistamaan oikeaoppisesti marenkikreemi ja levittämään se kakun päälle paletin avulla tasaiseksi pinnaksi ja tekemään

näyttävän geodekoristeen.

Pääset kokeilemaan kultaista tomuväriä käyttöä kakun reunoille sekä opit tekemään vohveli- ja riisipaperista koristeita. Materiaalimaksuun sisältyy yksi pasta- sekä kultatomuväri.

Ota kurssille mukaan valmis täytetty kakku sekä kuljetusalusta. Kakun halkaisija max. 20 cm ja korkeus täytettynä n. 13-15 cm. Muut materiaalit sisältyvät hintaan. Laktoositon.

Materiaalimaksu 6 € sisältyy kurssimaksuun. Opettajalta voi ostaa vohvelipaperia, A4 arkki 0,50 €/kpl. Maksu käteisellä.

Tavoitteet: Kurssin jälkeen opiskelija osaa tehdä itsenäisesti marenkikreemin ja osaa kuorruttaa tasaisen kuorrutteen sekä osaa tehdä vohveli- ja riisipaperi sekä geodekoristeen kakkuun Ota mukaan kotoa, jos löytyy

- pastavärit, kultatomuväriä (kurssiin kuulu 1 pastaväri ja kultatomuväri)
- pyörivä alusta
- paletti tai lasta, terävä veitsi
- 2 kpl keskikokoisia metallikulhoja
- pieni kattila, jonka päälle metallikulho sopii (toimii vesihaudeastiana)
- digitaalinen vaakavaaka
- lämpömittari
- sähkövatkain
- pieni suti tai pensseli
- silikonialusta
- silitysrauta
- frotee pyyheliina Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Haapavesi syksy 01300001

23.8.–13.12.2023 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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Kuvataide perusteet 7-12v TPO Haapavesi syksy 01300003

22.8.–5.12.2023 28 t 83,00 €

Ti 15.30–17.00

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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot jatkavat 12–18 v TPO Haapavesi syksy 01300005

22.8.–5.12.2023 45 t 99,00 €

Ti 17.15–19.30

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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v TPO Haapavesi syksy 01300007

21.8.–27.11.2023 18,62 t 62,00 €

Ma 17.30–18.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anu Elovaara

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 14.8.2023 15.00

Kuvataiteen Päiväateljee Haapavesi syksy 01300009

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

Ma 11.45–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Maria Keckman

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 päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Taideverstas Haapavesi syksy 01300012

6.9.–15.11.2023 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 päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot aloittavat 11–14 v TPO Haapavesi syksy 01300014

24.8.–7.12.2023 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 aktiivialennus. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2023 15.00

Taideleikki: perhekuvis Haapavesi 01300015

4.9.–20.11.2023 18,26 t 42,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anu Elovaara

Perhekuvison koko perheen yhteinen kuviskurssi, jossa tutustutaan taiteen maailmaan leikillisten tehtävien kautta; askartelua, maalausta, muovailua ym. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Sopii kaikille lapsille ja aikuisille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Tunnetaidemaalaus lyhytkurssi Haapavesi syksy 01300016

8.–16.9.2023 16 t 37,00 €

Pe 17.00–19.15, La 10.00–14.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anu Elovaara

Kiinnostaako sinua taide, haluatko heittäytyä?

Tule mukaan matalankynnyksen kurssille, jossa osallistumiseen ei vaadita minkäänlaista taiteellista lahjakkuutta, me kaikki osaamme. Tehdään taidetta monin eri keinoin, jossa tärkeintä on tekemisen prosessi ja se, millaisia tuntemuksia se herätti. Mukaan tarvitset vain uteliaisuutta ja heittäytymistä. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2023 15.00

Vesiliukoiset tekniikat alkeet lyhytkurssi Haapavesi syksy 01300017

21.10.–25.11.2023 12 t 28,00 €

La 11.00–13.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Juho Yli-Posso

Kurssilla tutustut vesiliukoisiin taidemaaleihin ja niiden ilmaisumahdollisuuksiin. Kokeilemme akryyliä, vesiväriä, tussia ja guassia. Kurssilla opit sivellintekniikkaa ja värioppia. Voit maalata sekä vapaan roiskivasti, että huolellisesti kerroksia rakentaen. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2023 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta Haapavesi syksy 01400006

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

To 18.15–20.30

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

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 31.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi syksy 01400008

5.9.–21.11.2023 36 t 46,00 €

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Anna Niemelä

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Hyödynnetään erilaisia

käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa Haapavesi syksy 01400010

5.9.–21.11.2023 33 t 46,00 €

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 29.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Mieluskylä syksy 01400012

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

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 28.8.2023 15.00

Ompelu ja käsityö Haapavesi syksy 01400015

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

To 16.00–18.15

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

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 31.8.2023 15.00

Huovutuksen iloa Haapavesi syksy 01400018

29.9.–14.10.2023 0 t 62,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Tuija Törmikoski

Kurssilla huovutat tasomaisen (pannunalusta, istuinalunen, huivi, seinätekstiili) ja/tai kolmiulotteisen (tossut, kintaat, hatu, 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 22.9.2023 15.00

Puutyö yli 15 v Haapavesi syksy 01400019

5.9.–21.11.2023 44 t 50,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Kari Koskela

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sopii aloitteilijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ota mukaan omat materiaalit. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Huonekalujen entisöinti Haapavesi syksy 01400022

4.9.–20.11.2023 44 t 50,00 €

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 28.8.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Tanssiliikunta

Kevyt lavis Haapavesi syksy 01800003

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin.

Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango.

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Koko kylän jumppa Ainali syksy 01800005

4.9.–20.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ma 17.30–18.30

Ainalin nuorisoseura

Terhi Kangasharju

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja

välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja

liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Koko kylän jumppa Humaloja syksy 01800007

4.9.–20.11.2023 14,63 t 34,00 €

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 28.8.2023 15.00

Koko kylän jumppa Karsikas syksy 01800009

7.9.–23.11.2023 14,63 t 34,00 €

To 13.30–14.30

Vähämäen kota

Katja Klemettilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Koko kylän jumppa Mieluskylä syksy 01800011

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 18.15–19.00

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 30.8.2023 15.00

Koko kylän jumppa Vattukylä syksy 01800013

4.9.–20.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ma 19.00–20.00

Vattukylän koulu

Terhi Kangasharju

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi syksy 01800015

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 14.00–15.00

Rauhankallio, Sotainvalidien talon kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kuntosalicircuit Haapavesi syksy 01800017

6.9.–22.11.2023 14,63 t 53,00 €

Ke 17.00–18.00

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Terhi Kangasharju

Kiertoharjoittelua laitteilla ja vapailla painoilla. Tunti sisältää yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu aloittelijoille ja kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Jokainen voi säädellä liikkeiden kuormitusta ja vastusta itselleen sopivaksi. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Haapavesi syksy 01800019

30.9.–2.12.2023 8 t 39,00 €

La 10.00–10.45

Haapaveden Uimahalli, lasten allas

Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoitteleme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Lasten uimakoulu jatko 6-8 v Haapavesi syksy 01800021

30.9.–2.12.2023 8 t 39,00 €

La 10.55–11.40

Haapaveden Uimahalli, lasten allas + terapia-allas

Sirkka Luusua

Lasten uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n 5 metrin matkan lastenaltaassa. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoitteleme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10 metriä vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Nuorten crosstraining Haapavesi syksy 01800023

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 18.00–19.00

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora

Terhi Kangasharju

Nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kurssi, jossa tehdään monipuolisesti erilaista lihaskunto- ja voimaharjoittelua. Kurssi soveltuu myös oheisharjoitteluksi muiden lajien harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Perusjumppa Haapavesi syksy 01800025

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 19.30–20.15

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 30.8.2023 15.00

Tae Kwon-Do (ITF) Haapavesi syksy 01800030

10.9.–3.12.2023 22 t 36,00 €

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. Kampailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Vesijumppa 1 Haapavesi syksy 01800042

5.9.–21.11.2023 11 t 68,00 €

Ti 13.00–13.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Terhi Kangasharju

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Vesijumppa 2 Haapavesi syksy 01800044

6.9.–22.11.2023 11 t 68,00 €

Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto

Vesijumppaa terapia-altaassa musiikin tahtiin. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Core ja Kehonhuolto Haapavesi syksy 01800050

8.9.–24.11.2023 11 t 26,00 €

Pe 18.15–19.00

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Terhi Kangasharju

Tunti pitää sisällään toiminnallista ja rentouttavaa liikkuvuusharjoittelua sekä core-treeniä, joka kehittää keskivartalon lihaksistoa. Käynti yläkoulun D-ovesta Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Lasten liikuntakerho Haapavesi syksy 01800056

8.9.–24.11.2023 11 t 26,00 €

Pe 17.00–17.45

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Terhi Kangasharju

Tunneilla harjoitellaan monipuolisesti erilaisia liikuntataitoja ja -lajeja sekä tehdään kehonhallintaa ja lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia. Kurssi soveltuu hyvin oheisharjoitteluksi eri lajien harrastajille. Kurssi on suunniteltu kokoontuvaksi kerran viikossa, mutta mikäli osallistujia on paljon, voidaan ryhmä jakaa kahteen eri ryhmään ja ryhmät kokoontuvat silloin vuoroviikoin. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Lavis Haapavesi syksy 01800072

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 18.30–19.30

Vatjusjärven koulu/liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

SJL- jooga Haapavesi syksy 01800073

5.9.–21.11.2023 22 t 36,00 €

Ti 19.00–20.30

Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali

Paula Kallatsa-Korpi

Kaipaatko 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 29.8.2023 15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Haapavesi syksy 01800078

5.–26.9.2023 5,32 t 10,00 €

Ti 18.00–19.00

Ulkoilualue Lumimaa

Terhi Kangasharju

Tehokas ulkotreeni, joka sisältää portaissa tehtävää lihaskuntoharjoittelua ja porrasjuoksua. Neljän kerran porrastreeni-kurssi soveltuu kaiken tasoisille kuntoilijoille, jotka nauttivat ulkona treenaamisesta. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa taaperot 1-2v Haapavesi syksy 01800082

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 16.10–16.55

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

1-2 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, tempuilemme, loruillemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa touhukkaat 3-4v Haapavesi syksy 01800083

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 17.00–17.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

3-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, tempuilemme, loruillemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Temppujumppa 4-6-vuotiaille Haapavesi syksy 01800084

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 17.50–18.35

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kehonhallinta ja liikkuvuus Haapavesi syksy 01800085

5.9.–21.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ti 18.45–19.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä tunneilla tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman kehon painolla sekä välineillä mm. kuminauhoja ja palloa hyödyntäen. Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan kehon hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Tuolijumppa Haapavesi syksy 01800086

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 14.00–14.45

Virtaamo

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna käyttäen, rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia. Keskitytään lihaskunnon vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä tasapainon kehittämiseen. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 14.00

Venäjänkielinen joogakurssi sielulle ja keholle Хапавеси сыксы Йога для души и тела 01800087

9.9.–2.12.2023 22 t 36,00 €

La 16.00–17.30

Virtaamo

Ekaterina Bukharova

Kursseilla tehdään sarja terveyttä parantavia harjoituksia. Kurssin aikana rentoudumme rummun ja äänimaljan äänien tahdissa.

На курсах будет пройден комплекс оздоровительных упражнений. Мы расслабимся под звуки глюкофона и поющей чаши. Во время курса можно попробовать безопасно встать на гвозди, как настоящий йог. Нарисуем обереги, насладимся травяным чаем. Курсы на русском языке. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Aikuisten piano Mäkirinne 20 min Хапавеси сыксы 01100001

5.9.–21.11.2023 9,79 t 67,00 €

Ti 17.25–18.05

Mäkirinteen koulu, luokka 163

Aki Päivinen

Pianon soiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Harmonikka ryhmäopetus Хапавеси сыксы 01100005

5.9.–21.11.2023 22 t 36,00 €

Ti 19.00–20.30

Mäkirinteen 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 29.8.2023 15.00

Humppaluura TPO Хапавеси сыксы 01100007

23.8.–29.11.2023 14 t 50,00 €

Ke 19.45–20.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Taiteen perusopetus Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Jokihelmen alueelliset pelimannit Haapavesi syksy 01100009

10.9.–3.12.2023 24 t 32,00 €

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus. Kokoontumiskerrat ovat 10.9., 24.9., 8.10., 15.10., 5.11., 19.11. ja 3.12. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2023 15.00

Karaoke 1 Haapavesi syksy 01100011

6.9.–22.11.2023 44 t 68,00 €

Ke 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Karaoke 2 Haapavesi syksy 01100013

7.9.–23.11.2023 44 t 68,00 €

To 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kitara 30 min Haapavesi syksy 01100017

5.9.–21.11.2023 44 t 96,00 €

Ti 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Kitaran soiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Haala -kuoro Haapavesi syksy 01100019

5.9.–21.11.2023 22 t 36,00 €

Ti 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy

29.8.2023 15.00

Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100027

5.9.–21.11.2023 48,84 t 67,00 €

Ti 15.15–17.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100029

4.9.–20.11.2023 29,37 t 67,00 €

Ma 17.05–19.05

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100036

6.9.–22.11.2023 24,42 t 67,00 €

Ke 15.15–16.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano TPO Mäkirinne 30 min Haapavesi syksy 01100047

