



# **Jokihelmen opisto**

OPINTO-OHJELMA

*Kevät 2025*

### 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 sopimuksen mukaan, p. 044 7591 864 tai 044 7591 244

## Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille Internetin kautta [uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi](http://uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi) tai puhelimitse p. **044 7591 999**.

**Internetilmoittautuminen Ma 18.11.2024 klo 10.00**

**Puhelinilmoittautuminen Ma 18.11.2024 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.**

### **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](http://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

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- ostolaskutus

**Anniina Jyrinki** p. 044 7591 503, Oulainen ja Merijärvi

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- kurssilaskutus

### **Osastonjohtajat**

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

**Tita Kuulasvuo**, kädentaidot, p. 044 7591 863

## **OPIKELU JOKIHELMEN OPISTOSSA**

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

#### **Syksy 2024**

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

#### **Kevät 2025**

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

### **Opetusaika - Taiteen perusopetus**

#### **Syksy 2024**

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

#### **Kevät 2025**

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, 21.-27.10.2024

Pyhäinpäivänä la 2.11.2024

Isäinpäivänä 10.11.2024

Itsenäisyyspäivänä ke 6.12.2024

### **Keväällä ei ole opetusta**

Talvilomalla viikolla 10. 3.-9.3.2025

Pääsiäislomalla pe 18.4.- ma 21.4.2025

Vappuna to 1.5.2025

Äitienpäivänä 11.5.2025

Helatorstaina to 29.5.2025

## **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 sinun tulee ilmoittaa **nimesi, henkilötunnuksesi, osoitteesi, puhelinnumerosi ja sähköpostiosoitteesi**. On tärkeää, että annat ilmoittautuessasi **kaikki pyydyt 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 varmasti saavuttaa jokaisen kurssilaisen. **Henkilötunnus on pakollinen tieto** laskutusta varten.

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

### **Web-ilmoittautuminen**

1. Mene osoitteeseen [uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi](https://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 toimistoon. Ilmoitamme kurssimuutoksista ensisijaisesti 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 henkilötunnukseen. Yrityksen ollessa maksajana, tarvitsemme Y-tunnuksen.
8. Ilmoittautumisen vahvistus. Saat lopuksi vahvistuksen ilmoittautumisestasi sekä näytölle että sähköpostiisi. Ellei sinulla ole sähköpostiosoitetta, tulosta viimeisen sivun tiedot tai ota tiedot muuten talteen. Ellet saanut vahvistussähköpostia, vaikka annoit osoitteen, on sähköpostiosoitteeseen saattanut tulla virhe. Ilmoittautumisesi on silti kunnossa.
9. Ilmoittautumisen tarkistus ja peruuttaminen. Ilmoittautumisnumerolla ja kurssinumerolla voit myöhemmin tarkistaa ilmoittautumisesi. Mikäli opisto on antanut mahdollisuuden peruuttaa kursseja netin kautta, voit peruuttaa kurssisi, mikäli peruutusaikaa on jäljellä. Muussa tapauksessa halutessasi peruuttaa kurssin ota yhteyttä opistoon.

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

**Voit tiedustella vapaita paikkoja** varsinaisen ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen numerosta 044 7591 999

**Huom! Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.** Lasku lähetetään sinulle kotiosoitteeseen.

## **OPISKELUPAIKAN PERUMINEN**

Mahdollinen peruutus täytyy tehdä **viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä** ennen kurssin alkua. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen, ennen kurssin alkua tehdyistä peruutuksista, perimme 50 % kurssimaksusta. Peruuttamattomat kurssipaikat tai kurssin jo alettua, perimme kurssimaksun kokonaan.

**Kurssimaksuhuojennukset vain terveydenhuollon todistuksella osoitettuna rehtorille.** Kurssipaikan voit peruttaa ilmoittamalla toimistoon p. 044 7591 999 tai [uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi](mailto:uusi.opistopalvelut.fi/jokihelmi) ja sieltä omat ilmoittautumiseni-kohdasta ennen viimeistä kurssille ilmoittautumispäivää.

## OPINTORYHMÄN ALKAMINEN JA PERUUNTUMINEN

Opintoryhmän alkaminen ja toimiminen edellyttää riittävää määrää osallistujia. Ilmoittautuneiden määrä tarkistetaan viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen. Minimiosallistujamäärät voivat vaihdella kurssikohtaisesti.

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

## MAKSUT

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

Lähetämme laskun Sinulle kotiosoitteeseen kurssin alkamisen jälkeen. **Huolehdiathan maksusta eräpäivään mennessä**, maksamattomat laskut siirtyvät eräpäivän jälkeen automaattisesti perintätoimisto Ropon hoidettavaksi.

Opiskelijat hankkivat joko itse kurssilla tarvitsemansa materiaalit tai opettajan hankkiessa materiaaleja, hän perii tarvikemaksun opiskelijoilta. Joissakin kurseissa materiaali sisältyy kurssimaksuun. 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 toimistoon, esim. sähköpostitse. 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.

## Opintoseteli

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

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

Kohderyhmät ovat valintajärjestyksessä.

Opiskelija voi käyttää 20 euron opintoseteliä maksuvälineenä Jokihelmen opiston järjestämään koulutukseen yksittäisen kurssin maksamiseen. Opintoseteli käy **maksuvälineenä kevään 2025 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 tai kunnantalojen neuvonnasta. Lomake palautetaan 30.11.2024 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 tekstiviestillä tai sähköpostilla.

### **Maksuvälineet Tyky, Tyky+, Smartum, Edenred ja ePassi**

Seteleiden ja passien käyttäminen maksuvälineenä edellyttää yhteydenottoa opiston toimistoon.

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 heti kurssin alkamisen jälkeen, kuitenkin ennen kurssimaksulaskutusta! Tämän jälkeen nämä edut eivät käy maksuvälineenä.** Liikunta- ja kulttuuriedut ovat henkilökohtaisia, eikä niillä voi maksaa muiden perheenjäsenten kurssi- ja pääsymaksuja. **Kuitti SmartumPay - mobiilimaksusta, Smartum -verkkomaksusta, Edenred -mobiilimaksusta tai ePassi - mobiilimaksusta tulee lähettää sähköpostilla osoitteeseen [kansalaisopisto@haapavesi.fi](mailto:kansalaisopisto@haapavesi.fi)**

### **Taiteen perusopetuksen vapaaopiskelijajapaikat**

Jokihelmen opistossa on **vapaaopiskelijajapaikkoja** 2024–2025 seuraavasti: Haapavesi 2, Oulainen 2 ja Siikalatva 2 paikkaa, Kärämäki 1, Merijärvi 1 ja Pyhäntä 1 paikka.

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

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

Tulorajat

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

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

\*\* Perheen veronalainen ansio

Johtokunta on tehnyt delegointipäätöksen rehtorille myöntää vapaaopiskelijapaikan ryhmäopetuksessa opiskelevalle opiskelijalle vuodeksi kerrallaan ensisijaisesti aikaisemmin harrastaneelle sekä aktiivisuutensa osoittaneelle opiskelijalle. Perhe voi hakea paikkaa oppaan lopussa olevalla hakemuksella 30.9.2024 mennessä. Hakemuksesta tulee ilmetä perheen verotulot 2023 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 2024–2025**

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

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

Hintaan sisältyy soittimen huolto, puhdistus ja varaosien hankinta. Soittimen vuokrauksesta tehdään vuosittain vuokrasopimus. Opiskelija on velvollinen korvaamaan soittimen korjauksesta aiheutuvat kulut. Pianonvirityksestä aiheutuvat kulut sisällytetään kurssimaksuun.

### **OPISTON PITÄMÄT REKISTERIT**

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

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

### **VAKUUTUKSET**

Jokihelmen opiston opiskelijat ovat Haapaveden kaupungin vakuutusturvan piirissä oppitunneilla. Kampailulajeissa vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Vahingon sattuessa ota yhteyttä rehtoriin p. 044 7591 244.

### **TIEDOTUS**

Tiedotamme toiminnastamme tekstiviestein, sähköpostein, nettisivuilla [www.jokihelmenopisto.fi](http://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, Pyhäjokiseudussa ja Siikajokilaaksossa sekä paikkakuntasi kuntatiedotetta!



## **KANSALAIPOISTON JOHTOKUNTA**

Tuula Aitto-Oja, puheenjohtaja, Oulainen  
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  
Mäkrinteen koulu, Urheilutie 64, 86600 Haapavesi  
Toimintakeskus, Hakakuja 11, 86600 Haapavesi  
Vattukylän koulu, Vatuntie 23, 86600 Haapavesi  
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, 86600 Haapavesi  
Vähämäen kota, Karsikkaantie 197, 86600 Haapavesi

### **Kärsämäki**

Frosteruksen koulu, Opintie 6, 86710 Kärsämäki  
Kataja-Areena, Opintie 6, 86710 Kärsämäki  
Kimppa-Kämppeä, Frosteruksenkatu 14, 86710 Kärsämäki  
Koivupuisto, uimahalli, 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  
Salmenrannan ent. palvelukeskus, Kirkkotie 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  
Ratsu-Ateljee, Saukontie 14, 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  
Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori, Vakkatie 3, 92930 Pyhäntä  
Tavastkengän koulu, Tavastkengäntie 33 A, 92910 Tavastkenkä

### **Siikalatva**

Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila  
Entinen Mankilan koulu, Mankilantie 748, 92530 Mankila  
Hannan talli, Museotie 185, 92620 Piippola  
Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila  
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  
Lantontie, aulatila, Lantontie 1, 92600 Pulkkila  
Mäkelän talo, Pulkkilantie 25, 92600 Pulkkila  
Pentti Haanpään koulu, Keskustie 20, 92620 Piippola  
Piippolan asukas- ja kulttuuritalo Könkkölä, Keskustie 8, 92620 Piippola  
Piippolan seurakuntatalo, Pappilankuja 6, 92620 Piippola  
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 114, 92600 Pulkkila

Pulkkilan terveystakeskus, Savonojantie 2, 92600 Pulkkila  
Rantsilan kirkko, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila  
Rantsilan kuntosali, Sandelsintie 4 B, 92500 Rantsila  
Rantsilan liikuntahalli, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila  
Rantsilan seurakuntatalo, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila  
Rauhala, Keinontie 10, 92500 Rantsila  
Siikalatvan kunnantalo, Pulkkilantie 4, 92600 Pulkkila  
Siikalatvan lukio, Keskustie 29, 92620 Piippola  
Vanha Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila  
Väinölän kerhotila, Keskustie 9, 92620 Piippola  
Ylämäkelän monitoimitalo, Mäkeläntie 2, 92600 Pulkkila

# Haapavesi

## Erityisryhmien

### toimintakyvyn tukeminen

**Mukavaa musisointia toimintakeskus**

**Haapavesi kevät 01110002**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

## Kielet

**Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi**

**kevät 01200007**

15.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €

Ke 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, luokka 3

Diana Seppä

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

Opetuskielenä suomi. Oppitunneilla harjoitellaan puhumista, kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä, kirjoittamista. Kurssin tavoitteet: Opiskelija osaa asioida itsenäisesti Suomessa (kaupassa, pankissa, TE-toimistossa, Kelassa, poliisilaitoksella, koulussa, oppilaitoksissa jne.) Opiskelija ymmärtää suomalaisten keskustelua ja pystyy keskustelemaan suomalaisten kanssa. Opiskelija osaa toimia suomalaisella työpaikalla ja tuntee suomalaista työkulttuuria. Kurssin sisältö: Kielioppi, suomalainen kulttuuri, yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe- ja tekstiharjoituksia, eri

ammattisanastosanasto, hyödyllisiä fraaseja ja termejä. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Keskusteluenglanti Haapavesi kevät**

**01200008**

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

**Venäjän kieltä ja kulttuuria lapsille**

**leikkien ja askarrellen Haapavesi kevät**

**01200009**

16.1.–17.4.2025 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 9.1.2025 15.00

**Chemodan Haapavesi kevät 01200010**

16.1.–17.4.2025 26 t 47,00 €

To 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Olga Pinchuk

Venäjän kielen kerhoon pakkaamme miellyttäviä muistoja kesästä, upeita syksyn hetkiä, maagisia talvi-iltoja ja kevään odottamisen iloa. Juomme teetä,

keskustelemme, nauramme paljon, pelaamme pelejä, vertailemme kieliä, löydämme niistä yhteisiä kohtia, ihmettelemme ja opimme uutta. Loppujen lopuksi uusi kieli on aina koko maailmankaikkeus. Ja kurssimme on Maaginen Matkalaukku (venäjäksi Chemodan), joka miellyttää sinua, kun saat sen ulos ja avaat sen. Tervetuloa matkalle! Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

## **Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä**

### **Kirjoitustyö vauhtiin Haapavesi kevät 01230002**

16.1.–10.4.2025 39 t 42,00 €  
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 kirjoittamiseesi, on se sitten novelleja, romaani tai vaikkapa elämäkerta. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Kurssin kokoontumiskerrat ovat 16.1., 23.1., 6.2., 20.2., 27.2., 13.3., 27.3., 3.4. ja 10.4. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

### **Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v TPO Haapavesi kevät 01300008**

13.1.–12.5.2025 21,28 t 68,00 €  
Ma 17.00–18.00  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka  
Tita Kuulasvuo

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 materiaalmaksun 18 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kuvataide perusteet 2, 7-12 v TPO Haapavesi kevät 01300022**

15.1.–30.4.2025 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 materiaalmaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Kuvataide syventävät teemaopinnot aloittavat 11–14 v TPO Haapavesi kevät 01300024**

16.1.–8.5.2025 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. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kuvataide syventävät teemaopinnot  
jatkatavat 12–18 v TPO Haapavesi kevät  
01300025**

14.1.–29.4.2025 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. Materiaalimaksu 25 e sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kuvataide perusteet 1, 7-12v TPO  
Haapavesi kevät 01300026**

14.1.–29.4.2025 30 t 83,00 €

Ti 15.45–17.15

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. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu

sisältää materiaalimaksun 20 €.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Piirustus ja maalaus päivänvalo**

**Haapavesi kevät 01300027**

13.1.–14.4.2025 39 t 60,00 €

Ma 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan! Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille kuvataiteen harrastajille. Kurssilla piirretään, maalataan ja yhdistellään erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Työskentelyn ohessa tutustumme värien käyttöön (värioppiin) ja sommitteluun. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks. ”Opetuksen tavoitteet” ja ”Arviointi”). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Taideverstas Haapavesi kevät 01300023**

15.1.–9.4.2025 36 t 55,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataideluokka

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. Kurssilla työskennellään pääsääntöisesti sekatekniikoilla eli yhdistelemällä erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, välineitä ovat mm. lyijy- ja grafiittikynät, muste, öljy- ja akryylimaalit, akvarellivärit ja savi. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa kuvataidekoululta. Oppilas voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks. ” Opetuksen tavoitteet” ja ”Arviointi”). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Mielikuvitusta peliin! -kuvantekemisen lyhytkurssi Haapavesi kevät 01300020**

16.4.–7.5.2025 12 t 31,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataideluokka

Juho Yli-Posso

Matalankynnyksen piirustus- ja sekatekniikkakurssi, jonka tavoitteena on oman, luovan kuvataideilmaisun vahvistaminen. Tarvittaviin tekniikoihin opastetaan kurssin aikana. Teosten aiheissa voi hyödyntää esimerkiksi omakohtaisia kokemuksia ja muistoja. Kurssilla voi käyttää omia välineitä tai ostaa kuvataidekoululta, n.2€/ kokoontumiskerta (laskutetaan kurssin lopuksi). Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä.

Ilmoittautuminen päättyy 9.4.2025 15.00

#### **Keväistä keramiikkaa Haapavesi kevät 01400040**

8.2.–14.3.2025 20 t 25,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–13.00, Su  
10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,  
kuvataideluokka

Anja Nissi

Matalankynnyksen keramiikan

lyhytkurssilla opit saven työstämisen

perustekniikoita sekä koristelutapoja.

Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja

koristekeramiikkaa. Mahdollisuus kokeilla

dreijausta. Materiaalimaksu 4€/kilo

käytön mukaan, sis. savet,

koristelutarvikkeet ja poltot, jotka

laskutetaan kurssin päättyttyä.

Kokoontumiskerrat la-su 8.-9.2., la- su 15.-

16.2. ja lasitus pe 14.3. Ilmoittautuminen

päättyy 3.2.2025 15.00

## **Kädentaidot**

**Värillä on väliä, tyylillä kohti kevättä!**

**Värianalyysi- ja pukeutumiskurssi**

**Haapavesi kevät 01400031**

24.3.–7.4.2025 7,98 t 21,00 €

Ma 18.15–20.15

Mikkosen talo

Tita Kuulasvuo

Kurssilla tunnistamme sinulle parhaat asustevärisi värianalyysin avulla.

Mietimme sinulle sopivimmat

pukeutumisvinkit ja päivitämme tyyliisi

sopivia lisäyksiä persoonallisen oman

tyylin mukaisesti. Löytyykö

vaatekaapistasi hutihankintoja tai

harmillisesti kutistuneita aarteita?

