



JOKIHELMEN  
OPISTO  
SYKSY  
2021





## Katseet tulevaan

Nyt tarvitaan tulevaisuususkkoa ja hyvinvoinnin monipuolista edistämistä, yhteisön voimaa, kohtaamisia ja vuorovaikutusta sekä iloa tuottavaa tekemistä. Jokihelmen opiston toiminta-alueen kunnissa on noudatettu koronarajoituksia ja -ohjeita tiukasti, mikä on näkynyt kuntakohtaisina linjauksina kansalaisopiston kurssien toteutumisena, ryhmäkokojen pienentämisenä ja tehostettuna hygieniana. Jokihelmen opistolle on tärkeää kurssilaisten ja henkilökunnan terveysturvallisuus jatkossakin. Kansalaisopiston kursseille on turvallista osallistua ajankohtaisia ohjeita noudattaen. Teemme tiivistä yhteistyötä kuntien johdon ja terveysviranomaisten kanssa. Seuraamme THL:n, AVI:n ja kuntien antamia suosituksia ja rajoituksia ja pystymme nopeasti mukauttamaan toimintaamme niiden mukaisesti.

Kansalaisopistossa opiskelu ja harrastaminen perustuu vapaaehtoisuuteen sekä on avointa kaikille ja kaikenikäisille. Kurssitarjonta on uudistunut etä-, hybridi- ja verkko-opetuksella, mutta edelleen lähiopetuksena tarjottavat kurssit ovat tärkeitä. Vapaan sivistystyön opetus tarjoaa mahdollisuuksia elämyksiin, taiteeseen, elinikäiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen sekä monipuoliseen harrastamiseen. Itse tekemisen lisäksi taiteesta ja kulttuurista nauttimisen ja yleisönä olemisen kautta ihmisten elämänsisällöt rikastuvat ja elämäntarkoitus vahvistuu.

Jokihelmen opistolla on kuvataiteen, kädentaitojen, musiikin ja tanssin taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän sekä tanssin taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän järjestämislupa. Taiteen perusopetus on tavoitteellista opetussuunnitelmaan perustuvaa pääosin lapsille ja nuorille suunnattua eri taiteenalojen opetusta.

Jokihelmen opisto toimii Haapavedellä, Oulaisissa, Kärsämäellä, Merijärvellä, Pyhännällä ja Siikalatvalla. Kaikkien kuntien kurssitarjonta on vapaasti käytettävissä eli opiskelu on mahdollista kuntarajat ylittäen. Tarjoamme myös paikkaan sitomatonta verkko-opetusta.

Jokihelmen opiston syksyn 2021 digitaalinen opinto-ohjelma julkaistaan torstaina 1.7.2021 [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi). Paperinen ohjelma on selattavissa kuntien kirjastoissa. Jos haluat paperisen kurssiohjelman, voit olla yhteydessä opiston toimistoon. Seuraa ilmoitteluamme kuntatiedoissa, internetissä [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi) sekä facebookissa.

Taiteen perusopetuksen opetus alkaa viikolla 34 ja vapaan sivistystyön kurssit alkavat porrastetusti viikosta 35 alkaen. Opinto-ohjelmassa on laaja tarjonta hyvinvointiin, taiteisiin, uusien tietojen ja taitojen oppimiseen sekä iloa tuottaviin elämyksiin.

Kehitämme toimintaamme ja palvelujamme. Kevään aikana olemme ottaneet käyttöön uuden hallinto-ohjelman, Hellewin. Se helpottaa mm. kursseille ilmoittautumista ja sähköisen opinto-ohjelman käyttöä 1.7.2021 alkaen.

Tervetuloa innostaville kursseille. Toivotamme Teille aurinkoista ja mukavaa kesää,

yst. Anu Hultqvist, rehtori ja Jokihelmen opiston väki

Jokihelmen opisto: ”Iloa, hyvinvointia, sivistystä ja elämyksiä kaikenikäisille”



#### Haapaveden toimisto

Osoite Vanhatie 45, PL 62, 86601 Haapavesi  
Puhelin 044 7591 246  
Avoinna ma-to 10-15, pe suljettu

#### Oulaisten toimisto

Osoite Keskuskatu 11, 86300 Oulainen  
Puhelin 044 7591 503  
Avoinna ti ja pe 10-15

#### Siikalatvan toimisto

Osoite Pulkkilantie 4, 92600 Pulkkila  
Puhelin 044 7591 336  
Avoinna Sopimuksen mukaan

## Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille Internetin kautta [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi), puhelimitse p. **044 7591 999**.

**Internetilmoittautuminen to 1.7.2021 klo 9.00**

**Puhelinilmoittautuminen ma 9.8.2021 klo 10.00**

Tekstiviestillä ei voi ilmoittautua eikä perua kurssille osallistumista.

Ilmoittautuminen on AINA SITOVA ja velvoittaa kurssimaksun suorittamiseen.

**Peruutuksesta on aina ilmoitettava puhelimitse opiston toimistoon p. 044 7591 999.**

**Peruuttamattoman opiskelupaikan kurssimaksu laskutetaan täysimääräisenä.**

**Ilmoittautumisen voi perua veloituksetta viimeiseen ilmoittautumispäivään klo 15 mennessä. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkamista, tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kurssimaksusta. Kurssimaksuhuojennukset vain lääkärintodistuksella.**

## **JOKIHELMEN OPISTO PALVELEE**

**Käyntiosoite** Vanhatie 45, 86600 Haapavesi.

**Postiosoite** PL 62, 86601 Haapavesi.

**Puhelin** 044 7591 246, kurssi-ilmoittautumiset 044 7591 999.

**Laskutusosoite** Haapaveden kaupunki/Jokihelmen opisto, Sarjanro 16809758, PL 7000, 00019 SSC.

**Y-tunnus** 0184872-4.

**Sähköposti** kansalaisopisto@haapavesi.fi

**Henkilökohtainen sähköposti** etunimi.sukunimi@haapavesi.fi

**Internet -osoite** www.jokihelmenopisto.fi

### **Rehtori**

**Anu Hultqvist**, p. 044 7591 244

### **Talous- ja koulutussuunnittelija**

**Maarit Myllykangas**, p. 044 7591 332

### **Suunnittelijaopettaja**

**Arto Leponiemi**, p. 044 7591 864

### **Opistosihteerit**

**Laura Palokangas** p. 044 7591 246, Haapavesi, Kärsämäki ja Pyhäntä

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- opiskelijatodistukset

**Liisa Kortet**, p. 044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- opiskelijatodistukset
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

**Jaana Autio**, p. 044 7591 303

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- kurssilaskutus
- matkalaskut

**Katariina Tenhunen**, p. 044 7591 336, Siikalatva

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

### **Osastonjohtajat**

**Matti Saaranen**, Pyhäntä p. 040 1912 238, [matti.saaranen@pyhanta.fi](mailto:matti.saaranen@pyhanta.fi)

**Katariina Tenhunen**, Siikalatva p. 044 7591 336, [katariina.tenhunen@siikalatva.fi](mailto:katariina.tenhunen@siikalatva.fi)

### **Opettajat**

**Kirsti Ervasti**, musiikki, p. 044 7591 340

**Anna Karjula**, kuvataiteet, p. 044 7591 865

**Arto Leponiemi**, suunnittelijaopettaja, musiikki p. 044 7591 864

**Marjut Lustig**, kuvataiteet, p.044 7591 304

**Sirpa Pirttiala-Haasiomäki**, tekstiilityö, p. 044 7591 863

**Pia Varuhin-Palo**, esittävät taiteet, tanssi, p. 044 7591 366

### **Tuntiopettajat, yli 16 t/vko**

**Timo Hannula**, musiikki, p. 044 7591 298

**Reijo Laakkonen**, musiikki, p. 040 5270 343

**Hanna-Leena Mäyrä**, musiikki, p. 040 5408 597

**Niina Nevala**, liikunta, p. 044 0428 576

**Kati Tuoriniemi**, kädentaidot, p. 040 5613 365

### **OPISKELU JOKIHELMEN OPISTOSSA**

#### **Opetusaika – Vapaan sivistystyön opetus**

##### **Syksy 2021**

Syyslukukausi alkaa viikolla 35 porrastetusti kurssikohtaisen suunnitelman mukaan ja opetus päättyy porrastetusti viikolla 48–49. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

##### **Kevät 2022**

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 16–17. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

#### **Opetusaika - Taiteen perusopetus**

##### **Syksy 2021**

Syyslukukausi alkaa viikolla 34 ja päättyy viikolla 48–50. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

##### **Kevät 2022**

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 20–21. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

#### **Syksyllä ei ole opetusta**

syyslomalla viikolla 43, 25.10.-31.10.2021

pyhäinpäivänä la 6.11.2021

itsenäisyyspäivänä ma 6.12.2021

#### **Keväällä ei ole opetusta**

talvilomalla viikolla 10, 7.3.-13.3.2022

pääsiäislomalla pe 15.4. – ma 18.4.2022

vappuna su 1.5.2022

helatorstaina to 26.5.2022

### **OPISKELUTODISTUKSET**

Saat opiskelustasi pyynnöstä läsnäolotodistuksen, mikäli olet osallistunut vähintään 3/4 tunneista. Toimitusaika on kolme viikkoa. Kahta vuotta vanhemmista todistuksista laskutamme 20 €. Ole hyvä ja jätä todistuspyynnöt toukokuun loppuun mennessä.

## ALENNUKSET

Alennukset koskevat vain ryhmäopetuksen kurssimaksuja, ei siihen sisältyviä materiaaleja tms. maksuja

Alennukset ovat henkilökohtaisia ja edellyttävät alennusoikeuden todistamista ja yhteydenottoa asiakaspalveluun jokaisen ilmoittautumisen yhteydessä viimeistään kurssin alkamispäivänä syksyllä ja keväällä. Tämän jälkeen alennuksia ei myönnetä. Opiskelija voi saada enintään yhden alennuksen kurssia kohden.

## NÄIN ILMOITTAUDUT KURSSILLE

Ilmoittautuessasi tarvitset **kurssinumeron**, jonka löydät kurssin nimen perästä. Lisäksi Sinun tulee ilmoittaa **nimesi, henkilötunnuksesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi**. On tärkeää, että annat ilmoittautuessasi **kaikki pyydetyt tiedot**. Jos sinulla ei ole omaa matkapuhelinnumeroa tai sähköpostiosoitetta, sovi läheisesi kanssa ja anna hänen sähköpostiosoitteensa ja puhelinnumero, johon voimme lähettää viestejä. Tämä on tärkeää, jotta asiakastiedotteemme muutoksista ja tarkentuvista ohjeista esim. poikkeusolosuhteissa varmasti saavuttaa jokaisen kurssilaisen. **Henkilötunnus on pakollinen tieto** laskutusta varten.

**Noudata jokaisen kurssin kohdalla annettuja ilmoittautumisohjeita.**

Otamme opiskelijat ryhmiin **ilmoittautumisjärjestyksessä**. Ilmoittautuessasi saat heti tietää, saatko kurssipaikan vai jäätkö varapaikalle. Vapautuvista opiskelupaikoista ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse. Seuraa ilmoitteluaamme.

### Web-ilmoittautuminen

#### ILMOITTAUTUESSASI WWW-SIVUJEN KAUTTA MENETTELE SEURAAVASTI:

1. Mene osoitteeseen [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi) -> Selaa opinto-ohjelmaa ja ilmoittaudu kurssille.
2. Kurssiohjelma. Koko kurssiohjelmaa voit selata ja lukea kohdasta Kurssit. Voit selata kursseja osaston, pääluokan ja aineryhmän perusteella.
3. Kurssihaku. Hae kursseja - toiminnolla voit etsiä kursseja hakusanalla (esim. kurssinnumero, osasto, kurssin sisältö, opettaja tai paikka).
4. Ostoskori. Lisää haluamasi kurssit ostoskoriin. Jos valitsit väärän kurssin, poista se ostoskorista klikkaamalla kurssin kohdalla olevaa ruksia. Ostoskorissa olevat kurssit saat aina esille Ostoskori-kuvakkeesta. Voit valita ostoskoriin useampia kursseja ennen henkilötietojen lähettämistä. Jos kurssi on jo täynnä, saat ostoskoriin tiedon varapaikasta.
5. Aikaraja. Voit pitää kursseja ostoskorissa tietyn ajan. Kirjoita ja lähetä henkilötiedot ennen tämän aikarajan umpeutumista. Näet ajan kulumisen ostoskorikuvakkeesta.
6. Henkilötiedot. Täytä lopuksi henkilötietolomake ja lähetä tiedot. Ilmoittautuminen tehdään aina kurssin osallistujan tiedoilla. Tarvitsemme täydellisen henkilötunnuksen kurssimaksujen valvontaa varten. Jos sinulla ei ole suomalaista henkilötunnusta, ilmoittaudu asiakaspalveluun. Ilmoitamme kurssimuutoksista usein tekstiviestillä. Varmista, että matkapuhelinnumerosi tulee oikein. Sähköpostivahvistuksen takia huolehdi, ettei sähköpostiosoitteeseesi tule kirjoitusvirhettä.
7. Laskutusosoitetiedot. Laskutustiedot täytetään vain, mikäli maksajana on alaikäisen huoltaja tai yritys. Huoltajan ollessa maksajana tarvitsemme huoltajan täydelliset tiedot henkilötunnuksineen. Yrityksen ollessa maksajana, tarvitsemme Y-tunnuksen.

8. Ilmoittautumisen vahvistus. Saat lopuksi vahvistuksen ilmoittautumisestasi sekä näytölle että sähköpostiisi. Ellei sinulla ole sähköpostiosoitetta, tulosta viimeisen sivun tiedot tai ota tiedot muuten talteen. Ellet saanut vahvistussähköpostia, vaikka annoit osoitteen, on sähköpostiosoitteeseen saattanut tulla virhe. Ilmoittautumisesi on silti kunnossa.
9. Ilmoittautumisen tarkistus ja peruuttaminen. Ilmoittautumisnumerolla ja kurssinumerolla voit myöhemmin tarkistaa ilmoittautumisesi. Mikäli opisto on antanut mahdollisuuden peruuttaa kursseja netin kautta, voit peruuttaa kurssisi, mikäli peruutusaikaa on jäljellä. Muussa tapauksessa halutessasi peruuttaa kurssin ota yhteyttä opistoon.

**Huom!** Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Lasku lähetetään sinulle kotiosoitteeseen. Mahdollinen peruutus pitää tehdä 7 päivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkamista, tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kurssimaksusta. Peruuttamattomat kurssipaikat laskutetaan kokonaisuudessaan. Kurssimaksuhuojennukset vain lääkärintodistuksella.

**Emme lähetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta.** Kurssin mahdollisen peruuntumisen ilmoitamme puhelimitse, tekstiviestillä tai sähköpostitse kaikille ennakkoon ilmoittautuneille.

**Voit tiedustella vapaita paikkoja** varsinaisen ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen p. 044 7591 246, Haapavesi, Kärämäki ja Pyhäntä, p. 044 7591 336 Siikalatva tai p. 044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi.

## **OPISKELUPAIKAN PERUMINEN**

**Peruutuksesta on aina ilmoitettava** opiston toimistoon p. 044 7591 999. Perumiseksi ei riitä ilmoitus opettajalle tai kurssille saapumatta jättäminen. Mahdollinen peruutus pitää tehdä 7 päivää ennen kurssin alkua ilmoittamalla siitä opiston toimistoon. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkamista, tehdyistä peruutuksista perimme 50 % kurssimaksusta. Peruuttamattomat kurssipaikat laskutetaan kokonaisuudessaan. Kurssimaksuhuojennukset vain lääkärintodistuksella.

## **OPINTORYHMÄN ALKAMINEN JA PERUUNTUMINEN**

Opintoryhmän alkaminen ja toimiminen edellyttää riittävää määrää osallistujia. Ilmoittautuneiden määrä tarkistetaan 7 päivää ennen kurssin alkua. Olemme laskeneet osallistujamäärät kurseittain kustannusten mukaan. Minimiosallistujamäärät voivat vaihdella kurssikohtaisesti.

**Opisto ei vastaa opistosta riippumattomista syistä johtuvista opetuskertojen peruuntumisista.** Ilmoitamme opetuskerran peruuntumisesta opiskelijoille tekstiviestillä. Palvelumme helpottamiseksi muistathan ilmoittaa yhteystietojesi muuttumisesta! Jokihelmen opisto ei korvaa yhden opetuskerran peruuntumista eikä se myöskään oikeuta kurssimaksun alennukseen. Mikäli **opistosta johtuvia** peruuntuneita opetuskertoja on enemmän kuin yksi, ne pyritään pitämään myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana lukuvuoden aikana.



## MAKSUT

Laskutamme **kurssimaksut** sekä syksyllä että keväällä. **Emme palauta kurssimaksuja.**

Lähetämme laskun Sinulle kotiosoitteeseen kurssin alkamisen jälkeen. **Huolehdiathan maksusta eräpäivään mennessä**, maksamattomat laskut siirtyvät eräpäivän jälkeen automaattisesti perintätoimiston hoidettavaksi. Kurssimaksutieto löytyy jokaisen kurssin kohdalla esitteessä ja internet-sivulla.

Opiskelijat hankkivat itse kurssilla tarvitsemansa materiaalit. Opettajan hankkiessa materiaaleja ja tarvikkeita hän perii tarvikemaksun opiskelijoilta. Kohtuullinen määrä monisteita sisältyy kurssimaksuun.

**Sisaralennus** annetaan taiteen perusopetuksessa ryhmäopetuksessa opiskeleville saman perheen sisaruksille. Taiteen perusopetuksessa opiskelevien sisarusten lukukausimaksuista vähennetään **10 €**. Alennuksen saaminen edellyttää sisarusten nimien ilmoittamista opiston toimistoon.

**Aktiivialennus 20 €** annetaan taiteen perusopetuksessa ryhmäopetuksessa opiskeleville, jotka opiskelevat yhtä aikaa kolmea tai useampaa taiteen perusopetuksen opintokokonaisuutta. Alennus 20 € annetaan kalleimpaan kurssiin.

**Vuoropassi** - Jokihelmen opistossa on käytössä **vuorotyötä tekevien liikuntapassi**, joka on kymmenen kerran kortti, joka oikeuttaa osallistumaan eri liikuntaryhmiin työvuoroista huolimatta. Vuoropassin hinta on 40 €/syksy ja 40 €/keväät. Opiskelija lunastaa vuoropassin toimistosta lukukauden alussa ilmoittautuessaan kursseille.

**Työttömyysalennus** on 50 %, henkilölle, joka on työtön. Työttömyys todistetaan Kelan tai työttömyyskassan edellisen kuukauden maksutositteella tai työvoimatoimiston antamalla todistuksella. Merkintä pelkästään nettisivuille tai ilmoittautumislomakkeeseen kohtaan työtön ei oikeuta alennukseen. Alennusta ei myönnetä kurssimaksun laskun lähettämisen jälkeen.

### **Maksuvälineet ja alennukset**

Seteleiden ja passien käyttäminen maksuvälineenä edellyttää asiointia opiston toimistoissa. Toimita setelit ja varaa passisi opiston toimistosta hyvissä ajoin elo/syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssilaskutuksen alkamista. Voit maksaa kurssisi myös SmartumPay - mobiilimaksulla tai Smartum -verkkomaksulla, josta täytyy toimittaa kuitti toimistolle sähköpostitse osoitteeseen kansalaisopisto@haapavesi.fi. Työttömyysalennus 50 % edellyttää, että toimitat todistuksen työttömyydestä erikseen syksyllä ja keväällä.

Opintoseteli- ja vapaaopiskelijahakemuslomakkeet ovat opiston internet-sivuilla sekä toimistoissa.

## Opintoseteli

Jokihelmen opistossa on jaettavana opetushallituksen rahoittamia opintoseteleitä, joita voivat hakea Jokihelmen opiston alueen

- maahanmuuttajat
- työttömät
- alhaisen pohjakoulutuksen omaavat
- oppimisvaikeuksia kokevat esim. luki-vaikeus, kuulo- tai kehitysvamma
- eläkkeellä olevat ja senioriväestö

Kohderyhmät ovat valintajärjestyksessä.

Opiskelija voi käyttää 20 euron opintoseteliä maksuvälineenä Jokihelmen opiston järjestämään koulutukseen yksittäisen kurssin maksamiseen. Opintoseteli käy **maksuvälineenä kevään 2022 opetuksessa**. Opintoseteli on saajalle henkilökohtainen eikä sitä voi vaihtaa rahaksi. Seteleitä on rajoitettu määrä ja yksi seteli/opiskelija.

Opintoseteliä voi hakea täyttämällä hakemuslomakkeen, jonka saa opetusohjelman lopusta, Jokihelmen opiston toimistoista tai kunnantalojen neuvonnasta. Lomake palautetaan 30.11.2021 loppuun **mennessä** osoitteella Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, PL 62, 86601 Haapavesi. Päätös kirjataan hallinto-ohjelmaan, jolloin tieto päätöksestä siirtyy suoraan laskutukseen. Henkilöille, joille ei myönnetä opintoseteliä, ilmoitetaan päätöksestä kirjallisesti.

Lisätietoja rehtori Anu Hultqvist, p. 044 7591 244.

## Maksuvälineet Tyky, Tyky+ sekä Smartum

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja -liikuntasetelin tai SmartumPay - mobiilimaksun ja Smartum -verkkomaksun, Tyky -liikuntasetelin ja Tyky+ -liikunta ja -kulttuurisetelin. Liikuntaseteleillä voi osallistua liikunta- ja tanssikursseille, kulttuuriseteleillä kaikkeen opetukseen. **Toimita setelit tai kuitti mobiilimaksusta/verkkomaksusta opiston toimistoon syyskuussa ja tammikuussa, ennen kurssimaksulaskutuksen alkamista. Tämän jälkeen seteli ei käy maksuvälineenä.** Setelit ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa muiden perheenjäsenten kurssi- ja pääsymaksuja. **SmartumPay -mobiilimaksusta tai Smartum -verkkomaksusta voit toimittaa kuitin myös sähköpostilla osoitteeseen [kansalaisopisto@haapavesi.fi](mailto:kansalaisopisto@haapavesi.fi)**

## Taiteen perusopetuksen vapaaopiskelijajapaikat

Jokihelmen opistossa on **vapaaopiskelijajapaikkoja** 2021–2022 seuraavasti: Haapavesi 2, Oulainen 2 ja Siikalatva 2 paikkaa, Kärämäki 1, Merijärvi 1 ja Pyhäntä 1 paikka.

Jokihelmen opiston rehtori voi myöntää opiskelijalle oikeudet opiskella taiteen perusopetuksessa ilman lukukausimaksua. Vapaaopiskelijajapaikka myönnetään ensisijaisesti opiskelijalle, jos

- opiskelijan tulot eivät ylitä 1.533,57 € brutto/kk tai
- perheen / huoltajien tulot eivät ylitä alla olevia tulorajoja

Tulorajat

<b>Perheen koko*</b>	<b>Perheen kaikki tulot €**</b>
2	2 037
3	2 503
4	2 969
5	3 435
6	3 901
7	4 367
8	4 833

\* Perheen koko = yhteistaloudessa asuvat vanhemmat ja taloudessa asuvat alaikäiset lapset

\*\* Perheen veronalainen ansio

Johtokunta on tehnyt delegointipäätöksen rehtorille myöntää vapaaopiskelijapaikan ryhmäopetuksessa opiskelevalle opiskelijalle vuodeksi kerrallaan ensisijaisesti aikaisemmin harrastaneelle sekä aktiivisuutensa osoittaneelle opiskelijalle. Perhe voi hakea paikkaa oppaan lopussa olevalla hakemuksella 30.9.2021 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä perheen verotulot 2020 ja/tai perheen maksukykyyn vaikuttavat seikat. Vapaaopiskelijapaikan saaneille ilmoitamme asiasta henkilökohtaisesti. Hakemukset lähetetään osoitteeseen Jokihelmen opisto/rehtori Vanhatie 45, PL 62, 86600 Haapavesi. Käsittelemme hakemukset luottamuksellisesti.

Materiaali-, väline- tai polttomaksut vapaaopiskelijapaikan saanut opiskelija maksaa erikseen.

### **Soitinvuokrat vuonna 2021–2022**

Uudet, alle viisi vuotta vanhat soittimet: vuokra 70 euroa/lukuvuosi.

Vanhat, yli viisi vuotta vanhat soittimet: vuokra 50 euroa/lukuvuosi.

