

lin kansalaisopiston ja taidekoulun opinto-ohjelma 2024-2025

Tunnit on ilmoitettu oppitunteina.

MUSIIKKI

Musiikin yksilöopetus

lin kansalaisopiston ja taidekoulun soiton ja laulun yksilöopetukseen on erillinen hakumenettely 1.4.-15.5. Haun tuloksista ilmoitetaan hakijoille kesäkuun ja elokuun aikana. Vapaita opiskelupaikkoja voi kysyä myös lukuvuoden aikana. li-instituutti - lautakunta on linjannut yksilöopetuksen hakukriteerit 26.2.2020 § 20

Muskarit ja soitinvalmennus lapsille

110101 Palleromuskari SYKSY
Ti 14.00–14.45 Nättepori, taideluokka
3.9.–26.11.2024
Niskanen Johanna
Tunteja 12, kurssimaksu 30€
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 Palleromuskari KEVÄT
Ti 10.00–10.45 Nättepori, taideluokka
14.1.–29.4.2025
Niskanen Johanna
Tunteja 15, kurssimaksu 35 €
Kurssikuvaus on sama kuin 110101
Palleromuskari SYKSY

110103 Muskari 2-3 -vuotiaille SYKSY
Ti 16.45–17.30 Nättepori, taideluokka
3.9.–26.11.2024
Tunteja 12, kurssimaksu 30€
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.

110104 Muskari 2-3 -vuotiaille KEVÄT
Ti 16.45–17.30 Nättepori, taideluokka
7.1.–22.4.2025
Tunteja 15, kurssimaksu 35€
Kurssikuvaus on sama kuin 110103
Muskari 2-3 -vuotiaille SYKSY

110105 Muskari 4-5 -vuotiaille SYKSY
Ti 17.30–18.15 Nättepori, taideluokka
3.9.–26.11.2024
Tunteja 12, kurssimaksu 30€
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.

110106 Muskari 4-5 -vuotiaille KEVÄT
Ti 17.30–18.15 Nättepori, taideluokka
7.1.–22.4.2025
Tunteja 15, kurssimaksu 35€
Kurssikuvaus on sama kuin 110105
Muskari 4-5 -vuotiaille SYKSY

110107 Muskari 3-6 -vuotiaille
KUIVANIEMI SYKSY
Ke 17.30–18.15 Kuivaniemen koulu
4.9.–27.11.2024
Elina Kakko-Delha
Tunteja 12, kurssimaksu 30 €
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.

110108 Muskari 3-6 -vuotiaille
KUIVANIEMI KEVÄT
Ke 17.30–18.15 Kuivaniemen koulu
8.1.–23.4.2025
Elina Kakko-Delha
Tunteja 15, kurssimaksu 35 €
Kurssikuvaus on sama kuin 110107
Muskari 3-6 -vuotiaille KUIVANIEMI SYKSY

110109 Musiikin valmentava ryhmä
eskari-ikäisille SYKSY
To 17.15–18.00 Haminan koulu Kirkkotie 5
5.9.–28.11.2024
Johanna Niskanen
Tunteja 12, kurssimaksu 30 €
Tykkäätkö musiikista? Onko sinusta kiva
laulaa, soittaa ja liikkua musiikin tahtiin?
Tai mietitkö mikä soitin voisi sopia sinulle?
Eskareille suunnatussa musiikin
valmentavassa ryhmässä lähdetään
tutustumaan erilaisiin soittimiin kuten
ukulele, kantele, piano, rummut ja
rytmisoittimet ja opetellaan musisoimaan
yhdessä. Valmennuksessa tutustutaan
myös musiikin peruselementteihin ja
musiikin tyylilajeihin monipuolisia
työtapoja käyttäen. Musiikin valmentava
ryhmä toimii hyvänä pohjana musiikin
instrumenttiopintoihin. Musiikki ja luovat
työtavat voivat edistää lapsen

kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä tunne-
ja vuorovaikutustaitoja. Tervetuloa
turvalliseen ja luovaan ryhmään!

110110 Musiikin valmentava ryhmä
eskari-ikäisille KEVÄT
To 17.15–18.00 Nättepori, taideluokka
9.1.–3.4.2025
Johanna Niskanen
Tunteja 12, kurssimaksu 30 €
Kurssikuvaus on sama kuin 110109
Musiikin valmentava ryhmä eskari-ikäisille
SYKSY

110111 Pelimanni -viuluryhmä
esikoululaisille ja alakoululaisille
KUIVANIEMI
Ke 15.00–15.45 Kuivaniemen koulu
4.9.–28.11.2024, 8.1.–23.4.2025
Elina Kakko-Delha
Tunteja 27, kurssimaksu 55 €
Pelimanni-viuluryhmässä opitaan
viulunsoiton alkeet ja soittotaidon iloisesti
ryhmässä soittamalla,
kansanlauluperinteitä hyväksi käyttäen.

110112 Kitarapaja soitinvalmennus 6-8
vuotiaille
Ma 17.00–17.45 Toimipaikka avoin
2.9.–26.11.2024, 8.1.–14.4.2025
Jaakko Rosnell
Tunteja 25, kurssimaksu 55 €
Kitarapaja soitinvalmennus on 6-8 -
vuotiaille suunnattua kitaransoiton
alkeisopetusta ryhmäopetuksena.
Kitarapaja -kurssi on tarkoitettu perheille,
joissa suunnitellaan lapsen
soittoharrastuksen aloittamista.
Kitarapajalla lapset oppivat kitaransoiton
ja nuotinluvun perusteita
Eläinkuvanuottien avulla. Harrastamiseen
tarvitaan edullinen ”pikkukitara”,
jalkakoroke ja Eläinkuvanuotit vihko
(tevellä). Menetelmään voi tutustua
[https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-](https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/elainkuvanuotit)
julkaisut/julkaisut/elainkuvanuotit

Soitinryhmät lapsille ja aikuisille

110134 Kitaransoiton alkeet -
viikonloppukurssi
Pe 17.00–19.00, La 16.00–18.00, Su
14.00–16.00 Haminan koulu Kirkkotie 5
30.8.–1.9.2024
Tony Wong
Tunteja 8, kurssimaksu 15 €
Tule kokeilemaan kitaralla soittamista ja
oppimaan kitaransoiton perusteita. Et
tarvitse aikaisempaa kokemusta
soittamisesta. Tällä kurssilla opetellaan
kitaransoiton alkeita kuten virittämistä,
soinnuilla säestämistä, näppäilyä ja
helppojen melodioiden soittamista
kannustavassa ja rennossa ilmapiirissä.
Ota mukaan oma, mieluummin akustinen
kitara. Jos sinulla ei vielä ole kitaraa, voit
soittaa kurssin aikana opiston kitaralla.
Kerro ilmoittautumisen yhteydessä
tarvitsetko kitaran lainaan. Tervetuloa!

110115 Soitetaan bändissä! 3.-5. -
luokkalaisille
Ti 16.30–17.15 Haminan koulu Kirkkotie 5
3.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025
Tony Wong
Tunteja 27, kurssimaksu 55 €
Tykkäätkö laulaa, soittaa ja liikkua
musiikin tahtiin? 3.-5. -luokkalaisille
suunnatussa bändimuskarissa pääset
tutustumaan erilaisiin soittimiin kuten
ukulele, kitara, koskettimet, basso,
rummut ja rytmisoittimet ja musisoimaan
yhdessä toisten kanssa. Bändimuskari
toimii hyvänä pohjana musiikin
instrumenttiopintoihin ja syventää niitä,
kun pääsee toteuttamaan musiikkia
ryhmässä. Tule mukaan soittamaan ja
laulamaan kivaan ja hauskaan ryhmään!

110116 Lasten musaleiri
Ma 10.00–13.15, Ti 10.00–13.15, Ke

10.00–13.15 Nättepori, taideluokka
9.–11.6.2025
Johanna Niskanen
Tunteja 12, kurssimaksu 40 €
Lasten musaleirillä pääset laulamaan,
liikkumaan, soittamaan erilaisilla
soittimilla ja pitämään hauskaa yhdessä
musiikin parissa. Sinun ei tarvitse osata
soittaa mitään tiettyä soitinta ennestään,
riittää että tulet mukaan omana itsenäsi ja
haluat kokeilla jotain uutta. Valmistamme
leirin aikana myös pienen
musiikkiesityksen. Ota mukaan rennot
sisä- ja ulkovaatteet sekä omat eväät!
Nähdään leirillä Nätteporissa 10.-12.6 klo
10 alkaen!

110117 Nuorten bändiryhmä A
Ti 18.00–19.00 Haminan koulu Kirkkotie 5
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Tony Wong
Tunteja 36, kurssimaksu 55 €
Soitatko kitaraa, bassoa, kosketinsoitinta,
rumpuja tai tykkäätkö laulaa? Nuorten
bändikurssilla pääset soittamaan hyviä
biisejä yhdessä toisten kanssa. Riittää,
että osaat jonkin verran soittaa niin, että
pääset alkuun yhteissoitossa, sillä kurssilla
opit lisää. Yhdessä soittaminen on
motivoivaa, hauskaa ja rentouttavaa. Se
vie myös omaa soittotaitoa paljon
eteenpäin. Ohjelmisto valitaan kaikille
osallistujille sopivaksi. Kurssin aikana
sinulla on mahdollisuus myös
pienimuotoisiin esiintymisiin oman bändin
kanssa. Tule rohkeasti mukaan!
Ilmoittautua voi myös valmiilla tai
puolivalmiilla kokoonpanolla.

110118 Nuorten bändiryhmä B
Ke 18.00–19.00 Haminan koulu Kirkkotie
4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025
Olli Vimpari
Tunteja 36, kurssimaksu 55€

Kurssikuvaus on sama kuin 110117
Nuorten bändiryhmä A.

110119 Musiikkia erityisryhmille
To 16.15–17.00 Kirkkotie 5
5.9.–28.11.2024, 7.1.–24.4.2025
Niskanen Johanna
Tunteja 27, kurssimaksu 38€
Musiikin ryhmä erityistä tukea
tarvitseville nuorille ja aikuisille.
Soitetaan, lauletaan ja liikutaan yhdessä.
Musiikki on mukavaa! Musiikin
harrastaminen tukee monin tavoin
fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista
hyvinvointia.

110120 Aikuisten bändiryhmä
Ma 19.00–20.15 Haminan koulu Kirkkotie
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Olli Vimpari
Tunteja 45, kurssimaksu 63 €
Oletko joskus soittanut kitaraa, bassoa,
kosketinsoitinta, rumpuja, puhaltimia tai
oletko laulaja? Oletko haaveillut joskus
omasta bändistä? Aikuisten bändikurssilla
pääset soittamaan ohjatusti mukavassa ja
rennossa porukassa. Yhdessä soittaminen
ja musisointi on kivaa ja vie omaa
soittamista paljon eteenpäin. Sinun ei
tarvitse olla virtuoosi, vaan oman
soittimen perusteet riittävät niin, että
pääset alkuun yhteismusisoinnissa.
Kurssin ohjelmisto valitaan osallistujille
sopivaksi ja kurssilla opit soittamisesta
lisää. Kurssilla on mahdollisuus myös
pienimuotoisiin esiintymisiin oman bändin
kanssa. Tule rohkeasti mukaan vuoden
hauskimmalle kurssille!

110121 Blues/R&B -bändi
Ti 19.00–20.15 Haminan koulu Kirkkotie 5
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Tony Wong
Tunteja 45, kurssimaksu 63 €

Syksyllä 2024 starttaa lin
kansalaisopistossa blues-, soul- ja R&B -
musiikkiin keskittyvä bändiryhmä! Jos olet
kitaristi, basisti, rumpali, laulaja,
kosketinsoittaja tai vain ylipäättään
kiinnostunut blues- ja soulmusiikista,
tämä ryhmä on sinua varten. Ryhmässä
soittaminen on hauskaa ja mielekästä ja
oman edistymisen huomaa nopeasti
osana ryhmää. Kurssin ohjelmisto valitaan
osallistujille sopivaksi ja kurssilla opit
soittamisesta lisää. Kurssilla on
mahdollisuus myös pienimuotoisiin
esiintymisiin oman bändin kanssa. Tule
rohkeasti mukaan svengaavalle kurssille!

110122 Harmonikkaryhmä
To 16.30–18.00 lin lukio
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025
Seija Ylikärppä
Tunteja 54, kurssimaksu 75 €
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.

110124 lin laulupelimannit
Ma 18.00–19.30 Aseman koulu, li
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Unto Kukka
Tunteja 54, kurssimaksu 75 €
Harjoitellaan eri maiden kansanmusiikkia
laulut ja soitot moniäänisesti sovitettuina.
Uusia laulajia ja soittajia otetaan mukaan.
lin laulupelimannit toimivat esiintyen
aktiivisesti ympäri vuoden.

110125 Kansanmusiikki KUIVANIEMI
Ke 19.00–20.30 Kuivaniemen koulu
4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025
Elina Kakko-Delha

Tunteja 54, kurssimaksu 75 €
Ryhmä joka laulaa ja soi. Ohjelmassa on lauluja, kansanmusiikkia ja viihdemusiikkia moniäänisinä sovituksina. Soittajat sekä laulajat, instrumentista ja äänialasta riippumatta, tervetuloa mukaan!

Lauluryhmät lapsille ja aikuisille

110113 Klassisen laulun pienryhmä 9-12 -vuotiaat
Ma 17.00–17.45 Kisakentän talo
2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Tunteja 24, kurssimaksu 60 €

HUOM! Ryhmään mahtuu enintään 4 osallistujaa

110114 Poplauluryhmä 8-12v
To 17.30–18.30 Nättepori, auditorio
5.9.–28.11.2024, 9.1.–25.4.2025
Jenni Siuruainen
Tunteja 36, kurssimaksu 55 €
Tykkäätkö laulaa kivassa porukassa ja haluaisitko oppia uusia hyviä biisejä? Poplauluryhmä on tarkoitettu 8-12v laulajille, jotka haluavat oppia tervettä ja monipuolista äänenkäyttöä, kartuttaa musiikin tuntemustaan ja harjoitella esiintymistä iloisessa ja kannustavassa ryhmässä. Ryhmä antaa valmiuksia siirtä myöhemmin laulun yksilöopetukseen.

