

lin kansalaisopisto  
& taidekoulu

OPINTO-

OPAS

2 0 2 1 - 2 0 2 2

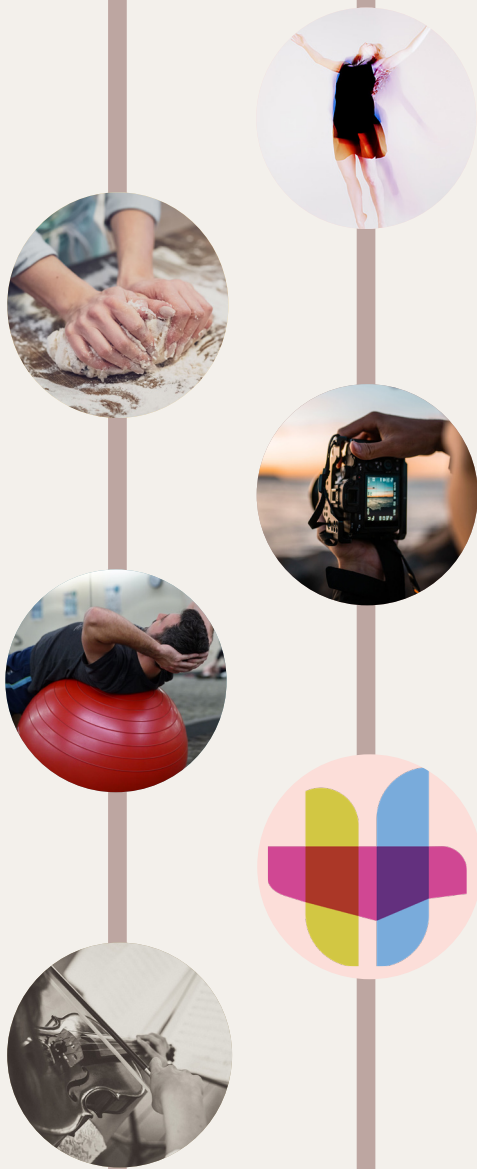
Julkaisija: Iin kunta  
Paino: Grano Oy  
Taitto ja kuvien käsittely: Hennariikka Lohi  
Alkuperäiset valokuvat: unsplash.com,  
Hennariikka Lohi



# OPINTO-OPPAAN

## SISÄLLYS

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Yhteystiedot                   | 5  |
| Rehtorin terveiset             | 6  |
| Ilmoittautuminen ja opiskelu   | 8  |
| Taidekoulu                     | 14 |
| Soiton- ja laulun opiskelu     | 16 |
| Muskarit                       | 17 |
| Laulu- ja soitinryhmät, kuorot | 20 |
| Musiikin perusteet             | 25 |
| Kuvataide ja keramiikka        | 26 |
| Näyttämö- ja sanataiteet       | 31 |
| Kädentaidot                    | 33 |
| Käsityön lyhytkurssit          | 37 |
| Tietotekniikka                 | 43 |
| Kielet                         | 44 |
| Ympäristö ja yhteiskunta       | 47 |
| Terveys ja hyvinvointi         | 50 |
| Tanssi                         | 53 |
| Liikunta                       | 57 |
| Kuntosaliharjoittelu           | 64 |
| Jooga, shindo ja kehonhuolto   | 67 |



## YHTEYSTIEDOT

KÄYNTIOSOITE: PUUSTOTIE 1, 91100 II

Postiosoite: PL 24, 91101 II

[www.ii.fi/kansalaisopisto-ja-taidekoulu](http://www.ii.fi/kansalaisopisto-ja-taidekoulu)

[Peda.net/linkansalaisopistojataidekoulu](http://Peda.net/linkansalaisopistojataidekoulu)

Facebook @iinkansalaisopistojataidekoulu

Instagram: iinkansalaisopisto

Youtube: livisio-kanava

## ASIAKASPALVELU JA AUKIOLOAJAT

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

Opiston toimisto on avoinna ma-to klo 9- 15, perjantaisin tavoitettavissa sovitusti.

Opiston päätoiminen henkilökunta vastaa opiskeluun liittyviin kysymyksiin ja opastaa sinua.

## PÄÄTOIMINEN HENKILÖKUNTA

**Jaana Soronen**, rehtori

p. **050 3950 389**

**Nina Goman**, opistos sihteeri

p. **050 3950 387**

**Hennariikka Lohi**, taide- ja taitoaineiden  
vastuuopettaja (9.8.21- 4.6.22)

p. **050 3950 388**

**Tiina Kukkula**, musiikin vastuuopettaja

p. **040 777 6338**

**Panu Koskela**, musiikin vastuuopettaja (1.9.21- 31.5.22)

p. **040 6765 400**

**Johanna Niskanen**, musiikin vastuuopettaja (opintovapaa)

**etunimi.sukunimi@ii.fi**

## II-INSTITUUTIN LAUTAKUNTA

Kansalaisopisto ja taidekoulu ovat osa II-instituuttia, jonka toimintaa ohjaa ja valvoo lautakunta. Lautakunnan jäsenet löytyvät Iin kunnan sivuilta [www.ii.fi/lautakunnat-ja-johtokunnat](http://www.ii.fi/lautakunnat-ja-johtokunnat).

# REHTORIN TERVEISET

Uuteen lukuvuoteen lähdemme toiveikkaina. Tulevaa lukuvuotta on kevään aikana suunniteltu innostuneena. Kun olisimme uuden elämän äärellä. Poikkeusajan jälkeen voimme tarjota mahdollisuuksia sosiaaliin kohtaamisiin ja uuden oppimiseen. On tärkeää, että kansalaisopisto-opiskelu on lähiopetuksena siellä, missä ihmiset asuvat ja liikkuvat. Verkko-opetuksella voimme lisätä saavutettavuutta. Asiakaspalautteet ovat vahvistaneet sen asian, että lin kansalaisopiston ja taidekoulun toiminta on koettu kunnassa tärkeäksi ja aktivoivaksi näin poikkeusaikanakin. Matalan kynnyksen harrastusten mahdollistajana olemme toiminnallamme pitäneet yllä kuntalaisten hyvinvointia ja opiskeluintoa. Rajoitustoimien aikana toteutetut verkkoluennot, videoidut konsertit ja muut verkkotapahtumat ovat tavoittaneet tuhansia katsojia.

Opiston toiminta nähdään vireänä ja uudistavana. Lukuvuoden 2020-2021 asiakaspalautekyselyn vastaajista (N=217) opiston tiedottamisen arvioi 51% hyväksi ja 29% kiitettäväksi. Lukuvuoden opetusjärjestelyihin oltiin pääasiassa tyytyväisiä: 38% arvioi opetusjärjestelyt hyväksi ja 36% vastaajista kiitettäväksi. Tyydyttävän arvosanan antoi 18% vastaajista. Vastaajien kehittämisehdotuksia tulemme ottamaan huomioon toiminnan suunnittelussa. Opiston toiminta ja opettajat saivat kyselyyn vastaajilta vähintään syllillisen ruusuja.

Kädessäsi olevasta opinto-oppaasta löytyy tuttuja kursseja ja opettajia, kuin uusiakin. Saimme keväällä paljon hyviä ehdotuksia kursseiksi. Hyvästä yrityksestä huolimatta kaikkia kurssitoiveita emme pysty toteuttamaan tai voimme yrittää toteuttaa myöhemmin uudestaan. Tulevalle lukuvuodelle saimme mielestäni varsin hyvin huomioitua asiakastoiveita.

Mitä uutta on tulossa? Verkkomaksaminen kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä on mahdollista elokuusta lähtien. Syksystä 2021 lähtien taiteen perusopetuksen musiikin oppilaille lukuvuosimaksuun kuuluvat musiikinteorian opinnot. Musiikinteorian kurssit voi suorittaa joustavasti joko verkko-opintoina tai lähiopintoina. Taiteidenvälisyys, tunne- ja vuorovaikutustaidot, itseilmaisuu sekä kestävä kehitys ovat teemoja, joita opetuksessa tulevan lukuvuoden aikana otetaan huomioon.

Uusi kunnanvaltuusto aloittaa seuraavan nelivuotiskautensa. Toivotan tervetulleiksi kaikki valtuutetut tutustumaan toimintaamme, sillä kansalaisopisto on kunnan asukkaille tärkeä hyvinvoinnin, sivistyksen ja yhteisöllisyyden luoja. Kansalaisopistoon panostettu euro palaa yli kolminkertaisena takaisin mm. kunnan sosiaali- ja terveysmenojen vähentyessä (tutkimuksia mm. Manninen 2016 ja 2018). Valtakunnallisen liikkumattomuuslaskelman mukaan liikkumattomuudesta aiheutuvat kustannukset ovat lin kunnassa 5,7-13,4 M€ /vuosi. Lin kansalaisopiston ohjaajat liikuttavat liikunnan ja tanssin kursseilla keskimäärin 1100:a netto-osallistujaa per vuosi. Liikunnalla on suuri merkitys paitsi kansanterveydelle, myös kansantaloudelle. Kulttuurihyvinvointia tukevat näyttelyt, tapahtumat ja opinnot ehkäisevät syrjäytymistä, vahvistavat vuorovaikutustaitoja ja lieventävät yksinäisyyden tunteita. Ennaltaehkäisevä työ tulee nähdä merkityksellisenä ja kalliita sote-menoja kannattavampana vaihtoehtona.

Jokainen syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle ja syrjäytymisen hintalappu on suuri. Lin kansalaisopistossa ja taidekoulussa opiskelee vuosittain 500 lasta ja nuorta. Yhteistyö Lape-työryhmän kanssa on ollut tärkeää ja kiusaamisen vastaisen työn edistäminen on saanut alkunsa kansalaisopiston nosteesta. Opettajamme ovat kohdanneet kiusatuksi tulleita lapsia ja nuoria. Koemme opistossa tärkeänä, että opittujen asioiden lisäksi kaikki osallistujat, ikään katsomatta, kokevat luottamusta itseensä ja osaamiseensa sekä ystävyysuhteiden luomiseen.

Tervetuloa kursseille!

Jaana Soronen  
lin kansalaisopiston ja taidekoulun rehtori



lin Kansalaisopisto  
& Taidekoulu



# ILMOITTAUTUMINEN JA OPISKELU

**Tervetuloa opiskelemaan!** Iin kansalaisopisto ja taidekoulu tarjoaa monipuolista koulutusta kaikenikäisille kuntalaisille. Lasten ja nuorten opetus tapahtuu pääasias-  
sa taidekoulussa.

## Iin kansalaisopiston ja taidekoulun toimintakausi 2021-2022

Iin kansalaisopiston opetuskausi 30.8.2021-19.6.2022

Iin taidekoulun opetuskausi 23.8.2021-15.5.2022

### Loma-ajat

Syysloma 25.-31.10.2021 (vko 43)

Itsenäisyyspäivä ma 6.12.2021

Joululoma 20.12.2021-2.1.2022

Talviloma 7.-13.3.2022 (vko 10)

Pääsiäinen to-ma 14.-18.4.2022

Helatorstai 26.5.2022

Opisto suljettu (toimisto, hallinto) 1.-31.7.2022

### ILMOITTAUTUMINEN:

Kansalaisopiston kurssi-ilmoittautumiset elokuussa 2021 avautuvat seuraavasti:

## LIIKUNTA JA TANSSIKURSSIT KE 4.8. KLO 9

## MUIDEN AIHEALUEIDEN KURSSIT TO 5.8. KLO 9

**Ilmoittaudu netissä: [www.opistopalvelut.fi/ii](http://www.opistopalvelut.fi/ii)**

**Ilmoittautua voi myös soittamalla opiston toimistoon: p. 050 3950 387**

Ilmoittautumisen alkamispäivinä opiston toimisto on auki klo 9- 17. Kurssi-ilmoit-  
tautumisia ei oteta vastaan puhelinvastaajaan eikä tekstiviestillä. Ilmoittautumisia  
otetaan vastaan jatkuvasti lukuvuoden aikana, mikäli kursseilla on tilaa.

### ILMOITTAUTUESSASI MENETTELE SEURAAVASTI:

#### **Ilmoittaudu netissä: [www.opistopalvelut.fi/ii](http://www.opistopalvelut.fi/ii)**

- Kohdasta KURSSIT löydät kurssien yksityiskohtaiset tiedot. Ilmoittaudu kohdasta lisätietoja.
- Täytä ilmoittautumislomakkeen kaikki kohdat huolellisesti. Kaikilta alle 18-vuo-  
tiailta täytyy olla huoltajan tiedot kohtaan laskun maksaja (siis eri kuin kurssilai-  
nen).
- Saat lopuksi vahvistuksen lähetetystä ilmoittautumisestasi, muista laittaa toimi-  
va sähköpostiosoitteesi.
- Jos kurssi on jo täynnä, voit saada varasijapaikan.
- Ota/tulosta itsellesi muistiin, mille kursseille olet ilmoittautunut.
- HUOM! Verkkoilmoittautumisen yhteydessä: Henkilö- ja yhteystietojen jälkeen  
paina "Lähetä ilmoittautuminen". Tämän jälkeen tulee teksti "Ilmoittautuminen  
onnistui. Kiitos tiedosta". Tällä selainsivulla voit valita verkkomaksun tai jos  
haluat laskun, sulje selainsivu. Lasku lähetetään kotisosoitteeseen, jos et maksa  
kurssimaksua ilmoittautumisen yhteydessä. Verkkomaksusta tulee viesti "maksu  
vastaanotettu" sekä kuitti verkkomaksupalvelusta sähköpostiin.
- Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.
- Kansalaisopiston ja taidekoulun koko lukuvuoden kestävästä kurssista peritään  
koko maksu syksyllä.
- Jos oppilas keskeyttää syyslukukauden aikana, maksetaan kevätlukukauden  
kurssimaksuosuus takaisin. Kts. perumisehdot.
- Taidekoulun yksilöopetuksen opintojen kohdalla ilmoitettu lukuvuosimaksu  
laskutetaan kahdessa osassa, syys- ja kevätlukukauden alussa.
- **Jos olet lunastanut yli 65 –vuotiaille tarkoitetun kurssipassin, älä maksa**  
verkkomaksuna kursseja, joille ilmoittaudut. Kun ilmoittautuminen kurssille on  
vastaanotettu, voit sulkea selainsivun. Kurssipassi kattaa max. 300€:n arvosta  
kursseja, opisto tarkastaa kurssipassiin kuuluvat kurssit. Ylimenevä osa laskute-  
taan. Kurssipassilla ei voi maksaa musiikin yksilöopetuksen kursseja.