Hintaan sisältyy soittimen huolto, puhdistus ja varaosien hankinta.

Soittimen vuokrauksesta tehdään vuosittain vuokrasopimus. Opiskelija on velvollinen korvaamaan soittimen korjauksesta aiheutuvat kulut. Pianonvirityksestä aiheutuvat kulut sisällytetään kurssimaksuun.

### **OPISTON PITÄMÄT REKISTERIT**

Opisto pitää opiskelijarekisteriä asiakassuhteen vuoksi. **Emme luovuta rekisterin tietoja ulkopuolisille.**

Henkilötietolain edellyttämä rekisteriseloste löytyy opiston www-sivuilta osoitteesta <http://www.jokihelmenopisto.fi/index.php?pid=rekisteriseloste>

### **VAKUUTUKSET**

Jokihelmen opiston opiskelijat ovat Haapaveden kaupungin vakuutusturvan piirissä oppitunneilla. Kampailulajeissa vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

### **OPISELIJAYHDISTYS**

Oulaisten osasto, puheenjohtaja Arja Mäenpää, sihteeri Ingali Yppäriä.

## TIEDOTUS

Tiedotamme toiminnastamme tekstiviestein, sähköpostein, nettisivuilla [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi) sekä Facebookissa ja Instagramissa.

**Opiskeluun liittyvät viralliset tiedotteet lähetetämme ensisijaisesti sähköpostilla.**

**HUOLEHDITHAN, että opistolla on voimassa olevat yhteystietosi!**

Seuraa myös opistopalstaa Haapavesi -lehdessä, SeutuMajakassa, Pyhäjokiseudussa ja Siikajokilaaksossa sekä paikkakuntasi kuntatiedotetta!

## KANSALAIPOISTON JOHTOKUNTA 2017-2021

**Tuula Aitto-Oja**, puheenjohtaja, Oulainen, p. 044 4793 239

**Tuija Hiitola**, Merijärvi, p. 044 2047716

**Mikko Hyvärinen**, Siikalatva, p. 040 8436 045

**Minna Jylkkä**, Oulainen, p. 040 081 7472

**Iiris Ruotsalainen**, Pyhäntä, p. 040 4197 141

**Ronald von Schulmann**, Haapavesi, p. 0400 100 887

**Marjatta Seppä**, Kärsämäki, p. 040 7784 757

**Anja Tallgren**, Haapavesi, p. 050 5634 710

**Elvi Tapia-Olguin**, Haapavesi, p. 040 9627 087

**Ira Toppinen**, Siikalatva, p. 040 7099 521

**Arto Ylikulju**, Oulainen, p. 040 745 9257

## TOIMIPAIKAT

### Haapavesi

Ainalin nuorisoseura, Vaitiniementie 81, 86600 Haapavesi

Aittolan koulu, Aittolantie 10, 86650 Kytökylä

Haapaveden Opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Haapaveden kirjasto, Urheilutie 64 B, 86600 Haapavesi

Haapaveden liikuntahalli, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden lukio, Urheilutie 64, 86600 Haapavesi

Haapaveden seurakunta, Tähtelänkuja 5, 86600 Haapavesi

Haapaveden Uimahalli, Urheilutie 54, 86600 Haapavesi

Haapaveden urheilukenttä, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden yläaste/entinen Haapaveden Pesula, Teollisuustie 6, 86600 Haapavesi

Haapaveden Yläkoulu, Kytökyläntie 59, 86600 Haapavesi

Humalojan koulu, Kuusikoskenkuja 1, 86600 Haapavesi

Hyttikallion koulu, Raatetie 6, 86600 Haapavesi

Jedu Haapavesi, Teollisuustie 2, 86600 Haapavesi

Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Kulttuurikeskus Kirnu, Juustomäentie 11, 86600 Haapavesi

Kytökylä Kopsa, Kopsantie 13, 86650 Kytökylä

Mieluskylän koulu, Mieluskoskentie 13, 86650 Mieluskylä

Mikkosen talo, Haapaveden opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Mäkirinteen koulu, Urheilutie 64, 86600 Haapavesi

Ryhmäkoti Helmikartano, Lallunniementie 9, 86600 Haapavesi  
Toimintakeskus, Hakakuja 11, 86600 Haapavesi  
Vattukylän koulu, Vatuntie 23, 86600 Haapavesi  
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, 86600 Haapavesi  
Vähämäen kota, Karsikkaantie 197, 86600 Haapavesi

### **Kärsämäki**

Frosteruksen koulu, Opintie 6, 86710 Kärsämäki  
Kimppa-Kämppä, Frosteruksenkatu 14, 86710 Kärsämäki  
Koivupuisto, Frosteruksenkatu 14, 86710 Kärsämäki  
Konttila, Pomojentie 5, 86710 Kärsämäki  
Konttimäki, Pomojentie 6, 86710 Kärsämäki  
Kutomo, Aleksintie 1, 86710 Kärsämäki  
Liikuntakeskus Buusti, Annalantie 6, 86710 Kärsämäki  
Porkkalan koulu, Kanaperäntie 200, 86710 Kärsämäki  
Toimintakeskus Rantapääsäsky, Aleksintie 4, 86710 Kärsämäki  
Töllin tupa, Kokonperäntie 834, 86710 Kärsämäki  
Saviselän koulu, Jylhänperäntie 20, 86710 Kärsämäki

### **Merijärvi**

Koivupuhdon koulu, Merijärventie 106, 86220 Merijärvi  
Kilpukka, Merijärventie 106, 86220 Merijärvi  
Vanhustentaloyhdistys, Salmentie 6, 86220 Merijärvi

### **Oulainen**

Jauhinkankaan koulu, Amiraalintie 40, 86300 Oulainen  
Jokihelmen opisto, Keskuskatu 11, 86300 Oulainen  
Juho Oksan koulu, Kaarikatu 3, 86300 Oulainen  
Lehtopään koulu, Pärekuja 7, 86300 Oulainen  
Matkanivan koulu, Haapavedentie 800, 86510 Matkaniva  
Merkuriussali, Jedu, liiketalouden yksikkö, Kosteekatu 1, 86300 Oulainen  
Oulaisten lukio, Oulaistenkatu 54, 86300 Oulainen  
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, Kuntotie 2, 86300 Oulainen  
Oulaisten Yläkoulu, Oulaistenkatu 58, 86300 Oulainen  
Penttilän talo, Putilankatu 1, 86300 Oulainen  
Petäjäsken koulu, Petäjäskenkatu 133, 86210 Petäjäskenkoski  
Piipsjärven koulu, Vanhatie 1, 86300 Oulainen

### **Pyhäntä**

Pyhännän koulu, alakoulu, Koulutie 8, 92930 Pyhäntä  
Pyhännän koulu, yläkoulu, Koulutie 8, 92930 Pyhäntä  
Pyhännän kunnantalo, Manuntie 2, 92930 Pyhäntä  
Pyhännän seurakuntatalo, Kirkkotie 4, 92930 Pyhäntä  
Tavastkengän koulu, Tavastkengäntie 33 A, 92910 Tavastkenkä  
Toimintatupa, Vaarinväylä 3, 92930 Pyhäntä

### **Siikalatva**

Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila  
Entinen Mankilan koulu, Mankilantie 748, 92530 Mankila  
Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila  
Hovin koulu, Koulutie 10, 92500 Rantsila

Kairanmaan talo, Alipääntie 19, 92640 Leskelä  
Kestilän kunnantalo, Hallintotie 5, 92700 Kestilä  
Kestilän peruskoulu, Kestilänraitti 1 B, 92700 Kestilä  
Kestilän vanha seurakuntatalo, Keskustie 6, 92700 Kestilä  
Kuntosali Rantsila, Kloorantie 1, 92500 Rantsiila  
Palvelukeskus Koivulehto, Pakkalantie 9, 92600 Pulkkiila  
Palvelukeskus Kotipiha, Keinontie 12, 92500 Rantsila  
Palvelukeskus Pihlajisto, Pehkolantie 4, 92700 Kestilä  
Palvelukeskus Vaarintalo, Tenavatie 1, 92620 Piippola  
Pentti Haanpään koulu, Keskustie 20, 92620 Piippola  
Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, Keskustie 29, 92620 Piippola  
Piippolan kirjasto, Keskustie 11, 92620 Piippola  
Piippolan kylätupa, Keskustie 8, 92620 Piippola  
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 114, 92600 Pulkkiila  
Pulkkilan peruskoulu, Mäkeläntie 2, 92600 Pulkkiila  
Pulkkilan terveyskeskus, Savonjantie 2, 92600 Pulkkiila  
Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500 Rantsila  
Rantsilan kirkko, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila  
Rantsilan liikuntahalli, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila  
Rantsilan seurakuntatalo, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila  
Siikalatvan kunnantoimisto, Pulkkilantie 4, 92600 Pulkkiila  
Sipolan Uusi Pyrintö, Ouluntie 1635, 92520 Sipola  
Toimintakeskus Mesikki, Iltaruskontie, 92500 Rantsila  
Vanha Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila

# OPINTO-OHJELMA SYKSY 2021

## Haapavesi

### Ensiapu ja turvallisuus

#### Ensiapukoulutus 4 h 01140001

1.11.2021 4 t 52,00 €

Ma 9.00–12.00

Verkkokoulutus

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä.

Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin.

Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 4 h ensiapukurssin lähikoulutuksen neljää oppituntia (4 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

4 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- Sokki, oireet ja ensiapu

- Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- Ensiapu tukeutumassa olevalle henkilölle
- Painelu-puhalluselvytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- Palovammat
- Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio) Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

#### Ensiapukoulutus 8 h 01140002

1.11.2021 8 t 65,00 €

Ma 9.00–16.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä. Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin. Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 8 h ensiapukurssin lähikoulutuksen kahdeksaa oppituntia (8 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

8 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- Sokki, oireet ja ensiapu
- Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- Ensiapu tukeutumassa olevalle henkilölle
- Painelu-puhalluselvytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- Palovammat
- Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio)
- Haavat
- Hypotermia
- Murtumat ja nivelvammat
- Myrkytykset Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

## **Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen**

### **Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi syksy 01110001**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €  
Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali  
Timo Jääskelä  
Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Tiistain tiitterät Rentola Haapavesi syksy 01110005**

31.8.–30.11.2021 39 t 53,00 €  
Ti 12.00–14.15

Rentola  
Kati Tuoriniemi

Iloa ja innostavaa tekemistä! Teemme erilaisia käsitöitä, askarteluja ym. hyödyntäen erilaisia tekniikoita.  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

## **Kielet**

### **Keskusteluenglanti Haapavesi syksy 01200001**

21.9.–23.11.2021 18 t 29,00 €  
Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6  
Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen.  
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

### **Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi syksy 01200003**

8.9.–8.12.2021 26 t 41,00 €  
Ke 16.45–18.15

Haapaveden Opisto, luokka 6  
Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjää arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. Kurssilla voivat opiskella kaikki ulkomaalaiset, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitojaan. Oppitunneilla harjoitellaan puhumista, kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä, kirjoittamista. Kurssin tavoitteet: Opiskelija osaa asioida itsenäisesti Suomessa (kaupassa, pankissa, TE-toimistossa, Kelassa, poliisilaitoksella, koulussa, oppilaitoksissa jne.) Opiskelija ymmärtää suomalaisten keskustelua ja pystyy keskustelemaan suomalaisten kanssa. Opiskelija osaa toimia suomalaisella työpaikalla ja tuntee suomalaista työkulttuuria. Kurssin sisältö: Kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe-



ja tekstiharjoituksia, eri ammattisanastosanasto, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2021 15.00

### **Venäjä jatko Haapavesi syksy 01200005**

21.9.–23.11.2021 18 t 29,00 €

Ti 19.00–20.30

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Venäjän kielen opiskelun syventäminen

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

### **Kuvataide perusteet 7-12 v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01300001**

25.8.–8.12.2021 30 t 81,00 €

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on

taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Opinnot koostuvat viidestä

opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat

piirustus ja maalaus, kuvanveisto,

grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide,

kuvallinen media sekä monitaiteelliset

projektit. Opinnoissa tutustutaan myös

kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin

taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Jatkovat opiskelijat

saavat tekstiviestin ennen opetuksen

alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi

tiedustella myös lukuvuoden aikana.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu

20 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021

15.00

### **Kuvataide perusteet 8-12v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01300003**

24.8.–30.11.2021 28 t 77,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataideluokka

Maria Keckman

Yhteisten opintojen tavoitteena on

taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Opinnot koostuvat viidestä

opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat

piirustus ja maalaus, kuvanveisto,

grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide,

kuvallinen media sekä monitaiteelliset

projektit. Opinnoissa tutustutaan myös

kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin

taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Jatkovat opiskelijat

saavat tekstiviestin ennen opetuksen

alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi

tiedustella myös lukuvuoden aikana.

Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 20

€. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021

15.00

### **Kuvataide työpaja 11–18 v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01300005**

26.8.–9.12.2021 45 t 97,00 €

To 16.00–18.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä

opinnoissa opitun kuvataiteellisen

ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja

laajentaminen sekä

vaikuttamismahdollisuuksien

kehittäminen. Opintoihin sisältyy

esimerkiksi materiaalisia ja

taiteidenvälisiä kokeiluja ja

erikoistekniikoihin perehtymistä.

Opintojen päätteeksi opiskelija tekee

lopputyön. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää

materiaalmaksun 25 €. Ilmoittautuminen

päättyy 19.8.2021 15.00

**Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v  
TPO Haapavesi syksy 01300007**

24.8.–30.11.2021 18,62 t 60,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataideluokka

Maria Keckman

Kurssilla tutustutaan kuvataiteen erilaisiin työtapoihin ja materiaaleihin ja välineisiin. Opintojen tavoitteena on innostaa lasta kuvataiteen tekemiseen, taiteen perusasioihin ja tuntemiseen tutkivan, kokeilevan ja leikinomaisen toiminnan kautta. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 18 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

**Kuvataiteen Päiväateljee Haapavesi  
syksy 01300009**

6.9.–8.11.2021 27 t 37,00 €

Ma 11.45–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan! Piirustusta, maalausta ja kuvataiteen erikoistekniikoita toiveiden mukaan, myös alkeista alkaen. Voit työstää myös omia aiheitasi ja saada ohjausta niissä. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai osallistua yhteistilaukseen. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 30.8.2021 15.00

**Lumoava akvarelli Haapavesi syksy  
01300011**

12.–20.11.2021 18 t 40,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataidekoulu

Juho Yli-Posso

Kurssilla kokeillaan vesivärimaalauksen tekniikoita ja otetaan haltuun perusasiat, kuten laveerausvärien sekoittaminen, kerrosmaalaus ja märkää märälle - tekniikka. Sopii kaikille vesivärimaalauksesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan omat vesivärit, siveltimet ja paperit tai käyttää kuvataidekoulun välineitä, korvaus käytön mukaan. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään lisätietoja ennen kurssin alkamista. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

**Taideverstaas Haapavesi syksy 01300012**

8.9.–17.11.2021 30 t 41,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataidekoulu

Marjut Lustig

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Voit tulla ryhmään myös tekemään omaa taidettasi, ja saada ohjausta siinä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa opettajalta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2021 15.00

## Kädentaidot

### **Huonekalujen entisöinti Haapavesi syksy 01400001**

30.8.–29.11.2021 52 t 57,00 €

Ma 17.00–20.00

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Ari Koskinen

Huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Innostu intarsiasta Haapavesi syksy 01400003**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 17.30–19.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Ari Koskinen

Intarsia on erilaisten puuainesten ja -viilujen yhteensovittamista. Kuvioissa vain mielikuvitus on rajana. Materiaalia voi ostaa opettajalta tai tuoda itse. Kurssille tarvitet leikkuualustan (esim. paksumpi vaneri), leikkuuveitsen, puuliimaa, maalarinteippiä. Ilmoittautuminen päättyy 2.12.2021 15.00

### **Kivat käsityöt 9-12 vuotiaille Haapavesi syksy 01400004**

21.9.–23.11.2021 18 t 39,00 €

Ti 15.30–17.00

Mikkosen talo

Kati Tuoriniemi

Tuunaamme ja valmistamme kierrätys- ja luonnonmateriaaleista vaatteita, koruja, sisustustuotteita yms. toiveiden mukaan. Neulontaa, virkkausta, makrameeta, punontaa, askartelua, metallilankatyöt, värjäystä jne Materiaalimaksu 10 euroa.

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

### **Kudonta Haapavesi syksy 01400006**

23.9.–25.11.2021 27 t 37,00 €

To 18.00–20.15

Mikkosen talo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä tarpeiden ja toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021 15.00

### **Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi syksy 01400008**

21.9.–23.11.2021 27 t 37,00 €

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Kati Tuoriniemi

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä.

Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

### **Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa Haapavesi syksy 01400010**

20.9.–22.11.2021 27 t 37,00 €

Ma 11.00–13.15

Kytökylän Kopsa

Kati Tuoriniemi

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden mukaan sekä tehdään muita käsitöitä eri tekniikoilla. Kurssi sopii aloittelijoille sekä käsitöitä harrastaneille. Työt suunnitellaan yhdessä.

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

**Kudonta ja käsityö Mieluskylä syksy  
01400012**

20.9.–22.11.2021 36 t 37,00 €

Ma 17.15–19.30

Mieluskylän koulu, kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Tutustutaan käsityön eri tekniikoihin - niin uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin.

Myös uudet kurssilaiset rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen päättyy

15.11.2021 15.00

**Lapinrumpu Haapavesi syksy 01400014**

9.–10.10.2021 12 t 27,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Katariina Tenhunen

Lapinrummun kehikko on tehty 7 mm:n koivuvanerista. Rumpukalvo on kotimaista värjäämätöntä poronnahkaa. Värjäämme kurssilla sekä rumpukehikon että poronnahan. Pingotamme poronnahan valmiin kehikon päälle nahkanauhalla ja kuvioimme valitut voimasymbolit nahkaan ja valmistamme rumpukapulan. Kurssilta saat mukaasi myös ohjeet rummun käyttöön ja vihkimiseen sekä rummun hoito-ohjeet. Rummun ääni johdattelee kuulijansa syvälle mieleen ja kehoon auttaen sinua rentoutumaan. Lähetämme osallistujille tarvikelistan ennen kurssin alkua. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Materiaalimaksu n. 140 euroa, minkä opettaja perii. Lauantaina kurssin aikana on 30 min ruokatauko. Molempina päivinä pidetään opetuksen lomassa kahvi/tee -tauvoja. Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2021 15.00

**Ompelu ja käsityö Haapavesi syksy  
01400015**

20.9.–22.11.2021 27 t 37,00 €

Ma 14.00–16.15

Mikkosen talo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2021 15.00

**Puutyö yli 15 v Haapavesi syksy**

**01400017**

31.8.–30.11.2021 52 t 57,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulun puutyötila Y4-ovi/entinen Haapaveden Pesula

Kari Koskela

Ota mukaan omat materiaalit. Huom.

Opetus entisissä Haapaveden pesulan tiloissa, Teollisuustie 6, Haapavesi.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Liikunta ja jooga**

**Cheerleading 8-13 v Haapavesi syksy**

**01800001**

26.9.–5.12.2021 20 t 32,00 €

Su 14.00–15.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Miisa Karjalainen

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet 8-13 -vuotiaat. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2021 15.00

**Kevyt lavis Haapavesi syksy 01800003**

31.8.–30.11.2021 13,30 t 39,00 €

Ti 13.00–14.00

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpon koreografiat, humpat, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

**Koko kylän jumppa Ainali syksy****01800005**

3.9.–3.12.2021 13 t 30,00 €

Pe 18.15–19.00

Ainalin nuorisoseura

Niina Nevala

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskirasas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

**Koko kylän jumppa Humaloja Haapavesi syksy 01800007**

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €

Ma 18.30–19.15

Humalojan koulu

Mari Pitkänen

Lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyä. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan oma jumppamatto ja muut kulloinkin tarvittavat välineet. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Koko kylän jumppa Karsikas syksy****01800009**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 15.00–15.45

Vähämäen kota

Niina Nevala

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskirasas. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Koko kylän jumppa Mieluskylä syksy****01800011**

2.9.–2.12.2021 13 t 30,00 €

To 19.00–19.45

Mieluskylän koulu, liikuntasali

Niina Nevala

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskirasas. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Koko kylän jumppa Vattukylä syksy****01800013**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 16.30–17.15

Vattukylän koulu

Niina Nevala

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskirasas. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi  
syksy 01800015**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 14.00–14.45

Rauhankallio, Sotainvalidien talon  
kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Kuntosalicircuit Haapavesi syksy  
01800017**

1.9.–1.12.2021 17,29 t 61,00 €

Ke 17.45–18.45

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Niina Nevala

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla  
painoilla, yhteiset alku- ja  
loppuverryttelyt. Soveltuu sekä  
aloittelijoille, että kuntosaliharjoitteluun  
jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas.

Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Lasten uimakoulu jatko 6-8 v Haapavesi  
syksy 01800019**

25.9.–27.11.2021 8 t 38,00 €

La 11.00–11.45

Haapaveden Uimahalli, lasten allas +  
terapia-allas

Niina Nevala

Lasten uimakoulu on tarkoitettu lapsille,  
jotka osaavat uida n 5 metrin matkan  
lastenaltaassa. Uimakoulussa kertaamme  
uinnin perusasioita ja harjoittemme  
uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on,  
että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10  
metriä vapaalla tyylillä. Kurssimaksu  
sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja.  
Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2021 15.00

**Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v  
Haapavesi syksy 01800021**

25.9.–27.11.2021 8 t 38,00 €

La 10.15–11.00

Haapaveden Uimahalli, lasten allas

Niina Nevala

Tutustumme veteen ja harjoittemme  
vedessä liikkumista, kellumista,  
liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia.

Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan

noin 5 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu

sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja.

Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2021 15.00

**Nuorten crosstraining Haapavesi syksy  
01800023**

23.9.–25.11.2021 11,97 t 27,00 €

To 18.30–19.30

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora

Terhi Kangasharju

Yläkoulu- ja lukioikäisille suunnattu kurssi,  
jossa kehitetään monipuolisesti

lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta.

Harjoitukset vaihtelevat viikoittain ja ne

koostuvat pääasiassa

kehonpainotreeneistä ja crossfit-

tyyppisestä harjoittelusta. Tunnit on

suunniteltu nimenomaan nuorille ja

liikkumisessa varmistetaan turvalliset ja

oikeat tekniikat. Tule rohkeasti mukaan

kehittämään kuntoasi! Ilmoittautuminen

päättyy 16.9.2021 15.00

**Perusjumppa Haapavesi syksy 01800025**

2.9.–2.12.2021 13 t 30,00 €

To 16.30–17.15

Jedu Haapavesi, liikuntasali

Niina Nevala

Perusjumppa, jossa alkulämmittely,  
lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely.

Harjoitukset toteutetaan kehonpainon

avulla, käytetään myös kahvakuulia,

jumppakeppejä sekä tehdään

kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy  
26.8.2021 15.00

**Pilates & FasciaMethod -verkkokurssi  
01800027**

4.11.–2.12.2021 5 t 11,00 €  
To 18.00–18.45  
Riikka Bergdahl  
Koulutus toteutetaan Teams -alustalla.  
Yhdistelemme pilatesta ja FasciaMethodia  
toimivaksi kokonaisuudeksi. Kurssilla saat  
harjoitella hyvää keskivartalon ja  
lantioarenkaan hallintaa sekä optimaalista  
kehon eri osien yhteistyötä. Pilates  
kehittää keuhkojen hallintaa, syviä lihaksia  
(ryhtiä) ja antaa helpotusta selkä- ja  
niskahartiavaivoille. Tunnin lomassa opit  
myös yksinkertaisia liikepareja eli teemme  
myofaskiaalista liikkuvuusharjoittelua,  
jolla voit pitää huolta liikkuvuudestasi ja  
aineenvaihdunnastasi. Loppukurssista  
teemme myös fasciahierontaa  
tennispallon avulla. Kurssi on tarkoitettu  
kaikille kiinnostuneille, jotka haluavat  
pitää huolta omasta lihaskunnostaan ja  
liikkuvuudestaan. Kurssi ei vaadi mitään  
aikaisempaa kokemusta, koska liikkeet  
ovat yksinkertaisia ja turvallisia suorittaa  
myös verkko-opetuksessa.  
Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2021  
15.00

**Syvän veden vesijumppa Haapavesi syksy  
01800028**

1.9.–1.12.2021 13 t 78,00 €  
Ke 19.10–19.55  
Haapaveden Uimahalli, iso allas  
Niina Nevala  
Syvänveden jumppa on koko vartalon  
hallintaa kehittävä, syviä lihaksia  
vahvistava, niveliä säästävä ja  
energiankulutusta lisäävä tunti, joka sopii  
kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille.  
Ryhmää suositellaan uimataitoisille.