110126 Iloa laulusta!
Ti 18.15–19.45 Nättepori, auditorio
3.9.–29.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Johanna Niskanen
Tunteja 45, kurssimaksu 63 €
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 laulamista kiinnostuneille lähtötasosta riippumatta. Tule nauttimaan hyvästä musiikista mukavassa seurassa keskiviikkoiltais!

110127 Lauletaan yhdessä!
Ti 12.15–13.15 Puistotie 1
3.9.–29.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Niskanen Johanna
Tunteja 45, kurssimaksu 63 €
Lauletaan yhdessä on erityisesti senioreille tarkoitettu lauluryhmä. Ryhmässä nautitaan musiikista ja yhdessäolosta mukavassa seurassa. Yhdessä laulaminen virkistää mieltä sekä edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä monin tavoin. Laulaminen parantaa esim. hengitystä ja keuhonhallintaa sekä laskee stressiä. Laulujen avulla voi myös käsitellä tunteita ja muistoja, ja oppia uutta. Tervetuloa lämminhenkiseen ryhmään laulamaan yhdessä!

110128 Karaoke-kurssi
Ti 18.30–20.00 Nättepori, auditorio
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Laura Koski
Tunteja 54, kurssimaksu 75 €
Laulattaako? Tule karaokeen! Karaokekurssilla pääset laulamaan omia suosikkikappaleitasi kannustavassa porukassa. Kurssilla jokainen saa laulaa vuorollaan mikrofonin karaokekasetin säestämänä ja muut kurssilaiset saavat laulaa mukana. Saat halutessasi laulunopettajalta vinkkejä mm. laulutekniikasta, esiintymisestä sekä mikrofonin käytöstä. Aiempaa laulukokemusta et tarvitse. Into ja halu laulaa riittää sillä karaoke kuuluu kaikille!

110129 Rhythm! - lauluyhtye
Ke 18.45–20.15 Nättepori, auditorio
4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025
Jenni Siuruainen
Tunteja 54, kurssimaksu 75€
Rhythm! on uudenlainen
laulukokoonpano, joka keskittyy
monipuolisesti erilaisen rytmimusiikin
ohjelmistoon, harmoniaan, rytmikkaan,
liikkeeseen ja luovaan itseilmaisuun.
Ryhmä sopii laulua jo jonkin verran
harrastaneille, niin nuorille kuin
aikuisillekin, jotka haluavat kehittyä
laulajina ja oppia uutta. Tervetuloa
mukaan!

110130 Viihdekuoro
To 18.00–19.30 lin lukio
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025
Seija Ylikärppä
Tunteja 54, kurssimaksu 75€
Tässä naiskuorossa lauletaan kevyttä
musiikkia vanhasta iskelmästä uuteen
suomipoppiin. Kurssin alussa kartoitetaan
osallistujien äänialat kuoron tarpeiden
mukaan. Ohjelmisto vaatii jonkin verran
aiempaa kokemusta laulamasta sekä
stemmalaulutaitoa. Aikaisemmasta
laulukokemuksesta ei ole haittaa,
stemmalaulutaidon oppii porukan
mukana. Tervetuloa eloisaan, iloiseen ja
eläväiseen ryhmään.

110131 lin mieslaulajat
To 18.00–20.00 Kisakentän talo
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025
Henna Jakkila
Tunteja 72, kurssimaksu 90 €
Hei mies, laulatko mielelläsi ja kaipaat
yleisöä? lin mieslaulajat vastaa tähän
tarpeeseen! Kyseessä on aktiivinen kuoro,
joka esiintyy monenlaisissa lin kunnan
tilaisuuksissa ja käy valtakunnallisissa
kuorotapahtumissa. Sinulla on myös
mahdollisuus vaikuttaa kuoron

ohjelmistovalintoihin ja pääset kenties
laulamaan suosikkisävelmiäsi. Musiikin
tekeminen yhdessä, hyvässä porukassa on
rentouttavaa ja voimaannuttavaa. Tämän
kauden tarjouksena lin mieslaulajat
maksavat niiden uusien jäsenten
kurssimaksun, jotka ovat mukana koko
lukuvuoden.

110132 Laulun viikonloppukurssi
Pe 16.30–21.00, La 10.00–17.00, Su
15.00–18.00 Nättepori, auditorio
9.–5.5.2025
Johanna Niskanen
Tunteja 12, kurssimaksu 30 €
Tällä innostavalla laulun
viikonloppukurssilla pääset työstämään
laulutekniikkaasi, löydät keinoja kehon ja
mielen yhteyden vahvistamiseen sekä
tunneilmaisun ja tulkinnan
syventämiseen. Kurssin harjoitukset ja
kannustavassa ryhmässä opiskelu
auttavat sinua myös esiintymisjännityksen
hallinnassa.
Yhteisten harjoitusten lisäksi sinulla on
mahdollisuus lyhyeen henkilökohtaiseen
ohjaustuokioon valitsemasi kappaleen
kanssa viikonlopun aikana. Toiset
osallistujat saavat seurata myös
henkilökohtaisia ohjaustuokioita ja näin
syventää myös omaa oppimistaan. Kurssi
päättyy konserttiin, jossa osallistujat
pääsevät halutessaan tulkitsemaan
säestäjän kanssa valitsemansa kappaleen.
Kurssin aikataulu: Perjantaina 3.5. klo
16:30-21 Lauantaina 4.5. klo 10-16
Sunnuntaina 5.5. klo 15-18 (Konsertti klo
17)

110133 Lied-duokurssi kesä 2025
Pe 10.00–18.00, La 10.00–18.00, Su
10.00–16.00
6.–8.6.2025
Heikki Pellinen
Kurssimaksu 95 €

Lied-workshop. Opettajana Heikki Pellinen. Mukaan mahtuu 8 piano-lauludua. Tunnit pe ja la 45 min/ duo, su 30 min/duo + konserttiharjoitus + konsertti. Opettaja valitsee ilmoittautumisajan loputtua kurssille osallistujat. Laita lisätietoja järjestäjille kenttään: Cv ja kurssilla työstettävä ohjelmisto. Nämä tiedot voi myös vaihtoehtoisesti lähettää sähköpostitse: tiina.kukkula@ii.fi.

Musiikin teoria ja hahmotus

Musiikin teoria ja hahmotus kurssit ovat osa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Kurssit kuuluvat taidekoulun musiikin yksilöopetuksen lukuvuosimaksuun. Muille osallistujille kurssi on maksullinen. Kun ilmoitat kurssille taidekoulun musiikin yksilöopetuksen oppilaan, ilmoita lisätiedoissa "taidekoulun oppilas".

110138 Musiikin teoria ja hahmotus 1 (alkeistaso)
Ma 17.00–18.00 Haminan koulu Kirkkotie 5
2.9.–28.11.2024, 6.1.–7.4.2025
Anu Hartikainen
Tunteja 32, Maksuton taidekoulun musiikin oppilaille, muille kurssimaksu on 45 €

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. Musiikin teoria ja hahmotus 1 on osa taiteen

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

110139 Musiikin teoria ja hahmotus 1 -verkko-opinnot (alkeistaso)
Verkkokurssi
16.9.–27.12.2024, 4.1.–28.4.2025
Kukkula Tiina, Kiilakoski Janne, Soronen Jaana

Tämä kurssi on Meri-Pohjolan opistopiirin taiteen perusopetuksen musiikin oppilaille tarkoitettu maksuton verkko-opintokokonaisuus. Muille kurssi on maksullinen 42€ ja kurssimaksu laskutetaan kurssille ilmoittautumisen jälkeen.

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 päätyttyä oppilas
-osaa hahmottaa musiikin peruskäsitteitä ja merkitsemistapoja,
-osaa kirjoittaa, kuunnella, soittaa ja laulaa nuotti- ja sointumerkinnöistä alkeistasolla,
-käyttää digivälineitä oppimisen tukena,
-saa valmiudet musiikin teoria ja hahmotus 2-kurssille.

Verkko-opinnot soveltuvat oppilaille kymmenestä ikävuodesta eteenpäin. Kurssin voi suorittaa osaamisperusteisesti, jolloin opintosuorituksesta tulee merkintä oppilaan opintopolku.fi-palveluun. Kurssi on laajuudeltaan 1,5 op.

110140 Musiikin teoria ja hahmotus 2 (perustaso)
Ti 17.45–19.15 Kisakentän talo
3.–18.9.2024, 1.1.–26.3.2025
Janne Kiilakoski
Tunteja 32, Maksuton taidekoulun musiikin oppilaille, muille kurssimaksu on 45 €
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. Musiikin perusteet 2 on osa taiteen perusopetuksen opetussuunnitelmaa ja kurssi on jatkoa Musiikin perusteet 1-kurssille. Kurssi sopii lapsille, nuorille ja aikuisille. Opetukseen sisältyy sekä lähiovetusta että etätehtäviä. Kurssin tarkempi aikataulu ja toteutus kerrotaan kurssin alkaessa.

NÄYTELMÄRYHMÄT

110250 Nuorten näytelmäryhmä 12-16-vuotiaille
To 15.15–16.45 Valtarin koulu, monitoimitila
5.9.–21.11.2024, 9.1.–24.4.2025
Jenni Metso
Tunteja 52, 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 lin 650-juhlavuoden näytelmäryhmä
Su 15.00–18.00 Valtarin koulu, monitoimitila
1.9.–1.12.2024
Anna-Kaisa Järvi
Tunteja 70, Kurssimaksu 100 € e
lin juhlavuoden innoittamana esitetään iiläiseen historiaan perustuvia tarinoita: hauskoja, huvittavia, koskettavia, tuttuja ja tuntemattomia. Mukaan kutsutaan kaiken ikäisiä esiintyjiä, kokemusta näyttelemisestä ei tarvita, vain kiinnostusta ja innostusta tarinankerrontaan. Esityksessä mukana opiston musiikin opiskelijoita. Käsikirjoitus ja ohjaus Anna-Kaisa Järvi. Musiikin ohjaajat Johanna Niskanen ja Tiina Kukkula. Historian asiantuntija Pertti Huovinen. Esitykset loppuvuodesta 2024.

KUVATAIDE

110320 Ikonimaalaus, SYKSY
To 18.00–20.30 Nättepori, taideluokka
5.9.–21.11.2024
Sinikka Kuivala
Tunteja 33, kurssimaksu 46 €
Kurssilla harjoitellaan ikonimaalausta perinteistä värien käyttöä ja säännöstöä kunnioittaen. Käytetään mm. munatempereknikkaa sekä lehtikultausta liitupohjustetuille pohjille. Kurssi sopii aloittelijoille sekä aikaisemmin ikonimaalausta harrastaneille.

110321 Ikonimaalaus, KEVÄT
To 18.00–20.30 Nättepori, taideluokka
9.1.–24.4.2025
Sinikka Kuivala
Tunteja 42, kurssimaksu 59 €
Kurssikuvaus on sama kuin 110320 Ikonimaalaus, SYKSY

110323 Posliininmaalauk, SYKSY
Ke 17.30–20.00 Nättepori, taideluokka
4.9.–20.11.2024
Anu Rautakoski
Tunteja 37, kurssimaksu 52 € e
Aloita posliininmaalauk uutena
harrastuksena tai jatka jo oppimaasi,
kurssi soveltuu sekä aloittaville että
kokeneille maalaajille. Vasta-alkajana opit
tunnistamaan työvälneet ja niiden
käyttötarkoitukset. Harjaannut
valmistamaan posliininmaalauksen värejä
ja hallitsemaan kolme perustekniikkaa:
piirtoväri, sivellinmaalauk ja
tuputtaminen. Kokeneemmat voivat
perehtyä myös uusiin ideoihin ja käyttää
monipuolisesti eri tekniikoita.
Osaamisperustainen kurssi: Kurssista on
mahdollisuus saada 2 opintopisteen
opintosuoritus. Arviointi
hyväksytty/hylätty.

110324 Posliininmaalauk, KEVÄT
Ke 17.30–20.00 Nättepori, taideluokka
8.1.–16.4.2025
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. Soveluu sekä
aloittaville että kokeneille maalaajille.
Kokeneemmat posliininmaalajat voivat
perehtyä uusiin ideoihin ja käyttää
monipuolisesti eri tekniikoita.
Osaamisperustainen kurssi: Kurssista on
mahdollisuus saada 2 opintopisteen
opintosuoritus. Arviointi
hyväksytty/hylätty.

110325 Kahvitellaan ja kuvataiteillaan
To 10.00–12.00 KulttuuriKauppila
5.9.–21.11.2024, 9.1.–17.4.2025

Hennariikka Lohi
Tunteja 66, kurssimaksu 90 €,
Kurssimateriaalit sisältyvät
kurssimaksuun.
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.

110326 Kasvivärit kuvataiteessa
Pe 17.30–20.30, La 10.00–17.30
Nättepori, taideluokka
9.–10.5.2025
Mirka Kortesoja-Kuparinen
Tunteja 13, kurssimaksu 20 €, Väri- ja
apuaineiden materiaalmaksu opettajalle
oman käytön ja kulutuksen mukaan n. 10-
20€ /oppilas.
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.