## PERUMISEHDOT

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

## MAKSUTAVAT

- Ilmoittautumisen yhteydessä, vain jos olet saamassa kurssipaikan, voit valita maksutavaksi joko verkkomaksun tai laskun. Lasku lähetetään kotiosoitteeseen.
- Jos saat varasijapaikan, kurssi laskutetaan vasta, kun saat varsinaisen paikan kurssille.
- Huomioithan, että opiston toimisto ei käsittele käteistä rahaa!
- Ellei kurssikuvauksessa mainita toisin, opiskelija ostaa mahdolliset oppimateriaalit itse.
- Poissaolo kurssilta ei alenna kurssimaksua.
- Smartum-tililtä, Smartum-seteleillä tai ePassilla maksaessasi valitse ilmoittautumisen yhteydessä maksutavaksi LASKU. Eli kurssille hyväksymisen jälkeen älä maksa verkkomaksua verkko-ilmoittautumisen yhteydessä.

### ePassi

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

### Smartum

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

### Kurssipassi yli 65-vuotiaille

Kurssipassilla voi maksaa maksimissaan 300 euron arvosta kursseja. Passin voi ostaa 2.-31.8.2021 ilmoittautumalla kurssille internetissä. Ke 1.9.2021 alkaen passin voi varata vain joko puhelimitse tai käymällä henkilökohtaisesti ilmoittautumassa kansalaisopiston toimistossa. Kurssipassin voit maksaa halutessasi verkkomaksuna verkkoilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautuessasi kansalaisopiston kursseille verkossa, älä maksa verkkomaksuna kursseja, joille ilmoittaudut. Kun ilmoittautuminen on vastaanotettu ja saat tekstin "Ilmoittautuminen onnistui. Kiitos tiedosta", sulje selainsivu. Kurssipassilla ei voi maksaa musiikin yksilöpetuksen kursseja. Ne laskutetaan erikseen.

### Opintoseteli

Opintosetelikurssit ovat opetushallituksen tukemia kursseja, joiden kurssimaksu on alennettu. OPH:n logolla merkityt opintosetelikurssit on tarkoitettu työttömille, eläkeläisille ja alhaisen pohjakoulutuksen omaaville. Lukuvuonna 2021-2022 opintosetelin alennus on kohdistettu suoraan seuraaville kursseille: Aikuisten lauluryhmä (s. 20), Hoitava Taide (s. 27), Tietokonekerho (s.43) Englannin alkeet (s. 44), Lempeä aamujumppa (s. 59).sekä Toimintaa ja viireyttä arkeen näkövammaisille (s. 50)



## MUUTOKSET JA TIEDOTTAMINEN

Kursseista ei yleensä lähetetä informaatiota ennen kurssin alkua, vain jos kurssi peruuntuu tai saat kurssipaikan varasijalta. Mahdollisista kurssimuutoksista tiedotetaan sähköpostitse ja tekstiviestillä. Huolehdi, että opistolla on ajantasaiset puhelinnumero- sekä sähköpostiosoitteet. Tarkista ajoittain sähköpostitililtäsi roskaposti. Joskus infokirjeitä siirtyy suoraan roskapostiin.

Jos opetusjärjestelyihin tulee muutoksia, tiedotetaan näistä kurssikohtaisesti. Opistolla on oikeus perua kurssi, esimerkiksi vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Jos viranomaismääräykset edellyttävät sellaisia toimia, joissa opetusta ei voida toteuttaa alkuperäisen suunnitelman mukaan, on opistolla oikeus muuttaa opetusjärjestelyjä.

Noudatamme voimassa olevia viranomaisohjeita koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi. Iin kunnan johtoryhmä linjaa kansalaisopiston ja taidekoulun opetusjärjestelyjä koskevat rajoitustoimet tilannearvion mukaan. Koronapandemian uusiutuminen voi aiheuttaa muutoksia opetusjärjestelyissä ja johtaa opetuksen siirtymiseen etä- tai verkko-opetukseksi taikka kurssin peruuntumiseen. Kurssille osallistujan tulee itse arvioida mahdollinen riskiryhmään kuuluminen ja rajoittaa osallistumistaan sen mukaan. Ajantasaiset turvallisuusohjeet kursseille osallistumiseen opiston internet- sivuilta <https://www.ii.fi/kansalaisopisto-ja-taidekoulu>.

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



## TOIMIPAIKAT

Alarannan koulu, Kuokkalantie 14, 91100 Ii  
AML GYM, Laksontie 2, 91100 Ii  
Aseman koulu, Maalismaantie 32, 91110 Ii as  
Haminan koulu, Kirkkotie 5, 91100 Ii  
Ii Saarento, Koppelonniementie 7, 91100 Ii  
Iin järjestöalo, Laurintie 3, 91100 Ii  
Iin Kirkko, Puistotie 2, 91100 Ii  
Iin lukio käsityöluokka, Kisakentän talo, Valtarintie 11, 91100 Ii  
Iisi-Areena, Kisatie 2B, 91100 Ii  
Jakun koulu, Akuntie 85 A 1, 91210 Jakkukylä  
Jokikylän koulu, Ylihyryntie 2, 95130  
Kauppatie 22, 91100 Ii  
Kisakentän talo, Valtarintie 11, 91100 Ii  
Kuivaniemen koulu, Opintie 30, 95100 Kuivaniemi  
Kuivaniemen kuntosali, Kirkkotie 48, 95110 Kuivaniemi kk  
Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1, 95100 Kuivaniemi  
Kuivaniemi-talo, Kuivajoentie 12, 95100  
KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15, 91100 Ii  
Move liikuntakeskus, Karpalotie 15, 91100 Ii  
Nurkka, Haminantie 8, 91100 Ii  
Nättepori: auditorio, taideluokka, tietoppi, Puistotie 1, 91100 Ii  
Ojakylän koulu, Härmänkuja 1, 91100 Ii  
Olhavan koulu, Hietaniementie 2, 91140 Olhava  
Pohjois-Iin koulu, Virkkulantie 27, 91100 Ii  
Valtarin koulu, Koulutie 2, 91100 Ii  
Yli-Olhavan maamiesseurantalo, Oijärventie 1091, 91150 Yli-Olhava

## TAIDEKOULU

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

### OPISKELIJAKSI HAKEMINEN

Taidekoulun opintoihin haku on huhtikuussa. Sekä uusien, että vanhojen oppilaiden tulee hakea opintopaikkaa. Valinnoista ilmoitetaan viimeistään elokuussa. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä myös lukuvuoden aikana ottamalla yhteyttä kansalaisopiston toimistoon p. 050 3950 387 tai kansalaisopisto@ii.fi. Perumisehdot löytyvät sivulta 10.

### TAITEEN PERUSOPETUKSEN KURSSIMAKSUT 2021-2022

Valmentava opetus 6-vuotiaille 60 €/ lukuvuosi (sis. materiaalit). Tunnin kesto 60 min. Koulujen kuvataideryhmät 1–2-luokkalaisille 65 €/ lukuvuosi (sis. materiaalit). Tunnin kesto 75min.

Iltaryhmät kuvataide ja käsityö 125 €/ lukuvuosi (sis. materiaalit). Tunnin kesto 90 min. Musiikin yksilöopetus 30 viikkoa / lukuvuosi ) oppilas 30 min. / oppilas 225€ ja 45 min. / oppilas 300€

Musiikin yksilöopetuksen opintomaksuun sisältyy syksystä 2021 lähtien taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisia musiikin teorian opintoja. Musiikin teorian opinnot voi suorittaa joko verkko-opintoina tai lähiopetuksena. Teoriaopinnoista tiedotetaan oppilaita ja huoltajia elokuussa.

### TAIDEKOULUN SISARALENNUS

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

### OPETTAJAMME:

Kuvataide: *Hennariikka Lohi, Marianne Lukkarinen, Teri Tsokkinen*  
Käsityö: *Päivi Kuoppala*, Musiikki: *ks. sivu 12*

## HAKUA JATKETTU 13.8.2021 SAAKKA:

### KOULUJEN KUVATAIDERYHMÄT

**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-lin 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.

### ILTARYHMÄT

**119800/H Taidekoulun valmentava opetus 6–vuotiaille 2021–2022**

Valmentava opetus on tarkoitettu 2015 syntyneille. Kuvataiteen, musiikin ja käden- taitojen jaksot tutustuttavat lukuvuoden aikana eri taiteenaloihin, mikä helpottaa valintaa tulevan harrastuksen suhteen. Opetus maanantaisin klo 18-19 Kulttuuri-kauppalassa.

**110300/H Taidekoulun kuvataide / LAPSET ma 16.15-17.45**

**110302/H Taidekoulun kuvataide / NUORET ti 16.15 - 17.45**

Taidekoulun iltaryhmät pidetään Kulttuurikauppilan taideluokassa. Kuvataiteen perusopetuksessa opitaan ammattilaisen johdolla kuvataiteen perusteita ja eri osa-alueita. Lasten ryhmä on suunnattu 7-10-vuotiaille sekä nuorten ryhmä yli 10-vuotiaille ja kuvataidetta pitempään harrastaneille nuorille.

**110400/H Taidekoulun käsityö 2021–2022 to 16.15–17.45**

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

### LISÄTIEDOT JA HAKEMINEN

Haku 13.8.2021 mennessä [www.opistopalvelut.fi/ii](http://www.opistopalvelut.fi/ii)  
Lisätietoja [hennariikka.lohi@ii.fi](mailto: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 musiikin vastuopettajilta.

## TUNTIENTEN KESTOT

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.

## INSTRUMENTTIENTEN OPETTAJAT

Piano: *Anu Hartikainen, Outi Kiiveri, Tiina Kukkula, Saara Rajasalo, Petteri Turunen*

Viulu ja alttoviulu: *Romuald Gwardak, Elina Kakko-Delha*

Sello: *Janne Varis*

Poikkihuilu ja nokkahuilu: *Elise Kinnunen*

Urut: *Salla Kujala*

Harmonikka: *Seija Ylikärppä*

Kitara: *Johannes Ali-Sisto, Janne Kiuttu*

Sähkökitara: *Janne Kiilakoski, Janne Kiuttu, Elias Niskanen*

Sähköbasso: *Panu Koskela*

Rummut: *Panu Koskela*

Klassinen laulu: *Juhani Alakärppä*

Pop-jazzlaulu: *Laura Koski, Jenni Siuruainen, Seija Ylikärppä*

# MUSKARIT

## 110101 PALLEROMUSKARI SYKSY

6.9 – 29.11.2021, 12 oppituntia

Ma 10.00–10.45

Nättepori, taideluokka

Marjut Kossi

Kurssimaksu 32,00 €

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

6.9 – 29.11.2021, 12 oppituntia

Ma 10.50 – 11.35

Nättepori, taideluokka

Marjut Kossi

Kurssimaksu 32,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Sisarusmuskarissa tutustutaan elämyksellisesti musiikin peruskäsitteisiin laulaen, soittaen, lorutellen ja leikkien. Muskarissa vahvistetaan vuorovaikutustaitoja yhdessä eri-ikäisten lasten ja oman aikuisen kanssa iloisessa ilmapiirissä. HUOM! Ilmoita jokainen lapsi erikseen.

## 110103 PALLEROMUSKARI KEVÄT

10.1.– 11.4.2022, 13 tuntia

Ma 10.00 – 10.45

Nättepori, taideluokka

Marjut Kossi

Kurssimaksu 32,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Katso kurssikuvaus 110101.

## 110104 SISARUSMUSKARI KEVÄT

10.1.– 11.4.2022, 13 tuntia

Ma 10.50 – 11.35

Nättepori, taideluokka

Marjut Kossi

Kurssimaksu 32,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Katso kurssikuvaus 110102.

**110105 MUSKARI  
2-3 -VUOTIAILLE SYKSY**

**7.9.– 30.11.2021, 12 oppituntia**

**Ti 16.45 – 17.30**

**Alarannan koulu, Kuokkalantie 14**

**Marjut Kossi**

**Kurssimaksu 32,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

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

**110106 MUSKARI  
4-6 -VUOTIAILLE SYKSY**

**7.9.– 30.11.2021, 12 oppituntia**

**Ti 17.35–18.20**

**Alarannan koulu, Kuokkalantie 14**

**Marjut Kossi**

**Kurssimaksu 32,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

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

**110107 MUSKARI  
2-3 -VUOTIAILLE KEVÄT**

**11.1.– 12.4.2022**

**Ti 16.45–17.30, 13 oppituntia**

**Alarannan koulu, Kuokkalantie 14**

**Maiju Oja**

**Kurssimaksu 32,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110105

**110108 MUSKARI  
4-6 -VUOTIAILLE KEVÄT**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 17.35–18.20**

**Alarannan koulu, Kuokkalantie 14**

**Maiju Oja**

**Kurssimaksu 32,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110106

**110109 MUSKARI 3-6 -VUOTIAILLE  
KUIVANIEMI SYKSY**

**1.9.– 24.11.2021, 12 oppituntia**

**Ke 17.30–18.15**

**Kuivaniemen koulu**

**Elina Kakko-Delha**

**Kurssimaksu 32,00 €**

**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.

**110110 MUSKARI 3-6 -VUOTIAILLE  
KUIVANIEMI KEVÄT**

**12.1.– 13.4.2022**

**Ke 17.30–18.15**

**Kuivaniemen koulu**

**Elina Kakko-Delha**

**Kurssimaksu 32,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110109.

ILMOITTAUTUMINEN KEVÄÄN MUSKAREIHIN ALKAA PE 26.11  
Huom! Syksyn osallistujat ovat etusijalla kevään ryhmiin.



# LAULU- JA SOITINRYHMÄT KUOROT

## 110112 LASTEN LAULURYHMÄ

1.9.– 24.11.2021, 12 oppituntia

12.1.– 6.4.2022, 12 oppituntia

Ke 17.00–17.45

Nättepori auditorio, Puistotie 1

Jenni Siuruainen

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 20 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 AIKUISTEN LAULUN PÄIVÄRYHMÄ (OPINTOSETELI)

6.9.– 29.11.2021, 16 oppituntia

10.1.– 4.4.2022, 16 oppituntia

Ma 12.00–13.00

Nättepori, auditorio

Marjut Kossi

Kurssimaksu 32,00 €

Enintään 25 osallistujaa

Aikuisten laulun päiväryhmässä opitaan käyttämään ääntä ja lauletaan yhdessä tuttuja lauluja eri aikakausilta. Jokainen osaa laulaa. Ohjauksessa huomioidaan ihmisen kokonaisvaltaisuus ja musiikin hyvää tekevät elementit. Opettajalle saa esittää laulutoiveita.



