



2020



lin kansalaisopiston  
ja taidekoulun

OPINTO-OHJELMA

2019-2020





Julkaisija: Iin kunta

Paino: PunaMusta Oy

Taitto ja kuvien käsittely: Anna-Elina Polojärvi

Alkuperäiset valokuvat: unsplash.com, Anna-Elina Polojärvi

Alkuperäiset kuvituskuvat: Taidekoulun lv. 2018-2019 kuvataideoppilaat



# OPINTO-OHJELMAN SISÄLLYS

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Yhteystiedot                   | 5  |
| Rehtorin terveiset             | 6  |
| Ilmoittautuminen ja opiskelu   | 8  |
| Taidekoulu                     | 10 |
| Soiton- ja laulun opiskelu     | 12 |
| Musiikki                       | 13 |
| Kuvataide ja keramiikka        | 21 |
| Näyttämö- ja sanataiteet       | 27 |
| Kädentaidot                    | 31 |
| Kielet                         | 43 |
| Ympäristö ja yhteiskunta       | 47 |
| Terveys ja hyvinvointi         | 50 |
| Tietotekniikka                 | 53 |
| Tanssi                         | 54 |
| Liikunta                       | 58 |
| Kirjastoauto Akselin aikataulu | 76 |
| Päätalo 100                    | 79 |



*ii.fi/kansalaisopisto*



*iinkansalaisopisto*



*@iinkansalaisopisto*



Iin kansalaisopisto ja taidekoulu sekä Iin kunta noudattavat Resurssiviisas-ohjelmaa. Kestävä kehitys-logolla merkityt kurssit on suunniteltu edistämään vastuullista kuluttamista ja kierrätys-materiaalien hyödyntämistä kestävän kehityksen hengessä.

## YHTEYSTIEDOT

Käyntiosoite: Puistotie 1, 91100 Ii

Postiosoite: PL 24, 91101 Ii

ii.fi/kansalaisopisto

Facebook: iinkansalaisopistojataidekoulu

Instagram: iinkansalaisopisto

## Asiakaspalvelu ja aukioloajat

p. **050 3950 387** | **kansalaisopisto@ii.fi**

Opiston toimisto on avoinna ma-to klo 9- 15, pe klo 9- 13.

## Päätoiminen henkilökunta

**Janne Puolitaival**, rehtori

**Seija Sunnari**, opistosihtööri

**Hennariikka Lohi**, vs. suunnittelijaopettaja

ja kuvataideopetus

**Johanna Niskanen**, musiikki

**Jari Ruonala**, musiikki

p. **050 3950 462**

p. **050 3950 387**

p. **050 3950 388**

p. **040 6765 400**

p. **050 3950 389**

**etunimi.sukunimi@ii.fi**

## Ii-instituutin johtokunta

Kansalaisopisto ja taidekoulu ovat osa Ii-instituuttia, jonka toimintaa ohjaa ja valvoo Ii-instituutin johtokunta : Jari-Jukka Jokela, pj., Seppo Keltamäki, I varapj., Jussi Kurttila, II varapj., Valtteri Paakki, Aili-Maria Alaraasakka, Paula Pivelin, Pertti Huovinen, Johanna Jakku-Hiivala, Hilikka Kalliorinne ja kunnanhallituksen edustaja Pekka Koskela.



*W. 2019-2020 on Taidekoulun 30. lukuvuosi!*

## REHTORIN TERVEISET

Pitelet käsissäsi Iin kansalaisopiston ja taidekoulun opinto-ohjelmaa vuosille 2019-2020. Tarjolla on taas kattava kurssitarjonta. Paljon on vanhaa, hyväksi havaittua, mutta sopivasti myös uutta. Tänä vuonna viikososessa on erityisen hieno ja omaperäinen kuvitus, jonka ovat tehneet taidekoulun kuvataideoppilaat. Kuvitus juhlistaa taidekoulun merkkivuotta, nimittäin syksyllä alkaa taidekoulun 30. lukuvuosi. Taidekoulun toiminnalla on ollut, ja on edelleen merkittävä rooli erityisesti lasten ja nuorten taiteen opetuksessa. On ollut mukava huomata, kuinka paljon iloa taidekoulun toiminta ympärillemme tuottaa.

”Oppia ikä kaikki” on meille kaikille tuttu sananlasku. Tuo lausahdus pitää sisällään ajatuksen siitä, että oppiminen on kaikenikäisten oikeus. Kansalaisopiston toiminnassa keskeistä onkin tarjota opetusta vauvasta vaariin.

Suomalaista koulutusjärjestelmää on viimeisten vuosikymmenten aikana ylistetty maailmalla. Pienen kansamme yksi keskeinen kilpailuetu globaalissa maailmassa on sen arvostus koulutusta kohtaan. Yhteiskuntamme koulutusmyönteisyys näkyy vahvasti myös vapaassa sivistystyössä. Kansalaisopistojen rooli on ollut keskeinen uusien tietojen ja taitojen opettamisessa yhteiskunnassamme, eikä tuo rooli varmasti tule tulevaisuudessakaan pienenemään.

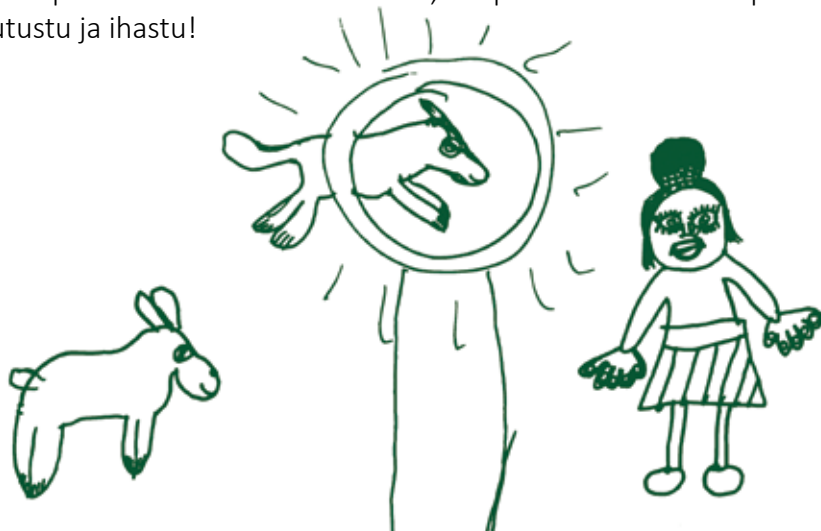
Näemme ympärillämme olevan maailman muuttuvan nopeammin kuin ehkä koskaan ennen. Muutosten myötä monet ”utopistiset” asiat muuttuvat mahdollisuuksiksi, mutta voivat aiheuttaa mieliimme myös epävarmuutta ja pelkoa. Paras tapa valmistautua muutoksiin on kouluttaa ihmisiä kohtaamaan ja hyödyntämään muuttuva maailma. Erityisesti erilaisten teknologioiden mukanaan tuomat muutokset

mietityttävät monia, mutta tieto on valttia tässäkin. Aloittaessani helmikuussa opiston rehtorina, kiertelin tutustumassa eri kursseihin. Ilokseni huomasin, että ”learning by doing – tekemällä oppii”-oppimismenetelmä on keskiössä Iin kansalaisopiston kursseilla. Kyseinen tapa oppia on ihmiselle varmasti se kaikista luontaisin oppimismenetelmä.

Työelämässä olemme monesti tekemisissä abstraktien asioiden kanssa. Sen vastapainoksi on varsin rentouttavaa ja nautinnollista tehdä omilla käsillä jotakin näkyvää ja konkreettista, kuten esimerkiksi takoa puukkoa, kutoa mattoa, muovailla savea ja niin edelleen. Jokainen meistä varmasti tavoittaa sen hyvän olon tunteen, mikä syntyy käsitöiden tekemisestä.

Samalla kun maailma muuttuu ja olemme uuden edessä, on tärkeää myös vaalia perinteitä. Monen perinteisen käsityön taitaminen on hyvä esimerkki siitä, miten tällaiset perinteet voidaan siirtää sukupolvelta toiselle. Iin kansalaisopistossa haluamme ”katoavaa kansanperinnettä”-lausahduksen sijaan olla vaalimassa ajatusta ”kukoistavaa kansanperinnettä”.

Kun tutustut opinto-ohjelmaan, toivottavasti erityisesti sinä, joka et ole vielä osallistunut kursseillemme, löydät itsellesi mieluisan kurssin. Oletpa sitten ensikertalainen tai opistotoiminnan vanha konkari, lämpimästi tervetuloa opinahjoomme! Tule, tutustu ja ihastu!



# ILMOITTAUTUMINEN JA OPISKELU

**Tervetuloa opiskelemaan!** Iin kansalaisopisto ja taidekoulu tarjoaa monipuolista koulutusta kaikenikäisille kuntalaisille. Lasten ja nuorten opetus tapahtuu pääasias-  
sa taidekoulussa. Opiston päätoiminen henkilökunta vastaa opiskeluun liittyviin  
kysymyksiin ja opastaa sinua: soita, laita sähköpostia tai tule käymään!

*Esitä kurssitoive: [ii.fi/kansalaisopisto](https://ii.fi/kansalaisopisto)*

## Ilmoittautuminen

Alkaa elokuussa. Ilmoittautumisia otetaan vastaan jatkuvasti lukuvuoden aikana,  
mikäli kursseilla on tilaa. Ilmoittautuminen kursseille on sitova.

[ii.fi/kansalaisopisto/kurssit](https://ii.fi/kansalaisopisto/kurssit)

*Liikunta ja tanssi ti 13.8. klo 9*

*Muut aihealueet ke 14.8. klo 9*

Ilmoittautua voi myös soittamalla. Ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelinvastaa-  
jaan, eikä tekstiviestillä. Elokuussa ilmoittautumisen alkamispäivinä opiston toimis-  
to auki klo 9- 17.

p. **050 3950 387**

p. **050 3950 388**

p. **040 6765 400**

p. **050 3950 389**

*SUUSLOMA UKO 43*

*TALVILOMA UKO 10*

## Ilmoittautumisen peruminen

Kurssi-ilmoittautuminen tulee perua viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkamista opiston toimistoon tai ilmoittautumisnumerolla netissä omien tietojen kautta. Myöhemmin tapahtuvasta peruutuksesta peritään 50% kurssimaksusta (vähintään 10 €, enintään 25 €).

Myös kesken lukuvuoden tapahtuva peruuntuminen tulee ilmoittaa välittömästi opiston toimistoon. Mikäli joudut keskeyttämään kurssin kesken lukuvuoden, palautamme kurssimaksun ainoastaan mikäli palautettava summa ylittää 50 €. Koko lukuvuoden kestävä kurssi tulee perua viimeistään kevään ensimmäisen kokoon-tumiskerran jälkeen. **Huom! Peruutusta ei voi tehdä kurssiopettajalle, olemalla osallistumatta kurssin opetukseen tai jättämällä laskun maksamatta.**

## Maksukäytännöt

Kurssimaksuja voi maksaa laskulla, ePassilla ja Smartumeilla. Ellei kurssikuvauksessa mainita toisin, opiskelija ostaa mahdolliset oppimateriaalit itse. Poissaolo kurssilta ei alenna kurssimaksua. Maksamattomat laskut menevät perintään.

**Työttömät ja eläkeläiset voivat anoa opintoseteliä** 13.8.-13.10.2019 netissä kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä tai puhelimitse. Seteli on Opetushallituksen kansalaisopinto-opintoihin myöntämää rahoitusta.

**Yli 65-vuotiaat voivat lunastaa 140 € maksavan kurssipassin**, joka kattaa maksimissaan 300 €:n arvosta kursseja. Lunastaminen tapahtuu joko ilmoittautumalla 5.-12.8.2019 kurssille 610501 tai puhelimitse. Muista mainita passistasi kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä, jotta erillistä kurssilaskua ei lähetetä.

## Muutokset ja tiedottaminen

Kursseista ei yleensä lähetetä opiskelijalle informaatiota ennen kurssin alkua, vain jos kurssi peruuntuu tai saat kurssipaikan varasijalta. Mahdollisista kurssimuutoksista tiedotetaan sähköpostitse ja puhelimitse, joten huolehdi, että opistolla on ajantasaiset yhteystietosi. Opistolla on oikeus perua kurssi, esimerkiksi vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Seuraathan opiston Facebook- ja Instagram-tilejä.

*W. 2019-2020 on Taidekoulun 30. lukuvuosi!*

## *TAIDEKOULU*

lin taidekoulu antaa yleisen oppimäärän mukaista taiteen perusopetusta kuvataiteessa, käsityössä ja musiikissa. Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää. Opetus järjestetään opetushallituksen asettamien tavoitteiden ja pääsisältöjen mukaisesti kunnallista opetussuunnitelmaa noudattaen.

### *Opiskelijaksi hakeminen*

Kuvataiteen ja käsityön opintoihin sekä 6-vuotiaille suunnattuihin taidekoulun valmentaviin opintoihin huhtikuussa. Sekä uusien että vanhojen oppilaiden tulee hakea opintopaikkaa. Valinnoista ilmoitetaan viimeistään elokuussa. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä myös lukuvuoden aikana kansalaisopiston toimistosta.

### *Kurssimaksut*

Valmentava opetus 60 € /lukuvuosi (sis. materiaalit ja välineet)  
Kuvataide ja käsityö 120 € /lukuvuosi (sis. materiaalit ja välineet)  
musiikki 210 € /30 min, 285 € /45 min

### *Taidekoulun sisävalennus*

myönnetään opiston toimistoon tai kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä annetun ilmoituksen perusteella. Perheen vanhimma taidekoulussa opiskelevasta lapsesta maksetaan täysi kurssimaksu, seuraavat lapset opiskelevat **30% edullisemmalla kurssimaksulla**.

### *Opettajamme:*

Kuvataide: *Hennariikka Lohi*

Käsityöt: *Päivi Kiviniemi-Kaikkonen*

Musiikki: *ks. sivu 12*

## *HAKUA JATKETTU 11.8. SAAKKA:*

### **110300/H Taidekoulun kuvataide / 7-12 -vuotiaiden iltaryhmät 2019-2020**

*Uutuuus!*

### **110301/H Taidekoulun kuvataide / yli 13-vuotiaiden iltaryhmä 2019-2020**

Monipuolisesti jo hieman haastavampia taiteen perusteita: mm. arkkitehtuuria, muotoilua, taidegrafiikkaa ja kuvanveistoa, taidehistoriaa unohtamatta.

### **110302/H Alarannan koulu 1-2 lk.**

### **110303/H Aseman koulu 1-2 lk.**

### **110304/H Jakun koulu 1-2 lk.**

### **110305/H Haminan koulu 1-2 lk.**

### **110306/H Kuivaniemen koulu 1-2 lk.**

### **110307/H Ojakylän koulu 1-2 lk.**

### **110308/H Olhavan koulu 1-2 lk.**

### **110309/H Pohjois-lin koulu 1-2 lk.**

1-2-luokkalaisten kuvataideryhmät kokoontuvat peruskoulujen tiloissa koulupäivän päätteeksi. Koulukuljetukset järjestetään siten, että kaikilla oppilailta on mahdollisuus osallistua taidekoulun opetukseen.