110327 Vierellä - Hoitavan taiteen
maalaukryhmä
Ke 10.30–15.30 Kulttuurikauppila,
Kauppilantie 15
30.10.–11.12.2024, 22.1.2025
Marianne Lukkarinen
Tunteja 24, kurssimaksu 34€

Vierellä Hoitavan taiteen maalausryhmä perustuu Marianne Lukkarisen hyvinvointia vahvistavaan opetusmetodiin. Ryhmässä tarkastellaan omaa luovuutta, opitaan sen vaiheet ja elämään niissä taiteen kanssa. Rentoudutaan ja vahvistetaan omaa hyvinvointia. Tällä talvikurssilla perehdymme vesivärimaalaukseen ja vesiliukoiisiin myrkyttömiin maalaustapoihin. Mukaan voi tulla myös oman taideprojektin kanssa. Ryhmässä työskennellään omilla välineillä. Opettaja Marianne Lukkarinen on kasvatuspsykologiataustainen (KM) taideopettaja TaM. Hän on kehittänyt hyvinvointia tukevia taidemenetelmiä työssään jo pitkään. Hänen ryhmät toimivat turvallisen tilan ja hyväksyvän läsnäolon periaatteilla, joihin hän opastaa ryhmän käytännössä ja taiteen tekemisessä.

110328 Kalligrafian alkeiskurssi - miten aloitan kalligrafiaharrastuksen
Su 10.00–14.45 KulttuuriKauppila,
Kauppilantie 15
30.3.–13.4.2025
Riikka Jokivirta
Tunteja 12, kurssimaksu 20 €
Kurssi sinulle, joka haluat tutustua kalligrafiaan, kauniiden kirjainten ja käsin kirjoittamisen maailmaan. Tutustutaan kalligrafian perusvälineisiin, sopiviin papereihin sekä musteisiin ja niiden käyttöön. Kirjaimistoista harjoitellaan tasaterällä kirjoitettavaa italic. Italic-kirjaintyyppin juuret ovat renessanssiajan Italiassa. Useita variaatioita sisältävä kirjaimisto on monikäyttöinen ja helppolukuinen. Kurssityönä valmistetaan kortteja. Sopii aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille. Kokoonnutumiset 30.3 ja 13.4. Saat opettajalta kurssin

materiaalilistan ennen kurssin alkua.

KERAMIikka

840000 Keramiikka 1, syksy
Ma 16.15–18.30 Nättepori, taideluokka
2.9.–18.11.2024
Pirjo Rikkinen
Tunteja 33, 70 €, Kurssimaksu sisältää max. 10 kg savea per oppilas, lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Ylimenevästä savesta laskutetaan käytön mukaan.
Kurssilla käydään läpi keramiikan perusteita ja kokeillaan eri rakennustekniikoita. Kurssilla panostetaan erityisesti esteettiseen muotokieleen ja monipuolisiin koristelutekniikoihin. Raakapolton jälkeen työt lasitetaan. Keramiikka 1 sopii vasta-alkajille.

840001 Keramiikka 2, syksy
Ma 18.45–21.00 Nättepori, taideluokka
2.9.–18.11.2024
Pirjo Rikkinen
Tunteja 33, 70 €, Kurssimaksu sisältää max. 10 kg savea per oppilas, lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Ylimenevästä savesta laskutetaan käytön mukaan.
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 materiaalimaksu sisältyy kurssimaksuun. Keramiikka 2 sopii sekä pidempään harrastaneille että aloittelijoille.

840002 Keramiikka 1, kevät
Ma 16.15–18.30 Nättepori, taideluokka
13.1.–28.4.2025
Pirjo Rikkinen

Tunteja 42, kurssimaksu 85 € Kurssimaksu sisältää max. 13 kg savea per oppilas, lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Ylimenevästä savesta laskutetaan käytön mukaan.

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 kurssilaisena on helppo tulla mukaan. Keramiikka 1 sopii vasta-alkajille.

840003 Keramiikka 2, kevät
Ma 18.45–21.00 Nättepori, taideluokka
13.1.–28.4.2025

Pirjo Rikkinen

Tunteja 42, kurssimaksu 85 € Kurssimaksu sisältää max. 13 kg savea per oppilas, lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Ylimenevästä savesta laskutetaan käytön mukaan.

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 kurssilaisena on helppo tulla mukaan. Keramiikka 2 sopii pidempään harrastaneille.

840004 Keramiikkaa yhdessä lapsen kanssa

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00

Nättepori, taideluokka

10.–24.1.2025

Pirjo Rikkinen

Tunteja 13, kurssimaksu 25 €, Materiaalit: savet, lasitukset ja poltot sisältyvät kurssin hintaan.

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.

840005 Keramiikan lyhytkurssi

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00

Nättepori, taideluokka

20.9.–12.10.2024

Pirjo Rikkinen

Tunteja 15, kurssimaksu 35 €, Kurssimaksu sisältää saven, lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Keramiikan tekemistä rennossa ilmapiirissä. Alussa käydään läpi perustekniikat. Täällä voit luoda savesta omannäköisiä teoksia. Ensikertalaisille ja jo pitempään harrastaneille. Käytössä dreija.

840006 Keskipäivän keramiikka, syksy

Pe 12.00–14.15 Nättepori, taideluokka

6.9.–22.11.2024

Pirjo Rikkinen

Tunteja 37, kurssimaksu 75€, Kurssimaksu sisältää max. 10 kg savea per oppilas, lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Ylimenevästä savesta laskutetaan käytön mukaan.

Keramiikan tekemistä rennossa ilmapiirissä. Alussa käydään läpi perustekniikat. Täällä voit luoda savesta omannäköisiä teoksia. Ensikertalaisille ja jo pitempään harrastaneille. Käytössä dreija.

840007 Keskipäivän keramiikka, kevät

Pe 12.00–14.15 Nättepori, taideluokka

10.1.–25.4.2025

Pirjo Rikkinen

Tunteja 47, kurssimaksu 90 € Kurssimaksu sisältää max. 13 kg savea per oppilas,

lasituspoltot, lasitteet ja uuninkäytön. Ylimenevästä savesta laskutetaan käytön mukaan.

Keramiikan tekemistä rennossa ilmapiirissä. Alussa käydään läpi perustekniikat. Täällä voit luoda savesta omannäköisiä teoksia. Ensikertalaisille ja jo pitempään harrastaneille. Käytössä dreija.

HUONEKALUJEN VERHOILU

110416 Huonekalujen verhoilu, li, SYKSY
Ke 18.00–21.15 Kauppatie 22
4.9.–4.12.2024

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
8.1.–16.4.2025

Anna-Maija Tapio

Tunteja 56, kurssimaksu 79 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110416

Huonekalujen verhoilu, li, SYKSY

110447 Huonekalujen verhoilu,
Kuivaniemi, SYKSY

To 18.00–21.15 Kuivaniemi-talon

verhoilutila, 0 krs

5.9.–21.11.2024

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.

110448 Huonekalujen verhoilu,

Kuivaniemi, KEVÄT

To 18.00–21.15 Kuivaniemi-talon

verhoilutila, 0 krs

9.1.–24.4.2025

Kati Keronen

Tunteja 56, kurssimaksu 79 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110447

Huonekalujen verhoilu, Kuivaniemi, SYKSY

KÄDENTÄIDOT

110418 Ekologiset kynttilät

Su 10.00–13.15 Nättepori, taideluokka

24.11.2024

Päivi Kuoppala

Tunteja 4, kurssimaksu 16 €,

materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan
Valmistetaan ekologisesta soijavahasta

persoonallisia kynttilöitä vanhoihin

kahvikuppeihin valaen tai

pöytäkynttilöiksi. Tehdään myös

mehiläisvahasta tunnelmallisia

kruunukynttilöitä. Soveltuu myös

yhteiseksi kurssiksi lapsen kanssa.

110419 Käsitöitä yhdessä lapsen kanssa,
syksy

Ke 18.15–19.45 Iin lukio käsityöluokka,

Kisakentän talo

30.10.–27.11.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 10, 24 €, materiaalimaksu sisältyy

kurssihintaan

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen
parissa!

Harjoitellaan ompelua ja tehdään hauskat

pehmolelut, maalataan kangasta, opitaan

kankaanpainantaa sekä tehdään

jouluskarteluja. Yli 5-vuotiaille lapsille

yhdessä aikuisen kanssa: ilmoita kurssille

sekä aikuinen että lapsi.

110420 Käsitöitä yhdessä lapsen kanssa, kevät

Ke 18.15–19.45 Iin lukio käsityöluokka,

Kisakentän talo

22.1.–19.2.2025

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 10, kurssimaksu 24 €,

materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan

Vietetään yhdessä aikaa kädentaitojen

parissa! Tehdään lankatöitä ja

valmistetaan helppoja nukken, barbin tai

pehmon vaatteita kierrätysteemalla

vanhoista sukista ja hanskoista.

Harjoitellaan märkähuovutusta sekä

tehdään herkkukoruja tai avaimenperiä

fimomassasta.

Yli 5-vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen

kanssa: ilmoita kurssille sekä aikuinen että

lapsi.

110424 Hopeakorut

Pe 17.30–20.30, La 9.00–14.00 Nättepori,

taideluokka

11.–12.4.2025

Leila Ronkainen

Tunteja 10, kurssimaksu 20 €

Kurssilla voit valmistaa hopeakorusi

hopealangasta, levystä sekä hopea -tai

alpakkalusikoista. Opit hopeatyöskentelyn

perustyötäpöjä esim. lenkkien tekoa,

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.

110425 Pajunpunonta

Ti 17.00–18.00, Pe 18.00–20.30, La 10.00–

15.00 KulttuuriKauppila

24.9.–5.10.2024

Päivi Kuoppala

Tunteja 11, kurssimaksu 20 €

Korinpunonta on vuoden 2024

käsityötekniikka. Pajutyökurssilla opit

korinpunontaa sekä muitakin pajutöitä

toiveesi mukaan sisälle tai puutarhaan.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla ti 24.9

klo 17-18 opastetaan oikeanlaisen pajun

keräämiseen sekä niiden lajitteluun.

110426 Neulontaa ja nypläystä, SYKSY

Pe 17.00–20.00 Iin lukio käsityöluokka,

Kisakentän talo

6.9.–22.11.2024

Sirpa Juusola

Tunteja 44, kurssimaksu 65 €

Kaipaanko neuvoja ja opastusta

neulomiseen, haluatko neuloa li-neuleen

650-juhlavuoden kunniaksi? Haluaisitko

kokeilla nypläystä metallilangasta tai

perinteiseen tyyliin? Neulontaa ja

nypläystä-kurssilla yhdistyy langoilla

tekeminen! Voit opetella neulomaan

villapuseroa ja -sukkaa, pipoa tai vaikkapa

viimeistellä keskeneräisiä neulomuksia.

Metallilangasta voit nyplätä kauniita

koruja, 3D-koristeita ja tauluja.

Perinteikkäämpi nypläys taipuu näiden

lisäksi myös huivien, liinojen sekä

kansallispuvun ja tykkimyssyn pitsien

valmistamiseen. Nypläystarvikkeita voi

lainata opistolta kurssin aikana. Kurssi

sopii sekä uusille että jo pidempään

harrastaneille.

110427 Neulontaa ja nypläystä, KEVÄT

Pe 17.00–20.00 Iin lukio käsityöluokka,

Kisakentän talo

10.1.–25.4.2025

Sirpa Juusola

Tunteja 56, kurssimaksu 79 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110426

Neulontaa ja nypläystä, SYKSY.

110430 Makramee sisustuksessa -
viikonloppukurssi
Pe 18.00–21.00, La 10.00–15.00
Nättepori, taideluokka
15.–16.11.2024
Päivi Kuoppala
Tunteja 10, kurssimaksu 20 €
Kurssilla opetellaan makrameetoissa
yleisimmin käytettäviä perussolmuja sekä
valmistetaan kaunis seinätekstiili
luonnonoksaan tai puurimaan. Lopuksi
voidaan valmistaa kukka-amppeleita ja
tehdä pieniä koristeita kuten höyheniä.

110432 Nahkatyökurssi
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 lin lukio
käsityöluokka, Kisakentän talo
28.9.–10.11.2024
Sirpa Juusola
Tunteja 24, kurssimaksu 34 €
Kurssilla valmistetaan jokin nahkatyö
esim. pussukka, kirjankannet, vyö,
käsinnomellut hanskat, tinalankakorut
tms. Kurssilla opit nahan
ompeleminen käsin ja
ompeleminen koneella sekä opit käyttämään
erilaisia nahkatyökaluja. Käytämme
parkkinahkaa, krominahkaa sekä muita
eripaksuisia nahkoja. Kurssilla on
mahdollista kuvioita parkkinahkaa
punsseleilla, kolvilla ja nahkamaaleilla.
Voit tuoda mukasi kierrätysnahkaa esim.
vanhan nahkatakkin. Opettajalta voi myös
ostaa edullisia nahkapaloja ja muita
tarvikkeita. Materiaalit eivät kuulu
kurssihintaan. Opettaja antaa myös
neuvoja, mistä materiaaleja voi hankkia.

110433 Nahkatyökurssi
To 17.00–20.30 lin lukio käsityöluokka,
Kisakentän talo
8.5.–5.6.2025
Sirpa Juusola
Tunteja 17, kurssimaksu 24 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110432
Nahkatyökurssi.

110434 Mikromakramee-korupaja
Pe 17.00–20.30, La 11.00–16.00
KulttuuriKauppila
11.–12.10.2024
Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Tunteja 11, kurssimaksu 20 €
Kurssilla tutustutaan mikromakrameen
monipuolisiin mahdollisuuksiin. Kurssilla
opit tekemään pieniä kohosolmuja
ohuiden nyörien avulla ja yhdistelemään
koruihin pieniä helmiä. Korupohjana
käytetään erikokoisia renkaita. Kurssilla
tutustutaan eri vaihtoehtoihin nyöreistä,
naruista ja niiden käyttötarkoituksista.
Voit tulla kurssille kokeilemaan tekniikkaa
ilman nyörejä ja korutarvikkeita, sillä
opettajalta laaja on valikoima erilaisia
korutarvikkeita, joita voi ostaa edullisesti.
Esim. yhden korvokorun hinta noin 3-
5€. Maksu käteisellä.

