

lin kansalaisopiston
ja taidekoulun

Opinto-ohjelma

2020-2021





Meille on tärkeää,
että sinä kurssilaisena voit osallistua kursseillemme turvallisista mielin.
Lähiopetuksessa noudatamme tarkasti viranomaisten antamia ohjeistuksia
koronavirustartuntojen estämiseksi.
Teemme toimenpiteitä sen eteen, että voimme taata turvallisen oppimisympäristön
sekä opiskelijoille, että opettajille.

OHJEITA JA KÄYTÄNTEITÄ TULEVALLE LUKUVUODELLE:

- Huolehditaan käsihygieniasta erityisen tarkasti. Kätet pestään aina kurssille tultaessa.
- Jos kurssilla ei ole mahdollisuutta käsienpesuun, käytetään alkoholipohjaista käsihuuhdetta.
- Kätet kuivataan kertakäyttöisiin käsipyyhkeisiin.
- Aivastamisen ja yskimisen yhteydessä suun eteen laitetaan aina kertakäyttösuoja, joka laitetaan heti käytön jälkeen roskiin.
- Maskia voi halutessaan käyttää, mutta tällöin tulee noudattaa yleisiä ohjeita liittyen maskin käyttöön.
- Pyritään tilajärjestelyin välttämään tarpeettomia lähikontakteja.
- Kurssille ei saa osallistua vähänkään sairaana tai oireisena!
- Mikäli olet ollut sairaana, noudata yleisiä karanteeniohjeita.

Julkaisija: Iin kunta
Paino: PunaMusta Oy
Taitto ja kuvien käsittely: Hennariikka Lohi
Alkuperäiset valokuvat: unsplash.com, Juuso Haarala
Kannen kuvituskuva: Milla Huhtala



OPINTO-OHJELMAN

SISÄLLYS

Yhteystiedot	5
Rehtorin terveiset	6
Ilmoittautuminen ja opiskelu	8
Taidekoulu	10
Soiton- ja laulun opiskelu	12
Muskarit	13
Laulu- ja soitinryhmät, kuorot	17
Musiikin perusteet	20
Kuvataide ja keramiikka	21
Näyttämö- ja sanataiteet	26
Kädentaidot	29
Tietotekniikka ja DIGITTÄÄ-hanke	39
Kielet	40
Ympäristö ja yhteiskunta	44
Terveys ja hyvinvointi	46
Tanssi	48
Liikunta	50
Kirjastoauto Akselin aikataulu	68
Positiivinen URAkurssi	71



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.

Kuva: Juuso Haarala

YHTEYSTIEDOT

KÄYNTIOSOITE: PUUSTOTIE 1, 91100 II

Postiosoite: PL 24, 91101 II

www.ii.fi/kansalaisopisto-ja-taidekoulu

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.

Opiston päätoiminen henkilökunta vastaa opiskeluun liittyviin kysymyksiin ja opastaa sinua: soita, laita sähköpostia tai tule käymään!

PÄÄTOIMINEN HENKILOKUNTA

Jaana Soronen, rehtori

p. **050 3950 389**

Nina Goman, opistos sihteeri

p. **050 3950 387**

Hennariikka Lohi, vs. suunnittelijaopettaja

ja kuvataideopetus

p. **050 3950 388**

Johanna Niskanen, musiikki

p. **040 6765 400**

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, Hilkka Kalliorinne ja kunnanhallituksen edustaja Pekka Koskela.

REHTORIN TERVEISET

Vuosi 2020 on ollut poikkeuksellinen. Vuosi jää historian kirjoihin. Yhtäkkiä keväällä kaikki peruttiin ja ovia suljettiin. Tulen itse aina muistamaan päivän torstai 12.3, kun olin menossa karatetreeneihin. Ketään ei tullut paikalle. Odotin ovien ulkopuolella 15 minuuttia. Lähdin pois. Se on varmaan se korona, totesin itseni. Asiasta tuli tiedote, että treenit on peruttu toistaiseksi.

Seuraavana päivänä, perjantaina 13.3, koko Suomi pysähtyi ja sopeutui nopealla aikataululla korona-aikaan. Opistoissa opettajat ottivat haasteen vastaan ja lähtivät niin kutsuttuun digiloikkaan mukaan. Kurssilaisten kodeissa otettiin myös digiloikka. Palaute etäopetuksesta on ollut pääasiassa positiivista. Monet kurssilaiset kokivat karanteeniaikana, että heistä pidettiin hyvää huolta. Internetistä löytyy kyllä paljon ohjeita, opastuksia ja jumppia. Oman opintoryhmän läsnäolo etänä tuntui monista hyvältä poikkeustilanteessa. Kuten eräs kurssilainen kirjoitti palautteessa: On ollut ihanaa nähdä tutun ohjaajan kasvot ja kuulla hänen äänensä.

Kaikkea opetusta ei voi pitää etänä. Eikä etäopetus korvaa opetusryhmän tuomaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalista kanssakäymistä. Kuvatessani jumppavideoita, kaipasin ohjaajana kurssilaisia. Videotallenteella voin suorittaa mekaanisesti jumpan, jota kurssilaiset voivat seurata. Ei opetus ole vain mekaanista suorittamista. Se on kohtaamista ja välittämistä. Sitä, että ohjaa kurssilaista tekemään opittavat asiat oikeaan suuntaan. Sitä, että opettaja kohtaa oppilaan uuden oppimisen äärellä tuntemat epävarmuuden ja onnistumisen tunteet.

Jotain voimme kuitenkin ottaa etäopetuksesta opiksemme. Punnita hyvät ja huonot puolet. Voimme pitää tätä keväällä 2020 tapahtunutta digiloikkaa mahdollisuutena kehittää toimintaa ja opetustapoja. Kansalaisopiston ja taidekoulun toiminta-alue on laaja ja verkko-opetuksella voimme lisätä opetuksen saavutettavuutta.

Kansalaisopistojen ja taidekoulujen merkitys kuntien kulttuuri-, opetus- ja hyvinvointipalvelujen tuottajana on tärkeä. Tämän todistavat useat tutkimukset ja selvitykset. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden rakentajana toiminnan merkitys on vain kriisin myötä kasvanut. Kukapa ei kaipaasi jo omaa tuttua opintoryhmää rakkaan harrastuksen parissa. Nähdä ohjaajan kasvot livenä.

Kansalaisopiston ja taidekoulun kurssitarjonta on monipuolinen. Jos kuitenkin tuntuu, että sieltä puuttuu jotain, ole yhteydessä. Kehitämme kaikki yhdessä kansalaisopiston ja taidekoulun kurssitarjontaa ja toimintaa.

Julkaisusta Selvitys vapaan sivistystyön digitalisaatiosta (2017) löysin ajankohtaisen ajattelman: ”Digitaalisuus muuttaa sitä, miten asiat ovat. Samaan aikaan se myös säilyttää ja vahvistaa sitä, miten asiat ovat. Se on siis kaksijakoinen ilmiö.” Samaa voisin todeta oppimisesta ja opettamisesta.

Tervetuloa kursseille! Uutena rehtorina mielelläni keskustelen ja kohtaan ihmisiä ihan livenä.

Jaana Soronen
lin kansalaisopiston ja taidekoulun rehtori



ILMOITTAUTUMINEN JA OPISKELU

Tervetuloa opiskelemaan! Iin kansalaisopisto ja taidekoulu tarjoaa monipuolista koulutusta kaikenikäisille kuntalaisille. Lasten ja nuorten opetus tapahtuu pääasiassa taidekoulussa. Opetuksessa pidetään syysloma viikolla 43 ja talviloma viikolla 10.

ILMOITTAUTUMINEN:

Kansalaisopiston kurssien ilmoittautumispäivät elokuussa 2020 klo 9.00 alkaen

LIIKUNTA JA TANSSIKURSSIT MA 10.8. KLO 9

MUIDEN AIHEALUEIDEN KURSSIT TI 11.8. KLO 9

Ilmoittaudu netissä: www.opistopalvelut.fi/ii

Ilmoittautua voi myös soittamalla. Ilmoittautumisia ei oteta vastaan puhelinvastaajaan, eikä tekstiviestillä. Elokussa ilmoittautumisen alkamispäivinä opiston toimisto on auki klo 9- 17. Kansalaisopiston numerot:

p. **050 3950 387**

p. **050 3950 388**

p. **040 6765 400**

p. **050 3950 389**

Ilmoittautumisia otetaan vastaan jatkuvasti lukuvuoden aikana, mikäli kursseilla on tilaa. Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Lasku lähetetään kotiosoitteeseen.

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Jos perut osallistumisesi kurssille vähintään 7 päivää ennen kurssin alkua, maksua ei peritä. Ilmoita perumisesi opiston toimistoon tai ilmoittautumisnumerolla netissä omien tietojen kautta. Jos kurssi perutaan myöhemmin, peritään 50% kurssimaksusta (vähintään 10€, enintään 25€). Jos opiskelija ei peru kurssia, mutta jättää tulematta, peritään täysi kurssimaksu 50 euroon asti. Myös kesken lukuvuoden tapahtuva peruuntuminen tulee ilmoittaa välittömästi opiston toimistoon.

Peruutusta ei voi tehdä kurssiopettajalle, olemalla osallistumatta kurssin opetukseen tai jättämällä laskun maksamatta.

MAKSUKÄYTÄNTEET

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. Seteli on Opetushallituksen kansalaisopinto-opintoihin myöntämää rahoitusta ja alennus on tarkoitettu kansalaisopiston kurssimaksuihin. Opintosetelialennusta myönnetään 11.10.2020 mennessä hakeneille. Opintosetelivaraukset tehdään puhelimitse tai netissä kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä.

Yli 65-vuotiaat voivat lunastaa 140€ maksavan kurssipassin. Kurssipassin voi lunastaa 2-9.8.2020 ilmoittautumalla kurssille **610501** internetissä tai puhelimitse. Kurssipassi kattaa maksimissaan 300€:n arvosta kursseja. Muista mainita passistasi kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä, jotta erillistä kurssilaskua ei lähetetä. 10.8.2020 alkaen passin voi varata vain puhelimitse tai henkilökohtaisesti toimistolta.

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. Uusista kursseista tiedotamme kansalaisopiston nettisivuilla, Facebook- ja Instagram-tileillämme sekä paikallislehdissä.

TAIDEKOULU

Iin taidekoulu antaa taiteen perusopetusta kuvataiteessa, käsityöissä ja musiikissa. Taiteen perusopetus etenee tasolta toiselle tavoitteiden mukaisesti ja sitä järjestetään ensisijaisesti lapsille ja nuorille. Opetus noudattaa opetushallituksen asettamia tavoitteita ja pääsisältöjä. Taidekoulun opetusta on järjestetty valtakunnallisesti jo 30 vuoden ajan!

OPISKELIJAKSI HAKEMINEN

Taidekoulun opintoihin haku pidetään 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 6-vuotiaille 60 €/ lukuvuosi (sis. materiaalit)
Koulujen kuvataideryhmät 1–2-luokkalaisten 60 €/ lukuvuosi (sis. materiaalit)
Iltaryhmät kuvataide ja käsityö 120 €/ lukuvuosi (sis. materiaalit)
Musiikki 210 €/30 min, 285 €/45 min
Musiikkitutkinnot 45 € (1/3 ja 2/3), 55 € (3/3)

TAIDEKOULUN SISARALENNUS

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

OPETTAJAMME:

Kuvataide: *Hennariikka Lohi,*
Marianne Lukkarinen, Maiju Oja
Käsityöt: *Päivi Kuoppala,*
Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Musiikki: *ks. sivu 12*

HAKUA JATKETTU 16.8. SAAKKA:

110300/H Taidekoulun kuvataide / 7–10-vuotiaiden iltaryhmä MA 16.30–18.00

110301/H Taidekoulun kuvataide / 10–13-vuotiaiden iltaryhmä TI 16.30–18.00

110302/H Taidekoulun kuvataide / yli 13-vuotiaiden iltaryhmä TI 18.15–19.45



Taidekoulun iltaryhmät pidetään Kulttuurikauppilan taideluokassa. Kuvataiteen perusopetuksessa opitaan ammattilaisen johdolla kuvataiteen perusteita ja eri osa-alueita. Opettajana toimii Marianne Lukkarinen.

110303/H Alarannan koulu 1–2 lk.

110304/H Aseman koulu 1–2 lk.

110305/H Jakun koulu 1–2 lk.

110306/H Haminan koulu 1–2 lk.

110307/H Kuivaniemen koulu 1–2 lk.

110308/H Ojakylän koulu 1–2 lk.

110309/H Olhavan koulu 1–2 lk.

1103010/H Pohjois-Iin koulu 1–2 lk.

Koulujen kuvataideryhmät:

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



110400/H Taidekoulun käsityö 2020–2021 TO 16.15–17.45

Käsityön perusteita innostavassa ilmapiirissä ja ammattitaitoisessa ohjauksessa. Opetus järjestetään Kulttuurikauppalassa, opettajana toimii Päivi Kuoppala. Iin taidekoulun käsityön opetukseen voivat hakea yli 7-vuotiaat.