## 110114 LAULUN ILOA KAIKILLE!

7.9.– 30.11.2021, 16 oppituntia

11.1.– 5.4.2022, 16 oppituntia

Ti 18.30–19.30

Alarannan koulu, Kuokkalantie 14

Marjut Kossi

Kurssimaksu 60,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Laulun iloa!-ryhmä on tarkoitettu jokaiselle, joka tykkää laulamisesta tai haluaisi kokeilla yhteislaulua mukavassa ryhmässä. Ryhmä sopii niin vasta-alakajille kuin jo aiemmin laulua harrastaneille. Laulaminen lisää tutkitusti hyvinvointia ja hyvää mieltä.

## 110116 VIIHDEKUORO

2.9.– 25.11.2021, 24 oppituntia

13.1.– 7.4.2022, 24 oppituntia

To 18.00–19.30

Iin lukio

Seija Ylikärppä

Kurssimaksu 65,00 €

Enintään 20 osallistujaa

Kuorossa lauletaan kevyttä musiikkia vanhasta iskelmästä uuteen suomipoppiin. Kurssin alussa kartoitetaan osallistujien äänialat kuoron tarpeiden mukaan. Ohjelmisto vaatii jonkin verran aiempaa kokemusta laulamisesta sekä stemmalaulutaitoa. Eloisa, iloinen ja eläväinen ryhmä, tervetuloa!

## 110117 IIN MIESLAULAJAT

2.9.– 26.11.2021, 36 oppituntia

14.1.– 14.4.2022, 36 oppituntia

To 18.00–20.30

Kisakentän talo

Markku Koskela

Kurssimaksu 85,00 €

Enintään 40 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.

## 110118 POP-JAZZLAULAJIEN

JATKOKURSSI

31.8.– 23.11.2021, 24 oppituntia

12.1.– 12.4.2022, 24 oppituntia

Ti 18.30–20.00

Kisakentän talo

Laura Koski

Kurssimaksu 96,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Pop-jazzlaulajien jatkokurssilla syvenytään monipuolisen laulutekniikan käyttöön kevyen musiikin sekä pop-jazzylin kappaleissa. Kurssilla opiskellaan myös stemmalaulua ja esiintymistä. Kurssille osallistuminen edellyttää aiempia lauluopintoja. Opiskelu tapahtuu pienryhmissä, jotka muodostetaan ilmoittautumisten perusteella. Opetus sisältää sekä ryhmä-että yksilöllistä ohjausta. Oppitunnin pituus on 90 min/24 kertaa/lukuvuosi. Opiskelijavalinnoista ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

### **110119 RHYTHM! - LAULUYHTYE**

**8.9.– 1.12.2021, 24 oppituntia**

**13.1.– 13.4.2022, 24 oppituntia**

**Ke 18.00–19.30**

**Nättepori, auditorio**

**Jenni Siuruainen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

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

### **110121 IIN LAULUPELIMANNIT**

**30.8.–22.11.2021, 24 oppituntia**

**10.1.–11.4.2022, 26 oppituntia**

**Ma 18.00–19.30**

**Aseman koulu, Ii**

**Unto Kukka**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

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

### **110122 KANSANMUSIIKKI**

**KUIVANIEMI**

**1.9.– 24.11.2021, 24 oppituntia**

**12.1.– 13.4.2022, 26 oppituntia**

**Ke 19.00–20.30**

**Kuivaniemen koulu**

**Elina Kakko-Delha**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Ryhmä joka laulaa ja soi. Ohjelmassa on lauluja, kansanmusiikkia ja viihdemusiikkia moniäänisinä sovituksina. Laulajat ja soittajat instrumentista ja äänialasta riippumatta tervetuloa mukaan.

### **110123 AIKUISTEN HARMONIKKARYHMÄ**

**2.9.–25.11.2021, 24 oppituntia**

**13.1.–14.4.2022, 26 oppituntia**

**To 19.30–21.00**

**Iin lukio**

**Seija Ylikärppä**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 9 osallistujaa**

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

### **110125 UKULELEN ALKEET**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 18.45–19.30**

**Alarannan koulu, Kuokkalantie 14**

**Maiju Oja**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa**

Haluaisitko oppia soittamaan ukulelea? Ukulele on hauska ja helppo soitin, joka sopii jokaiselle. Ukulelen alkeiden kurssilla opit säestämään helppoja kappaleita ukulelella iloisessa ryhmässä. Kurssi sopii kaiken ikäisille.

### **110127 AFROAMERIKKALAISEN MUSIIKIN LYÖMÄSOITINRYHMÄ**

**30.8.– 22.11.2021, 12 oppituntia**

**11.1.– 18.4.2022, 13 oppituntia**

**Ma 18.00–18.45**

**Haminan koulu, Panu Koskela**



### **Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 6 osallistujaa**

Kurssilla opetellaan soittamaan afroamerikkalaisessa musiikissa yleisiä lyömäsoittimia, kuten esimerkiksi conga, bongot, djembe, cajon, shaker, tamburiini ja guiro. Kurssilla opetellaan lyömäsoittimien tekniikkaa ja yhdessä soittamista. Kurssi sopii kaikille afrorumuista kiinnostuneille ja myös vasta-alkajille.

### **110126 NOKKAHUILURYHMÄ LAPSILLE JA NUORILLE**

**2.9.– 26.11.2021, 12 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 13 oppituntia**

**To 18.45–19.30**

**Kisakentän talo**

**Elise Kinnunen**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Nokkahuilun pienryhmässä opit nokkahuilunsoiton alkeita liittyen puhaltamiseen, sormituksiin, rytmeihin, melodioden soittamiseen jne. Nokkahuilu sopii hyvin aloitussoittimeksi, koska se on edullinen, soittimesta saa helposti äänen ja se sopii nuorille ja vasta-alkajillekin. Nokkahuilussa voi edetä pitkällekin tai siitä voi siirtyä muihin instrumentteihin. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta nokkahuilun soittamisesta.

### **110134 AFRIKKALAISET RYTMIT JA TANSSI - WORKSHOP**

**16.– 17.10.2021, 24 oppituntia**  
**La 11.00–16.00, Su 10.00–15.00,**  
**Nätepori, auditorio**  
**Osmo Liikanen ja Pauliina Diallo**  
**Kurssimaksu 50,00 €**  
**Enintään 20 osallistujaa**

Vierailijaworkshopissa syvennyttään afrikkalaisen musiikin elementteihin: afrorumpujen soittoon ja afrotanssin liikkeisiin. Voit osallistua vain soittoon tai vain tanssiin tai molempiin, oman mielenkiinnon mukaan. Viikonloppu on todellinen musiikkimatka toiselle mantereelle. Kurssin lopuksi ryhmän esiintyminen yhdessä opettajien kanssa. Opettajina tanssitaiteilija Pauliina Diallo ja muusikko Osmo Liikanen.

### **110135 HARMONIKKAVIIKKO**

Lin Harmonikkaviikko järjestetään **20.–24.6.2022**. Kurssin tarkemmat tiedot ja ilmoittautumisohjeet ilmoitetaan keväällä 2022.

### **110124, KAMARIORKESTERI "AMICI DELLA MUSICA DI LI"**

**3.9.– 3.12.2021, 10 oppituntia**  
**8.1.– 29.4.2022, 12 oppituntia**  
**Pe 19.00–20.15**

**Puistotie 1**

**Diplomiviulisti Romuald Gwardak**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Oletko harrastanut viulun, alttoviulun, sellon tai huilun soittoa aiemmin tai oletko parhaillaan aktiivinen harjoittelija? Yhdessä soittaminen innostavassa orkesterissa voi puhalttaa soittoharrastukseen uutta intoa ja auttaa löytämään soittamisen ilon uudelleen.

"Amici della musica di li" eli "Lin musiikinystävät" on lin kansalaisopistossa toimiva kamariorkesteri, joka pääasiallisesti tähtää klassiseen ohjelmistoon. Sekä nuoret että aikuiset soittajat ovat tervetulleita orkesteriin. Osallistuminen vaatii vankkaa tahtoa ja vastuullisuutta harjoituksissa sekä sitoutumista mahdollisiin esiintymisiin, koska jokaisen jäsenen rooli on yhtä tärkeä. Ohjelmisto vaatii nuotinlukutaitoa ja oman instrumentin perushallintaa. Orkesteri kokoontuu kaksi kertaa kuukaudessa. Jos kiinnostuit orkesterissa soittamisesta, ota yhteyttä musiikin vastaavaan opettajaan 0406765400.

## MUSIIKIN PERUSTEET

### **110129 MUSIIKIN PERUSTEET 1**

**30.8.– 22.11.2021, 16 oppituntia**  
**10.1.– 4.4.2022, 16 oppituntia**  
**Ma 16.00–17.00**

**Kisakentän talo**

**Anu Hartikainen**

**Kurssimaksu 42,00 €**

**Enintään 20 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.

Kurssi kuuluu taidekoulun musiikin yksilöopetuksen lukuvuosimaksuun. Muille osallistujille maksullinen.

### **110131 MUSIIKIN TEORIAN ALKEET - MONIMUOTOKURSSI**

**8.9. – 17.11.2021, 9 oppituntia**  
**Ke 19.15–20.00**

**Nätepori, tietoppi**

**Musiikkipedagogi Jaana Soronen**

**Kurssimaksu, 12,00 €,**

**Enintään 30 osallistujaa**

Aikuisille suunnattu musiikin teorian alkeet opastaa sinut nuottien maailmaan. Kurssi sopii hyvin laulu- ja soitinopintojen tai kuorolauluharrastuksen tueksi. Kurssilla käsitellään käytännönläheisesti musiikin merkitsemistapoja, nuottien nimet, aika-arvot, sointuja sekä rytmikiikaa.

### **110132 MUSIIKIN TEORIA JA HAHMOTUS 1 - VERKKO-OPINNOT**

**6.9.– 31.12.2021, 15 oppituntia**  
**1.1.– 15.5.2022, 15 oppituntia**

**Enintään 100 osallistujaa**

Musiikin teorian ja hahmotuksen perusteet 30t. Taiteen perusopetuksen yksilöopetuksen oppilaille maksuton verkko-opintokokonaisuus lin taidekoulu.



# KUVATAIDE JA KERAMIikka

## 110320 IKONIMAALAU

2.9.– 18.11.2021, 33 oppituntia

13.1.– 21.4.2022, 42 oppituntia

To 18.00–20.30

Nätepori, taideluokka

Sinikka Kuivala

Kurssimaksu 90,00 €

Enintään 15 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 POSLIINIMAALAU

1.9.– 17.11.2021, 33 oppituntia

12.1.– 20.4.2022, 42 oppituntia

Ke 17.30–20.00

Nätepori, taideluokka

Raili Tapio

Kurssimaksu 90,00 €

Enintään 15 osallistujaa

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



## 110322 HOITAVA TAIDE (OPINTOSETELIKURSSI)

31.8.– 16.11.2021, 30 oppituntia

11.1.– 19.4.2022, 38 oppituntia

Ti 13.00–15.00

Kulttuurikauppila

Marianne Lukkarinen

Kurssimaksu 50,00 €

Enintään 14 osallistujaa

Tervetuloa vuotuiselle taidematkalle omaan elämäntarinaa, luovuuteen ja taiteeseen. Samalla opitaan oman luovuuden avaamisesta ja käyttämisestä sekä itselle merkityksellisten asioiden työstämisestä taidemenetelmin. Taidekurssi antaa paikan lepoon, uudistumiseen ja uuden oppimiseen.

Mukaan voi tulla kokoamaan vaikkapa kuvallista elämänekertaa, merkityksellisiä tarinoita tai voi tulla vain pitämään itsestä huolta ja voimaantumaa. Jokainen saa ohjausta omiin vahvuuksiinsa ja itselle parhaiten sopiviin taidevälineisiin ja maalaustekniikoihin. Tähän ryhmään on hyvä tulla availemaan omaa luovuutta, toipumaan tai hakemaan inspiraatiota tai ehkä vain käyttää sitä paikkana hoitaa itseä ja rentoutua.



## 110323 HYVINVOINTIA TAITEESTA

7.9.– 16.11.2021, 18 oppituntia

11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia

Ti 18.00–20.30

Kulttuurikauppila, Kauppilantie 15

Marianne Lukkarinen

Kurssimaksu 70,00 €

Enintään 14 osallistujaa

Tarkastellaan oman hyvinvoinnin ja luovuuden kysymyksiä ja teemoja turvallisessa ja inspiroivassa ilmapiirissä. Jokainen saa ohjausta omiin vahvuuksiinsa ja itselle parhaiten sopiviin taidevälineisiin ja tekniikoihin. Oman elämäntarinan merkitykselliset kohdat ja kysymykset pääsevät halutessasi mukavalla tavalla nähdä taiteen keinoin. Käymme läpi mm. kuvan rakentamista, väriopin perusteita hyvinvointiteemaan ja symboliikkaan.

Tähän ryhmään on hyvä tulla availemaan omaa luovuutta, toipumaan tai voimaantumaa, hakemaan inspiraatiota tai ehkä vain käyttää sitä paikkana hoitaa itseä ja rentoutua. Ryhmä sopii hyvin myös taiteen ja hyvinvointiala ammattilaisille luovuuden eheyttämiseen tai uudistamiseen. Ryhmään voi tulla myös taidetyön aloittelijana. Kokoonnumme joka toinen viikko.

### **110324 ALOITTELIJAN PIIRUSTUSKURSSI**

**1.9.– 17.11.2021, 33 oppituntia**  
**Ke 17.30–20.00, KulttuuriKauppila**  
**Milla Huhtala**  
**Kurssimaksu 45,00 €**  
**Enintään 14 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. Ja kun on kerran oppinut, sen osaa aina, ja eteen avautuu aivan uudenlaisia mahdollisuuksia. Älä turhaan nolostele tikku-ukkojasi, vaan tule mukaan oppimaan.

Kurssi soveltuu aloittelijoiden lisäksi niille, jotka haluavat laajentaa taitojaan ja saada uuden näkökulman piirtämiseen. Tarvittavista välineistä lähetetään tietoa ennen kurssin alkamista ja kurssilaiset hankkivat itse piirustuskynät. Etäyhteydellä opiskelu on halutessasi mahdollista koko kurssin ajan. Ikäsuositus vähintään 13 vuotta.