110435 Monipuolinen makramee
Ti 18.15–20.30 KulttuuriKauppila
7.1.–1.4.2025
Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Tunteja 36, kurssimaksu 50 €
Kevätjakson kestäväällä kurssilla ehdit
tehdä monenlaista oman kiinnostuksesi
mukaan, esim. seinätekstiiliin,
pannunalusien, amppeleiden, lyhtyjien,
valoputouksien yms. Tutustutaan
makrameen perussolmuihin, kaksoistaso-
ja kohosolmuihin. Mahdollisuus kokeilla
myös makrameen ja kudonnan yhdistävää
macraweavea sekä mikromakramee-
korujen tekemistä. Voit hyödyntää
opettajan valmiita työohjeita tai
suunnitella aivan oman makrameetyön.
Tutustutaan eri materiaaleihin ja
makrameen nykytrendeihin sisustuksessa.
Sopii vasta-alkajille ja aiemmin
solmineille.

KUDONTA

110436 Kudonta, SYKSY

Ti 16.30–19.45 Nurkka

3.9.–19.11.2024

Hilkka Kyngäs

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. Saat kangaspuut käyttöösi koko kurssin ajaksi ja materiaalihankintoihin opastetaan kurssilla. Kurssimateriaalit eivät kuulu kurssimaksuun. Työtila käytettävissä päivittäin kurssin ajan ja kurssin jälkeen 29.11 asti. Sopii sekä aloittelijoille että kudontaa jo harrastaneille.

110437 Kudonta, KEVÄT

Ti 16.30–19.45 Nurkka

7.1.–15.4.2025

Hilkka Kyngäs

Tunteja 56, kurssimaksu 79 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110436

Kudonta, SYKSY. Työtila käytettävissä päivittäin kurssin ajan ja kurssin jälkeen 6.5 asti.

110438 Kudonnan omatoimipaja, Talvi

Nurkka

2.–31.12.2024, 1.–6.1.2025

Kurssimaksun 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 varaamas kangaspuiden asianmukaisesta käytöstä.

Omatoimipajan korvaus kattaa

kangaspuiden ja työtilan vuokran ja vakuuden työskentelyajasta.

110439 Kudonnan omatoimipaja, Kevät

Nurkka

2.5.–13.6.2025

Kurssimaksu 25 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110438

Kudonnan omatoimipaja, Talvi

110440 Huovutetut lapaset tai kynsikkäät

neulahuovosta tasohuovuttamalla

Pe 17.30–19.00, La 10.00–16.00

KulttuuriKauppila

17.1.–1.2.2025

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 9, kurssimaksu 33€,

materiaalimaksu sisältyy kurssihintaan.

Tutustumme esihuovutettuun

neulahuopaan sekä märkähuovutukseen.

Opit valmistamaan huovutetut lapaset tai

kynsikkäät kaavan avulla rullaamalla

bambuverhon kanssa. Lisäksi opit

käyttämään huovutuksessa muita

luonnonkuituja mm. viskoosia,

pellavakuitua ja silkkiä. Tarvitset mukaasi

bambuverhon, ison froteepyyhkeen,

huovutussaippuan ja isokokaisen

kuplamuovin. Neulahuopa ja

luonnonkuidut kuuluvat kurssin hintaan.

110441 Eri tekniikoiden jouluihin

askartelupaja, KUIVANIEMI

Ke 18.00–19.30 Kuivaniemi-talon

käsityötila, 2. krs

6.11.–4.12.2024

Satu Väänänen

Tunteja 10, kurssimaksu 14€

Itse tehty lahja on ihanin! Tule mukaan kokeilemaan erilaisia askartelutekniikoita.

Tehdään kirja, joka voi toimia vieras-,

luonnos- tai muistikirjana, boho-koriste

helmistä tai klemmareista, kaunis

joulukortti ja -lahjarasia sekä vesiväri- tai

fineliner-teos. Voit tarvittaessa ostaa tarvikkeita opettajalta (kulut korkeintaan 5€).

110442 Scrapbook eli minialbumi itse tehden, KUIVANIEMI

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.00

Kuivaniemi-talon käsityötila, 2. krs

21.–22.2.2025

Satu Väänänen

Tunteja 9, kurssimaksu 20 €, Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun

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.

110443 Poronsarvityöt, alkeet

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30 Nättepori, taideluokka

22.–23.3.2025

Hilkka Kyngäs

Tunteja 19, kurssimaksu 26 €,

Opetellaan työstämään poronsarvia, täysin uniikkia materiaalia, joka on kovempaa kuin puu. Tutustutaan sarviin materiaalina ja opitaan sahaamaan, poraamaan ja kuvioimaan sarvia. Voit tehdä esim. erilaisia käyttöesineitä, kuten nappeja villatakkeihin tai persoonallisia koruja, luovuus on rajana. Materiaali- ja tarvikemaksu 15€.

110444 Hyönteishotelli

La 10.00–16.00 Nättepori, taideluokka
17.5.2025

Hilkka Kyngäs

Tunteja 7, kurssimaksu 10 €

Valmistetaan hyönteishotelli eli pönttömäinen keinopesä, joka tarjoaa eri hyönteisille paikan yöpyä, pesiä tai talvehtia. Hyödynnetään kierrätysmateriaaleja rakentaen joko valmiista mallista tai itse suunnitellen.

Halutessasi voit tehdä myös uusista materiaaleista. Tarvitset mukaasi vanhoja lautoja tai listoja, ruuveja, nauvoja, porakoneen, vasaraan, sahan ja työkäsiineet. Voit myös lainata työvälineitä ja ostaa materiaalit opettajalta. Materiaali- ja tarvikemaksu 15 € /hyönteishotelli.

110446 Värjätään villalankaa!

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00 Nättepori, taideluokka

14.–15.9.2024

Sirpa Juusola

Tunteja 17, kurssimaksu 25 €

Värjätään villalankaa luonnonväreillä ja kierrätysmateriaaleilla. Värjäyksessä voidaan hyödyntää esimerkiksi koivunlehtiä, heinää, sieniä, kahvinporoja tai luvallisesti kerättyä puun kaarnaa ym. Voit esimerkiksi värjätä omat langat ja jatkaa harrastusta Neulontaa ja nypläystä kurssilla! Tarvikelista löytyy kurssin kohdalta

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

110451 Yksilöllistä sisustamista

kuvansiirrolla

Ma 18.00–19.30, Ti 18.00–19.30 lin lukio käsityöluokka, Kisakentän talo

20.1.–21.2.2025

Riikka jokivirta

Tunteja 4, kurssimaksu 8 €

Tehdään persoonallisia sisustustuotteita kuvansiirtotekniikalla lasertulosteista. Kuvia voi siirtää lasille, puulle, keramiikalle ja kankaalle. Opettaja lähettää ilmoittautuneille infokirjeen tarvikkeista.

810402 Itse tehtyä palasaippuaa ja -shampoota KUIVANIEMI

La 10.00–14.00 Kuivaniemen liikuntahalli
1.2.2025

Päivi Kuoppala
Tunteja 5, kurssimaksu 12 €
Valmistetaan kauniita ja ekologisia palasaippuuita sekä -shampoota ilman turhia kemikaaleja. Itse tehty saippua sopii erityisesti herkkäihoiselle, sillä raaka-aineina käytetään esimerkiksi oliiviöljyä, eteerisiä öljyjä, kuorivia leseitä sekä lipeää. Kurssi soveltuu yli 16-vuotiaille.

PUUTYÖT

110449 Puutyö, SYKSY
Ma 17.15–20.30 Valtarin koulu
2.9.–18.11.2024
Kari Ollanketo
Tunteja 44, kurssimaksu 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.

110450 Puutyö, KEVÄT
Ma 17.15–20.30 Valtarin koulu
13.1.–28.4.2025
Kari Ollanketo
Tunteja 56, kurssimaksu 88 €
Kurssikuvaus on sama kuin 110449
Puutyö, SYKSY.

KIRJOITTAMINEN

110600 Itsensä kehittämisen ja luovan kirjoittamisen verkkokurssi
2.9.–18.11.2024
Ulla Korhonen
kurssimaksu 30 €
Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille.
Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä

kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan maanantaisin Campwire-verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoontu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikentasoisille kirjoittajille. Osaamistavoitteena on, että kurssilainen oppii kurssilla tapoja käyttää kirjoittamista terapiakirjoittamisena ja ns. itsereflektiokkeinona. Kurssilainen tulee tietoiseksi mielen ja tunteiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Hän oppii luottamaan itseensä kirjoittajana ja motivoituu monipuoliseen kirjoittamiseen.

KIELET

120300 Englanti 1

Ke 17.00–18.30 Iin lukio

4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025

Jonna Lounatjoki

Tunteja 54, kurssimaksu 75 €

Englanti 1 on rauhalliseen tahtiin etenevä kurssi, joka sopii kaikille englannin alkeisiin jo vähän tutustuneille. 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.

120301 Matkailuenglanti

Ke 18.30–20.00 Iin lukio

4.9.–20.11.2024, 8.1.–16.4.2025

Jonna Lounatjoki

Tunteja 54, kurssimaksu 75 €

Matkailuenglanti on mukava, varsinkin matkustettaessa tarvittavaa kielitaitoa kehittävä kurssi, joka sopii englantia vähintään 3 vuotta opiskelleille. Kurssilla tutustutaan matkan eri vaiheisiin: mm. matkavalmisteluihin, lentomatkustamiseen, hotelli- ja ravintolatilanteisiin, autonvuokraukseen ja small talkiin. Kurssin kirjan kattavat teemasanastot, fraasilistat, keskustelu- ja kuunteluharjoitukset rohkaisevat käyttämään kieltä monipuolisesti.

120600 Venäjän alkeisjatko

To 18.30–20.00 Iin lukio

5.9.–28.11.2024, 9.1.–8.5.2025

Anna Puolakanaho

Tunteja 54, kurssimaksu 75 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joilla perusasiat ovat periaatteessa tuttuja, mutta jotka haluavat paikata kieliopin aukkoja ja harjoitella kielen käyttöä,

erityisesti puhumista. Opimme vapaa-aikana ja työssä tarvittavaa suullista kielitaitoa mm. kirjan pariharjoitusten avulla. Aihepiireinä on mm. vapaa-ajan ja loman vietto, harrastukset, matkustaminen, ostosten tekeminen, kylässäkäynti ja juhlat. Puhevalmiuden parantamiseen pyritään myös sanavarastoa ja kielen rakenteita kartuttamalla ja kertaamalla. Teemme kuullun- ja tekstinymmärtämisharjoituksia. Kurssi sopii kertauksena esim. lukion lyhyen venäjän opiskelleille. Lisänä on verkkoharjoituksia. Kirja: Kafe Piter 1, kpl 14–18.

120700 Matkailuespanjan alkeiskurssi, etänä

Pe 18.00–19.30, La 11.00–12.30

Toimipaikka avoin

7.–15.2.2025

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

Ke 17.00–18.30 Toimipaikka avoin

7.–28.5.2025

Kieltenopettaja Anna Kaisa Puhakka

Tunteja 6, 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 Iin lukio
2.9.–18.11.2024, 1.1.–28.4.2025
Tiina Malfatti
Tunteja 54, kurssimaksu 75 €
Tule opiskelemaan italian kieltä ja kulttuuria! Kurssi on tarkoitettu kaiken ikäisille ja tasoille, jotka haluavat oppia italiaa ja saada matkailuvinkkejä saapasmaahan. Opettajana toimii Napolin Orientale yliopistossa FM-tutkinnon suorittanut italian kielen, kulttuurin ja taiteen asiantuntija Tiina Malfatti.

HYVINVOINTI JA TERVEYS

230211 TRE®-stressinpurkumenetelmän alkeiskurssi
Ke 18.00–20.00, Su 10.00–13.00 Ojakylän koulun liikuntasali, Pohjois-Iin koulun sali
15.9.–9.10.2024
Elina Huhtala
Tunteja 9, kurssimaksu 25 €
TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen tärinä 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 olost. Menetelmä voi purkaa kehosta myös tunnemuistoja. Menetelmä perustuu kaikilla eläimillä - ja siten myös ihmisellä - olevaan fysikaaliseen mekanismiin tasata stressaavan tilanteen aiheuttama epätasapainotila. Olet ehkä joskus joutunut läheltä piti -tilanteeseen tai suuren tunnekuohun valtaan, jolloin kehosi on saattanut tärinä tai vapina? Kehosi on tuolloin toiminut luontaisella tavalla ja purkanut kehossasi tilanteen synnyttämiä jännitteitä. Pitkittyneissä tai lievemmissä stressitiloissa nykyihminen on kuitenkin opetellut hallitsemaan tätä reaktiotaan, sillä tärinä ja vapina nähdään usein sosiaalisesti negatiivisena ilmiönä. Kurssille otetaan enintään 6 osallistujaa.

230212 TRE®-stressinpurkumenetelmän jatkokurssi
Ke 18.00–20.00, Su 10.00–13.00 Ojakylän koulun liikuntasali, Pohjois-Iin koulun sali
30.3.–23.4.2025
Elina Huhtala
Tunteja 9, kurssimaksu 25 €
TRE®-menetelmä (Stress, Tension & Trauma Releasing Exercises) on luonnollinen stressinpurkumenetelmä, jossa kehossa käynnistetään muutamalla lämmittelyliikkeellä kehon luontainen tärinä tai vapina, joka purkaa kehoon jäänyttä stressiä ja kireyksiä. Jatkokurssilla syvennetään omaa TRE®-harjoitusta ja sen itsesäätelytaitoa kysymysten, keskustelun sekä yhteisen TRE®-harjoituksen avulla.

Saat lisätietoa TRE®:n taustateorioista ja menetelmän suhteesta traumaan. Kurssilla kokeillaan myös kehollisia interventioita, joissa esim. ohjaajan kosketuksen avulla tutkitaan omaa tärinää ja sen etenemistä. Voit itse valita, kokeiletko interventioita. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla käytynä TRE®-alkeiskurssi, jossa olet oppinut itsenäisen harjoittelun perusteet. Kurssille otetaan enintään 6 osallistujaa.