Katsomme miten voimme pelastaa tai

täydentää olemassa olevan

vaatekokoelmasi toimivuutta edullisesti,

sinulle sopivilla valinnoilla ja käytettävissä

olevilla konsteilla. Tule mukaan avoimella

mielellä ja ota komerosta mukaasi

ilonpisaroita! Ilmoittautuminen päättyy

17.3.2025 15.00

### **Kehräys - Villasta langaksi lyhytkurssi**

#### **Haapavesi kevät 01400032**

11.–26.4.2025 24 t 30,00 €

Pe 16.30–21.00, La 10.00–16.00

Mikkosen talo

Tuija Törmikoski

Langan kehrääminen kuuluu vanhimpiin käsityötekniikoihin, ja itse rukilla tai värttinällä kehrätty lanka edustaa käsityöperinnettä parhaimmillaan. Kurssilla karstataan villaa lepereiksi ja kehrätään siitä lankaa värttinällä ja rukilla. Kurssilla tutustutaan myös siihen, miten langan kertaaminen, vyyhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Ota mukaan omat karstat, värttinä tai rukki ja villaa, hahtuvakiekoja tai villatopsia jos sinulla on. Kurssikirje tarvikkeiden hankkimisesta lähetetään ennen kurssia. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille. 3 kokoontumiskertaa, 11.4., 25.4., ja 26.4. Ilmoittautuminen päättyy 4.4.2025 15.00

#### **Kudonta Haapavesi kevät 01400033**

14.1.–15.4.2025 39 t 60,00 €

Ti 18.30–20.45

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 7.1.2025 15.00

#### **Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi kevät 01400034**

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

#### **Kudonta ja käsityö Kytökylä Kopsa**

##### **Haapavesi kevät 01400035**

14.1.–15.4.2025 39 t 60,00 €

Ti 13.30–15.45

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 7.1.2025 15.00

#### **Kudonta ja käsityö Mieluskylä kevät 01400036**

13.1.–14.4.2025 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 7.1.2025 15.00

#### **Ompelu ja käsityö Haapavesi kevät 01400037**

14.1.–15.4.2025 39 t 60,00 €

Ti 16.15–18.30

Mikkosen talo

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, tilkkutöitä. Ohjelmaa suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidempään käsitöitä harrastaneille. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Puutyö yli 15 v Haapavesi kevät 01400038**

14.1.–15.4.2025 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. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Keppihevosen valmistuskurssi Haapavesi kevät 01400039**

13.1.–24.2.2025 14 t 25,00 €

Ma 18.10–19.40

Mikkosen talo

Tita Kuulasvuo

Valmista oma keppiheppä käsityönä. Teemme yhdessä kepparin kaavoista karvaturpaan ja valjastamme ratsun asianmukaisesti kisakuntoon. Mukaan tarvitetset valitsemasi väristä ja -laatuista kangasta, mieluiten tekoturkista ja muita

mahdollisesti tarvittavaa materiaalia valjaiden tekoon. Ompelutaitoa et tarvitse, harjoitteleme yhdessä! Keväällä yli esteiden omalla hepalla! Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Eräpuukko Haapavesi kevät 01400041**

22.2.–1.3.2025 16 t 41,00 €

La 9.00–15.30

Haapaveden yläkoulu/puutyöluokka

Juha Vierimaa

Valmistamme puolivalmiista teräsihiosta yksilöllisen ja omannäköisen puukon nahkatupella. Kahvan materiaali oman mieltymyksen mukaan: eri puulajit, messinkihelat, luut, komposiittivärilevyt yms. Nahkatupen voi tehdä laajasta värikirjosta. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu n. 30-35 € materiaalin käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 17.2.2025 15.00

## **Liikunta ja jooga**

#### **Matalan kynnyksen kuntosali Haapavesi kevät 01800104**

17.1.–2.5.2025 17,29 t 69,00 €

Pe 12.15–13.15

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Katja Klemetilä

Matalan kynnyksen kuntosaliryhmässä tutustutaan kuntosalilla tehtäviin harjoitteisiin ja harjoitellaan kuntopiiri tyyppisesti. 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. Kurssimaksu sisältää

kuntosalimaksut. HUOM! 11.4.  
kurssikertaa ei pidetä, vaan se korvataan  
2.5. Kaikukortilla osallistuvan tulee  
ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää  
kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on  
2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy  
10.1.2025 15.00

### **Vaihtuva jumppa Haapavesi kevät 01800105**

13.1.–14.4.2025 13 t 33,00 €  
Ma 17.30–18.15  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Katja Klemetilä  
Lajeja vaihdellen tehokas ja vauhdikas  
tunti : 2 x rpvS (=reisi peppuvatsaselkä), 2 x  
jumppamix (=sekä aerobista että  
lihaskuntoa, vuorotellen) 2 x  
kahvakuulatreeni, 2 x  
"villasukkajumppa" (=lihaskuntoa  
painottava tunti) 2 x Dance&Fit (=tanssia  
aerobinen osuus ja lihaskuntotreeni) 2 x  
core (=keskikeho vahvistava  
lihaskuntotunti kuminauhoja käyttäen) ja  
toivetunti viimeisellä kerralla.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **SJL- jooga Haapavesi kevät 01800107**

14.1.–22.4.2025 26 t 47,00 €  
Ti 19.00–20.30  
Haapaveden liikuntahalli, Squash -sali  
Paula Kallatsa-Korpi  
Kaipaanko elämääsi 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.  
HUOM! viikoilla 9-10 ei opetusta!  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Rento nainen - itsen äärellä lempeää läsnäoloa Haapavesi kevät 01800109**

16.1.–17.4.2025 26 t 47,00 €  
To 19.00–20.30  
Haapaveden yläkoulu, liikuntasali  
Elina Ala-aho  
Tuntuuko, että elämässä on jatkuva kiire,  
eikä aikaa pysähtyä? Kärsitkö  
keskittymisvaikeuksista, unettomuudesta  
tai stressistä? Tämä ryhmä auttaa sinua  
rentoutumaan ja rauhoittumaan.

Tunnit alkavat kehotietoisella joogalla,  
joka auttaa sinua löytämään yhteyden  
kehoosi ja tähän hetkeen. Joogan jälkeen  
jatkamme kehollisella meditaatiolla tai  
Yoga Nidra -harjoituksella ("jooginen syvä  
uni"). Harjoittelemme erilaisia tekniikoita,  
jotka rentouttavat hermostoa, kuten  
helppoja hengitysharjoituksia,  
stressireaktio linjoja avaavia asanoita ja  
vagushermaa aktivoivia harjoituksia.  
Nämä tunnit ovat kokonaisvaltaisia  
harjoituksia keholle ja hermostolle, joissa  
yhdistyvät sekä fyysinen harjoitus, että  
kehon ja hermoston rentoutus.

Tavoitteena on tuoda tietoista läsnäoloa,  
itsetuntemusta ja hyvinvointia arkeesi  
pienin, konkreettisin askelin. Ryhmä sopii  
sekä aloittelijoille että kokeneemmille.  
Tervetuloa mukaan omana itsenäsi! Ota  
mukaan:

\*jooga- tai jumppa-alusta

\*Mahdolliset joogatiilet (ohjaajalla on  
jonkin verran tiiliä)

\*peitto ja lämmintä vaatetta keholliseen

meditaatioon/ Yoga Nidraan

\* tyyny ja jos löytyy niin bolsteri eli putkityyny

\*mahdollinen joogavyö/vyö/saunatakin vyö (ohjaajalla on muutama vyö)

\*mahdollinen fasciapallo (kerron tästä lisää ryhmissä) Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 1 Haapavesi kevät 01800117**

14.1.–15.4.2025 13 t 88,00 €

Ti 12.45–13.30

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Anu Sankilampi

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa.

Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen

voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja

vastusta. Kurssimaksut sisältävät

uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy

7.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 2 Haapavesi kevät 01800118**

15.1.–16.4.2025 13 t 88,00 €

Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Mia Tuomisto

Vesijumppaa terapia-altaassa musiikin

tahtiin. Teholtaan keskiraskas.

Kurssimaksut sisältävät uimaliput.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 3 Haapavesi kevät 01800111**

13.1.–24.3.2025 10 t 68,00 €

Ma 13.00–13.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemetilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa.

Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen

voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja

vastusta. Kurssimaksut sisältävät

uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 4 Haapavesi kevät 01800112**

13.1.–24.3.2025 10 t 68,00 €

Ma 13.50–14.35

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemetilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa.

Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen

voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja

vastusta. Kurssimaksut sisältävät

uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy

7.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 5 Haapavesi kevät 01800113**

17.1.–28.3.2025 10 t 68,00 €

Pe 9.30–10.15

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemetilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa.

Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen

voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja

vastusta. Kurssimaksut sisältävät

uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy

10.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 6 Haapavesi kevät 01800114**

17.1.–29.3.2025 10 t 68,00 €

Pe 10.20–11.05

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Katja Klemetilä

Tehokas vesijumppa terapia-altaassa.

Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen

voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja

vastusta. Kurssimaksut sisältävät

uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy

10.1.2025 15.00

#### **Vesijumppa 7 Haapavesi kevät 01800115**

17.1.–29.3.2025 10 t 68,00 €

Pe 11.10–11.55

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas  
Katja Klemettilä  
Tehokas vesijumppa terapia-altaassa.  
Soveltuu kaikenkuntoisille, sillä jokainen  
voi itse säädellä liikkeiden tempoa ja  
vastusta. Kurssimaksut sisältävät  
uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy  
10.1.2025 15.00

**Päiväjumppa Haapavesi kevät 01800119**

13.1.–21.4.2025 13 t 33,00 €

Ma 15.00–15.45

Virtaamo

Katja Klemettilä

Kevyempi perusjumppa: lämmittely,  
lihaskuntoa ja liikkuvuutta ja lopuksi  
venyttelyyn hetki. Myös lattiatason  
liikkeitä, omat jumppamatot mukaan.  
Sopii hyvin myös miehille  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Tuolijumppa Haapavesi kevät 01800130**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €

Ti 14.00–14.45

Virtaamo

Anu Sankilampi

Jumpataan tuolilla istuen tai tuolia apuna  
käyttäen, rauhallisesti musiikin tahtiin.  
Keskitytään lihaskunnon vahvistamiseen,  
liikkuvuuden lisäämiseen sekä tasapainon  
kehittämiseen. Teholtaan kevyt.  
Kaikukortilla osallistuvan tulee  
ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää  
kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja  
kursseilla on 2kpl/kurssi.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Voimaa, tanssia ja tasapainoa Haapavesi  
kevät 01800120**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ma 16.15–17.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Katja Klemettilä

Lämmittelyksi tanssillinen osuus musiikkia  
ja lajeja vaihdellen (esim. samba, salsa,  
humppa jne). Voimaosuus lihaskuntoa  
kohottaen monipuolisesti, pääasiassa  
kehonpainoliikkeillä. Tasapaino ja  
kehonhuollon osuus rauhoittaa mielen ja  
kehon tunnin päätteeksi. Tehoa voi  
säädellä itse, sopii kaikenkuntoisille. Oma  
jumppamatto mukaan. Ilmoittautuminen  
pättyy 7.1.2025 15.00

**Kevyt lavis Haapavesi kevät 01800121**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 14.45–15.30

Virtaamo

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiasteleiden  
ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan  
yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman  
hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa,  
valssi, jenga, tango. Ilmoittautuminen  
pättyy 8.1.2025 15.00

**Lavis Haapavesi kevät 01800129**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 17.30–18.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

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 8.1.2025 15.00

**Koko kylän jumppa Ainali kevät  
01800122**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ma 17.30–18.30

Ainalin nuorisoseura

Riikka Heikkilä

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Koko kylän jumppa Karsikas kevät  
01800110**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €  
Ke 11.30–12.30  
Vähämäen kota  
Katja Klemetilä  
Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Koko kylän jumppa Humaloja kevät  
01800123**

13.1.–14.4.2025 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. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Koko kylän jumppa Mieluskylä kevät  
01800124**

13.1.–14.4.2025 13 t 33,00 €  
Ma 17.15–18.00  
Mieluskylän koulu, liikuntasali  
Hanna Ojalehto  
Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Koko kylän jumppa Vattukylä kevät  
01800125**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €  
Ti 17.30–18.30  
Vattukylän koulu  
Kristiina Jaakola  
Kehonhuolto/kokokylänjumppa tuo liikunnan iloa erilaisin keinoin. Jumpassa yhdistyy jooga, kehonhuoltoliikkeet sekä rytmillinen liikkuminen sopivassa suhteessa. Jumppa koostuu lihaskuntoliikkeistä joissa käytetään apuna vastuskuminauhaa sekä jumppakeppiä, joogan rauhalliset staattiset liikkeet harjoittavat pieniä sekä suuria lihaksia, sekä askellusosuuden rytmitykset ja sykkeen nostot harjoittavat kestävyyttä. Kevään aikana harjoitellaan myös tasapainoa, koordinaatiota sekä mielenhallintaa. Askellussarjan osuudet sopii niin vasta-alkajille kuin nopeampaa jumppaa kaipaaville. Ohjeistukset annetaan vasta-alajille sekä pidempään jumpanneille. Jumpassa yhdistyy jooga

sekä kehonhuoltoliikkeet sopivassa suhteessa.

Tuntien aikana käytetään vastuskuminauhaa, jumppakeppiä, kahvakuulaa tms vastustusta. Ota mukaan jumppamatto, juomapullo, pyyhe, tyyny ja viltti tukemaan rentoutuksia. Näiden tarpeesta ilmoitellaan myöhemmin kevään aikana. Tunnille tullessasi on tärkeää tiedostaa oman kehon mahdollisuudet ja rajoitukset. Voit keskustella ohjaajan kanssa tarvittaessa. Jumpassa käytetään musiikkia.

Tuntien aikana käytetään vastuskuminauhaa, jumppakeppiä, kahvakuulaa tms vastustusta. Ota mukaan jumppamatto, juomapullo, pyyhe, tyyny ja viltti tukemaan rentoutuksia. Näiden tarpeesta ilmoitellaan myöhemmin kevään aikana. Tunnille tullessasi on tärkeää tiedostaa oman kehon mahdollisuudet ja rajoitukset. Voit keskustella ohjaajan kanssa tarvittaessa. Jumpassa käytetään musiikkia. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kurseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi kevät 01800126**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 14.00–14.45

Rauhankallio, Sotainvalidien talon kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Kuntosalicircuit Haapavesi kevät 01800127**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 69,00 €

Ke 17.00–18.00

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
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 8.1.2025 15.00

#### **Tae Kwon-Do (ITF) Haapavesi kevät 01800128**

19.1.–27.4.2025 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 12.1.2025 15.00

#### **Nuorten crosstraining Haapavesi kevät 01800108**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 16.00–17.00

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Nuorille ja nuorille aikuisille suunnattu kurssi, jossa tehdään monipuolisesti erilaista lihaskunto- ja voimaharjoittelua. Kurssi soveltuu myös oheisharjoitteluksi

muiden lajien harrastajille.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Cheerleading 1, 7-10 v Haapavesi kevät  
01800131**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €  
Ti 15.15–16.15  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Anu Sankilampi  
Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä  
pyramideja (nostoja) taitotason ja  
turvallisuuden mukaan. Tervetuloa  
mukaan lajista innostuneet. Teholtaan  
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy  
7.1.2025 15.00

**Cheerleading 2, 11-16 v Haapavesi kevät  
01800132**

14.1.–15.4.2025 21,58 t 55,00 €  
Ti 16.00–17.15  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Anu Sankilampi  
Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä  
pyramideja (nostoja) taitotason ja  
turvallisuuden mukaan. Tervetuloa  
mukaan lajista innostuneet. Teholtaan  
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy  
7.1.2025 15.00

**Aikuinen-lapsi jumppa touhukkaat 1-4v  
Haapavesi kevät 01800106**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €  
Ti 17.30–18.15  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Anna Hultqvist  
1-4 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä  
tunnilla harjoitteleminen  
perusliikuntataitoja, temppuilemme,  
loruilemme sekä tutustumme erilaisiin  
liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt.  
Kurssehinta sisältää yhden lapsen ja  
aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan  
molemmilta. Ilmoittautuminen päättyy

7.1.2025 15.00

**Temppujumppa 4-6-vuotiaille Haapavesi  
kevät 01800134**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €  
Ti 18.20–19.05  
Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi  
Anna Hultqvist  
Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien  
ja temppujen parissa alle kouluikäisille.  
Tunneille mukaan oma juomapullo.  
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen  
pättyy 7.1.2025 15.00

**Asahi Haapavesi kevät 01800133**

18.1.–3.5.2025 12 t 22,00 €  
La 13.45–15.15  
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-osiota. Liikkeet tehdään hitaasti  
kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli  
rauhoituu. Teholtaan kevyt.  
Kokoontumiskerrat ovat: 18.1. 8.2. 1.3.  
22.3. 12.4. 3.5. Ilmoittautuminen päättyy  
11.1.2025 15.00

**Kehonhuolto ja liikkuvuus Haapavesi  
kevät 01800135**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €  
Ti 19.10–20.10  
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 7.1.2025 15.00

**Venäjänkielinen joogakurssi sielulle ja keholle Нааравеси kevät Йога для души и тела 01800136**

18.1.–26.4.2025 26 t 47,00 €

La 16.00–17.30

Virtaamo

Svetlana Rumiantseva

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 13.1.2025 15.00

**Pilates alkeet verkkokurssi Нааравеси kevät 01800138**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ma 16.00–17.00

Verkkoympäristö

Tomi Laitamäki

Kurssilla perehdytään pilateksen perusharjoitteisiin: hengitykseen, keskittymiseen ja lihasten muokkaukseen. Harjoitukset käydään läpi pehmein ja rauhallisin liikkein ja niitä lähestytään myös tanssijan työn näkökulmasta.

Mukaan tarvitset oman jumppamaton, avoimen mielen ja mukavat liikkumiseen sopivat vaatteet. Opettaja lähettää muutamaa päivää ennen kurssin alkua osallistumislinkin sähköpostiisi, muista katsoa myös roskaposti. Jos linkkiä ei kuulu paria

päivää ennen, ota yhteys opiston toimistoon.

Kurssin ohjaaja Tomi Laitamäki on lisensoitu psyykkinen valmentaja ja personal trainer, sekä ammatillinen opettaja Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Raskausajan jumppa kevät 01800137**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 18.40–19.40

Vattukylän koulu

Kristiina Jaakola

Raskausajan liikuntakokonaisuus yhdistää lempeät lihahuoltoliikkeet, hengitysharjoitukset ja rentoutumisen tavalla, joka tukee sekä sinun, että vauvasi hyvinvointia. Jumppa vahvistaa mieltä, lihaskuntoasi, joustavuutta ja kestävyyttä. Valmistaa kehoasi sekä mieltäsi kohti synnytystä.

Raskausjumppa ryhmässä voit saada vertaistukea raskauden aikaasi muilta odottajilta ja luoda yhteistä ystäväpiiriä. Jumpassa yhdistyy jooga ja kehonhuoltoliikkeet sopivassa harmoniassa. Askellussarjoja ilman hyppyjä. Lantionpohjalihakset, reisi, pakaralihakset, yläkehon lihakset huomioiden. Joogaliikkeissä huomioidaan joustavuus ja rentoutuminen sekä pienet lihakset.

Käytämme välillä kuminauhoja ja keppejä



tunnilla.