119800/H Taidekoulun valmentava opetus 6–vuotiaille 2020–2021

Valmentava opetus on tarkoitettu 2014 syntyneille. Kuvataiteen, musiikin ja kädentaitojen jaksot tutustuttavat lukuvuoden aikana eri taiteenaloihin, mikä helpottaa valintaa tulevan harrastuksen suhteen.

LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN

Haku 16.8.2020 mennessä www.opistopalvelut.fi/ii
Lisätietoja hennariikka.lohi@ii.fi / 050 3950 388

SOITON- JA LAULUNOPISKELU

Voit opiskella seuraavia instrumentteja: Piano, pop-jazzpiano, viulu, alttoviulu, sello, poikkihuilu, nokkahuilu, urut, harmonikka, kitara, sähkökitara, sähköbasso, rummut, klassinen yksinlaulu, pop-jazzlaulu. Sointusoittimissa voit opiskella myös vapaata säestystä. 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 1.4.–30.4. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä myös lukuvuoden aikana musiikinopettaja Johanna Niskaselta.

TUNTIEKSTOT

Soittotunnin pituus on 22,5 minuuttia 25 kertaa vuodessa.

Laulutunnit ovat pituudeltaan 30 minuuttia 24 kertaa vuodessa.

Taidekoulun soittotunnit ovat kestoltaan 30 minuuttia 30 kertaa vuodessa.

INSTRUMENTTIEKSTOPIETTAJAT

Piano: Anu Hartikainen, Essi Hirvelä, Outi Kiiveri,

Tuula Paakkola, Tiina Kukkula, Saara Rajasalo, Petteri Turunen

Viulu ja alttoviulu: Romuald Gwardak, Elina Kakko-Delha

Sello: Janne Varis

Poikkihuilu: Elise Kinnunen, Nokkahuilu: Sara Laakkonen

Urut: Salla Kujala

Harmonikka: Seija Ylikärppä

Kitara: Antti Ilvonen, Janne Kiuttu

Sähkökitara: Janne Kiilakoski, Janne Kiuttu, Elias Niskanen

Sähköbasso: Elias Niskanen

Rummut: Panu Koskela

Klassinen laulu: Juhani Alakärppä

Pop-jazzlaulu: Laura Koski, Johanna Niskanen,

Jenni Siuruainen, Seija Ylikärppä



MUSKARIT

110101 PALLEROMUSKARI SYKSY

31.8 – 23.11.2020, 12 oppituntia

Ma 10.00–10.40

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Palleromuskarissa lauletaan, soitetaan, lorutellaan, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti lempeässä, iloisessa ja turvallisessa ryhmässä yhdessä oman aikuisen kanssa. Toiminta suunnitellaan niin, että ryhmään voivat osallistua alle 2-vuotiaat vauvaikäisestä alkaen.

110102 SISARUSMUSKARI SYKSY

31.8 – 23.11.2020, 12 oppituntia

Ma 10.40–11.20

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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.

110104 PALLEROMUSKARI KEVÄT

11.1 – 19.4.2021, 13 oppituntia

Ma 10.00–10.40

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Palleromuskarissa lauletaan, soitetaan, lorutellaan, leikitään ja liikutaan elämyksellisesti lempeässä iloisessa ja turvallisessa ryhmässä yhdessä oman aikuisen kanssa. Toiminta suunnitellaan niin, että ryhmään voivat osallistua alle 2-vuotiaat vauvaikäisestä alkaen.

110105 SISARUSMUSKARI KEVÄT

11.1 – 19.4.2021, 13 oppituntia

Ma 10.40–11.20

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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.

**110106 MUSKARI
1–2 -VUOTIAILLE SYKSY**

1.9 – 24.11.2020, 12 oppituntia

Ti 16.40 – 17.20

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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

**110107 MUSKARI
3-4 -VUOTIAILLE SYKSY**

1.9 – 24.11.2020, 12 oppituntia

Ti 17.20–18.00

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Muskarissa lauletaan, leikitään, lorutellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin elämyksellisesti yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa. Vähitellen harjoitellaan myös itsenäisiä taitoja ja vuorovaikutusta ryhmässä.

**110108 MUSKARI
5-6 -VUOTIAILLE SYKSY**

1.9.– 24.11.2020, 12 oppituntia

Ti 18.00–18.45

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Muskarissa opiskellaan tavoitteellisesti musiikin peruskäsitteitä laulaen, soittaen, liikkuen ja leikkien monipuolisia ja luovia työtapoja käyttäen. Muskari antaa valmiuksia taiteen perusopetuksen musiikin opintoihin siirtymiseen.

**110117 MUSKARI
3-6 -VUOTIAILLE SYKSY**

2.9.– 25.11.2020, 12 oppituntia

Ke 17.30–18.15

Kuivaniemen koulu

Elina Kakko-Delha

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Muskarissa lauletaan, leikitään, lorutellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin elämyksellisesti lempeässä ja iloisessa ryhmässä. Muskarit kehittävät lapsen musiikillisten taitojen lisäksi vuorovaikutusta ja vahvistavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä sekä antavat valmiuksia myöhemmille soittinopinnoille.



ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN MUSKAREIHIN ALKAA TO 26.11.2020!

Huom! Syksyn osallistujat ovat etusijalla kevään ryhmiin.

**110109 MUSKARI
1-2 -VUOTIAILLE KEVÄT**

12.1.– 13.4.2021

Ti 16.40–17.20, 13 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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

**110110 MUSKARI
3-4 -VUOTIAILLE KEVÄT**

12.1.– 13.4.2021

Ti 17.20–18.00, 13 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Maiju Oja

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Muskarissa lauletaan, leikitään, lorutellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin elämyksellisesti yhdessä tutun ja turvallisen aikuisen kanssa. Vähitellen harjoitellaan myös itsenäisiä taitoja ja vuorovaikutusta ryhmässä.

110111 MUSKARI
5-6 -VUOTIAILLE KEVÄT
12.1.– 13.4.2021, 13 oppituntia
Ti 18.00–18.45
Nättepori, taideluokka
Maiju Oja
Kurssimaksu 30,00 €
Enintään 10 osallistujaa

Muskarissa opiskellaan tavoitteellisesti musiikin peruskäsitteitä laulaen, soittaen, liikkuen ja leikkien monipuolisia ja luovia työtapoja käyttäen. Muskarin soitinopinnot antavat valmiuksia musiikin perusopetukseen siirtymiseen.

110118 MUSKARI
3-6 -VUOTIAILLE KEVÄT
13.1.– 14.4.2021, 13 oppituntia
Ke 17.30–18.15
Kuivaniemen koulu
Elina Kakko-Delha
Kurssimaksu 30,00 €
Enintään 10 osallistujaa

Muskarissa lauletaan, leikitään, lorutellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin elämyksellisesti lempeässä ja iloisessa ryhmässä. Muskarit kehittävät lapsen musiikillisten taitojen lisäksi vuorovaikutusta ja vahvistavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kehitystä sekä antavat valmiuksia myöhemmille soitinopinnoille.



LAULU- JA

SOITINRYHMÄT

KUOROT

110112 LASTEN LAULURYHMÄ
26.8.– 18.11.2020, 13.1.– 7.4.2021
Ke 17.00–17.45, 24 oppituntia
Haminan koulu, Kirkkotie 5
Johanna Niskanen
Kurssimaksu 55,00 €
Enintään 19 osallistujaa

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 iloisessa ja kannustavassa ryhmässä. Lasten lauluryhmä antaa valmiuksia siirtyä myöhemmin laulun yksilöopetukseen.

110113 NUORTEN LAULURYHMÄ
26.8.– 18.11.2020, 13.1.– 7.4.2021
Ke 16.00–16.45, 24 oppituntia
Haminan koulu, Kirkkotie 5
Johanna Niskanen
Kurssimaksu 55,00 €
Enintään 16 osallistujaa

Nuorten lauluryhmä on yli 12 vuotiaille laulajille. Ryhmässä opiskellaan laulutekniikkaa monipuolisesti ja opetellaan laulamaan erityyppisiä kevyen musiikin kappaleita, sekä harjoitellaan soolona ja yhdessä laulamista. Tärkeää on ryhmän tuki ja kannustava ilmapiiri. Tähän ryhmään jokainen on tervetullut!

110115 AIKUISTEN LAULURYHMÄ

26.8.– 18.11.2020, 20 oppituntia

13.1.– 7.4.2021, 20 oppituntia

Ke 18.00–19.15

Iin lukio, Kisakentän talo

Jaana Soronen

Kurssimaksu 65,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Aikuisten lauluryhmässä opitaan käyttämään ääntä vapaasti ja monipuolisesti, tutustutaan kevyen musiikin ohjelmistoon, harjoitellaan stemmalaulua, ilmaisutaitoa ja esiintymistä kannustavassa ilmapiirissä. Jokainen osaa laulaa ja pystyy kehittämään instrumenttiaan. Ohjauksessa huomioidaan ihmisen kokonaisvaltaisuus ja musiikin hyvää tekevät elementit. Laulajia ohjataan sekä ryhmänä että yksilöllisesti. Tavoitteellisesti mutta lempeästi ja pilke silmäkulmassa.

110192 IIN LAULUPELIMANNIT

31.8.– 23.11.2020, 24 oppituntia

11.1.– 19.4.2021, 26 oppituntia

Ma 18.00–19.30

Aseman koulu, Ii

Unto Kukka

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 30 osallistujaa

Harjoitellaan eri maiden kansanmusiikkia laulut moniäänisesti sovitettuina. Uusia laulajia ja soittajia otetaan mukaan. Iin laulupelimannit toimii esiintyen aktiivisesti ympäri vuoden.

110194 IIN MIESLAULAJAT

3.9.– 4.12.2020, 39 oppituntia

11.1.– 15.4.2021, 39 oppituntia

To 18.00–20.30

Kisakentän talo

Markku Koskela

Kurssimaksu 80,00 €

Enintään 60 osallistujaa

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. Musiikin tekeminen yhdessä, hyvässä porukassa on rentouttavaa ja voimaannuttavaa. Tämän kauden tarjouksena Iin mieslaulajat maksaa niiden uusien jäsenten kurssimaksun, jotka ovat mukana koko lukuvuoden.

110193 KANSANMUSIIKKI

3.9.– 29.10.2020, 15 oppituntia

14.1.– 22.4.2021, 21 oppituntia

To 16.00–18.30

Kuivaniemi-talo

Unto Kukka

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 30 osallistujaa

Harjoitellaan eri maiden kansanmusiikkia laulut moniäänisesti sovitettuina. Uusia laulajia ja soittajia otetaan mukaan. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko.

110195 VIIHDEKUORO

3.9.– 26.11.2020, 24 oppituntia

14.1.– 15.4.2021, 26 oppituntia

To 18.00–19.30

Iin lukio

Seija Ylikärppä

Kurssimaksu 80,00 €

Enintään 30 osallistujaa

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

110196 AIKUISTEN

HARMONIKKARYHMÄ

3.9.– 26.11.2020, 24 oppituntia

11.1.– 15.4.2021, 26 oppituntia

To 19.30–21.00

Iin lukio

Seija Ylikärppä

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 20 osallistujaa

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

MUSIIKIN PERUSTEET

110185 MUSIIKIN PERUSTEET 1

3.9.– 26.11.2020, 16 oppituntia

14.1.– 15.4.2021, 18 oppituntia

To 16.00–17.00

Kisakentän talo

Essi Hirvelä

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 30 osallistujaa

Musiikin perusteet 1-kurssi tukee laulun ja soiton opiskelua. Kurssilla kerrytetään musiikillista osaamista hausalla ja luovalla tavalla monipuolisia työtapoja käyttäen sekä lähestytään musiikin teoriaa itse tehden, soittaen ja laulaen. Kurssilla opetellaan musiikin peruskäsitteitä, syvennetään musiikillista ajattelukykyä ja kehitetään nuotinlukutaitoa.

Musiikin perusteet 1 on osa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Kurssi sopii lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetukseen sisältyy sekä lähiopetusta että etätehtäviä. Kurssin tarkempi aikataulu ja toteutus kerrotaan kurssin alkaessa.



110186 MUSIIKIN PERUSTEET 2A

3.9.– 26.11.2020, 16 oppituntia

14.1.– 15.4.2021, 18 oppituntia

To 17.00–18.00

Kisakentän talo

Essi Hirvelä

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 100 osallistujaa

Tervetuloa syventämään musiikkiharrastusta! 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. Opetukseen sisältyy sekä lähiopetusta että etätehtäviä. Kurssin tarkempi aikataulu ja toteutus kerrotaan kurssin alkaessa.



KUVATAIDE JA KERAMIikka

110324 ALOITTELIJAN

PIIRUSTUSKURSSI

2.9.– 18.11.2020, 37 oppituntia

KulttuuriKauppila

Ke 18.00–20.30

Milla Huhtala

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Haluaisitko oppia piirtämään paremmin? Haittaako piirustustaidon puute taideharrastustasi tai työtäsi? 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 tikkuukkojasi, vaan tule mukaan oppimaan. Kurssi soveltuu aloittelijoiden lisäksi niille, jotka haluavat laajentaa taitojaan ja saada uuden näkökulman piirtämiseen. Tarvittavista välineistä lähetetään tietoa ennen kurssin alkamista. Ikäsuositus vähintään 13v.