### **110325 PIIRUSTUS JA MAALAUS** **12.1.– 20.4.2022, 42 oppituntia** **Ke 17.30–20.00, KulttuuriKauppila** **Milla Huhtala** **Kurssimaksu 60,00 €** **Enintään 14 osallistujaa**

Tällä kurssilla tutustumme yleisimpiin kuvataiteen välineisiin ja tekniikoihin sekä harjoittelemme värien käyttöä, sommittelua ja muita kuvan tekemisen perustaitoja. Tutkimme taiteellista prosessia: miten kuva-aiheesta tai mielikuvasta kehittyy lopulta valmis taideteos? Jos mielessäsi on aihe, jonka haluaisit saada tehtyä tauluksi, tällä kurssilla on mahdollisuus edetä ohjatusti valmiiseen teokseen asti. Tai jos olet muuten kiinnostunut kuvataiteesta ja tahtoisit kehittää omia taitojasi, pääset täällä hyvään alkuun. Edeltävää kokemusta ei vaadita. Ikäsuositus alkaen 13 vuotta. Tarvittavista välineistä lähetetään tietoa ennen kurssin alkamista.

### **110326 JÄRJESTELMÄKAMERAKU- VAUKSEN PERUSTEET** **9.9.– 14.10.2021, 18 oppituntia** **To 17.45–20.00, Nättepori, tietoppi** **Valokuvaaja Juuso Haarala** **Kurssimaksu 36,00 €** **Enintään 12 osallistujaa**

Tutustutaan valokuvauksen perusteisiin järjestelmäkameralla. Käymme

läpi valokuvauksen teoriaa lyhyesti, kameroiden valikot ja säädöt, kuvakoot, tiedostomuodot sekä kuvakulmat. Opite mm. säätämään kuvan valotuksen, tarkennuksen, polttovälin ja valkotasapainon manuaalisesti oikein. Opettellemme tallentamaan kuvat tietokoneelle sekä huolehtimaan kuvien varmuuskopioinnista. Kurssi sopii aloittelijoille. Osallistujalla tulee olla hankittuna oma järjestelmäkamera.

### **110327 JÄRJESTELMÄKAMERAKU- VAUKSEN JATKO** **20.1.– 31.3.2022, 18 oppituntia** **To 17.45–20.00, Nättepori, tietoppi** **Juuso Haarala** **Kurssimaksu 36,00 €** **Enintään 12 osallistujaa**

Syvennämme valokuvauksen perusteita: erilaiset kuvaustyyliä, kuvaaminen salamalla sekä tehokas sommittelu ja rajaaminen. Opettellemme myös kuvankäsittelyn alkeita ja valokuvan perussäädöt kuvankäsittelyohjelman avulla, mm. kuvan valoisuuden ja värien säätäminen, kuvan terävöittäminen, rajaaminen ja kuvakoon muokkaaminen. Lisäksi käsittelemme valokuvien myymistä eri kuvapankkien kautta. Kurssi sopii valokuvauksen perusteet-kurssin käyneille tai muuten vastaavat tiedot omaaville.

### **110328 VALOKUVAUSKURSSI** **IT'S ME!** **28.9.– 9.11.2021, 18 oppituntia** **Ti 17.30–20.00, Nättepori, tietoppi** **Sini Yrjänä** **Kurssimaksu 60,00 €** **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.

Kurssille mukaan oma digitaalikamera. Kurssilla tarvitaan nettiyhteys ja mahdollisuus jakaa kuviaan digitaalisena katsottavaksi. Jokainen vastaa kuvien tulostuksesta aiheutuvat kustannukset itse. Printtien tekeminen ei ole pakollista.

**840000 KERAMIikka SYKSY**  
**30.8.– 15.11.2021, 33 oppituntia**

**Ma 17.30–20.00**  
**Nättepori, taideluokka**

**Teri Tsokkinen**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Kurssilla käydään läpi keramiikan perusteita ja kokeillaan eri rakennustekniikoita. Kurssilla panostetaan erityisesti esteettiseen muotokieleeseen ja monipuolisiin koristelutekniikoihin. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Opisto tekee savitilauksen ja materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille.

**840001 KERAMIikka KEVÄT**  
**10.1.– 25.4.2022**

**Ma 18.00–20.30, 42 oppituntia**

**Nättepori, taideluokka**

**Pirjo Rikkinen**

**Kurssimaksu 70,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Haluaisitko omistaa itse tekemäsi astiaston? Kaipaako 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.

Opisto tekee savitilauksen ja materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.

## NÄYTTÄMO- JA SANATAITEET

**110250 LASTEN NÄYTELMÄRYHMÄ**  
**11-15 -VUOTIAILLE**

**9.9.– 11.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.– 28.4.2022, 30 oppituntia**

**To 15.15–16.45**

**Valtarin koulun monitoimisali**

**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**  
**29.9.–24.11.2021, 24 oppituntia**

**12.1.–16.3.2022, 27 oppituntia**

**Ke 18.00–20.30**

**Valtarin koulun monitoimisali**

**Anna-Kaisa Järvi**

**Kurssimaksu 80,00 €**

**Enintään 20 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.

**110253 LASTEN TEATTERILEIRI**

**6.– 10.6.2022, 28 oppituntia**

**Ma- To 10.00–14.00, Pe 12.00–18.00**

**Jenni Mattila**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Kiinnostaako näyttelemineen? lissä järjettään viikon kestävä teatterileiri 10-15 -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. Leiri on joka päivä: ma-to klo: 10-14 ja pe 12-18.



### **110600 KEVYESTI KYNÄLLÄ - KIRJOITUSKURSSI**

**1.9.– 8.12.2021, 28 oppituntia**

**19.1.– 16.3.2022, 20 oppituntia**

**Ke 17.30–20.45, Nättepori, tietoppi**

**Katri Rauanjoki**

**Kurssimaksu 70,00 €,**

**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.

Ryhmä kokoontuu noin joka toinen viikko. Ohjaajana kirjailija ja luovan kirjoittamisen ohjaaja Katri Rauanjoki.

### **110601 SANOISTA TEKIOIHIN**

**13.4.– 4.5.2022, 12 oppituntia**

**Ke 17.30–19.45, Nättepori, tietoppi**

**Katri Rauanjoki**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**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: 13.4, 20.4, 27.4, 4.5.2022

### **110602 LAUSUNTARYHMÄ LYHYTKURSSI**

**5.10.– 16.11.2021, 12 oppituntia**

**Ti 18.00–19.30, Kisakentän talo**

**Anna-Kaisa Järvi**

**Kurssimaksu, 20,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

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

## **KÄDENTÄIDOT**

### **110401 OMPELUN ILOA SYKSY**

**31.8.– 16.11.2021, 48 oppituntia**

**Ti 17.30–20.45**

**Iin lukio, käsityöluokka**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 60,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Ompelun iloa-kurssilla saa ommella kaikenlaista laidasta laitaan! Voit tehdä vaatteita lapsille ja aikuisille, asusteita ja esimerkiksi kodin sisustustekstiilejä. Kurssilla on mahdollisuus kokeilla peitetikkikonetta. Opitaan ompelun niksejä ompelukonetta ja saumuria käyttäen, halutessasi voit ottaa mukaan omat koneesi. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että enemmän ompelua harrastaneille.

### **110402 OMPELUN ILOA KEVÄT**

**18.1.– 12.4.2022,**

**52 oppituntia**

**Ti 17.30–20.45, Iin lukio**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 65€**

**Enintään 12 osallistujaa**

Kurssikuvas sama kuin edellä 110401.

### **110415 ALOITTELEVAN**

**OMPELIJAN LYHYTKURSSI**

**25.9.– 9.10.2021, 15 oppituntia**

**La 10.00–14.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Raija Ojala**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Haluatko oppia ompelemaan? Puutuuko sinulta ompelukone? Nyt on mahdollisuus aloittaa uusi harrastus aivan alkeista, etkä tarvitse omaa ompelukonetta mukaan. Aloitamme tutustumalla ompelun perusteisiin sekä ompelukoneen käyttöön. Kurssilla on myös mahdollisuus opetella käyttämään saumuria. Ensimmäisellä kerralla teemme ompelukokeiluja, joten ota mukaan ainakin sakset, mittanauha (tai viivoitin) ja nuppineulat. Kurssilla

on mahdollista toteuttaa jokin helppo ompelutyö, jonka aihe sovitaan ensimmäisellä kerralla.

Tämän ompelutyön materiaalit ja mahdolliset muut tarvikkeet eivät kuulu kurssin hintaan.



### **110403 KUDONTA SYKSY**

**30.8.– 15.11.2021, 44 oppituntia**

**Ma 16.30–19.45, Nurkka**

**Pirkko Karjalainen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 11 osallistujaa**

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

### **110405 KUDONNAN OMATOIMIPAJA TALVI**

**15.–31.12.2021, 1.–14.1.2022**

**Nurkka**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 3 osallistujaa**

Kudonnan omatoimipajassa saat kangaspuut käyttöösi vuodenvaihteen ajaksi. Työtila on käytettävissä päivittäin itsenäiseen työskentelyyn. Omatoimipaja sopii vain kudontaa aieimmin harrastaneille. Materiaalihankinnat ja loppusiivoukset tehdään omatoimisesti. Ilmoittautessasi kurssille sitoudut vastaamaan kudonnan tilan ja varaamasi kangaspuiden asianmukaisesta käytöstä.

### **110404 KUDONTA KEVÄT**

**10.1.– 25.4.2022, 56 oppituntia**

**Ma 16.30–19.45, Nurkka**

**Pirkko Karjalainen**

**Kurssimaksu 75,00 €**

**Enintään 11 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110403.

### **110406 KUDONNAN OMATOIMIPAJA KEVÄT**

**23.5.–16.6.2022**

**Nurkka**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 11 osallistujaa**

Työtila ja kangaspuut käytettävissä itsenäiseen työskentelyyn. Sopii vain aiemmin kudontaa harrastaneille.



### **110407 HUONEKALUJEN VERHOILU A**

**1.9.– 17.11.2021, 44 oppituntia**

**12.1.– 20.4.2022, 56 oppituntia**

**Ke 18.00–21.15**

**Kauppatie 22**

**Anna-Maija Tapio**

**Kurssimaksu 120,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

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

### **110408 HUONEKALUJEN VERHOILU B**

**2.9.– 18.11.2021, 44 oppituntia**

**13.1.– 21.4.2022, 56 oppituntia**

**To 18.00–21.15**

**Kuivaniemi-talon verhoilutila**

**Kati Keronen**

**Kurssimaksu, 120,00 €**

**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.

### **110409 PUUTYÖ**

**30.8.– 15.11.2021, 44 oppituntia**

**10.1.– 25.4.2022, 56 oppituntia**

**Ma 17.15–20.30**

**Valtarin koulu**

**Kari Ollanketo**

**Kurssimaksu 120,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

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

### **110410 HUONEKALUJEN ENTISÖINTI**

**31.8.– 16.11.2021, 44 oppituntia**

**11.1.– 19.4.2022, 56 oppituntia**

**Ti 17.00–20.00, Kuivaniemen koulu**

**Eero Leskinen**

**Kurssimaksu 120,00€**

**Enintään 10 osallistujaa**

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

### **110411 PUUKON VALMISTUS**

**17.9.– 20.11.2021, 38 oppituntia**

**14.1.– 26.2.2022, 38 oppituntia**

**Pe 17.00–20.15, La 9.00–16.00**

**Valtarin koulu**

**Markku Vilppola**

**Kurssimaksu 100,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Valmistetaan yksilöllinen puukko tuppi-  
neen. Mahdollisuus opetella myös eri-  
koistekniikoita, kuten baulting-tekniikka  
eli nahan kohokuviointi, sarvikaiverrus ja  
messinki/pronssivalu. Materiaalimaksu  
kurssin alussa opettajalle n. 30-40 €, sis.  
yhteiset materiaalit, kuten hiilet, hi-  
omanauhat, -paperit, pastat, poranterät  
ja liimat. Huom. kurssimaksu ei sisällä  
puukon tekoon tarvittavia materiaaleja,  
jotka voi ostaa opettajalta tai tuoda  
itse. Lisäksi kurssilaisilla tulee olla omat  
hengityssuojaimet, ohuet suojahanskat  
sekä suojalasit. Osallistua voivat sekä  
aloittelijat että aiemmin puukontekoa  
harrastaneet.

Kokoontumiset syksy:

17-18.9, 8-9.10, 19-20.11.2021.

Kevät: 14.-15.1, 4-5.2, 25-26.2.2022.



## **KÄSITYÖN LYHYTKURSSIT**

### **110412 ISLANTILAINEN VILLAPAITA**

**1.9.– 10.11.2021, 28 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Sirpa Juusola**

**Kurssimaksu 36,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Neuloosi on vallannut koko Suomen ja  
sinäkin pääset neulomaan oman islanti-  
laisen villapaitasi! Aiempaa kokemusta  
ei tarvita. Kurssilla tehdään aluksi  
yhteinen materilaalitus 1. syyskuuta.  
Lankojen saapuessa ryhdytään 29.syys-  
kuuta neulomaan paitaa aivan ensi  
silmukoista alkaen.

### **110421 EKOLOGISET KYNTTILÄT**

**28.11.2021, 4 oppituntia**

**Su 10.00–13.00**

**Nätepori, taideluokka**

**Päivi Kuoppala**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Valmistetaan ekologisesta soijavahasta  
persoonallisia kynttilöitä vanhoihin kah-  
vikuppeihin valaen tai pöytäkynttilöiksi.  
Tehdään myös mehiläisvahasta tun-  
nelmallisia kruunukynttilöitä. Soveltuu  
myös yhteiseksi kurssiksi lapsen kanssa.  
Materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun.



### **110413 PITSINNYPLÄYS LYHYTKURSSI SYKSY**

**8.– 22.9.2021, 12 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Sirpa Juusola**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Pitsinnypläys on perinnetaito, joka  
taipuu hienosti nykyaikaan. Voit nyplätä  
koruja, huiveja, 3D-koristeita, tauluja,  
liinoja sekä kansallispuvun ja tykkimys-  
syn pitsejä. Nypläysmateriaaleina voit  
käyttää pellava-, puuvilla- ja silkkilankoja,  
villa- ja mohairlankoja sekä metalli-  
lankoja. Kurssi sopii sekä uusille että  
nypläystä jo pidempään harrastaneille.  
Nypläystarvikkeita voi lainata opistolta  
kurssin aikana. Omat sakset ja nuppi-  
neulat mukaan.

### **110414 PITSINNYPLÄYS LYHYTKURSSI KEVÄT**

**2.– 23.3.2022, 12 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Sirpa Juusola**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110413

**110416 KÄSITÖITÄ YHDESSÄ  
LAPSEN KANSSA, SYKSY**

**4.11.– 2.12.2021, 10 oppituntia  
To 18.00–19.30**

**KulttuuriKauppila**

**Päivi Kuoppala**

**Kurssimaksu 23,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Vietetään yhdessä aikaa käden-  
taitojen parissa! Tehdään mm.  
mehiläisvahasta kynttilöitä, opetellaan  
munakuorimosaiikkia sekä erilaisia  
huovutustekniikoita neulahuovutuksesta  
vapaalankavanutukseen. Yli 5-vuotiaille  
lapsille yhdessä aikuisen kanssa: ilmoita  
kurssille sekä aikuinen että lapsi. Kurssi-  
maksu sisältää 10€ materiaalmaksun.

