

JOKIHELMEN
OPISTO
SYKSY
2021



Katseet tulevaan

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

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

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

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

Jokihelmen opiston syksyn 2021 digitaalinen opinto-ohjelma julkaistaan torstaina 1.7.2021 www.jokihelmenopisto.fi. Paperinen ohjelma on selattavissa kuntien kirjastoissa. Jos haluat paperisen kurssiohjelman, voit olla yhteydessä opiston toimistoon. Seuraa ilmoitteluamme kuntatiedotteissa, internetissä www.jokihelmenopisto.fi sekä facebookissa.

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

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

Tervetuloa innostaville kursseille. Toivotamme Teille aurinkoista ja mukavaa kesää,

yst. Anu Hultqvist, rehtori ja Jokihelmen opiston väki

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



Haapaveden toimisto

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

Oulaisten toimisto

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

Siikalatvan toimisto

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

Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille Internetin kautta www.jokihelmenopisto.fi, puhelimitse p. **044 7591 999**.

Internetilmoittautuminen to 1.7.2021 klo 9.00

Puhelinilmoittautuminen ma 9.8.2021 klo 10.00

Tekstiviestillä ei voi ilmoittautua eikä perua kurssille osallistumista.

Ilmoittautuminen on AINA SITOVA ja velvoittaa kurssimaksun suorittamiseen.

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

Peruuttamattoman opiskelupaikan kurssimaksu laskutetaan täysimääräisenä.

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

JOKIHELMEN OPISTO PALVELEE

Käyntiosoite Vanhatie 45, 86600 Haapavesi.

Postiosoite PL 62, 86601 Haapavesi.

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

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

Y-tunnus 0184872-4.

Sähköposti kansalaisopisto@haapavesi.fi

Henkilökohtainen sähköposti etunimi.sukunimi@haapavesi.fi

Internet -osoite www.jokihelmenopisto.fi

Rehtori

Anu Hultqvist, p. 044 7591 244

Talous- ja koulutussuunnittelija

Maarit Myllykangas, p. 044 7591 332

Suunnittelijaopettaja

Arto Leponiemi, p. 044 7591 864

Opistosihteerit

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

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen
- opiskelijatodistukset

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

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- opiskelijatodistukset
- palkanlaskenta ja palkanlaskennan asiakaspalvelu

Jaana Autio, p. 044 7591 303

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- kurssilaskutus
- matkalaskut

Katariina Tenhunen, p. 044 7591 336, Siikalatva

- asiakaspalvelu ja kurssikäytännöt
- markkinointi ja tiedottaminen

Osastonjohtajat

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

Katariina Tenhunen, Siikalatva p. 044 7591 336, katariina.tenhunen@siikalatva.fi

Opettajat

Kirsti Ervasti, musiikki, p. 044 7591 340

Anna Karjula, kuvataiteet, p. 044 7591 865

Arto Leponiemi, suunnittelijaopettaja, musiikki p. 044 7591 864

Marjut Lustig, kuvataiteet, p.044 7591 304

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

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

Tuntiopettajat, yli 16 t/vko

Timo Hannula, musiikki, p. 044 7591 298

Reijo Laakkonen, musiikki, p. 040 5270 343

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

Niina Nevala, liikunta, p. 044 0428 576

Kati Tuoriniemi, kädentaidot, p. 040 5613 365

OPISKELU JOKIHELMEN OPISTOSSA**Opetusaika – Vapaan sivistystyön opetus****Syksy 2021**

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

Kevät 2022

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

Opetusaika - Taiteen perusopetus**Syksy 2021**

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

Kevät 2022

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

Syksyllä ei ole opetusta

syyslomalla viikolla 43, 25.10.-31.10.2021

pyhäinpäivänä la 6.11.2021

itsenäisyyspäivänä ma 6.12.2021

Keväällä ei ole opetusta

talvilomalla viikolla 10, 7.3.-13.3.2022

pääsiäislomalla pe 15.4. – ma 18.4.2022

vappuna su 1.5.2022

helatorstaina to 26.5.2022

OPISKELUTODISTUKSET

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

ALENNUKSET

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

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

NÄIN ILMOITTAUDUT KURSSILLE

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

Noudata jokaisen kurssin kohdalla annettuja ilmoittautumisohjeita.