HUOM! Etäyhteydellä opiskelu on halutessasi mahdollista koko kurssin ajan.



110322 ELÄMÄNI TARINAT -

KUVATAIDERYHMÄ IKÄIHMISSILLE

7.9.– 23.11.2020, 30 oppituntia

1.1.– 26.4.2021, 38 oppituntia

Kulttuurikauppila

Ma 12.00–14.00

Marianne Lukkarinen

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Tässä kuvataideryhmässä voi tarkastella omia elämäntarinoita tai itseä kiinnostavia tarinoita kuvataiteen keinoin. Ryhmässä saa välineitä voimaannuttavaan tarinanrakentamiseen taiteessa sekä taideopetusta itselle mieluisiin taide-tekniikoihin. Tähän ryhmään voi tulla vaikkapa kokoamaan oman sukunsa tarinoita tai omaa elämäkertaa vahvis-

tavalla ja innostavalla tavalla. Taiteen parissa keskitymme mm. maalaamiseen, piirtämiseen sekä tarinan yhdistämiseen kuvakerrontaan. Ja jos sinulla on oma mieluisa taiteen tekemisen tapa, voit liittyä mukaan myös sen kanssa. Tähän ryhmään on hyvä tulla myös oppimaan uutta ja etsimään uusia taidetyökaluja ja tekniikoita.



110320 IKONIMAALAU

3.9.– 19.11.2020, 33 oppituntia

7.1.– 15.4.2021, 42 oppituntia

Nättepori, taideluokka

To 18.00–20.30

Sinikka Kuivala

Kurssimaksu 85,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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

110321 POSLIININMAALAU

2.9.– 18.11.2020, 33 oppituntia

13.1.– 21.4.2021, 42 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Ke 17.30–20.00

Raili Tapio

Kurssimaksu 88,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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

110323 HYVINVOINTIA TAITEESTA

7.9.– 14.12.2020, 21 oppituntia

18.1.– 12.4.2021, 21 oppituntia

Kulttuurikauppila

Ma 18.15–20.30

Marianne Lukkarinen

Kurssimaksu 90,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Hyvinvointia taiteesta ryhmässä tarkastellaan oman luovuuden ja hyvin- ja paremmin voimisen kysymyksiä ja teemoja turvallisessa ja inspiroivassa ilmapiirissä. Jokainen saa ohjausta omiin vahvuksiinsa ja itselle parhaiten sopiviin taidevälineisiin ja tekniikoihin. Käymme mm. kuvan rakentamista, väriopin perusteita hyvinvointiteemaan ja symboliikkaan. Oman elämäntarinan merkitykselliset kohdat ja kysymykset pääsevät halutessasi mukavalla tavalla nähdä taiteen keinoin. Ryhmässä työskennellään omilla välineillä ja käytetään myös materiaalikokeiluihin välineitä. Tähän ryhmään on hyvä tulla availemaan omaa luovuutta, toipumaan tai voimaantumaa, hakemaan inspiraatiota tai ehkä vain käyttää sitä paikkana hoitaa itseä ja rentoutua. Tervetuloa vuoden mittaiselle taidematkalle omaan elämään ja sen tärkeimpiin kysymyksiin. Kokoonnumme joka toinen viikko.



840000 KERAMIikka SYKSY

7.9.– 23.11.2020, 37 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Ma 18.00–20.30

Pirjo Rikkinen

Kurssimaksu 45,00 €,

Enintään 12 osallistujaa

Haluaisitko omistaa itse tekemäsi astiaston? Kaipaanko kukillesi kauniita käsintehtyjä ruukkuja? Kurssilla valmistetaan käsinrakentaen 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. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.

840001 KERAMIikka KEVÄT

11.1.– 26.4.2021, 47 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Ma 18.00–20.30

Pirjo Rikkinen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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



110326 JÄRJESTELMÄKAMERA-KUVAUKSEN PERUSTEET

10.9.–15.10.2020, 18 oppituntia

Nättepori, tietoppi

To 17.45–20.00

Juuso Haarala

Kurssimaksu 35,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Tutustutaan valokuvauksen perusteisiin järjestelmäkameralla. Käydään läpi lyhyt valokuvauksen teoria, kameroiden valikot ja säädöt, kuvakoot, tiedostomuodot

sekä kuvakulmat. Opit mm. säätämään kuvan valituksen, 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.

110327 JÄRJESTELMÄKAMERA-KUVAUKSEN JATKO

7.1.– 18.3.2021, 18 oppituntia

Nättepori, tietoppi

To 17.45–20.00

Juuso Haarala

Kurssimaksu 35,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Syvennetään valokuvauksen perusteita: erilaiset kuvaustyyliä, kuvaaminen salamalla sekä tehokas sommittelu ja rajausta. Opetellaan myös kuvankäsittelyn alkeita ja valokuvan perussäädöt kuvankäsittelyohjelman avulla, mm. kuvan valoisuuden ja värien säätäminen, kuvan terävöittäminen, rajausta ja kuvakoon muokkaaminen. Lisäksi käsitellään valokuvien myymistä eri kuvapankkien kautta. Valokuvauksen perusteet kurssin käyneille tai muuten vastaavat tiedot omaaville.

Ota mukaan järjestelmäkamerasi ja halutessasi myös läppärisi. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko 7.1., 21.1., 4.2., 18.2., 4.3. ja 18.3.2020.



110328 VALOKUVAUSKURSSI IT'S ME!

9.2.– 20.4.2021, 26 oppituntia

Nättepori, tietoppi

Ti 17.30–20.00

Sini Yrjänä

Kurssimaksu 80,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Luovan ilmaisun valokuvauskurssi, jossa kuvauksen ja kuvien avulla harjoitellaan ilmaisemaan tunteita ja kertomaan niistä. Kurssilla opitaan näkemään itseä monipuolisesti, tutustutaan erilaisiin puoliin itsestä ja löydetään omia vahvuuksia ja voimavaroja. Valokuvaamisen kautta opitaan lempeää katsetta itseä ja muita kohtaan sekä harjoitellaan valitsemaan tapa katsoa itselle voimauttavalla tavalla. ”Se, mitä valitaan katsoa, vahvistuu.” Kurssi on luovan valokuvauksen peruskurssi, jossa käytetään voimauttavan valokuvauksen menetelmän periaatteita ja kuvaustehtävien avulla luodaan oma voimauttava projekti. Tehtävien aikana opetellaan samalla oman kameran käyttöä ja kuvailmaisua.

Kurssilla tarvitaan digitaalikamera sekä nettiyhteys ja mahdollisuus jakaa kuviaan digitaalisena katsottavaksi.

Kymmenen kokoontumiskertaa, joista neljä toteutetaan etäyhtedellä.

NÄYTTÄMO- JA SANATAITEET

110252 NÄYTELMÄRYHMÄ ROOLINVAIHTAJAT

7.9.– 23.11.2020, 37 oppituntia

11.1.– 26.4.2021, 47 oppituntia

Kuivaniemen liikuntahalli

Ma 13.00–15.30

Sanna Kluukeri

Kurssimaksu 100,00 €

Enintään 15 osallistujaa

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

110254 NAAMIOTEATTERIKURSSI

10.– 22.8.2020, 30 oppituntia

KulttuuriKauppila, Lähde-puisto

Ma - La 18.00–21.00

Kurssimaksu 40,00

Anna-Kaisa Järvi

Enintään 15 osallistujaa

Naamioateatterikurssilla valmistetaan naamioateatteriesitys yhdessä improvisoiden. zSopii nuorille ja aikuisille. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta naamio työskentelystä. Mukaan voi tulla myös tuottamaan musiikkia, pukuja ja rekvisiittaa. **Huom! Kurssille 110254 ilmoittautumiset heti, viimeistään 4.8.2020 mennessä!**

110250 LASTEN NÄYTELMÄRYHMÄ 11– 14 -VUOTIAILLE

10.9.– 19.11.2020, 20 oppituntia

7.1.– 22.4.2021, 30 oppituntia

Iin työväentalo

To 15.00–16.30

Jenni Mattila

Kurssimaksu 75,00 €

Enintään 20 osallistujaa

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



110251 NÄYTELMÄRYHMÄ

20.9.– 6.12.2020, 33 oppituntia

10.1.– 18.4.2021, 42 oppituntia

Iin työväentalo

Su 15.00–17.30

Anna-Kaisa Järvi

Kurssimaksu 150,00 €

Enintään 30 osallistujaa

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. Innostustilaisuus uusille ja entisille teatterin harrastajille ke 9.9 klo 18 Työväentalolla, tervetuloa!

110602 LAUSUNTARYHMÄ

15.9.– 1.12.2020, 22 oppituntia

12.1.– 20.4.2021, 28 oppituntia

Kisakentän talo

Ti 18.00–19.30

Anna-Kaisa Järvi

Kurssimaksu 125,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Kurssilla treenataan lausumistaitoja ja valmistetaan lausuntaesityksiä. Julkiset lausuntaesitykset tuovat tärkeän lisän iläiseen kulttuurielämään. Tervetuloa entiset ja uudet harrastajat, rakkaus runoihin riittää!

110253 LASTEN TEATTERILEIRI

7.– 11.6.2021, 27 oppituntia

Ma–Ti 10.00–14.00

Iin työväentalo

Pe 12.00–18.00

Jenni Mattila

Kurssimaksu 40,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Kiinnostaako näyttelemine? lissä järjestetään viikon kestävä teatterileiri 8-13-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.

110600 KEVYESTI KYNÄLLÄ - KIRJOITUSKURSSI

26.8.– 2.12.2020, 32 oppituntia

20.1.– 3.3.2021, 16 oppituntia

Nättepori, tietoppi

Ke 17.30–20.45

Katri Rauanjoki

Kurssimaksu 65,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Jos mietit, osaisitko kirjoittaa, olet jo matkalla tähän ryhmään! Kevyesti kynällä on innostava kirjoittamisen kurssi, joka muotoutuu ryhmän mukaan. Oli sitten pöytälaatikossasi puolivalmis dekkari tai mielessäsi epämääräinen halu tehdä joskus runoja, tervetuloa mukaan. Teemme helppoja harjoitteita, joiden avulla oman elämän tapahtumista tai havainnoista alkaa muotoutua luovaa kirjoittamista. Mukana voi olla jo pidemmälle edistyneitä tai aivan aloittelijoita. Kurssi ei edellytä esiintymistä, omien tekstien julkaisua tai Sanoista tekoihin-kurssille osallistumista, vaan on itsenäinen ja kirjoittamiseen keskittyvä kurssi.

110601 SANOISTA TEKOIHIIN

7.– 28.4.2021, 16 oppituntia

Nättepori, tietoppi

Ke 17.30–20.45

Katri Rauanjoki

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 15 osallistujaa

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: 7.4, 14.4, 21.4, 28.4.

KÄDENTÄIDOT

110424 KONENEULONNAN KURSSI

2.– 10.10.2020, 25 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Pe 18.00–21.00, La 10.00–17.00

Anu Rautakoski

Kurssimaksu 40,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Haluatko kokeilla puikkoja nopeampaa vaihtoehtoa? Koneneulonta on nyt kovasti nousussa! Kahden viikonlopun intensiivikurssilla aloitetaan koneneulonnan alkeista ja edetään kurssilaisten toiveiden mukaan. Ota oma koneesi ja langat mukaan tai tule kokeilemaan opettajan välineillä.

Ensimmäinen kokoontuminen pe 2.10 klo 18-21, la 3.10 klo 10-17 ja toinen viikonloppu pe 9.10 klo 18-21 ja la 10.10 klo 10-17.

110402 OMPELUN ILOA SYKSY

8.9.– 24.11.2020, 44 oppituntia

Iin lukio käsityöluokka

Ti 17.30–20.30

Raija Ojala

Kurssimaksu 50,00 €,

Enintään 12 osallistujaa

Ompelun iloa-kurssilla saa ommella kaikenlaista laidasta laitaan! Voit tehdä vaatteita lapsille ja aikuisille, asusteita ja vaikkapa kodin sisustustekstiilejä.

Kurssilla on mahdollisuus kokeilla myös peitetikkikonetta. Opitaan ompelun niksejä ompelukonetta ja saumuria käyttäen, halutessasi voit ottaa mukaan omat koneesi. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että enemmän ompelua harrastaneille.

110403 OMPELUN ILOA KEVÄT

12.1.– 20.4.2021, 52 oppituntia

Iin lukio käsityöluokka

Ti 17.30–20.45

Raija Ojala

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Kuvaus, ks 110402 Ompelun iloa syksy



110405 OMMELLEN KESÄÄN

27.4.– 20.5.2021, 18 oppituntia

Iin lukio käsityöluokka

Ma - To 17.30–20.45

Raija Ojala

Kurssimaksu 25,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Ommellaan kesävaatteita lapsille ja aikuisille valmiskaavoja käyttäen, myös vanhaa uudistaen. Opitaan ompelun niksejä ompelukonetta ja saumuria käyttäen. Kurssille soveltuu sekä aloittelijoille että enemmän ompelua harrastaneille. Infoilta ti 27.4. klo 17-19.30 sekä kurssipäivät ma-to 17.- 20.5.

