

Haapavesi

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapukoulutus 4 h Haapavesi kevät 01140002

20.3.2024 4 t

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 1.3.2024 15.00

Ensiapukoulutus 8 h Haapavesi kevät 01140004

20.3.2024 8 t

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-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- Palovammat
- Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio)
- Haavat
- Hypotermia
- Murtumat ja nivelvammat
- Myrkytykset Ilmoittautuminen päättyy 1.3.2024 15.00

Ensiavun peruskurssi EA16h Haapavesi kevät 01140006

19.–20.3.2024 16 t

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-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- * Palovammat
- * Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio)
- * Haavat
- * Hypotermia
- * Murtumat ja nivelvammat
- * Myrkytykset Ilmoittautuminen päättyy 1.3.2024 15.00

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi kevät 01110002

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy

10.1.2024 15.00

Kielet

Suomea ulkomaalaisille

Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi kevät 01200004

17.1.–17.4.2024 34,71 t

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 10.1.2024 15.00

Chemodan Haapavesi kevät 01200007

18.1.–18.4.2024 26 t

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 11.1.2024 15.00

Keskusteluenglanti Haapavesi kevät 01200010

16.1.–16.4.2024 26 t

Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 10.00

Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille leikkien ja askarrellen Haapavesi kevät 01200013

18.1.–18.4.2024 26 t

To 17.00–18.30

Haapaveden Opisto, luokka 3

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 11.1.2024 15.00

Tukiviittomakurssi Haapavesi kevät 01200015

16.1.–16.4.2024 21,58 t

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 vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoittaminen ja kirjallisuus

Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi kevät

25.1.–25.4.2024 18 t

To 18.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa?

Kaipaatko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Kurssin kokoontumiskerrat ovat Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2024 15.00

Kotitalous

Kotitalous

Jalokivikakku sekä vohveli- ja riisipaperikoristeet Haapavesi kevät 01560002

21.4.2024 6 t

Su 13.00–17.45

Haapaveden yläkoulu/kotitalousluokka

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

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

Pääset kokeilemaan kultaista tomuväriin 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 15.4.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 2, 7-12 v TPO Haapavesi kevät 01300002

17.1.–8.5.2024 30 t

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

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

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 20 €.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 1, 7-12v TPO Haapavesi kevät 01300004

16.1.–30.4.2024 30 t

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. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot aloittavat 11–14 v TPO Haapavesi kevät

01300006

18.1.–2.5.2024 45 t

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. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v TPO Haapavesi kevät 01300008

15.1.–13.5.2024 21,28 t

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 9.1.2024 15.00

Kuvataiteen Päiväateljee Haapavesi kevät 01300010

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 11.45–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan!

Piirustusta, maalausta ja kuvataiteen erikoistekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstiä omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Taideverstas Haapavesi kevät 01300013

17.1.–3.4.2024 33 t

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 työstiä omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot jatkavat 12–18 v TPO Haapavesi kevät 01300019

16.1.–30.4.2024 45 t

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 aktiivalennus. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta Haapavesi kevät 01400007

18.1.–18.4.2024 39 t

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 11.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi kevät 01400009

16.1.–22.4.2024 39 t

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Anna Niemelä

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa Haapavesi kevät 01400011

16.1.–16.4.2024 39 t

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 9.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Mieluskylä kevät

01400013

15.1.–22.4.2024 39 t

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 8.1.2024 15.00

Ompelu ja käsityö Haapavesi kevät

01400016

18.1.–18.4.2024 39 t

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 11.1.2024 15.00

Puutyö yli 15 v Haapavesi kevät

01400020

16.1.–16.4.2024 52 t

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Kari Koskela

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden

mukaan. Sopii aloitteleijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ota mukaan omat materiaalit. Kurssilla tehdyt työt on opiskelijan itse kuljetettava mukanaan opetuskerroille.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Huonekalujen entisöinti Haapavesi kevät 01400021

15.1.–22.4.2024 52 t

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 8.1.2024 15.00

Tuftaus Haapavesi kevät 01400024

6.4.2024 8 t

La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataideluokka

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka.

Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä

pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä

tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia

lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä

olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi

tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm.

tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä

kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden

hankintaan lähetetään ennen kurssin

alkua. Ilmoittautuminen päättyy

29.3.2024 15.00

Ryijyn teko ompelemalla Haapavesi kevät 01400025

23.1.–16.4.2024 36 t

Ti 11.30–13.45

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Ryijyt ovat tällä hetkellä suosittuja.

Kurssilla valmistat ryijyn

ompelutekniikalla ryijynpohjakankaalle

oman suunnitelman tai valmispaketin

mukaan. Kurssilla perehdymme ryijyn

suunnitteluun, ryijymateriaaleihin ja

ompeluun sekä ryijyn viimeistelyyn ja

hoitoon. Kurssikirje tarvikkeista ja

materiaaleista lähetetään ennen kurssia.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Tanssiliikunta

Kevyt lavis Haapavesi kevät 01800004

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskeleiden

ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan

yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman

hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa,

valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Koko kylän jumppa Ainali kevät 01800006

15.1.–22.4.2024 17,29 t

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

8.1.2024 15.00

**Koko kylän jumppa Humaloja kevät
01800008**

15.1.–22.4.2024 17,29 t

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 8.1.2024 15.00

**Koko kylän jumppa Karsikas kevät
01800010**

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 12.15–13.15

Vähämäen kota

Katja Klemetilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely,
lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely.

Harjoitukset toteutetaan kehonpainon

avulla, käytetään myös kahvakuulia,

jumppakeppejä sekä tehdään

kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy

10.1.2024 15.00

**Koko kylän jumppa Mieluskylä kevät
01800012**

15.1.–22.4.2024 17,29 t

Ma 17.00–17.45

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

10.1.2024 15.00

**Koko kylän jumppa Vattukylä kevät
01800014**

15.1.–22.4.2024 17,29 t

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

8.1.2024 15.00

**Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi
kevät 01800016**

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 14.00–15.00

Rauhankallio, Sotainvalidien talon

kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Kuntosalicircuit Haapavesi kevät
01800018**

17.1.–17.4.2024 17,29 t

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 10.1.2024 15.00

**Nuorten crosstraining Haapavesi kevät
01800024**

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 19.15–20.15

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 10.1.2024 15.00

Perusjumppa Haapavesi kevät 01800026

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 19.30–20.30

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Terhi Kangasharju

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

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

21.1.–28.4.2024 26 t

Su 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Tapio Pitkälä

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

Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Tuolijumppa Haapavesi kevät 01800041

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 14.00–14.45

Virtaamo

Anu Sankilampi

Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna käyttäen, rauhalliseen musiikin tahtiin. Keskitytään lihaskunnan vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä tasapainon kehittämiseen. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Vesijumppa 1 Haapavesi kevät 01800043

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 13.00–13.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Terhi Kangasharju

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeen tempo ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Vesijumppa 2 Haapavesi kevät 01800045

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto

Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Lavis Haapavesi kevät 01800055

17.1.–17.4.2024 17,29 t

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 10.1.2024 15.00

SJL- jooga Haapavesi kevät 01800074

16.1.–16.4.2024 26 t

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 9.1.2024 15.00

Asahi Haapavesi kevät 01800093

20.1.–4.5.2024 12 t

La 12.00–13.30

Virtaamo

Tuula Sisko Kauranen

Asahi on suomalainen

terveysliikuntametodi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Asahisarja sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Cheerleading 8-14 v Haapavesi kevät 01800094

16.1.–16.4.2024 21,58 t

Ti 15.15–16.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Piano 9 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät

18.1.–18.4.2024 11,57 t

To 18.45–19.25

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Sello 30 min Haapavesi kevät

17.1.–17.4.2024 52 t

Ke 17.30–20.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Tuuli Vatjus

Sellon soiton yksilöopetus 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2023 15.00

Ukulele / mandoliini / basso 30 min Haapavesi kevät

18.1.–18.4.2024 26 t

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
11.1.2024 15.00

Haapaveden kamariorkesteri kevät

16.–18.2.2024 24 t
Pe 15.00–21.00, La 10.00–16.00, Su
10.00–16.00
Jokihelmen opisto, Haapavesi
Timo Hannula
Wanhan musiikin tapahtuma 16.-18.2.
Ilmoittautuminen päättyy 13.2.2024 22.00

Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi kevät 01100006

16.1.–16.4.2024 26 t
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 9.1.2024 15.00

Humppaluura TPO Haapavesi kevät 01100008

17.1.–15.5.2024 16 t
Ke 19.45–20.30
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Timo Hannula
Yhteissoittoa viululla. Jatkavat opiskelijat -
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Tavoitteellinen opiskelu edellyttää
harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Karaoke 1 Haapavesi kevät 01100012

17.1.–17.4.2024 52 t
Ke 18.00–21.00
Haapaveden Opisto, Lönninkartanon
juhlasali
Marjo-Riitta Maarala
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Karaoke 2 Haapavesi kevät 01100014

18.1.–18.4.2024 52 t
To 18.00–21.00
Haapaveden Opisto, Lönninkartanon
juhlasali
Marjo-Riitta Maarala
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kitara 30 min Haapavesi kevät 01100018

16.1.–16.4.2024 52 t
Ti 17.00–20.00
Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin
huone
Juha-Matti Kurra
Kitaran soiton opetus 30 min/viikko
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Haala -kuoro Haapavesi kevät 01100020

16.1.–16.4.2024 26 t
Ti 17.00–18.30
Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka
Emilia Manninen
Tavoitteellista kuorolaulua,
äänenmuodostusharjoituksia.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100028

16.1.–16.4.2024 46,28 t
Ti 15.15–17.55
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

**Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi
kevät 01100030**

15.1.–22.4.2024 40,43 t
Ma 16.45–19.05
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi
kevät 01100035**

17.1.–17.4.2024 28,86 t
Ke 15.15–16.55
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Piano TPO Mäkirinne 30 min Haapavesi
kevät 01100048**

16.1.–14.5.2024 42,72 t
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
10.1.2024 15.00

**Piano Vattukylä 20 min Haapavesi kevät
01100050**

15.1.–22.4.2024 11,57 t
Ma 15.05–15.45
Vattukylän koulu, musiikkiluokka
Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Puhallin Haapavesi kevät 01100052

19.1.–19.4.2024 24 t
Pe 15.00–18.00
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Jukka-Pekka Annanperä
Yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse Ilmoittautuminen
päättyy 12.1.2024 15.00