### **110400/H Taidekoulun käsityö 2019-2020**

Käsityön perusteita innostavassa ilmapiirissä ja ammattitaitoisessa ohjauksessa.

### **119800/H Taidekoulun valmentava opetus 6-vuotiaille 2019-2020**

Kuvataiteen, musiikin ja kädentaitojen jaksot tutustuttavat lukuvuoden aikana eri taiteenaloihin, mikä helpottaa valintaa tulevan harrastuksen suhteen.

*Lisätiedot ja hakeminen:* [ii.fi/taidekoulu](https://ii.fi/taidekoulu)

*vu. 2019-2020 on Taidekoulun 30. lukuvuosi!*

# SOITON- JA LAULUNOPISKELU

Voit opiskella seuraavia instrumentteja: sello, piano, viulu, poikkihuilu, nokkahuilu, harmonikka, kitara, sähkökitara, sähköbasso ja rummut. Soitussoittimissa voi opiskella myös vapaata säestystä. Yksinlaulun opiskelu on jaettu klassiseen ja kevyeen lauluun. Laulua voi opiskella sekä ryhmässä että yksilöohjauksessa. Yksinlaulun opintoihin voivat hakea yli 13-vuotiaat ja aikuiset. 7-12-vuotiaat opiskelevat lauluryhmissä.

## Opiskelijaksi hakeminen

Soiton- ja laulun yksilöopetukseen haetaan aina 15.3.-15.4. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä myös lukuvuoden aikana musiikinopettaja Johanna Niskaselta.

## Tuntien kestot

Soittotunnin pituus on 22,5 minuuttia. Laulutunnit ovat pituudeltaan 30 minuuttia.

## Opettajamme

Sello: *Janne Varis*

Piano: *Romuald Gwardak, Anu Hartikainen, Essi Hirvelä, Tiina Kukkula, Tuula Paakkola, Saara Rajasalo, Petteri Turunen*

Viulu: *Romuald Gwardak, Elina Kakko-Delha*

Poikkihuilu: *Elise Kinnunen, Nokkahuilu: Sara Laakkonen*

Harmonikka: *Seija Ylikärppä*

Kitara: *Antti Ilvonen, Jari Ruonala*

Sähkökitara: *Janne Kiilakoski*

Sähköbasso: *Markku Jesiöjärvi*

Rummut: *Panu Koskela*

Klassinen laulu: *Juhani Alakärppä, Maija Lauri*

Kevyt laulu: *Laura Koski, Johanna Niskanen, Tuula Paakkola, Jenni Siuruainen, Seija Ylikärppä*



# MUSIIKKI

## **110185 MUSIIKIN PERUSTEET 1**

**5.9. - 28.11.2019, 16 oppituntia**

**9.1. - 16.4.2020, 17 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**To 16.00 - 17.00**

**Essi Hirvelä**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019**

Kurssi tukee laulun ja soiton opiskelua: kerrytetään musiikillista osaamista hausalla ja luovalla tavalla monipuolisia työtapoja käyttäen sekä lähestytään musiikin teoriaa itse tehden, soittaen ja laulaen. Opetellaan musiikin peruskäsitteitä, syvennetään musiikillista ajattelukykyä ja kehitetään nuotinlukutaitoa. Kurssi osa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa, sopii lapsille, nuorille ja aikuisille.

## **110186 MUSIIKIN PERUSTEET 2A**

**5.9. - 28.11.2019, 16 oppituntia**

**9.1. - 16.4.2020, 17 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**To 17.00 - 18.00**

**Essi Hirvelä**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Tervetuloa syventämään musiikkiharastusta! Kurssilla jatketaan musiikin maailmaan perehtymistä: kerrytetään musiikillista osaamista hausalla ja luovalla tavalla itse tehden, soittaen ja laulaen. Kurssilla opetellaan musiikin peruskäsitteitä, syvennetään musiikillista ajattelukykyä ja kehitetään nuotinlukutaitoa. Musiikin perusteet 2a on osa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Kurssi on suunnattu musiikin perusteet 1-kurssin suorittaneille.



### **110187 MUSIIKIN PERUSTEET 2B**

**5.9. - 28.11.2019, 16 oppituntia**

**9.1. - 16.4.2020, 17 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**To 18.15 - 19.15**

**Essi Hirvelä**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019**

Kuvaus, ks. 110186. Musiikin perusteet 2b on osa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Kurssi on suunnattu musiikin perusteet 2a -kurssille osallistuneille.

### **110100 PALLEROMUSKARI**

**27.8. - 19.11.2019, 12 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**

**Ti 10.00 - 10.45**

**Johanna Niskanen**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 25.8.2019 mennessä**

Muskari 1-2-vuotiaille. Ikiliikkuja-ikäisten muskarissa lauletaan, soitetaan, lorutellaan, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti iloisessa ja turvallises-  
sa ryhmässä yhdessä oman aikuisen kanssa.

### **110101 SISARUSMUSKARI**

**27.8. - 19.11.2019, 12 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**

**Ti 10.45 - 11.30**

**Johanna Niskanen**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 25.8.2019 mennessä**

Sisarusmuskarissa lauletaan, soitetaan, lorutellaan ja leikitään, elämyksellisesti musiikin peruskäsitteisiin tutustuen yhdessä eri-ikäisten lasten ja oman aikuisen kanssa iloisessa ilmapiirissä vuorovaikutustaitoja vahvistaen. HUOM! Ilmoita jokainen lapsi erikseen. HUOM! Kurssille voi osallistua myös yhden lapsen kanssa.

### **110114 MUSKARI 1-2 -VUOTIAILLE**

**27.8. - 19.11.2019, 12 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**

**Ti 16.45 - 17.30**

**Essi Hirvelä**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 22.8.2019**

Lauletaan, lorutellaan, tutustutaan soittimiin, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti monipuolisia työtapoja käyttäen yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa.

14 *Ilmoittautuminen kevään muskareihin alkaa 19.11.2019!*



### **110115 MUSKARI 3-4 -VUOTIAILLE**

**27.8. - 19.11.2019, 12 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Ti 17.30 - 18.15**

**Essi Hirvelä**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 22.8.2019 mennessä**

Muskarissa lauletaan, leikitään, loru-  
tellaan, liikutaan ja tutustutaan soitti-  
miin elämyksellisesti yhdessä tutun ja  
turvallisen aikuisen kanssa. Vähitellen  
harjoitellaan myös itsenäisiä taitoja ja  
vuorovaikutusta ryhmässä.

### **110117 MUSKARI 5-6 -VUOTIAILLE**

**27.8. - 19.11.2019, 12 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Ti 18.15 - 19.00**

**Essi Hirvelä**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 22.8.2019 mennessä**

Muskarissa opiskellaan tavoitteellisesti  
musiikin peruskäsitteitä laulaen, soit-  
taen, liikkuen ja leikkien monipuolisista  
ja luovia työtapoja käyttäen. Muskari  
antaa valmiuksia taiteen perusope-  
tuksen musiikin opintoihin siirtymi-  
seen.

### **110123 MUSKARI 2-3 -VUOTIAILLE**

**28.8. - 20.11.2019, 12 oppituntia**

**8.1. - 8.4.2020, 13 oppituntia**

**Kuivaniemen koulu, Opintie 30, Kuivaniemi**

**Ke 17.30 - 18.15**

**Elina Kakko-Delha**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 21.8.2019 mennessä**

Muskarissa lauletaan, leikitään, lortellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin elämyksellisesti yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa.



### **110108 LASTEN LAULURYHMÄ**

**28.8. - 20.11.2019, 12 oppituntia**

**8.1. - 1.4.2020, 12 oppituntia**

**Nättepori, auditorio, Puistotie 1**

**Ke 17.00 - 17.45**

**Johanna Niskanen**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

**Ilm. 25.8.2019 mennessä**

Tykkäätkö laulaa kivassa porukassa ja haluaisitko oppia uusia hyviä biisejä? Lasten lauluryhmä on tarkoitettu 7-12-vuotiaille laulajille, jotka haluavat oppia tervettä ja monipuolista äänenkäyttöä, kartuttaa musiikin tuntemustaan ja harjoitella esiintymistä ilois-



sa ja kannustavassa ryhmässä. Antaa valmiuksia siirtyä myöhemmin laulun yksilöopetukseen. Ryhmät muodostetaan ilmoittautumisten mukaan ja tarkemmat kokoontumisajat sovitaan lukukauden alkaessa.

### **110197 PERUSTETAAN BÄNDI A!**

**2.9. - 9.12.2019, 13 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 13 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 1**

**Ma 17.30 - 18.45**

**Lasse Rasinkangas**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 7 osallistujaa**

**Ilm. 19.8.2019 mennessä**

Keräämme yhteen alakouluikäisiä soittajia ja laulajia ja perustamme bändin. Tutustutaan yhtyeessä soittamiseen, luodaan yhtyeelle visuaalinen ilme, opetellaan sovittamaan kappaleita ja tuotetaan omaakin musiikkia. Aloitamme pop- ja rockmusiikilla, mutta yhtyeen tyyli ja musiikki muotoutuvat soittajien toiveiden mukaan. Tavoite on kehittyä keikkakuntoiseksi bändiksi, jolla on oma persoonallinen tyyli, ja jossa soittaminen on hauskaa. Kurssi järjestetään joka toinen viikko. Vantajana useissa oululaisissa yhtyeissä vaikuttava Lasse Rasinkangas.

## **110198 PERUSTETAAN BÄNDI B!**

**2.9. - 9.12.2019, 13 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 13 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**Ma 19.00 - 20.15**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 7 osallistujaa**

**Ilm. 19.8.2019 mennessä**

Perustetaan bändi yläkoulu- ja lukioikäisten soittajien ja laulajien kanssa.

Tutustutaan yhtyesoittoon, sovitetaan kappaleita, tuotetaan omaa musiikkia ja luodaan bändille oma visuaalinen

ilme. Ohjelmisto lähtee pop- ja rock-musiikista, mutta muotoutuu osallistujien toiveiden mukaiseksi. Tavoitteena on tulla keikkailevaksi bändiksi, jolla on oma persoonallinen tyyli ja jossa soittaminen on ennen kaikkea hauskaa. Kurssi järjestetään joka toinen viikko. Vetäjänä useissa oululaisissa yhtyeissä vaikuttava Lasse Rasinkangas.



### 110161 NUORTEN KITARA

29.8. - 21.11.2019, 12 oppituntia

9.1. - 9.4.2020, 13 oppituntia

Kuivaniemen koulu, Opintie 30, Kuivaniemi

To 17.00 - 17.45

Janne Kiuttu

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Ilm. 22.8.2019 mennessä

Säestyssoiton opiskelua pop-rock-tyylillä. Opetellaan myös kitaralle sävellettyä tai sovitettua ohjelmistoa.

### 110162 KITARAN VAPAA SÄESTYS

26.8. - 18.11.2019, 24 oppituntia

13.1. - 20.4.2020, 26 oppituntia

Nättepori, tietoppi, Puistotie 1

Ma 17.00 - 18.30

Markku Jesiöjärvi

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Ilm. 21.8.2019

Kitaran vapaasäestyskurssin sisältönä on kitaran sointujen ja komppauksen alkeet. Tavoitteena on oppia säestä-





mään perinteisiä populaarimusiikin kappaleita eri tyyllilajeista: iskelmä, pop, rock, blues ja jazz. Kurssilla käydään läpi mm. perinteisimmät soinnut, sävellajit, soinnuilla säestäminen nuoteista sekä perinteiset komppaustyyli. Sopii lapsille, nuorille ja aikuisille.

### **110195 VIHDEKUORO**

**29.8. - 21.11.2019, 26 oppituntia**

**9.1. - 9.4.2020, 30 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**To 18.00 - 19.30**

**Seija Ylikärppä**

**Kurssimaksu 80,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 26.08.2019**

Kuorossa lauletaan kevyttä musiikkia vanhasta iskelmästä uuteen suomipoppiin. Kuorolaiset valitaan koelaulun perusteella, tervetuloa mukaan!

### **110194 IIN MIESLAULAJAT**

**5.9.2019 - 28.11.2019, 36 oppituntia**

**9.1.2020 - 9.4.2020, 39 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**To 18.30 - 21.00**

**Markku Koskela**

**Kurssimaksu 80,00 €**

**Enintään 60 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Hei mies, laulatko mielelläsi ja kaipaat yleisöä? Iin mieslaulajat vastaa tähän tarpeeseen! Kyseessä on aktiivinen kuoro, joka esiintyy monenlaisissa Iin kunnan tilaisuuksissa ja käy valtakunnallisissa kuorotapahtumissa. Sinulla on myös mahdollisuus vaikuttaa kuoron ohjelmistovalintoihin ja pääset kenties laulamaan suosikkisävelmiäsi. Tämän kauden tarjouksena Iin mieslaulajat maksaa niiden uusien jäsenten kurssimaksun, jotka ovat mukana koko lukuvuoden.



### **110192 IIN LAULUPELIMANNIT**

**2.9. - 25.11.2019, 24 oppituntia**

**13.1. - 20.4.2020, 26 oppituntia**

**Aseman koulu, Maalismaantie 32, li**

**Ma 18.00 - 19.30**

**Unto Kukka**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Harjoitellaan eri maiden kansanmuusiikkia laulut moniäänisesti sovitettui-  
na. Uusia laulajia ja soittajia otetaan  
mukaan. Iin laulupelimannit toimii  
esiintyen aktiivisesti ympäri vuoden.

### **110193 KANSANMUSIIKKI**

**5.9.2019 - 31.10.2019, 15 oppituntia**

**16.1.2020 - 9.4.2020, 21 oppituntia**

**To 16.00 - 18.30, Kuivaniemi-talo**

**Unto Kukka**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Harjoitellaan eri maiden kansanmuusiikkia laulut moniäänisesti sovitettui-  
na. Uudet laulajat ja soittajat tervetul-  
leita!

### **110196 AIKUISTEN**

### **HARMONIKKARYHMÄ**

**29.8. - 21.11.2019, 24 oppituntia**

**9.1. - 9.4.2020, 26 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**To 19.30 - 21.00**

**Seija Ylikärppä**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019**

Aikuisten harmonikkakerhossa nau-  
titaan 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  
kotoisointotaito vaaditaan.





## KUVATAIDE JA KERAMIikka

### 110323 PIIRUSTUS JA MAALAUS / PÄIVÄRYHMÄ

**4.9. - 20.11.2019, 37 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Ke 10.00 - 12.30**

**Hennariikka Lohi**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Piirretään ja maalataan omista sekä opettajan antamista aiheista! Kokeillaan eri piirtimiä sekä akvarelli- ja pastellimaalausta. Sopii myös aloittelijoille. Tarvittavista välineistä tietoa ennen kurssin alkamista.

### 110324 ALOITTELIJAN PIIRUSTUSKURSSI

**5.9. - 21.11.2019, 37 oppituntia**  
**KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15**  
**To 18.00 - 20.30**

**Milla Huhtala**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Haluaisitko oppia piirtämään paremmin? Tämä kurssi on juuri sinulle. Piirtäminen on kuin pyörällä ajon taito: saattaa aluksi tuntua mahdottomalta, mutta oikeanlaisella harjoittelulla jokainen voi sen oppia. Älä turhaan nolostele tikku-ukkojasi, vaan tule mukaan oppimaan. Kurssi soveltuu aloittelijoiden lisäksi niille, jotka haluavat laajentaa taitojaan ja saada uuden näkökulman piirtämiseen. Tarvittavista välineistä tietoa ennen kurssin alkamista. Yli 13-vuotiaille.