Ota mukaan lämmintä vaatetta rentoutuksiin, makuuasentoja tukevia tyynyjä/viltti. Juomapullo, jumppa-alusta. Oma kuminauha sekä jumppakeppi, näistä ilmoitan myöhemmin. HUOM! Raskausjumppaa suositellaan raskausviikoilla 16-40 ja raskausaikasi on ollut normaali omassa voinnissasi sekä vauvan voinnissa. Tarkempia rajoituksia ja suosituksia voit kysyä suoraan ohjaajalta ( whatsapp 040 727 727 5 ma-pe klo 9-16) tai omalta kätilö-terveydenhoitajaltasi. Jumppaohjaajanasi toimii kätilö-joogaopettaja. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

## Musiikki

### Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi kevät

14.1.–15.4.2025 26 t 47,00 €  
Ti 19.30–21.00  
Mäkirinteen koulu, luokka 139  
Tarvo Kantola  
Pienryhmäopetus. Opimme soittamisen perustaitoja sekä soitamme yhdessä monipuolisesti harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### Kansanmusiikkia huuliharpulla 2 Haapavesi kevät

18.1.–5.4.2025 22 t 36,00 €  
La 12.00–13.30  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Reijo Haukia  
Kurssi on suunnattu kaikille suomalaisen kansanmusiikin ystäville ja pelimannityylisen huuliharpun soitosta kiinnostuneille. Viime syksynä

opettelimme jo soiton alkeita, mutta vielä voi hypätä kyytiin. Perusasioita opettelemme yhdessä kuitenkin koko ajan. Tällä kurssilla mukaan tulee vahvemmin myös ns. kielibasson opettelu pelimannisoitossa Soittimia tarvitaan kolme: Diatonisia ns. blues-harppuja sävellajeissa C-duuri, G-duuri ja harmooninen A- molli. Tremoloharput käyvät myös jos pidät enemmän niiden soinnista. Opetus toteutetaan pienessä ryhmässä. Kokoontumiskerrat ovat: 18.1. 1.2. 15.2. 1.3. 22.3. 5.4. Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2025 15.00

### Humppaluura TPO Haapavesi kevät 01100008

15.1.–7.5.2025 16 t 77,00 €  
Ke 19.45–20.45  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Timo Hannula  
Yhteissoittoa viululla. Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi kevät 01100118

14.1.–6.5.2025 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 7.1.2025 15.00

### Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi kevät 01100119

13.1.–12.5.2025 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 8.1.2025 15.00

### **Jokihelmen alueelliset pelimannit**

#### **Haapavesi kevät 01100120**

26.1.–27.4.2025 48 t 35,00 €  
Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Juha-Matti Kurra  
Kansanmusiikin opetus.  
Kokoontumiskerrat ovat 26.1., 9.2., 23.2.,  
9.3., 23.3., 6.4. ja 27.4. Ilmoittautuminen  
päättyy 20.1.2025 15.00

#### **Karaoke 1 Haapavesi kevät 01100121**

15.1.–16.4.2025 52 t 89,00 €  
Ke 14.45–17.45  
Haapaveden Opisto, Lönninkartanon  
juhlasali  
Marjo-Riitta Maarala  
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Karaoke 2 Haapavesi kevät 01100122**

15.1.–16.4.2025 52 t 89,00 €  
Ke 18.00–21.00  
Haapaveden Opisto, Lönninkartanon  
juhlasali  
Marjo-Riitta Maarala  
Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Viihdelaajat Haapavesi kevät 01100131**

15.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €

Ke 12.00–13.30  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7  
Hanna-Leena Mäyrä  
Tänä lukuvuotena laulamme ja  
opettelemme iskelmiä teemalla "Siivet  
haaveillein". Suomalainen iskelmä on  
täynnä haaveita ja nyt valikoituna on  
parhaat palat teemaan liittyen.  
Ohjelmasta kootaan vappukonsertti -25.  
Tervetuloa entiset ja uudetkin laulajat!  
Kaikukortilla osallistuvan tulee  
ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää  
kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja  
kursseilla on 2kpl/kurssi.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Haala -kuoro Haapavesi kevät 01100124**

14.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €  
Ti 17.00–18.30  
Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka  
Emilia Manninen  
Tavoitteellista kuorolaulua,  
äänenmuodostusharjoituksia.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Veteraanikuoro Haapavesi kevät 01100130**

14.1.–15.4.2025 26 t 47,00 €  
Ti 16.00–17.30  
Haapaveden kirkko, Srk -keskus,  
seurakuntasali  
Martti Murto-perä  
Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle.  
Äänenkäytön harjoittelua.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Yksinlaulu A Haapavesi kevät 01100132**

16.1.–17.4.2025 26 t 125,00 €  
To 17.30–19.00  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Kurssilla kehitetään laulutekniikkaa  
erilaisten ääniharjoitusten sekä yhdessä

sovittavan lauluohjelmiston kautta.  
Koetaan laulamisen iloa ja pyritään  
vapaaseen äänentuottoon. Harjoitus 30  
min/oppilas. Materiaalit sis.  
kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy  
8.1.2025 15.00

**Yksinlaulu B Haapavesi kevät 01100133**

13.1.–14.4.2025 34,58 t 125,00 €  
Ma 17.50–19.50  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Kurssilla kehitetään laulutekniikkaa  
erilaisten ääniharjoitusten sekä yhdessä  
sovittavan lauluohjelmiston kautta.  
Koetaan laulamisen iloa ja pyritään  
vapaaseen äänentuottoon. Harjoitus 30  
min/oppilas. Materiaalit sis.  
kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy  
7.1.2025 15.00

**Kitara 30 min Haapavesi kevät 01100123**

14.1.–15.4.2025 43,29 t 125,00 €  
Ti 16.30–20.30  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin  
huone  
Juha-Matti Kurra  
Kitaran soiton opetus 30 min/viikko.  
Opettaja sopii soittoajan.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Ukulele / mandoliini / basso 30 min**

**Haapavesi kevät 01100137**  
15.1.–16.4.2025 17,29 t 125,00 €  
Ke 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

8.1.2025 15.00

**Sello 30 min Haapavesi kevät 01100138**

16.1.–17.4.2025 26 t 125,00 €  
To 17.30–19.30  
Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin  
huone  
Tuuli Vatjus  
Sellon soiton yksilöopetus 30 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Puhallin 30 min Haapavesi kevät  
01100129**

17.1.–25.4.2025 17,29 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 10.1.2025 15.00

**Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
kevät 01100125**

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

**Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi  
kevät 01100126**

13.1.–14.4.2025 28,86 t 87,00 €  
Ma 16.05–17.45  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100127**

15.1.–16.4.2025 28,86 t 87,00 €  
Ke 15.15–16.55  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Piano Vattukylä 20 min Haapavesi kevät 01100128**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 87,00 €  
Ma 14.45–15.45  
Vattukylän koulu, musiikkiluokka  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianon soiton yksilöopetus 20 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Piano Humaloja 30 min Haapavesi kevät 01100134**

16.1.–17.4.2025 60,58 t 125,00 €  
To 13.30–17.00  
Humalojan koulu, vanha puoli  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Piano 8 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100135**

15.1.–16.4.2025 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 8.1.2025 15.00

**Piano 7 Mäkirinne 20 min Haapavesi kevät 01100136**

15.1.–16.4.2025 5,72 t 87,00 €  
Ke 17.15–17.35  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Aikuisten piano - "Anna soida" 30 min Haapavesi kevät 01100139**

14.1.–15.4.2025 34,58 t 125,00 €  
Ti 18.00–20.00  
Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus aikuisille.  
Haluatko aloittaa uudelleen lapsuuden harrastuksen tai aloittaa pianonsoiton opiskelun ihan alkeista? Opetuksen sisältö räätälöidään opiskelijan tarpeiden mukaan. Voit opiskella klassista pianonsoittoa tai vapaata säestystä, tai rinnakkain molempia. Soittoaika sovitaan opettajan kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

## Muu koulutus

**Haapasompa kotokurssi Haapavesi kevät 01900002**

11.1.–3.5.2025 16 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 7.1.2025 15.00

## Näyttämö- ja sanataide

### Lasten taidetarinaryhmä -luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa 10-13 v Haapavesi kevät 01500066

16.1.–17.4.2025 17,29 t 44,00 €

To 18.00–19.00

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali  
Elina Ala-aho

Tule mukaan Taidetarinaryhmään, jossa mielikuvitus saa siivet ja luovuus kukoistaa leikin, draaman ja kehollisen ilmaisun keinoin! Jokaisella tapaamisella luomme yhdessä tarinoita ja kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen omaa ilmaisua ja rohkaisevat yhteistyöhön sekä yhdessä toimimiseen. Kaikki alkaa turvallisesta ilmapiiristä, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään, tunteitaan, oppia uutta ja löytää omat luovat voimavaransa.

Taidetarinaryhmässä pääsemme tutustumaan yhdessä tekemisen iloon, harjoittelempa suullista ja kehollista ilmaisua sekä välillä rauhoitumme oman kehon äärelle mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan – täällä saa olla oma itsensä ja kokea luovuuden iloa! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### Lasten taidetarinaryhmä -luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa 7-10 v, Haapavesi kevät 01500067

16.1.–17.4.2025 17,29 t 44,00 €

To 17.00–18.00

Haapaveden yläkoulu, liikuntasali  
Elina Ala-aho

Taidetarinaryhmä – Luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa!

Tule mukaan Taidetarinaryhmään, jossa

mielikuvitus saa siivet ja luovuus kukoistaa leikin, draaman ja kehollisen ilmaisun keinoin! Jokaisella tapaamisella luomme yhdessä tarinoita ja kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen omaa ilmaisua ja rohkaisevat yhteistyöhön sekä yhdessä toimimiseen. Kaikki alkaa turvallisesta ilmapiiristä, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään, tunteitaan, oppia uutta ja löytää omat luovat voimavaransa.

Taidetarinaryhmässä pääsemme tutustumaan yhdessä tekemisen iloon, harjoittelempa suullista ja kehollista ilmaisua sekä välillä rauhoitumme oman kehon äärelle mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan – täällä saa olla oma itsensä ja kokea luovuuden iloa! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

## Tanssi

### Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 13 v TPO Haapavesi kevät 01500034

23.1.–13.4.2025 74,64 t 75,00 €

To 17.00–19.30, Pe 17.00–20.00, La

12.00–15.00, Su 12.00–15.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali  
Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu

tanssinopiskelijoille, jotka haluavat kehittyä monipuolisemmin teknisissä taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä tanssiteatteriproduktioissa ja muissa koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä läsnäoloa tekniikkatunneilla ja esitysharjoituksissa. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä.

Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-

Palo Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2025  
15.00

**Tanssiteatteri Tilleri Talleri 10-12 v TPO  
Haapavesi kevät 01500048**

9.–26.1.2025 56,01 t 64,00 €

To 16.00–18.00, To 17.00–20.00, Pe  
17.00–20.00, La 12.00–15.00, Su 12.00–  
15.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

Opinnot on tarkoitettu

tanssinopiskelijoille, jotka haluavat  
kehittyä monipuolisemmin teknisissä  
taidoissa sekä erityisesti esiintyjinä  
tanssiteatteriproduktioissa ja muissa  
koreografioissa. Ryhmässä mukanaolo  
vaatii vahvaa sitoutumista ja säännöllistä  
läsnäoloa tekniikkatunneilla ja  
esitysharjoituksissa. Ryhmään  
pääseminen edellyttää opiskelua jossakin  
tanssitaiteen perusopetusryhmässä.  
Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-  
Palo Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2025  
15.00

**Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi  
kevät 01500054**

14.1.–10.5.2025 17 t 61,00 €

Ti 17.15–18.00

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  
materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen  
päättyy 7.1.2025 15.00

**Nykytanssi 1 Kirppanat 6–8 v TPO  
Haapavesi kevät 01500055**

13.1.–10.5.2025 16 t 61,00 €

Ma 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 7.1.2025 15.00

**Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO  
Haapavesi kevät 01500056**

14.1.–10.5.2025 28,39 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 7.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO**

#### **Haapavesi kevät 01500057**

13.1.–10.5.2025 35 t 80,00 €

Ma 18.15–19.45

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 materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 2 Pyryharakat / Dynamiitit 9–10 v TPO Haapavesi kevät 01500058**

13.1.–10.5.2025 22,61 t 66,00 €

Ma 16.15–17.15

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 materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 1 Kipittäjät 6-8 v TPO**

#### **Haapavesi kevät 01500059**

15.1.–10.5.2025 17 t 61,00 €

Ke 17.30–18.15

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 materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

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

#### **Haapavesi kevät 01500068**

15.1.–10.5.2025 26,72 t 72,00 €

Ke 18.15–19.30

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 8.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 5 Tanssinto yli 13 v TPO**

#### **Haapavesi kevät 01500069**

15.1.–10.5.2025 32 t 80,00 €

Ke 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

# Kärsämäki

## Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

### Tuolijumppa erityisryhmille Kärsämäki kevät 2110012

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €

Ti 12.00–12.45

Kimppa-Kämppä, sali

Katja Klemetilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman  
musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen.

Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä,  
venyttelyä ja tasapainoharjoituksia.

Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen  
päättyy 7.1.2025 15.00

## Kuvataide ja muotoilu

### Kuvataide Frosterus Kärsämäki kevät 02300002

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

### Kuvataide perusteet TPO 7-13 v Frosterus Kärsämäki kevät 02300004

13.1.–5.5.2025 30 t 83,00 €

Ma 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Taiteen perusopetus. Opiskelemme  
kuvataiteen perustaitoja. Työmuotoja

ovat mm. piirustus, maalaus, muotoilu,  
rakentelu ja grafiikka. Pukeudu  
työskentelyyn sopivalla tavalla. Vapaita  
opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös  
lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää  
materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen  
päättyy 6.1.2025 15.00

## Kädentaidot

### Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki kevät 02400002

15.1.–16.4.2025 39 t 60,00 €

Ke 18.00–20.15

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

8.1.2025 15.00

### Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki kevät 02400004

14.1.–15.4.2025 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

7.1.2025 15.00

### Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki kevät 02400006

15.1.–16.4.2025 39 t 60,00 €



Ke 17.45–20.00

Töllin tupa

Tita Kuulasvuo

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 8.1.2025 15.00

### **Puu- ja metallityö Frosterus Kärsämäki kevät 02400013**

16.1.–17.4.2025 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 9.1.2025 15.00

### **Naisten puutyö Kärsämäki kevät 02400015**

13.1.–14.4.2025 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 kynnys osallistua. Sopii aloitteleijoille kuin kokeneemmillekin nikkarioijille.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Tuohitöiden lyhytkurssi Kärsämäki kevät 02400030**

24.–26.2.2025 15 t 39,00 €

Ma 17.00–21.00, Ti 17.00–21.00, Ke 17.00–21.00

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Jaana Öljymäki

Opettelemme tuohitöiden alkuvalmisteluja ja valmistamme punomalla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan tai muita pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille punojille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset, metalliviivain sekä noin 30 kpl pyykkipoikia/nipsuja. Kurssikirje lähetetään osallistujille ennen kurssia Ilmoittautuminen päättyy 17.2.2025 15.00

### **Keppihevosen valmistuskurssi Kärsämäki kevät 02400037**

14.1.–25.2.2025 14 t 25,00 €

Ti 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka 2030, H-ovi

Tita Kuulasvuo

Valmista oma keppiheppa käsityönä. Teemme yhdessä kepparin kaavoista karvaturpaan ja valjastamme ratsun asianmukaisesti kisakuntoon. Mukaan tarvitset valitsemasi väristä ja -laatuista kangasta, mieluiten tekoturkista ja muita mahdollisesti tarvittavaa materiaalia valjaiden tekoon. Ompelutaitoa et tarvitse, harjoitteleme yhdessä! Keväällä yli esteiden omalla hepalla! Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Värillä on väliä, tyylillä kohti kevättä! Värianalyysi- ja pukeutumiskurssi Kärsämäki kevät 02400038**

11.3.–1.4.2025 8 t 21,00 €

Ti 16.30–18.00

Frosteruksen koulu, tekstiilityöluokka

2030, H-ovi

Tita Kuulasvu

Kurssilla tunnistamme sinulle parhaat asustevärisi värianalyysin avulla.

Mietimme sinulle sopivimmat pukeutumisvinkit ja päivitämme tyyliisi sopivia lisäyksiä persoonallisen oman tyylin mukaisesti. Löytyykö

vaatekaapistasi hutihankintoja tai harmillisesti kutistuneita aarteita?

Katsomme miten voimme pelastaa tai täydentää olemassa olevan

vaatekokoelmasi toimivuutta edullisesti, sinulle sopivilla valinnoilla ja käytettävissä olevilla konsteilla. Tule mukaan avoimella mielellä ja ota komerosta mukaasi

ilonpisaroita! Ilmoittautuminen päättyy 28.2.2025 15.00

ilopisaroi!

Ilmoittautuminen päättyy 28.2.2025 15.00

### **Eräpuukko Kärsämäki kevät 02400039**

15.–22.3.2025 16 t 41,00 €

La 9.00–15.30

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

Valmistamme puolivalmiista teräsihiosta yksilöllisen ja omannäköisen puukon nahkatupella. Kahvan materiaali oman mieltymyksen mukaan: eri puulajit, messinkihelat, luut, komposiittivärilevyt yms. Nahkatupen voi tehdä laajasta värikirjosta. Kurssimaksun lisäksi

materiaalimaksu n. 30-35 € materiaalin käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 10.3.2025 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 10.3.2025 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 10.3.2025 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 10.3.2025 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Lavis Kärsämäki kevät 02800012**

16.1.–17.4.2025 17,33 t 44,00 €

To 18.40–19.40

Konttimäki, sali

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 9.1.2025 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki kevät 02800014**

14.1.–15.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ti 19.30–20.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille.

Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Lauantai-illan sähly Kärsämäki kevät 02800050**

18.1.–26.4.2025 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 10.1.2025 15.00

### **Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki kevät 02800016**

13.1.–14.4.2025 13 t 88,00 €

Ma 19.50–20.35

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeit

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 6.1.2025 15.00

### **Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki kevät 02800018**

13.1.–14.4.2025 13 t 88,00 €  
Ma 19.00–19.45

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

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 6.1.2025 15.00

### **Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki kevät 2800020**

14.1.–15.4.2025 13 t 88,00 €  
Ti 9.00–9.45

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemettilä

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 7.1.2025 15.00

### **Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki kevät 2800022**

14.1.–15.4.2025 13 t 88,00 €

Ti 9.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli

Katja Klemettilä

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 7.1.2025 15.00

### **Physiopilates Kärsämäki kevät 02800024**

15.1.–23.4.2025 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, hartiaarenkaan ja lantion stabiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **SJL-jooga Kärsämäki kevät 02800028**

15.1.–23.4.2025 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 8.1.2025 15.00

### **Kehonhuolto Kärsämäki kevät 02800043**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 44,00 €  
Ma 18.30–19.30  
Konttimäki, sali  
Kristiina Jaakola  
Kehonhuolto tuo liikunnan iloa erilaisin  
keinoin. Jumpassa yhdistyy jooga,  
kehonhuoltoliikkeet sekä rytmillinen  
liikkuminen sopivassa suhteessa. Jumppa  
koostuu lihaskuntoliikkeistä joissa  
käytetään apuna vastuskuminauhaa sekä  
jumppakeppiä, joogan rauhalliset  
staattiset liikkeet harjoittavat pieniä sekä  
suuria lihaksia, sekä tanssillisen osuuden  
rytmitykset ja sykkeen nostot harjoittavat  
kestävyyttä. Kevään aikana harjoitellaan  
myös tasapainoa, koordinaatiota sekä  
mielenhallintaa. Askellussarjat ja  
tanssilliset osuudet sopii niin vasta-  
alkajille kuin nopeampaa jumppaa  
kaipaaville. Ohjeistukset annetaan vasta-  
alajille sekä pidempään jumpanneille.  
Jumpassa yhdistyy jooga sekä  
kehonhuoltoliikkeet sopivassa suhteessa.  
Et tarvitse rytimiä veressä tai  
latinolantiota. Tuntien aikana käytetään  
vastuskuminauhaa, jumppakeppiä,  
kavakuulaa tms vastustusta. Ota mukaan  
jumppamatto, juomapullo, pyyhe, tyyny ja  
viltti tukemaan rentoutuksia. Näiden  
tarpeesta ilmoitellaan myöhemmin  
kevään aikana. Tunnille tullessasi on  
tärkeää tiedostaa oman kehon

mahdollisuudet ja rajoitukset. Voit  
keskustella ohjaajan kanssa tarvittaessa.  
Jumpassa käytetään musiikkia.  
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Asahi Kärsämäki kevät 02800060**

18.1.–3.5.2025 12 t 22,00 €  
La 16.00–17.30  
Konttimäki, sali  
Tuula Sisko Kauranen  
Asahi on suomalainen  
terveysliikuntamethodi, 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  
rauhoituu. Teholtaan kevyt. Kokoontuu  
kolmen viikon välein 18.1., 8.2., 1.3.,  
22.3., 12.4. ja 3.5. Ilmoittautuminen  
päättyy 10.1.2025 15.00

### **Keho-mieli ryhmä Kärsämäki kevät 02800072**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 44,00 €  
Ma 18.30–19.30  
Konttila, tupa  
Sirpa Koponen  
Tuntuuko arki uuvuttavalta ja  
stressaavalta? Haluaisitko nukkua  
paremmin?

Keho-mieli -ryhmässä tutustumme mm.  
kehon toimintoihin ja reaktioihin (esim.  
tunnetaidot, pelko-stressijärjestelmä,  
hengityksen vaikutus, unen taidot),  
kehollisiin harjoituksiin (maadoittuminen,  
hengitysharjoitukset, rentoutuminen),  
mielentaitoharjoituksiin (läsnäolo aistien  
avulla, ajatusten havainnointi ja, keho-  
mieli yhteyttä rakentaviin harjoituksiin.

Harjoitukset tehdään istuen tai makuulla

oman valinnan mukaan ja ne sopivat kaiken kuntoisille ryhmäläisille Mukaan voi ottaa makuualustan ja viltin. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Matalan kynnyksen liikuntaryhmä**

#### **Kärsämäki kevät 02800052**

15.1.–23.4.2025 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. Jumpsaa rauhalliseen tahtiin, harjoitukset tehdään seisten sekä istuen. Kurssilla tutustutaan myös terveysliikunta asahiin, joka sopii liikkujille ilman lattialle menoa. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Cheerleading 8-14 v Kärsämäki kevät 02800054**

15.1.–16.4.2025 21,66 t 55,00 €

Ke 15.45–17.00

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v**

#### **Kärsämäki kevät 02800069**

5.–14.5.2025 7 t 38,00 €

Ma 17.00–17.45, Ti 17.00–17.45, Ke

17.00–17.45, To 17.00–17.45

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoittelemme

vedessä liikkumista, kellumista,

liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia.