**Veteraanikuoro Haapavesi kevät
01100056**

16.1.–16.4.2024 26 t
Ti 16.00–17.30
Haapaveden kirkko, Srk -keskus,
seurakuntasali
Martti Murtoperä
Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle.
Äänenkäytön harjoittelua.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Viihdelaajat Haapavesi kevät 01100058

17.1.–17.4.2024 26 t
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 10.1.2024 15.00

**Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi kevät
01100060**

16.1.–7.5.2024 64 t
Ti 15.00–18.00
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Timo Hannula
Opetus 45 min/viikko. Viulunsoiton

peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat -
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Tavoitteellinen opiskelu edellyttää
harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen
päätyy 9.1.2024 15.00

**Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi kevät
01100062**

15.1.–15.5.2024 130,83 t
Ma 15.00–17.00, Ti 16.30–18.30, Ke
15.00–16.00
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Timo Hannula
Opetus 30 min/viikko. Viulunsoiton
peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat -
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Tavoitteellinen opiskelu edellyttää
harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen
päätyy 10.1.2024 15.00

Yksinlaulu A Haapavesi kevät 01100066

18.1.–18.4.2024 34,58 t
To 17.45–18.45
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 päätyy 11.1.2024 15.00

Yksinlaulu B Haapavesi kevät 01100068

15.1.–22.4.2024 34,58 t
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 päätyy 9.1.2023 15.00

**Piano Humaloja 30 min Haapavesi kevät
01100078**

18.1.–18.4.2024 52 t
To 13.30–16.30
Humalojan koulu, vanha puoli
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.
Ilmoittautuminen päätyy 11.1.2024 15.00

**Piano 8 Mäkirinne 20 min Haapavesi
kevät 01100079**

17.1.–17.4.2024 5,72 t
Ke 16.55–17.15
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päätyy 10.1.2024 15.00

**Piano 7 Mäkirinne 20 min Haapavesi
kevät 01100082**

17.1.–17.4.2024 11,57 t
Ke 17.15–17.55
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianon soiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päätyy 10.1.2024 15.00

**Pikkupelimannit 45 min TPO Haapavesi
kevät 01100087**

17.1.–15.5.2024 16 t
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 10.1.2024 15.00

Piano 2 Mäkirinne 20 min Haapavesi

kevät 01100094

18.1.–18.4.2024 11,57 t

To 17.00–17.40

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Jokihelmen alueelliset pelimannit

Haapavesi kevät 01100109

28.1.–28.4.2024 24 t

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus.

Kokoontumiskerrat ovat 28.1., 11.2.,

25.2., 17.3., 24.3., 14.4., 28.4.

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2024 15.00

Muu koulutus

Muu koulutus

Haapasompa kotokurssi Haapavesi kevät 01900002

13.1.–25.5.2024 24 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 2.1.2023 15.00

Näyttämö- ja sanataide

Teatteri

Pääsiäisdraama 2024 kevät 01150002

17.1.–25.3.2024 51,98 t

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 10.1.2024 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

Latinobic Haapavesi kevät

17.1.–17.4.2024 17,29 t

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 10.1.2024 15.00

**Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 13 v TPO
Haapavesi kevät 01500034**

11.1.–21.4.2024 193,38 t
To 18.00–20.00, Pe 17.00–20.00, La
12.00–15.00, Su 12.00–15.00
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 4.1.2024
15.00

**Tanssiteatteri Tilleri Talleri 10-12 v TPO
Haapavesi kevät 01500048**

11.–28.1.2024 44,01 t
To 16.00–18.00, Pe 17.00–20.00, La
12.00–15.00, Su 12.00–15.00
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 4.1.2024
15.00

**Itämainen tanssi Haapavesi kevät
01500053**

21.1.–28.4.2024 26 t
Su 12.15–13.45
Virtaamo
Liisa Kylänpää
Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja
tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Itämainen
tanssi on lempeää liikuntaa, jonka kautta
voi omasta kehostaan löytää aivan uusia
ulottuvuuksia. Hoitaa niska- ja
hartialihaksia, sekä auttaa notkistamaan
selän- ja lantionseutua. Treeneissä
käytetään rytmikästä, inspiroivaa
musiikkia - se vaikuttaa positiivisesti myös
psykykkeeseen. Luvassa on mm. huivi- zili-
ja keppitanssit. Sopii kaiken ikäisille ja
kuntoisille. Jokainen liikkuu oman
kuntonsa mukaan! Ilmoittautuminen
päättyy 14.1.2024 15.00

**Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi
kevät 01500054**

15.1.–13.5.2024 24 t
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 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 1 Kirppanat 6–8 v TPO

Haapavesi kevät 01500055

16.1.–14.5.2024 17 t

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 9.1.2024 15.00

Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO

Haapavesi kevät 01500056

16.1.–7.5.2024 26,72 t

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 9.1.2024 15.00

Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO

Haapavesi kevät 01500057

15.1.–13.5.2024 30 t

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 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 2 Pyryharakat 9–10 v TPO

Haapavesi kevät 01500058

17.1.–15.5.2024 21,28 t

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 10.1.2024 15.00

Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO

Haapavesi kevät 01500059

17.1.–15.5.2024 24 t

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

materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Nykytanssi 2 Dynamiitit 9–10 v TPO

Haapavesi kevät 01500060

15.1.–13.5.2024 29,28 t

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 materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 3 Säikeet 11–12 v TPO

Haapavesi kevät 01500061

17.1.–15.5.2024 34,72 t

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 materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Verkkokurssit

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Meditaatio ja hengitys -verkkokurssi

01800095

15.1.–22.4.2024 17,29 t

Ma 19.00–20.00

Verkkoympäristö

Kristiina Jaakola

Hengitys ja meditaatio tunneilla keskittyy hengitystyöskentelyyn, joka tarkoittaa keskittynyttä, tiedostavaa hengittämistä. Hengitystyöskentely auttaa rakentamaan yhteyttä kehomieleen. Hengityksellä on kehoa ja mieltä eheyttäviä hyötyjä mm. stressioireiden vähentyminen, verenpaineen ja sykkeen tasaantuminen, tunteiden esiintyminen sekä sisäinen yhteys omaan henkiseen ohjaukseen.

Tunneilla havainnoidaan omaa kehoa hengityksen ja tuntoaistin avulla. Tehdään helppoja hengitysharjoituksia kohti haastavampaa harjoitusta. Hengityksen avulla harjoitellaan mielen hiljentämistä kohti meditaatiota. Meditaatiossa harjoitellaan rauhoittamaan mielen kaaokset kohti syvää rauhaa. Tunnit sopivat henkilöille, joilla on mm. arjen kiireitä, stressiä, vaikeus keskittyä tai kaipaavat omaa aikaa arkeesi. Tarvitset: Hiljaisen tilan, alustan, jossa istut. Tarvittaessa istumiseen tukevia tynyjä tms./tuoli. Lämmintä yllesi. Viltti, tyny. Päiväkirjan ja kynän reflektointia varten.

Huomioithan tämän: Hengitystyöskentely ja meditaatioon hiljentymisen nostaa kehosta tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita. Hengitysharjoittelua ei suositella, jos sinulla on akuutti burnout, stressi tai masennus, traumaattinen tapahtuma alle 6kk sisällä tai akuutti infektio kehossa kuten keuhkoputkentulehdus. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kärsämäki

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Kimppa-kämppä Kärsämäki

kevät 02110002

15.1.–22.4.2024 26 t

Ma 13.00–14.30

Kimppa-Kämppä, sali

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja

tekniikoilla omien mieltymisten mukaan.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10

€. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024

15.00

Sisuliikkujat Kärsämäki kevät 02110008

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 11.30–12.15

Konttimäki, sali

Juho Yli-Posso

Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten

toimintakyvyn mukaan. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki

kevät 02110010

18.1.–18.4.2024 13 t

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 11.1.2024 15.00

Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki

kevät 02110012

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 12.00–12.45

Kimppa-Kämppä, sali

Katja Klemetilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman

musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,

venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

Kielet

Suomea ulkomaalaisille

Suomen kielen alkeiskurssi Kärsämäki

kevät 02200003

15.1.–29.2.2024 18,66 t

Ma 18.00–19.00, To 18.00–19.00

Konttila, tupa

Jemina Kuisma

Kurssilla opit suomen kielen

perussanastoa, fraaseja ja kielioppia sekä

tutustut suomalaiseen kulttuuriin ja

yhteiskuntaan. Kurssin opetuskielinä ovat

ensisijaisesti suomi ja venäjä.

Harjoittelemmekin 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. На курсе 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 8.1.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki kevät 02300002

16.1.–16.4.2024 39 t

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeet. Opinnot voidaan hyväksilukea osittain kuvataiteen teemaopintoihin (taiteen perusopetus). Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki kevät 02400002

17.1.–17.4.2024 39 t

Ke 17.00–19.15

Kutomo Aleksintie

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki kevät 02400004

16.1.–16.4.2024 39 t

Ti 18.15–20.30

Porkkalan koulu, kutomo

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki kevät 02400006

17.1.–17.4.2024 39 t

Ke 18.00–20.15

Töllin tupa

Anne Julkunen-Hotti

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Käsitöitä eri tekniikoilla Kärsämäki kevät 02400008

28.2.–17.4.2024 21 t

Ke 15.00–17.15

Konttila, tupa

Anne Julkunen-Hotti

Teemme käsitöitä eri tekniikoilla: ompelu, tuftaus, värjäys, kankaanpainanta, kehyskudonta, huovutus, neulonta, virkkaus jne. Tekemiset suunnittelemme yhdessä osallistujien toiveet mahdollisuuksien mukaan huomioiden. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

21.2.2024 15.00

**Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki
kevät 02400013**

18.1.–18.4.2024 39 t

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-
ovi

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja
tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen
päättyy 11.1.2024 15.00

**Naisten puutyö Kärsämäki kevät
02400015**

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-
ovi

Juha Vierimaa

Kurssilla valmistamme pienehköjä
kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja,
hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön
työskentelyn kautta opitaan koneiden ja
käsityövälineiden käyttöä sekä
liitostekniikoita ja pintakäsittelyä.
Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu
kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on,
että kurssille olisi jatkossakin matala
kynnys osallistua. Sopii aloitteilijoille kuin
kokeneemmillekin nikkaroojille.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tuftaus Kärsämäki kevät 02400027

4.5.2024 8 t

La 9.00–16.00

Konttila, tupa

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka.
Työväline on tuftausneula, punch needle,
millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä
pintaa eri vahvaisilla langoilla. Tässä
tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia

lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä
olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi
tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm.
tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä
kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden
hankintaan lähetetään ennen kurssin
alkua. Ilmoittautuminen päättyy
26.4.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Jumppa Saviselkä kevät 02800002

17.1.–17.4.2024 17,33 t

Ke 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali

Riina Tikkanen

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja
lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka
sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-
osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden
toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

**Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki
kevät 02800008**

15.1.–22.4.2024 17,33 t

Ma 11.15–12.15

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki,
kuntosali

Katja Klemetilä

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 8.1.2024 15.00

**Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki
kevät 02800010**

17.1.–17.4.2024 17,33 t

Ke 18.45–19.45

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki,
kuntosali

Anu Sankilampi

Vauhdikas kiertoarjoittelutunti.

Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja
vapailta painoilla. Vaihto laitteesta ja
liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke
pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu
kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset
omalla tasolla. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Lavis Kärsämäki kevät 02800012

18.1.–18.4.2024 17,33 t

To 18.30–19.30

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 11.1.2024 15.00

Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki kevät 02800014

17.1.–17.4.2024 17,33 t

Ke 19.00–20.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille.

Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki kevät 02800016

15.1.–22.4.2024 13 t

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
säättää juuri itselle sopivaksi: kevyttä
jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää
tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä.
Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan
keskiraskas. Kurssimaksu sisältää
uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy
8.1.2024 15.00

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki kevät 02800018

15.1.–22.4.2024 13 t

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
säättää juuri itselle sopivaksi: kevyttä
jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää
tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä.
Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan
keskiraskas. Kurssimaksu sisältää
uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy
8.1.2024 15.00

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki kevät 02800020

16.1.–16.4.2024 13 t

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 9.1.2024 15.00

Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki kevät 02800022

16.1.–16.4.2024 13 t
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 9.1.2024 15.00

Physiopilates Kärsämäki kevät 02800024

17.1.–17.4.2024 17,33 t
Ke 18.00–19.00

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

Pilatesin klassisen repertuaarin liikkeet (34) sekä niiden helpotetut versiot. Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenaan ja lantion stabiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen

mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

SJL-jooga Kärsämäki kevät 02800028

17.1.–17.4.2024 26 t

Ke 19.10–20.40

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

SJL-Jooga (Suomen joogaliiton jooga)

ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Tuolijumppa Kärsämäki kevät 02800034

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 13.00–13.45

Konttimäki, sali

Katja Klemetilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Tehotreeni lyhytkurssi Kärsämäki kevät 02800040

15.1.–26.2.2024 4,66 t

Ma 18.00–18.30

Konttimäki, sali

Riina Tikkanen

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

hyvällä mielellä! Ilmoittautuminen
päättyy 8.1.2024 15.00

Kehonhuolto Kärsämäki kevät 02800043

15.1.–22.4.2024 13 t

Ma 18.45–19.30

Konttimäki, sali

Hanna Jantunen

Kehonhuoltoa sisältäen lihaskunto-,
liikkuvuus- ja rentousharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Lauantai-illan sähly Kärsämäki kevät
02800050**

20.1.–27.4.2024 17,33 t

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 12.1.2024 15.00

**Matalan kynnyksen liikuntaryhmä
Kärsämäki kevät 02800052**

17.1.–17.4.2024 13 t

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.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Cheerleading 8-14 v Kärsämäki kevät
02800054**

17.1.–17.4.2024 21,66 t

Ke 17.00–18.15

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä
pyramideja (nostoja) taitotason ja
turvallisuuden mukaan. Tervetuloa
mukaan lajista innostuneet. Teholtaan
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy
10.1.2024 15.00

**Seniори lavis miehille ja naisille Kärsämäki
kevät 02800058**

15.1.–22.4.2024 13 t

Ma 13.00–13.45

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Seniори lavis perustuu

lavatanssiasekeleihin, joita tanssitaan
yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman
hyppyjä ja juoksuja. Helpot koreografiat,
valssi, humppa, tango yms. Aloitetaan
perusaseleista ja aikaisempaa
tanssitaustaa ei tarvitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Asahi Kärsämäki kevät 02800060

20.1.–4.5.2024 12 t

La 14.30–16.00

Konttimäki, sali

Tuula Sisko Kauranen

Asahi on suomalainen

terveysliikuntametodi, joka sopii
kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi
ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää
monipuolisesti terveyttä. Asahisarja
sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja
tasapaino-osiota. Liikkeet tehdään hitaasti
kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli
rauhoituu. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Kahvakuula Kärsämäki kevät 02800061

15.1.–26.2.2024 9,33 t

Ma 16.55–17.55

Konttimäki, sali

Riina Tikkanen

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treeniosuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulun painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Kärsämäki kesä 02800062

3.–14.6.2024 10 t

Ma 10.00–10.45, Ti 10.00–10.45, Ke 10.00–10.45, To 10.00–10.45, Pe 10.00–10.45

Koivupuisto, uimahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Tutustumme veteen ja harjoitteleme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyyllillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 27.5.2024 15.00

Lasten uimakoulu jatko 6-10 v Kärsämäki kesä 02800063

3.–14.6.2024 10 t

Ma 10.50–11.35, Ti 10.50–11.35, Ke 10.50–11.35, To 10.50–11.35, Pe 10.50–11.35

Koivupuisto, uimahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja 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 tyyllillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 27.5.2024 15.00

Lasten uimakoulu uimataitoiset Kärsämäki kesä 02800064

3.–14.6.2024 10 t

Ma 11.50–12.35, Ti 11.50–12.35, Ke 11.50–12.35, To 11.50–12.35, Pe 11.50–12.35

Koivupuisto, uimahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Lasten uimakoulu uimataitoiset, on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida jo 10 metrin matkan. Uimakoulussa harjoitteleme uintitekniikoita. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 27.5.2024 15.00

Luennot

Luennot

Kolesteroli ja sydän -luento Kärsämäki kevät 02570002

14.2.2024 2 t

Ke 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Luennotonlele vapaa pääsy, mutta

ennakoilmoittautuminen 7.2.2024
mennessä. Ilmoittautuminen päättyy
7.2.2024 15.00

Stressi ja elämäntilanne -luento

Kärsämäki kevät 02570003

21.3.2024 2 t

To 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Itsensä tuntemisen taitoa stressin
hallintaan sekä valintojen tekemiseen.

Ota oma elämä haltuun. Luennolle vapaa
pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen to
14.3.2024 mennessä. Ilmoittautuminen
päättyy 14.3.2024 15.00

Musiikki

Orkesterit ja yhtyesoitto

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki kevät 02100002

17.1.–17.4.2024 39 t

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
10.1.2024 15.00

Karaoke Kärsämäki kevät 02100004

16.1.–16.4.2024 52 t

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 9.1.2024 15.00

Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki kevät 02100006

17.1.–17.4.2024 23 t

Ke 16.00–17.20

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Juha-Matti Kurra

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki kevät 02100008

19.1.–26.4.2024 26 t

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 12.1.2024 15.00

Lumoliekit Kärsämäki kevät 02100011

17.1.–17.4.2024 26 t

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

10.1.2024 15.00

**Piano Frosterus 20 min Kärsämäki kevät
02100013**

19.1.–26.4.2024 80,88 t
Pe 13.40–18.20
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

**Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki kevät
02100015**

18.1.–18.4.2024 28,88 t
To 14.10–15.50
Saviselän koulu, pianoluokka
Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Puhallinyhtye Kärsämäki kevät 02100017

18.1.–18.4.2024 39 t
To 18.00–20.15
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Petri Aho
Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan
oma soitin ja nuottiteline.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Viulu TPO 30 min Kärsämäki kevät
02100019**

18.1.–16.5.2024 21,33 t
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 11.1.2024 15.00

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

16.1.–16.4.2024 42 t
Ti 15.00–20.00
Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi
Hannariina Tölli
Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen
viikko. Opettaja sopii lauluajan
puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy
9.1.2024 15.00

**Viulu TPO 45 min Kärsämäki kevät
02100025**

18.1.–16.5.2024 32 t
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 11.1.2024 15.00

**Laulun salat - laulun lyhytkurssi
Kärsämäki kevät 02100026**

6.–14.4.2024 36 t
La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00
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 mukana kaksi
laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana
13.-14.4. Opettajana toimii

nivalalaisyntyinen oopperalaulaja, laulupedagogi 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 28.3.2024 15.00

Puhaltimet tutuiksi Kärämäki kevät 02100028

18.1.–18.4.2024 13 t
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 11.1.2024 15.00

Yksinlaulu B Kärämäki 30 min joka toinen viikko kevät 02100032

23.1.–23.4.2024 32,66 t
Ti 15.00–18.00
Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi
Hannariina Tölli
Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2024 15.00

Saksofoni 45 min Kärämäki kevät 02100034

18.1.–18.4.2024 13 t
To 17.15–18.00
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi
Petri Aho
Alttosaksofonin yksilöopetus 45 min.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Pelimannit Kärämäki kevät 02100039

17.1.–17.4.2024 26 t
Ke 17.30–19.00
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi
Juha-Matti Kurra
Kansanmusiikin opetus. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano Saviselkä 30 min Kärämäki kevät 02100041

18.1.–18.4.2024 17,33 t
To 15.50–16.50
Saviselän koulu, pianoluokka
Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

Latinobic Kärämäki kevät 02500006

18.1.–18.4.2024 17,33 t
To 17.25–18.25
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 11.1.2024 15.00

Itämainen tanssi Kärämäki kevät 02500008

21.1.–28.4.2024 26 t

Su 15.00–16.30

Kataja-Areena

Liisa Kylänpää

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Itämainen tanssi on lempeää liikuntaa, jonka kautta voi omasta kehostaan löytää aivan uusia ulottuvuuksia. Hoitaa niska- ja hartialihaksia, sekä auttaa notkistamaan selän- ja lantionseutua. Treeneissä käytetään rytmikästä, inspiroivaa musiikkia - se vaikuttaa positiivisesti myös psyykkeeseen. Luvassa on mm. huivi- zili- ja keppitanssit. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Jokainen liikkuu oman kuntosensa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Merijärvi

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet ja teemaopinnot

Merijärvi kevät 03300009

10.1.–8.5.2024 48 t

Ke 14.30–16.45

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Jonna Taikatie

Yhteisten opintojen tarkoituksena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

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

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 20 € sisältyy kurssimaksuun. Teemaopintoja tekeville (10-16v) kurssimaksu 104 €, sis. materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2024 15.00

Kuvataiteen tehoviikonloppu Merijärvi kevät 03300010

2.–3.3.2024 15 t

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Jonna Taikatie

Kuvataiteen tehoviikonloppuna syväskelletaan kuvataiteen erikoistekniikoihin. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Kurssi hyväksiluetaan osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Sisaralennus, aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 23.2.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta Merijärvi kevät 03400003

17.1.–17.4.2024 42 t

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 10.1.2024 15.00

Ompelu ja käsityö Merijärvi kevät 03400004

8.2.–25.4.2024 30 t

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 11.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Kuntoliikunta

Varttuneiden liikunta Merijärvi kevät 03800006

16.1.–16.4.2024 17,29 t

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 9.1.2024 15.00

Kahvakuulajumppa Merijärvi kevät 03800007

16.1.–16.4.2024 18,62 t

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 9.1.2024 15.00

Tenavajumppa 4-6 -vuotiaalle Merijärvi kevät 03800008

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 17.00–17.45

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja tempujen parissa alle kouluikäisille.