## **110325 PIIRUSTUS JA MAALAUS**

**9.1. - 23.4.2020, 47 oppituntia**  
**KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15**  
**To 18.00 - 20.30**  
**Milla Huhtala**  
**Kurssimaksu 60,00 €**  
**Enintään 15 osallistujaa**  
**Ilm. 16.12. mennessä**

Tutustutaan yleisimpiin kuvataiteen välineisiin ja tekniikoihin, harjoitteluun värien käyttöä, sommittelua ja muita kuvan tekemisen perustaitoja. Miten kuva-aiheesta tai mielikuvasta kehittyy lopulta valmis taideteos? Jos mielessäsi on aihe, jonka haluaisit saada tehtyä tauluksi, tällä kurssilla on mahdollisuus edetä ohjatusti valmiiseen teokseen asti. Tai jos olet muuten kiinnostunut kuvataiteesta ja tahtoisit kehittää omia taitojasi, pääset täällä hyvään alkuun. Edeltävää kokemusta ei vaadita. Yli 13-vuotiaille. Tarvittavista välineistä tietoa ennen kurssin alkamista.

## **110322 SATUTAIDEPAJA**

**4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia**  
**KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15**  
**Ke 9.15 - 10.45**  
**Mirkka Syrjälä**  
**Kurssimaksu 35,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**  
**Ilm. 28.8.2019**

Lasten moniaistisessa satutaidepajassa päästetään mielikuvitus valloilleen eri aisteja houkuttelevien aktiviteettien kautta. Jokainen kokoontumiskerta rakentuu valitun sadun ympärille, jonka lapset pääsevät kuvittamaan eri keinoin: esim. jumpan, tanssin, musiikin, tuoksuttelun, piirtämisen, maalamisen ja muovailun kautta. Sopii 3-6-vuotiaille lapsille. Vanhemmat voivat halutessaan olla mukana tunnilla.

### 110321 POSLIINIMAALAUUS

4.9. - 20.11.2019, 33 oppituntia

8.1. - 15.4.2020, 42 oppituntia

Nättepori, taideluokka, Puistotie 1

Ke 17.30 - 20.00

Raili Tapio

Kurssimaksu 88,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Ilm. 27.8.2019 mennessä

Kurssilla perehdytään posliininmaalauksen perustyötäpöihin sekä uusiin suuntauksiin. Harjoitellaan monipuolisesti sivellintekniikkaa. Maalataan yhteisiä tai opiskelijan omia malleja hyväksi käyttäen. Soveltuu niin aloittelijoille kuin jatkajille.

### 110320 IKONIMAALAUUS

5.9. - 21.11.2019, 33 oppituntia

9.1. - 23.4.2020, 42 oppituntia

Nättepori, taideluokka, Puistotie 1

To 17.30 - 20.00

Sinikka Kuivala

Kurssimaksu 85,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Ilm. 29.8. mennessä

Kurssilla harjoitellaan ikonimaalausta perinteistä värien käyttöä ja säännöstöä kunnioittaen. Käytetään mm. munatemperatekniikkaa sekä lehtikul-tausta liitupohjustetuille pohjille. Kurs-si sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille.



## 110326 JÄRJESTELMÄKAMERA-KUVAUKSEN PERUSTEET

5.9. - 10.10.2019, 18 oppituntia

Nättepori, tietoppi, Puistotie 1

To 17.45 - 20.00

Juuso Haarala

35,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Tutustutaan valokuvauksen perusteisiin järjestelmäkameralla. Käydään läpi lyhyt valokuvauksen teoria, 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. Sopii varsinkin aloittelijoille. Osallistujalla tulee olla hankittuna oma järjestelmäkamera, voit ottaa mukaan myös oman läppärisi. Tutustu opettajaan: juusohaarala.fi, [instagram.com/juusoshoo](https://www.instagram.com/juusoshoo)



## **110326 JÄRJESTELMÄKAMERA-KUVAUKSEN JATKO**

**9.1. - 26.3.2020, 18 oppituntia**  
**Nättepori, tietoppi, Puistotie 1**  
**To 17.45 - 20.00**

**Juuso Haarala**

**Oppituntia 35,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 16.12.2019 mennessä**

Syvennetään valokuvauksen perusteita: erilaiset kuvaustyyliä, kuvaaminen salamalla sekä tehokas sommittelu ja rajaus. Opetellaan myös kuvankäsittelyn alkeita ja valokuvan perussäädöt kuvankäsittelyohjelman avulla, mm. kuvan valoisuuden ja värien säätäminen, kuvan terävöittäminen, rajaus ja kuvakoon muokkaaminen. Lisäksi käsitellään valokuvien myymistä eri kuvapankkien kautta. Valokuvauksen perusteet kurssin käyneille tai muuten vastaavat tiedot omaaville. Ota mukaan järjestelmäkamerasi ja halutesasi myös läppärisi. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 12.3. ja 26.3.2020. Tutustu opettajaan: juusohaarala.fi, instagram.com/juusoshoo

## **840000 KERAMIikka 1**

**2.9. - 18.11.2019, 37 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Ma 18.00 - 20.30**

**Pirjo Rikkinen**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Haluaisitko omistaa itse tekemäsi astiaston? Kaipaanko kukillesi kauniita käsintehtyjä ruukkuja? Kurssilla valmistetaan käsinrakentaa ja dreijaten (kurssilla 1 dreija käytössä) kotiin ja puutarhaan käyttöastioita, pienoisteistoksia, koruja oman kiinnostuksen mukaan. Ainutkertainen mahdollisuus erityisesti dreijaustekniikan opetteluun. Käytämme korkeanpolton savea ja lasitteita. Voit osallistua yhteistilaukseen tai tuoda omia. Ensimmäisellä kerralla savea saa ostaa opettajalta. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.





## **840001 KERAMIikka 2**

**13.1. - 27.4.2020, 47 oppituntia**

**Nätheperi, taideluokka, Puistotie 1**

**Ma 18.00 - 20.30**

**Pirjo Rikkinen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 16.12.2019 mennessä**

Haluaisitko omistaa itse tekemäsi astiaston? Kaipaanko kukillesi kauniita käsintehtyjä ruukkuja? Kurssilla valmistetaan kodin käyttö- ja koriste-esi-

neitä oman kiinnostuksen mukaan kokeillen erilaisia rakennustekniikoita. Ainutkertainen mahdollisuus erityisesti dreijaustekniikan opetteluun. Kurssi on jatkoa syksyn Keramiikka 1 -kurssille, mutta myös uudet opiskelijat voivat tulla kurssille: sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.

# NÄÜTTÄMÖ- JA SANATAITEET

## 110600 KEVYESTI KYNÄLLÄ -KIRJOTUSKURSSI

**11.9. - 31.12.2019, 28 oppituntia**

**15.1. - 26.2.2020, 16 oppituntia**

**Nättepori, tietoppi, Puistotie 1**

**Ke 17.30 - 20.45**

**kirjailija Katri Rauanjoki**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 4.9.2019 mennessä**

Jos mietit, osaisitko kirjoittaa, olet jo matkalla tähän ryhmään! Innostava

kirjoittamisen kurssi, joka muotoutuu ryhmän mukaan. Teemme helppo- ja harjoitteita, joiden avulla oman elämän tapahtumista tai havainnoista alkaa muotoutua luovaa kirjoittamista. Mukana voi olla jo pidemmälle edistyneitä tai aivan aloittelijoita. Ei edellytä esiintymistä, omien tekstien julkaisua tai Sanoista tekoihin-kurssille osallistumista, vaan on itsenäinen ja kirjoittamiseen keskittyvä kurssi. Ryhmä kokoontuu noin joka toinen viikko. Kokoontumiset: SI 28.8. 11.9., 25.9., 9.10., 30.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.2019. KI 15.1., 29.1., 12.2. ja 26.2.2020



### **110601 SANOISTA TEKIOIHIN**

**25.3.2020 - 29.4.2020, 16 oppituntia**

**Nättepori, tietoppi, Puistotie 1**

**Ke 17.30 - 20.45**

**Katri Rauanjoki**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 18.3.2020 mennessä**

Valmistamme kurssilla joko Kevyesti kynällä-kurssilla tuotetusta teksteistä tai osallistujien omista teksteistä esityksen joko itsenäisesti tai yhteistyössä kansalaisopiston ryhmien tai muiden toimijoiden kanssa. Kevyesti kynällä-kurssin käyminen pohjalle ei ole pakollista mutta suositeltavaa. Ohjaajana kirjailija ja luovan kirjoittamisen ohjaaja Katri Rauanjoki. Ryhmä kokoontuu seuraavasti: 25.3., 15.4., 22.4. ja 29.4. 2020.

### **110602 LAUSUNTARYHMÄ**

**3.9. - 19.11.2019, 37 oppituntia**

**7.1.2020 - 14.4.2020, 47 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**Ti 18.00 - 20.30**

**Anna-Kaisa Järvi**

**Kurssimaksu 125,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

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



### **110603 MINNA CANTHIN**

#### **JALANJÄLJILLÄ**

**9.1.2020 - 23.4.2020, 37 oppituntia**

**Nättepori, tietoppi, Puistotie 1**

**To 17.00 - 19.00**

**Merja Männikkö**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 16.12.2019 mennessä**

Tutustutaan Minna Canthin tuotantoon, jolla on edelleen tärkeä sanomansa tämän päivän ihmisille. Tule rohkeasti mukaan lukemaan Canthin tekstejä, keskustelemaan ja kirjoittamaan niiden pohjalta. Toteutetaan tästä voimanaisesta Canth- näyttely tai monitaiteisen esitys, jossa musiikki, liike ja sanat kertovat olennaisen. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

### **110250 LASTEN NÄYTELMÄRYHMÄ**

#### **8–12 -VUOTIAILLE**

**12.9. - 21.11.2019, 20 oppituntia**

**9.1. - 23.4.2020, 30 oppituntia**

**lin työväentalo, Pappilantie 1**

**To 15.00 - 16.30**

**Jenni Mattila**

**Kurssimaksu 75,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

**Ilm. 5.9.2019 mennessä**

Ryhmässä harjoitellaan näyttämöllä

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

### **110252 NÄYTELMÄRYHMÄ**

#### **ROOLINVAIHTAJAT**

**2.9. - 18.11.2019, 37 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 47 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Ma 13.00 - 15.30**

**Sanna Kluukeri**

**Kurssimaksu 100,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Kurssilla valmistetaan kesänäytelmä. Kurssi antaa kokonaiskuvan tekstin muuntumisesta valmiiksi esitykseksi. Tervetuloa kaikki näyttelemisestä kiinnostuneet!



### **110251 NÄYTELMÄRYHMÄ**

**15.9. - 17.11.2019, 24 oppituntia**

**12.1. - 31.5.2020, 60 oppituntia**

**lin työväentalo, Pappilantie 1**

**Su 16.00 - 18.15**

**Jenni Mattila**

**Kurssimaksu 150,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 8.9.2019 mennessä**

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. HUOM! ennen kurssin alkamista infotilaisuudet näytelmävalinnasta su 25.8. ja su 1.9. Huom! Ei kokoontumisia 20.10., 27.10., 1.3., 8.3. eikä 12.4.

### **110253 LASTEN TEATTERILEIRI**

**8.6. - 12.6.2020, 27 oppituntia**

**lin työväentalo, Pappilantie 1**

**ma - to klo 10.00 - 14.00**

**Jenni Mattila**

**Kurssimaksu 40,00€**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 3.6.2020 mennessä**

Kiinnostaako näytteleminen? lissä järjestetään viikon kestävä teatteri-leiri 8-12-vuotiaille. Tällä 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.



## KÄDENTÄIDOT

### 110404 VALOHIMMELI

**30.9. - 19.10.2019, 10 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Pe 17.30 - 20.45, Ma 18.00 - 19.30,**  
**La 10.00 - 13.15**

**Raija Ojala**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 23.9.2019 mennessä**

Valmista kaunis valokoriste, jolla luot tunnelmaa terassille, parvekkeelle tai sisälle. Ma 30.9. klo 18-19.30 infoilta mm. tarvikehankinnoista: kurssille tarvitaan sähköasennusputkia, ulko- tai sisävalosarja pienillä LED-lampuilla, nippusiteitä, metallilankaa sekä sivuleikkurit ja rautasaha. Kokoontumiset ma 30.9. klo 18-19.30 lin lukion käsityöluokassa, pe 18.10. klo 17.30-20.45 ja la 19.10. klo 10-13.15 Nätteporin taideluokassa.

### 110401 KIRJONNAN TAIKAA

**2.9. - 2.12.2019, 44 oppituntia**  
**lin lukio käsityöluokka, Kisakentän**  
**talo, Valtarintie 11**

**Ma 17.30 - 20.45**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Opetellaan käsinkirjontatekniikoita perinteisestä villakirjonnasta modernimpaa nahkapaperin kirjontaan sekä vapaata konekirjontaa perusompelukoneilla. Mahdollisuus käyttää myös kirjovaa ompelukonetta. Ommellaan kirjoituista materiaaleista vapaavalintainen tuote. Huom! ei opetusta ma 30.9. ja 28.10.

### **110402 OMPELUN ILOA 1**

**3.9. - 19.11.2019, 44 oppituntia**  
**lin lukio käsityöluokka, Kisakentän**  
**talo, Valtarintie 11**

**Ti 17.30 - 20.45**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Ompelun iloa! Ommellaan vaatteita lapsille ja aikuisille valmiskaavoja käyttäen, myös vanhaa uudistaen. Kurssilla on mahdollisuus tehdä sisustustekstiilejä. Opitaan ompelun niksejä ompelukonetta ja saumuria käyttäen. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että enemmän ompelua harrastaneille. Kurssille voi halutessaan ottaa mukaan oman ompelukoneen ja saumurin.



### **110403 OMPELUN ILOA 2**

**7.1. - 14.4.2020, 56 oppituntia**  
**lin lukio käsityöluokka, Kisakentän**  
**talo, Valtarintie 11**

**Ti 17.30 - 20.45**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 16.12.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 110402 Ompelun iloa 1.



### **110405 OMMELLEN KESÄÄN**

**28.4. - 14.5.2020, 18 oppituntia**  
**lin lukio käsityöluokka, Kisakentän**  
**talo, Valtarintie 11**

**Ma - to klo 17.30 - 20.45, info ti**  
**17.30 - 19.00**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 21.4.2019 mennessä**

Kesäistä ompelun iloa! Ommellaan kesävaatteita lapsille ja aikuisille valmiskaavoja käyttäen, myös vanhaa uudistaen. Kurssilla on mahdollisuus tehdä sisustustekstiilejä. Opitaan ompelun niksejä ompelukonetta ja saumuria käyttäen. Kurssille soveltuu sekä aloittelijoille että enemmän ompelua harrastaneille. Kurssille voi halutessaan ottaa mukaan oman ompelukoneen ja saumurin. Info ti 28.4. klo 17.30-19.00. Kokoontumiskerrat ma-to 11.-14.5. klo 17.30-20.45.