Tavoitteena oppia uimaan noin 5 m

vapaalla tyylillä. Ryhmässä apuohjaaja.

Huomio! Huoltajat huolehtivat

tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa

ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin

alkamisaikaan mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 28.4.2025 15.00

### **Lasten uimakoulu jatko 6-10 v +**

#### **uimataitoiset, yhdistetty ryhmä**

#### **Kärsämäki kevät 02800070**

5.–14.5.2025 7 t 38,00 €

Ma 17.50–18.35, Ti 17.50–18.35, Ke

17.50–18.35, To 17.50–18.35

Koivupuisto, uimahalli

Sirkka Luusua

Tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida n. 5 metrin matkan. Kertaamme uinnin perusasioita ja harjoittelemme

uintitekniikoiden alkeita. Tavoitteena

oppia uimaan 10 metriä vapaalla tyylillä.

Uimataitoiset harjoittelevat

uintitekniikoita. Ryhmässä apuohjaaja.

Huomio! Huoltajat huolehtivat

tarvittaessa itse lapsensa pukuhuoneessa

ja pesutiloissa valmiiksi altaalle kurssin

alkamisaikaan mennessä.

Ilmoittautuminen päättyy 28.4.2025 15.00

### **Aikuinen-lapsi jumppa 2-4 v Kärsämäki**

#### **kevät 02800071**

13.1.–14.4.2025 8,66 t 22,00 €

Ma 17.00–17.30

Konttimäki, sali

Kristiina Jaakola

Aikuinen-lapsi jumpassa lapsi harjoittelee

ja havainnoi tietoista liikettä, tietoista

aistimista sekä tietoista hengittämistä.

Lapsi oppii kiinnittämään huomiota

näkemäänsä, kuulemaansa sekä tuntemaansa. Aistiminen auttaa keskittymään ympärivään maailmaan, häiriötekijöistä huolimatta. Lapsi harjoittelee aikuisen tukemana erilaista liikkumista ja kehon vapaata liikettä. Kuuntelemaan omaa kehoa ja rauhoittamaan omaa mieltä erilaisin rentoutusharjoituksin. Aikuinen ja lapsi voivat vahvistaa yhteistä tekemistä ja harjoittelua omaan arkeen. Aikuinen saa samalla keinoja arkeen. Jumppa tapahtuu leikkien ja yhdessä tekemällä. Tunti koostuu alkupiiristä, leikkiosuudesta, sekä loppupiiristä. Mukana on hyvä olla tuttu aikuinen. Mukaan oma jumppamatto, juomapullo, pehmolelu/lelu harjoituksiin. Tunnilla ollaan avojaloin voi ottaa luistamattomat jumppatossut jalkaan. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Aikuinen-lapsi jumppa 5-7 v Kärsämäki kevät 02800073**

13.1.–14.4.2025 13 t 33,00 €

Ma 17.40–18.25

Konttimäki, sali

Kristiina Jaakola

Aikuinen-lapsi jumpassa lapsi harjoittelee ja havainnoi tietoista liikettä, tietoista aistimista sekä tietoista hengittämistä. Lapsi oppii kiinnittämään huomiota näkemäänsä, kuulemaansa sekä tuntemaansa. Aistiminen auttaa keskittymään ympärivään maailmaan, häiriötekijöistä huolimatta. Lapsi harjoittelee aikuisen tukemana erilaista liikkumista ja kehon vapaata liikettä. Kuuntelemaan omaa kehoa ja rauhoittamaan omaa mieltä erilaisin rentoutusharjoituksin. Aikuinen ja lapsi voivat vahvistaa yhteistä tekemistä ja

harjoittelua omaan arkeen. Aikuinen saa samalla keinoja arkeen. Jumppa tapahtuu leikkien ja yhdessä tekemällä. Tunti koostuu alkupiiristä, leikkiosuudesta, sekä loppupiiristä. Mukana on hyvä olla tuttu aikuinen. Mukaan oma jumppamatto, juomapullo, pehmolelu/lelu harjoituksiin. Tunnilla ollaan avojaloin voi ottaa luistamattomat jumppatossut jalkaan. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Jumppa Saviselkä kevät 2800002**

16.1.–17.4.2025 17,33 t 33,00 €

To 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali

Katja Klemetilä

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kuntosalicircuit päiväryhmä Kärsämäki kevät 2800008**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 69,00 €

Ma 11.15–12.15

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki, kuntosali

Katja Klemetilä

Vauhdikas kiertoarjoittelutunti.

Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset omalla tasollaan. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Kuntosalicircuit iltaryhmä Kärsämäki kevät 2800010**

16.1.–17.4.2025 17,33 t 69,00 €

To 17.20–18.20

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki,  
kuntosali

Katja Klemetilä

Vauhdikas kiertoarjoittelutunti.

Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja  
vapailta painoilla. Vaihto laitteesta ja  
liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke  
pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu  
kaikille. Jokainen voi tehdä harjoitukset  
omalla tasollaan. Ilmoittautuminen  
päättyy 9.1.2025 15.00

### **Tuolijumppa Kärsämäki kevät 2800034**

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

## **Musiikki**

### **Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki kevät 02100002**

15.1.–16.4.2025 39 t 60,00 €

Ke 18.30–20.45

Konttila, tupa

Tarvo Kantola

Ryhmäopetus. Soittamisen perustaidot.  
Soitamme yhdessä monipuolista  
harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin  
mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo  
soittaneille. Ilmoittautuminen päättyy  
8.1.2025 15.00

### **Karaoke lyhytkurssi Kärsämäki kevät 02100004**

15.–23.2.2025 15 t 26,00 €

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

Konttila, tupa

Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen  
uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten  
kautta. Opettelemme ja opimme yhdessä!  
Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään  
harrastaneille. Kokoontuu la 15.2., la 22.2.  
ja su 23.2.2025. Ilmoittautuminen päättyy  
7.2.2025 15.00

### **Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki kevät 02100008**

17.1.–25.4.2025 26 t 47,00 €

Pe 11.30–13.00

Konttimäki, sali

Hanna-Leena Mäyrä

Matalan kynnyksen hyvänmielen  
lauluryhmä, jonka johtoajatuksena on  
yhdessä laulamisen ilo. Ohjelmisto on  
monipuolista; iskelmiä, laulelmia ja  
hengellisiä lauluja. Tervetuloa entiset ja  
uudet laulajat! Ilmoittautuminen päättyy  
10.1.2025 15.00

### **Yksinlaulu Kärsämäki 30 min kevät 02100021**

14.1.–15.4.2025 104 t 125,00 €

Ti 15.00–20.00

Frosteruksen koulu, luokka 114, A-ovi  
Hannariina Töllä

Laulun yksilöopetus 30 min joka viikko.

Opettaja sopii lauluajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki kevät 02100026**

15.–23.3.2025 40 t 58,00 €

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Kristiina Nietula

Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4 kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on mahdollisuus seurata passiivisena toisten harjoituksia osana opetusta. Matalan kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään laulamisen saloihin monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tuo mukanas kaksi laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana 22.-23.3.2025 Opettajana toimii nivalalaisyntyinen oopperalaulaja, laulopedagogi 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 7.3.2025 15.00

**Piano Frosterus 20 min Kärsämäki kevät 02100013**

17.1.–25.4.2025 80,88 t 87,00 €  
Pe 13.40–18.20  
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi  
Hanna-Leena Mäyrä  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min/vko.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2025 15.00

**Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki kevät 02100015**

15.1.–16.4.2025 34,66 t 87,00 €  
Ke 17.00–19.00  
Saviselän koulu, pianoluokka  
Kirsti Ervasti  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Piano Saviselkä 30 min Kärsämäki kevät 02100041**

15.1.–16.4.2025 8,66 t 125,00 €  
Ke 19.00–19.30  
Saviselän koulu, pianoluokka  
Kirsti Ervasti  
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Puhallinyhtye Kärsämäki kevät 02100017**

16.1.–17.4.2025 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 9.1.2025 15.00

**Puhaltimet tutuiksi Kärsämäki kevät 02100028**

16.1.–17.4.2025 13 t 33,00 €  
To 16.15–17.00  
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159, H-ovi  
Kärsämäen puhallinorkesteri  
Ryhmäopetus. Oman soittimen opettelua ja hallintaa, viivaston ja nuottien opettelua sekä yhteissoiton opettelua.  
Opettajina toimivat Kärsämäen puhallinorkesterin jäsenet. Jokihelmen opistolta voi vuokrata soittimia.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00



## Tanssi

### **Soololattarit Kärsämäki kevät 02500006**

16.1.–17.4.2025 17,33 t 44,00 €

To 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti.

Tunneilla tanssitaan rytmikkään

lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat

mm. salsa, merengue, samba, cha cha,

jive, rumba, bachata. Aikaisempaa

tanssikokemusta et tarvitse.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Paritanssikurssi alkeet Kärsämäki kevät 02500013**

15.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €

Ke 17.30–19.00

Kataja-Areena

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 8.1.2025 15.00

### **Paritanssikurssi jatko Kärsämäki kevät 02500014**

15.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €

Ke 19.00–20.30

Kataja-Areena

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 8.1.2025 15.00

## Merijärvi

### **Kuvataide perusteet ja teemaopinnot**

#### **Merijärvi kevät 03300009**

16.1.–8.5.2025 45 t 83,00 €

To 14.30–16.45

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Tita Kuulasvuo

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.

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. Kuvataide perusteet

kurssimaksu 83 €, sis. materiaalimaksun

20 €. Teemaopintoja tekeville (10-16v)

kurssimaksu 99 €, sis. materiaalimaksun

25 €. perusteiden opiskelijat paikalla klo

14.30-16.00 teema opiskelijat paikalla klo

14.30-16.45 Ilmoittautuminen päättyy

9.1.2025 15.00

## Kädentaidot

### **Ompelu ja käsityö Merijärvi kevät**

#### **03400004**

16.1.–17.4.2025 39 t 60,00 €

To 17.15–19.30

Koivupuhdon koulu, tekstiilityön lk 202

Tita Kuulasvuo  
Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Kudonta Merijärvi kevät 03400006**

15.1.–23.4.2025 39 t 65,00 €

Ke 14.30–16.45

Salmenrannan ent. palvelukeskus

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 8.1.2025 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Varttuneiden liikunta Merijärvi kevät 03800003**

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

### **Asahi Merijärvi kevät 03800004**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €

Ti 17.00–17.45

Kilpukka, liikuntasali

Tuula 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

rauhoituu. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kahvakuulajumppa Merijärvi kevät 03800005**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 18.00–18.45

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Tunti koostuu alkulämmittelystä,

lihaskuntoa parantavista harjoitteista ja

loppupalauttelusta. Tavoitteena

tasapainoinen ja vahva keho. Harjoitteita

voi säädellä omaan kuntotasoon sopiviksi.

Oma jumppamatto ja kuula mukaan. Voit

halutessasi ottaa mukaan kaksi kuulaa,

kevyemmän ja hieman raskaamman.

Lisäksi hyödynnämme mm. kuminauhoja

ja jumppakeppejä, jotka opettaja tuo

tunneille. Teholtaan keskiraskas.

Kaikukortilla osallistuvan tulee

ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää

kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on

2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy

8.1.2025 15.00

### **Kehonhuolto ja liikkuvuus Merijärvi kevät 03800006**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 18.50–19.50

Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Monipuolinen kehonhuoltotunti, jossa keskitytään kehon liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseen, tehden toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä sekä tasapainoharjoituksia oman kehon painolla sekä välineitä hyödyntäen. Harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan ryhtiä ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kurseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

## **Musiikki**

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

13.1.–12.5.2025 32 t 139,00 €

Ma 15.30–16.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

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

harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisäralennus ei käy yksilöopetuksessa. Yksilöopetus 30 min/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi kevät 03100005**

13.1.–14.4.2025 52 t 87,00 €

Ma 13.20–18.50

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kitara 30 min Merijärvi kevät 03100006**

17.1.–25.4.2025 52 t 125,00 €

Pe 12.45–15.45

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Kestilä Paula

Yksilöopetus 30 min/13 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2025 15.00

# Oulainen

## Eläintenhoito ja koulutus

### Hevostoimintaa erityisryhmille Oulainen kevät 04580001

13.1.–10.2.2025 4 t 25,00 €

Ma 18.00–19.00

Ratsu-Ateljee Oulainen

Laura Koivukangas

Tutustutaan talliympäristöön ja tallin askareisiin. Opetellaan hevosen kanssa toimimista. Minkälainen on hevosen päivä? Mitä hevonen syö? Mitä hevosenhoitajan tehtäviin kuuluu? Varusteiksi käyvät kumisaappaat sekä ulkovaatteet, jotka saavat ottaa tallin tuoksua. Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2025 15.00

### Hevostoimintaa aikuisille Oulainen kevät 04580002

22.1.–5.2.2025 4 t 25,00 €

Ke 18.00–19.00

Ratsu-Ateljee Oulainen

Laura Koivukangas

Tutustutaan talliympäristöön ja hevosiin. Unohdetaan kiire ja suorittaminen. Tule nauttimaan hevosen kanssa olemisesta sekä rauhoittumaan ja rentoutumaan hevosten pariin. Varusteiksi käyvät kumisaappaat sekä ulkovaatteet, jotka saavat ottaa tallin tuoksua. Ilmoittautuminen päättyy 15.1.2025 15.00

## Kielet

### Englantia jonkin verran sitä osaaville Oulainen kevät 04200010

13.1.–14.4.2025 26 t 47,00 €

Ma 17.15–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot

2

Elena Hyytiäinen

Kurssi on tarkoitettu kaikille kielenopiskelua harrastaville. Opit kertomaan itsestäsi, perheestäsi ja arkielämään liittyvistä asioista matkoilla tai ulkomaalaisille ystäville. Opit jälleen paljon uutta sanastoa ja rakenteita. Pääset harjoittelemaan puhumista kurssikaverin kanssa ja käyttämään karttunutta kielitaitoasi rohkeasti. Oppikirjana Everyday English 3. Finn Lectura. Oppikirjaan voit tutustua tästä linkistä: [https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3\\_naytesivut.pdf](https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3_naytesivut.pdf) [[https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3\\_naytesivut.pdf](https://finnlectura.fi/media/sites/2/ee3_naytesivut.pdf)] Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### Suomen kieltä ulkomaalaisille Finnish for foreigners Финский язык для иностранцев Oulainen kevät 04200011

13.1.–14.4.2025 26 t 47,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että suomea jonkin verran osaaville. Kurssilla kerrataan perusasiat: tervehdykset, itsestä kertominen, viikonpäivät, numerot, kuukaudet ja edetään erilaisiin arkipäivän aiheisiin. Käsitellään aihepiiriin liittyvää asiointikieltä ja sanastoa. Tutustutaan uusiin rakenteisiin ja sovelletaan opittuja asioita oikeisiin kommunikointilanteisiin

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 финского языка. На курсе студенты приобретут базовый лексический запас и научатся применять его в повседневной жизни и в общении на тему семьи, работы и досуга. Выполняя ряд упражнений, овладеют основными правилами грамматики; разовьют языковое мастерство благодаря разговорной практике и аудированию.

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 Lectora (Otava), 2020

<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/uudistettu-suomen-mestari-1/>  
[<https://finnlectura.fi/oppimateriaalit/suomi-toisena-kielena/suomen-mestari/uudistettu-suomen-mestari-1/>]  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Espanjan alkeet Oulainen kevät**

**04200012**

15.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €

Ke 18.45–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Elena Hyytiäinen

Kurssin alussa kerrataan numerot, tervehdykset, hyvästelyt, esittäytyminen.

Sitten edetään oppikirjan kappaleiden

mukaisessa järjestyksessä. Opit

käyttämään espanjaa erilaisissa arkielämän tilanteissa ja matkoilla.

Tutustut kunkin kappaleen aiheeseen

liittyvään sanastoon ja hyödyllisiin

ilmauksiin. Harjoittelet kielioppirakenteita monipuolisten tehtävien avulla.

Oppikirjana on "Buenas Migas 1" Katriina

Kurki, Olli-Pekka Lindgren, Alberto

Miranda Cañellas, Juan Rafols Finn

Lectura 2023. Oppikirjaan voi tutustua

tästä linkistä:

<https://finnlectura.fi/media/sites/2/uudistettu-buenas-migas-naytesivut.pdf>

[<https://finnlectura.fi/media/sites/2/uudistettu-buenas-migas-naytesivut.pdf>]

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Tukiviittomakurssi Oulainen kevät**

**04200013**

14.1.–15.4.2025 26 t 47,00 €

Ti 17.00–18.30

Oulaisten lukio, luokka 242

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 Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kurseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

## **Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä**

**Kirjoitustyö vauhtiin! Oulainen kevät 04230003**

14.1.–22.4.2025 24 t 37,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Neuvotteluhuone

Essi Rahja

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 elämäkertä. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Opetuskerrat: 14.1. 28.1. 11.2.

25.2. 11.3. 25.3. 8.4. 22.4.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

**Avoin ateljee Oulainen kevät 04300013**

12.–15.5.2025 20 t 61,00 €

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 20 € sisältyy kurssimaksuun. HUOM!

Keramiikan materiaalimaksu 25 €. Voit myös käyttää omia materiaalejasi, jolloin materiaalimaksua ei peritä.

Materiaalimaksu 20 € / 25 € sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 5.5.2025 15.00

**Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen kevät 04300014**

14.1.–15.4.2025 39 t 80,00 €

Ti 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Maria Keckman

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. Kurssilla työskennellään

pääsääntöisesti sekatekniikoilla eli yhdistelemällä erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, välineitä ovat mm.

lyijy- ja grafiittikynät, muste, öljy- ja akryylimaalit, akvarellivärit ja savi.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon (ks. "Opetuksen tavoitteet" ja "Arviointi").

Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös omia taidetarvikkeita ja -materiaaleja, jolloin materiaalimaksua ei

peritä

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kuvataide perusteet 6-8 v TPO Oulainen kevät 04300015**

14.1.–29.4.2025 32 t 83,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Tutustumme kuvataiteen maailmaan ja opiskelemme kuvataiteen perustaitoja. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana.

Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Oulainen kevät 04300016**

16.1.–8.5.2025 45 t 99,00 €

To 15.30–17.45

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. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Kuvataide perusteet 9-12 v TPO Oulainen kevät 04300017**

13.1.–5.5.2025 32 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. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana.

Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Iltapäiväteljee Oulainen kevät 04300018**

16.1.–17.4.2025 39 t 80,00 €

To 13.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kuvataide Maria Keckman

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun! Kurssi on tarkoitettu kaiken tasoisille kuvataiteen harrastajille. Kurssilla piirretään, maalataan ja yhdistellään erilaisia piirros- ja maalaustekniikoita, myös alkeista alkaen. Pidemmälle ehtineet voivat työstää omia aiheitaan ja saada ohjausta niissä. Työskentelyn ohessa tutustumme värien käyttöön (värioppiin) ja sommitteluun. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Opiskelija voi halutessaan toteuttaa kurssin osaamisperusteisesti ja saada siitä opintopisteitä Koski-tietovarantoon(ks. ”Opetuksen tavoitteet” ja ”Arviointi”). Kurssilla on mahdollisuus suorittaa myös KAPOS- eli kansallisia perustaitojen osaamismerkkejä. Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös omia taidetarvikkeita

ja- materiaaleja, jolloin materiaalimaksua ei peritä.

Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Kalligrafiakurssi - Fraktuura (1,5 op) Oulainen kevät 04300002**

14.1.–29.4.2025 42 t 69,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Pauliina Yliniitty

Fraktuura on tuttua vanhoista painetuista lehdistä sekä kirkkoteksteistä. Kurssilla opit fraktuuran perusvedot sekä muutamia fraktuuran muunnelmia. Opit värjäämään kirjoituspohjia akryylimusteina. Lisäksi opit paperin ominaisuuksista ja sitomaan kirjan harjoitussivuista. Kurssi sopii kaikille kirjaimista ja kalligrafiasta kiinnostuneille. Kalligrafiankurssin aikana:

Opit fraktuuran perusvedot.

Opit pohjien tekemisen akryylimusteilla.

Opit paperin ominaisuuksista. Materiaalit: lyijykynä, pyyhekumi 2 mm leveä tasaterä, Pilot Parallel Pen 3.8 tai automaattikynä vesivärit/guassit, väripaletti vesiasia, pipetti siveltimiä harjoituspapereita akryylimusteita muovikalvot ingres-papereita akvarelli- tai syväpainopapereita kirjaa varten remonttipapereita (lattian suojaksi) kalustemaalit ja tikut Kalligrafian perusvälineitä on ostettavissa kurssin

opettajalta. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kalligrafian kesäkurssi - kalligrafia meets väripuupiirros Oulainen 04300019**

6.–8.6.2025 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 puupiirroksista 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. Puupiirtäminen on tekniikka, jossa puulevylle piirretty kuva veistetään reliefiksi, joka toimii painolaattana. Sen avulla painetaan eli vedostetaan paperille haluttu määrä kuvia, puupiirroksia. Tällä kurssilla vedostamme perinteiseen tapaan, ilman prässiä. Tämän vuoden kesäkurssilla otetaan muutama väri mukaan.

Väripuupiirros voidaan toteuttaa joko yhdellä tai useammalla laatalla. Puulevyt ovat koivua ja lehmusta. 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. Materiaalilista:

lyijykynä, pyyhekumi, 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 30.5.2025 15.00

## Kädentaidot

### **Tuohitöiden lyhytkurssi Oulainen kevät 04400002**

27.–29.1.2025 15 t 39,00 €

Ma 13.00–17.15, Ti 13.00–17.15, Ke  
13.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot  
1

Jaana Öljymäki

Opettelemme tuohitöiden  
alkuvalmisteluja ja valmistamme eri  
tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin,  
säilytyskopan, erilaisia rasioita, koruja tai  
muita pientuotteita. Kurssi sopii sekä  
aloittelijoille että jo kokeneemmille  
punojille. Opettajalta mahdollisuus ostaa  
kurssilla käytettävä tuohimateriaali.  
Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset,  
metalliviivain sekä noin 30 kpl  
pyykkipoikia/nipsuja. Kurssikirje  
lähetetään osallistujille ennen kurssia  
Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2025 15.00

### **Tilkkujen taikaa! Oulainen kevät 04400005**

18.1.–5.4.2025 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 10.1.2025 15.00

### **Nypläys Oulainen kevät 04400006**

16.1.–17.4.2025 36 t 60,00 €

To 16.30–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot  
2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan!  
Nypläyksen kiehtovaan maailmaan vasta  
kurkistavat opiskelevat perustaitoja ja -  
tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä ja  
harrastaneet tekevät omien toiveiden ja  
tarpeiden mukaisia töitä. Taidon  
karttuessa opimme uusia tekniikoita mm.  
Brüggen kukkapitsi, Venäläinen  
nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi,  
Scneebergin nauhapitsi. Voit nyplätä  
liinoja, verhoja, kukkia, tauluja,  
lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Puutyöt ja entisöinti Oulainen kevät 04400036**

16.1.–17.4.2025 52 t 64,00 €

To 17.00–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka  
Juha Peltola

Puutöitä omien toiveiden ja tarpeiden  
mukaan. Omien huonekalujen entisöinti  
eri tekniikoilla. Myös vasta-alkajat  
tervetuloa mukaan! Kaikukortilla  
osallistuvan tulee ilmoittautua opiston

toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on  
2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin,  
maksu peritään asiakkaalta erikseen.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Käsityöt Oulainen kevät 04400037**

15.1.–16.4.2025 39 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, lapiasia,  
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 8.1.2025 15.00

### **Kudonta Oulainen kevät 04400038**

14.1.–15.4.2025 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 7.1.2025 15.00

### **Sormet saveen - keramiikan peruskurssi Oulainen kevät 04400041**

3.2.–31.3.2025 32 t 74,00 €

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  
34 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton  
sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus  
ostaa lisäsavaa kurssin aikana.  
Materiaalimaksu 34 € Ilmoittautuminen  
pättyy 27.1.2025 15.00

### **Syteen tai saveen - keramiikan jatkokurssi Oulainen kevät 04400042**

5.2.–9.4.2025 36 t 79,00 €

Ke 17.00–20.00

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  
34 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton  
sekä koristelutarvikkeet. Mahdollisuus  
ostaa lisäsavaa kurssin aikana.  
Materiaalimaksu 34 € Ilmoittautuminen  
pättyy 29.1.2025 15.00

### **Taontakurssi Oulainen kevät 04400043**

5.–26.4.2025 20 t 51,00 €

La 12.00–16.00

Seppä-Matin paja, Wanhan Woiman  
perinnekeskus

Reijo Grekula

Kurssi on suunnattu kaikille taonnasta  
kiinnostuneille. Kurssilla käydään läpi

taonnan perusteet, perehdytään pajatyöskentelyyn ja välineisiin. Käytetystä materiaalista materiaalimaksu, jonka opettaja perii. Voit myös mahdollisesti käyttää omia materiaaleja. Ilmoittautuminen päättyy 28.3.2025 15.00

#### **Pääsiäisiloa savesta Oulainen kevät 04400044**

7.–14.4.2025 8 t 35,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Anna Karjula

Kevään tunnelmia ja pääsiäisaiheita savesta. Koko perheen savityökurssi.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalimaksu 14 €, mikä sisältää 4 kg savea, polton sekä koristelutarvikkeet. Kurssi voidaan hyväksilukea osaksi kuvataiteen teemaopintoja (taiteen perusopetus).

Materiaalimaksu 14 € Ilmoittautuminen päättyy 31.3.2025 15.00

#### **Vaateompelu Oulainen kevät 04400045**

13.1.–14.4.2025 39 t 60,00 €

Ma 13.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 2

Tita Kuulasvuo

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. Myös aloittelijat tervetulleita. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Lasinsulatuksen työpaja Oulainen kevät 04400046**

17.1.–14.2.2025 25 t 49,00 €

Pe 17.00–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Kädentaidot 1

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Ikkuna-, koriste-, koneantiikki- ja/tai Bullseyelasista tasotöitä tai esim. lautasia, kulhoja ja pieniä koruja. Myös vastaalkajat tervetuloa mukaan! Kurssi- ja sulatusmaksun lisäksi materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Kokoonnumme 17.1., 24.1., 7.2., 14.2. Ohjeet tarvikkeiden hankintaan lähetetään ennen kurssin alkamista. Sulatusmaksu 10 e. Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2025 15.00

#### **Liikunta ja jooga**

##### **Jooga Oulainen kevät 04800044**

16.1.–17.4.2025 26 t 47,00 €

To 18.30–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali Maarit Kivioja

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 9.1.2025 15.00

##### **Pilates kehonhuolto Oulainen kevät 04800045**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ma 20.00–21.00

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Pilates menetelmä perustuu Joseph Pilatesin 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 syvimmat lihakset, harjoitteet kehittävät oman hengitysrytmin huomioimista, koordinaatiota, liikkuvuutta ja lihasvoimaa. Tarvitset vaatteet joissa on helppo liikkua, sekä oman alustan. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Zumba Oulainen kevät 04800046**

13.1.–14.4.2025 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 pidempään kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Treenatessa, vuoroin latinalaisen ja kansainvälisen tanssimusiikin tahdissa, arjen huolet unohtuvat. Kantavana ajatuksena liikunnan ilo ja liikkeiden helppous. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Päiväjumppa Oulainen kevät 04800047**

16.1.–17.4.2025 17,29 t 44,00 €

To 12.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Tiina Vanhakangas  
Alkulämmittely, tasapaino- ja liikeharjoituksia koko keholle, venyttelyt ja loppurentoutus. Oma matto mukaan. Liikkeitä voi tehdä myös tuolin avulla. Jumppaan voi osallistua, vaikka ei lattialle pääsisikään. Teholtaan kevyt/keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Lavis seniorit Oulainen kevät 04800048**

13.1.–14.4.2025 13 t 33,00 €

Ma 18.00–18.45

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali  
Anna Järvelä

Eri tanssiasteleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiasteleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Lavis on tanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmä, mitä tanssitaan yksin. Tunneilla on senioreille sopiva rauhallinen tahti ja liikkeet tehdään ilman hyppyjä. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Kahvakuulajumppa Oulainen kevät 04800050**

16.1.–17.4.2025 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 keskiraska/raskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Kehonhuolto Oulainen kevät 04800051**

16.1.–17.4.2025 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, venyttelyitä eri tekniikoin, keskivartaloa vahvistavia harjoituksia tyyliin pilates/barre, hengitys- ja rentousharjoituksia. Harjoitteissa yhdistellään mm. fysioterapian, mindfulnessin, joogan ja NLP:n keinoja. Oma jumppamatto mukaan. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Kehonhuolto ja liikkuvuus Oulainen kevät 04800055**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 16.30–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Anna Hultqvist

Monipuolinen kehonhuoltotunti, jossa keskitytään kehon liikkuvuuden ja kehonhallinnan parantamiseen, tehden toiminnallisia liikkuvuusharjoituksia ja venytyksiä sekä tasapainoharjoituksia oman kehon painolla sekä välineitä hyödyntäen. Harjoitusten avulla lisätään kehon hyvinvointia, parannetaan ryhtiä ja tasapainoa sekä poistetaan kehon kireyksiä. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Tasoltaan kevyt. Mukaan tunneille voi ottaa juomapullon ja oman jumppamaton. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Cheerleading aloittajat 7-10 v Oulainen kevät 04800042**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 46,00 €

Ma 15.15–16.30

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 7-10 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Cheerleading jatkajat 11-16v Oulainen kevät 04800043**

13.1.–14.4.2025 26 t 46,00 €

Ma 16.30–17.45

Juho Oksan koulu, liikuntasali

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan 11-16 -vuotiaille. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Äiti-vauva -jumppa Oulainen kevät 04800049**

16.1.–17.4.2025 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 9.1.2025 15.00

#### **Perhejumppa 1-3v Oulainen kevät 04800056**

16.1.–17.4.2025 13 t 33,00 €

To 16.45–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Anna Hultqvist  
1-3 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä  
tunnilla harjoitteleme  
perusliikuntataitoja, temppuilemme,  
loruilemme sekä tutustumme erilaisiin  
liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Tenavajumppa 4-6-vuotiaille Oulainen kevät 04800057**

16.1.–17.4.2025 13 t 33,00 €

To 17.35–18.20

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Anna Hultqvist  
Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien  
ja temppujen parissa alle kouluikäisille.  
Tunneille mukaan oma juomapullo.  
Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen  
päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Rento Nainen – itsen äärellä lempeää läsnäoloa Oulainen kevät 04800060**

14.1.–15.4.2025 26 t 47,00 €

Ti 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Elina Ala-aho  
Tuntuuko elämä jatkuvalta kiireeltä, etkä  
löydä aikaa pysähtyä? Kärsitkö stressistä,  
unettomuudesta tai  
keskittymisvaikeuksista? Tunnit on  
suunniteltu juuri sinulle, joka haluat  
rauhottua ja rentoutua kehon ja mielen  
tasolla. Tunnin aloitamme kehotietoisilla  
harjoituksilla, jotka auttavat sinua  
löytämään yhteyden kehoosi ja tähän  
hetkeen. Harjoituksen jälkeen  
syvennymme keholliseen meditaatioon tai  
Yoga Nidraan ("jooginen syvä uni"), joka  
tuo levollista palautumista niin keholle  
kuin mielelle. Harjoitteleme myös  
erilaisia rentoutustekniikoita, kuten  
helppoja hengitysharjoituksia,  
stressireaktiolinjoja avaavia asanoita sekä

hermostoa rauhoittavia, vagushermaa  
aktivoivia harjoituksia. Näiden tuntien  
kokonaisvaltainen lähestymistapa  
rentouttaa ja vapauttaa kehoa  
jännityksistä. Tunnit tarjoavat lempeän,  
koko kehoa ja mieltä hellivän  
harjoituksen, jossa yhdistyvät fyysinen  
liike ja syvä rentoutuminen. Tavoitteena  
on tuoda tietoista läsnäoloa,  
itsetuntemusta ja hyvinvointia arkeesi  
pienin, konkreettisin askelin. Kurssi sopii  
kaikille, niin aloittelijoille kuin  
kokeneemmille. Tervetuloa mukaan  
löytämään rentoutumisen ja  
voimaantumisen tila! Ota mukaan:  
\*jooga- tai jumppa-alusta \*Mahdolliset  
joogatiilet (ohjaajalla on jonkin verran  
tiiliä) \*peitto ja lämmintä vaatetta  
keholliseen meditaatioon/ Yoga Nidraan \*  
tyyny ja jos löytyy niin bolsteri eli  
putkityyny \*mahdollinen  
joogavyö/vyö/saunatakin vyö (ohjaajalla  
on muutama vyö) \*mahdollinen  
fasciapallo (kerron tästä lisää ryhmissä)  
\*Vesipullo Ilmoittautuminen päättyy  
7.1.2025 15.00

## **Lääkätiede, terveyden- ja kauneudenhoito**

#### **TRE-stressinpurkumenetelmä Oulainen kevät 04800058**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 18.00–19.00

Oulaisten Olotila

Tiina Vanhakangas

TRE=Tension, Stress and Trauma  
Releasing Exercises on tärinä, joka  
pohjautuu jokaisen nisäkkään luontaiseen  
kykyyn tärinästä ylimääräinen stressi pois  
kehosta/kehomiielestä. Opetellaan 7  
lämmittelyliikettä, joilla tärinän saa  
käynnistymään. Sopii sekä aloittelijoille

että jo TRE:tä aiemmin tehneille.  
Menetelmä sopii kaikille perusterveille. Ei sovellu raskaana oleville, ei alle 2 kk sisällä suuresta leikkauksesta tai sairauskohtauksesta. Epilepsiaa sairastavan tai sydämentahdistimen omaavan on tarkistettava lupa osallistua omalta lääkäriltä. Mielenterveyden haasteet eivät estä osallistumista, mikäli olotilasi on riittävän vakaa. Tarvittaessa tarkista sopivuus omalta lääkäriltäsi tai terapeutiltäsi. Oma jumppamatto, vesipullo ja lämmin joustava vaatetus mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Hengitys ja NADA palautumisen ja hyvinvoinnin tukena Oulainen kevät 04800059**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 19.00–20.00

Oulaisten Olotila

Tiina Vanhakangas

Hengitysharjoittelun hyöty hyvinvoinnille ja rentoutumiselle on varmaan jokaiselle tuttu. NADA eli 5 pisteen korva-akupunktio on sen sijaan vielä hieman oudompi asia. NADAn mahdollisia vaikutuksia: rentouttaa, rauhoittaa, parantaa unta, parantaa keskittymistä, vähentää mielitekoja, selkiyttää ajatuksia, lisää sykevälivaihtelua. Ryhmässä opettelemme rentoutumista ja läsnäoloa lukuisilla eri hengitysharjoituksilla ja NADAn avulla. Akupunktioneuloille on vaihtoehtona kuulat, magneetit ja siemenet. Sopii kaikille yli 12 vuotiaille paitsi raskaana oleville. Oma jumppamatto, vesipullo ja lämmin joustava vaatetus mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

## **Musiikki**

### **Piano TPO 30 min Oulainen kevät 04100011**

14.1.–6.5.2025 32 t 139,00 €

Ti 13.15–14.15

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 7.1.2025 15.00

### **Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen kevät 04100025**

14.1.–15.4.2025 69,29 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 7.1.2025 15.00

### **Piano Jauhinkangas 30 min Oulainen kevät 04100026**

14.1.–15.4.2025 26 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 7.1.2025 15.00

**Piano Lehtopää 30 min Oulainen kevät 04100027**

13.1.–14.4.2025 57,72 t 125,00 €

Ma 16.00–19.35

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 7.1.2025 15.00

**Aikuisten piano Oulainen 30 min kevät 04100028**

15.1.–16.4.2025 52 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 8.1.2025 15.00

**Aikuisten piano 2 Oulainen kevät 04100031**

15.1.–9.4.2025 6,68 t 97,00 €

Ke 12.00–13.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 75 min/4

kertaa/kevätlukukausi. Pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opettaja sopii soittoajan.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Piano Oulainen 20 min kevät 04100029**

15.1.–16.4.2025 40,43 t 87,00 €

Ke 13.20–17.10

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 8.1.2025 15.00

**Kitara 30 min Oulainen kevät 04100030**

15.1.–16.4.2025 52 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 8.1.2025 15.00

**Puhallinorkesteri Oulainen kevät 04100032**

14.1.–15.4.2025 34,58 t 62,00 €

Ti 18.00–20.00

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Petri Aho

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Harmonikka aloittavat Oulainen kevät 04100033**

15.1.–16.4.2025 30,29 t 55,00 €

Ke 16.30–18.15

Oulaisten lukio, historia lk



Janne Lindgren  
Harmonikansoiton opetusta aloittaville soittajille. Oma soitin mukaan. Uudet soittajat tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Harmonikka Oulainen kevät 04100034**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €  
Ke 18.15–19.15  
Oulaisten lukio, historia lk  
Janne Lindgren  
Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille. Soittamisen perustaitoja ja monipuolista harmonikkamusiikkia yhteissoittona. Aiemmin harmonikan soittoa jo harrastaneet tervetuloa mukaan soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Sekakuoro Oulainen kevät 04100035**

13.1.–12.5.2025 48 t 60,00 €  
Ma 17.30–19.45  
Oulaisten Olotila  
Anne Huhtala  
Sekakuorossa harjoitellaan ja lauletaan monenlaista ohjelmistoa iskelmistä perinteiseen kuorolauluun, kansanlauluista hengellisiin lauluihin ja ihan uusiakin lauluja opetellaan koko ajan, ohjelmisto koostuu tilanteen mukaan. Esiintymisiä on muutaman kerran lukuvuoden aikana. Laulut ovat 1-4-äänisiä sovituksia. Sekakuoron tavoitteena on yhdessä laulamisen ilo tavoitteellisen laulamisen rinnalla. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa.

Kaikukorttipaikkoja kurseilla on 2kpl/kurssi.

Materiaalimaksu ei kuulu kaikukorttiin, maksu peritään asiakkaalta erikseen.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Yksinlaulu 30 min Oulainen kevät**

**04100040**

14.1.–15.4.2025 52 t 125,00 €  
Ti 17.00–20.00  
Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto  
Anu Mattila  
Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 30 min/opiskelija/13 kertaa. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Naiskuoro Välke Oulainen kevät**

**04100043**

18.1.–18.5.2025 40 t 57,00 €  
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 10.1.2025 15.00

**Yksinlaulu A Oulainen kevät 04100044**

16.1.–6.2.2025 16 t 58,00 €  
To 14.00–17.00  
Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto  
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 9.1.2025 15.00

### **Yksinlaulu B Oulainen kevät 04100045**

13.2.–13.3.2025 16 t 58,00 €

To 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursseilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Yksinlaulu C Oulainen kevät 04100046**

20.3.–10.4.2025 16 t 58,00 €

To 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Toimisto

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kursseilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/4 kertaa. Opettaja sopii lauluajan.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Naiskuoro Mettiset Oulainen kevät 04100047**

25.1.–17.5.2025 23 t 36,00 €

La 16.00–19.00

Penttilän talo, sali

Riikka Paananen

Tavoitteellista kuorolaulua naisporukalla.