**110417 KÄSITÖITÄ YHDESSÄ  
LAPSEN KANSSA, KEVÄT**

**27.1.– 24.2.2022, 10 oppituntia  
To 18.00–19.30**

**KulttuuriKauppila**

**Päivi Kuoppala**

**Kurssimaksu 23,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110416.

**110418 MAKRAAMEE  
SISUSTUKSESSA**

**19.– 20.11.2021, 10 oppituntia  
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00**

**Nättepori, taideluokka**

**Päivi Kuoppala**

**Kurssimaksu 15,00 €**

**Enintään 11 osallistujaa**

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

**110419 MAKRAAMEE  
SISUSTUKSESSA**

**21.– 22.1.2022, 10 oppituntia  
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00**

**Nättepori, taideluokka**

**Päivi Kuoppala**

**Kurssimaksu 15,00€**

**Enintään 11 osallistujaa**

Katso kurssikuvaus 110418.

**110420 HOPEAN  
HURMAAVA HOUKUTUS**

**15.– 17.10.2021, 15 oppituntia  
Pe 18.00–20.30, La - Su 9.00–14.00**

**Nättepori, taideluokka**

**Annukka Pitkänen**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Valmistamme koruja perinteisin käsi-  
työmenetelmin. Opiskelemme korun-  
valmistuksen perustekniikoita, kuten  
sahaaminen, takominen, veivaaminen,  
filssaaminen, punominen jne. Pereh-  
dymme myös juottamisen saloihin.

Kurssin aikana teemme erilaisia hopea-  
koruja (ketjuja, sormuksia, riipuksia,  
korvakoruja jne.). Materiaalina on  
pääasiassa hopealanka ja -levy. Voit  
hyödyntää myös esim. hopealusikoita,  
-haarukoita tai vanhoja jalometalliko-  
ruja, helmiä yms. Voit osallistua myös  
silloin, jos korujen tekeminen on sinulle  
ennestään tuttua. Kohderyhmä 16-vuoti-  
asista ylöspäin.

Tarvittavat työkalut löytyvät  
kurssipaikalta ja raaka-aineet voi ostaa  
opettajalta. Kukin kurssilainen maksaa  
8 € työvälinemaksun, mikä sisältää mm.  
sahanterät, poranterät, kaasut, kiillotus-  
aineet sekä työkalujen vapaan käytön  
kurssin ajan. Materiaalimaksu käytön  
mukaan.

**110426 PUNONNAN RYTMIT-  
KORUKURSSI**

**25.– 27.3.2022, 15 oppituntia  
Pe 18–20.30, La 9–14, Su 9–14**

**Nättepori, taideluokka**

**Annukka Pitkänen**

**Kurssimaksu 25,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Koruilu on rentoa tekemistä ja koke-  
mista, virkistystä, ongelmien ratkaisua  
ja ennen kaikkea elämyksellistä onnis-  
tumista! Tutustumme ketjupunonnan  
rytmikkääseen maailmaan käyttäen  
hopealankaa materiaalina. Voit hyö-  
dyntää ketjuissa myös helmiä esim.  
vanhoista rikkimenneistä koruista tai  
voit ostaa materiaalia opettajalta.  
Kukin kurssilainen maksaa 8€ työväline-  
maksun, mikä sisältää mm. sahanterät ja  
työkalujen vapaan käytön kurssin ajan.  
Kohderyhmä: 16-vuotiaista ylöspäin.



## **110422 TALVISTA KUKKASIDONTAA JA KRANSSEJA**

**24.– 25.11.2021, 8 oppituntia**

**Ke - To 17.30–20.30**

**Nättepori, taideluokka**

**Päivi Kaukua**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Teemme kukka-asetelman oasis-sieneen ja sidomme kranssin, esimerkiksi ha-vuista. Saat vinkkejä kukkien asettelusta ja kuinka koristella helposti kotikonstein joulun juhliin. Käymme kukkasidonnan perusasioita lyhyesti läpi, jonka jälkeen ryhdymme toimeen. Yhdistämme leikkokukkia sekä luonnonmateriaaleja luovasti ja jouluisen tunnelmallisesti. Ota mukaan oma astia asetelmalle, veitsi ja puutarhasakset /sekatöörin. Asetelman ja kranssin materiaalmaksut sisältyvät kurssimaksuun.



## **110430 KEVÄINEN KUKKASIDONTAKURSSI**

**4.– 5.5.2022, 8 oppituntia**

**Ke 17.30–20.30, To 17.30–20.30**

**Nättepori, taideluokka**

**Päivi Kaukua**

**Kurssimaksu 55,00 €,**

**Enintään 15 osallistujaa**

Kurssilla teemme asetelman oasis-sieneen ja sidomme kukkakimpun. Kurssilla



saat vinkkejä kukkien asettelusta, kuinka koristella helposti kotikonstein kevään juhliin. Käymme lyhyesti läpi kukkasidonnan perusasioita, jonka jälkeen ryhdymme toimeen. Yhdistämme leikkokukkia ja luonnonmateriaalia luovasti keveän keväisellä otteella. Ota mukaan oma astia asetelmalle, veitsi ja puutarhasakset / sekatöörin. Asetelman ja kimpun materiaalmaksut sisältyvät kurssin hintaan.

## **110423 JOULUISET KÄSITYÖT LYHYTKURSSI**

**17.11.– 8.12.2021, 15 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Päivi Kiviniemi-Kaikkonen**

**Kurssimaksu 25,00€**

**Enintään 12 osallistujaa**

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.

Teemme myös merinovillaisia koris-te-enkeleitä. Merinovillatopseista vedetään ohuita suikaleita, jotka pyöritellään piipunrassin ympärille. Kiinnityskohdat kiinnitetään neulahuovuttamalla.

## **110424 MICROMACRAMEE-KORVA- JA KAULAKORUT**

**2.– 9.2.2022, 8 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Päivi Kiviniemi-Kaikkonen**

**Kurssimaksu 15,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Kurssilla syvennyttään micromacrameen syövereihin. Nimensä mukaisesti tehdään pieniä solmuja ja käytetään hyvin ohuita nyörejä sekä pieniä helmiä. Korupohjana voi käyttää erikokoisia renkaita 1mm- 4mm. Luovuus on vain rajana työskentelyssä, tuskin löytyy kahta täysin identtistä korua löytyy. Vaihtoehtoina useita valmiita malleja koruihin.

Käytetyt nyörit ja langat ovat yleensä 0,5-0,8mm:n paksuisia, vahattuja polyesteri- tai nylonnyörejä. Opettajalta voit ostaa nyörejä ja korutarvikkeita edullisesti, esimerkiksi yhden korvakoru-parin hinnaksi tulee noin 3-5 euroa.

## **110425 MACRAWEAVE**

**16.– 23.2.2022, 8 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00**

**Iin lukio, käsityöluokka**

**Päivi Kiviniemi-Kaikkonen**

**Kurssimaksu 15,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Macraweave-tekniikkaa käytetään seinäteksteileissä. Kurssilla valmistetaan seinätekstiili, jossa yhdistetään macrameeta ja kudontaa. Makramee-sol-meilun pohjan päälle kudotaan ja solmitaan hapsuja, lenkkejä, lettejä ja palttinaa. Paksut ja ohuet, sekä karkeat ja pehmeän pörröiset langat tekevät tästä seinäteksteilistä näyttävän katseen-vangitsijan.

Voit ottaa mukaasi langanjämiä, paksuja ja ohuita sekä isosilmäisen pitkän neulan langan pujottamista varten. Muhkean letin saa sormineulontaan tarkoitetulla langalla. Ota mukaan myös puukeppi tai luonnonksa.



**110428 KONENEULONTA**  
**1.– 9.4.2022, 25 oppituntia**  
**Pe 18.00–21.00, La 10.00–17.00**  
**Nättepori, taideluokka**

**Anu Rautakoski**  
**Kurssimaksu 42,00 €**  
**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.

**110427 IHANAT TUOHITYÖT**  
**8.– 10.4.2022, 20 oppituntia**  
**Pe 17–21, La 9–16, Su 9–15**  
**KulttuuriKauppila**  
**Jaana Öljymäki**



**Kurssimaksu 50,00 €**  
**Enintään 15 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.

Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali.

Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset, metalliviivain sekä n. 40 kpl pyykkipoikia/verhonipsuja.

**110429 OMMELLEN KESÄÄN**  
**LYHYTKURSSI**

**23.4.– 7.5.2022, 15 oppituntia**  
**La 10.00–14.00**

**Iin lukio käsityöluokka**

**Raija Ojala**  
**Kurssimaksu 25,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**

Haluaisitko tehdä itse kesävaatteita? Lyhytkurssilla ommellaan kesävaatteita lapsille ja aikuisille valmiskaavoja käyttäen. Voit myös uudistaa vanhoja vaatteitasi. Kurssilla on mahdollisuus tehdä myös sisustustekstiilejä. Opitaan ompelun niksejä ompelukonetta ja saumuria käyttäen. Kurssille soveltuu sekä aloittelijoille että enemmän ompelua harrastaneille.

## TIETOTEKNIikka

**340112 TIETOKONEKERHO**  
**(OPINTOSETELIKURSSI)**

**6.9.– 22.11.2021, 22 oppituntia**  
**10.1.– 25.4.2022, 28 oppituntia**

**Ma 8.30–10.00, Nättepori**

**Timo Watroba**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 10 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.



**340113 MATKALLA MINECRAFT**  
**MESTARIKSI -PELIKERHO**  
**8-11-VUOTIAILLE**

**21.9.– 30.11.2021, 20 oppituntia**  
**Ti 17.30–19.00, Verkkokurssi**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Monipuolinen, etänä toteuttava pelikerho. Kurssi soveltuu hyvin niin aloitteleville gamereille, kuin jo aiemmin Minecraftia pelanneille. Pelikerhoa ohjaavat School of Gamingin-peli-

kasvattajat tukevat lasten itsetunnon kehittymistä positiivisen palautteen ja kommunikaation kautta. Gamerit oppivat pelatessaan tulevaisuuden taitoja, kuten yhteistyötä, kommunikaatiota ja luovaa ajattelua.

Pelikasvattaja luo kerhoon turvallisen ja ystävällisen peliympäristön, jossa työskennellään yhteisten projektien parissa. Voit osallistua kerhoon tietokoneella. Minecraftin lisäksi pelaajalla tulee olla käytössä ilmainen Discord-ohjelma, joko puhelimelle tai tietokoneelle ladattuna.

**340114 FORTNITE BATTLE ROYALE**  
**-PELIKERHO 11-13 -VUOTIAILLE**

**22.9.– 1.12.2021, 20 oppituntia**  
**Ke 17.30–19.00, Verkkokurssi**

**Kurssimaksu 30,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Kaipaako nuoresi urheiluharrastusta eri joukkuepeleissä? Etänä toteutettava pelikerho, jossa pääpelinä toimii Fortnite, mutta myös muita Battle Royale pelejä kokeillaan. Peruspilareina sosiaaliset suhteet, kiva ja kehittävä harrastus, pelien tekninen & taktinen osaaminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Laitteisto: Tietokone tai konsoli, hyvä nettiyhteys, toimiva mikrofoni, kuulokkeet ja web-kamera. Viestintäsovellusta varten älypuhelin tai padi.

## KIELET

### **120300 ENGLANNIN ALKEET - PÄIVÄRYHMÄ (OPINTOSETELI)**

**3.9.– 19.11.2021, 22 oppituntia**

**14.1.– 29.4.2022, 28 oppituntia**

**Pe 14.00–15.30**

**Kuivaniemitalo ja Nättepori**

**Jonna Lounatjoki**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Rauhalliseen tahtiin etenevä alkeiskurssi sopii vasta-alkajille, jotka eivät ole aikaisemmin opiskelleet englantia. Kurssi sopii myös sellaiselle, joka haluaa palauttaa mieleen aikaisemmin opiskeltuja englannin alkeita. Harjoitellaan suullista kielitaitoa arkielämän keskustelutilanteissa ja tutustutaan kielen perusrakenteisiin. Kurssi kokoontuu vuoroviikoin Nätteporissa ja Kuivaniemellä. Osallistuminen vuoroviikoin mahdollista etänä. Kirja: Everyday English: Starter (Finn Lectura), opiskelijalle omakustanteinen.

### **120301 PUHUTAAN ENGLANTIA!**

**1.9.– 17.11.2021, 22 oppituntia**

**12.1.– 20.4.2022, 28 oppituntia**

**Ke 17.20–18.50, Kisakentän talo**

**Jonna Lounatjoki**

**Kurssimaksu 75,00 €**

**Enintään 20 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- niin arkena kuin lomalla. Tunneilla puhumista ja kuuntelua harjoitellaan monipuolisten kannustavien tehtävien avulla. Puhumisen lomassa kerrataan myös keskeisimpiä kielioppirakenteita ja ääntämistä. Kurssi sopii kaikenikäisille, mukaan voi tulla yksin tai vaikka lapsen tai lapsenlapsen kanssa.

### **120302 ENGLANTI 2**

**3.9.– 24.11.2021, 22 oppituntia**

**12.1.– 29.4.2022, 28 oppituntia**

**Pe 17.30–19.00, Kisakentän talo**

**Jonna Lounatjoki**

**Kurssimaksu 75,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Tule mukaan kehittämään kielitaitosi eri osa-alueita! Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden Englanti 1-kurssille, mutta sopii kaikille, jotka osaavat jo vähän englantia. Kurssilla harjoitellaan arki- ja työelämän perussanastoa, matkailusanastoa ja opitaan ja kerrataan lisää englannin kielen perusrakenteita. Kirja: Everyday English 2, omakustanteinen.

### **120303 ENGLANTI 4**

**1.9.– 17.11.2021, 22 oppituntia**

**12.1.– 20.4.2022, 28 oppituntia**

**Ke 19.00–20.30, Kisakentän talo**

**Jonna Lounatjoki**

**Kurssimaksu 75,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Kurssi on jatkoa Englanti 3-kurssille.

Opetus on suunnattu englantia aiemmin noin 4 vuotta opiskelleille tai muuten vastaavat tiedot omaksuneille. Syvennetään englannin kielen taitoa kertaamalla jo opittua, oppimalla lisää kielioppia ja harjoittelemalla suullista kielenkäyttöä.. Aihepiirejä ovat muun muassa pulmatilanteet matkailussa, omasta kulttuurista kertominen sekä arjen asioiden hoitaminen. Kirja: English for You, too! Book 4, opiskelijalle omakustanteinen.