### **110406 VÄRJÄYS LUONNONVÄREILLÄ**

**15.6. - 28.6.2020, 19 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Ma 17.30 - 19.00, La 9.00 - 16.00, Su**  
**9.00 - 16.00**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 14.5.2019 mennessä**

Värjätään kankaita tai lankoja luonnonväreillä tutustumalla kasvivärjäyksen perusteisiin. Mahdollisuus värjätä villaa, puuvillaa, pellavaa tai silkkiä ja kokeilla ekoprinttiä. Ma 15.6. klo 17.30-19.00 lisätietoa tarvikehankinnoista ja -kustannuksista sekä omatoimisesti kerättävistä kasveista. Kokoon-tumiset la 27. ja su 28.6.

### **110410 HOPEAKORU A**

**28.9. - 29.9.2019, 13 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**La 9.30 - 14.30, Su 9.30 - 14.30**

**Leila Ronkainen**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 19.9.2019**

Valmista hopeakoru hopealangasta, -levystä sekä hopea- tai alpakkalusikoista. Opi hopeatyöskentelyn perus-työtapoja: lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kiven/lasin istuttamista. Voit ottaa mukaasi myös reiällisiä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.



### 110411 HOPEAKORU B

**1.2. - 2.2.2020, 13 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**La 9.30 - 14.30, Su 9.30 - 14.30**  
**Leila Ronkainen**  
**Kurssimaksu 45,00 €**  
**Enintään 10 osallistujaa**  
**Ilm. 23.1.2020 mennessä**



Kuvaus, ks. edellinen sivu 110410  
Hopeakoru A.

### 110412 KUDONTA 1

**2.9. - 18.11.2019, 44 oppituntia**  
**Kudontaparkki, Kauppatie 12**  
**Ma 16.30 - 19.45**  
**Pirkko Karjalainen**  
**Kurssimaksu 60,00 €**  
**Enintään 11 osallistujaa**  
**Ilm. 26.8.2019 mennessä**



Harjoitellaan loimen luomista, kankaan rakentamista, tuotteen valmistamista ja viimeistelyä suunnitelman mukaan. Kudotaan toiveiden mukaan esim. huiveja tai sisustustekstiilejä mm. mattoja, huopia, kaitaliinoja, seinävaatteita, tyynynpäällisiä. Saat kangaspuut käyttöösi koko kurssin ajaksi ja materiaalihankintoihin opastetaan kurssilla, työtila käytettävissä päivittäin. Sekä aloittelijoille että kudontaa jo harrastaneille.

### 110413 KUDONTA 2

**13.1. - 27.4.2020, 56 oppituntia**  
**Kudontaparkki, Kauppatie 12**  
**Ma 16.30 - 19.45**  
**Pirkko Karjalainen**  
**Kurssimaksu 75,00 €**  
**Enintään 11 osallistujaa**  
**Ilm. 16.12.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 110412 Kudonta 1.

### 110408 TALVISTA KUKKASIDONTAA JA KRANSSEJA

**27.11. - 28.11.2019, 8 oppituntia**  
**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**  
**Ke 17.30 - 20.45, To 17.30 - 20.45**  
**Päivi Kaukua**  
**Kurssimaksu 55,00 €**  
**Enintään 15 osallistujaa**  
**Ilm. 20.11.2019 mennessä**

Teemme kukka-asetelman oasis-sie-  
neen ja sidomme kranssin, esimerkiksi  
hauista. Saat vinkkejä kukkien asette-  
lusta, kuinka koristella helposti koti-  
konstein joulun juhliin. Käymme kuk-  
kasidonnan perusasioita lyhyesti läpi,  
jonka jälkeen ryhdymme toimeen.  
Yhdistämme leikkokukkia ja luonnon-  
materiaaleja luovasti ja jouluisen tun-  
nelmallisesti. Ota mukaan oma astia  
asetelmalle, veitsi ja puutarhasakset /  
sekatöörin. Asetelman ja kranssin

materiaalimaksut sisältyvät kurssimaksuun.

**110409 KEVÄTTÄ RINNASSA -  
KUKKASIDONTAKURSSI**

**6.5. - 7.5.2020, 8 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**

**Ke 17.30 - 20.30, To 17.30 - 20.30**

**Päivi Kaukua**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 29.4.2019 mennessä**

Teemme asetelman oasis-sieneen ja

sidomme kukkakimpun. Kursilla saat vinkkejä kukkien asettelusta, kuinka koristella helposti kotikonstein kevään juhliin. Käymme lyhyesti läpi kukkasidonnan perusasioita, jonka jälkeen ryhdymme toimeen. Yhdistämme leikkokukkia ja luonnonmateriaalia luovasti keveään keväisellä otteella. Ota mukaan oma astia asetelmalle, veitsi ja puutarhasakset /sekatöörin. Kurssimaksu sisältää asetelman ja kimpun materiaalit.



#### **110416 HUONEKALUJEN VERHOILU A**

**4.9.2019 - 20.11.2019, 44 oppituntia**

**8.1.2020 - 15.4.2020, 56 oppituntia**

**Kauppatie 22**

**Ke 18.00 - 21.15**

**Anna-Maija Tapio**

**Kurssimaksu 110,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Kunnostetaan ja entisöidään huonekaluja perinteisin menetelmin. purkamisen jälkeen uusitaan jousitus, pehmusteet, puuosat sekä verhoilukangas. Sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille.



#### **110417 HUONEKALUJEN VERHOILU B**

**5.9. - 21.11.2019, 44 oppituntia**

**9.1.2020 - 23.4.2020, 56 oppituntia**

**Kuivaniemi-talon verhoilutila,**

**Kuivajoentie 12, Kuivaniemi**

**To 18.00 - 21.15**

**Kati Keronen**

**Kurssimaksu 110,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Entisöidään vanhoja huonekaluja uuteen uskoon. Uusitaan jousitus, pehmusteet, puuosat sekä verhoilukangas. Sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille.



## 110428 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

**3.9. - 19.11.2019, 44 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 56 oppituntia**

**Kuivaniemen koulu, Opintie 30**

**Ti 17.00 - 20.00**

**Eero Leskinen**

**Kurssimaksu 110,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Vanhat huonekalut saavat uuden elämän! Uudistetaan, korjataan ja entisöidään puuhuonekaluja. Työskentely tapahtuu pääasiassa käsityönä perinteisiä ja nykyaikaisia työmenetelmiä käyttäen.



## 110427 PUUTYÖ

**2.9. - 18.11.2019, 44 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 56 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ma 17.15 - 20.30**

**Kari Ollanketo**

**Kurssimaksu 110,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Puutyökurssilla opitaan puutyökojen turvallista käyttöä, yleisimpiä liitostekniikoita, puulajien tuntemusta sekä pintakäsittelytekniikoita. Kurssityön voin valita itse.

## 110424 VAAPPUKURSSI

**3.9. - 19.11.2019, 33 oppituntia**

**7.1.2020 - 14.4.2020, 42 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ti 18.00 - 20.15**

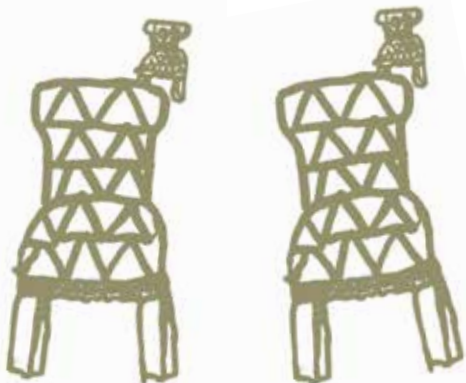
**Leo Häkli**

**Kurssimaksu 90,00 €**

**Enintään 13 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Valmistetaan erilaisia vaappuja puusta. Voit keskittyä vain nauttimaan käsillä tekemisestä tai määrätietoisesti suunnitella ja valmistaa otti-vaappuja tietyille kalalajille. Vaaput koe-uiteaan ja viritetään ennen käyttöä. Voit olla aloitteleva tai kokenut vieheiden valmistaja. Kurssin alussa opettajalle maksettava materiaali ja välinemaksu 15 euroa. Maksu sisältää kaiken tarvittavan noin viiteen vaappuun, vaapun koosta riippuen. Lisämateriaalit voidaan hankkia yhteistilauksena. Myös omia tarvikkeita voi myös tuoda.



### **110425 PERHONSIDONTA**

**4.9. - 20.11.2019, 33 oppituntia**

**8.1.2020 - 15.4.2020, 42 oppituntia**

**Nättepori, tietoppi**

**Ke 18.00 - 20.15**

**Leo Häkli**

**Kurssimaksu 90,00€**

**enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Tutustutaan tavanomaisiin sidontavälineisiin, materiaaleihin ja tekniikkoihin sekä sidotaan erilaisia perhoja. Soveltuu kaikille perhonsidonnasta kiinnostuneille. Materiaalimaksu kurssin alussa opettajalle 3 euroa, sis. kahden ensimmäisen kerran materiaalit ja välineet. Alkuvaiheessa tehdään yhteistilaus tarvittavista sidontavälineistä ja materiaaleista, perusvälineiden ja -materiaalien hinta on noin 80-100 euroa riippuen materiaalien laajuudesta. Tämän jälkeen jokainen hankkii haluamansa materiaalit itse. Omat tarvikkeet voi myös tuoda.

### **110426 AHKION VALMISTUS**

**3.10. - 28.11.2019, 24 oppituntia**

**9.1. - 23.1.2020, 9 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**To 18.00 - 20.15**

**Leo Häkli**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 26.9.2019 mennessä**

Valmistetaan JR27-vaellusahkio. Voit valmistaa ahkion mallin mukaan tai muuttaa kokoa ja muotoa tarpeisiisi sopivaksi. Materiaalit voi ostaa opettajan kautta, hinta n. 75€ (sis. tarvikkeet ahkioon ja vetoaisat). Mikäli haluat, voit myös tuoda omat materiaalit.

### **110429 PUUKON VALMISTUS**

**28.9. - 17.11.2019, 52 oppituntia**

**11.1. - 23.3.2020, 52 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**La 9.00 - 16.00, Su 9.00 - 16.00**

**Markku Vilppola**

**Kurssimaksu 115,00 €**

**Enintään 13 osallistujaa**

**Ilm. 19.9.2019 mennessä**

Valmistetaan yksilöllinen puukko tuppineen. Mahdollisuus opetella myös erikoistekniikoita, kuten baulting-tekniikka eli nahan kohokuviointi, sarvikaiverrus ja messinki/pronssivalu. Materiaalimaksu kurssin alussa opettajalle n. 25–35 €, sis. yhteiset materiaalit, kuten hiilet, hiomanauhat, -paperit, pastat, poranterät ja liimat. Huom. kurssimaksu ei sisällä puukon tekoon tarvittavia materiaaleja, jotka

**1.10. - 12.11.2019, 16 oppituntia**  
**Ti 14.00 - 16.00, Nättepori, taide-**  
**luokka, Puistotie 1**  
**Raija Ojala**

Muistelutyöpajassa sukellaan muistoihin yhdessä eri teemapolkuja pitkin, kuitenkin itsenäisesti työskennellen. Muistin ja luovuuden herättäjinä toimivat mm. esineet, tarinat, kuvat, ja musiikki. Työpajan lopputuloksena syntyy itse tehty muistorasia sinulle tärkeästä aiheesta. Käytämme pajassa kierrätysmateriaaleja, mutta lisäkustannuksia osallistujalle voi syntyä jonkin verran, esim. rasian ym. materiaaleista.





**110418 KÄSITÖITÄ YHDESSÄ  
LAPSEN KANSSA, SYKSY**  
**18.9. - 16.10.2019, 10 oppituntia**  
**KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15**  
**Ke 18.00 - 19.30**  
**Päivi Kuoppala**  
**Kurssimaksu 12,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**  
**Ilm. 4.9.2019 mennessä**

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen parissa mm. tekemällä pieniä betoni-  
 töitä, neulahuovuttaen sekä valamalla  
 kynttilöitä vanhoihin kahvikuppeihin.  
 Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä ai-  
 kuisen kanssa: ilmoita kurssille sekä  
 aikuinen että lapsi.

**110419 KÄSITÖITÄ YHDESSÄ  
LAPSEN KANSSA, KEVÄT**  
**15.1. - 12.2.2020, 10 oppituntia**  
**KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15**  
**Ke 18.00 - 19.30**  
**Päivi Kuoppala**  
**Kurssimaksu 12,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**  
**Ilm. 8.1.2020 mennessä**

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen  
 parissa mm. tehden mehiläisvahasta  
 kynttilöitä ja opetellen kohopainantaa  
 sekä erilaisia huovutustekniikoita neu-  
 lahuovutuksesta vapaalankavanutuk-  
 seen. Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä  
 aikuisen kanssa: ilmoita kurssille sekä  
 aikuinen että lapsi.

### 110423 BETONIKURSSI

25.4.2020, 4 oppituntia

KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15

La 10.00 - 13.00

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 10,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Ilm. 16.4.2020 mennessä

Valetaan betonista kauniita, sisustuksellisia esineitä kotiin ja puutarhaan. Opetellaan erilaisia koristelutekniikoita pitsillä, maalaamalla, mosaiikilla sekä serveteillä. Teemme esimerkiksi suojaruukkuja, askellaattoja sekä lintujen juoma-altaita.

### 110420 MAKRAMEE

SISUSTUKSESSA

15.11. - 16.11.2019, 9,67 oppituntia

Nättepori, taideluokka, Puistotie 1

Pe 18.00 - 21.00, La 10.00 - 15.00,

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 12,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Ilm. 7.11.2019 mennessä

Opetellaan makrameetoissa käytettävää perussolmuja ja valmistetaan moderni seinätekstiili tai kukka-amppeli.



### 110422 KEVÄINEN RISUKURSSI

**18.4.2020, 6 oppituntia**

**KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15**

**La 10.00 - 15.00**

**Päivi Kuoppala**

**Kurssimaksu 12,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

**Ilm. 9.4.2020 mennessä**

Punotaan koivunrisuista rautalankaa apuna käyttäen ampeleita, suojaruukkuja, lintuja, kransseja sekä muuta ihanaa puutarhan kaunistukseksi. Soveltuu sekä vasta-alkajille että kokeneemmillekin punojille. Ilmoittautuneille lähetetään risujen keruuohjeet.



### 110431 PITSINNYPLÄYS

**11.9. - 27.11.2019, 44 oppituntia**

**8.1. - 15.4.2020, 56 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarantie 11**

**Ke 17.00 - 20.15**

**Sirpa Juusola**

**Kurssimaksu 110,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Tule opiskelemaan perinnetaitoa, joka taipuu hienosti myös nykyaikaan. Perinteisten liinojen lisäksi nyplättyä pitsiä voi käyttää mm. koruissa, tau luissa, asusteissa ja koristeissa. Sopii sekä aloittelijoille että nypläystä jo

pidempään harrastaneille. Opiskelija hankkii kurssille tarvittavat materiaalit opettajan ohjeistuksen mukaan.