22.8.–28.11.2023 37,38 t 122,00 €

Ti 18.00–20.00

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus 30 min. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkerää kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Piano Vattukylä 20 min Haapavesi syksy 01100049

4.9.–20.11.2023 14,63 t 67,00 €

Ma 15.45–16.45

Vattukylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2023 15.00

Puhallin 30 min Haapavesi syksy 01100051

8.9.–24.11.2023 14,63 t 96,00 €

Pe 15.00–17.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Jukka-Pekka Annanperä

Puhaltimen yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse Ilmoittautuminen
päättyy 1.9.2023 15.00

Veteraanikuoro Haapavesi syksy 01100055

5.9.–21.11.2023 22 t 36,00 €

Ti 16.00–17.30

Haapaveden kirkko, Srk -keskus, seurakuntasali

Martti Murtoperä

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle. Äänenkäytön harjoittelua. Ilmoittautuminen
päättyy 29.8.2023 15.00

Viihdelaajat Haapavesi syksy 01100057

6.9.–22.11.2023 22 t 36,00 €

Ke 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Tänä lukuvuotena laulamme meneviä ja tunnelmallisia viihdelauluja "Hiljaa Yössä" -teemalla,
tavoitteena vappukonsertti -24.Toivomme mukaan myös uusia laulajia. Ilmoittautuminen
päättyy 30.8.2023 15.00

Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi syksy 01100059

22.8.–28.11.2023 56 t 180,00 €

Ti 15.00–16.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Viulunsoiton yksilöopetus 45 min. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan
puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkerää kotiharjoittelua.
Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi syksy 01100061

21.8.–29.11.2023 112,14 t 122,00 €

Ma 15.00–17.00, Ti 16.30–18.30, Ke 15.00–16.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Viulunsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua.
Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

Yksinlaulu A Haapavesi syksy 01100065

7.9.–23.11.2023 44 t 96,00 €

To 17.45–20.45

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 31.8.2023 15.00

Yksinlaulu B Haapavesi syksy 01100067

4.9.–20.11.2023 22 t 96,00 €

Ma 19.05–20.35

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 29.8.2023 15.00

Piano Humaloja 30 min Haapavesi syksy 01100076

7.9.–23.11.2023 44 t 96,00 €

To 13.30–16.30

Humalojan koulu, vanha puoli

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Piano 8 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100077

6.9.–22.11.2023 7,37 t 67,00 €

Ke 16.55–17.15

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano 7 Mäkirinne 30 min Haapavesi syksy 01100080

6.9.–22.11.2023 7,37 t 96,00 €

Ke 17.15–17.45

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano Hyttikallio 20 min Haapavesi syksy 01100081

4.9.–20.11.2023 9,79 t 67,00 €

Ma 14.40–15.20

Hyttikallion koulu, luokka 314, E-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Pikkupelimannit 45 min TPO Haapavesi syksy 01100083

23.8.–29.11.2023 14 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 ahkerää kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Piano 2 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100095

7.9.–23.11.2023 9,79 t 67,00 €

To 17.00–17.40

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Musiikkia Haapaveden vanhoilta kansanpelimanneilta lyhytkurssi Haapavesi 01100096

22.10.2023 6,67 t 16,00 €

Su 11.00–16.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Heli Hannele Suihkonen

Tämän tiiviin kurssin aikana tutustumme ja perehdymme Haapavedellä vaikuttaneiden vanhojen kansanpelimannien soittamiin kappaleisiin. Kurssilla halutaan nostaa esiin pitäjän omia vanhoja kansanmusiikin taitajia. Soitamme rennolla pelimannimeiningillä ja mukaan voivat tulla kaikki asiasta kiinnostuneet, olipa soittimesi sitten esimerkiksi vaikkapa pyykkilauta! Ilmoittautuminen päättyy 13.10.2023 15.00

Ukulele / mandoliini / basso 30 min Haapavesi syksy 01100097

7.9.–23.11.2023 44 t 96,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Ukulelen, mandoliinin tai basson soiton yksilöopetus 30 min. Sopii kaikentasoisille soittajille.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Bändileiri Haapavesi syksy 01100098

14.10.–19.11.2023 16 t 37,00 €

La 11.00–14.15, Su 11.00–14.15

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Jukka-Pekka Annanperä

Kokoontuu 14.-15.10 sekä 18.-19.11.2023 Ilmoittautuminen päättyy 6.10.2023 15.00

Muu koulutus

Muu koulutus

Haapasompa kotokurssi Haapavesi syksy 01900001

9.9.–9.12.2023 48 t

To 16.30–18.00, La 14.00–15.30

Haapaveden Opisto, Majakka

Diana Seppä, Ronald von Schulmann

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 2.9.2023 15.00

Näyttämö- ja sanataide

Teatteri

Pääsiäisdraama 2024 syksy 01150001

4.10.–22.11.2023 0 t 32,00 €

Ke 17.00–20.00

Haapaveden seurakunnan kerhotila, Tähtelänkuja 5 86600 Haapavesi

Ritva Ikola

Mitä näit?

Tule mukaan toteuttamaan Haapaveden seurakunnan ja Jokihelmen opiston yhteistyönä pääsiäisdraamaa pääsiäiselle 2024.

Kaikki puhe- ja avustajarooleista, musisoinnista, laulamisesta, puvustamisesta ja lavastamisesta kiinnostuneet, olette lämpimästi tervetulleet.

Tehdään yhdessä mieliinpainuva kirkon 40-v. juhluvuoden tapahtuma. Ilmoittautuminen

päättyy 27.9.2023 15.00

Ilmaisutaitoa ja runojen tulkintaa jatko Haapavesi syksy 01150003

22.9.–29.10.2023 13,35 t

Pe 17.00–19.00, La 17.00–19.00, Su 17.00–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Elvi Tapia Olguin

Ilmaisutaitoa esiintymiseen ja laulun tulkintaan. Kaikille ilmaisutaidosta ja laulusta kiinnostuneille. Valmistetaan musiikki-/runoesitys. Ei osallistumispakkoa esitykseen.

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Tanssi

Tanssiteatteri, syventävät opinnot

Tanssiteatteri Tilleri Tallerin ja Teatteri Lipstikan yhteistuotanto Keltanen pallo TPO

Haapavesi syksy 01500002

11.8.–9.9.2023 34,65 t

Pe 18.00–22.00, Pe 18.00–21.00, La 12.00–16.00, La 9.00–16.00, La 19.00–23.00, Su 18.00–22.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Tanssiteatteri Tilleri Talleri ja Teatteri Lipstikan yhteistuotanto Keltanen pallo. Osallistujat olemassa, ei julkinen, kurssimaksu peritään. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2022 15.00

Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi syksy 01500005

21.8.–27.11.2023 14 t 54,00 €

Ma 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 materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

FolkJam Haapavesi syksy 01500009

5.9.–14.11.2023 13,30 t 31,00 €

Ti 18.15–19.15

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 29.8.2023 15.00

Nykytanssi 1 Kirppanat 6–8 v TPO Haapavesi syksy 01500011

22.8.–4.12.2023 14 t 54,00 €

Ti 17.15–18.00

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 15.8.2023 15.00

Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO Haapavesi syksy 01500015

22.8.–4.12.2023 23,38 t 64,00 €

Ti 16.00–17.15

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 15.8.2023 15.00

Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500019

21.8.–27.11.2023 28 t 71,00 €

Ma 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 14.8.2023 15.00

Nykytanssi 2 Pyryharakat 9–10 v TPO Haapavesi syksy 01500026

23.8.–29.11.2023 18,62 t 59,00 €

Ke 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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO Haapavesi syksy 01500032

23.8.–29.11.2023 14 t 54,00 €

Ke 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 16.8.2023 15.00

Tanssiteatteri Tilleri Taleri 10-12 v TPO Haapavesi syksy 01500033

24.8.–14.12.2023 42,72 t 100,00 €

To 16.00–18.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteriproduktioissa ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo
Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2023 15.00

Nykytanssi 2 Dynamiitit 9–10 v TPO Haapavesi syksy 01500035

21.8.–27.11.2023 18,62 t 59,00 €

Ma 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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

Nykytanssi 3 Säikeet 11–12 v TPO Haapavesi syksy 01500036

23.8.–29.11.2023 23,38 t 64,00 €

Ke 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 16.8.2023 15.00

Latinobic Haapavesi syksy 01500037

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 17.20–18.20

Vatjusjärven koulu/liikuntasali

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 30.8.2023 15.00

Tanssin workshop 1 lauantai Haapavesi syksy 01500041

16.9.2023 5 t 12,00 €

La 10.00–14.00

Virtaamo

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Commercial koreo klo 10-11, Twerggaeton koreo klo 11.05-12.05, Dance2Move klo 12.10-12.55, Dancemix klo 13.00-13.45 ja loppuvenyttelyt klo 13.45-14.00.

Commercial koreo: Commercial dance sekoittaa rohkeasti ja monipuolisesti eri tanssi- ja tyyllilajeja. Tunnilla opettelemme koreografian. Twerggaeton koreo: Twerggaeton on suosittujen tanssilajien, twerkin ja reggaetonin yhdistelmä. Liikekielessä painottuu erityisesti lantion ja ylävartalon liikkeet. Tunnilla opettelemme koreografian. Dancemix: Opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Dance2Move: Opettajan oma suunnittelema tunti. Tunnin aikana opettelemme ja tanssimme 2-3 erilaista koreografiaa vaihtuvien biisien tahtiin. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Loppuvenyttelyt: päivän päätteeksi 15 min loppuvenyttelyt isoimmille

lihasryhmille ja loppurentoutus. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 15.00

Itämainen tanssi Haapavesi syksy 01500046

10.9.–3.12.2023 22 t 36,00 €

Su 12.15–13.45

Virtaamo

Liisa Kylänpää

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyyliin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2023 15.00

Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500047

31.8.–14.12.2023 40,05 t 94,00 €

To 18.00–20.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteri- ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo
Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2023 15.00

Tanssin workshop 2 lauantai Haapavesi syksy 01500049

7.10.2023 5,33 t 12,00 €

La 10.00–14.15

Virtaamo

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Twerk klo 10-11, Twerk sensual klo 11.05-12.05, Dance2Move klo 12.10-13.10, ja Dancemix klo 13.15-14.15.

Twerk: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatetus: kengät ja löysät/joustavat shortsit tai housut. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerk sensual: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille. Dance2move ja Dancemix: Tanssillista jumppaa: opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunnilleilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Hikitakuu! Tunnit ovat koreoiltaan erilaiset, ja Dance2Move on opettajan oma suunnittelema tunti.
Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2023 15.00

Tanssin workshop 3 lauantai Haapavesi syksy 01500050

11.11.2023 5 t 12,00 €

La 10.00–14.00

Virtaamo

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Commercial koreo klo 10-11, Twerggaeton koreo klo 11.05-12.05, Dance2Move klo 12.10-12.55, Dancemix 13.00-13.45 ja loppuvenyttelyt 13.45-14.00.

Commercial koreo: Commercial dance sekoittaa rohkeasti ja monipuolisesti eri tanssi- ja tyylilajeja. Tunnilla opettelemme koreografian. Twerggaeton koreo: Twerggaeton on suosittujen tanssilajien, twerkin ja reggaetonin yhdistelmä. Liikekielessä painottuu erityisesti lantion ja ylävartalon liikkeet. Tunnilla opettelemme koreografian. Dancemix: Opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Dance2Move: Opettajan oma suunnittelema tunti. Tunnin aikana opettelemme ja tanssimme 2-3 erilaista koreografiaa vaihtuvien biisien tahtiin. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Loppuvenyttelyt: päivän päätteeksi 15 min loppuvenyttelyt isoimmille lihasryhmille ja loppurentoutus. Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2023 15.00

Twershops 1 Haapavesi syksy 01500051

15.9.2023 4 t 10,00 €

Pe 17.00–20.15

Virtaamo

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Twerk klo 17.00-18.30: painottuu lantion alueen liikekieleen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia, salin poikki -sarjoja ja koreografian opetteluun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatteet: löysät/joustavat housut tai shortsit. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerk sensual klo 18.45-20.15: tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opetteluun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2022 15.00

Twershops 2 Haapavesi syksy 01500052

10.11.2023 4 t 10,00 €

Pe 17.00–20.15

Virtaamo

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Twerk klo 17.00-18.30: painottuu lantion alueen liikekieleen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia, salin poikki -sarjoja ja koreografian opetteluun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatteet:

löysät/joustavat housut tai shortsit. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerk sensual klo 18.45-20.15: tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opettelun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2023 15.00

Ympäristö, luonto ja puutarha

Ympäristö, luonto ja puutarha

Sieniretki Haapavesi syksy 01580001

26.8.2023 5 t 12,00 €

La 9.00–12.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi

Tuomo Vähäsarja

Kurssilla opitaan tunnistamaan parhaita ruokasieniämme, niiden näköislajikkeita, myrkkysieniä, sienten kasvupaikkoja, sienten säilöntää sekä hyödyntämistä ruoanlaitossa. Kurssi pidetään metsässä, joten tarvittavat ulkoiluvälineet, sienikirjan, sieniveitsen ja -korin sekä sateen sattuessa sadevälineet. Mahdollisimman usean toivotaan tulevan omalla autolla, jotta kaikille järjestäisi kyyti sienimetsään. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2023 15.00

Hedelmäpuiden leikkaus Haapavesi syksy 01580002

26.8.2023 3 t 10,00 €

La 13.30–15.45

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Tuomo Vähäsarja

Kurssilla käydään läpi oikeat työkalut, leikkaustekniikat ja parhaat ajankohdat leikkaukselle. Opit myös, miten vältät taudinaiheuttajien levittämisen ja puun vahingoittamisen. Näytämme käytännössä esimerkkipihassa keskustan alueella, kuinka leikkaaminen tapahtuu. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2023 15.00

KÄRSÄMÄKI

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Kimppa-kämpä Kärsämäki syksy 02110001

4.9.–20.11.2023 22 t 46,00 €

Ma 13.00–14.30

Kimppa-Kämpä, sali

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja tekniikoilla omien mieltymysten mukaan. Kurssimaksu

sisältää materiaalimaksun 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Sisuliikkujat Kärsämäki syksy 02110007

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 11.30–12.15

Konttimäki, sali

Juho Yli-Posso

Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten toimintakyvyn mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110009

7.9.–23.11.2023 11 t 26,00 €

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 31.8.2023 15.00

Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110011

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 12.00–12.45

Kimppa-Kämpä, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kielet

Suomea ulkomaalaisille

Suomen kielen alkeiskurssi Kärsämäki syksy 02200001

5.9.–17.10.2023 17,33 t 40,00 €

Ti 18.00–19.00, Pe 18.00–19.00

Frosteruksen koulu, luokka 1111, A-ovi

Jemina Kuisma

Kurssilla opit suomen kielen perussanastoa, fraaseja ja kielioppia sekä tutustut suomalaiseseen kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Kurssin opetuskielinä ovat ensisijaisesti suomi ja venäjä.

