

2
0
2
3
-
2
0
2
4

Iin kansalaisopiston
ja taidekoulun

OPINTO- OHJELMA



SISÄLLYS

REHTORIN TERVEISET.....	5
YHTEYSTIEDOT.....	6
Henkilökunnan yhteystiedot	6
ILMOITTAUTUMINEN, OPISKELU JA PERUMISEHDOT	7
Ilmoittautuminen kursseille	7
Perumisehdot.....	8
Kurssin aikana	9
Maksutavat	10
Opetuskaudet ja loma-ajat	10
Opiston pitämät rekisterit	11
IIN TAIDEKOULU	12
Iin taidekoulun valmentava opetus	13
MUSIIKKI	14
Muskarit	14
Lauluryhmät ja kuorot	15
Soitinryhmät	17
Musiikinteoria	19
Musiikin yksilöopetus	21
NÄYTTÄMÖ- JA SANATAIDE.....	22
KUVATAIDE JA KERAMIikka	24
Iin taidekoulun kuvataideryhämät.....	29
VALOKUVAUS.....	30



KÄDENTAIIDOT	31
Kudonta.....	31
Puutyöt, entisöinti ja verhoilu.....	32
Neulonta ja sisustus	34
Kädentaitokursseja erilaisista materiaaleista	34
Kädentaitoja yhdessä lapsen kanssa	36
Korukurssit	37
lin taidekoulun käsityö	37
KIELTEN KURSSIT	38
LUONTO- JA RETKEILYTAIDOT	40
RUOKAKURSSIT JA LEIVONTA	41
KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI, TUNNETAIIDOT ..	43
LIIKUNTA JA TANSSI.....	46
Kuntoliikunta	46
Kuntosaliharjoittelu	49
Taekwon-Do ja kuntorykkeily	52
Jooga, kehonhuolto ja venyttely	52
Erytisryhmien liikunta	54
Liikunta- ja tanssiryhmät lapsille.....	55
Tanssi	56
TIETOTEKNIikka	59
HISTORIA	61
KURSSIPASSI YLI 65-VUOTIALLE	62
OPINTOSETELIAVUSTUS.....	62
TOIMIPAIKAT	63



REHTORIN TERVEISET

Hyvä opinto-oppaan lukija!

On ollut ihanaa opettaa ja opiskella ihan normaalioloissa! Tämän ovat todenneet opettajamme ja oppilaamme. Mukavasti ovat osallistujat sitoutuneet kursseille. lin kansalaisopiston ja taidekoulun opettajat yhdessä oppilaiden kanssa järjestivät viimeisen lukuvuoden aikana runsaasti tapahtumia. Konserteissa ja luennoilla kävi yhteensä noin 1600 kuulijaa. Välillä on ollut tupa ihan täynnä! Hienoja oppilastöitä olemme saaneet ihastella lukuvuoden aikana Nättepörin aulatilassa.

Kansalaisopiston kursseilla on käynyt lukuvuonna 2022-2023 aktiivisesti osallistujia. Uuden oppiminen, vanhan kertaaminen sekä omasta henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen koetaan tärkeiksi. Samalla näkee muita ihmisiä ja saa kertoa kuulumisiaan. Yksin elävälle kansalaisopiston kurssi antaa oppimisen lisäksi sosiaalista elämää. Jos joku kurssilainen on pitkään pois, kurssikaverit ovat huolissaan. Vuoden vaihteessa uusilta hyvinvointialueilta on siirtynyt tehtäviä kunnille. Esimerkiksi toimintakykyä ylläpitäviä liikuntapalveluja tulisi olla tarjolla. lin kansalaisopisto on kunnassa yksi suurimmista liikuntapalvelujen tuottajista. Lukuvuosittain kansalaisopiston ohjelmassa pyörii 65-70 liikunnan ja tanssin ryhmää.

Olemme uudessa kuntastrategiassa luvanneet edistää lapsien ja nuorten hyvinvointia. Taidekoulun taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän (500t) suoritti keväällä 2023 yhteensä 13 oppilasta, 12 musiikista ja 1 kuvataiteesta. Vuosittain taidekoulussa opiskelee 270-300 oppilasta. Jatkossa taidekoulun opinnot ovat mahdollista saada Koski-tietovarantoon. Näin oppilas voi hyödyntää taidekoulun opintoja tulevaisuudessa koulutukseen hakeutumisessa tai työelämässä. Eikä tarvitse huolehtia, että päättötodistus menee hukkaan. Tavoitteena lisäksi meillä on, että mahdollisimman moni kansalai-

sopiston kurssi olisi jatkossa osaamisperustainen. Tämä mahdollistaa oppilaalle sen, että osaamisen tunnistamista tutkintoihin ja työelämässä voi osoittaa myös kansalaisopiston opinnoilla.

Haluamme tuottaa laadukasta opetusta kuntalaisille ja kunnan rajojen ulkopuolelle. lin kansalaisopiston ja taidekoulun toiminta on opetustoimintaa, jossa on asetettuja tavoitteita (kurssikohtainen opetussuunnitelma) ja opettajana toimii alansa asiantuntija. Kouluilla toteutettavat kuvataideryhmät ovat lin taidekoulun toimintaa ja opetusta toteutetaan taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Suomen harrastamisen mallin avustuksella lin kunta järjestää koulupäivien yhteyteen harrastuskerhoja kouluikäisille. Näitä kehoja hallinnoi koulut. Kansalaisopiston opinto-ohjelmasta löytyy perheen yhteisiä sekä alle kouluikäisille suunnattuja kursseja. Näitä on meiltä toivottu.

lin kansalaisopisto ja taidekoulu on osa lin kunnan hyvinvointipalveluja. Vuoden vaihteessa li-instituutti jäi historian kirjoihin ja tilalle tuli hyvinvointi. Hyvinvointia me lin kunnassa edistämme ja hyvinvointi on kaiken toiminnan suunnittelun lähtökohta. Kiristyvässä taloustilanteessa toivomme päättäjiltä, että he eivät leikkaa niistä palveluista, jotka ennalta ehkäisevät syrjäytymistä, mielenterveysongelmia sekä kehittävät, että ylläpitävät yksilön fysiologista toimintakykyä. Odotus on, että ihmiset jaksavat työelämässä ja pystyvät asumaan omassa kodissa yhä pidempään. Jos ennalta ehkäisevistä palveluista leikataan, tulee soten lasku olemaan moninkertainen.

Toivottavasti löydät tästä opinto-oppaasta mielenkiintoisen kurssin. Tervetuloa kursseille ja tapahtumiimme!

Jaana Soronen

lin kansalaisopiston ja taidekoulun rehtori

YHTEYSTIEDOT

Opiston toimisto palvelee opetuskauden aikana ma-to klo 9-15 osoitteessa:

lin kansalaisopisto ja taidekoulu

Puistotie 1, 91100 Ii

p. 050 3950 387

kansalaisopisto@ii.fi

www.ii.fi/kansalaisopisto-ja-taidekoulu

Peda.net/linkansalaisopistojataidekoulu

www.facebook.com/iinkansalaisopisto

Instagram: iinkansalaisopisto

Youtube: livisio-kanava

Henkilökunnan yhteystiedot

Jaana Soronen, rehtori p. 050 3950 389

Nina Goman, opistos sihteeri p. 050 3950 387

Tiina Kukkula, päätoiminen opettaja (musiikki) p. 040777 6338

Anna-Elina Polojärvi, päätoiminen opettaja (kuvataide) p. 0503950388

Hennariikka Lohi, päätoiminen opettaja (kuvataide) p. 0503950388 (ajalla 4.9.23-30.4.24)

Johanna Niskanen, päätoiminen opettaja (musiikki) p. 0406765400

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@ii.fi

Iin kansalaisopistossa ja taidekoulussa työskentelee lukuvuosittain noin 70 tuntiopettajaa.

Opiston päätoiminen henkilökunta vastaa opiskeluun liittyviin kysymyksiin ja opastaa sinua.

Hyvinvointilautakunta

Iin kansalaisopisto ja taidekoulu on osa Iin kunnan hyvinvointipalveluja, jonka toimintaa ohjaa ja valvoo hyvinvointilautakunta. Lautakunnan jäsenet löytyvät Iin kunnan sivuilta www.ii.fi/ lautakunnat-ja-johtokunnat

ILMOITTAUTUMINEN, OPISKELU JA PERUMISEHDOT

Ilmoittautumiset lukuvuoden 2023-2024 kursseille avautuvat **ke 2.8. klo 9.**

Voit ilmoittautua verkossa osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/ii/fi/> tai soittamalla opiston toimistoon p. 050 3950 387 tai p. 050 3950 389.

Kurssi-ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelinvastaajaan eikä tekstiviestillä. Opisto ei vastaa WhatsApp puheluihin eikä -viesteihin. Ilmoittautumisia otetaan vastaan jatkuvasti lukuvuoden aikana, mikäli kursseilla on tilaa. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Ilmoittautuminen kursseille

Tutustu opiston opetusohjelmaan osoitteessa <https://uusi.opistopalvelut.fi/ii/fi/> tai kotiin jaetusta opinto-ohjelmasta. Ohjelmasta löydät kurssien yksityiskohtaiset tiedot.

- painikkeesta "lisää ostoskoriin" pääset ilmoittautumaan kursseille.
- Täytä ilmoittautumislomakkeen kaikki kohdat huolellisesti. Kaikilta alle 18-vuotiailta täytyy olla huoltajan tiedot kohtaan laskun maksaja, (siis eri kuin kurssilainen).
- Saat lopuksi vahvistuksen lähetetystä ilmoittautumisestasi, muista siis laittaa sähköpostiosoiteesi.
- Jos kurssi on jo täynnä, voit saada varapaikan. Ota/tulosta itsellesi muistiin, mille kursseille olet ilmoittautunut.
- Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.
- Kansalaisopiston ja taidekoulun koko lukuvuoden kestävästä kurssista peritään koko maksu syksyllä. Taidekoulun musiikin yksilöopetuksen opintojen kohdalla ilmoitettu lukuvuosimaksu laskutetaan kahdessa osassa, syys- ja kevätlukukauden alussa.
- Taidekoulun sisaralennus: perheen ensimmäinen lapsi maksaa täyden maksun, seuraavat saavat 30 % sisaralennuksen taidekoulumaksuista. Ilmoita sisarukset opiston toimistoon sähköpostitse syyskauden alussa, jotta alennus otetaan huomioon.
- Vain kursseille ilmoittautuneet saavat osallistua opetukseen.

Verkkoilmoittautumisen yhteydessä

Henkilö- ja yhteystietojen jälkeen paina "Lähetä ilmoittautuminen". Tämän jälkeen tulee teksti "ilmoittautuminen onnistui". Tällä selainsivulla voit valita verkkomaksun tai jos haluat laskun, sulje selainsivu.

Lasku lähetetään kotisoihteeseen, jos et maksa kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä. Verkkomaksusta tulee viesti "maksu vastaanotettu" sekä kuitti verkkomaksupalvelusta sähköpostiin. Ilmoittautumisen yhteydessä sitoudut maksamaan kurssimaksun. Merkkää kurssin ajankohdan kalenteriisi, koska sähköpostiisi saamasi vahvistuksen lisäksi kurssin alkamisesta ei tule enää uutta ilmoitusta. Ainoastaan kurssin peruuntumisesta tai varapaikan saamisesta ilmoitetaan asiakkaille.

Perumisehdot

- Opiskelijan tulee ilmoittaa itse kurssin peruuttamisesta kansalaisopiston toimistoon. p. 050 3950 387 tai kansalaisopisto@ii.fi
- Kun kurssi peruutetaan vähintään viikkoa ennen kurssin alkua, peruutusmaksua ei mene. Peruutus pitää tehdä 7 päivää ennen kurssin alkamista ilmoittamalla siitä opiston toimistoon.
- Mikäli peruutus tehdään ilmoittautumisajan päätyttyä ennen kurssin alkamista, peruutus tehdään kurssin jo käynnistyttyä tai peruutusta ei ole tehty lainkaan, laskutetaan koko kurssimaksu.
- Lääkärintodistusta vastaan on mahdollista saada kurssimaksuhyvitystä, jos oppilas keskeyttää kurssin.
- Jos oppilas peruu kansalaisopiston kurssin tai taidekoulun oppilaspaikan kesken lukukauden, ei puuttuvia opetuskertoja per lukukausi hyvitetä.
- Kansalaisopiston ja taidekoulun maksut ovat perintäkelpoisia. Viivästyneistä kurssi- tai muista maksuista peritään korkoa ja maksut ovat ulosottokelpoisia.
- Laskun maksamatta jättäminen tai opettajalle ilmoittaminen ei ole peruutus.
- Maksut palautetaan vain, mikäli kurssi ei toteudu.

Kurssin aikana

Kurssi alkaa ilmoitettuna ajankohtana. Aloitusinfoa ei erikseen tule, ellei kurssin aloittamiseen liity jotain tarpeellista tiedotettavaa. Voit tarkastaa kurssin kokoontumiskertojen kalenterin osoitteesta <https://uusi.opistopalvelut.fi/ii/fi/>. Kurssin numerolla löydät kurssikohtaiset tiedot. Kurssin kohdalla ilmoitettu opetustuntimäärä on ilmoitettu oppitunneittain. Yksi oppitunti on 45 min.

Kurssimuutoksista ilmoitamme tekstiviestitse, jos esim. kurssikerta peruuntuu tai aikatauluun tulee muutoksia. Tarkista, että puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi ovat oikein. Kirjoita puhelinnumerosi ilman välilyöntejä, esim. 0401234567.

Jos opetusjärjestelyihin tulee muutoksia, tiedotetaan näistä kurssikohtaisesti. Opistolla on oikeus perua kurssi esimerkiksi vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

Jos viranomaismääräykset edellyttävät sellaisia toimia, joiden vuoksi opetusta ei voida toteuttaa alkuperäisen suunnitelman mukaan, on opistolla oikeus muuttaa opetusjärjestelyjä.

Kurssitarjontaan tulee aina muutoksia ja lisäyksiä lukuvuoden aikana. Osoitteesta <https://uusi.opistopalvelut.fi/ii/fi/> löydät aina ajantasaiset tiedot kurssitarjonnasta.

Oppilaan poissaolot kurssin aikana

Ryhmäopetuksessa yksittäisiä poissaolokertoja ei tarvitse ilmoittaa. Jos joudut olemaan useamman kerran peräkkäin pois, ilmoita tästä opettajalle tai opiston toimistoon. Musiikin yksilöopetuksessa yksittäisetkin poissaolot tulee ilmoittaa suoraan opettajalle.

Tuntien korvaaminen

Opiston kurssin, taidekoulun opetuksen ja musiikin yksilöopetuksen yksi kokoontumiskerta per lukukausi voidaan jättää korvaamatta opettajan sairauspoissaolon vuoksi. Jos poissaolokertoja tulee enemmän, hankitaan opettajalle sijainen tai tunnit korvataan myöhemmin, mistä ilmoitetaan opiskelijoille. Opisto ei ole velvollinen korvaamaan oppilaan poissaoloja.

Osallistumistodistus

Kurssitodistuksen saa kansalaisopiston toimistosta erikseen pyytämällä. Todistus on ilmainen, kun se pyydetään heti kurssin päätyttyä, muulloin todistuksen kirjoittamisesta peritään 10 euron maksu. Kymmenen vuotta vanhemmista kursseista ei anneta todistusta.

Maksutavat

Verkko-ilmoittautumisen yhteydessä voit valita maksutavaksi joko verkkomaksun tai laskun.

Kurssipassi yli 65-vuotiaille

Kurssipassilla voi maksaa maksimissaan 300 euron arvosta kursseja. Passin voi ostaa 31.7.-3.9.2023 ilmoittautumalla kurssille internetissä. Syyskuusta alkaen passin voi varata vain joko puhelimitse tai käymällä henkilökohtaisesti ilmoittautumassa kansalaisopiston toimistossa.

Kurssipassilla ei voi maksaa musiikin yksilöopetuksen kursseja. Nämä laskutetaan erikseen.

Kurssipassi maksaa 150€.

ePassi

ePassi käy opiston kurssimaksuihin. Kurssista lähetetään lasku normaalisti kurssilaiselle. Laskun voi maksaa epassi-tililtä kirjautumalla omilla tunnuksillaan osoitteessa epassi.fi. Muista kirjoittaa palvelukuvaukseen saamasi laskun viite.

Smartum

Smartum käy opiston kurssimaksuihin. Kurssista lähetetään lasku normaalisti kurssilaiselle. Laskun voi maksaa Smartum-tililtä kirjautumalla omilla tunnuksilla osoitteessa smartum.fi tai tuomalla setelit kansalaisopiston toimistoon mahdollisimman pian kurssi-ilmoittautumisen jälkeen.

Opiston pitämät rekisterit

Oppilaitos voi tietosuoja-asetuksen (2. luku, artikla 6) perusteella käsitellä opiskelijan henkilötunnusta. Henkilötunnus on tarpeen opiskelijan yksiselitteisessä yksilöinnissä, jota tarvitaan opiskelijan ja oppilaitoksen oikeuksien sekä velvollisuuksien toteuttamiseksi (mm. opetuksen järjestäminen, tutkinnot, todistukset, maksut). Henkilötietoja tarvitaan vakuutuksiin: kurssilaiset ovat vakuutettuja opetustunnin ajan.

Opiskelijan henkilötunnusta tai muita tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, vaan käytetään ainoastaan opetuksen järjestämisestä aiheutuviin toimenpiteisiin ja opiskelijarekisterin lainmukaiseen ylläpitoon. Iin kansalaisopiston opiskelijoita koskevat tiedot on rekisteröity Hellewi-järjestelmän henkilötietorekisteriin. Järjestelmän tietosuojaseloste on nähtävillä opiston toimistoissa ja opiston www-sivuilla. Annettuasi tiedotus- ja markkinointiluvan, Iin kansalaisopisto tiedottaa vain opiston omasta toiminnasta.

Opetuskaudet ja loma-ajat

Syyslukukausi alkaa taidekoulussa ma 21.8.2023 ja kansalaisopistossa ma 4.9.2023 ja päättyy su 17.12.2023.

Kevätlukukausi 8.1.-20.6.2024. Kesäkurssit touko-kesäkuun aikana.

Syysloma 23.-29.10.2023 (vko 43)

Talviloma 4.-10.3.2024 (vko 10)

Pääsiäinen 29.3-1.4.2024

Vappu ma 1.5.2024

Helatorstai 9.5.2024

Heinäkuun 2024 opisto on suljettu.