110404 VALOKORISTE

12.10.– 7.11.2020, 11 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Raija Ojala

Kurssimaksu 20,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Valmista kaunis valokoriste, jolla luot tunnelmaa terassille, parvekkeelle tai sisälle. Valokoristeen voi tehdä sisä- tai ulkokäyttöön. Ma 12.10 klo 18-19.30 infoilta, jossa saat tietoa mm. tarvikehankinnoista: kurssille tarvitaan pehmeää pvc-putkea, sähköasennusputkia, ulko- tai sisävalosarja pienillä LED-lampuilla, nippusiteitä, metallilankaa sekä sivuleikkurit ja rautasaha.

Kokoontumiset ma 12.10 klo 18-19.30, pe 6.11. klo 17.30-20.30 ja la 7.11. klo 10-14 Nätteporin taideluokassa.

110408 TALVISTA KUKKASIDONTAA JA KRANSSEJA

25.– 26.11.2020, 8 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Ke – To 17.30–20.30

Päivi Kaukua

Kurssimaksu 55,00 €,

Enintään 15 osallistujaa

Teemme kukka-asetelman oasis-sieneen ja sidomme kranssin, esimerkiksi haavuista. Saat vinkkejä kukkien asettelusta, kuinka koristella helposti kotikonstein joulun juhliin. Käymme kukkasidonnan

perusasioita lyhyesti läpi, jonka jälkeen ryhdymme toimeen. Yhdistämme leikkokukkia ja luonnonmateriaaleja luovasti ja jouluisen tunnelmallisesti.

Ota mukaan oma astia asetelmalle, veitsi ja puutarhasakset /sekateerit.

Asetelman ja kranssin materiaalmaksut sisältyvät kurssimaksuun.

110420 MAKRAMEE

SISUSTUKSESSA

13.– 14.11.2020, 10 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 15,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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

110421 MAKRAMEE

SISUSTUKSESSA

15.– 16.1.2021, 10 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00,

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 15,00 €,

Enintään 12 osallistujaa

Kuvaus, ks. kurssi 110420



110418 KÄSITÖITÄ YHDESSÄ

LAPSEN KANSSA, SYKSY

29.10.– 26.11.2020, 10 oppituntia

KulttuuriKauppila

To 18.00–19.30

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 12,00 €,

Enintään 12 osallistujaa

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

110419 KÄSITÖITÄ YHDESSÄ

LAPSEN KANSSA, KEVÄT

14.1.– 11.2.2021, 10 oppituntia

KulttuuriKauppila

To 18.00–19.30

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 12,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Kuvaus, ks. kurssi 110418

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

110401 KÄSITYÖN LYHYTKURSSIPAKETTI

26.9.– 2.12.2020, 32 oppituntia

13.1.– 17.2.2021, 32 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Eri opettajia

Kurssimaksu 80,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Käsityön lyhytkurssipaketti tarjoaa mahdollisuuden tutustua erilaisiin tekniikoihin ja kädentaitoihin. Kurssipaketti sisältää kahdeksan erilaista lyhytkurssia ja jokaista tekniikkaa opetellaan 8 oppituntia, keskeviikoin 17-20. Poikkeuksena Marja-aronian värjäyskurssi la 26.9 klo 9-16. Pienet materiaalmaksut kurseista erikseen, opettajat laskuttavat Tarkemmat kurssikuvaukset tällä aukeamalla. Kurssipaketti 80€ kattaa seuraavat kurssit:

1. Marja-aronialla värjääminen
2. Asuste-ompelu
3. Himmelin valmistus
4. Ihastuttavat enkelit
5. Jouluasetelma
6. Pitsinnypläys
7. Micromacramee-korut
8. Villakankaan visuaalinen muokkaus

HUOM! JOS ET HALUA LYHYTKURSSIPAKETTIA, VOIT ILMOITTAUTUA MYÖS YKSITTÄISELLE KURSSILLE. TÄLLÖIN KURSSIMAKSU ON 15€/ KURSSI.

110430 Marja-aronialla värjääminen

26.9.2020, 8 oppituntia

La 9.00–16.00, Kisakentän talo

Raija Ojala

Kurssi sisältyy lyhytkurssipakettiin, muutoin kurssimaksu 15,00 €

Marja-aronian marjoilla voidaan värjätä violetin ja lilan sävyjä luonnonkuituihin. Jo litralla aroniaa voit värjätä 60 g lankaa. Osallistujat hankkivat marjat ja värjättävän materiaalin itse. Värjäyksen puretus- ja apuaineet opettajalta.

110431 Asuste-ompelu

7.– 14.10.2020, 8 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Tiina Lapinkangas

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Kurssilla valmistetaan ommellen pieniä ja helppoja asusteita. Ompele pipot, hiuspannat ja tuubihuivit lämmittämään viilenevään säähän. Omatekoiset rusetit, hiusdonitsi, pienet laukut ja pussukat ilahduttavat itseä ja sopivat myös lahjoiksi läheisille.

110432 Himmelin valmistus

28.10.– 4.11.2020, 8 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Valmistetaan tyylikäs ja tunnelmallinen himmeli jouluksi. Opimme perushim-

melin mallin sekä modernin version. Voit tehdä myös pienempiä koristeita. Himmeli valmistuu pillien avulla ohutta rautalankaa käyttäen.

110433 Ihastuttavat enkelit

11.–18.11.2020, 8 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Tehdään merinovillasta pehmeitä enkeleitä, joita voit ripustaa koristeeksi. Merinovillatopseista vedetään ohuita suikaleita, jotka pyöritellään piipunrassin ympärille. Kiinnityskohdat kiinnitetään neulahuovuttamalla.

110434 Jouluasetelma

25.11.– 2.12.2020, 8 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Tiina Lapinkangas

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Kurssilla valmistetaan jouluseimi hahmoineen tai pieni joulukylä. Seimen hahmot tehdään kipsistä käyttäen opettajalla olevia valmismuotteja tai vapaasti muotoillen askartelusavesta. Pieni talli rakennetaan vanhasta laudasta ja luonnonmateriaaleista.

110435 Pitsinnypläys

13.– 20.1.2021, 8 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Sirpa Juusola

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Kokeillaan nypläyksen peruslöyntejä ja valmistetaan avaimenperä. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun. Opettajalta voi lainata nyplästarvikkeita.

110436 Micromacramee-korut

27.1.– 3.2.2021, 8 oppituntia

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Kurssilla syvennyttään micromacrameen syövereihin. Vaihtoehtona useita malleja koruihin. Korut tehdään ohuesta nylon- sekä vahatusta polyesterinarusta.

110437 Villakankaan visuaalinen muokkaaminen

10.– 17.2.2021, 8 oppituntia

Saara Klasila

Ke 17.00–20.00, Kisakentän talo

Osa lyhytkurssipakettia / kurssimaksu 15€

Muokataan tasaiseen raakakankaaseen elävää kolmiulotteista pintaa. Villakankaaseen tehdään kuidun ja materiaalin pysyvä muodonmuutos, esimerkiksi parempi tuntu, pysyviä prässejä tai vapaita muotoja. Kurssilla tutustutaan ja suunnitellaan tuote sisustukseen tai asusteeksi.

**110406 VÄRJÄYS
LUONNONVÄREILLÄ**
31.5.– 20.6.2021, 20 oppituntia
La - Su 9.00–16.00
Nättepori, taideluokka
Raija Ojala
Kurssimaksu 25,00 €
Enintään 12 osallistujaa

Värjätään kankaita tai lankoja luonnonväreillä tutustumalla kasvivärjäyksen perusteisiin. Mahdollisuus värjätä villaa, puuvillaa, pellavaa tai silkkiä ja kokeilla ekoprinttiä. Ma 31.5. klo 17.30-19.00 lisätietoa tarvikehankinnoista ja -kustannuksista sekä omatoimisesti kerättävistä kasveista. Kokoontumiset la 19.6. ja su 20.6.2021

110423 BETONIKURSSI
22.5.2021, 4 oppituntia
KulttuuriKauppila
La 10.00–13.00
Päivi Kuoppala
Kurssimaksu 10,00 €
Enintään 10 osallistujaa

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

110422 KEVÄINEN RISUKURSSI
17.4.2021, 6 oppituntia
KulttuuriKauppila
La 10.00–15.00
Päivi Kuoppala
Kurssimaksu 12,00 €
Enintään 10 osallistujaa

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.

**110409 KEVÄINEN
KUKKASIDONTAKURSSI**
5.– 6.5.2021, 8 oppituntia
Nättepori, taideluokka
Ke - To 17.30–20.30
Päivi Kaukua
Kurssimaksu 55,00 €
Enintään 15 osallistujaa

Kurssilla teemme asetelman oasis-sie-
neen ja sidomme kukkakimpun. Kurssilla
saat vinkkejä kukkien asettelusta, kuinka
koristella helposti kotikonstein kevään
juhliin. Yhdistämme leikkokukkia ja
luonnonmateriaalia luovasti keveän
keväisellä otteella.. Asetelman ja kimpun
materiaalimaksut sisältyvät kurssin
hintaan.



**110410 HOPEASAVIKORUT
JA PUNOTUT KETJUT**
15.10.– 1.11.2020, 15 oppituntia
Nättepori, taideluokka
To 18.00–19.30, La – Su 9.30–14.30
Leila Ronkainen
Kurssimaksu 45,00 €
Enintään 10 osallistujaa

Tutustutaan hopeasaven eri muotoihin
ja työtapoihin. Kurssin aikana valmis-
tamme eri tekniikoin mm. riipuksia,
helmiä ja sormuksia. Ensimmäinen

kokoontuminen infoiltaan Nätteporin
auditorioon, jossa tutustumme ma-
teriaaliin teoriassa, suunnittelemme
töitä sekä teemme materiaalitilauksen.
Halutessasi voit keskittyä kurssilla
pelkästään hopealankakorujen tekoon.
INFO AUDITORIO: to 15.10 klo 18-19.30
TYÖSKENTELY: la-su 31.10-1.11.2020 klo
9.30-14.30.

110412 EMALOINTI
5.– 7.2.2021, 17 oppituntia
Nättepori, taideluokka
Pe 18.00–21.00, La– Su 9.30–14.30
Leila Ronkainen
Kurssimaksu 45,00 €,
Enintään 12 osallistujaa

Emalointi on koristelutekniikka, jossa
metallipinnalle (0,8-1,0 mm) kiinni-
tetään kuumentamalla joko läpinäkyvä
tai peittävä värillinen erikoislasimassa
(emaliväri). Kurssilla muotoillaan (sa-
haus, viilaus, hionta) kupari, tompakki
tai hopealevystä (koru)pohja, johon
teemme emaloinnin ns. märkäemaloin-
nilla. Emaloitava pohja voi olla myös
hopeasavesta valmistettu, jos sinulla on
sellainen valmiina. Ohjaajalla myytävänä
muu pohjamateriaali ja emalista peri-
tään pieni maksu.

110416 HUONEKALUJEN VERHOILU A

2.9.– 18.11.2020, 44 oppituntia

13.1.– 21.4.2021, 56 oppituntia

Kauppatie 22

Ke 18.00–21.15,

Anna-Maija Tapio

Kurssimaksu 110,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Kurssilla kunnostetaan ja entisöidään huonekaluja perinteisin menetelmin. Perusteellisen purkamisen jälkeen uusia jousitus, pehmusteet, puuosat sekä verhoilukangas. Sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille.

110417 HUONEKALUJEN VERHOILU B

3.9.– 19.11.2020, 44 oppituntia

7.1. – 5.4.2021, 56 oppituntia

Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs

To 18.00–21.15

Kati Keronen

Kurssimaksu 110,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Kurssilla entisöidään vanhoja huonekaluja uuteen uskoon.

Perusteellisen purkamisen jälkeen uusitaan jousitus, pehmusteet, puuosat sekä verhoilukangas. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille.

110427 PUUTYÖ

7.9.– 23.11.2020,

44 oppituntia

11.1.– 26.4.2021,

56 oppituntia

Valtarin koulu

Ma 17.15–20.30

Kari Ollanketo

Kurssimaksu 110,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Puutyökurssilla opitaan puutyökoneiden turvallista käyttöä, yleisimpiä liitostekniikoita, puulajien tuntemusta sekä pintakäsittelytekniikoita. Kurssityön voi valita itse.

110428 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

6.10.– 15.12.2020, 40 oppituntia

12.1.–27.4.2021, 60 oppituntia

Kuivaniemen koulu

Ti 17.00–20.00

Eero Leskinen

Kurssimaksu 110,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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

110411 HOPEAKORU

27.– 28.3.2021, 13 oppituntia

Nättepori, taideluokka

La– Su 9.30–14.30

Leila Ronkainen

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Valmista hopeakorua hopealangasta, levystä sekä hopea- tai alpakkalusikoista. Opit hopeatyöskentelyn perustyötapoja esim. lenkkien tekoa, ketjujen punontaa, juottamista, pintakuviointia, levyn muotoilua sekä kapussi-muotoisen kiven/lasin istuttamista koruusi. Voit ottaa mukaasi myös reiällisiä kiviä, parittomia korviksia ym. vanhoja korun osia liitettäväksi työhösi.