Harjoittelemme arkisia puhetilanteita, kuullun ymmärtämistä sekä lukemista ja kirjoittamista.

Kurssin tavoitteena on tukea itsenäistä kielen opiskelua, ja oppituntien sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeiden mukaan.

Kurssikuvaus venäjäksi. Ha kypce

изучаем базовую лексику, фразы и грамматику финского языка, а также познакомимся с финской культурой и обществом. Языки обучения курса финский и русский. На уроках учимся повседневные речевые ситуации, понимание на слух, чтение и написание. Целью курса является поддержка самостоятельного изучения языка, а содержание уроков может быть адаптировано к потребностям студентов. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Englantia jonkin verran sitä osaaville Kärsämäki syksy 02200004

7.9.–23.11.2023 22 t 36,00 €

To 17.00–18.30

Frosteruksen koulu, kieliluokka 2, 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 31.8.2023 15.00

Tukiviittomakurssi Kärsämäki syksy 02200005

7.9.–23.11.2023 18,33 t 43,00 €

To 19.00–20.15

Frosteruksen koulu, kieliluokka 1, 1123, A-ovi

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea. Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kotitalous

Kotitalous

Jalokivikakku eli geodekakku sekä vohveli- ja riisipaperikoristeet Kärsämäki syksy 02560001

10.9.2023 6 t 20,00 €

Su 10.00–14.45

Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tutustutaan geodekakun eri työvaiheisiin. Opitaan valmistamaan oikeaoppisesti marenkikreemi ja levittämään kakun päälle paletin avulla tasaiseksi pinnaksi ja tekemään näyttävän geodekoristeiden. Pääset kokeilemaan kultaista tomuväriä käyttäen kakun reunoille sekä opit tekemään vohveli- ja riisipaperista koristeita. Materiaalimaksuun sisältyy yksi

pasta- sekä kultatomuväri.

Ota kurssille mukaan valmis täytetty kakku sekä kuljetusalusta. Kakun halkaisija n. 20 cm ja korkeus n. 15 cm. Muut materiaalit sisältyvät hintaan. Laktoositon. Materiaalimaksu 6 € sisältyy kurssimaksuun. Opettajalta voi ostaa vohvelipaperia, A4 arkki 0,50 €/kpl. Maksu käteisellä. Ota mukaan kotoa jos löytyy: pastavärit, kultatomuväriä, paletti tai lasta, vaaka, metallinen kulho, lämpömittari, sähkövatkain, pieni suti tai pensseli, silikonialusta, silitysrauta, frotee pyyheliina. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Täyssäilykkeiden valmistus Kärsämäki syksy 02560002

14.–15.10.2023 16 t 37,00 €

La 10.00–15.30, Su 10.00–17.15

Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi

Mikko Oja

Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu n. 15 €, jonka opettaja perii. Ilmoittautuminen päättyy 6.10.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki syksy 02300001

5.9.–21.11.2023 33 t 46,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kuvataide perusteet TPO 7-12 v Frosterus Kärsämäki syksy 02300003

25.8.–8.12.2023 30 t 83,00 €

Pe 15.00–16.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Anu Elovaara

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisäaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijajapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2023 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki syksy 02400001

6.9.–22.11.2023 33 t 46,00 €

Ke 18.00–20.15

Kutomo Aleksintie

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatekäsityötekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki syksy 02400003

5.9.–21.11.2023 33 t 46,00 €

Ti 18.15–20.30

Porkkalan koulu, kutomo

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatekäsityötekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki syksy 02400005

6.9.–22.11.2023 33 t 46,00 €

Ke 18.00–20.15

Töllin tupa

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatekäsityötekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki syksy 02400012

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Naisten puutyö Kärsämäki syksy 02400014

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

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 kynnyks osallistua. Sopii aloittelijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Huovutus Kärsämäki syksy 02400026

8.–22.11.2023 15 t 35,00 €

Ke 17.00–19.15, Pe 17.00–19.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

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 8.11., pe 10.11., ke 15.11., pe 17.11., ke 22.11.2023. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Jumppa Saviselkä syksy 02800001

6.9.–22.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ke 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali

Anu Sankilampi

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden.

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki syksy 02800007

4.9.–20.11.2023 14,66 t 53,00 €

Ma 12.00–13.00

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Katja Klemettilä

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 28.8.2023 15.00

Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki syksy 02800009

7.9.–23.11.2023 14,66 t 53,00 €

To 19.00–20.00

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Huhmarniemi Minna

Vauhdikas kiertoarjoittelutunti. 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

31.8.2023 15.00

Lavis Kärsämäki syksy 02800011

7.9.–23.11.2023 14,66 t 34,00 €

To 18.40–19.40

Kataja-Areena

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse.

Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango,

bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja

iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 0.00

Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki syksy 02800013

6.9.–22.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ke 19.00–20.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy

30.8.2023 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki syksy 02800015

4.9.–20.11.2023 11 t 68,00 €

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 Teholtaan keskiraskas.

Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki syksy 02800017

4.9.–20.11.2023 11 t 68,00 €

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 Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki syksy 02800019

5.9.–21.11.2023 11 t 68,00 €

Ti 9.00–9.45

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

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 29.8.2023 15.00

Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki syksy 02800021

5.9.–21.11.2023 11 t 68,00 €

Ti 9.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

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 29.8.2023 15.00

Physiopilates Kärsämäki syksy 02800023

6.9.–22.11.2023 12 t 28,00 €

Ke 18.00–19.00

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

Pilateksen 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. Opetusta ei ole 11.10. eikä 18.10. Kookoontumiskertoja 9 syyslukukaudella. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

SJL-jooga Kärsämäki syksy 02800027

6.9.–22.11.2023 15 t 35,00 €

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. Opetusta ei ole 11.10. eikä 18.10. Kokoontumiskertoja 9 syyslukukaudella. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Liikuntakoulu 6-10 v Kärsämäki syksy 02800029

4.9.–20.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ma 17.00–18.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Hanna Jantunen

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 28.8.2023 15.00

Tuolijumppa Kärsämäki syksy 02800033

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 13.00–13.45

Konttimäki, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kehonhuolto Kärsämäki syksy 02800042

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €

Ma 18.20–19.05

Konttimäki, sali

Hanna Jantunen

Kehonhuoltoa sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja rentousharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Lauantai-illan sähly Kärsämäki syksy 02800049

9.9.–2.12.2023 14,66 t 34,00 €

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 1.9.2023 15.00

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Kärsämäki syksy 02800051

6.9.–22.11.2023 9 t 21,00 €

Ke 17.00–17.45

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä sopii vähän liikkuville, varttuneille, painonpudottajille, elintapamuutosta suunnitteleville, henkilöille, joilla tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Soveltuu myös apuvälineellä liikkuville. Jumppaa rauhalliseen tahtiin, harjoitukset tehdään seisten sekä istuen. Teholtaan kevyt. Opetusta ei ole 11.10. eikä 18.10. Kokoontumiskertoja 9 syyslukukaudella. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Cheerleading 8-14 Kärsämäki syksy 02800053

6.9.–22.11.2023 18,33 t 43,00 €

Ke 17.00–18.15

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Kärsämäki syksy 02800055

4.–13.12.2023 7 t 34,00 €

Ma 17.00–17.45, Ti 17.00–17.45, Ke 17.00–17.45, To 17.00–17.45, Pe 17.00–17.45

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoitteleme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 27.11.2023 15.00

Lasten uimakoulu jatko 7-10 v Kärsämäki syksy 02800056

4.–13.12.2023 7 t 34,00 €

Ma 17.50–18.35, Ti 17.50–18.35, Ke 17.50–18.35, To 17.50–18.35, Pe 17.50–18.35

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Lasten uimakoulu jatko on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n. 5 metrin matkan. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoitteleme uintitekniikoiden alkeita.

Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 10 metriä vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä.
Ilmoittautuminen päättyy 27.11.2023 15.00

Lasten uimakoulu uimataitaiset Kärsämäki syksy 02800057

4.–13.12.2023 7 t 34,00 €

Ma 18.40–19.25, Ti 18.40–19.25, Ke 18.40–19.25, To 18.40–19.25, Pe 18.40–19.25

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Lasten uimakoulu uimataitaiset, on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida jo 10 metrin matkan. Uimakoulussa harjoittelemme uintitekniikoita. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä.
Ilmoittautuminen päättyy 27.11.2023 15.00

Luennot

Luennot

Uni ja uupumus -luento Kärsämäki syksy 02570001

11.10.2023 2 t

Ke 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Uni ja uupumus - mitä ne tekevät keholle ja mielelle, jos eivät ole kunnossa. Konsteja elämönhallintaan! Luennoton vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 4.10.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 4.10.2023 15.00

Musiikki

Orkesterit ja yhtyesoitto

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki syksy 02100001

6.9.–22.11.2023 33 t 46,00 €

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 30.8.2023 15.00

Karaoke Kärsämäki syksy 02100003

5.9.–21.11.2023 44 t 68,00 €

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. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100005

6.9.–22.11.2023 14,66 t 67,00 €

Ke 16.00–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Juha-Matti Kurra

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki syksy 02100007

8.9.–24.11.2023 22 t 36,00 €

Pe 11.30–13.00

Konttimäki, sali

Hanna-Leena Mäyrä

Tänä lukuvuotena laulamme viihdelauluja, laulelmia ja hengellisiä lauluja teemalla "Lauluja voimaksi ja valoksi". Tule sinäkin opettelemaan mukavia lauluja ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02100009

18.–26.11.2023 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.-26.11. 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 10.11.2023 15.00

Lumoliekit Kärsämäki syksy 02100010

6.9.–22.11.2023 22 t 36,00 €

Ke 19.00–20.30

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Opetellaan äänenmuodostusta ja stemmalaulua. Ohjelmisto sisältää viihdelauluja sekä kevyttä musiikkia. Tavoitteena järjestää kevätkonsertti. Toivotamme tervetulleiksi uusia laulajia mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100012

8.9.–24.11.2023 48,88 t 67,00 €

Pe 13.40–17.20

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki syksy 02100014

7.9.–23.11.2023 19,56 t 67,00 €

To 17.00–18.20

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Puhallinyhtye Kärsämäki syksy 02100016

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Petri Aho

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Viulu TPO 30 min Kärsämäki syksy 02100018

24.8.–30.11.2023 18,66 t 122,00 €

To 13.45–14.45

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 17.8.2023 15.00

Yksinlaulu A Kärsämäki 30 min joka toinen viikko syksy 02100020

5.9.–21.11.2023 32 t 52,00 €

Ti 15.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Viulu TPO 45 min Kärämäki syksy 02100024

24.8.–30.11.2023 28 t 180,00 €

To 14.45–16.15

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 17.8.2023 15.00

Puhaltimet tutuiksi Kärämäki syksy 02100030

7.9.–23.11.2023 11 t 26,00 €

To 16.15–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Kärämäen puhallinorkesteri

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

jäsenet. Jokihelmen opistolta voi vuokrata soittimia. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023

15.00

Yksinlaulu B Kärämäki 30 min joka toinen viikko syksy 02100031

12.9.–28.11.2023 32 t 52,00 €

Ti 15.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 5.9.2023 15.00

Saksofoni 45 min Kärämäki syksy 02100037

7.9.–23.11.2023 11 t 141,00 €

To 17.15–18.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Petri Aho

Alttosaksofonin yksilöopetus 45 min. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Pelimannit Kärämäki syksy 02100038

6.9.–22.11.2023 22 t 36,00 €

Ke 17.30–19.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi
Juha-Matti Kurra
Kansanmusiikin opetus. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki syksy 02100040

7.9.–23.11.2023 14,66 t 96,00 €

To 18.20–19.20

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Perhemuskari alle 6-v. Kärsämäki syksy 02100042

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 12.45–13.30

Konttimäki, sali

Irene Entchev

Tutustumme leikin kautta musiikin elementteihin. Laulamme, loruilemme, soitamme, liikumme ja leikimme. Tärkeintä ovat musiikista saadut kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat muskariin aikuisen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Bändileiri Kärsämäki syksy 02100044

7.10.–12.11.2023 16 t 37,00 €

La 11.00–14.15, Su 11.00–14.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Jukka-Pekka Annanperä

Kokoontuu 7.-8.10 sekä 11.-12.11.2023 Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2023 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

Latinobic Kärsämäki syksy 02500005

7.9.–23.11.2023 14,66 t 34,00 €

To 17.30–18.30

Kataja-Areena

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 31.8.2023 15.00

Itämainen tanssi Kärsämäki syksy 02500007

10.9.–3.12.2023 22 t 36,00 €

Su 15.00–16.30

Kataja-Areena

Liisa Kylänpää

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

MERIJÄRVI

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet ja teemaopinnot Merijärvi syksy 03300007

23.8.–13.12.2023 45 t 83,00 €

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. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun.