IIN TAIDEKOULU

Iin taidekoulu antaa taiteen perusopetusta kuvataiteessa, käsitöissä ja musiikissa (Laki taiteen perusopetuksesta 633/1998). Taiteen perusopetus etenee tasolta toiselle tavoitteiden mukaisesti ja sitä järjestetään ensisijaisesti lapsille ja nuorille. Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma on luettavissa osoitteessa <https://www.ii.fi/kansalaisopisto-ja-taidekoulu>

Taidekoulun opintoihin haku on huhti-toukokuussa. Sekä uusien, että vanhojen oppilaiden tulee hakea opintopaikkaa. Valinnoista ilmoitetaan viimeistään elokuussa. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä myös lukuvuoden aikana ottamalla yhteyttä kansalaisopiston toimistoon p. 050 3950 387 tai kansalaisopisto@ii.fi.

Tarkempia kuvauksia taidekoulun opintoryhmien ja musiikin yksilöopetuksen opinnoista löydät tästä opinto-oppaasta. Lisätietoja taidekoulun opinnoista saat opiston päätoimisilta opettajilta.

Taidekoulun sisaralennus

Perheen ensimmäinen lapsi maksaa täyden maksun, seuraavat saavat 30 % sisaralennuksen taidekoulumaksuista. Sisaralennus myönnetään ilmoittamalla sisarusten nimet opiston toimistoon. Ilmoitus välittömästi, kun kurssipaikka on vahvistettu.

Vapaaoppilaspaikka

Taidekoulun oppilas (alle 18-vuotias) voi hakea vapaaoppilaspaikkaa. Myöntämiseen vaikuttavat seuraavat seikat: perheen taloudellinen tilanne, perheen koko sekä lapsen motivoituneisuus harrastuksen pariin. Perheen tulee toimittaa hakemuksen liitteenä myös todistus perheen vähävaraisuudesta. Todistuksen saa Oulunkaaren perhepalveluilta, eikä vaadi erillistä sosiaalitoimen asiakkuutta. Lisätietoja: <https://www.ii.fi/vapaaoppilaspaikat-vahavaraisten-perheiden-lapsille> tai opiston rehtorilta.

Iin taidekoulun valmentava opetus

11980 Taidekoulun valmentava opetus 6-vuotiaille 2023-2024

**Ti 16.45–17.45 KulttuuriKauppila
22.8.–28.11.2023, 9.1.–30.4.2024
Tunteja 40, kurssimaksu 65€**

Iin taidekoulun valmentava opetus on tarkoitettu 6-vuotiaille (2017 syntyneet). Opinnot koostuvat kuvataiteen, musiikin ja kädentaitojen jaksoista, joiden tavoitteena on tutustuttaa oppilaat eri taiteenaloihin ja näin helpottaa valintaa tulevan harrastuksen suhteen. Valinnasta valmentaviin opintoihin ilmoitetaan hakujan päätyttyä touko-kesäkuussa. Ryhmien kokoontumisajat ilmoitetaan jokaiselle oppilaalle erikseen ja kurssin aikataulu voi muuttua ilmoitetusta. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

**Musiikki ke 23.8. - 1.11.2023
klo 16.45-17.45, Johanna Niskanen**

**Kuvataide ti 7. - 28.11.2023 ja
9.1. - 13.2.2024 klo 16.45-17.45,
Hennariikka Lohi**

**Käsityö ti 20.2. - 30.4.2024
klo 16.45-17.45,
Päivi Kiviniemi-Kaikkonen**

MUSIIKKI

Muskarit

110101 Palleromuskari SYKSY

Ti 10.00–10.45 Nättepori, taideluokka
5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Palleromuskarissa lauletaan, soitetaan, lorutellaan, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti lempeässä, iloisessa ja turvallisessa ryhmässä yhdessä oman aikuisen kanssa. Musiikillinen toiminta edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia sekä vuorovaikutusta ja tunteilmaisua lapsen ja aikuisen välillä. Ryhmään voivat osallistua alle 2-vuotiaat vauvaikäisestä alkaen.

110102 Sisarusmuskari SYKSY

Ti 10.50–11.35 Nättepori, taideluokka
5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Sisarusmuskarissa tutustutaan elämyksellisesti musiikin peruskäsitteisiin laulaen, soittaen, lorutellen ja leikkien yhdessä eri-ikäisten lasten ja oman aikuisen kanssa iloisessa ilmapiirissä. Ryhmässä huomioidaan eri-ikäisten lasten kehityksellinen taso ja vahvistetaan lasten kokonaisvaltaista kehitystä, hyvinvointia ja tunnetaitoja. HUOM! Ilmoita jokainen lapsi erikseen.

110103 Palleromuskari KEVÄT

Ti 10.00–10.45 Nättepori, taideluokka
9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110101 Palleromuskari SYKSY.

110104 Sisarusmuskari KEVÄT

Ti 10.50–11.35 Nättepori, taideluokka
9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110102 Sisarusmuskari SYKSY.

110105 Muskari 2-3 -vuotiaille SYKSY

Ti 16.45–17.30 Nättepori, taideluokka
5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Muskarissa lauletaan, lorutellaan, tutustutaan soittimiin, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti monipuolisia työtapoja käyttäen yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa. Musiikki voi edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia sekä vuorovaikutusta ja tunteilmaisua lapsen ja aikuisen välillä. Vähitellen harjoitellaan vuorovaikutus- ja tunnetaitoja myös ryhmän toisten lasten kanssa.

110106 Muskari 4-6 -vuotiaille SYKSY

Ti 17.35–18.20 Nättepori, taideluokka
5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Muskarissa lauletaan, lorutellaan, tutustutaan soittimiin, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti monipuolisia työtapoja käyttäen turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Musiikin on todettu edistävän lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia ja ryhmässä toimiminen vahvistaa myös lasten vuorovaikutus- ja tunnetaitoja ikätasoon sopivalla tavalla.

110107 Muskari 2-3 -vuotiaille KEVÄT

Ti 16.45–17.30 Nättepori, taideluokka
9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110105 Muskari 2-3 -vuotiaille SYKSY

110108 Muskari 4-6 -vuotiaille KEVÄT

Ti 17.35–18.20 Nättepori, taideluokka
9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110106 Muskari 4-6 -vuotiaille SYKSY.

110109 Muskari 3-6 -vuotiaille

KUIVANIEMI SYKSY

Ke 17.30–18.15 Kuivaniemen koulu
6.9.–29.11.2023

Elina Kakko-Delha

Tunteja 12, kurssimaksu 32 €

Muskarissa lauletaan, leikitään, lorutellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin elämykselli-

sesti lempeässä ja iloisessa ryhmässä. Muskarit kehittävät lapsen musiikillisten taitojen lisäksi vuorovaikutusta ja vahvistavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä sekä antavat valmiuksia myöhemmille soitinopinnoille.

110110 Muskari 3-6 -vuotiaille

KUIVANIEMI KEVÄT

Ke 17.30–18.15 Kuivaniemen koulu
10.1.–3.4.2024

Elina Kakko-Delha

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110109 Muskari 3-6 -vuotiaille KUIVANIEMI SYKSY

Lauluryhmät ja kuorot

110111 Poplauluryhmä 8-12-vuotiaille

Ke 17.30–18.30 Nättepori, auditorio
6.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Jenni Siuruainen

Tunteja 32, Kurssimaksu 45€

Tykkätkö laulaa kivassa porukassa ja haluaisitko oppia uusia hyviä biisejä? Poplauluryhmä on tarkoitettu 8-12-vuotiaille laulajille, jotka haluavat oppia tervettä ja monipuolista äänenkäyttöä, kartuttaa musiikin tuntemustaan ja harjoitella esiintymistä iloisessa ja kannustavassa ryhmässä. Ryhmä antaa valmiuksia siirtyä myöhemmin laulun yksilöopetukseen.

110112 Iloa laulusta - löydä äänesi

Ke 18.15–19.30 Nättepori, auditorio
6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Johanna Niskanen

Tunteja 40, kurssimaksu 56€

Laulaminen parantaa hengitystä ja ryhtiä, laskee stressiä ja rauhoittaa hermostoa - ja on ennen kaikkea kivaa! Erityisesti ryhmässä laulaminen on todettu lisäävän monin tavoin iloa ja hyvinvointia. Iloa laulusta -ryhmässä opit äänenkäytön tekniikkaa, ilmaisua ja tulkintaa ja voit löytää oman äänesi parhaimmat puolet. Harjoitteissa huomioidaan kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi yhdessä musisointia unohtamatta. Ryhmä sopii kaikille laulamiseksi kiinnostuneille lähtötasosta riippumatta. Tule nauttimaan hyvästä musiikista mukavassa seurassa keskiviikkoiltoisin!

110113 Rhythm! - lauluyhtye

To 18.15–19.45 Nättepori, auditorio
7.9.–30.11.2023, 8.1.–4.4.2024

Jenni Siuruainen

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

Rhythm! on uudenlainen laulukokoonpano, joka keskittyy monipuolisesti erilaisen rytmimusiikin ohjelmistoon, harmoniaan, rytmikkaan, liikkeeseen ja luovaan itseilmaisuuun. Ryhmä sopii laulua jo jonkin verran harrastaneille, niin nuorille kuin aikuisillekin, jotka haluavat kehittyä laulajina ja oppia uutta. Tervetuloa mukaan!

110114 Musikaalikirssi

Ke 18.30–20.00 Kisakentän talo
6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Laura Koski

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

Musikaalilaulukurssilla harjoitellaan yksittäisiä kappaleita erityyppisistä Broadway- ja elokuva-musikaaleista. (Esim. RENT, Les Misérables, Shrek, Disneyn Encanto.) (Emme valmista kokonaista musikaalia.) Kurssilla pääset: laulamaan stemmoissa, heittäytymään ja eläytymään kappaleiden tarinoin, tekemään yksinkertaista koreografiaa ja halutessasi laulamaan soolo-osioita kappaleisiin. Kurssilta saat laulamisen ilon lisäksi vinkkejä äänen käyttöön ja uusia ideoita tulkintaan. Kurssi soveltuu kaikenikäisille aikuisille sekä yli 13-vuotiaille nuorille. Ohjelmiston esityskieli on englantia.

110115 Lauletaan yhdessä!

Ti 12.15–13.15 Puistotie 1
5.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 32, kurssimaksu 35€

Lauletaan yhdessä on erityisesti senioreille tarkoitettu lauluryhmä. Ryhmässä nautitaan musiikista ja yhdessä laulamiseksi mukavassa seurassa. Musiikki edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, virkistää mieltä ja ylläpitää monipuolisesti toimintakykyä. Musiikin avulla on mahdollista myös käsitellä tunteita ja muistoja sekä oppia uutta. Tervetuloa mukaan hauskaan ja lämminhenkiseen ryhmään juuri sellaisena kuin olet! Opetushallituksen tukema opintotieteellisesti laavusteinen kurssi.

110116 Viihdekuoro

To 18.00–19.30 lin lukio
7.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Seija Ylikärppä

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

Tässä naiskuorossa lauletaan kevyttä musiikkia vanhasta iskelmästä uuteen suomipoppiin. Kurssin alussa kartoitetaan osallistujien äänialat kuoron tarpeiden mukaan. Ohjelmisto vaatii jonkin verran aiempaa kokemusta laulamiseksi sekä stemmalaulutaitoa. Aikaisemmasta laulukokemuksesta ei ole haittaa, stemmalaulutaidon oppii porukan mukana. Tervetuloa eloisaan, iloiseen ja eläväiseen ryhmään.

110117 lin mieslaulajat

To 18.00–20.00 Kisakentän talo
7.9.–2.12.2023, 8.1.–5.4.2024

Henna Jakkila

Tunteja 64, kurssimaksu 90€

Hei mies, laulatko mielelläsi ja kaipaat yleisöä? Lin mieslaulajat vastaa tähän tarpeeseen! Kyseessä on aktiivinen kuoro, joka esiintyy monenlaisissa lin kunnan tilaisuuksissa ja käy valtakunnallisissa kuorotapahtumissa. Sinulla on myös mahdollisuus vaikuttaa kuoron ohjelmistovalintoihin ja pääset kenties laulamaan suosikkisävelmiäsi. Musiikin tekeminen yhdessä, hyvässä porukassa on rentouttavaa ja voimaannuttavaa. Tämän kauden tarjousena lin mieslaulajat maksavat niiden uusien jäsenten kurssimaksun, jotka ovat mukana kokoluovuoden.

Soitinryhmät**110118 lin laulupelimannit**

Ma 18.00–19.30 Aseman koulu, li
4.9.–30.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Unto Kukka

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

Harjoitellaan eri maiden kansanmusiikkia laulut ja soitot moniäänisesti sovitettuina. Uusia laulajia ja soittajia otetaan mukaan. Lin laulupelimannit esiintyvät aktiivisesti ympäri vuoden.

110119 Kansanmusiikki KUIVANIEMI

Ke 19.00–20.30 Kuivaniemen koulu
6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Elina Kakko-Delha

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

Ryhmä joka laulaa ja soi. Ohjelmassa on lauluja, kansanmusiikkia ja viihdemusiikkia moniäänisinä sovituksina. Soittajat sekä laulajat, instrumentista ja äänialasta riippumatta, tervetuloa mukaan!

110120 Aikuisten harmonikkaryhmä

To 16.30–18.00 lin lukio
7.9.–30.11.2023, 8.1.–4.4.2024

Seija Ylikärppä

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

Aikuisten harmonikkaryhmässä nautitaan yhteissoitosta. Opettelemme pikkuhiljaa uusia, enimmäkseen perinteisiä haitarikappaleita sekä vanhoja ikivihreitä sävelmiä. Sujuva nuotinlukutaito ei ole välttämätön, myös korvakuulolla pärjää. Kurssilla ei käsitellä alkeita, joten jonkinlainen kotisoitotaito vaaditaan.

110121 Kitarapaja soitinvalmennus 5-11 vuotiaille SYKSY

Ti 17.00–18.00

5.9.–28.11.2023

Jaakko Rosnell

Tunteja 16, kurssimaksu 30€

Kitarapaja soitinvalmennus on kitaransoiton alkeisopetusta ryhmäopetuksena. Kitarapaja -kurssi on tarkoitettu perheille, joissa suunnitellaan lapsen soittoharrastuksen aloittamista. Kitarapajalla lapset oppivat kitaransoiton ja nuotinluvun perusteita Eläinkuvanuoottien avulla. Harrastamiseen tarvitaan edullinen ”pikkukitarra” ja Eläinkuvanuoottit vihko (tevellä). Opetettavat ikäryhmät 5-11v. Menetelmään voi tutustua <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/elainkuvanuoottit>

110122 Kitarapaja soitinvalmennus 5-11 vuotiaille KEVÄT

Ti 17.00–18.00

9.1.–3.4.2024

Jaakko Rosnell

Tunteja 16, kurssimaksu 30€,

Kurssikuvaus sama kuin 110121 Kitarapaja soitinvalmennus 5-11 vuotiaille SYKSY.

110125 Bändikurssi aikuisille

Ma 18.45–19.45 Toimipaikka avoin

4.9.–28.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Olli Vimpari

Tunteja 32t, kurssimaksu 60€

Oletko joskus soittanut kitaraa, bassoa, kosketinsoitinta, rumpuja, puhaltimia tai oletko laulaja? Oletko haaveillut joskus omasta bändistä? Aikuisten bändikurssilla pääset soittamaan ohjatusti mukavassa ja rennossa porukassa. Yhdessä soittaminen ja musisointi on kivaa ja vie omaa soittamista paljon eteenpäin. Sinun ei tarvitse olla virtuoosi, vaan oman soittimen perusteet riittävät niin, että pääset alkuun yhteismusisoinnissa. Kurssin ohjelmisto valitaan osallistujille sopivaksi ja kurssilla opit soittamisesta lisää. Kurssilla on mahdollisuus myös pienimuotoisiin esiintymisiin oman bändin kanssa. Tule rohkeasti mukaan vuoden hausimmalle kurssille!

110126 Bändikurssi nuorille

Ke 16.30–17.30 Haminan koulu Kirkkotie 5

6.9.–6.12.2023, 8.1.–3.4.2024

Olli Vimpari

Tunteja 32t, kurssimaksu 60€

Soitatko kitaraa, bassoa, kosketinsoitinta, rumpuja tai tykkäätkö laulaa? Nuorten bändikurssilla pääset soittamaan hyviä biisejä yhdessä toisten kanssa. Riittää, että osaat jonkin verran soittaa niin, että pääset alkuun yhteissoitossa, sillä kurssilla opit lisää. Yhdessä soittaminen on motivoivaa, hauskaa ja rentouttavaa. Se vie myös omaa soittotaitoa paljon eteenpäin. Ohjelmisto valitaan kaikille osallistujille sopivaksi. Kurssin aikana sinulla on mahdollisuus myös pienimuotoisiin esiintymisiin oman bändin kanssa. Tule rohkeasti mukaan!

110127 Bändikurssi taidekoulu

Ma 17.30–18.30 Haminan koulu Kirkkotie 5

6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Olli Vimpari

Tunteja 32t, kurssimaksu 40€

Taidekoulun bändikurssilla pääset syventämään omaa soittotaitoasi ja musisoimaan yhdessä toisten soittajien kanssa. Yhdessä soittaminen on tärkeä osa muusikkouden kehittymistä soittimesta riippumatta. Toisten soittajien kuunteleminen ja yhdessä musiikin tekeminen on myös motivoivaa ja palkitsevaa. Taidekoulun bändi pääsee vuoden mittaan myös esiintymään eri tilaisuuksissa. Jos siis olet rumpali, basisti, kitaristi, kosketinsoittaja, puhaltaja tai laulaja, ilmoittaudu mukaan tälle kurssille. Bändikurssi on myös osa taiteen perusopetuksen opintoja.

Musiikinteoria

lin taidekoulun musiikin oppilaille musiikin teoriaopinnot ja musiikkiteknologia ovat taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelmaan kuuluvia maksuttomia kursseja. Muille kurssit ovat maksullisia. Kurssit lasketaan kauden alussa.

110128 Musiikin teoria ja hahmotus 1

Ma 17.00–18.00 Haminan koulu Kirkkotie 5

4.9.–30.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Anu Hartikainen

Tunteja 32, kurssimaksu 45€ tai TPO 0€

Musiikin teoria ja hahmotus 1-kurssi tukee laulun ja soiton opiskelua. Kurssilla kerrytetään musiikillista osaamista hausalla ja luovalla tavalla monipuolisia työtapoja käyttäen sekä lähestytään musiikin teoriaa itse tehden, soittaen ja laulaen. Kurssilla opetellaan musiikin

peruskäsitteitä, syvennetään musiikillista ajattelukykyä ja kehitetään nuotinlukutaitoa. Kurssi sopii lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetukseen sisältyy sekä lähiopetusta että etätehtäviä. Kurssin tarkempi aikataulu ja toteutus kerrotaan kurssin alkaessa.

