

# Haapavesi

## Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

### **Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi syksy 01110001**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

## Kielet

### **Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille leikkien ja askarrellen Haapavesi syksy**

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €

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 29.8.2024 15.00

### **Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi syksy 01200001**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 16.30–18.00

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 28.8.2024 15.00

### **Keskusteluenglanti Haapavesi syksy 01200002**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä**

#### **Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi syksy 01230001**

5.9.–28.11.2024 27 t 42,00 €

To 18.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa? Kaipaanko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Kurssin kokoontumiskerrat ovat 5.9. 12.9. 26.9. 10.10. 17.10. 31.10. 14.11. 21.11. 28.11. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kotitalous**

#### **Perinneleivontaa; karjalanpiirakat, vatruskat, mummonpyöröt ja supikkaat Haapavesi syksy 01560001**

21.9.2024 7 t 18,00 €

La 11.00–16.15

Haapaveden yläkoulu/kotitalousluokka

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssilla opitaan ohuiden piirakkapohjien ajelu piirakkapulikalla. Opitaan rypyttämään karjalanpiirakoita ja valmistamaan lanttusupikkaita sekä mummonpyöröjä. Opitaan tekemään pula-ajan perunakuoriset vatruskat, joiden täytteenä on irtonaiseksi keitetty riisi. Opitaan myös valmistamaan erilaisten perinneleivonnaisten erilaisia täytteitä, mm. riisiä, lanttua ja perunaa.

Lopuksi nautimme itsetehtyjä piirakoita. Ota omia rasioita ja pusseja mukaan, niin saat viemisiä kotiin. Materiaalikustannukset sisältyvät hintaan. Laktoositon, ei sovi keliakikoille. Tavoitteet: Kurssin jälkeen opiskelija osaa nimetä ja valmistaa erilaisia perinneleivonnaisia. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2024 15.00

### **Kuvataide ja muotoilu**

#### **Kuvataide perusteet 2, 7-12 v TPO Haapavesi syksy 01300002**

21.8.–10.12.2024 30 t 83,00 €

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 22.00

#### **Kuvataide perusteet 1, 7-12v TPO Haapavesi syksy 01300004**

20.8.–3.12.2024 30 t 83,00 €

Ti 15.45–17.15

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. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 22.00

#### **Kuvataide syventävät teemaopinnot aloittavat 11–14 v TPO Haapavesi syksy 01300006**

22.8.–5.12.2024 45 t 99,00 €

To 15.45–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 25 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2024 22.00

#### **Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v TPO Haapavesi syksy 01300007**

2.9.–9.12.2024 18,62 t 62,00 €

Ma 17.00–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Tita Kuulasvuo

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 26.8.2024 22.00

### **Piirustus ja maalaus päivänvalo Haapavesi syksy 01300009**

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €

Ma 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan! Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille kuvataiteen harrastajille. Kurssilla piirretään, maalataan ja yhdistellään erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Työskentelyn ohessa tutustumme värien käyttöön (värioppiin) ja sommitteluun. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Huom. opetusta ei ole 23.9., korvaava kerta 25.11. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon. Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Taideverstas Haapavesi syksy 01300012**

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Kurssilla työskennellään pääsääntöisesti sekatekniikoilla eli yhdistelemällä erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, välineitä ovat mm. lyijy- ja grafiittikynät, muste, öljy- ja akryylimaalit, akvarellivärit ja savi. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Oppilas voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon. Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Kuvataide syventävät teemaopinnot jatkavat 12–18 v TPO Haapavesi syksy 01300019**

20.8.–3.12.2024 45 t 99,00 €

Ti 17.20–19.35

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. Materiaalimaksu 25 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 22.00

### **Mielikuvitusta peliin! -kuvantekemisen lyhytkurssi Haapavesi syksy 01300020**

6.–27.9.2024 12 t 31,00 €

Pe 17.00–19.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Juho Yli-Posso

Matalankynnyksen piirustus- ja sekatekniikkakurssi, jonka tavoitteena on oman, luovan kuvataideilmaisun vahvistaminen. Tarvittaviin tekniikoihin opastetaan kurssin aikana. Teosten aiheissa voi hyödyntää esimerkiksi omakohtaisia kokemuksia ja muistoja. Kurssilla voi käyttää omia välineitä tai ostaa kuvataidekoululta, n. 2€/ kokoontumiskerta (laskutetaan kurssin lopuksi). Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2024 15.00

### **Kokeile keramiikkaa Haapavesi syksy 01400028**

14.9.–18.10.2024 20 t 25,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anja Nissi

Matalankynnyksen keramiikan lyhytkurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa. Materiaalimaksu 3,40€/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poltot, jotka laskutetaan kurssin päätyttyä. Kokoontumiskerrat 14.-15.9., 21.-22.9. ja lasitus 18.10. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2024 15.00

## **Kädentaidot**

### **Kudonta Haapavesi syksy 01400006**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 18.30–20.45

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 29.8.2024 15.00

### **Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi syksy 01400008**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Anna Niemelä

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa Haapavesi syksy 01400010**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 13.30–15.45

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 27.8.2024 15.00

### **Kudonta ja käsityö Mieluskylä syksy 01400012**

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €

Ma 16.00–18.15

Mieluskylän koulu, kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Tutustutaan käsityön eri tekniikoihin - niin uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin. Myös uudet kurssilaiset rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Ompelu ja käsityö Haapavesi syksy 01400015**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 16.15–18.30

Mikkosen talo

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, tilkkutöitä. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidempään käsitöitä harrastaneille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Puutyö yli 15 v Haapavesi syksy 01400019**

3.9.–19.11.2024 36 t 55,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Kari Koskela

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sopii aloitteileijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroojille. Ota mukaan omat materiaalit. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

**Ompele pienille: persoonallista ja käytännöllistä pukeutumista lapsille Haapavesi syksy 01400020**

2.9.–14.10.2024 18,62 t 34,00 €

Ma 18.15–20.15

Mikkosen talo

Tita Kuulasvuo

Ommellaan mukavia vaatteita lapsille. Lasten vaatteiden ompelu on hauskaa ja helppoa. Valmistamme pienten vaatteita valmiskaavoista muokkaamalla, niin arkeen kuin juhlaan. Sinulla ei tarvitse olla ompeluun osaamista, into ja halu oppia riittävät. Voimme tarvittaessa hankkia kankaita yhteishankinnoilla. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Mukavaa muotia neuloksista ikään ja tyyliin katsomatta! Haapavesi syksy 01400029**

28.10.–9.12.2024 18,62 t 34,00 €

Ma 18.15–20.15

Mikkosen talo

Tita Kuulasvuo

Tule ja tee itselle tai kaverille uusia omannäköisiä mukavia lempivaatteita joustavista neuloksista! Haluatko uusia kotoista oleskeluasiasi tai vaikkapa sisäliikuntapukeutumista? Et tarvitse aiempaa ompelutaitoa ja materiaalit voimme mieltä yhdessä mutta voit myös muokata jo olemassa olevaa lempiasi! Oloasut uudelle levelille! Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2024 15.00

## **Liikunta ja jooga**

**Venäjänkielinen joogakurssi sielulle ja keholle Haapavesi syksy Йога для души и тела**

7.9.–30.11.2024 22 t 40,00 €

La 16.00–17.30

Virtaamo

Ekaterina Bukharova

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

На курсах будет пройден комплекс оздоровительных упражнений. Мы расслабимся под звуки глюкофона и поющей чаши. Во время курса можно попробовать безопасно встать на гвозди, как настоящий йог. Нарисуем обереги, насладимся травяным чаем. Курсы на русском языке. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2024 15.00

**Kevyt lavis Haapavesi syksy 01800003**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Koko kylän jumppa Ainali syksy 01800005**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 17.30–18.30

Ainalin nuorisoseura

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Koko kylän jumppa Humaloja syksy 01800007**

2.9.–18.11.2024 14,66 t 38,00 €

Ma 18.15–19.15

Humalojan koulu

Mari Pitkänen

Lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyä. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan oma jumppamatto ja muut kulloinkin tarvittavat välineet. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Koko kylän jumppa Karsikas syksy 01800009**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

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. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Koko kylän jumppa Mieluskylä syksy 01800011**

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €

Ma 17.00–17.45

Mieluskylän koulu, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset



toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Koko kylän jumppa Vattukylä syksy 01800013**

2.9.–18.11.2024 14,66 t 38,00 €

Ma 19.00–20.00

Vattukylän koulu

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi syksy 01800015**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 14.00–14.45

Rauhankallio, Sotainvalidien talon kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Kuntosalicircuit Haapavesi syksy 01800017**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ke 17.00–18.00

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Matleena Hyytinen

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 28.8.2024 15.00

#### **Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Haapavesi syksy 01800019**

12.10.–14.12.2024 8 t 43,00 €

La 10.00–10.45

Haapaveden Uimahalli, lasten allas

Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoitteleamme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuuntia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Ilmoittautuminen päättyy 5.10.2024

15.00

**Lasten uimakoulu jatko 6-8 v Haapavesi syksy 01800021**

12.10.–14.12.2024 8 t 43,00 €

La 10.55–11.40

Haapaveden Uimahalli, lasten allas + terapia-allas

Sirkka Luusua

Lasten uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n 5 metrin matkan lastenaltaassa. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittelemmme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10 metriä vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Ilmoittautuminen päättyy 5.10.2024 15.00

**Nuorten crosstraining Haapavesi syksy 01800023**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 16.00–17.00

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora

Matleena Hyytinen

Nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kurssi, jossa tehdään monipuolisesti erilaista lihaskunto- ja voimaharjoittelua. Kurssi soveltuu myös oheisharjoitteluksi muiden lajien harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Perusjumppa Haapavesi syksy 01800025**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 18.00–19.00

Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali

Matleena Hyytinen

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Tae Kwon-Do (ITF) Haapavesi syksy 01800030**

8.9.–1.12.2024 22 t 40,00 €

Su 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali

Tapio Pitkälä

Yli 7 vuotiaalle. Peruskurssilla opetellaan lajiin kuuluva salikäyttäytyminen, peruslyönnit, -potkut, -torjunnat, lihaskuntoharjoitteet, perusteet itsepuolustuksesta, sekä korean kielistä sanastoa. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kampailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teorijaksoja. Ilmoittautuminen päättyy

1.9.2024 15.00

**Vesijumppa 1 Haapavesi syksy 01800042**

3.9.–19.11.2024 11 t 75,00 €

Ti 12.45–13.30

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Anu Sankilampi

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

**Vesijumppa 2 Haapavesi syksy 01800044**

4.9.–20.11.2024 11 t 68,00 €

Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto

Vesijumppaa terapia-altaassa musiikin tahtiin. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ei opetuskertaa viikolla 39, kokoontumiskertoja 10 Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Lavis Haapavesi syksy 01800072**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 17.30–18.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

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 28.8.2024 15.00

**Embodiment jooga Haapavesi syksy 01800073**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 19.00–20.30

Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali

Kristiina Jaakola

Embodiment jooga on tutkimusmatka omaan kehoon sekä keho-mielen yhteyden löytämiseen. Joogaharjoituksissa keskityt kehollisiin tuntemuksiin, tutkit omaa kehon ja mielen liikettä suorittamisen sijasta. Harjoituksen tehtävä on ohjata sinua löytämään kehollesi sopiva tapa liikkua sekä olemaan läsnä hetkessä.

Tunti alkaa hiljentymisellä hetkeen, josta siirrymme tutkimaan asanaa (jooga asentoa) ja sen muodostumista oman kokemuksesi kautta. Lopuksi teemme hiljaisen hetken ja

rentoutumisen. Syksyn aikana käydään läpi aurinkotervehdyksen asanat ja sen myötä opit tekemään joogasarjan itsenäisesti oikealla tekniikalla. Tarvitset mukaan joogamaton, lämmintä vaatetta rentoutuksiin sekä juomapullon. Embodiment jooga käy vasta-alkajille ja joogaa harrastaneille. Tunti on rauhallinen. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

#### **Tuolijumppa Haapavesi syksy 01800086**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 14.00–14.45

Virtaamo

Anu Sankilampi

Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna käyttäen, rauhallisesti musiikin tahtiin. Keskitytään lihaskunnan vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä tasapainon kehittämiseen. Teholtaan kevyt. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 14.00

#### **Cheerleading 1, 7-10 v Haapavesi syksy 01800087**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 37,00 €

Ti 15.15–16.15

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 27.8.2024 15.00

#### **Cheerleading 2, 11-16 v Haapavesi syksy 01800088**

3.9.–19.11.2024 18,26 t 47,00 €

Ti 16.15–17.30

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 27.8.2024 15.00

#### **Voimaa, tanssia ja tasapainoa Haapavesi syksy 01800089**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 16.15–17.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Katja Klemetilä

Lämmittelyksi tanssillinen osuus musiikkia ja lajeja vaihdellen (esim. samba, salsa, humppa jne). Voimaosuus lihaskuntaa kohottaen monipuolisesti, pääasiassa kehonpainoliikkeillä. Tasapaino ja kehonhuollon osuus rauhoittaa mielen ja kehon tunnin päätteeksi. Tehoa voi

säädellä itse, sopii kaikenkuntoisille. Oma jumppamatto mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Seniори kuntosali Haapavesi syksy 01800090**

6.9.–22.11.2024 14,63 t 58,00 €

Pe 12.15–13.15

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Katja Klemetilä

Sisältää yhteisen lämmittelyn, ohjatun harjoituksen laitteita ja välineitä käyttäen, sekä lopussa palauttelut. Jokainen säätää sopivat painot itse. Sopii myös aloittelijoille. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

### **Päiväjumppa Haapavesi syksy 01800091**

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €

Ma 15.00–15.45

Virtaamo

Katja Klemetilä

Kevyempi perusjumppa: lämmittely, lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja lopuksi venyttelyyn hetki. Myös lattiatason liikkeitä, omat jumppamatot mukaan. Sopii hyvin myös miehille Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 14.00

