

**Jokihelmen opisto, opinto-ohjelma
luonnos kevät 2021
Listaus suunnitelluista kursseista
kunnittain 21.10.2020 tilanne**

HAAPAVESI

01010388

VETERAANIKUORO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 41 €
ti 16.00–17.30
Haapaveden kirkko, Srk.keskus seurakuntasali,

Martti Murtoperä

Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle.
Äänenkäytön harjoittelua. Valmistautumista
konserttiin. Opintoseteli, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010390

VIIHDELAULAJAT HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €
ke 12.00–13.30
Jokihelmen opisto, luokka 7,

Hanna-Leena Mäyrä

Laulamme, harjoitteleamme äänen käyttöä ja
opettelemme uusia lauluja sekä valmistamme
ohjelman kurssin päätöstilaisuuteen.
Ilmoittautuminen ensimmäisellä kerralla.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,

Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010394

BÄNDISOITTO AIKUISILLE HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 62 €
ke 18.15–19.45
, Haapaveden yläaste, musiikkiluokka, Y6-ovi

Reijo Laakkonen

Soitamme perinteistä iskelmä- tai popmusiikkia
opiskelijoiden toiveiden mukaan. Vaatimuksena
kohtuullinen soittotaito joko harmonikan,
basson, rumpusetin, koskettimien tai
kitaransoitossa. Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010396

**HARMONIKKA RYHMÄOPETUS HAAPAVESI
KEVÄT**

12.1.2021–13.4.2021, 35 t, 41 €
ti 19.00–21.00
Mäkirinteen koulu, Luokka 139,

Janne Lindgren

Ryhmäopetus. Opimme soittamisen
perustaitoja sekä soitamme yhdessä
monipuolisesti harmonikka- ja laulumusiikkia.
Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo
soittaneille. Haapaveden kaupungin seteli,
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010400

**JOKIHELMEN ALUEELLISET PELIMANNIT
HAAPAVESI KEVÄT**

17.1.2021–11.4.2021, 24 t, 32 €
su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, luokka 7,

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus.
Kokoontumiskerrat; 17.1., 31.1., 14.2., 28.2.,
21.3. ja 11.4.2021. Haapaveden kaupungin
seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010402

KARAOKE 1 HAAPAVESI KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 52 t, 78 €
pe 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, luokka 7,

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.
Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli,
Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %.
Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020
mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044
7591 999.

01010404

KIVA & KEVYT -KUORO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 28 t, 41 €
ti 17.00–18.30

Haapaveden Opisto, Lönninkartano, juhlasali,

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua,
äänenmuodostusharjoituksia. Haapaveden

kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010408

PIANO 1 MÄKIRINNE 20 MIN KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 52 t, 77 €
ti 15.15–18.35

Mäkirinteen koulu, 164 luokka,

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010410

**PIANO 5 20 MIN HAAPAVESI MÄKIRINNE
KEVÄT**

13.1.2021–14.4.2021, 29 t, 77 €
ke 15.15–17.20

Mäkirinteen koulu, 142 luokka, M1-ovi,

Reijo Laakkonen

Yksilöopetus 20 min. Sisäralennus. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010414

**PIKKUPELIMANNIT, VIULU 45 MIN TPO
HAAPAVESI KEVÄT**

13.1.2021–5.5.2021, 16 t, 66 €
ke 19.00–19.45

Jokihelmen opisto, luokka 7,

Timo Hannula

Taiteen perusopetus. Yhteissoittoa ja
kansanmusiikkia. Sisäralennus. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010416

PUHALLIN HAAPAVESI KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 9 t, 111 €
pe 15.00–15.30
Jokihelmen opisto, luokka 7,

Simo Saastamoinen

Yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010418

RUMMUT 30 MIN HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 111 €
to 17.00–18.00
, Haapaveden yläaste, musiikkiluokka

Reijo Laakkonen

Yksilöopetus 30 min. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010420

RUMMUT 60 MIN HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 222 €
to 18.00–19.00
, Haapaveden yläaste, musiikkiluokka

Reijo Laakkonen

Yksilöopetus 60 min. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010422

RAPPARIT TPO HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–6.5.2021, 21 t, 67 €
to 18.30–19.30
Jokihelmen opisto, luokka 7,

Timo Hannula

Yhteissoittoakansanmusiikkia. Jatkat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Otamme tilalle uuden opiskelijan, mikäli opiskelija on pois tunneilta kolme kertaa lukukauden aikana ilmoittamatta siitä opettajalle. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010424

YKSINLAULU A HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 43 t, 111 €
to 18.15–20.45
Mäkirinteen koulu, 142 sähköpianoluokka, M1-ovi,

Hanna-Leena Mäyrä

30 min/oppilas. Opimme laulamisen perustekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskelijoiden kanssa. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010426**YKSINLAULU B HAAPAVESI KEVÄT**

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 111 €
ti 19.00–20.30

Mäkirinteen koulu, 164 luokka,

Hanna-Leena Mäyrä

30 min/oppilas. Opimme laulamisen perustekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskelijoiden kanssa. Materiaalit sis. kurssimaksuun. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010431**VIULU 4 TPO 15 MIN HAAPAVESI KEVÄT**

12.1.2021–4.5.2021, 5 t, 64 €
ti 13.00–13.15

Jokihelmen opisto, luokka 7,

Timo Hannula

Opetus 15 min. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat - opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona.

Otamme tilalle uuden opiskelijan, mikäli opiskelija on pois tunneilta kolme kertaa lukukauden aikana ilmoittamatta siitä opettajalle. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010433**YKSINLAULU KÄRSÄMÄKI 30 MIN KEVÄT**

13.1.2021–14.4.2021, 9 t, 111 €
ke 19.30–20.00

Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki,

Pekka Luukkonen

Opetus 30 min/13 viikkoa. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010461**LAULUSOLISTILLE BÄNDISÄESTYS 1 KEVÄT**

11.1.2021–19.4.2021, 35 t, 73 €
ma 17.30–19.30

Jokihelmen opisto, luokka 7,

Reijo Laakkonen

Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin käyttöä ja esiintymistä opettajan säestyksellä hyödyntäen monipuolisesti säestysautomaattikkaa (kuin oikea bändi). Toiset kurssilaiset voivat toimia taustalaulajina, jolloin saadaan moniäänisyyttä lauluun. Kurssin lopussa esiinnyttään yleisölle. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010462**LAULUSOLISTILLE BÄNDISÄESTYS 2 HAAPAVESI KEVÄT**

14.1.2021–15.4.2021, 26 t, 73 €
to 12.15–13.45

Jokihelmen opisto, luokka 7,

Reijo Laakkonen

Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin käyttöä ja esiintymistä opettajan säestyksellä hyödyntäen monipuolisesti säestysautomaattia (kuin oikea bändi). Toiset kurssilaiset voivat toimia taustalaulajina, jolloin saadaan moniäänisyyttä lauluun. Kurssin lopussa esiinnyttään yleisölle. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010463

PIANO 7 MÄKIRINNE 30 MIN KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 111 €
ti 18.30–19.30
Mäkirinteen koulu, 142 luokka, M1-ovi,

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/ 13 viikkoa. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010464

HUMPPALUURA TPO HAAPAVESI KEVÄT

11.1.2021–10.5.2021, 16 t, 50 €
ma 19.45–20.30
Jokihelmen opisto, luokka 7,

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla.
Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010465

VIULU 3 TPO HAAPAVESI 30 MIN KEVÄT

12.1.2021–6.5.2021, 128 t, 137 €
ti 17.30–19.00
ke 15.00–16.30
to 15.00–18.00
Jokihelmen opisto, luokka 7,

Timo Hannula

Opetus 30 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä.
Ilmoittautuminen
Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010466

VIULU 2 TPO HAAPAVESI 45 MIN KEVÄT

11.1.2021–10.5.2021, 128 t, 199 €
ma 15.00–18.45
ti 15.00–17.15
Jokihelmen opisto, luokka 7,

Timo Hannula

Opetus 45 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä.
Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.

Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010467

PIANO VATTUKYLÄ 20 MIN KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 29 t, 77 €
ma 15.00–16.40
Vattukylän koulu, pianoluokka,

Hanna-Leena Mäyrä

Opetus 20 min/ 9 viikkoa. Opintoseteli,
Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %.
Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020
mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044
7591 999.

01010468

PIANO HYTTIKALLIO 20 MIN KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 77 €
ma 16.20–17.00
Hyttikallion koulu, Luokka 314, E-ovi,

Reijo Laakkonen

Opetus 20 min/9 viikkoa. Opintoseteli,
Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %.
Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020
mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044
7591 999.

01010469

PIANO 3 MÄKIRINNE 20 MIN KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 29 t, 77 €
ma 17.00–18.40
Mäkirinteen koulu, 164 luokka,

Hanna-Leena Mäyrä

Opetus 20 min/13 viikkoa. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010470

AIKUISTEN PIANO MÄKIRINNE 20 MIN KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 6 t, 77 €
ma 17.25–17.45
Mäkirinteen koulu, 165 luokka, M1-ovi,

Aki Päivinen

Opetus 20 min/9 viikkoa. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010471

KITARA 30 MIN HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 52 t, 111 €
ti 17.00–20.00
Haapaveden Opisto, luokka 9,

Juha-Matti Kurra

Opetus 30 min/9 viikkoa. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010472

PIANO HUMALOJA 30 MIN KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 43 t, 111 €
ti 13.00–16.00
Humalojan koulu, vanha puoli,

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/13 viikkoa. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010473

PIANO 4 MÄKIRINNE 20 MIN KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 23 t, 77 €
ti 16.50–18.10
Mäkirinteen koulu, 142 luokka, M1-ovi,

Reijo Laakkonen

Opetus 20 min/viikko. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010474

PIANO 8 MÄKIRINNE 30 MIN KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 9 t, 111 €
ke 17.30–18.00
Mäkirinteen koulu, 142 luokka, M1-ovi,

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/viikko. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010475

PIANO 6 MÄKIRINNE 20 MIN KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 29 t, 77 €
ke 15.15–17.35
Mäkirinteen koulu, 164 luokka,

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min/viikko. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010476

PIANO MIELUSKYLÄ 20 MIN KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 52 t, 77 €
to 14.40–17.40
Mieluskylän koulu, musiikkiluokka,

Hanna-Leena Mäyrä

Opetus 20 min/13 viikkoa. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %.
Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01010477

KARAOKE 2 HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 52 t, 78 €
to 18.00–21.00
Haapaveden Opisto, luokka 6,

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.
Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %.
Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01020037

TEATTERIRYHMÄ LIPSTIKKA KEVÄT 2021

8.1.2021–16.4.2021, 69 t, 0 €
pe 17.00–21.00
Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali,
Juustomäentie 11, Haapavesi,

Janne Raudaskoski

. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030118

KUVATAIDE PERUSTEET 8-12 v HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–5.5.2021, 32 t, 65 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €
ke 16.00–17.30
Jokihelmen opisto, kuvataideluokka,

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja

ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030120

KUVATAIDE TYÖPAJA 11-18 v HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–29.4.2021, 45 t, 71 € +
materiaali/kuvataidekoulu 25 €
to 16.00–18.15

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka,

Marjut Lustig

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Kokoonnumme myös la 7.9. Taiteiden yö-tapahtuman aikaan. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030121

TAIDEVERSTAS HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–24.3.2021, 30 t, 53 €
ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka,

Marjut Lustig

Aikuisille suunnattu "kuviskoulu", jossa tutustutaan piirtämisen ja maalaamisen moniin mahdollisuuksiin ja välineisiin. Teemme rentoja kokeiluja, aiempaa osaamista ei tarvitse olla. Voit tulla ryhmään myös tekemään omaa taidettasi, ja saada ohjausta siinä. Voit käyttää omia taidetarvikkeita tai ostaa opettajalta. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030124

KUVATAITEEN PÄIVÄATELJEE HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 53 €
to 13.15–15.30

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka,

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan! Piirustusta, maalausta ja kuvataiteen mielenkiintoisia erikoistekniikoita toiveiden mukaan, myös alkeista alkaen. Kurssilla voi käyttää omia taidetarvikkeita tai osallistua yhteistilaukseen. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030126

KUVATAIDE PERUSTEET YLI 7 v TPO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 32 t, 65 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €

ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, kuvataideluokka,

Maria Keckman

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin viikolla 33. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Aktiivalennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01030128

KUVATAIDE VALMENTAVA SATUSIVELLIN 5-6 v KEVÄT TPO HAAPAVESI

11.1.2021–10.5.2021, 21 t, 48 € +
materiaali/kuvataidekoulu 18 €
ma 17.45–18.45
Jokihelmen opisto, kuvataideluokka,

Maria Keckman

Kurssilla tutustutaan kuvataiteen erilaisiin työtapoihin ja materiaaleihin ja välineisiin. Opintojen tavoitteena on innostaa lasta kuvataiteen tekemiseen, taiteen perusasioihin ja tuntemiseen tutkivan, kokeilevan ja leikinomaisen toiminnan kautta. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Aktiivalennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040291

KUDONTA MIKKOSEN TALO KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €
ti 18.00–20.15
Haapaveden Opisto, Mikkosen talo,

Sinikka Kilponen

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja koristetekstiilejä toiveiden mukaan. Tutustutaan kankaankudonnan tekniikkaan, sidoksiin, materiaaleihin sekä kokeillaan uutta. Sopii sekä vasta-alkajille että kokeneille kutojille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040293

KUDONTA JA KÄSITYÖ KYTÖKYLÄ KOPSA KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 53 €
to 12.00–14.15
Kytökylä, Kopsa, sali,

Sinikka Kilponen

Kudotaan erilaisia kankaita opiskelijoiden toiveiden mukaan sekä tehdään muita käsitöitä eri tekniikoilla. Kurssi sopii aloittelijoille sekä käsitöitä harrastaneille. Työt suunnitellaan yhdessä. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040295

KUDONTA JA KÄSITYÖ AITOKYLÄ KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €
ke 18.00–20.15
Aittolan koulu, Käsityöluokka,

Sinikka Kilponen

Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita ja kierrätysmateriaaleja. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040297

OMPELU JA KÄSITYÖT HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €
ke 14.00–16.15
Haapaveden Opisto, Mikkosen talo,

Sinikka Kilponen

Erilaisia töitä hyödyntäen eri tekniikoita ja kierrätysmateriaaleja: jäännöskankaat ja erilaiset pienet koristeet, napit, nyörit, soljet jne. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040302

KUDONTA JA KÄSITYÖ MIELUSKYLÄ KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 €
ma 18.00–20.15
Mieluskylän koulu, kudontaluokka,

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudotaan erilaisia kankaita opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Tutustutaan käsityön eri tekniikoihin - niin uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin. Myös uudet kurssilaiset

tervetuloa! Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040304

LANKATYÖT HAAPAVESI KEVÄT

14.1.2021–22.4.2021, 39 t, 53 €
to 17.30–19.45
Haapaveden Opisto, Mikkosen talo,

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Onko sinuun iskenyt neuloosi tai virkkausmania? Tunnistatko piustan, papelon, konttikirjavan, kylkiluusolmun tai kirjovirkkauksen? Kuohkeaa villalankaa, sileää pellavaa ja hohtavaa silkilankaa... Mitä kaikkea langoista saakaan aikaan erilaisilla tekniikoilla kuten virkkaamalla, nypläämällä, neulomalla, koukkuamalla ja vaikka solmiamalla. Annetaan lankojen viedä! Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040305

MONIPUOLINEN MAKRAMEE HAAPAVESI KEVÄT

8.1.2021–10.1.2021, 18 t, 57 €
pe 17.00–21.00
la 09.00–16.00
su 12.00–16.00
Haapaveden Opisto, Mikkosen talo,

Sinikka Kilponen

Makramee-solmeilu on vanha työtapa, missä solmuja käyttämällä saadaan koristeellisia pitsimäisiä punoksia ja pintoja. Erilaisilla materiaaleilla, solmimistavoilla ja erilaisia

tekniikoita yhdistelemällä voit luoda tyylikkääitä koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040308

LAUKKUJA, KASSEJA, PUSSUKOITA HAAPAVESI KEVÄT

5.3.2021–6.3.2021, 12 t, 27 €
pe 18.00–21.00
la 09.00–16.00
Haapaveden Opisto, Mikkosen talo,
Sinikka Kilponen

Ommellaan kasseja, laukkuja, pussukoita ja kukkaroita erilaisista materiaaleista. Materiaaliksi voit valita joko uutta tai kierrätyskankaita kuten farkkuja, paitoja, hameita ja vanhoja verhoja. Voit yhdistää työhösi helmiä, nauhoja, pitsiä, solkia, farkun taskun, puseron edustan, vyön, nappeja, korvakoruja jne. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Opintoseteli, Smartum, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040310

JOUTSEN KODIN TAI PIHAN KORISTEESI HAAPAVESI

10.4.2021–25.4.2021, 32 t, 42 €
la 09.00–16.00
su 09.00–16.00
Kytökyylä, Kopsa,

Sinikka Kilponen

Joutsenta on ennen pidetty pyhänä kohtalon lintuna. Toteutamme tämän ikuisen rakkauden symboliksi nimetyn eläimen tekstiiliveistoksena. Tekstiiliveistos on oiva keino kierrättää vanhoja materiaaleja. Tekstiiliveistotekniikalla voit valmistaa vanhoista tekstiileistä vaihtelevia sääolosuhteita kestäviä teoksia kotiin ja puutarhaan. Valmistamme luonnollisen kokoisen joutsenen hyödyntämällä ja uusiokäyttämällä kierrätysmateriaaleja. Lisäksi materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen su 4.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040318

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI HAAPAVESI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 52 t, 57 €
ma 17.00–20.00
Toimintakeskus/työkeskus, Hakakuja 11,
puutyösali,

Ari Koskinen

Huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040319

SOITINRAKENNUS HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 52 t, 57 €
ke 18.00–21.00
, Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-
ovi/Pesula Hakakuja