110429 PUUKON VALMISTUS

19.9. – 1.11.2020, 52 oppituntia

16.1.– 28.2.2021, 52 oppituntia

La – Su 9.00–16.00

Valtarin koulu

Markku Vilppola

Kurssimaksu 115,00 €

Enintään 13 osallistujaa

Valmistetaan yksilöllinen puukko tuppi-neen. Mahdollisuus opetella myös erikoistekniikoita, kuten baulting-tekniikka eli nahan kohokuviointi, sarvikaiverrus ja messinki/pronssivalu. Materiaalimaksu kurssin alussa opettajalle n. 30-40 €, sis. yhteiset materiaalit. Huom. kurssimaksu ei sisällä puukon tekoon tarvittavia materiaaleja, jotka voi ostaa opettajalta tai tuoda itse. Osallistua voivat sekä aloittelijat että aiemmin puukontekoa harrastaneet.

Kokoontumiset syksyllä 19.- 20.9., 10.- 11.10. ja 31.10.- 1.11.2020. Kevätkaudella 16.- 17.1., 6.- 7.2. ja 27.2- 28.2.2021. Ilmoittautuminen on sitova.

110413 KUDONTA SYKSY

7.9.2020 – 23.11.2020, 44 oppituntia

Nurkka, Haminantie 8

Ma klo 16.30 - 19.45

Karjalainen Pirkko

Enintään 11 osallistujaa

Kurssimaksu: 60,00 €

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 jo harrastaneille.

110414 KUDONTA KEVÄT

11.1.2021 – 26.4.2021, 56 oppituntia

Nurkka, Haminantie 8

Ma 16.30 - 19.45

Pirkko Karjalainen

Kurssimaksu: 75,00 €

Enintään 11 opiskelijaa

Kuvaus sama kuin kurssilla 110 Kudonta SYKSY

110407 IHANAT TUOHITYÖT

26.3.2021 - 28.3.2021

Kulttuurikauppila

Pe 17-21, La 9-16.00, Su 9-15.00

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu 50,00€

Enintään 10 osallistujaa

Opetellaan tuohitöiden alkuvalmistelut ja valmistetaan suora- tai vinopunonalla esim. leipäkori tai säilytyskoppa. Levytekniikalla rasioita, koruja ym. pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille.



TIETOTEKNIikka

340112 TIETOKONEKERHO IKÄÄNTYVILLE

7.9.– 23.11.2020, 22 oppituntia

11.1.– 26.4.2021, 28 oppituntia

Nättepori, tietoppi

Ma 8.30–10.00

Timo Watroba

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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



lin kansalaisopisto on mukana opistopiirin yhteisessä DIGITTÄÄ-hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa maakuntien asukkaiden perus- ja digitaalisia taitoja. Syksyllä 2020 lissä ja Kuivaniemella järjestetään kolme kurssia, jotka ovat maksuttomia. ILMOITTAUTUMISET numeroon 050 3950 388. Kirjoita viestiin: Kurssin nimi A, B TAI C ja oma nimesi.

A) ALKEISKURSSI KUIVANIEMI

9.9.2020 – 7.10.2020

Keskiviikkoisin klo: 9.30 - 11.00

Enintään 10 opiskelijaa

Opettaja: Ikni Omar

Alkeiskurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tietokoneen käytöstä, internetistä tai älylaitteista. Kurssilla lähdetään digin perusteista liikkeelle. Ilmoittaudu viimeistään 7.9.2020.



B) SÄHKÖISET ASIOINTIPALVELUT- KURSSI II NÄTTEPORI

14.10.2020 – 11.11.2020

Keskiviikkoisin: 9.30 - 11.00

Opettaja: Ikni Omar

Enintään 10 opiskelijaa

Kurssilla käymme läpi yleisempiä ja käytetyimpiä sähköisiä asiointipalveluita. Kurssin tavoitteena on antaa perusvalmiudet itsenäiseen asiointiin. Ilmoittaudu viimeistään 12.10.2020



C) OMA ÄLYLAITE TUTUKSI- KURSSI II NÄTTEPORI

18.11.2020 – 16.12.2020

Opettaja: Ikni Omar

Enintään 10 opiskelijaa

Keskiviikkoisin klo 9.30 - 11.00

Kurssilla tutustutaan omaan älylaitteeseen ja siihen mitä kaikkea sillä voi tehdä. Ilmoittaudu viim. 15.11.2020



KIELET

120400 SAKSAN ALKEET VERKKOKURSSI

7.9.– 23.11.2020, 22 oppituntia

11.1.– 26.4.2021, 28 oppituntia

Kurssimaksu 60,00 €,

Enintään 23 osallistujaa

Saksan alkeet verkossa:

Saksan verkkokurssi sopii sekä vasta-al-
kajille että kertaajille. Käymme läpi
arkielämän puhetilanteita ja matkailuun
liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia.
Saat viikottain uuden materiaalin, jota
voit käydä läpi silloin kun itsellesi sopii.
Kouluttaja puhuu saksaa äidinkielenään
ja on asunut Saksassa 20 vuotta.
Kurssilla saat ensikäden tietoa myös
saksalaisesta kulttuurista. Verkkomate-
riaali koostuu nauhoitetuista videoista,
äänitteistä, kuullun ymmärtämis-,
kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa
opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä
on koko ryhmälle suunnattuja ja osa
itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen!
Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan.

12050 RANSKAN ALKEET VERKKOKURSSI

7.9.– 23.11.2020, 22 oppituntia

11.1.– 26.4.2021, 28 oppituntia

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Ranskan alkeet verkossa

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu
ihan alusta C'est parfait! 1 kirjan ja
verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi
sopii myös kertaajille. Pääpaino on
arkielämän ja matkailun sanastossa.
Perehdymme myös ääntämiseen ja
peruskielioppiin sekä ranskalaiseen
kulttuuriin. Viikoittain avautuu uusi
opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan
tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä.
Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista
videoista, äänitteistä, kuullun ymmär-
tämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista.
Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa
tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja
ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea
oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko
kurssin ajan.



120600 VENÄJÄN ALKEET

2.9.– 18.11.2020, 19 oppituntia

Kisakentän talo

Ke 17.00–18.15

Anitta Lahtinen

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Aloitamme venäjän kieleen ja kulttuuriin
tutustumisen aakkosista.

Etenemme sanaston, lyhyiden puhehar-
joitusten ja rakennetehtävien avulla.

Mukana venäläisen kulttuurin musiikkia,
digimateriaalia ym. Oppikirja Pora 1.

120601 VENÄJÄN JATKOKURSSI

2.9.– 18.11.2020, 19 oppituntia

Kisakentän talo

Ke 18.30–19.45

Anitta Lahtinen

Kurssimaksu 30,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Tämä jatkokurssi kehittää edelleen
venäjän suullista ja kirjallista taitoa.

Opettelemme rakenteita ja kielioppia,
luetun ja kuullun ymmärtämistä.

Aihepiireinä turismi, asuminen ja
elinympäristö,

matkustaminen ja harrastukset.

Lisäksi kulttuurin- ja maantuntemusta,
musiikkia ja kirjallisuutta.

Oppikirja Pora 1 kappaleet 7-9.

120300 ENGLANTI 1

2.9.– 18.11.2020, 22 oppituntia

13.1.– 21.4.2021, 28 oppituntia

Kisakentän talo

Ke 17.40–19.10

Jonna Lounatjoki

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa



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

120301 ENGLANTI 3

3.9.-19.11.2020, 22 oppituntia

7.1.-22.4.2021, 28 oppituntia

Kisakentän talo

To 19.00–20.30

Jonna Lounatjoki

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden

Englanti 2-kurssille, mutta sopii kaikille, jotka ovat joskus opiskelleet englantia vähän alkeita pitemmälle ja haluavat nyt jatkaa opiskelua tai kerrata jo oppimaansa. Kurssikirja kertoo ja syventää perusrakenteita, laajentaa sanavarastoa, sekä tutustuttaa monenlaisiin kommunikatiotilanteisiin. Jos mietit, sopiiko kurssi sinulle, tutustu kurssikirjaan etukäteen vaikkapa kirjastossa. Kirja: English for you, too! Book 3 (Finn Lectura), opiskelijalle omakustanteinen. Huom! Kurssi voidaan tarpeen tullen toteuttaa myös etänä.

120302 PUHUTAAN ENGLANTIA!

3.9.-19.11.2020, 22 oppituntia

7.1.-22.4.2021, 28 oppituntia

Kisakentän talo

To 17.20–18.50

Jonna Lounatjoki

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Kurssi sopii kaikille englantia jo vähän osaaville, jotka haluavat kerrata ja parantaa kielitaitoaan ennen kaikkea puhumisen kautta. Kurssilla keskitytään tilanteisiin, joissa englantia useimmiten käytetään. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset matkoilla eteen tulevat tilanteet. Tunneilla puhumista ja kuuntelua harjoitellaan monipuolisten kannus-

tavien tehtävien avulla. Puhumisen lomassa kerrataan myös keskeisimpiä kielioppirakenteita ja ääntämistä.

Huom! Kurssi voidaan toteuttaa tarpeen tullen myös etänä.

120702 ESPANJAA

MATKAILIJOILLE

4.-25.5.2021, 12 oppituntia

Valtarin koulu

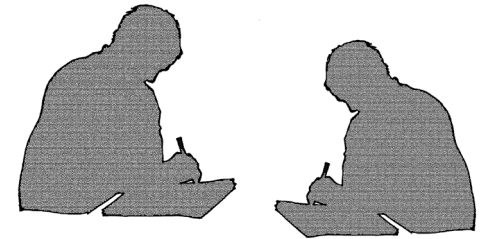
Ti 18.00–20.15

Anna-Kaisa Puhakka

Kurssimaksu 25,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Tarvitsetko espanjan kielen alkeita matkailussa? Suunnitelmissa reissu Espanjaan? Tervetuloa lyhytkurssille, jossa opiskellaan arkipäivän sanastoa ja päivittäisiä tilanteita. Kurssilla keskitytään arkielämään ja matkailuun liittyviin harjoituksiin ja opetusmateriaalina käytetään opettajalta saatavaa oppimateriaalia, joka sisältyy kurssihintaan. Lyhytkurssi pidetään neljä kertaa, tiistaisin kerran viikossa.



120800 ITALIAN INTENSIIVIKURSSI

11.1.-15.2.2021, 12 oppituntia

Valtarin koulu

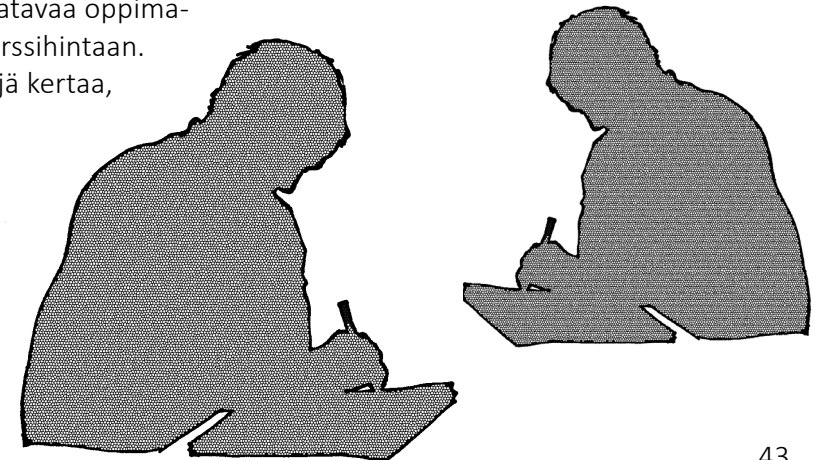
Ma - Pe 18.00–19.30

Tiina Malfatti

Kurssimaksu 25,00 €

Enintään 23 osallistujaa

Kuuden kerran tutustumis- ja intensiivikurssi Italian kulttuuriin- ja kieleen. Kurssin sisällössä huomioidaan osallistujien toiveet. Kaiken ikäiset ja tasoiset Italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneet opiskelijat ovat tervetulleita. Benvenuto!



YMPÄRISTÖ JA YHTEISKUNTA

810203 SIENIKURSSI KANGASMAASTOON 5.9.2020, 7 oppituntia La 10.00–16.00

Juuso Vattulainen
Kurssimaksu 15,00 €
Enintään 15 osallistujaa

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



810204 SIENIKURSSI KUUSI- JA KOIVUVALTAISEEN MAASTOON 12.9.2020, 7 oppituntia La 10.00–16.00

Juuso Vattulainen
Kurssimaksu 15,00 €
Enintään 15 osallistujaa

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



810201 VILLIYRTIT 26.-27.5.2021, 6 oppituntia li Saarento Ke – To 17.30–19.45 Päivi Kaukua Kurssimaksu 20,00 € Enintään 15 osallistujaa

KE 26.5.2021

Käymme läpi villiyrtytien keräämisen perusasiat, yrttien käsittelyä, säilytystä, yleisimpien villiyrtytien rohtokäyttöä ja käyttöä ruoanlaitossa. Kokoonnumme Saarento-vajaan, jossa käymme läpi teoriaosuuden ja siirrymme siitä luontoon.