### **Vaihtuva jumppa Haapavesi syksy 01800092**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 28,00 €

Ma 17.30–18.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Katja Klemetilä

Lajeja vaihdellen tehokas ja vauhdikas tunti: 2 x rpvs (=reisipeppuvatsaselkä), 2 x jumppamix (=sekä aerobista että lihaskuntoa, vuorotellen) 2 x kahvakuulatreeni, 2 x "villasukkajumppa" (=lihaskuntoa painottava tunti) 2 x Dance&Fit (=tanssia aerobinen osuus ja lihaskuntotreeni) ja toivetunti viimeisellä kerralla. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 14.00

### **Vesijumppa 3 Haapavesi syksy 01800093**

2.9.–11.11.2024 10 t 68,00 €

Ma 13.00–13.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemetilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Vesijumppa 4 Haapavesi syksy 01800094**

2.9.–11.11.2024 10 t 68,00 €

Ma 13.50–14.35

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Vesijumppa 5 Haapavesi syksy 01800095**

6.9.–15.11.2024 10 t 68,00 €

Pe 9.30–10.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

**Vesijumppa 6 Haapavesi syksy 01800096**

6.9.–15.11.2024 10 t 68,00 €

Pe 10.20–11.05

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

**Vesijumppa 7 Haapavesi syksy 01800097**

6.9.–15.11.2024 10 t 68,00 €

Pe 11.10–11.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemettilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

**Asahi Haapavesi syksy 01800098**

7.9.–30.11.2024 6,65 t 17,00 €

La 14.00–15.00

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. Kokoontumiskerrat ovat: 7.9. 28.9. 19.10. 9.11. 30.11 Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2024 15.00

### **Lasten jooga Haapavesi syksy 01800099**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 18.00–18.45

Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali

Kristiina Jaakola

Joogassa lapsi harjoittelee ja havainnoi tietoista liikettä, tietoista aistimista sekä tietoista hengittämistä. Lapsi oppii kiinnittämään huomiota näkemäänsä, kuulemaansa sekä tuntemaansa. Aistiminen auttaa keskittymään ympäröivään maailmaan, häiriötekijöistä huolimatta. Liikkumisella on monia etuja arjessa. Joogassa lapsi harjoittelee erilaista liikkumista ja kehon vapaata liikettä. Keskittyminen ja läsnäolo alkaa hengityksen tarkkailulla. Lapsi harjoittelee kuuntelemaan omaa kehoa ja rauhoittamaan itseään hengityksen avulla. Jooga tapahtuu leikkien ja yhdessä tekemällä. Jooga auttaa lasta rauhoittumaan kohti iltaa ja iltapuuhiä. Tunti koostuu alkupiiristä, joogaleikki osuudesta leikkien sekä loppupiiristä Mukana on hyvä olla tarvittaessa oma tuttu aikuinen. Ota mukaan oma jumppamatto, pehmolelu/lelu harjoituksiin mukaan sekä leikkimieltä. Ikäsuositus alle 8v. Jokainen osallistuja (vanhempi/lapsi) ilmoittautuu kurssille erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## **Musiikki**

### **Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi syksy 01100005**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 19.30–21.00

Mäkrinteen koulu, luokka 139

Tarvo Kantola

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

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Humppaluura TPO Haapavesi syksy 01100007**

21.8.–27.11.2024 14 t 50,00 €

Ke 19.45–20.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Taiteen perusopetus Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 15.00

**Jokihelmen alueelliset pelimannit Haapavesi syksy 01100009**

15.9.–15.12.2024 28 t 35,00 €

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus. Kokoontumiskerrat ovat 15.9., 29.9., 13.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12. Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2024 15.00

**Karaoke 1 Haapavesi syksy 01100012**

4.9.–20.11.2024 44 t 75,00 €

Ke 14.45–17.45

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Karaoke 2 Haapavesi syksy 01100014**

4.9.–20.11.2024 44 t 75,00 €

Ke 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Kitara 30 min Haapavesi syksy 01100018**

3.9.–19.11.2024 36,66 t 105,00 €

Ti 16.30–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Kitaran soiton opetus 30 min/viikko. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Haala -kuoro Haapavesi syksy 01100019**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

**Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100027**

3.9.–19.11.2024 39,16 t 73,00 €

Ti 15.15–17.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi



Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100029**

2.9.–18.11.2024 24,44 t 73,00 €

Ma 16.00–17.45

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 22.00

**Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100036**

4.9.–20.11.2024 24,42 t 73,00 €

Ke 15.15–16.55

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 22.00

**Piano Vattukylä 20 min Haapavesi syksy 01100049**

2.9.–18.11.2024 9,68 t 73,00 €

Ma 14.55–15.35

Vattukylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 22.00

**Puhallin 30 min Haapavesi syksy 01100052**

6.9.–22.11.2024 22 t 105,00 €

Pe 15.00–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Jukka-Pekka Annanperä

Puhallin soiton yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse  
Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 22.00

**Veteraanikuoro Haapavesi syksy 01100055**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 16.00–17.30

Haapaveden kirkko, Srk -keskus, seurakuntasali

Martti Murtoperä

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle. Äänenkäytön harjoittelua. Ilmoittautuminen

päättyy 27.8.2024 15.00

### **Viihdelaajat Haapavesi syksy 01100057**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Tänä lukuvuotena laulamme ja opettelemme iskelmiä teemalla "Siivet haaveillein".

Suomalainen iskelmä on täynnä haaveita ja nyt valikoituna on parhaat palat teemaan liittyen. Ohjelmasta kootaan vappukonsertti -25. Tervetuloa entiset ja uudetkin laulajat! Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi syksy 01100060**

20.8.–26.11.2024 84 t 180,00 €

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 päättyy 13.8.2024 22.00

### **Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi syksy 01100062**

19.8.–27.11.2024 84 t 122,00 €

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 päättyy 12.8.2024 22.00

### **Yksinlaulu A Haapavesi syksy 01100065**

5.9.–21.11.2024 36,63 t 105,00 €

To 17.45–20.15

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Kursilla kehitetään laulutekniikkaa erilaisten ääniharjoitusten sekä yhdessä sovittavan lauluohjelmiston kautta. Koetaan laulamisen iloa ja pyritään vapaaseen äänen tuottoon.

Harjoitus 30 min/oppilas. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy

29.8.2024 15.00

**Yksinlaulu B Haapavesi syksy 01100067**

2.9.–18.11.2024 29,26 t 105,00 €

Ma 17.45–19.45

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Kurssilla kehitetään laulutekniikkaa erilaisten ääniharjoitusten sekä yhdessä sovittavan lauluohjelmiston kautta. Koetaan laulamisen iloa ja pyritään vapaaseen äänentuottoon. Harjoitus 30 min/oppilas. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Piano Humaloja 30 min Haapavesi syksy 01100076**

5.9.–21.11.2024 44 t 105,00 €

To 13.30–16.30

Humalojan koulu, vanha puoli

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 22.00

**Piano 8 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100077**

4.9.–20.11.2024 4,84 t 73,00 €

Ke 16.55–17.15

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 22.00

**Piano 7 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100080**

4.9.–20.11.2024 4,84 t 73,00 €

Ke 17.15–17.35

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 22.00

**Piano 2 Mäkirinne 20 min Haapavesi syksy 01100095**

5.9.–21.11.2024 9,68 t 73,00 €

To 17.00–17.40

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 22.00

**Ukulele / mandoliini / basso 30 min Haapavesi syksy 01100111**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 105,00 €

Ke 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 28.8.2024 22.00

**Sello 30 min Haapavesi syksy 01100112**

4.9.–20.11.2024 7,26 t 105,00 €

Ke 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Tuuli Vatjus

Sellon soiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 28.8.2024 22.00

**Pikkupelimannit 45 min TPO Haapavesi syksy 01100113**

21.8.–27.11.2024 14 t 50,00 €

Ke 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkerää kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 15.00

**Kitara 2 30 min Haapavesi syksy 01100114**

6.9.–22.11.2024 7,26 t 105,00 €

Pe 14.05–14.35

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Kitaran soiton opetus 30 min/viikko Ilmoittautuminen päättyy 20.5.2024 22.00

**Aikuisten piano - "Anna soida" 30 min Haapavesi syksy 01100115**

3.9.–20.11.2024 37,24 t 105,00 €

Ti 18.00–20.00

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus aikuisille. Haluatko aloittaa uudelleen lapsuuden harrastuksen tai aloittaa pianonsoiton opiskelun ihan alkeista? Opetuksen sisältö räätälöidään opiskelijan tarpeiden mukaan. Voit opiskella klassista pianonsoittoa tai vapaata säestystä, tai rinnakkain molempia. Soittoaika sovitaan opettajan kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

### **Kansanmusiikkia huuliharpulla Haapavesi syksy 01100116**

7.9.–9.11.2024 10 t 26,00 €

La 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Reijo Haukia

Kurssi on suunnattu kaikille suomalaisen kansanmusiikin ystäville ja pelimanni-tyylisen huuliharpun soitosta kiinnostuneille. Tarvittaessa aloitamme ihan soittotekniikan alkeista. Tai jos olet jo jonkin verran tutustunut huuliharpsemiin, löydät varmasti kurssilta uusia tekniikoita ja innostusta omaan soittoosi.

Ensimmäiseksi soittimeksi kannattaa hankkia C-duuriviritteinen diatoninen, ns. Blues-Harppu. Myöhemmin tulee hankittavaksi myös G-duuri ja A-molli harput. Tremoloharput käyvät myös jos pidät enemmän niiden soinnista. Opetus toteutetaan pienessä ryhmässä. Kokoontumiskerrat ovat: 7.9. 14.9. 5.10. 12.10. 9.11. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2024 15.00

## **Muu koulutus**

### **Haapasompa kotokurssi Haapavesi syksy 01900001**

5.9.–5.12.2024 14 t 25,00 €

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.

Haapasomman kokoontumiskerrat ovat: 5.9. 21.9. 10.10. 26.10. 7.11. 30.11. 5.12.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## **Näyttämö- ja sanataide**

### **Teatteriryhmä Lipstikka syksy Haapavesi 01150001**

3.9.–7.12.2024 42 t 61,00 €

Ti 18.00–20.15

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Katariina Anttila

Valmistamme pikkujoulu-revyyn. Ensi-ilta 17.11. Muut esitykset: 22.11., 23.11., 24.11., 26.11., 30.11., 3.12. ja 7.12. Aiempaa teatterikokemusta ei vaadita. Ennakkoluuloton heittäytyminen ja 100-prosenttinen sitoutuminen välttämättömiä. Harjoitukset tiistaisin 3.9.-15.10. ja 29.10.-12.11. klo 18-20.15. Valmistava viikonloppu pe ja la 15.-16.11., sovitaan ajat lähempänä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## Tanssi

### **Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi syksy 01500005**

20.8.–26.11.2024 14 t 54,00 €

Ti 17.15–18.00

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 13.8.2024 22.00

### **Nykytanssi 1 Kirppanat 6–8 v TPO Haapavesi syksy 01500011**

19.8.–25.11.2024 14 t 54,00 €

Ma 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 12.8.2024 22.00

### **Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO Haapavesi syksy 01500015**

20.8.–26.11.2024 23,38 t 64,00 €

Ti 16.00–17.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 22.00

### **Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500019**

19.8.–25.11.2024 28 t 71,00 €

Ma 18.15–19.45

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 12.8.2024 22.00

**Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO Haapavesi syksy 01500032**

21.8.–27.11.2024 14 t 54,00 €

Ke 17.30–18.15

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 14.8.2024 22.00

**Tanssiteatteri Tilleri Talleri 10-12 v TPO Haapavesi syksy 01500033**

15.8.–12.12.2024 45,22 t 61,00 €

To 16.00–18.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteri- ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssiteatterin perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo  
Ilmoittautuminen päättyy 8.8.2024 22.00

**Nykytanssi 2 Pyryharakat / Dynamiitit 9–10 v TPO Haapavesi syksy 01500035**

19.8.–25.11.2024 18,62 t 59,00 €

Ma 16.15–17.15

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 20.5.2024 22.00

**Nykytanssi 3 Säikeet 11–12 v TPO Haapavesi syksy 01500036**

21.8.–27.11.2024 23,38 t 64,00 €

Ke 18.15–19.30

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 20.5.2024 22.00

### **Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500047**

29.8.–12.12.2024 40 t 53,00 €

To 18.00–20.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteri-produktioissa 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 20.5.2024 22.00

### **Nykytanssi 5 Tanssinto yli 13 v TPO Haapavesi syksy 01500061**

21.8.–27.11.2024 28 t 71,00 €

Ke 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 22.00

## **Kärsämäki**

### **Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen**

#### **Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110009**

5.9.–21.11.2024 11 t 28,00 €

To 12.00–12.45

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Vire-Lavis pohjautuu lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilölle, jolla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja tuolia apuna käyttäen. Tanssilajit humppa, valssi, jenkka, tango jne. Soitetaan kotimaista lavatanssimusiikkia. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00



### **Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki syksy 02110011**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

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 27.8.2024 15.00

## **Kotitalous**

### **Perinneleivontaa; karjalanpiirakat, vatruskat, mummonpyöröt ja supikkaat Kärsämäki syksy 02560003**

22.9.2024 7 t 18,00 €

Su 11.00–16.15

Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kursilla opitaan ohuiden piirakkapohjien ajelu piirakkapulikalla. Opitaan rypyttämään karjalanpiirakoita ja valmistamaan lanttusupikkaita sekä mummonpyöröjä. Opitaan tekemään pula-ajan perunakuoriset vatruskat, joiden täytteenä on irtonaiseksi keitetty riisi. Opitaan myös valmistamaan erilaisten perinneleivonnaisten erilaisia täytteitä, mm. riisiä, lanttua ja perunaa.

