

lin kansalaisopiston ja taidekoulun opinto-ohjelma 2023-2024

Hyvinvointilautakunta 14.6.2023/ Liite

Opetuskaudet ja loma-ajat

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

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

Syysloma 23.-29.10.2023 (vko 43)

Talviloma 4.-10.3.2024 (vko 10)

Pääsiäinen 29.3-1.4.2024

Vappu ma 1.5.2024

Helatorstai 9.5.2024

Heinäkuun 2024 opisto on suljettu.

lin taidekoulun valmentava opetus

119800 Taidekoulun valmentava opetus 6-vuotiaille 2023-2024

Ti 16.45–17.45 KulttuuriKauppila

22.8.–28.11.2023, 9.1.–30.4.2024

Tunteja 40, kurssimaksu 65€

lin taidekoulun valmentava opetus on tarkoitettu 6-vuotiaille (2017 syntyneet). Opinnot koostuvat kuvataiteen, musiikin ja kädentaitojen jaksoista, joiden tavoitteena on tutustuttaa oppilaat eri taiteenaloihin ja näin helpottaa valintaa tulevan harrastuksen suhteen.

Valinnasta valmentaviin opintoihin ilmoitetaan hakuajan päätyttyä touko-kesäkuussa.

Ryhmien kokoontumisajat ilmoitetaan jokaiselle oppilaalle erikseen ja kurssin aikataulu voi muuttua ilmoitetusta. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

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

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

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

MUSIIKKI

Muskarit

110101 Palleromuskari SYKSY

Ti 10.00–10.45 Nättepori, taideluokka

5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

110102 Sisarumuskari SYKSY

Ti 10.50–11.35 Nättepori, taideluokka

5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

110103 Palleromuskari KEVÄT

Ti 10.00–10.45 Nättepori, taideluokka

9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110101 Palleromuskari SYKSY.

110104 Sisarumuskari KEVÄT

Ti 10.50–11.35 Nättepori, taideluokka

9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

Kurssikuvaus on sama kuin 110102 Sisarumuskari SYKSY.

110105 Muskari 2-3 -vuotiaille SYKSY

Ti 16.45–17.30 Nättepori, taideluokka

5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

kanssa. Musiikki voi edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia sekä vuorovaikutusta ja tunneilmaisua lapsen ja aikuisen välillä. Vähitellen harjoitellaan vuorovaikutus- ja tunnetaitoja myös ryhmän toisten lasten kanssa.

110106 Muskari 4-6 -vuotiaille SYKSY

Ti 17.35–18.20 Nättepori, taideluokka

5.9.–28.11.2023

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

110107 Muskari 2-3 -vuotiaille KEVÄT

Ti 16.45–17.30 Nättepori, taideluokka

9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

110108 Muskari 4-6 -vuotiaille KEVÄT

Ti 17.35–18.20 Nättepori, taideluokka

9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

110109 Muskari 3-6 -vuotiaille KUIVANIEMI SYKSY

Ke 17.30–18.15 Kuivaniemen koulu

6.9.–29.11.2023

Elina Kakko-Delha

Tunteja 12, kurssimaksu 32 €

Muskarissa lauletaan, leikitään, lorutellaan, liikutaan ja tutustutaan soittimiin 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

Ke 17.30–18.15 Kuivaniemen koulu

10.1.–3.4.2024

Elina Kakko-Delha

Tunteja 12, kurssimaksu 32€

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

Lauluryhmät ja kuorot

110111 Poplauluryhmä 8-12-vuotiaille

Ti 17.15–18.00 Nättepori, auditorio

5.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Jenni Siuruainen

Tunteja 32, Kurssimaksu 45€

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

110112 Iloa laulusta - löydä äänesi

Ke 18.15–19.30 Nättepori, auditorio

6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Johanna Niskanen

Tunteja 40, kurssimaksu 56€

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

110113 Rhythm! - lauluyhtye

Ti 18.15–19.45 Nättepori, auditorio

5.9.–28.11.2023, 8.1.–2.4.2024

Jenni Siuruainen

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

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

110114 Musikaalikurssi

Ke 18.30–20.00 Kisakentän talo

6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Laura Koski

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

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

110115 Lauletaan yhdessä!

Ti 12.15–13.15 Puistotie 1

5.9.–28.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Niskanen Johanna

Tunteja 32, kurssimaksu 35€

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

110116 Viihdekuoro

To 18.00–19.30 Iin lukio

7.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Seija Ylikärppä

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

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

110117 Iin mieslaulajat

To 18.00–20.00 Kisakentän talo

7.9.–2.12.2023, 8.1.–5.4.2024

Henna Jakkila

Tunteja 64, kurssimaksu 90€

Hei mies, laulatko mielelläsi ja kaipaat yleisöä? 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 lin mieslaulajat maksavat niiden uusien jäsenten kurssimaksun, jotka ovat mukana koko lukuvuoden.

Soitinryhmät

110118 lin laulupelimannit

Ma 18.00–19.30 Aseman koulu, li

4.9.–30.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Unto Kukka

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

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

110119 Kansanmusiikki KUIVANIEMI

Ke 19.00–20.30 Kuivaniemen koulu

6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Elina Kakko-Delha

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

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

110120 Aikuisten harmonikkaryhmä

To 16.30–18.00 lin lukio

7.9.–30.11.2023, 8.1.–4.4.2024

Seija Ylikärppä

Tunteja 48, kurssimaksu 67€

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

110121 Kitararyhmä SYKSY

Ti 17.00–18.00

5.9.–28.11.2023 J

Tunteja 16, kurssimaksu 30€

Kitararyhmässä tutustutaan kitaransoittoon. Kurssilla opetellaan kitaran soittotekniikkaa ja soitetaan yhdessä monipuolisesti erilaisia kappaleita. Aiempaa osaamista ei edellytetä, ja kurssi voidaan aloittaa ilman omaa soitinta. Kurssilta on mahdollista edetä kitaran yksilöopetukseen.

110122 Kitararyhmä KEVÄT

Ti 17.00–18.00

9.1.–3.4.2024

Tunteja 16, kurssimaksu 30€,

Kurssikuvaus sama kuin 110121 Kitararyhmä SYKSY.

110125 Bändikurssi aikuisille

Ma 18.45–19.45 Toimipaikka avoin

4.9.–28.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Panu Koskela

Tunteja 32t, kurssimaksu 60€

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti populaarimusiikin ohjelmistoa ja yhteissoittoa. Kurssille hakeutumisen ehtona on perusvalmiudet yhteissoittoon. Mukaan voi tulla laulajia, kitaristeja, basisteja, kosketinsoittajia, rumpaleita ja perkussionisteja. Bändikurssiin kuuluu myös esiintymisiä. Nuottimateriaali kuuluu kurssin hintaan.

110126 Bändikurssi opisto

Ke 16.30–17.30 Haminan koulu Kirkkotie 5

6.9.–6.12.2023, 8.1.–3.4.2024

Panu Koskela

Tunteja 32t, kurssimaksu 60€

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti populaarimusiikin ohjelmistoa ja yhteissoittoa. Kurssille hakeutumisen ehtona on perusvalmiudet yhteissoittoon. Mukaan voi tulla laulajia, kitaristeja, basisteja, kosketinsoittajia, rumpaleita ja perkussionisteja. Bändikurssiin kuuluu myös esiintymisiä. Nuottimateriaali kuuluu kurssin hintaan.

110127 Bändikurssi TPO

Ma 17.30–18.30 Haminan koulu Kirkkotie 5

6.9.–30.11.2023, 8.1.–3.4.2024

Panu Koskela

Tunteja 32t, kurssimaksu 40€

Kurssilla harjoitellaan monipuolisesti populaarimusiikin ohjelmistoa ja yhteissoittoa. Kurssille hakeutumisen ehtona on perusvalmiudet yhteissoittoon. Mukaan voi tulla laulajia, kitaristeja, basisteja, kosketinsoittajia, rumpaleita ja perkussionisteja. Bändikurssiin kuuluu myös esiintymisiä. Nuottimateriaali kuuluu kurssin hintaan.

Musiikinteoria

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

110128 Musiikin teoria ja hahmotus 1

Ma 17.00–18.00 Haminan koulu Kirkkotie 5

4.9.–30.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Anu Hartikainen

Tunteja 32, kurssimaksu 45€ tai TPO 0€

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

sopii lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetukseen sisältyy sekä lähiopetusta että etätehtäviä. Kurssin tarkempi aikataulu ja toteutus kerrotaan kurssin alkaessa.