Erkki Petsalo

Valmistetaan ja korjataan erilaisia soittimia.
Huom. Opetus entisissä Haapaveden pesulan
tiloissa, Teollisuustie 6, Haapavesi. Smartum,
Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01040320

PUUTYÖ YLI 15 v HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 52 t, 57 €
ti 18.00–21.00
, Haapaveden yläaste, puutyöluokka, Y4-
ovi/Pesula Hakakuja

Kari Koskela

Ota mukaan omat materiaalit. Huom. Opetus
entisissä Haapaveden pesulan tiloissa,
Teollisuustie 6, Haapavesi. Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050125

FOLKJAM HAAPAVESI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €
ma 18.30–19.30
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Pia Varuhin-Palo

FolkJam on suomalaiseen tanssiin pohjautuva
tanssiliikuntamuoto, jonka parissa pääset
kokemaan tanssin yhteisöllisyyttä ja iloa.
FolkJamissa ammattitaitoinen ja innostava
ohjaaja pitää huolen liikunnan riemusta sekä
hyvästä meiningistä. FolkJamissa korostuu
liikkeen sisäisen kokemisen merkitys. Jokainen
jammaaja saa tuntea olonsa kotoisaksi omassa
kehossaan. Liikemateriaali hyödyntää
suomalaista tanssiperinnettä monipuolisesti,
tämä mahdollistaa myös kokonaisvaltaisen
tanssillisen ja liikunnallisen kehittymisen. Tunnit
sisältävät sekä nopeaa ja mukaansatempaavaa
menoa että rauhallista tunnelmointia. Laji sopii
kaikille ikään ja taitotasoon katsomatta. Tunnit
tarjoavat haastetta myös kokeneelle tanssijalle,
sillä treenin tehoa voi säädellä itse. Jokainen
osallistuja liikkuu omista lähtökohdistaan
itseään haastaen. FolkJamin parissa aerobinen
kunto kohoaa kohisten, keho kiinteytyy ja mieli
virkistyy. Tule mukaan yksin tai kaveriporukalla,
paria ei tarvita! Opintosektori, Smartum, Tyky +,
Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Työttömyyspassi, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050130

LASTENTANSSI PIKKARAISET 4-5 V HAAPAVESI KEVÄT

7.1.2021–8.5.2021, 18 t, 54 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
to 17.30–18.15

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

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. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 19.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisälennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050132

LASTENTANSSI SUUROSET YLI 6 V ESKARIT HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–8.5.2021, 17 t, 54 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 17.00–17.45

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

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. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 15.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisälennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050136

NYKYTANSSI 1 KIRPPANAT A 7-8 v TPO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–18.5.2021, 18 t, 54 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 17.45–18.30

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

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. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 11.8.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisälennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050138

NYKYTANSSI 2 PYRYHARAKAT 9-10 v TPO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–11.5.2021, 24 t, 60 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 18.30–19.30
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 10.8.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050140

NYKYTANSSI 3 SÄPÄKÄT 11-12 v TPO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–8.5.2021, 24 t, 60 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 16.00–17.00
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 13.8.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisaralennus. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050142

NYKYTANSSI 4 TANSSINTO YLI 13 v TPO HAAPAVESI KEVÄT

7.1.2021–8.5.2021, 38 t, 73 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
to 16.00–17.30
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Pia Varuhin-Palo

Taiteen perusopetus. Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 11.8.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050144

NYKYTANSSI 5 LUMO YLI 13 v TPO HAAPAVESI KEVÄT

11.1.2021–10.5.2021, 36 t, 73 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ma 16.00–17.30
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

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. Jatkatavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 10.8.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050146

TANSSITEATTERI TILLERI TALLERI YLI 14V TPO KEVÄT

13.1.2021–5.5.2021, 69 t, 85 €
ke 16.30–20.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali,
Juustomäentie 11, Haapavesi,

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. Kurssiin sisältyy viikonloppuopintoja maaliskuun-toukokuussa 2021. Ryhmään pääseminen edellyttää opiskelua jossakin tanssitaiteen perusopetusryhmässä. Tiedustelut p. 044-7591366 Pia Varuhin-Palo. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050148

AIKUISBALETTI HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €
ti 19.30–20.30

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Pia Varuhin-Palo

. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050150

DANCE! AIKUISILLE HAAPAVESI KEVÄT

7.1.2021–8.4.2021, 17 t, 39 €
to 18.30–19.30

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Pia Varuhin-Palo

. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01050159

NYKYTANSSI 1 KIRPPANAT 7-8 v B TPO HAAPAVESI KEVÄT

11.1.2021–24.5.2021, 18 t, 54 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ma 17.30–18.15

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

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. Jatkatavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080806

KOKO KYLÄN JUMPPA MIELUSKYLÄ KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €

ti 19.15–20.00

Mieluskylän koulu, liikuntasali,

Ilmoitetaan Opettaja

. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080808

KOKO KYLÄN JUMPPA HUMALOJA KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 13 t, 30 €

ma 18.20–19.05

Humalojan koulu, liikuntasali,

Mari Pitkänen

Lihaskuntoharjoituksia sekä venyttelyä. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan oma jumppamatto ja muut kulloinkin tarvittavat välineet. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080814

KOKO KYLÄN JUMPPA VATTUKYLÄ KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €

ti 18.00–18.45

Vattukylän koulu,

Ilmoitetaan Opettaja

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-
osuus sekä loppuvenyttely. Harjoituksen toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään

myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Sopii kaiken kuntoisille, harjoitukset voi tehdä oman kunnan mukaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080816

AIKUINEN-LAPSI -JUMPPA TOUHUKKAAT 3-4 v HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €

ke 17.00–17.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Anna Hultqvist

3-4-vuotiaan jo omilla jaloillaan liikkuvan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoitellaan perusliikuntataitoja, temppuillaan, lauletaan, loruillaan sekä tutustutaan erilaisiin liikuntavälineisiin. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080818

CHEERLEADING 8-13 v HAAPAVESI KEVÄT

17.1.2021–25.4.2021, 26 t, 58 €

su 14.00–15.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Miisa Vanhanen

Akrobatiaa, hyppyjä, stunteja sekä pyramideja (nostoja) taitotason ja turvallisuuden mukaan. Tervetuloa mukaan lajista innostuneet 8-13 -vuotiaat. Teholtaan keskiraskas. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080825

KEVYT LAVIS HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €
ti 12.00–13.00

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa, valssi, jenkka, tango. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080828

KUNTORYHMÄ RAUHANKALLIO HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 14.00–14.45

Rauhankallio, Sotainvalidien talo, kerhohuone,

Anja Tallgren

Virikkeitä ja liikuntaa iäkkäille. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Teholtaan kevyt. Haapaveden kaupungin seteli, Opintopassi, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Työttömyyspassi, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080829

KUNTOSALICIRCUIT 1 HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 39 €
ke 16.00–17.00

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali,

Mirva Kela

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080837

SYVÄN VEDEN VESIJUMPPA HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 78 €
ke 19.00–19.45

Haapaveden uimahalli, iso allas,

Mirva Kela

Syvän veden jumppa on koko vartalon hallintaa kehittävä, syviä lihaksia vahvistava, niveliä säästävä ja energiankulutusta lisäävä tunti, joka sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille. Ryhmää suositellaan uimataitoisille. Uimahallilta löytyy tarvittavat välineet, mutta voit käyttää omaa vesijuoksuvyötä. Teholtaan keskiraskas/raskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080841

TEMPPUJUMPPA 5-6 v HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 18.00–18.45
Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Anna Hultqvist

Harjoitellaan monipuolisesti leikin kautta erilaisia liikunta- ja temppuilutaitoja, sekä käytetään erilaisia telineitä ja välineitä. Liikumme vauhdikkaasti. Opintohetki, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyyslennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080847

TUOLIJUMPPA HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 10.30–11.15
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Mirva Kela

Jumpataan rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia ja tehdään lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä. Venytellään ja tehdään tasapainoharjoituksia. Jumpataan istuen tai tuolia apuna käyttäen. Teholtaan kevyt. Opintohetki, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyyslennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080853

KOKO KYLÄN JUMPPA AINALI KEVÄT

11.1.2021–12.4.2021, 13 t, 30 €
ma 18.00–18.45
Ainalin nuorisoseura, sali,

Ilmoitetaan Opettaja

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Opintohetki, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyyslennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080857

VESIJUMPPA 1 HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 78 €
ti 11.45–12.30
Haapaveden uimahalli, terapia-allas,

Mirva Kela

Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Opintohetki, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyyslennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080859

VESITREENI HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 78 €
ti 12.45–13.30
Haapaveden uimahalli, iso allas,

Mirva Kela

Tehokas ja vauhdikas treeni miehille ja naisille isossa altaassa. Tunti koostuu aerobisesta ja lihaskunto-osuudesta. Tehostamme treeniä erilaisia välineitä hyödyntäen. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Opintohetki, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyyslennus 50 %, Vuoropassi. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080862

KOKO KYLÄN JUMPPA KARSIKAS KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 14.30–15.15

Vähämäen kota, Karsikas, Haapavesi,

Mirva Kela

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-
osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset
toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään
myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080864

NUORTEN CROSSTRAINING HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 39 €
ke 17.00–18.00

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora,

Terhi Kangasharju

Yläkoulu- ja lukioikäisille suunnattu kurssi, jossa
kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa,
kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoitukset
vaihtelevat viikoittain ja ne koostuvat
pääasiassa kehonpainotreeneistä ja crossfit-
tyyppisestä harjoittelusta. Tunnit on suunniteltu
nimenomaan nuorille ja liikkumisessa
varmistetaan turvalliset ja oikeat tekniikat. Tule
rohkeasti mukaan kehittämään kuntoasi! Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080866

TELINEVOIMISTELU GEPARDIT EDISTYNEET YLI 7 v HAAPAVESI KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 17 t, 39 €
pe 17.15–18.15

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Terhi Kangasharju

Harjoitellaan vaativampia liikkeitä ja liikesarjoja
eri telineillä. Permannolla vauhdikkaita
voittisarjoja sekä yhdistelmiä eri
voimisteluliikkeistä, esim. puolivoltti + etuperin
voltti, arabialainen kärrynpyörä + takaperin
puolivoltti jne. Liikkeitä sovelletaan taitojen ja
toiveiden mukaisesti. Yli 7-vuotiaille. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080868

VESIJUMPPA 2 HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 78 €
ke 19.50–20.35

Haapaveden uimahalli, terapia-allas,

Sirkka Luusua

Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan
keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080870

TAEKWONDO HAAPAVESI KEVÄT

17.1.2021–25.4.2021, 26 t, 41 €
su 17.00–18.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Tapio Pitkälä

Yli 7 vuotiaat; Kurssi on suunniteltu kehittämään lasten ja nuorten fyysisiä, motorisia ja sosiaalisia taitoja. 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. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ke 15.12.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080873

KUNTOSALICIRCUIT 2 HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 39 €
ke 17.00–18.00

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali,

Mirva Kela

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080874

TELINEVOIMISTELU YLI 9 v HAAPAVESI KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 17 t, 39 €
pe 16.00–17.00

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Anna Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080875

TELINEVOIMISTELU YLI 7 v HAAPAVESI KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 17 t, 39 €
pe 15.00–16.00

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Anna Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080876

KEHONHUOLTO JA VENYTTELY HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €

ke 19.00–19.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali, G-ovi,

Anna Hultqvist

??? Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli,

Smartum, Tyky +, Tykyseteli,

Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä

www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080877

LASTEN UIMAKOULU UIMATAIDOTTOMAT 5-6 v HAAPAVESI KEVÄT

16.1.2021–24.4.2021, 13 t, 62 €

la 10.15–11.00

Haapaveden uimahalli, lasten allas,

Sirkka Luusua

Tutustumme veteen ja harjoitteleme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080878

LASTEN UIMAKOULU JATKO 6-8 v HAAPAVESI KEVÄT

16.1.2021–24.4.2021, 13 t, 62 €

la 11.00–11.45

Haapaveden uimahalli, lasten allas ja terapia-allas,

Sirkka Luusua

Uimakoulu on tarkoitettu lapsille, jotka osaavat uida noin 5 m matkan lasten altaassa.

Uimakoulussa kertaamme uinnin perusasioita ja harjoitteleme uintitekniikoiden alkeita.

Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan isossa altaassa 10 m vapaalla tyylillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01080879

PILATES HAAPAVESI KEVÄT

30.1.2021–27.2.2021, 7 t, 20 €

la 11.15–12.15

Virtaamo, Tähtelänkuja 4, Haapavesi,

Anna Järvelä

Pilates tunneilla harjoitellaan Joseph Pilateksen menetelmään nojautuen. Päähuomio on kehon syvien lihasten vahvistamisessa. Harjoitteet suoritetaan pääasiassa lattialla matolla. Tarvitset mukaan alustan, kuminauhan ja vaatteet joissa on helppo liikkua. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120076

KESKUSTELUENGLANTI HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 41 €

ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6,

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta, kehitämme sanavarastoa ja tutustumme englantilaiseen kulttuuriin keskustellen.

Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120078

SUOMEN KIELTÄ ULKOMAALAISILLE KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €
ke 16.45–18.15
Haapaveden Opisto, luokka 6,

Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjää arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja yhteiskunnassa. Kurssilla voivat opiskella kaikki ulkomaalaiset, jotka haluavat parantaa suomen kielen taitojaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01120081

VENÄJÄ JATKO HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 41 €
ti 19.00–20.30
Haapaveden Opisto, luokka 6,

Inna Lotjonen

Venäjän kielen opiskelu, syventäminen. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01150094

TIISTAIN TIITTERÄT TEKIJÄT RENTOLA HAAPAVESI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €
ti 12.00–14.15

Rentola, Pappilantie 2,

Sinikka Kilponen

Iloa ja innostavaa tekemistä! Teemme erilaisia käsitöitä, askarteluja ym. hyödyntäen erilaisia tekniikoita. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01150096

MUKAVAA MUSISOINTIA 1 TOIMINTAKESKUS HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, Hakakuja 11, puutyösali,

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01150097

MUKAVAA MUSISOINTIA 2 TOIMINTAKESKUS HAAPAVESI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 14.00–14.45

Toimintakeskus/työkeskus, Hakakuja 11, puutyösali,

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä

kokoontumiskerralla. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %, Opintoseteli. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

01190159

HAAPASOMPA, KOTOKURSSI

16.1.2021–22.5.2021, 16 t, 40 €

la 14.00–15.30

to 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, Majakka,

Diana Seppä

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. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

KÄRSÄMÄKI

02010174

HARMONIKKA RYHMÄOPETUS KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €

ke 18.30–20.45

Konttila, tupa,

Janne Lindgren

Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot. Soitamme yhdessä monipuolista harmonikka- ja

laulumusiikkia. Oma soitin mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille.

Opintoseteli, Smartum, Tyky +,

Työttömyysalennus 50 %. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä

www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010176

PUHALLINYHTYE KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–12.4.2021, 39 t, 53 €

ma 17.30–19.45

Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi,

Simo Saastamoinen

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan oma soitin ja nuottiteline. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010178

LUMOLIEKIT KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €

ke 19.00–20.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi,

Saara Howe

Kevyen musiikin naiskuoro. Lauletaan kolmiäänisiä viihde- ja kansanlauluja, opetellaan laulutekniikkaa ja äänenhuoltoa. Tavoitteena kevätkonsertti, jossa esitetään lauluja sekä säestyksen kanssa että ilman. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010180

KARAOKE KÄRSÄMÄKI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 52 t, 78 €
ti 18.00–21.15
Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi,

Miika Kiiskinen

Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Vasta-alkajille sekä pidempään karaokea harrastaneille.

Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010182

BÄNDISOITTO KÄRSÄMÄKI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 13 t, 52 €
to 15.10–15.55
Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi,

Reijo Laakkonen

Bändisoittoa ryhmässä. Sopii edistyneemmille ja vähän kitaran, basson, rumpujen tai kosketinsoittimen / pianon soittotaitoa omaaville. Pienryhmäopetusta. Max. 5 hlö / ryhmä. Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010184

YKSINLAULU KÄRSÄMÄKI 30 MIN/VKO KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 26 t, 111 €
to 15.30–17.00
Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki,

Pekka Luukkonen

Opetusta 30 min/13 vko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010186

VIULU FROSTERUS 30 MIN KEVÄT

13.1.2021–15.4.2021, 35 t, 111 €
ke 19.00–20.00
Frosteruksen koulu, luokka 114, G-ovi,

Kati Hilander

Opetus 30 min/13 viikkoa. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010188

PIANO SAVISELKÄ 20 MIN KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 23 t, 77 €
to 14.50–16.10
Saviselän koulu, pianoluokka,

Kirsti Ervasti

Opetus 15 min/13 viikkoa. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010190

PIANO FROSTERUS 20 MIN KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 98 t, 77 €
pe 14.00–20.00
Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi,

Hanna-Leena Mäyrä

Opetus 20 min/13 viikkoa. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010192**URKUKURSSI KÄRSÄMÄKI 30 MIN/JOKA 2. VKO KEVÄT**

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 59 €

ti 18.00–18.45

Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki,

Pekka Luukkonen

Opiskelijalla opetusta 30 min joka 2. viikko. Urkujen soittoa oikeilla pilliuruilla: jalkio-, säestyssoittoa ja monipuolista urkumusiikkia. Lähdemme liikkeelle opiskelijan omalta tasolta. Sopii jo hiukan pianoa soittaneille. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010194**YKSINLAULU KÄRSÄMÄKI 30 MIN/JOKA 2. VKO KEVÄT**

14.1.2021–15.4.2021, 43 t, 59 €

to 12.15–15.15

Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki,

Pekka Luukkonen

Opiskelijalla opetusta 30 min joka 2. vko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02010198**KITARA FROSTERUS 20 MIN KEVÄT**

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 77 €

ke 15.05–16.05

Frosteruksen koulu, luokka 159, H-ovi,

Juha-Matti Kurra

Opetus 20 min/22 viikkoa. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02030039**KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v TPO SAVISELKÄ KEVÄT**

11.1.2021–3.5.2021, 30 t, 61 € +

materiaali/kuvataidekoulu 20 €

ma 14.00–15.30

Saviselän koulu, 3-4 luokka,

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02030042**TAIDEVERSTAS 11-18 v KÄRSÄMÄKI KEVÄT**

5.2.2021–5.3.2021, 15 t, 20 € +

materiaali/kuvataidekoulu 10 €

pe 15.15–17.30

Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi,

Marjut Lustig

Nuorille suunnattu kuvataidepaja, jossa mm. piirrämme, maalaamme, muotoilemme ja kokeilemme kuvataiteen erikoistekniikoita. Kurssi voidaan hyväksilukea kuvataiteen

perusopintoihin. Pukeudu työskentelyyn sopiviin vaatteisiin. Sitova ilmoittautuminen to 28.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02030044

KUVATAIDE FROSTERUS KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €
ti 17.45–20.00
Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi,

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta eri tekniikoilla. Ota mukaan omat taidetarvikkeesi. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040115

PAPERIKUKISTA HURMAAVAA KAUNEUTTA KÄRSÄMÄKI KEVÄT

29.1.2021–30.1.2021, 12 t, 27 €
pe 18.00–21.00
la 09.00–16.00
Frosteruksen koulu, luokka 2033, H-ovi,

Sinikka Kilponen

Ruusuja, lumpeita, neilikoita, unikoita, narsisseja, astereita, auringonkukkia... Kaiva varastoistasi mm. erilaisia paperinaruja, vanhoja kirjoja, kuvalehtiä, kreppipapereita, lautasliinoja, väripapereita ja tule tekemään ihastuttavia, todentuntuksia koristekukkia! Paperikukilla luot kauniita yksityiskohtia kodin sisustukseen, upeita lahjoja juhlatilaisuuksiin ja ihastuttavia kukkakimppuja vaikkapa syntymäpäiville. Paperikukat kestävät juuri niin kauan kuin Sinä haluat! Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin

alkamista. Opintoseteli, Smartum, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 22.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040117

KUDONTA JA KÄSITYÖT FROSTERUS KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €
ke 18.00–20.15
Kutomo, Aleksintie,

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaateustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040120

LANKATYÖT KONTTILA KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €
ti 16.00–18.15
Konttila, tupa,

Kati Tuoriniemi

Lankatekniikoita toiveiden mukaan eri tekniikoilla kuten kirjomalla, neulomalla, virkkaamalla, koukuamalla ja solmimalla. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040122

KUDONTA JA KÄSITYÖT VENETPALO KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 53 €
to 18.00–20.15

Venetpalon koulu, sivurakennus,

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040124

KUDONTA JA KÄSITYÖ PORKKALA KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €
ti 18.30–20.45

Porkkalan koulu, kutomo,

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040125

KAUNIIT TUNIKAT KEVÄÄKSI KÄRSÄMÄKI KEVÄT

19.3.2021–20.3.2021, 12 t, 27 €
pe 18.00–21.00

la 09.00–16.00

Frosteruksen koulu, tekstiililuokka 2030, H-ovi,

Sinikka Kilponen

Tule ompelemaan oma istuva luottovaate arkeen ja juhlaan! Ompelemme helppojen valmiskaavojen ja -ohjeiden avulla mukavan käyttövaatteen kaikenkokoisille. Perusmallia muokataan omille mitoille sopivaksi ja yksilölliseksi lisäämällä siihen persoonallisia yksityiskohtia. Materiaalina joustava trikoo- tai collegekangas tai joustamaton kuten puuvilla-, pellava- tai villakangas. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 12.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040126

JOUTSEN KODIN TAI PIHAN KORISTEEKSI OULAINEN

20.2.2021–28.2.2021, 32 t, 42 €

la 09.00–16.00

su 09.00–16.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Sinikka Kilponen

Joutsenta on ennen pidetty pyhänä kohtalon lintuna. Toteutamme tämän ikuisen rakkauden symboliksi nimetyn eläimen tekstiiliveistoksena. Tekstiiliveistos on oiva keino kierrättää vanhoja materiaaleja. Tekstiiliveistostekniikalla voit valmistaa vanhoista tekstiileistä vaihtelevia sääolosuhteita kestäviä teoksia kotiin ja puutarhaan. Valmistamme luonnollisenkokoisen joutsenen hyödyntämällä ja uusiokäyttämällä kierrätysmateriaaleja. Lisäksi materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin

alkamista. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 12.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040128

PUU-JA METALLITYÖ FROSTERUS KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 €
ma 18.00–20.15
Frosteruksen koulu, luokka 133, G-ovi,

Juha Vierimaa

Puu- ja metallitöitä omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040132

KÄSITYÖKERHO NUORILLE 4-9 LK KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €
ke 15.30–17.45
Frosteruksen koulu, tekstiililuokka 2030, H-ovi,

Kati Tuoriniemi

Tuunaamme ja valmistamme kierrätys- ja luonnonmateriaaleista vaatteita, koruja, sisustustuotteita yms. toiveiden mukaan. Neulontaa, virkkausta, makrameeta, punontaa, askartelua, metallilankatyöt, värjäystä jne. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040133

OPPIA KANTAPÄÄN KAUTTA KÄRSÄMÄKI

25.1.2021–25.1.2021, 3 t, 10 €
ma 18.30–20.45
Frosteruksen koulu, tekstiililuokka 2030, H-ovi,

Kati Tuoriniemi

Opettelemme erilaisia versioita sukan neulomisessa kantapäähän tekemiseen neulottuun sukkaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 18.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040134

SUKKA VARPAISTA VARTEEN KÄRSÄMÄKI

13.2.2021–20.2.2021, 12 t, 27 €
la 10.00–15.00
Frosteruksen koulu, tekstiililuokka 2030, H-ovi,

Kati Tuoriniemi

Opettelemme neulomaan sukkaa varpaista varteen. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 5.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02040136

MOPON/SKOOTTERIN/PYÖRÄN RASSAUSKURSSI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 53 €
to 17.30–19.45
Frosteruksen koulu, luokka 133, G-ovi,

Juha Vierimaa

Nuorille ja heidän vanhemmilleen tarkoitettu kurssi. Säädamme sekä voitelemme pärinälaitteen uuteen iskuun! Keskitymme perushuoltoon ja ylläpitoon. Mukaan oma mopo/skootteri/pyörä ja mahdollisia osia. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020

mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02050023

LATINOBIK KÄRSÄMÄKI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 39 €
to 18.00–19.00
Konttimäki, sali,

Paula Madetoja

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opitaan perusaskeleet ja lajinomaista liikuntaa. Tanssitaan lattareita esim. samba, rumba cha-cha-cha, jive, salsa ja merengue. Tanssitaustaa ei tarvita. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02060010

SENIORIEK JATKO KÄRSÄMÄKI KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 35 t, 50 €
pe 16.00–18.00
Frosteruksen koulu, Atk-luokka 1109, A-ovi,

Anssi Prättälä

Jatkoryhmä. Mukaan voi tulla myös uusia opiskelijoita, joilla perusteet jo hieman hallussa. Tietokoneen käyttöä. Huomioidaan opiskelijoiden tietokoneiden käyttötarpeet. Edetään hitaasti. Oma kone mukaan, jos on. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080265

CORE JA KEHONHUOLTO KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 13 t, 30 €
ma 16.30–17.15
Konttimäki, sali,

Mirva Kela

Treenaamme keskivartaloa, syviä lihaksia ja teemme liikkuvuutta lisääviä harjoitteita sekä kehitämme tasapainoa. Huollamme kehoa, putkirullalla, pallolla ja kepillä. Tarvitset mukaan oma jumppamaton. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080268

SJL-JOOGA KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 22 t, 40 €
ma 19.50–21.05
Konttimäki, sali,

Paula Kallatsa-Korpi

SJL.-Jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080270

LAVIS 1 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 39 €
to 16.50–17.50
Konttimäki, sali,

Paula Madetoja

Lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenkka samba, jive, salsa. Opintopöytä, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080271

KUNTOSALICIRCUIT 1 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 61 €
ti 13.15–14.15
Liikuntakeskus Buusti, Kärsämäki, kuntosali,

Katja Klemettilä

Vauhdikas kiertoarjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Opintopöytä, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080274

LAVIS 2 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 39 €
to 19.10–20.10
Konttimäki, sali,

Paula Madetoja

Lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenkka samba, jive, salsa. Opintopöytä, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080275

MIESTEN VENYTTELY JA SÄHLY KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 39 €
ke 20.05–21.05

Frosteruksen koulu, koko sali, H-ovi,

Juha Vierimaa

Venyttelyä ja sählyn pelaamista miehille. Teholtaan raskas. Opintopöytä, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080277

NAISTEN JA MIESTEN VESIJUMPPA KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 13 t, 78 €
ma 19.50–20.35

Koivupuisto, uimahalli,

Mirva Kela

Kurssimaksun lisäksi opiskelija maksaa uimaliput itse. Opintopöytä, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080279

NAISTEN VESIJUMPPA 1 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 13 t, 78 €
ma 19.00–19.45

Koivupuisto, uimahalli,

Mirva Kela

Kurssimaksun lisäksi opiskelija maksaa uimaliput itse. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080281

NAISTEN VESIJUMPPA 2 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 78 €

ti 09.00–09.45

Koivupuisto, uimahalli,

Katja Klemettilä

Kurssimaksun lisäksi opiskelija maksaa uimaliput itse. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080283

NAISTEN VESIJUMPPA 3 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 78 €

ti 09.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli,

Katja Klemettilä

Kurssimaksun lisäksi opiskelija maksaa uimaliput itse. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080285

RPV JUMPPA KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €

ma 17.30–18.30

Konttimäki, sali,

Mirva Kela

Lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan treenaaminen. Käytetään välineenä omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Teholtaan keskiraskas. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080288

TUOLIJUMPPA KÄRSÄMÄKI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €

ti 12.00–12.45

Konttimäki, sali,

Katja Klemettilä

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080290

JUMPPA SAVISELKÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 39 €

to 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali,

Mirva Kela

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden toiveet huomioiden. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti

15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

02080292

PHYSIOPILATES KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 13 t, 30 €
ma 19.00–19.45
Konttimäki, sali,

Paula Kallatsa-Korpi

Pilateksen klassisen repertuaarin liikkeet (34) sekä niiden helpotetut versiot. Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenkkaan ja lantion stabiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080294

TELINEVOIMISTELU ALKAJAT KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €
ma 16.00–17.00
Frosteruksen koulu, koko sali, H-ovi,

Anna Nevala

Tempuillaan telineillä ja ilman, hypitään, roikutaan, kiipeillä ja tasapainoillaan. Perusvoimisteluliikkeitä: kuperkeikat eteen ja taakse, etuperin voltti, erilaiset kärrynpyörät, käsilläseisonta, kieppi ja kiintopyörähdys tangolla sekä helpot permantosarjat. Liikkeitä

voidaan soveltaa ryhmän ja yksilön taitojen mukaisesti. Tunti sisältää leikinomaisen lämmittelyosuuden sekä taito- ja liikkuvuusosioita. Sopii tytöille ja pojille. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080296

TELINEVOIMISTELU KOKENEET KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €
ma 17.00–18.00
Frosteruksen koulu, koko sali, H-ovi,

Anna Nevala

Voimistellaan telineillä ja harjoitellaan vauhdikkaita permantosarjoja sekä akrobaattisia voimisteluliikkeitä, kuten perhosvoltti, takaperin voltti, puolivolttit eteen ja taakse ja käsilläkävely. Liikkeitä voidaan soveltaa ryhmän ja yksilön taitojen mukaisesti. Tunti sisältää leikinomaisen lämmittelyosuuden sekä taito-, voima- ja liikkuvuusosioita. Sopii tytöille ja pojille. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02080300

KUNTOSALICIRCUIT 2 KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 61 €
ke 18.05–19.05
Liikuntakeskus Buusti, Kärsämäki, kuntosali,

Minna Huhmarniemi, Katja Klemettilä

Vauhdikas kiertoarjoittelutunti. Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja liikkeestä toiseen nopeasti, joten syke pysyy ylhäällä treenin ajan. Soveltuu kaikille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +,

Tykysetele, Työttömyysalennus 50 %,
Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti
15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

02120029

VENÄJÄN KIELEN ALKEIDEN JATKO KÄRSÄMÄKI KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 26 t, 41 €
to 18.00–19.30
Frosteruksen koulu, luokka 1111, A-ovi,
Sirpa Lehtikangas

Sisältö: keskustelu-, kuullunymmärtämis- ja
kirjallisiaharjoituksia. Pääpaino suullisella
ilmaisulla ja sanaston kartuttamisella.
Opintoselele, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02150079

MUKAVAA MUSISOINTIA KÄRSÄMÄKI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 09.30–10.15
Toimintakeskus Rantapääsky, Aleksintie 4, sali,
Timo Jääskelä

Työniloa ja toimintakykyä yhdessä musisoiden.
Ilmoittautuminen ensimmäisellä
kokoontumiskerralla. Opintoselele, Smartum,
Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02150081

KUVATAIDE KIMPPA-KÄMPPÄ KÄRSÄMÄKI KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 26 t, 41 € +
materiaali/kuvataidekoulu 10 €
ma 13.00–14.30
Kimppa Kämppe, sali,

Juho Yli-Posso

Kuvataidetta vaihtuvilla aiheilla ja tekniikoilla
omien mieltymisten mukaan. Ilmoittautuminen
ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Opintoselele, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02150083

SISULIIKKUJAT KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 12.00–12.45
Konttimäki, sali,

Juho Yli-Posso

Liikumme ja pelaamme ryhmän jäsenten
toimintakyvyn mukaan. Ilmoittautuminen
ensimmäisellä kokoontumiskerralla.
Opintoselele, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

02150085

KUVATAIDE KOIVUPIISTO KÄRSÄMÄKI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 13.00–13.45
Koivupuisto, ruokasali,

Juho Yli-Posso

Kuvataiteen tekimistä piirtäen ja värittäen.
Teoksia omia mielialaheista. Ilmoittautuminen
ensimmäisellä kokoontumiskerralla.

Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

MERIJÄRVI

03010030

KITARA 30 MIN KOIVUPUHTO KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 35 t, 111 €
to 16.00–18.00
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, luokka 204

Ilmoitetaan Opettaja

Yksilöopetus 30 min/13 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, jazz, vapaa säestys, improvisointi jne. Sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Oma soitin. Opettaja sopii soittoajan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03010032

PIANO 20 MIN KOIVUPUHTO KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 52 t, 77 €
ma 12.45–15.45
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, luokka 302

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/13 vkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja

sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03010035

HUILU 30 MIN KOIVUPUHTO KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 111 €
ke 15.00–16.30
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, luokka 303

Hanna Saukko

Yksilöopetus 30 min/13 vkoa. Huilunsoiton opetusta alkeista alkaen. Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset (yli 6 v.) aloittelijoista jo kokeneempiinkin soittajiin. Huilunsoitto on hauskaa, tule rohkeasti mukaan! Oma soitin, jos on. Opistolta mahdollisuus vuokrata soitin. Opettaja sopii soittoajan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03010036

PIANO TPO KOIVUPUHTO KEVÄT

11.1.2021–3.5.2021, 30 t, 129 €
ma 15.45–17.15
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, luokka 302

Arto Leponiemi

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Uusia opiskelijapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa.

Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa.
Yksilöopetus 30 min/15 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03030048

TAITEEN TEHOVIIKONLOPPU - LASIA, POSLIINIA JA MOSAIIKKEJA

20.2.2021–21.2.2021, 15 t, 25 € +
materiaali/kuvataidekoulu 5 €
la 10.00–16.00
su 10.00–15.15
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Tutustumme tehoviikonlopun ajan kovien materiaalien ilmaisumahdollisuuksiin. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen pe 12.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03030051

KUVATAIDE PERUSTEET 1-3, YLI 7 v TPO MERIJÄRVI KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 32 t, 65 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €
ti 14.30–16.00
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Ann-Marie Ollikainen

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja

ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03030052

KUVATAIDE TEEMAOPINNOT TPO MERIJÄRVI KEVÄT

11.1.2021–3.5.2021, 30 t, 72 € +
materiaali/kuvataidekoulu 25 €
ma 14.30–16.00
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon luokka 216

Ann-Marie Ollikainen

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Kurssi sopii myös kuvataiteen perusopintonsa päättäneille opiskelijoille jatkoopinnoiksi. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03040050

KUDONTA MERIJÄRVI KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €
ke 14.30–16.45
Merijärvi, Vanhustenkotiyhdistys, kerhotila

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Kudonnan lisäksi toiveiden mukaan myös muita käsitöitä esim. neuleita ja kirjontaa.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03080099

VARTTUNEIDEN NAISTEN LIIKUNTA MERIJÄRVI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 17.00–17.45
Merijärvi, Kilpukka, liikuntasali

Anna Hultqvist

Perusjumppa, missä kohennamme kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

03080101

KAHVAKUULAJUMPPA MERIJÄRVI KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 19.30–20.15
Merijärvi, Kilpukka, liikuntasali

Anna Järvelä

Tehokas, koko kehon voima- ja kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia. Alkulämmittely, minkä jälkeen kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely ja venyttely. Sopii sekä naisille että miehille. Omat kahvakuulat mukaan. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,

Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

OULAINEN

04000070

KUVATAITEEN KEVÄTLUENTO OULAINEN

12.1.2021–12.1.2021, 3 t, 0 €
ti 18.00–20.15

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Kuvataidekoulun kevätlukukausi alkaa pienimuotoisella virikeluennolla, jossa pohjustetaan kevään työskentelyä. Luennolle ovat tervetulleita kaikki kuvataiteesta kiinnostuneet. Vapaa pääsy. Sitova ilmoittautuminen ti 12.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04000074

SIOJITTAMISEN SYVENTÄVÄ KURSSI OULAINEN KEVÄT

16.3.2021–25.3.2021, 9 t, 39 €
ti 18.00–19.45
to 18.00–19.45

Oulaisten lukio, historian luokka,

Raimo Ahokas

Kun olet suorittanut sijoittamisen peruskurssin, tai kun sijoittamisen perusasiat ovat hallussa, on aika syventää sijoitusosaamista. Tässä kurssissa tutustutaan salkun rakentamiseen ja

hallinnointiin, tehdään syväasukellus korkosijoittamisen maailmaan ja tutustutaan erilaisiin tunnuslukuihin, jotka helpottavat parhaiden rahastojen löytämisessä. Tämän lisäksi tutustutaan verojen suunnittelun perusasioihin. Kurssi on varsin käytännönläheinen ja opit voidaan hyödyntää suoraan omassa sijoitustoiminnassa. Yhteistyössä Suomen Osakesäästäjät ry:n kanssa. Sitova ilmoittautuminen ti 2.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010231

YKSINLAULU OULAINEN KEVÄT

23.1.2021–20.3.2021, 35 t, 95 €
la 12.00–17.15
Oulainen, Penttilän talo, Sali

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Opintoreteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 15.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010236

KITARA 3 OULAINEN 30 MIN JTV KEVÄT

19.1.2021–13.4.2021, 5 t, 64 €
ti 18.30–19.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Ilmoitetaan Opettaja

Yksilöopetus 30 min/jtv/7 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, jazz, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Opintoreteli, Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 12.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010238

KITARA 2 OULAINEN 30 MIN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 19 t, 120 €
ti 16.00–17.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Ilmoitetaan Opettaja

Yksilöopetus 30 min/14 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, jazz, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille. Opettaja sopii soittoaajan puhelimitse. Opintoreteli, Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010239

KITARA 1 OULAINEN 30 MIN KEVÄT

13.1.2021–21.4.2021, 47 t, 120 €
ke 16.30–19.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Ilmoitetaan Opettaja

Yksilöopetus 30 min/14 vkoa. Ohjelma opiskelijan henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan: mm. klassinen, pop, jazz, vapaa säestys, improvisointi jne. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidemmälle ehtineille.

Opettaja sopii soittoajan puhelimitse.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010240

AIKUISTEN PIANO 30 MIN OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–21.4.2021, 28 t, 120 €
ke 18.00–19.30
Oulainen, Puuparantola, luokka 4

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Pianonsoiton
opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason
mukaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010242

PIANO PUUPARANTOLA 20 MIN OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–21.4.2021, 56 t, 83 €
ke 14.00–17.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 4

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia
opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin
pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja
sopii soittoajan puhelimitse. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010245

PUHALLINORKESTERI OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 42 t, 57 €
ti 18.00–20.15
Juho Oksan koulu, musiikkiluokka,

Jarmo Hyytinen

Orkesterisoittoa puhallinkokoonpanolla. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010247

HARMONIKKA ALOITTAVAT OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–21.4.2021, 19 t, 42 €
ke 15.15–16.15
Oulaisten lukio, historian luokka,

Janne Lindgren

Harmonikan soiton opetusta aloittaville
soittajille. Oma soitin mukaan. Opintoseteli,
Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %.
Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020
mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044
7591 999.

04010249

HARMONIKKA OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–21.4.2021, 23 t, 44 €
ke 16.15–17.30
Oulaisten lukio, historian luokka,

Janne Lindgren

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille.
Soittamisen perustaitoja ja monipuolista
harmonikkamusiikkia yhteissoittona.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010251

PIANO JAUHINKANGAS 20 MIN OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 87 t, 83 €
ti 14.40–19.40
Oulainen, Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010253

PIANO MATKANIVA 30 MIN OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 28 t, 120 €
ma 14.10–15.40
Oulainen, Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen to 7.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010255

PIANO MATKANIVA 20 MIN OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 12 t, 83 €
ma 15.40–16.20
Oulainen, Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen to 7.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010257

PIANO LEHTOPÄÄ 20 MIN OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 6 t, 83 €
ma 16.50–17.10
Oulainen, Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010259

LAULUTAIKOTOIMIEN KUORO OULAINEN KEVÄT

7.2.2021–11.4.2021, 11 t, 28 €
su 17.00–18.00
Oulainen, Penttilän talo, Sali

Minna Tervonen

Kurssilla voi kokeilla siipiään kuorolaulajana. Työskentely on paineetonta ja hauskaa, joten osallistujien ei tarvitse kantaa huolta pärjäämisestä tai osaamisesta. Sopii kaikille. Kurssi huipentuu esiintymiseen. Uudet laulajat entisten lisäksi tervetulleita! Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 29.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010261

SEKAKUORO OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 42 t, 61 €
ma 17.30–19.45
Oulainen, Oulaisten yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010263

NAISKUORO VÄLKE OULAINEN KEVÄT

9.1.2021–15.5.2021, 40 t, 45 €
la 10.00–16.00
Oulainen, Oulaisten yläkoulu, musiikkiluokka

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Kevään aikataulu sovitaan yhdessä. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010265

VIULU 30 MIN OULAINEN KEVÄT

14.1.2021–22.4.2021, 56 t, 120 €
to 16.00–19.15
Juho Oksan koulu, luokka,

Anna Manninen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Opintoseteli, Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010267

PIANO LEHTOPÄÄ 30 MIN OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 37 t, 120 €
ma 17.10–19.10
Oulainen, Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010269

HUILU OULAINEN 30 MIN KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 52 t, 111 €
ke 16.45–19.45
Merijärvi, Koivupuhdon koulu, luokka 303

Hanna Saukko

Yksilöopetus 30 min/13 vkoa. Huilunsoiton opetusta alkeista alkaen. Mukaan ovat tervetulleita kaikenikäiset (yli 6 v.) aloittelijoista jo kokeneempiinkin soittajiin. Huilunsoitto on hauskaa, tule rohkeasti mukaan! Oma soitin, jos on. Opistolta mahdollisuus vuokrata soitin. Opintoseteli, Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010274

KITARA TPO OULAINEN 30 MIN KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 32 t, 137 €
ti 17.00–18.30
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Ilmoitetaan Opettaja

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 opiskelijajapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus 30 min/16 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010275

LAPSIKUORO OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–10.5.2021, 27 t, 54 €
ma 16.30–17.45
Juho Oksan koulu, musiikkiluokka,

Minna Tervonen

Musiikin yleisen oppimäärän taiteen perusopetuksen tehtävänä on luoda edellytykset hyvän musiikkisuhteen syntymiselle ja musiikin elämänikäiselle harrastamiselle. Tavoitteena on tukea oppilaan omaehtoista musiikin harrastamista. Opiskelussa korostuvat musiikin harrastamisen ja yhteismusisoinnin ilo sekä oppilaan vapaus toteuttaa itseään oman musiikin tekemisen ja kokemisen kautta. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla, huoltaja mukaan. Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010276

PIANO TPO PUUPARANTOLA KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 64 t, 137 €
ti 14.45–17.45
Oulainen, Puuparantola, luokka 4

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 opiskelijajapaikkoja jaetaan resurssien puitteissa. Sisaralennus ei käy yksilöopetuksessa. Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus 30 min/30 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010278

PIANON KESÄKURSSI

14.6.2021–18.6.2021, 30 t, 70 €
ma 10.00–15.15
ti 10.00–15.15
ke 10.00–15.15
to 10.00–15.15
pe 10.00–15.15
Oulainen, Puuparantola, luokka 4

Maritta Luokkanen

Kesäisellä intensiivikurssilla kehitämme soittotaitoa ja valmistelemme kappaleita kunkin soittajan musiikillisten taitojen ja toiveiden mukaan. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/pvä. Sopii sekä aloittelijoille että pitempään soittaneille. Sitova

ilmoittautuminen ma 7.6.2021 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010279

VIULUN KESÄKURSSI

14.6.2021–18.6.2021, 30 t, 70 €

ma 10.00–15.15

ti 10.00–15.15

ke 10.00–15.15

to 10.00–15.15

pe 10.00–15.15

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Johanna Luokkanen

Kesäisellä intensiivikurssilla kehitämme soittotaitoa ja valmistamme kappaleita kunkin soittajan musiikillisten taitojen ja toiveiden mukaan. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/pvä. Sopii sekä aloittelijoille että pitempään soittaneille. Sitova ilmoittautuminen ma 7.6.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010280

LAULUTEKNIikka JA ÄÄNENHUOLTO

27.3.2021–10.4.2021, 10 t, 25 €

la 10.00–14.45

Oulainen, Oulaisten yläkoulu, musiikkiluokka

Jenni Siuruainen

Laulutekniikka- ja äänenhuoltokurssilla käydään läpi äänenkäyttöön ja sen terveyteen liittyviä perusasioita. Kurssilla keskustelemme muun muassa äänenavauksesta, tuesta ja kropan käytöstä laulaessa, volyymeista, soundeista sekä tunneilmaisusta laulutekniikan ja musiikillisen tulkinnan tukena. Opettelemme ryhmässä helposti omaksuttavia teknisiä työkaluja, joiden avulla pyritään mahdollisimman helppoon ja

vaivattomaan äänenkäyttöön. Kurssin tavoite on innostaa ja rohkaista osallistujia tutkimaan ääntään ja luottamaan omiin tuntemuksiinsa laulajina. Sitova ilmoittautuminen pe 19.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010281

LAULUSOLISTILLE BÄNDISÄESTYS OULAINEN KEVÄT

7.5.2021–23.5.2021, 30 t, 90 €

pe 17.00–21.00

la 12.00–16.00

su 12.00–16.00

Oulainen, Jokihelmen opisto, Oulainen,

Reijo Laakkonen

Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin käyttöä ja esiintymistä. Opettaja säestää kosketinsoittimella hyödyntäen monipuolisesti säestysautomaattia (kuin oikea bändi). Opetus 45 min/opiskelija/6 kertaa. Kokoon-tumiskerrat 7.5., 8.5., 9.5., 21.5., 22.5., 23.5. Sitova ilmoittautuminen pe 30.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04010282

YKSINLAULUN KESÄKURSSI OULAINEN

7.6.2021–11.6.2021, 30 t, 90 €

ma 10.00–15.00

ti 10.00–15.00

ke 10.00–15.00

to 10.00–15.00

pe 10.00–15.00

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Musiikki,

Malla Kaarlela

Perustietoa laulutekniikasta ja äänenmuodostuksesta. Kehitä laulutaitoasi

erilaisin rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla. Yksilöllistä ohjausta 45 min/opiskelija/5 kertaa. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 31.5.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030176

ILTAPÄIVÄATELJEE AIKUISILLE OULAINEN KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 39 t, 53 € + materiaali/kuvataidekoulu 20 €
pe 12.00–14.15
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Vapaamuotoista ja kokeilevaa kuvataidetta omien kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Sopii niin aloittaville kuin pidemmälle ehtineille kuvataiteen harrastajille. Voit käyttää myös omia materiaaleja. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030182

KESÄKUVISTA KOULULAISILLE OULAINEN KEVÄT

7.6.2021–11.6.2021, 25 t, 80 € + materiaali/kuvataidekoulu 10 €
ma 10.00–14.00
ti 10.00–14.00
ke 10.00–14.00
to 10.00–14.00
pe 10.00–14.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Ilmoitetaan Opettaja

Piirtämistä, askartelua, rakentelua ja maalaamista kesäisistä aiheista sekä sisällä että säiden salliessa ulkona. Sitova ilmoittautuminen ma 31.5.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030183

IHMEELLINEN LUONTO - KUVATAITEEN KESÄKURSSI OULAINEN

14.6.2021–18.6.2021, 20 t, 80 € + materiaali/kuvataidekoulu 10 €
ma 18.00–21.00
ti 18.00–21.00
ke 18.00–21.00
to 18.00–21.00
pe 18.00–21.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Ilmoitetaan Opettaja

Kasveja, kukkia ja luontohavaintoja vapaasti työskennellen.

Voit käyttää myös omia materiaalejasi. Kurssi sopii myös taiteen perusopetuksen opintojen täydentämiseen. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 7.6.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030184

KUVIA JA HUVITUKSIA OULAINEN KEVÄT

15.1.2021–23.4.2021, 39 t, 53 € + materiaali/kuvataidekoulu 20 €
pe 15.30–17.45
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Piirustusta, kokeiluja ja vapaamuotoista taiteellista työskentelyä yläkoulu- ja lukioikäisille. Sitova ilmoittautuminen ti

15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

04030185

**RENTOA KUVATAIDETTA NUORILLE JA
AIKUISILLE OULAINEN KEVÄT**

19.1.2021–27.4.2021, 42 t, 57 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €
ti 18.00–20.15
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun. Kokeilevaa ja
vapaamuotoista kuvataidetta niin aloittelijoille
kuin aiemmin harrastaneille.

Voit käyttää myös omia materiaalejasi.

Opintosekteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030188

POSLIININMAALAUSSÄIVÄ KEVÄT

14.1.2021–22.4.2021, 42 t, 48 € +
materiaali/vapaa sivistystyö 15 €
to 14.30–16.45
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Tiina Yppärilä

Monipuolisesti eri tekniikoita. Käytössä vain
lyijyttömät värit. Sopii sekä vasta-alkajille että jo
posliininmaalausta harrastaneille. Kurssimaksun
lisäksi materiaali/polttomaksu 15 €/keväät.

Opintosekteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030192

KALLIGRAFIA OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 39 t, 53 €
ti 18.00–20.15
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Pauliina Yliniitty

Kalligrafian opinnoissa työstetään
kirjoituspintoja ja tutkitaan värin vaikutusta.
Käsialoina Italic, Copperplate ja Ronde. Sopii
vasta-alkajille sekä kalligrafiassa aiemmin
harrastaneille. Opintosekteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030193

**ECCE HOMO - MUOTOKUVA IHMISESTÄ
OULAINEN KEVÄT**

13.3.2021–14.3.2021, 10 t, 20 € +
materiaali/kuvataidekoulu 5 €
la 10.00–14.00
su 10.00–14.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Markus Tornberg

Kevään muotokuvakurssilla harjoitellaan
ihmisen kuvaamista ja ilmeen tavoittamista.
Opintosekteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen pe 5.3.2021 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030196

IKONIMAALAUSSÄIVÄ OULAINEN KEVÄT

9.1.2021–27.3.2021, 35 t, 41 €
la 10.00–13.45
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Aija Uusitalo

Ikonimaalausta bysanttilaisen perinteen mukaisesti. Sopii ikonimaalausta aloittaville ja aiemmin harrastaneille.

Kokoonnumme keväällä la 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3. ja 27.3. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030197

KUVATAIDE PERUSTEET 1, 6-8 v TPO OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–27.4.2021, 30 t, 61 € + materiaali/kuvataidekoulu 20 € ti 16.15–17.45

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen aloittavien ryhmä eskareille ja 1-2 -luokkalaisille. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030198

KUVATAIDE PERUSTEET 2, 7-9 v OULAINEN KEVÄT

7.1.2021–6.5.2021, 32 t, 65 € + materiaali/kuvataidekoulu 20 € to 15.30–17.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen jatkavien ryhmä 1-3 -luokkalaisille. Opiskelemme kuvataiteen perustaitoja ja yhdessä toimimista. Tänä vuonna keskitymme värin ilmaisumahdollisuuksiin. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030199

KUVATAIDE PERUSTEET 3-4, 8-11 v TPO OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–5.5.2021, 32 t, 65 € + materiaali/kuvataidekoulu 20 € ke 15.30–17.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Opiskelemme yhdessä kuvataiteen perustaitoja, erityisesti kolmiulotteista ilmaisua. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030200

KUVATAIDE TEEMAOPINNOT 1 PIIRTÄMÄÄN JA MAALAAMAAN! 10-13 v OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–5.5.2021, 48 t, 76 € + materiaali/kuvataidekoulu 25 € ke 17.15–19.30

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Teemaopinnot ovat kuvataidekoulun kaikille avoimia taiteellisen työskentelyn työpajoja. Ensimmäisessä työpajassa tutustumme piirtämisen ja taidemaalauksen perustekniikoihin ja niiden ilmaisumahdollisuuksiin. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030201

KUVATAITEEN TEEMAOPINNOT 2 - MUOTOJA, MEDIAA JA MUOTOILUA OULAINEN KEVÄT

7.1.2021–6.5.2021, 48 t, 76 € +
materiaali/kuvataidekoulu 25 €
to 17.15–19.30

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Teemaopinnot ovat kuvataidekoulun kaikille avoimia taiteellisen työskentelyn työpajoja. Kakkospajassa seikkailemme muotoilun ja tarinankerronnan maailmoissa. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030204

VALOKUVAUSTA HIUKAN HARRASTANEILLE OULAINEN KEVÄT

16.1.2021–8.5.2021, 35 t, 42 € +
materiaali/kuvataidekoulu 10 €
la 10.00–13.45

la 06.00–09.45

Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Juuso Haarala, Raisa Tasanto

Valokuvauskurssi aiemmin harrastaneille tai peruskurssin käyneille kuvaajille. Kurssilla keskitytään yhdessä kuvaamiseen, kokeiluihin, kuvien tarkasteluun ja kuvaustarvikkeisiin tutustumiseen. Opintoreteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04030207