110129 Musiikin teoria ja hahmotus 2

Ke 17.45–19.15 Haminan koulu Kirkkotie 5

6.9.–29.11.2023, 8.–31.1.2024

Janne Kiilakoski

Tunteja 32, kurssimaksu 45€ tai TPO 0€

Musiikin teoria ja hahmotus 2-kurssi tukee laulun ja soiton opiskelua. Kurssilla kerrytetään musiikillista osaamista hausalla ja luovalla tavalla monipuolisia työtapoja käyttäen sekä lähestytään musiikin teoriaa itse tehden, soittaen ja laulaen. Kurssilla opetellaan musiikin peruskäsitteitä, syvennetään musiikillista ajattelukykyä ja kehitetään nuotinlukutaitoa. Kurssi on jatkoa Musiikin perusteet 1-kurssille. Kurssi sopii lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetukseen sisältyy sekä lähiopetusta että etätehtäviä. Kurssin tarkempi aikataulu ja toteutus kerrotaan kurssin alkaessa.

110131 Musiikkiteknologia**(MuHa2 osasuoritus)**

Ke 17.45–19.15 Haminan koulu Kirkkotie 5
7.2.–3.4.2024

Janne Kiilakoski

Tunteja 16, kurssimaksu 22€ tai TPO 0€

Kurssilla opetellaan käyttämään Musesco-re-nuotinnusohjelmaa ja tekemään nuotinnuksia. Lisäksi käydään läpi äänentoiston, -tallennuksen ja -muokkauksen perusteet ja ääneen liittyvät peruskäsitteet ja opetellaan käyttämään pa- ja äänityslaitteita. Kurssi kuuluu taiteen perusopetuksen musiikin teoria ja hahmotus 2-osakokonaisuuteen. Kurssin aikana on mahdollisuus suorittaa itsenäisesti myös TPO:en valinnaisten opintojen musiikkiteknologiaopinnot 15t.

110132 Musiikin teoria ja hahmotus**1 - verkko-opinnot**

4.9.–30.12.2023, 1.1.–31.5.2024

Tiina Kukkula, Jaana Soronen, Janne Kiilakoski

Tunteja 30, kurssimaksu 42€ tai TPO 0€

Kurssi on tarkoitettu taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän musiikin oppilaille sekä kaikille musiikin teoriasta kiinnostuneille. Kurssilla opiskellaan musiikin teorian alkeita laulaen, soittaen, kuunnellen ja kirjoittaen. Keskeisinä musiikin käsitteinä ovat nuotinkirjoituksen perusteet, melodia, rytmi, soinnut, ja esitysmerkinnät. Kurssin voi suorittaa omaan tahtiin lukuvuoden aikana.

Kurssin päätyttyä oppilas osaa hahmottaa musiikin peruskäsitteitä ja merkitsemistapoja, osaa kirjoittaa, kuunnella, soittaa ja laulaa nuotti- ja sointumerkinnöistä alkeistasolla sekä käyttää digivälineitä oppimisen tukena. Kurssin

käytyään oppilas saa valmiudet musiikin teoria ja hahmotus 2-kurssille. Materiaali on Peda.net-verkko-oppimisympäristössä. Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään ohjeet sähköpostitse. Tehtäviä tehdään oppimisympäristössä itsenäisesti. Opettajat arvioivat tehtävät ja antavat palautetta. Lukukauden aikana on ohjausaikoja Teams-yhteydellä, jolloin voi kysyä opettajilta tehtävistä. Verkko-opinnot soveltuvat oppilaille kymmenestä ikävuodesta eteenpäin.

Musiikin teoria ja hahmotus 1 on Meri-Pohjolan opistopiirin taiteen perusopetuksen musiikin oppilaille maksuton verkko-opintokokonaisuus. Opintokokonaisuuden materiaalin tuottamiseen on saatu avustusta Meri-Pohjolan opistopiiriin PMSK-hankkeesta (Opetushallituksen myöntämä hankeavustus). Muille kurssi on maksullinen ja kurssimaksu laskutetaan lukukauden alussa. Kurssin voi suorittaa opintopistekurssina.

Musiikin yksilöopetus

Haku seuraavan lukuvuoden musiikin yksilöopetuksen oppilaaksi on huhti-toukokuussa. Opettajat sopivat oppilaiden kanssa tunnit ennen lukuvuoden aloitusta elokuussa.

Kansalaisopiston lukuvuosi alkaa 4.9.2023
Kurssi/ opettajakohtaiset alkamis- ja päättymisajat ilmoitetaan myöhemmin.

Soittotunnit 30 min/vko, 24 opetusviikkoa. Valinnasta ilmoitetaan hakujan päätyttyä touko-kesäkuussa sähköpostilla. Kurssimaksu on 170€/lukuvuosi. Kurssi laskutetaan syyskauden alussa.

Iin Taidekoulun lukuvuosi alkaa 21.8.2023.

Kurssi/ opettajakohtaiset alkamis- ja päättymisajat ilmoitetaan myöhemmin. Soittotunnit 30 min/vko tai 45min/vko, 30 opetusviikkoa. Valinnasta ilmoitetaan hakujan päätyttyä touko-kesäkuussa sähköpostilla. Kurssimaksu on 225 €/lukuvuosi/30 min ja 300€/lukuvuosi/45min. Kurssi laskutetaan kahdessa erässä syys- ja kevätkauden alussa.

Iin Taidekoulun soitinopintoihin ja kurssimaksuun sisältyy Musiikin teoria ja hahmotus 1 ja 2, musiikkiteknologia (MuHa2-osasuoritus), taiteiden välistä työskentelyä, yhteismusisoinnin ohjausta, sekä konserttien ja esiintymisten harjoittelua lukuvuoden aikana.

NÄYTTÄMÖ-, SANA- JA ELOKUVATAIDE

110250 Nuorten näytelmäryhmä

12-16-vuotiaille

To 15.15–16.45 Valtarin koulu, monitoimitila

7.9.–23.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Jenni Metso

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

Ryhmässä harjoitellaan näyttämöllä olon perusasioita: ryhmässä toimimista, improvisaatiota, tilanteiden luomista ja replikointia. Valmistetaan esitys yhdessä sovitusta aiheesta. Ryhmän kanssa neuvotellaan myös esityksen ajankohdasta.

110251 Näytelmäryhmä

Ke 18.00–20.00 Valtarin koulu, monitoimitila

6.9.–29.11.2023, 11.1.–29.5.2024

Matti-Pekka Heikura

Tunteja 80, kurssimaksu 112€

Pidätkö teatterista? Oletko miettinyt, miltä tuntuisi itse olla näyttämöllä? Jos vastasit kyllä, niin kannattaa tulla kokeilemaan näyttelemistä! Ryhmässä harjoitellaan mm. improvisaatiota ja kehollista viestintää sekä valmistetaan näytelmä.

110253 Lasten teatterileiri KESÄ 2024

Nättepori, taideluokka

3.–7.6.2024

Jenni Metso

Tunteja 28, kurssimaksu 40€

Kiinnostaako näyttelemisen? lissä järjestetään viikon kestävä teatterileiri 10-15-vuotiaille. Päiväleirillä pääset tutustumaan teatterin saloihin erilaisten luovien harjoitteiden ja leikkien kautta.

Viikon aikana opetellaan improvisaation ja kehollisen viestinnän alkeita sekä hahmon rakennusta. Valmistamme viikon aikana esityksen tai kourallisen lyhyitä sketsejä, joita vanhemmat, sukulaiset ja ystävät pääsevät katsomaan. Tule rohkeasti mukaan tutkimaan teatterin värikästä maailmaa ja pitämään yhdessä hauskaa. Mukaasi tarvitset rennot vaatteet, omat eväät sekä rutkasti hyvää mieltä. Leiri on joka päivä: ma-to klo: 10-14 ja pe 12-18.

110600 Tarinat talteen

Ma 18.15–20.15 Valtarin koulu

monitoimitila

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pia Kaitasuo

Tunteja 67, kurssimaksu 93€

Kertoiko isovanhempasi tarinoita tai oletko tuntenut jonkun, josta on jäänyt elämään juttu jos toinenkin? Onko oman elämäsi varrella ollut tapahtumia, jotka haluaisit tallentaa? Vai syntyvätkö tarinat mielessäsi?

Tule mukaan Tarinat talteen -ryhmään, jossa virittäydytään ajatuksesta tekoihin. Luottamuksellisessa ilmapiirissä tehdään harjoituksia ja kysytään ja keskustellaan tarinoiden maailmasta, todesta ja kuvittelusta. Sinulla voi jo olla jotain kirjoitettuna, mutta yhtä hyvin kynä voi olla vielä ottamatta käteen. Tarvitset vain muistiinpanovälineet ja avoimen mielen.

110602 Lausuntaryhmä

Ma 16.30–18.00 Valtarin koulu

monitoimitila

4.9.–29.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pia Kaitasuo

Tunteja 50, kurssimaksu 60€

Kurssilla valmistetaan lausuntaesityksiä ja treenataan lausumistaitoja. Tervetuloa entiset ja uudet harrastajat, rakkaus runoihin riittää! Opetushallituksen tukema opintoseteliavusteinen kurssi.

119801 Elokuvapaja

La 12.00–16.00 Nättepori, tietoppi

26.8.–16.9.2023

Heli Paaso-Rantala

Tunteja 21, kurssimaksu 30€

Tule mukaan opettelemaan elokuvien valmistuksen saloja käsikirjoituksesta elokuvan kuvaukseen ja editointiin aina valmiiksi elokuvaksi saakka! Kurssilla tutustutaan käsikirjoittamiseen, käydään läpi eri elokuvagenrejä ja kuvaustekniikoita. Lisäksi kuvataan pienryhmissä lyhytelokuva ryhmän oman käsikirjoituksen pohjalta, editoidaan elokuva ryhmissä, ja lopuksi katsotaan valmiit elokuvat yhdessä.

Kurssilla tutustutaan myös muihin elokuva-tuotantoon liittyviin asioihin. Aiempi kokemus elokuvista ei ole välttämätön, kiinnostus elokuvaan vie pitkälle! Sopii yli 13-vuotiaille. Elokuvan kuvaamista varten tarvitset mukaan oman puhelimen tai tablettitietokoneen.

KUVATAIDE JA KERAMIikka

110320 Ikonimaalaus, SYKSY

To 18.00–20.30 Nättepori, taideluokka

7.9.–23.11.2023

Sinikka Kuivala

Tunteja 33, kurssimaksu 46€

Kurssilla harjoitellaan ikonimaalauksen perinteistä värien käyttöä ja säännöstöä kunnioittaen. Käytetään mm. munatemperatekniikkaa sekä lehtikultausta liitupohjustetuille pohjille. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille.

110321 Ikonimaalaus, KEVÄT

To 18.00–20.30 Nättepori, taideluokka

11.1.–25.4.2024

Sinikka Kuivala

Tunteja 42, kurssimaksu 59€

Kurssikuvaus on sama kuin 110320 Ikonimaalaus, SYKSY

110324 Posliininmaalaukset, SYKSY

Ke 17.30–20.00 Nättepori, taideluokka

6.9.–22.11.2023

Tradenomi Anu Rautakoski

Tunteja 37, kurssimaksu 52€

Aloita posliininmaalauksen uutena harrastuksena tai jatka jo oppimaasi, kurssi soveltuu sekä aloittaville että kokeneille maalajille. Vastakkajana opit tunnistamaan työvälineet ja niiden käyttötarkoitukset. Harjaannut valmistamaan posliininmaalauksen värejä ja hallitsemaan kol-

me perustekniikkaa: piirtoväri, sivellinmaalauksen ja tuputtaminen. Kokeneemmat voivat perehtyä myös uusiin ideoihin ja käyttää monipuolisesti eri tekniikoita. Kurssista on mahdollisuus saada 2 opintopisteen opintosuoritus. Arviointi hyväksytty/hylätty.

110325 Posliininmaalaukset, KEVÄT

Ke 17.30–20.00 Nättepori, taideluokka

10.1.–17.4.2024

Tradenomi Anu Rautakoski

Tunteja 47, kurssimaksu 65€

Kurssilla opiskellaan posliininmaalauksen perusteita. Opit valitsemaan työn aiheen ja työhön sopivat värit, sommittelemaan työn kokonaisuuden sekä suunnittelemaan eri työvaiheet ja työhön liittyvät maalaustekniikat. Soveltuu sekä aloittaville että kokeneille maalajille. Kokeneemmat posliininmaalajat voivat perehtyä uusiin ideoihin ja käyttää monipuolisesti eri tekniikoita. Kurssista on mahdollisuus saada 2 opintopisteen opintosuoritus. Arviointi hyväksytty/hylätty.

110322 Gellipainanta

To 18.15–21.00 KulttuuriKauppila

8.–15.2.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 11, kurssimaksu 15€

Hurahda gellipainantaan ja tee helppoa taidetta! Gelli on pehmeä painolevy, jonka avulla teet helposti kauniita printtejä paperille tai kankaalle. Gellin avulla opit myös käyttämään rohkeasti eri värejä, sapluunoita ja kuvia. Värit sulautuvat kauniisti yhteen, ja erilaiset kuviot risteilevät paperin pinnalla. Painettuja kuvia voi käyttää moneen tarkoitukseen: kortit, kirjanmerkit, taideprintit ja taidekirjat.

Sopii kaikille – koululaisista mummoon ja vaariin, eikä vaadi aiempaa kokemusta. Erityisen voimaannuttava kokemus on kaikille, joka väittävät, että heillä ei ole taiteellisia taipumuksia eivätkä osaa piirtää tai maalata. Taatusti osaat – kotiin lähdet mukana yksi jos toinenkin gel print -teos.

Kurssimaksu ei sisällä materiaalimaksuja. Tarvitset: - gel press eli geelimäinen painolevy 6*6 (n. 20€) (esim. Konstashop) - akryyliväriä - erilaisia papereita, pahvia, suttupaperia, vaaleita puuvillakankaita - kaakelilaatan alustaksi Ja pinnan kuviointiin esimerkiksi seuraavia (huom. vain mielikuvitus on rajana!): - pihalta lehtiä, kukkia - esineitä, joissa on kiva pinta tai muoto - sapluunoita, pitsejä, pullonkorkkeja - leimasimia, wc-paperihylsyjä, aaltopahvia, lehtiä, kuplamuovia, kampa.

110323 Hyvänmielenkirja

gellipainotekniikalla

To 18.15–21.00 KulttuuriKauppila

8.–15.2.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 7, kurssimaksu 10€

Positiivinen hyvänmielenkirja on oman luovuuden taideteos. Tule tekemään oman näköisesi taidekirja, jonka sivut ovat tehty gellipainotekniikalla. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta. Sivut kootaan painetuista vedoksista, lisätään positiivisia sanoja, tekstejä ja kuvia kollaasin keinoin. Käytetään lisäksi kierrätysmateriaaleja. Sopii kurssin 110322 Gellipainanta käyneille.

110328 Lasten piirustuskurssi

Ke 17.30–19.00 KulttuuriKauppila

17.1.–21.2.2024

Milla Huhtala ja Hennariikka Lohi

Tunteja 12, kurssimaksu 34€

Kynä käteen ja treenaamaan! Piirustustaitoa voivat harjoitella ja oppia kaikenikäiset. Lasten piirustuskurssilla opetellaan viivankäyttöä, tilanhallintaa ja muodon hakemista ohjatusti ja ikätasoisesti. Kurssille osallistujan ei tarvitse olla valmiiksi mestari, vaan mukaan voi tulla kaikilta taitotasoilta. Sopivien harjoitteiden avulla itseluottamus kynänkäytössä vahvistuu, katse tarkentuu ja piirtämiseen löytyy uusia keinoja. Tervetuloa näkemisen retkelle! Ikäsuositus on 7-13 vuotta.

110329 Kahvitellaan ja kuvataiteillaan
Ke 10.00–12.00 KulttuuriKauppila
6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024
Hennariikka Lohi

Tunteja 67, kurssimaksu 80€

Kuvataiteen opiskelu sopii kaikille, uskaltaudu siis rohkeasti mukaan mukavaan tekemiseen leppoisassa tunnelmassa! Nautitaan kahvit/teet ja harjoitellaan matalalla kynnyksellä monipuolisesti erilaisia kuvataiteen tekniikoita oman visuaalisen ilmaisun kehittämistä unohtamatta.

Opitaan kuvataiteessa tarvittavia teknisiä taitoja ja valmiuksia opettajan alustusten pohjalta: sisältöjä piirustuksesta, maalauksesta, taidegraafikasta ja plastisesta sommittelusta. Kokonaisuutta voidaan muokata myös osallistujien kiinnostuksen mukaan. Sopii niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille. Opetushallituksen tukema opintoseveltiavusteinen kurssi.

110330 Luovaa taidetta aikuisille!

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00 KulttuuriKauppila
15.–16.9.2023

Martu Väisänen

Tunteja 11, kurssimaksu 16€

Oletko halunnut aina kokeilla erilaisia kuvallisia ja taiteellisia menetelmiä, mutta sinulta puuttuu välineet ja inspiraatio aloittaa? Tällä kurssilla pääset testaamaan erilaisia materiaaleja ja tekemään luovia harjoitteita ammattitaiteilija Martu Väisänen johdolla. Harjoitteet soveltuvat kaikille ja näin voit turvallisesti mielin osallistua.

Kuvallisten harjoitteiden avulla pääset avaamaan ajatuksia luottamuksellisessa ilmapiirissä. Työtä ei arvostella ja näin tekeminen on turvallista. Käymme yhdessä läpi myös tuntemuksia mitä harjoitteet tuovat mieleen ja kehoon ja

näin saat kurssilta myös sisältöä arkeesi ja elämäsi. Tutustu taiteilijaan: www.martuvaيسانen.fi Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja. Voit ostaa tarvittavat materiaalit suoraan opettajalta: materiaalikustannus 20€, maksu joko käteisellä tai mobilepaylla.