110129 Musiikin teoria ja hahmotus 2

Ke 17.45–19.15 Haminan koulu Kirkkotie 5

6.9.–29.11.2023, 8.–31.1.2024

Tunteja 32, kurssimaksu 45€ tai TPO 0€

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

110131 Musiikkiteknologia (MuHa2 osasuoritus)

Ke 17.45–19.15 Haminan koulu Kirkkotie 5

7.2.–3.4.2024

Tunteja 16, kurssimaksu 22€ tai TPO 0€

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

110132 Musiikin teoria ja hahmotus 1 - verkko-opinnot

4.9.–30.12.2023, 1.1.–31.5.2024

Tiina Kukkula, Jaana Soronen

Tunteja 30, kurssimaksu 42€ tai TPO 0€

Kurssi on tarkoitettu taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän musiikin oppilaille sekä kaikille musiikin teoriasta kiinnostuneille. Kurssilla opiskellaan musiikin teorian alkeita laulaen, soittaen, kuunnellen ja kirjoittaen. Keskeisinä musiikin käsitteinä ovat nuotinkirjoituksen perusteet, melodia, rytmi, soinnut, ja esitysmerkinnät. Kurssin voi suorittaa omaan tahtiin lukuvuoden aikana. Kurssin päätyttyä oppilas osaa hahmottaa musiikin peruskäsitteitä ja merkitsemistapoja, osaa kirjoittaa, kuunnella, soittaa ja laulaa nuotti- ja sointumerkinnöistä alkeistasolla sekä käyttää digivälineitä oppimisen tukena. Kurssin käytyään oppilas saa valmiudet musiikin teoria ja hahmotus 2-kurssille.

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

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

NÄYTTÄMÖ- JA SANATAIDE

110250 Nuorten näytelmäryhmä 12-16-vuotiaille

To 15.15–16.45 Valtarin koulu, monitoimitila

7.9.–23.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Jenni Metso

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

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

110251 Näytelmäryhmä

Ke 18.00–20.00 Valtarin koulu, monitoimitila

6.9.–29.11.2023, 11.1.–29.5.2024

Matti-Pekka Heikura

Tunteja 80, kurssimaksu 112€

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

110253 Lasten teatterileiri KESÄ 2024

Nättepori, taideluokka

3.–7.6.2024

Jenni Metso

Tunteja 28, kurssimaksu 40€

Kiinnostaako näytteleminen? lissä järjestetään viikon kestävä teatterileiri 10-15-vuotiaille. Päiväleirillä pääset tutustumaan teatterin saloihin erilaisten luovien harjoitteiden ja leikkien kautta. Viikon aikana opetellaan improvisaation ja kehollisen viestinnän alkeita sekä hahmon rakennusta. Valmistamme viikon aikana esityksen tai kourallisen lyhyitä sketsejä, joita vanhemmat, sukulaiset ja ystävät pääsevät katsomaan. Tule rohkeasti mukaan tutkimaan teatterin värikästä maailmaa ja pitämään yhdessä hauskaa. Mukaasi tarvitset rennot vaatteet, omat eväät sekä rutkasti hyvää mieltä. Leiri on joka päivä: ma-to klo: 10-14 ja pe 12-18.

110600 Tarinat talteen

Ma 18.15–20.15 Valtarin koulu monitoimitila

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pia Kaitasuo

Tunteja 67, kurssimaksu 93€

Kertoiko isovanhempasi tarinoita tai oletko tuntenut jonkun, josta on jäänyt elämään juttu

jos toinenkin? Onko oman elämäsi varrella ollut tapahtumia, jotka haluaisit tallentaa? Vai syntyvätkö tarinat mielessäsi? Tule mukaan Tarinat talteen -ryhmään, jossa virittäydytään ajatuksesta tekoihin. Luottamuksellisessa ilmapiirissä tehdään harjoituksia ja kysytään ja keskustellaan tarinoiden maailmasta, todesta ja kuvitellusta. Sinulla voi jo olla jotain kirjoitettuna, mutta yhtä hyvin kynä voi olla vielä ottamatta käteen. Tarvitset vain muistiinpanovälineet ja avoimen mielen.

110602 Lausuntaryhmä

Ma 16.30–18.00 Valtarin koulu monitoimitila

4.9.–29.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pia Kaitasuo

Tunteja 50, kurssimaksu 60€

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

119801 Elokuvapaja

La 12.00–16.00 Nättepori, tietoppi

26.8.–16.9.2023

Heli Paaso-Rantala

Tunteja 21, kurssimaksu 30€

Tule mukaan opettelemaan elokuvien valmistuksen saloja käsikirjoituksesta elokuvan kuvaamiseen ja editointiin aina valmiiksi elokuvaksi saakka! Kurssilla tutustutaan käsikirjoittamiseen, käydään läpi eri elokuvagenrejä ja kuvaustekniikoita. Lisäksi kuvataan pienryhmissä lyhytelokuva ryhmän oman käsikirjoituksen pohjalta, editoidaan elokuva ryhmissä, ja lopuksi katsotaan valmiit elokuvat yhdessä. Kurssilla tutustutaan myös muihin elokuvatuotantoon liittyviin asioihin. Aiempi kokemus elokuvista ei ole välttämätön, kiinnostus elokuvaan vie pitkälle! Sopii yli 13-vuotiaille. Elokuvan kuvaamista varten tarvitset mukaan oman puhelimen tai tablettitietokoneen.

KUVATAIDE JA KERAMIikka

110320 Ikonimaalaus, SYKSY

To 18.00–20.30 Nättepori, taideluokka

7.9.–23.11.2023

Sinikka Kuivala

Tunteja 33, kurssimaksu 46€

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

110321 Ikonimaalaus, KEVÄT

To 18.00–20.30 Nättepori, taideluokka

11.1.–25.4.2024

Sinikka Kuivala

Tunteja 42, kurssimaksu 59€

Kurssikuvaus on sama kuin 110320 Ikonimaalaus, SYKSY

110324 Posliininmaalaus, SYKSY

Ke 17.30–20.00 Nättepori, taideluokka

6.9.–22.11.2023

Tradenomi Anu Rautakoski

Tunteja 37, kurssimaksu 52€

Aloita posliininmaalaus uutena harrastuksena tai jatka jo oppimaasi, kurssi soveltuu sekä aloittaville että kokeneille maalaajille. Vasta-alkajana opit tunnistamaan työvälineet ja niiden käyttötarkoitukset. Harjaannut valmistamaan posliininmaalauksen värejä ja hallitsemaan kolme perustekniikkaa: piirtoväri, sivellinmaalaus ja tuputtaminen. Kokeneemmat voivat perehtyä myös uusiin ideoihin ja käyttää monipuolisesti eri tekniikoita. Kurssista on mahdollisuus saada 2 opintopisteen opintosuoritus. Arviointi hyväksytty/hylätty.

110325 Posliininmaalaus, KEVÄT

Ke 17.30–20.00 Nättepori, taideluokka

10.1.–17.4.2024

Tradenomi Anu Rautakoski

Tunteja 47, kurssimaksu 65€

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

110323 Hyvänmielenkirja gellipainotekniikalla

To 18.15–21.00 KulttuuriKauppila

8.–15.2.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 7, kurssimaksu 10€

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

110328 Lasten piirustuskurssi

Ke 17.30–19.00 KulttuuriKauppila

17.1.–21.2.2024

Milla Huhtala ja Hennariikka Lohi

Tunteja 12, kurssimaksu 34€

Kynä käteen ja treenaamaan! Piirustustaitoa voivat harjoitella ja oppia kaikenikäiset. Lasten piirustuskurssilla opetellaan viivankäyttöä, tilanhallintaa ja muodon hakemista ohjatusti ja ikätasoisesti. Kurssille osallistujan ei tarvitse olla valmiiksi mestari, vaan mukaan voi tulla kaikilta taitotasoilta. Sopivien harjoitteiden avulla itseluottamus kynäkäytössä vahvistuu,

katse tarkentuu ja piirtämiseen löytyy uusia keinoja. Tervetuloa näkemisen retkelle!
Ikäsuositus on 7-13 vuotta.

110329 Kahvitellaan ja kuvataiteillaan

Ke 10.00–12.00 KulttuuriKauppila

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Hennariikka Lohi

Tunteja 67, kurssimaksu 80€

Kuvataiteen opiskelu sopii kaikille, uskaltaudu siis rohkeasti mukaan mukavaan tekemiseen leppoisassa tunnelmassa! Nautitaan kahvit/teet ja harjoitellaan matalalla kynnyksellä monipuolisesti erilaisia kuvataiteen tekniikoita oman visuaalisen ilmaisun kehittämistä unohtamatta. Opitaan kuvataiteessa tarvittavia teknisiä taitoja ja valmiuksia opettajan alustusten pohjalta: sisältöjä piirustuksesta, maalauksesta, taidegrafiikasta ja plastisesta sommittelusta. Kokonaisuutta voidaan muokata myös osallistujien kiinnostuksen mukaan. Sopii niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehtineille. Opetushallituksen tukema opintoseteliavusteinen kurssi.

110330 Luovaa taidetta aikuisille!

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00 KulttuuriKauppila

15.–16.9.2023

Martu Väisänen

Tunteja 11, kurssimaksu 16€

Oletko halunnut aina kokeilla erilaisia kuvallisia ja taiteellisia menetelmiä, mutta sinulta puuttuu välineet ja inspiraatio aloittaa? Tällä kurssilla pääset testaamaan erilaisia materiaaleja ja tekemään luovia harjoitteita ammattitaiteilija Martu Väisänen johdolla. Harjoitteet soveltuvat kaikille ja näin voit turvallisesti osallistua. Kuvallisten harjoitteiden avulla pääset avaamaan ajatuksia luottamuksellisessa ilmapiirissä. Töitä ei arvostella ja näin tekeminen on turvallista. Käymme yhdessä läpi myös tuntemuksia mitä harjoitteet tuovat mieleen ja kehoon ja näin saat kurssilta myös sisältöä arkeesi ja elämääsi. Tutustu taiteilijaan: www.martuvaisanen.fi
Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja. Voit ostaa tarvittavat materiaalit suoraan opettajalta: materiaalikustannus 20€, maksu joko käteisellä tai mobilepaylla.