KUVANKÄSITTELYÄ KOTISOHVALLA OULAINEN KEVÄT

20.1.2021–31.3.2021, 30 t, 41 €
ke 10.00–13.45

Verkkokurssi,

Juuso Haarala

Opiskele kuvankäsittelyä verkko-opintoina! Perehdymme valokuvien jälkikäsittelyyn ensisijaisesti Adobe PhotoShop -ohjelmalla. Kurssi sopii kaikille valokuvauksesta kiinnostuneille. Oma tietokone ja valmiiksi ladattu ohjelmisto tarvitaan. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Opettajalta saa tarvittaessa ohjeita ohjelmiston hankkimiseen. Saat kurssilla suoraa palautetta opettajalta ja vertaistukea opiskelukavereilta digitaalisissa ympäristöissä. Ilmoittautumisen jälkeen saat sähköpostiisi ohjeet kurssille kirjautumiseen. Opintoreteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040240

KÄSITYÖT PETÄJÄSKOSKI KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 42 t, 58 €
ti 14.30–16.45

Oulainen, Petäjäskosken koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokainen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opintoreteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040241**KUDONTA PUUPARANTOLA KEVÄT**

12.1.2021–20.4.2021, 47 t, 63 €

ti 18.30–21.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 3

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Vaikka olisit vasta aloittamassa kudontaharrastustasi tai olisit kutonut vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan! Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040243**KÄSITYÖT PIIPSJÄRVI KEVÄT**

13.1.2021–21.4.2021, 42 t, 58 €

ke 18.30–20.45

Oulainen, Piipsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040245**KÄSITYÖT PUUPARANTOLA KEVÄT**

13.1.2021–21.4.2021, 42 t, 58 €

ke 09.30–11.45

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040247**TILKKUJEN TAIKAA OULAINEN KEVÄT**

16.1.2021–27.3.2021, 30 t, 39 €

la 12.00–16.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Raija-Leena Leppikangas

Tilkkuilun perustekniikoita ja uusia haasteita omaan tilkkuilmaisuun. Kokoonnumme la 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 20.3. ja 27.3. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040249**NYPLÄYS PUUPARANTOLA KEVÄT**

14.1.2021–22.4.2021, 42 t, 58 €

to 17.00–19.15

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan! Uudet opiskelijat opiskelevat perustaitoja ja tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä jo harrastaneet tekevät omien toiveiden ja tarpeiden mukaisia töitä. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020

mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040250

KALANNAHAN RASVAPARKITUS OULAINEN KEVÄT

5.2.2021–6.2.2021, 12 t, 23 €

pe 18.00–21.00

la 09.00–16.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Tuija Törmikoski

Kalannahasta saadaan parkitseamalla kestävää nahkaa mm. vöihin, kukkaroihin, reppuihin, koruihin, kirjankansiin, rasioihin. Rasvaparkinta on luonnonmukainen ja myrkytön keino valmistaa nahkaa. Rasvaparkinnalla nahka säilyttää oman luonnollisen värinsä. Raa'an kalannahan käsittely rasvaparkitusta varten, parkitseminen, kalannahkojen käsittely parkituksen jälkeen. Opettajalta voi tarvittaessa ostaa nahat ja parkitusaineet. Ohjeet tarvittavista välineistä ja ennalta tehtävästä kalannahkojen käsittelystä lähetetään ennen kurssin alkamista. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 29.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040251

IHMEELLINEN INDIGO OULAINEN KEVÄT

5.3.2021–6.3.2021, 12 t, 20 €

pe 18.00–21.00

la 09.00–16.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Tuija Törmikoski

Värjää ihania sinisen sävyjä indigovärjäystekniikalla! Indigo, värien kuningas,

on vanhimpia käytössä olleita luonnonvärejä. Sininen on vanhastaan ollut ylimystön väri, koska sininen väri on ollut harvinainen ja sen saaminen lankoihin on pitkäkestoinen ja tavanomaisesta kasvivärjäyksestä poikkeava prosessi.

Kurssilla värjäämme sinisen sävyjä lankoihin ja kankaisiin. Värjäysmateriaaliksi sopii parhaiten luonnonmateriaalit esim. villa, pvl, silkki, pellava. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 26.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040253

LASINSULATUKSEN TYÖPAJA PUUPARANTOLA KEVÄT

19.2.2021–26.3.2021, 25 t, 40 € +

materiaali/vapaa sivistystyö 10 €

pe 17.30–21.30

Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Ikkuna-, koriste-, koneantiikki- ja/tai Bullseyelasista tasotöitä tai esim. lautasia, kulhoja ja pieniä koruja. Myös vasta-alkajat tervetuloa mukaan! Lisäksi materiaalimaksu, minkä opettaja perii. Polttomaksu 10 €. Opintoseiteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 12.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040255

TUOHITYÖT OULAINEN KEVÄT

4.2.2021–1.4.2021, 32 t, 40 €

to 17.00–20.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Eeva Rutanen

Tuohi on kaunis, kestävä ja ekologinen luonnonmateriaali. Tätä ihanaa ja ihmeellistä raaka-ainetta on kautta aikojen käytetty kestäviin käyttö- ja koriste-esineisiin. Vaikka et olisi koskaan tehnyt tuohitöitä, tule rohkeasti mukaan tutustumaan tuohitöiden kiehtovaan maailmaan! Opintosecteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen to 28.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040257

LUSIKAT JA HAARUKAT KORUIKSI KEVÄT OULAINEN

20.2.2021–27.2.2021, 16 t, 38 €
la 09.00–16.00

Oulainen, Oulaisten yläkoulu, teknisen työn luokka

Johanna Rieppala

Sormuksia lusikoista, näyttäviä rannerenkaita haarukoista. Kierrätä käyttämättömät aterimet kauniiksi koruiksi, käyttö- ja sisustusesineiksi. Opettaja perii käytetyistä tarvikkeista maksun kurssilla. Opintosecteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 12.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040258

KANSALLISPUKU KUNTOON! OULAINEN SYKSY

26.9.2020–14.11.2020, 15 t, 23 €
23.1.2021–23.1.2021, 5 t, 8 €
la 10.00–14.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Onko sinulla kansallispuku, joka ei ole sinulle sopiva? Päivitä pukusi korjaamalla vanhaa

pukua, uusimalla kuluneita tai rikkoutuneita osia tai täydentämällä puuttuvalla osalla. Ota pukusi ensimmäisellä kerralla mukaan. Kokoonnumme la 26.9., 10.10., 14.11. ja 23.1. Opintosecteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 18.9.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040259

MONIPUOLINEN MAKRAMEE OULAINEN KEVÄT

29.1.2021–19.2.2021, 15 t, 23 €
pe 17.30–14.30

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Eri materiaaleja, solmimistapoja ja erilaisia tekniikoita yhdistämällä tyylikkää koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Opintosecteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 22.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040260

RINTALIIVIT OMILLA MITOILLA

22.3.2021–10.4.2021, 20 t, 47 €
ma 18.00–19.30
pe 16.00–21.30
la 08.30–17.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Sisko Mustaparta

Rintaliivien ostaminen on monille naisille todella haastavaa. Harva löytää markettien valikoimista hyvin istuvat, kestävät, pestävät ja

kaupan päälle vielä kauniit liivit. Tule ompelemaan hyvin istuvat vuoritetut rintaliivit omilla mitoillasi! Ensin valmistettujen sovituliivien avulla varmistetaan liivien istuvuus. Liivit ommellaan tavallisella ompelukoneella suoralla ja siksak -ompeleilla. Liivejä varten tilataan 3 kaavan setti 12 € ja tarvikepaketti (saa 2 liivit) 27-35 €. Kokoonnumme ma 22.3. ja pe-la 9.-10.4. Ensimmäisellä kerralla mukaan mittanauha, kaavapaperia/muovia ja sopiva kynä. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 15.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040263

KERAMIKKAA KESÄKOTIIN JA -PIHAAN OULAINEN KEVÄT

12.4.2021–3.5.2021, 16 t, 30 € + materiaali/vapaa sivistystyö 20 € ma 18.00–21.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 5

Anna Karjula

Kesäisiä savitöitä koko perheelle. Unelmien astioita, kukkaruukkuja, pihaveistoksia, keijulinnoja...

Onnellistuttavaa kesäkeramiikkaa kaikenikäisille. Opiskelemme keramiikan perustekniikat sekä yleisimmät koristelumenetelmät.

Materiaalimaksu sisältää 10 kg savea, poltot ja koristelutarvikkeet. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen to 1.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040268

KEHRÄÄ, KEHRÄÄ! OULAINEN KEVÄT

16.4.2021–18.4.2021, 17 t, 25 €
pe 18.00–21.00
la 09.00–16.00
su 11.00–15.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Tuija Törmikoski

Tule opettelemaan langan kehräyksen saloja! Kehräämme lankaa villahahtuvasta, villatopsista ja villakarstalevystä sekä villalepereistä. Voit valmistaa oman värttinän CD-levystä ja siveltimen varresta. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 9.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040271

PUUTYÖT JA ENTISÖINTI OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 42 t, 57 €
ti 17.45–20.00
Oulainen, Oulaisten yläkoulu, teknisen työn luokka

Lasse Vimpari

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

Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040272

METALLILANKATYÖT OULAINEN

15.1.2021–16.1.2021, 12 t, 23 €
pe 18.00–21.00
la 09.00–16.00
Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Sinikka Kilponen

Uutta yksilöllistä ilmettä kotisi koristukseksi, katseenvangitsijaksi ulos tai vaikkapa ihastuttavaksi lahjaksi metallilangoista eri tekniikoilla taivuttaen. Valmistamme metallilangoista koreja, koruja, koristeita, telineitä yms. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista.

Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040273

PERHOSBAARI JA ÖTÖKKÄHOTELLI

26.4.2021–26.4.2021, 4 t, 20 €
ma 17.30–20.30

Oulainen, Puuparantola, luokka 4

Raisa Tasanto

Perhosbaarit ja ötökkähotellit ovat kesäpihan lintulautoja.

Vinkkejä perhosten valokuvaamiseen ja parhaat reseptit perhosbaarin tarjoiluun. Teemme kurssilla oman perhosbaarin.

Kurssimaksu sisältää tarvikkeet. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 19.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04040279

LAPINRUMPU OULAINEN KEVÄT

15.5.2021–16.5.2021, 16 t, 30 €

la 10.00–16.00
su 10.00–16.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 2

Katariina Tenhunen

Lapinrummun kehä on koivuvaneria ja kalvo poronahkaa. Valmistamme rummun ompelemalla kalvon kiinni kehään. Halutessasi voit värjätä sekä kehän että nahan. Lähetämme osallistujille tarvikelistan ennen kurssin alkua. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu, jonka opettaja perii. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 30.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04050054

LASTENTANSSI B 4-6 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 16 t, 54 € +

materiaali/tanssikoulu 5 €

ti 17.20–18.05

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Eeva Rohiola

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille.

Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 13.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999.

Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04050056

NYKYTANSSI 1, 7-8 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 16 t, 54 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 18.10–18.55
Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkovat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 13.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus.

Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04050058

NYKYTANSSI 2-3, 9-12 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 27 t, 65 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 16.00–17.15
Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja

muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkovat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 13.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus.
Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04050060

NYKYTANSSI 4-5 YLI 13 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 32 t, 73 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 19.00–20.30
Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Jatkovat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 13.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Alennukset: Sisaralennus ja Aktiivialennus.
Vapaaopiskelijajapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04050061

ITÄMAINEN TANSSI OULAINEN KEVÄT

14.1.2021–22.4.2021, 28 t, 35 €
to 19.00–20.30

Oulaisten lukio, Aula, yläkerta,

Taina Kivelä

Itämaisen tanssin perusteita, tekniikkaa ja tanssisarjoja erilaisiin tyylihin. Sopii myös vasta-alkajille, aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Smartum, Tyky +, Tykysetele, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen to 7.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04050062

LASTENTANSSI A 4-6 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–4.5.2021, 16 t, 54 € +
materiaali/tanssikoulu 5 €
ti 15.00–15.45

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Eeva Rohiola

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille.

Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Alennukset: Sisaralennus ja

Aktiivalennus. Jatkatut opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Uudet opiskelijat ilmoittautuminen 13.8.2019 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai 044 7591 999. Aktiivalennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080298

SJL-JOOGA OULAINEN KEVÄT

14.1.2021–29.4.2021, 28 t, 45 €
to 18.45–20.15

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Paula Kallatsa-Korpi

SJL- 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. Opintosetele, Smartum, Tyky +, Tykysetele, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080299

VARTTUNEIDEN NAISTEN LIIKUNTA OULAINEN KEVÄT

14.1.2021–29.4.2021, 19 t, 42 €
to 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Paula Kallatsa-Korpi

Perusjumppa, missä kohennamme kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Teholtaan keskiraskas. Opintosetele, Smartum, Tyky +, Tykysetele, Työttömyysalennus 50 %,

Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080300

PHYSIOPILATES OULAINEN KEVÄT

14.1.2021–29.4.2021, 14 t, 32 €
to 17.45–18.30

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Paula Kallatsa-Korpi

Pilateksen klassisen repertuaarin liikkeet (34) sekä niiden helpotetut versiot. Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenaan ja lantion stabiiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080309

LAVIS SENIORIT OULAINEN KEVÄT

13.1.2021–21.4.2021, 14 t, 35 €
ke 16.30–17.15

Oulainen, Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Eri tanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Tanssiaskeleet ja koreografiat helppoja, mukaan pääsee tottumattomampikin. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %,

Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080311

ZUMBA OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 14 t, 42 €
ma 18.30–19.15

Oulainen, Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Kehoa ja mieltä hoitavaa liikuntaa. Sopii sekä vasta-alkajille että pidempää kuntoliikuntaa harrastaneille. Teholtaan raskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080313

LAVIS OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 14 t, 35 €
ma 19.20–20.05

Oulainen, Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

Hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, mikä perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme humpkaa, jenkkää, sambaa, jiveä, salsaa yms. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080315

TELINEVOIMISTELU ALLE 9 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 19 t, 30 €

ti 15.15–16.15

Juho Oksan koulu, liikuntasali,

Anna Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Sitova ilmoittautuminen ti 5.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080316

TELINEVOIMISTELU YLI 9 v OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 19 t, 30 €

ti 16.15–17.15

Juho Oksan koulu, liikuntasali,

Anna Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Sitova ilmoittautuminen ti 5.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080317

TELINEVOIMISTELU KOKENEET OULAINEN KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 23 t, 30 €

ti 17.30–18.45

Juho Oksan koulu, liikuntasali,

Anna Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta, kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua, lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa, esiintymistaitoa ja rohkeutta. Säännöllisissä harjoituksissa opimme ryhmässä toimimista ja muiden huomioimista, mistä on hyötyä läpi elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on oppia jotain uutta, oli aikaisempaa kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas. Sitova ilmoittautuminen ti 5.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080318

OMNIA OULAINEN KEVÄT

20.1.2021–31.3.2021, 10 t, 50 €

ke 19.00–19.45

Oulainen, Kuntopiste Femoris, Kuntosali

Eveliina Ollila

Toiminnallista kiertoharjoittelua, jossa käytössä on köydet, kelkka, kuminauhoja ja oman kehon paino. Teholtaan keskiraskas/raskas. Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ke 13.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080319

KAHVAKUULA OULAINEN KEVÄT

19.1.2021–30.3.2021, 10 t, 50 €
ti 18.00–18.45

Oulainen, Kuntopiste Femoris, Kuntosali

Eveliina Ollila

Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treenioisuuden ja loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa (yhdelläkin pärjää). Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas. Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 12.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080320

SYVÄVENYTTELY OULAINEN KEVÄT

30.1.2021–27.2.2021, 7 t, 20 €
la 13.15–14.15

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Anna Järvelä

Syvävenyttelytunneilla keskitytään kehon lihaskireyksien avaamiseen. Säännöllisillä harjoituksilla on mahdollista vaikuttaa ryhdin parantumiseen. Harjoitteet suoritetaan pääasiassa lattialla matolla. Mukaan tarvitset alustan, kuminauhan ja väljät mukavat vaatteet. Teholtaan kevyt. Sitova ilmoittautuminen pe 22.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080321

AIKUINEN-LAPSI JUMPPA TAAPEROT 1-2 v OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 14 t, 32 €
ma 18.00–18.45

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Anna Hultqvist

1-2 -vuotiaan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla harjoittelemmme perusliikuntataitoja, temppuilemme, laulamme, loruilemme sekä tutustumme erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080322

AIKUINEN-LAPSI JUMPPA TOUHUKKAAT 3-4 v OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 14 t, 32 €
ma 18.45–19.30

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Anna Hultqvist

3-4 -vuotiaan jo omilla jaloillaan liikkuvan lapsen ja aikuisen yhteisellä tunnilla perusliikuntataitoja, temppuilla, laulua, loruilla sekä tutustumista erilaisiin liikuntavälineisiin. Teholtaan kevyt. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080323

TENAVAJUMPPA 5-6 v OULAINEN KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 14 t, 32 €
ma 17.00–17.45

Jokihelmen opisto, uusi, Oulainen, Liikuntasali,

Anna Hultqvist

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa alle kouluikäisille. Teholtaan kevyt. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020

mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04080324

NAISTEN KUNTOJUMPPA PIIPSIJÄRVI KEVÄT

12.1.2021–20.4.2021, 14 t, 32 €
ti 19.30–20.15

Oulainen, Piipsjärven koulu, liikuntasali

Anna Hultqvist

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04110013

KIRJOITUSTYÖ VAUHTIIN KEVÄT

14.1.2021–22.4.2021, 21 t, 40 €
to 18.00–20.15

Oulaisten lukio, äidinkielen luokka,

Katja Huhtahaara

Pidemmälle ehtineiden kirjoittajatiimi, missä tuotetaan pitkää tekstiä, annetaan palautetta ja keskustellaan kirjoittamisesta. Pitkäjänteistä työskentelyä, minkä tavoitteena voi olla oma tuotos. Etsitään omaa kirjoittamisen tyyliä. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04120034

RANSKAN ALKEET VERKOSSA KEVÄT

27.1.2021–7.4.2021, 20 t, 32 €
ke 18.00–19.30

Verkkokurssi,

Anneli Niemistö

Jatketaan ranskan alkeiden opiskelua kurssikirjan C'est parfait! 1 ja verkkomateriaalin avulla. Kurssiin voi tulla myös uusia opiskelijoita, jotka ovat jo hieman lukeneet ranskaa aikaisemmin.