110331 Hoitavan taiteen ateljeekurssi, jatkoryhmä

Ti 12.00–15.00 Kulttuurikauppila, Kauppilantie 15

5.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Marianne Lukkarinen

Kurssimaksu 40€

Kurssilla käytetään jo opittuja hoitavan taiteen luovuusasetuksia ja tekniikoita. Juurrutetaan omaan avautuneeseen luovuuteen sekä itsen hoitamiseen ja tärkeiden asioiden kanssa työskentelyyn oman taidetyön kanssa. Kurssilla pääsee toteuttamaan omaa taideprojektia ja edistämään omaa tekijyyttä yhdessä ryhmän kanssa. Taidekurssi antaa paikan lepoon, ateljeetyöskentelyyn ryhmässä sekä opitun hoitavan taiteen asenteen vahvistamiseen. Kurssi on suunnattu hoitavan taiteen ryhmissä aikaisemmin olleille opiskelijoille.

Osallistujat toimivat kurssilla pääasias-
 sa itsenäisesti, opettaja ohjaa ryhmää noin neljä kertaa lukuvuoden aikana. Jokainen saa ohjausta omaan luovuutensa sekä itselle valittuun merkitykselliseen taidetyöskentelyynsä. Ryhmään ilmoittautuessa sitoutuu osaltaan tukemaan hyväksyvää, lempeää ja luovuudelle turvallista ilmapiiriä. Ryhmässä työskennellään omilla välineillä. Opettaja Marianne Lukkarinen on kasvatustieteiden maisteri (KM) taideopettaja. Hän on kehittänyt hyvinvointia tukevia taidemenetelmiä työssään jo pitkään.

Hänen ohjauksessaan on hyvä asettua tarkastelemaan omaan elämään ja tekijyyteen liittyviä tärkeitä kysymyksiä. Mariannen opetustyö on terapeutista ja se perustuu turvalliseen ilmapiiriin ja hyväksyvään läsnäoloon. Ateljeeryhmä kannattelee opittua turvaa luovaa ilmapiiriä ja hyväksyvää tekijyyden tapaa.

110332 Kasvivärit kuvataiteessa

Pe 17.30–20.30, La 10.00–17.30 Nättepori, taideluokka
3.–4.5.2024

Mirka Kortesoja-Kuparinen

Tunteja 13, kurssimaksu 19€

Kasvivärejä voi käyttää monipuolisesti kuvataiteen tekemisessä, ne ovat ekologinen ja ympäristölle ystävällinen työskentelytapa. Kurssin aikana tutustutaan värikasveihin ja opetellaan valmistamaan niistä väriliemiä, musteita ja pigmenttejä. Infokirje lähetetään osallistujille lähempänä kurssiajankohtaa. Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja. Väri- ja apuaineiden materiaalmaksu opettajalle oman käytön ja kulutuksen mukaan n. 10-20€ per oppilas.

840000 Keramiikka 1 SYKSY

Ma 16.15–18.30 Nättepori, taideluokka
4.9.–20.11.2023

Pirjo Rikkinen

Tunteja 33, kurssimaksu 70€

Kurssilla käydään läpi keramiikan perusteita ja kokeillaan eri rakennustekniikoita. Kurssilla panostetaan erityisesti esteettiseen muotokieleeseen ja monipuolisiin koristelutekniikoihin. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Opisto tekee savitilauksen ja materiaalmaksu sekä keramiikan poltot sisältyvät kurssimaksuun. Keramiikka 1 sopii vasta-alkajille.

840001 Keramiikka 2 SYKSY

Ma 18.45–21.00 Nättepori, taideluokka
4.9.–20.11.2023

Pirjo Rikkinen

Tunteja 33, kurssimaksu 70€

Kurssilla käydään läpi keramiikan perusteita ja kokeillaan eri rakennustekniikoita. Kurssilla panostetaan erityisesti esteettiseen muotokieleeseen ja monipuolisiin koristelutekniikoihin. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Opisto tekee savitilauksen ja materiaalmaksu sekä keramiikan poltot sisältyvät kurssimaksuun. Keramiikka 2 sopii sekä pidempään harrastaneille että aloittelijoille.

840002 Keramiikka 1 KEVÄT

Ma 16.15–18.30 Nättepori, taideluokka
8.1.–22.4.2024

Pirjo Rikkinen

Tunteja 42, kurssimaksu 85€

Syvennyttään keramiikan eri tekniikoihin ja sovelletaan tekniikoita omaan tekemiseen. Voit luoda veistoksia tai käyttökeramiikkaa oman kiinnostuksen mukaan. Käytössä on dreijä. Kurssi on jatkoa syksyn kurssille, mutta uutena kurssilaisenaikin on helppo tulla mukaan. Keramiikka 1 sopii vasta-alkajille. Materiaalit, savet, lasitukset ja poltot sisältyvät kurssin hintaan.

840003 Keramiikka 2 KEVÄT

Ma 18.45–21.00 Nättepori, taideluokka
8.1.–22.4.2024

Pirjo Rikkinen

Tunteja 42, kurssimaksu 85€

Syvennyttään keramiikan eri tekniikoihin ja sovelletaan tekniikoita omaan tekemiseen. Voit luoda veistoksia tai käyttökeramiikkaa oman kiinnostuksen mukaan. Käytössä on dreijja. Kurssi on jatkoa syksyn kurssille, mutta uute-na kurssilaisenaakin on helppo tulla mukaan. Keramiikka 2 sopii pidempään harrastaneille. Materiaalit, savet, lasitukset ja poltot sisältyvät kurssin hintaan.

Iin taidekoulun kuvataideryhmät

**110300 Taidekoulun kuvataide
7-10-vuotiaat**

Ma 16.15–17.45 KulttuuriKauppila
21.8.2023 - 4.12.2023, 8.1.2024 -
29.4.2024

Tunteja 60, kurssimaksu 130€

Kuvataiteen perusopetuksessa opitaan innostavan ammattilaisen johdolla kuvataiteen perusteita ja osa-alueita. 7-10-vuotiaiden ryhmässä tutkitaan kuvan, taiteen sekä värien sisältöjä ja tutustutaan eri taidetekniikoiden mahdollisuuksiin, omaa luovuutta vahvistaen. Ryhmä muodostetaan, kun ryhmässä on riittävästi osallistujia. Kurssimaksu 130 euroa, sisältää materiaalit.

110301 Taidekoulun kuvataide**10-13-vuotiaat**

Ma 18.00–19.30 KulttuuriKauppila
21.8.2023 - 4.12.2023, 8.1.2024 -
29.4.2024

Tunteja 60, kurssimaksu 130€

Nuorten kuvataideryhmässä pääsee vahvistamaan omaa luovuutta ja taiteellisia kiinnostuksen kohteita mukavassa ilmapiirissä. Ryhmässä syvennetään omaa kuvataiteellista ajattelua ja osaamista ja opitaan käyttämään taiteen eri osa-alueiden ja värien mahdollisuuksia. Tavoitteena on etsiä omaa mieluisinta tapaa tehdä taidetta ja tarkastella kuvallisen ilmaisun kautta itselle tärkeitä asioita. Ryhmä muodostetaan, kun ryhmässä on riittävästi osallistujia. Kurssimaksu 130 euroa, sisältää materiaalit.

**110302 Taidekoulun kuvataide
yli 13-vuotiaat**

Ti 18.00–19.30 KulttuuriKauppila
22.8.2023 - 28.11.2023, 9.1.2024 -
30.4.2024

Tunteja 60, kurssimaksu 130€

Yli 13-vuotiaiden kuvataideryhmässä pääsee vahvistamaan omaa luovuutta ja taiteellisia kiinnostuksen kohteita mukavassa ilmapiirissä. Ryhmässä syvennetään omaa kuvataiteellista ajattelua ja osaamista sekä opitaan käyttämään taiteen eri osa-alueiden ja värien mahdollisuuksia. Tavoitteena on etsiä omaa mieluisinta tapaa tehdä taidetta ja tarkastella kuvallisen ilmaisun kautta itselle tärkeitä asioita. Valinnasta ilmoitetaan hakuajan päätyttyä. Ryhmä muodostetaan, kun ryhmässä on riittävästi osallistujia. Kurssimaksu 130 euroa, sisältää materiaalit.

**Taidekoulun peruskouluilla
järjestettävät kuvataideryhmät**

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

Taidekoulun peruskouluilla järjestettävät kuvataideryhmät on suunnattu 1–2-luokkalaisille.

Opetus tapahtuu heti oppituntien jälkeen oman koulun tiloissa. Koulukuljetukset järjestetään siten, että kaikilla oppilailta on mahdollisuus osallistua taidekoulun opetukseen. Ryhmissä opiskellaan monipuolisesti taiteen perusopetuksen sisältöjä innostavan opettajan johdolla, opetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevä. Ryhmät muodostetaan sen mukaan, kuinka paljon ilmoittautumisia tulee. Valinnasta ilmoitetaan ennen kurssin alkamista. Huom! Päivä ja kellonaika sovitetaan koulun lukujärjestyksiin sopiviksi, ja voivat poiketa ennakkoon ilmoitetusta. Kurssimaksu 70 euroa, sisältää materiaalit. Vapaita oppilaspaikkoja voi tiedustella hakuajan jälkeen opiston toimistosta.

110303 Alarannan taidekoulu**110304 Aseman taidekoulu****110305 Haminan taidekoulu****110306 Jakun taidekoulu 1-3lk****110307 Kuivaniemen taidekoulu 1-3lk****110308 Ojakylän taidekoulu****110309 Pohjois-Iin taidekoulu**

VALOKUVAUS

110326 Järjestelmäkamerakuvauksen perusteet

To 17.45–20.00 Nättepori, tietoppi
7.9.–12.10.2023

Martu Väisänen

Tunteja 18, kurssimaksu 25€

Tutustutaan valokuvauksen perusteisiin järjestelmäkameralla. Käymme läpi valokuvauksen teoriaa lyhyesti, kameroiden valikot ja säädöt, kuvakoot, tiedostomuodot sekä kuvakulmat. Opit mm. säätämään kuvan valotuksen, tarkennuksen, polttovälin ja valkotasapainon manuaalisesti oikein. Opettelemme tallentamaan kuvat tietokoneelle sekä huolehtimaan kuvien varmuuskopioinnista. Kurssi sopii aloittelijoille. Osallistujalla tulee olla hankittuna oma järjestelmäkamera. Voit ottaa mukaan myös oman läppärisi.

110327 Järjestelmäkamerakuvauksen jatko

To 17.45–20.00 Nättepori, tietoppi
19.10.–30.11.2023

Martu Väisänen

Tunteja 18, kurssimaksu 25€

Syvennämme valokuvauksen perusteita: erilaiset kuvaustyylit, kuvaaminen salamalla sekä sommittelu ja rajaus. Opettelemme myös kuvankäsittelyn alkeita ja valokuvan perussäädöt kuvankäsittelyohjelman avulla, mm. kuvan valoisuuden ja värien säätäminen, kuvan terävöittäminen, rajaus ja kuvakoon muokkaaminen. Kurssi sopii valokuvauksen perusteet -kurssin käyneille tai muuten vastaavat tiedot omaaville. Ota mukaan järjestelmäkamerasi ja halutessasi myös läppärisi.

KÄDENTÄIDOT

Kudonta

110403 Kudonta, SYKSY

Ma 16.30–19.45 Nurkka

4.9.–20.11.2023

Pirkko Karjalainen

Tunteja 44, kurssimaksu 65€

Harjoitellaan loimen luomista, kankaan rakentamista, tuotteen valmistamista ja viimeistelyä suunnitelman mukaan. Kudotaan toiveiden mukaan esim. huiveja tai sisustustekstiilejä mm. mattoja, huopia, kaitaliinoja, seinävaatteita, tyynynpäällisiä.

Lisätietoja osallistujalle: saat kangaspuut käyttösi koko kurssin ajaksi ja materiaalihankintoihin opastetaan kurssilla. Kurssimateriaalit eivät kuulu kurssimaksuun. Työtila käytettävissä päivittäin kurssin ajan ja kurssin jälkeen 30.11.2023 asti. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa jo harrastaneille.

110404 Kudonta, KEVÄT

Ma 16.30–19.45 Nurkka

8.1.–22.4.2024

Pirkko Karjalainen

Tunteja 56 kl kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110403 Kudonta, SYKSY

Lisätietoja osallistujalle: saat kangaspuut käyttösi koko kurssin ajaksi ja materiaalihankintoihin opastetaan kurssilla. Kurssimateriaalit eivät

kuulu kurssimaksuun. Työtila käytettävissä päivittäin kurssin ajan ja kurssin jälkeen 6.5.2024 asti. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa jo harrastaneille.

110405 Kudonnan omatoimipaja TALVI

Nurkka

4.–31.12.2023, 1.–7.1.2024

Kurssimaksu 25€

Kudonnan omatoimipajassa saat kangaspuut käyttösi omatoimipajan ajaksi. Työtila on käytettävissä päivittäin itsenäiseen työskentelyyn. Omatoimipaja sopii vain kudontaa aiemmin harrastaneille. Materiaalihankinnat ja loppusivoukset tehdään omatoimisesti. Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut vastaamaan kudonnan tilan ja varaamasi kangaspuiden asianmukaisesti käytöstä. Omatoimipajan korvaus kattaa kangaspuiden ja työtilan vuokran ja vakuuden työskentelyajasta.

110406 Kudonnan omatoimipaja KEVÄT
Nurkka
7.5.–13.6.2024
Kurssimaksu 25€

Kudonnan omatoimipajassa saat kangaspuut käyttöösi omatoimipajan ajaksi. Työtila on käytävissä päivittäin itsenäiseen työskentelyyn. Omatoimipaja sopii vain kudontaa aiemmin harrastaneille. Materiaalihankinnat ja loppusivoukset tehdään omatoimisesti. Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut vastaamaan kudonnan tilan ja varaamasi kangaspuiden asianmukaisesti käytöstä. Omatoimipajan korvaus kattaa kangaspuiden ja työtilan vuokran ja vakuuden työskentelyajasta.

Puutyöt, entisöinti ja verhoilu

110416 Huonekalujen verhoilu, li SYKSY
Ke 18.00–21.15 Kauppatie 22
6.9.–22.11.2023
Anna-Maija Tapio
Tunteja 44, kurssimaksu 62€

Kurssilla kunnostetaan ja entisöidään huonekaluja perinteisin menetelmin. Perusteellisen purkamisen jälkeen uusitaan jousitus, pehmusteet sekä verhoilukangas. Puuosia työstetään tarvittaessa eri pintakäsittelytekniikoilla. Sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille.

110417 Huonekalujen verhoilu, li KEVÄT
Ke 18.00–21.15 Kauppatie 22
10.1.–17.4.2024
Anna-Maija Tapio
Tunteja 56, kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110417 Huonekalujen verhoilu, li, KEVÄT

110407 Huonekalujen verhoilu, KUIVANIEMI SYKSY
To 18.00–21.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs
7.9.–23.11.2023

Kati Keronen
Tunteja 44, kurssimaksu 62€
Kurssilla entisöidään vanhoja huonekaluja uuteen uskoon. Perusteellisen purkamisen jälkeen uusitaan jousitus, pehmusteet, puuosat sekä verhoilukangas. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille. Kurssimaksu ei sisällä materiaalmaksuja.

110408 Huonekalujen verhoilu, KUIVANIEMI KEVÄT
To 18.00–21.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs
11.1.–25.4.2024
Kati Keronen
Tunteja 56, kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110407 Huonekalujen verhoilu, Kuivaniemi, SYKSY

110409 Aikuisten askartelukurssi, KUIVANIEMI SYKSY
La 10.00–13.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs
9.9.–2.12.2023

Kati Keronen
Tunteja 44, kurssimaksu 62€
Rakennetaan mahdollisimman aidolta elinympäristöltä näyttävää minimaailmaa kokoon 1:10 tai 1:12. Askarrellaan ja rakennetaan talo tai yksittäinen huone (room box) sekä sen sisustus omien toiveiden mukaan, esimerkiksi huonekalut, tekstiilit, taulut, ruokatarvikkeet ja kukat. Kurssimateriaalit eivät kuulu kurssimaksuun.

110410 Aikuisten askartelukurssi, KUIVANIEMI KEVÄT
La 10.00–13.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs
13.1.–4.5.2024
Kati Keronen
Tunteja 60, kurssimaksu 84€

Kurssikuvaus sama kuin 110409 Aikuisten askartelukurssi, Kuivaniemi, SYKSY

110414 Puutyö, SYKSY
Ma 17.15–20.30 Valtarin koulu
4.9.–20.11.2023

Kari Ollanketo
Tunteja 44, 70€
Puutyökurssilla opitaan puutyökoneiden turvallista käyttöä, yleisimpiä liitostekniikoita, puulajien tuntemusta sekä pintakäsittelytekniikoita. Kurssilla on mahdollista tehdä myös entisöintiä (lähinnä korjauksia puuosiin ja pinnan puhdistuksia). Voit valita kurssityön itse.

110415 Puutyö, KEVÄT
Ma 17.15–20.30 Valtarin koulu
8.1.–22.4.2024

Kari Ollanketo
Tunteja 56, kurssimaksu 88€
Kurssikuvaus on sama kuin 110414 Puutyö, SYKSY

110427 Puukon valmistus
La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Valtarin koulu
16.9.–19.11.2023, 27.1.–17.3.2024
Markku Vilppola
Tunteja 104, kurssimaksu 146€

Valmistetaan yksilöllinen puukko tuppineen. Mahdollisuus opetella myös erikoistekniikoita,

kuten baulting-tekniikka eli nahan kohokuviointi, sarvikaiverrus ja messinki/pronssivalu. Materiaalimaksu kurssin alussa opettajalle 40€, sis. yhteiset materiaalit, kuten hiilet, hiomanauhut, -paperit, pastat, poranterät ja liimat. Huom. kurssimaksu ei sisällä puukon tekoon tarvittavia materiaaleja, jotka voi ostaa opettajalta tai tuoda itse. Lisäksi kurssilaisilla tulee olla omat hengityssuojaimet, ohuet suojahanskat sekä suojalasit. Kurssi sopii vain aikuisille työturvallisuuden vuoksi. Osallistua voivat sekä aloittelijat että aiemmin puukontekoa harrastaneet. Huom! Kestoltaan aiempaa laajempi kurssi.

110423 Linnunpöntön rakentaminen
La 10.00–14.00 Valtarin koulu
17.2.2024

Jussi Vilkuna
Tunteja 5, kurssimaksu 8€
Nikkaroi itse linnunpönttö. Pöntön asukki voi olla helmi- tai viirupöllö, tuulihaukka, vesi- tai pikkulintu, voit valita itse. Kurssimaksu ei sisällä materiaalmaksua. Kerro ilmoittautuessasi, mitä pönttöjä haluat rakentaa: opettaja ilmoittaa ennen kurssin alkua valitsemasi pöntön materiaalikustannukset.