110331 Hoitavan taiteen ateljeekurssi, jatkoryhmä

Ti 12.00–15.00 Kulttuurikauppila, Kauppilantie 15

5.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Marianne Lukkarinen

Kurssimaksu 40€

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

lukuvuoden aikana. Jokainen saa ohjausta omaan luovuutensa sekä itselle valittuun merkitykselliseen taidetyöskentelyynsä. Ryhmään ilmoittautuessa sitoutuu osaltaan tukemaan hyväksyvää, lempeää ja luovuudelle turvallista ilmapiiriä. Ryhmässä työskennellään omilla välineillä. Opettaja Marianne Lukkarinen on kasvatuspsykologiataustainen (KM) taideopettaja. Hän on kehittänyt hyvinvointia tukevia taidemenetelmiä työssään jo pitkään. Hänen ohjauksessaan on hyvä asettua tarkastelemaan omaan elämään ja tekijyyteen liittyviä tärkeitä kysymyksiä. Mariannen opetustyö on terapeutista ja se perustuu turvalliseen ilmapiiriin ja hyväksyvään läsnäoloon. Ateljeeryhmä kannattelee opittua turvaa luovaa ilmapiiriä ja hyväksyvää tekijyyden tapaa.

110332 Kasvivärit kuvataiteessa

Pe 17.30–20.30, La 10.00–17.30 Nättepori, taideluokka

3.–4.5.2024

Mirka Kortesoja-Kuparinen

Tunteja 13, kurssimaksu 19€

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

840000 Keramiikka 1, syksy

Ma 16.15–18.30 Nättepori, taideluokka

4.9.–20.11.2023

Pirjo Rikkinen

Tunteja 33, kurssimaksu 70€

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

840001 Keramiikka 2, syksy

Ma 18.45–21.00 Nättepori, taideluokka

4.9.–20.11.2023

Pirjo Rikkinen

Tunteja 33, kurssimaksu 70€

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

840002 Keramiikka 1, kevät

Ma 16.15–18.30 Nättepori, taideluokka

8.1.–22.4.2024

Pirjo Rikkinen

Tunteja 42, kurssimaksu 85€

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

840003 Keramiikka 2, kevät

Ma 18.45–21.00 Nättepori, taideluokka

8.1.–22.4.2024

Pirjo Rikkinen

Tunteja 42, kurssimaksu 85€

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

lin taidekoulun kuvataideryhmät

110300 Taidekoulun kuvataide 7-10-vuotiaat

Ma 16.15–17.45 KulttuuriKauppila

21.8.2023 - 4.12.2023, 8.1.2024 - 29.4.2024

Tunteja 60, 130€

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

110301 Taidekoulun kuvataide 10-13-vuotiaat

Ma 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

21.8.2023 - 4.12.2023, 8.1.2024 - 29.4.2024

Tunteja 60, 130€

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

110302 Taidekoulun kuvataide yli 13-vuotiaat

Ti 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

22.8.2023 - 28.11.2023, 9.1.2024 - 30.4.2024

Tunteja 60, 130€

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

Taidekoulun peruskouluilla järjestettävät kuvataideryhmät

Tunteja 50 70€

Taidekoulun peruskouluilla järjestettävät kuvataideryhmät on suunnattu 1–2-luokkalaisille. Opetus tapahtuu heti oppituntien jälkeen oman koulun tiloissa. Koulukuljetukset järjestetään siten, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua taidekoulun opetukseen. Ryhmissä opiskellaan monipuolisesti taiteen perusopetuksen sisältöjä innostavan opettajan johdolla, opetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää. Ryhmät muodostetaan sen mukaan, kuinka paljon ilmoittautumisia tulee. Valinnasta ilmoitetaan ennen kurssin alkamista. Huom! Päivä ja kellonaika sovitetaan koulun lukujärjestyksiin sopiviksi, ja voivat poiketa ennakkoon ilmoitetusta. Kurssimaksu 70 euroa, sisältää materiaalit. Vapaita oppilaspaiikkoja voi tiedustella hakuajan jälkeen opiston toimistosta.

110303 Alarannan taidekoulu

110304 Aseman taidekoulu

110305 Haminan taidekoulu

110306 Jakun taidekoulu 1-3lk

110307 Kuivaniemen taidekoulu 1-3lk

110308 Ojakylän taidekoulu

110309 Pohjois-lin taidekoulu

VALOKUVAUS

110326 Järjestelmäkamerakuvaus perusteet

To 17.45–20.00 Nättepori, tietoppi

7.9.–12.10.2023

Martu Väisänen

Tunteja 18, kurssimaksu 25€

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

110327 Järjestelmäkamerakuvaus jatko

To 17.45–20.00 Nättepori, tietoppi

19.10.–30.11.2023

Martu Väisänen

Tunteja 18, kurssimaksu 25€

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

KÄDENTÄIDOT

Kudonta

110403 Kudonta, SYKSY

Ma 16.30–19.45 Nurkka

4.9.–20.11.2023

Pirkko Karjalainen

Tunteja 44, kurssimaksu 65€

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

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

110404 Kudonta, KEVÄT

Ma 16.30–19.45 Nurkka

8.1.–22.4.2024

Pirkko Karjalainen

Tunteja 56 kl kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110403 Kudonta, SYKSY

Lisätietoja osallistujalle: saat kangaspuut käyttöösi koko kurssin ajaksi ja materiaalihankintoihin opastetaan kurssilla. Kurssimateriaalit eivät kuulu kurssimaksuun. Työtila käytettävissä päivittäin kurssin ajan ja kurssin jälkeen 6.5.2024 asti. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa jo harrastaneille.

110405 Kudonnan omatoimipaja, Talvi

Nurkka

4.–31.12.2023, 1.–7.1.2024

Kurssimaksu 25€

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

110406 Kudonnan omatoimipaja, Kevät

Nurkka

7.5.–13.6.2024

Kurssimaksu 25€

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

Puutyöt, entisöinti ja verhoilu

110416 Huonekalujen verhoilu, li, SYKSY

Ke 18.00–21.15 Kauppatie 22

6.9.–22.11.2023

Anna-Maija Tapio

Tunteja 44, kurssimaksu 62€

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

110417 Huonekalujen verhoilu, li, KEVÄT

Ke 18.00–21.15 Kauppatie 22

10.1.–17.4.2024

Anna-Maija Tapio

Tunteja 56, kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110417 Huonekalujen verhoilu, li, KEVÄT

110407 Huonekalujen verhoilu, Kuivaniemi, SYKSY

To 18.00–21.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs

7.9.–23.11.2023

Kati Keronen

Tunteja 44, kurssimaksu 62€

Kurssilla entisöidään vanhoja huonekaluja uuteen uskoon. Perusteellisen purkamisen jälkeen uusitaan jousitus, pehmusteet, puuosat sekä verhoilukangas. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että verhoilua jo harrastaneille. Kurssimaksu ei sisällä materiaalimaksuja.

110408 Huonekalujen verhoilu, Kuivaniemi, KEVÄT

To 18.00–21.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs

11.1.–25.4.2024

Kati Keronen

Tunteja 56, kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110407 Huonekalujen verhoilu, Kuivaniemi, SYKSY

110409 Aikuisten askartelukurssi, Kuivaniemi, SYKSY

La 10.00–13.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs

9.9.–2.12.2023

Kati Keronen

Tunteja 44, kurssimaksu 62€

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

110410 Aikuisten askartelukurssi, Kuivaniemi, KEVÄT

La 10.00–13.15 Kuivaniemi-talon verhoilutila, 0 krs

13.1.–4.5.2024

Kati Keronen

Tunteja 60, kurssimaksu 84€

Kurssikuvaus sama kuin 110409 Aikuisten askartelukurssi, Kuivaniemi, SYKSY

110414 Puutyö, SYKSY

Ma 17.15–20.30 Valtarin koulu

4.9.–20.11.2023

Kari Ollanketo

Tunteja 44, 70€

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

110415 Puutyö, KEVÄT

Ma 17.15–20.30 Valtarin koulu

8.1.–22.4.2024

Kari Ollanketo

Tunteja 56, kurssimaksu 88€

Kurssikuvaus on sama kuin 110414 Puutyö, SYKSY

110427 Puukon valmistus

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Valtarin koulu

16.9.–19.11.2023, 27.1.–17.3.2024

Markku Vilppola

Tunteja 104, kurssimaksu 146€

Valmistetaan yksilöllinen puukko tuppineen. Mahdollisuus opetella myös erikoistekniikoita, kuten baulting-tekniikka eli nahan kohokuviointi, sarvikaiverrus ja messinki/pronssivalu.