830163 Iltameditaatio

To 18.45–19.30 Ojakylän koulu
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 27, kurssimaksu 38 €

Meditaation avulla kehitetään keskittymiskykyä ja tietoista huomion suuntaamista valittuun kohteeseen, samalla edistäen tietoista läsnäoloa ja mielen rauhoittamista. Harjoitus voi auttaa lievittämään stressiä ja parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kurssilla tutustutaan erilaisiin meditaatioon valmistaviin harjoituksiin, meditaatiotekniikoihin ja istuma-asentoihin, jotka tukevat ryhdin ylläpitämistä ja syvää hengitystä. Kurssin tavoitteena on auttaa osallistujia löytämään itselleen sopivat meditaatiotekniikat, jotka kehittävät myötätuntoa, kiitollisuutta ja sisäistä tasapainoa. Vältä raskasta ateriaa pari tuntia ennen harjoitusta. Kurssi sopii lähtökohtaisesti kaikille. Huomioithan kuitenkin, että harjoitukset suoritetaan lattialla istuen.

830203 Alexander-tekniikan

viikonloppukurssi SYKSY

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

KulttuuriKauppila

12.–13.10.2024

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 Toimintaa ja olemista haittaava ylimääräinen lihasjännitys kehossa vähenee, jolloin oleminen ja liikkuminen helpottuu. Lisäksi tasapaino paranee, toiminta järkevöityy, hengitys helpottuu, oppiminen ja ajattelu lisääntyvät sekä levollinen valmius lisääntyy. 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 läppäriin, ota se mukaasi.

830209 Alexander-tekniikan

viikonloppukurssi KEVÄT

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

KulttuuriKauppila

17.–18.5.2025

Tiina Kaikkonen

Tunteja 12, kurssimaksu 30 €

Kurssikuvaus on sama kuin 830203 Alexander-tekniikan viikonloppukurssi SYKSY.

TIETOTEKNIikka

*KAPOS-osaamismerkkikurssit:
Tietotekniikan kursseista osallistujat saavat kurssin päätteeksi halutessaan suoritusmerkinnän, joka todentaa kurssin suorittamisen ja hankitut tiedot. Suoritusmerkintä tallennetaan Koski-tietovarantoon. Lisätietoja saat kurssin alussa ja opiston toimistosta.*

340110 Tietokonekurssi
Ma 9.00–10.30 Nättepori, tietoppi
2.9.–25.11.2024, 13.1.–7.4.2025
Omar Ikni
Tunteja 48, kurssimaksu 60 €
Tietokonekurssi on rauhallisesti ja järjestelmällisesti etenevä oppipolku, jossa lähdetään liikkeelle digin perusteista. Oppitunti kerrallaan syvennyttään erilaisiin teemoihin ja asiakokonaisuuksiin. Pehdymme mm. seuraaviin teemoihin: etäyhteydet eri laitteilla, Google-sovellukset ja internet-palvelut. Kurssin alussa harjoitteleme etäyhteyksiä ja osa kurssista toteutetaan etäyhteydellä. Oppitunteja voidaan muokata opiskelijoiden toiveiden ja osaamistason mukaan. Ota mukaasi oma kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin. Ota mukaan myös Gmail-tunnukset, jos sellaiset on.

340111 Web3: Bitcoin, kryptovaluutat ja lohkoketjut-etäkurssi
Ma 16.30–18.00 Etäkurssi
28.10.–25.11.2024
Omar Ikni
Tunteja 10, kurssimaksu 14 €
Mikä on Web3? Käsite Web3 (Web 3.0) on ollut runsaasti esillä viime aikoina.

Mitä tällä tarkoitetaan ja miksi Web 3.0 nähdään niin vallankumouksellisena? Dataa hyödyntävässä yhteiskunnassa ja taloudessa on meneillään murros kohti internetin sovellusten seuraavaa vaihetta, jota kutsutaan nimellä web 3.0 tai hajautettu web. Web 3.0:ssa data on yritysten ja organisaatioiden hallinnoimien tietokantojen sijaan lohkoketjuissa. Kurssilla tutustutaan web3 teknologiaan, mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. Kurssilla käydään käytännön esimerkkien kautta erilaisia Web3 palveluita ja toiminnallisuuksia.

Kurssin käytyään opiskelija osaa kertoa mitä Web3 on ja mitkä sen hyödyt ovat. Bitcoin (BTC) on avoimeen lähdekoodiin perustuva digitaalinen valuutta. Bitcoin on globaalisti hajautettu verkko, jonka ylläpitoon osallistuu kymmeniä tuhansia tietokoneita. Bitcoinin tietokantana toimii lohkoketju eli blockchain. Miten bitcoin on syntynyt? Miten se toimii? Mitä sillä voi tehdä? Kurssilla lähdetään bitcoinin ja kryptovaluuttojen perusteista.

Kurssin käytyään opiskelija osaa kertoa mikä bitcoin on ja miten se toimii. Hän tunnistaa erilaisia kryptovaluuttoja ja niiden toimintaperiaatteita. Kurssilla ei anneta sijoitusneuvoja.
Opintomenetelmät: Kurssi koostuu luentotilaisuuksista, käytännön esimerkeistä ja osallistujien vuorovaikutteisista kysymyksistä. Osallistujia kannustetaan osallistumaan omilla laitteillaan ja harjoittelemaan Web3 ja lohkoketjuun liittyviä käsitteitä. Kohderyhmä: Kurssi sopii erinomaisesti aloittelijoille, jotka ovat kiinnostuneita oppimaan Web3 perusteet ilman aiempaa teknistä taustaa. Kurssilla ei edellytetä ohjelmointi- tai teknologiaosaamista.

340112 Tekoälyä (AI) aloittelijoille -
etäkurssi

Ma 16.30–18.00 Etäkurssi

16.9.–14.10.2024

Omar Ikni

Tunteja 10, kurssimaksu 14 €

Tekoälyä (AI) Aloittelijoille -kurssi tarjoaa helppotajuuden ja innostavan lähestymistavan tekoälyn alkeisiin. Kurssi on suunniteltu erityisesti aloittelijoille, jotka eivät välttämättä omaa aiempaa teknistä taustaa. Kurssin avulla osallistujat saavat vankan perustan ymmärtää tekoälyn käsitteitä, sovelluksia ja mahdollisuuksia eri aloilla. Kurssin tavoitteet: Kurssin päämääränä on tarjota osallistujille selkeä käsitys tekoälyn perusteista ja sen vaikutuksista nykypäivän maailmassa. Kurssi auttaa osallistujia tunnistamaan tekoälyn roolin erilaisilla elämäntilanteilla ja hahmottamaan sen potentiaalin tulevaisuudessa. Kurssin jälkeen osallistujat pystyvät käyttämään tekoälyn peruskäsitteitä arjen päätöksenteossa.

Kurssin sisältö: Tekoälyn peruskäsitteet ilman syvällistä teknistä osaamista, yleisimmät tekoälyn sovellusalueet, eettiset ja yhteiskunnalliset näkökulmat tekoälyssä, käytännön vinkkejä tekoälyn hyödyntämiseen omassa elämässä. Opintomenetelmät: Kurssi koostuu luentotilaisuuksista, käytännön esimerkeistä ja osallistujien vuorovaikutteisista kysymyksistä. Osallistujia kannustetaan osallistumaan omilla laitteillaan ja harjoittelemaan tekoälyyn liittyviä käsitteitä. Kohderyhmä: Kurssi sopii erinomaisesti aloittelijoille, jotka ovat kiinnostuneita oppimaan tekoälyn perusteet ilman aiempaa teknistä taustaa. Kurssilla ei edellytetä ohjelmointi- tai teknologiaosaamista. Liity mukaan

oppimaan tekoälyn perusteet helposti lähestyttävässä ympäristössä, joka sopii juuri aloittelijoille!

340113 Tietoturvan perusteet

aloittelijoille - etäkurssi

Ma 16.30–18.00 Etäkurssi

27.1.–24.2.2025

Omar Ikni

Tunteja 10, kurssimaksu 14 €

Kurssi tarjoaa selkeän ja käytännönläheisen katsauksen tietoturvan perusteisiin. Se on suunniteltu erityisesti aloittelijoille, jotka haluavat ymmärtää tietoturvan merkityksen ja oppia perusasioita omien tietojensa suojaamisesta. Kurssin tavoitteet: Kurssin tavoitteena on antaa osallistujille vahvat perustiedot tietoturvan merkityksestä ja perusteista. Osallistujat oppivat tunnistamaan yleisimpiä tietoturvariskejä ja saavat käytännön vinkkejä omien tietojensa turvaamiseen. Liity mukaan oppimaan tietoturvan perusteet selkeässä ja helposti lähestyttävässä ympäristössä, joka sopii erinomaisesti aloittelijoille!

KOKKAUS JA LEIVONTA

810200 Kokkaus- ja leivontakurssi 9-15 -
vuotiaille

Ke 17.00–20.00 Valtarin koulu

2.–30.4.2025

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 20, kurssimaksu 35 €, Raaka-
aineet sisältyvät maksuun.

Tule oppimaan uusia taitoja mukavan yhdessäolon ja palkitsevan tekemisen lomassa. Kurssilla opit leipomaan suolaisia sekä makeita herkuja mm. erilaisia sämpylöitä, pizzoja, pullia, piirakoita sekä pikkuleipiä. Kurssin tavoitteena on harjoitella ja oppia monipuolisesti ikätason mukaisia kädentaitoja ja yhdessä

työskentelyä. Isommat lapset voivat harjoitella myös reseptin lukemista.

810201 Lapsen kanssa keittiössä
Ma 17.00–20.00 Valtarin koulu
9.–30.9.2024

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen
Tunteja 16, kurssimaksu 28 €, Raaka-aineet sisältyvät maksuun.
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, pizaa, texmex-herkkuja, kuten tortilloja, quesadilloja, guacamolea ja salsaa, sekä henkeä salpaavan pelottavia Halloween-herkkuja, kuten kammottavia muumionakkeja, hämähäkkikeksejä ja karmaisevia marenkihaamuja. Ilmoita kurssille sekä itsesi että lapsesi. Sopii yli 7-vuotiaille.

8102010 La vera pizza napoletana eli aito Napolilainen pizza
La 11.00–15.00 Valtarin koulu
7.9.2024

Tiina Malfatti
Tunteja 5, kurssimaksu 20 €, Raaka-aineet sisältyvät maksuun.
Opi valmistamaan aitoa napolilaista pizaa perinteisellä reseptillä. Teemme Margheritaa, jossa on täytteenä mozzarellaa, tomaattikastiketta ja basilikaa sekä halutessa myös kinkkua ja salamimakkaraa. Ruuanlaiton ohessa kuulemme tarinoita napolilaisesta keittiöstä.

810211 Risottoa italialaisittain
La 11.00–15.00 Valtarin koulu
5.10.2024

Tiina Malfatti
Tunteja 5, kurssimaksu 20 €, Raaka-aineet sisältyvät maksuun.

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

LIIKUNTA JA TANSSI

Tanssi

110501 Showtanssi nuorille ja aikuisille
Ti 18.00–19.00 Ojakylän koulu
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Vilma Luoma
Tunteja 36, kurssimaksu 53€

Showtanssi kehittää kehontuntemusta, koordinaatiota, liikkuvuutta, voiman käyttöä sekä rohkeutta ilmaista itseään. Showtanssi on esittävää tanssia, joka pohjautuu moniin tanssilajeihin, kuten jazztanssiin, nykytanssiin, balettiin ja katutansseihin. Tunneilla opit showtanssin perustekniikkaa, sanastoa ja musikaalisuutta. Harjoitellaan erityylisiä koreografioita ja tanssitekniikkaa salin poikki liikkuen ja keskilattiaharjoitusten avulla sekä luotaisiin itse luovien harjoitteiden kautta.

110502 Jazztanssi nuorille ja aikuisille
To 19.00–20.00 Haminan koulun sali
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025
Vilma Luoma
Tunteja 36, kurssimaksu 53€

Jazztanssi on vauhdikas ja rytmikäs tanssilaji. Jazztanssi kehittää kehontuntemusta, koordinaatiota, liikkuvuutta, voiman käyttöä sekä rohkeutta ilmaista itseään. Tunneilla opit

jazztanssin perustekniikkaa, sanastoa ja musikaalisuutta. Musikaalitanseja voi sisältyä kauteen. Harjoitellaan erityylyisiä koreografioita, tanssitekniikkaa salin poikki liikkuen ja keskilattiaharjoitusten avulla sekä luodaan itseliikettä luovien harjoitteiden kautta.

110503 Paritanssin lyhytkurssi: Wanh
tango ja tangovalssi

To 18.00–19.30 Pohjois-lin koulu

19.9.–10.10.2024

Kirsi Jylkkä ja Arvo Kolehmainen

Tunteja 8, kurssimaksu 22 €

Opetellaan paritanssien perusteita, sekä viemistä ja seuraamista vanhaan tangoon ja tangovalssiin. Kurssilla tanssitaan oman parin kanssa.

110504 Paritanssin lyhytkurssi: Bugg ja
hidas valssi

To 18.00–19.30 Pohjois-lin koulu

31.10.–21.11.2024

Kirsi Jylkkä ja Arvo Kolehmainen

Tunteja 8, kurssimaksu 22 €

Opetellaan paritanssien askelkuvioita ja tanssitekniikkaa. Keskitetään perusaskeliin. Lajeina bugg ja hidas valssi. Tanssitaan oman parin kanssa.

110505 Aikuisbaletti OJAKYLÄ

Ti 19.00–20.00 Ojakylän koulu

3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Vilma Luoma

Tunteja 36, kurssimaksu 53€

Tunti soveltuu kaikille tanssin pariin tuleville tai kehonhuoltoa kaipaaville. Aikuisbaletissa pääset huoltamaan ja vahvistamaan kehoasi. Harjoituksissa kehitetään hyvää ryhtiä, tanssillisuutta ja vahvaa kehoa.

