



JOKIHELMEN OPISTO

kevät 2024

Uudet elämykset ja oppimisen ilo vuonna 2024!

Jokihelmen opiston alueella on ollut jo 60 vuotta kansalaisopistojen toimintaa. Vuosi 2024 tuo mukanaan paljon kursseja ja tapahtumia alueemme asukkaiden iloksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi juhlavuoden kunniaksi.

Jokihelmen opiston henkilökunta on suunnitellut monipuolisen kurssitarjonnan kuuden kunnan alueelle. Kevään kurssitarjonta julkaistaan marraskuun 20. päivä 2023. Samalla avautuu ilmoittautuminen kevään 2024 kursseille. **Tervetuloa uudet kurssilaiset ja meillä jo opiskelleet!**

Jos olet ollut Jokihelmen opiston kursseilla syksyllä, muistathan ilmoittautua myös kevään kursseille ja varmistaa paikkasi!

Ennakkoilmoittautuminen ajoissa on tärkeää oman opiskelupaikan saamiseksi, mutta myös siksi, että opettaja ja muut kurssille ilmoittautuneet saavat varmistuksen kurssin alkamisesta ajoissa esim. materiaalihankintojen ja aikataulusuunnittelun vuoksi. Sama opettaja voi opettaa monessa kunnassa ja useammassa kansalaisopistossa.

Kevään opinto-ohjelmaa on laadittu visiomme iloa, hyvinvointia, sivistystä ja elämyksiä kaikenikäisille sekä arvojemme ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen, itse tekemisen ja uuden oppimisen ilo, elämysten kokeminen ja elämänikäinen oppiminen sekä vastuullisuus mukaisesti. Kurssimme lisäävät yksilöiden elämänlaatua ja -sisältöä, olen siitä varma!

Jokihelmen opistossa työskentelee moniammatillinen osaajien ja ammattilaisten joukko. Strategiassamme korostuvat ihmiskeskeisyys, merkityksellisyys ja kansalaisopiston aktiivinen rooli sivistys- ja hyvinvointikunnassa. Olemme merkittävä kunnan hyvinvointipalvelujen tuottaja tarjoamalla monipuolisia ja laadukkaita harrastus- ja oppimismahdollisuuksia kulttuurin, liikunnan ja taiteen eri aloilla. Jokihelmen opisto tuottaa kunnissa erilaisia kulttuuritapahtumia ja elämyksiä. Kurssilaisten itse tekemisen ja esiintymisen lisäksi yleisönä oleminen on merkityksellistä.

Opinto-ohjelmassa on liki 400 kurssia kuuden kunnan alueella. Uusia kursseja on työnalla ja opinto-ohjelma päivittyy läpi lukukauden. Voit seurata meitä myös Facebookissa ja Instagramissa. Kurssitarjontaan voi tutustua ja ilmoittautua www.jokihelmenopisto.fi ja www.uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi . Kursseille osallistuminen ei ole kotipaikkasidonnaista eli kannattaa tutustua ja osallistua koko Jokihelmen opiston kuntien ja verkkokurssien tarjontaan. Toimimme kursseilla terveysturvallisesti huomioiden ajankohtaiset ohjeet mm. infektioiden ennaltaehkäisemisessä.

Nähdään Jokihelmen opiston kursseilla, tapahtumissa, näyttelyissä, konserteissa sekä tanssi- ja teatteriesityksissä!

Mukavaa loppuvuotta, hyvää tulevaa vuotta 2024 ja oppimiseniloa! toivottaa Anu Hultqvist, Jokihelmen opiston rehtori



Haapaveden toimisto

Osoite Vanhatie 45, 86600 Haapavesi
Puhelin 044 7591 999
Avoinna ma-to 10-15, pe suljettu

Oulaisten toimisto

Osoite Keskuskatu 11, 86300 Oulainen
Puhelin 044 7591 999
Avoinna ti 10-15

Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille Internetin kautta www.uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi tai puhelimitse

p. **044 7591 999**.

Internetilmoittautuminen Ma 20.11.2023 klo 9.00

Puhelinilmoittautuminen Ma 20.11.2023 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 terveydenhuollon todistuksella.

JOKIHELMEN OPISTO PALVELEE

Osoite Vanhatie 45, 86600 Haapavesi.

Puhelin 044 7591 999

Laskutusosoite Haapaveden kaupunki, Jokihelmen opisto, 003701848724

PL 5016, 02066 DOCUSCAN.

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, Pyhäntä, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- opiskelijatodistukset
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

Jaana Autio, p. 044 7591 303, Haapavesi, Kärsämäki, Pyhäntä, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- kurssilaskutus
- matkalaskut
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

Noora-Maria Närhi, p. 044 7591 336, Siikalatva (Opintovapaalla 1.8.2023-31.12.2023).

Sijaisena **Minna Isoaho** p. 044 7591 336 tai 044 7591 294)

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

Anniina Jyrinki p. 044 7591 863 Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

Osastonjohtajat

Matti Saaranen, Pyhäntä p. 040 1912 238, matti.saaranen@pyhanta.fi

Opettajat

Kirsti Ervasti, musiikki, p. 044 7591 340

Arto Leponiemi, suunnittelijaopettaja, musiikki p. 044 7591 864

Marjut Lustig, kuvataiteet, p. 044 7591 304

Maria Keckman, kuvataiteet, p. 044 7591 865

Anu Sankilampi, liikunta, p. 044 7591 587

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

OPISKELU JOKIHELMEN OPISTOSSA

Opetusaika – Vapaan sivistystyön opetus

Syksy 2023

Syyslukukausi alkaa viikosta 35–36 alkaen porrastetusti kurssikohtaisen suunnitelman mukaisesti. Opetus päättyy porrastetusti viikolla 48–49. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot ilmoitetaan kurssitiedoissa.

Kevät 2024

Kevätlukukausi alkaa viikolla 3 päättyy viikolla 17–18. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Opetusaika - Taiteen perusopetus

Syksy 2023

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

Kevät 2024

Kevätlukukausi alkaa viikolla 2–3 porrastetusti ja päättyy viikolla 21–22. Opetus käynnistyy ja päättyy porrastetusti. Kurssien yksityiskohtaiset tiedot löytyvät kurssitiedoista.

Syksyllä opetusta ei ole

Syyslomaviikolla 43, 23.10.-29.10.2023

Pyhäinpäivänä la 4.11.2023

Isänpäivänä 12.11.2023

Itsenäisyyspäivänä ke 6.12.2023

Keväällä ei ole opetusta

Talvilomalla viikolla 10. 4.-10.3.2024

Pääsiäislomalla pe 29.3.- ma 1.4.2024

Vappuna ke 1.5.2024

Äitienpäivänä 12.5.2024

Helatorstaina to 9.5.2024

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 pyydytyt 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 TOIMI SEURAAVASTI:

1. Mene osoitteeseen www.jokihelmenopisto.fi -> Selaa opinto-ohjelmaa ja ilmoittaudu kurssille tai www.uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi -> Katsele kursseja kunta- ja ainevalikosta 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 ostokoriin 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 kurssija netin kautta, voit peruuttaa kurssisi, mikäli peruutusajankohda 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 terveydenhuollon todistuksella.

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, Kärsämäki ja Pyhäntä, p. 044 7591 336 Siikalatva tai p. 044 7591 863 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 terveydenhuollon todistuksella.

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. **Huolehdihan 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.

Suomi 100-juhlavuonna 2017 johtokunta teki päätöksen, että **yli 90-vuotiaat** ovat vapautettuja kurssimaksuista. Tätä käytäntöä jatketaan.

Opiskelija-alennus on 30 %. Opiskelija-alennuksen kurssimaksusta saa esittämällä voimassa olevan opiskelijakortin opiston toimistolla. Huolehdi kortin esittämisestä heti kurssin alettua, sillä kurssimaksujen laskutuksen jälkeen alennusta ei voida enää huomioida.

Työttömyysalennus on 30 %, 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 käyttö maksuvälineenä edellyttää yhteydenottoa opiston toimistoon. Toimita setelit hyvissä ajoin ennen kurssilaskutuksen alkamista. Voit maksaa kurssisi myös SmartumPay -mobiilimaksulla, Smartum-verkkomaksulla, Edenred mobiilimaksulla tai ePassi mobiilimaksulla, josta täytyy toimittaa kuitti toimistolle sähköpostitse osoitteeseen kansalaisopisto@haapavesi.fi. Opiskelija- ja työttömyysalennus 30 % edellyttää, että toimitat todistuksen opiskelusta tai 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 25 euron opintoseteliä maksuvälineenä Jokihelmen opiston järjestämään koulutukseen yksittäisen kurssin maksamiseen. Opintoseteli käy **maksuvälineenä kevään 2024 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 Jokihelmen opiston toimistoista, kirjastoista tai tulostamalla nettisivuilta. Lomake palautetaan **marraskuun loppuun mennessä** osoitteella Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, 86600 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+, Smartum, Edenred ja ePassi

Otamme kurssimaksuna vastaan Smartum -kulttuuri- ja -liikuntasetelin tai SmartumPay - mobiilimaksun ja Smartum -verkkomaksun, Edenred -mobiilimaksun, ePassi -mobiilimaksun, Tyky -liikuntasetelin ja Tyky+ -liikunta ja -kulttuurisetelin. Liikuntaseteleillä voi osallistua liikunta- ja tanssikursseille, kulttuuriseteleillä kaikkeen (paitsi kielikurssit) opetukseen. Verottajan ohjeen mukaan etuseteleitä ei voi käyttää kielikurssien maksamiseen. **Toimita setelit tai kuitti mobiilimaksusta/verkkomaksusta opiston toimistoon kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta, ennen kurssimaksulaskutusta. Tämän jälkeen nämä edut eivät käy maksuvälineenä.** Liikunta- ja kulttuuriedut ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa muiden perheenjäsenten kurssi- ja pääsymaksuja. **SmartumPay -mobiilimaksusta, Smartum -verkkomaksusta, Edenred -mobiilimaksusta tai ePassi -mobiilimaksusta voit toimittaa kuitin myös sähköpostilla osoitteeseen kansalaisopisto@haapavesi.fi**

Taiteen perusopetuksen vapaaopiskelijapaikat

Jokihelmen opistossa on **vapaaopiskelijapaikkoja** 2023–2024 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. Vapaaopiskelijapaikka myönnetään ensisijaisesti opiskelijalle, jos

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

Tulorajat

Perheen koko*	Perheen kaikki tulot €**
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 30.9.2023 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä perheen verotulot 2022 ja/tai perheen maksukykyyn vaikuttavat seikat. Vapaaopiskelijapaikan saaneille ilmoitamme asiasta henkilökohtaisesti. Hakemukset lähetetään osoitteeseen Jokihelmen opisto/rehtori Vanhatie 45, 86600 Haapavesi. Käsittelemme hakemukset luottamuksellisesti.

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

Soitinvuokrat vuonna 2023–2024

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. Pianonvirytyksestä 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. Kamppailulajeissa vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Vahingon sattuessa ota yhteyttä rehtoriin
p. 044 7591 244.

OPIKELIJAYHDISTYS

Oulaisten osasto, puheenjohtaja Arja Mäenpää, sihteeri Ingali Yppäriellä.

TIEDOTUS

Tiedotamme toiminnastamme tekstiviestein, sähköpostein, nettisivuilla www.jokihelmenopisto.fi sekä Facebookissa ja Instagramissa.

Opiskeluun liittyvät viralliset tiedotteet lähetämme ensisijaisesti sähköpostilla.

HUOLEHDITHAN, että opistolla on voimassa olevat yhteystietosi!

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

KANSALAIPOISTON JOHTOKUNTA

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

Elvi Tapia, Haapavesi

Anna-Maija Vierimaa, Haapavesi

Arto Vähäsaari, Haapavesi

Veli Aitto-oja, Kärsämäki

Heta Ahonen, Merijärvi

Timo Kukkola, Oulainen

Pekka Heiska, Oulainen

Iiris Ruotsalainen, Pyhäntä

Vesa Keränen, Siikalatva

Alli Visuri, Siikalatva

TOIMIPAIKAT

Haapavesi

Ainalin nuorisoseura, Vaitiniementie 81, 86600 Haapavesi

Aittolan koulu, Aittolantie 10, 86650 Kytökylä

Haapaveden Opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Haapaveden liikuntahalli, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden seurakunta, Tähtelänkuja 5, 86600 Haapavesi

Haapaveden Uimahalli, Urheilutie 54, 86600 Haapavesi

Haapaveden Yläkoulu, Kytökyläntie 59, 86600 Haapavesi

Humalojan koulu, Kuusikoskenkuja 1, 86600 Haapavesi

Hyttikallion koulu, Raatetie 6, 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

Vattukylän koulu, Vatuntie 23, 86600 Haapavesi

Vatjusjärven koulu, Ojanperäntie 17, 86600 Haapavesi

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, 86600 Haapavesi

Vähämäen kota, Karsikkaantie 197, 86600 Haapavesi

Kärsämäki

Frosteruksen koulu, Opintie 6, 86710 Kärsämäki

Kataja-Areena, Opintie 6, 86710 Kärsämäki

Kimppa-Kämpä, 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
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 opistotalo, Keskuskatu 11, 86300 Oulainen
Juho Oksan koulu, Kaarikatu 3, 86300 Oulainen
Kesälä, Antikantie 550, 86510 Matkaniva
Lehtopään koulu, Pärekuja 7, 86300 Oulainen
Matkanivan koulu, Haapavedentie 800, 86510 Matkaniva
Merkuriussali, Jedu, liiketalouden yksikkö, Kosteekatu 1, 86300 Oulainen
Nuorisoseurantalo Soihtula, Soihtulankatu 4, 86300 Oulainen
Oulaisten lukio, Oulaistenkatu 54, 86300 Oulainen
Oulaisten seurakuntakoti, Oulaistenkatu 59, 86300 Oulainen
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, Kuntotie 2, 86300 Oulainen
Oulaisten Yläkoulu, Oulaistenkatu 58, 86300 Oulainen
Penttilän talo, Putilankatu 1, 86300 Oulainen
Petäjäskosken koulu, Petäjäskoskentie 133, 86210 Petäjäskoski
Piipsjärven koulu, Vanhatie 1, 86300 Oulainen

Pyhäntä

Pyhännän kirjasto, Manuntie 6, 92930 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, Vakkatie 3 A, 92930 Pyhäntä

Siikalatva

Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila
Entinen Mankilan koulu, Mankilantie 748, 92530 Mankila
Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila
Haapavuori, Haapavuorentie 145, 92600 Pulkki
Jedu Piippola, Keskustie 29, 92620 Piippola
Jukolan pt ja gym, Ikolankuja 60, 92620 Piippola
Kairanmaan talo, Alipääntie 19, 92640 Leskelä
Kestilän kudontatila, Hakatie 4 as 6, 92700 Kestilä
Kestilän kunnantoimisto, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän kuntosali, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän peruskoulu, Kestilänraitti 1 B, 92700 Kestilä
Laakkolan kylätalo, Latvantie 10, 92650 Laakkola
Mäkelän talo, Pulkkilantie 25, 92600 Pulkki
Pentti Haanpään koulu, Keskustie 20, 92620 Piippola
Piippolan asukas- ja kulttuuritalo, Keskustie 8, 92620 Piippola

Piippolan seurakuntatalo, Pappilankuja 6, 92620 Piippola
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 114, 92600 Pulkkila
Pulkkilan seurakuntalo, Pulkkilantie 11, 92600 Pulkkila
Pulkkilan terveyskeskus, Savonojantie 2, 92600 Pulkkila
Rantakankaan koulu, Mäkeläntie 2, 92600 Pulkkila
Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500 Rantsila
Rantsilan kirkko, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Rantsilan kuntosali, Klaarantie 1, 92500 Rantsila
Rantsilan liikuntahalli, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila
Rantsilan seurakuntatalo, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Rauhala, Keinontie 10, 92500 Rantsila
Siikalatvan kunnantoimisto, Pulkkilantie 4, 92600 Pulkkila
Siikalatvan lukio, Keskustie 29, 92620 Piippola
Vanha Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila
Väinölän kerhotila, Keskustie 9, 92620 Piippola

Haapavesi

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapukoulutus 4 h Haapavesi kevät

01140002

20.3.2024 4 t 62,00 €

Ke 9.00–12.00

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.

Linkki koulutukseen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla kurssin alkamispäivänä. Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivana ajankohtana/päivänä ja omaan 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 1.3.2024 15.00

Ensiapukoulutus 8 h Haapavesi kevät

01140004

20.3.2024 8 t 77,00 €

Ke 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.

Linkki koulutukseen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla kurssin alkamispäivänä. Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivana ajankohtana/päivänä ja omaan 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 1.3.2024 15.00

Ensiavun peruskurssi EA16h Haapavesi kevät 01140006

19.–20.3.2024 16 t 88,00 €
Ti 9.00–16.00, Ke 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.