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

110423 Linnunpöntön rakentaminen

La 10.00–14.00 Valtarin koulu

17.2.2024

Jussi Vilkuna

Tunteja 5, kurssimaksu 8€

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

Neulonta ja sisustus

110421 Neulatuftaus

To 18.15–20.30 KulttuuriKauppila

2.–16.11.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 9, kurssimaksu 13€

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

110425 Neulontaa ja nypläystä, SYKSY

Pe 17.00–20.00 Iin lukio käsityöluokka, Kisakentän talo

8.9.–24.11.2023

Sirpa Juusola

Tunteja 44, kurssimaksu 65€

Kaipaatko neuvoja ja opastusta neulomiseen? Haluaisitko kokeilla nypläystä? Neulontaa ja nypläystä-kurssilla yhdistyy langoilla tekeminen! Voit opetella neulomaan villapuseroa ja -

sukkaa, pipoa tai vaikkapa viimeistellä keskeneräisiä neulomuksia. Kurssilla voit myös kokeilla pitsinnypläystä tai jatkaa omaa nypläystyötäsi. Voit nyplätä koruja, huiveja, 3D-koristeita, tauluja, liinoja sekä kansallispuvun ja tykkimyssyn pitsejä. Nypläystarvikkeita voi lainata opistolta kurssin aikana. Kurssi sopii sekä uusille että jo pidempään harrastaneille. Omat langat, puikot sekä sakset ja nuppineulat mukaan.

110426 Neulontaa ja nypläystä, KEVÄT

Pe 17.00–20.00 lin lukio käsityöluokka, Kisakentän talo

12.1.–26.4.2024

Sirpa Juusola

Tunteja 56, kurssimaksu 79€

Kurssikuvaus sama kuin 110425 Neulontaa ja nypläystä, SYKSY

110430 Makramee sisustuksessa

Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00 Nättepori, taideluokka

17.–18.11.2023

Päivi Kuoppala

Tunteja 10, kurssimaksu 14€

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

Kädentaidon kursseja erilaisista materiaaleista

110431 Lautanauhan kudonta

Ti 18.30–20.30 KulttuuriKauppila

12.9.–21.11.2023

Puolakka Hanna

Tunteja 27, kurssimaksu 37€

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

110411 Joululahjat solmeillen

To 18.15–20.30 KulttuuriKauppila

23.–30.11.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 6, kurssimaksu 12€

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

110412 Lumoavat kasvit ja kukat tauluun

Ke 17.30–20.30 KulttuuriKauppila

13.–20.9.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 8, kurssimaksu 16€

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

110418 Ekologiset kynttilät

Su 10.00–13.00 Nättepori, taideluokka

26.11.2023

Päivi Kuoppala

Tunteja 4, kurssimaksu 16€

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

110422 Kankaiden värjäys ja kuviointi kasviväreillä

Pe 17.30–20.30, La 10.00–17.30 Nättepori, taideluokka

13.–14.10.2023

Mirka Kortesoja-Kuparinen

Tunteja 13, kurssimaksu 19€

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

110429 Scrapbook eli minialbumi itse tehden, KUIVANIEMI

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

6.–7.10.2023

Satu Väänänen

Tunteja 9, kurssimaksu 20€

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

810400 Itse tehtyä palasaippuaa ja -shampoota

La 10.00–14.00 Nättepori, taideluokka

25.11.2023

Päivi Kuoppala

Tunteja 5, kurssimaksu 12€

Valmistetaan kauniita ja ekologisia palasaippuoita sekä -shampoota ilman turhia kemikaaleja. Itse tehty saippua sopii erityisesti herkkäihoiselle, sillä raaka-aineina käytetään esimerkiksi oliiviöljyä, eteerisiä öljyjä, kuorivia leseitä sekä lipeää. Kurssi soveltuu yli 16-vuotiaille. Lipeämaksu sisältyy kurssihintaan. Muista tarvikkeista lähetetään kurssikirje ennen kurssin alkua.

Kädentaitoja yhdessä lapsen kanssa

110419 Käsitöitä yhdessä lapsen kanssa, syksy

Ke 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

1.–29.11.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 10, kurssimaksu 24€

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen parissa mm. tehden kynttiläanalustat kipsistä sekä opetellaan mm. nunohuovuttamista ja aurinkovärjäystä. Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa: ilmoita kurssille sekä aikuinen että lapsi. Materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan

110420 Käsitöitä yhdessä lapsen kanssa, kevät

Ke 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

24.1.–21.2.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 10, kurssimaksu 24€

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen parissa; huovutamme, teemme ekologiset mehiläisvahakääreet ja valmistamme kulhot paperimassasta. Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa: ilmoita kurssille sekä aikuinen että lapsi. Materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan

110428 Kädentaitopaja yhdessä lapsen kanssa, KUIVANIEMI

Ke 18.00–19.30 Kuivaniemi-talon käsityötila, 2. krs

1.–29.11.2023

Satu Väänänen

Tunteja 10, kurssimaksu 20€

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

840004 Keramiikkaa yhdessä lapsen kanssa

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00 Nättepori, taideluokka

8.–23.9.2023

Pirjo Rikkinen

Tunteja 15, kurssimaksu 25€

Tule tekemään yhdessä lapsen kanssa savesta keramiikkaa. Muotoillaan savea lapsen ehdoilla, aikuisen avustamana. Voit tehdä myös omaa keramiikkaa. Käytössä on dreija. Kahdella ensimmäisellä kokoontumiskerralla muotoillaan savea ja viimeisellä työt lasitetaan.

Sopii yli 7-vuotiaille, sekä aloittelijoille että aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Ilmoita kurssille itsesi ja lapsesi. Materiaalit, savet, lasitukset ja poltot sisältyvät kurssin hintaan.

Korukurssit

110424 Hopeakorut

Pe 17.30–20.30, La 9.00–14.00 Nättepori, taideluokka

15.–16.3.2024

Leila Ronkainen

Tunteja 10, kevätlukukausi 15€

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

110413 Herkkukoruja fimomassasta

Ke 17.00–20.00 KulttuuriKauppila

13.–27.3.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 12, kurssimaksu 17€

Tule mukaan iloiisiin ja värikkäisiin elämyksiin joko yksin tai yhdessä lapsesi tai lapsenlapsesi kanssa! Puristele, paina ja tunne käsissäsi, kuinka fimomassa taipuu eri muotoihin. Opi kuinka sitä kaulitaan, pyöritellään ja värjätään sekä kuinka valmiit teokset kovetetaan uunissa. Muotoillaan erilaisia ihastuttavia herkku-, karkki- ja hedelmäkoruja sekä magneetteja. Korutarvikkeita voit ostaa opettajalta, varaa mukaan pikkurahaa. Lisätietoa ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Sopii yli 13-vuotiaille yksin osallistuville tai aikuisen kanssa osallistuville yli 6-vuotiaille. Kurssimaksu ei sisällä materiaaleja.

Iin taidekoulun käsityö

110400 Taidekoulun käsityö 2023-2024

To 16.15–17.45 KulttuuriKauppila

24.8.–7.12.2023, 11.1.–2.5.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 60, kurssimaksu 130€

Käsityön perusopetuksessa opitaan käsityön perusteita innostavassa ilmapiirissä ja ammattitaitoisessa ohjauksessa. Iin taidekoulun käsityöopetukseen voivat hakea yli 7-vuotiaat.

Käsityön taiteen perusopetuksessa oppilas harjaannuttaa omaa suunnittelutaitoaan, luovaa ongelmanratkaisukykyä, sekä rakenteiden, materiaalien ja tekniikoiden tuntemusta käsityöllisen toiminnan avulla. Tunneilla tutustutaan mm. eri huovutustekniikoihin, kankaan kuviointiin ja värjäykseen, solmeiluun ja punomiseen sekä työtetään luonnonmateriaaleista kolmiulotteisia teoksia. Toiminnan ja ilmaisun tavoitteena on tarjota oppilaille tekemisen, kokemisen ja oivaltamisen iloa sekä nautintoa työskentelystä, jossa oma luovuus ja

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

KIELTEN KURSSIT

120200 Työelämän ruotsia, etänä

Ti 19.00–20.00, To 19.00–20.00

22.8.–7.9.2023

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 8, kurssimaksu 15,00 €

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

120300 Englanti 1

Ke 18.50–20.20 lin lukio

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Jonna Lounatjoki

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

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

120301 Matkailuenglanti

Ke 17.15–18.45 lin lukio

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Jonna Lounatjoki

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

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

120500 Ranskan alkeet verkossa

Verkko-opinnot

14.9.–23.11.2023, 11.1.–14.3.2024

Anneli Niemistö

Tunteja 38, kurssimaksu 53€

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös ääntämiseen ja peruskielioppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu oppimateriaalia ja opiskelijat voivat valita itse ajankohdan materiaalin ja tehtävien läpikäyntiin. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Ryhmätehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana C'est parfait! 1. Kurssin aikana käsittelemme kirjaa alusta loppuun.

120600 Venäjän alkeisjatko

To 18.40–20.10 lin lukio

7.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Anna Puolakanaho

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

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

120700 Matkailuespanjan alkeiskurssi, etänä

Pe 18.00–19.30, La 11.00–12.30

2.–10.2.2024

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 8, kurssimaksu 15€

Kurssi lähtee aivan alkeista ja etenee rauhallisesti. Opiskelemme matkailijan sanastoa ja tilanteita, esim. tervehdykset, lukusanat, kahvilassa, ostoksilla. Tarvitset nettiyhteyden ja toimivan sähköpostiosoitteen, johon opettaja lähettää opiskelumateriaalin ja linkin, jolla pääset liittymään tunnille. Kurssi toteutetaan verkossa Teams-ohjelmalla, mutta ohjelmaa ei ole välttämätöntä asentaa omalle koneelle. Aiempaa kokemusta verkko-opiskelusta ei vaadita. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos!