Tunneille mukaan oma juomapullo.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Merijärvi kevät 03800009

17.1.–17.4.2024 17,29 t

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 10.1.2024 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi kevät 03100003

8.1.–15.4.2024 63,57 t

Ma 12.45–15.45

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi kevät 03100004

8.1.–6.5.2024 32 t

Ma 15.30–16.30

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisäalennus ei käy yksilöopetuksessa. Yksilöopetus 30 min/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Oulainen

Historia, yhteiskunta ja talous

Historia, yhteiskunta ja talous

Rooliopaskurssi Oulainen kevät 04310002

20.–21.4.2024 10 t 50,00 €

La 13.00–17.15, Su 10.00–15.00

Penttilän talo

Pirjo Jaakkola, Piia Auvinen

Sisältö I päivä: Mitä on rooliopastus?, miksi opastus roolissa? Käsikirjoitus, vai lonkalta? Miten valitsen roolin? En ole näyttelijä, olen opas: Miten viihdytän? Mistä etsin omaa rooliani? Sisältö II päivä: Rooliopastusharjoituksia, asusteet apuna roolissa. Miten löydän roolini ja rakennan sen? Käytännön treenejä rooliin
Kurssilaisten toivotaan ottavan mukaan eväät omakustanteisesti. Kurssi voi sisältää kotitehtävän ja mahdollisesti jälkitehtävän. Molemmat päivät sisältävät lyhyen ruokatauon sekä kahvitauon.
Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Kielet

Espanja

Espanjan kertaus 2 -verkkokurssi kevät 04200003

24.1.–27.3.2024 27 t

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Peda.net-verkkokurssi kaikeskotasoisille espanjan opiskelijoille, mutta vähintään hieman alkeita osaaville. Huomaa syksyn kurssi! Kurssin aiheina mm. tienneuvominen- ja kysyminen, ruokaostokset, lääkäri ja ravintola sekä hieman kielioppia. Uudet materiaalit

avautuvat kerran viikossa yhdeksän viikon ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 17.1.2024 15.00

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

15.1.–22.4.2024 26 t

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Elena Hyytiäinen

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

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

Этот стартовый курс предлагается для

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

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

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

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>] Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Englantia jonkin verran sitä osaaville Oulainen kevät 04200015

15.1.–22.4.2024 26 t
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 8.1.2024 15.00

Tukiviittomakurssi Oulainen kevät 04200016

16.1.–16.4.2024 21,58 t
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 vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Espanjan alkeet Oulainen kevät 04200017

17.1.–17.4.2024 26 t

Ke 18.30–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Elena Hyytiäinen

Espanjan alkeet-kurssilla opit käyttämään espanjaa erilaisissa arkielämän tilanteissa 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 10.1.2024 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoittaminen ja kirjallisuus

Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen kevät 04230006

16.1.–23.4.2024 24 t

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 elämäkertä. Etsitään omaa kirjoittamisen

tyyliä. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi (jatko) kevät 04230007

15.1.–22.4.2024 28 t

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, henkisyystä, 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 kokoontu 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.

Ilmoittautuminen päättyy 1.1.2024 15.00

Runouden verkkokurssi kevät 04230008

15.1.–22.4.2024 26 t

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 tyylejä 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 kaikeskotasoisille 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. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide ja muotoilu

Iltapäiväateltjee Oulainen kevät

04300056

19.1.–26.4.2024 39 t

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 12.1.2024 15.00

Kalligrafiakurssi - Keskiaikaiset

kirjoitukset Oulainen kevät 04300057

16.1.–16.4.2024 42 t

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. Opi piirtämään ja maalaamaan kirjainten koristelussa käytettyjä lehtikuvioita keskiaikaisen mallin mukaisesti kolmella värillä. Opi myös kirjainten tyypillisestä välistämisestä. Niin lombardialaiset kuin lehtiköynnöskoristelut sopivat käytettäväksi keväällä opiskeltavien kirjoitusten kanssa. Materiaalilista: lyijykynä, pyyhkumi, viivoitin (mielellään 30 cm) 1 mm leveä tasaterä tai hiusterä ja kynänvarsi, kirjoitusmuste, hammasharja ja hammastahnaa (terien puhdistamista varten), värikynät, 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 9.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 6-8 v Oulainen kevät

04300058

9.1.–23.4.2024 30 t

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskellemme 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 2.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v ma Oulainen kevät 04300059

8.1.–29.4.2024 30 t

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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v to Oulainen kevät 04300060

11.1.–25.4.2024 30 t

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 4.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v Oulainen kevät 04300061

11.1.–25.4.2024 45 t

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 4.1.2024 15.00

Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen kevät 04300062

16.1.–16.4.2024 42 t

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 9.1.2024 15.00

Avoin ateljee Oulainen kevät 04300064

13.–16.5.2024 16 t 76,00 €

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

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Anna Karjula

Kesä käyntiin taidetta tehden! Kurssilla syvennytään vapaamuotoiseen taidetyöskentelyyn omilla suosikkimateriaaleilla ja -tekniikoilla piirtäen, maalaten ja/tai muovailen. Kurssi sopii sekä aloittaville että aiemmin harrastaneille. Materiaalimaksu 15-30 € (käyttämiesi materiaalien mukaan) laskutetaan kurssimaksun yhteydessä. Voit myös käyttää omia materiaalejasi,

jolloin materiaalimaksua ei peritä.
Ilmoittautuminen päättyy 6.5.2024 15.00

Posliininmaalaus Oulainen kevät 04300065

16.1.–26.3.2024 30 t 78,00 €
Ti 12.00–14.15
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 14 €.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kädentaidot

Tilkkujen taikaa! Oulainen kevät 04400003

19.1.–5.4.2024 30 t
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,
tyynyjä, liinoja, verhoja, kasseja ym.
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 12.1.2024 15.00

Nypläys Oulainen kevät 04400005

18.1.–18.4.2024 36 t
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.
Brüggen kukkapitsi, Venäläinen
nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi,
Scneebergin nauhapitsi. Voit nyplätä
liinoja, verhoja, kukkia, tauluja,
lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Käsityöt Oulainen kevät 04400007

17.1.–17.4.2024 42 t
Ke 11.30–13.45
Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2
Tuija Törmikoski
Kurssilla valmistamme käsitöitä eri
tekniikoilla: makramee, tuftaus, neulonta
mm. kaarrokeneuleita, sukkaa, lapasia,
huiveja, pipoja, briossineuletta, ym.
Virkkaus mm. kirjo-, mosaikki- ja
palavirkkaus, kankaiden kuviointi mm.
leimasimilla, painamalla, maalaamalla,
värjäämällä, gellitekniikalla, kuvansiirto,
huovutus, ompelu mm. kodintekstiilejä,
laukkuja, pussukoita, vaatteita. Ohjelmaa
suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa
jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden
mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille
että pidempään käsitöitä harrastaneille.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Käsityöt Piipsjärvi Oulainen kevät 04400018

17.1.–17.4.2024 42 t

Ke 18.00–20.15

Piipsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita – niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Valmistamme erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokainen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Moottorisahaveistokurssi Oulainen kevät

04400019

20.–21.4.2024 16 t 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 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 12.4.2024 15.00

Kudonta Oulainen kevät 04400020

16.1.–16.4.2024 43,29 t

Ti 17.00–19.30

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 9.1.2024 15.00

Puutyöt ja entisöinti Oulainen kevät

04400021

18.1.–18.4.2024 52 t

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 11.1.2024 15.00

Sormet saveen - keramiikan jatkokurssi

Oulainen kevät 04400024

7.2.–27.3.2024 28 t 86,00 €

Ke 17.30–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Seikkailullista keramiikkaa aiemmin Jokihelmen opiston keramiikkakursseilla opiskelleille. Perehdymme saveen muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 35 €, mikä sisältää 20 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2024 15.00

Vaateompelu Oulainen kevät 04400025

18.1.–25.4.2024 26 t

To 19.30–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Johanna Ekola

Kurssilla ommellaan vaatteita valmiskaavoista (käsityölehdet, kaavakirjat yms). Vaatteet sovitetaan käyttäjälle istuviksi. Voit myös ommella esim. lastenvaatteita tai vaikka cosplay-asun. Sisältö muodostuu kunkin kurssilaisen omien suunnitelmien pohjalta. Kurssi soveltuu henkilöille, joilla on perustiedot ompelusta.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Syteen tai saveen - keramiikan

peruskurssi Oulainen kevät 04400026

5.2.–25.3.2024 28 t 86,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot

1

Anna Karjula

Keramiikan peruskurssi. Perehdymme saven muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 35 €, mikä sisältää 20 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet.

Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Nettijooga kevät 04800019

16.1.–16.4.2024 17,29 t

Ti 19.15–20.15

Verkkoympäristö

Rautaoja Marjo

Tunnille pääset Facebook -ryhmän kautta. Tallenne katsottavissa viikon ajan, joten kurssi sopii hyvin esim. vuorotyöläiselle. 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 9.1.2024 15.00

Kahvakuulajumppa Oulainen kevät 04800020

18.1.–18.4.2024 17,29 t

To 18.00–19.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita kahvakuulan kanssa, loppuvenyttelyt. Oma kuula mukaan. Teholtaan keskiraskas/raskas.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuntojumppa Piipsjärvi Oulainen kevät 04800021

16.1.–16.4.2024 17,29 t

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 9.1.2024 15.00

Lavis seniorit Oulainen kevät 04800022

15.1.–22.4.2024 13 t

Ma 18.00–18.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Eri tanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiaskleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiaskeleiden 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 8.1.2024 15.00

Zumba Oulainen kevät 04800023

15.1.–22.4.2024 13 t

Ma 19.00–19.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos,

liikuntasali
Anna Järvelä
Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempää kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tenavajumppa 4-6-vuotiaille Oulainen kevät 04800024

18.1.–18.4.2024 14 t
To 17.50–18.35
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Anna Hultqvist
Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Asahi Oulainen kevät 04800025

16.1.–16.4.2024 18,62 t
Ti 18.45–19.30
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tuula Kauranen
Asahi on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Teemme hitaita ja pehmeitä liikkeitä vahvistamaan ja notkeuttamaan selän lihaksia, jalkoja ja tasapainoa. Asahi soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Varttuneiden naisten liikunta Oulainen kevät 04800026

16.1.–16.4.2024 17,29 t
Ti 17.45–18.45
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tuula Kauranen
Opettelemme jumpan perusaskeleita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, minkä jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman. Lopussa venyttely. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Päiväjumppa Oulainen kevät 04800027

18.1.–18.4.2024 17,29 t
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 11.1.2024 15.00

Venyttely-, rentoutus- ja hengitysryhmä Oulainen kevät 04800028

18.1.–18.4.2024 17,29 t
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 11.1.2024 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa taaperot 1-2v Oulainen kevät 04800029

18.1.–18.4.2024 14 t

To 16.10–16.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

1-2 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme

perusliikuntataitoja, temppuilemme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa touhukkaat 3-4v Oulainen kevät 04800030

18.1.–18.4.2024 13 t

To 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

3-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme

perusliikuntataitoja, temppuilemme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Pilates kehonhuolto Oulainen kevät 04800031

15.1.–22.4.2024 17,29 t

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 syvimmit lihakset, harjoitteet kehittävät oman

hengitysrytmin huomioimista,

koordinaatiota, liikkuvuutta ja

lihasvoimaa. Tarvitset vaatteet joissa on

helppo liikkua, sekä oman alustan.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Cheerleading aloittajat Oulainen kevät 04800032

15.1.–22.4.2024 26 t

Ma 15.00–16.30

Juho Oksan koulu, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja

turvallisuuden mukaan 7-9 -vuotiaille.

Tervetuloa mukaan lajista innostuneet.

Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Cheerleading jatkajat Oulainen kevät 04800033

15.1.–22.4.2024 26 t

Ma 16.30–18.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja

turvallisuuden mukaan 10-12 -vuotiaille.

Tervetuloa mukaan lajista innostuneet.

Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Oulainen kevät 04800034

18.1.–18.4.2024 18,62 t

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 11.1.2024 15.00

Äiti-vauva -jumppa Oulainen kevät

04800035

18.1.–18.4.2024 13 t

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 11.1.2024 15.00

Musiikki

Laulumusiikki ja kuorot

Seniorimieslaulajat Oulainen kevät

04100015

17.1.–24.4.2024 16 t

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 10.1.2024 15.00

Kitara TPO 30 min Oulainen kevät

04100017

8.1.–6.5.2024 64 t

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 eteneille. Mahdollisuus opiskella myös bassokitaran soittoa. Opettaja sopii soittoaajat 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 2.1.2024 15.00

Piano TPO 30 min Oulainen kevät

04100025

9.1.–30.4.2024 32 t

Ti 13.15–13.45

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/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Aikuisten piano 30 min Oulainen kevät
04100026**

17.1.–17.4.2024 56 t

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa.

Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2024 15.00

**Harmonikka aloittavat Oulainen kevät
04100027**

17.1.–17.4.2024 32,62 t

Ke 14.45–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Noora Repo

Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Harmonikka Oulainen kevät 04100028

17.1.–17.4.2024 18,62 t

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Noora Repo

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kitara 30 min Oulainen kevät 04100029

17.1.–17.4.2024 56 t

Ke 16.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/14 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle eteneille. Oma soitin, akustinen tai sähkökitara. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen
kevät 04100030**

16.1.–16.4.2024 93,33 t

Ti 14.20–20.20

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Piano Lehtopää 30 min Oulainen kevät
04100031**

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 15.00–17.00

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Piano Matkaniva 30 min Oulainen kevät
04100032**

15.1.–22.4.2024 56 t

Ma 17.30–19.00

Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Piano Oulainen 20 min kevät 04100033

17.1.–17.4.2024 56 t

Ke 12.15–13.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2024 15.00

Piano Petäjaskoski 20 min Oulainen kevät 04100034

15.1.–22.4.2024 18,62 t

Ma 18.10–20.00

Petäjaskosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Sekakuoro Oulainen kevät 04100035

15.1.–29.4.2024 42 t

Ma 17.30–19.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen kevät 04100036

16.1.–16.4.2024 18,62 t

Ti 18.30–20.00

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Naiskuoro Välke Oulainen kevät 04100037

20.1.–19.5.2024 50 t

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Kevään aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Piano Petäjaskoski 30 min Oulainen kevät 04100038

15.1.–22.4.2024 8,71 t

Ma 18.30–19.00

Petäjaskosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Naiskuoro Mettiset Oulainen kevät 04100039

13.1.–8.6.2024 15 t

La 16.00–18.15

Penttilän talo, sali

Riikka Paananen

Tavoitteellista kuorolaulua naisporukalla.
Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2024 15.00

Kevyen musiikin ryhmä Oulainen kevät 04100041

18.1.–18.4.2024 36 t

To 18.00–19.30

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Lauluyhtyeessä lauletaan sekä a'cappella että säestyksellistä ohjelmistoa.

Ohjelmistoon kuuluu musiikin eri genreja 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 11.1.2024 15.00

Yksinlaulun kevätkurssi Oulainen kevät 04100042

7.5.–11.6.2024 48 t

Ti 14.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus

45min./opiskelija/viikko.Yksilöllistä

laulunopetusta opiskelijan omista

lähtökohdista edeten. Opettaja ilmoittaa

lauluajat. Ilmoittautuminen päättyy

29.4.2024 15.00

Pop & jazz -yksinlaulun lyhytkurssi Oulainen kevät 04100047

24.–25.2.2024 10 t

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 16.2.2024 15.00

Pop & jazz -yksinlaulun kevätkurssi Oulainen 04100048

15.5.–19.6.2024 30 t

Ke 16.30–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Jenni Siuruainen

Pop & jazz-laulun kurssi 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 8.5.2024 15.00

Muu koulutus

Muu koulutus

OulaKoti - keskustelukurssi Oulainen kevät 04900002

11.1.–9.5.2024 26 t

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. Kurssin kokoontumispäivät ja ajat näet valitsemalla alhaalta "Näytä kurssin kalenteri" Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2024 15.00

Tanssi

Tanssi, varhaisiän opinnot

Lastentanssi 4-6 v Oulainen kevät 04500007

8.1.–6.5.2024 16 t

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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Nykytanssi 2-3 9-12 v Oulainen kevät 04500009

8.1.–6.5.2024 26,72 t

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 materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Nykytanssi 4-5 yli 13 v Oulainen kevät 04500010

8.1.–6.5.2024 32 t

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 materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Itämainen tanssi Oulainen kevät

04500011

17.1.–17.4.2024 26 t

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

10.1.2024 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Paritanssikurssi Oulainen kevät

04500012

15.1.–22.4.2024 28 t

Ma 18.30–20.00

Nuorisoseuratalo Soihtula Oulainen

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa.

Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 1 7-8 v Oulainen kevät

04500013

8.1.–6.5.2024 16 t

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 materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €.

Pyhäntä

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Toimintatupa Pyhäntä kevät

05110002

18.1.–18.4.2024 26 t

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 11.1.2024 15.00

Kielet

Muu kieli

Tukiviittomakurssi Pyhäntä kevät

05200002

18.1.–18.4.2024 21,66 t

To 17.00–18.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kieliluokka

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 11.1.2024 15.00

Kotitalous

Kotitalous

Täytekakun täytteet ja upeat koristeet

Pyhäntä kevät 05560001

20.4.2024 7 t

La 10.00–15.30

Pyhännän koulu, yläkoulu,

kotitalousluokka

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssilla opettelemme täyttämään, kuorruttamaan ja pursottamaan täytekekun. Mitä pitää ottaa huomioon täytekekakujen kostuttamisessa, miten saadaan tasaisia pintoja? Harjoittelemme erilaisia pursotustapoja. Täytteitä kakuun ovat hillo ja kerma, jos haluat tuoda omia täytteitä, voit ottaa mukaan ne kurssille. Lopuksi pääset pursottamaan kakun mieluisalla pursotustyylillä. Opettelemme tekemään sokerimassasta ruusuja, vohvelipaperista kukka sekä purjeita ja suklaakoristeita. Voit ostaa vohvelipapereita opettajalta. Sopii hyvin aloittelijoille, ei vaadi aikaisempaa osaamista! Laktoositon. Tuo mukana valmis 3 munan kakkupohja (halkaisija n. 15- 20 cm) sähkövatkain, leivonta-alusta, kakkulapio, pursotinpussi, tähtitylla, kakkupaperi, tuorekelmu, folio, kuljetusalusta kakulle, elintarvikevärejä, muovailutyövälineitä, pehmeä kukka - alusta (jos kotoa löytyy). Opettajalta voi lainata myös alustoja, välineitä ja värejä. Materiaalimaksu 10 € sisältyy kurssimaksuun. Kurssipäivä sisältää tauon, jonka aikana voit syödä omia eväitä.

Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä kevät 05300003

16.1.–30.4.2024 30 t

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 9.1.2024 15.00

Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset kevät 05300005

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 17.00–19.15

Tavastkengän koulu, luokka

Beata Ervasti

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 ? €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18v TPO Pyhäntä kevät 05300007

16.1.–30.4.2024 45 t

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 9.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Tavastkenkä kevät 05400004

18.1.–18.4.2024 39 t

To 12.00–14.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Tuija Törmikoski

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Lasten ja nuorten liikunta

Cheerleading 8-14 v Pyhäntä kevät 05800002

18.1.–18.4.2024 21,66 t

To 17.00–18.15

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 11.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja venyttely Pyhäntä kevät 05800004

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 17.30–18.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen

Tunnilla teemme kehon liikkuvuutta, tasapainoa, palautumista sekä kehonhallintaa edistäviä rauhallisia harjoitteita. Oma alusta sekä juomapullo mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuntosalicircuit Pyhäntä kevät 05800008

18.1.–18.4.2024 17,33 t

To 17.30–18.30

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali
Riina Tikkanen

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Lavis Pyhäntä kevät 05800010

15.1.–22.4.2024 17,33 t

Ma 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

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 8.1.2024 15.00

Naisten jumppa Tavastkenkä kevät 05800012

16.1.–16.4.2024 17,33 t

Ti 18.45–19.45

Tavastkengän koulu, sali

Riina Tikkanen

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä kevät 05800016

15.1.–22.4.2024 26 t

Ma 17.30–19.00

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. Kampailulajeissa opiston vakuutus

koskee vain teoriajaksoja.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Vaihtuva jumppa Pyhäntä kevät 05800024

16.1.–16.4.2024 17,33 t
Ti 17.00–18.00
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Perusjumppaa, jossa alkulämmittely,
lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely.
Harjoitukset toteutetaan kehonpainon
avulla, käytetään myös kahvakuulia,
jumppakeppejä sekä tehdään
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy
9.1.2024 15.00

Seikkailu- ja kamppailukurssi 5-6 v Pyhäntä kevät 05800031

15.1.–22.4.2024 13 t
Ma 16.15–17.00
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Jarkko Kamula
Lasten seikkailu- ja kamppailukurssi.
Opettelemme liikkumisen ja taekwon-don
perustaitoja leikkien ja kisailujen avulla.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Pyhäntä kevät 05800032

16.1.–16.4.2024 13 t
Ti 15.45–16.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Matalankynnyksen liikuntaryhmässä
tehdään erilaisia liikkeitä ja harjoitteita,
kuten lihaskuntoliikkeitä,
tasapainoharjoituksia sekä
liikkuvuusharjoitteita seisten, tai
ryhmäläisten tilanteen mukaan
mahdollisesti myös lattiatasossa. Ryhmä
sopii esimerkiksi liikkumista aloitteleville,

vähän liikkuville, pitkän tauon
liikkumisesta omaaville,
painonpudottajille sekä ikääntyville.
Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin ja on
teholtaan kevyt. Liikkeitä voidaan
muokata itselleen sopiviksi.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Matalan kynnyksen kuntosali Pyhäntä kevät 05800033

18.1.–18.4.2024 13 t
To 16.30–17.15
Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali
Riina Tikkanen
Matalankynnyksen kuntosaliryhmässä
tutustutaan kuntosalilla tehtäviin
harjoitteisiin ja harjoitellaan kuntopiiri
tyyppisesti. Ryhmä soveltuu liikuntaa ja
kuntosalia aloittelevalle,
painonpudottajalle, ikääntyville sekä
kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneelle,
joka ei oikein itse tiedä mitä ja miten siellä
voisi tehdä eikä kokemusta
kuntosaliharjoittelusta ole. Tunti sisältää
alkulämmittelyn, liikkeiden ja laitteiden
tekniikoiden läpikäynnin, treeniajan sekä
lyhyet venyttelyt. Ilmoittautuminen
pättyy 9.1.2024 15.00

Luennot

Luennot

Kolesteroli ja sydän -luento Pyhäntä kevät 05570002

7.2.2024 2 t
Ke 18.00–19.30
Pyhännän kunnantalo, auditorio
Päivi Mustajärvi
Luennotille vapaa pääsy, mutta
ennakoilmoittautuminen 31.1.2024
mennessä. Ilmoittautuminen päättyy
31.1.2024 15.00

**Stressi ja elämänhallinta -luento Pyhäntä
kevät 05570003**

20.3.2024 2 t

Ke 18.00–19.30

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Itsensä tuntemisen taitoa stressin

hallintaan sekä valintojen tekemiseen.

Ota oma elämä haltuun. Luennolle vapaa

pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen

ke 13.3.2024 mennessä. Ilmoittautuminen

päättyy 13.3.2024 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 20 min A Pyhäntä kevät 05100012

17.1.–17.4.2024 46,33 t

Ke 14.45–17.05

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Kitara 20 min Pyhäntä kevät 05100004

15.1.–22.4.2024 28,88 t

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Piano TPO 30 min Pyhäntä kevät
05100014**

8.1.–29.4.2024 50 t

Ma 13.30–16.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen

perusopetus. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista

edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Piano 30 min Pyhäntä kevät 05100016

15.1.–22.4.2024 17,33 t

Ma 16.00–17.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Lauluryhmä Pyhäntä kevät 05100006

15.1.–22.4.2024 17,33 t

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Rummut 20 min Pyhäntä kevät 05100018

15.1.–22.4.2024 11,56 t

Ma 15.55–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Rumpujensoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano 20 min B Pyhäntä kevät 05100010

17.1.–17.4.2024 34,66 t

Ke 14.20–16.50

Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320

opetustila 3

Beata Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

**Pyhännän komiat laulajat - komiasti
laulavat! Pyhäntä kevät 05100028**

15.1.–22.4.2024 17,33 t

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien

laulujen laulamista yhdessä sovitulla

ohjelmistolla huumorinpilke

laulunkulmassa Ilmoittautuminen päättyy

12.1.2024 15.00

**Huilu 30 min Pyhäntä/Kärsämäki kevät
05100031**

18.1.–18.4.2024 8,66 t

To 17.00–17.30

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

Huilunsoiton yksilöopetus 30 min.

Opettajina toimivat Kärsämäen

puhallinorkesterin jäsenet.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Piano 20 min maanantai Pyhäntä kevät
05100036**

15.1.–22.4.2024 40,44 t

Ma 17.10–19.30

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tanssi

Aikuisten tanssi

**Itämainen tanssi Pyhäntä kevät
05500002**

18.1.–18.4.2024 26 t

To 17.00–18.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Liisa Kylänpää

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja

tanssisarjoja erilaisiin tyyleihin. Itämainen

tanssi on lempeää liikuntaa, jonka kautta

voi omasta kehostaan löytää aivan uusia

ulottuvuuksia. Hoitaa niska- ja

hartialihaksia, sekä auttaa notkistamaan

selän- ja lantionseutua. Treeneissä

käytetään rytmikästä, inspiroivaa

musiikkia - se vaikuttaa positiivisesti myös

psykkeeseen. Luvassa on mm. huivi- zili-

ja keppitanssit. Sopii kaiken ikäisille ja

kuntoisille. Jokainen liikkuu oman

kuntonsa mukaan! Ilmoittautuminen

päättyy 11.1.2024 15.00

Siikalatva

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien kuntosali Pulkkila kevät 06110002

15.1.–22.4.2024 13 t

Ma 9.15–10.00

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme

kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen

venyttelemme. Otamme huomioon

jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet

harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Erityisryhmien kuntosali Rantsila kevät 06110004

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme

kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen

venyttelemme. Otamme huomioon

jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet

harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Musiikkia erityisryhmille Pulkkila kevät 06110008

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 12.00–12.45

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja

musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy

9.1.2024 15.00

Musiikkia erityisryhmille Rantsila kevät 06110010

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 13.30–14.15

Rauhala Rantsila, kerhohuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja

musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy

9.1.2024 15.00

Historia, yhteiskunta ja talous

Sukuhistoria, sukututkimus

Sukututkimuksen perusteet Pulkkila kevät 06310002

23.3.2024 3,33 t

La 10.00–13.30

Siikalatvan kunnant toimisto, valtuustosali

Anne Ruuttula-Vasari

Tutustumme sukututkimuksen

perusasioihin

* Miten aloitamme sukututkimuksen, esimerkkeinä opiskelijoiden omat tutkimusongelmat

* Kirjallisuus, paikallishistoria, paikalliset arkistot

* Hiski

* Seurakunnan digitoidut ja

arkistoaineistot tutkimuksen lähteinä

* Vanhat käsialat

* Internet sukututkimuksen apuna

* Sukututkimusohjelmat

* Lähteitten käyttö ja merkintä

Ilmoittautuminen päättyy 15.3.2024 15.00

Kielet

Muu kieli

Tukiviittomakurssi Piippola kevät 06200007

18.1.–18.4.2024 21,58 t

To 19.00–20.15

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä, kahvio
2.krs

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 vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide, taiteen perusopetus

Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola kevät 06300004

17.1.–15.5.2024 26,56 t

Ke 18.15–19.45

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3
Elisa Vääräniemi

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

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20€ sis.kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO 11-18 v Rantsila kevät 06300006

17.1.–8.5.2024 45 t

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 materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 25 € sis.kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v. Piippola kevät 06300008

17.1.–15.5.2024 48 t

Ke 16.00–18.15

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3
Elisa Vääräniemi

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

sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 7-12 -v TPO Rantsila kevät 06300012

17.1.–8.5.2024 30 t

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. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Taideverstas Rantsila kevät 06300014

18.1.–18.4.2024 30 t

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 11.1.2024 15.00

Valokuvauksen ja videokuvauksen alkeet Pulkkila kevät 06300016

18.1.–18.4.2024 39 t

To 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, luokka

Valoaho Petri

Valokuvauksen ja videokuvauksen alkeiden koulutuskurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia valokuvaamaan paremmin. Kurssilla opit valokuvauksen perusteet, kuten aukon, suljinajan ja ISO-arvon vaikutuksen kuvaan. Mitkä asetukset kannattaa valita, jota kännykällä otetut kuvat olisivat parempia. Lisäksi saat vinkkejä sommitteluun, valon käyttöön ja erilaisten objektiivien valintaan (järjestelmäkamerat).

Kurssilla pääset harjoittelemaan valokuvausta sekä kännykällä, että järjestelmäkameralla. Kurssin aikana saat myös palauteta kuvistasi ja opit analysoimaan niitä kriittisesti.

Kurssilla käsitellään myös videokuvauksen alkeita, kuten kuvausasetuksia, kuvakulmia ja editointia. Kurssin jälkeen osaat myös kuvata ja editoida videoita kännykälläsi. Oma kamera/puhelin mukaan Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta

Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola kevät 06400012

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Rantonen Kaija

Kudomme erilaisia kankaita.

Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden

pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Piippola kevät

06400014

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 15.00–17.15

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,
kudontaluokka

Rantonen Kaija

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Teemme käyttö- ja koristetekstiilejä myös muilla tekniikoilla, esim. neuloen, virkaten ja kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Pulkila kevät

06400016

18.1.–18.4.2024 39 t

To 17.00–19.15

Mäkelän talo

Rantonen Kaija

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 11.1.2024 15.00

Kudonta Kestilä kevät 06400018

17.1.–17.4.2024 39 t

Ke 17.00–19.15

Kestilän kudontatila

Rantonen Kaija

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja

toiveiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kudonta Laakkola Pulkila kevät

06400020

16.1.–16.4.2024 39 t

Ti 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Rantonen Kaija

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 9.1.2024 15.00

Kudonta Mankila Rantsila kevät

06400022

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 18.00–20.15

Entinen Mankilan koulu

Anne Julkunen-Hotti

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kudonta Rantsila kevät 06400024

15.1.–22.4.2024 39 t

Ma 15.15–17.30

Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat

Anne Julkunen-Hotti

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Puutyöt/koristeveisto Rantsila kevät
06400030**

17.1.–17.4.2024 52 t

Ke 17.00–20.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka
Eero Romppainen

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

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Micromakramee -korut lyhytkurssi
Kestilä Kevät 06400032**

12.–13.4.2024 11 t

Pe 17.00–20.15, La 11.00–16.30

Kestilä kunnantoimisto

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssilla tehdään monia erilaisia micromakramee koruja, korviksia, kaulakoruja sekä rannekoruja.

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 5.4.2024 15.00

**Naisten puutyö Rantsila kevät 06400048
20.1.–24.2.2024 15,96 t**

La 9.00–11.00

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. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Tuftaus Leskelä Piippola kevät 06400049

27.4.2024 8 t

La 9.00–16.00

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka.

Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 19.4.2024 15.00

Kukkakimpun sidontakurssi Rantsila kevät 06400050

20.4.2024 3,33 t

La 15.00–17.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Tiina Lehto

Teemme kukkakimpun hyödyntäen kimppu pohjaa, erilaisia kuivakukkia, käpyjä ja muuta luonnon materiaalia, joita voit tuoda mukasi kurssille.

Lisäksi käytämme leikkokukkia, jota voi ostaa ohjaajalta erikseen käytön mukaan. Mukaan on hyvä ottaa kuumaliimapistooli, muut sidontatarvikkeet voit lainata ohjaajalta.

kimppupohja 3, pakkaustarvikkeet 3€ ja leikkokukat käytön mukaan maksetaan erikseen ohjaajalle Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Kehonhuolto, jooga ja pilates

Jooga Kestilä kevät 06800002

22.1.–22.4.2024 24 t

Ma 17.15–18.45

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa on tavoitteena rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen.

Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset

harjoitteet, hengitys ja mielentaso.

Harjoituksen yhteydessä tehdään myös rentoutumisharjoitus. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille tarjotaan haastetta. Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ylle joustava asu, ota mukaan alusta. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2024 15.00

Jooga Pulkkila kevät 06800004

18.1.–18.4.2024 26 t

To 18.15–19.45

Rantakankaan koulun aula

Marjo Rautaoja

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

11.1.2024 15.00

Kahvakuulajumppa Rantsila kevät 06800006

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 18.00–19.00

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
10.1.2024 15.00

**Kehonhuolto: fascia method Rantsila
kevät 06800008**

16.1.–16.4.2024 17,29 t
Ti 17.00–18.00
Aleksanterin koulu, liikuntasali
ilmoitetaan myöhemmin Opettaja
Kursilla 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 9.1.2024 15.00

Kuntojumppa Rantsila kevät 06800012

17.1.–17.4.2024 17,29 t
Ke 17.00–18.00
Aleksanterin koulu, liikuntasali
Sanna Toppinen
Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-
alustalla harjoitellen. Alkuvvenyttelyt,
lihaskunto-osuus ja loppuvvenyttelyt.
Käytämme vastuskuminauhoja,
jumppakeppejä ja käsipainoja
harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuntonyrkkeily Piippola kevät 06800016

15.1.–22.4.2024 17,29 t
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, omat
nyrkkeilyhanskat ja juomapullo. Opiskelija
huolehtii vakuutusturvastaan itse -
kamppailulajeissa opiston vakuutus
koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy
8.1.2024 15.00

Kuntopiiri Pulkkila kevät 06800018

15.1.–22.4.2024 17,29 t
Ma 17.15–18.15
Rantakankaan koulun aula
Elisa Arola
Kuntopiiri on monipuolinen
kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko
oman kehon painoa tai välineitä käyttäen
parantamaan fyysistä suorituskykyä.
Teemme oman kunnan mukaan
teemallisena kiertoarjoitteluna vatsan,
selän, käsivarsien ja jalkojen
lihastensuorituskykyä kehittäviä liikkeitä.
Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen
pättyy 8.1.2024 15.00

Kevyt lavis Kestilä kevät 06800022

15.1.–22.4.2024 17,29 t
Ma 16.00–17.00
Kestilän peruskoulu, liikuntasali
Paula Madetoja
Kevyt lavis perustuu lavatanssiasteleiden
ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan
yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman
hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa,
valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Lavis Piippola kevät 06800024

16.1.–16.4.2024 17,29 t

Ti 17.30–18.30

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 9.1.2024 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila kevät 06800032

16.1.–16.4.2024 13 t

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 9.1.2024 15.00

Shindo Kestilä kevät 06800034

18.1.–18.4.2024 26 t

To 16.30–18.00

Kestilän kunnantoimisto, 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, tyynty, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Tuolijumppa Piippola kevät 06800040

17.1.–17.4.2024 13 t

Ke 15.15–16.00

Väinölän kerhotila

Anu Sankilampi

Jumppaa rauhallisesti musiikin tahtiin istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Tuolijumppa Rantsila kevät 06800042

17.1.–17.4.2024 13 t

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 10.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Pulkkila kevät 06800048

15.1.–22.4.2024 13 t

Ma 18.20–19.05

Rantakankaan koulun aula

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 8.1.2024 15.00

Kuntosali Pulkkila kevät 06800051

16.1.–16.4.2024 17,29 t
Ti 17.00–18.00
Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali
Elisa Arola
Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Pulkkila kevät 06800063

23.4.–21.5.2024 4 t
Ti 17.30–18.15
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 116
Pulkkila
Elisa Arola
Porrastreenistä on paljon hyötyjä. Porrastreenillä voit haastaa itsesi. Porrastreeni sopii kaiken tasoisille liikkujille. Alkuun alkuverryttely, jonka jälkeen treeni. Pulkkilan hiihtomajan portaissa. Sopii naisille ja miehille. viikolla 18 kurssi poikkeuksellisesti ma 29.4.
Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2024 15.00

Vahvistu vaihtuvalla treenillä Piippola kevät 06800064

16.1.–16.4.2024 17,29 t
Ti 17.30–18.30
Jukolan pt ja gym
Matleena Hyytinen
Vahvistu, kehity ja voimistu monipuolisella vaihtuvalla treenillä. Mukana mm. toiminnallista, kahvakuulaa, vapaita painoja jne. Treenaillaan ulkona ja sisällä! Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024

15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Piippola kevät 06800066

7.–28.5.2024 4 t
Ti 17.15–18.00
Paskokankaan ulkoilualue, Pihlaisentie 55
92620 Piippola
Sanna Toppinen
Porrastreenistä on paljon hyötyjä. Porrastreenillä voit haastaa itsesi Porrastreeni sopii kaiken tasoisille liikkujille Alkuun alkuverryttely jonka jälkeen treeni. Paskokankaan portaissa.
Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2024 15.00

Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola kevät 06800081

15.1.–22.4.2024 13 t
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 8.1.2024 15.00

Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola kevät 06800082

15.1.–22.4.2024 13 t
Ma 17.45–18.30
Jedu Piippola, liikuntasali
Sanna Toppinen, Jesse Toppinen
Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tuolijumppa Kestilä kevät 06800083

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 16.30–17.15

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 9.1.2024 15.00

Tuolijumppa Pulkkilä kevät 06800084

16.1.–16.4.2024 13 t

Ti 16.00–16.45

Pulkkilän seurakuntatalo

Elisa Arola

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

Jooga Rantsila kevät 06800085

18.1.–18.4.2024 26 t

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 11.1.2024 15.00

Liikuntakoulu 7-12 v Piippola kevät 06800090

18.1.–19.4.2024 17,29 t

To 15.15–16.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Anu Sankilampi

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 11.1.2024 15.00

Kehonhuolto: fascia method Piippola kevät 06800092

18.1.–18.4.2024 17,29 t

To 16.30–17.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Rita Porkka

Kurssilla yhdistyvät myofaskiaalinen

liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen

täsmävenyttely kireille lihaksille,

liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely

palloilla. Käymme läpi harjoitteita

yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin.

FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka

haluavat parantaa suorituskykyään

tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuntosalicircuit Piippola kevät 06800101

18.1.–18.4.2024 17,29 t

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 11.1.2024 15.00

Kuntojumppa Kestilä kevät 06800102

18.1.–18.4.2024 17,29 t

To 19.00–20.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt.

Käytämme vastuskuminauhoja,

jumppakeppejä ja käsipainoja

harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Cheerleading 8-13 v Rantsila kevät

06800104

15.1.–22.4.2024 17,29 t

Ma 16.00–17.00

Rantsilan liikuntahalli

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä

pyramideja (nostoja) taitotason ja

turvallisuuden mukaan. Tervetuloa

mukaan lajista innostuneet. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy

8.1.2024 15.00

Matalan kynnyksen saliryhmä lyhytkurssi

Piippola kevät 06800107

15.1.–12.2.2024 6,65 t

Ma 16.30–17.30

Jedu Piippola, kuntosali

Matleena Hyytinen

Jos treenaaminen salilla kiinnostaa, mutta

et ole varma mitä siellä kannattaisi tehdä

tai haluat oppia liikkeiden turvalliset

tekniikat, tämä on sinulle. Viiden kerran

aikana vahvistat kehoasi, opit liikkeiden

tekniikoita, laitteiden ja vapaiden

painojen käyttöä, opit kuinka teet

huolellisen lämmittelyn ja kuinka optimoit

palautumista treenin jälkeen! Matalan

kynnyksen ryhmä on sellainen, johon voit

tulla täysin omana itsenäsi, eikä aiempaa

salikokemusta tarvita! Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Äiti-vauva -jumppa Piippola kevät

06800108

18.1.–18.4.2024 14 t

To 11.00–11.45

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Matleena Hyytinen

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko

kehon harjoituksia äidille, raskauden ja

synnytyksen tuomat muutokset

huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16

kk. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024

15.00

Liikuntakoulu 7-12 v Rantsila kevät

06800113

15.1.–22.4.2024 17,29 t

Ma 15.00–16.00

Rantsilan liikuntahalli

Anu Sankilampi

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 8.1.2024 15.00

Luennot

Luennot

Maksa terveyden säätelijänä Piippola

kevät 0657000

27.2.2024 2 t

Ti 17.30–19.00

Jedu Piippola, auditorio

Päivi Mustajärvi

Moni elää heikosti toimivan maksan

kanssa tietämättä, että esimerkiksi jatkuva päänsärky ja ummetus häviäisivät tukemalla maksan toimintaa. Maksan alentunut toiminta vaikuttaa paino- ja aineenvaihduntaongelmien lisäksi muun muassa suoliston toimintaan, kehon tulehdustiloihin, kehon lämpötalouteen, mielialaan, unioongelmiin, ja pms-oireisiin.