### 110430 KEPPIHEVOSEN VALMISTUS

**16.5.2020, 6 oppituntia**

**Iin lukio käsityöluokka, Kisakentän talo, Valtarantie 11**

**La 10.00 - 15.00**

**Halla Kuoppala**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 7.5.2020 mennessä**

Haluatko päästää mielikuvituksesi valloilleen ja suunnitella aivan oman keppihevosen? Tällä kurssilla sinulla on mahdollisuus tehdä keppihevonen villasukasta, tai mikäli osaat käyttää ompelukonetta, voit tehdä sen myös koneella ommellen. Hevosille valmistetaan kurssin aikana myös suitset. Kurssi on suunnattu 7-12-vuotiaille. Kurssimaksu sisältää materiaalikulut.





## KIELET

### 120600 VENÄJÄN ALKEISJATKO

4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia

8.1. - 15.4.2020, 28 oppituntia

Kisakentän talo, Valtarintie 11

Ke 18.00 - 19.30

Anitta Lahtinen

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Ilm. 28.8.2019 mennessä

Kertaamme alkeet ja jatkamme venäjän kieleen ja kulttuuriin tutustumista. Rakenteiden sekä maan- ja kulttuurintuntemuksen lisäksi kehitämme suullista ja kirjallista kielitaitoa. Taitotaso A1. Oppikirja: Pora1, kpl 5 alkaen.

### 120301 ENGLANNIN ALKEET

5.9.2019 - 21.11.2019, 22 oppituntia

9.1.2020 - 23.4.2020, 28 oppituntia

Kisakentän talo, Valtarintie 11

To 17.15 - 18.45

Jonna Lounatjoki

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Rauhalliseen tahtiin etenevä alkeiskurssi vasta-alkajille sekä alkeita ker-  
taaville. Harjoitellaan suullista kielitai-  
toa arkielämän keskustelutilanteissa ja  
tutustutaan kielen perusrakenteisiin.  
Kirja: Everyday English: Starter (Finn  
Lectura).

## 120300 ENGLANTI 2

5.9. - 21.11.2019, 22 oppituntia

9.1. - 23.4.2020, 28 oppituntia

Kisakentän talo, Valtarintie 11

To 18.45 - 20.15

Jonna Lounatjoki

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden Englanti 1-kurssille, mutta sopii kaikille, jotka osaavat jo vähän englantia. Kurssilla harjoitellaan arki- ja työelämän perussanastoa ja matkailusanastoa sekä kerrataan ja opitaan lisää englannin kielen perusrakenteita. Kirja: English for You, too! Book 2 (Finn Lectura).

## 120302 ENGLANNIN

KESKUSTELUKURSSI

4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia

8.1. - 15.4.2020, 28 oppituntia

Kisakentän talo, Valtarintie 11

Ke 17.15 - 18.45

Jonna Lounatjoki

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Ilm. 28.8.2019 mennessä

Suullisen kielitaidon kehittämiseen kaikille perustiedot englannin rakenteista ja sanastosta omaaville. Aihepiireinä koti ja perhe, harrastukset, ruoka ja terveys, media ja yhteiskunta, työelämä, ympäristö sekä matkailu – lisäksi teemoja myös opiskelijoiden mielenkiinnon mukaan. Pääpaino on



keskusteluharjoituksissa, mutta kartoitetaan myös sanavarastoa, kerrataan perusrakenteita sekä harjoitellaan ääntämistä ja kuuntelua. Kirja: Catching Up (Finn Lectura).

**120701 ESPANJAA JUURI  
SINULLE -VERKKOKURSSI  
(A1.2, ALKEISJATKO)**

**2.9. - 18.11.2019, 22 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 28 oppituntia**

**Ma 17.00 - 18.30**

**Francisco Espada**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 23 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Tervetuloa jatkamaan espanjan alkeiden opiskelua! Espanjan verkkokurssilla opiskellaan arkipäivän sanastoa ja päivittäisiä tilanteita, kuullun ymmärtämistä, rakenteita, lukemista sekä puhumista arkielämään ja matkailuun liittyvillä harjoituksilla. Tutustutaan myös espanjalaiseen kulttuuriin. Kurssi aloitetaan tapaamisella opettajan kanssa ma 2.9. klo 17- 18.30 Nätteporin auditoriossa, osoitteessa Puistotie 1. Muutoin opiskelu tapahtuu verkossa. Opetusmateriaalina käytetään opettajalta saatavaa oppimateriaalia, joka sisältyy kurssihintaan. Tarvitset

vain Internet-yhteyden, selaimen (esim. Chrome, Firefox, Edge), Skype-tilin ja perustaidot tietokoneen käytöstä. Neuvontaa ja käyttöopastusta saa opettajalta, joka lähettää myös verkkoympäristön käyttäjätunnuksen ja salasanan opiskelijoille sähköpostitse ennen kurssin alkamista. Kurssi sopii hyvin myös perusteiden kertaajille, joten rohkeasti mukaan porukkaan!

**120800 ITALIAN ALKEISJATKO**

**2.9. - 18.11.2019, 22 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 28 oppituntia**

**Kisakentän talo, Valtarintie 11**

**Ma 17.30 - 19.00**

**Tiina Malfatti**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 23 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Kurssilla jatkamme italian kielen alkeiden opiskelua oppikirjasta In piazza 1. Tunneilla kielen opiskelun lisäksi myös keskustelua ja tietoa etenkin Etelä-Italian kulttuurista, tavoista sekä historiasta. Tervetuloa uudet ja entiset opiskelijat vuosienkin takaa!



## **120500 Ranskan alkeet**

**5.9. - 21.11.2019, 22 oppituntia**

**9.1. - 23.4.2020, 28 oppituntia**

**Ojakylän koulu, Härmänkuja 1**

**To 18.45 - 20.15**

**Marianne Kivelä**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 23 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Tervetuloa opiskelemaan ranskaa!

Tutustumme ranskan kieleen ja kulttuuriin monipuolisesti rennolla otteella ja rauhalliseen tahtiin, painottaen kommunikointia erilaisissa tilanteissa.

Oppikirja: C'est Parfait 1.



# YMPÄRISTÖ JA YHTEISKUNTA

## 130100 JOHDATUS DIGITAALISEEN SUKUTUTKIMUKSEEN

**21.9. - 22.9.2019, 10 oppituntia**  
**Nättepori, auditorio, Puistotie 1**  
**La - su klo 10.00 - 14.15**

**Sari Karjalainen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 60 osallistujaa**

**Ilm. 12.9.2019 mennessä**

Antaa valmiudet itsenäiseen sukututkimuksen tekoon kotikoneelta käsin. Opitaan käyttämään erilaisia haku- ja arkistotietokantoja verkossa. Sisältö: digitaalisten lähdemateriaalien saatavuus ja käyttö verkossa, sukututkijan sudenkuopat, vastuu ja etiikka digitaalisessa ympäristössä, erilaiset digitaaliset julkaisualustat sekä sukututkimuksen muut apukeinot verkossa. Käymme läpi seuraavia digitaalisia aineisto- ja hakutietokantoja: Katiha-, Hiski- ja Sampo-tietokannat, SSHY:n ja Arkistolaitoksen digitaaliarkistot, Historiallinen sanomalehtiarkisto sekä Suomen sodissa menehtyneiden tietokanta. Sukututkimusta aloittaville sekä jonkin verran harrastaneille.

## 810201 VILLIYRTIT 1: MAITOHOR- MA, NOKKONEN, VOIKUKKA, SIANKÄRSÄMÖ JA KUUSI

**23.5.2020, 5 oppituntia**

**li Saarento, Koppelonniementie 7**

**La 10.00 - 14.00**

**Päivi Kaukua**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 14.5.2020 mennessä**

Käydään läpi keräämisen perusasiat, kasvien ravintoarvot, käsittelyä, säilytystä ja rohtokäyttöä sekä tutustutaan näiden viiden villin käyttöön ruoanlaitossa, myös maistiaisten kautta. Mukaan saa tiivistetyn tietopaketin kasveista. Kaikki tunnistettavat kasvit löytyvät Saarennon 100-vuotisen pihapiirin lähetyviltä. Sopii kaiken kuntoisille, ota mukaan sähän sopiva vaatetus.





**810202 VILLIYRTIT 2:  
KÄENKAALI, PUNA-APILA,  
MESIANGERVO, KOIVU JA  
PIHARATAMO**

**24.5.2020, 5 oppituntia**

**li Saarento, Koppelonniementie 7**

**Su 10.00 - 14.00**

**Päivi Kaukua**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 14.5.2020 mennessä**

Käydään läpi keräämisen perusasiat, kasvien ravintoarvot, käsittelyä, säilytystä ja rohtokäyttöä sekä tutustutaan näiden viiden villin käyttöön ruoanlaitossa, myös maistiaisten kautta. Mukaan saa tiivistetyn tietopaketin kasveista. Kasvit löytyvät Saarennon 100-vuotisen pihapiirin lähettäviltä. Sopii kaiken kuntoisille, ota mukaan sähkän sopiva vaatetus.



**810203 SIENIKURSSI  
KANGASMAASTOON**

**1.9.2019, 7 oppituntia**

**Su 10.00 - 16.00**

**Juuso Vattulainen**

**Kurssimaksu 15,00€**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 25.8.2019 mennessä**

Opetellaan tunnistamaan ja kerätään muutamaa hyvää kuivan kangasmaaston ruokasientä. Päivä koostuu maastossa pidettävästä teoriaopetuksesta ja sieniretkestä. Mukaan tarvitet sienikorin,-veitsen, eväät, metsään sopivat jalkineet ja muut varusteet sään mukaan. Suositeltavaa ottaa mukaan myös sienikirja. Lisätietoa sähköpostitse ennen kurssin alkua. Huom! toteutumisen edellytyksenä hyvä sienivuoosi. Yhteistyössä Iin Ympäristöyhdistys. Sopii aloittelijoille.



## 810204 SIENIKURSSI KUUSI- JA KOIVUVALTAISEEN MAASTOON

8.9.2019, 7 oppituntia

Su 10.00 - 16.00

Juuso Vattulainen

Kurssimaksu 15,00€

Enintään 15 osallistujaa

Ilm. 1.9.2019 mennessä



Opetellaan tunnistamaan ja kerätään muutamaa hyvää kuusikko- ja koivu-maaston ruokasientä. Päivä koostuu maastossa pidettävästä teoriaopetuksesta ja sieniretkestä. Mukaan tarvitet sienikorin, -veitsen, eväät, metsään sopivat jalkineet ja muut varusteet sään mukaan. Suositeltavaa ottaa mukaan myös sienikirja. Lisätietoa sähköpostitse ennen kurssin alkua. Huom! toteutumisen edellytyksenä hyvä sienivuosi. Yhteistyössä Iin Ympäristöyhdistys. Sopii aloittelijoille ja sieniä jonkin verran tunteville.

## 719800 YHDESSÄ LUONTOON – RETKEILYN PERUSTEET

11.9. - 9.10.2019, 33,3 oppituntia

Ke 17.30 - 19.30

Marja Nousiainen, Janne Puolitaival

Kurssimaksu 50,00€

Enintään 15 osallistujaa

Ilm. 1.9.2019 mennessä

Haaveiletko retkeilystä ja luonnossa kulkemisesta? Tutustutaan retkeilyn perusteisiin, varusteisiin ja jokamiehenoikeuksiin. Opit mm. suunnistamisen alkeet, hieman lajituntemusta, tulentekoa, retkiruoanlaittoa. Hui-pennoksena yön yli kestävä vaellus Iin luonnossa pe-iltapäivästä la-päivään 18.-19.10.: yövyimme puolijoukkue-teltassa, teemme nuotioruokaa ja istumme iltaa leiritulella. Mahdollisuus lainata retkeilyvarusteita. Sopii aikuisen ja lapsen yhteiseksi harrastukseksi (huoltaja, isovanhempi, kummi jne.).



# TERVEYS JA HYVINVOINTI

**810400 KOHTI HYVÄÄ TYYLIÄ**

**15.10.2019 - 16.11.2019, 18 oppituntia**

**Nättepori, auditorio, Puistotie 1**

**Ti 17.30 - 19.45, su 10.00 - 15.00**

**Sinikka Korkea-aho**

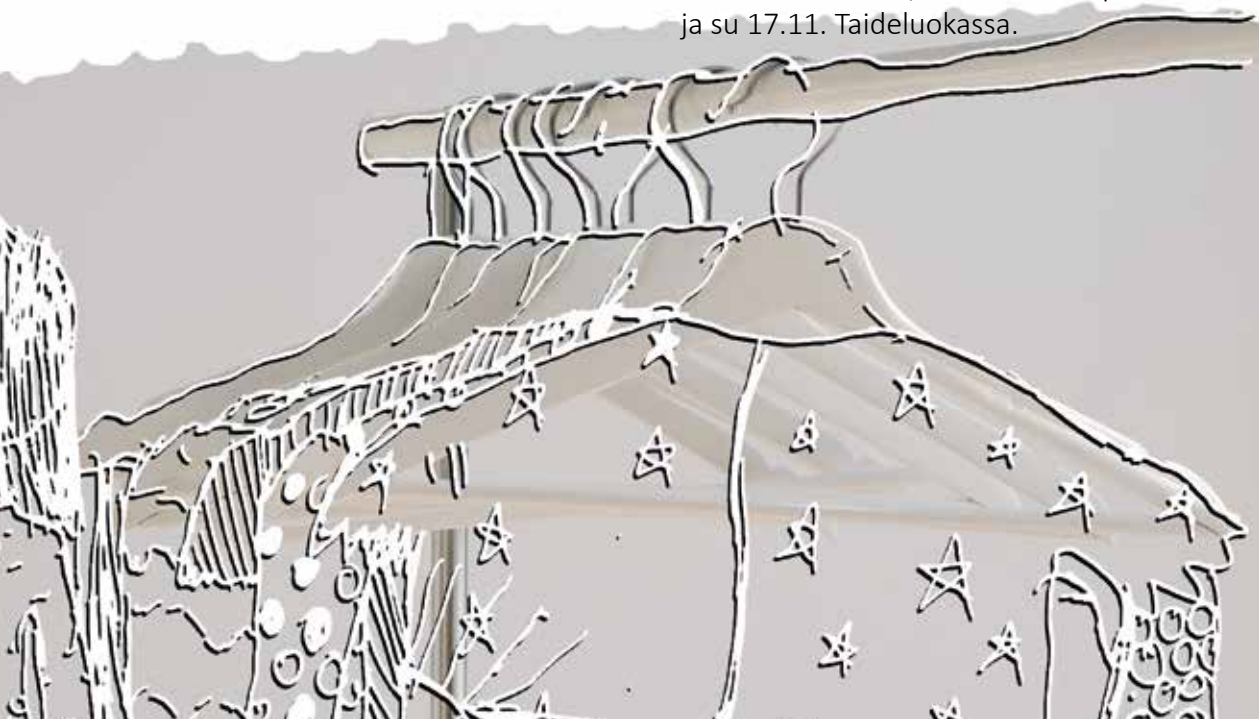
**Kurssimaksu 35,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 23.9.2019 mennessä**

Kaipaатko päivitystä tyyliisi, mutta et oikein tiedä mistä aloittaisit? Onko elämäntilanteesi tai vartalosi muuttunut viime vuosina ja silti vaatekaappisi näyttää samalta kuin 10 vuotta sitten?