120701 Matkailuespanjan lyhytkurssi, etänä

To 17.00–18.30

18.4.–16.5.2024

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 8, kurssimaksu 15€

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

jatkokurssiksi helmikuun matkailuespanjan lyhytkurssin käyneille. Tervetuloa mukaan!
Bienvenidos!

120800 Italian alkeis- ja jatkokurssi

Ma 18.00–19.30 lin lukio

4.9.–20.11.2023, 8.1.–29.4.2024

Tiina Malfatti

Tunteja 50, kurssimaksu 70€

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

LUONTO- JA RETKEILYTAIDOT

719801 Luontoretkeilijän perustaidot

To 17.00–20.00, Pe 17.00–20.00 Toimipaikka avoin

31.8.–8.9.2023

Juuso Vattulainen

Tunteja 16, kurssimaksu 23€

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

810202 Sienikurssi kangasmaastoon

La 10.00–16.00

2.9.2023

Juuso Vattulainen

Tunteja 7, kurssimaksu 11€

Opetellaan tunnistamaan sieniä ja kerätään muutamaa hyvää kuivan kangasmaaston ruokasientä. Päivä koostuu maastossa pidettävästä teoriaopetuksesta ja sieniretkestä. Mukaan tarvitetset sienikorin, -veitsen, eväät ja metsään sopivat, säänmukaiset varusteet. Suositeltavaa ottaa mukaan myös sienikirja. Lisätietoa lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Huom! Toteutumisen edellytyksenä hyvä sienivuosi. Retki on suunnattu pääasiassa aloittelijoille.

810203 Sienikurssi kuusten ja lehtipuiden maille

La 10.00–16.00

9.9.2023

Juuso Vattulainen

Tunteja 7, kurssimaksu 11€

Opetellaan tunnistamaan metsätyypille tyypillisiä sieniä ja kerätään muutamaa ruokasientä.

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

RUOKAKURSSIT JA LEIVONTA

810200 Kokkaus- ja leivontakurssi 9-15-vuotiaille

Ke 17.00–20.00 Valtarin koulu

13.3.–17.4.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 24, kurssimaksu 35€

Tule oppimaan uusia taitoja mukavan yhdessäolon ja palkitsevan tekemisen lomassa.

Kurssilla opit leipomaan mm. erilaisia pizzoja ja suolaisia piiraita sekä makeita herkkuja, kuten erilaisia pullia sekä pikkuleipiä.

810201 Lapsen kanssa keittiössä

Ke 17.00–20.00 Valtarin koulu

27.9.–18.10.2023

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 16, kurssimaksu 25€

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

810209 La vera pizza napoletana eli aito Napolilainen pizza

La 11.00–15.00 Valtarin koulu

23.9.2023

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 15€

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

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

La 11.00–15.00 Valtarin koulu

2.12.2023

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 22€

Jouluaattoillan ateria Napolissa on merellinen. Valmistamme alkuruuaksi "Spaghetti alle vongole" spagettia simpukoiden kanssa, pääruuaksi "Baccala frita" friteerattua turskaa ja "Gamberoni al vino bianco" valkoviinissä haudutettuja jättikatkaravun pyrstöjä. Jälkiruuksi

nautimme italialaista joulukakkua Panettonea kera "spumanten" alkoholittoman kuohuviinin. Kurssille voi halutessaan pukeutua juhlavasti.

810211 Risottoa italialaisittain

La 11.00–15.00 Valtarin koulu

11.11.2023

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 15€

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

810212 Perinteiset napolilaiset pääsiäisleivonnaiset

La 11.00–15.00 Valtarin koulu

16.3.2024

Tiina Malfatti

Tunteja 5, kurssimaksu 15€

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

KEHON JA MIELEN HYVINVOINTI, TUNNETAIDOT

830203 Alexander-tekniikan viikonloppukurssi

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 KulttuuriKauppila

18.–19.11.2023

Tiina Kaikkonen

Tunteja 12, kurssimaksu 30€

Kireyttä ja kiirettä, kipuja ja huolta? Tuntuuko, ettet osaa pysähtyä, eikä kiire lakkaa levosta huolimatta? Miten reagoimme työstä, kodista, sekä ympäristöstä tuleviin paineisiin ja haasteisiin? Miten liikun ja olen? Voinko vaikuttaa näihin itse vai huomaanko tuttujen tapojen vieneet minut aina mennessään? Alexander-tekniikka on psykofyysinen oppimismenetelmä. Kaikille meille muodostuu kehonkäytön ja ajattelun tottumusten myötä haitallisia toimintataipumuksia. Näihin haitallisiin toimintataipumuksiin Alexander-tekniikka tarjoaa hyödyllisiä, kaikkeen tekemiseen sekä olemiseen soveltuvia, ajattelun ja kehonkäytön työvälineitä. Alexander-tekniikan hyötyjä ovat toimintaa ja olemista haittaava ylimääräinen lihasjännitys kehossa vähenee, jolloin oleminen ja liikkuminen helpottuu sekä tasapaino paranee ja hengitys helpottuu.

Kurssilla käydään läpi Alexander-tekniikkaan liittyviä asioita läpi käytännönläheisesti.

Sovellamme Alexander-tekniikan keinoja tavalliseen toimintaan kuten istumiseen, seisomiseen, kävelyyn, sekä kurssilaisten vapaasti valitsemiin, esimerkiksi harrastukseen liittyvään tekemiseen. Jos tarvitset vapaavalintaista toimintaa varten jonkin esineen, esimerkiksi instrumentin tai läppärin, ota se mukaasi.

830204 TRE-stressinpurkumenetelmän alkeiskurssi

La 12.00–15.00

11.11.2023

Elina Huhtala

Tunteja 4, 15€

TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen värinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Kyseessä on itsehoitomenetelmä ja alkeiskurssille osallistuja saa työkalut oman harjoittelun jatkamiseen itsenäisesti. Menetelmää säännöllisesti harjoittaneet kertovat menetelmän moninaisista hyödyistä, kuten kiputilojen vähentymisestä, paremmasta unesta, stressin vähentymisestä sekä energisemmästä olostani. Menetelmä voi purkaa kehosta myös tunnemuistoja. Menetelmä perustuu kaikilla eläimillä - ja siten myös ihmisellä - olevaan fyysikaaliseen mekanismiin tasata stressaavan tilanteen aiheuttama epätasapainotila. Olet ehkä joskus joutunut läheltä piti -tilanteeseen tai suuren tunnekuohun valtaan, jolloin kehosi on saattanut tärähtää tai vapista? Kehosi on tuolloin toiminut luontaisella tavalla ja purkanut kehossasi tilanteen synnyttämiä jännitteitä. Pitkittyneissä tai lievemmissä stressitiloissa nykyihminen on kuitenkin opetellut hallitsemaan tätä reaktiotaan, sillä värinä ja vapina nähdään usein sosiaalisesti negatiivisena ilmiönä. Kurssille mahtuu vain 6 osallistujaa.

830205 Stressinhallinnan intensiivikurssi

Ti 18.00–20.00 Valtarin koulu

31.10.–21.11.2023

Pernu Hanna-Kaisa

Tunteja 11, kurssimaksu 15€

Onko arkesi kuormittavaa? Onko tekemättömien töiden listasi niin pitkä, että et tiedä mistä aloittaa? Tule mukaan stressinhallinnan intensiivikurssille! Kurssilla pohdimme arkeasi kuormittavia tekijöitä ja poimimme elämästäsi niitä asioita, jotka antavat sinulle voimaa ja tuovat iloa. Saat kurssilta työkaluja stressinhallintaan sekä opit helpottamaan arjen kuormaa. Kurssilla käsiteltäviä aiheita ovat mm.: Stressi, sen aiheuttajat ja seuraukset, palautuminen ja voimavarat, itsetuntemus stressinhallinnan tukena, sekä itsemyötätunto ja rajojen asettaminen. Käsittelemme aiheita yhdessä keskustellen sekä pienten pohdintatehtävien avulla. Kurssi soveltuu kaikille itsensä ja hyvinvointinsa kehittämistä kiinnostuneille. Mukaan tarvitset ainoastaan muistiinpanovälineet. Olet lämpimästi tervetullut mukaan! Kurssin opettaja on Stressinhallintavalmentaja, mind coach® Hanna-Kaisa Pernu.