Neulonta ja sisustus

110421 Neulatuftaus

To 18.15–20.30 KulttuuriKauppila
2.–16.11.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Tunteja 9, kurssimaksu 13€

Onko tuftaus tuttua? Se tunnetaan myös nimellä punch needle. Tule tutustumaan tekniikkaan, joka koukuttaa ja vie sinut mennessään. Tuftaus on kirjonnin ja ryijyn välimuoto. Tuftausneulan avulla saadaan aikaiseksi lankalennekkeitä, joiden avulla voit ikään kuin maalata pinnan haluamallasi kuviolla. Voit tehdä kurssilla itse suunnittelemaasi kuvioinnilla pienen taulun, tyynynpäällisen, istuinpäällisen tai pienen pussin.

110425 Neulontaa ja nypläystä, SYKSY

Pe 17.00–20.00 lin lukio käsityöluokka,
Kisakentän talo
8.9.–24.11.2023

Sirpa Juusola
Tunteja 44, kurssimaksu 65€

Kaipaako neuvoja ja opastusta neulomiseen? Haluaisitko kokeilla nypläystä? Neulontaa ja nypläystä-kurssilla yhdistyy langoilla tekeminen! Voit opetella neulomaan villapuseroa ja -sukkaa, pipoa tai vaikkapa viimeistellä keskeneräisiä neulomuksia. Kurssilla voit myös kokeilla pitsinnypläystä tai jatkaa omaa nypläystyötäsi. Voit nyplätä koruja, huiveja, 3D-koristeita, tauluja, liinoja sekä kansallispuvun ja tykkimyssyn pitsejä. Nypläystarvikkeita voi lainata opistolta kurssin aikana. Kurssi sopii sekä uusille että jo pidempään harrastaneille. Omat langat, puikot sekä sakset ja nuppineulat mukaan.

110426 Neulontaa ja nypläystä, KEVÄT

Pe 17.00–20.00 lin lukio käsityöluokka,
Kisakentän talo
12.1.–26.4.2024

Sirpa Juusola
Tunteja 56, kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110425 Neulontaa ja nypläystä, SYKSY

110430 Makramee sisustuksessa

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00
Nättepori, taideluokka
17.–18.11.2023

Päivi Kuoppala
Tunteja 10, kurssimaksu 14€

Kurssilla opetellaan makrameetoissa yleisimmin käytettäviä perussolmuja sekä valmistetaan kaunis seinätekstiili luonnonoksaan tai puurimaan. Lopuksi voidaan valmistaa kukka-ampelli sekä tehdä pieniä koristeita kuten höyheniä. Kurssilaiset hankkivat materiaalit itse.

Kädentaitokursseja erilaisista materiaaleista

110431 Lautanauhan kudonta

Ti 18.30–20.30 KulttuuriKauppila
12.9.–21.11.2023
Puolakka Hanna

Tunteja 27, kurssimaksu 37€

Lautanauhakurssille on tervetulleita kaikki vasta-alkajista jo pitempään harrastaneisiin. Kurssilla opetellaan lautanauhan kutomisen perusteet sekä joitakin erikoistekniikoita. Lautanauhaa voi käyttää esimerkiksi vyönä, muinaispuvussa, vaatteiden koristeluun tai vaikkapa laukun hihnana. Kurssimateriaalit eivät kuulu kurssimaksuun ja ne voi tarvittaessa ostaa opettajalta.

110411 Joululahjat solmeillen

To 18.15–20.30 KulttuuriKauppila
23.–30.11.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Tunteja 6, kurssimaksu 12€

Tunnelmallisessa joulupajassa solmeillaan jouluisia makrameetoita, kuten tonttuja, tähtiä, lyhtyjä, joulupalloja, enkeleitä tai helppoja pieniä koristeita kuuseen tai joulukorttiin. Kurssilla opit tekemään ainakin makrameen perustasolmun. Kurssityön voit valita tarjolla olevista helpoista tai hieman haastavammista mallista tai tuoda oman idean mukana. Tee itsellesi tai vaikkapa ystävälle joululahjaksi. Osallistuminen on helppoa, tervetuloa mukaan! Kurssihintaan sisältyy makrameelangat.

110412 Lumoavat kasvit ja

kukat tauluun

Ke 17.30–20.30 KulttuuriKauppila
13.–20.9.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Tunteja 8, kurssimaksu 16€

Haluatko tallentaa ihania hetkiä ja luonnonkauneutta, ikuistaa ne kauniiseen kokokuvaan? Painetaan kasvin osia itsekuivuvaan saveen ja opetellaan valutekniikka, jonka avulla luodaan kipsimassan avulla reliefejä. Opit myös kipsin viimeistelyn ja eri maalaustekniikoita mm. patinavärin avulla. Osittainen materiaalmaksu sisältyy kurssihintaan.

110418 Ekologiset kynttilät

Su 10.00–13.00 Nättepori, taideluokka
26.11.2023

Päivi Kuoppala
Tunteja 4, kurssimaksu 16€

Valmistetaan ekologisesti soijavahasta persoonal-

isia kynttilöitä vanhoihin kahvikuppeihin valaen tai pöytäkynttilöiksi. Tehdään myös mehiläisvahasta tunnelmallisia kruunukynttilöitä. Soveltuu myös yhteiseksi kurssiksi lapsen kanssa. Kurssimaksu sisältää kynttilöiden materiaalmaksun.

110422 Kankaiden värjäys ja

kuviointi kasviväreillä

Pe 17.30–20.30, La 10.00–17.30
Nättepori, taideluokka
13.–14.10.2023

Mirka Kortesoja-Kuparinen
Tunteja 13, kurssimaksu 19€

Opiskellaan perustaitoja kasviväreistä ja niiden hyödyntämisestä kankaan värjämisessä. Kuvioidaan luonnonkuitukankaita erilaisin shiboritekniikoin - kangasta taittelemalla, solmimalla ja kiertämällä. Kasvivärit ovat kestävä, ekologinen ja ympäristölle ystävällinen värjäystapa, eikä sinulla tarvitse olla aiempaa osaamista asiasta. Väri- ja apuaineiden materiaalmaksu opettajalle oman käytön ja kulutuksen mukaan n. 10-20€ per oppilas. Infokirje lähetetään osallistujille lähempänä kurssijankoa.

110429 Scrapbook eli minialbumi itse

tehdessä, KUIVANIEMI

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.00 Kuivaniemi-talon käsityötila, 2. krs
6.–7.10.2023

Satu Väänänen

Tunteja 9, kurssimaksu 20€

Tehdään itse kaunis pieni albumi, jota voi käyttää esimerkiksi vauva-albumina, syntymäpäivämuistona tai valokuva- ja muistojen kirjana. Opit tekemään persoonalliset albumit itselle ja lahjaksi annettavaksi. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun

810400 Itse tehty palasaippua ja -shampoota

La 10.00–14.00 Nättepori, taideluokka
25.11.2023

Päivi Kuoppala

Tunteja 5, kurssimaksu 12€

Valmistetaan kauniita ja ekologisia palasaippu-
oita sekä -shampoota ilman turhia kemikaaleja.
Itse tehty saippua sopii erityisesti herkkäihoi-
selle, sillä raaka-aineina käytetään esimerkiksi
oliiviöljyä, eteerisiä öljyjä, kuorivia leseitä sekä
lipeää. Kurssi soveltuu yli 16-vuotiaille. Lipeä-
maksu sisältyy kurssihintaan. Muista tarvikeis-
ta lähetetään kurssikirje ennen kurssin alkua.
Kädentaitoja yhdessä lapsen kanssa

110419 Käsitöitä yhdessä lapsen kanssa, SYKSY

Ke 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

1.–29.11.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 10, kurssimaksu 24€

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen parissa
mm. tehden kynttilänalustat kipsistä sekä ope-
tellaan mm. nunohuovuttamista ja aurinkovär-
jäystä. Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen
kanssa: ilmoita kurssille sekä aikuinen että
lapsi. Materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan

110420 Käsitöitä yhdessä lapsen kanssa, KEVÄT

Ke 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

24.1.–21.2.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 10, kurssimaksu 24€

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen parissa;
huovutamme, teemme ekologiset mehiläisvaha-
kääreet ja valmistamme kulhot paperimassasta.

Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa:
ilmoita kurssille sekä aikuinen että lapsi. Materi-
aalimaksu sisältyy kurssihintaan

110428 Kädentaitopaja yhdessä lapsen kanssa, KUIVANIEMI

Ke 18.00–19.30 Kuivaniemi-talon

käsityötila, 2. krs

1.–29.11.2023

Satu Väänänen

Tunteja 10, kurssimaksu 20€

Kädentaitojen työpajassa vietetään aikaa
yhdessä lapsen kanssa! Teemme 3-osaisen
vihkon, piparipojan huovasta ommellen, mini-
maailman purkkiin, taulun puukiekkoon sekä
kauniin joulukortin. Sopii yli 5-vuotiaille lapsille
yhdessä aikuisen kanssa: ilmoita kurssille sekä
aikuinen että lapsi. Kurssimaksu sisältää mate-
riaalimaksun

840004 Keramiikkaa yhdessä lapsen kanssa

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00 Nätte-

pori, taideluokka

8.–23.9.2023

Pirjo Rikkinen

Tunteja 15, kurssimaksu 25€

Tule tekemään yhdessä lapsen kanssa savesta
keramiikkaa. Muotoillaan savea lapsen ehdoil-
la, aikuisen avustamana. Voit tehdä myös omaa
keramiikkaa. Käytössä on dreija. Kahdella
ensimmäisellä kokoontumiskerralla muotoillaan
savea ja viimeisellä työt lasitetaan. Sopii yli
7-vuotiaille, sekä aloittelijoille että aiemmin ke-
ramiikkaa harrastaneille. Ilmoita kurssille itsesi
ja lapsesi. Materiaalit, savet, lasitukset ja poltot
sisältyvät kurssin hintaan.

Korukurssit

110424 Hopeakorut

Pe 17.30–20.30, La 9.00–14.00 Nättepo-
ri, taideluokka

15.–16.3.2024

Leila Ronkainen

Tunteja 10, kevätlukukausi 15€

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi hopealan-
gasta, levystä sekä hopea -tai alpakkalusikoista.
Opit hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim.
lenkkien tekoja, ketjujen punontaa, juottamista,
pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kapu-
si-muotoisen (sileäpohjainen, päältä pyöreäksi
hiottu) kiven/lasin istuttamista koruusi. Voit
ottaa mukaasi myös reiällisiä kiviä, parittomia
korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi
työhösi. Ohjaajalla lankoja ja levyä myytävänä
kurssilla tehtäviin töihin, materiaalimaksut eivät
kuulu kurssin hintaan.

110413 Herkkukoruja fimomassasta

Ke 17.00–20.00 KulttuuriKauppila

13.–27.3.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 12, kurssimaksu 17€

Tule mukaan iloisiin ja värikkäisiin elämyksiin
joko yksin tai yhdessä lapsesi tai lapsenlapsesi
kanssa! Puristele, paina ja tunne käsissäsi,
kuinka fimomassa taipuu eri muotoihin. Opi
kuinka sitä kaulitaan, pyöritellään ja värjätään
sekä kuinka valmiit teokset kovetetaan uunis-
sa. Muotoillaan erilaisia ihastuttavia herkku-
karkki- ja hedelmäkoruja sekä magneetteja.
Korutarvikkeita voit ostaa opettajalta, varaa
mukaan pikkurahaa. Lisätietoa ilmoittautuneille
ennen kurssin alkua. Sopii yli 13-vuotiaille yksin
osallistuville tai aikuisen kanssa osallistuville yli

6-vuotiaille. Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja.
Iin taidekoulun käsityö

110400 Taidekoulun käsityö 2023-2024

To 16.15–17.45 KulttuuriKauppila

24.8.–7.12.2023, 11.1.–2.5.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 60, kurssimaksu 130€

Käsityön perusopetuksessa opitaan käsityön
perusteita innostavassa ilmapiirissä ja ammatti-
taitoisessa ohjauksessa. Iin taidekoulun käsityö-
opetukseen voivat hakea yli 7-vuotiaat.

Käsityön taiteen perusopetuksessa oppilas
harjaannuttaa omaa suunnittelutaitoaan, luo-
vaa ongelmanratkaisukykyä, sekä rakenteiden,
materiaalien ja tekniikoiden tuntemusta käsi-
työllisen toiminnan avulla. Tunneilla tutustutaan
mm. eri huovutustekniikoihin, kankaan ku-
viointiin ja värjäykseen, solmeiluun ja puno-
miseen sekä työskentelyä luonnonmateriaaleista
kolmiulotteisia teoksia. Toiminnan ja ilmaisun
tavoitteena on tarjota oppilaille tekemisen,
kokemisen ja oivaltamisen iloa sekä nautintoa
työskentelystä, jossa oma luovuus ja kädenjälki
saavat näkyä.

Ryhmä muodostetaan, kun ryhmässä on
riittävästi osallistujia. Valinnasta ilmoitetaan
hakuajan päätyttyä. Kurssimaksu 130 euroa/
lukuvuosi, sisältää materiaalit.

KIELTEN KURSSIT

120200 Työelämän ruotsia, etänä

Ti 19.00–20.00, To 19.00–20.00

22.8.–7.9.2023

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 8, kurssimaksu 15€

Opiskellaan työelämän sanastoa ja tilanteita, mm. itsestä kertominen, puhelimesta, sähköpostiviestintä, asiakaspalvelutilanteita, kohteliaisuusilmauksia, mielipiteen ilmaiseminen, viestin vastaanottaminen. Opiskelija tarvitsee nettiyhteyden ja sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää kurssimateriaalin ja osallistumislinkin tunnille. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla, jota ei tarvitse asentaa omalle koneelle. Aiempaa kokemusta etäopiskelusta ei vaadita.

120300 Englanti 1

Ke 18.50–20.20 lin lukio

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Jonna Lounatjoki

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden Englannin alkeet -kurssille, ja sopii kaikille englannin alkeita jo vähän osaaville. Kurssi sopii myös sellaiselle, joka haluaa palautella mieleen aikaisemmin opiskeltuja englannin alkeita. Kurssikirjan kahdeksassa kappaleessa harjoitellaan arkielämän puhetilanteita, opetellaan mm. matkailu- ja ruokasanastoa sekä opiskellaan kielen perusrakenteita. Kirja: Everyday English 1 (Finn Lectura), opiskelijalle omakustanteinen.

120301 Matkailuenglanti

Ke 17.15–18.45 lin lukio

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Jonna Lounatjoki

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

Matkailuenglanti on mukava, varsinkin matkustettaessa tarvittavaa kielitaitoa kehittävä kurssi. Se sopii jo englannin perusteisiin tutustuneille, kieltä noin 2 vuotta opiskelleille. Kurssilla tutustutaan matkan eri vaiheisiin: mm. matkavalmisteluihin, lentomatkustamiseen, hotellin ja ravintolatilanteisiin, autonvuokraukseen ja small talkiin. Kirjana kurssilla on tänä keväänä ilmestynyt Around the World (Finn Lectura), jonka kattavat teemasanat, fraasilistat, keskustelu- ja kuunteluharjoitukset rohkaisevat käyttämään kieltä monipuolisesti.

120500 Ranskan alkeet verkossa

Verkko-opinnot

14.9.–23.11.2023, 11.1.–14.3.2024

Anneli Niemistö

Tunteja 38, kurssimaksu 53€

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkko-opinnot sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Pehdymme myös ääntämiseen ja peruskielioppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu oppimateriaalia ja opiskelijat voivat valita itse ajankohdan materiaalin ja tehtävien läpikäynnin.

tiin. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Ryhmätehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana C'est parfait! 1. Kurssin aikana käsittelemme kirjaa alusta loppuun.

120600 Venäjän alkeisjatko

To 18.40–20.10 lin lukio

7.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Anna Puolakanaho

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

Jatketaan tutustumista venäjän kielen alkeisiin. Rauhalliseen tahtiin etenevä kurssi alkeita lukeville tai perusteellista kertausta kaipaaville. Kurssilla harjoitellaan paljon suullisesti arkipäivän tilanteita: kaupungissa liikkuminen, tien kysyminen ja neuvominen, kahvilassa käynti sekä harrastukset ja vapaa-ajan vietto. Lisäksi opiskellaan uusia kielioppirakenteita, laajennetaan sanavarastoa ja harjoitellaan kuullun ymmärtämistä. Kurssilla on verkkoharjoituksia. Liity rohkeasti seuraan! Omakustanteisesti hankittava oppikirja: Kafe Piter 1 (uudistettu painos), kpl 10–13.

120700 Matkailuespanjan alkeiskurssi, etänä

Pe 18.00–19.30, La 11.00–12.30

2.–10.2.2024

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 8, kurssimaksu 15€

Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rauhallisesti. Opiskelemme matkailijan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lukusanat, kahvilassa, ostoksilla. Tarvitset nettiyhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja

lähettää opiskelumateriaalin ja linkin, jolla pääset liittymään tunnille. Kurssi toteutetaan verkossa Teams-ohjelmalla, mutta ohjelmaa ei ole välttämätöntä asentaa omalle koneelle. Aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta ei vaadita. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos!

120701 Matkailuespanjan lyhytkurssi, etänä

To 17.00–18.30

18.4.–16.5.2024

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 8, kurssimaksu 15€

Opiskellaan matkailijan sanastoa ja tilanteita, mm. itsestä kertominen, kellonajat, ajan ilmaisuja, majoitus, tapaamisen sopiminen, henkilön kuvaileminen ja harrastukset. Opiskelija tarvitsee nettiyhteyden ja sähköpostiosoitteen, joka annetaan ilmoittautumisen yhteydessä ja johon opettaja lähettää kurssimateriaalin. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Teamsia ei tarvitse asentaa omalle koneelle eikä aiempaa kokemusta etäopiskelusta vaadita. Sopii jatkokurssiksi helmikuun matkailuespanjan lyhytkurssin käyneille. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos!

120800 Italian alkeis- ja jatkokurssi

Ma 18.00–19.30 lin lukio

4.9.–20.11.2023, 8.1.–29.4.2024

Tiina Malfatti

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

Tule opiskelemaan italian kieltä ja kulttuuria! Kurssi on tarkoitettu kaiken ikäisille / tasoisille, jotka haluavat oppia italiaa ja saada matkailuvinkkejä saapasmaahan. Opettajana toimii Napolin Orientale yliopistossa FM-tutkinnon suorittanut italian kielen, kulttuurin ja taiteen asiantuntija Tiina Malfatti.