### **120304 TYÖELÄMÄN ENGLANTIA ETÄKURSSI**

**19.1.– 23.2.2022, 12 oppituntia**

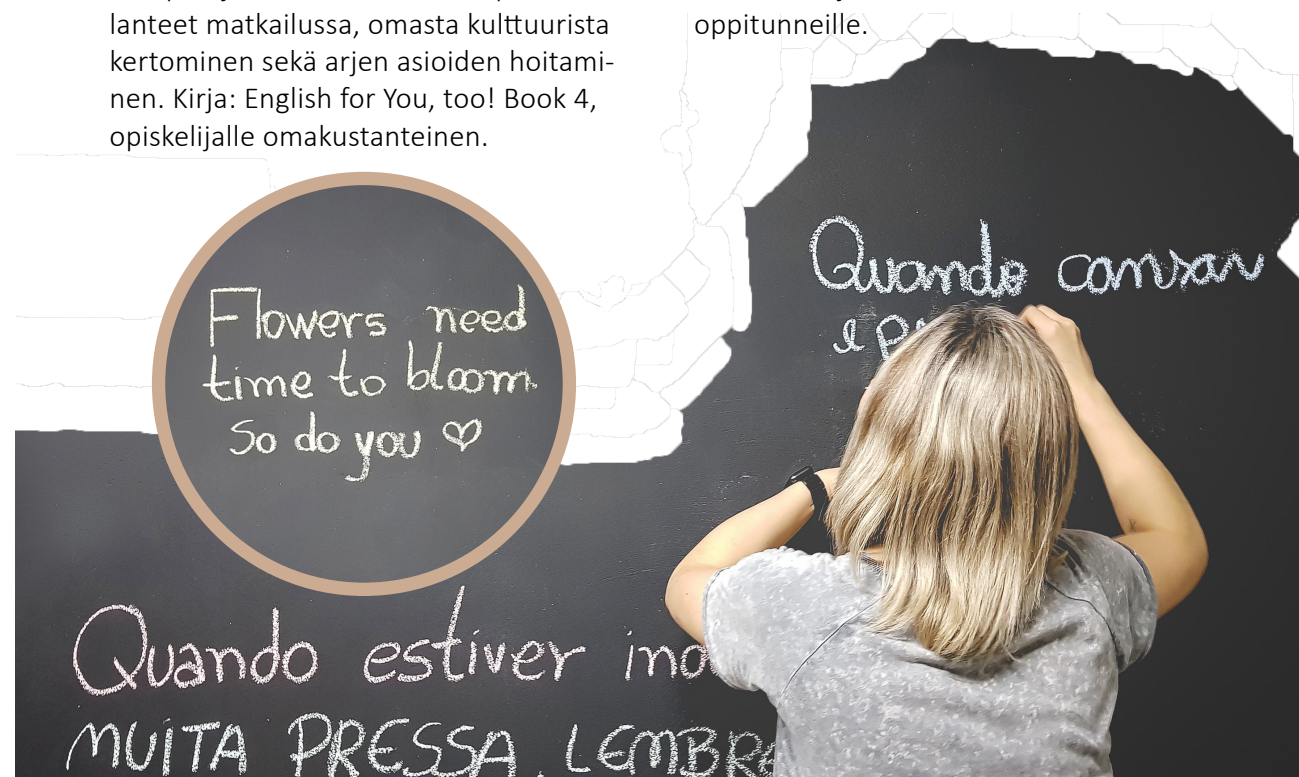
**Ke 19.00–20.00, Verkkokurssi**

**Anna Kaisa Puhakka**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Työelämän sanastoa ja tilanteita, mm. itsestä kertominen, small talk, opastaminen, puhelinfraasit, sähköpostiviestit, työpaikan esittely. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää opiskelumateriaalit ja linkit oppitunneille.



## **120600 VENÄJÄN ALKEET**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 22 oppituntia**

**To 17.45–19.00**

**Kisakentän talo**

**Kurssimaksu 63,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Tervetuloa opiskelemaan venäjän kieltä ja tutustumaan venäläiseen kulttuuriin! Alussa opiskelemme kyrilliset aakkoset ja harjoittelemme ääntämistä. Opetellaan tervehtimään ja hyvästelemään, esittelemään itseämme ja kertomaan perheestä. Puhe- ja kuunteluharjoitusten lisäksi tehdään kielioppiharjoituksia. Perheidymme myös venäläiseen kulttuuriin ja tapoihin. Vasta-alkajille ja kirjaimia osaaville tarkoitettu kurssi. Kurssi sopii myös niille, jotka haluavat kerrata kielen alkeita. Opettajana toimii syntyperäinen venäläinen Anna Puolakanaho.

## **120601 VENÄJÄN JATKOKURSSI**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.–14.4.2022, 22 oppituntia**

**To 19.10–20.40**

**Kisakentän talo**

**Kurssimaksu 63,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Kurssin tavoitteena on venäjän kielen perusrakenteiden ja sanaston laajentaminen ja aktivoiminen. Harjoit-

tellaan jokapäiväisen elämän tilanteita, opiskellaan uusia rakenteita ja niiden käyttöä. Aiheena ovat sää, vapaa-aika, työ, ravintolassa käyminen, kellonaika. Alussa kerrataan aikaisemmin opittuja asioita. Sopii venäjän kielen alkeet hallitseville. Opettajana toimii syntyperäinen venäläinen Anna Puolakanaho.

## **120702 MATKAILUESPANJAA**

**TOUKOKUUSSA ETÄKURSSI**

**10.– 19.5.2022, 8 oppituntia**

**Ti ja To 18.00–19.30**

**Verkkokurssi**

**Anna Kaisa Puhakka**

**Kurssimaksu 15,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

Matkailijan sanastoa ja tilanteita, mm. ostoksilla, lääkäriässä, tien kysyminen ja neuvominen, ongelmatilanteita. Opettaja lähettää kurssimateriaalin sähköpostilla.

Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Opiskelijan ei tarvitse asentaa Teamsia koneelleen eikä aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta vaadita. Tervetuloa mukaan! Bienvenidos!

# YMPÄRISTÖ JA YHTEISKUNTA

## **130100 VANHAT KÄSIALAT JA SUKUTUTKIMUKSEN PERUSTEET**

**1.– 2.10.2021, 10 oppituntia**

**Pe 17.00–20.30, La 9.30–14.30**

**Nättepori, auditorio**

**Sari Karjalainen**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Kurssilla tutustutaan sukututkimuksen keskeisiin lähteisiin. Tavoite on, että opiskelija oppii tulkitsemaan alustavasti vanhoja käsialoja 1600-luvulta saakka, sekä tietää miten erilaisia verkossa olevia tietokantoja ja lähteitä sukututkimuksen aloittamiseen tarvitaan ja käytetään apuna. Opellaan kirkonkirjojen, henkikirjojen, perukirjojen rakenteita. Käymme läpi mm.

- \* Hiksi – miten käytetään apuna alkupe-  
räislähteiden kanssa
- \* Henkikirjat lähteinä, myös vanhimmat
- \* Papinvaalikirjat lähteinä, mitä niistä  
voi saada selville
- \* Perukirjat
- \* Rippikirjat ja muut kirkonkirjat,  
rakenteet ja käsialat eri aikakausilta
- \* Ruotulaitos
- \* Suomen asutuksen yleisluettelo; SAY
- \* Siirtolaisuus Amerikkaan ja muualle

## **810201 VILLIYRTIT**

**1.– 2.6.2022, 6 oppituntia**

**Ke - To 17.30–19.45, li Saarento**

**Päivi Kaukua**

**Kurssimaksu 15,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

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

Tutustumme Illinsaareessa kasvaviin villiyrtyteihin, joista alueella kasvaa mm. nokkosta, maitohorsmaa, voikukkaa, siankärsämöä, käenkaalta, puna-apilaa, mesiangervoa, koivua, kuusta ja piha-ratamoa. Opettelemme tunnistamaan vastaan tulevat kasvit, käymme läpi kasvien ravintoarvoja. Samalla ker-  
taamme edellisen päivän tietoja mihin kasveja voi käyttää ruoanlaitossa ja rohtokäytössä.

Kurssin loputtua saat mukaan tiivistetyn sähköisen tietopaketin kasveista. Sopii-  
kaiken kuntoisille. Ota mukaan säähän  
sopiva vaatetus.

**810203 SIENIKURSSI  
KANGASMAASTOON**  
4.9.2021, 8 oppituntia  
La 10.00–16.00  
Juuso Vattulainen  
Kurssimaksu 15,00 €  
Enintään 15 osallistujaa



Opetellaan tunnistamaan sieniä ja kerätään muutamaa hyvää kuivan kangasmaaston ruokasientä. Päivä koostuu maastossa pidettävästä teoriaopetuksesta ja sieniretkestä. Mukaan tarvitet sieni-  
korin, -veitsen, eväät, metsään sopivat, säänmukaiset varusteet. Suositeltavaa ottaa mukaan myös sienikirja. Lisätietoa sähköpostitse ennen kurssin alkua. Huom! Toteutumisen edellytyksenä hyvä sienivuosi. Yhteistyössä Iin Ympäristöyhdistys. Sopii aloittelijoille.

**810204 SIENIKURSSI KUUSTEN  
JA LEHTIPUIDEN MAILLE**  
11.9.2021, 8 oppituntia  
La 10.00–16.00  
Juuso Vattulainen  
Kurssimaksu 15,00 €  
Enintään 15 osallistujaa



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

**340115 SHAKKIKURSSI  
ALOITTELIJOILLE**  
14.9.– 23.11.2021, 20 oppituntia  
Ti 17.30–19.00, Valtarin koulu  
Jarkko Kärki  
Kurssimaksu 26,00 €  
Enintään 12 osallistujaa

Shakkikurssi aloittelijoille tai shakin pelaamisesta kiinnostuneille. Kymmenen kokoontumiskertaa:  
1. Alkusanat, pelivälineet, arvot, ruudut ja lyhenteet.  
2. Siirrot ja liikkuminen.  
3. Siirrot ja Siirtojen merkitseminen.  
4. Erikoissiirrot. tornitus, korotus ja ohestalyönti  
5. Säännöt, Shakki, matti ja patti.  
6. Avaukset ja peliä.  
7. Mattitehtäviä ja peliä.  
8. Peliharjoituksia.  
9. Neljän pelin turnaus.  
10. Turnaus päättyy ja palkitseminen.

**340116 SHAKIN PELAAMISEN  
JATKOKURSSI**  
18.1.– 29.3.2022, 20 oppituntia  
Ti 17.30–19.00, Valtarin koulu  
Jarkko Kärki  
Kurssimaksu 26,00 €  
Enintään 12 osallistujaa

Kurssi shakin pelaamisen alkeet jo osaa-ville. Kymmenen kokoontumiskertaa:  
1. Kerrataan sääntöjä.  
2. Pelin seuranta ja merkkkaus.  
3. Pelin seuranta ja merkkkaus.  
4. Turnausmuoto.  
5. Kellon harjoittelu.  
6. Pitkänpelin harjoitus kellolla.  
7. Pikapelin säännöt.  
8. Pikapeliä kellolla.  
9. Turnaus pikapelillä.  
10. Turnaus päättyy ja palkitseminen.



# TERVEYS JA HYVINVOINTI

**830203 OPI HELLITTÄMÄÄN – JOHDANTO MINDFULNESSIIN**  
**4.10.– 1.11.2021, 7 oppituntia**  
**Ma 18.00–19.15, Verkkokurssi**  
**Merja Julkunen**  
**Kurssimaksu 12,00 €**

**Enintään 45 osallistujaa**

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on hyväksyvää ympäristön, oman mielen ja kehon havainnointia. Hyväksynnän kautta oppii hellittämistä, uutta suhtautumistapaa mielen tulkintoihin sekä tapoja kehittää hyvinvointia ja vuorovaikutusta. Kurssilta saa hyvät lähtökohdat omaehtoiseen mindfulnessin harjoittamiseen. Jokaisella kerralla pääsee tutustumaan myös hyvinvoinnin psykologian teemoihin. Kurssi on etäkoulutus, jossa alustana käytetään Zoomia.

Kurssi auttaa osallistujia ymmärtämään

- mitä mindfulness on
- miten mindfulnessia harjoitetaan
- miten mindfulness tukee hyvinvointia ja vuorovaikutusta.

Kurssilla osallistujat saavat

- tutustua meditaatioharjoitteisiin
- tutustua mindfulnessin harjoittamiseen arjen askareissa
- kotiharjoitteluohjeet, joiden kanssa voi edetä omaa tahtia

**830204 LUENTO: HYVINVOINTIA ITSEMYÖTÄTUNNOSTA**  
**22.9.2021, 2 oppituntia**  
**Ke 17.30–19.00, Nättepori, auditorio**  
**Merja Julkunen**  
**Enintään 50 osallistujaa**

Itsemyötätunto tarkoittaa hyväksyvää ja ystävällistä suhtautumista itseämme kohtaan silloin, kun kohtaamme elämässämme menetyksiä, epäonnistumisia ja riittämättömyyden tunteita. Itsemyötätunnon on osoitettu tutkimuksissa vaikuttavan hyvinvointiin monin tavoin ja tuovan hallinnan tunnetta stressaaviin tilanteisiin. Tule luennolle kuulemaan tarkemmin itsemyötätunnosta ja siitä, miten se vaikuttaa hyvinvointiin.

**830202 TOIMINTAA JA VIREYTTÄ ARKEEN NÄKÖVAMMAISILLE (OPINTOSETELI)**

**14.1.– 29.4.2022, 42 oppituntia**  
**Pe 14.00–16.15, Nättepori**  
**Kurssimaksu 35,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**

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



**830221 HYVÄ RYHTI, TERVE ÄÄNI - TYÖKALUJA ÄÄNENKÄYTTÖÖN A**  
**5.– 19.10.2021, 4 oppituntia**  
**Ti 17.30–18.30, Verkkokurssi**  
**Soronen Jaana**  
**Kurssimaksu 10,00 €**  
**Enintään 20 osallistujaa**

Kolmen kerran verkkokurssina toteutettava äänenkäytön kurssi. Kurssi sisältää opettajan ohjauksella verkon välityksellä tehtäviä harjoituksia. Aluksi kiinnitämme huomion hyvään ryhtiin: Asento, ryhtiä tukevat lihakset, hyvän ryhdin vaikutus ääneen. Harjoituksia tehdään lattialla maaten, seisten sekä nelinkontin. Kurssilla tehdään hengitysharjoituksia ja ääniharjoituksia ja tutkimme toiminnallisesti äänifysiologiaa eli tutkimme äänielimistöä erilaisin harjoituksin. Kurssi sopii puhetyöläisille tai laulunharrastajille, jotka haluavat syventää osaamistaan.