Ilmoittautuminen päättyy 17.1.2025 15.00

## **Näyttämö- ja sanataide**

### **Taidetarinaryhmä 1 7-10 v Oulainen kevät 04150001**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 16.45–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Elina Ala-aho

Luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa!

Tule mukaan Taidetarinaryhmään, jossa mielikuvitus saa siivet ja luovuus

kukoistaa leikin, draaman ja kehollisen ilmaisun keinoin! Jokaisella tapaamisella luomme yhdessä tarinoita ja kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen omaa ilmaisua ja rohkaisevat yhteistyöhön sekä yhdessä toimimiseen. Kaikki alkaa turvallisesta

ilmapiiristä, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään, tunteitaan, oppia uutta ja löytää omat luovat voimavaransa.

Taidetarinaryhmässä pääsemme tutustumaan yhdessä tekemisen iloon, harjoitteleminen suullista ja kehollista

ilmaisua sekä välillä rauhoitumme oman kehon äärelle mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan – täällä saa olla oma itsensä ja kokea luovuuden iloa! Ota mukaan:

oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Taidetarinaryhmä 2 10-13 v Oulainen kevät 04150002**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Elina Ala-aho

Luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa!

Tule mukaan Taidetarinaryhmään, jossa mielikuvitus saa siivet ja luovuus

kukoistaa leikin, draaman ja kehollisen ilmaisun keinoin! Jokaisella tapaamisella luomme yhdessä tarinoita ja kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen omaa ilmaisua ja rohkaisevat yhteistyöhön sekä yhdessä toimimiseen. Kaikki alkaa turvallisesta

ilmapiiristä, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään, tunteitaan, oppia uutta ja löytää omat luovat voimavaransa.

Taidetarinaryhmässä pääsemme

tutustumaan yhdessä tekemisen iloon, harjoitteleminen suullista ja kehollista ilmaisua sekä välillä rauhoitumme oman kehon äärelle mielikuvamatkojen avulla. Tule mukaan – täällä saa olla oma itsensä ja kokea luovuuden iloa! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Voimaneidot-draamaryhmä lyhytkurssi**

#### **Oulainen kevät 04150003**

29.4.–27.5.2025 13,35 t 18,00 €

Ti 18.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Elina Ala-aho

Etsitkö paikkaa, jossa voit oppia ilmaisemaan itseäsi rohkeammin, löytää uusia ystäviä ja kehittää itsevarmuuttasi? Voimaneidot on draamaryhmä 13–16-vuotiaille nuorille, jossa pääset tutkimaan tunteita ja ilmaisutaitoja turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Ryhmän toiminnassa:

- Harjoitellaan suullista ja kehollista ilmaisua draaman sekä improvisaation keinoin.

- Heittäydytään ja pidetään yhdessä hauskaa!

\* - Tutkitaan tunteiden ilmaisua ja kehitetään hermoston säätelyä, mikä auttaa käsittelemään esimerkiksi esiintymisjännitystä ja koetilanteiden pelkoa.

\* - Opi käytännön työkaluja, joilla voit rauhoittaa kehoasi, selkeyttää ajatuksiasi ja antaa parhaan mahdollisen kuvan esiintyessäsi.

Ohjaajan tarkka huomio turvallisen

ryhmähengen luomiseen takaa, että jokainen saa tilaa kasvaa ja kehittyä juuri omassa tahdissaan. Tämä on tila, jossa sinä uskallat kokeilla uutta, oppia itsestäsi ja vapauttaa luovuutesi – Tule mukaan kokemaan yhdessä tekemisen iloa ja heittäytymistä! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2025 15.00

### **Perhedraamaa lapsille 4–7 v. ja**

#### **vanhemmille lyhytkurssi Oulainen kevät 04150004**

29.4.–27.5.2025 6,65 t 17,00 €

Ti 16.45–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Elina Ala-aho

Tule mukaan ainutlaatuisen leikkihetkeen, jossa lapsi ja vanhempi pääsevät yhdessä heittäytymään tarinoiden maailmaan! Perhedraama tarjoaa turvallisen ja hauskan tilan tutkia kehollista ja suullista ilmaisua yhdessä. Kurssi vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä yhteyttä, tukee lapsen kehitystä ja antaa tilaisuuden harjoitella vuorovaikutusta ja ryhmässä toimimista. Tavoitteena on ennen kaikkea nauttia yhteisestä tekemisestä ja leikin ilosta! Edetään aina lapsen ehdoilla: välillä voi olla hyvä seurata sivusta, ja toisinaan rohkaistua osallistumaan mukaan. Lisäksi harjoitteleminen rauhoittumista yhdessä lempeän satuhieronnan avulla. Tule mukaan kokemaan, oppimaan ja luomaan arvokkaita muistoja yhdessä! Ilmoittautuminen päättyy 22.4.2025 15.00

## Tanssi

### **Lastentanssi 4-6 v TPO Oulainen kevät 04500009**

13.1.–12.5.2025 16 t 61,00 €

Ma 17.20–18.05

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 1 7-8 v TPO Oulainen kevät 04500010**

13.1.–12.5.2025 16 t 61,00 €

Ma 18.10–18.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 2-3 9-12 v TPO Oulainen kevät 04500011**

13.1.–12.5.2025 26,72 t 72,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Nykytanssi 4-5 yli 13 v TPO Oulainen kevät 04500012**

13.1.–12.5.2025 32 t 80,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali

Sanni Saari

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. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Paritanssikurssi alkeet Oulainen kevät 04500013**

13.1.–14.4.2025 26 t 47,00 €

Ma 18.15–19.45

Jedu, Oulainen, Merkuriussali

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 7.1.2025 15.00

### **Paritanssikurssi jatko Oulainen kevät 04500015**

13.1.–14.4.2025 21,71 t 45,00 €  
Ma 19.45–21.00  
Jedu, Oulainen, Merkuriussali  
Anu Sankilampi  
Perusaskel on sinulla jo hallussa. Syvennetään opetus lavatanssien perusteista eteenpäin eri tanssilajeissa esim. jive, samba, bugg, hidas valssi jne. Ilmoittautuessasi kerro, osallistutko kurssille viejänä vai seuraajana? Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Itämainen tanssi Oulainen kevät 04500014**

15.1.–16.4.2025 26 t 47,00 €  
Ke 17.30–19.00  
Jokihelmen opisto, Oulainen, Liikuntasali  
Taina Kivelä  
Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

## **Tietotekniikka**

### **iPhone tutuksi Oulainen kevät 04550004**

28.1.–25.2.2025 13,35 t 24,00 €  
Ti 17.30–19.30  
Juho Oksan koulu  
Paulus Veteläinen  
Kurssilla harjoitteleme iPhoneen käyttöä.

Tutustumme puhelimen mahdollisuuksiin arjessa, tutustumme erilaisiin sovelluksiin ja tutustumme puhelimen asetuksiin. Harjoitteleme puhelimen kameran käyttöä ja kuvien muokkaamista. Kurssin aluksi teemme kartoituksen, jonka perusteella tarkennamme kurssin sisältöjä. Tule mukaan opiskelemaan iPhonea tutuksi ja avuksi arkeen! Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2025 15.00

### **Android-puhelin tutuksi Oulainen kevät 04550005**

11.3.–8.4.2025 13,35 t 24,00 €  
Ti 17.30–19.30  
Juho Oksan koulu  
Paulus Veteläinen  
Kurssilla harjoitteleme älypuhelimien käyttöä. Tutustumme puhelimen mahdollisuuksiin arjessa, tutustumme erilaisiin sovelluksiin ja tutustumme puhelimen asetuksiin. Harjoitteleme puhelimen kameran käyttöä ja kuvien muokkaamista. Kurssin aluksi teemme kartoituksen, jonka perusteella tarkennamme kurssin sisältöjä. Tule mukaan opiskelemaan älypuheliminta tutuksi ja avuksi arkeen! Ilmoittautuminen päättyy 25.2.2025 15.00

## **Pyhäntä**

### **Kuvataide ja muotoilu**

#### **Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä kevät 05300003**

14.1.–29.4.2025 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. Vapaita opiskelijajapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO**

#### **Pyhäntä kevät 05300007**

14.1.–29.4.2025 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. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Kokeile keramiikkaa lyhytkurssi Pyhäntä kevät 05400008**

10.2.–31.3.2025 16 t 23,00 €

Ma 17.00–19.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Anja Nissi

Matalan kynnyksen keramiikan lyhytkurssilla opit saven työstämisen perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 4 €/kilo käytön mukaan, sis.savet, koristelutarvikkeet ja poitot. Laskutetaan kurssin päätyttyä.

5 koontumiskertaa 10.2., 17.2., 24.2.,

10.3. klo 17-19:15 ja 31.3. klo 17-20.

Ilmoittautuminen päättyy 13.1.2025 15.00

## **Kädentaidot**

### **Kudonta ja käsityö Tavastkenkä kevät 05400004**

16.1.–17.4.2025 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 9.1.2025 15.00

### **Kehräys - Villasta langaksi lyhytkurssi Pyhäntä kevät 05400011**

28.3.–5.4.2025 24 t 30,00 €

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori

Tuija Törmikoski

Langan kehrääminen kuuluu vanhimpiin käsityötekniikoihin, ja itse rukilla tai värttinällä kehrätty lanka edustaa käsityöperinnettä parhaimmillaan. Kurssilla karstataan villaa lepereiksi ja kehrätään siitä lankaa värttinällä ja rukilla. Kurssilla tutustutaan myös siihen, miten langan kertaaminen, vyyhdin kiertäminen ja peseminen tapahtuvat. Ota mukaan omat karstat, värttinä tai rukki ja villaa, hahtuvakiekkokoja tai villatopsia jos sinulla on. Kurssikirje tarvikkeiden hankkimisesta lähetetään ennen kurssia. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille Ilmoittautuminen päättyy 14.3.2025 15.00

**Keppihevosen valmistuskurssi Pyhäntä  
kevät 05400018**

12.3.–23.4.2025 14 t 25,00 €

Ke 15.30–17.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon  
luokka

Tita Kuulasvuo

Valmista oma keppiheppa käsityönä.

Teemme yhdessä kepparin kaavoista  
karvaturpaan ja valjastamme ratsun  
asianmukaisesti kisakuntoon. Mukaan  
tarvitset valitsemasi väristä ja -laatuista  
kangasta, mieluiten tekoturkista ja muita  
mahdollisesti tarvittavaa materiaalia  
valjaiden tekoon. Ompelutaitoa et  
tarvitse, harjoitteleme yhdessä!  
Keväällä yli esteiden omalla hepalla!  
Ilmoittautuminen päättyy 28.2.2025 15.00

**Puu- ja metallityö Pyhäntä kevät  
05400019**

15.1.–16.4.2025 39 t 60,00 €

Ke 18.00–20.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, teknisentyön  
luokka

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja  
tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen  
päättyy 8.1.2025 15.00

**Mukavia kädentaitoja Pyhäntä kevät  
05400020**

13.1.–7.4.2025 32 t 40,00 €

Ma 9.00–15.30

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori  
Jaana Takalo

Teemme käyttö- ja koriste-esineitä  
erilaisista luonnonmateriaaleista  
kierrätysteemalla. Kurssi soveltuu myös  
erityisryhmille. Kurssimaksun lisäksi  
materiaalimaksu 10 €, jonka opettaja  
perii. Kurssi kokoontuu 13.1., 10.2., 10.3.  
ja 7.4.2025 Ilmoittautuminen päättyy

6.1.2025 15.00

## Liikunta ja jooga

**Cheerleading 8-14 v Pyhäntä kevät  
05800002**

16.1.–17.4.2025 21,66 t 55,00 €

To 15.30–16.45

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,  
lohko 2

Anu Sankilampi

Akrobatiaa, hyppyjä, stuntteja sekä  
pyramideja (nostoja) taitotason ja  
turvallisuuden mukaan. Tervetuloa  
mukaan lajista innostuneet. Teholtaan  
keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy  
8.1.2025 15.00

**Kuntosalicircuit Pyhäntä kevät 05800008**

16.1.–17.4.2025 17,33 t 69,00 €

To 17.00–18.00

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

Anu Sankilampi

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla  
painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja  
loppuverryttelyt. Soveltuu sekä  
aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo  
tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy  
9.1.2025 15.00

**Lavis Pyhäntä kevät 05800010**

13.1.–14.4.2025 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 6.1.2025 15.00

**Taekwon-Do jatkokurssi Pyhäntä kevät  
05800016**

13.1.–14.4.2025 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.

Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Kuntonyrkkeily Pyhäntä kevät 05800036**

14.1.–15.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ti 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Sanna Toppinen

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen.

Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse -  
kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Tuoliasahi Pyhäntä kevät 05800037**

15.1.–23.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ke 13.00–14.00

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori  
Marjo Asunto

Asahi on suomalaisten kehittämä terveysliikunta muoto joka on lempeää,

liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Tällä kurssilla asahia voidaan tehdä joko kokonaan tuolilla tai tuolia apuna hyödyntäen, molemmat tavat ohjataan samalla joustavasti. Tuoli avusteisen asahin avulla voit parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja rentoutumista kehoa kuunnellen, ilman painetta seisten tehtävistä liikkeistä. Harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttavat lievittämään stressiä. Teholtaan kevyt. Kurssi sopii erityisesti niille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan lempeästi, esimerkiksi ikääntyneille tai liikuntarajoitteisille. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Taekwon-Do peruskurssi Pyhäntä kevät  
05800038**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ma 16.30–17.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Jarkko Kamula

Opetellaan salikäyttäytymistä, peruspotkuja, -lyöntejä ja -torjuntajoja, itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa käytettävää koreankielistä sanastoa. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse.

Kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Alaikäraja 7 vuotta. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Asahi Pyhäntä kevät 05800040**

15.3.–12.4.2025 8 t 20,00 €

La 11.00–13.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali  
Marjo Asunto

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 rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Kokoontuu 15.3., 29.3. ja 12.4.2025 Ilmoittautuminen päättyy 10.3.2025 15.00

### **Kehonhuolto ja venyttely Pyhäntä kevät 5800004**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 17.40–18.25

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Katja Klemetilä

Tunnilla teemme kehon liikkuvuutta, tasapainoa, palautumista sekä kehonhallintaa edistäviä rauhallisia harjoitteita. Oma alusta sekä juomapullo mukaan. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Naisten jumppa Tavastkenkä kevät 5800012**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 19.00–19.45

Tavastkengän koulu, sali

Katja Klemetilä

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Vaihtuva jumppa Pyhäntä kevät 5800024**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 16.45–17.30

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali, lohko 2

Katja Klemetilä

Vaihtuvaa treeniä, 3 krt jumppamixiä (vaihdellen aerobista ja lihaskuntoliikkeitä koko keholle), 3 krt reisieppuvatsaselkä -treeniä (lihaskuntopainotteista treeniä), ), 3 krt Core -treeniä (keskivartalon treeniä) ja 3 krt kahvakuulatreeniä koko keholle (oma kahvakuula mukaan). Viimeisenä kertana kurssilaisten toivotunti. Teholtaan keskiraskas. Kahvakuulakerralle oma kahvakuula mukaan. Kaikukortilla osallistuvan tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja kursseilla on 2kpl/kurssi. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

## **Musiikki**

### **Kitara 20 min Pyhäntä kevät 05100004**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 87,00 €

Ma 14.15–15.55

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Kitaransoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Piano TPO 30 min Pyhäntä kevät 05100014**

13.1.–5.5.2025 80 t 131,00 €

Ma 14.30–18.45

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 30 min. Taiteen perusopetus. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opiskelu on tavoitteellista edellyttää ahkerää kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Piano 20 min keskiviikko Pyhäntä kevät  
05100019**

15.1.–16.4.2025 52 t 87,00 €

Ke 13.15–16.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen  
opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Piano 20 min maanantai Pyhäntä kevät  
05100036**

13.1.–14.4.2025 34,66 t 87,00 €

Ma 18.45–20.05

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Piano 20 min tiistai Pyhäntä kevät  
05100047**

14.1.–15.4.2025 11,56 t 87,00 €

Ti 13.20–14.10

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen  
opettajainhuone

Beata Ervasti

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Viulu 30 min Pyhäntä kevät 05100039**

14.1.–15.4.2025 8,66 t 125,00 €

Ti 14.10–14.40

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen  
opettajainhuone

Beata Ervasti

Viuunsoiton yksilöopetus 30 min.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Rummut 20 min Pyhäntä kevät 05100018**

13.1.–14.4.2025 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 6.1.2025 15.00

**Huilu 30 min Pyhäntä kevät 05100049**

16.1.–17.4.2025 8,66 t 125,00 €

To 12.15–12.45

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Kärsämäen puhallinorkesteri

Huilunsoiton yksilöopetus 30 min.