Linkki koulutukseen lähetetään ilmoittautuneille sähköpostilla kurssin alkamispäivänä. Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen itselle sopivana ajankohtana/päivänä ja omaan tahtiin: koulutuksen voi keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja jatkaa samasta kohtaa myöhemmin. Kurssin aloittamista varten kurssilainen tarvitsee sähköpostin, nettiyhteyden, verkko-osoitteen ja sinne

syötettävän koodin. Ohjeet kurssin suorittamiseksi, verkko-osoite ja koodi toimitetaan sähköpostitse ennen kurssin alkua, muistathan ilmoittaa toimivan sähköpostiosoitteesi.

Koulutussisältö vastaa 16 h ensiapukurssin lähikoulutuksen 16 oppituntia (16 x 45 min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on voimassa 3 vuotta.

16 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 1.3.2024 15.00

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi kevät 01110002

17.1.–17.4.2024 13 t 33,00 €
Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali
Timo Jääskelä
Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja
musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy
10.1.2024 15.00

Kielet

Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi kevät 01200004

17.1.–17.4.2024 34,71 t 62,00 €

Ke 16.30–18.30

Haapaveden Opisto, luokka 3

Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjääät
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 työkuulttuuria. Kurssin sisältö:
Kielioppi, suomalainen kulttuuri,
yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe-
ja tekstiharjoituksia, eri
ammattisanastosanasto, hyödyllisiä
fraaseja ja termejä. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Chemodan Haapavesi kevät 01200007

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €

To 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Olga Pinchuk

"Chemodan" (suom.matkalaukku) -kurssi
suomalaisille, jotka haluavat saada
tarvittavaa tietoa Venäjälle
matkustamista varten. Kurssilla
opetellaan hyödyllisiä sanoja ja ilmaisuja,
peruslauseita, jotka auttavat selviytymään
jokapäiväisissä tilanteissa, ravintolassa,
hotellissa, kaupassa. Kurssi ei edellytä
aiempaa venäjän kielen osaamista.
Tule mukaan! Chemodanin kanssa tie
Venäjälle on avoinna!

"Чемодан" кружок для
финнов, желающих получить
необходимый багаж знаний для
поездок в Россию. Основные
фразы, которые помогут справиться в
будничных ситуациях, в ресторане, в
отеле, в магазине.
С Чемоданом русских фраз открыта
дорога в Россию. Ilmoittautuminen
päättyy 11.1.2024 15.00

Keskusteluenglanti Haapavesi kevät 01200010

16.1.–16.4.2024 26 t 47,00 €

Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta,
kehitämme sanavarastoa ja tutustumme
englantilaiseen kulttuuriin keskustellen.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 10.00

Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille leikkien ja askarrellen Haapavesi kevät 01200013

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €

To 17.00–18.30

Haapaveden Opisto, luokka 3

Anna Naumenok

Kurssin tavoitteena on säilyttää ja edistää
venäjänkielisen vähemmistön kieltä,
kulttuuria ja perinteitä sekä herättää

lasten kielellistä uteliaisuutta ja kokeilunhalua. Kerhon aikana lapset askartelevat, piirtävät, musisoivat, laulavat ja viettävät yhteistä aikaa. Tuemme lasten varhaista kielenoppimista ja tarjotaan vertaistukea kaupungin maahanmuuttajaperheille. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Tukiviittomakurssi jatko Haapavesi kevät 01200015

16.1.–16.4.2024 21,58 t 55,00 €

Ti 19.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 3

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea.

Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi kevät 01230002

18.1.–25.4.2024 24 t 62,00 €

To 18.00–20.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

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 kirjoittamiseen, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Kurssin kokoontumiskerrat ovat 18.1., 1.2., 15.2., 29.2., 14.3., 4.4., 18.4. ja 25.4 Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kotitalous

Jalokivikakku sekä vohveli- ja riisipaperikoristeet Haapavesi kevät 01560002

21.4.2024 6 t 15,00 €

Su 13.00–17.45

Haapaveden yläkoulu/kotitalousluokka Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Tutustutaan jalokivikakun eri työvaiheisiin. Opitaan valmistamaan oikeaoppisesti marenkikreemi ja levittämään se kakun päälle paletin avulla tasaiseksi pinnaksi ja tekemään näyttävän geodekoristeen.

Päiset kokeilemaan kultaista tomuväriin käyttöä kakun reunoille sekä opit tekemään vohveli- ja riisipaperista koristeita. Materiaalimaksuun sisältyy yksi pasta- sekä kultatomuväri.

Ota kurssille mukaan valmis täytetty kakku sekä kuljetusalusta. Kakun halkaisija max. 20 cm ja korkeus täytettynä n. 13-15 cm. Muut materiaalit sisältyvät hintaan. Laktoositon.

Materiaalimaksu 6 € sisältyy kurssimaksuun. Opettajalta voi ostaa

vohvelipaperia, A4 arkki 0,50 €/kpl.
Maksu käteisellä.

Tavoitteet: Kurssin jälkeen opiskelija osaa tehdä itsenäisesti marenkikreemin ja osaa kuorruttaa tasaisen kuorrutteen sekä osaa tehdä vohveli- ja riisipaperi sekä geodekoristeen kakkuun Ota mukaan kotoa, jos löytyy

- pastavärit, kultatomuväriä (kurssiin kuulu 1 pastaväri ja kultatomuväri)

- pyörivä alusta

- paletti tai lasta, terävä veitsi

- 2 kpl keskikokoisia metallikulhoja

- pieni kattila, jonka päälle metallikulho sopii (toimii vesihaudeastiana)

- digitaalinen vaakavaaka

- lämpömittari

- sähkövatkain

- pieni suti tai pensseli

- silikonialusta

- silitysrauta

- frotee pyyheliina Ilmoittautuminen päättyy 15.4.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet 2, 7-12 v TPO

Haapavesi kevät 01300002

17.1.–8.5.2024 30 t 83,00 €

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 20 €.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 1, 7-12v TPO

Haapavesi kevät 01300004

16.1.–30.4.2024 30 t 83,00 €

Ti 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot

aloittavat 11–14 v TPO Haapavesi kevät 01300006

18.1.–2.5.2024 45 t 99,00 €

To 15.45–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua

kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v TPO Haapavesi kevät 01300008

15.1.–13.5.2024 21,28 t 68,00 €

Ma 17.30–18.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Anu Elovaara

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. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 18 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kuvataiteen Päiväateljee Haapavesi kevät 01300010

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €

Ma 11.45–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan! Piirustusta, maalausta ja kuvataiteen erikoistekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä.

Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Taideverstaas Haapavesi kevät 01300013

17.1.–3.4.2024 33 t 51,00 €

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. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide syventävät teemaopinnot jatkavat 12–18 v TPO Haapavesi kevät 01300019

16.1.–30.4.2024 45 t 99,00 €

Ti 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen

päättyy 11.1.2024 15.00

**Piirustuskurssi eri kynätekniikoilla
(Lyijy/grafiittikynät, hiilikynät,
kuivapastellit, huopatussit) lyhytkurssi
Haapavesi kevät 01300020**

13.4.–4.5.2024 12 t 31,00 €

La 11.00–13.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataideluokka

Juho Yli-Posso

Piirustuskurssi, eri kynä- ja väritekniikoilla.

Harjoitellaan kuvasommittelua,
perspektiiviä, mittasuhteita, valojen ja
varjojen sijoittumista yhdessä värien
kanssa teokseen. Omat tai opettajan
tarjoamat aihekuvat. Aiempaa osaamista
piirtämisestä ei tarvitse olla. Materiaalit
ostettavissa opistolta. Materiaalit
laskutetaan käytön mukaan kurssin
päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy
13.4.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta Haapavesi kevät 01400007

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €

To 18.15–20.30

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja
koristetekstiilejä kangaspuilla tarpeiden ja
toiveiden mukaan. Vaikka olisit vasta
aloittamassa kudontaharrastustasi tai
olisit kutonut vain vähän, niin tule
rohkeasti mukaan! Ilmoittautuminen
päättyy 11.1.2024 15.00

**Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi
kevät 01400009**

16.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €

Ti 17.30–19.45

Aittolan koulu

Anna Niemelä

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan
käyttö- ja sisustustekstiilejä.

Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita
ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen
päättyy 9.1.2024 15.00

**Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa
Haapavesi kevät 01400011**

16.1.–16.4.2024 39 t 60,00 €

Ti 14.00–16.15

Kytökylän Kopsa

Tuija Törmikoski

Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten
toiveiden mukaan sekä tehdään muita
käsitöitä eri tekniikoilla. Kurssi sopii
aloittelijoille sekä käsitöitä harrastaneille.
Työt suunnitellaan yhdessä.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

**Kudonta ja käsityö Mieluskylä kevät
01400013**

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €

Ma 16.00–18.15

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

8.1.2024 15.00

**Ompelu ja käsityö Haapavesi kevät
01400016**

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €

To 16.00–18.15

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

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 11.1.2024 15.00

Puutyö yli 15 v Haapavesi kevät

01400020

16.1.–16.4.2024 52 t 64,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Kari Koskela

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sopii aloitteileijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroijille. Ota mukaan omat materiaalit. Kurssilla tehdyt työt on opiskelijan itse kuljetettava mukanaan opetuskerroille.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Huonekalujen entisöinti Haapavesi kevät

01400021

15.1.–22.4.2024 52 t 64,00 €

Ma 17.00–20.00

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Ari Koskinen

Huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet. Kurssilla entisöitävät työt on opiskelijan itse kuljetettava mukanaan opetuskerroille. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tuftaus lyhytkussi Haapavesi kevät

01400024

6.4.2024 8 t 21,00 €

La 9.00–16.00

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka. Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä

tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 29.3.2024 15.00

Ryijyn teko ompelemalla Haapavesi kevät 01400025

16.1.–16.4.2024 36 t 60,00 €

Ti 11.30–13.45

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Ryijyt ovat tällä hetkellä suosittuja. Kurssilla valmistat ryijyn ompelutekniikalla ryijynpohjakankaalle oman suunnitelman tai valmispaketin mukaan. Kurssilla perehdymme ryijyn suunnitteluun, ryijymateriaaleihin ja ompeluun sekä ryijyn viimeistelyyn ja hoitoon. Kurssikirje tarvikkeista ja materiaaleista lähetetään ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Kevyt lavis Haapavesi kevät 01800004

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Lavis Haapavesi kevät 01800055

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 18.30–19.30

Vatjusjärven koulu/liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Koko kylän jumppa Ainali kevät

01800006

15.1.–8.4.2024 17,29 t 38,00 €

Ma 17.30–18.30

Ainalin nuorisoseura

Terhi Kangasharju

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Koko kylän jumppa Humaloja kevät

01800008

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 18.30–19.30

Humalojan koulu

Mari Pitkänen

Lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyä. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan oma jumppamatto ja muut kulloinkin tarvittavat välineet. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Koko kylän jumppa Karsikas kevät

01800010

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 12.15–13.15

Vähämäen kota

Katja Klemetilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Koko kylän jumppa Mieluskylä kevät

01800012

15.1.–22.4.2024 17,29 t 33,00 €

Ma 17.00–17.45

Mieluskylän koulu, liikuntasali

Hanna Jantunen

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Koko kylän jumppa Vattukylä kevät

01800014

15.1.–8.4.2024 17,29 t 38,00 €

Ma 19.00–20.00

Vattukylän koulu

Terhi Kangasharju

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kuntaryhmä Rauhankallio Haapavesi

kevät 01800016

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €
Ke 14.00–15.00
Rauhankallio, Sotainvalidien talon
kerhohuone
Anja Tallgren
Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Kuntosalicircuit Haapavesi kevät
01800018**

17.1.–17.4.2024 17,29 t 69,00 €
Ke 17.00–18.00
Haapaveden liikuntahalli, kuntosali
Terhi Kangasharju
Kiertoarjoittelua laitteilla ja vapailla
painoilla. Tunti sisältää yhteiset alku- ja
loppuverryttelyt. Soveltuu aloittelijoille ja
kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille.
Jokainen voi säädellä liikkeiden
kuormitusta ja vastusta itselleen
sopivaksi. Kurssimaksu sisältää
kuntosalimaksut. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

**Nuorten crosstraining Haapavesi kevät
01800024**

17.1.–24.4.2024 17,29 t 44,00 €
Ke 18.00–19.00
Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora
Terhi Kangasharju
Nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu
kurssi, jossa tehdään monipuolisesti
erilaista lihaskunto- ja voimaharjoittelua.
Kurssi soveltuu myös oheisharjoitteluksi
muiden lajien harrastajille.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Perusjumppa Haapavesi kevät 01800026

17.1.–24.4.2024 17,29 t 44,00 €
Ke 19.30–20.30
Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora
Terhi Kangasharju
Perusjumppa, jossa alkulämmittely,

lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely.
Harjoitukset toteutetaan kehonpainon
avulla, käytetään myös kahvakuulia,
jumppakeppejä sekä tehdään
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy
10.1.2024 15.00

**Tae Kwon-Do (ITF) Haapavesi kevät
01800031**

21.1.–28.4.2024 26 t 47,00 €
Su 17.00–18.30
Haapaveden yläkoulu, liikuntasali
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 12.1.2024 15.00

Tuolijumppa Haapavesi kevät 01800041

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €
Ti 14.00–14.45
Virtaamo
Anu Sankilampi
Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna
käyttäen, rauhalliseen musiikin tahtiin.
Keskitytään lihaskunnon vahvistamiseen,
liikkuvuuden lisäämiseen sekä tasapainon
kehittämiseen. Teholtaan kevyt.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Vesijumppa 1 Haapavesi kevät 01800043

16.1.–16.4.2024 13 t 88,00 €
Ti 13.00–13.45
Haapaveden Uimahalli, terapia-allas
Terhi Kangasharju, Sirkka Luusua

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa. Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja vastusta. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Vesijumppa 2 Haapavesi kevät 01800045

17.1.–17.4.2024 13 t 88,00 €

Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto

Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

SJL- jooga Haapavesi kevät 01800074

23.1.–23.4.2024 26 t 47,00 €

Ti 19.00–20.30

Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali

Paula Kallatsa-Korpi

Kaipaatko elämäsi rauhoittumista? Tässä joogaharjoituksessa edetään lempein liikkein ja omaa kehoa kuunnellen kohti asanaa (jooga-asento) ja loppurentoutumista. Liikkeitä ja harjoituksen kulkua ohjaa osallistujan oma luonnollinen ja rauhallinen hengitys. Harjoitus sopii kaikenikäisille, niin aloittajille kuin jatkajillekin. Ota mukaan oma alusta sekä loppurentoutumista varten pitkähihainen vaate ja sukat. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Asahi Haapavesi kevät 01800093

20.1.–4.5.2024 12 t 22,00 €

La 12.00–13.30

Virtaamo

Tuula Sisko Kauranen

Asahi on suomalainen terveysliikuntametsodi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi

ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Asahisarja sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja tasapaino-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Cheerleading 8-14 v Haapavesi kevät 01800094

16.1.–16.4.2024 21,58 t 55,00 €

Ti 15.15–16.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Aikuisen-lapsi jumppa touhukkaat 1-4v Haapavesi kevät 01800096

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 17.00–17.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

3-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, temppuilemme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2023 15.00

Temppujumppa 4-6-vuotiaille Haapavesi kevät 01800098

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 17.50–18.35

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen
päättyy 9.1.2024 15.00

**Kehonhallinta ja liikkuvuus Haapavesi
kevät 01800099**

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 18.45–19.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä tunneilla tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman kehon painolla sekä välineillä mm. kuminauhoja ja palloa hyödyntäen. Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan kehon hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

**Meditaatio ja hengitys -verkkokurssi
01800095**

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 19.00–20.00

Verkkoympäristö

Kristiina Jaakola

Hengitys ja meditaatio tunneilla keskitytään hengitystyöskentelyyn, joka tarkoittaa keskittynyttä, tiedostavaa hengittämistä. Hengitystyöskentely auttaa rakentamaan yhteyttä kehomieleen. Hengityksellä on kehoa ja mieltä eheyttäviä hyötyjä mm. stressioireiden vähentyminen, verenpaineen ja sykkeen tasaantuminen, tunteiden esiintyminen sekä sisäinen yhteys omaan henkiseen ohjaukseen. Tunneilla havainnoidaan omaa kehoa hengityksen ja tuntoaistin avulla. Tehdään helppoja hengitysharjoituksia kohti haastavampaa harjoitusta. Hengityksen

avulla harjoitellaan mielen hiljentämistä kohti meditaatiota. Meditaatiossa harjoitellaan rauhoittamaan mielen kaaokset kohti syvää rauhaa. Tunnit sopivat henkilöille, joilla on mm. arjen kiireitä, stressiä, vaikeus keskittyä tai kaipaat omaa aikaa arkeesi. Tarvitset: Hiljaisen tilan, alustan, jossa istut. Tarvittaessa istumiseen tukevia tynyjä tms. / tuoli. Lämmintä yllesi. Viltti, tyny. Päiväkirjan ja kynän reflektointia varten.