Aiheiden pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös ääntämiseen ja peruskieloppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista.

Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä.

Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana C'est parfait! 1. Tervetuloa mukaan! Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ke 20.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04120035

AKTIVOI ENGLANTISI VERKOSSA KEVÄT

27.1.2021–7.4.2021, 20 t, 32 €
ke 18.00–19.30

Verkkokurssi,

Anneli Niemistö

Jatkamme englannin kielen perusteiden kertausta Everyday English 1 kirjan avulla. Mukaan mahtuu uusiakin opiskelijoita. Kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla

perehdymme arkielämän tilanteisiin sekä matkailusanastoon. Käymme läpi myös peruskielioppia.

Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat omaan tahtiin käydä läpi materiaalia ja tehtäviä. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, kuullun ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana Everyday English 1. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ke 20.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04150044

LEIVONTAKURSSI OULAINEN KEVÄT

25.2.2021–25.3.2021, 8 t, 25 € +
materiaali/vapaa sivistystyö 17 €
to 17.00–18.30

Oulainen, Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

. Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen to 18.2.2021 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04160027

TÄYTEKAKUN UPEAT KORISTEET OULAINEN KEVÄT

17.4.2021–17.4.2021, 5 t, 24 €
la 10.00–13.45

Oulainen, Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Erilaisten koristeiden kuten kukkien, langoitettujen ruusujen, eläin- ja ihmishahmojen tekoa mm. sokerimassasta, marsipaanista, suklaasta, vaahtokarkkimassasta. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 9.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04160030

HERKULLISIA LEIVONNAISIA VÄHÄHIILIHYDRAATTISESTI

20.3.2021–20.3.2021, 5 t, 24 €
la 10.00–13.45

Oulainen, Oulaisten yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Sämpylät, muffinit, kuivat kakut, täytekakut, piirakat, pikkuleivät... Monipuolinen leivonta ei välttämättä ole mikään ongelma ketodieettiä noudattavallekaan eikä jauhojen karttelijan tarvitse luopua leipomisen iloista. Vältettävien valkoisen viljan, sokerin ja tärkkelyksen sijaan käytössä ovat mm. manteli-, kookos- ja pähkinäjauhot, siemenet, sokerijuurikaskuidut, tumma suklaa kuin myös voi, kerma ja kananmunat. Vähähiilihydraattinen ruokavalio tarjoaa mahdollisuuden myös herkutteluun! Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii.

Varaa mukaasi: päähine, essu, astioita mahdollisia kotiinviemisiä varten. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 15.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04170018

VILLIYRTIT - HYVINVOINTIA LÄHILUONNOSTA OULAINEN KEVÄT

22.5.2021–23.5.2021, 16 t, 38 €

la 09.00–16.00

su 09.00–16.00

Oulainen, Puuparantola, luokka 1

Annika Rahkonen

Tunnistamme hyvinvointiamme tukevia, ruuanlaittoon ja erilaisiin yrttituotteisiin soveltuvia kasveja ja niiden näköislajeja niin teoriassa kuin keruuretkellä lähimaastossa. Kasvien sisältämät ravintoaineet ja vitamiinit, käsittely ja käyttö sekä mahdolliset rajoitukset. Valmistamme erilaisia yrttituotteita mm. - uutteita, -voiteita, -viinietikoita. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 14.5.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04170019

TUE TERVEYTTÄ YRTEILLÄ! OULAINEN KEVÄT

25.3.2021–25.3.2021, 3 t, 0 €

to 18.00–20.15

Oulaisten lukio, historian luokka,

Annika Rahkonen

Yrteillä voidaan tukea kehon immuunijärjestelmää. Ne myös puhdistavat ja rentouttavat kehoa. Tutustutaan terveyttä tukeviin yrteihin ja niiden käyttöön. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen to 18.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

04170020

PUUTARHAILTA - VESIAIHE PIHAAN TAI PATIOLLE

24.3.2021–24.3.2021, 3 t, 10 €

ke 18.00–20.15

Oulainen, Penttilän talo, Sali

Heidi Hannus

Kevään puutarhaillassa saat innoitusta vesiaiheiden tarjoamiin mahdollisuuksiin pihaan tai vaikkapa parvekkeelle rautaisen ammattilaisen opastuksella. Haapaveden kaupungin seteli, Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ke 17.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

PYHÄNTÄ

05010131

KARAOKE PYHÄNTÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 28 t, 42 €

to 18.00–21.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka,

Miika Kiiskinen

Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Vasta-alkajille että pitempään karaokea harrastaneille. Kokoonnutaan joka 2. vko 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 18.3., 1.4. ja 15.4. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010133

KITARA PYHÄNTÄ 15 MIN KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 30 t, 59 €
ma 16.00–17.30
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka,

Juha Harju

Opetus 15 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010135

LAULURYHMÄ PYHÄNTÄ KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €
ma 18.00–19.00
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka,

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010137

PIANO 1 YLÄKOULU PYHÄNTÄ 15 MIN KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 52 t, 59 €
to 14.15–17.30
Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone,

Pekka Annanperä

Opetus 15 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010139

PIANO 2 YLÄKOULU PYHÄNTÄ 15 MIN KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 35 t, 59 €
ti 12.15–14.15
Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone,

Kirsti Ervasti

Opetus 15 min/13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010141

VASKIPUHALLIN PYHÄNTÄ 30 MIN KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 9 t, 111 €
to 18.15–18.45
Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone,

Pekka Annanperä

Opetus 30 min/ 13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010145

PIANO YLÄKOULU PYHÄNTÄ 30 MIN KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 111 €
ti 16.00–17.00
Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone,

Kirsti Ervasti

Opetus 30 min/ 13 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja

sopii soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010147

PIANO TPO PYHÄNTÄ 30 MIN KEVÄT

11.1.2021–3.5.2021, 80 t, 128 €
ma 14.00–18.15
Pyhännän seurakuntatalo, sali,

Kirsti Ervasti

Opetus 30 min/15 viikkoa. Opettaja sopii jatkavien opiskelijoiden kanssa soittoajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010149

YKSINLAULU PYHÄNTÄ 30 MIN/JOKA 2. VKO KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 59 €
to 11.00–12.00
Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki,

Pekka Luukkonen

Opiskelijalla opetusta 30 min joka 2. vko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05010151

MUSIIKIN PERUSTEET 1 TPO PYHÄNTÄ KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 15.00–15.45
Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone,

Kirsti Ervasti

Ryhmäopetus. Suoritetaan SMOL:n vaatimusten mukainen oppimäärä; perusrytmiikka, notaatio, aika-arvot jne. Opiskelijat ilmoittautuvat Kirsti Ervastille p. 044 7591 340. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05030029

KUVATAIDE PERUSTEET 7-12 v TPO PYHÄNTÄ KEVÄT

12.1.2021–27.4.2021, 30 t, 61 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €
ti 16.00–17.30
Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka,

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Aktiivalennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05030031

KUVATAIDE TYÖPAJA YLI 11 v TPO PYHÄNTÄ KEVÄT

12.1.2021–27.4.2021, 45 t, 72 € +
materiaali/kuvataidekoulu 25 €
ti 17.45–20.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka,

Marjut Lustig

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana.

Tässä ryhmässä opiskelevat myös KUVATAIDE AIKUISET 12.1.-13.4.2021, 39 t, 53 € ti klo 17:45-20

Piirustus- ja maalaustekniikoita. Etenemme yksilöllisesti ja toiveiden mukaan. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu käytön mukaan. Sitova ilm. 15.12. mennessä. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05030033

KUVATAIDE TAVASTKENKÄ KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 € + materiaali/kuvataidekoulu 20 € ma 16.30–18.45

Tavastkengän koulu, luokka,

Marjut Lustig

Lapsille ja nuorille suunnattu kuvataideryhmä. Kurssilla mm. piirrämme, maalaamme, tuunaamme ja muotoilemme. Opinnot voidaan hyväksilukea taiteen perusopetuksen oppimäärään. Sitova ilmoittautuminen ti

15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05040029

KUDONTA JA KÄSITYÖT TAVASTKENKÄ KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 € ma 09.00–11.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka,

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan. Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim. lankatekniikat, makramee, värjäys, metallilanka, askartelu. Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön harrastajille. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05040031

MAKRAMEE PYHÄNTÄ KEVÄT

20.3.2021–27.3.2021, 12 t, 27 € la 10.00–15.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, tekstiilityöluokka,

Kati Tuoriniemi

Makramee-solmeilu on vanha työtapa, missä solmuja käyttämällä saadaan koristeellisia pitsimäisiä punoksia ja pintoja. Erilaisilla materiaaleilla, solmimistavoilla ja erilaisia tekniikoita yhdistelemällä voit luoda tyylikkääitä koriste- ja käyttöesineitä kuten upeita seinätekstiilejä, verhoja, koruja, asusteita, laukkuja, lampunvarjostimia ja liinoja. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ma 15.3.2021

mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05040032

LAPINRUMPU PYHÄNTÄ KEVÄT

17.4.2021–18.4.2021, 12 t, 27 €

la 10.00–16.00

su 10.00–13.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, tekstiilityöluokka,

Katariina Tenhunen

Lapinrummun kehä on koivuvaneria ja kalvo poronnahkaa. Valmistamme rummun ompelemalla kalvon kiinni kehään. Halutessasi voit värjätä sekä kehän että nahan. Lähetämme osallistujille tarvikelistan ennen kurssin alkua. Kurssimaksun lisäksi materiaalimaksu, jonka opettaja perii. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 6.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05040033

HUONEKALUJEN ENTISÖINTI PYHÄNTÄ KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 52 t, 57 €

ke 17.30–20.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, tekninen luokka,

Ari Koskinen

Huonekalujen entisöimistä ja pienimuotoista verhoilua mahdollisimman lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05050011

LATINOBIK PYHÄNTÄ KEVÄT

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €

ma 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasalin aula,

Paula Madetoja

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opitaan perusaskeleet ja lajinomaista liikuntaa. Tanssitaan lattareita esim. samba, rumba cha-cha-cha, jive, salsa ja merengue. Tanssitaustaa ei tarvita. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05080109

LAVIS PYHÄNTÄ KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €

ti 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasalin aula,

Jaana Fält

Lavis perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan yksin. Helpot koreografiat, humppa, jenka samba, jive, salsa. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05080114

JOUKKUEVOIMISTELU PYHÄNTÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 39 €

to 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,

Riina Tikkanen

Akrobatia
(kuperkeikat,kärrynpyörät,käsilläseisonta,sillat),
vartalon hallinta, hyyt,tasapainot, liikkuvuus,
lihaskunto ja koreografiasarjat, pelit, leikit.
Sisältö muodostuu opiskelijoiden toiveiden
mukaan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020
mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044
7591 999.

05080115

KUNTOSALICIRCUIT 1 PYHÄNTÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 61 €
to 09.00–10.00
Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali,

Mirva Kela

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla
painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja
loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille
että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05080117

KUNTOSALICIRCUIT 2 PYHÄNTÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 61 €
to 17.30–18.30
Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali,

Mirva Kela

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla
painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja
loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille
että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05080120

PHYSIOPILATES PYHÄNTÄ KEVÄT

11.1.2021–26.4.2021, 13 t, 30 €
ma 17.30–18.15
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,

Paula Kallatsa-Korpi

Pilateksen klassisen repertuaarin liikkeet (34)
sekä niiden helpotetut versiot. Käsiteltäviä
liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta
näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenkaan ja
lantion stabiliteetin merkitys
pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja
liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa.
Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen
mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan
keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %,
Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti
15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi
tai p. 044 7591 999.

05080123

TAEKWON-DO PERUS/JATKO PYHÄNTÄ KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €
ke 18.00–19.30
Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,

Ville Piipponniemi

Alkajat: opetellaan salikäyttäytymistä,
peruspotkua, -lyönnejä ja -torjuntaja,
itsepuolustuksen perusteita sekä harjoituksissa
käytettävää koreankielistä sanastoa. Jatkat:
syvennämme Taekwon-do potku- ja
lyöntitekniikoiden harjoittelua, erilaisia
torjuntaja, sekä liikesarjoja. Teholtaan

keskiraskas. Alaikäraja kurssille 7 vuotta.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05080125

RPV PYHÄNTÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 39 €

to 16.15–17.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali,

Mirva Kela

Lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen
reisien, pakaroiden ja vatsan treenaaminen.
Käytetään välineenä omaa kehoa ja erilaisia
välineitä. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli,
Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05080128

NAISTEN JUMPPA TAVASTKENKÄ KEVÄT

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €

ti 18.30–19.30

Tavastkengän koulu, sali,

Mirva Kela

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-
osuus sekä loppuvenyttely. Harjoitukset
toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään
myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään
kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

05150024

KUVATAIDE TOIMINTATUPA PYHÄNTÄ KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 26 t, 41 € +

materiaali/kuvataidekoulu 10 €

to 13.30–15.00

Työ- ja päivätoimintakeskus, Pyhäntä,

Juho Yli-Posso

Kuvien tekoa piirtäen ja maalaten, mallikuvien,
mielikuvien, muistelujen ja musiikin avulla.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

SIIKALATVA

06000017

SUSIEN PAIKAT 1900-LUVUN SUOMESSA - LUENTO KEVÄT PULKKILA

18.3.2021–18.3.2021, 2 t, 0 €

to 18.30–20.00

Siikalatvan kunnantoinimisto, Pulkvila-sali,

Heta Lähdesmäki

Lähdesmäki valottaa esitelmässään, millaista
susien esiintyminen 1900-luvun Suomessa
historiallisten aineistojen valossa oli sekä avaa
ja purkaa erilaisia viime vuosisadalla
voimistuneita tai syntyneitä käsityksiä.
Esitelmässä käsitellään esimerkiksi ajatusta
sudesta erämaalajina, mielikuvaa susirajasta,
käsitystä tietynlaisista susista häirikköinä ja
suden matkaa vahinkoeläimestä suojelluksi

lajiksi. Samalla tuodaan esiin, mitä aineistot kertovat susien esiintymisestä eri puolilla Suomea, ja erityisesti Pohjois-Pohjanmaalla 1900-luvun aikana. Luennon jälkeen mahdollisuus yleisön kysymyksiin. Vapaa pääsy. Sitova ilmoittautuminen ke 17.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010399

OPPILASKONSERTTI KEVÄT KESTILÄ

23.4.2021–23.4.2021, 1 t, 0 €
pe 18.15–19.15
Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka,

Maritta Luokkanen

Instrumenttiopiskelijoiden kevätkonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Haapaveden kaupungin seteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 23.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010401

PIANO 30 MIN KEVÄT KESTILÄ

15.1.2021–23.4.2021, 69 t, 111 €
pe 13.45–17.45
Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka,

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 30 min. Pianonsoiton opiskelua oppijan kykyjen ja taitojen mukaan. Opettelemme soittoa sointumerkeistä ja F-avaimella soittoa. Lisäksi opiskelemme musiikinteorian perusasioita, esim. nuotti- ja rytmimerkkien ymmärtämistä. Jatkatut opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova

ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010403

KANTELE KEVÄT PIIPPOLA

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 41 €
ti 13.00–14.30
Kairanmaan talo, sali,

Eero Pitkälä

Ryhmäopetus. Opimme perinteistä kanteleensoittoa, kolmisoinnut molemmille käsille sekä kansanlaulujen soittoa kaikissa tahtilajeissa. Samalla opimme esiintymisvarmuutta. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010405

KITARA 15 MIN KEVÄT PIIPPOLA

11.1.2021–19.4.2021, 9 t, 59 €
ma 17.30–18.00
Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka,

Juha Harju

Yksilöopetus 15 min. Jatkatut opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Lukukauden vaihtuessa otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille arvontajärjestyksen mukaan. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010407

MIESLAULAJAT KEVÄT PIIPPOLA

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €
ke 19.00–20.30
Pentti Haanpään koulu, luokka,

Anne Huhtala

Piippolan Mieslaulajat on perinteikäs ja elinvoimainen mieskuoro. Ohjelmisto on monipuolista ja moniäänistä kuoromusiikkia. Harjoitteleme myös äänenmuodostusta. Mieslaulajat esiintyvät muutaman kerran vuodessa Viola-kuoron kanssa ja pidämme myös yhteisiä harjoituksia. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa tai aiempaa kuorolaulukokemusta. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010409

PERHEMUSKARI ALLE 6 V KEVÄT PIIPPOLA

14.1.2021–29.4.2021, 8 t, 20 €
to 10.45–11.30
Piippolan kirjasto, sali,

Katariina Rautiainen

Tutustumme leikin kautta musiikin elementteihin. Laulamme, loruillemme, soitamme, liikumme ja leikimme. Tärkeintä ovat musiikista saadut kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat muskariin aikuisen kanssa. Kokoonnumme joka toinen viikko. Smartum, Tyky +. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010413

PIANO 15 MIN KEVÄT PIIPPOLA

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 59 €
to 16.45–19.00

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali,

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 15 min. Edetään opiskelijan oman motivaation mukaan. Ota omat soittokirjat mukaan. Voit ilmottautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010417

VIIHDELAULAJAT KEVÄT PIIPPOLA

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €
ke 17.30–19.00
Piippolan kylätupa,

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. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010419

VIOLA-KUORO KEVÄT PIIPPOLA

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 41 €
ke 17.30–19.45
Pentti Haanpään koulu, musiikkiluokka,

Anne Huhtala

Viola-kuoro on 21-vuotias energinen naiskuoro Piippolasta. Ohjelmisto on monipuolista ja moniäänistä kuoromusiikkia viihdelauluista

hengellisiin ja kansanlauluihin. Violat esiintyvät muutaman kerran vuodessa. Teemme harjoituksia ja esityksiä myös Mieslaulajien kanssa. Laulajilta ei vaadita nuotinlukutaitoa eikä aiempaa kuorolaulukokemusta. Kurssimaksu sisältää opetusmonisteet. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010421

HARMONIKKA KEVÄT PULKKILA

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 77 €
ti 18.15–19.00
Mäkirinteen koulu, 164 luokka,

Janne Lindgren

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soitamme monipuolista harmonikka- ja laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilmoittaudu jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010423

KITARA 30 MIN KEVÄT PULKKILA

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 111 €
ma 17.15–18.15
Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999,

www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010426

OPPILASKONSERTTI KEVÄT PULKKILA

14.4.2021–14.4.2021, 2 t, 0 €
ke 19.00–20.30
Pulkkilan peruskoulu, ruokasali,

Kirsti Ervasti

Piippola-Pulkkila -alueen instrumenttiopiskelijoiden kevätkonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen ke 7.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010430

KITARA 1 15 MIN KEVÄT RANTSILA

15.1.2021–23.4.2021, 4 t, 59 €
pe 15.30–15.45
Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010432

KITARA 15 MIN KEVÄT RANTSILA

14.1.2021–15.4.2021, 13 t, 59 €
to 14.45–15.30
Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010434

KITARA 30 MIN KEVÄT RANTSILA

14.1.2021–15.4.2021, 9 t, 111 €
to 15.30–16.00
Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille ilmoittautumisjärjestyksen mukaan. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010436

PIANO 15 MIN KEVÄT PULKKILA

13.1.2021–14.4.2021, 65 t, 59 €
ke 13.15–16.00
Pulkkilan peruskoulu, ruokasali,

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 15 min. Opettaja sopii soittoajat jatkavien oppilaiden kanssa. Ota omat soittokirjat mukaan. Voit ilmoittautua jonoon p.