Lopuksi nautimme itse tehtyjä piirakoita. Ota omia rasioita ja pusseja mukaan, niin saat viemisiä kotiin. Materiaalikustannukset sisältyvät hintaan. Laktoositon, ei sovi keliaakikoille. Tavoitteet: Kurssin jälkeen opiskelija osaa nimetä ja valmistaa erilaisia perinneleivonnaisia. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2024 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

### **Kuvataide Frosterus Kärsämäki syksy 02300001**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kuvataide perusteet TPO 7-13 v Frosterus Kärsämäki syksy 02300003**

19.8.–2.12.2024 30 t 83,00 €

Ma 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

### **Mielikuvitusta peliin! -kuvantekemisen lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02300005**

7.–28.9.2024 12 t 31,00 €

La 11.00–13.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Matalankynnyksen piirustus- ja sekatekniikkakurssi, jonka tavoitteena on oman, luovan kuvataideilmaisun vahvistaminen. Tarvittaviin tekniikoihin opastetaan kurssin aikana. Teosten aiheissa voi hyödyntää esimerkiksi omakohtaisia kokemuksia ja muistoja. Kurssilla voi käyttää omia välineitä tai ostaa kuvataidekoululta, n. 2€/ kokoontumiskerta (laskutetaan kurssin lopuksi). Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

## **Kädentaidot**

### **Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki syksy 02400001**

4.9.–27.11.2024 36 t 51,00 €

Ke 18.00–20.15

Kutomo Aleksintie

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatekankaita toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Huom. opetusta ei viikolla 38, eikä viikolla 43 Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki syksy 02400003**

3.9.–26.11.2024 36 t 51,00 €

Ti 18.15–20.30

Porkkalan koulu, kutomo

Maria Leena Aho

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatekankaita toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Huom. opetusta ei viikolla 38, eikä viikolla 43 Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki syksy 02400005**

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 17.45–20.00

Töllin tupa

Tita Kuulasvuo

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Käsitöitä eri tekniikoilla Kärsämäki syksy 02400007**

4.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 15.00–17.15

Konttila, tupa

Tita Kuulasvuo

Teemme käsitöitä eri tekniikoilla: ompelu, tuftaus, kankaan kuviointi, kehyskudonta, huovutus, neulonta, virkkaus jne. Tekemiset suunnittelemme yhdessä osallistujien toiveet mahdollisuuksien mukaan huomioiden. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki syksy 02400012**

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Naisten puutyö Kärsämäki syksy 02400014**

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €

Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön työskentelyn kautta opitaan koneiden ja käsityövälineiden käyttöä sekä liitostekniikoita ja pintakäsittelyä. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnys osallistua. Sopii aloittelijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Kaunista ja käyttökelpoista kierrättämällä Kärsämäki syksy 02400028**

28.9.–12.10.2024 33 t 23,00 €

La 11.00–13.15

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Tita Kuulasvuo

Onko kaapissasi kivoja kankaita tai kutistuneita vaatteita? Tule uudistamaan ja muokkaamaan mieleiseksi ja sinulle sopivaksi.

Kehitämme yhdessä käyttökelpoista uutta omaan tyyliin ompelemalla, muokkaamalla ja stailaamalla jo olemassa olevia asusteita ja vaatteita kiihtyvällä kierrätysinnolla!

Aiempaa ompelutaitoa et tarvitse, sopii kaikenikäisille. Anna luovuudelle ja ideoille tilaa, tule rohkeasti mukaan! lyhytkurssi, pidetään 3 krt, omat langat mukaan, tekstiilityöluokassa on ompelukoneet Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2024 15.00

### **Tilkusta tuotteeksi lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400029**

7.–21.9.2024 18,66 t 23,00 €

La 9.00–16.00

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Tuija Törmikoski

Tilkkutyö on hauska harrastus! Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan sisustus-, käyttö- ja koristetekstiilijä erilaisilla tilkkutyötekniikoilla oman valinnan mukaan. Ota mukaan kurssille: ompeluvälineet, ompelulankaa, puuvillakankaita (uusia tai kierrätyskankaita), tilkkutyövälineet, jos on. Kurssi soveltuu sekä alkaville että kokeneille tilkkuijijoille. 2 krt, la 7.9. ja la 21.9. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

### **Saippuakurssi Kärsämäki syksy 02400031**

16.11.2024 8 t 12,00 €

La 11.00–14.30

Frosteruksen koulu, kotitalousluokka 205, G-ovi

Marjo Asunto

Valetaan hyvän tuoksuista ja värikkäitä saippuoita valmiista massasta. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 25 €, jonka opettaja perii, sisältää kilon saippuamassaa, värejä ja tuoksuja. Opettajalla on lainattavaksi muotteja, mutta voit tuoda niitä kotoakin, jugurttipurkit, jääpalamuotit, limsapullot, silikoniset vuuat yms. Saippuamassaan voit sekoittaa myös kotoa löytyviä aineksia, esim. kahvia, kookoshiutaleita, kaurahiutaleita, marseillesaippuaa ym. omien mieltymystesi mukaisesti. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2024 15.00

### **Kehräys - Villasta langaksi lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400032**

22.–30.11.2024 24 t 30,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

Konttila, tupa

Tuija Törmikoski

Langan kehrääminen kuuluu vanhimpiin käsityötekniikoihin, ja itse rukilla tai värttinällä kehrätty lanka edustaa käsityöperinnettä parhaimmillaan. Kurssilla karstataan villaa lepereiksi ja kehrätään siitä lankaa värttinällä ja rukilla. Kurssilla tutustutaan myös siihen, miten langan kertaaminen, vyyhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Ota mukaan omat karstat, värttinä tai rukki ja villaa, hahtuvakiekkvoja tai villatopsia jos sinulla on. Kurssikirje

tarvikkeiden hankkimisesta lähetetään ennen kurssia. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille 4 krt Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2024 15.00

### **Kassit ja pussukat lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400033**

18.–19.10.2024 12 t 31,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Tuija Törmikoski

Kurssilla ommellaan erilaisia kasseja, laukkuja ja pussukoita oman valinnan mukaan kierrätysmateriaaleista hyödyntämällä vanhoja vaatteita ja kodin käyttötekstiilejä. Kurssi soveltuu ompelun perusasiat hallitseville.

Materiaali- ja tarvikelista lähetetään ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 11.10.2024 15.00

### **Jouluiset tilkkutyöt lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02400034**

12.12.2024 6,66 t 17,00 €

To 15.30–20.30

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Tuija Törmikoski

Jouluaiheisia tilkkutöitä kotiin tai vaikkapa pukinkonttiin mm. liinoja, tabletteja, pussukoita, tyynynpäällisiä, koristeita yms. tilkkutyön eri tekniikoilla oman valintasi mukaan.

Ota mukaan: puuvillakankaita, täytevanua, ompeluvälineet, ompelu- ja tikkauslankoja, tilkkutyövälineet jos sinulla on. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2024 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Jumppa Saviselkä syksy 02800001**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €

To 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali

Katja Klemetilä

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki syksy 02800007**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 58,00 €

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 26.8.2024 15.00

#### **Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki syksy 02800009**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 58,00 €

To 17.20–18.20

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Katja Klemettilä

Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Lavis Kärsämäki syksy 02800011**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €

To 18.40–19.40

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki syksy 02800013**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ti 19.30–20.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

#### **Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki syksy 02800015**

2.9.–18.11.2024 11 t 75,00 €

Ma 19.50–20.35

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemettilä

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 26.8.2024 15.00

### **Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki syksy 02800017**

2.9.–18.11.2024 11 t 75,00 €

Ma 19.00–19.45

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 26.8.2024 15.00

### **Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki syksy 02800019**

3.9.–19.11.2024 11 t 75,00 €

Ti 9.00–9.45

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki syksy 02800021**

3.9.–19.11.2024 11 t 75,00 €

Ti 9.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Keho-mieli ryhmä Kärsämäki syksy 02800025**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 18.00–19.00

Konttimäki, sali

Koponen Sirpa

Tuntuuko arki uuvuttavalta ja stressaavalta? Haluaisitko nukkua paremmin?

Keho-mieli -ryhmässä tutustumme mm.

kehon toimintoihin ja reaktioihin (esim. tunnetaidot, pelko-stressijärjestelmä, hengityksen vaikutus, unen taidot)

kehollisiin harjoituksiin (maadoittuminen, hengitysharjoitukset, rentoutuminen)

mielentaitoharjoituksiin (läsnäolo aistien avulla, ajatusten havainnointi)

keho-mieli yhteyttä rakentaviin harjoituksiin

Harjoitukset tehdään istuen tai makuulla oman valinnan mukaan ja ne sopivat kaiken kuntoisille ryhmäläisille. Mukaan voi ottaa makuualustan ja viltin. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Embodiment jooga Kärsämäki syksy 02800027**

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €

Ma 19.10–20.40

Konttimäki, sali

Kristiina Jaakola

Embodiment jooga on tutkimusmatka omaan kehoon sekä keho-mielen yhteyden löytämiseen. Joogaharjoituksissa keskityt kehollisiin tuntemuksiin, tutkit omaa kehon ja mielen liikettä suorittamisen sijasta. Harjoituksen tehtävä on ohjata sinua löytämään kehollesi sopiva tapa liikkua sekä olemaan läsnä hetkessä.

Tunti alkaa hiljentymisellä hetkeen, josta siirrymme tutkimaan asanaa (jooga asentoa) ja sen muodostumista oman kokemuksesi kautta. Lopuksi teemme hiljaisen hetken ja rentoutumisen. Syksyn aikana käydään läpi aurinkotervehdyksen asanat ja sen myötä opit tekemään joogasarjan itsenäisesti oikealla tekniikalla. Tarvitset mukaan joogamaton, lämmintä vaatetta rentoutuksiin sekä juomapullon. Embodiment jooga käy vasta-alkajille ja joogaa harrastaneille. Tunti on rauhallinen. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Tuolijumppa Kärsämäki syksy 02800033**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 13.00–13.45

Konttimäki, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kehonhuolto Kärsämäki syksy 02800042**

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €



Ma 18.15–19.00

Konttimäki, sali

Kristiina Jaakola

Kehonhuoltoa sisältäen lihaskunto-, liikkuvuus- ja rentousharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Lauantai-illan sähly Kärsämäki syksy 02800049**

7.9.–30.11.2024 14,63 t 38,00 €

La 18.00–19.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja miehille. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

#### **Matalan kynnyksen liikuntaryhmä Kärsämäki syksy 02800051**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 17.00–17.45

Konttimäki, sali

Sirpa Koponen

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 28.8.2024 15.00

#### **Cheerleading 8-14 v Kärsämäki syksy 02800053**

4.9.–20.11.2024 18,26 t 47,00 €

Ke 15.45–17.00

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 28.8.2024 15.00

#### **Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Kärsämäki syksy 02800055**

2.–11.12.2024 7 t 38,00 €

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

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoittelemme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin

alkamisaikaan mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2024 15.00

### **Lasten uimakoulu jatko 6-10 v + uimataitoiset Kärsämäki syksy 02800056**

2.–11.12.2024 7 t 38,00 €

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

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Lasten uimakoulu jatko on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n. 5 metrin matkan. Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittemme uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan 10 metriä vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2024 15.00

### **Aloittelijan kuntosali Kärsämäki syksy 02800066**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 58,00 €

To 16.15–17.15

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Katja Klemetilä

Vauhdikas kierto- ja harjoittelutunti. 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 29.8.2024 15.00

### **Asahi Kärsämäki syksy 02800067**

7.9.–30.11.2024 6,65 t 17,00 €

La 16.00–17.00

Konttimäki, sali

Tuula Sisko Kauranen

Asahi on suomalainen terveysliikuntametsodi, 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. Kokoontuu kolmen viikon välein. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

## **Luennot**

### **Stressi ja elämänthallinta -luento Kärsämäki syksy 02570005**

9.10.2024 2 t

Ke 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 2.10.2024 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 2.10.2024 15.00

## **Musiikki**

### **Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki syksy 02100001**

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 18.30–20.45

Konttila, tupa

Tarvo Kantola

Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Karaoke Kärsämäki syksy 02100003**

3.9.–19.11.2024 33 t 56,00 €

Ti 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta. Tavoitteena kurssilla on myös oppia mikrofonin käyttöä ja kurssilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti.

Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle.

Opettelemme ja opimme yhdessä!

Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille.

Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme! Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100005**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 73,00 €

To 16.30–17.30

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi

Juha-Matti Kurra

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki syksy 02100007**

6.9.–22.11.2024 22 t 40,00 €

Pe 11.30–13.00

Konttimäki, sali

Hanna-Leena Mäyrä

Matalan kynnyksen hyvänmielen lauluryhmä, jonka johtoajatuksena on yhdessä laulamisen ilo. Ohjelmisto on monipuolista; iskelmiä, laulelmia ja hengellisiä lauluja. Tervetuloa entiset ja uudet laulajat! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

### **Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02100009**

5.–13.10.2024 40 t 58,00 €

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Kristiina Nietula

Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on mahdollisuus seurata passiivisena toisten harjoituksia osana opetusta. Matalan kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään laulamisen saloihin monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuo mukanasasi kaksi laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana 12.–13.10. 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 27.9.2024 15.00

### **Lumoliekit Kärsämäki syksy 02100010**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 19.00–20.30

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Opetellaan laulamaan äänissä mukavia lauluja, pääpainon ollessa kevyemmässä musiikissa. Tavoitteena kevätkonsertti. Toivomme mukaan myös uusia laulajia. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Piano Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100012**

6.9.–22.11.2024 63,47 t 73,00 €

Pe 13.40–18.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min/vko. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

**Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki syksy 02100014**

5.9.–21.11.2024 24,42 t 73,00 €

To 15.45–17.30

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

**Puhallinyhtye Kärsämäki syksy 02100016**

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Petri Aho

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

**Yksinlaulu Kärsämäki 30 min syksy 02100020**

3.9.–19.11.2024 73,26 t 105,00 €

Ti 15.00–20.30

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Yhdistetty aiempi A ja B ryhmä yhdeksi. Kurssi pidetään joka viikko. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

**Puhaltimet tutuiksi Kärsämäki syksy 02100030**

5.9.–21.11.2024 11 t 28,00 €

To 16.15–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

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

Jokihelmen opistolta voi vuokrata soittimia. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

**Pelimannit Kärsämäki syksy 02100038**

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €

To 17.30–19.00

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki syksy 02100040**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 105,00 €

To 17.30–18.30

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## **Tanssi**

### **Soololattarit Kärsämäki syksy 02500005**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €

To 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Paritanssikurssi alkeet Kärsämäki syksy 02500011**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 17.30–19.00

Kataja-Areena

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 28.8.2024 15.00

### **Paritanssikurssi jatko Kärsämäki syksy 02500012**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 19.00–20.30

Kataja-Areena

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 28.8.2024 15.00

### **Country-rivitanssin alkeet Kärsämäki syksy 02500015**

7.–28.9.2024 10,64 t 27,00 €

La 10.00–12.00

Kataja-Areena

Saija Lund

Alkeiskurssi. Ota mukaasi bootsit, tanssikengät tai kengät, jotka vähän luistaa (ei lenkkarit).