Huomioithan tämän: Hengitystyöskentely ja meditaatioon hiljentymisen nostaa kehosta tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita. Hengitysharjoittelua ei suositella, jos sinulla on akuutti burnout, stressi tai masennus, traumaattinen tapahtuma alle 6kk sisällä tai akuutti infektio kehossa kuten keuhkoputkentulehdus. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Venäjänkielinen joogakurssi sielulle ja
keholle Haapavesi kevät Йога для души
и тела 01800100**

20.1.–27.4.2024 24 t 47,00 €

La 16.00–17.30

Virtaamo

Ekaterina Bukharova

Kurssilla suoritetaan terveyttä parantavia harjoituksia. Kurssin aikana rentoudumme rummun ja äänimaljan äänien tahdissa sekä nautimme yrttiteestä. Jooga tekee hyvää! Kurssin kieli on venäjä.

На курсах будет пройден комплекс оздоровительных упражнений. Мы расслабимся под звуки глюкофона и поющей чаши. Во время курса можно попробовать безопасно встать на гвозди, как настоящий йог. Нарисуем обереги, насладимся травяным чаем. Курсы на русском языке.

Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2024 15.00

Musiikki

Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi kevät 01100006

16.1.–16.4.2024 26 t 47,00 €

Ti 19.00–20.30

Mäkirinteen koulu, luokka 139

Noora Repo

Pienryhmäopetus. Opimme soittamisen perustaitoja sekä soittamme yhdessä monipuolisesti harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Karaoke 1 Haapavesi kevät 01100012

17.1.–17.4.2024 52 t 89,00 €

Ke 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Karaoke 2 Haapavesi kevät 01100014

18.1.–18.4.2024 52 t 89,00 €

To 18.00–21.00

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Haala -kuoro Haapavesi kevät 01100020

16.1.–16.4.2024 26 t 47,00 €

Ti 17.00–18.30

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Veteraanikuoro Haapavesi kevät 01100056

16.1.–16.4.2024 26 t 47,00 €

Ti 16.00–17.30

Haapaveden kirkko, Srk -keskus, seurakuntasali

Martti Murtopera

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle. Äänenkäytön harjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Viihdelaajat Haapavesi kevät 01100058

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 12.00–13.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Hanna-Leena Mäyrä

Tänä lukuvuotena laulamme meneviä ja tunnelmallisia viihdelauluja "Hiljaa Yössä" -teemalla, tavoitteena vappukonsertti -24. Toivomme mukaan myös uusia laulajia.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Yksinlaulu A Haapavesi kevät 01100066

18.1.–18.4.2024 34,58 t 125,00 €

To 17.45–20.15

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Harjoitellaan ja kehitetään laulutekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursilla sovittavan lauluohjelmiston kautta. 30 min/oppilas.

Materiaalit sis. kurssimaksuun.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Yksinlaulu B Haapavesi kevät 01100068

15.1.–22.4.2024 34,58 t 125,00 €

Ma 19.05–20.35

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Harjoitellaan ja kehitetään laulutekniikkaa

erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursilla sovittavan lauluohjelmiston kautta. 30 min/oppilas. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2023 15.00

Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100028

16.1.–16.4.2024 46,28 t 87,00 €
Ti 15.15–17.55
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 2 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100094

18.1.–18.4.2024 11,57 t 87,00 €
To 17.00–17.40
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100030

15.1.–22.4.2024 40,43 t 87,00 €
Ma 16.45–19.05
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100035

17.1.–17.4.2024 28,86 t 87,00 €
Ke 15.15–16.55
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 7 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100082

17.1.–17.4.2024 11,57 t 87,00 €
Ke 17.15–17.55
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianon soiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 8 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100079

17.1.–17.4.2024 5,72 t 87,00 €
Ke 16.55–17.15
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano TPO Mäkirinne 30 min Haapavesi kevät 01100048

16.1.–14.5.2024 42,72 t 139,00 €
Ti 18.00–20.00
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianon soiton yksilöopetus 30 min.
Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkerää kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Piano Vattukylä 20 min Haapavesi kevät 01100050

15.1.–22.4.2024 11,57 t 87,00 €
Ma 15.05–15.45
Vattukylän koulu, musiikkiluokka
Hanna-Leena Mäyrä
Pianon soiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Piano Humaloja 30 min Haapavesi kevät
01100078**

18.1.–18.4.2024 52 t 125,00 €

To 13.30–16.30

Humalojan koulu, vanha puoli

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Puhallin 30 min Haapavesi kevät
01100052**

19.1.–26.4.2024 24 t 125,00 €

Pe 15.00–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Jukka-Pekka Annanperä

Puhallin soiton yksilöopetusta 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

**Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi kevät
01100060**

16.1.–7.5.2024 64 t 205,00 €

Ti 15.00–18.00

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 9.1.2024 15.00

**Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi kevät
01100062**

15.1.–15.5.2024 130,83 t 139,00 €

Ma 15.00–17.00, Ti 16.30–18.30, Ke

15.00–16.00

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 10.1.2024 15.00

**Pikkupelimannit 45 min TPO Haapavesi
kevät 01100087**

17.1.–15.5.2024 16 t 63,00 €

Ke 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Taiteen

perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Humppaluura TPO Haapavesi kevät
01100008**

17.1.–15.5.2024 16 t 63,00 €

Ke 19.45–20.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Jatkavat opiskelijat -

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Jokihelmen alueelliset pelimannit
Haapavesi kevät 01100109**

28.1.–28.4.2024 24 t 35,00 €

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus.

Kokoontumiskerrat ovat 28.1., 11.2., 25.2., 17.3., 24.3., 14.4., 28.4.

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2024 15.00

Kitara 30 min Haapavesi kevät 01100018

16.1.–16.4.2024 52 t 125,00 €

Ti 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Kitaran soiton opetus 30 min/viikko

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Ukulele / mandoliini / basso 30 min

Haapavesi kevät 01100111

18.1.–18.4.2024 26 t 125,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Ukulelen, mandoliinin tai basson soiton yksilöopetus 30 min. Sopii kaikentasoisille soittajille. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Sello 30 min Haapavesi kevät 01100112

17.1.–17.4.2024 52 t 125,00 €

Ke 17.30–20.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Tuuli Vatjus

Sellon soiton yksilöopetus 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2023 15.00

Muu koulutus

Haapasompa kotokurssi Haapavesi kevät 01900002

13.1.–25.5.2024 24 t 29,00 €

To 16.30–18.00, La 14.00–15.30

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 2.1.2023 15.00

Tanssi

Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi kevät 01500054

15.1.–13.5.2024 24 t 61,00 €

Ma 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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 1 Kirppanat 6–8 v TPO

Haapavesi kevät 01500055

16.1.–7.5.2024 17 t 61,00 €

Ti 17.15–18.00

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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO

Haapavesi kevät 01500056

16.1.–7.5.2024 26,72 t 72,00 €

Ti 16.00–17.15

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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO

Haapavesi kevät 01500057

15.1.–13.5.2024 30 t 80,00 €

Ma 17.45–19.15

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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 2 Pyryharakat 9–10 v TPO

Haapavesi kevät 01500058

17.1.–15.5.2024 21,28 t 66,00 €

Ke 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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO

Haapavesi kevät 01500059

17.1.–15.5.2024 24 t 61,00 €

Ke 17.00–17.45

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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Nykytanssi 2 Dynamiitit 9–10 v TPO

Haapavesi kevät 01500060

15.1.–13.5.2024 29,28 t 66,00 €

Ma 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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 3 Säikeet 11–12 v TPO

Haapavesi kevät 01500061

17.1.–15.5.2024 34,72 t 72,00 €

Ke 17.45–19.00

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. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Latinobic Haapavesi kevät 01500062

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 17.20–18.20

Vatjusjärven koulu/liikuntasali

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 päättyy 10.1.2024 15.00

Itämainen tanssi Haapavesi kevät

01500053

21.1.–28.4.2024 26 t 47,00 €

Su 12.15–13.45

Virtaamo

Liisa Kylänpää

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja

tanssisarjoja erilaisiin tyyliin. Itämainen tanssi on lempeää liikuntaa, jonka kautta voi omasta kehostaan löytää aivan uusia ulottuvuuksia. Hoitaa niska- ja hartialihaksia, sekä auttaa notkistamaan selän- ja lantionseutua. Treeneissä käytetään rytmikästä, inspiroivaa musiikkia - se vaikuttaa positiivisesti myös psyykkeeseen. Luvassa on mm. huivi- zili- ja keppitanssit. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Jokainen liikkuu oman kuntonsa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2024 15.00

Kärsämäki

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Kimppa-kämpä Kärsämäki kevät 02110002

15.1.–22.4.2024 26 t 57,00 €

Ma 13.00–14.30

Kimppa-Kämpä, sali

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja tekniikoilla omien mieltymysten mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 10 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Sisuliikkujat Kärsämäki kevät 02110008

17.1.–17.4.2024 13 t 33,00 €

Ke 11.30–12.15

Konttimäki, sali

Juho Yli-Posso

Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten toimintakyvyn mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Vire-Lavis erityisryhmille Kärsämäki kevät 02110010

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €

To 12.00–12.45

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Vire-Lavis pohjautuu lavatanssijumppaan ja on siitä sovellettu versio henkilölle, jolla on sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi toimintakyvyn rajoituksia. Tunnit toteutetaan pääosin istuen ja tuolia apuna käyttäen. Tanssilajit humppa, valssi, jenkka, tango jne. Soitetaan kotimaista lavatanssimusiikkia. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki kevät 02110012

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 12.00–12.45

Kimppa-Kämpä, sali

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kielet

Suomen kielen alkeiskurssi Kärsämäki kevät 02200003

15.1.–29.2.2024 18,66 t 48,00 €

Ma 18.00–19.00, To 18.00–19.00

Konttila, tupa

Jemina Kuisma

Kurssilla opit suomen kielen perussanastoa, fraaseja ja kielioppia sekä tutustut suomalaisen kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Kurssin opetuskielinä ovat ensisijaisesti suomi ja venäjä.

Harjoittelemmme arkisia puhetilanteita, kuullun ymmärtämistä sekä lukemista ja kirjoittamista. Kurssin tavoitteena on tukea itsenäistä kielen opiskelua, ja oppituntien sisältöä voidaan muokata opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Kurssikuvaus venäjäksi. На курсе изучаем базовую лексику, фразы и грамматику финского языка, а также познакомимся с финской культурой и обществом. Языки обучения курса финский и русский. На уроках учимся повседневные речевые ситуации, понимание на слух, чтение и написание. Целью курса является поддержка самостоятельного изучения языка, а содержание уроков может быть адаптировано к потребностям

студентов. Ilmoittautuminen päättyy
8.1.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki kevät 02300002

16.1.–16.4.2024 39 t 60,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan
omat taidetarvikkeet. Opinnot voidaan
hyväksilukea osittain kuvataiteen
teemaopintoihin (taiteen perusopetus).
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki kevät 02400002

17.1.–17.4.2024 39 t 60,00 €

Ke 17.00–19.15

Kutomo Aleksintie

Maria Leena Aho

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

10.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki kevät 02400004

16.1.–16.4.2024 39 t 60,00 €

Ti 18.15–20.30

Porkkalan koulu, kutomo

Maria Leena Aho

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

8.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki kevät 02400006

28.2.–15.5.2024 30 t 46,00 €

Ke 18.00–20.15

Töllin tupa

Anne Julkunen-Hotti

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

10.1.2024 15.00

Käsitöitä eri tekniikoilla Kärsämäki kevät 02400008

28.2.–17.4.2024 21 t 32,00 €

Ke 13.30–15.45

Konttila, tupa

Anne Julkunen-Hotti

Teemme käsitöitä eri tekniikoilla: ompelu,

tuftaus, värjäys, kankaanpainanta,

kehyskudonta, huovutus, neulonta,

virkkkaus jne. Tekemiset suunnittelemme

yhdessä osallistujien toiveet

mahdollisuuksien mukaan huomioiden.

Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

21.2.2024 15.00

Tuftaus lyhytkurssi Kärsämäki kevät 02400027

4.5.2024 8 t 21,00 €

La 9.00–16.00

Konttila, tupa

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka. Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätköissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 26.4.2024 15.00

Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki kevät 02400013

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €
To 18.00–20.15
Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi
Juha Vierimaa
Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Naisten puutyö Kärsämäki kevät 02400015

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €
Ma 18.00–20.15
Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi
Juha Vierimaa
Kurssilla valmistamme pienehköjä kodinkalusteita, kuten esim. kaappeja, hyllyjä, säilytyslaatikoita ym. Käytännön työskentelyn kautta opitaan koneiden ja käsityövälineiden käyttöä sekä liitostekniikoita ja pintakäsittelyä. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnyksellä osallistua. Sopii aloitteleijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroojille.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Jumppa Saviselkä kevät 02800002

17.1.–10.4.2024 16 t 41,00 €
Ke 19.00–20.00
Saviselän koulu, sali
Riina Tikkanen
Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki kevät 02800008

15.1.–22.4.2024 17,33 t 69,00 €
Ma 11.15–12.15
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Katja Klemetilä
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 8.1.2024 15.00

Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki kevät 02800010

17.1.–17.4.2024 17,33 t 69,00 €
Ke 18.45–19.45
Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali
Anu Sankilampi
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 10.1.2024 15.00

Lavis Kärsämäki kevät 02800012

18.1.–18.4.2024 17,33 t 44,00 €

To 18.30–19.30

Kataja-Areena

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata, rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Seniори lavis miehille ja naisille Kärsämäki kevät 02800058

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 14.15–15.00

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Seniори lavis perustuu

lavatanssiasekeleihin, joita tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä ja juoksuja. Helpot koreografiat, valssi, humppa, tango yms. Aloitetaan perusaskeleista ja aikaisempaa tanssitaustaa ei tarvitse. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki kevät 02800016

15.1.–22.4.2024 13 t 88,00 €

Ma 19.50–20.35

Koivupuisto, uimahalli

Mia Tuomisto

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. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki kevät 02800018

15.1.–22.4.2024 13 t 88,00 €

Ma 19.00–19.45

Koivupuisto, uimahalli

Mia Tuomisto

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. Käytämme musiikkia taustalla. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki kevät 02800020

16.1.–16.4.2024 13 t 88,00 €

Ti 9.00–9.45

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

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 9.1.2024 15.00

**Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki kevät
02800022**

16.1.–16.4.2024 13 t 88,00 €

Ti 9.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

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 9.1.2024 15.00

Physiopilates Kärsämäki kevät 02800024

24.1.–24.4.2024 17,33 t 44,00 €

Ke 18.00–19.00

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

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

Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenkaan ja lantion stabiiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä.

Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

SJL-jooga Kärsämäki kevät 02800028

24.1.–24.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 19.10–20.40

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.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Tuolijumppa Kärsämäki kevät 02800034

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 13.00–13.45

Konttimäki, sali

Katja Klemetilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman

musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,

venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

**Tehotreeni lyhytkurssi Kärsämäki kevät
02800040**

15.1.–26.2.2024 4,66 t 18,00 €

Ma 18.00–18.30

Konttimäki, sali

Riina Tikkanen

Tehotreeni 30 min: sisältää

alkulämmittelyn, treenin sekä

loppujäähdyttelyn. Sykettä nostattavaa

lihaskuntoharjoittelua omalla

kehonpainolla. Taso: keskitaso-raskas.

Lyhyet, mutta tehokkaat treenit – tule

rohkeasti mukaan hyvällä mielellä!

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kehonhuolto Kärsämäki kevät 02800043

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 18.45–19.30

Konttimäki, sali

Hanna Jantunen

Kehonhuoltoa sisältäen lihaskunto-,

liikkuvuus- ja rentousharjoituksia.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Lauantai-illan sähly Kärämäki kevät
02800050**

20.1.–27.4.2024 17,33 t 44,00 €
La 18.00–19.00
Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi
Juha Vierimaa
Venyttelyä ja sählyn pelaamista naisille ja
miehille. Teholtaan raskas.
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

**Miesten venyttely ja sähly Kärämäki
kevät 02800014**

17.1.–17.4.2024 17,33 t 44,00 €
Ke 19.00–20.00
Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi
Juha Vierimaa
Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille.
Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

**Matalan kynnyksen liikuntaryhmä
Kärämäki kevät 02800052**

24.1.–24.4.2024 13 t 33,00 €
Ke 17.00–17.45
Konttimäki, sali
Paula Kallatsa-Korpi
Matalan kynnyksen liikuntaryhmä sopii
vähän liikkuville, varttuneille,
painonpudottajille, elintapamuutosta
suunnitteleville, henkilöille, joilla tuki- ja
liikuntaelinsairauksia. Soveltuu myös
apuvälineellä liikkuville. Jumpkaa
rauhalliseen tahtiin, harjoitukset tehdään
seisten sekä istuen. Kurssilla tutustutaan
myös terveysliikunta asahiin, joka sopii
liikkujille ilman lattialle menoa. Teholtaan
kevyt. Ilmoittautuminen päättyy

10.1.2024 15.00

Asahi Kärämäki kevät 02800060

20.1.–4.5.2024 12 t 22,00 €
La 14.30–16.00
Konttimäki, sali
Tuula Sisko Kauranen
Asahi on suomalainen
terveysliikuntametodi, joka sopii
kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi
ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää
monipuolisesti terveyttä. Asahisarja
sisältää rentous-, niska-hartia-, selkä- ja
tasapaino-osiot. Liikkeet tehdään hitaasti
kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli
rauhottuu. Teholtaan kevyt.
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Kahvakuula Kärämäki kevät 02800061

15.1.–26.2.2024 9,33 t 24,00 €
Ma 16.55–17.55
Konttimäki, sali
Riina Tikkanen
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 8.1.2024 15.00

**Cheerleading 8-14 v Kärämäki kevät
02800054**

17.1.–17.4.2024 21,66 t 55,00 €
Ke 17.00–18.15
Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali,
H-ovi
Anu Sankilampi
Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä

pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v
Kärsämäki kesä 02800062**

3.–14.6.2024 10 t 54,00 €

Ma 10.00–10.45, Ti 10.00–10.45, Ke 10.00–10.45, To 10.00–10.45, Pe 10.00–10.45

Koivupuisto, uimahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Tutustumme veteen ja harjoittelemme

vedessä liikkumista, kellumista,

liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia.

Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan

noin 5 m vapaalla tyyllillä. Kurssimaksu

sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaajia.

Huomio! Huoltajat huolehtivat

tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa

ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin

alkamisaikaan mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 27.5.2024 15.00

**Lasten uimakoulu jatko 6-10 v Kärsämäki
kesä 02800063**

3.–14.6.2024 10 t 54,00 €

Ma 10.50–11.35, Ti 10.50–11.35, Ke 10.50–11.35, To 10.50–11.35, Pe 10.50–11.35

Koivupuisto, uimahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Lasten uimakoulu jatko on tarkoitettu

lapsille, jotka osaavat uida n. 5 metrin

matkan. Uimakoulussa kertaamme uinnin

perusasioita ja harjoittelemme

uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena on,

että lapsi oppii uimaan 10 metriä vapaalla

tyyllillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput.

Ryhmässä apuohjaajia. Huomio! Huoltajat

huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa

pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi

altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 27.5.2024 15.00

Lasten uimakoulu uimataitoiset

Kärsämäki kesä 02800064

3.–14.6.2024 10 t 54,00 €

Ma 11.50–12.35, Ti 11.50–12.35, Ke 11.50–12.35, To 11.50–12.35, Pe 11.50–12.35

Koivupuisto, uimahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Lasten uimakoulu uimataitoiset, on

tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida jo

10 metrin matkan. Uimakoulussa

harjoittelemme uintitekniikoita.

Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä

apuohjaajia. Huomio! Huoltajat

huolehtivat tarvittaessa itse lapsensa

pukuhuoneessa ja pesutiloissa valmiiksi

altaalle kurssin alkamisaikaan mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 27.5.2024 15.00

Luennot

Kolesteroli ja sydän -luento Kärsämäki

kevät 02570002

14.2.2024 2 t

Ke 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Luennoton vapaa pääsy, mutta

ennakkoilmoittautuminen 7.2.2024

mennessä. Ilmoittautuminen päättyy

7.2.2024 15.00

Stressi ja elämäntilanne -luento

Kärsämäki kevät 02570003

21.3.2024 2 t

To 18.00–19.30

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Itsensä tuntemisen taitoa stressin

hallintaan sekä valintojen tekemiseen.

Ota oma elämä haltuun. Luennolle vapaa pääsy, mutta ennakkoilmoittautuminen to 14.3.2024 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 14.3.2024 15.00

Musiikki

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki kevät 02100002

17.1.–17.4.2024 39 t 60,00 €

Ke 18.30–20.45

Konttila, tupa

Noora Repo

Ryhmäopetus. Soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Karaoke Kärsämäki kevät 02100004

16.1.–16.4.2024 52 t 89,00 €

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 9.1.2024 15.00

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki kevät 02100008

19.1.–26.4.2024 26 t 47,00 €

Pe 11.30–13.00

Konttimäki, sali

Hanna-Leena Mäyrä

Tänä lukuvuotena laulamme viihdelauluja, laulelmia ja hengellisiä lauluja teemalla "Lauluja voimaksi ja valoksi". Tule sinäkin

opettelemaan mukavia lauluja ja nauttimaan yhdessä laulamisesta! Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Lumoliekit Kärsämäki kevät 02100011

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 19.00–20.30

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Opetellaan äänenmuodostusta ja stemmalaulua. Ohjelmisto sisältää viihdelauluja sekä kevyttä musiikkia. Tavoitteena järjestää kevätkonsertti. Toivotamme tervetulleiksi uusia laulajia mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Yksinlaulu A Kärsämäki 30 min joka toinen viikko kevät 02100021

16.1.–30.4.2024 42 t 67,00 €

Ti 15.00–20.00

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi
Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Yksinlaulu B Kärsämäki 30 min joka toinen viikko kevät 02100032

23.1.–23.4.2024 32,66 t 67,00 €

Ti 15.00–18.00

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi
Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus 30 min joka toinen viikko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2024 15.00

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki kevät 02100026

6.–14.4.2024 36 t 58,00 €
La 9.00–17.00, Su 9.00–17.00
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 mukana kaksi
laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana
13. -14.4. 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 28.3.2024 15.00

**Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki kevät
02100006**
17.1.–17.4.2024 23 t 87,00 €
Ke 16.00–17.20
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Juha-Matti Kurra
Kitaransoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

**Piano Frosterus 20 min Kärsämäki kevät
02100013**
19.1.–26.4.2024 80,88 t 87,00 €
Pe 13.40–18.20
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

**Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki kevät
02100015**

18.1.–18.4.2024 28,88 t 87,00 €
To 14.10–15.50
Saviselän koulu, pianoluokka
Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki kevät
02100041**

18.1.–18.4.2024 17,33 t 125,00 €
To 15.50–16.50
Saviselän koulu, pianoluokka
Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Viulu TPO 30 min Kärsämäki kevät
02100019**

18.1.–16.5.2024 21,33 t 139,00 €
To 13.45–14.45
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Timo Hannula
Viulunsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen
perusopetus. Viulunsoiton
peruskysymyksiä. Opettaja sopii
soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen
opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Viulu TPO 45 min Kärsämäki kevät
02100025**

18.1.–16.5.2024 32 t 205,00 €
To 14.45–16.15
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Timo Hannula

Viulunsoiton yksilöopetus 45 min. Taiteen perusopetus Viulunsoiton peruskysymyksiä. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Puhaltimet tutuiksi Kärsämäki kevät 02100028

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €

To 16.15–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Kärsämäen puhallinorkesteri

Ryhmäopetus. Oman soittimen opettelu ja hallintaa, viivaston ja nuottien opettelu sekä yhteissoiton opettelu. Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin jäsenet. Jokihelmen opistolta voi vuokrata soittimia.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Puhallinyhtye Kärsämäki kevät 02100017

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €

To 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Petri Aho

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Pelimannit Kärsämäki kevät 02100039

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 17.30–19.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Tanssi

Latinobic Kärsämäki kevät 02500006

18.1.–18.4.2024 17,33 t 44,00 €

To 17.25–18.25

Kataja-Areena

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 päättyy 11.1.2024 15.00

Merijärvi

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet ja teemaopinnot

Merijärvi kevät 03300009

17.1.–8.5.2024 45 t 83,00 €

Ke 14.30–16.45

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Jonna Taikatie

Yhteisten opintojen tarkoituksena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit.

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. Sisaralennus ja

aktiivialennus. Materiaalimaksu 20 €

sisältyy kurssimaksuun. Teemaopintoja

tekeville (10-16v) kurssimaksu 99 €, sis.

materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataiteen tehoviikonloppu Merijärvi

kevät 03300010

2.–3.3.2024 15 t 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Jonna Taikatie

Kuvataiteen tehoviikonloppuna

syväsukelletaan kuvataiteen

erikoistekniikoihin. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Kurssi hyväksiluetaan osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Sisaralennus, aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €.

Ilmoittautuminen päättyy 23.2.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta Merijärvi kevät 03400003

17.1.–17.4.2024 42 t 60,00 €

Ke 14.30–16.45

Vanhustenkotiyhdistys, 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 10.1.2024 15.00

Ompelu ja käsityö Merijärvi kevät

03400004

8.2.–25.4.2024 30 t 46,00 €

To 17.30–19.45

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön lk 202

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 11.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Varttuneiden liikunta Merijärvi kevät

03800006

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 16.00–17.00

Kilpukka, liikuntasali

Tuula Kauranen

Opettelemme jumpan perusaskeleita

ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja.
Tunnin alussa kevyt, helppo
alkulämmittely, jonka jälkeen lihaskunto-
osio välineillä tai ilman ja lopussa
venyttely. Sopii sekä naisille että miehille.
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen
päättyy 9.1.2024 15.00

Kahvakuulajumppa Merijärvi kevät 03800007

16.1.–16.4.2024 18,62 t 44,00 €

Ti 19.00–20.00

Kilpukka, liikuntasali

Anna Järvelä

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 keskirasas. Ilmoittautuminen
päättyy 9.1.2024 15.00

Tenavajumppa 4-6 -vuotiaalle Merijärvi kevät 03800008

17.1.–17.4.2024 13 t 33,00 €

Ke 17.00–17.45

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien
ja temppujen parissa alle kouluikäisille.
Tunneille mukaan oma juomapullo.
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Merijärvi kevät 03800009

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 17.55–18.55

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja
liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä
tunneilla tehdään toiminnallisia
liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman
kehon painolla sekä välineillä mm.
kuminauhoja ja palloa hyödyntäen.
Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään
kehon hyvinvointia, parannetaan kehon
hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan
kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan
tunneille voi ottaa juomapullon ja oman
jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy
10.1.2024 15.00

Musiikki

Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi kevät 03100003

8.1.–15.4.2024 63,57 t 87,00 €

Ma 12.45–15.45

Koivupuhtoon koulu, luokka 303

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/13 viikkoa. Otamme
uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja
vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa
opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii
soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy
2.1.2024 15.00

Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi kevät 03100004

8.1.–6.5.2024 32 t 139,00 €

Ma 15.30–16.30

Koivupuhtoon koulu, luokka 303

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. Yksilöopetus 30
min/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan.
Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Oulainen

Historia, yhteiskunta ja talous

Rooliopaskurssi Oulainen kevät 04310002

20.–21.4.2024 10 t 50,00 €

La 13.00–17.15, Su 10.00–15.00

Penttilän talo

Pirjo Jaakkola, Piia Auvinen

Sisältö I päivä: Mitä on rooliopastus?, miksi opastus roolissa? Käsikirjoitus, vai lonkalta? Miten valitsen roolin? En ole näyttelijä, olen opas: Miten viihdytän? Mistä etsin omaa rooliani? Sisältö II päivä: Rooliopastusharjoituksia, asusteet apuna roolissa. Miten löydän roolini ja rakennan sen? Käytännön treenejä rooliin
Kurssilaisten toivotaan ottavan mukaan eväät omakustanteisesti. Kurssi voi sisältää kotitehtävän ja mahdollisesti jälkitehtävän. Molemmat päivät sisältävät lyhyen ruokatauon sekä kahvitauon.
Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Kielet

Espanjan kertaus 2 -verkkokurssi kevät 04200003

24.1.–27.3.2024 27 t 42,00 €

Ke 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

Peda.net-verkkokurssi kaiken tasoisille espanjan opiskelijoille, mutta vähintään hieman alkeita osaaville. Huomaa syksyn kurssi! Kurssin aiheina mm. tienneuvominen- ja kysyminen, ruokaostokset, lääkäri ja ravintola sekä hieman kielioppia. Uudet materiaalit avautuvat kerran viikossa yhdeksän viikon

ajan ja voit opiskella niitä omaan tahtiisi. Kurssilla ei ole oppikirjaa, vain verkkokurssimateriaali. Saat tarkemmat ohjeet kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi! Ilmoittautuminen päättyy 17.1.2024 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Finnish for foreigners Финский язык для иностранцев Oulainen kevät 04200014

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu aikuisten suomen kielen opiskeluun alkeistasolla. Kurssilla saavutetaan suomen kielen perusrakenteen tuntemus ja keskeinen sanavarasto. Tutustutaan arkipäivän, perhe-elämän, työn ja vapaa-ajan sanastoon ja sovelletaan sitä viestintätilanteisiin. Erityistä huomiota kiinnitetään suullisiin ja kuuntelutehtäviin. Tehdään kielenkäyttö- ja viestintätehtäviin soveltuvia kielioppiharjoituksia.

This course is designed for adult students who intend to start studying Finnish. The students will go from possessing formal basics to having conversation skills. It will encourage the students to master common Finnish interactions, they will learn vocabulary and practice using it in the situations related to everyday life, family, job and hobbies. The course will provide them with a large variety of grammar and listening comprehension exercises.

Этот стартовый курс предлагается для взрослых, приступающих к изучению

finninkojo jazyka. Na kurse studenty pribretut bazovyy leksicheskiy zapas i nauchatya primenyat' ego v povsednevnoy zhizni i v obshchenii na temu sem'yi, raboty i dosuga. Vypolnyaya ryad uprazhneniy, ovlaeduyut osnovnymi pravilami grammatiki; razov'uyut jazykovoe masterstvo blagodarja razgovornoj praktike i audirovaniyu.

Цей початковий курс пропонується для дорослих, які розпочинають вивчення фінської мови. Під час курсу студенти отримують базовий словниковий запас і навчаться використовувати його в повсякденному житті, і в спілкуванні на тему сім'ї, роботи та дозвілля. Виконуючи ряд вправ, опанують основні правила граматики. Розвинуть мовну майстерність завдяки розмовній практиці та аудіюванню. Oppikirja - text book - учебник: Suomen mestari 1 (Suomen kielen oppikirja aikuisille) Sonja Gehring, Sanni Heinzmann, Finn Lectura (Otava), 2020

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/suomen-mestari-1/#suomen-mestari-1>] Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Englantia jonkin verran sitä osaaville

Oulainen kevät 04200015

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €

Ma 17.15–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Tällä kurssilla kertaat ja syvennät aiemmin

oppimiasi asioita. Kehität arkielämän englantia tekemällä monipuolisia tehtäviä. Tutustut viestinnän kannalta tärkeisiin kielen rakenteisiin. Opit toimimaan erilaisissa tilanteissa ja myös keskustelemaan monenlaisista aiheista. Oppikirja: Everyday English 2 (englantia aikuisille) FinnLectura, Anni Holopainen, Christine Silventoinen, 2019. Oppikirjaan voit tutustua tästä linkistä [https://finnlectura.fi/media/sites/2/everyday_english_sisus_2-naytesivut.pdf]. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tukiviittomakurssi Oulainen kevät

04200016

16.1.–16.4.2024 21,58 t 55,00 €

Ti 17.00–18.15

Oulaisten lukio, historia lk

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea.

Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenaajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Espanjan alkeet Oulainen kevät

04200017

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 18.30–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Elena Hyytiäinen

Espanjan alkeet-kurssilla opit käyttämään espanjaa erilaisissa arkielämän tilanteissa ja matkoilla. Kurssin aiheina ovat tervehtiminen ja hyvästely, kuulumisten kysyminen, perhe ja harrastukset, ravintolassa asiointi, hotellimajoittuminen, ostosten tekeminen, työelämä ja matkustus. Tutustut verbien taivutukseen ja kieliopin perusrakenteisiin. Oppikirjana on "Buenas migas 1" Katriina Kurki, Olli-Pekka Lindgren, Alberto Miranda Cañellas, Juan Rafols Finn Lectura 2021. Oppikirjaan voi tutustua tästä linkistä:
<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/espanja/buenas-migas/>
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/espanja/buenas-migas/>] Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen kevät 04230006

16.1.–23.4.2024 24 t 37,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen,

Neuvotteluhuone

Jonna Taikatie

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 9.1.2024 15.00

Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi (jatko) kevät 04230007

15.1.–22.4.2024 28 t 47,00 €

Ma 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, mitkä pohjautuvat mindfulnessista, henkisyydestä, NLP: stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan ilmoitettuna kurssipäivänä Campwire-verkkokurssialustalle, mikä 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 kaikenlaisille osallistujille. Tämä kurssi on jatkokurssi niille, jotka ovat käyneet yhden lukukauden alkeiskurssin. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Runouden verkkokurssi kevät 04230008

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €

Ma 0.00–0.00

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähetymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä

erilaisia tyylejä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikentasoisille kirjoittajille. Runouden kurssin opintotavoitteena on, että kurssilainen vahvistaa omaa runollista ääntään, saa rohkeutta kirjoittamiseen sekä oppii erilaisia tapoja luoda runoutta. Tavoitteena on, että kurssi motivoi ja tukee kurssilaisen luovuutta sekä tuo kirjoittamiseen ryhtiä ja säännöllisyyttä. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Luovan kirjoittamisen intensiivikurssi

Oulainen kevät 04230010

15.–16.3.2024 11 t 28,00 €

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Jonna Taikatie

Vietä viikonloppua luovan kirjoittamisen parantavan voiman äärellä! Teemme luovuutta avaavia kirjoitusharjoituksia ja syvennymme omaan ääneen, aiheeseen ja ilmaisuun. Kurssi sisältää rentoutumisharjoituksia, joten ota mukaan makuualusta ja viltti. Ilmoittautuminen päättyy 8.3.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Iltapäivätöitä Oulainen kevät

04300056

19.1.–26.4.2024 39 t 80,00 €

Pe 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Susanna Pesonen

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, jolloin materiaalimaksua ei laskuteta. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Kalligrafiakurssi - Keskiaikaiset

kirjoitukset Oulainen kevät 04300057

16.1.–16.4.2024 42 t 60,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Pauliina Yliniitty

Kalligrafian peruskurssi sopii kaikille kirjaimista, kalligrafiasta ja historiallisista kirjoituksista kiinnostuneille. Kurssilla tutustutaan keskiajalta tunnettuihin kirjaimistoihin sekä opitaan isojen alkukirjainten lehtiköynnöskoristelu. Opi piirtämään ja maalaamaan kirjainten koristelussa käytettyjä lehtikuvioita keskiaikaisen mallin mukaisesti kolmella värillä. Opi myös kirjainten tyypillisestä välistämisestä. Niin lombardialaiset kuin lehtiköynnöskoristelut sopivat käytettäväksi keväällä opiskeltavien kirjoitusten kanssa. Materiaalilista: lyijykynä, pyyhkekumi, viivoitin (mielellään 30 cm) 1 mm leveä tasaterä tai hiusterä ja kynänvarsi, kirjoitusmuste, hammasharja ja hammastahnaa (terien puhdistamista varten), värikynät, hyvää harjoituspaperia, vedenkestävä muste esim. tankomuste, vesivärit tai guassit, väripaletti, vesikuppi, pipetti, eri kokoisia siveltimiä, sivellin värin sekoittamista varten, tavallista kopio- tai piirustuspaperia, hyvälaatuista vesiväripaperia kurssityötä varten. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 6-8 v Oulainen kevät 04300058

16.1.–30.4.2024 30 t 83,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v ma Oulainen kevät 04300059

15.1.–6.5.2024 30 t 83,00 €

Ma 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 9-12 v to Oulainen kevät 04300060

18.1.–2.5.2024 30 t 83,00 €

To 15.30–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita

opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18 v Oulainen kevät 04300061

18.1.–2.5.2024 45 t 99,00 €

To 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä.

Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen kevät 04300062

16.1.–16.4.2024 39 t 80,00 €

Ti 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Maria Keckman

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun! Teemme rentoja kokeiluja erilaisilla kuvataiteen tekniikoilla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Avoin ateljee Oulainen kevät 04300064

13.–22.5.2024 20 t 76,00 €

Ma 17.00–20.00, Ti 17.00–20.00, Ke 17.00–20.00, To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Anna Karjula
Kesä käyntiin taidetta tehden! Kurssilla syvennytään vapaamuotoiseen taidetyöskentelyyn omilla suosikkimateriaaleilla ja -tekniikoilla piirtäen, maalaten ja/tai muovailen. Kurssi sopii sekä aloittaville että aiemmin harrastaneille. Materiaalimaksu 25 € sisältyy kurssimaksuun. HUOM!
Pelkästään piirustus- ja maalaustekniikoilla työskenteleville materiaalimaksu 17 €. Voit myös käyttää omia materiaalejasi, jolloin materiaalimaksua ei peritä.
Materiaalimaksu 17 € / 25 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 6.5.2024 15.00

**Posliininmaalaus Oulainen kevät
04300065**

6.2.–16.4.2024 30 t 91,00 €
Ti 12.00–14.15
Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1
Paula Häyrynen
Monipuolisesti eri tekniikoita. Käytössä vain lyijyttömät värit. Sopii sekä vasta-alkajille että jo posliininmaalausta harrastaneille. Työskentely omilla tarvikkeilla. Kurssimaksu sisältää polttomaksun. Polttomaksu 14 €. Ilmoittautuminen päättyy 30.1.2024 15.00

**Intuitiivinen maalaus Oulainen kevät
04300066**

16.–17.2.2024 11 t 43,00 €
Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.00
Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Jonna Taikatie
Sukella omaan luovuuteen intuitiivisen maalaamisen avulla. Teemme erilaisia omaa luovuutta avaavia harjoituksia. Tavoitteena on löytää luovuuden ilo ja

rentous maalaamisessa. Kurssi sisältää rentoutumisharjoituksia, joten ota mukaan makuualusta ja viltti. Kurssi voidaan hyväksi lukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 15 €. Voit käyttää myös omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2024 15.00

**Muotokuvapiirustus Oulainen kevät
04300067**

8.–29.4.2024 12 t 46,00 €
Ma 18.00–20.15
Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Jonna Taikatie
Opi perustekniikoita ihmiskasvojen piirtämisestä! Opi mittaamista, sommittelua sekä valon ja varjon hahmottamista. Piirrämme sekä kuvasta että elävästä mallista erilaisilla piirtimillä. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 15 €. Voit käyttää myös omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Arkkitehtiopiirtäminen Oulainen kevät
04300068**

5.–6.4.2024 10 t 31,00 €
Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00
Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Noora Jukkola
Kurssin teemoja ovat perspektiivi, näkymät, tunnelma, valot ja varjot, detaljit sekä arkkitehtuurin historia. Kuvisharrastajille, arkkitehtuurin ystäville sekä arkkitehdiksi haluaville ja halunneille. Tervetuloa mukaan! Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 5€. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi, jolloin maksua ei peritä. Ilmoittautuminen päättyy 29.3.2024 15.00

Arkkitehtuurin historiaa - modernismin aika Oulainen kevät 04300069

23.4.2024 2 t

Ti 18.00–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Noora Jukkola

Näe tutut rakennukset uusin silmin! Modernismi on synonyymi uudelle ja nykyaikaiselle, mutta arkkitehtuurissa sen alkamisesta on jo sata vuotta aikaa. Tule kuulemaan maamme yleisimmän tyyliuunnan monipuolisuudesta ja arvoista sekä paikallisista arkkitehtuurikohteista. Luennolle on vapaa pääsy, tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2024 15.00

Kalligrafian kesäkurssi - kalligrafia meets puupiirros Oulainen 04300070

28.–30.6.2024 18 t 46,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–17.00, Su 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide
Yliniitty Pauliina, Peltola Juha
Kurssi sopii kaikille kalligrafiasta ja puupiirroksesta kiinnostuneille. Aiempaa kokemusta aiheista ei tarvita.

Riimuja käytettiin Pohjois-Euroopassa ennen latinalaisten kirjainten tuloa. Aluksi riimuja käytettiin taikamerkkeinä ja koristeina, mutta niillä voitiin myös kirjoittaa esim. kiveen ja puuhun. Riimut sopivat puupiirroksen hyvin niiden suoraviivaisuuden vuoksi.

Puupiirroksen painolaatta tehdään vanerilevystä. Levylle piirretään haluttu kuva tai teksti, joka leikataan veistoraudoilla esiin niin, että haluttu

kuvio jää koholle. Syntyneelle painolaatalle levitetään painomuste, jonka päälle asetetaan painopaperi. Kuva siirtyy paperille hiertämällä. Puupiirroksen viehätys piilee pelkistämässä ja sen avulla voi tuottaa hyvin ilmaisuvoimaisia teoksia. Kurssityössä yhdistämme riimut ja puupiirroksen.

Kurssilla opastetaan työvälineiden oikea ja turvallinen käyttö ja opiskelijoita ohjataan kaikissa työvaiheissa. Opettajilla on mukana valmiita piirroksia, joita oppilas voi halutessaan käyttää teostensa luomisessa.

Kurssin aikana opit:

1. Piirtämään riimujen perusmuodot.
2. Puupiirrostekniikan perusasiat.
3. Puupiirroksen tarvittavien työvälineiden turvallisen käytön.

Materiaalilista:

lyijykynä, pyyhkekumi, viivoitin (mielellään 30 cm), 1 mm leveä tasaterä ja kynänvarsi, pehmeä hammasharja ja hammastahnaa (terän puhdistamiseen), guassi, väripaletti, vesikuppi, pipetti, sivellin värin sekoittamista varten, harjoituspaperia, japaninpaperia

Opettaja tuo puupiirroksessa tarvittavat välineet.

Materiaalimaksu 10 € puulaatoista ja painomusteesta yms. maksetaan kurssin aikana opettajalle. Ilmoittautuminen päättyy 21.6.2024 15.00

Kädentaidot

Tilkkujen taikaa! Oulainen kevät 04400003

20.1.–13.4.2024 30 t 37,00 €

La 11.00–15.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Raija-Leena Leppikangas

Löydä uusi harrastus tilkkujen parista innostavassa seurassa! Tilkkuilun perustekniikoita ja uusia haasteita omaan tilkkuilmaisuun. 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 12.1.2024 15.00

Nypläys Oulainen kevät 04400005

18.1.–18.4.2024 36 t 55,00 €

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 jo harrastaneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Taidon karttuessa opimme uusia tekniikoita mm. Brünnen kukkapitsi, Venäläinen nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi, Scneebegin nauhapitsi. Voit nyplätä liinoja, verhoja, kukkia, tauluja, lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Käsityöt Oulainen kevät 04400007

17.1.–17.4.2024 42 t 60,00 €

Ke 11.30–13.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Tuija Törmikoski

Kurssilla valmistamme käsitöitä eri tekniikoilla: makramee, tuftaus, neulonta mm. kaarrokeneuleita, sukkaa, lapasia, huiveja, pipoja, briossineuletta, ym. Virkkaus mm. kirjo-, mosaikki- ja palavirkkaus, kankaiden kuviointi mm. leimasimilla, painamalla, maalaamalla, värjäämällä, gellitekniikalla, kuvansiirto, huovutus, ompelu mm. kodintekstiilejä, laukkuja, pussukoita, vaatteita. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidempään käsitöitä harrastaneille. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Käsityöt Piippsjärvi Oulainen kevät

04400018

17.1.–17.4.2024 42 t 60,00 €

Ke 18.00–20.15

Piippsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita – niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Valmistamme erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokainen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kudonta Oulainen kevät 04400020

16.1.–16.4.2024 43,29 t 67,00 €

Ti 17.00–19.30

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 9.1.2024 15.00

Vaateompelu Oulainen kevät 04400025

18.1.–25.4.2024 26 t 47,00 €

To 19.30–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
2

Johanna Ekola

Kurssilla ommellaan vaatteita valmiskaavoista (käsityölehdet, kaavakirjat yms). Vaatteet sovitetaan käyttäjälle istuviksi. Voit myös ommella esim. lastenvaatteita tai vaikka cosplay-asun. Sisältö muodostuu kunkin kurssilaisen omien suunnitelmien pohjalta. Kurssi soveltuu henkilöille, joilla on perustiedot ompelusta. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Puutyöt ja entisöinti Oulainen kevät 04400021

18.1.–18.4.2024 52 t 64,00 €

To 17.00–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka
Ari Koskinen

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Omien huonekalujen entisöinti eri tekniikoilla. Myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Moottorisahaveistokurssi Oulainen kevät 04400019

20.–21.4.2024 16 t 40,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Kesälä

Juha Käkelä

Kurssilla opitaan moottorisahan käsittelyä. Tehdään moottorisahaveistos alusta loppuun. Opitaan turvallinen sahan käsittely. Opitaan puun ominaisuuksia, kuten halkeamat ja pintakäsittely. Mukaan omat puut ja varusteet. Oma saha. Pakolliset varusteet ovat turvahousut, kengät, silmä- ja korvasuojaimet. Opettajalta voi

tarvittaessa lainata turvavarusteet. Sahan laina oppilaalta on 20 €/päivä, sis. bensat ja öljyt. Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Sormet saveen - keramiikan jatkokurssi Oulainen kevät 04400024

7.2.–27.3.2024 28 t 107,00 €

Ke 17.30–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
1

Anna Karjula

Seikkailullista keramiikkaa aiemmin Jokihelmen opiston keramiikkakursseilla opiskelleille. Perehdymme saveen muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 35 €, mikä sisältää 20 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Materiaalimaksu 35 € Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2024 15.00

Syteen tai saveen - keramiikan peruskurssi Oulainen kevät 04400026

5.2.–25.3.2024 28 t 107,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
1

Anna Karjula

Keramiikan peruskurssi. Perehdymme saveen muotoilun perustekniikoihin ja yleisimpiin keramiikan koristelutapoihin. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 35 €, mikä sisältää 20 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Materiaalimaksu 35 € Ilmoittautuminen päättyy 29.1.2024 15.00

Pääsiäisiloa savesta Oulainen kevät 04400027

14.–21.3.2024 8 t 34,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot
1

Anna Karjula

Kevään tunnelmia ja pääsiäisasiheita savesta. Koko perheen savityökurssi. Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 13 €, mikä sisältää saven, polton sekä koristelutarvikkeet. Kurssi voidaan hyväksi lukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus). Materiaalimaksu 13 € Ilmoittautuminen päättyy 7.3.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Nettijooga kevät 04800019

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 19.15–20.15

Verkkoympäristö

Rautaoja Marjo

Tunnille pääset Facebook -ryhmän kautta. Tallenne katsottavissa viikon ajan, joten kurssi sopii hyvin esim. vuorotyöläiselle. Joogaharjoituksissa liittyvät toisiinsa keho, mieli ja hengitys. Joogassa aktivoidaan ja venytetään monipuolisesti kehon eri lihaksia tavoitteena kehotietoisuuden ja yleisen hyvinvoinnin lisääminen. Pääpaino on rentoutumisessa ja sen harjoittelussa. Ei suositella raskaana oleville. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kahvakuulajumppa Oulainen kevät 04800020

18.1.–18.4.2024 17,29 t 44,00 €

To 18.00–19.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, lihaskuntoa vahvistavia harjoitteita kahvakuulan kanssa, loppuvenyttelyt. Oma kuula mukaan. Teholtaan keskiraskas/raskas.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuntojumppa Piipsjärvi Oulainen kevät 04800021

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 19.30–20.30

Piipsjärven koulu, liikuntasali

Heidi Veteläinen

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Lavis seniorit Oulainen kevät 04800022

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 18.00–18.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Eri tanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiaskeleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiaskeleiden 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 8.1.2024 15.00

Zumba Oulainen kevät 04800023

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 19.00–19.45

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 8.1.2024 15.00

Asahi Oulainen kevät 04800025

16.1.–16.4.2024 18,62 t 33,00 €

Ti 18.45–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tuula Kauranen

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 9.1.2024 15.00

Varttuneiden naisten liikunta Oulainen kevät 04800026

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tuula Kauranen

Opettelemme jumpan perusaskelita ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, minkä jälkeen lihaskunto-osio välineillä tai ilman. Lopussa venyttely. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Päiväjumppa Oulainen kevät 04800027

18.1.–18.4.2024 17,29 t 44,00 €

To 12.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tiina Vanhakangas

Alkulämmittely, tasapaino- ja liikeharjoituksia koko keholle, venyttely ja loppurentoutus. Oma matto mukaan.

Liikkeitä voi tehdä myös tuolin avulla.

Jumppaan voi osallistua, vaikka ei lattialle pääsisikään. Teholtaan kevyt/keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Venyttely-, rentoutus- ja hengitysryhmä Oulainen kevät 04800028

18.1.–18.4.2024 17,29 t 44,00 €

To 19.00–20.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Tiina Vanhakangas

Tule rentoutumaan ja tyhjentymään

arkihuolista, saavuta parempi

kehontuntemus ja liikkuvuus!

Alkulämmittely, venyttelyä eri

tekniikoin, hengitys- ja

rentousharjoituksia. Harjoitteissa

yhdistellään mm. fysioterapian,

mindfulnessin, joogan ja NLP:n keinoja.

Oma jumppamatto mukaan. Teholtaan

kevyt. Ilmoittautuminen päättyy

11.1.2024 15.00

Pilates kehonhuolto Oulainen kevät 04800031

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 20.00–21.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos,
liikuntasali

Anna Järvelä

Pilates menetelmä perustuu Joseph

Pilateksen kehittämään menetelmään.

Liikkeet tehdään pääasiassa lattialla,

jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten

löytäminen ja aktivoiminen on

helpompaa, eikä harjoittelu rasita niveliä.