Harjoitellaan klassisen baletin tekniikkaa

omaa kehoa kuunnellen ja kuntoa, tasapainoa sekä koordinaatiota kehittäen. Tunneilla tehdään alkulämmittelyn lisäksi lajille ominaisia harjoituksia keskilattialla, mahdollisesti tangon ääressä sekä salin poikki liikkuen. Harjoitellaan myös tanssi-ilmaisua pienten tanssisommitelmien kautta. Tanssiminen tapahtuu rennossa ja iloisessa ilmapiirissä, jokaisen oma taitotaso huomioiden.

110508 Dancemix koululaisille

To 16.10–16.55 Haminan koulun sali

5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Vilma Luoma

Tunteja 36, kurssimaksu 53€

Vauhdikas tanssillinen tunti! Helppoa, hauskaa ja mukaansa tempaavaa liikkumista musiikin tahdissa. Tunneilla pääset kokeilemaan useita eri tanssityylejä, niiden tekniikkaa, liikettä ja rytmiiikkaa muun muassa hiphop, showtanssi, nykytanssi sekä latinotanssit. Tuntiin sisältyy kehoa herättelevää alkulämmittelyä ja lihaskuntoa, joiden jälkeen tanssitaan läpi erilaisia paikallaan tehtäviä sekä tilassa liikkuvia tanssisarjoja. Let's dance!

110509 Dancemix nuorille ja aikuisille

To 18.00–19.00 Haminan koulun sali

5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Vilma Luoma

Tunteja 36, kurssimaksu 53 €

Helppoa, hauskaa ja vauhdikasta liikkumista menevän musiikin tahdissa. Tunneilla pääset kokeilemaan useita eri tanssityylejä, niiden tekniikkaa, liikettä ja rytmiiikkaa muun muassa hiphop, showtanssi, nykytanssi sekä latinotanssit. Tuntiin sisältyy kehoa herättelevää alkulämmittelyä ja lihaskuntoa, joiden jälkeen tanssitaan läpi erilaisia paikallaan tehtäviä sekä tilassa liikkuvia tanssisarjoja.

Let's Dance!

110510 Hyytön LAVIS® KUIVANIEMI
Ma 15.00–16.00 Kuivaniemen liikuntahalli
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Johanna Aaltonen
Tunteja 36, 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.

110511 LAVIS®
Ti 18.00–19.00 lisi-areena, lohko 4
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Johanna Aaltonen
Tunteja 36, kurssimaksu 53 €
Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon: kuntoilun ohessa opit lavatanssiaskeleiden perusteita. Tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha chata ja sambaa. Et tarvitse paria.

110512 Hyytön LAVIS®
Ti 16.00–17.00 lisi-Areena, lohko 4
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Johanna Aaltonen
Tunteja 36, 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.

110513 Lavatanssin perusteet/ keskitaso
YLI-OLHAVA/ SYKSY

La 15.00–17.00 Yli-Olhavan
maamiesseurantalo
14.9.–30.11.2024
Viinämäki Tarja ja Eero
Tunteja 16, kurssimaksu 50€
Opitaan vahvaa perustekniikkaa, sekä vienti-seuraamista. Huippuporukassa ja selkeässä opetuksessa on kiva oppia tanssimaan lavatansseja! Etenemme rennolla otteella ryhmän edistymisen mukaan. Voit tulla kurssille myös ilman paria. Kurssi kokoontuu 6 kertaa: 14.9/ 28.9/ 19.10/ 9.11/ 23.11/ 30.11

110514 Lavatanssin perusteet/ keskitaso
YLI-OLHAVA/ KEVÄT
La 15.00–17.00 Yli-Olhavan
maamiesseurantalo
22.2.–26.4.2025
Viinämäki Tarja ja Eero
Tunteja 16, kurssimaksu 50 € enintään 30 osallistujaa
kurssikúvaus on sama kuin 110513
Lavatanssin perusteet/ keskitaso YLI-OLHAVA/ SYKSY. Kurssi kokoontuu 6 kertaa 22.2/ 1.3/ 15.3/ 29.3 / 12.4/ 26.4.

110516 Lavatanssin keskitaso/ haastava
YLI-OLHAVA/ kevät
La 17.30–18.45 Yli-Olhavan
maamiesseurantalo
22.2.–26.4.2025
Viinämäki Tarja ja Eero
Tunteja 10, kurssimaksu 33 €
Kun hallitset peruskuviot varmasti, saat lisää haasteita, tunnit pitempään tanssineille! Tanssitunneilla on hauska ja rento tekemisen meininki. Voit tulla kurssille myös ilman paria. Kurssi kokoontuu 6 kertaa: 14.9/ 28.9/ 19.10/ 9.11/ 23.11/ 30.11.

110517 Lavatanssin keskitaso/ haastava
YLI-OLHAVA/ syksy
La 17.30–18.45 Yli-Olhavan
maamiesseurantalo

14.9.–30.11.2024

Viinamäki Tarja ja Eero

Tunteja 10, kurssimaksu 33 €

Kurssikuvaus on sama kuin 110516

Lavatanssin keskitaso/ haastava YLI-
OLHAVA/ kevät. Kurssi kokoontuu 6
kertaa 22.2/ 1.3/ 15.3/ 29.3 / 12.4/ 26.4.

110518 Lastentanssi koululaisille OJAKYLÄ

Ti 16.10–16.55 Ojakylän koulu

3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Vilma Luoma

Tunteja 27, kurssimaksu 38 €

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!

110519 Satubaletti 4–6-vuotiaille

OJAKYLÄ

Ti 17.00–17.45 Ojakylän koulu

3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Vilma Luoma

Tunteja 27, kurssimaksu 38 €

Satubaletissa opetellaan baletin
alkeistason harjoituksia ikäryhmälle
sopivin tavoin leikkien ja mielikuvien
kautta. Tunnilla harjoitellaan
perusliikuntataitoja musiikkiin ja loruihin
tanssien, sekä omaa tanssillista ilmaisua
luovien harjoitusten kautta. Opimme
toimimaan ryhmässä ja liikkumaan tilassa
toiset huomioon ottaen.

110520 Tanssia ja temppuja 4-6-vuotiaille

To 17.00–17.45 Haminan koulun sali

5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Vilma Luoma

Tunteja 27, kurssimaksu 38 €

Lapset pääsevät tutustumaan erilaisiin
tanssilajeihin ja oppimaan hauskoja
temppuja. Tunnilla opettelemme tanssin
perusliikkeitä, pieniä koreografiota sekä

akrobaattisia temppuja. Leikin kautta
kehitetään lapsen motorisia perustaitoja,
omaa ilmaisua ja ryhmässä työskentelyä.

110521 Itämaisen tanssin alkeiskurssi

La 13.00–16.00 Ojakylän koulu

14.9.2024

Päivi Lahdelma

Tunteja 4, kurssimaksu 10 €

Aloita itämaisen tanssin lumoava matka
alkeiskurssillamme! Tämä kurssi on
suunniteltu kaiken tasoisille harrastajille,
eikä vaadi aikaisempaa tanssitaustaa. Tule
mukaan nauttimaan itämaisen tanssin
lauantai-iltapäivään!

110522 Itämaisen tanssin peruskurssi

Su 13.00–16.00 Ojakylän koulu

17.11.2024

Päivi Lahdelma

Tunteja 4, kurssimaksu 10 €

Tervetuloa syventämään itämaisen
tanssin taitojasi sunnuntai-iltapäivän
peruskurssillamme! Tämä kurssi on
suunnattu erityisesti niille, jotka ovat
suorittaneet alkeiskurssin tai joilla on
aikaisempaa kokemusta itämaisen tanssin
harrastamisesta. Luvassa on intensiivinen
ja antoisa kokemus, jossa pääset hiomaan
tanssitekniikoita ja ilmaisua. Tule mukaan
nauttimaan itämaisen tanssin lumoavasta
maailmasta.

Kuntosaliryhmät

830101 Kuntosaliryhmä +65

To 10.00–11.00 kuntosali

5.9.–28.11.2024, 7.1.–24.4.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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

suunniteltu vahvistamaan kehon lihaskuntoa ja -tasapainoa, sekä haastamaan kehoa.

830102 Aikuisten kuntosaliryhmä

To 11.00–12.00 kuntosali

5.9.–28.11.2024, 7.1.–24.4.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Kaikille sopiva kuntosaliryhmä. Tunnilla tehdään kuntosaliliikkeitä ja vapailla painoilla liikkeitä kierto- ja harjoitteluna. Jokainen tekee oman kuntotason mukaan. Tarvitset tunnille mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullon.

830103 Ohjattu kuntosali/ naiset A

KUIVANIEMI

Ti 11.15–12.15 Kuivaniemen kuntosali

3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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

830104 Ohjattu kuntosali/ naiset B

KUIVANIEMI

Ti 12.15–13.15 Kuivaniemen kuntosali

3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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

830105 Ohjattu kuntosali/ miehet

KUIVANIEMI

Ti 10.15–11.15 Kuivaniemen kuntosali

3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Monipuolista kuntosaliharjoittelua, jossa laitteet tulevat tutuiksi. Kierretään

laitteita kuntopiiri -muotoisesti.

830107 Ohjattu kuntosali kaikille A

KUIVANIEMI

Ma 19.15–20.15 Kuivaniemen kuntosali

2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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

830108 Ohjattu kuntosali kaikille B

KUIVANIEMI

To 11.15–12.15 Kuivaniemen kuntosali

5.9.–29.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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

830111 Kuntosaliharjoittelun

tekniikkakurssi

Ma 19.30–20.30 lisi-areenan kuntosali

2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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. Mukaan tarvitset juomapullon, sisäliikuntavaatteet ja sisäliikuntakengät.

830112 Retro-kuntosalitreeni

Pe 12.00–13.00 lisi-areenan kuntosali

6.9.–29.11.2024, 1.1.–25.4.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Tunnilla tehdään lihaskuntoa kehittäviä harjoituksia ja kurssi sopii kaikenikäisille.

Jokainen tekee oman kunnon mukaan. Tunnilla keskitymme treenaamaan liikkeitä käyttäen vastuksena salin laitteita, kehonpainoa, kahvakuulia, levytankoja ja käsipainoja. Perinteistä salitreeniä parhaimmillaan! Mukaan tarvitset kuntosalille sopivat urheilujalkineet, juomapullon ja kourallisen hyvää mieltä!

830113 Toiminnallinen kuntosalitreeni
Pe 14.30–15.30 lisi-areenan kuntosali
6.9.–29.11.2024, 10.1.–2.5.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

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 tarvitset kuntosalille

sopivat urheilujalkineet, juomapullon ja

kourallisen hyvää mieltä!

830114 Kevyt kuntosali- ja
tasapainoharjoittelu

To 15.00–16.00 lisi-areenan

seniorikuntosali

5.9.–28.11.2024, 7.1.–24.4.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Toimintakykyä ylläpitävää harjoittelua,

joka kehittää lihaskuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota. Edetään rauhalliseen tahtiin. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on fysiologisia haasteita liikkumisessa ja tasapainossa, mutta voivat osallistua itsenäisesti kurssille.

830115 Kuntosaliharjoittelu

Ma 15.00–16.00 lisi-areenan kuntosali

2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Taru Laukka

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Toimintakykyä ylläpitävää

kuntosaliharjoittelua ja vapailla painoilla

harjoittelua, joka kehittää lihaskuntoa,

tasapainoa ja koordinaatiota.

830117 Kaikille sopiva kuntosaliryhmä

Ke 9.00–10.00 AML GYM

4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025

Minna Keskikallio

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Lihaskuntoa, -voimaa ja liikkuvuutta

lisäävä kuntosaliryhmä. Tunnilla käydään

koko keho läpi kuntosalilaitteissa sekä

vapailla painoilla kiertoharjoitteluna.

Ryhmä soveltuu kaiken kuntoisille.

Lopussa teemme yhdessä keppijumpan

sekä lyhyen venyttelyn. Mukaan tarvitset

sisäliikuntajalkineet ja juomapullon

830118 Senioreiden saliryhmä A

Ke 10.00–11.00 AML GYM

4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025

Minna Keskikallio

Tunteja 36, kurssimaksu 58 €

Lihaskuntoa ja arjen voimavaroja lisäävä

kuntosaliryhmä. Tunnilla käydään koko

keho läpiturvallisesti 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
4.9.–27.11.2024, 8.1.–23.4.2025
Minna Keskikallio
Tunteja 36, kurssimaksu 58 €
Lihaskuntoa ja arjen voimavaroja lisäävä kuntosaliryhmä. Tunnilla käydään koko keho läpi turvallisesti kuntosalilaitteissa kiertoharjoitteluna. Lisäksi lopussa teemme yhdessä liikkuvuutta lisäävän keppijumpan sekä lyhyen venyttelyn. Mukaan tarvitetset sisäliikuntajalkineet ja juomapullon.

Kuntoliikunta

830120 Kuntojumppa YLI-OLHAVA
Ti 14.00–15.15 Yli-Olhavan maamiesseurantalo
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Johanna Aaltonen
Tunteja 45, kurssimaksu 65€
Monipuolista liikuntaa vaihtelevin teemoin käyttäen eri vastusvälineitä kuten jumppakuminauhaa, jumppakeppiä tai käsipainoja. Lopuksi rentouttavat venyttelyt. Oma jumppa-alusta mukaan!

830121 Superbody
Ti 17.00–18.00 Iisi-areena, lohko 4
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Johanna Aaltonen
Tunteja 36, 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
ASEMAN KOULU
To 17.45–19.00 Aseman koulu, li
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Ilari Väärälä
Tunteja 45, kurssimaksu 65€
Kiertoharjoittelu n. 45 min tehdään kuntopiirinä tai treenipattereina tehokkaita, eri lihasryhmiä haastavina lihaskuntoharjoituksina. Kehonhuolto n. 30 min. käytämme monipuolisesti eri venyttelytekniikoita avaamaan lihaksia, lihaskalvoja ja niveliä. Kehonhuolto kehittää liikkuvuutta, notkeutta ja ryhtiä. Mukaan oma jumppa-alusta.