044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010440

PIANO TPO 30 MIN KEVÄT PULKKILA

13.1.2021–28.4.2021, 40 t, 129 €
ke 17.00–19.00

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka,

Kirsti Ervasti

Taiteen perusopetus. Yksilöopetus 30 min. Opettaja sopii soittoajat jatkavien opiskelijoiden kanssa. Ota omat soittokirjat mukaan. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010441

OPPILASKONSERTTI KEVÄT RANTSILA

15.4.2021–15.4.2021, 2 t, 0 €
to 18.30–20.00
Hovin koulu, luokka,

Katariina Rautiainen

Instrumentti-opiskelijoiden kevätkonsertti Hovin koululla. Vapaa pääsy. Konsertin jälkeen puffetti. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen to 8.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010444

PIANO 15 MIN KEVÄT RANTSILA

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 59 €
to 13.00–15.15

Rantsilan kirjasto, monitoimitali,

Katariina Rautiainen

Yksilöopetus 15 min. Pianonsoiton opiskelua kunkin oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010445

PIANO 30 MIN KEVÄT RANTSILA

14.1.2021–15.4.2021, 26 t, 111 €
to 15.00–16.30
Rantsilan kirjasto, monitoimisasi,

Katariina Rautiainen

Yksilöopetus 30 min. Pianonsoiton opiskelua kunkin oppilaan tason mukaisesti. Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010450

PIANO 30 MIN HOVI KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 35 t, 111 €
ke 15.15–17.15
Hovin koulu, luokka,

Katariina Rautiainen

Yksilöopetus 30 min, sisältää myös musiikinteorian alkeita. Pianonsoiton opetusta opiskelijatason mukaan. Opiskelija tuo oman nuottikirjan mukanaan. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti

15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010452

PIANO 15 MIN HOVI KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 4 t, 59 €
ke 15.00–15.15
Hovin koulu, luokka,

Katariina Rautiainen

Yksilöopetus 15 min, pianonsoiton opetusta alkeista eteenpäin opiskelijan tason mukaan. Opiskelija tuo oman nuottikirjan mukanaan. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010454

RUMMUT 1 30 MIN KEVÄT RANTSILA

14.1.2021–15.4.2021, 35 t, 111 €
to 16.45–18.45
Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Haapaveden kaupungin seteli, Opintopassi, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010456**RUMPUJEN SOITTO 1 15 MIN KEVÄT RANTSILA**

15.1.2021–23.4.2021, 26 t, 59 €
pe 13.00–14.30

Aleksanterin koulu, musiikkiluokka,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkatvat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010458**RUMMUT 3 15 MIN KEVÄT RANTSILA**

14.1.2021–15.4.2021, 9 t, 59 €
to 16.00–16.30

Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkatvat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010462**RUMPUJEN SOITTO 15 MIN KEVÄT PULKKILA**

11.1.2021–19.4.2021, 4 t, 59 €
ma 16.30–16.45

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010464**RUMPUJEN SOITTO 30 MIN KEVÄT PULKKILA**

11.1.2021–19.4.2021, 26 t, 111 €
ma 15.00–16.30

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkatvat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010466**URKUJENSOITTO 30 MIN KEVÄT RANTSILA**

15.1.2021–23.4.2021, 43 t, 111 €
pe 15.00–17.30

Rantsilan kirkko,

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen viritämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista

nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010467

URKUMATINEA KEVÄT RANTSILA

2.5.2021–2.5.2021, 1 t, 0 €

su 14.00–15.00

Rantsilan kirkko,

Arja Leinonen

Jokihelmen opiston urkumusiikin opiskelijoiden kevätkonsertti. Vapaa pääsy. Tervetuloa! Sitova ilmoittautuminen su 25.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010469

VETERAANIKUORO KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 26 t, 41 €

ke 11.00–12.30

Rantsilan seurakuntatalo, sali,

Pentti Jänntti

Opettelemme yksiäänistä mieskuorolaulua. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010473

RUMMUT 2 15 MIN KEVÄT RANTSILA

15.1.2021–23.4.2021, 4 t, 59 €

pe 15.00–15.15

Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkatvat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010475

RUMPUJEN SOITTO 30 MIN KEVÄT RANTSILA

15.1.2021–23.4.2021, 26 t, 111 €

pe 16.00–17.30

Gananderin koulu, auditorio,

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkatvat opiskelijat sopivat soittoajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Haapaveden kaupungin seteli, Opintopassi, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010477

MUSIIKIN PERUSTEET 1 TPO KEVÄT PULKKILA

13.1.2021–24.3.2021, 10 t, 23 €

ke 16.15–17.00

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka,

Kirsti Ervasti

Ryhmäopetus. Suoritamme SMOL:n vaatimusten mukaisen oppimäärän, perusrytmiikkaa, notaatiota, aika-arvoja jne. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010479

YKSINLAULU SIIKALATVA 30 MIN/JOKA 2. VKO KEVÄT

14.1.2021–15.4.2021, 5 t, 59 €
to 12.00–12.30
Ateljeekoti Villa Havu, Kärsämäki,

Pekka Luukkonen

Opiskelijalla opetusta 30 min joka 2. vko. Opettaja sopii lauluajan puhelimitse. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06010481

PIANO 15 MIN KEVÄT KESTILÄ

15.1.2021–23.4.2021, 4 t, 59 €
pe 18.00–18.15
Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka,

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 15 min. Pianonsoiton opiskelua oppijan kykyjen ja taitojen mukaan. Lisäksi opiskelemme musiikinteorian perusasioita, esim. nuotti- ja rytmimerkkien ymmärtämistä. Jatkatut opiskelijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06020021

TEATTERIKURSSI KEVÄT PULKKILA

2.2.2021–20.7.2021, 96 t, 72 €
ti 17.30–20.30
Pulkkilan peruskoulu, luokka,

Ritva Ikola

Teemme erilaisia ilmaisu-, keskittymis-, vuorovaikutus- ja improvisaatioharjoituksia. Valmistamme Uljua- esityksen heinäkuulle 2021. Sitova ilmoittautuminen ti 26.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06020022

KESKIPISTEEN ALUEELLINEN KESÄTEATTERI KEVÄT PIIPPOLA

6.3.2021–10.7.2021, 105 t, 75 €
la 10.45–16.00
Leskelän kesäteatteri,

Heikki Knuutila

Teemme erilaisia ilmaisu-, keskittymis-, vuorovaikutus- ja improvisaatioharjoituksia. Valmistamme Tähdet, tähdet -esityksen kesälle 2021. Sitova ilmoittautuminen pe 5.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06030059

KUVATAIDE PERUSTEET TPO 7-13 v KEVÄT PIIPPOLA

14.1.2021–6.5.2021, 32 t, 65 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €
to 15.30–17.00
Pentti Haanpään koulu, tekstiililuokka,

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Teemme kuvataiteita monipuolisesti ja rennosti. Piirtämisen ja maalamisen eri tekniikoiden lisäksi opintoihimme kuuluu keramiikkaa, rakentelua ja grafiikkaa sekä tutustumista eri aikakausten taiteeseen. Käytämme taiteilijatason värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Sisaralennus, aktiivialennus. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06030061

**KUVATAIDE TYÖPAJA TPO YLI 11 V KEVÄT
PIIPPOLA**

14.1.2021–6.5.2021, 16 t, 30 € +
materiaali/kuvataidekoulu 5 €
to 17.00–17.45

Pentti Haanpään koulu, tekstiililuokka,

Maria Keckman

Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Lisäksi tutustumme eri aikakausten kuvataiteeseen. Opetukseen sisältyy Kuvataide perusteet 7-13 v -kurssi. Sisaralennus. Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06030063

**KUVATAIDE PERUSTEET TPO 7-12 V KEVÄT
RANTSILA**

13.1.2021–5.5.2021, 32 t, 65 € +
materiaali/kuvataidekoulu 20 €
ke 15.30–17.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Maria Keckman

Taiteen perusopetus. Teemme kuvataiteita monipuolisesti ja rennosti. Piirtämisen ja maalaamisen eri tekniikoiden lisäksi opintoihimme kuuluu keramiikkaa, rakentelua ja grafiikkaa sekä tutustumista eri aikakausten taiteisiin. Käytämme taiteilijatason värejä ja tarvikkeita. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkovat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Uudet opiskelijat ilmoittautuvat pe 14.8.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Sisaralennus, aktiivialennus. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06030065

**KUVATAIDE TYÖPAJA TPO YLI 11 V KEVÄT
RANTSILA**

13.1.2021–5.5.2021, 48 t, 76 € +
materiaali/kuvataidekoulu 25 €
ke 17.15–19.30

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Maria Keckman

Taiteen perusopetuksen syventävä työpaja, jossa teemme kuvataiteita monipuolisesti erilaisilla piirustus-, maalaus- ja muotoilutekniikoilla. Lisäksi tutustumme eri aikakausten kuvataiteeseen. Aikuisopiskelijoiden kanssa etenemme yksilöllisesti ja toiveiden mukaan. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06030067

KUVATAIDE AIKUISET KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 € +
materiaali/kuvataidekoulu 25 €
ke 17.15–19.30
Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Maria Keckman

Erilaiset piirustus-, maalaus- ja
muotoilutekniikat. Lisäksi tutustumme eri
aikakausien kuvataiteeseen. Etenemme
yksilöllisesti ja toiveiden mukaan. Kurssimaksun
lisäksi materiaalimaksu käytön mukaan.
Aktiivialennus, Sisaralennus. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040231

KIEHTOVAT KÄSITYÖT KEVÄT KESTILÄ

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 €
ma 16.30–18.45
Kestilän peruskoulu, käsityöluokka,

Sinikka Kilponen

Tutustumme erilaisiin käsityötekniikoihin:
ompeluun, kirjontaan, helmitöihin, nahan
ompeluun, makrameesolmeiluun, tilkkutöihin
sekä pirtanauhoihin. Omat materiaalit,
tarviketilaukset teemme yhdessä ryhmän
kanssa. Kurssimaksu sisältää monisteet.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040232

KUDONTA KEVÄT KESTILÄ

13.1.2021–14.4.2021, 39 t, 53 €
ke 17.00–19.15
Kestilän peruskoulu, Sivurakennus,

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.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040233

KERAMIikka KEVÄT KESTILÄ

14.1.2021–15.4.2021, 52 t, 57 €
to 17.00–20.00
Kestilän peruskoulu, biologian luokka,

Maija Kantanen

Opiskelemme käsinrakentamisen
perustekniikat. Muotoilemme esineitä omien
ideoiden pohjalta. Kurssi sopii nuorille ja
aikuisille aloittelijoille sekä aiemmin
keramiikkaa harrastaneille. Materiaaleina
käytetään korkeapolttoista savea,
peruslasitteita ja savilietevärejä. Materiaalit
ostetaan opettajalta, joka myös polttaa esineet.
Opintoseteli, Smartum, Tyky +,
Työttömyysalennus 50 %. Sitova
ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä
www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040236

KUDONTA JA KÄSITYÖT KEVÄT PIIPPOLA

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 €
ma 15.00–17.15
Pentti Haanpään koulu, 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, virkaten ja kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040238

KUDONTA JA KÄSITYÖT KEVÄT LESKELÄ PIIPPOLA

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 €
ma 13.00–15.15
Kairanmaan talo, sali,

Sinikka Kilponen

Kudomme erilaisia kankaita. Suunnittelemme ensimmäisellä kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040242

KUDONTA LAAKKOLA KEVÄT PULKKILA

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €
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. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %, Tykysseteli. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040244

KUDONTA JA KÄSITYÖ KEVÄT PULKKILA

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 53 €
to 17.00–19.15
Vanha terveystalo Pulkmila,

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. Opintoseteli, Smartum, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040246

KÄSILLÄ KÄTEVÄSTI KEVÄT PULKKILA

11.1.2021–19.4.2021, 39 t, 53 €
ma 10.00–12.15
Laakkolan kylätalo, luokka,

Sinikka Kilponen

Ideoimme vanhasta uutta ja toteutamme erilaisia tekniikoita hyödyntäen pieneksi käyneet, hyljätyt, sopimattoman kokoiset vaatteet, kodintekstiilit, jäännösmateriaalit: nauhat, napit, pitsit ym. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040247**KEVÄTNÄYTTelyn RAKENTAMINEN KESTILÄ**

29.4.2021–29.4.2021, 3 t, 0 €

to 13.00–15.00

Kestilän kirjasto,

Sinikka Kilponen, Kaija-Liisa Rantonen, Maija Kantanen

Taide- ja taitoaineiden näyttelyn rakentaminen Kestilän kirjaston näyttelytilassa. Näyttely on avoinna kirjaston aukioloaikoina 3.- 28.5.2021. Sitova ilmoittautuminen to 22.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040249**KUDONTA MANKILA KEVÄT RANTSILA**

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €

ti 15.15–17.30

Entinen Mankilan koulu, sivurakennus,

Kaisa Timlin

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040251**KUDONTA KEVÄT RANTSILA**

12.1.2021–13.4.2021, 39 t, 53 €

ti 18.00–20.15

Vanha Aleksanterin koulu,

Kaisa Timlin

Tutustumme kankaankudonnan tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö- ja koristetekstiilejä opiskelijoiden toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040252**KEVÄTNÄYTTelyn RAKENTAMINEN RANTSILA**

29.4.2021–29.4.2021, 3 t, 0 €

to 10.00–12.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitali,

Johanna Rieppula, Kaisa Timlin, Eero Romppainen

Taide- ja taitoaineiden näyttelyn rakentaminen Rantsilan kirjaston monitoimitilassa. Näyttely on avoinna kirjaston aukioloaikoina 3.- 28.5.2021. Sitova ilmoittautuminen to 22.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040254**KÄSITYÖ SIPOLA KEVÄT RANTSILA**

14.1.2021–15.4.2021, 39 t, 53 €

to 11.30–14.00

Sipolan Uusi Pyrintö, kahvio,

Johanna Rieppula

Teemme vapaavalintaisia töitä erilaisia käsityötekniikoita käyttäen. Kurssimaksun lisäksi materiaalmaksu opettajalle, joka hankkii materiaaleja yhteistilauksena. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040256

PUUTYÖT/KORISTEVEISTO KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 52 t, 57 €
ke 17.00–20.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka,

Eero Romppainen

Opimme puutyökoneiden turvallisen käytön, yleisimmät liitostekniikat ja eri puulajien tuntemusta sekä pinnankäsittelytekniikoita. Opiskelemme myös koristeveistötöiden suunnittelua, piirtämistä, kuvion irrotusta vannesahalla, kuvion avausta veistoraudoilla, muotoiluveistoa, viimeistelyä ja pintakäsittelyä. Voit tehdä kurssityön valintasi mukaan. Ota mukaan puu-aines, liimat, hiontapaperit, poratapid, ruuvit, naulat ja pinnoitusaineet. Opintoseteli, Smartum, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040259

KAISLASTA KÄYTTÖTUOTE KEVÄT RANTSILA

15.5.2021–22.5.2021, 16 t, 28 €
la 10.00–16.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Johanna Riepula

Tutustumme ja syvennymme ekologisen järvikaislan käyttömahdollisuuksiin. Opimme kaislan palmikointitekniikkaa, valintasi mukaan voit valmistaa esim. hellehatun, korin, pienen maton tai pohjalliset. Voit myös punoa ristipunos- tai palttinatekniikalla rasian puumuotin ympärille. Jälkimmäinen kokoontumiskerta on tuotteen kokoamista ompelemalla. Kurssi soveltuu eri ikäisille eikä vaadi erityistaitoja. Kaislat ym. materiaalin voit

ostaa kurssilta. Ilmoittautuneille lähetetään lisäinfoa ennen kurssia. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 7.5.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040261