Tanssitaustaa ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

## Merijärvi

### Kuvataide ja muotoilu

#### **Kuvataide perusteet ja teemaopinnot Merijärvi syksy 03300007**

22.8.–5.12.2024 45 t 83,00 €

To 14.30–16.45

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Tita Kuulasvuo

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. 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. Kuvataide perusteet kurssimaksu 83 €, sis. materiaalimaksun 20 €. Teemaopintoja tekeville (10-16v) kurssimaksu 99 €, sis. materiaalimaksun 25 €. perusteiden opiskelijat paikalla klo 14.30-16.00 teema opiskelijat paikalla klo 14.30-16.45 Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2024 15.00

### Kädentaidot

#### **Ompelu ja käsityö Merijärvi syksy 03400001**

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €

To 17.15–19.30

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön lk 202

Tita Kuulasvuo

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kudonta Merijärvi syksy 03400005**

11.9.–27.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 14.30–16.45

Vanhustenkotiyhdistys, kerhotila

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös muita käsitöitä esim. neuleita ja kirjontaa. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2024 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Varttuneiden liikunta Merijärvi syksy 03800001**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ti 16.00–17.00

Kilpukka, liikuntasali

Tuula Kauranen

Opettelemme jumpan perusaskeleita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa venyttely. Sopii sekä naisille että miehille. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Asahi Merijärvi syksy 03800002**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 17.15–18.00

Kilpukka, 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 27.8.2024 15.00

## **Musiikki**

### **Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi syksy 03100001**

2.9.–18.11.2024 36 t 73,00 €

Ma 12.45–15.30

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00



### **Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100002**

19.8.–25.11.2024 28 t 122,00 €

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 opiskelijajapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Yksilöopetus 30 min/15 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

### **Kitara 30 min Merijärvi syksy 03100004**

6.9.–22.11.2024 44 t 105,00 €

Pe 12.45–15.45

Koivupuhdon koulu, luokka 303

Paula Kestilä

Yksilöopetus 30 min/11 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

## **Oulainen**

### **Kielet**

#### **Aktivoi englantisi verkossa syksy 04200001**

11.9.–20.11.2024 20 t 36,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Verkkokurssi sopii englannin perusteita joskus oppineille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa omaa kielitaitoa. Kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla perehdymme arkielämän tilanteisiin sekä matkailusanastoon. Käymme läpi myös peruskielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä.

Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Huom! Tällä kurssilla ei ole reaaliaikaisia kokoontumisia. Kurssikirjana Everyday English 1. Käsittelemme kurssin aikana kappaleet 0 - 4. Lisätietoa Everyday English 1 oppikirjasta: Kirjan kahdeksassa kappaleessa harjoitellaan monipuolisesti arkielämän puhetilanteita, tutustutaan mm. matkailu- ja ruokasanastoon sekä opiskellaan englannin kielen perusrakenteita. Lukuisat harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita

monipuolisesti. Kielen rakenteisiin tutustutaan selkeiden esimerkkien avulla. Näytesivut verkossa: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everyday-english-1>  
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/englanti/everyday-english/everyday-english-1/>]

Kirjan taitotaso on A1 Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2024 15.00

### **Ranskan alkeet verkossa syksy 04200002**

11.9.–20.11.2024 40 t 50,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Haaveiletko ranskan kielen opiskelusta? Intensiivikurssilla otat kielen nopeasti haltuun! Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Pehdymme myös ääntämiseen ja peruskieloppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu kaksi oppimateriaalia ja voit itse valita ajankohdan materiaalin ja tehtävien läpikäyntiin. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Palautettaville tehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Huom! Tällä kurssilla ei ole reaaliaikaisia kokoontumisia. Kurssikirjana C'est parfait! 1. Kurssin aikana käsittelemme kirjasta kappaleet 0-5. Lisätietoa C'est parfait! 1 oppikirjasta: Uusi ranskan alkeisoppikirja painottaa kommunikointia erilaisissa käytännön viestintätilanteissa - dialogit ovat eloisia ja autenttisen tuntuisia. Huomiota on kiinnitetty erityisesti ääntämiseen ja puhumiseen. Kieliopilliset rakenteet esitetään selkeästi ja kattavasti, ja kirjassa on runsaasti erityyppisiä harjoituksia, jotka rohkaisevat käyttämään kieltä ja harjoittelemaan opittuja rakenteita. Tarina sijoittuu nizzalaiseen perhehotelliin, ja siinä seurataan hotellin työntekijöiden ja heidän perheenjäsentensä elämää. Ranskalaista kulttuuria esitellään monipuolisesti. Kirjan taitotaso on A1. Näytesivut verkossa: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1>  
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/ranska/cest-parfait/>] Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2024 15.00

### **Englantia jonkin verran sitä osaaville Oulainen syksy 04200003**

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €

Ma 17.15–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu kaikille kielenopiskelua harrastaville. Opit kertomaan itsestäsi, perheestäsi ja arkielämään liittyvistä asioista matkoilla tai ulkomaalaisille ystäville. Opit jälleen paljon uutta sanastoa ja rakenteita. Pääset harjoittelemaan puhumista kurssikaverin kanssa ja käyttämään karttunutta kielitaitoasi rohkeasti. Oppikirjana Everyday English 3. Finn Lectura. Oppikirjaan voit tutustua tästä linkistä: [https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3\\_naytesivut.pdf](https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3_naytesivut.pdf)

[[https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3\\_naytesivut.pdf](https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3_naytesivut.pdf)] Ilmoittautuminen päättyy  
26.8.2024 15.00

**Suomen kieltä ulkomaalaisille Finnish for foreigners Финский язык для иностранцев  
Oulainen syksy 04200004**

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että suomea jonkin verran osaaville. Kurssilla kerrataan perusasiat: tervehdykset, itsestä kertominen, viikonpäivät, numerot, kuukaudet ja edetään erilaisiin arkipäivän aiheisiin. Käsitellään aihepiiriin liittyvää asiointikieltä ja sanastoa. Tutustutaan uusiin rakenteisiin ja sovelletaan opittuja asioita oikeisiin kommunikointilanteisiin

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

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

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

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/uudistettu-suomen-mestari-1/> [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/uudistettu-suomen-mestari-1/>] Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Englannin alkeet Oulainen syksy 04200005**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 17.00–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille tai kieltä kauan sitten opiskelleille. Kurssilla opit kertomaan itsestäsi, selviytymään yksinkertaisista keskusteluista ja käytännön tilanteista. Pääset opiskelemaan perussanastoa ja tavallisimpia sanontoja sekä harjoittelemaan tärkeimpiä kielioppirakenteita. Parannat suullista kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Venäjän alkeet Oulainen syksy 04200006**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 17.00–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssilla tutustut kyrillisiin aakkosiin, opit hahmottamaan kirjaimia ja sanoja. Opit tervehtimään, hyvästelemään, kysymään kuulumisia ja kertomaan lyhyesti itsestäsi ja perheestäsi sekä selviytymään palvelutilanteista kahvilassa, vaatekaupassa ym. Harjoittelet tärkeimpiä kielioppiasioita. Kurssikirja Marja Jegorenkov, Sirpa Piispanen: Pora! 1. Finn Lectura. <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/venaja/pora/pora-1/#pora-1> [https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/venaja/pora/pora-1/#pora-1] Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Espanjan alkeet Oulainen syksy 04200007**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 18.45–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssin alussa kerrataan numerot, tervehdykset, hyvästelyt, esittäytyminen. Sitten edetään oppikirjan kappaleiden mukaisessa järjestyksessä. Opit käyttämään espanjaa erilaisissa arkielämän tilanteissa ja matkoilla. Tutustut kunkin kappaleen aiheeseen liittyvään sanastoon ja hyödyllisiin ilmauksiin. Harjoittelet kielioppirakenteita monipuolisten tehtävien avulla. Oppikirjana on "Buenas Migas 1" Katriina Kurki, Olli-Pekka Lindgren, Alberto Miranda Cañellas, Juan Rafols Finn Lectura 2023. Oppikirjaan voi tutustua tästä linkistä: <https://finnlectura.fi/media/sites/2/uudistettu-buenas-migas-naytesivut.pdf> [https://finnlectura.fi/media/sites/2/uudistettu-buenas-migas-naytesivut.pdf] Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Matkailuespanjan intensiivikurssi Oulainen syksy 04200008**

21.9.–12.10.2024 20 t 31,00 €

La 9.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Kaisa Helaakoski

Espanjaa keskeisimpiin matkailutilanteisiin, kuten lentokentälle, hotelliin ja ravintolaan. Opit myös esittelemään itsesi. Kurssilla käydään espanjan alkeiden kielioppia. Ei edellytä aikaisempia tietoja espanjan kielestä. Oppikirjana Fantástico 1 (Sanoma Pro). Kirjaan voi tutustua tästä [<https://tuotteet.sanomapro.fi/bu549623-fantastico-1.html>].

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2024 15.00

### **Tukiviittomakurssi Oulainen syksy 04200009**

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 17.00–18.30

Oulaisten lukio, äidinkielen lk

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea.

Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## **Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä**

### **Runouden verkkokurssi syksy 04230001**

16.9.–25.11.2024 20 t 36,00 €

Ma 9.00–10.30

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 tyyliä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoontu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaiktasoisille 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 9.9.2024 15.00

### **Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen syksy 04230002**

3.9.–12.11.2024 18 t 28,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Neuvotteluhuone

Essi Rahja

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa? Kaipaatko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat

puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## Kotitalous

### **Kermakakkukurssi Oulainen syksy 04560001**

28.9.2024 8 t 61,00 €

La 10.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, kotitalousluokka

Koko Suomi leipoo 2022 voittaja Anne Laitila

Kurssilla valmistetaan ja kuorutetaan kermatäytekakku sekä harjoitellaan erilaisten kermapursotusten tekemistä. Lisäksi valmistetaan kukkakoristeita sokerimassasta. Kurssiin liittyy erillinen materiaalimaksu 40 €, joka sis. kirjalliset ohjeet, palettiveitsen, tyllä x 3, raaka-aineet, tarvikkeet (leivinpaperit, pursotinpuusit, kakkupahvin jne.) Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2024 15.00

### **Kreemikakkukurssi Oulainen syksy 04560002**

9.11.2024 8 t 46,00 €

La 10.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, kotitalousluokka

Koko Suomi leipoo 2022 voittaja Anne Laitila

Kurssilla täytetään opiskelijoiden ennakkoon valmistama kakkupohja moussetäytteellä käyttäen apuna marenkivoikreemiä. Reseptin kakkupohjaan saat opettajalta ennen kurssin alkua. Kakku kuorutetaan marenkivoikreemillä sekä suklaavalumilla ja opetellaan erilaisia helppoja koristelutapoja tekstuuripintojen tekemiseen. Lisäksi valmistetaan koristeita vohveli- ja riisipaperista. Kurssilla tarvitset käyttöösi palettiveitsen (ja halutessasi myös kakkuraapan). Nämä voit tarvittaessa tilata opettajan kautta ilmoittamalla asiasta kaksi viikkoa ennen kurssia opiston toimistoon. Palettiveitsen hinta 9 € ja kakkuraapan hinta 17 €. Nämä maksetaan kurssilla suoraan opettajalle. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2024 15.00

## Kuvataide ja muotoilu

### **Kalligrafiakurssi - Filigraanein koristellut alkukirjaimet (1 op) Oulainen syksy 04300001**

3.9.–3.12.2024 27 t 42,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Pauliina Yliniitty

Filigraaneja on käytetty keskiajalla kirjojen alkukirjainten koristelussa joko kirjaimessa itsessään tai kirjaimen ympärillä. Harjoittelemme kurssilla filigraani-koristeiden piirtämistä ja käyttämistä. Teemme kurssin aikana kaksi filigraanein koristeltua alkukirjainta. Kurssi sopii kaikille, kirjaimista, kalligrafiasta ja piirtämisestä kiinnostuneille. Kurssin aikana:

Opit filigraanikoristeiden perusasioita.

Opit piirtämään filigraanikoristeita.

Opit koristellun alkukirjaimen suunnittelua ja sommittelua.

Osaamistavoitteet

Kurssin jälkeen opiskelija:

- \* Tietää filigraanikoristeiden säännöistä.
- \* Osaa piirtää filigraanikoristeita.
- \* Tietää koristellun alkukirjaimen suunnittelun ja sommittelun vaiheista.

Arviointikriteerit

- \* Osaa kertoa filigraanikoristeiden säännöistä
- \* Piirtää filigraanikoristeita.
- \* Osaa kertoa alkukirjaimen suunnittelun vaiheista.