**830222 HYVÄ RYHTI, TERVE ÄÄNI - TYÖKALUJA ÄÄNENKÄYTTÖÖN B**  
**1.– 15.2.2022, 4 oppituntia**  
**Ti 18.00–19.00, Verkkokurssi**  
**Soronen Jaana**  
**Kurssimaksu 10,00 €**  
**Enintään 20 osallistujaa**  
Kurssikuvaus sama kuin 830221

**810419 ITSE TEHTYÄ PALASAIPPUA JA -SHAMPOOTA A**  
**27.11.2021, 6 oppituntia**  
**La 10.00–14.00,**  
**Nättepori, taideluokka**  
**Päivi Kuoppala**  
**Kurssimaksu 15,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**

Valmistetaan kauniita ja ekologisia palasaippuunia sekä-shampoota ilman turhia kemikaaleja. Itse tehty saippua sopii erityisesti herkkäihoiselle sillä raaka-aineina käytetään esimerkiksi oliiviöljyä, eteerisiä öljyjä, kuorivia leseitä sekä lipeää. Kurssi soveltuu yli 16-vuotiaille. Kurssimaksuun sisältyy lipeämaksu.

**810420 ITSE TEHTYÄ PALASAIPPUA JA -SHAMPOOTA B**  
**29.1.2022, 6 oppituntia**  
**La 10.00–14.00**  
**Nättepori, taideluokka**  
**Päivi Kuoppala**  
**Kurssimaksu 15,00 €**  
**Enintään 12 osallistujaa**  
Kurssikuvaus sama kuin edellä.



## **810205 LEIVONNAN LYHYTKURSSI**

**8.9.– 13.10.2021, 24 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00, Valtarin koulu**

**Päivi Kiviniemi-Kaikkonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 13 osallistujaa**

Haluatko oppia loihtimaan upeat saksalaistyylliset bagelit? Oletko vielä kokeillut vatraskoita tai sultisinoja? Entä miten sujuu kermakakun pursottaminen tai kakkukoristeiden valmistus? Kurssilla tehdään foccacia kukkataidetta, bagelit, vegaaniset marengit sekä flatleipä, karjalanpiiraat ja lanttusupikkaat, aloittelijan kermakakku ja näyttävät kakkukoristeet riisipaperista, glukoosisiirapista, vohvelipaperista. HUOM: Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun!

## **810207 VEGAANINEN**

**KASVISRUOKAKURSSI**

**16.3.– 20.4.2022, 22 oppituntia**

**Ke 17.00–20.00, Valtarin koulu**

**Päivi Kiviniemi-Kaikkonen**

**Kurssimaksu 50,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Kasvisruokakurssilla saat paljon uusia ideoita ja reseptejä käyttöösi. Valmistamme maistuvia alku-, pää- ja jälkiruokia käyttäen lämpimiä mausteita ja yrttejä. Uudet reseptit innostavat lisäämään kasvisten osuutta ruokavaliossasi ja niiden lisäämisellä on paljon terveysvaikutuksia. HUOM: Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun!

## **810208 MAKUMATKA MEKSIKON**

**- KURKISTUS MEKSIKOLAISEEN**

**KEITTIÖÖN**

**2.– 9.10.2021, 8 oppituntia**

**La 10.00–13.00, Valtarin koulu**

**Elisa Vikström-Garcia**

**Kurssimaksu 20,00 €**

**Enintään 12 osallistujaa**

Mitä on pozole ja millaisia ovat aidot meksikolaiset enchiladat? Jos tulisuus ei hirvitä ja kaipaat keittiöösi uutta potkua, niin tule tutustumaan Meksikon värikäiseen ruokakulttuuriin? Valmistetaan yhdessä meksikolaisia ruokia, jotka sopivat hyvin myös suomalaiseen keittiöön. Meksikolaiseen tapaan tärkeää on myös yhdessä syöminen. HUOM: Raaka-aineet sisältyvät kurssimaksuun! Bienvenidos!

## **TANSSI**

### **110500 LAVATANSSIN PERUSTEET**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 22 oppituntia**

**To 17.30–18.45, Haminan koulun sali**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Opetellaan yleisimpien paritanssien (vals, tango, fusku, foksi ja humppa) askelkuvioita ja tanssitekniikkaa. Keskitytään perusaskeliin.

### **110501 LAVATANSSIN**

**JATKOKURSSI**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 22 oppituntia**

**To 18.45–20.00, Haminan koulun sali**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Opetellaan yleisimpien paritanssien (vals, tango, fusku, foksi ja humppa.) askelkuvioita ja tanssitekniikkaa. Jatkokurssilla vähän vaativampia kuvioita. Harjoitellaan viemisen ja seuraamisen tekniikkaa sekä musiikintulkintaa.

### **110510 PARITANSSI**

**31.8.– 23.11.2021, 20 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 22 oppituntia**

**Ti 19.30–20.45, Ojakylän koulu**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Opetellaan yleisimpien paritanssien perusteita, sekä viemistä ja seuraamista. Tansseina vals, tango, foksi, fusku sekä mahdollisesti salsa ja rumba.

### **830146 ZUMBA®**

**2.9.– 25.11.2021, 14 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 15 oppituntia**

**To 19.10–20.00, Aseman koulu, li**

**Jaana Soronen**

**Kurssimaksu 44,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

Tule kohottamaan kuntoa tanssien! Zumba® on hikisen hauska fitnessstanssitunti. Jokaisella tanssikappaleella on helpot, mukaansatempaavat askelkuviot. Zumba® on lisenssitunti, jota saavat pitää vain koulutetut lisensoidut Zumba®-ohjaajat (LICENSED ZUMBA INSTRUCTOR-ZIN). Zumba®-tunneilla soi lattarirytmien kuten salsa, reggaeton, merengue ja cumbia yhdessä muiden etnistien musiikkilajien kanssa. Tunnin kesto on 50 minuuttia.



**110507 LASTENTANSSI  
4–6 -VUOTIAILLE**

**31.8.– 23.11.2021, 12 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 16.45–17.30, Ojakylän koulu**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 36,00 €**

**Enintään 20 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.

**830111 LASTEN TANSSI  
6-8 VUOTIAAT**

**1.9.– 24.11.2021, 12 oppituntia**

**12.1.– 13.4.2022, 13 oppituntia**

**Ke 15.30–16.15**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 36,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Tanssi on lapselle riemukas ja monipuolinen harrastus, joka kehittää liikunnallisia valmiuksia, ryhmässä toimiminen opettaa sosiaalisia taitoja. Reipas meno ja punaiset posket kuuluvat asiaan. Iloinen mieli on tavoitteista tärkeämpiä!

**110506 LASTENTANSSI  
7-10 VUOTIAAT**

**31.8.– 23.11.2021, 12 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 16.00–16.45, Ojakylän koulu**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 36,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

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



**110508 DANCE MIX  
11-15 -VUOTIAILLE**

**31.8.– 23.11.2021, 12 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 17.30–18.15, Ojakylän koulu**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 36,00 €**

**Enintään 20 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**

**31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 18.30–19.30, Ojakylän koulu**

**Jouni Uosukainen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 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 meini-

gillä. Latino show on vauhdikas laji, joka ei takuulla jätä ketään kylmäksi!

**830100 LAVIS®**

**30.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.– 18.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 17.30–18.30, lisi-areena, lohko 4**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

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

**830113 HYPYTÖN LAVIS®**

**3.9.– 26.11.2021, 16 oppituntia**

**14.1.– 15.4.2022, 18 oppituntia**

**Pe 16.15–17.15**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 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, jenkka, rock/jive ja cha-cha.

### **830131 ELOFOLKJAM®**

**31.8.– 23.11.2021, 12 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 11.15–12.00, lin Järjestöalo**

**Jaana Soronen**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

EloFolkJam® on seniori- ja erityisryhmille suunniteltu tanssiliikunta. EloFolkJamissa ei tarvita paria, vaan koko ryhmä jammailee yhdessä. Suomalaisesta tanssiperinteestä kumpuavat askeleet ylläpitävät ja kehittävät koordinaatiota, vahvistavat tasapainoa ja haastavat kehoa reagoimaan vaihtuvissa tilanteissa. Tanssinlajeja ovat mm. Katreli, Valssi, Jenkka, Humppa ja Minetti.

### **830109 LATINOHIIPS® A**

**31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.–12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 17.30–18.30**

**Haminan koulun sali**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Latinohips on iloinen ja vauhdikas tanssillinen tunti, joka sopii kaikille. Latinohips-tunnilla musiikki soi taukoamatta. Tunnilla tanssitaan mm. salsaa, cha-cha:ta, brasi-tansseja kuten axe, sambareggae ja samba sekä merengueta, jiveä, bachataa ja reggaetonia. Saamme elämyksiä koreografian oppimisesta ja liikettä lantioon.

### **830118 LATINOHIIPS® B**

**1.9.– 24.11.2021, 16 oppituntia**

**12.1.– 13.4.2022, 18 oppituntia**

**Ke 18.00–19.00**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

Kurssikuvaus sama kuin Latinohips® A

## **LIIKUNTA**

### **830114 KAHVAKUULA HIIT A**

**3.9.– 26.11.2021, 16 oppituntia**

**14.1.–15.4.2022, 18 oppituntia**

**Pe 17.15–18.15**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 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.

### **830101 KAHVAKUULA HIIT B**

**30.8.–23.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.– 18.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 18.30–19.30, lisi-areena, lohko 4**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Kurssikuvaus sama kuin 830114.

### **830102 RVP A**

**30.8.–23.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.–18.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 16.30–17.30, lisi-areena, lohko 4**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

RVP eli reisi-vatsa-pakara-jumppa, joka nimensä mukaisesti keskittyy keskivartalon alueelle. Tunti on perinteisempi jumppatunti. Mukaan oma jumppa-alusta.

### **830119 RVP B**

**1.9.– 24.11.2021, 12 oppituntia**

**12.1.–13.4.2022, 13 oppituntia**

**Ke 17.15–18.00**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Kurssikuvaus sama kuin RVP A



### **830108 KUNTOPIIRI**

**31.8.– 23.11.2021, 12 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 13 oppituntia**

**Ti 16.45–17.30, Haminan koulun sali**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Perinteinen ja monipuolinen koko kehon kuntopiiriharjoittelu. Liikkeet vaihtuvat teemoittain. Mukaan oma alusta!

### **830115 KOLMEN VARTIN KUNTOJUMPPA**

**2.9.– 25.11.2021, 12 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 13 oppituntia**

**To 18.15–19.00, Aseman koulu, li**

**Jaana Soronen**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

Hyvä starttikurssi kunnon kohottamiseksi! Onko tavoitteesi painon pudotus, liikunnan lisääminen arkeen tai oman vireystason nostaminen? Kurssin tavoitteena on kohottaa monipuolisesti sekä aerobista- että lihaskuntoa. Lopuksi venyttelyt. Liikuntasuoritukset tehdään matalalla sykkeellä ilman hyppyjä. Ohjaaja antaa tarvittaessa vaihtoehtoja harjoituksiin. Keväällä ja alkusyksystä liikumme hyvällä säällä ulkona.

### **830116 KUNTOJUMPPA**

**30.8.– 22.11.2021, 20 oppituntia**

**10.1.– 18.4.2022, 22 oppituntia**

**Ma 14.15–15.30**

**Yli-Olhavan maamiesseurantalo**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

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

### **830123 PUNTTIJUMPPA**

**30.8.–22.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.–11.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 18.00–19.00**

**Haminan koulun sali**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäviä liikesarjoja käsipainoilla reippaan musiikin tahdissa. Tarvitset tunnille mukaan kaksi samankokoista käsipainoa, oman jumppa-alustan ja juomapullon. Koska tunnilla tehdään pitkiä liikesarjoja, sopiva paino on 2-5 kg, riippuen omasta kuntotasosta.

### **830117 KUNTOJUMPPA JA**

**OHJATTU KUNTOSALI**

**2.9.– 25.11.2021, 16 oppituntia**

**12.1.–14.4.2022, 18 oppituntia**

**To 19.15–20.15**

**Jokikylän koulu**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

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

### **830130 NISKA-HARTIAJUMPPA**

**30.8.– 22.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.– 11.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 18.00–19.00**

**Aseman koulu, li**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

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

### **830125 LEMPEÄ AAMUJUMPPA (OPINTOSETELIKURSSI)**

**31.8.–23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.–12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 10.00–11.00**

**Iin Järjestöalo**

**Jaana Soronen**

**Kurssimaksu 35,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Tämä tunti on nimensä mukaisesti lempeä herätys päivään. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa kehittäviä liikesarjoja rauhalliseen tahtiin matalalla sykkeellä. Lopuksi venyttelyt. Tunnille tarvitset mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon.



### **830134 TAEKWON-DO**

#### **PERUSKURSSI**

**31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 17.30–18.30, lisi-areena**

**Janne Ahonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Peruskurssilla opetellaan salikäyttäytyminen, peruspotkut, -lyönnit ja -torjunnat, perusteet itsepuolustuksesta sekä harjoituksissa käytettävä koreankielinen sanasto. Opetuksessa painotetaan väkivallattomuuden tärkeyttä ja rauhanomaisia keinoja ratkaista kiistatilanteet. Kurssin suorittaminen antaa valmiudet osallistua keltaisen vyön kokeeseen keväällä 2022. Peruskurssin jälkeen harrastajalla on mahdollisuus siirtyä värivoille suunnattuun jatkoryhmään sekä osallistua leireille, kilpailuihin ja muihin lajitapahtumiin. Taekwon-Don turvalliseen harrastamiseen vaaditaan suojavarusteet, joiden hankkimisessa opettaja opastaa. Varusteiden hinta n. 200€.

### **830126 TAEKWON-DO**

#### **JATKOKURSSI**

**31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 18.30–19.30**

**lisi-areena, budotila**

**Janne Ahonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

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



### **830127 KUNTONYRKKEILY**

**31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 19.30–20.30**

**lisi-areena, budotila**

**Janne Ahonen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

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

### **830147 KIERTOHarjoittelu - TEHOTREENI**

**1.9.– 24.11.2021, 16 oppituntia**

**12.1.– 13.4.2022, 18 oppituntia**

**Ke 17.30–18.30**

**Olhavan koulu**

**Jaana Soronen**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Tehdään kiertoharjoitteluna lihaskuntoa, aerobistakuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä harjoituksia. Treenissä tehdään kehonpainoharjoituksia eri lihasryhmät ja toiminnallisuus huomioiden. Tunnin alussa niveltä mobilisointi ja kehon lämmittely sykettä nostaa. Lopuksi kehoa huoltavia venyttelyjä. Kiertoharjoittelussa tehdään vaihdellen teemoittain HIIT-treeniä, TABATA-treeniä tai CIRCUIT-kiertoharjoittelua. Haasta itsesi ja kehitä kuntoa monipuolisilla sekä tehokkailla harjoituksilla. Oma jumppamatto mukaan.