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

Web-ilmoittautuminen

ILMOITTAUTUESSASI WWW-SIVUJEN KAUTTA MENETTELE SEURAAVASTI:

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

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

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

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

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

OPISKELUPAIKAN PERUMINEN

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

OPINTORYHMÄN ALKAMINEN JA PERUUNTUMINEN

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

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

MAKSUT

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

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

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

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

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

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

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

Maksuvälineet ja alennukset

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

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

Opintoseteli

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

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

Kohderyhmät ovat valintajärjestyksessä.

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

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

Lisätietoja rehtori Anu Hultqvist, p. 044 7591 244.

Maksuvälineet Tyky, Tyky+ sekä Smartum

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

Taiteen perusopetuksen vapaaopiskelijapaikat

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

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

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

Tulorajat

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

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

** Perheen veronalainen ansio

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

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

Soitinvuokrat vuonna 2021–2022

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

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

Hintaan sisältyy soittimen huolto, puhdistus ja varaosien hankinta.

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

OPISTON PITÄMÄT REKISTERIT

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

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

VAKUUTUKSET

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

OPISELIJAYHDISTYS

Oulaisten osasto, puheenjohtaja Arja Mäenpää, sihteeri Ingali Yppärilä.

TIEDOTUS

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

Opiskeluun liittyvät viralliset tiedotteet lähetetämme ensisijaisesti sähköpostilla.

HUOLEHDITHAN, että opistolla on voimassa olevat yhteystietosi!

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

KANSALAISOPISTON JOHTOKUNTA 2017-2021

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

Tuija Hiitola, Merijärvi, p. 044 2047716

Mikko Hyvärinen, Siikalatva, p. 040 8436 045

Minna Jylkkä, Oulainen, p. 040 081 7472

Iiris Ruotsalainen, Pyhäntä, p. 040 4197 141

Ronald von Schulmann, Haapavesi, p. 0400 100 887

Marjatta Seppä, Kärsämäki, p. 040 7784 757

Anja Tallgren, Haapavesi, p. 050 5634 710

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

Ira Toppinen, Siikalatva, p. 040 7099 521

Arto Ylikulju, Oulainen, p. 040 745 9257

TOIMIPAIKAT

Haapavesi

Ainalin nuorisoseura, Vaitiniementie 81, 86600 Haapavesi

Aittolan koulu, Aittolantie 10, 86650 Kytökylä

Haapaveden Opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Haapaveden kirjasto, Urheilutie 64 B, 86600 Haapavesi

Haapaveden liikuntahalli, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

Haapaveden lukio, Urheilutie 64, 86600 Haapavesi

Haapaveden seurakunta, Tähtelänkuja 5, 86600 Haapavesi

Haapaveden Uimahalli, Urheilutie 54, 86600 Haapavesi

Haapaveden urheilukenttä, Urheilutie 56, 86600 Haapavesi

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

Haapaveden Yläkoulu, Kytökyläntie 59, 86600 Haapavesi

Humalojan koulu, Kuusikoskenkuja 1, 86600 Haapavesi

Hyttikallion koulu, Raatatie 6, 86600 Haapavesi

Jedu Haapavesi, Teollisuustie 2, 86600 Haapavesi

Jokihelmen opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi

Kulttuurikeskus Kirnu, Juustomäentie 11, 86600 Haapavesi

Kytökylä Kopsa, Kopsantie 13, 86650 Kytökylä

Mieluskylän koulu, Mieluskoskentie 13, 86650 Mieluskylä
Mikkosen talo, Haapaveden opisto, Vanhatie 45, 86600 Haapavesi
Mäkirinteen koulu, Urheilutie 64, 86600 Haapavesi
Ryhmäkoti Helmikartano, Lallunniementie 9, 86600 Haapavesi
Toimintakeskus, Hakakuja 11, 86600 Haapavesi
Vattukylän koulu, Vatuntie 23, 86600 Haapavesi
Virtaamo, Tähtelänkuja 4, 86600 Haapavesi
Vähämäen kota, Karsikkaantie 197, 86600 Haapavesi