Arviointi

Hyväksytty/Hylätty

Arviointi tapahtuu tuntityöskentelyn yhteydessä jatkuvana arviointina. Osallistuminen kurssille on välttämätöntä. Oppimistehtävistä keskustellaan yhdessä opiskelijan ja/tai ryhmän kanssa. Opiskelija perustelee valintojaan sanallisesti keskusteluissa. Materiaalilista: lyijykynä, pyyhkumi hiusterä, kynänvarsi tai ohutkärkisiä tusseja tasaterä ja muste vesivärit/guassit, väripaletti vesiastia, pipetti siveltimiä harjoituspaperia hyvälaatuista, sileäpintaista akvarellipaperia kurssityötä varten. Kalligrafian perusvälineitä on ostettavissa kurssin opettajalta. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kuvataide perusteet TPO 9-12 v to Oulainen syksy 04300003**

22.8.–5.12.2024 30 t 83,00 €

To 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2024 15.00

### **Kuvataide perusteet TPO 9-12 v ma Oulainen syksy 04300004**

19.8.–25.11.2024 30 t 83,00 €

Ma 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

### **Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Oulainen syksy 04300005**

22.8.–12.12.2024 45 t 99,00 €

To 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Teemaopintoissa 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. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 15.8.2024 15.00

### **Kuvataide perusteet TPO 6-8 v Oulainen syksy 04300006**

20.8.–26.11.2024 30 t 83,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 15.00

### **Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen syksy 04300007**

3.9.–19.11.2024 33 t 71,00 €

Ti 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

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. Kurssilla työskennellään pääsääntöisesti sekatekniikoilla eli yhdistelemällä erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, välineitä ovat mm. lyijy- ja grafiittikynät, muste, öljy- ja akryylimaalit, akvarellivärit ja savi. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon. Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös omia taidetarvikkeita ja -materiaaleja, jolloin materiaalimaksua ei peritä



Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kokeilevaa grafiikkaa Oulainen syksy 04300008**

28.–29.9.2024 16 t 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Koivukangas

Kurssikuvaus tulossa! Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 15 €. Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2024 0.00

### **Posliininmaalauk Oulainen syksy 04300009**

5.9.–3.10.2024 15 t 46,00 €

To 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Paula Häyrynen

Monipuolisesti eri tekniikoita. Käytössä vain lyijyttömät värit. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliininmaalauk harrastaneille. Työskentely omilla tarvikkeilla. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Polttomaksu 7 € Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Iltapäiväateljee Oulainen syksy 04300010**

5.9.–28.11.2024 33 t 71,00 €

To 13.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun! Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille kuvataiteen harrastajille. Kurssilla piirretään, maalataan ja yhdistellään erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Työskentelyn ohessa tutustumme värien käyttöön (värioppiin) ja sommitteluun. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon. Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös omia taidetarvikkeita ja- materiaaleja, jolloin materiaalimaksua ei peritä.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kuvataidetta ja keramiikkaa erityisryhmille Oulainen syksy 04300011**

10.9.–15.10.2024 16,02 t 25,00 €

Ti 15.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Koivukangas Anna, Karjula Anna

Tutustutaan kuvataiteen ja keramiikan tekemiseen. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2024 15.00

### **Luova piirustus - kohti omaa ilmaisua 05300010**

11.–25.9.2024 9 t 30,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Anna Koivukangas

Kurssikuvaus tulossa! Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 7 €. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2024 15.00

## **Kädentaidot**

### **Tuohen lumoissa Oulainen syksy 04400001**

29.11.–1.12.2024 20 t 36,00 €

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Jaana Öljymäki

Opettelemme tuohitöiden alkuvalmisteluja ja valmistamme eri tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan, erilaisia rasioita, koruja tai muita pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille punojille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset, metalliviivain sekä noin 30 kpl pyykkipoikia/nipsuja. Kurssikirje lähetetään osallistujille ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2024 15.00

### **Nypläys Oulainen syksy 04400003**

19.9.–28.11.2024 30 t 46,00 €

To 17.00–19.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan! Nypläyksen kiehtovaan maailmaan vasta kurkistavat opiskelevat perustaitoja ja -tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä jo

harrastaneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Taidon karttuessa opimme uusia tekniikoita mm. Brünnen kukkapitsi, Venäläinen nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi, Scneebergin nauhapitsi. Voit nypätä liinoja, verhoja, kukkia, tauluja, lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym. Ilmoittautuminen päättyy 12.9.2024 15.00

#### **Tilkkujen taikaa! Oulainen syksy 04400004**

21.9.–30.11.2024 25 t 31,00 €

La 11.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Raija-Leena Leppikangas

Löydä uusi harrastus tilkkujen parista innostavassa seurassa! Tilkkuilun perustekniikoita ja uusia haasteita omaan tilkkuilmaisuun. Valmistamme peittoja, tyynyjä, liinoja, verhoja, kasseja ym. Kokoonnumme la 21.9., 5.10., 19.10., 16.11., ja 30.11. Mukaan: pestyjä kangaspaloja/kankaita (helpoin aloittaa puuvillakankailla), langat, neulat, sakset, mittanauha, viivoitin, muistiinpanovälineet, ohutta pahvia (esim. hiutalepaketin pahvi tms.) mallineiksi. Omat tilkkutyövälineet (jos on) ja ompelukone mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2024 15.00

#### **Tuohityöt Oulainen syksy 04400007**

4.9.–20.11.2024 29,37 t 51,00 €

Ke 14.00–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Helena Sallmen

Tuohi on kaunis, kestävä ja ekologinen luonnonmateriaali. Tätä ihanaa ja ihmeellistä raaka-ainetta on kautta aikojen käytetty kestäviin käyttö- ja koriste-esineisiin. Vaikka et olisi koskaan tehnyt tuohitöitä, tule rohkeasti mukaan tutustumaan tuohitöiden kiehtovaan maailmaan! Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Puutyöt ja entisöinti Oulainen syksy 04400008**

5.9.–21.11.2024 48 t 55,00 €

To 17.00–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka

Juha Peltola

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Omien huonekalujen entisöinti eri tekniikoilla. Myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Taontakurssi Oulainen syksy 04400009**

28.9.–19.10.2024 20 t 51,00 €

La 12.00–16.00

Seppä-Matin paja, Wanhan Woiman perinnekeskus

Reijo Grekula

Kurssi on suunnattu kaikille taonnasta kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi taonnan perusteet, perehdytään pajatyöskentelyyn ja välineisiin. Käytetystä materiaalista materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Voit myös mahdollisesti käyttää omia materiaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2024 15.00

**Sormet saveen - keramiikan jatkokurssi Oulainen syksy 04400010**

2.10.–27.11.2024 32 t 74,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Seikkailullista keramiikkaa aiemmin Jokihelmen opiston keramiikkakursseilla opiskelleille. Perehdymme saven muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 34 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa kurssin aikana. Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2024 15.00

**Syteen tai saveen - keramiikan peruskurssi Oulainen syksy 04400011**

30.9.–25.11.2024 32 t 74,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Keramiikan peruskurssi. Perehdymme saven muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 34 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa kurssin aikana. Ilmoittautuminen päättyy 23.9.2024 15.00

**Kokeile keramiikkaa Oulainen syksy 04400012**

23.–24.11.2024 12 t 48,00 €

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Tule tutustumaan keramiikan saloihin! Vasta-alkajille suunnatulla lyhytkurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 17 €, mikä sisältää 5 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus ostaa lisäsavaa kurssin aikana. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2024 15.00

**Ekoprintti Oulainen syksy 04400032**

6.–7.9.2024 9,33 t 24,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Tita Kuulasvuo

Ekoprint menetelmällä saat aikaan kauniita uniikkeja kasvimaailmasta nousevia kuviointeja kankaalle. Käytämme luonnosta saatavia kasvikuituja, puuvilla ja pellavakankaita ja siirrämme höyrytyksellä kasviaihiot kankaalle kuvioinniksi. Sopivia painoalustoja ovat vanhat vaaleat lakana- ja pellavakankaat. Muuta tarvittavaa: mehumaija, trikoinen matonkude (väriä päästämätön) n.30-35 cm ja 4 cm läpimitta pyöreäpintaiset puu tai metallipulikat. Voit ottaa oman keittolevyn jos omistat. Tarkemmat ohjeet tulevat ennen kurssin alkua. Tule taikomaan kasveja kankaille! Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024 15.00

### **Käsityöt Oulainen syksy 04400033**

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 11.30–13.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tuija Törmikoski

Kurssilla valmistamme käsitöitä eri tekniikoilla: makramee, tuftaus, neulonta mm. kaarrokeneuleita, sukkia, 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 28.8.2024 15.00

### **Kudonta Oulainen syksy 04400034**

10.9.–26.11.2024 36,63 t 51,00 €

Ti 17.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kutomo

Sirpa Pirrtiala-Haasiomäki

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä tarpeiden ja toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2024 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Cheerleading aloittajat 7-10 v Oulainen syksy 04800001**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 15.15–16.15

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 7-10 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Cheerleading jatkajat 11-16v Oulainen syksy 04800002**

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €

Ma 16.15–17.45

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 11-16 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Jooga Oulainen syksy 04800003**

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €

To 18.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Maarit Kivioja

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 29.8.2024 15.00

### **Pilates kehonhuolto Oulainen syksy 04800004**

2.9.–18.11.2024 15,96 t 38,00 €

Ma 20.00–21.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Pilates menetelmä perustuu Joseph Pilateksen kehittämään menetelmään. Liikkeet tehdään pääasiassa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löytäminen ja aktivoiminen on helpompaa, eikä harjoittelu rasita niveliä. Pilates soveltuu kaikille ja harjoitteita voi soveltaa tarpeen mukaan. Harjoitteissa pyritään aktivoimaan kehon syvimät lihakset, harjoitteet kehittävät oman hengitysrytmin huomioimista, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Tarvitset vaatteet joissa on helppo liikkua, sekä oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Lavis seniorit Oulainen syksy 04800005**

2.9.–18.11.2024 12 t 28,00 €

Ma 18.00–18.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Eri tanssiaskelien perusteita kuntoilun ohella. Tanssiaskleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiaskelien 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 26.8.2024 15.00

### **Kehonhuolto ja äänimaljarentoutus Oulainen syksy 04800006**

28.9.2024 2 t 15,00 €

La 13.00–14.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Maarit Kivioja

Rentoutusohjaus alkaa lempeillä kehon liikkeillä jatkuen rentoutuen ja jumppapatjoilla pötkötellen, kuunnellen ihania syvärentouttavia äänimaljoja, sadeputken solisevaa ääntä, koshien ja energiaputkien sointuja. Nämä antavat sinulle mahdollisuuden saada paremmin yhteyden omaan läsnäoloon kehossasi ja mielessäsi sekä päästämään irti mieltä painavista ja turhista ajatuksista sekä arjen kuormittavista tekijöistä. Tule ja koe kehosi ja mielesi uudistuminen ja energisoituminen. Oma jumppapatja mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2024 15.00

### **Zumba Oulainen syksy 04800007**

2.9.–18.11.2024 12 t 28,00 €

Ma 19.00–19.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Päiväjumppa Oulainen syksy 04800008**

5.9.–21.11.2024 16 t 38,00 €

To 12.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, tasapaino- ja liikeharjoituksia koko keholle, venyttelyt ja loppurentoutus. Oma matto mukaan. Liikkeitä voi tehdä myös tuolin avulla. Jumppaan voi osallistua, vaikka ei lattialle pääsisikään. Teholtaan kevyt/keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Äiti-vauva -jumppa Oulainen syksy 04800009**

5.9.–21.11.2024 12 t 28,00 €

To 11.00–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kahvakuulajumppa Oulainen syksy 04800010**

5.9.–21.11.2024 12 t 38,00 €

To 18.00–19.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita kahvakuulan kanssa, loppuvenyttelyt.

Oma kuula mukaan. Teholtaan keskiraska/raskas. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Venyttely-, rentoutus- ja hengitysryhmä Oulainen syksy 04800011**

5.9.–21.11.2024 16 t 38,00 €

To 19.00–20.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Tule rentoutumaan ja tyhjentymään arkihuolista, saavuta parempi kehontuntemus ja liikkuvuus! Alkulämmittely, venyttelyitä eri tekniikoin, hengitys- ja rentousharjoituksia.

Harjoitteissa yhdistellään mm. fysioterapian, mindfulnessin, joogan ja NLP:n keinoja. Oma jumppamatto mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## **Musiikki**

### **Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen syksy 04100001**

3.9.–19.11.2024 58,63 t 73,00 €

Ti 14.20–20.20

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen syksy 04100002**

3.9.–19.11.2024 16 t 105,00 €

Ti 18.30–20.00

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Piano Lehtopää 30 min Oulainen syksy 04100003**

2.9.–18.11.2024 44 t 105,00 €

Ma 14.15–17.30

Lehtopään koulu, luokka



Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.  
Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2024 15.00

**Aikuisten piano Oulainen 30 min syksy 04100004**

4.9.–20.11.2024 44 t 105,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Piano Oulainen 20 min syksy 04100005**

4.9.–20.11.2024 29,37 t 73,00 €

Ke 14.15–16.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.  
Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Piano TPO 30 min Oulainen syksy 04100006**

20.8.–26.11.2024 28 t 122,00 €

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/14 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 15.00

**Kitara 30 min Oulainen syksy 04100007**

4.9.–20.11.2024 44 t 105,00 €

Ke 16.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/11 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että

pidemmälle ehtineille. Oma soitin, akustinen tai sähkökitara. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Piano Matkaniva 30 min Oulainen syksy 04100008**

2.9.–18.11.2024 48 t 105,00 €

Ma 17.30–19.00

Matkanivan koulu, luokka

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Yksilöopetus 30 min/11 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu.