MOSAIIKIN MONET MAHDOLLISUUDET KEVÄT RANTSILA

30.1.2021–6.2.2021, 20 t, 30 €

la 10.00–16.00

su 10.00–16.00

la 10.00–13.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Johanna Riepula

Tutustumme mosaiikin perusteisiin ja koristelemme erilaisia koriste- ja käyttöesineitä keramiikkalaatoilla. Tekniikalla voi päällystää erilaisia pöytätaasoja tai tehdä seinälle kiinnitettävän koristekuvan. Teemme kuvasuunnitelman ja kokoamme mosaiikkityön kaakeli- tai lasipaloista. Työn kuivuttua saumaamme työt. Kurssi soveltuu kaikenikäisille. Voit hyödyntää omat kierrätyskelpoiset laatat tai ostaa materiaalit opettajalta. Lähetämme ilmoittautuneille ohjeet tarvikkeiden hankintaan ennen kurssin alkamista. Sitova ilmoittautuminen pe 22.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040262

POSTILAATIKON TUUNAUUS KEVÄT RANTSILA

10.4.2021–17.4.2021, 16 t, 28 €

la 10.00–16.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka,

Johanna Riepula

Onko postilaatikkosi haalistunut, parhaimmat päivänsä nähnyt? Tule mukaan tuunaamaan postilaatikkollesi uusi ilme. Laatikon pesu, pohjamaalaus, sabloonamaalaus, koristeiden tai kahvojen tms. lisääminen uudistaa postilaatikon ilmeen. Ota mukaasi oma postilaatikko, mieleisesi värinen spraymaali pohjamaaliksi ja hieman päällyysmaalia. Ideoimme ja suunnittelemme myös yhdessä toteutusta ja koristelua. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen to 1.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040264

ETÄKURSSI TINALANKAPUNONTA KEVÄT RANTSILA

10.2.2021–24.2.2021, 6 t, 15 €
ke 17.30–19.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Johanna Riepula

Kurssilla perehdymme tinalankakirjontaan ja osallistujat valmistavat rannekkeen kotioloissa. Ilmottautuneille lähetetään tarvikepaketti ohjeistuksineen, tarvikepaketin hinta on n. 8,00 € + postikulut. Olemme puhelinyhteydessä annetuilla kokoontumiskerroilla, jolloin saat tarvittaessa myös henkilökohtaista ohjeistusta. Et tarvitse aiempaa kokemusta, etkä erityisiä työtiloja. Käsinompelessa on hyvä huomioida kunnan valaistus. Ohjeet lähetetään ilmottautuneille. Etäyhteyssajat: ke 10.2, ke 17.2. ja ke 24.2. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 22.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040265

ETÄKURSSI: OVIKRANSSI KEVÄT RANTSILA

11.3.2021–18.3.2021, 4 t, 15 €
to 18.00–19.30

Johanna Riepula

Osallistujille lähetetään idea- ja virikekuvia sekä ohjeistusta kranssien valmistukseen. Tällä kurssilla et ole sidottu aikatauluun, voit edetä omaan tahtiisi. Kokoonnumme etäyhteyteen puhelimen välityksellä ti 11.3. ja to 18.3. jolloin voimme jakaa työvinkkejä ja pohtia ongelmatilanteita.

Tälle kurssille voit osallistua vaikka pelkällä lankapuhelimella, toki älypuhelimien kameraym. toiminnot helpottaa yhteydenpitoa. Mikäli sinulla ei ole sähköpostiyhteyttä, lähetämme ohjeet kirjepostina. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen to 4.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040267

FARKKUJEN FANTASIAA KEVÄT PULKKILA

22.1.2021–23.1.2021, 12 t, 24 €
pe 17.00–20.00
la 10.00–16.00

Pulkkilan peruskoulu, kuvaamataidon luokka,

Sinikka Kilponen

Vanhoista farkuista voit hyödyntää lähes kaiken. Lahkeet, taskut, saumat, vyönraksit ja merkit ovat käyttökelpoista materiaalia moneen uuteen tuotteeseen mm. kasseihin, kukkaroihin, koruihin, kodintekstiileihin, leluihin. Ja sopivalla työn koristelulla annat uusiotuotteellesi upean loppusilauksen. Ota mukaan farkkujen lisäksi sakset, ompeluvälineet, kirjontalankoja, nappeja, helmiä, pitsejä. Opintoseteli, Smartum,

Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 15.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040268

PAJUTYÖT KEVÄT PULKKILA

26.3.2021–27.3.2021, 12 t, 24 €

pe 17.00–20.00

la 10.00–16.00

Laakkolan kylätalo, luokka,

Sinikka Kilponen

Paju on ekologinen ja edullinen punontamateriaali ja kevät on mainio aika hyödyntää viime vuoden vuosikasvut. Valmistamme kukka-amppelein, puutarhapylyvään tai vaikkapa koristepalloja pihapuuhun. Voit myös tehdä elävän pajuveistoksen pihallesi. Lisäinfoa ilmoittautuneille. Sitova ilmoittautuminen pe 19.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040271

TATZA -PUOLALAINEN LEIPÄKORI KEVÄT RANTSILA

8.5.2021–8.5.2021, 8 t, 15 €

la 10.00–16.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Johanna Riepula

Opettelemme punomaan pajusta koristeellisen korin. Hyödynnämme kotimaista viljeltyä pajua, joka on punontavalmiiksi pehmenettyä. Materiaalin hinta noin 6 e/kori. Lähetämme ilmoittautuneille tarkempaa tietoa tarvikkeista. Sitova ilmoittautuminen pe 23.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040272

PÄÄSIÄISMUNIA PISANKATEKNIKALLA KEVÄT RANTSILA

27.3.2021–27.3.2021, 8 t, 15 €

la 10.00–16.00

Gananderin koulu, tekstiilityön luokka,

Johanna Riepula

Maalaamme ukrainalaistyyllisiä pääsiäismunia pisanka-vaha- tekniikalla. Menetelmä on helppo ja se sopii myös yli 10-vuotiaille lapsille. Opimme munanmaalauksen perinteistä, vahasta materiaalista, väreistä ja kuviomalleista. Ota mukaan 10 kpl tyhjiä, sileäpintaisia, valkoisia tai ruskeita kanamunia, myös ankan ja hanhenmunat käyvät. Opettajalta voi ostaa materiaaleja. Lähetämme ilmoittautuneille lisäinfoa ennen kurssia. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 12.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06040275

ARKKUKURSSI KEVÄT RANTSILA

11.1.2021–22.3.2021, 40 t, 57 €

ma 17.00–20.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka,

Tero Mäkelä

Ennen valmistettiin vainajien viimeiset leposijat perinteisesti itse. Kuoleminen kuului luonnollisena asiana elämän kiertokulkuun. Tämän ajan ihmiset ovat ehkä erkaantuneet asian ajattelusta, joten jos olet asian kanssa sinut, tervetuloa arkkukurssille. Valmistetaan ruumisarkku tai urna kirkkohallituksen säädösten mukaan. Materiaalina puu. Opetellaan myös liimaus, kasaus, tarvittavat heloitukset ja sisustus. Tarvitset mukaan

vähäoksaista (ei irto-oksia) havupuuta & liimat, joiden on täytettävä ympäristömerkintädirektiivit. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06050071

LATINOBIK KEVÄT RANTSILA

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €
ti 17.15–18.15
Aleksanterin koulu, liikuntasali,

Satu Ruohomäki

Latinobic on soolotanssilaji, jossa opimme tanssilajien perusaskeleet ja lajinomaisen liikunnan. Tanssimme sambaa, cha-cha-chata, rumbaa, jiveä, salsaa, paso-doblea yms. Tanssitaustaa ei tarvita. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyselä, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06050072

PARITANSSI JATKO KEVÄT RANTSILA

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 39 €
ti 18.30–20.00
Aleksanterin koulu, liikuntasali,

Satu Ruohomäki

Opettelemme lavatanssien perusteet eri tanssilajeissa esim. foksi, jive, tango, fusku, valssi jne. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyselä, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080450

JOOGA KEVÄT KESTILÄ

14.1.2021–15.4.2021, 26 t, 41 €
to 16.30–18.00
Kestilän peruskoulu, liikuntasali,

Marja-Kaisa Ohayon

Ruuhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä rentoutuminen. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyselä, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080452

KEVYT KUNTOJUMPPA KEVÄT KESTILÄ

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 39 €
ke 17.30–18.30
Kestilän kunnantalo, liikuntasali,

Marika Jarva

Opettelemme jumpan perusaskelia ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, pitkäkestoinen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa pitkä venyttelyosuus. Teholtaan kevyt. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyselä, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080454

KUNTONYRKKEILY KEVÄT KESTILÄ

15.1.2021–16.4.2021, 17 t, 39 €
pe 19.15–20.15
Kestilän peruskoulu, liikuntasali,

Mirva Kela

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Kurssin alussa tilaamme yhteistilauksena kuntonyrkkeilyhanskat. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080455

LAVIS KEVÄT KESTILÄ

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €
ma 16.30–17.30
Kestilän peruskoulu, liikuntasali,

Jaana Fält

LAVIS on uusi hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. LAVIS:ta tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080458

SHINDO KEVÄT KESTILÄ

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 41 €
ti 18.00–19.30
Kestilän peruskoulu, liikuntasali,

Maija Karjaluo

Shindo on monipuolinen kehityöskentelymenetelmä, 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. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080462

KUNTONYRKKEILY KEVÄT PIIPPOLA

15.1.2021–16.4.2021, 17 t, 39 €
pe 16.30–17.30
Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto,
liikuntasali,

Mirva Kela

Kuntonyrkkeily on tehokasta, hauskaa ja turvallista harjoittelua nyrkkeilyn tekniikoita ja harjoitteita hyväksikäyttäen. Sopii sekä naisille että miehille. Ota mukaan sisäliikuntavaatteet ja juomapullo. Kurssin alussa tilaamme yhteistilauksena kuntonyrkkeilyhanskat. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse - kamppailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykysseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080464

LAVIS KEVÄT PIIPPOLA

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €

ti 16.30–17.30

Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto,
liikuntasali,

Jaana Fält

LAVIS on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan välimuotoon. LAVISsta tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080466

LIIKUNTALEIKKIKOULU 4-6 V KEVÄT PIIPPOLA

15.1.2021–16.4.2021, 13 t, 30 €

pe 17.45–18.30

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali,

Mirva Kela

Monipuolista ja tavoitteellista sekä mukavaa liikuntaa. Opettelemme perusliikuntataitoja, kehonhallintaa ja ryhmässä toimimista erilaisten pelien ja leikkien muodossa. Sopii tytöille ja pojille. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080467

VARTTUNEIDEN LIIKUNTA KEVÄT PIIPPOLA

15.1.2021–23.4.2021, 17 t, 39 €

pe 15.30–16.30

Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto,
liikuntasali,

Mirva Kela

Opettelemme jumpan perusaskelia ilman hyppyjä ja vaikeita askelsarjoja. Tunnin alussa kevyt, helppo alkulämmittely, jonka jälkeen pitkäkestoinen lihaskunto-osio välineillä tai ilman ja lopussa pitkä venyttelyosuus. Teholtaan kevyt. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080476

AAMUN KUNTOSALI KEVÄT PULKKILA

14.1.2021–15.4.2021, 17 t, 45 €

to 10.00–11.00

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali,

Sanna Toppinen

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080478

VENYTELLEN VIREYTTÄ KEVÄT PULKKILA

14.1.2021–15.4.2021, 13 t, 30 €

to 11.00–11.45

Pulkkilan terveystakeskus, kuntosali,

Sanna Toppinen

Lisäämme kehomme liikkuvuutta rentojen liikesarjojen sekä pitkien venytysten avulla. Harjoituksissa sekä selkäranka että keskeisimmät lihasryhmät saavat paljon hellää huolenpitoa. Perehdymme myös rentoutus- ja hengitysharjoituksiin. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080481

JOOGA KEVÄT PULKKILA

12.1.2021–13.4.2021, 26 t, 41 €
ti 17.30–19.00
Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali, iso,

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen. Harjoituksissa yhdistyvät fyysiset harjoitteet, hengitys, mielentaso sekä rentoutuminen. Pukeudu joustavaan asuun ja ota mukaan jumppa-alusta. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080483

KUNTOPIIRI KEVÄT PULKKILA

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €
ma 17.00–18.00
Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali, iso,

Aino Jääskeläinen

Kuntopiiri on monipuolinen kuntoilumenetelmä, jossa pyrimme joko oman kehon painoa tai välineitä käyttäen parantamaan fyysistä suorituskykyä. Teemme oman kunnan mukaan teemallisena kiertoharjoitteluna vatsan, selän, käsivarsien ja jalkojen lihastensuorituskykyä kehittäviä liikkeitä. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080485

NAISTEN JA MIESTEN VESIJUMPPA KEVÄT PULKKILA

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 78 €
ti 10.40–11.25
Koivupuisto, uimahalli,

Katja Klemetilä

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080488

VENYTTELY KEVÄT PULKKILA

11.1.2021–19.4.2021, 13 t, 30 €
ma 18.10–18.55
Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali, iso,

Aino Jääskeläinen

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. Opintoseteli, Smartum, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080491

KAHVAKUULAJUMPPA KEVÄT RANTSILA

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €

ti 18.45–19.45

Rantsilan liikuntahalli, halli,

Marika Jarva

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. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080493

KEHONHUOLTO: FASCIA METHOD KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 17 t, 39 €

ke 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali,

Rita Porkka

Kurssilla yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Käymme läpi harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080499

LAVIS KEVÄT RANTSILA

11.1.2021–19.4.2021, 17 t, 39 €

ma 18.30–19.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali,

Jaana Fält

LAVIS on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISsta tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humppa, jenkka, rock/jive, chacha ja samba. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080500

ERITYISRYHMIEN KUNTOSALI KEVÄT RANTSILA

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 45 €

ke 09.00–09.45

Kuntosali Rantsila,

Mikko Kaski

Alkulämmittelyn jälkeen etenemme kiertoarjoitteluun, jonka jälkeen venyttelemme. Otamme huomioon jokaisen yksilöllisen tilanteen ja toiveet harjoitukselle. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080502

LIIKUNTALEIKKIKOULU 4-6 V KEVÄT RANTSILA

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 16.30–17.15
Rantsilan liikuntahalli, halli,

Marika Jarva

Harjoittelemme monipuolisesti erilaisia motorisia taitoja leikkien ja opettavaisten harjoitusten kautta. Opimme myös ryhmätaitoja, rauhoittumista sekä toisten huomioon ottamista. Sopii tytöille ja pojille. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080503

HIIHTOKOULU 6-8 -v KEVÄT KESTILÄ

25.1.2021–1.3.2021, 6 t, 15 €
ma 18.30–19.15
Kestilän peruskoulu,

Sanna Toppinen

Tutustumme hiihdon perustekniikkaan. Harjoittelemme sekä perinteistä että vapaata tyyliä:
25.1. perinteinen

1.2. perinteinen

8.2. vapaa

15.2. vapaa

22.2. perinteinen

1.3. vapaa

15.3. perinteinen/vapaa

Omat sukset mukaan. Pakkasraja -15. Sitova ilmoittautuminen ma 18.1.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080507

KUNTOJUMPPA KEVÄT RANTSILA

12.1.2021–13.4.2021, 17 t, 39 €
ti 17.30–18.30
Rantsilan liikuntahalli, halli,

Marika Jarva

Reipasta jumppaa askeltaen ja jumppa-alustalla harjoitellen. Alkuvenyttelyt, lihaskunto-osuus ja loppuvenyttelyt. Käytämme vastuskuminauhoja, jumppakeppejä ja käsipainoja harjoituksissa. Teholtaan keskiraskas. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Tykyseteli, Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06080509

TUOLIJUMPPA RANTSILA KEVÄT

13.1.2021–14.4.2021, 13 t, 30 €
ke 10.00–10.45
Rantsilan seurakuntatalo, sali,

Mikko Kaski

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Smartum, Tyky +, Tykyseteli,

Työttömyysalennus 50 %, Vuoropassi. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06130015

SUKUTUTKIMUS JATKO KEVÄT PULKKILA

27.2.2021–27.2.2021, 8 t, 29 €
la 09.00–15.00

Siikalatvan kunnantoimisto, Pulkila-sali,

Anne Ruuttula-Vasari

Tutkimme arkistoissa ja internetissä opiskelijoiden omia tutkimusongelmia, henki- ja perukirjoja, verotuslähteitä, tuomiokirjoja sekä muita lähdemateriaaleja ja verkkopalveluita. Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen pe 19.2.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06150043

MUSIIKKIA ERITYISRYHMILLE KEVÄT RANTSILA

12.1.2021–13.4.2021, 13 t, 30 €
ti 14.00–14.45

Rauhala Rantsila, kerhotila,

Timo Jääskelä

Ylläpidämme toimintakykyä laulaen ja musisoiden. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Opintoseteli, Smartum, Tyky +, Työttömyysalennus 50 %. Sitova ilmoittautuminen ti 15.12.2020 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06160009

HEI ME LEIVOTAAN: PÄÄSIÄINEN KEVÄT RANTSILA

1.4.2021–1.4.2021, 4 t, 15 €
to 17.00–20.00

Gananderin koulu, opetuskeittiö,

Hanna Mankinen

Lapsen ja aikuisen yhteinen leivontakurssi, jossa valmistamme pääsiäisleivonnaisia. Yksi kurssimaksu /aikuinen+ yksi lapsi. Opettaja hankkii leivontatarvikkeet, joista maksu opettajalle. Ota mukaan esiliina ja pääähine. Sitova ilmoittautuminen to 25.3.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.

06160010

HEI ME LEIVOTAAN: VAPPU KEVÄT RANTSILA

29.4.2021–29.4.2021, 4 t, 15 €
to 17.00–20.00

Gananderin koulu, opetuskeittiö,

Hanna Mankinen

Lapsen ja aikuisen yhteinen leivontakurssi, jossa valmistamme vappuleivonnaisia. Yksi kurssimaksu /aikuinen+ yksi lapsi. Opettaja hankkii leivontatarvikkeet, joista maksu opettajalle. Ota mukaan esiliina ja pääähine. Sitova ilmoittautuminen to 22.4.2021 mennessä www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999.