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 materiaalmaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Kuvataide perusteet materiaalmaksu 20 € sisältyy kurssimaksuun. Teemaopintoja tekeville (10-16v) kurssimaksu 99 €, sis. materiaalmaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Kuvataiteen tehoviikonloppu Merijärvi syksy 03300008

14.–15.10.2023 15 t 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Jonna Taikatie

Kuvataiteen tehoviikonloppuna syväsukelletaan kuvataiteen erikoistekniikoihin. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Kurssi hyväksiluetaan osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Sisaralennus, aktiivialennus. Aiheena muotoilu. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 6.10.2023 15.00

Kädentaidot

Kädentaidot

Ompelu ja käsityö Merijärvi syksy 03400001

21.9.–30.11.2023 30 t 42,00 €

To 17.30–19.45

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön lk 202

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

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 14.9.2023 15.00

Kudonta Merijärvi syksy 03400002

13.9.–29.11.2023 30 t 42,00 €

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 6.9.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Varttuneiden liikunta Merijärvi syksy 03800001

5.9.–28.11.2023 16 t 37,00 €

Ti 16.00–17.00

Kilpukka, liikuntasali

Tuula Kauranen

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 29.8.2023 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Merijärvi syksy 03800002

6.9.–29.11.2023 15,96 t 37,00 €

Ke 17.55–18.55

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä tunneilla tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman kehon painolla sekä välineillä mm. kuminauhoja ja palloa hyödyntäen. Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan kehon hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa 1-4v Merijärvi syksy 03800003

6.9.–29.11.2023 12 t 28,00 €

Ke 17.05–17.50

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

1-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelempa perusliikuntataitoja, tempuillempa, loruillempe sekä tutustumpe erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Tenavajumppa 4-6 -vuotiaille Merijärvi syksy 03800004

6.9.–29.11.2023 12 t 28,00 €

Ke 16.15–17.00

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kahvakuulajumppa Merijärvi syksy 03800005

5.9.–28.11.2023 15,96 t 37,00 €

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 29.8.2023 15.00

Luennot

Luennot

Ruoka ja ravinto -luento Merijärvi syksy 03570001

14.9.2023 2 t

To 18.00–19.30

Kilpukka

Päivi Mustajärvi

Mitä on ruoka tai ravinto? Mitä me tarvitsempe ja mikä on optimaalista meille, että voimpe mahdollisimman hyvin. Luennotle on vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen to 7.9. klo 15 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi syksy 03100001

4.9.–27.11.2023 36 t 73,00 €

Ma 12.45–15.45

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100002

21.8.–27.11.2023 28 t 122,00 €

Ma 15.45–16.45

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämäntavalle 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. Sisäaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Yksilöopetus 30 min/15 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

OULAINEN

Kielet

Italia

Italian alkeet verkkokurssi syksy 04200001

4.9.–27.11.2023 26 t 39,00 €

Ma 18.00–19.30

Verkkoympäristö, Zoom

Diana Pinna Petrova

Tule opiskelimaan italiaa italialaisen opettajan kanssa verkossa! Kurssilla opit asioita italian kulttuurista, kieliopin perusteet ja italialaisen puheen intonaatiota. Harjoittelemme kaikkia kielen osa-alueita: puhumista, kuuntelua, lukemista kuin kirjoittamistakin. Viikoittaisen oppitunnin lisäksi saat henkilökohtaista palautetta ääntämisestäsi. Opettaja lähettää materiaalin opiskelijoille. Saat Zoom-linkin ennen kurssin alkua antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Espanjan kertaus 1 -verkkokurssi syksy 04200002

20.9.–22.11.2023 27 t 38,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Peda.net-verkkokurssi kaiken tasoisille espanjan opiskelijoille, sopii myös tehokurssiksi vasta-alkajille. Kurssin aiheina mm. kahvila, perhe, harrastukset, hotelli ja sää sekä hieman alkeiskielioppia. Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa yhdeksän viikon ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Voit jatkaa opintojasi kevätlukukaudella Espanjan kertaus 2-verkkokurssilla! Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2023 15.00

Käytännön ruotsia Oulainen syksy 04200004

18.9.–27.11.2023 20 t 33,00 €

Ma 18.45–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Neuvotteluhuone

Maritta Luokkanen

Harjoitteleminen leppoisaan tahtiin käytännön puhetilanteita mm. suullisten-, kirjallisten- ja kuuntelutehtävien avulla. Opiskelemme ja kertaamme ruotsin peruskielopin rakenteita. Kurssi sopii peruskoulutason tai vastaavan ruotsin oppimäärän opiskelleille. Ilmoittautuminen päättyy 11.9.2023 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Finnish for foreigners Финский язык для иностранцев Oulainen syksy 04200005

4.9.–27.11.2023 30 t 39,00 €

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 отримають 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 28.8.2023 15.00

Englantia jonkin verran sitä osaaville Oulainen syksy 04200006

4.9.–27.11.2023 24 t 39,00 €

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 28.8.2023 15.00

Englantia aloittaville Oulainen syksy 04200007

4.9.–27.11.2023 24 t 39,00 €

Ma 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Tämä kurssi sopii hyvin vasta-alkajille, mutta myös ruosteessa olevan alkeiskielitaidon aktivoimiseen. Tarkoitus on tarjota opiskelijoille mahdollisimman hyödyllistä ja ajan hermolla olevaa englantia. Kurssilla harjoitellaan englannin käyttöä arkipäivän tilanteissa, mihin aikuisopiskelija törmää niin kotimaassaan kuin ulkomailla. Oppikirja: Everyday English Starter (englantia aikuisille) FinnLectura, Anni Holopainen, Christine Silventoinen, Hannele Ylönen, 2015. Oppikirjaan voit tutustua tästä linkistä

[https://finnlectura.fi/media/sites/2/everyday_english_starter-naytesivut.pdf].

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Ranskan alkeet verkossa syksy 04200008

13.9.–22.11.2023 20 t 33,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös ääntämiseen ja peruskielioppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat 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. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana C'est parfait! 1 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) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimislustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1> [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1>] Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2023 15.00

Saksan alkeet verkossa syksy 04200009

13.9.–22.11.2023 40 t 45,00 €

Ke 18.00–21.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Saksan verkkokurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Käsittelemme kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla arkielämän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia. Saat viikoittain uuden materiaalin, mitä 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. Kurssialustana toimii peda.net

[<https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fpeda.net%2F&data=05%7C01%7CArto.Leponiemi%40haapavesi.fi%7Cce5f8f8058294a310f5608da2c2ef89d%7C7024ee8d9e4342f09fb5e72c2a49e8f0%7C1%7C0%7C637870877507543081%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTiI6IjEkaWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=MqOXs0sS96jgG3dIHHfatjJOP8J%2BtXUoleCdnTPevg%3D&reserved=0>]. Kurssikirjana Freut mich 1. Kurssin aikana käsittelemme kirjasta kappaleet 0-6. 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%7CArto.Leponiemi%40haapavesi.fi%7Cce5f8f8058294a310f5608da2c2ef89d%7C7024ee8d9e4342f09fb5e72c2a49e8f0%7C1%7C0%7C637870877507543081%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzliLCJBTil6Ik1haWwiLCJXVC6IjoiIiwiaWF0Ijoi2023-09-06T15:00:00.0000000>]

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2023 15.00

Aktivoi englantisi - Everyday English 2 verkossa syksy 04200010

13.9.–22.11.2023 20 t 33,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Opiskelemme arkielämän englantia Everyday English 2 kirjan avulla. Kurssi sopii niille, jotka osaavat englantia jo auttavasti (esim. Everyday English 1 kirjaa opiskelleet) ja haluavat vahvistaa ja syventää kielitaitoa. Sanaston ja käytännöllisten fraasien lisäksi kertaamme myös kielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat joustavasti valita itselle sopivan ajankohdan opiskelulle. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Ryhmätehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullunymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Everyday English 2 näytesivut verkossa: https://finnlectura.fi/media/sites/2/everyday_english_sisus_2-naytesivut.pdf [https://finnlectura.fi/media/sites/2/everyday_english_sisus_2-naytesivut.pdf] 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/englanti/everyday->

english/everyday-english-2/ [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/englanti/everyday-english/everyday-english-2/>] Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2023 15.00

Espanjan alkeet Oulainen syksy 04200011

6.9.–29.11.2023 24 t 39,00 €

Ke 18.30–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Espanjan alkeet-kurssilla opit käyttämään espanjaa erilaisissa arkielämänvtilanteissa ja matkoilla. Kurssin aiheina ovat tervehtiminen ja hyvästely, kuulumisten kysyminen, perhe ja harrastukset, ravintolassa asiointi, hotellimajoittuminen, ostosten tekeminen, työelämä ja matkustus. Tutustut verbien taivutukseen ja kieliopin perusrakenteisiin. Oppikirjana on "Buenas migas 1" Katriina Kurki, Olli-Pekka Lindgren, Alberto Miranda Cañellas, Juan Rafols Finn Lectura 2021. Oppikirjaan voi tutustua tästä linkistä:

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/espanja/buenas-migas/>

[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/espanja/buenas-migas/>] Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Rammstein -saksaa verkossa uuden levyn Zeit biiseillä syksy 04200012

13.9.–22.11.2023 20 t 33,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Saksalainen Rammstein -bändi on suosittu ympäri maailmaa. Verkkokurssilla pääset tutkimaan Rammsteinin kappaleita. Mitä sanat oikein tarkoittavat? Opit myös saksan kielen perusrakenteita ja tutustut kielioppiin. Kurssi ei edellytä aikaisempaa saksan kielen osaamista! Verkkokurssin ensimmäisillä viikoilla pääset tutustumaan saksan kielen alkeisiin Rammsteinin tunnettujen kappaleiden avulla. Kurssin edetessä käsitellään myös vuonna 2022 ilmestyneen uuden levyn Zeit musiikkia. Pääset katsomaan musiikkivideoita ja tutustumaan kappaleiden sanastoon ja rakenteisiin. Viikoittain avautuu verkkomateriaali jota voit käydä läpi kun itsellesi sopii. Materiaali koostuu musiikkivideoista, sanoituksista, opetusvideoista ja erilaisista tehtävistä. Opiskelet osana ryhmää ja voit harjoitella opittua interaktiivisten tehtävien avulla!

Huom! Tämä kurssi on suunnattu aikuisille opiskelijoille. Kurssilla ei ole reaaliaikaisia tapaamisia. Saat myös tukea opiskeluun! Opettaja on kurssin aikana tavoitettavissa kurssialustan kautta. Kurssialustana toimii peda.net [<http://peda.net>]. Tietotekniset vaatimukset:

- tietokone, tabletti tai älypuhelin verkkoyhteydellä

- äänentoistolaitte kappaleiden kuuntelua varten (esim. kannettavan tietokoneen tai älypuhelimien sisäänrakennettu kaiutin)

- ohjelma pdf-tiedostojen lukua varten, esim. Adobe Acrobat Reader (saa ilmaiseksi netistä)

- tulostin pdf-tehtävien tulostamista varten (ei välttämätön, voi myös katsoa ruudulta)

- tietokoneen peruskäyttötaidot / verkkotyöskentelytaidot Ilmoittautuminen päättyy

6.9.2023 15.00

Tukiviittomakurssi Oulainen syksy 04200013

5.9.–21.11.2023 18,33 t 43,00 €

Ti 17.00–18.15

Oulaisten lukio, historia lk

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea.

Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoittaminen ja kirjallisuus

Itsensä kehittämisen ja luovan kirjoittamisen verkkokurssi syksy 04230001

11.9.–20.11.2023 10 t 33,00 €

Ma 0.00–0.00

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 maanantaisin Campwire-verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoontu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittajille. Tavoitteena on, että kurssilainen oppii kurssilla tapoja käyttää kirjoittamista terapiakirjoittamisena ja ns. itsereflektiokkeinona. Kurssilainen tulee tietoisiksi mielen ja tunteiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Hän oppii luottamaan itseensä kirjoittajana ja motivoituu monipuoliseen kirjoittamiseen. Tästä linkistä [<https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen->

demo/sign_up] voi kirjautumisen jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja muutamaan esimerkkimateriaaliin. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 0.00

Runouden verkkokurssi syksy 04230002

11.9.–20.11.2023 20 t 33,00 €

Ma 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähetymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyynejä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikentasoisille kirjoittajille. Runouden kurssin opintotavoitteena on, että kurssilainen vahvistaa omaa runollista ääntään, saa rohkeutta kirjoittamiseen sekä oppii erilaisia tapoja luoda runoutta. Tavoitteena on, että kurssi motivoi ja tukee kurssilaisen luovuutta sekä tuo kirjoittamiseen ryhtiä ja säännöllisyyttä. Tästä linkistä [https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/sign_up] voit tutustua Campwire-alustaan. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023 15.00

Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi (jatko) syksy 04230003

4.9.–27.11.2023 24 t 39,00 €

Ma 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, mitkä pohjautuvat mindfulnessista, henkisydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan ilmoitettuna kurssipäivänä Campwire-verkkokurssialustalle, mikä 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 kaikentasoisille osallistujille. Tämä kurssi on jatkokurssi niille, jotka ovat käyneet yhden lukukauden alkeiskurssin. 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 28.8.2023 15.00

Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen syksy 04230004

19.9.–28.11.2023 18 t 42,00 €

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 12.9.2023 15.00

Parantava luova kirjoittaminen Oulainen syksy 04230005

10.–25.11.2023 22 t 52,00 €

Pe 17.30–20.30, Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00, La 10.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Jonna Taikatie

Vietä viikonloppua luovan kirjoittamisen parantavan voiman äärellä! Teemme luovuutta avaavia kirjoitusharjoituksia ja syvennymme omaan ääneen, aiheeseen ja ilmaisuun. Kurssi sisältää rentoutusharjoituksia, joten ota mukaan makuualusta ja viltti. Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Ikonimaalaus

Ikonimaalaus Oulainen syksy 04300001

9.9.–25.11.2023 5,33 t 34,00 €

La 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Aija Uusitalo

Ikonimaalaus sopii 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. Perehdymme myös valittujen ikoniaiheiden ikoniteologiaan. Uudet ryhmään tulijat pääsevät tutustumaan kädestä pitäen opettajan ohjauksessa ikonimaalaukseen ja aloittamaan hienon harrastuksen. Tarvikkeet: Piirustuslehti A3, piirustusarvikkeet, viivain, harppi. Ikonimaalauksessa jatkavat omat maalaustarvikkeet mukaan ja mahdollinen keskeneräinen ikoni. Opettajalta voi myös ostaa tarvikkeita. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2023 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v to Oulainen syksy 04300002

24.8.–7.12.2023 30 t 83,00 €

To 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

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. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2023 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v Oulainen syksy 04300003

24.8.–7.12.2023 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 17.8.2023 15.00

Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen syksy 04300004

5.9.–28.11.2023 36 t 70,00 €

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 29.8.2023 15.00

Kuvataide perusteet 6-8 v Oulainen syksy 04300005

22.8.–5.12.2023 30 t 83,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Kalligrafiakurssi - Keskiaikaiset kirjoitukset Oulainen syksy 04300007

5.9.–5.12.2023 33 t 46,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Pauliina Yliniitty

Kalligrafian peruskurssi sopii kaikille kirjaimista, kalligrafiasta ja historiallisista kirjoituksista kiinnostuneille. Kurssilla tutustutaan keskiajalta tunnettuihin kirjaimistoihin sekä opitaan isojen alkukirjainten lehtiköynnöskoristelu. Opit piirtämään ja maalaamaan kirjainten

koristelussa käytettyjä lehtikuvioita keskiaikaisen mallin mukaisesti kolmella värillä. Opi myös kirjainten tyyppillisestä välistämisestä. Niin lombardialaiset kuin lehtiköynnöskoristelut sopivat käytettäväksi keväällä opiskeltavien kirjoitusten kanssa. Materiaalilista: lyijykynä, pyyhekumi, viivoitin (mielellään 30 cm) 1 mm leveä tasaterä tai hiusterä ja kynänvarsi, kirjoitusmuste, hammasharja ja hammastahnaa (terien puhdistamista varten), värikyntä, hyvää harjoituspaperia, vedenkestävä muste esim. tankomuste, vesivärit tai guassit, väripaletti, vesikuppi, pipetti, eri kokoisia siveltimiä, sivellin värin sekoittamista varten, tavallista kopio- tai piirustuspaperia, hyvälaatuista vesiväripaperia kurssityötä varten. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Posliininmaalaus Oulainen syksy 04300008

4.9.–30.10.2023 24 t 44,00 €

Ma 17.30–19.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Paula Häyrynen

Monipuolisesti eri tekniikoita. Käytössä vain lyijyttömät värit. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliininmaalausta harrastaneille. Työskentely omilla tarvikkeilla. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Polttomaksu 11 € Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v ma Oulainen syksy 04300050

21.8.–4.12.2023 30 t 83,00 €

Ma 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

Iltapäiväteljee Oulainen syksy 04300051

1.9.–1.12.2023 36 t 70,00 €

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 1.9.2023 15.00

Intuitiivinen maalaus Oulainen syksy 04300052

15.–16.9.2023 11 t 41,00 €

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 8.9.2023 12.00

Kädentaidot

Puu- ja metallityöt

Taontakurssi Oulainen syksy 04400001

30.9.–21.10.2023 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, minkä opettaja perii. Voit myös mahdollisesti käyttää omia materiaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Tilkkujen taikaa! Oulainen syksy 04400002

22.9.–24.11.2023 25 t 28,00 €

Pe 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, tynnyjä, liinoja, verhoja, kasseja ym. Kokoonnumme pe 22.9., 6.10., 20.10., 10.11., ja 24.11. Mukaan: pestyjä kangaspaloja/kankaita (helpoin aloittaa puuvillakankailla), langat, neulat, sakset, mittanauha, viivoitin, muistiinpanovälineet, ohutta pahvia (esim. hiutalepaketin pahvi tms.) mallineiksi. Omat tilkkutyövälineet (jos on) ja ompelukone mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2023 15.00

Nypläys Oulainen syksy 04400004

21.9.–30.11.2023 30 t 42,00 €

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 7.9.2023 15.00

Käsityöt Oulainen syksy 04400006

6.9.–29.11.2023 36 t 46,00 €

Ke 11.30–13.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

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

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Puutyöt ja entisöinti Oulainen syksy 04400008

7.9.–30.11.2023 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 31.8.2023 15.00

Kokeile keramiikkaa Oulainen syksy 04400009

13.–27.9.2023 12 t 48,00 €

Ke 17.30–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Tule tutustumaan keramiikan saloihin! Vasta-alkajille suunnatulla lyhytkurssilla opit saveen työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Sopii hyvin syksyn Sormet saveen-keramiikkakurssin (kurssitunnus 04400010) pohjakurssiksi. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 20 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus).

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2023 15.00

Sormet saveen - syyskeramiikkaa Oulainen syksy 04400010

4.10.–15.11.2023 24 t 86,00 €

Ke 17.30–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Keramiikan jatkokurssi. Perehdymme saveen muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 30 €, mikä sisältää 10

kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2023 15.00

Jouluista keramiikkaa Oulainen syksy 04400011

18.–19.11.2023 12 t 48,00 €

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Eläimiä, ihmisiä ja joulun tunnelmaa savesta. Koko perheen savityökurssi. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 20 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet.

Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus).

Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2023 15.00

Tuohitöiden lyhytkurssi Oulainen syksy 04400012

27.–29.11.2023 18 t 30,00 €

Ma 12.00–17.15, Ti 12.00–17.15, Ke 12.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Jaana Öljymäki

Opettelemme tuohitöiden alkuvalmisteluja ja valmistamme eri tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan, erilaisia rasioita, koruja ja pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset, metalliviivain sekä noin 40 kpl pyykkipoikia/nipsuja. Kurssikirje lähetetään osallistujille ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 20.11.2023 15.00

Moottorisahaveistokurssi Oulainen syksy 04400013

22.–23.8.2023 16 t 38,00 €

Ti 10.00–16.00, Ke 10.00–16.00

Kesälä

Juha Käkelä

Kurssilla opitaan moottorisahan käsittelyä. Tehdään moottorisahaveistos alusta loppuun. Opitaan turvallinen sahan käsittely. Opitaan puun ominaisuuksia, kuten halkeamat ja pintakäsittely. Mukaan omat puut ja varusteet. Oma saha. Pakolliset varusteet ovat turvahousut, kengät, silmä- ja korvasuojaimet. Opettajalta voi tarvittaessa lainata turvavarusteet. Sahan laina oppilaalta on 20 €/päivä, sis. bensat ja öljyt. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Kudonta Oulainen syksy 04400014

12.9.–5.12.2023 40 t 51,00 €

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 5.9.2023 15.00

Käsityöt Piipsjärvi Oulainen syksy 04400015

13.9.–29.11.2023 33 t 46,00 €

Ke 18.00–20.15

Piipsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

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

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Asahi Oulainen syksy 04800001

5.9.–28.11.2023 12 t 28,00 €

Ti 18.45–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tuula Kauranen

Asahi on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveystahtia. 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 29.8.2023 15.00

Varttuneiden naisten liikunta Oulainen syksy 04800002

5.9.–28.11.2023 16 t 37,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tuula Kauranen

Opettelemme jumpan perusaskelita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, minkä jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman. Lopussa venyttely. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023 15.00

Nettijooga syksy 04800003

5.9.–28.11.2023 12 t 37,00 €

Ti 19.15–20.15

Verkkoympäristö

Rautaoja Marjo

Tunnille pääset Facebook -ryhmän kautta. Tallenne katsottavissa viikon ajan.

Joogaharjoituksissa liittyvät toisiinsa keho, mieli ja hengitys. Joogassa aktivoidaan ja venytetään monipuolisesti kehon eri lihaksia tavoitteena kehotietoisuuden ja yleisen

hyvinvoinnin lisääminen. Pääpaino on rentoutumisessa ja sen harjoittelussa. Ei suositella raskaana oleville. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Oulainen syksy 04800004

7.9.–30.11.2023 15,96 t 37,00 €

To 18.45–19.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä tunneilla tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman kehon painolla sekä välineillä mm. kuminauhoja ja palloa hyödyntäen. Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan kehon hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa taaperot 1-2v Oulainen syksy 04800005

7.9.–30.11.2023 12 t 28,00 €

To 16.10–16.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

1-2 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, tempuilleme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa touhukkaat 3-4v Oulainen syksy 04800006

7.9.–30.11.2023 12 t 28,00 €

To 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

3-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, tempuilleme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Tenavajumppa 4-6-vuotiaille Oulainen syksy 04800007

7.9.–30.11.2023 12 t 28,00 €

To 17.50–18.35

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja tempujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Päiväjumppa Oulainen syksy 04800008

7.9.–30.11.2023 16 t 37,00 €

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 31.8.2023 15.00

Kahvakuulajumppa Oulainen syksy 04800009

7.9.–30.11.2023 12 t 37,00 €

To 18.00–19.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita kahvakuulan kanssa, loppuvenyttelyt.

Oma kuula mukaan. Teholtaan keskiraska/raskas. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Venyttely-, rentoutus- ja hengitysryhmä Oulainen syksy 04800010

7.9.–30.11.2023 16 t 37,00 €

To 19.00–20.00

Juho Oksan koulu, 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 31.8.2023 15.00

Pilates kehonhuolto Oulainen syksy 04800011

4.9.–27.11.2023 15,96 t 37,00 €

Ma 20.00–21.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Pilates menetelmä perustuu Joseph Pilateksen kehittämään menetelmään. Liikkeet tehdään

pääasiassa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löytäminen ja aktivoiminen on

helpompaa, eikä harjoittelu rasita niveliä. Pilates soveltuu kaikille ja harjoitteita voi soveltaa

tarpeen mukaan. Harjoitteissa pyritään aktivoimaan kehon syvimmät lihakset, harjoitteet

kehittävät oman hengitysrytmin huomioimista, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

Tarvitset vaahteet joissa on helppo liikkua, sekä oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2023 15.00

Lavis seniorit Oulainen syksy 04800012

4.9.–27.11.2023 12 t 28,00 €

Ma 18.00–18.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Eri tanssiaskeloiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiaskleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiaskeloiden 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 28.8.2023 15.00

Zumba Oulainen syksy 04800013

4.9.–27.11.2023 12 t 28,00 €

Ma 19.00–19.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kuntojumppa Piipsjärvi Oulainen syksy 04800014

5.9.–28.11.2023 16 t 37,00 €

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 31.8.2023 15.00

Cheerleading 1-3 lk Oulainen syksy 04800015

4.9.–27.11.2023 24 t 39,00 €

Ma 15.15–16.45

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 7-9 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Cheerleading 4-6 lk Oulainen syksy 04800016

4.9.–27.11.2023 24 t 39,00 €

Ma 17.00–18.30

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 10-12 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Äiti-vauva -jumppa Oulainen syksy 04800017

7.9.–30.11.2023 12 t 28,00 €

To 11.00–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk.