TO 27.5.2021

Tutustumme Illinsaareen kasvaviin villiyrtyihin, joista alueella kasvaa mm. nokkosta, maitohorsmaa, voikukkaa, siankärsämöä, käenkaalta, puna-apilaa, mesiangervoa, koivua, kuusta ja piharatamoa. Opettelemme tunnistamaan vastaan tulevat kasvit, käymme läpi kasvien ravintoarvoja. Kurssin loputtua saat mukaan tiivistetyn sähköisen tietopaketin kasveista. Sopii kaiken kuntoisille, ota mukaan säähän sopiva vaatetus.



130100 SUKUTUTKIMUKSEN PERUSTEET 25.-26.9.2020, 9 oppituntia Nättepori, auditorio Pe 17.00–20.30, La 10.00–14.15 Sari Karjalainen Kurssimaksu 65,00 € Enintään 60 osallistujaa

Antaa valmiudet itsenäiseen sukututkimuksen tekoon kotikoneelta käsin. Opitaan käyttämään erilaisia haku- ja arkistotietokantoja verkossa. Sisältö: digitaalisten lähdemateriaalien saatu- vuus ja käyttö verkossa, sukututkijan sudenkuopat, vastuu ja etiikka digitaalisessa ympäristössä, erilaiset digitaaliset julkaisualustat sekä sukututkimuksen muut apukeinot verkossa.

Käymme läpi mm. seuraavia digitaalisia aineistotietokantoja ja hakutietokantoja
- Katiha- tietokanta- Hiski- tietokanta
- Sampo-tietokanta- SSHY:n digitaaliarkisto- Arkistolaitoksen digitaaliarkisto- Historiallinen sanomalehtiarkisto- Suomen sodissa menehtyneiden tietokanta

Sukututkimusta aloittaville sekä jonkin verran harrastaneille.

Valokuva: Juuso Haarala

TERVEYS JA HYVINVOINTI

830202 TOIMINTAA JA VIREYTTÄ

ARKEEN NÄKÖVAMMAISILLE

4.9.– 20.11.2020, 37 oppituntia

8.1.– 23.4.2021, 47 oppituntia

Nättepori, taideluokka

Pe 14.00–16.30

Pirjo Rikkinen

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Kurssi sisältää tarinointia, kahvittelua, jumppaa ja käsillä tekemistä mukavassa porukassa. Uudet osallistujat ovat lämpimästi tervetulleita!



810401 ITSE TEHTYÄ

PALASAIPPUAA JA -SHAMPOOTA

21.11.2020, 5 oppituntia

Nättepori, taideluokka

La 10.00–14.00

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 10,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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



810402 ITSE TEHTYÄ

PALASAIPPUAA JA -SHAMPOOTA

13.2.2021, 5 oppituntia

Nättepori, taideluokka

La 10.00–14.00

Päivi Kuoppala

Kurssimaksu 10,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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



810205 LEIVONNAN LYHYTKURSSI

2.9.– 7.10.2020, 25 oppituntia

Valtarin koulu

Ke 17.00–20.00

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssimaksu 35,00 €

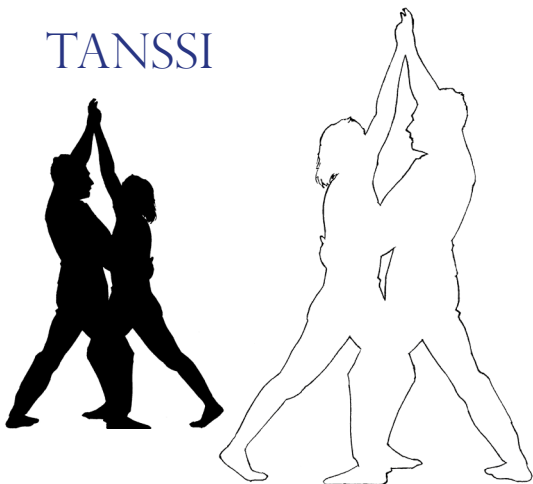
Enintään 13 osallistujaa

Haluatko oppia loihtimaan ihastuttavat ranskalaiset macarons-leivoskeksit ja croissantit? Oletko vielä kokeillut whoopie- suklaatäytekeksijä? Entä miten sujuu sokerikukkien muotoilu eclair tai cakepopsit? Näitä kaikkia pääset oppimaan kuuden illan aikana leivonnän lyhytkurssilla. Materiaalimaksut kuuluvat hintaan.

Tässäpä "maistiaisia", mitä on tulossa: Kurssilla perehdytään mm.ranskalaisen leivonnaisen salaisuuteen, herkulliseen marenkimantelipohjaan. Valmistamme sokerimassasta mm. kauniita ja juhavia kukkakoristeita, ruusuja ja neilikoita. Ranskalaiset eclairleivokset täytetään makeilla täytteillä sekä kuorrutetaan makeat suklaaganachella. Repeat croissantit täytetään eri täytteillä ennen paistovaihetta. Tehdään myös raikas lemoncurd sekä ihana vaniljakiisseli. Valmistetaan eri värisiä ja raidallisia tikkareita sekä maustetaan karkkirouheilla. Tervetuloa erityisesti nuoret ja myös vanhemmat herkkusuut!



TANSSI



110500 LAVATANSSIN PERUSTEET

4.9.-20.11.2020, 18 oppituntia

8.1.-23.4.2021, 23 oppituntia

lin työväentalo

Pe 17.15–18.30

Tarja ja Eero Viinamäki

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 40 osallistujaa

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

4.9.-20.11.2020, 18 oppituntia

8.1.-23.4.2021, 23 oppituntia

lin työväentalo

Pe 18.35–19.50

Tarja ja Eero Viinamäki

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 43 osallistujaa

Kerrataan ja vahvistetaan alkeiskurssin oppeja. Opimme myös uusia tanssilajeja 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

4.9.-20.11.2020, 18 oppituntia

8.1.-23.4.2021, 23 oppituntia

lin työväentalo

Pe 20.00–21.15

Tarja ja Eero Viinamäki

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 40 osallistujaa

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!

110507 LASTENTANSSI

4–6 -VUOTIAILLE

1.9.-17.11.2020, 11 oppituntia

12.1.-20.4.2021, 14 oppituntia

Ojakylän koulu

Ti 16.30–17.15

Meeri Mutanen

Kurssimaksu 35,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Kurssilla tutustumme 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 DANCE MIX

7-13 -VUOTIAILLE

1.9.-17.11.2020, 15 oppituntia

12.1.-20.4.2021, 19 oppituntia

Ojakylän koulu

Ti 17.15–18.15

Meeri Mutanen

Kurssimaksu 40,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Dance Mix-tunneilla tutustumme erilaisiin tanssilajeihin aina jazzista hip hoppiin ja lattarirytmistä musikaaleihin ryhmän mielenkiinnon mukaan. Tunti koostuu lämmittelystä, erilaisista tekniikkaharjoitteista sekä koreografia-

osuudesta, jossa päästään eläytymään syvemmälle kunkin lajin omaan maailmaan. Tällä tunnilla tärkeintä on into uuden oppimiseen ja heittäytyminen eri tanssilajien lumoavaan maailmaan!

110509 LATINO SHOW

NUORILLE JA AIKUISILLE

1.9.-17.11.2020, 15 oppituntia

12.1.-20.4.2021, 19 oppituntia

Ojakylän koulu

Ti 18.15–19.15

Meeri Mutanen

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 16 osallistujaa

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



LIIKUNTA

830100 AIKUISTEN KUNTOSALIRYHMÄ

8.9.– 2.12.2020, 15 oppituntia
12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia

Liikuntakeskus Move

Ti 14.20 – 15.20

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Kuntosalilla pidettävillä tunneilla tehdään monipuolisia ja helppoja lihaskuntoliikkeitä, ilman hyppyjä ja pomppuja. Tunneilla käydään läpi liikkeitä sekä tehokkaita venytyksiä. Ryhmä sopii kaikenkuntoisille liikkujille, myös ikääntyville, vasta-alkajille ja vähemmän liikkuville.

830120 AIKUISTEN KUNTOSALIRYHMÄ

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia
12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia

Kuivaniemen kuntosali

Ti 19.15 – 20.15

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Kurssikuvaus sama kuin 830100 Aikuis-
ten kuntosaliryhmä.

830134 AIKUISTEN KUNTOSALIRYHMÄ B

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia
12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia

AML GYM

Ti 10.00 – 11.00

Marjo Veijola

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 11 osallistujaa

Kurssikuvaus sama kuin 830100 Aikuis-
ten kuntosaliryhmä.

830139 KAIKILLE SOPIVA KUNTOSALIRYHMÄ

9.9.– 25.11.2020, 15 oppituntia
13.1.– 21.4.2021, 19 oppituntia

AML GYM

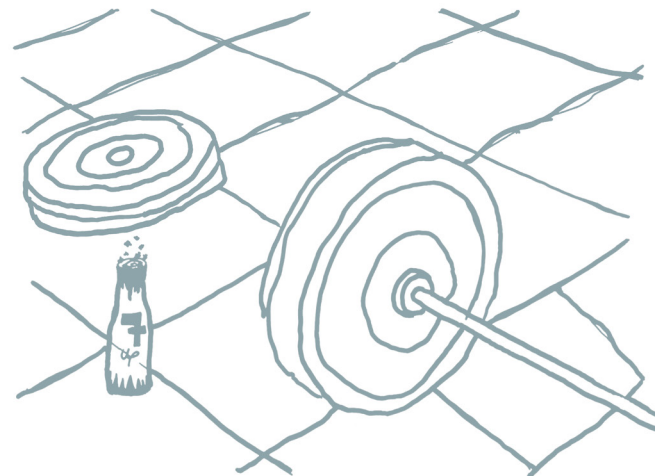
Ke 10.00–11.00,

Minna Keskikallio

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Tunnilla käydään läpi koko keho kunto-
piirityyliin. Ryhmä soveltuu niin aloitte-
lijalle kuin jo vähän kokeneemmallekin
treenaajalle. Kuntosalivalmentaja ohjaa,
että liikkeet tehdään oikein ja turval-
lisesti. Mukaan kuntosalille soveltuva
vaatetus, sisäliikuntakengät sekä iloinen
mieli.



830107 OHJATTU KUNTOSALI C / MIEHET

10.9.–26.11.2020, 15 oppituntia
7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia

To 11.00–12.00

Kuivaniemen kuntosali

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Kuvaus, katso 830105 Ohjattu kuntosali

830105 OHJATTU KUNTOSALI A / NAISET

10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia
7.1.–15.4.2021, 19 oppituntia

Kuivaniemen kuntosali

To 9.00–10.00

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Kuntosalijumpalla tehdään monipuolisia
liikesarjoja kuntopiirimuotoisena.
Harjoitus alkaa sykeä kohottavalla
osuudella, jonka jälkeen on vuorossa
monipuolinen ohjattu kuntopiiri. Harjo-
itus päättyy tehokkaisiin venyttelyihin.
Tunti sopii kaikenkuntoisille liikkujille,
myös ikääntyville, vasta-alkajille ja
vähemmän liikkuville.

830106 OHJATTU KUNTOSALI / NAISET B

10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia
7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia

Kuivaniemen kuntosali

To 10.00–11.00

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 16 osallistujaa

Kuvaus, katso 830105 Ohjattu kuntosali.

830136 +65 KUNTOSALIRYHMÄ**10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia****7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia****lisi-areena****To 10.00 – 11.00****Marjo Veijola****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 10 osallistujaa**

Tunnilla tehdään monipuolisesti lihaskuntaa kehittäviä liikkeitä kuntosalilaitteissa ja vapailla painoilla ohjatusti kiertoarjoitteluna.

**830140 KUNTOSALILAITTEET JA
-LIIKKEET TUTUIKSI IKÄÄNTYVILLE****9.9.– 25.11.2020, 15 oppituntia****13.1.– 21.4.2021, 19 oppituntia****AML GYM****Ke 9.00 – 10.00****Minna Keskikallio****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 10 osallistujaa**

Tunnilla käydään läpi koko keho kuntopiirityyliin. Soveltuu kaiken kuntoisille. Kuntosalivalmentaja ohjaa, että liikkeet tehdään oikein ja turvallisesti. Mukaan tarvitset kuntosalille soveltuvan vaateuksen, sisäliikuntakengät sekä iloisen mielen.

**830111 KUNTOJUMPPA JA
OHJATTU KUNTOSALI****10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia****7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia****Jokikylän koulu****To 18.30–19.30****Johanna Aaltonen****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 30 osallistujaa**

Kurssi sisältää monipuolista kuntoilua ja harjoittelua. Ohjelmassa on myös keppi- ja kuminauhajumppaa. Huom! kokoontuu joka kuukauden viimeinen torstai Kuivaniemen kuntosalilla.