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Piano Petäjäsoski 20 min Oulainen syksy 04100009**

2.9.–18.11.2024 16 t 73,00 €

Ma 18.10–20.00

Petäjäsosken koulu, luokka

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Piano Petäjäsoski 30 min Oulainen syksy 04100010**

2.9.–18.11.2024 8,04 t 105,00 €

Ma 18.30–19.00

Petäjäsosken koulu, luokka

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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

Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Aikuisten piano 2 Oulainen syksy 04100012**

11.9.–4.12.2024 5,32 t 97,00 €

Ke 13.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 75 min/4 kertaa/syyslukukausi. Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin

opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2024 15.00

**Puhallinorkesteri Oulainen syksy 04100013**

20.8.–5.11.2024 29,37 t 61,00 €

Ti 18.00–20.00

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka  
Petri Aho  
Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 15.00

**Naiskuoro Mettiset Oulainen syksy 04100014**

31.8.–7.12.2024 20 t 36,00 €  
La 16.00–18.15  
Penttilän talo, sali  
Riikka Paananen  
Tavoitteellista kuorolaulua naisporukalla. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2024 15.00

**Harmonikka aloittavat Oulainen syksy 04100015**

4.9.–20.11.2024 25,63 t 46,00 €  
Ke 16.30–18.15  
Oulaisten lukio, historia lk  
Janne Lindgren  
Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Harmonikka Oulainen syksy 04100016**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €  
Ke 18.15–19.15  
Oulaisten lukio, historia lk  
Janne Lindgren  
Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Sekakuoro Oulainen syksy 04100017**

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €  
Ma 17.30–19.45  
Oulaisten Olotila  
Anne Huhtala  
Sekakuorossa harjoitellaan ja lauletaan monenlaista ohjelmistoa iskelmistä perinteiseen kuorolauluun, kansanlauluista hengellisiin lauluihin ja ihan uusiakin lauluja opetellaan koko ajan, ohjelmisto koostuu tilanteen mukaan. Esiintymisiä on muutaman kerran lukuvuoden aikana. Laulut ovat 1-4-äänisiä sovituksia. Sekakuoron tavoitteena on yhdessä laulamisen ilo tavoitteellisen laulamisen rinnalla. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Musaryhmä Oulainen syksy 04100018**

5.9.–21.11.2024 43 t 57,00 €  
To 17.30–19.45

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Musaryhmässä harjoitellaan uutta ja vanhaa kevyttä musiikkia viihteellisin a´cappella sovituksin. Tavoitteena on koota kuoron ja solistisen laulun välimuotona toimiva ryhmä, jossa harjoitellaan stemmalaulua pääasiassa a´cappellana. Ohjelmistoon ryhmän jäsenet voivat itse vaikuttaa. Harjoituksissa keskitytään sovitusten opiskeluun, äänenhuoltoon, oman äänen kehittämiseen ja yhteiseen musisointiin laulun keinoin. Harjoitusten lisäksi kurssin materiaali jaetaan äänitteinä. Aikataulu sovitellaan ensimmäisessä kokoontumisessa kurssilaisten toiveiden mukaan. Viikonloppuleiripäivät sovitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 22.8.2024 15.00

### **Naiskuoro Välke Oulainen syksy 04100019**

5.10.–22.12.2024 35 t 54,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Syksyn aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken.

Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2024 15.00

### **Yksinlaulu A Oulainen syksy 04100020**

5.9.–17.10.2024 30 t 58,00 €

To 14.00–18.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät:

5.9., 19.9., 3.10 ja 17.10. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Yksinlaulu B Oulainen syksy 04100021**

31.10.–28.11.2024 30 t 58,00 €

To 14.00–18.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät:

31.10., 14.11., 21.11. ja 28.11. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## Tanssi

### **Paritanssikurssi alkeet ja jatko Oulainen syksy 04500001**

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €

Ma 18.15–19.45

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

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 26.8.2024 15.00

### **Lastentanssi 4-6 v TPO Oulainen syksy 04500002**

19.8.–25.11.2024 14 t 55,00 €

Ma 17.20–18.05

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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 materiaalmaksun. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

### **Nykytanssi 1 7-8 v TPO Oulainen syksy 04500003**

19.8.–25.11.2024 14 t 59,00 €

Ma 18.10–18.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

### **Nykytanssi 2-3 9-12 v TPO Oulainen syksy 04500004**

19.8.–25.11.2024 23,38 t 64,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

#### **Nykytanssi 4-5 yli 13 v TPO Oulainen syksy 04500005**

19.8.–25.11.2024 28 t 71,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

#### **Itämainen tanssi Oulainen syksy 04500006**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Taina Kivelä

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

## **Tietotekniikka**

#### **Tietoturvan perusteet aloittelijoille verkkokurssi 04550001**

14.10.–18.11.2024 10 t 18,00 €

Ma 11.00–12.30

Verkkoympäristö

Omar Ikni

Kurssi tarjoaa selkeän ja käytännönläheisen katsauksen tietoturvan perusteisiin. Se on suunniteltu erityisesti aloittelijoille, jotka haluavat ymmärtää tietoturvan merkityksen ja oppia perusasioita omien tietojensa suojaamisesta. Kurssin tavoitteena on antaa osallistujille vahvat perustiedot tietoturvan merkityksestä ja perusteista. Osallistujat oppivat tunnistamaan yleisimpiä tietoturvariskejä ja saavat käytännön vinkkejä omien tietojensa turvaamiseen.

Kurssin sisältö:

- Tietoturvan peruskäsitteet ja merkitys

- Yleisimmät tietoturvariskit ja niiden tunnistaminen
- Salasanat ja niiden hallinta
- Verkkoturvallisuus: haittaohjelmat, phishing ja muut uhat
- Tietojen varmuuskopiointi ja palauttaminen Kurssi koostuu interaktiivisista luentoista, käytännön harjoituksista ja keskusteluista. Osallistujia kannustetaan osallistumaan aktiivisesti ja jakamaan omia kokemuksiaan ja kysymyksiään. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat ymmärtää tietoturvan perusteet ja oppia suojaamaan omia tietojensa. Se on erityisen hyödyllinen niille, joilla ei ole aiempaa kokemusta tietoturvasta tai jotka haluavat päivittää tietonsa nykyaikaisista uhkista. Osallistujat saavat kurssin päätteeksi todistuksen kurssin suorittamisesta, mikä todistaa heidän hankkimaansa tietoa ja taitoja tietoturvan alalla. Liity mukaan oppimaan tietoturvan perusteet selkeässä ja helposti lähestyttävässä ympäristössä, joka sopii erinomaisesti aloittelijoille! Ilmoittautuminen päättyy 7.10.2024 15.00

### **Google-sovellukset aloittelijoille verkkokurssi 04550002**

9.9.–7.10.2024 10 t 18,00 €

Ma 11.00–12.30

Verkkoympäristö

Omar Ikni

Google-sovellukset aloittelijoille on suunniteltu tarjoamaan selkeä ja helposti lähestyttävä opastus Google-sovellusten peruskäyttöön. Kurssi on suunniteltu erityisesti niille, jotka haluavat oppia hyödyntämään Googlen monipuolisia työkaluja ilman aiempaa teknistä taustaa. Kurssin päätavoitteena on antaa osallistujille vahva perusta Googlen sovellusten käytössä. Osallistujat oppivat navigoimaan eri Google-sovellusten välillä, hyödyntämään Google Drivea tiedostojen tallentamiseen ja jakamiseen, hallitsemaan sähköpostia Gmailin avulla, tutustumaan Google Kalenterin käyttöön tapahtumien aikatauluttamisessa ja paljon muuta. Kurssin sisältö:

- Perusteet Google-sovelluksista: Gmail, Google Drive, Google Kalenteri, Google Dokumentit jne.
- Tiedostojen tallentaminen ja jakaminen Google Drivessa
- Sähköpostin hallinta ja perusominaisuudet Gmailissa
- Tapahtumien aikatauluttaminen Google Kalenterissa
- Muiden Google-sovellusten käyttömahdollisuudet ja vinkit tehokkaaseen käyttöön Kurssi koostuu interaktiivisista luentotilaisuuksista, käytännön esimerkeistä ja osallistujien vuorovaikutteisista tehtävistä. Osallistujia kannustetaan kokeilemaan opittuja taitoja omilla laitteillaan kurssin aikana. Kurssi on suunnattu aloittelijoille, jotka haluavat oppia

käyttämään Google-sovelluksia tehokkaasti ilman aiempaa teknistä taustaa. Kurssille osallistuminen ei edellytä teknologiaosaamista. Osallistujat saavat kurssin päätteeksi halutessaan suoritusmerkinnän, joka todentaa kurssin suorittamisen ja hankitut tiedot. Liity mukaan oppimaan Google-sovellusten käyttö helposti lähestyttävässä ympäristössä, joka sopii erinomaisesti aloittelijoille! Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2024 15.00

### **Älypuhelin ja tabletti tutuksi Oulainen syksy 04550003**

10.9.–8.10.2024 13,35 t 20,00 €

Ti 17.30–19.30

Oulaisten lukio, historia lk

Paulus Veteläinen

Kurssilla harjoittelemme älypuhelimien ja tabletin käyttöä. Tutustumme puhelimen mahdollisuuksiin arjessa sekä tutustumme erilaisiin sovelluksiin. Harjoittelemme puhelimen kameran käyttöä ja kuvien muokkaamista. Kurssin aluksi teemme kartoituksen, jonka perusteella tarkennamme kurssin sisältöjä. Tule mukaan opiskelemaan älypuhelin-tutuksi ja avuksi arkeen! Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2024 15.00

## **Pyhäntä**

### **Kielet**

#### **Tukiviittomakurssi Pyhäntä syksy 5200001**

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €

To 17.00–18.30

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 vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kotitalous**

#### **Perinneleivontaa; karjalanpiirakat, vatruskat, mummonpyöröt ja supikkaat Pyhäntä syksy 05560003**

14.9.2024 7 t 18,00 €

La 11.00–16.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kotitalousluokka

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen



Kurssilla opitaan ohuiden piirakkapohjien ajelu piirakkapulikalla. Opitaan rypyttämään karjalanpiirakoita ja valmistamaan lanttusupikkaita sekä mummonpyöröjä. Opitaan tekemään pula-ajan perunakuoriset vatruskat, joiden täytteenä on irtonaiseksi keitetty riisi. Opitaan myös valmistamaan erilaisten perinneleivonnaisten erilaisia täytteitä, mm. riisiä, lanttua ja perunaa.

Lopuksi nautimme itse tehtyjä piirakoita. Ota omia rasioita ja pusseja mukaan, niin saat viemisiä kotiin. Materiaalikustannukset sisältyvät hintaan. Laktoositon, ei sovi keliaakikoille. Tavoitteet: Kurssin jälkeen opiskelija osaa nimetä ja valmistaa erilaisia perinneleivonnaisia. Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2024 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

### **Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä syksy 05300002**

20.8.–3.12.2024 30 t 83,00 €

Ti 15.00–16.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 15.00

### **Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Pyhäntä syksy 05300006**

20.8.–3.12.2024 45 t 99,00 €

Ti 16.45–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 13.8.2024 15.00

### **Toteuta oma maalaus, lyhytkurssi Pyhäntä syksy 05300009**

5.–12.10.2024 8 t 21,00 €

La 12.00–15.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

Toteutamme oman maalauksen akryyli- tai öljyväreillä. Voit tuoda mukiasi mallikuvan tai tulla mukaan myös ilman ideaa. Opettajalta saa myös mallikuvia ja maalausideoita. Mahdollista on myös kokeilla rentoa marmorointitekniikkaa sen eri muodoissaan. Kurssi tarkoitettu yli 15-vuotiaille. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu, noin 5-10 € käytön

mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 27.9.2024 15.00

## **Kädentaidot**

### **Kudonta ja käsityö Tavastkenkä syksy 05400003**

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €

To 12.00–14.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Tuija Törmikoski

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Risutyöt lyhytkurssi Pyhäntä syksy 05400007**

12.–13.10.2024 10,66 t 27,00 €

La 11.00–15.00, Su 11.00–15.00

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Lea Malila

Tutustutaan kurssilla risutöihin ja risutöissä käytettäviin oikeantyyppisiin materiaaleihin. Tehdään erilaisia esineitä, hahmoja ja kransseja risuista sekä luonnonpajuista. Risut ja pajut kerätään itse ennen kurssin alkua. Kurssilaisille toimitetaan tarvikelista ja kurssiohjeet, jotta kerääminen onnistuu helposti. Tule rohkeasti tutustumaan risutöiden maailmaan! Ilmoittautuminen päättyy 4.10.2024 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Makramee, Pyhäntä syksy 05400009**

16.–30.11.2024 9 t 23,00 €

La 11.00–13.15

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Tita Kuulasvuo

Makramee on perinteinen solmeilutekniikka, joka on noussut uuteen suosioon. Tällä tekniikalla voit valmistaa koriste- ja käyttöesineitä kuten amppelin, vyön, kassin, seinävaatteen tai vaikkapa koristeita jouluksi. Ohjeet materiaalin hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2024 15.00

### **Moottorisahaveistokurssi Pyhäntä syksy 05400010**

21.–22.9.2024 16 t 42,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

Pyhännän kunnan varikko

Erkki Rytönen

Kurssilla opitaan moottorisahan käsittelyä. Tehdään moottorisahaveistos alusta loppuun. Opitaan turvallinen sahan käsittely. Opitaan puun ominaisuuksia, kuten halkeamat ja pintakäsittely. Mukaan omat puut, varusteet. saha ja bensa. Pakolliset varusteet ovat

turvahousut, kengät, silmä- ja korvasuojaimet. Lounastauko 1h, omat eväät mukaan  
Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2024 15.00

#### **Tilkusta tuotteeksi lyhytkurssi Pyhäntä syksy 05400012**

8.–16.11.2024 18,66 t 25,00 €

Pe 15.30–20.30, La 9.00–16.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, tekstiilityöluokka

Tuija Törmikoski

Tilkkutyö on hauska harrastus! Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan sisustus-, käyttö- ja koristetekstiilijä erilaisilla tilkkutyötekniikoilla oman valinnan mukaan. Ota mukaan kurssille: ompeluvälineet, ompelulankaa, puuvillakankaita (uusia tai kierrätyskankaita), tilkkutyövälineet, jos on. Kurssi soveltuu sekä alkaville että kokeneille tilkkuilijoille. 3 krt, pe 8.11. klo 15.30-20.30, pe 15.11. klo 18.00-21.00, la 16.11. klo 9.00-16.00 Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2024 15.00

#### **Kassit ja pussukat lyhytkurssi Pyhäntä syksy 05400013**

27.–28.9.2024 12 t 31,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, tekstiilityöluokka

Tuija Törmikoski

Kurssilla ommellaan erilaisia kasseja, laukkuja ja pussukoita oman valinnan mukaan kierrätysmateriaaleista hyödyntämällä vanhoja vaatteita ja kodin käyttökäsitteitä. Kurssi soveltuu ompelun perusasiat hallitseville.