830123 Kiertoharjoittelu & Kehonhuolto
JAKKUKYLÄ
Ma 18.15–19.30 Jakun koulu
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Taru Laukka
Tunteja 45, kurssimaksu 65€
Kiertoharjoittelu n. 45 min tehdään kuntopiirinä tai treenipattereina tehokkaita, eri lihasryhmiä haastavia lihaskuntoharjoituksia. Kehonhuolto n. 30 min. käytämme monipuolisesti eri venyttelytekniikoita avaamaan lihaksia, lihaskalvoja ja niveliä. Kehonhuolto kehittää liikkuvuutta, notkeutta ja ryhtiä. Mukaan oma jumppa-alusta.

830125 Kuntojumppaa ja kehonhuoltoa
Ma 14.00–15.00 Iisi-areenan budosali
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Taru Laukka
Tunteja 36, kurssimaksu 53 €
Tämä tunti on lempeä jumppa. Tunnilla tehdään monipuolisesti liikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa kehittäviä liikesarjoja rauhalliseen tahtiin, matalalla sykkeellä. Tunnille tarvitetset mukaan oman jumppa-alustan ja juomapullon. Tunnin sisältö: 30 min kuntojumppaa ja 30 min kehonhuoltoa. Etämahdollisuus! Tunnille voi osallistua etäyhteyden välityksellä kurssin kokoontumisajankohdan aikana. Opettaja toimittaa linkin ennen kurssin aloitusta.

830126 Ulkoliikuntaa Tikkasenmäellä:
Kahvakuula, sauvakävely, porrastreeni
KESÄKURSSI
Ma 16.30–17.15, Ma 17.30–18.30, Ma
18.30–19.00 Tikkasenmäen ulkoilualue ja
kuntoportaat
12.–26.8.2024
Taru Laukka
Tunteja 9, kurssimaksu 10€
Kolmen lajia ja kolme elokuun maanantai-
iltia Tikkasenmäellä. Tule harjoittelemaan
ulkoilmassa ja hyvässä seurassa. Voit
osallistua koko illan tai valikoiden siihen
lajiin, mistä pidät. Pukeutuminen sään
mukaan, sillä sade ei meitä haittaa.

Illan aikataulu:
16.30-17.15 Kahvakuula (oma kuula
mukaan). Kahvakuulaharjoittelussa
tehdään perusharjoittelua ja sopii kaiken
kuntoisille.
17.30-18.30 Sauvakävelyn tekniikka, lähtö
kuntoportaiden luota (omat kävelysauvat
mukaan, liikunnanohjaaja Taru ohjeistaa
tarvittaessa sauvojen hankinnassa)
Sauvakävelyssä kiinnitämme huomion
oikeaan tekniikkaan, jotta sauvakävelystä
saa tehot irti. Sopii kaiken kuntoisille.
18.30-19 Porrastreeni kuntoportaissa.
Porrastreenissä monipuolisia harjoituksia
ja varmasti hiki virtaa!

830127 Tuolijumppa
Ma 14.30–15.30 Nättepori, auditorio
2.9.–27.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Ilari Väärälä
Tunteja 36, kurssimaksu 53 €
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.

830133 Kahvakuula
Ma 17.00–18.00 Haminan koulun sali
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025
Ilari Väärälä
Tunteja 36, 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 19.00–20.00 lisi-areena, lohko 4
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Johanna Aaltonen
Tunteja 36, kurssimaksu 53 €
Kokonaisvaltaista treeniä, joka aiheuttaa
kuulahulluutta! Parantaa lihaskuntoa ja
ryhtiä sekä kehittää keskivartalon
hallintaa, tasapainoa ja koordinaatiota.
Tehostaa myös energian kulutusta,
laihuttaa ja kiinteyttää. Treeni rakentuu
kahvakuulaliikesarjoihin (1 min) ja
aerobisiin HIIT-intervalliharjoituksiin (15s),
joissa hyödynnetään kehon omaa painoa.
Voit halutessasi pitää 15 sek. tauon.

830140 Perheliikkari 2-6-vuotiaille
Ke 17.30–18.15 lisi-areena, lohko 4
11.9.–22.11.2024, 15.1.–26.3.2025
Erityisopettaja Riikka Veijola
Tunteja 20, kurssimaksu 28 €
Perheliikkari tarjoaa lapsille ja heidän
vanhemmilleen/hoitajilleen
mahdollisuuden osallistua yhteiseen
liikuntaan ja leikkiin. Tunnit suunnitellaan
siten, että ne ovat sopivia sekä 2-6-
vuotiaille lapsille että heidän aikuisilleen.
Liikunnalliset leikit, musiikki ja erilaiset
välineet luovat hauskan ja innostavan
ympäristön liikkumiselle ja yhdessäololle.

830141 Lasten liikkari 5-6-vuotiaille
Ke 18.15–18.45 Iisi-areena, lohko 4
11.9.–21.11.2024, 9.1.–26.3.2025
Erityisopettaja Riikka Veijola
Tunteja 13, kurssimaksu 20 €
Lasten liikkari on suunniteltu erityisesti 5-6-vuotiaille lapsille, jotka kaipaavat monipuolista ja hauskaa liikuntaa. Tunnit sisältävät erilaisia leikkejä, pelejä ja motorisia harjoituksia, jotka tukevat lasten fyysistä kehitystä ja motoristen taitojen oppimista.

830143 Taekwon-Do
Ti 17.15–18.30 Iisi-Areena, Budosali,
Kisatie 2B
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Viivi Tuohimaa
Tunteja 45, kurssimaksu 65 €

Opetellaan salikäyttäytyminen, peruspotkut, -lyönnit ja -torjunnat, perusteet itsepuolustuksesta sekä harjoituksissa käytettävä koreankielinen sanasto. Taekwon-Do on tehokas liikuntalaji, joka kehittää liikkuvuutta, kuntoa ja voimaa.

830144 Kuntonyrkkeily
Ti 18.30–19.30 Iisi-Areena, Budosali,
Kisatie 2B
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Viivi Tuohimaa
Tunteja 36, kurssimaksu 53 €
Kuntonyrkkeily on hauska, tehokas ja monipuolinen liikuntamuoto, joka sopii erinomaisesti kunnon kaikkien osa-alueiden eli kestävyuden, lihaskunnon ja liikkuvuuden kehittämiseen. Lisäksi kuntonyrkkeily on loistava tapa rentoutua ja poistaa stressiä. Mukaan tarvitset vain sisäliikuntavarustuksen. Opettaja opastaa kurssin alussa nyrkkeilyhanskojen hankinnassa, ns. säkkihanskat eivät sovellu kuntonyrkkeilyyn. Sopii niin aloittelijoille kuin kokeneille kuntoilijoille

ikään katsomatta, tarjoaa monipuolisuudessaan haasteita kaiken tasoille liikkujille.

830145 Kuntonyrkkeily JAKKUKYLÄ
Ti 18.00–19.00 Jakun koulu
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025
Tiina Malfatti
Tunteja 36, kurssimaksu 53 €
Tällä kurssilla hikipisarot valuvat, selkä saa kiertoja ja niska-hartiaseutu kaipaamaansa liikettä. Jos jumpan askelkuviot eivät innosta mutta kaipaat ohjaajan kannustusta, tule mukaan! Tunti koostuu lämmittelystä, tekniikka- ja pariharjoittelusta, lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Lyönnit tapahtuvat pistohanskoihin/parin nyrkkeilyhanskoihin (ei säkkeihin). Ota mukaan sisäliikuntakengät, vesipullo, pyyhe ja nyrkkeilyhanskat. Sopii kaikille, erityisesti istumatyötä tekeville.

Erityisryhmien liikunta

830136 Erityisryhmien liikunta A
To 12.15–13.15 Iisi-areena, lohko 1
5.9.–28.11.2024, 7.1.–24.4.2025
Ilari Väärälä
Tunteja 36, 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
To 13.15–14.15 Iisi-areena, lohko 1
5.9.–28.11.2024, 7.1.–24.4.2025
Ilari Väärälä
Tunteja 36, 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.

830106 Erityisryhmien ohjattu kuntosalikUIVANIEMI

To 12.15–13.15 Kuivaniemen kuntosali
5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 36, kurssimaksu 50 €

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.

Jooga, kehonhuolto, venyttely ja Asahi

830149 Asahi® ASEMAN KOULU

Ti 18.00–19.00 Aseman koulu, li
3.9.–26.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Rauni Ståhle

Tunteja 36, kurssimaksu 53 €

Asahi on terveystuotamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Se on yksinkertaista, kokonaisvaltaista ja tehokasta. Liikkeet ovat rauhallisia ja ne tehdään seisoma-asennossa hitaan hengityksen tahdissa.

Perusliikeharjoituksessa harjoitetaan, avataan ja rentoutetaan järjestelmällisesti koko keho.

830150 Yinjooga ETÄKURSSI

Ke 8.30–10.00 Etäkurssi
4.9.–27.11.2024, 7.1.–23.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 54, kurssimaksu 75€

Osallistu rentouttavaan ja palauttavaan Yinjoogaan helposti etäyhteydellä. Kurssi toteutetaan kokonaan verkossa Teamsin välityksellä. Saat ennen tunnin alkua sähköpostiisi linkin, jolla pääset osallistumaan tunnille. Tunnin jälkeen saat linkin tallenteeseen, joka on katsottavissa seuraavan viikon tuntin asti. Yinjooga on syvävenyttävä ja palauttava joogatyylillä, jolla on erittäin rentouttava vaikutus kehoon ja mieleen. Harjoituksella vaikutetaan syvällä kehossa oleviin sitkeisiin jännitystiloihin asettumalla ja rentoutumalla jooga-asentoon, eli asanaan. Levollisissa ja tuetuissa asennoissa viivytään useampi minuutti, mikä tehostaa sen vaikutusta syvällä kehossa ja mielessä. Jokainen asana rakennetaan oman kehon rajoja kunnioittaen ja kuunnellen. Kaikki harjoitukset tehdään joko lattialla maaten tai istuen. Yinjooga soveltuu kaikille, jotka kaipaavat omaa aikaa, pysähtymistä sekä lepoa. Harjoitus sopii erityisen hyvin jäykille ja kiireisille ihmisille.

830151 Lempeä Hathajooga

Ke 16.45–18.00 Iisi-Areena, Budosali,
Kisatie 2B

4.9.–28.11.2024, 8.1.–23.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 45, kurssimaksu 65 €

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

Ke 18.15–19.30 Iisi-areenan budosali
4.9.–28.11.2024, 8.1.–23.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 45, kurssimaksu 65 €

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

830153 Hathajooga

Ti 17.30–19.00 Haminan koulun sali
3.9.–27.11.2024, 7.1.–22.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 54, kurssimaksu 75€

Hathajooga on aktiivinen ja hieman haastavampi joogatunti, jossa harjoittelemmekin 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.

830154 Etäjooga

Ma 18.00–19.30 Toimipaikka avoin
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Kaisa Lähteenmäki

Tunteja 54, kurssimaksu 75€

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 joogamatton. Varaa viereen jo valmiiksi tyyynyjä 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. Tunti toteutetaan Zoom-yhteydellä. Ohjaaja lähettää sähköpostilla tarvittavat ohjeet ja linkit ennen kurssin alkua. Tunti nauhoitetaan, näin voit osallistua tunnille samalla viikolla sinulle sopivaan aikaan. Ilmoita opettajalle, jos sinulla on jokin kehollinen rajoite. Näin opettaja voi antaa vaihtoehtoisia jooga-asentoja

830155 Kehonhuolto ja venyttely A

Ma 16.00–17.00 Haminan koulun sali
2.9.–25.11.2024, 6.1.–5.5.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, 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
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, 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.

830157 Kehonhuolto ja venyttely C
OJAKYLÄ

Pe 16.00–17.00 Ojakylän koulu
6.9.–29.11.2024, 10.1.–2.5.2025
liikunnanohjauksen perustutkinto Ilari Väärälä

Tunteja 36, 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.

830158 Kehonhuolto ja venyttely D
KUIVANIEMI
Ma 16.00–16.45 Kuivaniemen liikuntahalli
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Johanna Aaltonen

Tunteja 27, 38 €

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

830159 Kehonhuolto ja venyttely E
POHJOIS-II

Ma 16.30–17.30 lisi-areenan budosali
2.9.–25.11.2024, 13.1.–5.5.2025

Taru Laukka

Tunteja 36, 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.

830161 Kehonhuolto ja venyttely F
Pe 13.00–14.00 lisi-areenan budosali
6.9.–29.11.2024, 10.1.–2.5.2025

Ilari Väärälä

Tunteja 36, 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.