Uimahallilta löytyy tarvittavat välineet,  
mutta voit käyttää omaa vesijuoksuvyötä.  
Teholtaan keskiraskas/raskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Taekwondo Haapavesi syksy 01800030**

5.9.–5.12.2021 26 t 41,00 €  
Su 17.00–18.30  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Tapio Pitkälä  
Yli 7 vuotiaille. Peruskurssilla opetellaan  
lajiin kuuluva salikäyttäytyminen,  
peruslyönnit, -potkut, -torjunnat,  
lihaskuntoharjoitteet, perusteet  
itsepuolustuksesta, sekä korean kielistä  
sanastoa. Ylle verkkarit, mukaan  
juomapullo. Opiskelija huolehtii  
vakuutusturvastaan itse.  
Kamppailulajeissa opiston vakuutus  
koskee vain teoriajaksoja.  
Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2021 15.00

**Telinevoimistelu Gepardit edistyneet  
Haapavesi syksy 01800032**

23.9.–25.11.2021 13,30 t 27,00 €  
To 17.00–18.00  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Terhi Kangasharju  
Harjoitellaan vaativampia liikkeitä ja  
liikesarjoja eri telineillä. Permannolla  
vauhdikkaita volttsarjoja sekä yhdistelmiä  
eri voimisteluliikkeistä, esim. puolivoltti +  
etuperin voltti, arabialainen kärrynpyörä +  
takaperin puolivoltti jne. Liikkeitä  
sovelletaan taitojen ja toiveiden  
mukaisesti. Yli 7-vuotiaille.  
Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

**Telinevoimistelu Ilvekset aloittajat  
Haapavesi syksy 01800034**

23.9.–25.11.2021 13,30 t 27,00 €  
To 16.00–17.00  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Terhi Kangasharju  
Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta.  
Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Yli 7-vuotiaat telinevoimistelun aloittajille ja hieman harrastaneille.  
Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

**Temppujumppa 3-4 v Haapavesi syksy 01800036**

3.9.–3.12.2021 13 t 20,00 €  
Pe 16.15–16.45  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Matleena Myllykoski  
Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Teholtaan kevyt.  
Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Temppujumppa 5-6 v Haapavesi syksy 01800038**

3.9.–3.12.2021 13 t 30,00 €  
Pe 16.45–17.30  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Matleena Myllykoski  
Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Teholtaan kevyt.  
Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Tuolijumppa Haapavesi syksy 01800040**

2.9.–2.12.2021 13 t 30,00 €  
To 14.15–15.00  
Virtaamo  
Niina Nevala  
Jumpataan rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia ja tehdään lihaskuntoa

vahvistavia liikkeitä. Venytellään ja tehdään tasapainoharjoituksia.  
Jumpataan istuen tai tuolia apuna käyttäen. Teholtaan kevyt.  
Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Vesijumppa 1 Haapavesi syksy 01800042**

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €  
Ti 11.45–12.30  
Haapaveden uimahalli, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi  
Niina Nevala  
Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Vesijumppa 2 Haapavesi syksy 01800044**

1.9.–1.12.2021 13 t 78,00 €  
Ke 20.00–20.45  
Haapaveden Uimahalli, terapia-allas  
Niina Nevala  
Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Vesitreeni Haapavesi syksy 01800046**

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €  
Ti 12.35–13.20  
Haapaveden Uimahalli, iso allas  
Niina Nevala  
Tehokas ja vauhdikas treeni miehille ja naisille isossa altaassa. Tunti koostuu aerobisesta ja lihaskunto-osuudesta. Tehostamme treeniä erilaisia välineitä hyödyntäen. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput.  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00



### **Voimajooga Haapavesi syksy 01800048**

2.9.–2.12.2021 13 t 39,00 €

To 17.30–18.30

Jedu Haapavesi, liikuntasali

Niina Nevala

Tunti dynaamista voimajoogaa, jossa jooga-asanoiden kautta aktivoidaan ja kehitetään keuhko- ja sydäntoimintaa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla saattaa energian lisäksi myös hiki virrata!  
Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Kehonhuolto ja venyttely Haapavesi syksy 01800050**

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €

Pe 17.45–18.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Matleena Myllykoski

Kokonaisvaltaista keuhko- ja sydäntoimintaa. Teemme tunneilla liikkuvuutta, tasapainoa ja keuhko- ja sydäntoimintaa edistävää harjoittelua sekä rauhallista venyttelyä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

## **Luennot**

### **Taavi Törmälehdon sotatie ja Haapaveden miesten sodasta Vienassa, Kannaksella ja Lapissa 1939-45 01310001**

3.12.2021 2,67 t 0,00 €

Pe 18.00–20.00

Haapaveden Opisto, Reijo Waara -sali

Eero Paavola

Esitelmä Mannerheim-ristin ritarin Taavi Törmälehdon sotatiestä sekä Haapaveden miesten sodasta Vienassa, Kannaksella ja Lapissa 1939-1945. Vapaa pääsy.  
Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

## **Musiikki**

### **Aikuisten piano Mäkirinne 20 min**

#### **Haapavesi syksy 01100001**

21.9.–23.11.2021 54,00 €

Ti 17.25–17.45

Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1-ovi

Aki Päivinen

Opetus 20 min/opiskelija

Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021 15.00

### **Bändisoitto aikuisille Haapavesi syksy 01100003**

22.9.–24.11.2021 18 t 29,00 €

Ke 18.15–19.45

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Reijo Laakkonen

Soitamme perinteistä iskelmä- tai popmusiikkia opiskelijoiden toiveiden mukaan. Vaatimuksena kohtuullinen soittotaito joko harmonikan, basson, rumpusetin, koskettimien tai kitaransoitossa. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

### **Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi syksy 01100005**

21.9.–23.11.2021 9 t 29,00 €

Ti 19.00–19.45

Mäkirinteen koulu, luokka 139

Janne Lindgren

Pienryhmäopetus. Opimme soittamisen perustaitoja sekä soitamme yhdessä monipuolisesti harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.  
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

### **Humppaluura TPO Haapavesi syksy 01100007**

23.8.–29.11.2021 46,00 €

Ma 19.45–20.30

Haapaveden Opisto, luokka 8  
Timo Hannula  
Yhteissoittoa viululla. Jatkavat opiskelijat -  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Tavoitteellinen opiskelu edellyttää  
harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen  
päättyy 16.8.2021 15.00

#### **Jokihelmen alueelliset pelimannit**

##### **Haapavesi syksy 01100009**

26.9.–21.11.2021 20 t 27,00 €  
Su 12.00–15.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Juha-Matti Kurra  
Kansanmusiikin opetus.  
Kokoontumiskerrat ovat 26.9., 10.10.,  
24.10., 7.11., ja 21.11.2021  
Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2021 15.00

##### **Karaoke 1 Haapavesi syksy 01100011**

3.9.–3.12.2021 36 t 78,00 €  
Pe 18.00–21.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Marjo-Riitta Maarala  
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.  
Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

##### **Karaoke 2 Haapavesi syksy 01100013**

2.9.–2.12.2021 36 t 78,00 €  
To 18.00–21.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Marjo-Riitta Maarala  
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.  
Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

##### **Karaoke aloittelijoille Haapavesi syksy 01100015**

1.9.–1.12.2021 36 t 78,00 €  
Ke 18.00–21.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Marjo-Riitta Maarala  
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Opettelemme mikrofonin käyttöä,  
sopivasta sävellajista laulamista ja  
esiintymistä. Ei tarvitse aikaisempaa  
karaokekokemusta. Ilmoittautuminen  
päättyy 15.9.2021 15.00

##### **Kitara 30 min Haapavesi syksy 01100017**

21.9.–23.11.2021 111,00 €  
Ti 17.00–20.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin  
huone  
Juha-Matti Kurra  
Opetus 30 min/viikko Ilmoittautuminen  
päättyy 16.11.2021 15.00

##### **Kiva & Kevyt -kuoro Haapavesi syksy 01100019**

31.8.–30.11.2021 22 t 41,00 €  
Ti 17.00–18.30  
Haapaveden Opisto, Lönninkartanon  
juhlasali  
Emilia Manninen  
Tavoitteellista kuorolaulua,  
äänenmuodostusharjoituksia.  
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

##### **Laulavat leidit Haapavesi syksy 01100021**

30.8.–29.11.2021 18 t 41,00 €  
Ma 19.15–20.45  
Haapaveden Opisto, Lönninkartanon  
juhlasali  
Hanna-Leena Mäyrä  
Uusi iskelmämusiikkiin painottuva  
lauluryhmä, jossa lauletaan yksinäisesti  
pianon säestyksellä suomalaisten  
naisartistien tuotantoa. Tänä lukuvuotena  
teemana on " Leidit lavalla" eli  
opettelemme tuttuja sekä harvemmin  
kuultuja lauluja Katri Helenalta, Paula  
Koivuniemeltä, Marionilta ja Lea  
Lavénilta. Tavoitteena esittää harjoitettu  
ohjelmisto keväällä 2022. Tule mukaan

nauttimaan ihanista lauluista!  
Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

**Laulusolistille bändisäestys 1 30 min  
Haapavesi syksy 01100023**

20.9.–22.11.2021 77,00 €  
Ma 17.30–20.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Reijo Laakkonen  
Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin  
käyttöä ja esiintymistä. Opettaja säestää  
kosketinsoittimella hyödyntäen  
monipuolisesti säestysautomaatiikkaa (kuin  
oikea bändi). Kurssin lopussa esiinnyttään  
yleisölle. Ilmoittautuminen päättyy  
13.9.2021 15.00

**Laulusolistille bändisäestys 2 30 min  
Haapavesi syksy 01100025**

23.9.–25.11.2021 77,00 €  
To 14.00–15.30  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Reijo Laakkonen  
Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin  
käyttöä ja esiintymistä. Opettaja säestää  
kosketinsoittimella hyödyntäen  
monipuolisesti säestysautomaatiikkaa (kuin  
oikea bändi). Kurssin lopussa esiinnyttään  
yleisölle. Ilmoittautuminen päättyy  
16.9.2021 15.00

**Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
syksy 01100027**

21.9.–23.11.2021 54,00 €  
Ti 15.15–18.35  
Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021  
15.00

**Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
syksy 01100029**

20.9.–22.11.2021 54,00 €  
Ma 17.00–18.40  
Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2021  
15.00

**Piano 4 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
syksy 01100031**

21.9.–23.11.2021 54,00 €  
Ti 17.10–18.30  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Reijo Laakkonen  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

**Piano 5 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
syksy 01100033**

22.9.–24.11.2021 54,00 €  
Ke 15.15–16.50  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Reijo Laakkonen  
Yksilöopetus 20 min. Ilmoittautuminen  
pättyy 17.11.2021 15.00

**Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
syksy 01100035**

22.9.–24.11.2021 54,00 €  
Ke 15.15–16.55  
Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2021  
15.00

**Piano 7 Mäkirinne 30 min Haapavesi  
syksy 01100037**

21.9.–23.11.2021 77,00 €

Ti 18.30–19.30

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/ viikko Ilmoittautuminen  
päättyy 16.11.2021 15.00

**Piano 8 Mäkirinne 30 min Haapavesi  
syksy 01100039**

22.9.–24.11.2021 77,00 €

Ke 16.40–17.40

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/ viikko Ilmoittautuminen  
päättyy 17.11.2021 15.00

**Piano Humaloja 30 min Haapavesi syksy  
01100041**

21.9.–23.11.2021 77,00 €

Ti 13.30–16.00

Humalojan koulu, vanha puoli

Reijo Laakkonen

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.  
Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021  
15.00

**Piano Hyttikallio 30 min Haapavesi syksy  
01100043**

20.9.–22.11.2021 77,00 €

Ma 15.00–17.00

Hyttikallion koulu, luokka 314, E-ovi

Reijo Laakkonen

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min  
Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2021  
15.00

**Piano Mieluskylä 20 min Haapavesi syksy  
01100045**

23.9.–25.11.2021 54,00 €

To 14.40–17.40

Mieluskylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min

Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021  
15.00

**Piano TPO Mäkirinne 30 min Haapavesi  
syksy 01100047**

25.8.–1.12.2021 120,00 €

Ke 17.00–19.00

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianon soiton yksilöopetus. Taiteen  
perusopetus. Ilmoittautuminen päättyy  
24.11.2021 15.00

**Piano Vattukylä 20 min Haapavesi syksy  
01100049**

20.9.–22.11.2021 54,00 €

Ma 15.00–16.40

Vattukylän koulu, musiikkiluokka

Hanna-Leena Mäyrä

Opetus 20 min/viikko Ilmoittautuminen  
päättyy 15.11.2021 15.00

**Puhallin Haapavesi syksy 01100051**

24.9.–26.11.2021 54,00 €

Pe 15.00–15.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Simo Saastamoinen

Yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii  
soittoajan puhelimitse Ilmoittautuminen  
päättyy 19.11.2021 15.00

**Rummut 60 min Haapavesi syksy  
01100053**

23.9.–25.11.2021 154,00 €

To 17.00–19.00

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Reijo Laakkonen

Yksilöopetus 60 min Ilmoittautuminen

päättyy 18.11.2021 15.00

#### **Veteraanikuoro Haapavesi syksy**

**01100055**

31.8.–30.11.2021 18 t 41,00 €

Ti 12.00–13.30

Haapaveden kirkko, Srk -keskus,  
seurakuntasali

Martti Murtopera

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle.

Äänenkäytön harjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

#### **Viihdelaularit Haapavesi syksy 01100057**

1.9.–1.12.2021 24 t 41,00 €

Ke 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Laulamme, harjoittelemme äänen käyttöä

ja opettelemme uusia lauluja sekä

valmistamme ohjelman kurssin

päätöstilaisuuteen. Ilmoittautuminen

päättyy 25.8.2021 15.00

#### **Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi syksy**

**01100059**

24.8.–30.11.2021 176,00 €

Ti 15.00–18.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 45 min/viikko. Viulunsoiton

peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat -

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää

harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen

päättyy 17.8.2021 15.00

#### **Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi syksy**

**01100061**

24.8.–2.12.2021 120,00 €

Ti 17.30–19.00, Ke 15.00–16.30, To

15.00–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 30 min/viikko. Viulunsoiton

peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat -

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää

harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen

päättyy 17.8.2021 15.00

#### **Viulu 4 TPO 15 min Haapavesi syksy**

**01100063**

24.8.–30.11.2021 60,00 €

Ti 13.00–13.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 15 min/viikko Ilmoittautuminen

päättyy 17.8.2021 15.00

#### **Yksinlaulu A Haapavesi syksy 01100065**

23.9.–25.11.2021 77,00 €

To 18.15–20.45

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

30 min/oppilas. Opimme laulamisen

perustekniikkaa erilaisten rentoutus-,

hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla

sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskeli

joiden kanssa. Materiaalit sis.

kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy

18.11.2021 15.00

#### **Yksinlaulu B Haapavesi syksy 01100067**

21.9.–23.11.2021 77,00 €

Ti 18.45–20.15

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

30 min/oppilas. Opimme laulamisen

perustekniikkaa erilaisten rentoutus-,

hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla

sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskeli

joiden kanssa. Materiaalit sis.

kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy  
16.11.2021 15.00

## Muu koulutus

### **Haapasompa kotokurssi Haapavesi syksy 01900001**

28.8.–3.12.2021 16 t 40,00 €

La 16.30–18.00, To 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, Majakka

Diana Seppä, Ronald von Schulmann

Kurssi on eri-ikäisille eri kulttuureista tuleville. Kurssilla tehdään kivoja asioita, keskustelemme elämästä ja arjesta kahvipöydän ääressä. Kurssi on suomeksi. Riittää jos puhut vähän suomea.

Toteutetaan yhteistyössä Haapasompa - hankkeen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2021 15.00

### **Prjanikat -venäläinen kerho lapsille Haapavesi syksy 01900003**

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, Majakka

Marina Chaplia

Tavoitteena on säilyttää ja edistää venäjänkielisen vähemmistön kieltä, kulttuuria ja perinteitä sekä herättää lasten kielellistä uteliaisuutta ja kokeilunhalua. Tutustumme venäjän kielen oppimiseen leikkien, musiikin ja pelien kautta. Tuemme lasten varhaista kielen oppimista. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Viini ja ruoka Haapavesi syksy 01900005**

24.9.2021 3 t 55,00 €

Pe 17.30–20.00

Kulttuurikeskus Kirnu, kahvio

Ilkka Koski

Viinin valitseminen ruuan pariin.

Perehdytään viinien saloihin sekä viinin ja

ruuan liittoon. Testaamme kolme punaviiniä ja kolme valkoviiniä viineille sopivien maistelulautasten kera.

Kurssimaksu sisältää viinit sekä ruokamaistiaisat. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2021 15.00

## Tanssi

### **Dancecombo! yli 16 v. Haapavesi syksy 01500001**

31.8.–9.11.2021 26 t 28,00 €

Ti 18.45–20.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Vauhtia, herkkyyttä, haastetta ja tunnetta. Näitä elementtejä löytyy DanceCombo -tunneilta. Tunneilla tutustutaan erilaisiin tanssityyleihin, tehdään tanssisarjoja eri tempoihin ja tunnelmaltaan erilaisiin musiikkeihin. DanceCombossa pidetään hauskaa yhdessä tanssien ja liikkuen. Osallistujien toiveet ovat tärkeässä osassa. Jazz- ja nykytanssi ja klassinen baletti samassa paketissa! Tule mukaan ja anna eri genrejen viedä! Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **FolkJam Haapavesi syksy 01500003**

30.8.–8.11.2021 13,30 t 30,00 €

Ma 18.30–19.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

FolkJam on suomalaiseseen tanssiin pohjautuva tanssiliikuntamuoto, jonka parissa pääset kokemaan tanssin yhteisöllisyyttä ja iloa. FolkJamissa ammattitaitoinen ja innostava ohjaaja pitää huolen liikunnan riemusta sekä hyvästä meiningistä. FolkJamissa korostuu liikkeen sisäisen kokemisen merkitys. Jokainen jammaaja saa tuntea olonsa

kotoisaksi omassa kehossaan.  
Liikemateriaali hyödyntää suomalaista tanssiperinnettä monipuolisesti, tämä mahdollistaa myös kokonaisvaltaisen tanssillisen ja liikunnallisen kehittymisen. Tunnit sisältävät sekä nopeaa ja mukaansatempaavaa menoa että rauhallista tunnelmointia. Laji sopii kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Tunnit tarjoavat haastetta myös kokeneelle tanssijalle, sillä treenin tehoa voi säädellä itse. Jokainen osallistuja liikkuu omista lähtökohdistaan itseään haastaen. FolkJamin parissa aerobinen kunto kohoaa kohisten, keho kiinteytyy ja mieli virkistyy. Tule mukaan yksin tai kaveriporukalla, paria ei tarvita! Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

#### **Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi syksy 01500005**

26.8.–2.12.2021 14 t 53,00 €

To 17.30–18.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Jatkat opiskelijat

saavat tekstiviestin elokuussa.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

#### **Lastentanssi Suuroset yli 6 v eskarit Haapavesi syksy 01500007**

24.8.–30.11.2021 14 t 53,00 €

Ti 17.00–17.45

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

#### **Nykytanssi 1 Kirppanat A 7–8 v TPO Haapavesi syksy 01500009**

24.8.–30.11.2021 14 t 53,00 €

Ti 17.45–18.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin

ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €.  
Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

### **Nykytanssi 1 Kirppanat B 7–8 v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01500011**

23.8.–29.11.2021 14 t 53,00 €

Ma 17.30–18.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €.  
Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

### **Nykytanssi 2 Pyryharakat 9–10 v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01500013**

26.8.–2.12.2021 18,62 t 57,00 €

To 18.15–19.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun

sisältyy materiaalmaksu 5 €.

Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

### **Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01500015**

24.8.–30.11.2021 18,62 t 57,00 €

Ti 16.00–17.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €.  
Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

### **Nykytanssi 4 Tanssinto yli 13 v TPO**

#### **Haapavesi syksy 01500017**

26.8.–2.12.2021 28 t 69,00 €

To 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00



**Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO****Haapavesi syksy 01500019**

23.8.–29.11.2021 28 t 69,00 €

Ma 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €.

Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021  
15.00

Virtaamo

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy  
24.8.2021 15.00

**Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 14 v TPO****Haapavesi syksy 01500021**

25.8.–1.12.2021 56 t 85,00 €

Ke 16.00–19.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteri- ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021  
15.00

**KiddieJam 3-4 v. Haapavesi syksy****01500023**

31.8.–30.11.2021 8,58 t 20,00 €

Ti 14.15–14.45

# Kärsämäki

## Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

### **Kuvataide Kimppa-kämppä Kärsämäki syksy 02110001**

30.8.–29.11.2021 26 t 51,00 €

Ma 13.00–14.30

Kimppa-Kämppä, sali

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja tekniikoilla omien mieltymisten mukaan. Materiaalimaksu 10 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kuvataide Koivupuisto Kärsämäki syksy 02110003**

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 13.00–14.30

Koivupuisto, ruokasali

Juho Yli-Posso

Kuvataiteen tekemistä piirtäen ja värittäen. Teoksia omia mielialheista. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2021 15.00

### **Mukavaa musisointia Kärsämäki syksy 02110005**

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 9.30–10.15

Toimintakeskus Rantapääsäsky

Timo Jääskelä

Työniloa ja toimintakykyä yhdessä musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2021 15.00

### **Sisuliikkujat Kärsämäki syksy 02110007**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 12.00–12.45

Konttimäki, sali

Juho Yli-Posso

Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten toimintakyvyn mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

## Kuvataide ja muotoilu

### **Kuvataide Frosterus Kärsämäki syksy 02300001**

31.8.–30.11.2021 39 t 53,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kuvataide perusteet TPO 7-12 v Frosterus Kärsämäki syksy 02300003**

23.8.–29.11.2021 28 t 77,00 €

Ma 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Jatkatut opiskelijat saavat infoa ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen

päättyy 16.8.2021 15.00

**Kuvataide työpaja yli 11 v TPO Frosterus  
Kärsämäki syksy 02300005**

23.8.–29.11.2021 14 t 28,00 €

Ma 15.15–16.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Tämän kurssin lisäksi opiskelija osallistuu kuvataide perusteet 7-12 v ryhmään. Jatkavat opiskelijat saavat infoa ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 5 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2021 15.00

**Maalausmatka maisemaan Kärsämäki  
syksy 02300007**

15.–23.10.2021 18 t 40,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Maisemamaalauksen lyhytkurssi, jonka aikana toteutetaan yksi tai useampi versio maisemasta akryyli- ja/tai öljyväreillä. Malliksi teokseen sopii niin luonnoskuva, valokuva kuin muistikuvakin. Tutuiksi tulevat muun muassa kertamaalaus-, kerrosmaalaus- ja impasto-tekniikat. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään

lisätietoja ennen kurssin alkamista. Voit käyttää omia materiaaleja tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan kurssin päätyttyä käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2021 15.00

**Syysakvarellin uudet tuulet Kärsämäki  
syksy 02300009**

29.–30.9.2021 8 t 23,00 €

Ke 17.00–20.00, To 17.00–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Anna Karjula

Kokeilemme vesivärimaalauksen erikoistekniikoita ja teemme näyttäviä väripintoja akvarellipapereille. Sopii kaikille vesivärimaalauksesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan omat vesivärit, siveltimet ja paperit tai käyttää kuvataidekoulun välineitä. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 5 €. Jos opiskelija käyttää omia materiaaleja, materiaalimaksua ei laskuteta. Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2021 15.00

**Villejä veistoksia 8-12 v Kärsämäki syksy  
02300010**

27.8.–3.9.2021 6 t 18,00 €

Pe 16.00–18.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Lasten paperiveistoskurssilla toteutetaan hauskoja ja vähän villejäkin eläinhahmoja. Ensimmäisellä kerralla rakennetaan veistoksen runko, joka maalataan ja koristellaan jälkimmäisellä kerralla. Materiaalit 4 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2021 15.00

## Kädentaidot

### **Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki syksy 02400001**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 16.00–18.15

Kutomo Aleksintie

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2021 15.00

### **Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki syksy 02400003**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 18.30–20.45

Porkkalan koulu, kutomo

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2021 15.00

### **Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki syksy 02400005**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 17.45–20.00

Töllin tupa

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

### **Lankatyöt Aleksintie Kärsämäki syksy 02400007**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 15.00–17.15

Kutomo Aleksintie

Kati Tuoriniemi

Lankatekniikoita toiveiden mukaan eri

tekniikoilla kuten kirjomalla, neulomalla,

virikkaamalla, koukkuamalla ja solmimalla.

Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

### **Lapinrumpu Kärsämäki syksy 02400009**

18.–19.9.2021 12 t 27,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00

Kutomo Aleksintie

Katariina Tenhunen

Lapinrummun kehikko on tehty 7 mm:n

koivuvanerista. Rumpukalvo on kotimaista

värjäämätöntä poronnahkaa. Värjäämme

kurssilla sekä rumpukehikon että

poronnahkan. Pingotamme poronnahkan

valmiin kehikon päälle nahkanauhalla ja

kuvioimme valitut voimasymbolit nahkaan

ja valmistamme rumpukapulan. Kursilta

saat mukaasi myös ohjeet rummun

käyttöön ja vihkimiseen sekä rummun

hoito-ohjeet. Rummun ääni johdattelee

kuulijansa syvälle mieleen ja kehoon

auttaen sinua rentoutumaan. Lähetämme

osallistujille tarvikelistan ennen kurssin

alkua. Kurssimaksun lisäksi

materiaalimaksu n. 140 euroa, jonka

opettaja perii. Lauantaina kurssin aikana

on 30 min ruokatauko. Molempina

päivinä pidetään opetuksen lomassa

kahvi/tee -tauvoja. Ilmoittautuminen

päättyy 10.9.2021 15.00

**Lusikat ja haarukat koruiksi Kärsämäki  
syksy 02400010**

20.–21.11.2021 16 t 38,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

Kutomo Aleksintie

Johanna Riepula

Omistatko joutilaita pöytähopeita tai vanhoja palkintolusikoita? Muokkaa riipus lusikanpesästä tai tee rannekoru haarukan varsista. Kierrätä käyttämättömät aterimet koruiksi tai sisustusesineiksi itsellesi tai lahjaksi. Et tarvitse aiempaa kokemusta, tarvitset vain vanhat aterimet. Ota mukaasi hopea- tai uushopealusikat, -haarukat yms materiaalit. Voit ottaa mukaasi myös omia korunvalmistukseen soveltuvia työkaluja (pihtejä, kultasepänsaha, viila yms), mutta tarvikkeita ja työvälineitä löytyy opettajalta. Voit yhdistää koruun myös helmiä ja valmiita ketjuja. Tarkemmat ohjeet lähetämme ennen kurssin alkua ilmottautuneille. Opettaja perii tarvikemaksun materiaalien ja tarvikkeiden käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

**Makramee Kärsämäki syksy 02400011**

12.–13.11.2021 12 t 27,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Kutomo Aleksintie

Marita Seppä

Makramee-solmeilu on vanha työtapa, missä solmuja käyttämällä saadaan koristeellisia pitsimäisiä punoksia ja pintoja. Erilaisilla materiaaleilla, solmimistavoilla ja erilaisia tekniikoita yhdistelemällä voit luoda tyylikkäitä koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista.

Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

**Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki  
syksy 02400012**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Puuntyöstön lyhyt kurssi Kärsämäki  
syksy 02400014**

9.–16.10.2021 16 t 36,00 €

La 9.00–16.00

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Koetko suurta kynnystä aloittaa työskentely puutöissä suurilla ja ehkä vaaralliseksikin koetuilla työstökoneilla? Nyt sinulla on mahdollisuus kokeilla käyttää useita työstölaitteita turvallisuusnäkökohdat huomioiden. Lisäksi kokeilemme hiontaa, lakkausta tai maalaustekniikoita. Lopuksi tehdään pienimuotoinen lopputyö, jossa itse pääset kokeilemaan opittuja asioita käytännössä. Kurssi tarkoitettu vasta-alkajille, myös naisia toivomme kurssille mukaan. Rohkeasti kokeilemaan! Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

**Spiraali/havukranssikurssi Kärsämäki  
syksy 02400015**

4.12.2021 4 t 10,00 €

La 11.00–14.00

Konttila, tupa

Kati Tuoriniemi

Teemme metallilangoista näyttävän spiraalikranssin tai havuista ym

joulukranssin. Tarvikkeet spiraalikranssiin: taipuvia metallilankoja, pari tyhjää tölkkiä, sivuleikkurit, työhanskat. Kranssiin voi kiinnittää ledvalot ja vaikkapa limsatölkistä leikattuja kukkia, lehtiä ja muita koristeita, myös nauhoilla, pitseillä, silkkikukilla, helmillä. Kranssin voi spraymaalata jälkeensä ennen valojen kiinnittämistä. Opettajalta voi ostaa erilaisia metallilankoja ja lainata työvälineitä. Havukranssiin tarvikkeet: pajun oksia pohjaksi, havuja, ohutta rautalankaa sitomiseen, sivuleikkurit, oksasakset, työhanskat. Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

### **Taipuisa metalli Kärsämäki syksy 02400016**

3.–4.9.2021 12 t 27,00 €  
Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00  
Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi  
Antero Flanco Oy, Flander, Juha Vierimaa  
Suora pelti on haasteellinen ja vaikeakin työstettävä, mutta ei mahdoton. Alan huippuosaaja Flanco Oy:stä esittelee työmenetelmiä metallin parissa. Kohderyhmä esim. autoharrastajat. Kurssin sisältö: englannin pyörän käyttö, pellin venyttäminen ja supistaminen. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Jumppa Saviselkä syksy 02800001**

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €  
Ti 19.00–20.00  
Saviselän koulu, sali  
Matleena Myllykoski  
Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden

toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kahvakuula Kärsämäki syksy 02800003**

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €  
Ti 16.20–17.20  
Konttimäki, sali  
Matleena Myllykoski  
Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treenioisuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulun painon mukaan. Omat kuulut mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kevyt lavis Kärsämäki syksy 02800005**

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €  
To 17.00–18.00  
Konttimäki, sali  
Paula Madetoja  
Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenkka, tango. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Kuntosalicircuit 1 Kärsämäki syksy 02800007**

31.8.–30.11.2021 17,33 t 46,00 €  
Ti 11.00–12.00  
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali  
Huhmarniemi Minna/Klemettilä Katja  
vuoroviikoin  
Vauhdikas kiertoharjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja

liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Kuntosalicircuit 2 Kärsämäki syksy 02800009**

1.9.–1.12.2021 17,33 t 46,00 €  
Ke 18.00–19.00  
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali  
Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja vuoroviikoin  
Vauhdikas kiertoarjoittelutunti.  
Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Lavis Kärsämäki syksy 02800011**

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €  
To 18.15–19.15  
Konttimäki, sali  
Paula Madetoja  
Lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenkka samba, jive, salsa.  
Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki syksy 02800013**

1.9.–1.12.2021 17,33 t 39,00 €  
Ke 20.05–21.05  
Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi  
Juha Vierimaa  
Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille.  
Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen

päättyy 25.8.2021 15.00

**Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki syksy 02800015**

30.8.–29.11.2021 13 t 78,00 €  
Ma 19.50–20.35  
Koivupuisto, uimahalli  
Niina Nevala  
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki syksy 02800017**

30.8.–29.11.2021 13 t 78,00 €  
Ma 19.00–19.45  
Koivupuisto, uimahalli  
Niina Nevala  
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki syksy 02800019**

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €

Ti 9.00–9.45

Koivupuisto, uimahalli

Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja

vuoroviikoin

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös

kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki syksy 02800021**

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €

Ti 9.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli

Huhmarniemi Minna/Klemetilä Katja

vuoroviikoin

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös

kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Physiopilates Kärsämäki syksy 02800023**

30.8.–29.11.2021 12 t 28,00 €

Ma 19.00–19.45

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

Pilatesen klassisen repertuaarin liikkeet (34) sekä niiden helpotetut versiot.

Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan

fysioterapeuttisesta näkökulmasta:

keskivartalon, hartiarenkaan ja lantion

stabiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa

sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen

pilatesharjoittelussa. Tarvitset

jumppamaton ja elastiset liikkumisen

mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä.

Teholtaan keskiraskas. Opetusta ei viikolla

42 eikä 43. Ilmoittautuminen päättyy

23.8.2021 15.00

### **Rpv Kärsämäki syksy 02800025**

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ti 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Matleena Myllykoski

Lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen

reisien, pakaroiden ja vatsan

treenaaminen. Käytetään välineenä omaa

kehoa ja erilaisia välineitä. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy

24.8.2021 15.00

### **SJL-jooga Kärsämäki syksy 02800027**

30.8.–29.11.2021 20 t 37,00 €

Ma 19.50–21.05

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

SJL.-Jooga (Suomen joogaliiton jooga)

ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä

hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää

kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa

kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä

opettaa rentoutumista ja oikeaa

hengitystä. Sopii kaikille. Opetusta ei

viikolla 42 eikä 43. Ilmoittautuminen

päättyy 23.8.2021 15.00



**Telinevoimistelu alkajat Kärsämäki syksy 02800029**

30.8.–29.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ma 16.30–17.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Niina Nevala, Janna Autio

Tempuillaan telineillä ja ilman, hypitään, roikutaan, kiipeillään ja tasapainoillaan.

Perusvoimisteluliikkeitä: kuperkeikat eteen ja taakse, etuperin voltti, erilaiset kärrynpyörät, käsilläseisonta, kieppi ja kiintopyörähdys tangolla sekä helpot permantosarjat. Liikkeitä voidaan soveltaa ryhmän ja yksilön taitojen mukaisesti.

Tunti sisältää leikinomaisen

lämmittelyosuuden sekä taito- ja

liikkuvuusosioita. Sopii tytöille ja pojille.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Telinevoimistelu kokeneet Kärsämäki syksy 02800031**

30.8.–29.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ma 17.30–18.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Niina Nevala, Janna Autio

Voimistellaan telineillä ja harjoitellaan vauhdikkaita permantosarjoja sekä akrobaattisia voimisteluliikkeitä, kuten perhosvoltti, takaperin voltti, puolivoltit eteen ja taakse ja käsilläkävely. Liikkeitä

voidaan soveltaa ryhmän ja yksilön taitojen mukaisesti. Tunti sisältää

leikinomaisen lämmittelyosuuden sekä

taito-, voima- ja liikkuvuusosioita. Sopii

tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen

päättyy 23.8.2021 15.00

**Tuolijumppa Kärsämäki syksy 02800033**

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €

Ma 15.15–16.00

Konttimäki, sali

Niina Nevala

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 23.8.2021 15.00

## Luennot

**Luento vaihdevuosista Kärsämäki syksy 02570001**

16.9.2021 2 t 0,00 €

To 17.30–19.00

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Vaihdevuodet merkitsevät suurta hormonaalista ja biologista muutosta

naisen kehossa. Muun muassa

länsimaisten elintapojen vuoksi

vaihdevuodet aiheuttavat useimmille

monenlaisia ikäviä oireita. On kuitenkin

mahdollista viettää vaihdevuodet ilman

oireita, kun huomio hormonien

tasapainoon liittyvät asiat, ja aloittaa

vaihdevuosien hoitamisen jo kymmenen

vuotta ennen vaihdevuosiä. Luennolla

käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet,

tukihoidot, homeopatia vaihdevuosiin,

uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta,

estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset

asiat. Luento on maksuton.

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021 15.00

**Myrkkyy nimeltä sokeri Kärsämäki syksy 02570002**

16.9.2021 2 t 0,00 €

To 19.05–20.35

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Sokerin yhteys sairauksiin, mitä sokeri

aiheuttaa elimistössä, piilosokeri, eri

sokerilajit, sokerin korvaus, makeanhimon

fysiologiaa, sokeri ja hampaat,

sokeririippuvuuden hoito ja suositukset.  
Luento on maksuton. Ilmoittautuminen  
päättyy 9.9.2021 15.00

## Musiikki

### **Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki syksy 02100001**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 18.30–20.45

Konttila, tupa

Janne Lindgren

Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot.

Soitamme yhdessä monipuolista

harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin

mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo

soittaneille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

### **Karaoke Kärsämäki syksy 02100003**

31.8.–30.11.2021 52 t 78,00 €

Ti 18.00–21.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Miika Kiiskinen

Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa,

esiintymistä ja uusia karaokelauluja.

Käytössä tietokonepohjaiset

ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta

valmistajilta. Vasta-alkajille sekä

pidempään karaokea harrastaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100005**

22.9.–24.11.2021 54,00 €

Ke 15.05–16.45

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Juha-Matti Kurra

Yksilöopetus 20 min/ 9 viikkoa. Opettaja

sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

### **Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki syksy 02100007**

3.9.–3.12.2021 26 t 41,00 €

Pe 11.45–13.15

Konttimäki, sali

Hanna-Leena Mäyrä

Laulamme yhdessä ikivihreitä iskelmiä ja

laulelmia yksinäisesti pianon

säestyksellä. Kaikki laulukärpäsen

puremat, tervetuloa mukaan!

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

### **Laulun salat - laulun lyhytkurssi**

#### **Kärsämäki syksy 02100009**

9.–17.10.2021 55,00 €

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Kristiina Nietula

Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4

kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on

mahdollisuus seurata passiivisena toisten

harjoituksia osana opetusta. Matalan

kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi

kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään

laulamisen saloihin monipuolisesti ja

kokonaisvaltaisesti. Tuo mukanasasi kaksi

laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana

16.-17.10. Opettajana toimii

nivalalaisyntyinen

oopperalaulaja, laulupedagogi Kristiina

Nietula, joka haluaa tuoda entisten

opettajiensa professori Jorma Hynnisen ja

oopperalaulaja Ritva Auvisen

laulutekniikkaa ja -oppeja tällekin

alueelle. Kristiina on palkittu useissa

laulukilpailuissa. Hän on tehnyt myös

monipuolisesti erilaista laulumusiikkia

(operetti, kirkkomusiikki jne.).

Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

**Lumoliekit Kärsämäki syksy 02100010**

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 19.00–20.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Saara Howe

Kurssin aikana opetellaan

äänemuodostusta ja

stemmalaulua. Ohjelmisto on

monipuolista sisältäen sekä viihdelauluja,

kansanlauluja että perinteistä

kuoromusiikkia. Tavoitteena järjestää

kevätkonsertti sekä esiintyä erilaisissa

kunnan ja seurakunnan järjestämissä

juhlissa. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

**Piano Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100012**

24.9.–26.11.2021 54,00 €

Pe 14.00–19.55

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

17.9.2021 15.00

**Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki syksy 02100014**

23.9.–25.11.2021 54,00 €

To 14.10–15.50

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

16.9.2021 15.00

**Puhallinyhtye Kärsämäki syksy 02100016**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 17.30–19.45

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Simo Saastamoinen

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan

oma soitin ja nuottiteline.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Viulu TPO 30 min Kärsämäki syksy 02100018**

26.8.–2.12.2021 120,00 €

To 14.00–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Timo Hannula

Yksilöopetus 30 min/14 vko. Viulunsoiton

peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat,

opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu

edellyttää harjoittelua kotona.

Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2021 15.00

**Yksinlaulu Kärsämäki 30 min joka toinen viikko syksy 02100020**

31.8.–30.11.2021 59,00 €

Ti 16.00–20.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Töllli

Opetuksen kelloaika alustava ; opettaja

sopii tarkan opetusajan puhelimitse

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Yksinlaulu Kärsämäki 30 min joka viikko syksy 02100022**

31.8.–30.11.2021 111,00 €

Ti 15.00–16.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Töllli

Opetuksen kelloaika alustava ; opettaja

sopii tarkan opetusajan puhelimitse

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

## Tanssi

päättyy 25.8.2021 15.00

### **KiddieJam 3-4 v Kärsämäki syksy**

**02500001**

22.9.–25.11.2021 6 t 14,00 €

Ke 15.45–16.15

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruilemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

### **KiddieJam 5-6 v Kärsämäki syksy**

**02500003**

22.9.–25.11.2021 9 t 20,00 €

Ke 16.30–17.15

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruilemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

### **Latinobic Kärsämäki syksy 02500005**

1.9.–1.12.2021 17,33 t 39,00 €

Ke 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opitaan perusaskeleet ja lajinomaista liikuntaa. Tanssitaan lattareita esim. samba, rumba cha-cha-cha, jive, salsa ja merengue. Tanssitaustaa ei tarvita. Ilmoittautuminen

## Tietotekniikka

### **Senioreiden atk-jatko Kärsämäki syksy**

**02550001**

4.9.–4.12.2021 36 t 49,00 €

La 13.00–15.15

Frosteruksen koulu, atk-luokka 1109, A-ovi

Anssi Prättälä

Jatkoryhmä. Mukaan voi tulla myös uusia opiskelijoita, joilla perusteet jo hieman hallussa. Sisältö: tietotekniikan perusteet, tietoturva, opittuja asioita kerrataan tarpeen vaatiessa. Oma tietokone mukaan, jos on. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

# Merijärvi

## Kuvataide ja muotoilu

### **Kuvataide perusteet Merijärvi syksy 03300001**

24.8.–30.11.2021 28 t 77,00 €

Ti 14.30–16.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon  
luokka 216

Ann-Marie Ollikainen

Yhteisten opintojen tarkoituksena on  
taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus,  
kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja  
yhteisötaide, kuvallinen media sekä  
monitaiteelliset projektit. Kurssimaksu  
sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja  
aktiivialennus. Jatkovat opiskelijat saavat  
tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu  
20 €. Ilmoittautuminen päättyy  
30.11.2021 15.00

### **Kuvataide teemaopinnot Merijärvi syksy 03300003**

23.8.–29.11.2021 28 t 82,00 €

Ma 14.30–16.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon  
luokka 216

Ann-Marie Ollikainen

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä  
opinnoissa opitun kuvataiteellisen  
ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja  
laajentaminen sekä  
vaikuttamismahdollisuuksien  
kehittäminen. Opintoihin sisältyy  
esimerkiksi materiaalisia ja  
taiteidenvälisiä kokeiluja ja  
erikoistekniikoihin perehtymistä.  
Opintojen päätteeksi opiskelija tekee  
lopputyön. Kurssimaksu sisältää  
materiaalimaksun. Sisäralennus ja  
aktiivialennus. Jatkovat opiskelijat saavat

tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu  
25 €. Ilmoittautuminen päättyy  
29.11.2021 15.00

### **Akvarellin salat - kuvataiteen tehoviikonloppu Merijärvi syksy 03300005**

23.–24.10.2021 15 t 30,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon  
luokka 216

Anna Karjula

Kuvataiteen tehoviikonloppuna  
syväskelletään kuvataiteen  
erikoistekniikoihin. Syksyllä keskitytään  
akvarellimaalauksen erikoistekniikoihin.  
Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.  
Sisäralennus, aktiivialennus.  
Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen  
pättyy 15.10.2021 15.00

### **Muotokuva lemmikistä Merijärvi syksy 03300007**

20.–27.11.2021 14 t 30,00 €

La 10.00–15.30

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon  
luokka 216

Anna Karjula

Eläinmaalausta yli 7 -vuotiaalle eri  
tekniikoilla. Ota mukaan valokuva omasta  
lemmikistäsi. Kurssi soveltuu  
täydennystyöpajaksi kesken jääneille  
kuvataiteen perusopetuksen opinnoille.  
Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.  
Materiaalimaksu 5 €. Voit työskennellä  
myös omilla materiaaleillasi.  
Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2021  
15.00

## Kädentaidot

### **Joulukoristeita makrameella Merijärvi syksy 03400001**

29.11.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.15

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Sari Mäkelä

Tähdet, kuuset, pallot, kranssit....

makrameetekniikka soveltuu monenlaisiin

pieniinkin koristeisiin. Pienet makrameet

ovat näyttäviä, mutta helppoja ja nopeita

tehdä. Työhön voit liittää valoja, helmiä,

kimalletta tai vaikkapa joulun tuoksua

tuovia kanelitankoja. Tarvikelista

lähetetään ilmoittautuneille.

Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021

15.00

### **Koristeita poistokirjoista Merijärvi syksy 03400002**

8.11.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.25

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Sari Mäkelä

Vanhoissa kirjoissa on kaunista ajan

patinaa, hienoja ja värikkäitä kansia,

koristeellisia kirjasimia ja upeita

marmorointeja, mitkä suorastaan vaativat

päästä uusiokäyttöön. Kierrätä vanhat tai

muuten tarpeettomat kirjat uusiksi

aarteiksi! Voit hyödyntää myös muita

painotuotteita kuten vaikkapa vanhoja

tilikirjoja, karttoja, käyttöohjeita,

tuoteluetteloita. Kierrättämällä käytöstä

poistettuja kirjoja saat taittua niistä

uskomattoman upeita koristeita – kaikkea

ihanaa ja kaunista. Ohjeet tarvikkeiden

hankintaan lähetetään ilmoittautuneille

ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen

päättyy 1.11.2021 15.00

### **Kudonta Merijärvi syksy 03400003**

22.9.–1.12.2021 30 t 37,00 €

Ke 14.30–16.45

Vanhusenkotiyhdistys, kerhotila

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös  
muita käsitöitä esim. neuleita ja kirjontaa.

Vaikka olisit vasta aloittamassa

kudontaharrastustasi tai olisit kutonut

vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021

15.00

### **Loistava joulun tähti Merijärvi syksy 03400005**

7.12.2021 4 t 12,00 €

Ti 18.00–21.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Jouluikkunan yllätyskoriste syntyy

tavallisista hengareista ja valonauhasta.

Omien värimieltyymysten mukaiset

hengarit voivat olla muovisia tai

metallisia. Tarvikelista lähetetään

ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

## Liikunta ja jooga

### **Kahvakuulajumppa Merijärvi syksy 03800001**

31.8.–23.11.2021 15,96 t 30,00 €

Ti 19.00–20.00

Kilpukka, liikuntasali

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Tehokas, koko kehon voima- ja

kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-,

venyttely- ja koordinaatioharjoituksia.

Alkulämmittely, minkä jälkeen

kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että

kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely

ja venyttely. Sopii sekä naisille että

miehille. Omat kahvakuulat mukaan.  
Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen  
päättyy 23.11.2021 15.00

### **Kuntojumppa Merijärvi syksy 03800002**

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 18.00–19.00

Kilpukka, liikuntasali

Heidi Saukko

Perusjumppa, missä kohennamme  
kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja  
lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa.  
Tarpeen mukaan voidaan keskittyä niska-  
ja hartiaseudun alueen tai selän alueen  
lihasten voiman ja liikkuvuuden  
parantamiseen. Teholtaan keskiraskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021  
15.00

## **Musiikki**

### **Huilu Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100001**

2.9.–25.11.2021 86,00 €

To 16.00–19.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Katri Lahti

Yksilöopetus 30 min/12 vkoa.

Huilunsoiton opetusta alkeista alkaen.  
Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset  
(yli 6 v.) aloittelijoista jo kokeneempiinkin  
soittajiin. Huilunsoitto on hauskaa, tule  
rohkeasti mukaan! Oma soitin, jos on.  
Opistolta mahdollisuus vuokrata soitin.  
Opettaja sopii soittoajan.  
Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2021  
15.00

### **Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi syksy 03100002**

30.8.–22.11.2021 60,00 €

Ma 12.45–15.00

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme  
uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja  
vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa  
opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii  
soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy  
22.11.2021 15.00

### **Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100003**

23.8.–29.11.2021 120,00 €

Ma 15.00–16.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen  
perusopetuksen tehtävänä on luoda  
edellytykset hyvän musiikkisuhteen  
syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle  
harrastamiselle. Tavoitteena on tukea  
oppilaan omaehtoista musiikin  
harrastamista. Opiskelussa korostuvat  
musiikin harrastamisen ja  
yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan  
vapaus toteuttaa itseään oman musiikin  
tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia  
opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien  
puitteissa. Sisaralennus ei käy  
yksilöopetuksessa.  
Vapaaopiskelijapaikkahakemuslomake on  
opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus  
30 min/15 viikkoa. Opettaja sopii  
soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy  
29.11.2021 15.00

# Oulainen

## Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

### Helposti maukasta kotiruokaa Oulainen syksy 04110001

16.9.–14.10.2021 10 t 47,00 €

To 17.00–18.30

Oulaisten Yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppäriä

Kurssimaksuun sisältyy tarvikemaksua 22

€. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021

15.00

### Värien räiskettä Oulainen syksy 04110003

5.11.–3.12.2021 12 t 37,00 €

Pe 16.30–18.20

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

1

Tuula Mannerkorpi

Kuvataidetta ja kädentaitoja

kehitysvammaisille. Kurssimaksuun

sisältyy tarvikemaksua 14 €.

Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021

15.00

## Kielet

### Aktivoi Englantisi verkossa 1 Oulainen syksy 04200001

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Verkkokurssi sopii englannin perusteita

joskus oppineille, jotka haluavat kerrata ja

vahvistaa omaa kielitaitoa. Kurssikirjan ja

verkkomateriaalin avulla perehdymme

arkielämän tilanteisiin sekä

matkailusanastoon. Käymme läpi myös

peruskielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä.

Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun

ymmärtämis-, kirjoitus- ja

puheharjoituksista. Verkossa opiskelet

osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko

ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä.

Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä

kysymyksiä koko kurssin ajan.

Kurssikirjana Everyday English 1

Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta

teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden

(kurssin katselu onnistuu sekä

pöytäkoneella että mobiililaitteella) -

kaiuttimet äänitteiden ja videoiden

kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai

kännykän sisäänrakennettu) -

puheharjoitukset: mikrofoni puheen

nauhoittamiseen (kannettavan

tietokoneen tai kännykän

sisäänrakennettu mikrofoni riittää) -

videoviestien lähettämiseen myös

kameran (ei välttämätöntä) Kurssi

toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa

hyödyntäen. Saat kurssille

ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla

pääset käyttämään kurssimateriaaleja.

Linkki oppikirjaan:

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everday-english-1>

[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everday-english-1>] Ilmoittautuminen päättyy

24.11.2021 15.00

### Aktivoi Englantisi verkossa 2 Oulainen syksy 04200002

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Tämä kurssi sopii niille, jotka osallistuivat

keväällä Aktivoi englantisi kurssille ja



haluavat jatkaa opiskelua Everyday English 2 kirjan avulla. Mukaan mahtuu uudetkin opiskelijat, jotka osaavat englannin kielen perusteita ja haluavat vahvistaa ja syventää kielitaitoa. Sanaston ja käytännöllisten fraasien lisäksi kertaamme myös kielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana Everyday English 2 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everday-english-2> [<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everday-english-2>] Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

### **Espanjan alkeet -verkkokurssi Oulainen syksy 04200003**

1.9.–10.11.2021 30 t 41,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Tällä Peda.net-verkkokurssilla voit opiskella espanjan alkeita aivan alusta. Aiheina mm. ääntäminen, tervehtiminen ja kahvilassa asioiminen sekä alkeiskielioppia. Kurssi sopii myös alkeita kertaaville. Uusi kappale avautuu kerran viikossa ja voit opiskella omaan tahtiisi kymmenen viikon ajan. Viikkotunteja kolme, yhteensä 30 tuntia. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 10.11.2021 15.00

### **Ranskan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200004**

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös ääntämiseen ja peruskieloppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen!

Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana C'est parfait! 1 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisolustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1> [https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1 ] Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

### **Saksan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200005**

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Saksan verkkokurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Käsittelemme kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla arkielämän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia. Saat viikoittain uuden materiaalin, jota voit käydä läpi silloin kun itsellesi sopii. Kouluttaja puhuu saksaa äidinkielenään ja on asunut Saksassa 20 vuotta. Kurssilla saat ensikäden tietoa myös saksalaisesta kulttuurista. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja

puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssialustana toimii peda.net. Kurssikirjana Freut mich 1 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisolustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/freut-mich-1> [https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/freut-mich-1] Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2021 15.00

### **Tutustu Venäjän alkeisiin -verkkokurssi Oulainen syksy 04200006**

3.–24.11.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Tällä lyhyellä Peda.net-verkkokurssilla opit venäjäksi mm. tervehtimään ja hyvästelemään, esittelemään itsesi, asioimaan kahvilassa, numeroita sekä hieman venäjän alkeiskielioppia. Kurssi sopii venäjän aakkoset osaaville uuden opetteluun sekä hieman venäjää osaaville kertaukseksi. Jos tarvitset ensin opetella

tai kerrata kirjaimet, huomaa Venäjän aakkoset-verkkokurssi! Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa neljän viikon ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Viikkotunteja on kolme, yhteensä 12 oppituntia. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2021 15.00

### **Venäjän aakkoset -verkkokurssi Oulainen syksy 0420007**

22.9.–13.10.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Tällä lyhyellä Peda.net-verkkokurssilla opetellaan venäjän aakkoset sekä hyödyllisiä sanoja ja sanontoja. Kurssi sopii myös kirjainten kertaamiseen. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa neljän viikon ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Viikkotunteja on kolme, yhteensä 12 oppituntia. Kurssin jälkeen voit jatkaa opintojasi Tutustu venäjän alkeisiin-verkkokurssilla! Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

## **Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä**

### **Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi Oulainen syksy 04230001**

13.9.–22.11.2021 20 t 30,00 €

Ma 9.00–10.30

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämistä 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 ilmoitettuna

kurssipäivänä Campwire-

verkkokurssialustalle, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana.

Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn

kellonaikaan, vaan tehtävät ja

harjoitukset tehdään itsenäisesti.

Kurssialustalle palautetaan viikkotehtävät

ja annetaan muille palautetta sekä

voidaan osallistua halutessa yleiseen

keskusteluun. Kurssi sopii kaiktasoisille

osallistujille. Tästä linkistä

[[https://campwire.com/courses/kopio-](https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA)

[itsensa-kehittaminen-ja-luova-](https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA)

[kirjoittaminen-](https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA)

[demo/accept\\_invitation?invitation\\_id=3D](https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA)

[U9dpk5Q5ztz7XnpeJA](https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA)] voi kirjautumisen

jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja

muutamaan esimerkkimateriaaliin.

Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021

15.00

### **Kirjoitustyö vauhtiin Oulainen syksy 04230002**

9.9.–18.11.2021 18 t 25,00 €

To 18.00–20.15

Oulaisten lukio, äidinkielen lk

Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa?

Kaipaatko kenties uusia ideoita, pientä

sysäystä eteenpäin, palautetta ja

vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja

intoa kirjoittamiseesi, on se sitten

novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021 15.00

## Kotitalous

### **Joulun herkut vähähiilihydraattisesti Oulainen syksy 04560002**

4.12.2021 5 t 24,00 €

La 10.00–13.45

Oulaisten Yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppäriä

Jouluun kuuluvat perinteisesti piparit ja muut jouluherkut. Monipuolinen joululeivonnaispöytä ei välttämättä ole mikään ongelma ketodieettiä noudattavallekaan. Vältettävien valkoisen viljan, sokerin ja tärkkelyksen sijaan käytössä ovat mm. manteli-, kookos- ja pähkinäjauhot, sokerijuurikaskuidut, tumma suklaa kuin myös voi, kerma ja kananmunat. Vähähiilihydraattinen ruokavalio tarjoaa mahdollisuuden myös herkutteluun! Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii. Varaa mukaasi: päähine, essu, talouspaperia, astioita mahdollisia kotiinviemisiä varten, käsi- ja astiapyhyhe. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

### **Ruokaisat salaattit Oulainen syksy 04560004**

16.10.2021 5 t 24,00 €

La 10.00–13.45

Oulaisten Yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppäriä

Ruokaisat salaattit ovat mainio vaihtoehto niin lounaaksi kuin iltapalaksikin. Ne valmistuvat nopeasti ja tuovat mukavaa vaihtelua aterioihin. Värikkäät salaattit vievät nälän mennessään, mutta eivät tee olosta tukalaa. Valmistamme erilaisista

salaattilajikkeista, vihanneksista ja hedelmistä yhdistettynä lihaan, kalaan, juustoihin tai siemeniin erilaisia maukkaita makuelämyksiä. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii. Varaa mukaasi: päähine, essu, talouspaperia, astioita mahdollisia kotiinviemisiä varten, käsi- ja astiapyhyhe. Ilmoittautuminen päättyy 11.10.2021 15.00

## Kuvataide ja muotoilu

### **Iltapäiväteljee ipanoille 04300002**

21.9.–19.10.2021 10 t 20,00 €

Ti 14.30–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Anna Karjula

Iloista yhdessä tekemistä kuvataiteen merkeissä 4-6 -vuotiaille. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 19.10.2021 15.00

### **Iltapäiväteljee Oulainen syksy 04300003**

17.9.–26.11.2021 30 t 62,00 €

Pe 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Anna Karjula

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun.

Kokeilevaa ja vapaamuotoista

kuvataidetta omien kiinnostuksen

kohteiden mukaisesti. Sopii niin

aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen

päättyy 26.11.2021 15.00

### **Intuitiivinen maalaus ja askartelu**

#### **Oulainen syksy 04300005**

30.8.–18.10.2021 16 t 45,00 €

Ma 18.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anne Jokela  
Intuiitiivinen maalaus ja askartelu on rentoa oman itsen äärellä olemista. Sinulla ei tarvitse olla kokemusta maalaamisesta tai muista kädentaidoista. Tunnin alussa tehdään aina lyhyt läsnäoloharjoitus (istuen tai liikkeessä) ja sen jälkeen tuodaan näkyväksi maalaamalla tai askartelemalla omia sen hetkisiä tunteita ja tunteita. Päästetään luovuus esiin! Ilmapiiri pidetään rauhallisena ja hyväksyvänä, jossa kaikkien on helppo työskennellä. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

#### **Kalligrafia - Copperplate Oulainen syksy 04300006**

31.8.–19.10.2021 24 t 30,00 €  
Ti 18.00–20.15  
Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot 1  
Pauliina Yliniitty  
Opiskelemme Copperplate -käsialaa, jonka kauneus muodostuu ohuen ja leveän viivan vaihteluista. Kirjoittamisen harjoittelussa käytämme perinteistä hiusterää. Kurssin aikana voit toteuttaa esim. onnittelukortteja ja pienen runotyön. Kurssi sopii kaikille kauniista kirjaimista kiinnostuneille. Mukaan: lyijykynä, pyyhekumi, viivotin (30 cm) ja astemitta, hiusterä, olkavarrellinen kynänvarsi (Oblique), tankomuste, pähkinäpuumuste tai muu kirjoitusmuste, hammastahna ja vanha hammasharja (terän puhdistamiseen), vesikuppi, pipetti, väripaletti, sileäpintaista paperia (esim. Bristol-paperit) Ilmoittautuminen päättyy 19.10.2021 15.00

#### **Kuvataide perusteet 1-2, 6-9 v Oulainen syksy 04300007**

24.8.–7.12.2021 30 t 77,00 €  
Ti 16.00–17.30  
Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula  
Taiteen perusopetuksen aloittavien ja jatkavien ryhmä eskareille ja 1-3 -luokkalaisille. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Keskitymme väriin ilmaisumahdollisuuksiin. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.12.2021 15.00

#### **Kuvataide perusteet 3 Oulainen syksy 04300009**

26.8.–9.12.2021 30 t 77,00 €  
To 15.30–17.00  
Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula  
Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.12.2021 15.00

#### **Kuvataide perusteet 4-5 Oulainen syksy 04300011**

25.8.–8.12.2021 30 t 77,00 €  
Ke 16.00–17.30  
Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula  
Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Opiskelemme yhdessä kuvataiteen perustaitoja. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa.

Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.12.2021 15.00

**Kuvataide teemaopinnot 2 – muotoja, mediaa ja muotoilua Oulainen syksy 04300013**

25.8.–8.12.2021 45 t 92,00 €

Ke 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Teemaopinnot ovat kuvataidekoulun kaikille avoimia taiteellisen työskentelyn työpajoja.

Kakkospajassa seikkailemme muotoilun ja tarinankerronnan maailmoissa.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivalennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.12.2021 15.00

**Kuvataide teemaopinnot 3 – omaa ilmaisua etsimässä Oulainen syksy 04300015**

26.8.–9.12.2021 45 t 92,00 €

To 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Teemaopinnot ovat kuvataidekoulun kaikille avoimia taiteellisen työskentelyn työpajoja.

Kolmospajassa etsimme omaa ilmaisua ja teemme päättötyön.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivalennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.12.2021 15.00

**Kuvia ja huvituksia Oulainen syksy 04300017**

17.9.–26.11.2021 30 t 62,00 €

Pe 15.30–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula

Piirustusta, kokeiluja ja vapaamuotoista taiteellista työskentelyä yläkoulu- ja lukioikäisille. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

**Muotokuva lemmikistä Oulainen syksy 04300019**

13.–14.11.2021 8 t 20,00 €

La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula

Muotokuva omasta lemmikistä maalaamalla. Kurssi sopii niin lapsille kuin aikuisillekin. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 5 e. Voit käyttää myös omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

**Posliininmaalauksen päivä Oulainen syksy 04300021**

16.9.–25.11.2021 3 t 62,00 €

To 14.30–16.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
1

Tiina Yppäriä

Monipuolisesti eri tekniikoita. Käytössä vain lyijyttömät värit. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliininmaalausta harrastaneille. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Polttomaksu 10 €/syksy. Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021 15.00

### **Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen syksy 04300023**

14.9.–23.11.2021 30 t 62,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Minna Korpi-Kinnunen

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun.

Kokeilevaa ja vapaamuotoista

kuvataidetta omien kiinnostuksen

kohteiden mukaisesti. Sopii niin

aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen

päättyy 23.11.2021 15.00

### **Valokuvaus - Maisema- ja kasvikuvaus Oulainen syksy 04300025**

28.8.–13.11.2021 24 t 35,00 €

La 12.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Reijo Haukia

Valokuvauskurssilla opetellaan maisema-

ja kasvikuvauksen perusteita, panoraama-

ja hdr- kuvausta sekä kuvankäsittelyn

perusteita. Oma kamera mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 13.11.2021

15.00

## **Kädentaidot**

### **Ekopesuainekurssi Oulainen syksy 04400001**

2.10.2021 3 t 28,00 €

La 11.00–14.00

Käpylän koulu Oulainen

Ritva Sarlin

Kurssilla valmistetaan ekologisia ja

biohajoavia kodin puhdistukseen

tarkoitettuja pytty-, tiski- ja pyykkinaappeja

sekä pyykkietikkaa. Osallistujat tuovat

omat suojakäsineet ja sekoituskulhon.

Tehdyt tuotteet osallistuja saa mukaan

(pyttynappeja 16 kpl, tiskinaappeja 16 kpl,  
pyykkinaappeja 6 kpl/ n. 350 g ja

pyykkietikkaa 750 ml). Lisätieto aiheesta:

<https://www.yrttisaippua.fi/>

[<https://www.yrttisaippua.fi/>]

Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2021 15.00

### **Ihmeellinen indigo Oulainen syksy 04400002**

10.–11.9.2021 12 t 20,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

1

Tuija Törmikoski

Värjää ihania sinisen sävyjä

indigovärjästekniikalla! Indigo, värinen

kuningas, on vanhimpia käytössä olleita

luonnonvärejä. Sininen on vanhastaan

ollut ylimystön väri, koska sininen väri on

ollut harvinainen ja sen saaminen

lankoihin on pitkäkestoinen ja

tavanomaisesta kasvivärjäyksestä

poikkeava prosessi. Kurssilla värjäämme

sinisen sävyjä lankoihin ja kankaisiin.

Värjäysmateriaaliksi sopii parhaiten

luonnonmateriaalit esim. villa, pvl, silkki,

pellava. Kurssimaksun lisäksi

tarvikemaksu, minkä opettaja perii.

Lähetämme ohjeet tarvikkeiden

hankintaan ilmoittautuneille ennen

kurssin alkua. Mukaan: langat ja kankaat,

pvl- tai kalalankaa, ompelulanka ja -

välineet, puutikkuja, pyykkipoikia,

kumilenkkejä tms., teräskattila (miel. väh.

10 l), ämpäri tai muovinen astia,

suojakäsineet ja -vaatetus,

muistiinpanovälineet. Opistolla jonkin

verran kattiloita ja ämpäreitä.

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2021 15.00

**Intarsia eli upotuskoristelu Oulainen  
syksy 04400003**

24.9.–9.10.2021 24 t 40,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka

Ari Koskinen

Ihastu näyttävään ja valloittavaan

intarsiatekniikkaan! Intarsiassa eli

kuvioviilutuksessa erilaisten

puuesineiden, huonekalujen,

sisustuspintojen ja taulujen pintaa

kuvioidaan ja koristellaan eri jalopuista

leikatuilla ohuilla viiluilla. Materiaalia voi

ostaa opettajalta tai tuoda itse. Kurssi

kokoontuu pe-la 24.-25.9. ja 8.-9.10.

Kurssille tarvitet leikkuualustan (esim.

paksumpi vaneri), ohutta vaneria

varsinaisen työn alustaksi, leikkuuveitsen,

puuliimaa, maalarinteippiä.

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

**Joulukoristeita makrameella Oulainen  
syksy 04400004**

22.11.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

2

Sari Mäkelä

Tähdet, kuuset, pallot, kranssit....

makrameetekniikka soveltuu monenlaisiin

pieniinkin koristeisiin. Pienet makrameet

ovat näyttäviä, mutta helppoja ja nopeita

tehdä. Työhön voit liittää valoja, helmiä,

kimalletta tai vaikkapa joulun tuoksua

tuovia kanelitankoja. Lähetämme ohjeet

tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille

ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen

päättyy 15.11.2021 15.00

**Jouluseimi savesta Oulainen syksy  
04400005**

15.–29.11.2021 12 t 40,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Anna Karjula

Eläimiä, ihmisiä ja joulun tunnelmaa

savesta. Koko perheen savityökurssi.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu

20 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton

sekä koristelutarvikkeet.

Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2021 15.00

**Kasvi- ja sienivärjäys Oulainen syksy  
04400007**

6.–8.9.2021 18 t 33,00 €

Ma 17.00–21.30, Ti 17.00–21.30, Ke

17.00–21.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

1

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Luonnonväreillä saat neuleidesi ja

kudonnaisteski lankoihin kauneimmat,

pehmeät ja toisiinsa sointuvat värisävyt.

Värjäämme luonnosta ja kukkapenkistä

kerättävillä kasveilla, lehdillä, kukilla ja

kävyillä lähinnä villalankoja. Perehdyimme

myös sienistä saatavien värien upeaan

kirjoon. Kurssimaksun lisäksi

materiaalmaksu, minkä opettaja perii.

Lähetämme ohjeet tarvikkeiden

hankintaan ilmoittautuneille ennen

kurssin alkamista. Ilmoittautuminen

päättyy 6.9.2021 15.00

**Kudonta Oulainen syksy 04400009**

21.9.–7.12.2021 37 t 45,00 €

Ti 18.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja

koristetekstiilejä tarpeiden ja toiveiden

mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa

kudontaharrastustasi tai olisit kutonut

vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021

15.00



**Käsityöt Oulainen syksy 04400011**

22.9.–1.12.2021 30 t 41,00 €

Ke 9.30–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

**Käsityöt Petäjäskoski syksy 04400013**

21.9.–30.11.2021 30 t 41,00 €

Ti 14.30–16.45

Petäjäskosken koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

**Käsityöt Piipsjärvi syksy 04400015**

22.9.–1.12.2021 30 t 41,00 €

Ke 18.00–20.15

Piipsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2021 15.00

**Loistava joulun tähti Oulainen syksy 04400017**

2.12.2021 4 t 12,00 €

To 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Jouluikkunan yllätyskoriste syntyy tavallisista hengareista ja valonauhasta.

Omien värimieltyymysten mukaiset hengarit voivat olla muovisia tai metallisia. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkamista.

Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

**Nypläys Oulainen syksy 04400019**

16.9.–25.11.2021 30 t 41,00 €

To 17.00–19.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan! Nypläyksen kiehtovaan maailmaan vasta kurkistavat opiskelevat perustaitoja ja -tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä ja harrastaneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Taidon karttuessa opimme uusia tekniikoita mm. Brügger kukkapitsi, Venäläinen nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi, Scneebergin nauhapitsi. Voit nyplätä liinoja, verhoja, kukkia, tauluja, lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym. Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021 15.00

**Puutyöt ja entisöinti Oulainen syksy 04400021**

21.9.–30.11.2021 30 t 41,00 €

Ti 17.45–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka  
Lasse Vimpari

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Omien huonekalujen entisöinti eri tekniikoilla. Myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

**Pöllöjä, pöllöjä! 04400023**

18.10.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.25

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
2

Sari Mäkelä

Neulahuovuta oma hellyttävä pöllö vanhaan villasukkaan. Tulipa pöllöstäsi pieni tai suuri, aidonnäköinen tai satupöllö, niin saat siitä ihastuttavan koristeen kotiisi tai lahjaksi. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkamista. Ilmoittautuminen päättyy 11.10.2021 15.00

**Sormet saveen - puutarhalyhtyjä pimeneviin iltoihin Oulainen syksy 04400025**

23.8.–20.9.2021 20 t 60,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide  
Anna Karjula

Omaperäiset keramiikkalyhdyt luovat tunnelmaa pimeneviin iltoihin. Pehdymme saveen muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 30 €, mikä sisältää 20 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2021 15.00

**Tallukkaat Oulainen syksy 04400026**

19.–28.11.2021 24 t 30,00 €

Pe 17.00–21.00, La 9.00–16.00, Su 11.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
2

Tuija Törmikoski

Tallukas on vanha perinteinen kankainen talvijalkine. Tallukkaat ovat paitsi mainiot sisätossut myös pakkaskäyttöönkin sopivat jalkineet. Ne ovat lämpimät ja

hengittävät jalkineet kovillakin pakkasilla. Tallukkaat valmistetaan joko vanhoista / kierrätysmateriaaleista tai vaihtoehtoisesti uusista materiaaleista.

Tallukkaassa tikataan useita kangaskerroksia päällekkäin.

Päällimmäinen kerros on yleensä villakangasta. Tule kokeilemaan perinteisten ja persoonallisten tallukkaiden valmistusta! Kurssi kokoontuu pe-la 19.-20.11., pe 26.11., su 28.11. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2021 15.00

**Tilkkujen taikaa! Oulainen syksy 04400027**

18.9.–27.11.2021 25 t 39,00 €

La 12.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
2

Raija-Leena Leppikangas

Tilkkuilun perustekniikoita ja uusia haasteita omaan tilkkuilmaisuun. Kokoonnumme la 18.9., 2.10., 16.10., 13.11. ja 27.11. Löydä uusi harrastus tilkkujen parista innostavassa seurassa! Valmistamme peittoja, tyynyjä, liinoja, verhoja, kasseja ym. Mukaan: pestyjä kangaspaloja/kankaita (helpoin aloittaa puuvillakankailla), langat, neulat, sakset, mittanauha, viivoitin, muistiinpanovälineet, ohutta pahvia (esim. hiutalepaketin pahvi tms.) mallineiksi. Omat tilkkutyövälineet (jos on) ja ompelukone mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

### **Tuohityöt Oulainen syksy 04400029**

2.9.–11.11.2021 40 t 46,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot  
1

Eeva Rutanen

Tuohi on kaunis, kestävä ja ekologinen luonnonmateriaali. Tätä ihanaa ja ihmeellistä raaka-ainetta on kautta aikojen käytetty kestäviin käyttö- ja koriste-esineisiin. Vaikka et olisi koskaan tehnyt tuohitöitä, tule rohkeasti mukaan tutustumaan tuohitöiden kiehtovaan maailmaan! Ilmoittautuminen päättyy 11.11.2021 15.00

### **Viikinkipunos ja lusikkakorut Oulainen syksy 04400031**

13.11.–4.12.2021 16 t 38,00 €

La 9.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka  
Johanna Rieputa

Sormuksia lusikoista, näyttäviä rannerenkaita haarukoista, upeita ketjuja viikinkipunoksesta. Kierrätä käyttämättömät aterimet kauniiksi koruiksi, käyttö- ja sisustusesineiksi. Viikinkipunokseen voit käyttää sterlinghopealankaa tai edullista metallilankaa. Punokseen voit yhdistää helmiä tai vaikkapa taivuttamasi hopealusikan. Valmistamme sahaamalla, taivuttamalla ja juottamalla hopeisista ja alpakkaisista kahvi- ja ruokalusikoista, erilaisista haarukoista ja veitsistä mm. sormuksia, korvakoruja, ranneketjuja, kaulariipuksia, jääkaappimagneetteja, tuikkulyhtyjä, avaimenperiä.