830135 SENIORIVENYTTELY**8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia****12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia****lin Järjestötalo****Ti 11.15 – 12.15****Marjo Veijola****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 30 osallistujaa**

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

**830183 MAASTOPYÖRÄILYN
ALKEET****19.8.– 23.9.2020, 14 oppituntia****Ke 17.30–19.30****Puolitaival Janne****Kurssimaksu, 15,00 €****Enintään 15 osallistujaa**

Haluatko oppia maastopyöräilyn perusteita, tutustua maastopyöräilyreitteihin lissä ja saada mahdollisesti lenkkiseuraa? Tutustaan maastopyöräilytekniikoihin, pyörän perushuoltoon ja tehdään rauhallisia maastopyörälenkkejä eri puolille litä. Osallistuaksesi tarvitset maastopyörän ja pyöräilykypärän. Mahdollisuus myös kokeilla läskipyörää. Sopii hyvin aloitteleville pyöräilijöille. Ensimmäinen kerta Aseman koululla.

830146 HELPPO KUNTOTANSSI**8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia****12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia****lin Järjestötalo****Ti 10.00 – 11.00****Jaana Soronen****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 20 osallistujaa**

Tule kohottamaan kuntoa tanssien! Tunti sisältää helppoja koreografioita ilman hyppyjä. Musiikinlajeina soi niin iskelmämusiikki ja kansanmusiikki kuin latinalaisrytmit sekä pophitit. Tanssi kehittää monipuolisesti kuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Lopuksi venyttelyt.

**830137 +65 TASAPAINOA &
LIKKUVUUTTA****10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia****7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia****lisi-areena****To 11.00–12.00****Marjo Veijola****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 10 osallistujaa**

Tunnilla tehdään dynaamisia koko kehon liikkeitä sekä monipuolisia tasapainoa kehittäviä ja ylläpitäviä liikesarjoja. Tunti päättyy rentoutusharjoitukseen.



830101 KUNTOJUMPPA A

7.9.– 23.11.2020, 15 oppituntia
11.1.– 26.4.2021, 19 oppituntia
Olhavan koulu
Ma 20.00–21.00
Johanna Aaltonen
Kurssimaksu 50,00 €
Enintään 30 osallistujaa
 Tehdään tehokkaita liikesarjoja, myös intervalliosioita käyttäen apuvälineinä kahvakuulaa, käsipainoja, jumppakeppiä ym. Mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo

830109 KUNTOJUMPPA A

10.9.– 26.11.2020, 19 oppituntia
7.1.– 15.4.2021, 24 oppituntia
Yli-Olhavan maamiesseurantalo
To 15.15–16.30
Johanna Aaltonen
Kurssimaksu 60,00 €
Enintään 15 osallistujaa
 Aloitetaan sykeä kohottavalla lämmittelyllä. Jatketaan monipuolisella lihaskunto-osuudella. Lopussa 15 min venyttely/rentoutus. Sopii jokaiselle tehokkaasta ja monipuolisesta jumpasta pitävälle.

830110 KUNTOJUMPPA B

10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia
7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia
Oijärven Sampola
To 17.00–18.00
Johanna Aaltonen
Kurssimaksu 50,00 €
Enintään 16 osallistujaa
 Tehdään tehokkaita liikesarjoja, myös intervalliosioita käyttäen apuvälineinä kahvakuulaa, käsipainoja, jumppakeppiä ym. Mukaan oma jumppa-alusta ja juomapullo.

830130 NISKA-HARTIAJUMPPA

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia
12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia
Ojakylän koulu
Ti 17.00–18.00
Kati Yypänaho
Kurssimaksu 50,00 €
Enintään 30 osallistujaa
 Kyytiä kireille lihasjumeille jumppakepin, kuminauhan ja venyttelyn avulla! Keskitetään erityisesti niska-hartiaseudun liikkuvuuteen, mutta käydään kattavasti läpi koko kehon lihakset. Opetellaan myös rentoutumista. Mukaan oma jumppapatja. Sopii erityisesti istumatyötä tekeville.

830145 KEHONHUOLTO

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia
12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia
Aseman koulu, li
Ti 19.00–20.00
Jaana Soronen
Kurssimaksu 50,00 €
Enintään 20 osallistujaa
 Kehonhuoltotunnilla käytämme monipuolisesti eri venyttelytekniikoita avaamaan lihaksia, lihaskalvoja ja niveliä. Tunti on rauhallinen, ei sykeä kohottava. Kehonhuolto kehittää liikkuvuutta, notkeutta ja ryhtiä. Mukaan oma jumppamatto, jumppakuminauha ja pieni nystyräpallo tai tennispallo.

830133 KAHVAKUULAPATTERI

9.9.– 25.11.2020, 15 oppituntia
13.1.– 21.4.2021, 19 oppituntia
Aseman koulu, li
Ke 19.00–20.00
Marjo Veijola
Kurssimaksu 50,00 €
Enintään 35 osallistujaa
 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.

830104 KAHVAKUULA A

7.9.– 23.11.2020, 15 oppituntia

11.1.– 26.4.2021, 19 oppituntia

Ma 19.00–20.00

Valtarin koulu

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 40 osallistujaa

Kokonaisvaltaista treeniä, joka aiheuttaa kuulahulluutta! Parantaa lihaskuntoa ja ryhtiä sekä kehittää keskivartalon hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota. 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.

830113 KAHVAKUULA B

11.9.– 27.11.2020, 15 oppituntia

8.1.– 23.4.2021, 19 oppituntia

Kuivaniemen liikuntahalli

Pe 18.00–19.00

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 40 osallistujaa

Kuvaus, ks. 830104 Kahvakuula A

830126 TAEKWON-DO

JATKOKURSSI

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia

12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia

Valtarin koulu

Ti 18.30–19.30

Janne Ahonen

Kurssimaksu 50,00 €,

Enintään 40 osallistujaa

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

830141 JUOKSUTREENIT 1

12.9.2020 – 21.11.2020, 8 oppituntia

lisi-areena

La 9.00–10.30

Tanja Ylisirniö

Kurssimaksu 15,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Juoksutreenit 1-kurssilla käydään läpi niin juoksutekniikkaa, harjoittelun monipuolistamista, varusteita kuin mahdollisia juoksemisen haasteitakin. Treeniryhmä kokoontuu kurssin aikana yhteisiin tapaamisiin yhteensä neljä kertaa. Treeneissä kokeillaan tekniikkaharjoittelua ja lenkeillään hillitysti peruskestävyyttä kohentaen. s Juoksutreeneissä voi halutessaan käyttää sykemittaria.

Tässä treeniryhmässä pääset alkuun uuden lajin aloittamisessa, juoksuharrastuksen uudelleen löytämisessä tai ihan vain juoksuharrastuksen säännöllisyyden säilyttämisessä. Ryhmä ja ohjaaja motivoi ja tsemppaa!



830142 JUOKSUTREENIT 2

20.2.– 8.5.2021, 8 oppituntia

lisi-areena

La 9.00–10.30

Tanja Ylisirniö

Kurssimaksu 15,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Juoksutreenit 2-kurssilla tutustutaan erilaisiin tapoihin juoksuharjoittelun monipuolistamiseen ja juoksukunnon kohottamiseen. Treeniryhmä kokoontuu kurssin aikana yhteisiin tapaamisiin yhteensä neljä kertaa. Yhteisillä treenikerroilla kokeillaan erilaisia tekniikoita ja eri sykealueilla harjoittelua. Juoksutreenit 2-kurssi sopii hyvin jatkokurssiksi Juoksutreenit 1-kurssille tai omana kurssinaan jo juoksun perusteet omaaville henkilöille. Juoksutreeneissä sinua opastetaan samalla myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tällä kurssilla sykemittari on hyvä olla, mutta ilmankin voi mukaan tulla. Tässä treeniryhmässä saat vinkkejä juoksuharjoittelun monipuolistamiseen. Ryhmä ja ohjaaja motivoi ja tsemppaa!



830128 SEIKKAILLAAN LIIKKUEN - SATULIIKUNTAA 4–6 -VUOTIAILLE A

**7.9.– 23.11.2020, 15 oppituntia
11.1.– 26.4.2021, 19 oppituntia**

Aseman koulu, li

Ma 17.00–18.00

Kati Yypänaho

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Iloista liikuntaa mielikuvien ja leikkien avulla. Kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä antaa oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Ikäsuositus 4-6 vuotta.

830138 TEMPPUKOULU

9.9.– 25.11.2020, 19 oppituntia

13.1.– 21.4.2021, 24 oppituntia

Haminan koulun sali

Ke 15.00–16.15

Nousiainen Marja

Kurssimaksu 50,00 €,

Enintään 16 osallistujaa

4–6-luokkalaisten lapsille suunnatussa temppukoulussa leikitään liikuntaleikkejä ja kokeillaan erilaisia välineitä. Kurssilla kehitetään kehonhallintaa, tasapainoa ja motorisia taitoja. Opetelutelinevoimistelun perustaitoja (rekki, permanto, hyppy, renkaat, telinevoimistelusarjat jne.) sekä koet liikunnan iloa hausalla ja monipuolisella tavalla.

830117 LATTARIVARTTI LAPSET 8 –12- VUOTIAAT

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia

12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia

Haminan koulun sali

Ti 15.45–16.30

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Iloinen, hauska tanssillinen tunti, jossa tarkoituksena on opetella perustekniikkaa ja koreografioita tanssilajeihin mm. salsa, merengue, bachata ja reggaetonia.

830118 LATINOHIIPS NUORET 13 – 16 VUOTIAAT

8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia

12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia

Haminan koulun sali

16.30–17.30

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Latinohips on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii kaikille. Latinohips tunnilla musiikki soi taukoamatta, tanssitaan mm. salsaa, cha-cha, sambaa, merengue, jive, bachata ja reggaetonia. Saamme elämyksiä koreografian oppimisesta ja liikettä lantioon.

830119 LATINOHIIPS A (AIKUISET)

8.9.–24.11.2020, 15 oppituntia

12.1.–20.4.2021, 19 oppituntia

Haminan koulun sali

Ti 17.30–18.30

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 40 osallistujaa

Latinohips on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii kaikille. Latinohips tunnilla musiikki soi taukoamatta. Latinohips tunnilla tansitaan mm. salsaa, cha-cha, brasi-tansseja (kuten axe, sambareggae, samba) ja merengue, jive, bachataa ja reggaetonia.

830114 LATINOHIIPS B

11.9.– 27.11.2020, 15 oppituntia

8.1 – 23.4.2021, 19 oppituntia

Pe Kuivaniemen liikuntahalli

19.00–20.00

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 40 osallistujaa

Latinohips on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii kaikille. Latinohips tunnilla musiikki soi taukoamatta, tanssitaan mm. salsaa, cha-cha, sambaa, merengue, jive, bachata ja reggaetonia. Saamme elämyksiä koreografian oppimisesta ja liikettä lantioon.

830102 HYPYTÖN LAVIS® A**7.9.– 23.11.2020, 15 oppituntia****11.1.– 26.4.2021, 19 oppituntia****Valtarin koulu****Ma 17.00–18.00****Johanna Aaltonen****Kurssimaksu 40,00 €****Enintään 40 osallistujaa**

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, jenka, rock/jive ja cha-cha.

830112 HYPYTÖN LAVIS® B**11.9.– 27.11.2020, 15 oppituntia****8.1.– 23.4.2021, 19 oppituntia****Kuivaniemen liikuntahalli****Pe 17.00–18.00****Johanna Aaltonen****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 30 osallistujaa**

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, jenka, rock/jive ja cha-cha.

830103 LAVIS® A**7.9.– 23.11.2020, 15 oppituntia****11.1.– 26.4.2021, 19 oppituntia****Valtarin koulu****Ma 18.00–19.00****Johanna Aaltonen****Kurssimaksu 50,00 €,****Enintään 40 osallistujaa**

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon: kuntoilun ohessa opit lavatanssiaskeleiden perusteita. Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppaa, jenkaa, rockia/jivea, cha chata ja sambaa. Et tarvitse paria.

830132 BARRE**9.9.– 25.11.2020, 15 oppituntia****13.1.– 21.4.2021, 19 oppituntia****Aseman koulu, li****Ke 18.00–19.00****Marjo Veijola****Kurssimaksu 50,00 €****Enintään 30 osallistujaa**

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 humppa-alusta.

830127 KUNTONYRKKEILY**8.9.– 24.11.2020, 15 oppituntia****12.1.– 20.4.2021, 19 oppituntia****Valtarin koulu****Ti 19.30–20.30****Janne Ahonen****Kurssimaksu 55,00 €****Enintään 50 osallistujaa**

Kuntonyrkkeily on hauska, tehokas ja monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii erinomaisesti kunnon kaikkien osa-alueiden eli kestävyys-, lihas- ja liikuvuuden 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.

830143 KUNTONYRKKEILY**JAKKUKYLÄ****1.9.– 17.11.2020, 22 oppituntia****1.1.– 20.4.2021, 28 oppituntia****Jakun koulu****Ti 18.00–19.30****Tiina Malfatti****Kurssimaksu 60,00 €****Enintään 20 osallistujaa**

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

830108 ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA

10.9.– 26.11.2020, 15 oppituntia

7.1.– 15.4.2021, 19 oppituntia

Kuivaniemen liikuntahalli

To 12.30–13.30

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 15 osallistujaa

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.

830184 ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA A /ASEMAN KOULU

8.9.-31.12.2020, 15 oppituntia

1.1.-20.4.2021, 19 oppituntia

Ti 12.00–13.00

Aseman koulu, li

Kurssimaksu 45,00 €,

Enintään 15 osallistujaa

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. A-ryhmässä painotetaan rauhallista liikkumista.