Vai oletko vain yksinkertaisesti intohimoinen ulkonäkösi suhteen ja haluat edelleen kehittää tyyliäsi parempaan suuntaan? Mikäli vastasit kyllä yhteenkin näistä kysymyksistä, tämä kurssi on Sinua varten. Pureudutaan pukeutumiseen erilaisten tyylien, vartalomallien sekä värimaailmojen näkökulmasta, tilannepukeutumista unohtamatta. Opettaja on koulu-tukseltaan pukeutumisneuvoja. Voit tutustua hänen pitämäänsä eettistä muotia ja tyyliä käsittelevään blogiin osoitteessa: [cause2wear.wordpress.com](http://cause2wear.wordpress.com). Kokoontuu ti 15.10., 29.10. ja 5.11. auditoriossa, ti 12.11. Tietopissa ja su 17.11. Taideluokassa.



### **830202 TOIMINTAA JA VIREYTTÄ ARKEEN NÄKÖVAMMAISILLE**

**6.9. - 29.11.2019, 37 oppituntia**

**10.1. - 8.5.2020, 47 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**

**Pe 14.00 - 16.30**

**Pirjo Rikkinen**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019**

Tarinointia, kahvittelua, jumpkaa ja käsillä tekemistä mukavassa porukassa. Uudet osallistujat ovat lämpimästi tervetulleita!

### **830200 ARJEN ENSIAPU**

**16.9.2019 - 30.9.2019, 8 oppituntia**

**Nättepori, auditorio, Puistotie 1**

**Ma 17.30 - 19.30**

**Hanna Maaria Ikonen**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 9.9.2019 mennessä**

Ensiapu on tärkeä kansalaistaito. opitaaan perustaidot hätäensiavusta ja saadaan rohkeutta toimia ennakoimattomissa tilanteissa hädän hetkellä. Sisältö: elvytys, ilmoitus, defibrilaattorin käyttö, verenvuoto, tukehtuminen. Huom! 23.9. klo 18.30-20.30 Tietopissa. Tutustu opettajaan: hannamaaria.fi

### **830203 TIETOA JA TARINAA**

**3.9. - 3.12.2019, 11 oppituntia**

**7.1. - 7.4.2020, 8 oppituntia**

**Nättepori, Tietoppi, Puistotie 1**

**Ti 10.00 - 12.00**

**Janne Puolitaival**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Kurssi on suunnattu eläkeläisille, vapaa pääsy! Jokaiselle kurssikerralle on oma teema, joita ovat mm. erilaiset turvallisuuteen ja terveyteen liittyvät aiheet, yhteismusisointi, retkeily, muistelut jne. Syksyn kokoontumiskerrat 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. Ensimmäisen kerran aiheena pankkiasiat: mobiilivarmenne, lähimaksaminen, verkkopankki jne.

### **830201 MUISTISAIRAUDET**

**8.10.2019, 2 oppituntia**

**Nättepori, auditorio, Puistotie 1**

**Ti 14.00 - 15.30**

**Johanna Kruger**

Muistisairauksiin liittyvä yleisöluento, vapaa pääsy. Luennolla käsitellään muistisairauksien eri muodot, muistisairauksien ennako-oireet jne. Luennon pitää neurologian erikoislääkäri Johanna Kruger.



**810401 ITSE TEHTYÄ  
PALASAIPPUAA JA -SHAMPOOTA**

**23.11.2019, 5 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka, Puistotie 1**

**La 10.00 - 14.00**

**Päivi Kuoppala**

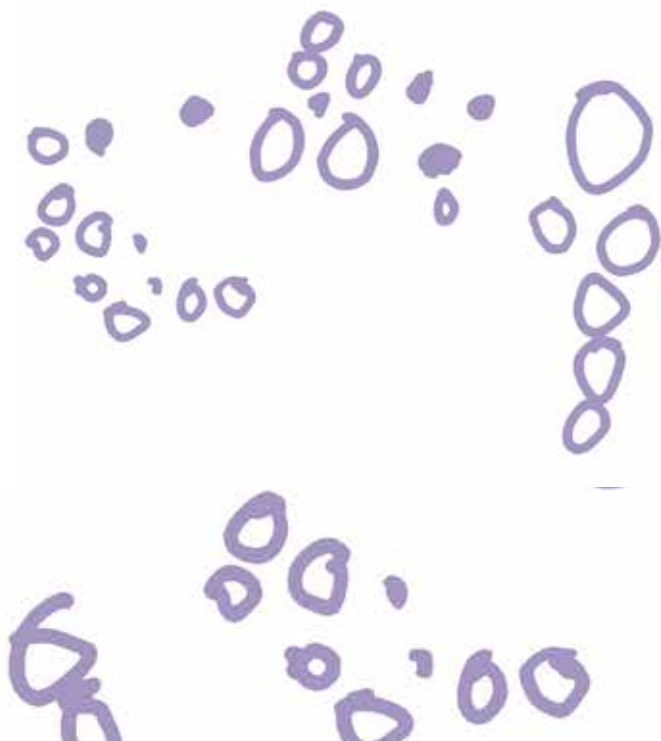
**Kurssimaksu 10,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 14.11.2019 mennessä**



Valmistetaan kauniita ja ekologisia palasaippuuita sekä-shampoota ilman turhia kemikaaleja. Itse tehty saippua sopii erityisesti herkkäihoiselle sillä raaka-aineina käytetään esimerkiksi oliiviöljyä, eteerisiä öljyjä, kuorivia leseitä sekä lipeää.



# Tietotekniikka

## 340111 TIETOTEKNIIKKAA VASTA-ALKAJILLE

3.9. - 19.11.2019, 22 oppituntia  
Nättepori, tietoppi, Puistotie 1  
Ti 15.30 - 17.00

Seija Sunnari

Kurssimaksu 22,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Ilm. 27.8.2019 mennessä

Matalan kynnyksen kurssi henkilöille, joilla ei ole kokemusta tietokoneen käytöstä. Tutustutaan tietokoneeseen, tekstinkäsittelyn ja taulukkolaskennan alkeisiin, tehdään sähköposti- ja Facebook-tilit sekä pieni esitys Power-Pointilla. Voit ottaa mukaasi kannettavan tietokoneesi tai lainata opiston välineitä.

## 340112 TIETOKONEKERHO IKÄÄNTYVILLE

2.9.2019 - 18.11.2019, 22 oppituntia  
13.1.2020 - 20.4.2020, 28 oppituntia  
Nättepori, tietoppi, Puistotie 1  
Ma 8.30 - 10.00

Timo Watroba

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Ilm. 26.8.2019 mennessä

Muodostetaan yhdessä oppiva, kannustava ryhmä, jossa tietotekniikan opiskelun lisäksi voidaan viettää aikaa yhdessä. Kerhon aikana kurssilaiset tekevät omalla laitteellaan itseään kiinnostavia asioita, ohjaaja auttaa ongelmakohdissa. Ota mukaasi oma kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin, tai lainaa opiston konetta.



# TANSSI

## 110507 LASTENTANSSI

### 4-6 -VUOTIAILLE

5.9. - 21.11.2019, 11 oppituntia

9.1. - 23.4.2020, 14 oppituntia

Ojakylän koulu, Härmänkuja 1

To 15.45 - 16.30

Opettaja Marianne Kivelä

Kurssimaksu 35,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Tutustaan erilaisiin tanssilajeihin, leikkiä ja hauskanpitoa unohtamatta. Leikinomaisten harjoitusten avulla kehitämme perusliikuntataitoja ja kehontuntemusta sekä harjoittelemme tanssitekniikan alkeita. Opimme toimimaan ryhmässä ja liikkumaan

tilassa toiset huomioon ottaen.

## 110508 LATINO SHOW

### 7-13 -VUOTIAILLE

5.9. - 21.11.2019, 15 oppituntia

9.1. - 23.4.2020, 19 oppituntia

Ojakylän koulu, Härmänkuja 1

To 16.30 - 17.30

Opettaja Marianne Kivelä

Kurssimaksu 40,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Ilm. 29.8.2019 mennessä

Latino Show on vauhdikas laji, joka yhdistää showtanssielementtejä perinteisiin lattarirytmieihin. Latinalaistansitekniikka sekä lajinomainen vortalon ja käsien käyttö tulee tutuksi erilaisien harjoitteiden ja koreografian avulla.





### **110509 SOOLOLATTARI NUORILLE JA AIKUISILLE**

**5.9.2019 - 21.11.2019, 15 oppituntia**

**9.1.2020 - 23.4.2020, 19 oppituntia**

**Ojakylän koulu, Härmänkuja 1**

**To 17.30 - 18.30**

**Opettaja Marianne Kivelä**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Vauhdikasta ja rentoa meininkiä lattareitytmien tahdittamana. Tunti koostuu alkulämmittelystä, pienestä tekniikkaosiosta ja varsinaisesta tanssiosuudesta. Jokainen tunti on oma kokonaisuutensa. Tärkeintä on, että pidetään hauskaa ja pysytään liikkeessä. Mukaan tarvitset vesipullon ja mukavat joustavat vaatteet, halutessasi voit

laittaa jalkaan joko tanssilenkkarit tai tossut. Ei sisäpelikenkiä.

### **110503 SENIORITANSSI**

**5.9. - 21.11.2019, 15 oppituntia**

**9.1. - 23.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, monitoimitila,**

**Koulutie 2**

**To 19.00 - 20.00**

**Tuula Paakkola**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 24 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Senioritanssin askelkuviot ovat helpoja kaikkien oppia. Iloisessa seurassa virkistyy sekä keho että mieli. Kurssille ovat tervetulleita myös uudet osallistujat!



### **110500 LAVATANSSIN PERUSTEET**

**6.9. - 29.11.2019, 18 oppituntia**

**10.1.2020 - 24.4.2020, 23 oppituntia**

**lin työväentalo, Pappilantie 1**

**Pe 17.15 - 18.30**

**Tarja ja Eero Viinamäki**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Opetellaan paritanssin perustaidot, et tarvitse ennakko-osaamista. Jokainen tunti alkaa tanssin perusaskeleiden opettelusta! Etenemme rennolla otteella ryhmän edistymisen mukaan. Voit tulla kurssille myös ilman paria; tunneilla toimiva parinvaihto ja rento tunnelma!

### **110501 LAVATANSSIN**

#### **ALKEISJATKOKURSSI**

**6.9. - 29.11.2019, 18 oppituntia**

**10.1. - 24.4.2020, 23 oppituntia**

**lin työväentalo, Pappilantie 11**

**Pe 18.35 - 19.50**

**Tarja ja Eero Viinamäki**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Kerrataan ja vahvistetaan alkeiskurssin oppeja. Opimme myös uusia tanssijajeja ja etenemme ryhmän edistymisen mukaan. Tanssistasi tulee sujuvaa ja helppoa. Voit tulla kurssille myös ilman paria; tunneilla toimiva parinvaihto ja rento tekemisen meininki!

### **110502 LAVATANSSIN**

#### **JATKOKURSSI**

**6.9. - 29.11.2019, 18 oppituntia**

**10.1. - 24.4.2020, 23 oppituntia**

**lin työväentalo**

**Pe 20.00 - 21.15**

**Tarja ja Eero Viinamäki**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Jatkokurssit ovat haasteellisempia. Tanssiin lisätään vaativampia kuvioita, niiden variaatioita, taitoa, tyyliä ja musiikin tulkintaa. Voit tulla kurssille myös ilman paria; tunneilla toimiva parinvaihto ja mukava meininki!

**110504 LAVATANSSIN PERUSTEET,  
LYHYTKURSSI**

**21.4. - 26.5.2020, 8 oppituntia**  
**Merihelmi, Rynkyltie 9, Kuivaniemi**  
**Ti 17.30 - 18.30**

**Tarja ja Eero Viinamäki**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 45 osallistujaa**

**Ilm. 14.4.2020 mennessä**

Kuvaus, ks. 110500 perusteet

**110505 LAVATANSSIN ALKEISJAT-  
KO, LYHYTKURSSI**

**21.4. - 26.5.2020, 8 oppituntia**  
**Merihelmi, Rynkyltie 9, Kuivaniemi**  
**Ti 18.35 - 19.35**

**Tarja ja Eero Viinamäki**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 45 osallistujaa**

**Ilm. 14.4.2020 mennessä**

Kuvaus, ks. 110501 alkeisjatkokurssi

**110506 LAVATANSSIN JATKO,  
LYHYTKURSSI**

**21.4.2020 - 26.5.2020, 8 oppituntia**  
**Merihelmi, Rynkyltie 9, Kuivaniemi**  
**Ti 19.45 - 20.45**

**Tarja ja Eero Viinamäki**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 45 osallistujaa**

**Ilm. 14.4.2020 mennessä**

Kuvaus, ks. 110502 jatkokurssi



# LUKUNTA

## 830100 JOOGAA TERVEYDEKSI A

4.9.2019 - 20.11.2019, 22 oppituntia

8.1.2020 - 15.4.2020, 28 oppituntia

lin työväentalo, Pappilantie 1

Ke 9.00 - 10.30

Pirkko Ukkola

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 25 osallistujaa

Ilm. 28.8.2019 mennessä

Harjoitellaan lempeää ja dynaamista hathajoogaa, jossa harjoitus koostuu hitaasti hengityksen tahdissa tehtävistä liikesarjoista ja loppurentoutuksesta. Jooga lisää kehon liikkuvuutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista. Sopii aloittelijoille ja joogaa jo harrastaneille, niin miehille kuin naisille.

## 830101 JOOGAA TERVEYDEKSI B

4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia

8.1. - 15.4.2020, 28 oppituntia

lin työväentalo, Pappilantie 1

Ke 10.30 - 12.00

Pirkko Ukkola

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 25 osallistujaa

Ilm. 28.8.2019 mennessä

Harjoitellaan lempeää ja dynaamista hathajoogaa, jossa harjoitus koostuu hitaasti hengityksen tahdissa tehtävistä liikesarjoista ja loppurentoutuksesta. Jooga lisää kehon liikkuvuutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista. Sopii aloittelijoille ja joogaa jo harrastaneille, niin miehille kuin naisille.



### 830102 ÄIJÄJOOGA A

**4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia**

**8.1.2020 - 15.4.2020, 28 oppituntia**

**lin työväentalo, Pappilantie 1**

**Ke 12.00 - 13.30**

**Ukkola Pirkko**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Kurssilla harjoitellaan lempeää ja dynaamista hathajoogaa, jossa harjoitus koostuu hitaasti hengityksen tahdissa tehtävistä liikesarjoista ja loppurentoutuksesta. Jooga lisää kehon liikkuvuutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista. Sopii aloittelijoille ja joogaa jo harrastaneille.

### 830104 JOOGA, JATKOKURSSI

**4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia**

**8.1.2020 - 15.4.2020, 28 oppituntia**

**Ojakylän koulu, Härmänkuja 1**

**Ke 17.00 - 18.30,**

**Pirkko Ukkola**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Harjoitellaan dynaamista hathajoogaa. Suunnattu joogaa jo harrastaneille, niin miehille kuin naisille.

### 830105 ÄIJÄJOOGA B

**4.9. - 20.11.2019, 22 oppituntia**

**8.1.2020 - 15.4.2020, 28 oppituntia**

**Ojakylän koulu, Härmänkuja 1**

**Ukkola Pirkko**

**Ke 18.30 - 20.00**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Harjoitellaan lempeää ja dynaamista hathajoogaa, jossa harjoitus koostuu hitaasti hengityksen tahdissa tehtävistä liikesarjoista ja loppurentoutuksesta. Jooga lisää kehon liikkuvuutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista. Sopii aloittelijoille ja joogaa jo harrastaneille.