Maksaa puhdistamalla voidaan näitä ongelmia ehkäistä ja hoitaa. Opi maksan toimintaa tukeva elämäntapa. Erilaiset maksan puhdistusmenetelmät. Mitä kemikaaleja tulee välttää että maksan toiminta pysyy hyvällä tasolla. Vapaa pääsy! Ennakkoilmoittautuminen 20.2. klo 15 mennessä Ilmoittautuminen päättyy 20.2.2024 15.00

Lasten luonnonmukainen hoito Piippola kevät 06570004

20.2.2024 2 t

Ti 17.30–19.00

Jedu Piippola, auditorio

Päivi Mustajärvi

Lasten perusongelmat/sairaudet ja miten niitä voi luonnonmukaisesti hoitaa.

Aiheina mm. koliikki, imetyksen ongelmat, kiinteiden aloitus, allergia asiat esim. keliakia, astma, rokot, loiset kuten madot ja täit.

Ravintolisien käyttö lapsilla, erilaiset tulehdukset kuten korvatulehdus.

Neurologiset häiriöt kuten ADHD. Syyt ja erilaiset mahaongelmat. Vapaa pääsy!

Ennakkoilmoittautuminen 13.2. klo 15

mennessä Ilmoittautuminen päättyy

13.2.2024 15.00

Musiikki

Soitinopinnot

Harmonikka Pulkila kevät 06100002

16.1.–16.4.2024 11,57 t

Ti 18.15–18.55

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Noora Repo

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soittamme monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kantele Piippola kevät 06100004

18.1.–18.4.2024 26 t

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 11.1.2024 15.00

Karaoke Kestilä kevät 06100006

18.1.–18.4.2024 52 t

To 18.00–21.00

Kestilän kunnantoinnisto, valtuustosal

Miika Kiiskinen

Opettelemme mikrofoniin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset

ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Kurssi sopii sekä vasta-

alkajille että pitempään karaokea

harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy

11.1.2024 15.00

Kitara 20 min Rantsila kevät 06100008

18.1.–18.4.2024 17,29 t

To 15.00–16.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton

opiskelua oppilaan tason mukaisesti.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Voit

ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999 tai

opistopalvelut.fi/jokihelmi

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kitara 20 min Piippola/Pyhäntä kevät**06100010**

15.1.–22.4.2024 28,86 t

Ma 19.00–20.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kitara 30 min Pulkkila kevät 06100012

15.1.–22.4.2024 8,71 t

Ma 15.50–16.20

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton

opiskelua oppilaan tason mukaisesti.

Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Voit

ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999 tai

opistopalvelut.fi/jokihelmi

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano 20 min Pulkkila kevät 06100026

16.1.–16.4.2024 46,28 t

Ti 14.30–17.30

Rantakankaan koulun 5.luokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/ 13 vko. Edetään

opiskelijan oman motivaation mukaan.

Ota omat soittokirjat mukaan.

Edistyminen soitossa edellyttää

päivittäistä kotiharjoittelua. Voit

ilmottautua jonoon 044 7591 999,

www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 20 min 1 Rantsila kevät 06100028

16.1.–16.4.2024 46,15 t

Ti 13.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 30 min aikuiset Piippola kevät**06100030**

16.1.–16.4.2024 8,58 t

Ti 18.00–18.30

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 20 min Piippola kevät 06100033

16.1.–16.4.2024 11,57 t

Ti 18.30–18.50

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

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

17.1.–17.4.2024 17,29 t

Ke 12.40–13.40

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 30 min Kestilä kevät 06100036

17.1.–17.4.2024 26 t

Ke 18.00–19.30

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 30 min Rantsila kevät 06100038

16.1.–16.4.2024 34,58 t

Ti 16.30–18.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Rummut 20 min Pulkkila kevät 06100042

15.1.–22.4.2024 11,44 t

Ma 16.20–17.00

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999 tai opistopalvelut.fi/jokihelmi Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Rummut 20 min 1 Rantsila kevät 06100044

18.1.–18.4.2024 23,01 t

To 16.00–17.20

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999 tai

opistopalvelut.fi/jokihelmi

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Rummut 30 min Pulkkila kevät 06100046

15.1.–22.4.2024 26 t

Ma 17.00–18.30

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Rummut 30 min aikuiset Rantsila kevät 06100048

19.1.–26.4.2024 8,71 t

Pe 16.00–16.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999 tai opistopalvelut.fi/jokihelmi Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Rummut 20 min 2 Rantsila kevät 06100052

19.1.–26.4.2024 28,60 t

Pe 13.10–15.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999 tai opistopalvelut.fi/jokihelmi Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Kitara 30 min Rantsila kevät 06100054

19.1.–26.4.2024 8,71 t

Pe 15.30–16.00

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja soittaa ja

sopii soittoajan. Voit ilmoittautua jonoon
p. 044 7591 999 tai
opistopalvelut.fi/jokihelmi
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Rummut 30 min Rantsila kevät 06100056

18.1.–18.4.2024 26 t

To 17.20–18.50

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen
päättyy 11.1.2024 15.00

**Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila
kevät 06100060**

18.1.–18.4.2024 43,29 t

To 16.30–19.00

Rantsilan kirkko

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja
laulujen säestystä sekä urkujen
kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme
urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille
osallistuminen edellyttää jonkin verran
nuotinlukutaitoa. Ilmoittautuminen
päättyy 11.1.2024 15.00

**Piano 30 min Piippola / Pyhäntä kevät
06100063**

17.1.–17.4.2024 8,71 t

Ke 13.40–14.40

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen
opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Viihdelaajat Piippola kevät 06100065

17.1.–17.4.2024 26 t

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
10.1.2024 15.00

Viola-kuoro Piippola kevät 06100067

17.1.–17.4.2024 39 t

Ke 18.00–20.15

Piippolan yhteisötalo Könkkölä,
valtuustosali

Anne Huhtala

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

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kitara 20 min 1 Pulkkila kevät 06100076

15.1.–22.4.2024 17,29 t

Ma 14.50–15.50

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton
opiskelua oppilaan tason mukaisesti.
Opiskelija tuo mukanaan omat
nuottikirjat. Voit ilmoittautua jonoon p.
044 7591 999, opistopalvelut.fi/jokihelmi
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano 20 min 2 Rantsila kevät 06100079

16.1.–16.4.2024 17,29 t

Ti 18.30–19.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Arja Leinonen
Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen
päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 15 min Rantsila kevät 06100080

16.1.–16.4.2024 8,71 t
Ti 15.00–15.30
Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Arja Leinonen
Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille
lapsille, pianon soiton alkeet.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Laulajan äänenhuolto Piippola kevät 06100084

24.2.2024 6,33 t
La 10.00–15.00
Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,
valtuustosali
Sirpa Kurra
Kurssilla keskitytään käytännönläheisesti
terveellisen äänenkäytön periaatteisiin
laulamissa. Samat periaatteet auttavat
myös puhetyössä, joten kurssille voi
osallistua ilman aiempaa
laulukokemustakin. Kurssin aikana
käydään läpi runsaasti harjoitteita, joita
voi myöhemmin käyttää itsenäisesti
apuna äänen huoltamisessa ja
harjoittamisessa. Harjoitteita tehdään
ainakin seuraavista äänenkäytön osa-
alueista: ergonomia, hengitys, äänen
lämmittely, äänen huolto rasittavassa
äänentuottolanteessa, äänen
kantavuuteen ja laajuuteen vaikuttavat
tekijät sekä artikulaation selkeys. Oma
(käsi)peili kannattaa ottaa mukaan.
Ilmoittautuminen päättyy 19.2.2024 15.00

Näyttämö- ja sanataide

Ilmaisutaito

Teatteriryhmä Piippola kevät 06150002

15.2.–30.6.2024 39 t
To 17.45–20.00
Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,
valtuustosali
Ritva Ikola
Koko illan komediaa.

Ponnistetaanpa loppukesälle kelpo
näytelmä Piippolan nuorisoseuran
lauteille

Piippolan nuorisoseura maksaa
näytelmään osallistuneiden kurssimaksut.
Avaamalla "Näytä kurssin kalenteri" näet
tarkat kokoontumisajat. Ilmoittautuminen
päättyy 8.2.2024 15.00

Tanssi

Lasten ja nuorten tanssi

KiddieJam 5-7 v Piippola kevät 06500013

16.1.–16.4.2024 13 t
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
loruilemme. Jammailemme lasten
ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy
9.1.2024 15.00

Jazz Mix Rantsila kevät 06800103

16.1.–16.4.2024 17,29 t
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 9.1.2024 15.00

annat musiikin viedä! Opetus tapahtuu englanniksi, mutta tunnilla pystyy osallistumaan myös ilman kielitaitoa.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Paritanssi alkeet Pulkkila kevät 06800105

16.1.–16.4.2024 26 t

Ti 17.30–19.00

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Paritanssi jatko Pulkkila kevät 06800106

16.1.–16.4.2024 26 t

Ti 19.00–20.30

Ylämäkelän koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

DanceFit Rantsila kevät 06800112

18.1.–18.4.2024 17,29 t

To 17.00–18.00

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Tatiana Vidal

Tule tanssimaan ja nauttimaan musiikista!

DanceFit tunnit on suunniteltu hauskoiksi, energisiksi ja kaikille avoimiksi.

Saat mahtavan treenin ja samalla opit uusi tanssiliikkeitä, seuraat vain ohjaajaa ja