830206 Tunnetaidot ja vanhemmuus - tunteet arjen voimavaraksi

Ti 18.45–20.15 Nättepori, taideluokka

5.9.–28.11.2023

Johanna Niskanen

Tunteja 24, kurssimaksu 41€

Mitä ovat tunnetaidot ja miten oppia tukemaan lasta tai nuorta tunne-elämän haasteissa? Ja mitä tunteet oikeastaan ovat ja miten niitä voi oppia käsittelemään rakentavasti? Tunnetaidot ja vanhemmuus -kurssilla käydään läpi perustunteita, niiden tehtävää ja keinoja

tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn ja käsittelyyn lasten ja nuorten sekä myös vanhemman tai muuten nuorelle läheisen aikuisen näkökulmasta. Luovien menetelmien avulla voidaan peilata myös aikuisen omia tunteita ja kokemuksia, sekä opitaan kehollisia keinoja hermoston rauhoittamiseen ja turvan luomiseen niin itselle kuin kanssasäätelyyn. Luottamuksellinen ryhmä toimii myös vertaistukena vanhempina tai muuten nuoren elämässä läheisenä aikuisena olemiseen. Tervetuloa mukaan lämminkiseen ja kannattelevaan ryhmään! Luovissa menetelmissä käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Ryhmän vetäjänä toimii Lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja ja KM Johanna Niskanen. Hänellä on yli 25 vuoden kokemus lasten ja nuorten parissa työskentelystä sekä luovista ja kehollisista menetelmistä kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisessa.

830207 Tunteet haltuun - stressistä hyvään oloon

Ti 18.45–20.15 Nättepori, taideluokka

9.1.–2.4.2024

Johanna Niskanen

Tunteja 24, kurssimaksu 41€

Tunteet haltuun-stressistä hyvään oloon ryhmä on suunnattu 16-19 vuotiaille nuorille ja kokoontuu koko kevään ajan tiistai-iltaisin. Ryhmässä opitaan, miksi voimme kokea yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta, ahdistusta tai stressiä ja mikä tehtävä eri tunteilla on. Saat tietoa myös aivojen ja hermoston toiminnasta sekä siitä, miten voit oppia säätämään olotilojasi. Luovien ja kehollisten menetelmien kuten maalaamisen, kirjoittamisen tai musiikin avulla voit oppia tuntemaan itseäsi paremmin, nimeämään tunteita ja ilmaisemaan niitä toisille. Luottamuksellisessa ryhmässä voit olla oma itsesi ja saat myös vertaistukea - emme ole tunteinemme yksin. Tässä ryhmässä voit saada konkreettisia keinoja kehon ja mielen rauhoittamiseen, stressin säätelyyn ja hyvän olon löytämiseen eri tilanteissa. Luovissa menetelmissä käytettävät materiaalit sisältyvät kurssin hintaan. Ohjaajana Johanna Niskanen, joka on koulutukseltaan lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja LTTO, musiikinopettaja KM sekä musiikkiterapian perusopinnot. Hänellä on yli 25 vuoden kokemus lasten ja nuorten kohtaamisesta sekä luovien ja kehollisten menetelmien käyttämisestä kokonaisvaltaisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemisessa.

LIIKUNTA JA TANSSI

Kuntoliikunta

830120 Kuntojumppa YLI-OLHAVA

Ti 14.00–15.15 Yli-Olhavan maamiesseurantalo

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

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

830121 Superbody

Ti 16.30–17.30 Iisi-areena, lohko 4

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

830122 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto JAKKUKYLÄ SYKSY

Ke 19.00–20.15 Jakun koulu

6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 20, kurssimaksu 31€

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

830123 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto JAKKUKYLÄ KEVÄT

Pe 19.00–20.15 Jakun koulu

12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 22, kurssimaksu 34€

Kurssikuvaus on sama kuin 830122 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto JAKKUKYLÄ SYKSY

830125 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa A HYBRIDITUNTI

Ke 16.30–17.30 Aseman koulu, li ja verkossa

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Soronen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Tämä tunti on lempeä jumppa. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa kehittäviä liikesarjoja rauhalliseen tahtiin, matalalla sykkeellä. Tunnille tarvitset

mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon. Tunnilla käytetään vaihtelevasti myös liikuntavälineitä: jumppakeppi, jumppakuminauha, overball, tennispallo jne., jotka opettaja tuo lähitunnille mukana. Tunnin sisältö on 30 min. kuntojumppaa ja 30 min. kehonhuoltoa. Etämahdollisuus! Tunnille voi osallistua etäyhteyden välityksellä kurssin kokoontumisajankohdan aikana. Opettaja toimittaa linkin ja kauden ohjelman ennen kurssin aloitusta.

830126 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa B

Ma 10.00–11.00 lisi-areenan budosali

4.9.–30.11.2023, 11.1.–15.4.2024

Jaana Soronen

Tunteja 33, kurssimaksu 43€

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

830127 Tuolijumppa SYKSY

Ke 13.30–14.30 Nättepori, auditorio

6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 21€

Tuolilla tehtävät harjoitukset lisäävät kehon liikkuvuutta, venyttää ja vahvistaa lihaksia. Harjoituksia tehdään pääosin tuolilla istuen, mutta myös tuolin vieressä seisten ja tuolia apuna käyttäen. Tuolijumppa sopii erityisesti ikääntyville, toipilaille ja kaikille, jotka haluavat ylläpitää toimintakykyään ja elämäniloaan terveydellisistä rajoitteista huolimatta. Opetushallituksen tukema opintoseteliavusteinen kurssi

830128 Tuolijumppa KEVÄT

Pe 13.30–14.30 Nättepori, auditorio

12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 22€

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

830129 Pallopelejä ja treeniä aikuisille SYKSY

Ke 16.00–17.00 lisi-areena, lohko 2

6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 26€

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

830130 Pallopelejä ja treeniä aikuisille KEVÄT

Pe 16.00–17.00 Iisi-areena, lohko 2

12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 27€

Kurssikuvaus on sama kuin 830129 Pallopelejä ja treeniä aikuisille SYKSY

830131 Sisäpyöräily - spinning SYKSY

Ma 13.00–14.00 hyvinvointikeskus TAFFII, Valtarintie 2

11.9.–20.11.2023

Satu Kaisto

Tunteja 13, Kurssimaksu 30€

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

830132 Sisäpyöräily - spinning KEVÄT

Ma 13.00–14.00 Hyvinvointikeskus TAFFII, Valtarintie 2

15.1.–25.3.2024

Satu Kaisto

Tunteja 13, kurssimaksu 30€

Kurssikuvaus on sama kuin 830131 Sisäpyöräily - spinning SYKSY

830133 Kahvakuulaharjoittelu

Ma 17.00–18.00 Haminan koulun sali

4.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

830134 Kahvakuula HIIT

Ti 18.30–19.30 Iisi-areena, lohko 4

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kokonaisvaltaista treeniä, joka aiheuttaa kuulahuiluutta! 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. Voit halutessasi pitää 15 sek. tauon.

830135 Kahvakuulatreeni

Ke 17.40–18.30 Aseman koulu, li

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Soronen

Tunteja 28, kurssimaksu 44€

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

Kuntosaliharjoittelu

830101 +65 Kuntosaliryhmä

Ti 10.00–11.00 Liikuntakeskus Move

5.9.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830102 Aikuisten kuntosaliryhmä

Ti 11.00–12.00 Liikuntakeskus Move

5.9.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830103 Ohjattu kuntosali/ naiset A KUIVANIEMI

Ti 10.30–11.30 Kuivaniemen kuntosali

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830104 Ohjattu kuntosali/ naiset B KUIVANIEMI

Ti 11.30–12.30 Kuivaniemen kuntosali

5.9.–28.11.2023, 9.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830105 Ohjattu kuntosali/ miehet A KUIVANIEMI

Ma 13.30–14.30 Kuivaniemen kuntosali

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830107 Ohjattu kuntosali kaikille KUIVANIEMI

Ma 19.15–20.15 Kuivaniemen kuntosali

4.9.–27.11.2023, 8.1.–17.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830108 Ohjattu kuntosali/ naiset C KUIVANIEMI

Pe 10.00–11.00 Kuivaniemen kuntosali

8.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830109 Ohjattu kuntosali/ naiset D KUIVANIEMI

To 11.00–12.00 Kuivaniemen kuntosali

8.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830110 Ohjattu kuntosali/ miehet B KUIVANIEMI

Pe 12.00–13.00 Kuivaniemen kuntosali

8.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830111 Kuntosaliharjoittelun tekniikkakurssi

Ma 19.30–20.30 Iisi-areena

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Tällä kurssilla käydään läpi kuntosaliharjoitusten tekniikkaa ja nostetaan voimatasoja. Opetellaan tekemään harjoitukset turvallisesti ja oikealla tekniikalla. Voit olla

vasta-alkaja tai vähän jo pidemmällä oleva harjoittelija.

830112 Toiminnallinen kuntosalitreeni SYKSY

Ke 17.30–18.30 Kuntosali

6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 25€

Tehdään lihaskuntoa, aerobista-kuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä, toiminnallisia harjoituksia kiertoharjoitteluna. Sopii kaikenikäisille. Jokainen tekee oman kunnon mukaan. Toiminnallisen kuntosaliharjoittelun tunnilla keskitymme treenaamaan liikkeitä käyttäen vastuksena omaa kehonpainoa, kahvakuulia, levytankoja ja käsipainoja. Teemme liikkeitä kiertoharjoitteluna, ja tavoitteenamme on parantaa kehon koordinaatiota ja lihaskuntoa. Unohdetaan kuntosaleilta löytyvät laitteet ja tehdään keholle hyvin luontaisia liikkeitä, jotka auttavat meitä selviytymään arjessakin huomattavasti helpommin. Mukaan tarvitetset kuntosalille sopivat urheilujalkineet, juomapullon ja kourallisen hyvää mieltä!