Materiaali- ja tarvikelistat lähetetään ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2024 15.00

#### **Kierrätystaide Pyhäntä syksy 05400014**

2.9.–11.11.2024 24 t 30,00 €

Ma 9.00–12.00

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Jaana Takalo

Teemme taidetta ja koriste-esineitä erilaisista kierrätysmateriaaleista. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Jouluiset tilkkutyöt lyhytkurssi Pyhäntä syksy 05400015**

13.12.2024 9,33 t 17,00 €

Pe 15.30–20.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, tekstiilityöluokka

Tuija Törmikoski

Jouluaiheisia tilkkutöitä kotiin tai vaikkapa pukinkonttiin mm. liinoja, tabletteja, pussukoita, tyynynpäällisiä, koristeita yms. tilkkutyön eri tekniikoilla oman valintasi mukaan.

Ota mukaan: puuvillakankaita, täytevanua, ompeluvälineet, ompelu- ja tikkauslankoja, tilkkutyövälineet jos sinulla on. Ilmoittautuminen päättyy 5.12.2024 15.00

### **Saippuakurssi Pyhäntä syksy 05400016**

17.11.2024 4 t 12,00 €

Su 11.00–14.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kotitalousluokka

Marjo Asunto

Valetaan hyvän tuoksuisia ja värikkäitä saippuoita valmiista massasta. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 25 €, jonka opettaja perii, sisältää kilon saippuamassaa, värejä ja tuoksuja. Opettajalla on lainattavaksi muotteja, mutta voit tuoda niitä kotoakin, jugurttipurkit, jääpalamuotit, limsapullot, silikoniset vuuat yms. Saippuamassaan voit sekoittaa myös kotoa löytyviä aineksia, esim. kahvia, kookoshiutaleita, kaurahiutaleita, marseillesaippuaa ym. omien mieltymystesi mukaisesti. Ilmoittautuminen päättyy 1.11.2024 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Cheerleading 8-14 v Pyhäntä syksy 05800001**

5.9.–21.11.2024 18,26 t 47,00 €

To 15.30–16.45

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kehonhuolto ja venyttely Pyhäntä syksy 05800003**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 17.40–18.25

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Katja Klemetilä

Tunnilla teemme kehon liikkuvuutta, tasapainoa, palautumista sekä kehonhallintaa edistäviä rauhallisia harjoitteita. Oma alusta sekä juomapullo mukaan. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Kuntosalicircuit Pyhäntä syksy 05800007**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 58,00 €

To 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

Anu Sankilampi

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Lavis Pyhäntä syksy 05800009**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 17.00–18.00

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 26.8.2024 15.00

#### **Naisten jumppa Tavastkenkä syksy 05800011**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 19.00–19.45

Tavastkengän koulu, sali

Katja Klemetilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä syksy 05800015**

2.9.–18.11.2024 22 t 40,00 €

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. Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Vaihtuva jumppa Pyhäntä syksy 05800023**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 16.45–17.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Katja Klemetilä

Vaihtuvaa treeniä, 2 krt jumppamixiä (vaihdellen aerobista ja lihaskuntoliikkeitä koko keholle), 2 krt RPVS reisi-peppuvatsaselkä - treeniä (lihaskuntopainotteista treeniä), 2 krt tanssimixiä (yhdistetty tanssi ja lihaskunto/kohdettu erityisesti jaloille), 2 krt Core -treeniä (keskivartalon treeniä) ja 2 krt kahvakuulatreeniä koko keholle (oma kahvakuula mukaan). Viimeisenä kertana kurssilaisten toivetunti. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Kuntonyrkkeily Pyhäntä syksy 05800035**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ti 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet, juomapullo ja omat hanskat (ei säkkihanskat). Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksuja. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## **Musiikki**

### **Kitara 20 min Pyhäntä syksy 05100003**

2.9.–18.11.2024 34,21 t 73,00 €

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Lauluryhmä Pyhäntä syksy 05100005**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Piano 20 min keskiviikko Pyhäntä syksy 05100011**

4.9.–20.11.2024 48,84 t 73,00 €

Ke 13.40–18.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ke ryhmät A ja B on yhdistetty yhdeksi ryhmäksi Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

**Piano TPO 30 min Pyhäntä syksy 05100013**

19.8.–2.12.2024 79,95 t 131,00 €

Ma 14.30–18.30

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

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

Ilmoittautuminen päättyy 12.8.2024 15.00

**Piano 30 min Pyhäntä syksy 05100015**

2.9.–18.11.2024 7,26 t 105,00 €

Ma 18.30–19.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Rummut 20 min Pyhäntä syksy 05100017**

2.9.–18.11.2024 9,79 t 73,00 €

Ma 15.55–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Rumpujensoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

**Pyhännän komiat laulajat - komiasti laulavat! Pyhäntä syksy 05100027**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien laulujen laulamista yhdessä sovitulla ohjelmistolla huumorinpilke laulunkulmassa. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Piano 20 min maanantai Pyhäntä syksy 05100035**

2.9.–18.11.2024 34,21 t 73,00 €

Ma 19.00–20.30

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Viulu 30 min Pyhäntä syksy 05100042**

4.9.–20.11.2024 29,26 t 105,00 €

Ke 13.20–14.20

Pyhännän koulu, yläkoulu, ent. rehtorin huone/terapiahuone

Beata Ervasti

Viuunsoiton yksilöopetus 30 min. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Karaoke Pyhäntä syksy 05100043**

5.9.–21.11.2024 33 t 56,00 €

To 17.00–19.15

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta. Tavoitteena kurssilla on myös oppia mikrofoniin käyttöä ja kurssilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti.

Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle.

Opettelemme ja opimme yhdessä!

Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille.

Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme! Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## **Tanssi**

### **Soololattarit Pyhäntä syksy 5500016**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 18.10–19.10

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata.



Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

## **Tapahtumat**

### **Oppilaskonsertti Pyhäntä syksy 05100029**

25.11.2024 2 t

Ma 18.30–20.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Jokihelmen opiston opiskelijoiden syyskonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2024 15.00

## **Siikalatva**

### **Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen**

#### **Erityisryhmien kuntosali Pulkkila syksy 06110001**

2.9.–18.11.2024 11 t 44,00 €

Ma 9.15–10.00

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Erityisryhmien kuntosali Rantsila syksy 06110003**

4.9.–20.11.2024 11 t 44,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Musiikkia erityisryhmille Pulkkila syksy 06110007**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 12.00–12.45

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Musiikkia erityisryhmille Rantsila syksy 06110009**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 13.30–14.15

Rauhala Rantsila, kerhuhuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

### **Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola syksy 06300003**

21.8.–27.11.2024 28 t 79,00 €

Ke 16.15–17.45

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Elisa Vääräniemi

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20 € sis. kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 22.00

### **Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v. Piippola syksy 06300007**

21.8.–27.11.2024 42 t 94,00 €

Ke 17.45–20.00

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Elisa Vääräniemi

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Sisäralennus. Materiaalimaksu 25€ sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 22.00

### **Taideverstas Rantsila syksy 06300013**

5.9.–21.11.2024 33 t 51,00 €

To 17.00–19.15

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Juho Yli-Posso

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalimaksu 2e/kerta/opiskelija, laskutetaan kurssin lopuksi. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kuvataide perusteet 7-12 -v TPO Rantsila syksy 06300014**

21.8.–4.12.2024 30 t 83,00 €

Ke 15.30–17.00

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 22.00

### **Kuvataide teemaopinnot TPO 11-18 v Rantsila syksy 06300015**

21.8.–4.12.2024 45 t 99,00 €

Ke 17.15–19.30

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 25 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 14.8.2024 22.00

### **Lyhytelokuvakurssi Pulkkila syksy 06300016**

7.9.–14.12.2024 35 t 43,00 €

La 12.00–15.45

Laakkolan kylätalo, luokka

Valoaho Petri

Kurssi pitää sisällään: - Käsikirjoitus ja kuvauksen suunnittelun - Videokuvauksen toteuttaminen (kameratyöskentely, äänitys, ohjaus ja valaistus) - Kuvatun materiaalin jälkituotanto (editointi, tehosteet ja grafiikka) Kurssilla jokainen pääsee(joutuu) osallistumaan tuotannon eri rooleihin. Käsikirjoitus tehdään niin, että kuvaukset tapahtuu lähialueella. Oma välineistöä ei tarvitse olla. Kaikki tarvittava löytyy opettajalta. Kurssi kokoontuu joka toinen lauantai. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2024 15.00

## **Kädentaidot**

### **Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola syksy 06400011**

2.9.–18.11.2024 33 t 52,00 €

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Kudomme erilaisia kankaita. Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Kudonta ja käsityö Piippola syksy 06400013**

2.9.–18.11.2024 33 t 52,00 €

Ma 15.00–17.15

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Teemme käyttö- ja koristetekstiilejä myös muilla tekniikoilla, esim. neuloen, virkaten ja kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Kudonta ja käsityö Pulkkila syksy 06400015**

5.9.–21.11.2024 33 t 52,00 €

To 17.00–19.15

Mäkelän talo

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden kurssilaisten toiveiden mukaan. Opettelemme myös muita käsityötekniikoita. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kokeneemmalle tekijälle. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Kudonta Kestilä syksy 06400017**

4.9.–20.11.2024 33 t 52,00 €

Ke 17.00–19.15

Kestilän kudontatila

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. . Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Kudonta Laakkola Pulkkila syksy 06400019**

3.9.–19.11.2024 33 t 52,00 €

Ti 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kudonta Rantsila syksy 06400020**

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €

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 26.8.2024 15.00

### **Kudonta Mankila Rantsila syksy 06400021**

2.9.–18.11.2024 33 t 51,00 €

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 26.8.2024 15.00

### **Tuftaus lyhytkussi Kestilä syksy 06400022**

12.10.2024 8 t 21,00 €

La 9.00–16.00

Kestilän kunnantoinmisto, valtuustosali

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 kätöksissä 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 5.10.2024 15.00

### **Ompelupaja Piippola syksy 06400023**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 14.00–16.15

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä, valtuustosali

Tita Kuulasvuola

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Ompele vaatteita, asusteita sekä sisustustekstiilejä ja korjaa sekä uudista vanhaa. Opi valmiskaavojen hyödyntämistä ja muokkaamista omien mittojen mukaan. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tarvitset mukaasi omat ompeluvälineet (mm. ompelukone, sakset, nuppineuloja, mittanauhan, merkkauksliidin tms., ompelulankoja) ja kankaita sekä muistiinpanovälineet. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Ompelupaja Kestilä syksy 06400053**

3.9.–19.11.2024 33 t 51,00 €

Ti 17.00–19.15

Kestilän kunnantoimisto, valtuustosali

Tita Kuulasvuo

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Ompele vaatteita, asusteita sekä sisustustekstiilejä ja korjaa sekä uudista vanhaa. Opi valmiskaavojen hyödyntämistä ja muokkaamista omien mittojen mukaan. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Tarvitset mukaasi omat ompeluvälineet (mm. ompelukone, sakset, nuppineuloja, mittanauhan, merkkauksliidun tms., ompelulankoja) ja kankaita sekä muistiinpanovälineet. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Kuntosali 1 Kestilä syksy 06800001**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ma 17.00–18.00

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Kuntosali 3 Kestilä syksy 06800002**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ma 19.00–20.00

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Kuntosali 2 Kestilä syksy 06800003**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ma 18.00–19.00

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely. Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Kuntonyrkkeily Rantsila syksy 06800004**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 18.00–19.00

Rantsilan liikuntahalli

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 28.8.2024 15.00

#### **Kuntojumppa Rantsila syksy 06800005**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 17.00–18.00

Rantsilan liikuntahalli

Sanna Toppinen

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Fascia method Rantsila lyhytkurssi syksy 06800007**

28.10.–25.11.2024 6,65 t 17,00 €

Ma 17.30–18.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Rita Porkka

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 21.10.2024 15.00

#### **Kuntonyrkkeily Piippola syksy 06800015**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 18.30–19.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Huom! Kirjoitusten vuoksi auditoriossa 16., 23. ja 30.9. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Vaihtuva jumppa Pulkkila syksy 06800017**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ma 17.20–18.20

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Elisa Arola

Vaihtuvaa jumppaa mm. kuntopiiriä, hiittä, core, pakara. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Soololattarit Piippola syksy 06800023**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ti 17.30–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. Salsa, merengue, samba, cha cha ,jive, rumba,bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse. Huom! Yo- kirjoitusten ajan auditoriossa 17.9. ja 24.9. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola syksy 06800027**

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €

Ma 17.00–17.45

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Huom! Yo-kirjoitusten ajan kokoontuminen Pentti Haanpään koulun pihalla 16.,23., ja 30.9. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila syksy 06800031**