Opettajina toimivat Kärsämäen

puhallinorkesterin jäsenet.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Lauluryhmä Pyhäntä kevät 05100006**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka  
Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Kaikukortilla osallistuvan tulee

ilmoittautua opiston toimistoon ja esittää

kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja

kursseilla on 2kpl/kurssi.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Pyhännän komiat laulajat - komiasti  
laulavat! Pyhäntä kevät 05100028**

13.1.–14.4.2025 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. Kaikukortilla osallistuvan

tulee ilmoittautua opiston toimistoon ja

esittää kaikukorttinsa. Kaikukorttipaikkoja

kursseilla on 2kpl/kurssi.  
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Karaoke Pyhäntä 2 kevät 05100044**

23.1.–17.4.2025 39 t 67,00 €

To 17.00–19.15

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori  
Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta. Tavoitteena kurssilla on myös oppia mikrofonin käyttöä ja kurssilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti. Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle. Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme!  
Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2025 15.00

### **Karaoke Pyhäntä 1 kevät 05100048**

23.1.–17.4.2025 39 t 67,00 €

To 14.30–16.45

Pyhännän yhteisötila, vanha Nestori  
Lea Malila

Tutustutaan ryhmässä omaan ääneen uusien laulujen ja erilaisten harjoitusten kautta. Tavoitteena kurssilla on myös oppia mikrofonin käyttöä ja kurssilla opittujen kappaleiden esittämistä yleisölle vapaaehtoisesti. Käytössä useasti päivittyvä ammattilaiskaraokeohjelma, jossa paljon laulettavia lauluja jokaiselle. Opettelemme ja opimme yhdessä! Kurssi sopii vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan välittömään joukkoomme!  
Ilmoittautuminen päättyy 16.1.2025 15.00

## **Tanssi**

### **Soololattarit Pyhäntä kevät 5500009**

13.1.–14.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ma 18.10–19.10

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,  
lohko 2

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. salsa, merengue, samba, cha cha, jive, rumba, bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

## **Siikalatva**

### **Erityisryhmien**

### **toimintakyvyn tukeminen**

#### **Erityisryhmien kuntosali Pulkkila kevät 06110010**

13.1.–14.4.2025 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 6.1.2025 15.00

#### **Erityisryhmien kuntosali Rantsila kevät 06110011**

15.1.–16.4.2025 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 8.1.2025 15.00

**Musiikkia erityisryhmille Pulkkila kevät 06110012**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €  
Ti 12.00–12.45  
Mäkelän talo  
Timo Jääskelä  
Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Musiikkia erityisryhmille Rantsila kevät 06110013**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €  
Ti 13.30–14.15  
Rauhala Rantsila, kerhohuone  
Timo Jääskelä  
Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

## **Kuvataide ja muotoilu**

**Kuvataide perusteet TPO 7-13 v. Piippola kevät 06300017**

15.1.–7.5.2025 32 t 87,00 €  
Ke 16.15–17.45  
Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3  
Elisa Huovari  
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 8.1.2025 15.00

**Kuvataide teemaopinnot TPO yli 11-v. Piippola kevät 06300018**

15.1.–7.5.2025 48 t 94,00 €  
Ke 17.45–20.00  
Siikalatvan lukio, kuvataideluokka E3  
Elisa Huovari  
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. Sisaralennus. Materiaalimaksu 25€ sisältyy kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 22.00

**Kuvataide teemaopinnot 11-18 v TPO Rantsila kevät 06300019**

15.1.–7.5.2025 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 8.1.2025 22.00

**Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Rantsila kevät 06300020**

15.1.–7.5.2025 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 8.1.2025 22.00

**Taideverstas Rantsila kevät 06300022**

16.1.–17.4.2025 39 t 60,00 €

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 lopuksi. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan kurssin päättyttyä. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kokeile keramiikkaa lyhytkurssi Piippola kevät 06400070**

25.2.–15.4.2025 16 t 23,00 €

Ti 17.00–19.15

Jedu Piippola, keramiikkatila

Anja Nissi

Matalan kynnyksen keramiikan lyhytkurssilla opit saven työstämisen

perustekniikoita sekä koristelutapoja. Kurssilla valmistetaan savesta käyttö- ja koristekeramiikkaa. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu 4 €/kilo käytön mukaan, sis. savet, koristelutarvikkeet ja poitot. Laskutetaan kurssin päättyttyä. Sitova ilmoittautuminen ma 20.1. klo 15 mennessä 5 krt 25.2, 11.3, 18.3, 1.4 ja 15.4. Ilmoittautuminen päättyy 20.1.2025 15.00

## Kädentaidot

**Kudonta Mankila Rantsila kevät 06400054**

13.1.–21.4.2025 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 6.1.2025 15.00

**Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola kevät 06400055**

13.1.–21.4.2025 39 t 60,00 €

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Kudomme erilaisia kankaita. Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Kudonta ja käsityö Piippola kevät 06400056**

13.1.–21.4.2025 39 t 60,00 €  
Ma 15.00–17.15  
Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,  
kudontaluokka  
Kaija-Liisa Rantonen  
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, virkatena ja kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että käsittä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Kudonta ja käsityö Pulkkiila kevät 06400057**

16.1.–17.4.2025 39 t 60,00 €  
To 17.00–19.15  
Mäkelän talo  
Kaija-Liisa Rantonen  
Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden kurssilaisten toiveiden mukaan. Opettelemme myös muita käsityötekniikoita. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että kokeneemmalle tekijälle. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kudonta Kestilä kevät 06400058**

15.1.–16.4.2025 39 t 60,00 €  
Ke 17.00–19.15  
Kestilän kudontatila  
Kaija-Liisa Rantonen  
Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Kudonta Laakkola Pulkkiila kevät 06400059**

14.1.–15.4.2025 39 t 60,00 €  
Ti 18.00–20.15  
Laakkolan kylätalo, kudontaluokka  
Kaija-Liisa Rantonen  
Opimme kudonnan perusasioita ja kudomme kurssilaisten tarpeiden ja toiveiden mukaan kankaita joko perinteisesti tai uutta luoden. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kokeneemmille kutojille. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Kudonta Rantsila kevät 06400060**

13.1.–14.4.2025 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 käsittä harrastaneelle. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Neulaskinnastekniikka lyhytkussi Kestilä kevät 06400068**

22.2.2025 8 t 21,00 €  
La 9.00–16.00  
Kestilän kudontatila  
Tuija Törmikoski  
Neulaskinnastekniikka on osa suomalaista käsityöhistoriaa ja se on maailman vanhin tapa valmistaa kinttaita, sukia ja myssyjä. Neulaskinnastekniikassa käytetään materiaalina villalankaa ja työvälineenä suurehkoa, litteää tylppäkärkistä neulekinnasneulaa. Kurssilla harjoitellaan neulaskinnastekniikan peruspistoja, joilla voi valmistaa lapaset, myssyn tai pussukan. Ota mukaan paksuhkoa, mielellään tiukkakierteistä villalankaa

esim. 7 veljestä tai vastaavaa ja neulaskinnasneula tai tylppäkärkinen ryijyneula sekä sakset. Ilmoittautuminen päättyy 17.2.2025 15.00

### **Neulaskinnastekniikka lyhytkussi Leskelä kevät 06400069**

1.2.2025 8 t 21,00 €

La 9.00–16.00

Kairanmaan talo, sali

Tuija Törmikoski

Neulaskinnastekniikka on osa suomalaista käsityöhistoriaa ja se on maailman vanhin tapa valmistaa kinttaita, sukia ja myssyjä. Neulaskinnastekniikassa käytetään materiaalina villalankaa ja työvälineenä suurehkoa, litteää tylppäkärkistä neulekinnasneulaa. Kurssilla harjoitellaan neulaskinnastekniikan peruspistoja, joilla voi valmistaa lapaset, myssyn tai pussukan. Ota mukaan paksuhkoa, mielellään tiukkakierteistä villalankaa esim. 7 veljestä tai vastaavaa ja neulaskinnasneula tai tylppäkärkinen ryijyneula sekä sakset. Ilmoittautuminen päättyy 27.1.2025 15.00

## **Liikunta ja jooga**

### **Porrastreeni kevyempi lyhytkurssi**

#### **Pulkkila kevät 06800063**

28.4.–19.5.2025 4 t 10,00 €

Ma 16.45–17.30

Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 116

Pulkkila

Elisa Arola

Porrastreenistä on paljon hyötyjä. Porrastreenillä voit haastaa itsesi. Porrastreeni sopii kaiken tasoisille liikkujille. Alkuun alkuverryttely, jonka jälkeen treeni. Pulkkilan hiihtomajan portaissa. Sopii naisille ja miehille.

Ilmoittautuminen päättyy 21.4.2025 15.00

### **Kuntosali 3 Kestilä kevät 06800119**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 69,00 €

Ma 19.00–20.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely.

Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Kuntosali 1 Kestilä kevät 06800120**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 69,00 €

Ma 17.00–18.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely.

Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Kuntosali 2 Kestilä Kevät 06800121**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 69,00 €

Ma 18.00–19.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Ohjattu kuntosaliharjoittelu

kiertoharjoitteluna ja loppuverryttely.

Harjoitusliikkeet pyritään muokkaamaan yksilöllisesti jokaiselle sopiviksi.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Shindo Kestilä kevät 06800125**

16.1.–17.4.2025 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, tyynty, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Soololattarit Piippola kevät 06800126**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 17.30–18.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Energinen ja mukaansatempaava tunti. Tunneilla tanssitaan rytmikkään lattarimusiikin tahtiin. Tunneilla soivat mm. Salsa, merengue, samba, cha cha ,jive, rumba,bachata. Aikaisempaa tanssikokemusta et tarvitse . Huom! Yo-kirjoitusten ajan 11.-25.3. auditoriossa (3krt). Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kevyt lavis Piippola kevät 06800127**

14.1.–15.4.2025 17,33 t 44,00 €

Ti 16.30–17.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenga, tango. Huom! 11., 18. ja 25.3. auditoriossa kirjoitusten vuoksi. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Vaihtuva jumppa Pulkkila kevät 06800129**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ma 17.20–18.20

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Elisa Arola, Moonika Vuoti  
Vaihtuvaa jumppaa mm. kuntopiiriä, hiittä, core, pakara. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Huom! Sijainen Moonika Vuoti 17.2. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Kehonhuolto ja liikkuvuus Pulkkila kevät 06800130**

13.1.–14.4.2025 13 t 33,00 €

Ma 18.20–19.05

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali  
Elisa Arola, Moonika Vuoti  
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. Huom! Sijainen Moonika Vuoti 17.2. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

### **Tuolijumppa Pulkkila kevät 06800131**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €

Ti 16.00–16.45

Lantontie, aulatila

Elisa Arola

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Huom! Sijainen Sanna Toppinen 18.2. ja aikaisempi aika. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Kuntosali Pulkkila kevät 06800132**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 69,00 €

Ti 17.00–18.00



Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali  
Elisa Arola, Moonika Vuoti  
Alkulämmittelyn jälkeen etenemme  
kiertoharjoitteluun, jonka jälkeen  
venyttelemme. Otamme huomioon  
jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet  
harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas.  
Huom! Viikko 10 asti opettajana Moonika  
Vuoti. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025  
15.00

#### **Porrastreeni raskaampi lyhytkurssi**

##### **Pulkkila kevät 06800133**

28.4.–19.5.2025 5 t 10,00 €

Ma 17.30–18.15

Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 116

Pulkkila

Elisa Arola

Porrastreenistä on paljon hyötyjä.

Porrastreenillä voit haastaa itsesi. Alkuun  
alkuverryttely, jonka jälkeen treeni. Treeni  
on kovatehoinen. Pulkkilan hiihtomajan  
portaissa. Sopii naisille ja miehille.

Ilmoittautuminen päättyy 21.4.2025 15.00

#### **Polkujuoksu tutuksi 9-13-vuotiaille**

##### **lyhytkurssi Pulkkila kevät 06800134**

13.–27.5.2025 7,98 t 10,00 €

Ti 16.45–17.30

Pulkkilan hiihtomaja

Elisa Arola

Vaadittavat varusteet: juoksukengät +  
säänmukaiset ulkoiluvaatteet +  
juomapullo Ei säävarausta - sateen  
sattuessa juostaan sateella

Ilmoittautuminen päättyy 6.5.2025 23.59

#### **Polkujuoksu tutuksi nuoret ja aikuiset**

##### **lyhytkurssi Pulkkila kevät 06800135**

13.–27.5.2025 3,99 t 10,00 €

Ti 17.30–18.30

Pulkkilan hiihtomaja

Elisa Arola

Vaadittavat varusteet: juoksukengät +  
säänmukaiset ulkoiluvaatteet +  
juomapullo Ei säävarausta - sateen  
sattuessa juostaan sateella  
Ilmoittautuminen päättyy 6.5.2025 23.59

#### **Asahi Pulkkila kevät 06800138**

16.1.–24.4.2025 17,29 t 44,00 €

To 17.30–18.30

Ylämäkelän monitoimitalo, kirjaston aula

Marjo Asunto

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  
rauhoituu. Teholtaan kevyt. Huom! Ei  
opetusta 20.2., korvataan kauden lopussa.  
Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

#### **Kuntonyrkkeily Rantsila kevät 06800139**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 18.00–19.00

Rantsilan liikuntahalli

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  
8.1.2025 15.00

#### **Kuntojumppa Rantsila kevät 06800140**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 17.00–18.00

Rantsilan liikuntahalli  
Sanna Toppinen  
Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-  
alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt,  
lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt.  
Käytämme vastuskuminauhoja,  
jumppakeppejä ja käsipainoja  
harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Kuntonyrkkeily Piippola kevät 06800141**

13.1.–14.4.2025 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 ja  
juomapullo. Opiskelija huolehtii  
vakuutusturvastaan itse -  
kamppailulajeissa opiston vakuutus  
koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan  
keskiraskas. Huom! Kirjoitusten ajan  
auditoriossa 10.-24.3. (3krt) Huom!  
Kirjoitusten vuoksi puolikkaassa  
liikuntasalissa 16., 23. ja 30.9.  
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

#### **Liikuntaleikkikoulu 3-4 v. Piippola kevät 06800142**

13.1.–14.4.2025 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.  
Huom! Pentti Haanpään koulun pihalla  
kirjoitusten ajan 10.,17. ja 24.3. Sään  
mukainen pukeutuminen.

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

#### **Liikuntaleikkikoulu 5-6 v. Piippola kevät 06800143**

13.1.–14.4.2025 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.  
Huom! Pentti Haanpään koulun pihalla  
kirjoitusten ajan 10.,17. ja 24.3. Sään  
mukainen pukeutuminen.  
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

#### **Tuolijumppa Rantsila kevät 06800144**

15.1.–16.4.2025 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  
pättyy 8.1.2025 15.00

#### **Kahvakuulajumppa Pulkkila kevät 06800145**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €  
Ti 16.15–17.15  
Ylämäkelän monitoimitalo, 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 7.1.2025 15.00

**Kahvakuulajumppa lyhytkurssi Rantsila kevät 06800146**

28.4.–26.5.2025 6,65 t 17,00 €

Ma 17.00–18.00

Rantsilan liikuntahalli

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 21.4.2025 15.00

**Kuntonyrkkeily lyhytkurssi Pulkkila kevät 06800147**

29.4.–27.5.2025 6,65 t 17,00 €

Ti 16.15–17.15

Ylämäkelän monitoimitalo, 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 22.4.2025 15.00

**Porrastreeni lyhytkurssi Piippola kevät 06800148**

6.–27.5.2025 4 t 10,00 €

Ti 17.45–18.30

Paskokankaan ulkoilualue, Pihlaisentie 55

92620 Piippola

Sanna Toppinen

Porrastreenistä on paljon hyötyjä. Porrastreenillä voit haastaa itsesi Porrastreeni sopii kaiken tasoisille liikkujille Alkuun alkuverryttely jonka jälkeen treeni. Paskokankaan portaissa. Ilmoittautuminen päättyy 29.4.2025 15.00

**Kuntonyrkkeily lyhytkurssi Kestilä kevät 06800149**

30.4.–28.5.2025 6,65 t 14,00 €

Ke 17.00–18.00

Kestilän kunnantoimisto, 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 23.4.2025 15.00

**Punntti Piippola kevät 06800150**

15.1.–16.4.2025 15,96 t 41,00 €

Ke 16.30–17.30

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Haluatko kehittää salitreenisä tekniikkaa tai viedä treenaamisesi uudelle tasolle ja nähdä mihin oikeasti pystyt? Puntissa se tapahtuu. Tervetuloa mukaan kehittymään ja haastamaan itseäsi! Huom! Ei opetusta 26.2., tämä huomioitu kurssihinnassa. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Crossi Piippola kevät 06800151**

15.1.–16.4.2025 15,96 t 41,00 €

Ke 17.40–18.40

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Tule kehittämään kestävyyttä, voimaa ja räjähtävyyttä monipuolisessa treenissä, jossa näet tulokset nopeasti! Tämä crossfit-tyylinen treeni haastaa sinua ja kohottaa kuntoa monella osa-alueella! Teholtaan keskiraskas. Huom! Ei opetusta 26.2., tämä huomioitu kurssihinnassa. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Synnyttäneiden äitien palautuminen****Piippola syksy 06800152**

12.3.–14.5.2025 10 t 26,00 €

Ke 12.30–13.15

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Tämä kurssi on suunniteltu auttamaan synnyttäneitä äitejä palautumaan fyysisesti raskauden jälkeen turvallisesti ja tehokkaasti. Kurssilla keskitytään erityisesti lihaskunnon, liikkuvuuden ja kehon hallinnan parantamiseen. Ohjelma keskittyy kehon vahvistamiseen, lantionpohjan lihasten kuntoutukseen sekä keskivartalon tukemiseen. Voit ottaa vauvan mukaan, teemme harjoitteet vauvojen ehdoilla. Huom! Aloitus hiihtoloman jälkeen. Ilmoittautuminen päättyy 5.3.2025 15.00

**Toiminnalliset pihatreenit lyhytkurssi****Piippola kevät 06800153**

23.4.–28.5.2025 7,98 t 21,00 €

Ke 17.00–18.00

Jukolan pt ja gym

Matleena Hyytinen

Toiminnallinen pihatreeni – Rakenna voimaa ja kestävyyttä ulkona käyttämällä traktorin renkaita, pöllejä ja köysiä. Tämä dynaaminen treeni sopii jokaiselle, sillä

liikkeet mukautuvat eri kunto- ja taitotasolle. Hiki virtaa ja syke nousee! Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2025 15.00

**Liikuntakoulu 7-12 v Piippola kevät 06800154**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 15.15–16.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Moonika Vuoti

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. Huom! Kirjoitusten aikana kokoontuminen Pentti Haanpään koulun pihalla 10min myöhemmin normaalia aloitusaikaa 11.-25.3. (3krt) Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Tuolijumppa Piippola kevät 06800155**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €

Ti 13.30–14.15

Väinölän kerhotila

Moonika Vuoti

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Seniorivoima Piippola kevät 06800156**

16.1.–17.4.2025 17,29 t 68,00 €

To 12.30–13.30

Jedu Piippola, kuntosali

Moonika Vuoti

Kehitetään voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta samalla ennaltaehkäisten

monenlaisia vammoja ja pienentäen loukkaantumisriskiä! Treenin aluksi tehdään hyvä lämmittely. Itse treeneissä hyödynnetään erilaisia välineitä ja kehonpainoa ja lopuksi tehdään venyttelyt. Huom! Uusi tila. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Sporttikoulu 7-12v Pulkkila kevät 06800157**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 15.00–16.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

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 8.1.2025 15.00

### **Matalan kynnyksen kuntosali Pulkkila kevät 06800158**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 69,00 €

Ke 17.50–18.50

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Moonika Vuoti

Jos treenaaminen salilla kiinnostaa, mutta et ole varma mitä siellä kannattaisi tehdä tai haluat oppia liikkeiden turvalliset tekniikat, tämä on sinulle. Kurssin 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 8.1.2025 15.00

### **Temppujumppa 3-4 v Pulkkila kevät 06800159**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 16.00–16.45

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Temppujumppa 5-6 v Pulkkila kevät 06800160**

15.1.–16.4.2025 13 t 33,00 €

Ke 16.45–17.30

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Moonika Vuoti

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Tunneille mukaan oma juomapullo. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Tuoliasahi Kestilä kevät 06800161**

15.1.–23.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ke 10.45–11.45

Kestilän kunnantoimisto, valtuustosali

Marjo Asunto

Asahi on suomalaisten kehittämä terveysliikunta muoto joka on lempeää, liikkuvuutta parantavaa liikuntaa. Tällä kurssilla asahia voidaan tehdä joko kokonaan tuolilla tai tuolia apuna hyödyntäen, molemmat tavat ohjataan samalla joustavasti. Tuoli avusteisen asahin avulla voit parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja rentoutumista kehoa kuunnellen, ilman painetta seisten tehtävistä liikkeistä. Harjoitukset tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttavat lievittämään stressiä. Teholtaan kevyt. Kurssi sopii erityisesti niille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan lempeästi, esimerkiksi ikääntyneille tai liikuntarajoitteisille. Huom! Ei opetusta

19.2. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025  
15.00

**Yhdessä liikkuen - aikuinen-lapsi 1-6v  
Piippola kevät 06800162**

14.1.–15.4.2025 13 t 33,00 €

Ti 14.30–15.15

Jedu Piippola, liikuntasali

Moonika Vuoti

Kurssi, joka vie aikuisen ja lapsen yhteisille liikuntamatkoille eri teemojen kautta, jossa korostuvat liikkumisen ilo ja yhdessä tekeminen. Luvassa on tempuratoja, leikkejä ja harjoituksia, jotka tukevat lapsen motoristen taitojen kehitystä hauskasti. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Ilmoittautuminen vaaditaan molemmilta. Mikäli kurssille osallistuu saman perheen toinen lapsi menee hänestä normaali kurssimaksu. Useammasta lapsesta yhteys toimistoon. Huom! Kurssi kokoontuu Pentti Haanpään koulun pihalla kirjoitusten vuoksi 11.-25.3. (3krt) Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Naisten ja miesten vesijumppa Pulkkila  
kevät 06800163**

14.1.–15.4.2025 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 nivelistäväallinen 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 7.1.2025 15.00