830113 Toiminnallinen kuntosalitreeni KEVÄT

Pe 17.30–18.30 Kuntosali

12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 30€

Kurssikuvaus on sama kuin 830112 Toiminnallinen kuntosalitreeni SYKSY

830114 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu A

Ti 14.30–15.30 lisi-areenan seniorikuntosali

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

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

830115 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu B SYKSY

Ke 15.00–16.00 lisi-areenan seniorikuntosali

6.9.–29.11.2023

Ilari Väärälä

Tunteja 16, kurssimaksu 20€

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

830116 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu C KEVÄT

Pe 15.00–16.00 lisi-areenan seniorikuntoilutila

12.1.–19.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 17, kurssimaksu 25€

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

830117 Kaikille sopiva kuntosaliryhmä

Ke 9.00–10.00 AML GYM

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Minna Keskikallio

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830118 Senioreiden saliryhmä A

Ke 10.00–11.00 AML GYM

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Minna Keskikallio

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

830119 Senioreiden saliryhmä B

Ke 11.00–12.00 AML GYM

6.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Minna Keskikallio

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

Kurssikuvaus on sama kuin 830118 Senioreiden saliryhmä A

Taekwon-Do ja kuntonyrkkeily

830143 Taekwon-Do

Ti 17.30–18.30 Iisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Viivi Tuohimaa

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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 värivöille suunnattuun jatkokurssiin sekä osallistua leireille, kilpailuihin ja muihin lajitapahtumiin. Taekwon-Don turvalliseen harrastamiseen vaaditaan suojavarusteet, joiden hankkimisessa opettaja opastaa. Varusteiden hinta n. 200€.

830144 Kuntonyrkkeily

Ti 18.30–19.30 lisi-areena, budotila

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Viivi Tuohimaa

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

Jooga, kehonhuolto ja venyttely

830153 Hathajooga

Ti 17.30–18.45 Haminan koulun sali

5.9.–29.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Hathajooga on aktiivinen ja hieman haastavampi joogatunti, jossa harjoittelemme monimutkaisempia jooga-asentoja, eli asanoita sekä liikesarjoja. Lisäksi tutustumme hengitykseen, meditaatioon, käsieleisiin sekä ääniharjoituksiin. Tunnilla ohjataan myös joogavälineiden, kuten viltin, joogatiilien sekä vyön käyttöön. Asana-harjoitukset vaihtelevat dynaamisista ja energisoivista sarjoista rauhoittaviin ja venyttäviin pitoihin. Tämä kurssi kutsuu sinut tuomaan sisäisen voimasi matolle ja sen ulkopuolelle. Huomioithan, että tunti on suunniteltu perusterveelle. Joogakurssi ei ole sopiva raskaana oleville.

830150 Yinjooga A

Ti 19.00–20.15 Haminan koulun sali

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

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

830151 Lempeä Hathajooga

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

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Lempeä Hathajooga (ent. Lempeä Flow Hatha) on hidastempoinen ja nimensä mukaisesti lempeä joogatyyl, joka sopii erinomaisesti myös jäykille ihmisille. Harjoituksessa tehdään lämmittäviä ja avaavia asentoja, eli asanoita sekä yksinkertaisia, mutta vahvistavia liikesarjoja. Liikkeitä muokataan erilaiset tarpeet huomioiden. Tunnilla ohjataan myös joogavälineiden, kuten viltin, joogatiilien sekä vyön käyttöön. Liikkeitä tehdään maaten, istuen ja seisten. Tunti soveltuu lähtökohtaisesti kaikille. Huomioithan kuitenkin, että tunti on suunniteltu perusterveelle. Mikäli et ole aikaisemmin joogannut ja sinulla on jokin perussairaus, ole yhteydessä opistoon tai opettajaan ennen kurssille ilmoittautumista.

830152 Yinjooga B

To 19.00–20.15 Iisi-areenan budosali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

Kurssikuvaus on sama kuin 830150 Yinjooga A

830154 Etäjooga

Ma 18.00–19.30

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kaisa Lähteenmäki

tunteja 50, kurssimaksu 70€

Lempeää joogaa oman kodin rauhassa. Lempeässä joogassa haetaan kokonaisvaltaisesti kehoon notkeutta, pehmeyttä, vahvuutta ja voimaa, tasapainoa unohtamatta. Tunti koostuu alku- ja loppu rentoutuksesta, sekä hengityksen tahdissa tehdyistä pehmeistä liikesarjoista, sekä asanoista, joihin jokainen hakeutuu oman kehon rajoja kunnioittaen. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista joogasta. Tarvitset itsellesi 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. Ohjaaja lähettää sähköpostilla tarvittavat ohjeet ja linkit ennen kurssin alkua. Tunti nauhoitetaan, joten voit osallistua tunnille samalla viikolla sinulle sopivaan aikaan.

830155 Kehonhuolto ja venyttely A

Ma 16.00–17.00 Haminan koulun sali

4.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

830156 Kehonhuolto ja venyttely B

Ma 18.00–19.00 Haminan koulun sali

4.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kurssikuvaus on sama kuin 830155 Kehonhuolto ja venyttely A.

830157 Kehonhuolto ja venyttely C POHJOIS-II

Ti 16.00–17.00 Pohjois-lin koulu

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Kurssikuvaus on sama kuin 830155 Kehonhuolto ja venyttely A.

830158 Venyttely ja kehonhallinta KUIVANIEMI

Ma 16.00–16.45 Kuivaniemen liikuntahalli

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 25, kurssimaksu 30€

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

Opetushallituksen tukema opintoseteliavusteinen kurssi.

830159 Fascia Method®

Ti 16.00–16.30 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 17, kurssimaksu 27€

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

Erityisryhmien liikunta

830136 Erityisryhmien liikunta A

Ti 12.15–13.15 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

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

830137 Erityisryhmien liikunta B

Ti 13.15–14.15 lisi-areena

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Ilari Väärälä

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

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

830138 Erityisryhmien liikunnan pelikurssi KUIVANIEMI

Ma 12.15–13.15 Kuivaniemen liikuntahalli

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 45€

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

830106 Erityisryhmien ohjattu kuntosali KUIVANIEMI

To 12.15–13.15 Kuivaniemen kuntosali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 55€

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

Liikunta- ja tanssiryhmät lapsille

830140 Perheliikunta 1-2 vuotiaille

To 16.30–17.15 Iisi-areena, lohko 4

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Riikka Veijola

Tunteja 25, kurssimaksu 40€ (aikuinen + yksi lapsi)

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

830141 Perheliikunta 3-5 vuotiaille

To 17.15–18.00 Iisi-areena, lohko 4

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Riikka Veijola

Tunteja 25, kurssimaksu 40€ (aikuinen + yksi lapsi)

Kurssikuvaus on sama kuin 830140 Perheliikunta 1-2 vuotiaille

830142 Leikki-ikäisten jumppa

To 18.00–18.30 Iisi-areena, lohko 4

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Riikka Veijola

Tunteja 17, kurssimaksu 27€

Leikki-ikäisten jumppa on 3-5-vuotiaille lapsille ilman huoltajaa. Kurssilla harjoitellaan

perusliikuntataitoja leikkien ja liikkuen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelua. Ilmoita lapsi ja aikuisen tiedot maksajan kohdalle.

110506 Lastentanssi 7-10 vuotiaat

Ti 16.15–17.00 Ojakylän koulu

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

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

110507 Lastentanssi 4–6 -vuotiaille

Ti 17.00–17.45 Ojakylän koulu

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

Kurssilla tutustumme erilaisiin tanssilajeihin leikkiä ja hauskanpitoa unohtamatta.

Leikinomaisten harjoitusten avulla kehitämme perusliikuntataitoja ja kehontuntemusta sekä harjoittelemme tanssitekniikan alkeita. Opimme toimimaan ryhmässä ja liikkumaan tilassa toiset huomioon ottaen.

Tanssi

110501 Paritanssi A

Ti 18.45–20.00 Ojakylän koulu

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

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

110502 Paritanssi B

To 17.45–19.00 Haminan koulun sali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 42, kurssimaksu 65€

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

110503 Lavatanssin perusteet/ keskitaso KUIVANIEMI

Ti 18.30–19.45 Kuivaniemen liikuntahalli

12.9.–17.10.2023

Viinämäki Tarja ja Eero

Tunteja 10, kurssimaksu 35€

Tällä tunnilla opitaan vahvaa perustekniikkaa, venti-seuraamista ja hieman haastavampia peruskuvioita. Huippuporukassa ja selkeässä opetuksessa on kiva oppia tanssimaan

lavatansseja! Voit osallistua yksin tai parin kanssa. Kurssille otetaan yhtä monta viejää ja seuraajaa.

110504 Lavatanssin keskitaso/ haastava KUIVANIEMI

Ti 19.45–21.00 Kuivaniemen liikuntahalli

12.9.–17.10.2023

Viinamäki Tarja ja Eero

Tunteja 10, kurssimaksu 35€

Kun hallitset peruskuviot varmasti, saat lisää haasteita, tunnit pitempään tanssineille!

Tanssitunneilla on hauska ja rento tekemisen meininki. Voit osallistua yksin tai parin kanssa.

Kurssille otetaan yhtä monta viejää ja seuraajaa.