### 830188 ÄITIYSJOOGA

**2.9. - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Aseman koulu, Maalismaantie 32**

**Ma 18.00 - 19.00**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Turvallinen ja lempeä joogaharjoitus raskaana oleville, rv 12-14 alkaen. Jooga-asanoita, rentoutusharjoituksia ja hengitystekniikoita. Harjoitukset valmistavat naista sekä fyysisesti että henkisesti synnytykseen, helpottavat tavallisia raskausvaivoja ja auttavat nauttimaan kokonaisvaltaisemmin raskausajasta. Sopii niin vasta-alkajille kuin aiemmin jooganneille.



### 830153 SHINDO®

#### -RENTOUTUSVENYTTELY

**3.9. - 19.11.2019, 22 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 28 oppituntia**

**Haminan koulun sali, Kirkkotie 5**

**Ti 17.30 - 19.00**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Päästä irti suorittamisesta ja harjoitte-



le hetkessä olemisen taitoa rentoutavien ja hyvinvointia luovien venytysten (6 perusvenytystä) avulla. Shindo on luonnollinen tapa hoitaa kehoa ja mieltä venyttellen, hengitystä ja rentoutumista apuna käyttäen. Auttaa poistamaan stressin tunnetta kehosta ja mielestä sekä vapauttamaan lihaskäynnityksiä esimerkiksi hartioiden, niskan sekä alaselän alueelta. Sopii aloittelijoille ja aikaisemmin harrastaneille. Lue lisää: shindo.fi.

### 830155 HYVÄN OLON JOOGA

**3.9. - 19.11.2019, 22 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 28 oppituntia**

**Haminan koulun sali, Kirkkotie 5**

**Ti 19.00 - 20.30**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Rauhallisessa hyvän olon joogassa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys ja rentoutuminen. Tavoitteena lisätä kehon ja mielen joustavuutta, voimaa ja tasapainoa sekä kehittää rentoutumisen ja keskittymisen taitoa. Tunti päättyy ohjattuun rentoutukseen. Sopii aloittelijoille sekä aiemmin jooganneille. Ei raskaana oleville.

**830184 DYNAAMINEN  
LIKKUVUUSHARJOITTELU  
JA KEHONHUOLTO**

**5.9. - 21.11.2019, 15 oppituntia**

**9.1. - 23.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun sali, Kirkkotie 5**

**To 19.00 - 20.00**

**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Tehdään oman kehon painolla liikesarjoja, jotka korostavat lihastoimintaketjujen yhteistyötä. Lihavastaparit tekevät erilaista työtä, toinen supistuu ja toinen venyy. Erilaisilla liikkuvuusharjoitteilla voidaan vaikuttaa hermoston toimintaan, lihasten elastisuuteen ja nivelten liikkuvuuteen. Tavoitteena saavuttaa riittävän suuret liikelaajuudet mahdollisimman kokonaisvaltaisesti koko kehossa.

**830183 SENIORIVENYTTELY**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**lin Järjestöalo, Laurintie 3**

**Ti 10.00 - 11.00**

**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Tunti alkaa lempeillä, dynaamisilla liikeratojen avauksilla ja tasapainoharjoituksilla, jonka jälkeen pitkäkestoiset venytykset kehon päälihasryhmille. Päättyy loppurentoutukseen. Mukaan tarvitset oman jumppa-alustan.

**830154 NISKA-HARTIAJUMPPA**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun sali**

**Ti 16.30 - 17.30**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 35 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Kyitä kireille lihasjumeille jumppakepin, kuminauhan ja venyttelyn avulla! Keskitään erityisesti niska-hartiaseudun liikkuvuuteen, mutta käydään kattavasti läpi koko kehon lihakset. Opetellaan myös rentoutumista. Mukaan oma jumppapata. Sopii erityisesti istumatyötä tekeville.





### **830148 BARRE A**

**2.9.2019 - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1.2020 - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**Ma 18.00 - 19.00**

**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00€**

**enintään 25 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Barre-harjoittelu pohjautuu baletin, joogan ja pilateksen lihaskuntoharjoituksiin. Barre-harjoittelussa erityisesti vartalon syvät tukilihakset vahvistuvat parantaen ryhtiä ja vartalon hallintaa. Musiikkina ei soi perinteinen pianomusiikki vaan vaihtelevasti tämän päivän pop-, r'n'b ym. Mukaan jumppa-alusta.

### **830151 BARRE B**

**4.9. - 20.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1. - 15.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**Ke 19.00 - 20.00**

**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 25 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 830148 Barre A. Mukaan jumppa-alusta ja pienet käsipainot (max 2kg).

### 830149 DANCEBOX

**2.9. - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**Ma 19.00 - 20.00**

**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Tule tanssimaan helppojen askelkuvioiden ja mukaansa tempaavan musiikin tahdissa mm. salsaa, cha cha chaata, cumbiaa ja merengueta. Eri tanssityylejä yhdistellään sujuvasti ja hauskaasti rytmikkään musiikin tahdissa. Lopuksi lyhyet venyttelyt päällihasyrhmille.

### 830159 LAVIS® A

**2.9. - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ma 17.30 - 18.30**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon: kuntoilun ohessa opit lavatanssiaske-

leiden perusteita. Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha chata ja sambaa. Et tarvitse paria.

### 830150 RPV

**4.9.2019 - 20.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1.2020 - 15.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**Ke 18.00 - 19.00**

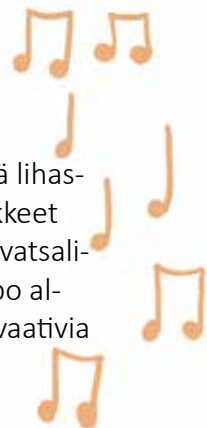
**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Oman kehon painolla tehtävä lihas-kuntotunti, jossa harjoitusliikkeet kohdistuvat reisi-, pakara- ja vatsalihaksiin. Alkuun lyhyt ja helppo alkuverryttely, johon ei sisälly vaativia askelsarjoja.





### **830152 KAHVAKUULAPATTERI**

**5.9. - 21.11.2019, 15 oppituntia**

**9.1. - 23.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**To 18.00 - 19.00**

**Marjo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00€**

**enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Tule kehittämään lihaskuntoa, kestävyyttä, liikkuvuutta ja tasapainoa! Luvassa toiminnallinen tunti: kolme liikepatteria, joissa kussakin 3-4 eri liikettä. Kukin patteri toistetaan 2-3 kertaa, 45s liikettä ja 15s taukoa. Lopussa lyhyt venyttely. Mukaan oma kuula.

### **830160 KAHVAKUULA A**

**2.9.2019 - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1.2020 - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ma 18.30 – 19.30**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Kokonaisvaltaista treeniä, joka aiheuttaa kuulahuiluutta! Parantaa lihaskuntoa ja ryhtiä sekä kehittää keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. Tehostaa myös energi-

an kulutusta, laihduttaa ja kiinteyttää. Treeni rakentuu kahvakuulaliikesarjoihin (1 min) ja aerobisiin HIIT-intervaliharjoituksiin (15s), joissa hyödynnetään kehon omaa painoa. Oma kuula mukaan.

### **830187 KUNTONYRKKEILY /NAISET**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Aseman koulu, Maalismaantie 32**

**Ti 18.00 - 19.15**

**Tiina Malfatti**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Tällä kurssilla hikipisarat valuvat, selkä saa kiertoja ja niska-hartiaseltu kaipaamaansa liikettä. Jos jumpan askelkuviot eivät innosta mutta kaipaat ohjaajan kannustusta, tule mukaan! Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikka- ja pariharjoittelusta, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Lyönnit tapahtuvat pistohanskoihin/parin nyrkkeilyhanskoihin (ei säkkeihin). Ota mukaan sisäliikuntakengät, vesipullo, pyyhe ja nyrkkeilyhanskat. Sopii kaikille, erityisesti istumatyötä tekeville.

### **830191 KUNTONYRKKEILY**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ti klo 19.30-20.30**

**Kurssimaksu 55,00€**

**Enintään 50 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Kuntonyrkkeily on hauska, tehokas ja monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii erinomaisesti kunnon kaikkien osa-alueiden eli kestävyys-, lihas- ja liikkuvuuden kehittämiseen. Lisäksi kuntonyrkkeily on loistava tapa rentoutua ja poistaa stressiä. Mukaan tarvitset vain sisäliikuntavarustuksen. Teemme kurssin alussa yhteistilauksen nyrkkeilyhanskoista, ns. säkkihanskat eivät sovellu kuntonyrkkeilyyn. Sopii niin aloittelijoille kuin kokeneille kuntoilijoille ikään katsomatta, tarjoaa monipuolisuudessaan haasteita kaikentasoisille liikkujille.



## **830157 AIKUISTEN KUNTOSALIRYHMÄ**

**2.9. - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Liikuntakeskus Move**

**Ma 16.00 - 17.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Kuntosalilla pidettävillä tunneilla tehdään monipuolisia ja helppoja lihas-kuntoliikkeitä, ilman hyppyjä ja pompuja. Tunneilla käydään läpi liikeratoja ylläpitäviä ja parantavia liikkeitä sekä tehokkaita venytyksiä. Ryhmä so-  
pii kaikenkuntoisille liikkujille, myös ikääntyville, vasta-  
alkajille ja vähemmän liikkuville.

## **830176 KUNTOSALILAITTEET JA -LIIKKEET TUTUIKSI IKÄÄNTYVILLE**

**4.9. - 20.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1. - 15.4.2020, 19 oppituntia**

**Liikuntakeskus Move**

**Ke 10.00 - 11.00**

**Minna Keskikallio**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Tunnilla käydään läpi koko keho kun-  
topiirityyliin. Soveltuu kaiken kuntoi-  
sille. Kuntosalivalmentaja ohjaa, että  
liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti.  
Mukaan tarvitset kuntosalille sovel-  
tuvan vaatetuksen, sisäliikuntakengät  
sekä iloisen mielen.





### **830175 KAIKILLE SOPIVA KUNTOSALIRYHMÄ**

**4.9. - 20.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1. - 15.4.2020, 19 oppituntia**

**Liikuntakeskus Move**

**Ke 9.00 - 10.00**

**Minna Keskikallio**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Tunnilla käydään läpi koko keho kuntopiirityyliin. Ryhmä soveltuu niin aloittelijalle kuin jo vähän kokeneemmallekin treenaajalle. Kuntosalivalmentaja ohjaa, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Mukaan kuntosalille soveltuva vaatetus, sisäliikuntakengät sekä iloinen mieli.

### **830185 SEPON KUNTOPIIRI**

**2.9.2019 - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1.2020 - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ma 19.30 - 20.30**

**Seppo Veijola**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Alkuun lyhyt lämmittely, jonka jälkeen kiertävän kuntopiirin periaatteella tehokas ja monipuolinen lihaskuntoharjoitus. Lopuksi venyttelyt päälihasryhmille. Sopii sekä miehille että naisille. Mukaan jumppa-alusta, juomapullo ja pikkupyyhe.

**830179 ERITYISRYHMIEN  
LIIKUNTA A /ASEMAN KOULU**

**3.9.2019 - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1.2020 - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Aseman koulu, Maalismaantie 32**

**Ti 12.00 - 13.00**

**Janne Puolitaival**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Erityisryhmien liikunta on suunnattu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toiminnankyvyn heikkenemisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunnanohjaamisessa tarvitaan soveltamista.

**830180 ERITYISRYHMIEN  
LIIKUNTA B /ASEMAN KOULU**

**3.9.2019 - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1.2020 - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Aseman koulu, Maalismaantie 32**

**Ti 13.00 - 14.00**

**Janne Puolitaival**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 830179 Erityisryhmien liikunta A /Aseman koulu

**830177 SEIKKAILLAAN LIIKKUEN -  
SATULIIKUNTAA 4-6 -VUOTIAILLE A**

**4.9. - 28.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1. - 15.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**Ke 16.45 - 17.45**

**Anne Lukka**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Iloista liikuntaa mielikuvien ja leikkien avulla. Kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä antaa oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Ikäsuositus 4-6 vuotta. Huom! Ei kokoontumista 3.10. Kerta korvataan 28.11.

**830178 SEIKKAILLAAN LIIKKUEN -  
SATULIIKUNTAA 4-6 -VUOTIAILLE B**

**5.9.2019 - 29.11.2019, 15 oppituntia**

**9.1.2020 - 23.4.2020, 19 oppituntia**

**Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5**

**To 16.00 - 17.00**

**Anne Lukka**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 830177 Seikkaillaan liikkuen - satuliikuntaa 4-6-vuotiaille A. Huom! Ei kokoontumista to 4.10. Kerta korvataan 29.11.

### 830172 TEMPPUKOULU

4.9. - 20.11.2019, 18 oppituntia

8.1. - 15.4.2020, 23 oppituntia

Haminan koulun Sali, Kirkkotie 5

Ke 15.00 - 16.15

Nousiainen Marja

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Ilm. 28.8.2019 mennessä

4–6-luokkalaisille lapsille suunnatussa tempukoulussa leikitään liikuntaleikkejä ja kokeillaan erilaisia välineitä. Kurssilla kehitetään kehonhallintaa, tasapainoa ja motorisia taitoja. Opit telinevoimistelun perustaitoja (rekki, permanto, hypyt, renkaat, telinevoimistelusarjat jne.) sekä koet liikunnan iloa hausalla ja monipuolisella tavalla.

### 830173 MAASTOPYÖRÄILYN ALKEET

22.4. - 20.5.2020, 10 oppituntia

Ke 17.30 - 19.00

Puolitaival Janne

Kurssimaksu 15,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Ilm. 15.4.2020 mennessä

Haluatko oppia maastopyöräilyn perusteita, tutustua reitteihin lissä ja saada mahdollisesti lenkkiseuraa? Tutustaan maastopyöräilytekniikoihin, pyörän perushuoltoon ja tehdään rauhallisia maastopyörälenkkejä eri puolille litä. Tarvitset maastopyörän ja pyöräilykypärän. Mahdollisuus myös kokeilla läskipyörää. Sopii hyvin aloitteleville pyöräilijöille. Ensimmäinen kokoontuminen Nätteporin edustalla.





### 830181 SALIBANDY

4.9. - 20.11.2019, 15 oppituntia

8.1. - 15.4.2020, 19 oppituntia

Valtarin koulu, Koulutie 2

Ke 19.00 - 20.00

Arttu Mäkelä

Kurssimaksu 40,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Ilm. 27.8.2019 mennessä

Yläkouluikäisille suunnattu kurssi, jossa pääpaino pelaamisessa. Mukaan tervetulleita kaikenlaiset pelaajat. Varusteeksi tarvitset sisäpelikengät ja mailan.

### 830186 UKKOJEN PELIKERHO

2.9. - 18.11.2019, 18,37 oppituntia

13.1. - 27.4.2020, 23 oppituntia

Valtarin koulu, Koulutie 2

Ma 20.30 - 21.45

Seppo Veijola

Kurssimaksu 60,00€

Enintään 25 osallistujaa

Ilm. 26.8.2019 mennessä

Sovelletuin säännöin sählyä, koripalloa, jalkapalloa ym. Sopii kaikenkuntoisille, tervetuloa pelaamaan!