Kokoonnumme la 13.11. ja 4.12.

Kurssimaksun lisäksi tarvitsemme, minkä opettaja perii. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Materiaali-infoa: alpukka: pehmeä, sahattava, helposti

muotoiltava, allergisoi (vältä koruissa), hopea: pehmeä, sahattava, helposti muokattava, juotettava, monikäyttöinen (sormus, korvakorut, riipukset), ruostumaton teräs: kova, hankalampi työstää, pitää muotonsa (esim. naulakot) Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Aamutreenit Oulainen syksy 04800001**

30.8.–22.11.2021 12 t 23,00 €

Ma 9.00–9.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Miia Niskanen

Treenit oman kehon painolla vuorotyöntekijöille ja kaikille aamuvirkuille. Teholtaan keskiraskas. Mukaan oma jumppa-alusta, juomapullo ja hikipyyhe.

Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

### **Asahi Oulainen syksy 04800002**

1.9.–1.12.2021 12 t 23,00 €

Ke 17.45–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Paula Kallatsa-Korpi

Asahi on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Teemme hitaita ja pehmeitä liikkeitä vahvistamaan ja notkeuttamaan selän lihaksia, jalkoja ja tasapainoa. Asahi soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta.

Teholtaan keskiraskas Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

### **Kahvakuulajumppa Oulainen syksy 04800003**

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 18.00–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Marjut Lähdesmäki

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treenioisuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa (yhdeksi pariksi). Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

#### **Kuntojumppa Piipsjärvi Oulainen syksy 04800004**

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €  
Ti 19.30–20.30  
Piipsjärven koulu, liikuntasali  
Marjut Lähdesmäki  
Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvienyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

#### **Kuntonyrkkeily Oulainen syksy 04800005**

31.8.–23.11.2021 15,96 t 30,00 €  
Ti 19.00–20.00  
Juho Oksan koulu, liikuntasali  
Niina Nevala  
Kuntonyrkkeily sopii kaikille, jotka haluavat nostaa kuntoa monipuolisesti ja parantaa kehonhallintaa. Eriyisen hyvää se tekee istumatyötä tekeville ihmisille, jotka kärsivät niska-hartiaseudun ja selän ongelmista. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

#### **Lavis Oulainen syksy 04800006**

13.9.–18.10.2021 6 t 15,00 €  
Ma 19.20–20.05  
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali  
Anna Järvelä  
Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, mikä perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme humpppaa, jenkkää, sambaa, jiveä, salsaa yms. Teholtaan keskiraskas. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo  
Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

#### **Lavis seniorit Oulainen syksy 04800007**

1.9.–24.11.2021 12 t 30,00 €  
Ke 16.30–17.15  
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Eri tanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiasteleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmä, mitä tanssitaan yksin. Tunneilla on senioreille sopiva rauhallinen tahti ja liikkeet tehdään ilman hyppyjä. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

#### **Physiopilates Oulainen syksy 04800008**

1.9.–1.12.2021 12 t 23,00 €  
Ke 18.40–19.25  
Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Paula Kallatsa-Korpi  
PhysioPilates on pilatesharjoittelua, jota ohjaa PhysioPilates-ohjaajakoulutuksen suorittanut fysioterapeutti. PhysioPilates perustuu Joseph Pilateksen luomaan kehonhallintamenetelmään, jonka

tavoitteena on kehittää voimaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. Menetelmän tehokkuus perustuu kuuteen periaatteeseen: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

#### **SJL-jooga Oulainen syksy 04800009**

1.9.–1.12.2021 20 t 30,00 €  
Ke 19.30–20.45  
Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Paula Kallatsa-Korpi  
SJL.-Jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

#### **Telinevoimistelu alle 9-vuotiaat Oulainen syksy 04800010**

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €  
Ti 15.15–16.15  
Juho Oksan koulu, liikuntasali  
Niina Nevala  
Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021

15.00

#### **Telinevoimistelu kokeneet Oulainen syksy 04800011**

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €  
Ti 17.30–18.30  
Juho Oksan koulu, liikuntasali  
Niina Nevala  
Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

#### **Telinevoimistelu yli 9-vuotiaat Oulainen syksy 04800012**

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €  
Ti 16.15–17.15  
Juho Oksan koulu, liikuntasali  
Niina Nevala  
Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

### **Kuntojumppa Oulainen syksy 04800013**

1.9.–1.12.2021 16 t 30,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali

Paula Kallatsa-Korpi

Perusjumppa, missä kohennamme kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Teholtaan keskiraskas. Tarpeen mukaan voidaan keskittyä niska- ja hartiasseudun alueen tai selän alueen lihasten voiman ja liikkuvuuden parantamiseen.

Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

### **Zumba Oulainen syksy 04800014**

13.9.–18.10.2021 6 t 15,00 €

Ma 18.30–19.15

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempää kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

## **Luennot**

### **Vaihdevuodet -luento Oulainen syksy 04570001**

14.10.2021 2 t 0,00 €

To 18.00–19.30

Oulaisten lukio, historia lk

Päivi Mustajärvi

Vaihdevuodet merkitsevät suurta hormonaalista ja biologista muutosta naisen kehossa. Muun muassa länsimaisten elintapojen vuoksi vaihdevuodet aiheuttavat useimmille

monenlaisia ikäviä oireita. On kuitenkin mahdollista viettää vaihdevuodet ilman oireita, kun huomio hormonien tasapainoon liittyvät asiat, ja aloittaa vaihdevuosien hoitamisen jo kymmenen vuotta ennen vaihdevuosia. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet, tukihoidot, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset asiat. Ilmoittautuminen päättyy 7.10.2021 15.00

### **Myrkkä nimeltä sokeri Oulainen syksy 04570002**

7.10.2021 2 t 0,00 €

To 18.00–19.30

Oulaisten lukio, historia lk

Päivi Mustajärvi

Sokerin yhteys sairauksiin, mitä sokeri aiheuttaa elimistössä, piilosokeri, eri sokerilajit, sokerin korvaus, makeanhimon fysiologiaa, sokeri ja hampaat, sokeririippuvuuden hoito ja suositukset. Ilmoittautuminen päättyy 30.9.2021 15.00

## **Musiikki**

### **Aikuisten piano Oulainen 30 Min syksy 04100001**

1.9.–24.11.2021 86,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa.

Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

**Harmonikka aloittavat Oulainen syksy 04100002**

1.9.–24.11.2021 16 t 30,00 €

Ke 15.30–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot 1

Janne Lindgren

Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

**Harmonikka Oulainen syksy 04100003**

1.9.–24.11.2021 16 t 30,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot 1

Janne Lindgren

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

**Kitara 30 min Oulainen syksy 04100004**

2.9.–25.11.2021 86,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Neuvotteluhuone

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/12 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin, akustinen tai sähkökitara. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2021 15.00

**Korvat auki! - musiikin kuuntelukurssi Oulainen syksy 04100005**

7.9.–16.11.2021 8 t 20,00 €

Ti 19.00–20.00

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Kurssi auttaa keskittymään ja rauhoittumaan arjen keskellä. Samalla se lisää musiikillista osaamista, sekä eri tyylien ja musiikin herättämien tunteiden tunnistamista. Sopii kaikille ja kaikenikäisille ja tukee erityisesti soittoa opiskelevia lapsia ja nuoria. Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021 15.00

**Lapsikuoro Oulainen syksy 04100006**

24.8.–30.11.2021 18,66 t 47,00 €

Ti 17.15–18.15

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Minna Tervonen

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Sisaralennus ja aktiivialennus. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

**Laulutaidottomien kuoro Oulainen syksy 04100007**

3.10.–28.11.2021 10,66 t 28,00 €

Su 17.00–18.00

Penttilän talo, sali

Minna Tervonen

Kurssilla voi kokeilla siipiään kuorolaulajana. Työskentely on

paineetonta ja hauskaa, joten osallistujien ei tarvitse kantaa huolta pärjäämisestä tai osaamisesta. Sopii kaikille. Kurssi huipentuu esiintymiseen. Uudet laulajat entisten lisäksi tervetulleita!  
Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

**Laulutekniikka ja äänenhuolto Oulainen syksy 04100008**

9.–23.10.2021 10 t 25,00 €  
La 10.00–14.45  
Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka  
Jenni Siuruainen  
Laulutekniikka- ja äänenhuoltokurssilla käydään läpi äänenkäyttöön ja sen terveyteen liittyviä perusasioita. Kurssilla keskustelemme muun muassa äänenavauksesta, tuesta ja kropan käytöstä laulaessa, volyymeista, soundeista sekä tunnelmaisista laulutekniikan ja musiikillisen tulkinnan tukena. Opettelemme ryhmässä helposti omaksuttavia teknisiä työkaluja, joiden avulla pyritään mahdollisimman helppoon ja vaivattomaan äänenkäyttöön. Kurssin tavoite on innostaa ja rohkaista osallistujia tutkimaan ääntään ja luottamaan omiin tuntemuksiinsa laulajina. Kokoonnumme 9.10. ja 23.10.  
Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

**Naiskuoro Välke Oulainen syksy 04100009**

28.8.–4.12.2021 40 t 50,00 €  
La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00  
Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka  
Tapani Tirilä  
Tavoitteellista kuorolaulua. Aloitus 28.8.2021. Syksyn aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken.

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2021 15.00

**Nuorisokuoro Oulainen syksy 04100010**

28.8.–11.12.2021 20 t 40,00 €  
La 10.00–16.00  
Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka  
Tapani Tirilä  
Tavoitteellista kuorolaulua.  
Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2021 15.00

**Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen syksy 04100011**

31.8.–23.11.2021 60,00 €  
Ti 13.30–18.20  
Jauhinkankaan koulu, luokka  
Maritta Luokkanen  
Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

**Piano Lehtopää 30 min Oulainen syksy 04100012**

30.8.–22.11.2021 86,00 €  
Ma 17.00–19.15  
Lehtopään koulu, luokka  
Maritta Luokkanen  
Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

**Piano Matkaniva 30 min Oulainen syksy 04100013**

30.8.–22.11.2021 86,00 €  
Ma 14.15–17.15  
Matkanivan koulu, luokka  
Maritta Luokkanen



Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

**Piano Oulainen 20 min syksy 04100014**

1.9.–24.11.2021 60,00 €

Ke 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki  
Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

**Piano Petäjaskoski 20 min Oulainen syksy 04100015**

30.8.–22.11.2021 60,00 €

Ma 17.30–19.10

Petäjaskosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

**Piano TPO 30 min Oulainen syksy 04100016**

24.8.–30.11.2021 120,00 €

Ti 15.00–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki  
Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea

oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Vapaaopiskelijapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

**Puhallinyhtye Oulainen syksy 04100018**

31.8.–23.11.2021 24 t 32,00 €

Ti 18.00–19.30

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Jarmo Hyytinen

Puhallinyhtyemusiikkia mukavassa seurassa. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

**Sekakuoro Oulainen syksy 04100019**

30.8.–22.11.2021 36 t 46,00 €

Ma 17.30–19.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

**Viulu 30 min Oulainen syksy 04100020**

2.9.–25.11.2021 86,00 €

To 16.00–19.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Anna Manninen

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

25.11.2021 15.00

### **Yksinlaulu 30 min Oulainen syksy**

**04100021**

30.8.–22.11.2021 86,00 €

Ma 17.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Hannariina Tölli

Klassisen laulun yksilöopetusta (30min/opiskelija/12 vkoa) huomioiden yksilölliset kehitystasot. Sopii myös harrastusta aloittaville. Opettaja sopii lauluajan. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

### **Yksinlaulu Oulainen syksy 04100022**

3.9.–26.11.2021 95,00 €

Pe 13.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursseilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija. Opettaja sopii lauluajan. Kokoontumispäivät: 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 12.11., 26.11. Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

## **Muu koulutus**

### **Olut ja ruoka Oulainen syksy 04900002**

16.10.2021 3 t 55,00 €

La 16.00–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen

Ilkka Koski

Oluen valitseminen ruuan pariin. Pehdytään oluiden saloihin sekä oluen ja ruuan liittoon. Testaamme kolme tummaa ja kolme vaaleaa olutta niille sopivien maistelulautasten kera.

Kurssimaksu sisältää olut- ja ruokamaistiaiset. Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2021 15.00

## **Tanssi**

### **Itämainen tanssi Oulainen syksy**

**04500001**

2.9.–25.11.2021 24 t 32,00 €

To 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Keskuskatu 11, 86300 Oulainen

Taina Kivelä

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyyliin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2021 15.00

### **Lastentanssi 4-6 v Oulainen syksy**

**04500002**

23.8.–29.11.2021 14 t 53,00 €

Ma 17.20–18.05

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali Eeva Rohiola

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat

mahdollisuudet. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

**Nykytanssi 1 7-8 v Oulainen syksy  
04500003**

23.8.–29.11.2021 14 t 53,00 €  
Ma 18.10–18.55  
Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Eeva Rohiola  
Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

**Nykytanssi 2-3 9-12 v Oulainen syksy  
04500004**

23.8.–29.11.2021 23,33 t 62,00 €  
Ma 16.00–17.15  
Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Eeva Rohiola  
Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5

€. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

**Nykytanssi 4-5 yli 13 v Oulainen syksy  
04500005**

23.8.–29.11.2021 28 t 69,00 €  
Ma 19.00–20.30  
Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali  
Eeva Rohiola  
Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021 15.00

## Matkat

**Matka Seinäjoen käsityömessuille ja  
Kauhavan Lankavalle 04400032**

27.11.2021 0 t 60,00 €  
La 6.00–21.30  
Jokihelmen opisto, Oulainen  
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki  
Matkan hinta 60 €/ henkilö. Hintaan sisältyy matka, ruokailu messupaikalla ja messujen pääsylippu. Aikataulu tarkentuu myöhemmin. Lähtö Oulaisista n. klo 6 - Haapavesi - Kärsämäki - Nivala - Kauhava - Seinäjoki. Pysähdys Kauhavan Lankavalla n. klo 10. Seinäjoella n. klo 12. Lähtö takaisin messujen sulkeuduttua. Paluu Oulaisiin n. klo 21.30. Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2021 15.00

## **Tapahtumat**

### **Avoimien ovien ilta Opistotalo Oulainen**

**syksy 04900001**

16.8.2021 2 t 0,00 €

Ma 18.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Avoimien ovien ilta Opistotalolla.

Tutustutaan tiloihin, esillä oppilastöitä ja

oppilasryhmien esityksiä. Vapaa pääsy.

Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy

16.8.2021 20.00

# Pyhäntä

## Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

### Kuvataide Toimintatupa Pyhäntä syksy 05110001

2.9.–2.12.2021 26 t 51,00 €

To 13.30–15.00

Toimintatupa Pyhäntä

Juho Yli-Posso

Kuvien tekoa piirtäen ja maalaten, mallikuvien, mielikuvien, muistelujen ja musiikin avulla Materiaalimaksu 10 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

## Kielet

### Opiskellaan suomea Pyhäntä syksy 05200001

11.9.–27.11.2021 24 t 26,00 €

La 11.00–14.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Inna Lotjonen

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjät arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. Kurssilla voivat opiskella kaikki ulkomaalaiset, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitojaan.

Oppitunneilla harjoitellaan puhumista, kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä, kirjoittamista. Kurssin tavoitteet:

Opiskelija osaa asioida itsenäisesti Suomessa (kaupassa, pankissa, TE-toimistossa, Kelassa, poliisilaitoksella, koulussa, oppilaitoksissa jne.) Opiskelija ymmärtää suomalaisten keskustelua ja pystyy keskustelemaan suomalaisten kanssa. Opiskelija osaa toimia suomalaisella työpaikalla ja tuntee suomalaista työkuultuuria. Kurssin sisältö:

Kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe- ja tekstiharjoituksia, eri ammattisanastosanasto, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Kokoontumiskerrat: 11.9., 25.9., 9.10., 23.10., 13.11. ja 27.11. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2021 15.00

## Kuvataide ja muotoilu

### Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä syksy 05300002

24.8.–7.12.2021 30 t 81,00 €

Ti 16.00–17.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskeijat saavat infoa ennen opetuksen alkua. Materiaalit 20 € sis. kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

### Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset syksy 05300004

8.9.–10.11.2021 27 t 57,00 €

Ke 16.45–19.00

Tavastkengän koulu, luokka

Toni Poikonen

Kaiken ikäisille soveltuva kuvataiteen ryhmä, jossa käydään läpi kuvataiteen ja taidekäsityön tekniikoita. Aikuiset voivat tulla ryhmään työstämään omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Opinnot voidaan

hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Materiaalimaksu 20 € sis. kurssimaksuun. Aikuisilta laskutetaan materiaalit käytön mukaan kurssin päätyttyä, kurssimaksu 37 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2021 15.00

### **Kuvataide työpaja yli 11 v TPO Pyhäntä syksy 05300006**

24.8.–7.12.2021 45 t 96,00 €  
Ti 17.45–20.00  
Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka  
Marjut Lustig  
Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskelijat saavat infoa ennen opetuksen alkua. Materiaalit 25 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

## **Kädentaidot**

### **Huonekalujen entisöinti Pyhäntä syksy 05400001**

1.9.–1.12.2021 52 t 57,00 €  
Ke 17.30–20.30  
Pyhännän koulu, yläkoulu, teknisentyön luokka  
Ari Koskinen  
Huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman

lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Kudonta ja käsityö Tavastkenkä syksy 05400003**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €  
Ke 9.00–11.15  
Tavastkengän koulu, käsityöluokka  
Kati Tuoriniemi  
Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Käsitöitä silmän ja mielen iloksi Pyhäntä syksy 05400005**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €  
Ke 11.45–14.00  
Paikka ilmoitetaan myöhemmin  
Kati Tuoriniemi  
Neuleet, virkkaus, punonnat, solmeilu, tuunaus ja kierrätysmateriaalit. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Lapinrumpu Pyhäntä syksy 05400007**

25.–26.9.2021 12 t 27,00 €  
La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00  
Tavastkengän koulu, käsityöluokka  
Katariina Tenhunen  
Lapinrummun kehikko on tehty 7 mm:n koivuvanerista. Rumpukalvo on kotimaista värjäämätöntä poronnahkaa. Värjäämme kurssilla sekä rumpukehikon että poronnahkan. Pingotamme poronnahkan valmiin kehikon päälle nahkanauhalla ja kuvioimme valitut voimasymbolit nahkaan ja valmistamme rumpukapulan. Kursilta

saat mukaasi myös ohjeet rummun käyttöön ja vihkimiseen sekä rummun hoito-ohjeet. Rummun ääni johdattelee kuulijansa syvälle mieleen ja kehoon auttaen sinua rentoutumaan. Lähetämme osallistujille tarvikelistan ennen kurssin alkua. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu n. 140 euroa, jonka opettaja perii. Lauantaina kurssin aikana on 30 min ruokatauko. Molempina päivinä pidetään opetuksen lomassa kahvi/tee -tauvoja. Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2021 15.00

#### **Makramee Pyhäntä syksy 05400008**

8.–9.10.2021 12 t 27,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Pyhännän koulu, yläkoulu,  
tekstiilityöluokka

Marita Seppä

Makramee-solmeilu on vanha työtapa, missä solmuja käyttämällä saadaan koristeellisia pitsimäisiä punoksia ja pintoja. Erilaisilla materiaaleilla, solmimistavoilla ja erilaisia tekniikoita yhdistelemällä voit luoda tyylikkäitä koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

## **Liikunta ja jooga**

#### **Joukkuevoimistelu 7-13 v Pyhäntä syksy 05800001**

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €

To 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Tikkanen Riina

Akrobatia

(kuperkeikat, kärrynpyörät, käsilläseisonta, sillat), vartalon hallinta, hypyt, tasapainot, liikkuvuus, lihaskunto ja koreografiasarjat, pelit, leikit. Sisältö muodostuu opiskelijoiden toiveiden mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

#### **Kahvakuula Pyhäntä syksy 05800003**

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €

To 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Mirva Kela

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treeniosuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

#### **Kuntosalicircuit 1 Pyhäntä syksy 05800005**

2.9.–2.12.2021 17,33 t 46,00 €

To 9.00–10.00

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla

painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja

loppuverryttelyt. Soveltuu sekä

aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo

tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy  
26.8.2021 15.00

**Kuntosalicircuit 2 Pyhäntä syksy  
05800007**

2.9.–2.12.2021 17,33 t 46,00 €  
To 17.00–18.00  
Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali  
Mirva Kela  
Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla  
painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja  
loppuverryttelyt. Soveltuu sekä  
aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo  
tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy  
26.8.2021 15.00

**Lavis Pyhäntä syksy 05800009**

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €  
Ti 18.15–19.15  
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Paula Madetoja  
Lavis perustuu lavatanssiasteleiden ja  
jumpan välimuotoon, jota tanssitaan  
yksin. Helpot koreografiat, humppa,  
jenkka samba, jive, salsa.  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Naisten jumppa Tavastkenkä syksy  
05800011**

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €  
Ti 18.30–19.30  
Tavastkengän koulu, sali  
Riina Tikkanen  
Perusjumppa, jossa alkulämmittely,  
lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely.  
Harjoitukset toteutetaan kehonpainon  
avulla, käytetään myös kahvakuulia,  
jumppakeppejä sekä tehdään  
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan  
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy  
24.8.2021 15.00

**Physiopilates Pyhäntä syksy 05800013**

30.8.–29.11.2021 12 t 28,00 €  
Ma 17.30–18.15  
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Paula Kallatsa-Korpi  
Pilatesin klassisen repertuaarin liikkeet  
(34) sekä niiden helpotetut versiot.  
Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan  
fysioterapeuttisesta näkökulmasta:  
keskivartalon, hartia- ja lantion  
stabiiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa  
sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen  
pilatesharjoittelussa. Tarvitset  
jumppamaton ja elastiset liikkumisen  
mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä.  
Teholtaan keskiraskas. Kurssi ei kokoonnu  
viikolla 42 eikä 43. Ilmoittautuminen  
päättyy 23.8.2021 15.00

**Taekwon-Do Juniorit 7-14 v Pyhäntä  
syksy 05800015**

1.9.–1.12.2021 17,33 t 39,00 €  
Ke 17.00–18.00  
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Risto Hiljanen  
Opetellaan salikäyttäytymistä,  
peruspotkuja, -lyöntejä ja -torjuntia,  
itsepuolustuksen perusteita sekä  
harjoituksissa käytettävää koreankielistä  
sanastoa. Opiskelija huolehtii  
vakuutusturvastaan itse.  
Kamppailulajeissa opiston vakuutus  
koskee vain teoriajaksoja. Alaikärajaa 7  
vuotta. Teholtaan keskiraskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Taekwon-Do yli 15 v ja aikuiset Pyhäntä  
syksy 05800017**

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €  
Ke 18.00–19.30  
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Ville Piipponniemi  
Syvennämme Taekwon-do potku- ja  
lyöntitekniikoiden harjoittelua, erilaisia



torjuntaja, sekä liikesarjoja. Tavoitteena itsepuolustustaidon, sekä kunnon kohottaminen. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kampailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

## **Luennot**

### **Luento vaihdevuosista Pyhäntä syksy 05570001**

14.9.2021 2 t 0,00 €

Ti 17.30–19.00

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Vaihdevuodet merkitsevät suurta hormonaalista ja biologista muutosta naisen kehossa. Muun muassa länsimaisten elintapojen vuoksi vaihdevuodet aiheuttavat useimmille monenlaisia ikäviä oireita. On kuitenkin mahdollista viettää vaihdevuodet ilman oireita, kun huomio hormonien tasapainoon liittyvät asiat, ja aloittaa vaihdevuosien hoitamisen jo kymmenen vuotta ennen vaihdevuosia. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet, tukihoidot, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset asiat. Luento on maksuton. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2021 15.00

### **Myrkky nimeltä sokeri Pyhäntä syksy 05570002**

14.9.2021 2 t 0,00 €

Ti 19.05–20.35

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Sokerin yhteys sairauksiin, mitä sokeri aiheuttaa elimistössä, piilosokeri, eri

sokerilajit, sokerin korvaus, makeanhimon fysiologiaa, sokeri ja hampaat, sokeririippuvuuden hoito ja suositukset. Luento on maksuton. Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2021 15.00

## **Musiikki**

### **Karaoke Pyhäntä syksy 05100001**

2.9.–9.12.2021 28 t 42,00 €

To 18.00–21.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Miika Kiiskinen

Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa,

esiintymistä ja uusia karaokelauluja.