**Koko kylän jumppa Kestilä kevät  
06800164**

16.1.–17.4.2025 17,29 t 44,00 €

To 19.00–20.00

Kestilän kunnantöimistö, liikuntasali

Anu Sankilampi

Kuntojumppa, jossa tehdään vaihtelevaa lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla ja välineitä (mm. kahvakuulia) käyttäen. Tunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja liikkuvuusharjoittelua. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Venyttely ja liikkuvuus Piippola kevät  
06800167**

16.1.–17.4.2025 13 t 33,00 €

To 13.35–14.20

Jedu Piippola, liikuntasali

Moonika Vuoti

Huollamme kehoa venytellen sekä lisäämme liikkuvuutta kevyillä liikesarjoilla. Teholtaan kevyt Ota mukaan oma alusta. Huom! Kirjoitusten vuoksi auditoriossa 13.-27.3. (3krt) Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Sporttikoulu 7-12v ulkona lyhytkurssi  
Pulkkila kevät 06800168**

30.4.–28.5.2025 6,65 t 17,00 €

Ke 15.00–16.00

Rantakankaan koulu, piha-alue

Moonika Vuoti

Opettelemme perusliikuntataitoja sekä ryhmässä toimimista pelien ja leikkien muodossa erilaisia välineitä käyttäen sekä lähiympäristöä hyödyntäen. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Liikuntakoulu 4-6 v ulkona lyhytkurssi  
Pulkkila kevät 06800169**

30.4.–28.5.2025 13 t 13,00 €

Ke 16.00–16.45  
Rantakankaan koulu, piha-alue  
Moonika Vuoti  
Opettelemme perusliikuntataitoja sekä ryhmässä toimimista pelien ja leikkien muodossa erilaisia välineitä käyttäen sekä lähiympäristöä hyödyntäen.  
Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

### **Keskivartalo vahvaksi ulkona lyhytkurssi**

#### **Pulkkila kevät 06800170**

30.4.–28.5.2025 5 t 13,00 €

Ke 17.00–17.45

Rantakankaan koulu, piha-alue

Moonika Vuoti

Vahvistetaan keskivartaloa sekä kehon ryhtiä ylläpitäviä lihaksia rauhalliseen tahtiin tehtävillä liikkeillä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

#### **Asahi Laakkola kevät 06800171**

14.1.–22.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ti 18.00–19.00

Laakkolan kylätalo, luokka

Marjo Asunto

Asahi on suomalainen

terveysliikuntametsodi, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi ennaltaehkäisee vaivoja ja edistää monipuolisesti terveyttä. Liikkeet tehdään hitaasti kehoa kuunnellen, jolloin myös mieli rauhoittuu. Teholtaan kevyt. Huom! Ei opetusta 18.2., korvataan kauden lopussa. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

#### **Rento nainen - itsen äärellä lempeää**

#### **läsnäoloa Rantsila kevät 06800172**

13.1.–21.4.2025 26 t 47,00 €

Ma 18.15–19.45

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Elina Ala-aho

Tuntuuko, että elämässä on jatkuva kiire, eikä aikaa pysähtyä? Kärsitkö keskittymisvaikeuksista, unettomuudesta tai stressistä? Tämä ryhmä auttaa sinua rentoutumaan ja rauhoittumaan.

Tunnit alkavat kehotietoisella joogalla, joka auttaa sinua löytämään yhteyden kehoosi ja tähän hetkeen. Joogan jälkeen jatkamme kehollisella meditaatiolla tai Yoga Nidra -harjoituksella ("jooginen syvä uni"). Harjoittelemme erilaisia tekniikoita, jotka rentouttavat hermostoa, kuten helppoja hengitysharjoituksia, stressireaktio linjoja avaavia asanoita ja vagushermaa aktivoivia harjoituksia. Nämä tunnit ovat kokonaisvaltaisia harjoituksia keholle ja hermostolle, joissa yhdistyvät sekä fyysinen harjoitus, että kehon ja hermoston rentoutus.

Tavoitteena on tuoda tietoista läsnäoloa, itsetuntemusta ja hyvinvointia arkeesi pienin, konkreettisin askelin. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille että kokeneemmille. Tervetuloa mukaan omana itsenäsi! Ota mukaan:

\*jooga- tai jumppa-alusta

\*Mahdolliset joogatiilet (ohjaajalla on jonkin verran tiiliä)

\*peitto ja lämmintä vaatetta keholliseen meditaatioon/ Yoga Nidraan

\* tyyny ja jos löytyy niin bolsteri eli putkityyny

\*mahdollinen joogavyö/vyö/saunatakin vyö (ohjaajalla on muutama vyö)

\*mahdollinen fasciapallo (kerron tästä lisää ryhmässä) Ilmoittautuminen päättyy

6.1.2025 23.59

**Paikkaharjoittelu kuntosalilla 1  
lyhytkurssi Kestilä kevät 06800173**

28.4.–26.5.2025 6,65 t 26,00 €

Ma 17.00–18.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Kurssin tavoitteena on perusvoiman kehittäminen 1- ja 2-jakoisten kuntosaliohjelmien avulla.

Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2025 15.00

**Paikkaharjoittelu kuntosalilla 2  
lyhytkurssi Kestilä kevät 06800174**

28.4.–26.5.2025 6,65 t 26,00 €

Ma 18.00–19.00

Kestilän kuntosali

Mikko Kaski

Kurssin tavoitteena on perusvoiman kehittäminen 1- ja 2-jakoisten kuntosaliohjelmien avulla.

Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2025 15.00

## Musiikki

**Viihdelaularit Piippola kevät 06100116**

15.1.–16.4.2025 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 8.1.2025 15.00

**Viola-kuoro Piippola kevät 06100127**

15.1.–16.4.2025 39 t 60,00 €

Ke 17.30–19.45

Piippolan seurakuntatalo

Malla Kaarlela

Viola-kuoro on 23-vuotias energinen naiskuoro Piippolasta. Ohjelmisto on monipuolista ja moniäänistä kuoromusiikkia viihdelauluista hengellisiin ja kansanlauluihin. Violat esiintyvät muutaman kerran vuodessa. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa eikä aiempaa kuorolaulukokemusta. Kurssimaksu sisältää opetusmonisteet.

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2025 15.00

**Harmonikka 20 min Pulkkila kevät  
06100117**

14.1.–15.4.2025 11,57 t 87,00 €

Ti 18.45–19.25

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Tarvo Kantola

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soittamme monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Kitara 20 min Rantsila kevät 06100120**

16.1.–17.4.2025 11,57 t 87,00 €

To 15.00–15.40

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kitara 30 min Pulkkila kevät 06100122**

13.1.–14.4.2025 8,71 t 125,00 €

Ma 17.00–17.30

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton



opiskelua oppilaan tason mukaisesti.  
Opettaja soittaa ja sopii soittoajan.  
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Kitara 20 min Pulkkila kevät 06100123**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 87,00 €  
Ma 14.20–15.20  
Mäkelän talo  
Rauno Kesti  
Yksilöopetus 20 min. Kitaransoiton  
opiskelua oppilaan tason mukaisesti.  
Opiskelija tuo mukanaan omat  
nuottikirjat. Ilmoittautuminen päättyy  
6.1.2025 15.00

**Kitara 30 min Rantsila kevät 06100136**

17.1.–25.4.2025 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  
10.1.2025 15.00

**Kitara 20 min Piippola/Pyhäntä kevät  
06100121**

13.1.–14.4.2025 11,57 t 87,00 €  
Ma 19.00–19.40  
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka  
Juha Harju  
Kitaransoiton yksilöopetus 20min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Piano 15 min 2 Rantsila kevät 06100118**

16.1.–17.4.2025 13 t 66,00 €  
To 14.00–14.45  
Rantsilan seurakuntatalo  
Arja Leinonen  
Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille  
lapsille, pianon soiton alkeet.

Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Piano 15 min Rantsila kevät 06100119**

14.1.–15.4.2025 13 t 66,00 €  
Ti 15.00–15.45  
Rantsilan seurakuntatalo  
Arja Leinonen  
Pianonsoiton yksilöopetus 15 min. Pienille  
lapsille, pianon soiton alkeet.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 20 min 1 Rantsila kevät 06100124**

14.1.–15.4.2025 23,14 t 87,00 €  
Ti 13.00–15.00  
Rantsilan seurakuntatalo  
Arja Leinonen  
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.  
Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 20 min Pulkkila kevät 06100125**

14.1.–15.4.2025 34,71 t 87,00 €  
Ti 12.55–14.55  
Siikalatvan kunnantoimisto, valtuustosali  
Kirsti Ervasti  
Yksilöopetus 20 min/ 11 vko. Edetään  
opiskelijan oman motivaation mukaan.  
Ota omat soittokirjat mukaan.  
Edistyminen soitossa edellyttää  
päivittäistä kotiharjoittelua.  
Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 30 min aikuiset Piippola kevät  
06100126**

14.1.–15.4.2025 17,29 t 125,00 €  
Ti 15.45–16.45  
Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,  
valtuustosali  
Kirsti Ervasti  
Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii  
soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 20 min Piippola / Pyhäntä kevät  
06100128**

15.1.–16.4.2025 17,29 t 87,00 €

Ke 12.15–13.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 8.1.2025 15.00

**Piano 20 min Piippola kevät 06100129**

14.1.–15.4.2025 5,72 t 87,00 €

Ti 16.45–17.05

Piippolan yhteisöotalo Könkkölä,

valtuustosali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 30 min Kestilä kevät 06100130**

14.1.–15.4.2025 34,71 t 125,00 €

Ti 17.45–19.45

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 7.1.2025 15.00

**Piano 30 min Rantsila kevät 06100131**

14.1.–15.4.2025 8,71 t 125,00 €

Ti 16.30–17.00

Rantsilan seurakuntatalo

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 7.1.2025 15.00

**Rummut 20 min 1 Rantsila kevät  
06100132**

16.1.–17.4.2025 23,14 t 87,00 €

To 15.40–17.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 9.1.2025 15.00

**Rummut 30 min Pulkkiä kevät 06100133**

13.1.–14.4.2025 26 t 125,00 €

Ma 15.30–17.00

Mäkelän talo

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 6.1.2025 15.00

**Rummut 30 min aikuiset Rantsila kevät  
06100134**

17.1.–25.4.2025 8,04 t 125,00 €

Pe 16.00–16.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2025 15.00

**Rummut 20 min 2 Rantsila kevät  
06100135**

17.1.–25.4.2025 26,64 t 87,00 €

Pe 13.10–14.50

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 20min. Opettaja sopii

soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen

päättyy 10.1.2025 15.00

**Rummut 30 min 2 Rantsila kevät  
06100137**

16.1.–17.4.2025 26 t 125,00 €

To 17.30–19.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Rummut 30 min 1 Rantsila kevät 06100141**

16.1.–17.4.2025 8,71 t 125,00 €

To 17.00–17.30

Aleksanterin koulu, luokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Kantele Piippola kevät 06100143**

16.1.–17.4.2025 26 t 47,00 €

To 17.00–18.30

Kairanmaan talo, sali

Risto Pitkälä

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä kanteleensoittoa, kolmisoinnut molemmille käsille sekä kansanlaulujen soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla opimme esiintymisvarmuutta. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

**Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila kevät 06100138**

16.1.–17.4.2025 43,29 t 125,00 €

To 16.30–19.00

Rantsilan kirkko

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliaänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

## Eläintenhoito ja koulutus

**Hevostoimintaa nuorille 10-15v Piippola kevät 06580002**

13.1.–24.3.2025 20 t 36,00 € Ma 17.00–

18.30 Hannan talli Hanna Tuhkanen

Tutustutaan talliympäristöön ja tallin askareisiin. Opetellaan hevosen kanssa toimimista. Minkälainen on hevosen päivä? Mitä hevonen syö? Mitä hevosenhoitajan tehtäviin kuuluu? Lisäksi opetellaan monipuolisesti hevostaitoja. Varusteiksi käyvät lämpimät talvikengät/kumisaappaat sekä ulkovaatteet, jotka saavat ottaa tallin tuoksua. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

## Muu luonnontieteiden alan koulutus

**Villiyrtit arkikäytössä lyhytkurssi**

**Laakkola kevät 06580001**

14.–28.5.2025 7 t 14,00 €

Ke 17.00–18.30

Laakkolan kylätalo, luokka

Marjo Asunto

Tutustutaan muutamiin alueen villiyrtteihin ja niiden käyttötapoihin, viimeisellä kokoontumiskerralla käydään keräämässä ja opetellaan niiden käsittelyä. Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2025 15.00

## Näyttämö- ja sanataide

**Voimaneidot-draamaryhmä lyhytkurssi**

**Rantsila kevät 06150003**

28.4.–26.5.2025 13,35 t 18,00 €

Ma 17.45–19.45

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Elina Ala-aho

Etsitkö paikkaa, jossa voit oppia ilmaisemaan itseäsi rohkeammin, löytää uusia ystäviä ja kehittää itsevarmuuttasi? Voimaneidot on draamaryhmä 13–16-vuotiaille nuorille, jossa pääset tutkimaan tunteita ja ilmaisutaitoja turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Ryhmän toiminnassa:

- Harjoitellaan suullista ja kehollista ilmaisua draaman sekä improvisaation keinoin.

- Heittäydytään ja pidetään yhdessä hauskaa!

\* - Tutkitaan tunteiden ilmaisua ja kehitetään hermoston säätelyä, mikä auttaa käsittelemään esimerkiksi esiintymisjännitystä ja koetilanteiden pelkoa.

\* - Opit käytännön työkaluja, joilla voit rauhoittaa kehoasi, selkeyttää ajatuksiasi ja antaa parhaan mahdollisen kuvan esiintyessäsi.

Ohjaajan tarkka huomio turvallisen ryhmähengen luomiseen takaa, että jokainen saa tilaa kasvaa ja kehittyä juuri omassa tahdissaan. Tämä on tila, jossa sinä uskallat kokeilla uutta, oppia itsestäsi ja vapauttaa luovuutesi – Tule mukaan kokemaan yhdessä tekemisen iloa ja heittäytymistä! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 21.4.2025 15.00

**Lasten taidetarinaryhmä -luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa 7-10 v, Pulkkila kevät 06150004**

13.1.–24.2.2025 17,29 t 24,00 €

Ma 16.30–17.30

Ylämäkelän monitoimitalo, kirjaston

luokkahuone

Elina Ala-aho

Taidetarinaryhmä – Luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa!

Tule mukaan Taidetarinaryhmään, jossa mielikuvitus saa siivet ja luovuus kukoistaa leikin, draaman ja kehollisen ilmaisun keinoin! Jokaisella tapaamisella luomme yhdessä tarinoita ja kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen omaa ilmaisua ja rohkaisevat yhteistyöhön sekä yhdessä toimimiseen. Kaikki alkaa turvallisesta ilmapiiristä, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään, tunteitaan, oppia uutta ja löytää omat luovat voimavaransa.

Taidetarinaryhmässä pääsemme tutustumaan yhdessä tekemisen iloon, harjoittelemaan suullista ja kehollista ilmaisua sekä välillä rauhoitumme oman kehon äärelle mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan – täällä saa olla oma itsensä ja kokea luovuuden iloa! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2025 15.00

**Lasten taidetarinaryhmä -luovuuden leikkiä ja tarinoiden taikaa 10-13 v Pulkkila kevät 06150005**

10.3.–14.4.2025 7,98 t 21,00 €

Ma 16.30–17.30

Ylämäkelän monitoimitalo, kirjaston

luokkahuone

Elina Ala-aho

Tule mukaan Taidetarinaryhmään, jossa mielikuvitus saa siivet ja luovuus kukoistaa leikin, draaman ja kehollisen ilmaisun keinoin! Jokaisella tapaamisella luomme yhdessä tarinoita ja kokemuksia, jotka vahvistavat lapsen omaa ilmaisua ja rohkaisevat yhteistyöhön sekä yhdessä

toimimiseen. Kaikki alkaa turvallisesta ilmapiiristä, jossa jokaisella on tilaa ilmaista itseään, tunteitaan, oppia uutta ja löytää omat luovat voimavaransa.

Taidetarinaryhmässä pääsemme tutustumaan yhdessä tekemisen iloon, harjoittelempa suullista ja kehollista ilmaisua sekä välillä rauhoitumme oman kehon äärelle mielikuvamatkojen avulla.

Tule mukaan – täällä saa olla oma itsensä ja kokea luovuuden iloa! Ota mukaan: oma juomapullo ja mukavat, lämpimät vaatteet, joista voit tarvittaessa vähentää. Ilmoittautuminen päättyy 9.1.2025 15.00

### **Perhedraamaa lapsille 4–7 v. ja vanhemmille lyhytkurssi Rantsila kevät 06150006**

28.4.–26.5.2025 6,65 t 17,00 €

Ma 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Elina Ala-aho

Tule mukaan ainutlaatuisen leikkihetkeen, jossa lapsi ja vanhempi pääsevät yhdessä heittäytymään tarinoiden maailmaan! Perhedraama tarjoaa turvallisen ja hauskan tilan tutkia kehollista ja suullista ilmaisua yhdessä. Kurssi vahvistaa lapsen ja vanhemman välistä yhteyttä, tukee lapsen kehitystä ja antaa tilaisuuden harjoitella vuorovaikutusta ja ryhmässä toimimista. Tavoitteena on ennen kaikkea nauttia yhteisestä tekemisestä ja leikin ilosta! Edetään aina lapsen ehdoilla: välillä voi olla hyvä seurata sivusta, ja toisinaan rohkaistua osallistumaan mukaan. Lisäksi harjoittelempa rauhoittumista yhdessä lempeän satuhieronnan avulla. Tule mukaan kokemaan, oppimaan ja luomaan arvokkaita muistoja yhdessä!

Ilmoittautuminen päättyy 17.4.2025 15.00

## **Tanssi**

### **Paritanssi alkeet Pulkkila kevät 06500002**

14.1.–15.4.2025 26 t 47,00 €

Ti 18.00–19.30

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **Paritanssi jatko Pulkkila kevät 06500003**

14.1.–15.4.2025 26 t 47,00 €

Ti 19.30–21.00

Ylämäkelän monitoimitalo, liikuntasali

Anu Sankilampi

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Ilmoittautuminen päättyy 7.1.2025 15.00

### **DanceFit Rantsila kevät 06800165**

16.1.–17.4.2025 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, energisiksi 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 29.8.2024 15.00

## **CONTEMPORARY-tanssin aloittelijataso**

**Rantsila kevät 06800166**

13.1.–14.4.2025 17,29 t 44,00 €

Ma 17.00–18.00

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Tatiana Vidal

Liity mukaan Contemporary-tanssin tuntiin ja anna itsellesi tilaisuus tutustua tähän monimuotoiseen tanssityyliin! Contemporary-tanssin salaisuus piilee sen monipuolisuudessa, joka yhdistää erilaisia tanssillisia tekniikoita, kuten klassista balettia, modernia, jazzia ja tyyliteltyä tanssia, sulauttaen ne yhteen näyttämötaiteen kanssa. Tämä tanssityyli tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään vapaasti ja löytää oman uniikin liikkeen kielen, jota voi käyttää sekä itsensä ilmaisuun että itsensä tuntemiseen. Contemporary-tanssi ammentaa inspiraatiota itämaisistä tekniikoista, kuten joogasta ja kamppailulajeista. Tämän ansiosta voidaan tanssia paljain jaloin ja hyödyntää hengitysharjoituksia tunneilla, luoden ainutlaatuisen ja kokonaisvaltaisen tanssielämyksen. Opetus tapahtuu englanniksi, mutta tunnilla pystyy osallistumaan myös ilman kielitaitoa. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2024 15.00