Floorball

Football



## **830182 FRISBEEGOLFIN**

### **JATKOKURSSI**

**7.9. – 14.9.2019, 5,34 oppituntia**  
**Illinsaaren hiihtomaja, Illinsaarentie 68**

**La 12.00 - 14.00**

**Jenni Eskelinen**

**Kurssimaksu 15,00 €**

**Enintään 7 osallistujaa**

**Ilm. 1.9.2019 mennessä**

Viedään perustekniikkasi seuraavalle levelille ja kehitetään tuloksiasi radoilla! Fokus pelaamisessa, mutta tarpeen mukaan myös tekniikkaharjoituksia. Kannattaa ilmoittautua varasijoillekin, mahdollisuus järjestää myös toinen kurssi. Sopii jo jonkin aikaa frisbeegolfia harrastaneelle tai kokeneemmalle pelaajalle.

## **830189 TAEKWON-DO, PERUSKURSSI 7-14 -VUOTIAILLE**

**3.9. – 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. – 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ti klo 17.30 -18.30**

**Janne Ahonen**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 50 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Opetellaan salikäyttäytyminen, perus-

potkut,-lyönnit ja-torjunnat, perusteet itsepuolustuksesta sekä harjoituksissa käytettävä koreankielinen sanasto.

Painotus väkivallattomuuden tärkeydessä ja kiistatilanteiden rauhanomaisissa ratkaisuisissa. Antaa valmiudet osallistua keltaisen vyön kokeeseen keväällä 2020. Kurssin jälkeen mahdollisuus siirtyä värivoille suunnattuun jatkoryhmään sekä osallistua leireille, kilpailuihin ja muihin lajitapahtumiin. Turvalliseen harrastamiseen vaaditaan suojavarusteet, joiden hankkimisessa opettaja opastaa. Varusteiden hinta n. 200€.

## **830190 TAEKWON-DO, JATKOKURSSI**

**3.9. – 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. – 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Valtarin koulu, Koulutie 2**

**Ti klo 18.30-19.30**

**Janne Ahonen**

**Kurssimaksu 50,00€**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Harrastajille, jotka ovat suorittaneet Taekwon-Don peruskurssin. Syvennetään peruskurssilla opittuja taitoja ja harjoitellaan mm. tekniikkaa, liikesarjoja, ottelua sekä voimamurskausta.

**830192 TAEKWON-DO,  
PERUS- JA JATKOKURSSI**

**2.9.2019 - 18.11.2019, 22 oppituntia**

**13.1.2020 - 27.4.2020, 28 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1**

**Ma 17.30 - 19.00**

**Henri Savilampi**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Lajin aloittaville ja harrastajille, jotka ovat jo suorittaneet Taekwon-Don peruskurs-  
sin. Taekwon-Don turvalliseen harras-  
tamiseen vaaditaan suojavarusteet,  
joiden hankkimisessa opettaja opastaa.  
Varusteiden hinta n. 200€. Huom! lajin  
aloittaville ensimmäisen harrastusvuo-  
den varusteiksi riittää sisäliikuntavaatteet  
ilman kenkiä ja juomapullo.

**830170 OHJATTU KUNTOSALI  
/MIEHET**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen kuntosali, Mattilantie 1**

**Ti 11.00 - 12.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 830169 Ohjattu kuntosali



**830169 OHJATTU KUNTOSALI /  
NAISET**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen kuntosali, Mattilantie 1**

**Ti 10.00 - 11.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Kuntosalijumpalla tehdään monipuol-  
lisia liikesarjoja kuntopiirimuotoisena.  
Harjoitus alkaa sykettä kohottavalla  
osuudella, jonka jälkeen on vuoros-  
sa monipuolinen ohjattu kuntopiiri.  
Harjoitus päättyy tehokkasiin venyt-  
telyihin. Tunti sopii kaikenkuntoisille  
liikkujille, myös ikääntyville, vasta-al-  
kajille ja vähemmän liikkuville.

**830171 OHJATTU KUNTOSALI  
KAIKILLE**

**5.9. - 21.11.2019, 15 oppituntia**

**9.1. - 23.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen kuntosali, Mattilantie 1**

**To 18.30 - 19.30**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 29.8.2019 mennessä**

Kuvaus, ks. 830169 Ohjattu kuntosali



### **830165 KAHVAKUULA B**

**6.9.2019 - 22.11.2019, 15 oppituntia**

**10.1.2020 - 24.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1**

**Pe 17.45 - 18.45**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Kokonaisvaltaista treeniä, joka aiheuttaa kuulahuiluutta! Parantaa lihaskuntoa ja ryhtiä sekä kehittää keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatioita. Tehostaa myös energian kulutusta, laihduttaa ja kiinteyttää. Treeni rakentuu kahvakuulaliikesarjoihin (1 min) ja aerobisiin HIIT-intervalliharjoituksiin (15s), joissa hyödynnetään kehon omaa painoa. Oma kuula mukaan.

### **830162 ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA**

**3.9.2019 - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1.2020 - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli,**

**Mattilantie 1**

**Ti 12.30 - 13.30**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Erytisryhmien liikunta on suunnattu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toiminnankyvyn heikkenemisen vuoksi on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunnanohjaamisessa tarvitaan soveltamista.

### **830158 KUNTOJUMPPA A**

**2.9. - 18.11.2019, 15 oppituntia**

**13.1. - 27.4.2020, 19 oppituntia**

**Olhavan koulu, Hietaniementie 2**

**Ma 20.00 - 21.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

Tehdään tehokkaita liikesarjoja, myös intervalliosioita käyttäen apuvälineinä kahvakuulaa, käsipainoja, jumppakeppiä ym. Mukaan jumppa-alusta ja juomapullo

### **830166 KUNTOJUMPPA B**

**3.9. - 19.11.2019, 18 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 23 oppituntia**

**Yli-Olhavan maamiesseurantalo,**

**Oijärventie 1091**

**Ti 15.45 - 17.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Aloitetaan sykettä kohottavalla lämmittelyllä. Jatketaan monipuolisella lihaskunto-osuudella. Lopussa 15 min venyttely/rentoutus. Sopii jokaiselle tehokkaasta ja monipuolisesta jumppasta pitävälle.

### **830167 JUMPPAA KAIKILLE!**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Oijärven Sampola, Ojalantie 12**

**Ti 17.30 - 18.30**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Monipuolista kuntopiiriharjoittelua ja palloilua kaikenikäisille lapsista vanhuksiin. Liikkeet sovelletaan eri kuntotasoille sopiviksi. Apuvälineinä jumppakepit, jumppanauhat ja pallot. Jokainen tunti päättyy rentouttavaan venyttelyyn.

### **830168 NAISTEN KUNTOJUMPPA JA OHJATTU KUNTOSALI**

**3.9. - 19.11.2019, 15 oppituntia**

**7.1. - 14.4.2020, 19 oppituntia**

**Jokikylän koulu, Ylihyrtyntie 2**

**Ti 19.00 - 20.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 27.8.2019 mennessä**

Monipuolista kuntoilua, myös keppi- ja kuminauhajumppaa. Huom! kokoontuu joka kuukauden viimeinen tiistai Kuivaniemen kuntosalilla.

## **830156 LEMPEÄ KEHONHUOLTO JA RENTOUTUS**

**4.9. - 20.11.2019, 15 oppituntia**

**8.1. - 15.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1**

**Ke 18.00 - 19.00**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 45 osallistujaa**

**Ilm. 28.8.2019 mennessä**

Koko kehon lihasten huoltoon keskittyvä tunti, jossa käydään läpi erilaisia venytys- ja liikkuvuusharjoituksia. Opetellaan myös kokonaisvaltaista rentoutumista erilaisia menetelmiä apuna käyttäen. Sopii kaikenikäisille omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille.

## **830164 LAVIS® B**

**6.9.2019 - 22.11.2019, 15 oppituntia**

**10.1.2020 - 24.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1**

**Pe 17.00 - 17.45**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 40 osallistujaa**

**Ilm. 30.8.2019 mennessä**

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon: kuntoilun ohessa opit lavatanssiaskeleiden perus-

teita. Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppaa, jenkkää, rockia/jivea, cha chata ja sambaa. Et tarvitse paria.

## **830163 HYPYTÖN LAVIS® B**

**6.9.2019 - 22.11.2019, 15 oppituntia**

**10.1.2020 - 24.4.2020, 19 oppituntia**

**Kuivaniemen liikuntahalli,**

**Mattilantie 1**

**Pe 16.15 - 17.00**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

**Ilm. 26.8.2019 mennessä**

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.



# AKSELIN AIKATAULU 2019 - 2020

Aikataulu voimassa 5.8.2019-14.6.2020

Pysäkkien osoitteet ja pysäkkikartta:

[ouka.fi/oulu/kirjasto/kirjastoauton-pysakit](https://ouka.fi/oulu/kirjasto/kirjastoauton-pysakit)

[ii.fi/kirjastoauto](https://ii.fi/kirjastoauto)

MAANANTAI

AJOTAUOT:

**23.8.2019:** Akseli tavattavissa

IlmastoAreena-tapahtumassa 23.-24.8.

**21.10.-27.10.2019** syysloma

**21.12.-6.1.2020** joulutauko

**2.3.-8.3.2020** talviloma

**Aattopäivinä ajo lopetetaan klo 15**

## PARILLISET VKOT

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 13.40-13.55 | Vuormanperä           |
| 14.00-14.25 | Olhavan vanhustentalo |
| 15.30-15.45 | Ylikauppi             |
| 16.10-16.25 | Kuha/Luujoki          |
| 17.10-17.30 | Vanhalan th           |
| 17.45-18.00 | Kiuttula              |
| 18.15-18.30 | Olhava                |
| 18.50-19.05 | Paaso-Rantala         |

## PARITTOMAT VKOT

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 13.20-13.35 | Tuhkaniemi             |
| 13.45-14.00 | Kakontörmä             |
| 14.05-14.20 | Karjalantie            |
| 15.00-15.15 | Juutinen               |
| 15.20-15.45 | Jakun koulu            |
| 15.50-16.05 | Laukantie              |
| 16.20-16.35 | Rajala                 |
| 16.45-17.05 | Jakkukylä/Kuopionharju |
| 17.10-17.25 | Jakkukylä/Aalto        |
| 17.35-17.50 | Aalto                  |
| 18.10-18.25 | Hökkä                  |



### PARILLISET VKOT

Teemapäiviä. Mukana teemapäivillä kansalaisopisto, Oulunkaaren digikummi, liikkuva nuokkari, hyvinvointityöpaja jne. Reitti ja aikataulu kirjaston kotisivuilla ja liSanomissa.

### PARITTOMAT VKOT

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| 9.15-9.55   | Olhavan koulu     |
| 10.15-12.00 | Kuivaniemen koulu |
| 13.00-13.20 | Suvantola         |
| 13.30-13.55 | Alarannan PK      |
| 14.05-14.35 | Nikkarin PK       |



### PARILLISET VKOT

|             |               |
|-------------|---------------|
| 14.10-14.30 | Kyrönniemi    |
| 14.50-15.05 | Haapaniemi I  |
| 15.05-15.20 | Haapaniemi II |
| 15.50-16.05 | Kaleva        |
| 16.10-16.25 | Viitala       |
| 16.30-16.50 | Tannila       |
| 17.00-17.15 | Sipola        |
| 17.25-17.45 | Mertala       |
| 17.50-18.05 | Jaakola       |
| 18.20-18.35 | Kouvala       |
| 18.45-19.00 | Päkkilä       |

### PARITTOMAT VKOT

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 11.10-11.25 | Kaihua                 |
| 11.50-12.05 | Ylikärppä              |
| 12.10-12.25 | Erkkilä                |
| 12.50-13.05 | Herva                  |
| 13.55-14.15 | Oijärven kauppa        |
| 14.20-14.40 | Höyhtyä                |
| 15.30-15.45 | Kottarantie            |
| 15.50-16.10 | Pahkala/Alapahkalantie |

# TORSTAI

## PARILLISET VKOT

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| 13.10-13.25 | Yli-lin vanhustentalo (u) |
| 13.30-13.45 | Yli-lin vanhustentalo (v) |
| 14.15-14.30 | Pakonen                   |
| 14.35-14.50 | Ylitalo                   |
| 14.55-15.10 | Vaaraajan th              |
| 15.15-15.30 | Vitikka                   |
| 16.15-16.30 | Pakanen / Kärppäsuo       |
| 17.10-17.25 | Mäntylä                   |
| 17.30-17.50 | Hyryoja ent. koulu        |
| 18.15-18.30 | Klaavuniemi               |

## PARITTOMAT VKOT

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| 14.30-14.50 | Jokirannan<br>palvelukeskus |
| 15.25-15.40 | Wiik / Pohjois-li           |
| 16.00-16.15 | Aatelan th                  |
| 16.25-16.45 | Räinänperä                  |
| 17.00-17.20 | Halosenniemi                |
| 17.35-17.55 | Illinsaari                  |
| 18.05-18.20 | Klasila                     |
| 18.25-18.40 | Herranen                    |
| 18.55-19.10 | Kälkiojantie                |

# PERJANTAI

## PARILLISET VKOT

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 9.10-10.05  | Alarannan koulu |
| 10.20-11.30 | Ojakylän koulu  |
| 11.45-12.45 | Aseman koulu    |
| 13.35-13.55 | Harjuntähti PK  |
| 14.00-14.30 | Tikkasen PK     |
| 14.50-15.05 | Kantolantie 389 |

78

## PARITTOMAT VKOT

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 8.50-9.20   | Iida-Valpuri PK       |
| 9.35-11.10  | Pohjois-lin koulu     |
| 11.30-12.50 | Jakun koulu           |
| 13.40-14.10 | Iitula / Lakso PK     |
| 14.15-14.40 | Vanha linja-autoasema |

# Pääatalo 100

Kalle Pääatalon syntymästä tulee 11.11.2019 kuluneeksi 100 vuotta. Iin kirjasto ja kansalaisopisto juhlistavat Kalle Pääatalon elämää järjestämällä aiheesta luennon ja tietokilpailun. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

## *Ii, naiset ja Kalle Pääatalo*

12.11.2019

Nättepori, auditorio, Puistotie 1

ti klo 18.00

Kirjailija Karoliina Timonen

Karoliina Timoselta on elokuussa ilmestynyt kirja: Kirjeitä Iijoelle: Kalle Pääatalon elämän naiset. Timonen kertoo luennossaan kirjastaan, Pääatalosta ja Pääatalon naisista iiläisestä näkökulmasta.

## *Kenestä Iin Pääatalo-tietäjä?*

16.11.2019

Iin kirjasto, Puistotie 1

la klo 14.00

Ilm. 14.11. mennessä: kirjasto@ii.fi

Kalle Pääataloon ja hänen tuotantoonsa liittyvä tietokilpailu. Henkilökohtainen kilpailu, jossa vastataan kysymyksiin kirjallisesti. Tietokilpailun vetävät Pertti Huovinen ja Aki Huovinen.

Järjestäjät: Iin kirjasto ja kansalaisopisto. Minna Canthin jalanjäljillä – tasa-arvon edistäminen kirjallisuuden ja taiteen keinoin -hanke.



lin Kansalaisopisto  
& Taidekoulu