LUONTO- JA RETKEILYTAIDOT

719801 Luontoretkeilijän perustaidot

To 17.00–20.00, Pe 17.00–20.00

Toimipaikka avoin

31.8.–8.9.2023

Juuso Vattulainen

Tunteja 16, kurssimaksu 23€

Haaveiletko retkeilystä ja luonnossa kulkemisesta, mutta sinulla ei ole juurikaan aiempaa kokemusta? Haluaisitko kokeilla luonnossa yöpymistä, mutta et vielä ole päässyt sinne asti? Luontoretkeilijän perustaidot -kurssilla opit erätaitojen, sekä retkeilyn alkeita, joiden avulla harrastaminen on helpompi aloittaa. Kurssiin sisältyy neljä arki-iltana, jolloin käymme perusteet turvallisesta retkeilystä, varustuksesta, eri tulen sytyttämistavoista, leiri paikan valinnasta ja teemme ruokaa leiriolosuhteissa. Kurssi sopii hyvin nuorille, sekä aikuisen ja lapsen yhteisen harrastuksen aloitukseksi (huoltaja, isovanhempi, kummi jne.). Kaikki aiheesta kiinnostuneet ovat kuitenkin tervetulleita.

810202 Sienikurssi kangasmaastoon

La 10.00–16.00

2.9.2023

Juuso Vattulainen

Tunteja 7, kurssimaksu 11€

Opetellaan tunnistamaan sienia ja kerätään muutamaa hyvää kuivan kangasmaaston ruokasientä. Päivä koostuu maastossa pidettävästä teoriaopetuksesta ja sieniretkestä. Mukaan

tarvitset sienikorin, -veitsen, eväät ja metsään sopivat, säänmukaiset varusteet. Suositeltavaa ottaa mukaan myös sienikirja. Lisätietoa lähete-tään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Huom! Toteutumisen edellytyksenä hyvä sienivuosi. Retki on suunnattu pääasiassa aloittelijoille.

810203 Sienikurssi kuusten ja lehtipuiden maille

La 10.00–16.00

9.9.2023

Juuso Vattulainen

Tunteja 7, kurssimaksu 11€

Opetellaan tunnistamaan metsätyypille tyypillisiä sienia ja kerätään muutamaa ruokasientä. Päivä koostuu maastossa pidettävästä teoriaopetuksesta ja sieniretkestä. Mukaan tarvitset sienikorin, -veitsen, eväät ja metsään sopivat, säänmukaiset varusteet. Suositeltavaa ottaa mukaan myös sienikirja. Lisätietoa lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Huom! Toteutumisen edellytyksenä hyvä sienivuosi. Sopii sienistä kiinnostuneille ja sienia jonkin verran tunteville.

RUOKAKURSSIT JA LEIVONTA

810200 Kokkaus- ja leivontakurssi

9-15-vuotiaille

Ke 17.00–20.00 Valtarin koulu

13.3.–17.4.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 24, kurssimaksu 35€

Tule oppimaan uusia taitoja mukavan yhdessäolon ja palkitsevan tekemisen lomassa. Kurssilla opit leipomaan mm. erilaisia pizzoja ja suolaisia piiraita sekä makeita herkkuja, kuten erilaisia pullia sekä pikkuleipiä.

810201 Lapsen kanssa keittiössä

Ke 17.00–20.00 Valtarin koulu

27.9.–18.10.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 16, kurssimaksu 25€

Äiti/ isä/ isovanhempi /tärkeä aikuinen, tule viettämään lapsen kanssa kiva yhteinen hetki keittiössä. Kurssilla lapsi on pääkokki ja pääsee harjoittelemaan monipuolisesti ikätason mukaisia kädentaitoja. Kurssilla valmistetaan burgereita, pizzaa, texmex-herkkuja, kuten tortilloja, quesadilloja, guacamolea ja salsaa, sekä henkeä salpaavan pelottavia Halloween-herkkuja, kuten kammottavia muumionakkeja, hämähäkkikiksejä ja karmaisevia marenkihaamuja. Ilmoita kurssille sekä itsesi että lapsesi. Sopii yli 7-vuotiaille.

810209 La vera pizza napoletana eli aito

Napolilainen pizza

La 11.00–15.00 Valtarin koulu

23.9.2023

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 15€

Haluatko perehtyä pizzanteon saloihin ja kuulla samalla napolilaisia tarinoita alueen ruokakulttuurista? Tule valmistamaan perinteisellä reseptillä aitoa napolilaista pizza Margheritaa ja pizza frittaa. Reseptit ja ohjeet sekä suomeksi että italiaksi. Opettajana toimii Napolissa 14 vuotta asunut maan, kulttuurin ja kielen asiantuntija Tiina Malfatti. Benvenuti!

810210 Napolilainen jouluaaton ateria eli La scena della Vigilia di Natale a Napoli

La 11.00–15.00 Valtarin koulu

2.12.2023

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 22€

Jouluaattoillan ateria Napolissa on merellinen. Valmistamme alkuruuaksi "Spahetti alle vongole" spagettia simpukoiden kanssa, pääruuaksi "Baccala fritta" friteeratua turskaa ja "Gamberoni al vino bianco" valkoviinissä haudutettuja jättikatkaravun pyrstöjä. Jälkiruuksi nautimme italialaista joulukakua Panettonea kera "spumanten" alkoholiittoman kuohuviinin. Kurssille voi halutessaan pukeutua juhlavasti.

810211 Risottoa italialaisittain

La 11.00–15.00 Valtarin koulu
11.11.2023

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 15€

Opi valmistamaan aitoa italialaista risottoa! Tällä kurssilla teemme kolme erilaista annosta: Risotto alla pescatore eli kalastajan risottoa; risotto coi spinaci eli pinaattirisottoa ja risotto di zafferino eli saframirisottoa.

810212 Perinteiset napolilaiset pääsiäisleivonnaiset

La 11.00–15.00 Valtarin koulu
16.3.2024

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 15€

Tule valmistamaan herkullisia pääsiäisleivonnaisia! Teemme suolaista Casatielloa ja makeaa Pastieraa vuosisatoja vanhoja reseptejä kunnioittaen. Samalla kuulet tarinoita napolilaisten pääsiäisen vietosta ja traditiosta.

810213 Täyssäilykkeiden valmistuskurssi

La 10.00–16.00, su 10.00–16.00

Valtarin koulu

30.9. - 1.10.2023

Mikko Oja

Tunteja 14, kurssimaksu 50€

Täyssäilykkeitä voi valmistaa itse. Kurssin tavoitteena on, että oppilas
- hallitsee säilykepurkin sulkemisen ja ymmärtää asiat, jotka vaikuttavat sauman laatuun,
- hallitsee täyssäilykkeiden steriloinnin, ymmärtää f-arvot ja lämpötilan sekä ajan suhteen painekeitimellä keitettäessä, ja
- hallitsee hyvän työskentelyhygienian sekä osaa kehittää omia reseptejä.
Kurssilla valmistetaan itse ruokaa, joka tehdään säilykkeiksi. Kurssimaksu sisältää raaka-aine- ja materiaalikustannukset

KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI, TUNNETAIDOT

830203 Alexander-tekniikan viikonloppukurssi

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 Kulttuurikauppila

18.–19.11.2023

Tiina Kaikkonen

Tunteja 12, kurssimaksu 30€

Kireyttä ja kiirettä, kipuja ja huolta? Tuntuuko, ettet osaa pysähtyä, eikä kiire lakkaa levosta huolimatta? Miten reagoimme työstä, kodista, sekä ympäristöstä tuleviin paineisiin ja haasteisiin? Miten liikun ja olen? Voinko vaikuttaa näihin itse vai huomaanko tuttujen tapojen vieneet minut aina mennessään? Alexander-tekniikka on psykofyysinen oppimismenetelmä.

Kaikille meille muodostuu kehonkäytön ja ajattelun tottumusten myötä haitallisia toimintatapumuksia. Näihin haitallisiin toimintataipu-

muksiin Alexander-tekniikka tarjoaa hyödyllisiä, kaikkeen tekemiseen sekä olemiseen soveltuvia, ajattelun ja kehonkäytön työvälineitä. Alexander-tekniikan hyötyjä ovat toimintaa ja olemista haittaava ylimääräinen lihasjännitys kehossa vähenee, jolloin oleminen ja liikkuminen helpottuu sekä tasapaino paranee ja hengitys helpottuu.

Kurssilla käydään läpi Alexander-tekniikkaan liittyviä asioita läpi käytännönläheisesti. Sovellamme Alexander-tekniikan keinoja tavalliseen toimintaan kuten istumiseen, seisomiseen, kävelyyn, sekä kurssilaisten vapaasti valitsemaan, esimerkiksi harrastukseen liittyvään tekemiseen. Jos tarvitset vapaavalintaista toimintaa varten jonkin esineen, esimerkiksi instrumentin tai läppärin, ota se mukaasi.

830204 TRE-stressinpurkumenetelmän alkeiskurssiLa 12.00–15.00 KulttuuriKauppila
11.11.2023Elina Huhtala
Tunteja 4, 15€

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen värinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Kyseessä on itsehoitomenetelmä ja alkeiskurssille osallistuja saa työkalut oman harjoittelun jatkamiseen itsenäisesti.

Menetelmää säännöllisesti harjoittaneet kertovat menetelmän moninaisista hyödyistä, kuten kiputilojen vähentymisestä, paremmasta unesta, stressin vähentymisestä sekä energisemmästä olostasi. Menetelmä voi purkaa kehosta myös tunnemuistoja. Menetelmä perustuu kaikilla eläimillä - ja siten myös ihmisellä - olevaan fyysikaaliseen mekanismiin tasata stressaavan tilanteen aiheuttama epätasapainotila.

Olet ehkä joskus joutunut läheltä piti -tilanteeseen tai suuren tunnekuohon valtaan, jolloin kehosi on saattanut värinää tai vapista? Kehosi on tuolloin toiminut luontaisella tavalla ja purkanut kehoosi tilanteen synnyttämiä jännitteitä. Pitkittyneissä tai lievemmissä stressitiloissa nykyihminen on kuitenkin opetellut hallitsemaan tätä reaktiotaan, sillä värinä ja vapina nähdään usein sosiaalisesti negatiivisena ilmiönä. Kurssille mahtuu vain 6 osallistujaa.

830205 Stressinhallinnan intensiivikurssiTi 18.00–20.00 Valtarin koulu
31.10.–21.11.2023

Pernu Hanna-Kaisa

Tunteja 11, kurssimaksu 15€

Onko arkesi kuormittavaa? Onko tekemätöiden töiden listasi niin pitkä, että et tiedä mistä aloittaa? Tule mukaan stressinhallinnan intensiivikurssille!

Kurssilla pohdimme arkeasi kuormittavia tekijöitä ja poimimme elämästäsi niitä asioita, jotka antavat sinulle voimaa ja tuovat iloa. Saat kurssilta työkaluja stressinhallintaan sekä opit helpottamaan arjen kuormaa. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm.: Stressi, sen aiheuttajat ja seuraukset, palautuminen ja voimavarat, itsetuntemus stressinhallinnan tukena, sekä itsemytös ja rajojen asettaminen. Käsittelemme aiheita yhdessä keskustellen sekä pienten pohdintatehtävien avulla.

Kurssi soveltuu kaikille itsensä ja hyvinvointinsa kehittämistä kiinnostuneille. Mukaan tarvitset ainoastaan muistiinpanovälineet. Olet lämpimästi tervetullut mukaan! Kurssin opettaja on Stressinhallintavalmentaja, mind coach® Hanna-Kaisa Pernu.

830206 Tunnetaidot ja vanhemmuus - tunteet arjen voimavaraksiTi 18.45–20.15 Nättepori, taideluokka
5.9.–28.11.2023

Johanna Niskanen

Tunteja 24, kurssimaksu 41€

Mitä ovat tunnetaidot ja miten oppia tukemaan lasta tai nuorta tunne-elämän haasteissa? Ja mitä tunteet oikeastaan ovat ja miten niitä voi oppia käsittelemään rakentavasti? Tunnetaidot ja vanhemmuus -kurssilla käydään läpi perustunteita, niiden tehtävää ja keinoja tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn ja käsittelemiseen lasten ja nuorten sekä myös vanhemman tai muuten nuorelle läheisen aikuisen näkökulmasta. Luovien menetelmien avulla voidaan peilata myös aikuisen omia tunteita ja kokemuksia, sekä opitaan kehollisia keinoja hermoston rauhoittamiseen ja turvan luomiseen niin itselle kuin kanssasäätelyyn.

Luottamuksellinen ryhmä toimii myös vertaistukena vanhempana tai muuten nuoren elämässä läheisenä aikuisena olemiseen. Tervetuloa mukaan lämminhenkiseen ja kannattelevaan ryhmään! Luovissa menetelmissä käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Ryhmän vetäjänä toimii Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja ja KM Johanna Niskanen. Hänellä on yli 25 vuoden kokemus lasten ja nuorten parissa työskentelystä sekä luovista ja kehollisista menetelmistä kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisessa.

830207 Tunteet haltuun - stressistä hyvään oloonTi 18.45–20.15 Nättepori, taideluokka
9.1.–2.4.2024

Johanna Niskanen

Tunteja 24, kurssimaksu 41€

Tunteet haltuun-stressistä hyvään oloon ryhmä on suunnattu 16-19 vuotiaille nuorille ja kokoontuu koko kevään ajan tiistai-iltaisina. Ryhmässä opitaan, miksi voimme kokea yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, ahdistusta tai stressiä ja mikä tehtävä eri tunteilla on.

Saat tietoa myös aivojen ja hermoston toiminnasta sekä siitä, miten voit oppia säätämään olotilajasi. Luovien ja kehollisten menetelmien kuten maalaamisen, kirjoittamisen tai musiikin avulla voit oppia tuntemaan itseäsi paremmin, nimeämään tunteita ja ilmaisemaan niitä toisille. Luottamuksellisessa ryhmässä voit olla oma itsesi ja saat myös vertaistukea - emme ole tunteinemme yksin.

Tässä ryhmässä voit saada konkreettisia keinoja kehon ja mielen rauhoittamiseen, stressin säätelyyn ja hyvän olon löytämiseen eri tilanteissa. Luovissa menetelmissä käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Ohjaajana Johanna Niskanen, joka on koulutukseltaan lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja LTTO, musiikinopettaja KM sekä musiikkiterapian perusopinnot. Hänellä on yli 25 vuoden kokemus lasten ja nuorten kohtaamisesta sekä luovien ja kehollisten menetelmien käyttämisestä kokonaisvaltaisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemisessa.

LIIKUNTA JA TANSSI

Kuntoliikunta

830120 Kuntojumppa YLI-OLHAVA

Ti 14.00–15.15 Yli-Olhavan
maamiesseurantalo
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Monipuolista liikuntaa vaihtelevin teemoin käyttäen eri vastusvälineitä kuten jumppakuminauhaa, jumppakeppiä tai käsipainoja. Lopuksi rentouttavat venyttelyt. Oma alusta mukaan!

830121 Superbody

Ti 16.30–17.30 lisi-areena, lohko 4
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Tällä tunnilla keskitytään kiinteyttämään ja muokkaamaan koko kroppaa käsipainoja ja step-lautaa hyödyttäen. Tunti ei sisällä hyppyjä eikä vaikeita askelsarjoja. Hauskaa ja hikistä treeniä tiedossa! Varaa mukaan oma step-lauta, käsipainot, jumppa-alusta ja juomapullo.

830122 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto JAKKUKYLÄ SYKSY

Ke 19.00–20.15 Jakun koulu
6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 20, kurssimaksu 31€

Kiertoharjoittelussa n. 45 min tehdään kuntopiirinä tai treenipattereina tehokkaita, eri lihasryhmiä haastavia lihaskuntoharjoituksia. Kehonhuolto-osuudessa n. 30 min. käytämme monipuolisesti eri venyttelytekniikoita avamaan lihaksia, lihaskalvoja ja niveliä. Kehonhuolto kehittää liikkuvuutta, notkeutta ja ryhtiä. Mukaan oma jumppa-alusta.

830123 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto JAKKUKYLÄ KEVÄT

Pe 19.00–20.15 Jakun koulu
12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 22, kurssimaksu 34€

Kurssikuvaus on sama kuin 830122 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto JAKKUKYLÄ SYKSY 830125 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa A

830125 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa A HYBRIDITUNTI

Ke 16.30–17.30 Aseman koulu, li ja etäyhteys
6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Soronen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Tämä tunti on lempeä jumppa. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta, lihaskuntaa ja tasapainoa kehittäviä liikesarjoja rauhalliseen tahtiin, matalalla sykkeellä. Tunnille tarvitset mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon.

Tunnilla käytetään vaihtelevasti myös liikuntavälineitä: jumppakeppi, jumppakuminauha, overball, tennispallo jne., jotka opettaja tuo lähitunnille mukana.

Tunnin sisältö on 30 min. kuntojumppaa ja 30 min. kehonhuoltoa. Etämahdollisuus! Tunnille voi osallistua etäyhteyden välityksellä kurssin kokoontumisajankohdan aikana. Opettaja toimittaa linkin ja kauden ohjelman ennen kurssin aloitusta.

830126 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa B Ma 10.00–11.00 lisi-areenan budosali 4.9.–30.11.2023, 11.1.–15.4.2024

Jaana Soronen

Tunteja 33, kurssimaksu 43€

Tämä tunti on lempeä aamujumppa. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta, lihaskuntaa ja tasapainoa kehittäviä liikesarjoja rauhalliseen tahtiin, matalalla sykkeellä. Tunnille tarvitset mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon. Tunnin sisältö: 30 min kuntojumppaa ja 30 min kehonhuoltoa. Tunnilla käytetään vaihtelevasti myös liikuntavälineitä: jumppakeppi, jumppakuminauha, overball, tennispallo jne., jotka opettaja tuo tunnille mukana. Opetushallituksen tukema opintoteliavusteinen kurssi.

830127 Tuolijumppa SYKSY

Ke 13.30–14.30 Nättepori, auditorio
6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 21€

Tuolilla tehtävät harjoitukset lisäävät kehon liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia. Harjoituksia tehdään pääosin tuolilla istuen, mutta myös tuolin vieressä seisten ja tuolia apuna käyttäen. Tuolijumppa sopii erityisesti

ikäntyville, toipilaille ja kaikille, jotka haluavat ylläpitää toimintakykyään ja elämäniloaan terveydellisistä rajoitteista huolimatta. Opetushallituksen tukema opintoteliavusteinen kurssi

830128 Tuolijumppa KEVÄT

Pe 13.30–14.30 Nättepori, auditorio
12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 22€

Kurssikuvaus on sama kuin 830127 Tuolijumppa SYKSY. Opetushallituksen tukema opintoteliavusteinen kurssi.