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Venäjänkielinen joogakurssi sielulle ja keholle Oulainen syksy Йога для души и тела 04800018

9.9.–2.12.2023 22 t 36,00 €

La 13.00–14.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Ekaterina Bukharova

Kurssilla suoritetaan terveyttä parantavia harjoituksia. Kurssin aikana rentoudumme rummun ja äänimaljan äänien tahdissa sekä nautimme yrttiteestä. Jooga tekee hyvää! Kurssin kieli on venäjä.

На курсах будет пройден комплекс оздоровительных упражнений. Мы расслабимся под звуки глюкофона и поющей чаши. Во время курса можно попробовать безопасно встать на гвозди, как настоящий йог. Нарисуем обереги, насладимся травяным чаем. Курсы на русском языке Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Luennot

Luennot

Vaihdevuosiin valmistautuminen -luento Oulainen syksy 04570001

21.9.2023 2 t

To 18.00–19.30

Oulaisten lukio

Päivi Mustajärvi

Miten elää niin ettei tarvitse kärsiä vaihdevuosiin liittyvistä oireista. Luento sopii kaikenikäisille. Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakkoilmoittautuminen to 14.9. klo 15 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2023 15.00

Luonnonkaunis nainen -luento Oulainen syksy 04570002

28.9.2023 2 t

To 18.00–19.30

Oulaisten lukio

Päivi Mustajärvi

Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen to 21.9. klo 15 mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Aikuisten piano Oulainen 30 min syksy 04100001

6.9.–29.11.2023 56 t 105,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen syksy 04100002

5.9.–28.11.2023 74,66 t 73,00 €

Ti 14.20–20.10

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen syksy 04100003

5.9.–28.11.2023 16 t 105,00 €

Ti 18.30–19.30

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano Lehtopää 30 min Oulainen syksy 04100004

4.9.–27.11.2023 36 t 105,00 €

Ma 17.00–19.00

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

päättyy 28.8.2023 15.00

Piano Matkaniva 30 min Oulainen syksy 04100005

4.9.–27.11.2023 48 t 105,00 €

Ma 14.15–16.15

Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2023 15.00

Piano Petäjäsoski 20 min Oulainen syksy 04100006

4.9.–27.11.2023 16 t 73,00 €

Ma 17.30–18.30

Petäjäsosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2023 15.00

Piano Oulainen 20 min syksy 04100007

6.9.–29.11.2023 48 t 73,00 €

Ke 14.20–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 30.8.2023 15.00

Piano Petäjäsoski 30 min Oulainen syksy 04100008

4.9.–27.11.2023 8,04 t 105,00 €

Ma 18.30–19.00

Petäjäsosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2023 15.00

Piano TPO 30 min Oulainen syksy 04100009

22.8.–28.11.2023 28 t 122,00 €

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. Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Viulu 30 min Oulainen syksy 04100010

7.9.–30.11.2023 48 t 105,00 €

To 16.00–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Anna Manninen

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 31.5.2023 0.00

Kitara 30 min Oulainen syksy 04100011

6.9.–29.11.2023 48 t 105,00 €

Ke 16.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Neuvotteluhuone

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/12 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 30.8.2023 15.00

Harmonikka aloittavat Oulainen syksy 04100012

6.9.–29.11.2023 16 t 37,00 €

Ke 15.30–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Janne Lindgren

Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Harmonikka Oulainen syksy 04100013

6.9.–29.11.2023 16 t 37,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Janne Lindgren

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet

tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Seniorimieslaulajat Oulainen syksy 04100014

4.10.–13.12.2023 14 t 35,00 €

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 27.9.2023 15.00

Kitara TPO 30 min Oulainen syksy 04100016

21.8.–27.11.2023 84 t 122,00 €

Ma 15.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Heikki Ruokangas

Kitaransoiton yksilöopetus 30 min./opiskelija/16vkoa. Ohjelmisto opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan mm. klassinen, pop, jazz, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille, että pidemmälle ehtineille. Mahdollisuus opiskella myös bassokitara soittoa. Opettaja sopii soittoajat puhelimitse. 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. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Sekakuoro Oulainen syksy 04100018

4.9.–27.11.2023 36 t 50,00 €

Ma 17.30–19.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Naiskuoro Välke Oulainen syksy 04100019

19.8.–26.11.2023 40 t 50,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Syksyn aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken.

Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2023 15.00

Pop & jazz -yksinlaulun lyhytkurssi Oulainen syksy 04100020

7.–8.10.2023 10 t 40,00 €

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Jenni Siuruainen

Pop&jazz-laulun lyhytkurssi sinulle, joka haluat varmuutta laulamiseen, ratkoa ääniongelmia, oppia uusia tekniikoita, valmistautua esitykseen tai tutustua lauluharrastukseen. Sinulla ei siis tarvitse olla aikaisempaa kokemusta laulamisesta. Sopii myös puhetyöläisille äänenkäytön ohjaukseen! Jokaiselle kurssilaiselle varataan oma aika yksilöllistä ohjausta varten. Opettaja ilmoittaa lauluajat. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2023 15.00

Laulutekniikka ja äänenhuolto Oulainen syksy 04100021

14.–15.10.2023 10 t 25,00 €

La 10.00–14.45, Su 10.00–14.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Jenni Siuruainen

Laulutekniikka- ja äänenhuoltokurssilla käydään läpi äänenkäyttöön ja sen terveyteen liittyviä perusasioita. Kurssilla keskustelemme muun muassa äänenavauksesta, tuesta ja kropan käytöstä laulaessa, volyyeista, soundeista sekä tunneilmaisusta laulutekniikan ja musiikillisen tulkinnan tukena. Opettelemme ryhmässä helposti omaksuttavia teknisiä työkaluja, joiden avulla pyritään mahdollisimman helppoon ja vaivattomaan äänenkäyttöön. Kurssin tavoite on innostaa ja rohkaista osallistujia tutkimaan ääntään ja luottamaan omiin tunteuksiinsa laulajina. Kokoonnumme 14.10. ja 15.10. Ilmoittautuminen päättyy 6.10.2023 15.00

Keuyen musiikin ryhmä Sumuvalo Oulainen syksy 04100022

31.8.–23.11.2023 44 t 56,00 €

To 18.00–19.30

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Lauluyhtyeessä lauletaan sekä a'cappella että säestyksellistä ohjelmistoa. Ohjelmistoon kuuluu musiikin eri genrejä pop/rockista iskelmiin, kansanmusiikista hengelliseen. Harjoituksissa keskitymme stemmalauluun, solistin ja taustalaulun yhteiseen musisointiin, omiin sovituksiin, säestävän bändin ja laulajien yhteistyöhön. Kurssi on hybridikurssi, voi osallistua paikan päällä tai etäyhteydellä, äänitteet jaetaan kurssilaisille. Viikonloppuleirit (2 x 5 t) sovitaan erikseen. Laulutekniikka ja äänenhuolto sekä musiikin workshopit ovat mukana kurssin ohjelmassa. Mukaan musisoimaan kaivataan soittotaitoisia laulajia. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2023 15.00

Muu koulutus

Muu koulutus

OulaKoti - keskustelukurssi Oulainen syksy 04900001

19.8.–4.12.2023 18 t 26,00 €

Lounasravintola Helmi

Irma Grabar, Piia Matikainen

”OulaKoti”- keskustelukurssi eri ikäisille eri kulttuureista Oulaisten kaupunkiin muuttaneille uusille asukkaille.

Kurssi on suomeksi (selkokielellä) ja tulkin avulla. Tehdään kivoja asioita, kokataan, käydään retkeillä, puhutaan ja vietetään yhteistä aikaa.

Kurssin avulla annetaan eri ikäisille eri kulttuureista Oulaisten kaupunkiin muuttaneille uusille asukkaille erinomainen mahdollisuus joustavaan kotoutumiseen, oppimalla tuntemaan ja ymmärtämään suomalaisten ihmisten malli toimia eri tilanteissa, niin töissä kuin vapaa-aikana. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2023 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

Itämainen tanssi Oulainen syksy 04500001

6.9.–29.11.2023 22 t 39,00 €

Ke 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Taina Kivelä

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Lastentanssi 4-6 v Oulainen syksy 04500002

21.8.–27.11.2023 14 t 54,00 €

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 14.8.2023 15.00

Nykytanssi 1 7-8 v Oulainen syksy 04500003

21.8.–27.11.2023 14 t 54,00 €

Ma 18.10–18.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

Nykytanssi 2-3 9-12 v Oulainen syksy 04500004

21.8.–27.11.2023 23,38 t 64,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

Nykytanssi 4-5 yli 13 v Oulainen syksy 04500005

21.8.–27.11.2023 28 t 71,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2023 15.00

Lavatanssikurssi Oulainen syksy 04500006

4.9.–27.11.2023 24 t 39,00 €

Ma 18.45–20.15

Nuorisoseurantalo Soihtula Oulainen

Anu Sankilampi

Lavatanssikurssilla käydään läpi suosituimpia lavatanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Lavatanssikurssille osallistutaan oman parin

kanssa. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana?
Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

PYHÄNTÄ

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Toimintatupa Pyhäntä syksy 05110001

7.9.–23.11.2023 22 t 46,00 €

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 31.8.2023 15.00

Kielet

Muu kieli

Tukiviittomakurssi Pyhäntä syksy 05200001

7.9.–23.11.2023 18,33 t 43,00 €

To 17.00–18.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kieliluokka

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea. Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen.

Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille.

Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti.

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kotitalous

Kotitalous

Täyssäilykkeiden valmistus Pyhäntä syksy 05560002

7.–8.10.2023 16 t 37,00 €

La 10.00–15.30, Su 10.00–17.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kotitalousluokka

Mikko Oja

Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu n. 15 €, jonka opettaja perii. Ilmoittautuminen päättyy

29.9.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä syksy 05300002

22.8.–5.12.2023 30 t 83,00 €

Ti 15.00–16.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

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 15.8.2023 15.00

Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset syksy 05300004

4.9.–20.11.2023 33 t 66,00 €

Ma 17.00–19.15

Tavastkengän koulu, luokka

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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 46 €. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Pyhäntä syksy 05300006

22.8.–5.12.2023 45 t 99,00 €

Ti 16.45–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Tavastkenkä syksy 05400003

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

To 12.00–14.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Tuija Törmikoski

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2022 15.00

Liikunta ja jooga

Lasten ja nuorten liikunta

Cheerleading 8-14 Pyhäntä syksy 05800001

7.9.–23.11.2023 18,33 t 43,00 €

To 16.30–17.45

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kehonhuolto ja venyttely Pyhäntä syksy 05800003

7.9.–23.11.2023 11 t 26,00 €

To 19.15–20.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Tunnilla teemme kehon liikkuvuutta, tasapainoa, palautumista sekä kehonhallintaa edistäviä rauhallisia harjoitteita. Oma alusta sekä juomapullo mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kuntosalicircuit Pyhäntä syksy 05800007

7.9.–23.11.2023 14,66 t 53,00 €

To 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

Anu Sankilampi

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Lavis Pyhäntä syksy 05800009

5.9.–21.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ti 19.00–20.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse.

Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Naisten jumppa Tavastkenkä syksy 05800011

5.9.–21.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ti 18.45–19.45

Tavastkengän koulu, sali

Anu Sankilampi

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä syksy 05800015

4.9.–20.11.2023 22 t 36,00 €

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 28.8.2023 15.00

Vaihtuva jumppa Pyhäntä syksy 05800023

5.9.–21.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ti 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Anu Sankilampi

Perusjumppaa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Taekwon-Do peruskurssi Pyhäntä syksy 05800025

4.9.–20.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jarkko Kamula

Opetellaan salikäyttäytymistä, peruspotkua, -lyöntejä ja -torjuntajoja, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Opiskelija huolehtii

vakuutusturvastaan itse. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Alaikäraja 7 vuotta. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Seikkailu- ja kamppailukurssi 5-6 v Pyhäntä syksy 05800030

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €

Ma 16.05–16.50

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jarkko Kamula

Lasten seikkailu- ja kamppailukurssi. Opettelemme liikkumisen ja taekwon-don perustaitoja leikkien ja kisailujen avulla. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Luennot

Luennot

Uni ja uupumus -luento Pyhäntä syksy 05570001

4.10.2023 2 t

Ke 18.00–19.30

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Uni ja uupumus - mitä ne tekevät keholle ja mielelle, jos eivät ole kunnossa. Konsteja elämänhallintaan! Luennotlle vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 27.9.2023 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Kitara 20 min Pyhäntä syksy 05100003

4.9.–20.11.2023 29,33 t 67,00 €

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Lauluryhmä Pyhäntä syksy 05100005

4.9.–20.11.2023 14,66 t 34,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Piano 20 min Pyhäntä syksy 05100011

6.9.–22.11.2023 78,22 t 67,00 €

Ke 14.00–19.35

Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320 opetustila 3

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano TPO 30 min Pyhäntä syksy 05100013

21.8.–4.12.2023 50 t 130,00 €

Ma 14.30–17.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkerää kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 21.8.2023 15.00

Piano 30 min Pyhäntä syksy 05100015

4.9.–20.11.2023 22 t 96,00 €

Ma 17.15–18.45

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Rummut 20 min Pyhäntä syksy 05100017

4.9.–20.11.2023 9,76 t 67,00 €

Ma 15.55–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Rumpujensoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Pyhännän komiat laulajat - komiasti laulavat! Pyhäntä syksy 05100027

8.9.–24.11.2023 14,66 t 34,00 €

Pe 14.15–15.15

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien laulujen laulamista yhdessä sovitulla ohjelmistolla huumorinpilke laulunkulmassa. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Huilu 30 min Pyhäntä syksy 05100030

7.9.–23.11.2023 7,33 t 96,00 €

To 17.00–17.30

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

Huilunsoiton yksilöopetus 30 min. Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin jäsenet. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Perhemuskari alle 6-v. Pyhäntä syksy 05100032

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 11.00–11.45

Pyhännän kirjasto, sali

Irene Entchev

Tutustumme leikin kautta musiikin elementteihin. Laulamme, loruilemme, soitamme, liikumme ja leikimme. Tärkeintä ovat musiikista saadut kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat muskariin aikuisen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2022 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

Itämainen tanssi Pyhäntä syksy 05500001

7.9.–23.11.2023 22 t 36,00 €

To 17.00–18.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Liisa Kylänpää

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyyliin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Tanssin workshop 1 lauantai Pyhäntä syksy 05500003

16.9.2023 5,33 t 12,00 €

La 15.15–19.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Twerk klo 15.15-16.15, Twerk sensual klo 16.20-17.20 Dance2Move klo 17.25-18.25 ja Dancemix klo 18.30-19.30.