Kärsämäki

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

Merijärvi

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

Oulainen

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

Pyhäntä

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

Siikalatva

Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila
Entinen Mankilan koulu, Mankilantie 748, 92530 Mankila
Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila
Hovin koulu, Koulutie 10, 92500 Rantsila
Kairanmaan talo, Alipääntie 19, 92640 Leskelä
Kestilän kunnantalo, Hallintotie 5, 92700 Kestilä
Kestilän peruskoulu, Kestilänraitti 1 B, 92700 Kestilä
Kestilän vanha seurakuntatalo, Keskustie 6, 92700 Kestilä
Kuntosali Rantsila, Kloorantie 1, 92500 Rantsila
Palvelukeskus Koivulehto, Pakkalantie 9, 92600 Pulkki
Palvelukeskus Kotipiha, Keinontie 12, 92500 Rantsila
Palvelukeskus Pihlajisto, Pehkolantie 4, 92700 Kestilä
Palvelukeskus Vaarintalo, Tenavatie 1, 92620 Piippola
Pentti Haanpään koulu, Keskustie 20, 92620 Piippola
Piippolan ammatti- ja kulttuuriopisto, Keskustie 29, 92620 Piippola
Piippolan kirjasto, Keskustie 11, 92620 Piippola
Piippolan kylätupa, Keskustie 8, 92620 Piippola
Pulkkilan hiihtomaja, Täperäntie 114, 92600 Pulkki
Pulkkilan peruskoulu, Mäkeläntie 2, 92600 Pulkki
Pulkkilan terveyskeskus, Savonjantie 2, 92600 Pulkki
Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500 Rantsila
Rantsilan kirkko, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Rantsilan liikuntahalli, Sandelsintie 4, 92500 Rantsila
Rantsilan seurakuntatalo, Rantsilanraitti 10, 92500 Rantsila
Siikalatvan kunnantoimisto, Pulkkilantie 4, 92600 Pulkki
Sipolan Uusi Pyrintö, Ouluntie 1635, 92520 Sipola
Toimintakeskus Mesikki, Iltaruskontie, 92500 Rantsila
Vanha Aleksanterin koulu, Rantsilanraitti 5, 92500 Rantsila

OPINTO-OHJELMA SYKSY 2021

Haapavesi

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapukoulutus 4 h 01140001

1.11.2021 4 t 52,00 €

Ma 9.00–12.00

Verkkokoulutus

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan

verkkoalustalla, jossa on aiheeseen

liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä.

Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa

kysymyksiin, jonka avulla osaaminen

voidaan varmistaa verkkokurssin

edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen

itselle sopivaan tahtiin: koulutuksen voi

keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja

jatkaa samasta kohtaa myöhemmin.

Kurssin aloittamista varten kurssilainen

tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen

ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 4 h ensiapukurssin

lähikoulutuksen neljää oppituntia (4 x 45

min). Verkkokoulutuksen suorittamisesta

saa ensiapukortin, joka on voimassa 3

vuotta.