830129 Pallopelejä ja treeniä aikuisille SYKSY

Ke 16.00–17.00 lisi-areena, lohko 2
6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 26€

Pallopelejä pelataan osallistujien toiveiden mukaan. Alkuverryttelyt, pelitreeniä, lihaskunto-osuus ja loppuverryttelyt. Jos perinteinen kuntojumppa ei ole sinun juttusi, niin tule nostaamaan kuntoa pallopelitreeneillä!

830130 Pallopelejä ja treeniä aikuisille KEVÄT

Pe 16.00–17.00 lisi-areena, lohko 2
12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 27€

Kurssikuvaus on sama kuin 830129 Pallopelejä ja treeniä aikuisille SYKSY

830131 Sisäpyöräily - spinning SYKSY

Ma 13.00–14.00 hyvinvointikeskus TAF-FII, Valtarintie 2
11.9.–20.11.2023

Satu Kaisto

Tunteja 13, kurssimaksu 30€

Maanantai-iltapäivän sisäpyöräily eli spinning-tunti on suunnattu ikäihmisille tai henkilöille, joilla on liikuntarajoitteita esim. polvi- tai selkävaivojen vuoksi. Mukaansa tempaava musiikki rytmittää tuntia. Kurssi kokoontuu 10 kertaa.

830132 Sisäpyöräily - spinning KEVÄT

Ma 13.00–14.00 Hyvinvointikeskus TAF-FII, Valtarintie 2
15.1.–25.3.2024

Satu Kaisto

Tunteja 13, kurssimaksu 30€

Kurssikuvaus on sama kuin 830131 Sisäpyöräily - spinning SYKSY

830133 Kahvakuulaharjoittelu

Ma 17.00–18.00 Haminan koulun sali
4.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024
Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kahvakuulaharjoittelu on kokonaisvaltaista treeniä, joka parantaa lihaskuntoa ja ryhtiä sekä kehittää keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Treeni rakentuu kahvakuulaliikesarjoihin. Oma kuula mukaan! Oma jumpa-alusta mukaan!

830134 Kahvakuula HIIT

Ti 18.30–19.30 lisi-areena, lohko 4
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kokonaisvaltaista treeniä, joka aiheuttaa kuu- lahulluutta! Parantaa lihaskuntoa ja ryhtiä sekä kehittää keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Tehostaa myös energian kulu- tusta, laihduttaa ja kiinteyttää. Treeni rakentuu kahvakuulaliikesarjoihin (1 min) ja aerobisiin HIIT-intervalliharjoituksiin (15s), joissa hyödyn- netään kehon omaa painoa. Voit halutessasi pitää 15 sek. tauon.

830135 Kahvakuulatreeni

Ke 17.40–18.30 Aseman koulu, li
6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Soronen

Tunteja 28, kurssimaksu 44€

Kahvakuulaharjoittelu kehittää lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa. Luvassa on tehokas toiminnallisen harjoittelun HIIT-tunti. Harjoittelu sisältää kahvakuulaharjoittelun liike- pattereita. Kukin patteri toistetaan 45 sekuntia liikettä ja 15 sek. taukoa tai vaihdellen 30 sek. lihaskunto-osuus + 30 sek. aerobinen osuus. Tunnin alussa nivelten mobilisointi ja kehon lämmittely. Tunnin lopussa lyhyet venyttelyt. Tunnin kesto on 50 min. Oma kuula mukaan!

Kuntosaliharjoittelu

830101 +65 Kuntosaliryhmä

Ti 10.00–11.00 Liikuntakeskus Move
5.9.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Tunnilla tehdään monipuolisesti lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä kuntosalilaitteissa ja vapailla painoilla ohjastusti kiertoharjoitteluna.

830102 Aikuisten kuntosaliryhmä

Ti 11.00–12.00 Liikuntakeskus Move
5.9.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Kaikille sopiva kuntosaliryhmä, jossa tehdään kuntosaliliikkeet kiertoharjoitteluna. Tarvitset tunnille mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullon.

830103 Ohjattu kuntosali/ naiset A KUIVANIEMI

Ti 10.30–11.30 Kuivaniemen kuntosali
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua koko kropal- le. Kierretään laitteita kuntopiiri -muotoisesti. Sopii kaiken kuntoisille.

830104 Ohjattu kuntosali/ naiset B KUIVANIEMI

Ti 11.30–12.30 Kuivaniemen kuntosali
5.9.–28.11.2023, 9.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua, jossa laitteet tulevat tutuiksi. Kierretään laitteita kuntopiiri -muotoisesti. Sopii kaiken kuntoisille.

830105 Ohjattu kuntosali/ miehet A KUIVANIEMI

Ma 13.30–14.30 Kuivaniemen kuntosali
4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua, jossa laitteet tulevat tutuiksi. Kierretään laitteita kuntopiiri -muotoisesti.

830107 Ohjattu kuntosali kaikille KUIVANIEMI

Ma 19.15–20.15 Kuivaniemen kuntosali
4.9.–27.11.2023, 8.1.–17.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua, jossa tulee laitteet tutuiksi. Teemme laitteilla kuntopiirimuo- toisesti.

**830108 Ohjattu kuntosali/ naiset C
KUIVANIEMI**

Pe 10.00–11.00 Kuivaniemen kuntosali
8.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua koko kropalle. Kierretään laitteita kuntopiiri-muotoisesti. Sopii kaiken kuntoisille.

**830109 Ohjattu kuntosali/ naiset D
KUIVANIEMI**

To 11.00–12.00 Kuivaniemen kuntosali
8.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua koko kropalle. Kierretään laitteita kuntopiiri-muotoisesti. Sopii kaiken kuntoisille.

**830110 Ohjattu kuntosali/ miehet B
KUIVANIEMI**

Pe 12.00–13.00 Kuivaniemen kuntosali
8.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Monipuolista kuntosaliharjoittelua, jossa laitteet tulevat tutuiksi. Kierretään laitteita kuntopiiri-muotoisesti.

830111 Kuntosaliharjoittelun tekniikka-kurssi

Ma 19.30–20.30 Iisi-areena
4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Tällä kurssilla käydään läpi kuntosaliharjoitusten tekniikkaa ja nostetaan voimatasoja. Opetellaan tekemään harjoitukset turvallisesti ja oikealla tekniikalla. Voit olla vasta-alkaja tai vähän jo pidemmällä oleva harjoittelija.

**830112 Toiminnallinen kuntosalitreeni
SYKSY**

Ke 17.30–18.30 Kuntosali
6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 25€

Tehdään lihaskuntoa, aerobista-kuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä, toiminnallisia harjoituksia kiertoharjoitteluna. Sopii kaikenikäisille. Jokainen tekee oman kunnan mukaan. Toiminnallisen kuntosaliharjoittelun tunnilla keskitymme treenaamaan liikkeitä käyttäen vastuksena omaa kehonpainoa, kahvakuulia, levytankoja ja käsipainoja.

Teemme liikkeitä kiertoharjoitteluna, ja tavoitteenamme on parantaa kehon koordinaatiota ja lihaskuntoa. Unohdetaan kuntosaleilta löytyvät laitteet ja tehdään keholle hyvin luontaisia liikkeitä, jotka auttavat meitä selviytymään arjessakin huomattavasti helpommin. Mukaan tarvitetset kuntosalille sopivat urheilujalkineet, juomapullon ja kourallisen hyvää mieltä!

**830113 Toiminnallinen kuntosalitreeni
KEVÄT**

Pe 17.30–18.30 Kuntosali
12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 30€

Kurssikuvaus on sama kuin 830112 Toiminnallinen kuntosalitreeni SYKSY

**830114 Kevyt kuntosali- ja tasapaino-
harjoittelu A**

Ti 14.30–15.30 Iisi-areenan seniorikuntosali
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 42€

Toimintakykyä ylläpitävää harjoittelua, joka kehittää lihaskuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota. Edetään rauhalliseen tahtiin. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on fysiologisia haasteita liikkumisessa, mutta voivat osallistua itsenäisesti kurssille. Opetushallituksen tukema opintaseteliavusteinen kurssi.

**830115 Kevyt kuntosali- ja tasapaino-
harjoittelu B SYKSY**

Ke 15.00–16.00 Iisi-areenan seniorikuntosali
6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 20€

Kurssikuvaus on sama kuin 830114 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu A. Opetushallituksen tukema opintaseteliavusteinen kurssi.

**830116 Kevyt kuntosali- ja tasapaino-
harjoittelu C KEVÄT**

Pe 15.00–16.00 Iisi-areenan seniorikuntosali
12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 22€

Kurssikuvaus on sama kuin 830114 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu A. Opetushallituksen tukema opintaseteliavusteinen kurssi.

**830117 Kaikille sopiva kuntosaliryhmä
Ke 9.00–10.00 AML GYM**

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Minna Keskikallio

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Lihaskuntoa, -voimaa ja liikkuvuutta lisäävä kuntosaliryhmä. Tunnilla käydään koko keho läpi kuntosalilaitteissa sekä vapailla painoilla kiertoharjoitteluna. Ryhmä soveltuu kaiken kuntoisille. Lopussa teemme yhdessä keppijumpan sekä lyhyen venyttelyn. Mukaan tarvitetset sisäliikuntajalkineet ja juomapullon

830118 Senioreiden saliryhmä A

Ke 10.00–11.00 AML GYM
6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Minna Keskikallio

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Lihaskuntoa ja arjen voimavaroja lisäävä kuntosaliryhmä. Tunnilla käydään koko keho läpi turvallisesti kuntosalilaitteissa kiertoharjoitteluna. Lisäksi lopussa teemme yhdessä liikkuvuutta lisäävän keppijumpan sekä lyhyen venyttelyn. Mukaan tarvitetset sisäliikuntajalkineet ja juomapullon.

830119 Senioreiden saliryhmä B

Ke 11.00–12.00 AML GYM

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Minna Keskikallio

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Kurssikuvaus on sama kuin 830118 Senioreiden saliryhmä A

Taekwon-Do ja kuntonyrkkeily**830143 Taekwon-Do**

Ti 17.30–18.30 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Viivi Tuohimaa

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kurssilla opetellaan salikäyttäytyminen, peruspotkut, -lyönnit ja -torjunnat, perusteet itsepuolustuksesta sekä harjoituksissa käytettävä koreankielinen sanasto. Opetuksessa painotetaan väkivallattomuuden tärkeyttä ja rauhanomaisia keinoja ratkaista kiistatilanteet. Kurssin suorittaminen antaa valmiudet osallistua keltaisen vyön kokeeseen keväällä. Peruskurssin jälkeen harrastajalla on mahdollisuus siirtyä värivoille suunnattuun jatkoryhmään sekä osallistua leireille, kilpailuihin ja muihin lajitapahtumiin. Taekwon-Don turvalliseen harrastamiseen vaaditaan suojavarusteet, joiden hankkimisessa opettaja opastaa. Varusteiden hinta n. 200€.

830144 Kuntouyrkkeily

Ti 18.30–19.30 lisi-areena, budotila

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Viivi Tuohimaa

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kuntouyrkkeily on hauska, tehokas ja monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii erinomaisesti kunnon kaikkien osa-alueiden eli kestävyden,

lihaskunnan ja liikkuvuuden kehittämiseen. Lisäksi kuntouyrkkeily on loistava tapa rentoutua ja poistaa stressiä. Mukaan tarvitset vain sisäliikuntavarustuksen. Opettaja opastaa kurssin alussa nyrkkeilyhanskojen hankinnassa, ns. säkkihanskat eivät sovellu kuntouyrkkeilyyn. Sopii niin aloittelijoille kuin kokeneille kuntoilijoille ikään katsomatta, tarjoaa monipuolisuudessaan haasteita kaiken tasoille liikkujille.

Jooga, kehonhuolto ja venyttely**830153 Hathajooga**

Ti 17.30–18.45 Haminan koulun sali

5.9.–29.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Hathajooga on aktiivinen ja hieman haastavampi joogatunti, jossa harjoitellamme monitkuisempia jooga-asentoja, eli asanoita sekä liikesarjoja. Lisäksi tutustumme hengitykseen, meditaatioon, käsieleisiin sekä ääniharjoitukseen. Tunnilla ohjataan myös joogavälineiden, kuten viltin, joogatiilien sekä vyön käyttöön.

Asana-harjoitukset vaihtelevat dynaamisista ja energisoivista sarjoista rauhoittaviin ja venyttäviin pitoihin. Tämä kurssi kutsuu sinut tuomaan sisäisen voimasi matolle ja sen ulkopuolelle. Huomioithan, että tunti on suunniteltu perusterveelle. Joogakurssi ei ole sopiva raskaana oleville.

830150 Yinjooga A

Ti 19.00–20.15 Haminan koulun sali

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Yinjooga on syvävenyttävä ja palauttava joogatyylillä, jolla on erittäin rentouttava vaikutus kehoon ja mieleen. Harjoituksella vaikutetaan syvällä kehossa oleviin sitkeisiin jännitystiloihin asettumalla ja rentoutumalla jooga-asentoon, eli asanaan. Levollisissa ja tuetuissa asennoissa viivytään useampi minuutti, mikä tehostaa sen vaikutusta syvällä kehossa ja mielessä. Jokainen asana rakennetaan oman kehon rajoja kunnioittaen ja kuunnellen. Kaikki harjoitukset tehdään joko lattialla maaten tai istuen. Yinjooga soveltuu kaikille, jotka kaipaavat omaa aikaa, pysähtymistä sekä lepoa. Harjoitus sopii erityisen hyvin jäykille ja kiireisille ihmisille.

830151 Lempeä Hathajooga

To 17.30–18.45 lisi-Areena, Budosali, Kistatie 2B

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Lempeä Hathajooga (ent. Lempeä Flow Hatha) on hidastempoinen ja nimensä mukaisesti lempeä joogatyylillä, joka sopii erinomaisesti myös jäykille ihmisille. Harjoituksessa tehdään lämmittäviä ja avaavia asentoja, eli asanoita sekä yksinkertaisia, mutta vahvistavia liikesarjoja. Liikkeitä muokataan erilaiset tarpeet huomioiden.

Tunnilla ohjataan myös joogavälineiden, kuten viltin, joogatiilien sekä vyön käyttöön. Liikkeitä tehdään maaten, istuen ja seisten. Tunti soveltuu lähtökohtaisesti kaikille. Huomioithan

kuitenkin, että tunti on suunniteltu perusterveelle. Mikäli et ole aikaisemmin joogannut ja sinulla on jokin perussairaus, ole yhteydessä opistoon tai opettajaan ennen kurssille ilmoittautumista.

830152 Yinjooga B

To 19.00–20.15 lisi-areenan budosali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Kurssikuvaus on sama kuin 830150 Yinjooga A

830154 Etäjooga

Ma 18.00–19.30

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kaisa Lähteenmäki

tunteja 50, kurssimaksu 70€

Lempeää joogaa oman kodin rauhassa. Lempeässä joogassa haetaan kokonaisvaltaisesti kehoon noikeutta, pehmeyttä, vahvuutta ja voimaa, tasapainoa unohtamatta. Tunti koostuu alku- ja loppu rentoutuksesta, sekä hengityksen tahdissa tehdyistä pehmeistä liikesarjoista, sekä asanoista, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen.

Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista joogasta. Tarvitset itsellesi joogamatton. Varaa viereen jo valmiiksi tyynyjä ja vilttiä, joilla voit tarvittaessa tukea kehoa. Jos sinulla on kehossasi rajoitteita, tuothan rohkeasti ne ohjaajan tietoon, jotta voimme yhdessä hakea juuri sinun kehollesi sopivat vaihtoehdot liikkeet. Ohjaaja lähettää sähköpostilla tarvittavat ohjeet ja linkit ennen kurssin alkua. Tunti nauhoitetaan, joten voit osallistua tunnille samalla viikolla sinulle sopivaan aikaan.

830155 Kehonhuolto ja venyttely A

Ma 16.00–17.00 Haminan koulun sali
4.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kehonhuoltotunnilla käytämme monipuolisesti eri venyttelytekniikoita avaamaan lihaksia, lihaskalvoja ja niveliä. Tunti on rauhallinen, ei sykettä kohottava. Kehonhuolto kehittää liikkuvuutta, notkeutta ja ryhtiä. Mukaan oma jumppa-alusta.

830156 Kehonhuolto ja venyttely B

Ma 18.00–19.00 Haminan koulun sali
4.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kurssikuvaus on sama kuin 830155 Kehonhuolto ja venyttely A.

830157 Kehonhuolto ja venyttely C**POHJOIS-II**

Ti 16.00–17.00 Pohjois-lin koulu
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kurssikuvaus on sama kuin 830155 Kehonhuolto ja venyttely A.

830158 Venyttely ja kehonhallinta**KUIVANIEMI**

Ma 16.00–16.45 Kuivaniemen liikuntahalli

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 25, kurssimaksu 30€

Venyttelyn tarkoituksena on lisätä lihaksiston

kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta sekä parantaa ennalta ehkäisevästi koko kehon palautumiskykyä. Oma alusta mukaan! Opetushallituksen tukema opintoteliavusteinen kurssi.

830159 Fascia Method®

Ti 16.00–16.30 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 17, kurssimaksu 27€

FasciaMethod® soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään ja tehostaa kehon hyvinvointia. Harjoitteet ovat yksinkertaisia ja kaikille helppoja oppia. Harjoitusmenetelmä ehkäisee vammoja, edistää palautumista sekä parantaa liikkuvuutta ja suorituskykyä. Varaa mukaan jumppamatto ja halutessasi pieni, tennispallon kokoinen jumppapallo.

Erityisryhmien liikunta**830136 Erityisryhmien liikunta A**

Ti 12.15–13.15 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

Erityisryhmien liikunta on suunnattu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toiminnan-
kyvyn heikkenemisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunnanohjaamisessa tarvitaan soveltamista. A-ryhmässä painotetaan rauhallista liikkumista.

830137 Erityisryhmien liikunta B

Ti 13.15–14.15 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

Erityisryhmien liikunta on suunnattu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toiminnan-
kyvyn heikkenemisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunnanohjaamisessa tarvitaan soveltamista. B-ryhmässä painotetaan pelailua.