3.9.–19.11.2024 11 t 75,00 €

Ti 10.40–11.25

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Shindo Kestilä syksy 06800033**

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €

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, tyyny, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Tuolijumppa Piippola syksy 06800039**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 13.30–14.15

Väinölän kerhotila

Moonika Vuoti

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

#### **Tuolijumppa Rantsila syksy 06800041**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 10.00–10.45

Rantsilan seurakuntatalo

Sanna Toppinen

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

#### **Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola syksy 06800075**

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €

Ma 17.45–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Huom! Yo-kirjoitusten ajan kokoontuminen Pentti Haanpään koulun pihalla 16.,23., ja 30.9. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

#### **Kahvakuulajumppa Pulkkila syksy 06800076**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ti 16.15–17.15

Ylämäkelän monitoimitalo, 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 27.8.2024 15.00

### **Kehonhuolto ja liikkuvuus Pulkkila syksy 06800077**

2.9.–18.11.2024 11 t 28,00 €

Ma 18.20–19.05

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Elisa Arola

Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä rentoudumme. Venyttely auttaa kehoasi palautumaan ja ehkäisee rasitusvammoja. Venyttely palauttaa myös lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 15.00

### **Tuolijumppa Pulkkila syksy 06800080**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 16.00–16.45

Lantontie, aulatila

Elisa Arola

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Huom! Tila vaihtunut! Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Kuntosali Pulkkila syksy 06800081**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ti 17.00–18.00

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali

Elisa Arola

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Liikuntakoulu 7-12 v Piippola syksy 06800086**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ti 15.15–16.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Matleena Hyytinen

Opettelemme perusliikuntataitoja, jotka kehittävät kehonhallintaa, välineenkäsittelytaitoja sekä ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Kurssilla tutustutaan eri liikuntalajeihin, joten siellä pääset kokeilemaan erilaisia maila- ja pallopelejä sekä voimistelua. Sopii tytöille ja pojille. Huom! Kirjoitusten aikana Pentti Haanpään koulun pihalla 17.9.-24.9. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Vahvistu vaihtuvalla treenillä Piippola syksy 06800087**

5.9.–28.11.2024 15,96 t 38,00 €

To 17.15–18.15

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Vahvistu, kehity ja voimistu monipuolisella vaihtuvalla treenillä. Mukana mm. toiminnallista, kahvakuulaa, vapaita painoja, kehonhuoltoa jne. Treenaillaan ulkona ja sisällä! Ei opetusta 10.10. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Kuntosalicircuit Piippola syksy 06800091**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ti 16.30–17.30

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 27.8.2024 15.00

### **Kuntojumppa Kestilä syksy 06800094**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €

To 19.00–20.00

Kestilän kunnantoimisto, 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 29.8.2024 15.00

### **Aikuinen-lapsi jumppa 1-4v Piippola syksy 06800101**

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 14.30–15.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Moonika Vuoti

1-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitellaan perusliikuntataitoja, temppuilemme, loruillemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Huom! 17.9. ja 24.9. Kokoontuminen Pentti Haanpään koulun pihalla kirjoitusten vuoksi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Äiti-vauva -jumppa Piippola syksy 06800108**

5.9.–28.11.2024 11 t 28,00 €

To 12.30–13.15

Piippolan yhteisötalo Könkkölä, valtuustosali

Matleena Hyytinen

Jumpkaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk. Ei opetusta 10.10. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Nuorten voimailu Piippola syksy 06800109**

5.9.–28.11.2024 14,63 t 38,00 €

To 16.15–17.15

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Kurssilla perehdytään huolellisesti oikeisiin tekniikoihin erilaisten salilaitteiden ja -välineiden käytössä sekä vapaisiin painoihin, jotta treenaaminen on tehokasta ja turvallista. Lisäksi teemme monipuolisia harjoituksia koko keholle, jotta saat kokonaisvaltaisen treenin ja kehität sekä voimaa että kestävyyttä. Kurssin alaikäraja on 12vuotta. Huom! Ei opetusta 10.10. Opiskelija! Lähetäthän kuvan opiskelijatodistuksestasi kansalaisopisto@haapavesi.fi niin saat 30% opiskelija-alennusta. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

#### **Jooga Pulkkila lyhytkurssi syksy 06800110**

28.10.–25.11.2024 10 t 18,00 €

Ma 19.10–20.40

Ylämäkelän monitoimitalo, 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 21.10.2024 15.00

#### **Jooga Kestilä lyhytkurssi syksy 06800111**

30.10.–27.11.2024 10 t 18,00 €

Ke 16.50–18.20

Kestilän kunnantomisto, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä rentoutuminen. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.10.2024 15.00

#### **Fascia method Piippola lyhytkurssi syksy 06800112**

30.10.–27.11.2024 6,65 t 17,00 €

Ke 19.00–20.00

Jedu Piippola, liikuntasali

Rita Porkka

Kurssilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Käymme läpi harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan Ilmoittautuminen päättyy 23.10.2024 15.00

### **Seniorivoima Piippola syksy 06800113**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €

To 13.30–14.30

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Kehitetään voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta samalla ennaltaehkäisten monenlaisia vammoja ja pienentäen loukkaantumisriskiä! Treenin aluksi tehdään hyvä lämmittely. Itse treeneissä hyödynnetään erilaisia välineitä ja kehonpainoa ja lopuksi tehdään venyttelyt. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

### **Temppujumppa 3-4 v Pulkkila syksy 06800115**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 16.00–16.45

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **Temppujumppa 5-6 v Pulkkila syksy 06800116**

4.9.–20.11.2024 11 t 28,00 €

Ke 16.45–17.30

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Sporttikoulu 7-12v Pulkkila syksy 06800117**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 38,00 €

Ke 15.00–16.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Opettelemme perusliikuntataitoja, jotka kehittävät kehonhallintaa, välineenkäsittelytaitoja sekä ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Kurssilla tutustutaan eri liikuntalajeihin, joten siellä pääset kokeilemaan erilaisia maila- ja pallopelejä sekä

voimistelua. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Matalan kynnyksen kuntosali Pulkkila syksy 06800118**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 58,00 €

Ke 17.50–18.50

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Moonika Vuoti

Jos treenaaminen salilla kiinnostaa, mutta et ole varma mitä siellä kannattaisi tehdä tai haluat oppia liikkeiden turvalliset tekniikat, tämä on sinulle. Kurssin 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 28.8.2024 15.00

## **Musiikki**

### **Viihdelaularit Piippola syksy 06100064**

4.9.–20.11.2024 22 t 40,00 €

Ke 17.30–19.00

Väinölän kerhotila

Timo Jääskelä

Matalan kynnyksen ryhmä, jossa työskentely on paineetonta ja hauskaa, kurssilla ei tarvitse osaamisesta. Keskitymme rytmien, äänenkäytön ja uskaltamisen harjoitteluun. Helppoa ohjelmistoa, nuotinlukutaitoa ei tarvitse. Sopii kaikille. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 15.00

### **Kitara 20 min Pulkkila syksy 06100065**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 73,00 €

Ma 14.50–15.50

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 22.00

### **Kitara 30 min Pulkkila syksy 06100066**

2.9.–18.11.2024 14,63 t 105,00 €

Ma 14.00–14.30

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 22.00

**Rummut 20 min Pulkkila syksy 06100067**

2.9.–18.11.2024 4,84 t 73,00 €

Ma 16.40–17.00

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2024 22.00

**Rummut 30 min Pulkkila syksy 06100068**

2.9.–18.11.2024 29,37 t 105,00 €

Ma 17.00–19.05

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2024 22.00

**Kitara 20 min Rantsila syksy 06100091**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 73,00 €

To 15.00–16.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 22.00

**Rummut 20 min 1 Rantsila syksy 06100092**

5.9.–21.11.2024 19,58 t 73,00 €

To 16.00–17.20

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

29.8.2024 22.00

**Rummut 30 min 2 Rantsila syksy 06100093**

5.9.–21.11.2024 22 t 105,00 €

To 17.20–18.50

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

29.8.2024 22.00

**Rummut 30 min 1 Rantsila syksy 06100094**

5.9.–21.11.2024 7,37 t 105,00 €

To 12.40–13.10

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

29.8.2024 22.00

**Rummut 20 min 2 Rantsila syksy 06100095**

6.9.–22.11.2024 29,37 t 73,00 €

Pe 13.10–15.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

30.8.2024 22.00

**Kitara 30 min Rantsila syksy 06100096**

6.9.–22.11.2024 7,37 t 105,00 €

Pe 15.30–16.00

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2024

22.00

**Rummut 30 min aikuiset Rantsila syksy 06100097**

6.9.–22.11.2024 7,37 t 105,00 €

Pe 16.00–16.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

30.8.2024 22.00

**Piano 20 min 1 Rantsila syksy 06100098**

3.9.–19.11.2024 29,37 t 73,00 €

Ti 13.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 15 min Rantsila syksy 06100099**

3.9.–19.11.2024 7,37 t 56,00 €

Ti 15.00–15.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila



Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille lapsille, pianon soiton alkeet. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 30 min Rantsila syksy 06100100**

3.9.–19.11.2024 14,63 t 105,00 €

Ti 16.30–18.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 20 min 2 Rantsila syksy 06100101**

3.9.–19.11.2024 4,84 t 73,00 €

Ti 18.30–19.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 15 min 2 Rantsila syksy 06100103**

5.9.–21.11.2024 11 t 56,00 €

To 13.45–14.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille lapsille, pianon soiton alkeet. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 22.00

**Piano 30 min 2 Rantsila syksy 06100104**

5.9.–21.11.2024 7,37 t 105,00 €

To 14.30–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 22.00

**Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100105**

5.9.–21.11.2024 44 t 105,00 €

To 16.30–19.30

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 29.8.2024 22.00

**Piano 20 min Pulkkila syksy 06100106**

3.9.–19.11.2024 44 t 73,00 €

Ti 14.30–17.30

Siikalatvan kunnantoimisto, valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/ 11 vko. Edetään opiskelijan oman motivaation mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Edistyminen soitossa edellyttää päivittäistä kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 30 min aikuiset Piippola syksy 06100107**

3.9.–19.11.2024 7,26 t 105,00 €

Ti 18.00–18.30

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä, valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 30 min Kestilä syksy 06100108**

4.9.–20.11.2024 22 t 105,00 €

Ke 17.30–19.30

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Huom! Päivä muuttunut keskiviikolta tiistaille! Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2024 22.00

**Piano 20 min Piippola syksy 06100109**

3.9.–19.11.2024 4,84 t 73,00 €

Ti 18.30–18.50

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä, valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 22.00

**Piano 20 min Piippola / Pyhäntä syksy 06100110**

4.9.–20.11.2024 14,63 t 73,00 €

Ke 12.40–13.40

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

28.8.2024 22.00

**Kitara 20 min Piippola/Pyhäntä syksy 06100112**

2.9.–18.11.2024 24,42 t 73,00 €

Ma 19.00–20.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2024 22.00

**Viola-kuoro Piippola syksy 06100113**

4.9.–20.11.2024 33 t 51,00 €

Ke 18.00–20.15

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä, valtuustosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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 28.8.2024 15.00

**Harmonikka 20 min Pulkkila syksy 06100114**

3.9.–19.11.2024 9,79 t 73,00 €

Ti 18.45–19.25

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Tarvo Kantola

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

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

**Kantele Piippola syksy 06100115**

5.9.–21.11.2024 22 t 40,00 €

To 16.30–18.00

Kairanmaan talo, sali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä kanteleensoittoa, kolmisoinnut molemmille käsille sekä kansanlaulun soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla opimme esiintymisvarmuutta.

Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## Näyttämö- ja sanataide

### Teatteriryhmä Piippola syksy 06150001

1.–30.8.2024 16 t

To 17.30–20.30

Piippolan nuorisoseura

Ritva Ikola

Koko illan komediaa.

Ponnistetaanpa loppukesälle kelpo näytelmä Piippolan nuorisoseuran lauteille.

Aikuisille tarkoitettu. Kokoontumispäivät ja ajat vaihtelevat. Avaa nuolesta valikko auki niin näet tarkat kokoontumisajat. Ilmoittautuminen päättyy 8.2.2024 15.00

## Tanssi

### KiddieJam 5-7 v Piippola syksy 06500001

3.9.–19.11.2024 11 t 28,00 €

Ti 16.30–17.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Huom! Kirjoitusten aikana auditoriossa 17.9. ja 24.9. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### Paritanssi alkeet Pulkkila syksy 06800099

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 18.00–19.30

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### Paritanssi jatko Pulkkila syksy 06800100

3.9.–19.11.2024 22 t 40,00 €

Ti 19.30–21.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2024 15.00

### **DanceFit Rantsila syksy 06800114**

5.9.–21.11.2024 14,63 t 38,00 €

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 annat musiikin viedä! Opetus tapahtuu englanniksi, mutta tunnilla pystyy osallistumaan myös ilman kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00

## **Tilauskurssit**

### **Kuvataide ja muotoilu**

#### **Taidekurssi Kestilän vankila syksy 2024 10300001**

5.9.–12.12.2024 28 t

To 9.00–10.30

Kestilän vankila

Juho Yli-Posso

Maalausta mm: Akvarelli, guassi, muste, kokeiluja erilaisilla tekniikoilla= (laveeraus, kerrosmaalaus, sumraus, kertamaalaus, yhdistelmätekniikka, asetelma, kollaasi, ym.) saviveisto pakotustekniikalla, erilaisia mallikuvia käytössä, musiikin mukaan kuvitusta. Yksilöohjausta ryhmässä, opettaja toimittaa tarvikkeet opiston kautta vankilan tilauksesta. Opettaja toimittaa materiaalit kurssille. Ilmoittautuminen päättyy 29.12.2024 15.00