4 tunnin kurssin sisältö

- Ensiapua vaativan tilanteen

tunnistaminen ja hätäpuhelun

soittaminen numeroon 112

- Tajuttoman henkilön tunnistaminen ja

ensiapu

- Sokki, oireet ja ensiapu

- Raajassa olevan suuren verenvuodon

tyrehdyttäminen

- Ensiapu tukehtumassa olevalle henkilölle

- Painelu-puhalluselvitys sekä neuvovan

defibrillaattorin käyttö

- Palovammat

- Sairaskohtaukset (kouristus,

astmakohtaus, diabeetikon matala sokeri,

aivoverenkiertohäiriöt, rintakipu ja vaikea

allerginen reaktio) Ilmoittautuminen

päättyy 18.10.2021 15.00

Ensiapukoulutus 8 h 01140002

1.11.2021 8 t 65,00 €

Ma 9.00–16.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

Verkkokoulutus tapahtuu kokonaan

verkkoalustalla, jossa on aiheeseen

liittyviä kuvia, videoita ja tekstiä.

Verkkoalustalla vastataan eri välivaiheissa

kysymyksiin, jonka avulla osaaminen

voidaan varmistaa verkkokurssin

edetessä.

Kurssilainen suorittaa verkkokoulutuksen

itselle sopivaan tahtiin: koulutuksen voi

keskeyttää oman aikataulun mukaisesti ja

jatkaa samasta kohtaa myöhemmin.

Kurssin aloittamista varten kurssilainen

tarvitsee nettiyhteyden, verkko-osoitteen

ja sinne syötettävän koodin.

Koulutussisältö vastaa 8 h ensiapukurssin

lähikoulutuksen kahdeksaa oppituntia (8 x

45 min). Verkkokoulutuksen

suorittamisesta saa ensiapukortin, joka on

voimassa 3 vuotta.

8 tunnin kurssin sisältö

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

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Mukavaa musisointia toimintakeskus Haapavesi syksy 01110001

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 13.00–13.45

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Timo Jääskelä

Piristystä päivään yhdessä jutustellen ja musisoiden. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Tiistain tiitterät Rentola Haapavesi syksy 01110005

31.8.–30.11.2021 39 t 53,00 €

Ti 12.00–14.15

Rentola

Kati Tuoriniemi

Iloa ja innostavaa tekemistä! Teemme erilaisia käsitöitä, askarteluja ym.

hyödyntäen erilaisia tekniikoita.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Kielet

Keskusteluenglanti Haapavesi syksy

01200001

21.9.–23.11.2021 18 t 29,00 €

Ti 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Rohkaistumme tuottamaan puhetta,

kehitämme sanavarastoa ja tutustumme

englantilaiseen kulttuuriin keskustellen.

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Suomen kieltä ulkomaalaisille Haapavesi syksy 01200003

8.9.–8.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 16.45–18.15

Haapaveden Opisto, luokka 6

Diana Seppä

Kurssilla opit taitoja, joiden avulla pärjää

arjessa, jatko-opinnoissa, työelämässä ja

yhteiskunnassa. Kurssilla voivat opiskella

kaikki ulkomaalaiset, jotka haluavat

parantaa suomen kielen taitojaan.

Oppitunneilla harjoitellaan puhumista,

kuuntelemista, lukemisen ymmärtämistä,

kirjoittamista. Kurssin tavoitteet:

Opiskelija osaa asioida itsenäisesti

Suomessa (kaupassa, pankissa, TE-

toimistossa, Kelassa, poliisilaitoksella,

koulussa, oppilaitoksissa jne.) Opiskelija

ymmärtää suomalaisten keskustelua ja

pystyy keskustelemaan suomalaisten

kanssa. Opiskelija osaa toimia

suomalaisella työpaikalla ja tuntee

suomalaista työkulttuuria. Kurssin sisältö:

Kielioppi, suomalainen kulttuuri,

yhteiskuntatieto ja ympäristötieto, puhe-

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

Venäjä jatko Haapavesi syksy 01200005

21.9.–23.11.2021 18 t 29,00 €

Ti 19.00–20.30

Haapaveden Opisto, luokka 6

Inna Lotjonen

Venäjän kielen opiskelun syventäminen

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO

Haapavesi syksy 01300001

25.8.–8.12.2021 30 t 81,00 €

Ke 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

Kuvataide perusteet 8-12v TPO

Haapavesi syksy 01300003

24.8.–30.11.2021 28 t 77,00 €

Ti 16.00–17.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Maria Keckman

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

Kuvataide työpaja 11–18 v TPO

Haapavesi syksy 01300005

26.8.–9.12.2021 45 t 97,00 €

To 16.00–18.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, kuvataideluokka