110505 Aikuisbaletti

Ti 17.45–18.30 Ojakylän koulu

5.9.–28.11.2023, 11.1.–16.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 25, kurssimaksu 40€

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

110508 Soololattari

To 16.30–17.30 Haminan koulun sali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Yksin tanssittava, helppo hikitunti kaikille liikkumisesta ja lattarimusiikista nauttiville.

Opettelemme lattareiden perustekniikkaa ja perusaskeleita, mutta pääpaino on toistoissa ja kunnonkasvatuksessa mahtaviin kappaleisiin tanssittuna.

110509 Aikuisten Showtanssi

To 19.00–20.00 Haminan koulun sali

7.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Jouni Uosukainen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

110510 Hyytön LAVIS®

Ma 15.00–16.00 Kuivaniemen liikuntahalli

4.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

Polvia hellivä versio. Toistoja tehdään useampia, joten pysyt mukana. Lavis® on helppo ja

hauska tanssin ja jumpan välimuoto, jota tanssitaan yksin. Tunnilla tulevat tutuiksi lavatanssit kuten tango, humppa, jenkka, rock/jive ja cha-cha. Paria ei tarvita.

110511 LAVIS®

Ti 17.30–18.30 lisi-areena, lohko 4

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

110512 Latinojamit

Ti 19.30–20.30 lisi-Areena, lohko 4

5.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Johanna Aaltonen

Tunteja 33, kurssimaksu 53€

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

110513 Rivitanssin lyhytkurssi KUIVANIEMI

La 14.00–15.15 Kuivaniemen liikuntahalli

16.–23.9.2023

Helvi Seppälä

Tunteja 3, kurssimaksu 6€

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

TIETOTEKNIikka

340110 Tietokonekurssi

Ma 9.00–10.30 Nättepori, tietoppi

4.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Omar Ikni

Tunteja 48, kurssimaksu 40€

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

340111 Etäyhteydet kaikkien käyttöön

To 9.00–10.30

7.9.–5.10.2023

Omar Ikni

Tunteja 10, kurssimaksu 10€

Etäyhteydet kaikkien käyttöön -kurssilla tutustutaan erilaisiin tapoihin olla etäyhteydessä ja ottaa etänä yhteyttä. Kurssilla lähdetään perusteista. Tutustutaan eri etäyhteyssovelluksiin ja harjoitellaan niiden käyttöä. Kurssille osallistujan on hyvä olla käyttänyt tietokonetta jo jonkin verran. Oppitunti kerrallaan syvennyttään erilaisiin teemoihin, sovelluksiin ja asiakokonaisuuksiin. Opetushallituksen tukema opintoseteliavusteinen kurssi

340112 Mikä ihmeen tekoäly (AI)?

To 16.00–17.30 Nättepori, tietoppi

12.10.–9.11.2023

Omar Ikni

Tunteja 10, kurssimaksu 10€

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

340113 Ollaan luovia ja taiteillaan tietokoneella

Ti 9.00–10.30 Nättepori, tietoppi

28.11.–12.12.2023

Omar Ikni

Tunteja 6, Kurssimaksu 8€

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

340114 Minustako tubettaja? - etäkurssi

Ma 17.00–20.30 Etäkurssi

30.10.–13.11.2023

Markku Salo

Tunteja 14, kurssimaksu 20€

Opettelemme omien YouTube-videoiden tekemistä aina sisällön suunnittelusta tekniseen toteutukseen. Tavoitteena on perustaa oma YouTube-kanava, joka voi olla julkinen tai näkyä vain rajatulle ryhmälle. Kurssilta saat vinkkejä niin yksinkertaisten älypuhelimella tehtyjen kuin teknisesti haastavampien videoiden tekoon. Käytämme ilmaista videoeditointiohjelmaa.

Kurssi noudattaa saman nimisen kirjan sisältöä. Kurssi toteutetaan Teams-yhteydellä. Saat osallistumislinkin ennen kurssin aloitusta.

340115 Minustako photoshoppaaja? - etäkurssi

To 17.00–20.00 Etäkurssi

29.2.–21.3.2024

Markku Salo

Tunteja 12, kurssimaksu 17€

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

HISTORIA

Elokuvalta 5.10. Vapaa pääsy! Elokuvat alustaa evp., sotakamreeri ja dokumentaristi Raimo Salo.

Klo 18 KÄMPPEÄMÄNTÄ, muistoja savotoilta 1950-1960 luvuilta

1940-luvun sotien jälkeen teollisuuden nousu alkoi monien vaikeuksien jälkeen. Perustettiin suuria valtion ja metsäyhtiöiden metsätyömaita, joille palkattiin paljon työväkeä. Tuhansille metsäkämpille tarvittiin osaavia reippaita kotiseutujen naisia huolehtimaan jätkien muonituksesta. Työskentely naisena miesvaltaisessa yhteisössä asetti omat haasteensa pärjäämiselle ja osaamiselle. Emäntien keski-ikä oli tutkimuksen mukaan alle 20 vuotta ja nuoruus toi oman lisänsä työskentelyyn miesporukan keskellä. Kämppeämäntä apulaisineen huolehti ruoan valmistuksesta, tarjoilusta ja elintarvikkeiden täydennyksen suunnittelusta. Kämppeäisäntä puolestaan kantoi vedet, lapioi lumet ja lämmitti työstä palaaville jätkille saunan. Sotakamreeri-kansandokumentaristi Raimo Salon elokuva Kämppeämäntä, muistoja savotoilta kertoo mitä oli olla nainen miesvaltaisessa porukassa ja siinä liikutaan Suomen kansantalouden lähteillä metsämiesten maailmassa. Elokuva on kämppeämäntien henkinen aineeton perintö Suomen kansalle ja myös kotiseutujen historiaa.

Klo 19 SA INT SHOW Viihdetykit rintamalla ja rauhan töissä

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

KURSSIPASSI YLI 65-VUOTIAILLE

610501 Kurssipassi yli 65-vuotiaille

Toimipaikka avoin

29.7.–31.12.2023, 1.1.–28.7.2024

150,00 €

Kurssipassilla voi maksaa maksimissaan 300 euron arvosta kursseja. Passin voi ostaa 31.8.-3.9.2023 ilmoittautumalla kurssille internetissä. Ma 4.9.2023 alkaen passin voi varata vain joko puhelimitse tai käymällä henkilökohtaisesti ilmoittautumassa kansalaisopiston toimistossa. Kurssipassilla ei voi maksaa musiikin yksilöopetuksen kursseja. Nämä laskutetaan erikseen.

Ilmoittautuessasi kansalaisopiston kursseille verkossa, valitse maksutavaksi lasku. Opiston toimisto tarkastaa kurssipassin lunastaneiden kurssisaldon.

OPINTOSETELIAVUSTUS

Opetushallitus on myöntänyt lin kansalaisopistolle opintoseteliavustusta.

Opintoseteliavustus on suunnattu seuraaville kursseille:

110602 Lausuntaryhmä (Sanataide)

110115 Lauletaan yhdessä! (Musiikki)

110329 Kahvitellaan ja kuvataiteillaan (Kuvataide)

340110 Tietokonekurssi (Tietotekniikka)

340111 Etäyhteydet kaikkien käyttöön (Tietotekniikka)

340112 Mikä ihmeen tekoäly (AI)? (Tietotekniikka)

830158 Venyttely ja kehonhallinta KUIVANIEMI (Liikunta)

830126 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa B (Liikunta)

830127 Tuolijumppa SYKSY (Liikunta)

830128 Tuolijumppa KEVÄT (Liikunta)

830114 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu A (Liikunta)

830115 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu B SYKSY (Liikunta)

830116 Kevyt kuntosali- ja tasapainoharjoittelu C KEVÄT (Liikunta)

Kurssikuvaukset löytyvät tästä opinto-oppaasta aineryhmien kohdalta tai osoitteesta

<https://uusi.opistopalvelut.fi/ii/fi/>

Opintoseteliavusteisten kurssien kurssimaksu on valmiiksi alennettu. Voit maksaa kurssin verkkomaksuna ilmoittautumisen yhteydessä tai valitsemalla maksutavaksi laskun.

TOIMIPAIKAT

AML GYM, Laksontie 2, 91100 li

Aseman koulu, Maalismaantie 32, 91110 li as

Haminan koulu, Kirkkotie 5, 91100 li

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

lisi-Areena, Kisatie 2B, 91100 li

Jakun koulu, Akuntie 85 A 1, 91210 Jakkukylä

Kauppatie 22, 91100 li

Kisakentän talo, Valtarintie 11, 91100 li

Kuivaniemen koulu, Opintie 30, 95100 Kuivaniemi

Kuivaniemen kuntosali, Kirkkotie 48, 95110 Kuivaniemi kk

Kuivaniemen liikuntahalli, Mattilantie 1, 95100 Kuivaniemi

Kuivaniemi-talo, Kuivajoentie 12, 95100

KulttuuriKauppila, Kauppilantie 15, 91100 li

Move-liikuntakeskus, Karpalotie 15, 91100 li

Nurkka (kudontapiste), Haminantie 8, 91100 li

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

Ojakylän koulu, Härmänkuja 1, 91100 li

Pohjois-lin koulu, Virkkulantie 27, 91100 li

Taffii-hyvinvointikeskus, Valtarintie 2, 91100

Valtarin koulu, Koulutie 2, 91100 li

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