Pilates soveltuu kaikille ja harjoitteita voi

soveltaa tarpeen mukaan. Harjoitteissa

pyritään aktivoimaan kehon syvimpiä

lihaksia, harjoitteet kehittävät oman

hengitysrytmin huomioimista,

koordinaatiota, liikkuvuutta ja

lihasvoimaa. Tarvitset vaatteet joissa on

helppo liikkua, sekä oman alustan.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Oulainen

kevät 04800034

18.1.–18.4.2024 18,62 t 44,00 €

To 18.45–19.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Anna Hultqvist

Koko kehon huoltoon, kehonhallintaan ja liikkuvuuden parantamiseen keskittyvillä tunneilla tehdään toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä oman kehon painolla sekä välineillä mm. kuminauhoja ja palloa hyödyntäen. Monipuolisten harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan kehon hallintaa ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Tenavajumppa 4-6-vuotiaille Oulainen

kevät 04800024

18.1.–18.4.2024 14 t 33,00 €

To 17.50–18.35

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa taaperot 1-2v

Oulainen kevät 04800029

18.1.–18.4.2024 14 t 33,00 €

To 16.10–16.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Anna Hultqvist

1-2 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, temppuilemme,

loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Aikuinen-lapsi jumppa touhukkaat 3-4v

Oulainen kevät 04800030

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €

To 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Anna Hultqvist

3-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitteleme perusliikuntataitoja, temppuilemme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Cheerleading 7-12 v Oulainen kevät

04800032

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €

Ma 15.30–17.00

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 7-12 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Äiti-vauva -jumppa Oulainen kevät

04800035

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €

To 11.00–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Tiina Vanhakangas

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Musiikki

Harmonikka aloittavat Oulainen kevät 04100027

17.1.–17.4.2024 32,62 t 55,00 €

Ke 14.45–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Noora Repo

Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Harmonikka Oulainen kevät 04100028

17.1.–17.4.2024 18,62 t 44,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide

Noora Repo

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Puhallinorkesteri Oulainen kevät 04100053

16.1.–16.4.2024 34,71 t 60,00 €

Ti 18.00–20.00

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Petri Aho

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kitara A 30 min Oulainen kevät 04100029

17.1.–17.4.2024 56 t 125,00 €

Ke 16.30–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Antti Kotka

Yksilöopetus 30 min/13 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 10.1.2024 15.00

Kitara B 30 min. Oulainen kevät 04100054

18.1.–18.4.2024 78 t 125,00 €

To 15.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Heikki Ruokangas

Yksilöopetus 30 min/13 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 11.1.2024 15.00

Piano TPO 30 min Oulainen kevät 04100025

9.1.–30.4.2024 32 t 139,00 €

Ti 13.15–13.45

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. Yksilöopetus 30 min/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Aikuisten piano 30 min Oulainen kevät
04100026**

17.1.–17.4.2024 56 t 125,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/13 viikkoa.

Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2024 15.00

**Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen
kevät 04100030**

16.1.–16.4.2024 93,33 t 87,00 €

Ti 14.20–20.20

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Piano Lehtopää 30 min Oulainen kevät
04100031**

15.1.–22.4.2024 39 t 125,00 €

Ma 15.00–17.00

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Piano Matkaniva 30 min Oulainen kevät
04100032**

15.1.–22.4.2024 56 t 125,00 €

Ma 17.30–19.00

Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Piano Oulainen 20 min kevät 04100033

17.1.–17.4.2024 56 t 87,00 €

Ke 12.15–13.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2024 15.00

**Piano Petäjaskoski 20 min Oulainen
kevät 04100034**

15.1.–22.4.2024 18,62 t 87,00 €

Ma 18.10–20.00

Petäjaskosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

**Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen
kevät 04100036**

16.1.–16.4.2024 18,62 t 125,00 €

Ti 18.30–20.00

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/13 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Piano Petäjäskoski 30 min Oulainen kevät 04100038

15.1.–22.4.2024 8,71 t 125,00 €

Ma 18.30–19.00

Petäjäskosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Sekakuoro Oulainen kevät 04100035

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €

Ma 17.30–19.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Naiskuoro Välke Oulainen kevät 04100037

20.1.–19.5.2024 50 t 77,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.00

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Kevään aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Seniorimieslaulajat Oulainen kevät 04100015

17.1.–24.4.2024 16 t 41,00 €

Ke 18.30–20.00

Oulaisten seurakuntakoti, sali

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua mukavalla porukalla. Laulamisesta kiinnostuneet seniori-ikää nuoremmatkin voivat mainiosti tulla mukaan! Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Naiskuoro Mettiset Oulainen kevät 04100039

13.1.–8.6.2024 20 t 31,00 €

La 16.00–18.15

Penttilän talo, sali

Riikka Paananen

Tavoitteellista kuorolaulua naisporukalla. Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2024 15.00

Kevyen musiikin ryhmä Oulainen kevät 04100041

18.1.–18.4.2024 36 t 65,00 €

To 18.00–19.30

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Lauluyhtyeessä lauletaan sekä a'cappella että säestyksellistä ohjelmistoa.

Ohjelmistoon kuuluu musiikin eri genrejä pop/rockista iskelmiin, kansanmusiikista hengelliseen. Harjoituksissa keskitymme stemmalauluun, solistin ja taustalaulun yhteiseen musisointiin, omiin sovituksiin, säestävän bändin ja laulajien yhteistyöhön. Kurssi on hybridikurssi, voi osallistua paikan päällä tai etäyhteydellä, äänitteet jaetaan kurssilaisille.

Viikonloppuleirit (2 x 5 t) sovitaan erikseen. Laulutekniikka ja äänenhuolto sekä musiikin workshopit ovat mukana kurssin ohjelmassa. Mukaan musisoimaan kaivataan soittotaitoisia laulajia.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

**Yksinlaulun kevätkurssi Oulainen kevät
04100042**

14.5.–18.6.2024 48 t 87,00 €

Ti 14.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus

45min./opiskelija/viikko. Yksilöllistä

laulunopetusta opiskelijan omista

lähtökohdista edeten. Opettaja ilmoittaa

lauluajat. Ilmoittautuminen päättyy

7.5.2024 15.00

**Pop & jazz -yksinlaulun lyhytkurssi
Oulainen kevät 04100047**

24.–25.2.2024 10 t 44,00 €

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Jenni Siuruainen

Pop&jazz-laulun lyhytkurssi sinulle, joka

haluat varmuutta laulamiseen, ratkoa

ääniongelmia, oppia uusia tekniikoita,

valmistautua esitykseen tai tutustua

lauluharrastukseen. Sinulla ei siis tarvitse

olla aikaisempaa kokemusta laulamisesta.

Sopii myös puhetyöläisille äänenkäytön

ohjaukseen! Jokaiselle kurssilaiselle

varataan oma aika yksilöllistä ohjausta

varten. Opettaja ilmoittaa lauluajat.

Ilmoittautuminen päättyy 16.2.2024 15.00

**Pop & jazz -yksinlaulun kevätkurssi
Oulainen 04100048**

15.5.–19.6.2024 30 t 87,00 €

Ke 16.30–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Jenni Siuruainen

Pop & jazz-laulun kurssi sinulle, joka

haluat varmuutta laulamiseen, ratkoa

ääniongelmia, oppia uusia tekniikoita,

valmistautua esitykseen tai tutustua

lauluharrastukseen. Sinulla ei siis tarvitse

olla aikaisempaa kokemusta laulamisesta.

Sopii myös puhetyöläisille äänenkäytön

ohjaukseen! Jokaiselle kurssilaiselle

varataan oma aika yksilöllistä ohjausta

varten (45 min./krt). Opettaja ilmoittaa

lauluajat. Ilmoittautuminen päättyy

8.5.2024 15.00

Yksinlaulu A Oulainen kevät 04100050

18.1.–29.2.2024 20 t 58,00 €

To 15.15–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja

äänenmuodostuksesta. Kehitä

laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys-

ja ääniharjoitusten sekä kursilla

sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4

kertaa. Opettaja sopii lauluajan.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Yksinlaulu B Oulainen kevät 04100051

14.3.–11.4.2024 20 t 58,00 €

To 15.15–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja

äänenmuodostuksesta. Kehitä

laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys-

ja ääniharjoitusten sekä kursilla

sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4

kertaa. Opettaja sopii lauluajan.

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Muu koulutus

**OulaKoti - keskustelukurssi Oulainen
kevät 04900002**

11.1.–9.5.2024 26 t 47,00 €

Lounasravintola Helmi

Irma Grabar, Piia Matikainen

”OulaKoti”- keskustelukurssi eri ikäisille

eri kulttuureista Oulaisten kaupunkiin

muuttaneille uusille asukkaille.

Kurssi on suomeksi (selkokielellä) ja tulkin avulla. Tehdään kivoja asioita, kokataan, käydään retkeillä, puhutaan ja vietetään yhteistä aikaa.

Kurssin avulla annetaan eri ikäisille eri kulttuureista Oulaisten kaupunkiin muuttaneille uusille asukkaille erinomainen mahdollisuus joustavaan kotoutumiseen, oppimalla tuntemaan ja ymmärtämään suomalaisten ihmisten malli toimia eri tilanteissa, niin töissä kuin vapaa-aikana. Kurssin kokoontumispäivät ja ajat näet valitsemalla alhaalta "Näytä kurssin kalenteri" Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2024 15.00

Tanssi

Lastentanssi 4-6 v Oulainen kevät 04500007

8.1.–6.5.2024 16 t 61,00 €

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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Nykytanssi 2-3 9-12 v Oulainen kevät 04500009

8.1.–6.5.2024 26,72 t 72,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä 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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Nykytanssi 4-5 yli 13 v Oulainen kevät 04500010

8.1.–6.5.2024 32 t 80,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä 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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Itämainen tanssi Oulainen kevät

04500011

17.1.–17.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Taina Kivelä

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

10.1.2024 15.00

Paritanssikurssi alkeet Oulainen kevät

04500012

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €

Ma 17.30–19.00

Nuorisoseurantalo Soihtula Oulainen

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa.

Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Nykytanssi 1 7-8 v Oulainen kevät

04500013

8.1.–6.5.2024 16 t 61,00 €

Ma 18.10–18.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, mikä hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Materiaalimaksu 5 €.

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2024 15.00

Paritanssikurssi jatko Oulainen kevät

04500014

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 19.00–20.00

Nuorisoseurantalo Soihtula Oulainen

Anu Sankilampi

Paritanssikurssilla käydään läpi suosituimpia paritanssilajeja (mm. valssi, tango, foksi ja fusku). Lisäksi opitaan lavatanssin etikettiä. Paritanssikurssille voit tulla yksin tai oman parin kanssa.

Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Pyhäntä

päättyy 11.1.2024 15.00

Erityisryhmien

toimintakyvyn tukeminen

**Kuvataide Toimintatupa Pyhäntä kevät
05110002**

18.1.–18.4.2024 26 t 57,00 €

To 12.00–13.30

Toimintatupa Pyhäntä

Juho Yli-Posso

Kuvien tekoa piirtäen ja maalaten,
mallikuvien, mielikuvien, muistelujen ja
musiikin avulla Kurssimaksu sisältää
materiaalimaksun 10 €. Ilmoittautuminen
päättyy 11.1.2024 15.00

Kielet

**Tukiviittomakurssi Pyhäntä kevät
05200002**

18.1.–18.4.2024 21,66 t 55,00 €

To 17.00–18.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kieliluokka

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi
elämää/arkea. Viittomien oppimisen
taitoon vie kommunikaation ja
viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen
Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit
tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen
kehityksen tueksi tai
onnettomuuden/sairauden vuoksi
kommunikointikeinon tukena.
Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja
tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan.
Tämä on hyvä taito kaikille.
Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat
vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit
tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen
sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien
toiveiden mukaisesti. Ilmoittautuminen

Kotitalous

Täytekekun täytteet ja upeat koristeet

Pyhäntä kevät 05560001

20.4.2024 7 t 28,00 €

La 10.00–15.30

Pyhännän koulu, yläkoulu,

kotitalousluokka

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssilla opettelemme täyttämään,
kuorruttamaan ja pursottamaan
täytekekun. Mitä pitää ottaa huomioon
täytekekujen kostuttamisessa, miten
saadaan tasaisia pintoja? Harjoittelemme
erilaisia pursotustapoja. Täytteitä
kakuun ovat hillo ja kerma, jos haluat
tuoda omia täytteitä, voit ottaa mukaan
ne kurssille. Lopuksi pääset pursottamaan
kakun mieluisalla pursotustyylillä.
Opettelemme tekemään sokerimassasta
ruusuja, vohvelipaperista kukka sekä
purjeita ja suklaakoristeita. Voit ostaa
vohvelipapereita opettajalta. Sopii hyvin
aloittelijoille, ei vaadi aikaisempaa
osaamista! Laktoositon. Tuo mukana
valmis 3 munan kakkupohja (halkaisija n.
15- 20 cm) sähkövatkain, leivonta-alusta,
kakkulapio, pursotinpussi, tähtitylla,
kakkupaperi, tuorekelmu, folio,
kuljetusalusta kakulle, elintarvikevärejä,
muovailutyövälineitä, pehmeä kukka -
alusta (jos kotoa löytyy). Opettajalta voi
lainata myös alustoja, välineitä ja värejä.
Materiaalimaksu 10 € sisältyy
kurssimaksuun. Kurssipäivä sisältää tauon,
jonka aikana voit syödä omia eväitä.
Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä kevät 05300003

16.1.–30.4.2024 30 t 83,00 €

Ti 15.00–16.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Sisaralennus ja aktiivialennus. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset kevät 05300005

15.1.–22.4.2024 39 t 80,00 €

Ma 17.00–19.15

Tavastkengän koulu, luokka

Beata Ervasti

Kaiken ikäisille soveltuva kuvataiteen ryhmä, jossa käydään läpi kuvataiteen perus- ja erikoistekniikoita. Aikuiset voivat tulla ryhmään työstämään omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Opinnot voidaan hyväksilukea osaksi taiteen perusopetuksen opintoja. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Aikuisilta laskutetaan materiaalit käytön mukaan kurssin päätyttyä, kurssimaksu 60 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot 11-18v TPO Pyhäntä kevät 05300007

16.1.–30.4.2024 45 t 99,00 €

Ti 16.45–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Beata Ervasti

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua.

Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja

erikoistekniikoihin perehtymistä.

Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisaralennus ja aktiivialennus. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Tavastkenkä kevät 05400004

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €

To 12.00–14.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Tuija Törmikoski

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

11.1.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Cheerleading 8-14 v Pyhäntä kevät 05800002

18.1.–18.4.2024 21,66 t 55,00 €

To 17.00–18.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja venyttely Pyhäntä kevät 05800004

17.1.–10.4.2024 12 t 31,00 €
Ke 17.30–18.15
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Tunnilla teemme kehon liikkuvuutta, tasapainoa, palautumista sekä kehonhallintaa edistäviä rauhallisia harjoitteita. Oma alusta sekä juomapullo mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuntosalicircuit Pyhäntä kevät 05800008

18.1.–11.4.2024 16 t 64,00 €
To 17.30–18.30
Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali
Riina Tikkanen
Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Lavis Pyhäntä kevät 05800010

15.1.–22.4.2024 17,33 t 44,00 €
Ma 17.00–18.00
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2
Paula Madetoja
Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm. samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku, foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata,

rumba, quickstep. Musiikki uudempaa lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Naisten jumppa Tavastkenkä kevät 05800012

16.1.–9.4.2024 16 t 41,00 €
Ti 18.45–19.45
Tavastkengän koulu, sali
Riina Tikkanen
Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Vaihtuva jumppa Pyhäntä kevät 05800024

16.1.–9.4.2024 16 t 41,00 €
Ti 17.00–18.00
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Riina Tikkanen
Perusjumppaa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä kevät 05800016

15.1.–22.4.2024 26 t 47,00 €
Ma 17.30–19.00
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Jarkko Kamula
Syvennämme Taekwon-do potku- ja lyöntitekniikoiden harjoittelua, erilaisia torjuntajoja, sekä liikesarjoja. Tavoitteena

itsepuolustustaidon, sekä kunnon kohottaminen. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kampailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Seikkailu- ja kamppailukurssi 5-6 v

Pyhäntä kevät 05800031

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 16.15–17.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Jarkko Kamula

Lasten seikkailu- ja kamppailukurssi.

Opettelemme liikkumisen ja taekwon-don perustaitoja leikkien ja kisailujen avulla.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä

Pyhäntä kevät 05800032

16.1.–9.4.2024 12 t 33,00 €

Ti 15.45–16.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Riina Tikkanen

Matalankynnyksen liikuntaryhmässä tehdään erilaisia liikkeitä ja harjoitteita, kuten lihaskuntoliikkeitä, tasapainoharjoituksia sekä liikkuvuusharjoitteita seisten, tai ryhmäläisten tilanteen mukaan mahdollisesti myös lattiatasossa. Ryhmä sopii esimerkiksi liikkumista aloitteleville, vähän liikkuville, pitkän tauon liikkumisesta omaaville, painonpudottajille sekä ikääntyville.

Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin ja on teholtaan kevyt. Liikkeitä voidaan muokata itselleen sopiviksi.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Matalan kynnyksen kuntosali Pyhäntä kevät 05800033

18.1.–11.4.2024 12 t 48,00 €

To 16.30–17.15

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

Riina Tikkanen

Matalankynnyksen kuntosaliryhmässä tutustutaan kuntosalilla tehtäviin harjoitteisiin ja harjoitellaan kuntopiiri tyypisesti. Ryhmä soveltuu liikuntaa ja kuntosalia aloittelevalle, painonpudottajalle, ikääntyville sekä kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneelle, joka ei oikein itse tiedä mitä ja miten siellä voisi tehdä eikä kokemusta kuntosaliharjoittelusta ole. Tunti sisältää alkulämmittelyn, liikkeiden ja laitteiden tekniikoiden läpikäynnin, treeniajan sekä lyhyet venyttelyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Luennot

Kolesteroli ja sydän -luento Pyhäntä kevät 05570002

7.2.2024 2 t

Ke 18.00–19.30

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Luennotonille vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen 31.1.2024 mennessä. Ilmoittautuminen päättyy 31.1.2024 15.00

Stressi ja elämäntalita -luento Pyhäntä kevät 05570003

20.3.2024 2 t

Ke 18.00–19.30

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

Itsenä tuntemisen taitoa stressin hallintaan sekä valintojen tekemiseen. Ota oma elämä haltuun. Luennotonille vapaa pääsy, mutta ennakoilmoittautuminen ke 13.3.2024 mennessä. Ilmoittautuminen

päätty 13.3.2024 15.00

Musiikki

Lauluryhmä Pyhäntä kevät 05100006

15.1.–22.4.2024 17,33 t 44,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Ilmoittautuminen päätty 8.1.2024 15.00

Pyhännän komiat laulajat - komiasti

laulavat! Pyhäntä kevät 05100028

15.1.–22.4.2024 17,33 t 44,00 €

Ma 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Mukavaa mieskuoroilua ja mukavien

laulujen laulamista yhdessä sovitulla

ohjelmistolla huumorinpilke

laulunkulmassa Ilmoittautuminen päätty

12.1.2024 15.00

Yksinlaulun kevätkurssi Pyhäntä kevät 05100037

15.5.–19.6.2024 42 t 87,00 €

Ke 15.00–20.45

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Hannariina Tölli

Laulun yksilöopetus

45min./opiskelija/viikko. Yksilöllistä

laulunopetusta opiskelijan omista

lähtökohdista edeten. Opettaja ilmoittaa

lauluajat. Ilmoittautuminen päätty

8.5.2024 15.00

Kitara 20 min Pyhäntä kevät 05100004

15.1.–22.4.2024 28,88 t 87,00 €

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päätty 8.1.2024 15.00

Piano 20 min B Pyhäntä kevät 05100010

17.1.–17.4.2024 34,66 t 87,00 €

Ke 14.20–16.50

Pyhännän koulu, alakoulu, luokka 320

opetustila 3

Beata Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päätty 10.1.2024 15.00

Piano 20 min A Pyhäntä kevät 05100012

17.1.–17.4.2024 46,33 t 87,00 €

Ke 14.45–17.05

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päätty 10.1.2024 15.00

Piano TPO 30 min Pyhäntä kevät 05100014

8.1.–29.4.2024 50 t 131,00 €

Ma 13.30–16.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen

perusopetus. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista

edellyttää ahkerää kotiharjoittelua.

Ilmoittautuminen päätty 2.1.2024 15.00

Piano 30 min Pyhäntä kevät 05100016

15.1.–22.4.2024 8,66 t 125,00 €

Ma 16.00–16.30

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Piano 20 min maanantai Pyhäntä kevät
05100036**

15.1.–22.4.2024 40,44 t 87,00 €
Ma 17.10–19.30
Pyhännän seurakuntatalo, sali
Kirsti Ervasti
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Rummut 20 min Pyhäntä kevät 05100018

15.1.–22.4.2024 11,56 t 87,00 €
Ma 15.55–16.35
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka
Juha Harju
Rumpujensoiton yksilöopetus 20 min.
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tanssi

**Itämainen tanssi Pyhäntä kevät
05500002**

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €
To 17.00–18.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali
Liisa Kylänpää
Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Itämainen tanssi on lempeää liikuntaa, jonka kautta voi omasta kehostaan löytää aivan uusia ulottuvuuksia. Hoitaa niska- ja hartialihaksia, sekä auttaa notkistamaan selän- ja lantionseutua. Treeneissä käytetään rytmikästä, inspiroivaa musiikkia - se vaikuttaa positiivisesti myös psyykkeeseen. Luvassa on mm. huivi- zili- ja keppitanssit. Sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Jokainen liikkuu oman kuntosensa mukaan! Ilmoittautuminen

päättyy 11.1.2024 15.00

Latinobic Pyhäntä kevät 05500009

15.1.–22.4.2024 17,33 t 44,00 €
Ma 18.10–19.10
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,
lohko 2
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 päättyy 8.1.2024 15.00

Siikalatva

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien kuntosali Pulkkila kevät 06110002

15.1.–22.4.2024 13 t 52,00 €

Ma 9.15–10.00

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Erityisryhmien kuntosali Rantsila kevät 06110004

17.1.–17.4.2024 13 t 52,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Musiikkia erityisryhmille Pulkkila kevät 06110008

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 12.00–12.45

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Musiikkia erityisryhmille Rantsila kevät 06110010

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 13.30–14.15

Rauhala Rantsila, kerhohuone

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Historia, yhteiskunta ja talous

Sukututkimuksen perusteet Pulkkila kevät 06310002

23.3.2024 4 t 10,00 €

La 10.00–13.30

Siikalatvan kunnant toimisto, valtuustosali

Anne Ruuttula-Vasari

Tutustumme sukututkimuksen perusasioihin

- * Miten aloitamme sukututkimuksen, esimerkkeinä opiskelijoiden omat tutkimusongelmat
 - * Kirjallisuus, paikallishistoria, paikalliset arkistot
 - * Hiski
 - * Seurakunnan digitoidut ja arkistoaineistot tutkimuksen lähteinä
 - * Vanhat käsialat
 - * Internet sukututkimuksen apuna
 - * Sukututkimusohjelmat
 - * Lähteitten käyttö ja merkintä
- Ilmoittautuminen päättyy 15.3.2024 15.00

Kielet

Tukiviittomakurssi Piippola kevät 06200007

18.1.–18.4.2024 21,58 t 55,00 €

To 19.00–20.15

Piippolan yhteisö talo Könkkölä, kahvio

2.krs

Johanna Leppänen

Tukiviittomat tutuksi ja ota ne osaksi elämää/arkea. Viittomien oppimisen taitoon vie kommunikaation ja viittomakielen ohjaaja & viittomakielinen Johanna Leppänen. Tukiviittomia voit tarvita esim. työssäsi, lapsen kielen kehityksen tueksi tai onnettomuuden/sairauden vuoksi kommunikointikeinon tukena. Tukiviittomia käytetään puheen tukena ja tärkeimmät sanat lauseesta viitotaan. Tämä on hyvä taito kaikille. Alkeisryhmässä opit selkeät viittomat vuodenajoista, viikonpäiviin ja mitä voit tarvita työssä ja arjessa. Opetuksen sisältöä voidaan räätälöidä osallistujien toiveiden mukaisesti. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola kevät 06300004

17.1.–15.5.2024 32 t 87,00 €

Ke 18.15–19.45

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Elisa Vääräniemi

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu, rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20€ sis. kurssimaksuun Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO 11-18 v

Rantsila kevät 06300006

17.1.–8.5.2024 45 t 99,00 €

Ke 17.15–19.30

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Maria Keckman

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 25 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v.

Piippola kevät 06300008

17.1.–15.5.2024 48 t 104,00 €

Ke 16.00–18.15

Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3

Elisa Vääräniemi

Teemaopinnoissa syvennämme ja laajennamme perusopinnoissa opittua kuvataiteellista ajattelua ja ilmaisua. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Materiaalimaksu 25€ sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuvataide perusteet 7-12 -v TPO Rantsila

kevät 06300012

17.1.–8.5.2024 30 t 83,00 €

Ke 15.30–17.00

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu,

rakentelu ja grafiikka. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Taideverstas Rantsila kevät 06300014

18.1.–28.3.2024 30 t 46,00 €

To 17.00–19.15

Gananderin koulu, kuvaamataidon luokka
Juho Yli-Posso

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan kuvataiteen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta.

Materiaalimaksu 2e/kerta/opiskelija, laskutetaan kurssin loppuksi. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Valokuvauksen ja videokuvauksen alkeet

Pulkkila kevät 06300016

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €

To 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, luokka

Valoaho Petri

Valokuvauksen ja videokuvauksen alkeiden koulutuskurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia valokuvaamaan paremmin. Kurssilla opit valokuvauksen perusteet, kuten aukon, suljinajan ja ISO-arvon vaikutuksen kuvaan. Mitkä asetukset kannattaa valita, jota kännykällä otetut kuvat olisivat parempia. Lisäksi saat vinkkejä sommitteluun, valon käyttöön ja erilaisten objektiivien valintaan

(järjestelmäkamerat).

Kurssilla pääset harjoittelemaan valokuvausta sekä kännykällä, että järjestelmäkameralla. Kurssin aikana saat myös palauteta kuvistasi ja opit analysoimaan niitä kriittisesti.

Kurssilla käsitellään myös videokuvauksen alkeita, kuten kuvausasetuksia, kuvakulmia ja editointia. Kurssin jälkeen osaat myös kuvata ja editoida videoita kännykälläsi. Oma kamera/puhelin mukaan Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola kevät 06400012

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €

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 8.1.2024 15.00

Kudonta ja käsityö Piippola kevät 06400014

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €

Ma 15.00–17.15

Piippolan yhteisötalo Könkkölä,

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 8.1.2024 15.00

**Kudonta ja käsityö Pulkkila kevät
06400016**

18.1.–18.4.2024 39 t 60,00 €
To 17.00–19.15
Mäkelän talo
Rantonen Kaija
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 11.1.2024 15.00

Kudonta Kestilä kevät 06400018

17.1.–17.4.2024 39 t 60,00 €
Ke 17.00–19.15
Kestilän kudontatila
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 10.1.2024 15.00

**Kudonta Laakkola Pulkkila kevät
06400020**

16.1.–16.4.2024 39 t 60,00 €
Ti 18.00–20.15
Laakkolan kylätalo, kudontaluokka
Rantonen Kaija
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 9.1.2024 15.00

**Kudonta Mankila Rantsila kevät
06400022**

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €
Ma 18.00–20.15
Entinen Mankilan koulu
Anne Julkunen-Hotti
Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle, että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kudonta Rantsila kevät 06400024

15.1.–22.4.2024 39 t 60,00 €
Ma 15.15–17.30
Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat
Anne Julkunen-Hotti
Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle, että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

**Puutyöt/koristeveisto Rantsila kevät
06400030**

17.1.–17.4.2024 52 t 64,00 €
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 kurssityön valintasi mukaan. Ota mukaan puu-aines, liimat, hiontapaperit, poratapit, ruuvit, naulat ja pinnoitusaineet.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Micromakramee -korut lyhytkurssi

Kestilä Kevät 06400032

12.–13.4.2024 11 t 28,00 €

Pe 17.00–20.15, La 11.00–16.30

Kestilä kunnantoinmisto

Päivi Kiviniemi-Kaikkonen

Kurssilla tehdään monia erilaisia micromakramee koruja, korviksia, kaulakoruja sekä rannekoruja.

Kurssilla tutustutaan micromakrameen monipuolisuuteen. Nimensä mukaisesti opit tekemään pieniä kohosolmuja ohuiden nyörien avulla.

Opitaan myös yhdistelemään koruihin pieniä helmiä, joiden avulla saat niihin näyttävyyttä. Korupohjana voi käyttää erikokoisia renkaita 2-4 mm ja 30-40 mm.

Pääset myös kokeilemaan makramee-rannekoruja perustasosolmuilla, jossa käytetään vahattuja puuvillanaruja ja helmiä.

Kurssilla käydään läpi eri vaihtoehtoja nyöreistä ja naruista ja opit arvioimaan naruille eri käyttötarkoituksen. Vaihtoehtoina useita valmiita malleja, joista voit valita mieluisan.

Kurssin jälkeen opiskelija osaa arvioida lankojen määrät koruihin, tehdä kaksoistaso- ja kohosolmun sekä tehdä ainakin yhden korun itsenäisesti. Tarvitset kurssille: terävät sakset, mittanauha, finnfoam alusta tai jokin muu, sytkäri,

nuppineuloja, pieniä helmiä 2-3mm reikä 0,8-1 mm, 0,6-0,8 mm: n paksuisia, vahattuja polyesteri tai nylon nyörejä, vahattu puuvillanaru (rannekeisiin), löysäkierteistä puuvillalankaa, pieniä renkaita 2-4mm, isoja renkaita 30-40mm.

Opettajalta voi ostaa nyörejä sekä korutarvikkeita edullisesti. Esim. yhden korvakoruparin hinnaksi tulisi 3-5€. Varaathan kurssille käteistä mukaan.
Ilmoittautuminen päättyy 5.4.2024 15.00

Naisten puutyö Rantsila kevät 06400048

20.1.–24.2.2024 15,96 t 41,00 €

La 9.00–11.00

Gananderin koulu

Koskinen Ari

Opiskellaan puutyön perusasioita ja valmistetaan pieniä koriste- ja käyttöesineitä omien toiveiden mukaan. Olennaista ei ole osaaminen, vaan halu kokeilla ja oppia uutta. Tavoitteena on, että kurssille olisi jatkossakin matala kynnyys osallistua. Sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin nikkaroojille.
Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Tuftaus lyhytkurssi Leskelä Piippola kevät 06400049

27.4.2024 8 t 21,00 €

La 9.00–16.00

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Tuija Törmikoski

Tuftaus on nopea ja hauska tekniikka. Työväline on tuftausneula, punch needle, millä teet mielenkiintoista, ryijymäistä pintaa eri vahvuisilla langoilla. Tässä tekniikassa voit käyttää mitä erilaisimpia lankoja ja hyödyntää kaappien kätöksissä olevat ylijääneet lankavarastot upeiksi tuotteiksi. Tuftaamalla voit valmistaa mm. tauluja, seinä- ja sisustustekstiilejä, pieniä kasseja ja pussukoita. Ohjeet tarvikkeiden

hankintaan lähetetään ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy 19.4.2024 15.00

Kukkakimpun sidontakurssi Rantsila kevät 06400050

20.4.2024 3,33 t 10,00 €

La 15.00–17.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Tiina Lehto

Teemme kukkakimpun hyödyntäen kimppu pohjaa, erilaisia kuivakukkia, käpyjä ja muuta luonnon materiaalia, joita voit tuoda mukana kurssille.

Lisäksi käytämme leikkokukkia, jota voi ostaa ohjaajalta erikseen käytön mukaan.

Mukaan on hyvä ottaa kuumaliimapistooli, muut

sidontatarvikkeet voit lainata ohjaajalta.

kimppupohja 3, pakkaustarvikkeet 3€ ja leikkokukat käytön mukaan maksetaan erikseen ohjaajalle (kimpun kokonaishinta 20-40 €) Ilmoittautuminen päättyy 12.4.2024 15.00

Liikunta ja jooga

Jooga Kestilä kevät 06800002

22.1.–22.4.2024 24 t 43,00 €

Ma 17.15–18.45

Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali

Rita Porkka

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. kurssi alkaa poikkeuksellisesti viikkoa myöhemmin (15.1.->22.1.) ja kestää 12 viikkoa Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2024 15.00

Jooga Pulkkila kevät 06800004

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €

To 18.15–19.45

Rantakankaan koulun aula

Marjo Rautaoja

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 11.1.2024 15.00

Kahvakuulajumppa Rantsila kevät 06800006

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 18.00–19.00

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

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 10.1.2024 15.00

Kuntojumppa Rantsila kevät 06800012

17.1.–17.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ke 17.00–18.00

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Sanna Toppinen

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt.

Käytämme vastuskuminauhoja,

jumppakeppejä ja käsipainoja

harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kuntonyrkkeily Piippola kevät 06800016

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 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, omat

nyrkkeilyhanskat ja juomapullo. Opiskelija

huolehtii vakuutusturvastaan itse -

kamppailulajeissa opiston vakuutus

koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan

keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy

8.1.2024 15.00

Kuntopiiri Pulkkila kevät 06800018

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 17.15–18.15

Rantakankaan koulun aula

Elisa Arola

Kuntopiiri on monipuolinen

kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä.

Teemme oman kunnan mukaan

teemallisena kiertoarjoitteluna vatsan,

selän, käsivarsien ja jalkojen

lihastensuorituskykyä kehittäviä liikkeitä.

Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Kevyt lavis Kestilä kevät 06800022

15.1.–22.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ma 16.00–17.00

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Jaana Fält

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskeleiden

ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan

yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman

hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa,

valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Lavis Piippola kevät 06800024

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 17.20–18.20

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Lavis on tanssillinen ja vauhdikas soolo

tanssitunti. Aiempaa tanssitaustaa et

tarvitse. Tanssitaan eri tanssilajeja mm.

samba, jive, cha cha, hidas valssi, fusku,

foksi, valssi, tango, bugg, rock, bachata,

rumba, quickstep. Musiikki uudempaa

lavatanssimusiikkia ja iskelmähittejä.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila kevät 06800032

16.1.–16.4.2024 13 t 88,00 €

Ti 10.40–11.25

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemetilä

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 9.1.2024 15.00

Shindo Kestilä kevät 06800034

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €
To 16.30–18.00
Kestilän kunnantoimisto, 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, tyyny, huopa,
juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan
kevyt. Ilmoittautuminen päättyy
11.1.2024 15.00

Tuolijumppa Piippola kevät 06800040

17.1.–17.4.2024 13 t 33,00 €
Ke 15.15–16.00
Väinölän kerhotila
Anu Sankilampi
Jumppaa rauhallisesti musiikin tahtiin
istuen tai tuolia apuna käyttäen.
Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,
venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen
päättyy 10.1.2024 15.00

Tuolijumppa Rantsila kevät 06800042

17.1.–17.4.2024 13 t 33,00 €
Ke 10.00–10.45
Rantsilan seurakuntatalo
Sanna Toppinen
Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman
musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.
Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,
venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Kehonhuolto ja liikkuvuus Pulkkila kevät 06800048

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €
Ma 18.20–19.05
Rantakankaan koulun aula
Elisa Arola
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 8.1.2024 15.00

Kuntosali Pulkkila kevät 06800051

16.1.–16.4.2024 17,29 t 69,00 €
Ti 17.00–18.00
Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali
Elisa Arola
Alkulämmittelyn jälkeen etenemme
kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen
venytteleme. Otamme huomioon
jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet
harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Pulkkila kevät 06800063

23.4.–21.5.2024 5 t 13,00 €
Ti 17.30–18.15
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 116
Pulkkila
Elisa Arola
Porrastreenistä on paljon hyötyjä.
Porrastreenillä voit haastaa itsesi.
Porrastreeni sopii kaiken tasoille
liikkujille. Alkuun alkuverryttely, jonka
jälkeen treeni. Pulkkilan hiihtomajan
portaissa. Sopii naisille ja miehille. viikolla
18 kurssi poikkeuksellisesti ma 29.4.

Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2024 15.00

Vahvistu vaihtuvalla treenillä Piippola kevät 06800064

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €

Ti 17.30–18.30

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Vahvistu, kehity ja voimistu monipuolisella vaihtuvalla treenillä.

Mukana mm. toiminnallista, kahvakuulaa, vapaita painoja jne. Treenaillaan ulkona ja sisällä! Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Porrastreeni lyhytkurssi Piippola kevät 06800066

7.–28.5.2024 4 t 10,00 €

Ti 17.15–18.00

Paskokankaan ulkoilualue, Pihlaisentie 55
92620 Piippola

Sanna Toppinen

Porrastreenistä on paljon hyötyjä.

Porrastreenillä voit haastaa itsesi

Porrastreeni sopii kaiken tasoille

liikkujille Alkuun alkuverryttely jonka

jälkeen treeni. Paskokankaan portaissa.

Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2024 15.00

Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola kevät 06800081

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 17.00–17.45

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen, Jesse Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä

mukavaa liikuntaa. Opettelemme

perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja

ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja

leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola kevät 06800082

15.1.–22.4.2024 13 t 33,00 €

Ma 17.45–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen, Jesse Toppinen

Monipuolista ja tavoitteellista sekä

mukavaa liikuntaa. Opettelemme

perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja

ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja

leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Tuolijumppa Kestilä kevät 06800083

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 16.30–17.15

Kestilän kunnantomisto, liikuntasali

Sanna Toppinen

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman

musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,

venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

Tuolijumppa Pulkkila kevät 06800084

16.1.–16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 16.00–16.45

Pulkkilan seurakuntatalo

Elisa Arola

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman

musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,

venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

Jooga Rantsila kevät 06800085

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €

To 18.30–20.00

Aleksanterin koulu, 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 11.1.2024 15.00

Liikuntakoulu 7-12 v Piippola kevät 06800090

18.1.–19.4.2024 17,29 t 44,00 €
To 15.15–16.15
Jedu Piippola, liikuntasali
Anu Sankilampi
Opettelemme perusliikuntataitoja, jotka kehittävät kehonhallintaa, välineenkäsittelytaitoja sekä ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Kurssilla tutustutaan eri liikuntalajeihin, joten siellä pääset kokeilemaan erilaisia maila- ja pallopelejä sekä voimistelua. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kehonhuolto: fascia method Piippola kevät 06800092

18.1.–18.4.2024 17,29 t 44,00 €
To 16.30–17.30
Jedu Piippola, 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 11.1.2024 15.00

Kuntosalicircuit Piippola kevät 06800101

18.1.–18.4.2024 17,29 t 69,00 €
To 16.45–17.45
Jedu Piippola, kuntosali
Matleena Hyytinen
Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille, että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kuntojumppa Kestilä kevät 06800102

18.1.–18.4.2024 17,29 t 44,00 €
To 19.00–20.00
Kestilän kunnantoimisto, liikuntasali
Anu Sankilampi
Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Matalan kynnyksen saliryhmä lyhytkurssi Piippola kevät 06800107

15.1.–12.2.2024 6,65 t 26,00 €
Ma 16.30–17.30
Jedu Piippola, kuntosali
Matleena Hyytinen
Jos treenaaminen salilla kiinnostaa, mutta et ole varma mitä siellä kannattaisi tehdä tai haluat oppia liikkeiden turvalliset tekniikat, tämä on sinulle. Viiden kerran aikana vahvistat kehoasi, opit liikkeiden tekniikoita, laitteiden ja vapaiden painojen käyttöä, opit kuinka teet huolellisen lämmittelyn ja kuinka optimoit palautumista treenin jälkeen! Matalan kynnyksen ryhmä on sellainen, johon voit tulla täysin omana itsenäsi, eikä aiempaa salikokemusta tarvita! Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Äiti-vauva -jumppa Piippola kevät 06800108

18.1.–18.4.2024 13 t 33,00 €

To 11.00–11.45

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,
valtuustosali

Matleena Hyytinen

Jumppaa äideille vauvojen ehdoilla. Koko kehon harjoituksia äidille, raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset huomioiden. Vauvan suositusyläikäraja 16 kk. presidentinvaalien aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään Jukolan Pt & Gym: ssa
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Luennot

Lasten luonnonmukainen hoito Piippola kevät 06570004

20.2.2024 2 t

Ti 17.30–19.00

Jedu Piippola, auditorio

Päivi Mustajärvi

Lasten perusongelmat/sairaudet ja miten niitä voi luonnonmukaisesti hoitaa. Aiheina mm. koliikki, imetyksen ongelmat, kiinteiden aloitus, allergia asiat esim. keliakia, astma, rokot, loiset kuten madot ja täit.

Ravintolisien käyttö lapsilla, erilaiset tulehdukset kuten korvatulehdus. Neurologiset häiriöt kuten ADHD. Syyvät ja erilaiset mahaongelmat. Vapaa pääsy! Ennakkoilmoittautuminen 13.2. klo 15 mennessä Ilmoittautuminen päättyy 13.2.2024 15.00

Maksa terveyden säätelijänä Piippola kevät 06570005

27.2.2024 2 t

Ti 17.30–19.00

Jedu Piippola, auditorio

Päivi Mustajärvi

Moni elää heikosti toimivan maksan kanssa tietämättä, että esimerkiksi jatkuva päänsärky ja ummetus häviäisivät tukemalla maksan toimintaa. Maksan alentunut toiminta vaikuttaa paino- ja aineenvaihduntaongelmien lisäksi muun muassa suoliston toimintaan, kehon tulehdustiloihin, kehon lämpötilouteen, mielialaan, uniongelmiin, ja pms-oireisiin.

Maksaa puhdistamalla voidaan näitä ongelmia ehkäistä ja hoitaa. Opi maksan toimintaa tukeva elämäntapa. Erilaiset maksan puhdistusmenetelmät. Mitä kemikaaleja tulee välttää että maksan toiminta pysyy hyvällä tasolla. Vapaa pääsy! Ennakkoilmoittautuminen 20.2. klo 15 mennessä Ilmoittautuminen päättyy 20.2.2024 15.00

Musiikki

Harmonikka 20 min Pulkila kevät 06100002

16.1.–16.4.2024 11,57 t 87,00 €

Ti 18.15–18.55

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi
Noora Repo

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soitamme monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Kantele Piippola kevät 06100004

18.1.–18.4.2024 26 t 47,00 €

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 11.1.2024 15.00

Kitara 20 min Rantsila kevät 06100008

18.1.–18.4.2024 17,29 t 87,00 €

To 15.00–16.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Kitara 20 min Piippola/Pyhäntä kevät 06100010

15.1.–22.4.2024 28,86 t 87,00 €

Ma 19.00–20.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Kitara 30 min Pulkkila kevät 06100012

15.1.–22.4.2024 8,71 t 125,00 €

Ma 15.50–16.20

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan.
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano 20 min Pulkkila kevät 06100026

16.1.–16.4.2024 52 t 87,00 €

Ti 14.30–17.30

Rantakankaan koulun 5. luokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/ 13 vko. Edetään opiskelijan oman motivaation mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Edistyminen soitossa edellyttää päivittäistä kotiharjoittelua.
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 20 min 1 Rantsila kevät 06100028

16.1.–16.4.2024 28,86 t 87,00 €

Ti 13.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. presidentinvaalien aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään Rantsilan seurakuntatalolla Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 30 min aikuiset Piippola kevät 06100030

16.1.–16.4.2024 8,58 t 125,00 €

Ti 18.00–18.30

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. presidentinvaalien aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään Jedun auditoriossa Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 20 min Piippola kevät 06100033

16.1.–16.4.2024 5,72 t 87,00 €

Ti 18.30–18.50

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. presidentinvaalien aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään Jedun auditoriossa. Ilmoittautuminen päättyy

9.1.2024 15.00

**Piano 20 min Piippola / Pyhäntä kevät
06100034**

17.1.–17.4.2024 17,29 t 87,00 €

Ke 12.40–13.40

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 30 min Kestilä kevät 06100036

17.1.–17.4.2024 17,33 t 125,00 €

Ke 18.00–19.00

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2024 15.00

Piano 30 min Rantsila kevät 06100038

16.1.–16.4.2024 17,29 t 125,00 €

Ti 16.30–18.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. presidentinvaalien

aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään

Rantsilan seurakuntatalolla

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Rummut 20 min Pulkvila kevät 06100042

15.1.–22.4.2024 11,44 t 87,00 €

Ma 16.20–17.00

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Rummut 20 min 1 Rantsila kevät

06100044

18.1.–18.4.2024 23,01 t 87,00 €

To 16.00–17.20

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 11.1.2024 15.00

Rummut 30 min Pulkvila kevät 06100046

15.1.–22.4.2024 26 t 125,00 €

Ma 17.00–18.30

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2024 15.00

Rummut 30 min aikuiset Rantsila kevät

06100048

19.1.–26.4.2024 8,71 t 125,00 €

Pe 16.00–16.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 12.1.2024 15.00

Rummut 20 min 2 Rantsila kevät

06100052

19.1.–26.4.2024 28,60 t 87,00 €

Pe 13.10–15.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 12.1.2024 15.00

Kitara 30 min Rantsila kevät 06100054

19.1.–26.4.2024 8,71 t 125,00 €

Pe 15.30–16.00

Aleksanterin koulu, luokka
Rauno Kesti
Yksilöopetus 30 min. Opettaja soittaa ja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Rummut 30 min Rantsila kevät 06100056

18.1.–18.4.2024 26 t 125,00 €

To 17.20–18.50

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila kevät 06100060

18.1.–18.4.2024 43,29 t 125,00 €

To 16.30–19.00

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. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00

Piano 30 min Piippola / Pyhäntä kevät 06100063

17.1.–17.4.2024 17,29 t 125,00 €

Ke 13.40–14.40

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Kitara 20 min 1 Pulkkila kevät 06100076

15.1.–22.4.2024 17,29 t 87,00 €

Ma 14.50–15.50

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Piano 20 min 2 Rantsila kevät 06100079

16.1.–16.4.2024 5,72 t 87,00 €

Ti 18.30–19.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. presidentinvaalien aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään Rantsilan seurakuntatalolla
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Piano 15 min Rantsila kevät 06100080

16.1.–16.4.2024 8,71 t 66,00 €

Ti 15.00–15.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Arja Leinonen

Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille lapsille, pianon soiton alkeet. presidentin vaalien aikana 15.1.-12.2. tunnit pidetään Rantsilan seurakuntatalolla
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2024 15.00

Karaoke Kestilä kevät 06100006

18.1.–18.4.2024 52 t 89,00 €

To 18.00–21.00

Kestilän kunnantoimisto, valtuustosali

Miika Kiiskinen

Opettelemme mikrofoniä käyttä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pitempään karaokea

harrastaneille. presidentinvaalien aikana
15.1.-12.2. tunnit pidetään Kestilän
koululla. Ilmoittautuminen päättyy
11.1.2024 15.00

Viihdelaularit Piippola kevät 06100065

17.1.-17.4.2024 26 t 47,00 €

Ke 17.30-19.00

Väinölän kerhotila

Timo Jääskelä

Matalan kynnyksen ryhmä, jossa
työskentely on paineetonta ja hauskaa,
kurssilla ei tarvitse osaamisesta.
Keskitymme rytmien, äänenkäytön ja
uskaltamisen harjoitteluun. Helppoa
ohjelmistoa, nuotinlukutaitoa ei tarvitse.
Sopii kaikille. Ilmoittautuminen päättyy
10.1.2024 15.00

Viola-kuoro Piippola kevät 06100067

17.1.-17.4.2024 39 t 60,00 €

Ke 18.00-20.15

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

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.
presidentinvaalien aikana 15.1.-12.2.
tunnit pidetään Jedun auditoriossa.
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2024 15.00

Laulajan äänenhuolto Piippola kevät 06100084

24.2.2024 6,33 t 16,00 €

La 10.00-15.00

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Sirpa Kurra

Kurssilla keskitytään käytännönläheisesti
terveellisen äänenkäytön periaatteisiin
laulamissa. Samat periaatteet auttavat
myös puhetyössä, joten kurssille voi
osallistua ilman aiempaa
laulukokemustakin. Kurssin aikana
käydään läpi runsaasti harjoitteita, joita
voi myöhemmin käyttää itsenäisesti
apuna äänen huoltamisessa ja
harjoittamisessa. Harjoitteita tehdään
ainakin seuraavista äänenkäytön osa-
alueista: ergonomia, hengitys, äänen
lämmittely, äänen huolto rasittavassa
äänentuottotilanteessa, äänen
kantavuuteen ja laajuuteen vaikuttavat
tekijät sekä artikulaation selkeys. Oma
(käsi)peili kannattaa ottaa mukaan.
Ilmoittautuminen päättyy 19.2.2024 15.00

Näyttämö- ja sanataide

Teatteriryhmä Piippola kevät 06150002

15.2.-30.6.2024 64 t 87,00 €

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Ritva Ikola

Koko illan komediaa.

Ponnistetaanpa loppukesälle kelpo
näytelmä Piippolan nuorisoseuran
lauteille Kokoontumispäivät ja ajat
vaihtelevat. Avaa nuolesta valikko auki
niin näet tarkat kokoontumisajat.
Ilmoittautuminen päättyy 8.2.2024 15.00

Tanssi

KiddieJam 5-7 v Piippola kevät 06500013

16.1.-16.4.2024 13 t 33,00 €

Ti 16.30-17.15

Jedu Piippola, liikuntasali

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
9.1.2024 15.00

Jazz Mix Rantsila kevät 06800103

16.1.–16.4.2024 17,29 t 44,00 €
Ti 18.15–19.15
Aleksanterin koulu, liikuntasali
Tatiana Vidal
Jazz mix perustuu klassisen jazztanssin
perustekniikoihin ja lisäksi tuodaan
mukaan modernin puolen luovia
näkökohtia. Sopii myös aloittelijoille. Tule
nauttimaan tanssin ilosta! Opetus
tapahtuu englanniksi, mutta tunnilla
pystyy osallistumaan myös ilman
kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy
9.1.2024 15.00

Paritanssi alkeet Pulkkila kevät 06800105

16.1.–16.4.2024 26 t 47,00 €
Ti 17.30–19.00
Ylämäkelän koulu, liikuntasali
Anu Sankilampi
Opettelemme lavatanssien perusteet eri
tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango,
fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen
päättyy 9.1.2024 15.00

Paritanssi jatko Pulkkila kevät 06800106

16.1.–16.4.2024 26 t 47,00 €
Ti 19.00–20.30
Ylämäkelän koulu, liikuntasali
Anu Sankilampi
Opettelemme lavatanssien perusteet eri
tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango,
fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2024 15.00

DanceFit Rantsila kevät 06800112

18.1.–18.4.2024 17,29 t 44,00 €
To 17.00–18.00
Aleksanterin koulu, liikuntasali
Tatiana Vidal
Tule tanssimaan ja nauttimaan musiikista!

DanceFit tunnit on suunniteltu hauskoiksi,
energiseksi ja kaikille avoimiksi.

Saat mahtavan treenin ja samalla opit uusi
tanssiliikkeitä, seuraat vain ohjaajaa ja
annat musiikin viedä! Opetus tapahtuu
englanniksi, mutta tunnilla pystyy
osallistumaan myös ilman kielitaitoa.
Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2024 15.00