830138 Erityisryhmien liikunnan pelikurssi KUIVANIEMI

Ma 12.15–13.15 Kuivaniemen liikuntahalli

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

Erityisryhmille suunnattu kurssi. Kurssilla pelataan pallopelejä ryhmän toiveiden mukaan. Liikunnan iloa ja mukavaa yhdessäoloa!

830106 Erityisryhmien ohjattu kuntosali KUIVANIEMI

To 12.15–13.15 Kuivaniemen kuntosali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Erityisryhmän liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jolla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikkenemisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista.

Liikunta- ja tanssiryhmät lapsille**830140 Perheliikunta 1-2 vuotiaalle**

To 16.30–17.15 lisi-areena, lohko 4
7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Riikka Veijola

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

Kurssille osallistuu lapsi yhdessä huoltajan kanssa. Kurssilla harjoitellaan leikin kautta motorisia perustaitoja ikätason mukaisesti sekä opetellaan samalla sosiaalisia taitoja, miten ryhmässä toimitaan. Ilmoita lapsi ja aikuisen tiedot maksajan kohdalle.

830141 Perheliikunta 3-5 vuotiaalle

To 17.15–18.00 lisi-areena, lohko 4
7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Riikka Veijola

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

Kurssikuvaus on sama kuin 830140 Perheliikunta 1-2 vuotiaalle

830142 Leikki-ikäisten jumppa

To 18.00–18.30 lisi-areena, lohko 4
7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Riikka Veijola

Tunteja 17, kurssimaksu 27€

Leikki-ikäisten jumppa on 3-5-vuotiaalle lapsille ilman huoltajaa. Kurssilla harjoitellaan perusliikuntataitoja leikkien ja liikkuen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua. Ilmoita lapsi ja aikuisen tiedot maksajan kohdalle.

110506 Lastentanssi 7-10 vuotiaat

Ti 16.15–17.00 Ojakylän koulu
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

Tutustutaan tanssin perusteisiin ja alkeisiin pääasiassa showtanssitekniikan kautta. Samalla kehitetään kehon venyvyyttä ja ketteryyttä erilaisten harjoitteiden ja leikkien kautta. Kiva ja vauhdikas tunti, jossa oppii tanssimaan ja saa uusia kavereita.

110507 Lastentanssi 4–6 -vuotiaille

Ti 17.00–17.45 Ojakylän koulu
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

Kurssilla tutustumme erilaisiin tanssilajeihin leikkiä ja hauskanpitoa unohtamatta. Leikinomaisten harjoitusten avulla kehitämme perusliikuntataitoja ja kehontuntemusta sekä harjoitteleme tanssitekniikan alkeita. Opimme toimimaan ryhmässä ja liikkumaan tilassa toiset huomioon ottaen.

Tanssi**110501 Paritanssi A**

Ti 18.45–20.00 Ojakylän koulu
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Opetellaan yleisimpien paritanssien perusteita, sekä viemistä ja seuraamista. Tansseina valssi, tango, foxi, fusku sekä salsa ja rumba.

110502 Paritanssi B

To 17.45–19.00 Haminan koulun sali
7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Opetellaan yleisimpien paritanssien (valssi, tango, fusku, foksi ja humppa) askelkuvioita ja tanssitekniikkaa. Keskitetään perusaskeliin.

110503 Lavatanssin perusteet/ keskitaso KUIVANIEMI

Ti 18.30–19.45 Kuivaniemen liikuntahalli
12.9.–17.10.2023

Viinamäki Tarja ja Eero

Tunteja 10, kurssimaksu 35€

Tällä tunnilla opitaan vahvaa perustekniikkaa, vienti-seuraamista ja hieman haastavampia peruskuvioita. Huippuporukassa ja selkeässä opetuksessa on kiva oppia tanssimaan lavatansseja! Voit osallistua yksin tai parin kanssa. Kurssille otetaan yhtä monta viejää ja seuraa-ja.

110504 Lavatanssin keskitaso/ haastava KUIVANIEMI

Ti 19.45–21.00 Kuivaniemen liikuntahalli
12.9.–17.10.2023

Viinamäki Tarja ja Eero

Tunteja 10, kurssimaksu 35€

Kun hallitset peruskuviot varmasti, saat lisää haasteita, tunnit pitempään tanssineille! Tanssintunneilla on hauska ja rento tekemisen meininki. Voit osallistua yksin tai parin kanssa. Kurssille otetaan yhtä monta viejää ja seuraajaa.

110505 Aikuisbaletti

Ti 17.45–18.30 Ojakylän koulu
5.9.–28.11.2023, 11.1.–16.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

Tunti soveltuu kaikille tanssin pariin tuleville tai kehonhuoltoa kaipaaville. Aikuisbaletissa pääset huoltamaan ja vahvistamaan kehoasi. Harjoituksissa kehitetään hyvää ryhtiä, vahvaa kehoa ja asentoa käyttäen mm. lattiatekniikkaa. Tunnilla tutustutaan myös ilmaisulliseen ja tanssilliseen puoleen sekä alkeispiruetteihin. Ota oma jumppa-alusta mukaan!

110508 Soololattari

To 16.30–17.30 Haminan koulun sali
7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Yksin tanssittava, helppo hikitunti kaikille liikkumisesta ja lattarimusiikista nauttiville. Opettelemme lattareiden perustekniikkaa ja perusaskeleita, mutta pääpaino on toistoissa ja kunnonkasvatuksessa mahtaviin kappaleisiin tanssittuna.

110509 Aikuisten Showtanssi

To 19.00–20.00 Haminan koulun sali
7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Show on laji, joka yhdistää tanssien rytmejä ja kuvioita showtanssin vapauteen ja esiintymisen elementteihin. Tällä tunnilla tulevat tutuksi niin samba, cha-cha kuin jivekin rennolla ja menevällä tekemisen meinillä. Showtanssi on vauhdikas laji, joka ei takuulla jätä ketään kylmäksi!

110510 Hyytön LAVIS®

Ma 15.00–16.00 Kuivaniemen liikunta-
halli

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Polvia hellivä versio. Toistoja tehdään useampia, joten pysyt mukana. Lavis® on helppo ja hauska tanssin ja jumpan välimuoto, jota tanssitaan yksin. Tunnilla tulevat tutuiksi lavatanssit kuten tango, humppa, jenkka, rock/jive ja cha-cha. Paria ei tarvita.

110511 LAVIS®

Ti 17.30–18.30 Iisi-areena, lohko 4
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Lavis® on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Kuntoilun ohessa opit lavatanssiaskeleiden perusteita. Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppa, jenkka, rock/jive, cha-cha ja samba. Paria ei tarvita.

110512 Latinojamit

Ti 19.30–20.30 Iisi-Areena, lohko 4
5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Rentoa, koko kroppaa liikuttavaa iloista, energistä ja tanssillista liikuntaa ilman paria. Helppoja ja hauskoja askelkuvioita lattarimusiikin tahtiin.

110513 Rivotanssin lyhytkurssi

KUIVANIEMI

La 14.00–15.15 Kuivaniemen liikuntahalli

16.–23.9.2023

Helvi Seppälä

Tunteja 3, kurssimaksu 6€

Rivotanssi on mukaansa tempaava tanssilaji.

Opettelemme helppoja tansseja. Musiikki on monipuolista ja tunneilla soi enimmäkseen menomusa, lattarit ja hittibiisit yms. sekä kantri. Rivotanssi sopii kaikille. Se kehittää mm. motorikkaa, kehonhallintaa ja muistia. Tunneilla on lisäksi tosi hauskaa! Kurssi kokoontuu kahtena peräkkäisenä lauantaina.

TIETOTEKNIikka

340110 Tietokonekurssi

Ma 9.00–10.30 Nättepori, tietoppi

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Omar Ikni

Tunteja 48, kurssimaksu 40€

Tietokonekurssi on rauhallisesti ja järjestelmällisesti etenevä oppipolku, jossa lähdetään liikkeelle digin perusteista. Oppitunti kerrallaan syvennyttään erilaisiin teemoihin ja asiakokonaisuuksiin. Perekymme mm. seuraaviin teemoihin: etäyhteydet eri laitteilla, Google-sovellukset ja internet-palvelut. Kurssin alussa harjoittelemme etäyhteyksiä ja osa kurssista toteutetaan etäyhteydellä. Oppitunteja voidaan muokata opiskelijoiden toiveiden ja osaamistason mukaan. Ota mukaasi oma kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin, tai lainaa opiston konetta. Ota mukaan myös Gmail-tunnukset, jos sellaiset on. Opetushallituksen tukema opintoteteliavusteinen kurssi

340111 Etäyhteydet kaikkien käyttöön

To 9.00–10.30

7.9.–5.10.2023

Omar Ikni

Tunteja 10, kurssimaksu 0€

Etäyhteydet kaikkien käyttöön -kurssilla tutustutaan erilaisiin tapoihin olla etäyhteydessä ja ottaa etänä yhteyttä. Kurssilla lähdetään perusteista. Tutustutaan eri etäyhteyssovelluksiin ja harjoitellaan niiden käyttöä. Kurssille osal-

listujan on hyvä olla käyttänyt tietokonetta jo jonkin verran. Oppitunti kerrallaan syvennyttään erilaisiin teemoihin, sovelluksiin ja asiakokonaisuuksiin. Opetushallituksen tukema opintoteteliavusteinen kurssi

340112 Mikä ihmeen tekoäly (AI)?

To 16.00–17.30 Nättepori, tietoppi

12.10.–9.11.2023

Omar Ikni

Tunteja 10, kurssimaksu 0€

Mikä ihmeen tekoäly (AI)? -kurssilla tutustutaan tekoälyyn sen historiaan ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kurssilla lähdetään perusteista, mitä on tekoäly ja miten se toimii? Tutustutaan eri sovelluksiin ja harjoitellaan. Kurssille osallistujan on hyvä olla käyttänyt tietokonetta jo jonkin verran. Oppitunti kerrallaan syvennyttään erilaisiin teemoihin, sovelluksiin ja asiakokonaisuuksiin. Opetushallituksen tukema opintoteteliavusteinen kurssi.

340113 Ollaan luovia ja taiteillaan tietokoneella

Ti 9.00–10.30 Nättepori, tietoppi
28.11.–12.12.2023

Omar Ikni

Tunteja 6, Kurssimaksu 8€

Ollaan luovia ja taitellaan tietokoneella-kurssilla tutustutaan digitaaliseen kuvankäsittelyyn, sen historiaan ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kurssilla lähdetään perusteista. Tutustutaan eri kuvankäsittelyn sovelluksiin ja harjoitellaan kuvankäsittelyä. Kurssille osallistujan on hyvä olla käyttänyt tietokonetta jo jonkin verran. Oppitunti kerrallaan syvennyttään erilaisiin teemoihin, sovelluksiin ja asiakokonaisuuksiin.

340114 Minustako tubettaja? - etäkurssi

Ma 17.00–20.30 Etäkurssi
30.10.–13.11.2023

Markku Salo

Tunteja 14, kurssimaksu 20€

Opettelemme omien YouTube-videoiden tekemistä aina sisällön suunnittelusta tekniseen toteutukseen. Tavoitteena on perustaa oma YouTube-kanava, joka voi olla julkinen tai näkyä vain rajatulle ryhmälle. Kurssilta saat vinkkejä niin yksinkertaisten älypuhelimella tehtyjen kuin teknisesti haastavampien videoiden tekoon. Käytämme ilmaista videoeditointiohjelmaa. Kurssi noudattaa saman nimisen kirjan sisältöä. Kurssi toteutetaan Teams-yhteydellä. Saat osallistumislinkin ennen kurssin aloitusta.

340115 Minustako photoshopaaja?

- etäkurssi

To 17.00–20.00 Etäkurssi
29.2.–21.3.2024

Markku Salo

Tunteja 12, kurssimaksu 17€

Helppoa kuvankäsittelyä ilmaisohjelmilla. Digitaalisen kuvankäsittelyn perusteet paint.NET -ohjelmalla. Vilkaissamme myös Sumo Paint ja KRITA-ohjelmia ja vektorigrafiikkaa. Kurssilla opit kuvankäsittelyn eli sen ”photoshoppaamisen” perusteita. Kurssi pohjautuu saman nimiseen kirjaan. Kurssi toteutetaan Teams-yhteydellä. Saat osallistumislinkin ennen kurssin aloitusta.

HISTORIA

130001 Elokuvalta: Kämppäemäntä ja SA INT SHOW

To 18.00–20.00 Nätteporin auditorio
5.10.2023

Raimo Salo

Vapaa pääsy!

Klo 18 KÄMPPÄEMÄNTÄ, muistoja savotoilta 1950-1960 luvuilta

1940-luvun sotien jälkeen teollisuuden nousu alkoi monien vaikeuksien jälkeen. Perustettiin suuria valtion ja metsäyhtiöiden metsätyömaita, joille palkattiin paljon työväkeä. Tuhansille metsäkämpille tarvittiin osaavia reippaita kotiseutujen naisia huolehtimaan jätkien muonituksesta. Työskentely naisena miesvaltaisessa yhteisössä asetti omat haasteensa pärjäämiselle ja osaamiselle. Emäntien keski-ikä oli tutkimuksen mukaan alle 20 vuotta ja nuoruus toi oman lisänsä työskentelyyn miesporukan keskellä. Kämppäemäntä apulaisineen huolehti ruoan valmistuksesta, tarjoilusta ja elintarvikkeiden täydennyksen suunnittelusta. Kämppäemäntä

puolestaan kantoi vedet, lapioi lumet ja lämmitti työstä palaaville jätkille saunan.

Sotakamreeri-kansandokumentaristi Raimo Salon elokuva Kämppäemäntä, muistoja savotoilta kertoo mitä oli olla nainen miesvaltaisessa porukassa ja siinä liikutaan Suomen kansantalouden lähteillä metsämiesten maailmassa. Elokuva on kämppäemäntien henkinen aineeton perintö Suomen kansalle ja myös kotiseutujen historiaa.

Klo 19 SA INT SHOW Viihdetykit rintamalla ja rauhan töissä

Uusi, 2023 valmistunut, dokumentti kertoo Jatkosodan rintamaviihteestä, sekä Rovajärven ampuma-alueella 1971-1992 pidetystä suusta SA INT SHOW-tapahtumasta. Kertojina maamme eturivin taiteilijoita, evp. sotilaita ja tapahtuman järjestäjiä. Tuotanto Raimo Salo, ohjaus Esa Sironen, leikkaus Veera Kanala ja Reetta Sironen 2023.

Elokuvat alustaa yliluutnantti evp., sotakamreeri ja dokumentaristi Raimo Salo.

KURSSIPASSI YLI 65-VUOTIAILLE

610501 Kurssipassi yli 65-vuotiaille

Toimipaikka avoin

29.7.–31.12.2023, 1.1.–28.7.2024

150,00 €

Kurssipassilla voi maksaa maksimissaan 300 euron arvosta kurseja. Passin voi ostaa 31.8.-3.9.2023 ilmoittautumalla kurssille internetissä.

Ma 4.9.2023 alkaen passin voi varata vain joko puhelimitse tai käymällä henkilökohtaisesti ilmoittautumassa kansalaisopiston toimistossa. Kurssipassilla ei voi maksaa musiikin yksilöopetuksen kurseja. Nämä laskutetaan erikseen. Ilmoittautuessasi kansalaisopiston kurseille verkossa, valitse maksutavaksi lasku. Opiston toimisto tarkastaa kurssipassin lunastaneiden kurssisalidon.

OPINTOSETELIAVUSTUS

Opetushallitus on myöntänyt lin kansalaisopistolle opintoseveliaavustusta. Opintoseveliaavustus on suunnattu seuraaville kurseille:

110602 Lausuntaryhmä (Sanataide)

110115 Lauletaan yhdessä! (Musiikki)

110329 Kahvitellaan ja kuvataiteillaan (Kuvataide)

340110 Tietokonekurssi (Tietotekniikka)

340111 Etäyhteydet kaikkien käyttöön (Tietotekniikka)

340112 Mikä ihmeen tekoäly (AI)? (Tietotekniikka)

830158 Venyttely ja kehonhallinta KUIVANIEMI (Liikunta)

830126 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa B (Liikunta)

830127 Tuolijumppa SYKSY (Liikunta)

830128 Tuolijumppa KEVÄT (Liikunta)

830114 Kevyt kuntosalin- ja tasapainoharjoittelu A (Liikunta)

830115 Kevyt kuntosalin- ja tasapainoharjoittelu B SYKSY (Liikunta)

830116 Kevyt kuntosalin- ja tasapainoharjoittelu C KEVÄT (Liikunta)

830136 Erityisryhmien liikunta A (liikunta)

830137 Erityisryhmien liikunta B (liikunta)

830138 Erityisryhmien liikunnan pelikurssi KUIVANIEMI (liikunta)

Kurssikuvaukset löytyvät tästä opinto-oppaasta aineryhmien kohdalta tai osoitteesta <https://uusi.opistopalvelut.fi/ii/fi/>

Opintoseveliaavusteisten kurssien kurssimaksu on valmiiksi alennettu.

Voit maksaa kurssin verkkomaksuna ilmoittautumisen yhteydessä tai valitsemalla maksutavaksi laskun.

TOIMIPAIKAT

AML GYM, Laksontie 2, 91100 li

Aseman koulu, Maalismaantie 32, 91110 li as

Haminan koulu, Kirkkotie 5, 91100 li

lin lukio käsityöluokka, Kisakentän talo, Valtarintie 11, 91100 li

lisi-areena, Kisatie 2B, 91100 li

Jakun koulu, Akuntie 85 A 1, 91210 Jakkukylä

Kauppatie 22, 91100 li

Kisakentän talo, Valtarintie 11, 91100 li

Kuivaniemen koulu, Opintie 30, 95100 Kuivaniemi

Kuivaniemen kuntosali, Kirkkotie 48, 95110 Kuivaniemi kk

Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1, 95100 Kuivaniemi

Kuivaniemi-talo, Kuivajoentie 12, 95100

KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15, 91100 li

Move-liikuntakeskus, Karpalotie 15, 91100 li

Nurkka (kudontapiste), Haminantie 8, 91100 li

Nättepori: auditorio, taideluokka, tietoppi, Puistotie 1, 91100 li

Ojakylän koulu, Härmänkuja 1, 91100 li

Pohjois-lin koulu, Virkkulantie 27, 91100 li

Taffii-hyvinvointikeskus, Valtarintie 2, 91100

Valtarin koulu, Koulutie 2, 91100 li

Yli-Olhavan maamiesseurantalo, Oijärventie 1091, 91150 Yli-Olhava