Marjut Lustig

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Opintoihin sisältyy esimerkiksi materiaalisia ja taiteidenvälisiä kokeiluja ja erikoistekniikoihin perehtymistä. Opintojen päätteeksi opiskelija tekee lopputyön. Pukeudu työskentelyyn sopivalla tavalla. Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2021 15.00

Kuvataide valmentava satusivellin 5-6 v
TPO Haapavesi syksy 01300007

24.8.–30.11.2021 18,62 t 60,00 €

Ti 17.45–18.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataideluokka

Maria Keckman

Kurssilla tutustutaan kuvataiteen erilaisiin
työtapoihin ja materiaaleihin ja välineisiin.

Opintojen tavoitteena on innostaa lasta
kuvataiteen tekemiseen, taiteen
perusasioihin ja tuntemiseen tutkivan,
kokeilevan ja leikinomaisen toiminnan
kautta. Pukeudu työskentelyyn sopivalla
tavalla. Jatkat opiskelijat saavat
tekstiviestin ennen opetuksen alkua.

Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella
myös lukuvuoden aikana. Kurssimaksu
sisältää materiaalmaksun 18 €.

Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021
15.00

Kuvataiteen Päiväateljee Haapavesi
syksy 01300009

6.9.–8.11.2021 27 t 37,00 €

Ma 11.45–14.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataideluokka

Marjut Lustig

Kuvataidetta päivänvalon aikaan!

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

Lumoava akvarelli Haapavesi syksy
01300011

12.–20.11.2021 18 t 40,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi,
kuvataidekoulu

Juho Yli-Posso

Kurssilla kokeillaan vesivärimaalauksen
tekniikoita ja otetaan haltuun perusasiat,
kuten laveerausvärien sekoittaminen,
kerrosmalaus ja märkää märeille -
tekniikka. Sopii kaikille

vesivärimaalauksesta kiinnostuneille. Voit
ottaa mukaan omat vesivärit, siveltimet ja
paperit tai käyttää kuvataidekoulun
välineitä, korvaus käytön mukaan.

Kurssille ilmoittautuneille lähetetään

lisätietoja ennen kurssin alkamista.

Materiaalit laskutetaan käytön mukaan
kurssin päätyttyä. Ilmoittautuminen
päätyy 5.11.2021 15.00

Taideverstas Haapavesi syksy 01300012

8.9.–17.11.2021 30 t 41,00 €

Ke 17.45–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi,

kuvataidekoulu

Marjut Lustig

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

Kädentaidot

Huonekalujen entisöinti Haapavesi syksy
01400001

30.8.–29.11.2021 52 t 57,00 €

Ma 17.00–20.00

Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali

Ari Koskinen
Huonekalujen entisöimistä ja
pienimuotoista verhoilua mahdollisimman
lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit,
puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines,
ruuvit, naulat, pinnoiteaineet.
Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Innostu intarsiasta Haapavesi syksy
01400003**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €
To 17.30–19.45
Toimintakeskus/työkeskus, puutyösali
Ari Koskinen
Intarsia on erilaisten puuainesten ja -
viilujen yhteensovittamista. Kuvioissa vain
mielikuvitus on rajana. Materiaalia voi
ostaa opettajalta tai tuoda itse. Kurssille
tarvitset leikkuualustan (esim. paksumpi
vaneri), leikkuveitsen, puuliimaa,
maalariinteippiä. Ilmoittautuminen
päättyy 2.12.2021 15.00