830162 Kehonhuolto ja venyttely G
ETÄKURSSI

Ke 18.15–19.00 Etäkurssi
4.9.–30.11.2024, 8.1.–23.4.2025

Jaana Soronen

Tunteja 27, kurssimaksu 38 €
Tervetuloa etäkurssille "Kehonhuolto ja venyttely". Ohjaaja johdattaa läpi turvalliset kehoa huoltavat harjoitukset, jotka lisäävät liikkuvuutta ja helpottavat jännitystä. Tunti sisältää helppoja pilates-, venyttely- ja liikkuvuusharjoituksia. Sopii kaikille kuntotasosta riippumatta. Tunti toteutetaan Teams-yhteydellä

830164 Rentouttava ja Virkistävä
Joogapäivä - Valoa Pimeyteen! (avoin taso)

La 10.00–14.00 Pohjois-lin koulu

16.11.2024

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 5, kurssimaksu 15 €

Kun talvi ympäröi meidät hämärällään, voimme löytää sisäisen hehkumme. Tule mukaan ainutlaatuisen joogapäivään, joka tarjoaa syvää rentoutumista ja energisoivia hetkiä keholle ja mielelle. Aamu alkaa lempeällä hathajoogalla, joka valmistaa sinut päivän tarjoamiin kokemuksiin. Hathajoogan jälkeen siirrytään palauttavaan harjoitukseen, jonka aikana pääset hiljentymään itseesi. Syvennämme rentoutumista syväretouttavalla harjoituksella, jossa rummun rytmikäs kumahtelu kuljettaa sinut syvemmälle itsesi oivaltamisen polulle. Tämä päivä on omistettu tasapainolle ja energian virralle. Harjoitus sopii kaikille, olitpa vasta-alkaja tai kokenut joogi. Huomioitavaa Harjoitus ei sovi raskaanaoleville eikä henkilöille, joilla on vakavia tuki- ja liikuntaelin vammoja. Jos sinulla on perussairauksia, oireita tai vammoja, jotka tulee ottaa harjoituksessa huomioon, ole yhteydessä opettajaan (jenni-sisko@stateofmieli.com).

830165 Energisoiva Joogapäivä - Herätä Voimasi! (keskitaso)

La 10.00–14.00 Haminan koulun sali

8.2.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 5, kurssimaksu 15 €

Astumalla joogamatolle avaat oven sisäisen voimasi lähteille. Tämä päivä on omistettu sinulle, matkallasi syvempään itsetuntemukseen ja henkiseen kasvuun. Kehosi ja mielesi yhdistyvät jokaisessa liikkeessä ja hengenvedossa, luoden tilaa tasapainolle ja voimalle. Aamu alkaa voimakkaalla ja energisovalalla hathajoogalla, joka herättää kehon ja mielen uuteen päivään. Hathajoogan

jälkeen siirrymme lempeämpään ja rentouttavampaan harjoitukseen, joka kutsuu sinut löytämään yhteyden itseesi ja sisäisen rauhan tilaan. Sulje silmäsi, kuuntele sydämesi ääntä ja anna itsellesi lupa olla tässä hetkessä, täysin ja kokonaan. Huomioithan, että tämä tapahtuma on suunniteltu henkilöille, joilla on kokemusta joogasta tai jotka ovat tottuneet fyysiseen aktiivisuuteen. Harjoitus on melko energinen ja voimakas, eikä siten sovellu vasta-alkajille. Huomioitavaa Harjoitus ei sovi raskaanaoleville eikä henkilöille, joilla on vakavia tuki- ja liikuntaelin vammoja. Jos sinulla on perussairauksia, oireita tai vammoja, jotka tulee ottaa harjoituksessa huomioon, ole yhteydessä opettajaan (jenni-sisko@stateofmieli.com).

830166 Joogapäivä Selkärangan

Hyvinvoinnille (avoin taso)

La 10.00–14.00 Pohjois-lin koulu

26.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 5, kurssimaksu 15 €

Astuessamme kevään valoon ja kasvuun, anna hetki itsellesi. Tule mukaan ainutlaatuisen joogapäivään, joka on omistettu selkärangan terveydelle ja hyvinvoinnille. Päivän aikana saat kokea lempeitä, mutta tehokkaita joogaharjoituksia, jotka tarjoavat ravitsevan polun kohti sisäistä tasapainoa. Lempeät asanat avaavat selkärangan solmuja ja lisäävät sen liikkuvuutta, kun taas liikuttavien harjoitusten virta luo voimaa ja vakautta kehoosi. Hengityksen rytmi ja meditaation hiljaisuus luovat tilan, jossa voit löytää syvemmän yhteyden itseesi ja ympäröivään maailmaan. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta - päivä on suunniteltu tarjoamaan jokaiselle

osallistujalle mahdollisuus nauttia joogan hyödyistä omalla tasollaan. Huomioitavaa Harjoitus ei sovi raskaanaoleville eikä henkilöille, joilla on vakavia tuki- ja liikuntaelin vammoja. Jos sinulla on perussairauksia, oireita tai vammoja, jotka tulee ottaa harjoituksessa huomioon, ole yhteydessä opettajaan (jenni-sisko@stateofmieli.com).

830167 Hathajoogan jatkokurssi

To 17.00–18.30 Ojakylän koulu

5.9.–28.11.2024, 9.1.–24.4.2025

Jenni-Sisko Kurttila

Tunteja 54, kurssimaksu 75 €

Hathajoogan jatkokurssi avaa oven

syvempään harjoitukseen,

itsetutkiskeluun ja hengityksen hallintaan.

Kurssilla tutustutaan edistyneempiin

asanoihin, jotka vaativat sekä fyysistä

voimaa että keskittymiskykyä.

Harjoitukset vaihtelevat voimakkaista

asanoista syvärentouttaviin pitoihin,

tarjoten monipuolisen ja

kokonaisvaltaisen kokemuksen. Vältä

raskasta ateriaa pari tuntia ennen

harjoitusta. Kurssi on suunniteltu heille,

joilla on jo kokemusta hathajoogasta ja jotka haluavat syventää harjoitustaan.

Kurssi ei sovellu raskaana oleville tai

henkilöille, joilla on vakavia tuki- tai

liikuntaelinvammoja.

830210 Kasvojooga etänä Zoomin

välityksellä

Ke 19.30–20.15 etäkurssi

11.9.–16.10.2024

Kaisa Lähtenmäki

Tunteja 6, kurssimaksu 10 €

Harjoituksessa teemme niska-hartia

seutua avaavia liikkeitä,

kasvojoogaharjoituksia sekä nestekiertoa

tukevaa hierontaa. Harjoitukset tukevat

kehon luontaista uudistumista tuoden

kasvoille ilmeikkyyttä ja kauneutta.

Kasvojen alueella on lukuisia lihaksia, joita

käytämme päivittäin ja osa niistä kaipaa

vahvistamista ja toiset palauttavaa

rentoutusta. Harjoituksiin kuuluu myös

kasvohieronta, joten öljy tai voide on hyvä olla mukana harjoituksia tehdessä.

Kasvojooga auttaa lievittämään kasvojen

kireyksiä, voi tuoda apua stressipurentaan

ja virkistää. Ohjaaja toimii Kaisa

Lähtenmäki joogaopettaja, kasvojooga

ohjaaja

TAIDEKOULU

110300 Taidekoulun kuvataide perusteet

Ma 16.15–17.45 KulttuuriKauppila

19.8.–2.12.2024, 13.1.–5.5.2025

Hennariikka Lohi

Tunteja 60, kurssimaksu 130 €, sisältää

materiaalit

Kuvataiteen perusteet-ryhmä on

suunnattu kuvataideopintoja aloittaville

oppilaille tai alkeisopintoja käyneille

oppilaille. Opetus on tavoitteellista ja osa

kuvataiteen yleisen oppimäärän opintoja.

Kuvataiteen perusopetuksessa opitaan

innostavan ammattilaisen johdolla

kuvataiteen perusteita. Ryhmässä

harjoitellaan omaa kuvataiteellista

ajattelua ja osaamista ja kokeillaan

taiteen eri osa-alueiden mahdollisuuksia.

110301 Taidekoulun kuvataide perusteet
jatkoryhmä

Ma 18.00–19.30 KulttuuriKauppila

19.8.–2.12.2024, 13.1.–5.5.2025

Hennariikka Lohi

Tunteja 60, kurssimaksu 130 €, sisältää

materiaalit

Kuvataiteen perusteet jatkoryhmä on

suunnattu kuvataideopintoja jatkaville tai

perusteita jo jonkin verran hallitseville

oppilaille. Opetus on tavoitteellista ja osa

kuvataiteen yleisen oppimäärän opintoja.

Kuvataiteen perusopetuksessa

syvennetään innostavan ammattilaisen

johdolla kuvataiteen perusteita. Ryhmässä syvennetään omaa kuvataiteellista ajattelua ja osaamista ja opitaan käyttämään taiteen eri osa-alueiden mahdollisuuksia.

110302 Taidekoulun kuvataide syventävät
Ke 18.00–19.30 KulttuuriKauppila
21.8.–27.11.2024, 8.1.–30.4.2025
Hennariika Lohi

Tunteja 60, kurssimaksu 130 €, sisältää materiaalit

Kuvataiteen syventävät-ryhmä on suunnattu kuvataiteen perusteet hallitseville tai muutaman vuoden kuvataideopintoja käyneille oppilaille. Opetus on tavoitteellista ja osa kuvataiteen yleisen oppimäärän opintoja. Kuvataiteen perusopetuksessa opitaan innostavan ammattilaisen johdolla kuvataiteen sisältöjä. Ryhmässä syvennetään ja vahvistetaan omaa kuvataiteellista ajattelua sekä osaamista ja opitaan käyttämään taiteen eri osa-alueiden mahdollisuuksia. Tavoitteena on etsiä omaa mieluisinta tapaa tehdä taidetta ja tarkastella kuvallisen ilmaisun kautta itselle tärkeitä asioita.

Koulujen kuvataideryhmät

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 alkeita innostavan opettajan johdolla. Opetus on tavoitteellista ja osa kuvataiteen yleisen oppimäärän opintoja. 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.

110303 Alarannan taidekoulu 1-2 lk./
Kuvataide 2024-2025

110304 Aseman taidekoulu 1-2 lk./
Kuvataide 2024-2025

110305 Haminan taidekoulu 1-2 lk./
Kuvataide 2024-2025

110306 Jakun taidekoulu 1-3 lk./
Kuvataide 2024-2025

110307 Kuivaniemen taidekoulu 1-3 lk./
Kuvataide 2024-2025

110308 Ojakylän taidekoulu 1-2 lk./
Kuvataide 2024-2025

110309 Pohjois-lin taidekoulu 1-2 lk./
Kuvataide 2024-2025

Taidekoulun käsityö

110400 Taidekoulun käsityö perusteet
To 16.15–17.45 KulttuuriKauppila
22.8.–28.11.2024, 9.1.–8.5.2025
Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 60, kurssimaksu 130 €, sisältää materiaalit

Taidekoulun käsityön perusteet-ryhmä on suunnattu käsityön opintoja aloittaville tai vasta-alkajille. Taiteen perusopetuksen ryhmässä opitaan käsityön perusteita innostavassa ilmapiirissä ja ammattitaitoisessa ohjauksessa. Lin 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 työstetään 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.

110401 Taidekoulun käsityö perusteet
jatkoryhmä

To 18.15–19.45 KulttuuriKauppila

22.8.–28.11.2024, 9.1.–8.5.2025

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tunteja 60, kurssimaksu 130 €, sisältää
materiaalit

Taidekoulun käsityön perusteet
jatkoryhmä on suunnattu käsityöopetusta
jatkaville tai käsityön perusteita jonkin
verran osaaville. 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 työstetään 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.

Taidekouluun valmentavat kurssit

119800 Kuvataiteen ja käsityön
valmentava eskareille

Ke 16.45–17.45 KulttuuriKauppila

4.9.–4.12.2024, 8.1.–26.3.2025

Hennariikka Lohi, Päivi Kiviniemi-
Kaikkonen

Tunteja 32, kurssimaksu 65 € sisältää
materiaalit.

Kuvataiteen ja käsityön valmentavien
opintojen tavoitteena on tutustuttaa
oppilaat eri taiteenaloihin ja näin
helpottaa valintaa tulevan harrastuksen
suhteen.

Muu koulutus

250001 Planetaarinen elämäntapa-
luentosarja

28.1.-25.2.2025 ti klo 18-19

Luennoitsijana kestävän kehityksen ja
ekososiaalisen työn asiantuntija Jaana
Soronen. Luennot toteutetaan hybridinä;
opetustilassa sekä TEAMS-yhteydellä ja
linkki löytyy luentopäivänä
verkkosivuiltamme ja lin kunnan
tapahtumakalenterista

Planetaarinen elämäntapa -luentosarja
tarjoaa syvällisen katsauksen kestävään
elintapaan, joka kunnioittaa maapallon
rajallisia resursseja. Luennoilla käsitellään
ympäristöystävällisiä käytäntöjä, ekologista
jalanjälkeä ja kestäviä valintoja arjessa.
Opit, miten pienillä muutoksilla voit
vaikuttaa positiivisesti ilmastonmuutoksen
hillitsemiseen ja ympäristön hyvinvointiin.
Luentosarja sopii kaikille, jotka ovat
kiinnostuneita ympäristötietoisuudesta ja
haluavat edistää ekologisesti kestävä
elämäntapaa. Tule mukaan ja ota askel
kohti vihreämpää tulevaisuutta!

Planetaarinen elämäntapa ottaa huomioon
ihmisen ja luonnon keskinäisriippuvuuden.
Luentosarjassa käsitellään planetaarisen
elämäntavan ja hyvinvoinnin edistämisen
käsitteitä käytännön esimerkein.
Ilmastonmuutos ja lajikato ovat uhka
kestävän kehityksen tavoitteiden
toteutumiselle 2030 mennessä. Miten
voimme omassa elämässä ja arjen
valinnoilla toteuttaa hyvää elämää?

Luennot tiistaisin 28.1., 4.2., 11.2., 18.2.,
25.2., klo 18-19

28.1. Planetaarisuus käsitteenä
4.2. Planetaarinen hyvinvointi ja terveyden
edistäminen
11.2. Planetaarinen hyvinvointi ja
ruokavalio
18.2. Kestävät vapaa-ajan valinnat ja
kulutus.
25.2. Ympäristötunteet ja ilmastoahdistus

Luennot kaikille avoimia ja maksuttomia.
Luentosarjasta saa KAPOS-merkin eli
kansallisten perustaitojen osaamismarkin.
Jos osallistuja haluaa suoritusmerkinnän
osaamismerkistä Koski-tietovarantoon,
tulee hänen ilmoittautua luentosarjaan ja
toimittaa suostumuslomake opiston
toimistoon.