830185 ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA B /ASEMAN KOULU

8.9.-31.12.2020, 15 oppituntia

1.1.-20.4.2021, 19 oppituntia

Aseman koulu, li

Ti 13.00–14.00

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 15 osallistujaa

Kuvaus, ks. 830184.

B-ryhmässä painotetaan pelailua.

830186 SALIBANDY

9.9.-31.12.2020, 22 oppituntia

1.1.-21.4.2021, 28 oppituntia

Valtarin koulu

Ke 19.00–20.30

Arttu Mäkelä

Kurssimaksu 40,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Yläkouluikäisille suunnattu kurssi, jossa pääpaino on pelaamisessa. Mukaan ovat tervetulleita kaikentasoiset pelaajat. Varusteeksi tarvitsen sisäpelikengät ja mailan.



830182 FRISBEEGOLFIN SYVENTÄVÄ KURSSI

19.9.2020, 4 oppituntia

Illinsaaren hiihtomaja

La 12.00–14.30

Jenni Eskelinen

Kurssimaksu 10,00 €

Enintään 8 osallistujaa

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. Omat välineet mukaan!

830161 FRISBEEGOLF PERUSKURSSI

10 – 19.5.2021, 8 oppituntia

Illinsaaren hiihtomaja

Ma ja Ke 18.00–19.30

Jenni Eskelinen

Kurssimaksu 15,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Frisbeegolfkurssi on tarkoitettu kaiken tasoille pelaajille aloittelijoista jo hieman kehittyneempiin harrastajiin ja pelaajiin. Kurssin tarkoituksena on kehittää omia taitoja ja valmiuksia pelata frisbeegolfia. Kurssilla opit perustekniikat, pelin idean, etiketin sekä annetaan vinkkejä erilaisiin pelitilanteisiin. Jokainen kerta sisältää pienen alkulämmittelyn ja nopeat palauttavat venytykset. Omat välineet mukaan!

719801 RETKEILYKURSSI**1.-5.9.2020, 24 oppituntia****Aseman koulu, li****Ti 17.30–19.30****Puolitaival Janne ja Nousiainen****Marja****Kurssimaksu 50,00 €,****Enintään 15 osallistujaa**

Haaveiletko retkeilystä ja luonnossa kulkemisesta, mutta sinulla ei ole juurikaan aiempaa retkeily- ja vaelluskemusta? Haluaisitko kokeilla luonnossa yöpymistä, mutta et uskalla yksin lähteä kokeilemaan? Silloin retkeilykurssi on juuri sinulle tarkoitettu kurssi. Tällä kurssilla opit erätaitoja sekä alkeet turvallisesta retkeilystä. Kurssiin sisältyy yksi arki-ilta sekä yhden yön yli kestävä vaellus lin luonnossa pe-iltapäivästä la-päivään. Yövyimme puolijoukkuetel-tassa, teemme nuotioruokaa ja istumme iltaa leiritulella. Mahdollisuus lainata retkeilyvarusteita. Sopii hyvin aikuisen ja lapsen yhteiseksi harrastukseksi (huoltaja, isovanhempi, kummi jne.).

719802 TALVIRETKEILYKURSSI**30.1.-31.3.2021, 27 oppituntia****Aseman koulu, li****La 10.00–13.00****Puolitaival Janne****Kurssimaksu 50,00 €,****Enintään 10 osallistujaa**

Talviretkeilykurssi on jatkoa syksyn retkeilykurssille. Tällä kurssilla opit turvallisen talviretkeilyn alkeet (liikku-minen hiihtäen ja lumikenkäillen, ruoan laitto sekä leiriytyminen talvella jne). Kurssiin sisältyy kaksi aamupäivää sekä yhden yön yli kestävä vaellus lin luonnossa pe-iltapäivästä la-päivään. Mahdollisuus lainata retkeilyvarustusta.

830121 JOOGAA TERVEYDEKSI A**2.9.-18.11.2020, 22 oppituntia****13.1.-21.4.2021, 28 oppituntia****lisi-Areena, Kisatie 2B****Ke 9.00–10.30****Laura-Maria Alapuranen****Kurssimaksu 70,00 €****Enintään 20 osallistujaa**

Lempeässä hathajoogassa haetaan kokonaisvaltaisesti kehoon notkeutta, pehmeyttä, vahvuutta ja voimaa, tasapainoa unohtamatta. Tunti koostuu alku- ja loppurentoutuksesta, sekä hengityksen tahdissa tehdyistä pehmeistä liikesarjoista, sekä asanoista, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen. Lempeä hathajooga ei vaadi aiempaa osaamista joogasta! Kurssi aloittaa joogan alkeilla ja kurssi soveltuu aloittelijoille. Tarvitset mukaan joogamaton, viltin loppurentoutusta varten, sekä juomapullon.

830122 JOOGAA TERVEYDEKSI B**2.9.-18.11.2020, 22 oppituntia****13.1.-21.4.2021, 28 oppituntia****lisi-Areena, Kisatie 2B****Ke 10.45–12.15****Laura-Maria Alapuranen****Kurssimaksu 70,00 €****Enintään 20 osallistujaa**

Kuvaus, ks. 830121 Joogaa terveydeksi A

830123 ÄIJÄJOOGA**2.9.-18.11.2020, 22 oppituntia****13.1.-21.4.2021, 28 oppituntia****lisi-Areena, Kisatie 2B****Ke 12.45 –15.15****Alapuranen Laura-Maria****Kurssimaksu 70,00 €****Enintään 20 osallistujaa**

Äijäjoogan tarkoituksena on avata kireää kehoa ja lisätä aineenvaihduntaa. Äijäjoogassa haetaan kokonaisvaltaisesti kehoon notkeutta, pehmeyttä, vahvuutta ja voimaa, unohtamatta tasapainoa.

Tunti koostuu alku- ja loppurentoutuksesta, hengityksen tahdissa tehdyistä pehmeistä liikesarjoista sekä asanoista, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen.

Äijäjooga ei vaadi aiempaa osaamista joogasta, eikä myöskään notkeutta ja liikkuvuutta. Sopii myös aloittelijoille.

Tarvitset mukaan joogamaton, viltin loppurentoutusta varten, sekä juomapullon.



830129 SHINDO®

-RENTOUTUSVENYTTELY

7.9.– 23.11.2020, 22 oppituntia

11.1.– 19.4.2021, 26 oppituntia

Aseman koulu, li

Ma 18.00–19.30

Kati Yypänaho

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 30 osallistujaa

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

830131 HYVÄN OLON JOOGA

Ti 18.00–19.30

Ojakylän koulu

8.9.– 24.11.2020, 22 oppituntia

12.1.– 20.4.2021, 28 oppituntia

Kati Yypänaho

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 30 osallistujaa

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.



830124 JOOGA JATKOKURSSI

14.1.-22.4.2021, 22 oppituntia

3.9.-19.11.2020, 28 oppituntia

lisi-Areena, Kisatie 2B

To 16.45–18.15

Laura-Maria Alapuranen

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Dynaamista hathajoogaa jo pidempään jooganneille, joilla on joogan perus asanat hallussa.

Hathajoogassa haetaan kokonaisvaltaisesti kehoon notkeutta, pehmeyttä, vahvuutta ja voimaa, unohtamatta tasapainoa ja kaikkein tärkeintä hengitystä.

Tunti koostuu alku- ja loppurentoutuksesta, sekä lyhyestä lopussa tehdystä meditaatiosta. Hengityksen tahdissa tehdyistä pehmeistä liikesarjoista, sekä asanoista, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen.

Jatkokurssilla lähdetään syventämään perusasanoita. Tarvitset mukaan joogamaton, viltin loppurentoutusta varten, sekä juomapullon.

830125 YINJOOGA

3.9.-19.11.2020, 22 oppituntia

14.1.-22.4.2021, 28 oppituntia

lisi-Areena, Kisatie 2B

To 18.30–20.00

Alapuranen Laura

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Yinjooga on hyvin hidastempoinen joogamuoto, jossa jäädään olemaan rakennettuun asanaan useamman minuutin ajaksi.

Yinjooga on hidasta, passiivista ja meditatiivista venyttelyä, jolla on erittäin syvärentouttava vaikutus koko kehoon ja mieleen. Hengityksellä on iso rooli yinjoogassa.

Mukaan tarvitset, lämpimän vaatetuksen, jopa villasukat, juomapullon, oman maton ja viltin.

Yinjooga sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta tarvitse joogasta olla.

KIRJASTOAUTO AKSELIN

AIKATAULU 2020–2020

MAANANTAI

PARILLINEN VIIKKO

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

PARITON VIIKKO

13.20-13.35	Tuhkaniemi
13.45-14.00	Kakontörmä
14.10-14.30	Juutinen
15.00-15.30	Jakun koulu
15.35-15.50	Laukantie
16.05-16.20	Rajala
16.30-16.45	Jakkukylä / Kuopionharju
16.50-17.05	Jakkukylä / Aalto
17.15-17.30	Aalto
17.50-18.05	Hökkä

TIISTAI

PARILLINEN VIIKKO

Teemapäivä
Reittiaikataulu ilmoitetaan myöhemmin
kirjaston
kotisivuilla ja liSanomissa

PARITON VIIKKO

9.15-10.15	Aseman koulu
10.50-12.20	Kuivaniemen koulu
13.40-14.10	Alarannan päiväkoti
14.20-14.50	Nikkarin päiväkoti
15.35-15.50	Klasila

KESKIVIIKKO

PARILLINEN VIIKKO

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

PARITON VIIKKO

9.30-10.15	Olhavan koulu
10.30-10.45	Vitikka
11.05-11.20	Kaihua
11.40-11.55	Erkkilä
13.00-13.20	Oijärven kauppa
13.25-13.45	Höyhtyä
14.35-14.55	Kottarantie
15.00-15.15	Pahkala / Alapahkalantie

TORSTAI

PARILLINEN VIIKKO

13.10-13.25	Yli-lin Vanhustentalo Uudet
13.30-13.45	Yli-lin Vanhustentalo Vanhat
14.30-14.45	Ylitalo
14.50-15.10	Vaaraojantie
15.40-16.00	Pakonen
16.20-16.35	Pakanen / Kärppäsuo
17.15-17.30	Mäntylä
17.35-17.55	Hyyryja
18.20-18.35	Klaavuniemi / Luola-aapa

PARITON VIIKKO

14.30-14.50	Jokirannan palvelukeskus, Paratiisintie 30, Yli-Ii
15.25-15.40	Wiik / Pohjois-Ii
16.00-16.15	Aatelan th
16.40-16.55	Räinänperä
17.10-17.30	Halosenniemi
17.50-18.10	Illinsaari
18.30-18.45	Kantolantie 389
19.05-19.20	Herranen

PERJANTAI

PARILLINEN VIIKKO

9.00-10.20	Jakun koulu
10.50-12.00	Ojakylän koulu
12.10-12.25	Suvantola
13.25-13.45	Harjuntähti päiväkot
14.00-14.30	Tikkasen päiväkot

PARITON VIIKKO

8.50-9.20	Ida-Valpuri PK
9.30-11.00	Pohjois-lin koulu
11.10-12.10	Alarannan koulu
13.20-13.50	Iitula / Lakson päiväkot
14.20-14.35	Kalkiojantie

POSITIIVINEN URA-KURSSI

HYVINVOINTIA JA SUUNTAA

ITSETUNTEMUKSESTA!

Tunnetko omat vahvuutesi? Tulevaisuuden työelämässä korostuu itsetuntemuksen ja omien vahvuuksien tunnistamisen merkitys. Vahvuuksia käyttämällä koemme enemmän merkityksen tunnetta, energisoidumme ja koemme työnimua.

Uransuunnitteluun- ja hyvinvointiin keskittyvä kurssi auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia ja sanoittamaan osaamista. Kurssilla visioidaan, minkälainen on omannäköinen työ ja jatketaan konkreettisiin tavoitteisiin. Positiivinen Ura-kurssi on maksuton hankkeen kohderyhmälle. Kurssi on osa Tuunataan työtä-hanketta.

Kiinnostuitko? Ilmoittaudu 17.8 mennessä. Kurssi toteutetaan pienryhmäohjauksena (4-8) osallistujaa ja paikkoja on rajoitetusti. Tarkemmat tilat ilmoitetaan lähempänä kurssin ajankohtaa. Kurssille ilmoittautuminen ja lisätiedot:

mari.granholm@ii.fi puh: 040 8465 116



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



KUIIVANIEMEN RYHMÄN KOKOONTUMISPÄIVÄT:

VKO 37 maanantai 7.9, torstai 10.9 klo 10-13
VKO 39 maanantai 21.9, torstai 24.9 klo 10-13
VKO 41 maanantai 5.10, torstai 8.10 klo 10-13

IIN RYHMÄN KOKOONTUMISPÄIVÄT:

VKO 36 maanantai 31.8, torstai 3.9 klo 10-13
VKO 38 maanantai 14.9, torstai 17.9 klo 10-13
VKO 40 maanantai 28.9, torstai 1.10 klo 10-13



lin Kansalaisopisto
& Taidekoulu