Twerk: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatetus: kengät ja löysät/joustavat shortsit tai housut. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerk sensual: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille. Dance2move ja Dancemix: Tanssillista jumppaa: opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet

ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunnilleilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Hikitakuu! Tunnit ovat koreoiltaan erilaiset, ja Dance2Move on opettajan oma suunnittelema tunti. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 15.00

Tanssin workshop 2 lauantai Pyhäntä syksy 05500004

7.10.2023 5 t 12,00 €

La 15.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Commercial koreo klo 15.15-16.15, Twerggaeton koreo klo 16.20.-17.20, Dance2Move klo 17.25 -18.10., Dancemix 18.15-19.00 min ja loppuvenyttelyt 19.00-19.15.

Commercial koreo: Commercial dance sekoittaa rohkeasti ja monipuolisesti eri tanssi- ja tyylilajeja. Tunnilla opettelemme koreografian. Twerggaeton koreo: Twerggaeton on suosittujen tanssilajien, twerkin ja reggaetonin yhdistelmä. Liikekielessä painottuu erityisesti lantion ja ylävartalon liikkeet. Tunnilla opettelemme koreografian. Dancemix: Opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista vanhoista suosikkibiiseistä. Tunneilla ei ole oikeaa eikä väärää tapaa liikkua. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Dance2Move: Opettajan oma suunnittelema tunti. Tunnin aikana opettelemme ja tanssimme 2-3 erilaista koreografiaa vaihtuvien biisien tahtiin. Tunnilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa. Hiki taattu! Loppuvenyttelyt: päivän päätteeksi 15 min loppuvenyttelyt isoimmille lihasryhmille ja loppurentoutus. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2023 15.00

Tanssin workshop 3 lauantai Pyhäntä syksy 05500005

11.11.2023 5,33 t 12,00 €

La 15.15–19.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sisältö: neljä erilaista tanssituntia. Twerk klo 15.15-16.15, Twerggaeton koreo klo 16.20-17.20, Dance2Move klo 17.25-18.25 ja Dancemix klo 18.30-19.30.

Twerk: tunti sisältää alkulämmittelyn ja koreon opettelun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatetus: kengät ja löysät/joustavat shortsit tai housut. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerggaeton koreo: Twerggaeton on suosittujen tanssilajien, twerkin ja reggaetonin yhdistelmä. Liikekielessä painottuu erityisesti lantion ja ylävartalon liikkeet. Tunnilla opettelemme koreografian. Dance2move ja Dancemix: Tanssillista jumppaa: opetellaan ensin askeleet, jonka jälkeen otetaan mukaan käsien liikkeet ja luovaa kehonliikettä. Tunnit koostuvat kuumista liikkeistä, listahiteistä, sekä uudelleen miksatuista

vanhoista suosikkibiiseistä. Tunnilleilla hauskanpito ja tanssille heittäytyminen on suuressa osassa, eikä ole oikeaa tai väärää tapaa liikkua. Hikitakuu! Tunnit ovat koreoiltaan erilaiset, ja Dance2Move on opettajan oma suunnittelema tunti. Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2023 15.00

Twerkshops Pyhäntä syksy 05500006

6.10.2023 4 t 10,00 €

Pe 17.00–20.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jenni Autio

Tunneille et tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Twerk klo 17.00-18.30: painottuu lantion alueen liikekieleen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia, salin poikki -sarjoja ja koreografian opetteluun. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Vaatteet: löysät/joustavat housut tai shortsit. Sopii yli 15v. täyttäneille. Twerk sensual klo 18.45-20.15: tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikkaharjoituksia ja koreografian opetteluun. Tunti on liikekieleltään pehmeämpää ja sensuellimpaa. Polvisuoja suositus lattiatekniikoita varten. Tunnilla tanssitaan sukkasillaan. Sopii yli 15v. täyttäneille. Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2023 15.00

Tapahtumat

Soitinopinnot

Oppilaskonsertti Pyhäntä syksy 05100029

27.11.2023 1,33 t

Ma 19.00–20.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Jokihelmen opiston opiskelijoiden syyskonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 27.11.2023 19.45

SIIKALATVA

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien kuntosali Pulkkila syksy 06110001

5.9.–21.11.2023 11 t 40,00 €

Ti 9.15–10.00

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme.

Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Erityisryhmien kuntosali Rantsila syksy 06110003

6.9.–22.11.2023 11 t 40,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Musiikkia erityisryhmille Pulkkila syksy 06110007

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 12.00–12.45

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Musiikkia erityisryhmille Rantsila syksy 06110009

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 13.30–14.15

Rauhala Rantsila, kerhuhuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 -v TPO Rantsila syksy 06300001

23.8.–13.12.2023 30 t 83,00 €

Ke 15.30–17.00

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

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 aktiivalennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO 11-18 v Rantsila syksy 06300002

23.8.–13.12.2023 45 t 99,00 €

Ke 17.15–19.30

Gananderin koulu, kuvaamataidon 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 materiaalmaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Materiaalmaksu 25 € sis.kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola syksy 06300003

23.8.–29.11.2023 28 t 79,00 €

Ke 17.00–18.30

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 materiaalmaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20€ sis.kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v. Piippola syksy 06300007

23.8.–29.11.2023 14 t 19,00 €

Ke 16.15–17.00

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 materiaalmaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Opetukseen sisältyy Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi.Sisäralennus. Materiaalmaksu 5€ sis.kurssimaksuun. Opetukseen sisältyy myös Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2023 15.00

Taideverstas Piippola syksy 06300009

8.9.–24.11.2023 33 t 46,00 €

Pe 16.00–18.15

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 1.9.2023 15.00

Taideverstas Rantsila syksy 06300013

7.9.–16.11.2023 30 t 42,00 €

To 17.00–19.15

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

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 31.8.2023 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola syksy 06400011

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Kudomme erilaisia kankaita. Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Piippola syksy 06400013

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

Ma 15.00–17.15

Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

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 käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kudonta ja käsityö Pulkkila syksy 06400015

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

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 31.8.2023 15.00

Kudonta Kestilä syksy 06400017

6.9.–22.11.2023 33 t 46,00 €

Ke 17.00–19.15

Kestilän kudontatila

Kaija Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. . Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kudonta Laakkola Pulkkila syksy 06400019

5.9.–21.11.2023 33 t 46,00 €

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 29.8.2023 15.00

Kudonta Mankila Rantsila syksy 06400021

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

Ma 18.00–20.15

Entinen Mankilan koulu

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kätöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kudonta Rantsila syksy 06400023

4.9.–20.11.2023 33 t 46,00 €

Ma 15.15–17.30

Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kätöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Puutyöt/koristeveisto Rantsila syksy 06400029

6.9.–22.11.2023 44 t 50,00 €

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, poratapit, ruuvit, naulat ja pinnoitusaineet. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Micromakramee ja makramee- rannekorut lyhyt kurssi Kestilä Syksy 06400031

15.–16.9.2023 11,30 t 26,00 €

Pe 17.00–20.15, La 11.00–16.30

Kestilä kunnantoimisto

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssilla tutustutaan micromakrameen monipuolisuuteen. Nimensä mukaisesti opit tekemään pieniä kohosolmuja ohuiden nyörien avulla.

Opitaan myös yhdistelemään koruihin pieniä helmiä, joiden avulla saat niihin näyttävyyttä. Korupohjana voi käyttää erikokoisia renkaita 2-4 mm ja 30-40 mm.

Pääset myös kokeilemaan makramee- rannekoruja perustasosolmuilla, jossa käytetään vahattuja puuvillanaruja ja helmiä.

Kurssilla käydään läpi eri vaihtoehtoja nyöreistä ja naruista ja opit arvioimaan naruille eri käyttötarkoituksen. Vaihtoehtoina useita valmiita malleja, joista voit valita mieluisan.

Kurssin jälkeen opiskelija osaa arvioida lankojen määrät koruihin, tehdä kaksoistaso- ja kohosolmun sekä tehdä ainakin yhden korun itsenäisesti. Tarvitset kurssille: terävät sakset, mittanauha, finnfoam alusta tai jokin muu, sytkäri, nuppineuloja, pieniä helmiä 2-3mm reikä 0,8-1 mm, 0,6-0,8 mm:n paksuisia, vahattuja polyesteri tai nylon nyörejä, vahattu puuvillanaru (rannekeisiin), löysäkierteistä puuvillalankaa, pieniä renkaita 2-4mm, isoja renkaita 30-40mm.

Opettajalta voi ostaa nyörejä sekä korutarvikkeita edullisesti. Esim. yhden korvakoruparin hinnaksi tulisi 3-5€. Varaathan kurssille käteistä mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2023 15.00

Viikinkipunos, Rantsila syksy 06400034

28.9.–30.11.2023 27 t 38,00 €

To 16.30–18.45

Aleksanterin koulu, käsityöluokka

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. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkua. Perustarvikkeet ja materiaalit voit ostaa myös kurssilta (n. 5 €/koru). Opistolla on lainattavia välineitä. Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023 15.00

Arkkukurssi Rantsila syksy 06400035

19.8.–2.12.2023 52 t 52,00 €

La 9.00–12.00

Gananderin koulu

Koskinen Ari

Valmistamme ruumisarkun, malli on vapaa, materiaalina voidaan käyttää oksatonta kuusilautaa tai mäntyä, myös haapa käy, tuppeen sahattu on parempi jos sitä on saatavilla.

Tarvikkeet kuten vesiohenteinen puuliima, hiomapaperit ja muut hankinnat opettaja katsoo yhdessä tekijöiden kanssa. Ensimmäisellä tapaaminen kolme viikkoa ennen kurssin alkua, jossa saat tietoa tarkemmin materiaalihankinnoista. Näin ehdit hankkia materiaalit ajoissa. Infotilaisuus viikolla 33 La 19.8.2023 klo 09.00-09:45 ABC asemalla Pulkkilassa. Siinä käydään läpi materiaalihankinnat opettajan kanssa, ei varsinaista opetusta sinä päivänä.

Itse kurssi alkaa viikolla 36 La 9.9. klo 09:00-12:00 Gananderin koululla Rantsilassa.

Koululla ei ole mahdollista säilyttää arkkuja, joten arkut on kuljetettava aina mukana peräkärryllä tai muulla vastaavalla.