Käytössä tietokonepohjaiset

ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta

valmistajilta. Vasta-alkajille että

pitempään karaokea harrastaneille.

Kokoonnutaan joka 2. vko .2.9, 16.9, 30.9,

14.10, 11.11, 25.11, 9.12 Syksyn

kokoontumiskerrat to 2.9, 16.9, 30.9,

14.10, 11.11, 25.11, 9.12

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Kitara 20 min Pyhäntä syksy 05100003**

20.9.–22.11.2021 54,00 €

Ma 14.15–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

13.9.2021 15.00

### **Lauluryhmä Pyhäntä syksy 05100005**

30.8.–29.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Musiikin perusteet 2 TPO Pyhäntä syksy  
05100007**

25.8.–1.12.2021 28 t 45,00 €

Ke 17.30–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Ryhmäopetus. Suoritetaan SMOL:n

vaatimusten mukainen musiikin perusteet

2 oppimäärä. Edellyttää mupe-1

oppimäärän osaamista. Yhteistilauksena

kurssikirja. Opiskelijat ilmoittautuvat Kirsti

Ervastille p. 044 7591 340.

Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2021 15.00

**Piano 1 yläkoulu 20 min Pyhäntä syksy  
05100009**

23.9.–25.11.2021 54,00 €

To 14.15–18.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Jukka-Pekka Annanperä

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Opettaja

sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

**Piano 2 yläkoulu 20 min Pyhäntä syksy  
05100011**

22.9.–24.11.2021 54,00 €

Ke 14.15–17.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

15.9.2021 15.00

**Piano TPO 30 min Pyhäntä syksy  
05100013**

30.8.–13.12.2021 120,00 €

Ma 14.30–18.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja

sopii jatkavien opiskelijoiden kanssa

soittoajan puhelimitse. Opiskelu on

tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa

kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy

16.8.2021 15.00

**Piano yläkoulu 30 min Pyhäntä syksy  
05100015**

20.9.–22.11.2021 77,00 €

Ma 18.00–19.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min/ 9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

13.9.2021 15.00

**Rummut 20 min Pyhäntä syksy 05100017**

20.9.–22.11.2021 54,00 €

Ma 16.45–17.25

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Edetään

oppilaan oman motivaation mukaan

opetellen perusasiat hyvin.

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

**Vaskipuhallin 30 min Pyhäntä syksy  
05100019**

23.9.–25.11.2021 77,00 €

To 18.30–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Jukka-Pekka Annanperä

Yksilöopetus 30 min/ 9 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

## Muu tietotekniikan opetus

### **Digikuvauksen perusteet Pyhäntä syksy 05300001**

8.9.–24.11.2021 27 t 37,00 €

Ke 18.00–20.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, atk-luokka

Reijo Haukia

Kuvauksen, valokuvailmaisun sekä kuvankäsittelyn perusteet. Ota mukaan digikamera. Kokoontumiskerrat 8.9., 15.9., 22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 10.11., 17.11. ja 24.11.2021 Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2021 15.00

## Tanssi

### **KiddieJam 3-4 v Pyhäntä syksy 05500001**

20.9.–22.11.2021 6 t 14,00 €

Ma 15.45–16.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

### **KiddieJam 5-6 v Pyhäntä syksy 05500003**

20.9.–22.11.2021 9 t 20,00 €

Ma 16.30–17.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan

# Siikalatva

## Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

### Erityisryhmien kuntosali Rantsila syksy 06110003

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali , Kloorantie 1, 92500  
Rantsila

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja  
Alkulämmittelyn jälkeen etenemme  
kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen  
venyttelemme. Otamme huomioon  
jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet  
harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### Musiikkia erityisryhmille Pulkki syksy 06110007

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 12.30–13.15

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja  
musisoiden. Ilmoittautuminen  
ensimmäisellä kokoontumiskerralla.  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### Musiikkia erityisryhmille Rantsila syksy 06110009

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 14.00–14.45

Rauhala Rantsila, kerhohuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja  
musisoiden. Ilmoittautuminen  
ensimmäisellä kokoontumiskerralla.  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

## Kuvataide ja muotoilu

### Iloa ilmaisusta - omaishoitajat Kestilä syksy 06110005

29.9.–20.10.2021 8 t 24,00 €

Ke 15.15–16.45

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka  
Katariina Tenhunen

Omaishoitajien oma kurssi! Tule  
osallistumaan monitaiteelliseen  
luomiseen! Kokoonnumme neljä kertaa  
erilaisten teemojen mukaan. 1. kerta -  
kirjavinkkaus ja keskustelu aiheesta  
2.kerta - sanataide eli kirjoitamme runoja  
ja lyhyitä tekstejä. Jos kirjoittaminen ei  
enää onnistu, niin ohjaaja voi tallentaa  
kerrotun tarinan ja kirjoittaa sen  
jälkikäteen puhtaaksi. 3. kerta -  
maalaustaide eli maalaamme omaa  
oloamme paperille. Kuvien ei tarvitse olla  
esittäviä, tärkeintä on maalata paperille  
omia sisäisiä tunteja. Joillakin kerroilla voi  
olla myös taikataikinasta muotoilua. 4.  
kerta - työskentelemme draaman kanssa  
teemaan liittyen. Draaman keinoja voivat  
olla : improvisointi, tarinateatteri,  
nukketeatteri, lukuteatteri tai  
varjoteatteri. Kurssin lopuksi tehdään  
näyttely kirjoituksista ja maalatuista  
kuvista. Näyttely asetetaan kirjastoon tai  
muuhun julkiseen tilaan. Materiaalimaksu  
6 € sisältyy kurssimaksuun.  
Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2021 15.00

### Iloa ilmaisusta - omaishoitajat Rantsila syksy 06110006

1.–22.9.2021 8 t 24,00 €

Ke 14.00–15.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila  
Katariina Tenhunen

Omaishoitajien oma kurssi! Tule  
osallistumaan monitaiteelliseen  
luomiseen! Kokoonnumme neljä kertaa  
erilaisten teemojen mukaan. 1. kerta -

kirjavinkkaus ja keskustelu aiheesta  
2.kerta - sanataide eli kirjoitamme runoja ja lyhyitä tekstejä. Jos kirjoittaminen ei enää onnistu, niin ohjaaja voi tallentaa kerrotun tarinan ja kirjoittaa sen jälkikäteen puhtaaksi. 3. kerta - maalaustaide eli maalaamme omaa oloamme paperille. Kuvien ei tarvitse olla esittäviä, tärkeintä on maalata paperille omia sisäisiä tunteja. Joillakin kerroilla voi olla myös taikatakinasta muotoilua. 4. kerta - työskentelemme draaman kanssa teemaan liittyen. Draaman keinoja voivat olla : improvisointi, tarinateatteri, nukketeatteri, lukuteatteri tai varjoteatteri. Kurssin lopuksi tehdään näyttely kirjoituksista ja maalatuista kuvista. Näyttely asetetaan kirjastoon tai muuhun julkiseen tilaan. Kurssimaksu sisältää 6 € materiaalmaksua. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Kuvataide perusteet 7-12 -v TPO Rantsila syksy 06300001**

25.8.–1.12.2021 28 t 82,00 €  
Ke 15.30–17.00  
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka  
Maria Keckman  
Taiteen perusopetus. Teemme kuvataiteita monipuolisesti ja rennosti. Piirtämisen ja maalaamisen eri tekniikoiden lisäksi opintoihimme kuuluu keramiikkaa, rakentelua ja grafiikkaa sekä tutustumista eri aikakausien taiteisiin. Käytämme taiteilijataso värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Uudet opiskelijat ilmoittautuvat pe 18.8.2021 mennessä  
[www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi) tai p. 044 7591 999. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Sisälennus. Kurssimaksu sisältää

materiaalmaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2021 15.00

**Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola syksy 06300003**

26.8.–2.12.2021 28 t 77,00 €  
To 15.30–17.00  
Pentti Haanpään koulu, kuvataideluokka  
Maria Keckman  
Taiteen perusopetus. Teemme kuvataiteita monipuolisesti ja rennosti. Piirtämisen ja maalamisen eri tekniikoiden lisäksi opintoihimme kuuluu keramiikkaa, rakentelua ja grafiikkaa sekä tutustumista eri aikakausien taiteeseen. Käytämme taiteilijataso värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisälennus. Materiaalit 20€ sis.kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2021 15.00

**Kuvataide työpaja TPO 11-18 v Rantsila syksy 06300005**

25.8.–1.12.2021 42 t 92,00 €  
Ke 17.15–19.30  
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka  
Maria Keckman  
Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Lisäksi tutustumme eri aikakausien kuvataiteeseen. Sisälennus. Materiaalmaksu 25 € sis.kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2021 15.00

**Kuvataide työpaja TPO yli 11-v. Piippola syksy 06300007**

26.8.–2.12.2021 14 t 28,00 €  
To 17.00–17.45  
Pentti Haanpään koulu, kuvataideluokka  
Maria Keckman  
Taiteen perusopetuksen syventävä

työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Lisäksi tutustumme eri aikakausien kuvataiteeseen. Opetukseen sisältyy Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi. Sisällyksen. Materiaalimaksu 5€ sisällyksen. Opetukseen sisältyy myös Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2021 15.00

### **Lumoava akvarelli Rantsila syksy 06300009**

3.–11.9.2021 18 t 40,00 €  
Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.15  
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka  
Juho Yli-Posso  
Kurssilla kokeillaan vesivärimaalauksen tekniikoita ja otetaan haltuun perusasiat, kuten laveerausvärien sekoittaminen, kerrosmaalaus ja märkää märeille -tekniikka. Sopii kaikille vesivärimaalauksesta kiinnostuneille. Voit ottaa mukaan omat vesivärit, siveltimet ja paperit tai käyttää kuvataidekoulun välineitä, korvaus käytön mukaan. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään lisätietoja ennen kurssin alkamista. Materiaalit laskutetaan kurssin lopuksi käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

### **Maalausmatka maisemaan Rantsila syksy 06300010**

1.–9.10.2021 18 t 40,00 €  
Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.15  
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka  
Juho Yli-Posso  
Maisemamaalauksen lyhytkurssi, jonka aikana toteutetaan yksi tai useampi versio maisemasta akryyli- ja/tai öljyväreillä. Malliksi teokseen sopii niin luonnoskuva, valokuva kuin muistikuvakin. Tutuiksi tulevat muun muassa kertamaalaus-,

kerrosmaalaus- ja impasto-tekniikat. Kurssille ilmoittautuneille lähetetään lisätietoja ennen kurssin alkamista. Voit käyttää omia materiaaleja tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan kurssin päätyttyä. Materiaalit laskutetaan kurssin lopuksi käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2021 15.00

### **Keramiikka Kestilä syksy 06400003**

2.9.–2.12.2021 52 t 57,00 €  
To 17.00–20.00  
Kestilän peruskoulu, biologian luokka  
Maija Kantanen  
Opiskelemme käsinrakentamisen perustekniikat. Muotoilemme esineitä omien ideoiden pohjalta. Kurssi sopii nuorille ja aikuisille aloittelijoille sekä aiemmin keramiikkaa harrastaneille. Materiaaleina käytetään korkeapolttoista savea, peruslasitteita ja savilietevärejä. Materiaalit ostetaan opettajalta, joka myös polttaa esineet. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

## **Kädentaidot**

### **Arkkukurssi Rantsila syksy 06400001**

30.8.–29.11.2021 52 t 57,00 €  
Ma 17.00–20.00  
Gananderin koulu, teknisen työn luokka  
Tero Mäkelä  
Ennen valmistettiin vainajien viimeiset leposijat perinteisesti itse. Kuoleminen kuului luonnollisena asiana elämän kiertokulkuun. Tämän ajan ihmiset ovat ehkä erkaantuneet asian ajattelusta, joten jos olet asian kanssa sinut, tervetuloa arkkukurssille. Valmistetaan ruumisarkku tai urna kirkkohallituksen säädösten mukaan. Materiaalina puu. Opetellaan myös liimaus, kasaus, tarvittavat heloitukset ja sisustus. Tarvitset mukaan

vähäoksaista (ei irto-oksia) havupuuta & liimat, joiden on täytettävä ympäristömerkintädirektiivit. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt Kestilä syksy**

#### **06400007 kurssikokonaisuus**

36 t 49,00 €

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka  
Johanna Riepula

Syksyn käsityökurssi jakautuu kolmeen eri tekniikkaan: viikinkipunos metallilangalla, makramé ja parkkinahka. Kuhunkin tekniikkaan keskitytään neljän kokoontumiskerran ajan. Viikinkipunos metallilangalla on vanha tekniikka, jolla voi punoa neulontatekniikalla mm. koruja. Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille. Tarvikkeet löytyvät kurssilta. Makramé on perinteinen solmeilutekniikka, joka on noussut uuteen suosioon. Tällä tekniikalla voit valmistaa koriste- ja käyttöesineitä kuten amppelin, vyön, kassin, seinävaatteen tai vaikkapa oviverhon. Ohjeet materiaalin hankintaan saat kurssilta. Parkkinahka on kasviparkittua nahkaa, jota voi työstää käsityövälinein erilaisiksi pienesineiksi kuten kellonrannekeeksi, korttikoteloksi tai avaimenperäksi. Parkkinahka on kestävä ja arvonsa säilyttävä materiaali. Harjoitusmateriaalia saat kurssilta. 30.8.-20.9. viikinkipunos 27.9.- 18.10. makrame 1.11. - 22.11.parkkinahka Voit ilmoittautua erikseen jaksoille. Yhden jakson kurssimaksu on 17 €, kahden 34 € ja kaikki kolme jaksoa yhteensä, kurssimaksu on 49 €. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Viikinkipunos, Kestilä syksy 06400031**

30.8.–20.9.2021 12 t 17,00 €

Ma 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka  
Johanna Riepula

Viikinkipunos metallilangalla on vanha tekniikka, jolla voi punoa neulontatekniikalla mm. koruja.

Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille.

Tarvikkeet löytyvät kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Makrame, Kestilä syksy 06400032**

27.9.–18.10.2021 12 t 17,00 €

Ma 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka  
Johanna Riepula

Makramé on perinteinen solmeilutekniikka, joka on noussut uuteen suosioon. Tällä tekniikalla voit valmistaa koriste- ja käyttöesineitä kuten amppelin, vyön, kassin, seinävaatteen tai vaikkapa oviverhon. Ohjeet materiaalin hankintaan saat kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Parkkinahka, Kestilä syksy 06400033**

1.–22.11.2021 12 t 17,00 €

Ma 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka  
Johanna Riepula

Parkkinahka on kasviparkittua nahkaa, jota voi työstää käsityövälinein erilaisiksi pienesineiksi kuten kellonrannekeeksi, korttikoteloksi tai avaimenperäksi.

Parkkinahka on kestävä ja arvonsa säilyttävä materiaali. Harjoitusmateriaalia saat kurssilta. Materiaalit laskutetaan

käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy  
23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt Rantsila syksy**

#### **06400009 kurssikokonaisuus**

36 t 49,00 €

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

Syksyn käsityökurssi jakautuu kolmeen eri tekniikkaan: viikinkipunos metallilangalla, makramé ja parkkinahka. Kuhunkin tekniikkaan keskitytään neljän kokoontumiskerran ajan. Viikinkipunos metallilangalla on vanha tekniikka, jolla voi punoa neulontatekniikalla mm. koruja. Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille. Makramé on perinteinen solmeilutekniikka, joka on nousut uuteen suosioon. Tällä tekniikalla voit valmistaa koriste- ja käyttöesineitä kuten amppelin, vyön, kassin, seinävaatteen tai vaikkapa oviverhon. Ohjeet materiaalin hankintaan saat kurssilta. Parkkinahka on kasviparkittua nahkaa, jota voi työstää käsityövälinein erilaisiksi pienesineiksi kuten kellonrannekkeeksi, korttikoteloksi tai avaimenperäksi. Parkkinahka on kestävä ja arvonsa säilyttävä materiaali. Harjoitusmateriaalia saat kurssilta. 1.9.-22.9. viikinkipunos 29.9. - 20.10. makrame 3.11.- 24.11. parkkinahka Voit ilmoittautua erikseen jaksoille. Yhden jakson kurssimaksu on 17 €, kahden 34 € ja kaikki kolme jaksoa yhteensä, kurssimaksu on 49 €. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Viikinkipunos,**

#### **Rantsila syksy 06400034**

1.–22.9.2021 12 t 17,00 €

Ke 16.30–18.45

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

Viikinkipunos metallilangalla on vanha tekniikka, jolla voi punoa neulontatekniikalla mm. koruja.

Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille.

Tarvikkeet löytyvät kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Makrame, Rantsila syksy 06400035**

27.9.–20.10.2021 12 t 17,00 €

Ke 16.45–18.45

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

Makramé on perinteinen solmeilutekniikka, joka on nousut uuteen suosioon. Tällä tekniikalla voit valmistaa koriste- ja käyttöesineitä kuten amppelin, vyön, kassin, seinävaatteen tai vaikkapa oviverhon. Ohjeet materiaalin hankintaan saat kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kiehtovat käsityöt, Parkkinahka, Rantsila syksy 06400036**

3.–24.11.2021 12 t 17,00 €

Ke 16.45–18.45

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

Parkkinahka on kasviparkittua nahkaa, jota voi työstää käsityövälinein erilaisiksi pienesineiksi kuten kellonrannekkeeksi, korttikoteloksi tai avaimenperäksi. Parkkinahka on kestävä ja arvonsa säilyttävä materiaali. Harjoitusmateriaalia saat kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00



**Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola syksy  
06400011**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €  
Ma 12.00–14.15  
Kairanmaan talo, kudontaluokka  
Rantonen Kaija  
Kudomme erilaisia kankaita.  
Suunnittelemme ensimmäisellä  
kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt  
kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden  
pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että  
käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen  
päättyy 23.8.2021 15.00

**Kudonta ja käsityö Piippola syksy  
06400013**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €  
Ma 15.00–17.15  
Pentti Haanpään koulu, kudontaluokka  
Rantonen Kaija  
Opimme kudonnan perusasioita ja  
kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja  
toiveiden mukaan kankaita joko  
perinteisesti tai uutta luoden. Teemme  
käyttö- ja koristetekstiilejä myös muilla  
tekniikoilla, esim. neuloen, virkaten ja  
kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että  
käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen  
päättyy 23.8.2021 15.00

**Kudonta ja käsityö Pulkvila syksy  
06400015**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €  
To 17.00–19.15  
Vanha terveysasema Pulkvila  
Kaija-Liisa Rantonen  
Opimme kudonnan perusasioita ja  
kudomme kankaita joko perinteisesti tai  
uutta luoden kurssilaisten toiveiden  
mukaan. Opettelemme myös muita  
käsityötekniikoita. Kurssi sopii sekä  
aloittelijalle että kokeneemmalle tekijälle.  
Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Kudonta Kestilä syksy 06400017**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €  
Ke 17.00–19.15  
Kestilän peruskoulu, kudontaluokat  
Rantonen Kaija  
Opimme kudonnan perusasioita ja  
kudomme erilaisia käyttö- ja  
koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja  
toiveiden mukaan. Kurssi sopii sekä  
vasta-alkajille että kokeneemmille  
kutojille. Ilmoittautuminen päättyy  
25.8.2021 15.00

**Kudonta Laakkola Pulkvila syksy  
06400019**

31.8.–30.11.2021 39 t 53,00 €  
Ti 18.00–20.15  
Laakkolan kylätalo, kudontaluokka  
Kaija-Liisa Rantonen  
Opimme kudonnan perusasioita ja  
kudomme kurssilaisten tarpeiden ja  
toiveiden mukaan kankaita joko  
perinteisesti tai uutta luoden. Kurssi sopii  
sekä vasta-alkajille että kokeneemmille  
kutojille. Ilmoittautuminen päättyy  
24.8.2021 15.00

**Kudonta Mankila Rantsila syksy  
06400021**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €  
Ma 15.15–17.30  
Entinen Mankilan koulu  
Kati Tuoriniemi  
Tutustumme kankaankudonnan  
tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja  
materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö-  
ja koristetekstiilejä opiskelijoiden  
toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä  
aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Kudonta Rantsila syksy 06400023**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 18.00–20.15

Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat

Kati Tuoriniemi

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kätöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Käsillä kätevästi Laakkola Pulkkila syksy 06400025**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 10.00–12.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Johanna Riepula

Valmistamme kurssilla erilaisia koriste- ja käyttöesineitä erilaisista materiaaleista.

Tutustumme eri käsityötekniikoihin sesongin ja kurssilaisten oman kiinnostuksen. Esim. punonta-, parkkinahka- ja palmikointityöt. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Käsityö Sipola Rantsila syksy 06400027**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 11.30–14.00

Sipolan Uusi Pyrintö, kahvio

Johanna Riepula

Teemme vapaavalintaisia töitä erilaisia käsityötekniikoita käyttäen. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu opettajalle, joka hankkii materiaaleja yhteistilauksena. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Puutyöt/koristeveisto Rantsila syksy 06400029**

1.9.–1.12.2021 52 t 57,00 €

Ke 17.00–20.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka

Eero Romppainen

Opimme puutyökoneiden turvallisen käytön, yleisimmät liitostekniikat ja eri puulajien tuntemusta sekä pinnankäsittelytekniikoita. Opiskelemme myös koristeveistötöiden suunnittelua, piirtämistä, kuvion irrotusta vannesahalla, kuvion avausta veistoraudoilla, muotoiluveistoa, viimeistelyä ja pintakäsittelyä. Voit tehdä kursssityön valintasi mukaan. Ota mukaan puu-aines, liimat, hiontapaperit, poratapatit, ruuvit, naulat ja pinnoitusaineet. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Liikunta ja jooga****Erityisryhmien kuntosali Pulkkila syksy 06110001**

1.9.–1.12.2021 13 t 46,00 €

Ke 11.45–12.30

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Jooga Kestilä syksy 06800001**

2.9.–2.12.2021 26 t 41,00 €

To 16.30–18.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali Ohayon Marja Rauhallisessa joogassa on tavoitteena rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys ja mielentaso. Harjoituksen yhteydessä tehdään myös rentoutumisharjoitus. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös

edistyneille tarjotaan haastetta. Liikkeet on helppo oppia ja ne sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ylle joustava asu, ota mukaan alusta. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Jooga Pulkkila syksy 06800003**

2.9.–2.12.2021 26 t 41,00 €

To 17.30–19.00

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen.

Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä rentoutuminen. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan keskiraskas. Mukana pärjää aloittelevakin, mutta myös edistyneille on haastetta. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Kahvakuulajumppa Rantsila syksy 06800005**

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 18.45–19.45

Rantsilan liikuntahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Tehokas koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia. Tunti sisältää alkulämmittelyn, jonka jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely ja venyttely. Tunti sopii sekä naisille että miehille. Ota omat kahvakuulat mukaan. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kehonhuolto: fascia method Rantsila syksy 06800007**

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 17.00–18.00

Suopeikon päiväkotit, liikuntasali

Rita Porkka

Kurssilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Käymme läpi harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Kevyt kuntojumppa Kestilä syksy 06800009**

1.9.–1.12.2021 17,29 t 39,00 €

Ke 17.30–18.30

Kestilän kunnantalo, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Opettelemme jumpan perusaskelia ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, pitkäkestoinen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa pitkä venyttelyosuus. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Kuntojumppa Rantsila syksy 06800011**

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 17.30–18.30

Rantsilan liikuntahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Kuntonyrkkeily Kestilä syksy 06800013**

2.9.–2.12.2021 17,29 t 39,00 €

To 16.45–17.45

Kestilän kunnantalo, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse -  
kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Kuntonyrkkeily Piippola syksy 06800015**

2.9.–2.12.2021 17,29 t 39,00 €

To 18.30–19.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse -  
kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Kuntopiiri Pulkkila syksy 06800017**

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 17.00–18.00

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Aino Jääskeläinen

Kuntopiiri on monipuolinen kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä. Teemme oman kunnan mukaan

teemallisena kiertoharjoitteluna vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihastensuorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Kuntosali Pulkkila syksy 06800019**

31.8.–30.11.2021 17,29 t 61,00 €

Ti 16.30–17.30

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Elisa Arola

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Lavis Kestilä syksy 06800021**

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 16.30–17.30

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Jaana Fält

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Lavis Piippola syksy 06800023**

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 16.30–17.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Jaana Fält

Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, chacha ja

samba. Teholtaan keskiraskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Lavis Rantsila syksy 06800025**

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €  
Ma 18.30–19.30  
Rantsilan liikuntahalli  
Jaana Fält  
Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpaa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Liikuntaleikkikoulu 4-6 v. Piippola syksy 06800027**

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €  
Ma 18.00–18.45  
Pentti Haanpään koulu, liikuntasali  
Santeri Orava  
Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Liikuntaleikkikoulu 4-6 v. Rantsila syksy 06800029**

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €  
Ma 16.30–17.15  
Rantsilan liikuntahalli  
Santeri Orava  
Harjoittelemme monipuolisesti erilaisia motorisia taitoja leikkien ja opettavaisten harjoitusten kautta. Opimme myös ryhmätaitoja, rauhoittumista sekä toisten huomioon ottamista. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy

23.8.2021 15.00

**Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila syksy 06800031**

2.9.–2.12.2021 13 t 78,00 €  
To 12.15–13.00  
Haapaveden Uimahalli  
Niina Nevala  
Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Shindo Kestilä syksy 06800033**

31.8.–30.11.2021 26 t 41,00 €  
Ti 18.00–19.30  
Kestilän peruskoulu, liikuntasali  
Maija Karjaluo  
Shindo on monipuolinen kehotyöskentelymenetelmä, johon kuuluu rentoutusharjoituksia ja venytyksiä. Rentoutus ja liikesarjat avaavat kehon energian kulkua vaikuttaen mielen ja kehon luonnolliseen tasapainoon ja antaen voimia arkeen. Ota mukaan mukaan jumppamatto, tyyntä, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Telinevoimistelu alle 9-v. Piippola syksy 06800035**

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €  
Pe 15.15–16.15  
Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

Niina Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

#### **Telinevoimistelu yli 9-v. Piippola syksy 06800037**

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €

Pe 16.15–17.15

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

Niina Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

#### **Tuolijumppa Piippola syksy 06800039**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 12.50–13.35

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 25.8.2021 15.00

#### **Tuolijumppa Rantsila syksy 06800041**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 10.00–10.45

Rantsilan seurakuntatalo

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

#### **Varttuneiden liikunta Piippola syksy 06800043**

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €

Pe 13.45–14.45

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

Niina Nevala

Opettelemme jumpan perusaskelia ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen pitkäkestoinen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa pitkä venyttelyosuus. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

#### **Venyttelyn vireyttä Pulkkila syksy 06800045**

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 17.30–18.15

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Elisa Arola

Lisäämme kehomme liikkuvuutta rentojen liikesarjojen sekä pitkien venytysten avulla. Harjoituksissa sekä selkäranka että keskeisimmät lihasryhmät saavat paljon hellää huolenpitoa. Perehdymme myös rentoutus- ja hengitysharjoituksiin. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Venyttely Pulkkila syksy 06800047**

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €

Ma 18.10–18.55

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Jääskeläinen Aino

Teemme pitkäkestoisia venyttelyjä sekä rentoudumme. Venyttely auttaa kehoasi palautumaan ja ehkäisee rasitusvammoja.

Venyttely palauttaa myös lihaksen

lepopituuden sekä edistää

aineenvaihduntaa. Ota oma alusta

mukaan. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Karaoke Kestilä syksy 06100005**

9.9.–18.11.2021 24 t 36,00 €

To 18.00–21.00

Kestilän kunnantalo, valtuustosal

Miika Kiiskinen

Opettelemme mikrofonin käyttöä,

tekniikkaa, esiintymistä ja uusia

karaoke-lauluja. Käytössä

tietokonepohjaiset

ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta

valmistajilta. Kurssi sopii sekä vasta-

alkajille että pitempään karaokea

harrastaneille. Kokoonnutaan joka 2. vko.

Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2021 15.00

## **Musiikki**

### **Harmonikka Pulkkila syksy 06100001**

31.8.–30.11.2021 77,00 €

Ti 18.15–19.00

Mäkrinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Janne Lindgren

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme

soittamisen perustaitoja sekä soitamme

monipuolista harmonikka- ja

laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja

harmonikkaa jo soittaneille. Ilmoittaudu

jonoon 044 7591 999,

[www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi).

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kitara 15 min Rantsila syksy 06100007**

2.9.–2.12.2021 59,00 €

To 14.45–15.15

Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500

Rantsila

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Kitaransoiton

opiskelua oppilaan tason mukaisesti.

Opiskelija tuo mukanaan omat

nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat

soittoajan opettajan kanssa. Voit

ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999,

[www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi).

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Kantele Piippola syksy 06100003**

2.9.–2.12.2021 26 t 41,00 €

To 16.30–18.00

Kairanmaan talo, sali

Eero Pitkälä

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä

kanteleensoittoa, kolmisoinnut

molemmille käsille sekä kansanlaulujen

soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla

opimme esiintymisvarmuutta.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

### **Kitara 20 min Piippola syksy 06100009**

30.8.–29.11.2021 77,00 €

Ma 17.30–18.10

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Yksilöopetus 20 min. Jatkat opiskelijat

sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit

ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999.

Lukukauden vaihtuessa otamme uusia

opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille

arvontajärjestyksen mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Kitara 30 min Pulkkila syksy 06100011**

30.8.–29.11.2021 111,00 €  
Ma 17.15–18.15  
Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka  
Rauno Kesti  
Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi).  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Kitara 30 min Rantsila syksy 06100013**

2.9.–2.12.2021 111,00 €  
To 15.15–15.45  
Gananderin koulu, auditorio  
Rauno Kesti  
Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Musiikin perusteet 2 tpo Pulkkila syksy 06100015**

24.8.–30.11.2021 28 t 41,00 €  
Ti 17.45–19.15  
Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka  
Kirsti Ervasti  
Ryhmäopetus. Suoritamme SMOL:n vaatimusten mukaisen oppimäärän. Osallistuminen edellyttää mupe-1 tason osaamisen. Ilmoittautuminen Kirsti Ervasti, puh. 0447591340 Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

**Perhemuskari alle 6-v. Piippola syksy 06100021**

9.9.–2.12.2021 7 t 15,00 €  
To 11.15–12.00  
Piippolan kunnantalo entinen  
Irene Entchev  
Tutustumme leikin kautta musiikin elementteihin. Laulamme, loruillemme, soitamme, liikumme ja leikimme. Tärkeintä ovat musiikista saadut kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat muskariin aikuisen kanssa. Kokoonnumme joka toinen viikko. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2021 15.00

**Piano 15 min Kestilä syksy 06100023**

3.9.–3.12.2021 59,00 €  
Pe 17.15–17.30  
Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka  
Sanna Poranen  
Yksilöopetus 15 min. Pianonsoiton opiskelua oppijan kykyjen ja taitojen mukaan. Lisäksi opiskelemme musiikinteorian perusasioita, esim. nuotti- ja rytmimerkkien ymmärtämistä. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi).  
Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

**Piano 15 min Pulkkila syksy 06100025**

1.9.–1.12.2021 59,00 €  
Ke 14.00–17.45  
Pulkkilan peruskoulu, ruokasali  
Sanna Poranen  
Yksilöopetus 15 min/ 13 vko. Edetään opiskelijan oman motivaation mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Edistyminen soitossa edellyttää päivittäistä kotiharjoittelua. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi).  
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00



**Piano 15 min Rantsila syksy 06100027**

2.9.–2.12.2021 59,00 €

To 13.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Sanna Poranen

Yksilöopetus 15 min. Pianonsoiton opiskelua kunkin oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Piano 20 min aikuiset Piippola syksy 06100029**

2.9.–2.12.2021 77,00 €

To 17.00–17.20

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/ 13 vko. Edetään opiskelijan oma motivaation mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Piano 20 min Piippola / Pyhäntä syksy 06100031**

31.8.–30.11.2021 77,00 €

Ti 14.15–14.55

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/ 13 vko. Edetään opiskelijan oman motivaation mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Edistyminen soitossa edellyttää päivittäistä kotiharjoittelua. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi). Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

**Piano 20 min Piippola syksy 06100032**

2.9.–2.12.2021 77,00 €

To 17.40–19.20

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/ 13 vko. Edetään opiskelijan oma motivaation mukaan. Edistyminen soitossa edellyttää päivittäistä kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Piano 30 min Kestilä syksy 06100035**

3.9.–3.12.2021 111,00 €

Pe 13.45–17.15

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Sanna Poranen

Yksilöopetus 30 min. Pianonsoiton opiskelua oppijan kykyjen ja taitojen mukaan. Opettelemme soittoa sointumerkeistä ja F-avaimella soittoa. Lisäksi opiskelemme musiikinteorian perusasioita, esim. nuotti- ja rytmimerkkien ymmärtämistä. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi). Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

**Piano 30 min Rantsila syksy 06100037**

2.9.–2.12.2021 111,00 €

To 15.30–18.30

Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500

Rantsila

Sanna Poranen

Yksilöopetus 30 min. Pianonsoiton opiskelua kunkin oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Piano 30 min TPO Pulkkila syksy 06100039**

24.8.–30.11.2021 111,00 €

Ti 15.30–17.30

Pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Kirsti Ervasti

Taiteen perusopetus.Yksilöopetus 30 min/  
14 vko. Opettaja sopii soittoajat jatkavien  
opiskelijoiden kanssa. Ota omat  
soittokirjat mukaan. Voit ilmoittautua  
jonoon 044 7591 999,  
www.jokihelmenopisto.fi.  
Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

**Rummut 15 min Pulkvila syksy 06100041**

30.8.–29.11.2021 59,00 €

Ma 16.45–17.00

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min.Opiskelemme  
erilaisia rytmejä, rumpukompeja, fillejä  
ja nuotinlukua. Opetusmonisteet  
sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat  
opiskelijat sopivat soittoajan opettajan  
kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591  
999, www.jokihelmenopisto.fi.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Rummut 15 min Rantsila syksy 06100043**

3.9.–3.12.2021 59,00 €

Pe 13.00–15.15

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min Opiskelemme  
erilaisia rytmejä, rumpukompeja, fillejä  
ja nuotinlukua. Opetusmonisteet  
sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat  
opiskelijat sopivat soittoajan opettajan  
kanssa. Voit ilmoittautua jonoon  
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591  
999. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021  
15.00

**Rummut 30 min Pulkvila syksy 06100045**

30.8.–29.11.2021 111,00 €

Ma 15.00–16.00

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme

erilaisia rytmejä, rumpukompeja, fillejä  
ja nuotinlukua. Opetusmonisteet  
sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat  
opiskelijat sopivat soittoajan opettajan  
kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044  
7591 999, www.jokihelmenopisto.fi.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Rummut 30 min Rantsila syksy 06100047**

3.9.–3.12.2021 111,00 €

Pe 15.45–16.15

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme  
erilaisia rytmejä, rumpukompeja, fillejä  
ja nuotinlukua. Opetusmonisteet  
sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat  
opiskelijat sopivat soittoajan opettajan  
kanssa. Voit ilmoittautua jonoon  
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591  
999. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021  
15.00

**Rummut aikuiset 15 min Pulkvila syksy  
06100049**

30.8.–29.11.2021 59,00 €

Ma 17.00–17.15

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Opiskelemme  
erilaisia rytmejä, rumpukompeja, fillejä  
ja nuotinlukua. Opetusmonisteet  
sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat  
opiskelijat sopivat soittoajan opettajan  
kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591  
999, www.jokihelmenopisto.fi.  
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Rummut aikuiset 15 min Rantsila syksy  
06100051**

2.9.–2.12.2021 59,00 €

To 16.00–16.15

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti  
Yksilöopetus 15 min Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi) tai p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Rummut aikuiset 30 min Pulkvila syksy 06100053**

30.8.–29.11.2021 111,00 €  
Ma 16.00–16.30  
Pulkvilan peruskoulu, musiikkiluokka  
Rauno Kesti  
Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi). Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Rummut aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100055**

2.9.–2.12.2021 111,00 €  
To 16.30–19.00  
Gananderin koulu, auditorio  
Rauno Kesti  
Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi) tai p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Urkujensoitto 30 min Pulkvila syksy 06100057**

1.9.–1.12.2021 111,00 €  
Ke 17.00–17.30  
Pulkvilan kirkko  
Arja Leinonen  
Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi). Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100059**

2.9.–2.12.2021 111,00 €  
To 16.30–17.30  
Rantsilan kirkko  
Arja Leinonen  
Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, [www.jokihelmenopisto.fi](http://www.jokihelmenopisto.fi). Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Veteraanikuoro Rantsila syksy 06100062**

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €  
Ke 11.00–12.30  
Rantsilan seurakuntatalo  
Pentti Jäntti  
Opettelemme yksiaänistä mieskuorolaulua. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Viihdelaularat Piippola syksy 06100064**

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 17.30–19.00

Piippolan kunnantalo entinen

Timo Jääskelä

Matalan kynnyksen ryhmä, jossa työskentely on paineetonta ja hauskaa, kursseilla ei tarvitse osaamisesta. Keskitymme rytmien, äänenkäytön ja uskaltamisen harjoitteluun. Helppoa ohjelmistoa, nuotinlukutaitoa ei tarvitse. Sopii kaikille. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

### **Viola-kuoro Piippola syksy 06100066**

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 17.30–19.45

Jedu Piippola, auditorio

Anne Huhtala

Viola-kuoro on 22-vuotias energinen naiskuoro Piippolasta. Ohjelmisto on monipuolista ja moniäänistä kuoromusiikkia viihdelauluista hengellisiin ja kansanlauluihin. Violat esiintyvät muutaman kerran vuodessa. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa eikä aiempaa kuorolaulukokemusta. Kurssimaksu sisältää opetusmonisteet. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

## **Muu luonnontieteiden alan koulutus**

### **Susien paikat 1900-luvun Suomessa**

#### **Pulkkila syksy 06570001**

16.9.2021 2 t 0,00 €

To 18.30–20.00

Siikalatvan kunnantalo, valtuustosalin

Lähdesmäki Heta

Lähdesmäki valottaa esitelmässään, millaista susien esiintyminen 1900-luvun Suomessa historiallisten aineistojen valossa oli sekä avaa ja purkaa erilaisia

viime vuosisadalla voimistuneita tai syntyneitä käsityksiä. Esitelmässä käsitellään esimerkiksi ajatusta sudesta erämaalajina, mielikuvaa susirajasta, käsitystä tietynlaisista susista häirikköinä ja suden matkaa vahinkoeläimestä suojelluksi lajiksi. Samalla tuodaan esiin, mitä aineistot kertovat susien esiintymisestä eri puolilla Suomea, ja erityisesti Pohjois-Pohjanmaalla 1900-luvun aikana. Luennon jälkeen mahdollisuus yleisön kysymyksiin. Vapaa pääsy. Susien paikat 1900-luvun Suomessa: Susista, mielikuvista ja historian tutkimisesta. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

## **Näyttämö- ja sanataide**

### **Teatterikurssi Piippola syksy 06150002**

4.–18.11.2021 12 t 14,00 €

To 17.00–20.00

Piippolan kunnantalo entinen

Alpo Puhakka

Teemme erilaisia ilmaisu-, keskittymis-, vuorovaikutus- ja improvisaatioharjoituksia. Valmistamme esityksen kesäksi 2022. Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2021 15.00

### **Teatterikurssi Pulkkila syksy 06150004**

12.10.–16.11.2021 20 t 22,00 €

Ti 17.30–20.30

Pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Ritva Ikola

Teemme erilaisia ilmaisu-, keskittymis-, vuorovaikutus- ja improvisaatioharjoituksia. Valmistamme Uljua-esityksen heinäkuulle 2022. Ilmoittautuminen päättyy 5.10.2021 15.00

## Tanssi

### **Latinobic Piippola syksy 06500003**

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 18.10–19.10

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opimme tanssilajien perusaskeleet ja lajinomaisen liikunnan. Tanssimme sambaa, cha-cha-chata, rumbaa, jiveä, salsaa, paso-doblea yms. Tanssitaustaa ei tarvita.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

### **Latinobic Rantsila syksy 06500005**

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Satu Ruohomäki

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opimme tanssilajien perusaskeleet ja lajinomaisen liikunnan. Tanssimme sambaa, cha-cha-chata, rumbaa, jiveä, salsaa, paso-doblea yms. Tanssitaustaa ei tarvita.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Paritanssi jatko Pulkkila syksy 06500009**

31.8.–30.11.2021 26 t 41,00 €

Ti 18.30–20.00

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Satu Ruohomäki

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **Kiddiejam 3-4 v Pulkkila syksy 06500011**

31.8.–30.11.2021 8,66 t 20,00 €

Ti 15.45–16.15

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi,

kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

### **KiddieJam 5-6 v Pulkkila syksy 06500012**

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 16.30–17.15

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi, kansantanssi ja baletti, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Tanssimme leikinomaisesti lastenlauluihin ja loruillemme. Jammailemme lasten ehdoilla. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

## Tapahtumat

### **Oppilaskonsertti Kestilä syksy 06100017**

3.12.2021 1 t 0,00 €

Pe 17.45–18.45

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Sanna Poranen

Instrumenttiopiskelijoiden syyskonsertti.

Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021

15.00

### **Oppilaskonsertti Rantsila syksy 06100019**

2.12.2021 1,66 t 0,00 €

To 19.15–20.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Sanna Poranen

Piano-opiskelijoiden joulukonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2021 15.00

# Verkkokurssit

## Ensiapu ja turvallisuus

### Ensiapukoulutus 4 h 01140001

1.11.2021 4 t 52,00 €

Ma 9.00–12.00

Verkkokoulutus

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä. Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin.

Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 4 h ensiapukurssin lähikoulutuksen neljää oppituntia (4 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

#### 4 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- Sokki, oireet ja ensiapu
- Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- Ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle
- Painelu-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö
- Palovammat
- Sairaskohtaukset (kouristus,

astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio) Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

### Ensiapukoulutus 8 h 01140002

1.11.2021 8 t 65,00 €

Ma 9.00–16.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan verkkoalustalla, jossa on aiheeseen liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä. Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa kysymyksiin, jonka avulla osaaminen voidaan varmistaa verkkokurssin edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin.

Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 8 h ensiapukurssin lähikoulutuksen kahdeksaa oppituntia (8 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

#### 8 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen tunnistaminen ja hätäpuhelun soittaminen numeroon 112
- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja ensiapu
- Sokki, oireet ja ensiapu
- Raajassa olevan suuren verenvuodon tyrehtyttäminen
- Ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle
- Painelu-puhalluselytys sekä neuvovan defibrillaattorin käyttö

- Palovammat
- Sairaskohtaukset (kouristus, astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri, aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea allerginen reaktio)
- Haavat
- Hypotermia
- Murtumat ja nivelvammat
- Myrkytykset Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

## Liikunta ja jooga

### **Pilates & FasciaMethod -verkkokurssi 01800027**

4.11.–2.12.2021 5 t 11,00 €

To 18.00–18.45

Riikka Bergdahl

Koulutus toteutetaan Teams -alustalla. Yhdistelemme pilatesta ja FasciaMethodia toimivaksi kokonaisuudeksi. Kurssilla saat harjoitella hyvää keskivartalon ja lantioarenkaan hallintaa sekä optimaalista kehon eri osien yhteistyötä. Pilates kehittää kehonhallintaa, syviä lihaksia (ryhtiä) ja antaa helpotusta selkä- ja niskahartiavaivoille. Tunnin lomassa opit myös yksinkertaisia liikepareja eli teemme myofaskiaalista liikkuvuusharjoittelua, jolla voit pitää huolta liikkuvuudestasi ja aineenvaihdunnastasi. Loppukurssista teemme myös fasciahierontaa tennispallon avulla. Kurssi on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille, jotka haluavat pitää huolta omasta lihaskunnostaan ja liikkuvuudestaan. Kurssi ei vaadi mitään aikaisempaa kokemusta, koska liikkeet ovat yksinkertaisia ja turvallisia suorittaa myös verkko-opetuksessa. Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2021 15.00

## Kielet

### **Aktivoi Englantisi verkossa 1 Oulainen syksy 04200001**

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Verkkokurssi sopii englannin perusteita joskus oppineille, jotka haluavat kerrata ja vahvistaa omaa kielitaitoa. Kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla perehdyimme arkielämän tilanteisiin sekä matkailusanastoon. Käymme läpi myös peruskielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana Everyday English 1 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/ever>

yday-english-1

[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everyday-english-1>] Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

### **Aktivoi Englantisi verkossa 2 Oulainen syksy 04200002**

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Tämä kurssi sopii niille, jotka osallistuivat keväällä Aktivoi englantisi kurssille ja haluavat jatkaa opiskelua Everyday English 2 kirjan avulla. Mukaan mahtuu uudetkin opiskelijat, jotka osaavat englannin kielen perusteita ja haluavat vahvistaa ja syventää kielitaitoa. Sanaston ja käytännöllisten fraasien lisäksi kertaamme myös kielioppia. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana Everyday English 2 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi

toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille

ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja.

Linkki oppikirjaan:

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everyday-english-2>

[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/everyday-english-2>] Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

### **Espanjan alkeet -verkkokurssi Oulainen syksy 04200003**

1.9.–10.11.2021 30 t 41,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Tällä Peda.net-verkkokurssilla voit opiskella espanjan alkeita aivan alusta. Aiheina mm. ääntäminen, tervehtiminen ja kahvilassa asioiminen sekä alkeiskielioppia. Kurssi sopii myös alkeita kertaaville. Uusi kappale avautuu kerran viikossa ja voit opiskella omaan tahtiisi kymmenen viikon ajan. Viikkotunteja kolme, yhteensä 30 tuntia. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 10.11.2021 15.00

### **Ranskan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200004**

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu ihan alusta kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös



ääntämiseen ja peruskielioppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana C'est parfait! 1 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1> [https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/c-est-parfait-1 ] Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021 15.00

**Saksan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200005**

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Saksan verkkokurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Käsittelemme

kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla arkielämän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia. Saat viikoittain uuden materiaalin, jota voit käydä läpi silloin kun itsellesi sopii. Kouluttaja puhuu saksaa äidinkielenään ja on asunut Saksassa 20 vuotta. Kurssilla saat ensikäden tietoa myös saksalaisesta kulttuurista. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssialustana toimii peda.net. Kurssikirjana Freut mich 1 Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden (kurssin katselu onnistuu sekä pöytäkoneella että mobiililaitteella) - kaiuttimet äänitteiden ja videoiden kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai kännykän sisäänrakennettu) - puheharjoitukset: mikrofoni puheen nauhoittamiseen (kannettavan tietokoneen tai kännykän sisäänrakennettu mikrofoni riittää) - videoviestien lähettämiseen myös kameran (ei välttämätöntä) Kurssi toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja. Linkki oppikirjaan: <https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/freut-mich-1> [https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/freut-mich-1] Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2021 15.00

### **Tutustu Venäjän alkeisiin -verkkokurssi Oulainen syksy 04200006**

3.–24.11.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Tällä lyhyellä Peda.net-verkkokurssilla opit venäjäksi mm. tervehtimään ja hyvästelemään, esittelemään itsesi, asioimaan kahvilassa, numeroita sekä hieman venäjän alkeiskielioppia. Kurssi sopii venäjän aakkoset osaaville uuden opetteluun sekä hieman venäjää osaaville kertaukseksi. Jos tarvitset ensin opetella tai kerrata kirjaimet, huomaa Venäjän aakkoset-verkkokurssi! Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa neljän viikon ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Viikkotunteja on kolme, yhteensä 12 oppituntia. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2021 15.00

### **Venäjän aakkoset -verkkokurssi Oulainen syksy 04200007**

22.9.–13.10.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Tällä lyhyellä Peda.net-verkkokurssilla opetellaan venäjän aakkoset sekä hyödyllisiä sanoja ja sanontoja. Kurssi sopii myös kirjainten kertaamiseen. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa neljän viikon ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Viikkotunteja on kolme, yhteensä 12 oppituntia. Kurssin jälkeen voit jatkaa opintojasi Tutustu venäjän alkeisiin-verkkokurssilla! Saat tarkemmat ohjeet

kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

## **Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä**

### **Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi Oulainen syksy 04230001**

13.9.–22.11.2021 20 t 30,00 €

Ma 9.00–10.30

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisyystä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan ilmoitettuna kurssipäivänä Campwire-verkkokurssialustalle, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Kurssialustalle palautetaan viikkotehtävät ja annetaan muille palautetta sekä voidaan osallistua halutessa yleiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikäntasoisille osallistujille. Tästä linkistä [[https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept\\_invitation?invitation\\_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA](https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA)] voi kirjautumisen jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja muutamaan esimerkkimateriaaliin. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00