### **830143 SAUVAKÄVELYLLÄ KUNTOON**

**31.8.– 19.10.2021, 14 oppituntia**

**Ti 12.15–13.30**

**Laura-Maria Alapuranen**

**Kurssimaksu 20€**

**Enintään 20 osallistujaa**

Kaipaanko lenkkiseuraa? Samanhenkistä porukkaa kuntoa kohottamaan satoi tai paistoi? Sauvakävely on erittäin tehokas liikuntamuoto ja sopii hienosti kestävyysharjoitteluksi tai tueksi painonhallintaan. Yhdessä pääsemme kokeilemaan eri maastoja ja tutkimaan uusia paikkoja, hymy huulilla ja samalla kunto kasvaa kohisten, mieli piristyy ja kirkastuu! Jokainen lenkki kestää 75 min. sisältäen alkuverryttelyn, lenkin ja loppuverryttelyn. Tunneilla opetellaan sauvakävelyn oikeaoppinen tekniikka. Tarvitset mukaan sään mukaisen vaate-  
tuksen, sauvat ja lenkkikengät.

### **830189 PAINONHALLINTA- LIIKUNTA**

**30.8.– 22.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.– 11.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 17.00–18.00**

**Haminan koulu**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

Matalan kynnyksen liikuntaa painonhallinnan tueksi. Tunnilla tehdään monipuolisia harjoituksia, jotka kehittävät lihaskestävyyttä, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Tunnille tarvitetset mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon.

### **830184 ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA A /ASEMAN KOULU**

**31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 12.00–13.00**

**Aseman koulu, li**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 10 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**

**31.8.–23.11.2021, 16 oppituntia**

**11.1.–12.4.2022, 18 oppituntia**

**Ti 13.00–14.00**

**Aseman koulu, li**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Kurssikuvaus sama kuin edellä. B-ryhmässä painotetaan pelailua.

### **830128 SEIKKAILLAAN LIIKKUEN - SATULIIKUNTAA 4-6 -VUOTIAILLE A**

**30.8.– 22.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.– 11.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 17.00–18.00**

**Aseman koulu, li**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

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

### **830187 SALIBANDY 4 — 6. -LUOKKALAISILLE**

**2.9.– 25.11.2021, 16 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 18 oppituntia**

**To 17.00–18.00**

**Iisi-areena, lohko 1**

**Alvar Puolitaival**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 25 osallistujaa**

Salibandykurssi 4.-6.-luokkalaisille. Pääpaino on pelaamisessa. Mukaan ovat tervetulleita kaikenlaiset pelaajat. Oma maila ja vaaleapohjaiset sisäpeli-kengät mukaan.



# KUNTOSALIHARJOITTELU

## 830103 OHJATTU KUNTOSALI A/ NAISET

31.8.– 24.11.2021, 16 oppituntia

11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia

Ti 10.00–11.00

Kuivaniemen kuntosali

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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

## 830104 OHJATTU KUNTOSALI B/ NAISET

31.8.– 24.11.2021, 16 oppituntia

11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia

Ti 11.00–12.00

Kuivaniemen kuntosali

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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

## 830105 OHJATTU KUNTOSALI C/ MIEHET

31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia

11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia

Ti 12.00–13.00

Kuivaniemen kuntosali

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 45,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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

## 830110 OHJATTU KUNTOSALI KAIKILLE

31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia

11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia

Ti 19.15–20.15

Kuivaniemen kuntosali

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 53,00 €

Enintään 12 osallistujaa

Monipuolista kuntosaliharjoittelua, jossa tulee laitteet tutuiksi. Teemme laitteilla kuntopiirimuotoisesti.

## 830133 KUNTOSALIRYHMÄ (AIKUISET)

2.9.– 25.11.2021, 16 oppituntia

13.1.– 14.4.2022, 18 oppituntia

To 11.00–12.00

Liikuntakeskus Move

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 10 osallistujaa

Kaikille sopiva kuntosaliryhmä, jossa tehdään kuntosaliliikkeitä kiertoarjoitteluna. Tarvitset tunnille mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullon.

## 830120 KAIKILLE SOPIVA KUNTOSALIRYHMÄ

1.9.– 24.11.2021, 16 oppituntia

13.1.– 20.4.2022, 18 oppituntia

Ke 9.00–10.00, AML GYM

Minna Keskikallio

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 10 osallistujaa

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

## 830107 AIKUISTEN KUNTOSALIRYHMÄ

31.8.– 23.11.2021, 16 oppituntia

11.1.– 12.4.2022, 18 oppituntia

Ti 15.15–16.15

Liikuntakeskus Move

Johanna Aaltonen

Kurssimaksu 55,00 €

Enintään 12 osallistujaa

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

**830106 ERITYISRYHMIEN  
OHJATTU KUNTOSALI**

**2.9.– 25.11.2021, 16 oppituntia**  
**13.1.– 14.4.2022, 18 oppituntia**  
**To 12.30–13.30**

**Kuivaniemen kuntosali**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 45,00 €**

**Enintään 8 osallistujaa**

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

**830132 +65 KUNTOSALIRYHMÄ**

**2.9.– 25.11.2021, 16 oppituntia**  
**13.1.– 14.4.2022, 18 oppituntia**  
**To 10.00–11.00**

**Liikuntakeskus Move**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

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

**830121 SENIOREIDEN  
SALIRYHMÄ A**

**1.9.– 24.11.2021, 16 oppituntia**  
**12.1.– 13.4.2022, 18 oppituntia**  
**Ke 10.00–11.00, AML GYM**

**Minna Keskikallio**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

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

**830122 SENIOREIDEN  
SALIRYHMÄ B**

**1.9.– 24.11.2021, 16 oppituntia**  
**12.1.– 13.4.2022, 18 oppituntia**  
**Ke 11.00–12.00**

**AML GYM**

**Minna Keskikallio**

**Kurssimaksu 55,00 €**

**Enintään 10 osallistujaa**

Kurssikuvaus sama kuin Senioreiden saliryhmä A

## JOOGA, SHINDO JA KEHONHUOLTO

**830137 ÄIJÄJOOGA**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**  
**13.1.– 20.4.2022, 22 oppituntia**  
**To 11.30–12.45**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Alapuranen Laura-Maria**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 15 osallistujaa**

Äijäjooga on pehmeää hathajoogaa. Tunneilla on vaihtuva lempeä flow-mainen liikesarja, jossa hengitys toimii liikkeen mestarina ja liikuttajana oman kehon rajoja kunnioittaen. Tunti alkaa aina alkurentoutuksella, jossa löydetään yhteys hengitykseen. Ensimmäiset liikkeet ovat kehoa avaavia ja lämmittäviä liikkeitä, josta matka jatkuu kohti voimakkaampia avauksia, voimaa kehittäviin tai tasapainoasanoihin. Matkan aikana pysähdytään asanaan hengittämään ja lopulta matka käy kohden loppurentoutusta ja hiljentymistä. Tunti sopii kaikille tasoille. Tunnilla ei suoriteta akrobaattisia liikkeitä. Huomaathan, että tunnit rakennetaan ja suunnitellaan perusterveille. Otathan ohjaajan yhteyttä jos sinulla on suunnittelussa huomioon otettavia terveydellisiä tai kehollisia haasteita.

**830138 HATHAJOOGA**

**1.9.– 24.11.2021, 20 oppituntia**  
**12.1.– 13.4.2022, 22 oppituntia**  
**Ke 17.30–18.45**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Laura-Maria Alapuranen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Dynaamista hathajoogaa jo pidempään jooganneille, joilla on joogan perusasanat 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 tahtiin tehdään pehmeitä liikesarjoja sekä asanoja, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen. Jatkokursilla lähdetään syventämään perusasanoita.

Huomioithan, että tunnit ovat yleisiä tunteja, jotka suunnitellaan ns. perusterveille ihmisille, jos sinulla on terveydellisiä rajoitteita tai haasteita, otathan yhteyttä ohjaajaan.



### **830136 LEMPEÄ FLOW HATHA B**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 22 oppituntia**

**To 10.00–11.15**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Laura-Maria Alapuranen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa**

Kurssikuvaus sama kuin Lempeä flow hatha A



### **830135 LEMPEÄ FLOW HATHA A**

**31.8.– 23.11.2021, 20 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 22 oppituntia**

**Ti 9.00–10.15**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Laura-Maria Alapuranen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa**

Lempeä flow hatha on pehmeää jatkuvaa kehon liikettä. Vaihtuva liikesarja, jossa hengitys toimii liikkeen mestarina ja liikuttajana oman kehon rajoja kunnioittaen. Tunti alkaa aina alkurentoutuksella, jossa löydetään yhteys hengitykseen. Ensimmäiset liikkeet ovat kehoa avaavia ja lämmittäviä liikkeitä, josta matka jatkuu kohti voimakkaampia avauksia, voimaa kehittäviin tai tasapainoasanoihin. Matkan aikana pysähdytään asanaan hengittämään ja lopulta matka käy kohden loppurentoutusta ja hiljentymistä. Tunti sopii kaikille tasoisille. Tunnilla ei suoriteta akrobaattisia liikkeitä. Huomaathan, että tunnit rakennetaan ja suunnitellaan perusterveelle. Otathan ohjaajan yhteyttä jos sinulla on suunnittelussa huomioon otettavia terveydellisiä tai kehollisia haasteita.

### **830139 RENTOUTTAVA JA**

**PALAUTTAVA JOOGA**

**31.8.– 23.11.2021, 20 oppituntia**

**11.1.– 12.4.2022, 22 oppituntia**

**Ti 10.30–11.45**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Laura-Maria Alapuranen**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Rentouttava ja palauttava jooga on mielen ja kehon rentoutumiseen keskittyvä jooga, jossa hyvin lempeillä kehon liikkeillä keskitytään rentoutumiseen, pysähtymiseen ja palautumiseen. Kevyillä liikkeillä vahvistetaan keho- mieli yhteyttä. Tunnilla opetellaan hengittämään ja tekemään liikkeitä hengityksen tahtiin, sekä pysähtymään hiljaisuuden äärelle. Tunnit sopivat hyvin raskaana oleville. Sopii myös henkilöille, joilla on kehollisia haasteita, sillä tunneilla ei tehdä lainkaan voimakkaita asanoita. Tarvitset tunnille mukaan oman joogamaton, lämpimän vaatetuksen, juomapullon, viltin ja villasukat.

### **830142 ETÄJOOGA**

**30.8.– 22.11.2021, 24 oppituntia**

**10.1.– 11.4.2022, 26 oppituntia**

**Ma 18.00–19.30, Verkkokurssi**

**Laura-Maria Alapuranen**

**Kurssimaksu 72,00 €**

**Enintään 100 osallistujaa**

Lempeää hathajoogaa oman kodin rauhassa. Lempeässä hathajoogassa haetaan kokonaisvaltaisesti kehoon notkeutta, pehmeyttä, vahvuutta ja voimaa, tasapainoa unohtamatta. Tunti koostuu alku- ja loppurentoutuksesta, hengityksen tahdissa tehdyistä pehmeistä liikesarjoista, sekä asanoista, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista joogasta. Tarvitset itsellesi joogamaton. Varaa viereen jo valmiiksi tyynyjä ja vilttiä, joilla voit tarvittaessa tukea kehoa. Jos sinulla on kehossasi rajoitteita, tuothan rohkeasti ne ohjaajan tietoon, jotta voimme yhdessä hakea juuri sinun kehollesi sopivat vaihtoehtoiset liikkeet.

### **830140 YINJOOGA A**

**1.9.– 24.11.2021, 20 oppituntia**

**12.1.– 13.4.2022, 22 oppituntia**

**Ke 19.00–20.15**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Alapuranen Laura**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa**

Yinjooga on hidasta, passiivista, meditatiivista syvävenyttelyä, jolla on erittäin rentouttava vaikutus kehoon ja mieleen. Yinjooga on täysin lattiatasossa tapahtuvaa olemista. Jokainen asana rakennetaan oman kehon rajoja kunnioittaen, jonka jälkeen asanaan jäädään useamman minuutin ajaksi. Mukaan tarvitset, lämpimän vaatetuksen, villasukat, juomapullon, oman maton ja viltin. Bolsteri tai tyyny voi olla myös miellyttävä, mutta ei pakollinen. Lämmin vaatetus on erittäin tarpeellinen, sillä yin jooga itsessään ei tuota kehoon lämpöä ja vaatetuksella pidetään keho lämpimänä. Yinjooga sopii kaikille, eikä aikaisempaa kokemusta yinjoogasta tarvitse olla.

### **830141 YINJOOGA B**

**2.9.– 25.11.2021, 20 oppituntia**

**13.1.– 14.4.2022, 22 oppituntia**

**To 13.00–14.15**

**Iisi-Areena, Budosali**

**Alapuranen Laura**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 16 osallistujaa.**

Kurssikuvaus sama kuin Yinjooga A

### **830129 SHINDO® -**

**RENTOUTUSVENYTTELY**

**30.8.– 22.11.2021, 20 oppituntia**

**11.1.– 18.4.2022, 22 oppituntia**

**Ma 19.00–20.15**

**Aseman koulu, Ii**

**Kati Yypänaho**

**Kurssimaksu 65,00 €**

**Enintään 25 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.

### **830112 VENYTTELY JA**

**KEHONHALLINTA**

**1.9.– 24.11.2021, 12 oppituntia**

**12.1.– 13.4.2022, 13 oppituntia**

**Ke 16.30–17.15**

**Kuivaniemen liikuntahalli**

**Johanna Aaltonen**

**Kurssimaksu 40,00 €**

**Enintään 20 osallistujaa**

Venyttelyn tarkoituksena on lisätä lihaksiston kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta sekä parantaa ennalta ehkäisevästi koko kehon palautumiskykyä. Oma alusta mukaan!

### **830124 KEHONHUOLTO JA**

**VENYTTELY**

**30.8.– 22.11.2021, 16 oppituntia**

**10.1.– 11.4.2022, 18 oppituntia**

**Ma 19.00–20.00**

**Haminan koulun sali**

**Kurssimaksu 53,00 €**

**Enintään 30 osallistujaa**

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