Arkut yritetään tehdä osissa niin, että kuljettaminen olisi mahdollisimman vaivatonta. Kokoaminen arkuksi viimeisillä kerroilla. Ilmoittautuminen päättyy 11.8.2023 15.00

Naisten puutyö Rantsila syksy 06400036

9.9.–21.10.2023 10,66 t 25,00 €

La 12.30–14.30

Gananderin koulu

Koskinen Ari

Opiskellaan puutyön perusasioita ja valmistetaan pieniä koriste- ja käyttöesineitä omien toiveiden mukaan. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnys osallistua. Sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. 4 kokoontumiskertaa, kurssi pidetään joka toinen viikko. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Liikunta ja jooga

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Jooga Kestilä syksy 06800001

4.9.–20.11.2023 22 t 36,00 €

Ma 17.00–18.30

Kestilän kunnantoimisto, 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. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Jooga Pulkkila syksy 06800003

5.9.–21.11.2023 22 t 36,00 €

Ti 18.30–20.00

Rantakankaan koulun ruokala

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 29.8.2023 15.00

Kahvakuulajumppa Rantsila syksy 06800005

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

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 30.8.2023 15.00

Kehonhuolto: fascia method Rantsila syksy 06800007

5.9.–21.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ti 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 29.8.2023 15.00

Kuntojumppa Rantsila syksy 06800011

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Liikuntaleikkikoulu 3-6v Kestilä syksy 06800013

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 17.15–18.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehohallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Kuntonyrkkeily Piippola syksy 06800015

4.9.–20.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ma 18.30–19.30

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 ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kuntopiiri Pulkkila syksy 06800017

4.9.–20.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ma 17.20–18.20

Rantakankaan koulun ruokala

Elisa Arola

Kuntopiiri on monipuolinen kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä. Teemme oman kunnan mukaan teemallisena kiertoharjoitteluna vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihastensuorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Lavis Piippola syksy 06800023

5.9.–21.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ti 17.20–18.20

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola syksy 06800027

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €

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 28.8.2023 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila syksy 06800031

5.9.–21.11.2023 11 t 68,00 €

Ti 10.40–11.25

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

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 29.8.2023 15.00

Shindo Kestilä syksy 06800033

7.9.–23.11.2023 22 t 36,00 €

To 16.30–18.00

Kestilän kunnantoinmisto, liikuntasali

Maija Karjaluo

Shindo on monipuolinen kehotyöskentelymenetelmä, 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, tynny, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Tuolijumppa Rantsila syksy 06800041

6.9.–22.11.2023 11 t 26,00 €

Ke 10.00–10.45

Rantsilan seurakuntatalo

Sanna Toppinen

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Venyttely Pulkkila syksy 06800047

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €

Ma 18.25–19.10

Rantakankaan koulun ruokala

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 28.8.2023 15.00

Päiväkuntosali Pulkkila syksy 06800050

6.9.–22.11.2023 14,63 t 53,00 €

Ke 15.00–16.00

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Elisa Arola

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Tuolijumppa Kestilä syksy 06800055

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 16.15–17.00

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Sanna Toppinen

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Päiväkuntosali Kestilä syksy 06800059

7.9.–23.11.2023 14,63 t 53,00 €

To 12.30–13.30

Kestilän kuntosali

Matleena Hyytinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola syksy 06800075

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €

Ma 17.45–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen, Jesse Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehohallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Jooga Rantsila syksy 06800077

7.9.–29.11.2023 22 t 36,00 €

To 18.30–20.00

Aleksanterin 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 31.8.2023 15.00

Kevyt lavis Kestilä syksy 06800079

4.9.–20.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ma 14.45–15.45

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Tuolijumppa Pulkkila syksy 06800080

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 15.00–15.45

Pulkkilan seurakuntatalo

Elisa Arola

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntaa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Liikuntakoulu 7-12 v Piippola syksy 06800086

7.9.–23.11.2023 14,63 t 34,00 €

To 17.55–18.55

Jedu Piippola, liikuntasali

Matleena Hyytinen

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 31.8.2023 15.00

Vahvistu vaihtuvalla treenillä Piippola syksy 06800087

5.9.–3.10.2023 6,65 t 16,00 €

Ti 17.30–18.30

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Vahvistu, kehity ja voimistu monipuolisella vaihtuvalla treenillä. Mukana mm. toiminnallista, kahvakuulaa, vapaita painoja, kehonhuoltoa jne. Treenaillaan ulkona ja sisällä!

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 0.00

Kuntosalicircuit Piippola syksy 06800091

7.9.–23.11.2023 14,63 t 53,00 €

To 16.45–17.45

Jedu Piippola, kuntosali

Matleena Hyytinen

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille, että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 0.00

Kuntosalicircuit Kestilä syksy 06800093

6.9.–22.11.2023 14,63 t 53,00 €

Ke 16.45–17.45

Kestilän kuntosali

Matleena Hyytinen

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille, että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 0.00

Kuntojumppa Kestilä syksy 06800094

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 18.00–19.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Matleena Hyytinen

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Kehonhuolto: fascia method Piippola syksy 06800097

7.9.–23.11.2023 14,63 t 34,00 €

To 16.30–17.30

Jedu Piippola, 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 31.8.2023 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Harmonikka Pulkkila syksy 06100001

5.9.–21.11.2023 9,79 t 67,00 €

Ti 18.15–18.55

Mäkirinteen 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 29.8.2023 15.00

Kantele Piippola syksy 06100003

7.9.–23.11.2023 22 t 36,00 €

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 31.8.2023 15.00

Karaoke Kestilä syksy 06100005

7.9.–23.11.2023 44 t 68,00 €

To 18.00–21.00

Kestilän kunnantoimisto, valtuustosali

Miika Kiiskinen

Opettelemme mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä

tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pitempään karaokea harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kitara 20 min Rantsila syksy 06100007

7.9.–23.11.2023 14,63 t 67,00 €

To 15.00–16.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kitara 20 min Piippola/Pyhäntä syksy 06100009

4.9.–20.11.2023 14,63 t 67,00 €

Ma 17.20–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Kitara 30 min Pulkkila syksy 06100011

4.9.–20.11.2023 7,26 t 96,00 €

Ma 15.30–16.00

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Perhemuskari alle 6-v. Piippola syksy 06100021

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 11.00–11.45

Piippolan kylätupa

Irene Entchev

Tutustumme leikin kautta musiikin elementteihin. Laulamme, loruilemme, soitamme, liikumme ja leikimme. Tärkeintä ovat musiikista saadut kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat muskariin aikuisen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano 20 min Pulkkila syksy 06100025

5.9.–21.11.2023 39,16 t 67,00 €

Ti 14.20–17.20

Rantakankaan koulu, Millan luokka

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano 20 min 1 Rantsila syksy 06100027

5.9.–21.11.2023 39,16 t 67,00 €

Ti 13.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano 30 min aikuiset Piippola syksy 06100029

7.9.–23.11.2023 7,37 t 96,00 €

To 17.40–18.10

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Piano 20 min Piippola / Pyhäntä syksy 06100031

6.9.–22.11.2023 19,47 t 67,00 €

Ke 12.30–13.30

Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320 opetustila 3

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Piano 20 min Piippola syksy 06100032

7.9.–23.11.2023 14,63 t 67,00 €

To 18.00–19.00

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Piano 30 min Kestilä syksy 06100035

7.9.–23.11.2023 22 t 96,00 €

To 14.00–15.00

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

31.8.2023 15.00

Piano 30 min Rantsila syksy 06100037

5.9.–21.11.2023 29,37 t 96,00 €

Ti 16.30–18.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

29.8.2023 15.00

Piano 30 min TPO Pulkkila syksy 06100039

22.8.–5.12.2023 19,95 t 130,00 €

Ti 14.30–16.50

Rantakankaan koulu, Millan luokka

Kirsti Ervasti

Taiteen perusopetus. Yksilöopetus 30 min/ 15 vko. Opettaja sopii soittoajat puhelimitse. Ota omat soittokirjat mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2023 15.00

Rummut 20 min Pulkkila syksy 06100041

4.9.–20.11.2023 9,68 t 67,00 €

Ma 16.00–16.40

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2023 15.00

Rummut 20 min 1 Rantsila syksy 06100043

7.9.–23.11.2023 14,63 t 67,00 €

To 16.00–17.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

31.8.2023 15.00

Rummut 30 min Pulkkila syksy 06100045

4.9.–20.11.2023 14,63 t 96,00 €

Ma 16.40–17.45

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2023 15.00

Rummut 30 min aikuiset Rantsila syksy 06100047

8.9.–24.11.2023 7,37 t 96,00 €

Pe 16.00–16.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

1.9.2023 15.00

Rummut 20 min 2 Rantsila syksy 06100051

8.9.–24.11.2023 24,20 t 67,00 €

Pe 13.10–15.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

1.9.2023 15.00

Kitara 30 min Rantsila syksy 06100053

8.9.–24.11.2023 7,37 t 96,00 €

Pe 15.30–16.00

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

1.9.2023 15.00

Rummut 30 min Rantsila syksy 06100055

7.9.–23.11.2023 22 t 96,00 €

To 17.00–18.30

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

31.8.2023 15.00

Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100059

7.9.–23.11.2023 36,63 t 96,00 €

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. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Piano 30 min Piippola/ Pyhäntä syksy 06100062

6.9.–22.11.2023 7,37 t 96,00 €

Ke 13.30–14.00

Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320 opetustila 3

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

30.8.2023 15.00

Viihdelaajat Piippola syksy 06100064

6.9.–22.11.2023 22 t 36,00 €

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 23.8.2023

15.00

Viola-kuoro Piippola syksy 06100066

6.9.–22.11.2023 33 t 46,00 €

Ke 18.00–20.15

Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, valtuustosal

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 opetusmonisteen. Ilmoittautuminen päättyy

30.8.2023 15.00

Kitara 20 min aikuiset Rantsila syksy 06100073

7.9.–23.11.2023 4,84 t 67,00 €

To 19.40–20.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

31.8.2023 15.00

Kitara 20 min 1 Pulkkila syksy 06100075

4.9.–20.11.2023 4,84 t 67,00 €

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 28.8.2023 15.00

Piano 15 min Rantsila syksy 06100077

5.9.–21.11.2023 7,37 t 51,00 €

Ti 15.00–15.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille lapsille, pianon soiton alkeet. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Piano 20 min 2 Rantsila syksy 06100078

5.9.–21.11.2023 14,63 t 67,00 €

Ti 18.30–19.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Näyttämö- ja sanataide

Ilmaisutaito

Ilmaisutaitoa ilolla Piippola syksy 06150001

7.9.–23.11.2023 33 t 46,00 €

To 17.45–20.00

Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, valtuustosali

Ritva Ikola

Tule mukaan ilmaisutaitoa ihmettelemään, kokeilemaan ja harjoittamaan. Tehdään erilaisia ilmaisutaitoa, improvisointia, vuorovaikutusta ja rohkeutta kehittäviä harjoituksia. Nyt ei tarvitse jännittää vaan iloitaan ja ihmetellään sitä, mitä tapahtuu tässä ja nyt. Sopii kaikenikäisille ilmaisutaidosta kiinnostuneille. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 0.00

Paikallishistoriaa uusien keinoin Pulkkila syksy 06310001

6.9.–22.11.2023 0 t 100,00 €

Ke 17.30–20.30

Laakkolan kylätalo, luokka

Ritva Ikola

Tutustutaan paikallishistoria merkittävimpiin tapahtumiin, eri aikakausien elinkeinoin ja elämäntapaan, työkaluihin sekä lasten ja aikuisen rooleihin historian saatossa. Valitsemme yhdessä mielenkiintoiset aiheet ja luomme niistä elävän kuvan kertoen, laulaen ja näytellen. Esitykset videoidaan ja tallennetaan osaksi Pulkkila 360 -virtuaalireitistöä. Kaikki ilmaisusta,

paikalishistoriasta ja sen tallentamisesta kiinnostuneet tervetuloa! Kokoontumiskerrat täydentyvät vielä. Pulkkilaseura maksaa kurssimaksut. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Tanssi

Lasten ja nuorten tanssi

KiddieJam 5-7 v Piippola syksy 06500001

5.9.–21.11.2023 11 t 26,00 €

Ti 16.30–17.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

KiddieJam 5-7 v Pulkkila syksy 06500012

4.9.–20.11.2023 11 t 26,00 €

Ma 16.30–17.15

Rantakankaan koulun ruokala

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. tossut tai jarrusukat jalkaan, lattiat liukkaat! Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2023 15.00

Jazz Mix Rantsila syksy 06800095

5.9.–21.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ti 18.15–19.15

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Tatiana Vidal

Jazz mix perustuu klassisen jazztanssin perustekniikoihin ja lisäksi tuodaan mukaan modernin puolen luovia näkökohtia. Sopii myös aloittelijoille. Tule nauttimaan tanssin ilosta! Opetus tapahtuu englanniksi, mutta tunnilla pystyy osallistumaan myös ilman kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2023 15.00

Feminine and masculine tanssi Piippola syksy 06800096

6.9.–22.11.2023 14,63 t 34,00 €

Ke 17.30–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Tatiana Vidal

Sekatanssityylit, joissa treenaamme ja tutkimme feminiinisiä ja maskuliinisia puoliamme ja

ilmaistemme itseämme luovasti liikkeen kautta. Sopii aloittelijoille myös. Opetus tapahtuu englanniksi, mutta opetuksessa pärjää ilman kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Ympäristö, luonto ja puutarha

Ympäristö, luonto ja puutarha

Luonto lapsille tutuksi 7-9 vuotiaille Haapavuori syksy 06580001

13.9.–11.10.2023 10 t 16,00 €

Ke 16.00–17.30

Haapavuori

Tuula Pekkala

Luonto tutuksi kurssilla tutustutaan luontoon ja vahvistetaan lapsen luontosuhdetta. Kokoontumiskerroilla mm.rekkeillään lähiluonnossa, opetellaan nuotion sytyttämistä, tuohisten tekoa, pienimuotoisesti ruuan laittoa nuotiolla. Kurssi on sinulle, joka olet luonnosta kiinnostunut. Kurssilla ulkoillaan paljon, joten pukeudu sään mukaisesti ja ota otsalamppu/taskulamppu mukaan. Kokoontuminen rannalla, jossa tulistelupaikka. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00

Luonto lapsille tutuksi 10-12 vuotiaille Haapavuori syksy 06580002

13.9.–11.10.2023 10 t 16,00 €

Ke 17.45–19.15

Haapavuori

Tuula Pekkala

Luonto tutuksi kurssilla tutustutaan luontoon ja vahvistetaan lapsen luontosuhdetta. Kokoontumiskerroilla mm.rekkeillään lähiluonnossa, opetellaan nuotion sytyttämistä, tuohisten tekoa, pienimuotoisesti ruuan laittoa nuotiolla. Kurssi on sinulle, joka olet luonnosta kiinnostunut. Kurssilla ulkoillaan paljon, joten pukeudu sään mukaisesti ja ota otsalamppu/taskulamppu mukaan. Kokoontuminen rannalla, jossa tulistelupaikka. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2023 15.00