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

21.9.–23.11.2021 18 t 39,00 €
Ti 15.30–17.00
Mikkosen talo
Kati Tuoriniemi
Tuunaamme ja valmistamme kierrätys- ja
luonnonmateriaaleista vaatteita, koruja,
sisustustuotteita yms. toiveiden mukaan.
Neulontaa, virkkausta, makrameeta,
punontaa, askartelua, metallilankatyöt,
värjäystä jne Materiaalimaksu 10 euroa.
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Kudonta Haapavesi syksy 01400006

23.9.–25.11.2021 27 t 37,00 €
To 18.00–20.15
Mikkosen talo
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja

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

**Kudonta ja käsityö Aittokylä Haapavesi
syksy 01400008**

21.9.–23.11.2021 27 t 37,00 €
Ti 17.30–19.45
Aittolan koulu
Kati Tuoriniemi
Kankaankudonnan perusasiat. Kudotaan
käyttö- ja sisustustekstiilejä.
Hyödynnetään erilaisia käsityötekniikoita
ja kierrätysmateriaaleja. Ilmoittautuminen
päättyy 14.9.2021 15.00

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

20.9.–22.11.2021 27 t 37,00 €
Ma 11.00–13.15
Kytökylän Kopsa
Kati Tuoriniemi
Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten
toiveiden mukaan sekä tehdään muita
käsitöitä eri tekniikoilla. Kurssi sopii
aloittelijoille sekä käsitöitä harrastaneille.
Työt suunnitellaan yhdessä.
Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

**Kudonta ja käsityö Mieluskylä syksy
01400012**

20.9.–22.11.2021 36 t 37,00 €
Ma 17.15–19.30
Mieluskylän koulu, kutomo
Sirpa Pirttiala-Haasiomäki
Kudotaan erilaisia kankaita kurssilaisten
toiveiden ja tarpeiden pohjalta.
Tutustutaan käsityön eri tekniikoihin - niin
uusiin tuuliin kuin vanhoihin tekotapoihin.
Myös uudet kurssilaiset rohkeasti

mukaan! Ilmoittautuminen päättyy
15.11.2021 15.00

Lapinrumpu Haapavesi syksy 01400014

9.–10.10.2021 12 t 27,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Katariina Tenhunen

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

Ompelu ja käsityö Haapavesi syksy 01400015

20.9.–22.11.2021 27 t 37,00 €

Ma 14.00–16.15

Mikkosen talo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Ompelun riemua ja käsityön eri tekniikoita - niin uusia tuulia kuin vanhoja tekotapoja. Erilaisia töitä itselle, lahjaksi, sisustukseen, puutarhaan... - jokaisen omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2021

15.00

Puutyö yli 15 v Haapavesi syksy 01400017

31.8.–30.11.2021 52 t 57,00 €

Ti 18.00–21.00

Haapaveden yläkoulun puutyötila Y4-ovi/entinen Haapaveden Pesula
Kari Koskela

Ota mukaan omat materiaalit. Huom.

Opetus entisissä Haapaveden pesulan tiloissa, Teollisuustie 6, Haapavesi.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Liikunta ja jooga

Cheerleading 8-13 v Haapavesi syksy 01800001

26.9.–5.12.2021 20 t 32,00 €

Su 14.00–15.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi
Miisa Karjalainen

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

Kevyt lavis Haapavesi syksy 01800003

31.8.–30.11.2021 13,30 t 39,00 €

Ti 13.00–14.00

Virtaamo

Paula Madetoja

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

**Koko kylän jumppa Ainali syksy
01800005**

3.9.–3.12.2021 13 t 30,00 €

Pe 18.15–19.00

Ainalin nuorisoseura

Niina Nevala

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

**Koko kylän jumppa Mieluskylä syksy
01800011**

2.9.–2.12.2021 13 t 30,00 €

To 19.00–19.45

Mieluskylän koulu, liikuntasali

Niina Nevala

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

**Koko kylän jumppa Humaloja Haapavesi
syksy 01800007**

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €

Ma 18.30–19.15

Humalojan koulu

Mari Pitkänen

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

**Koko kylän jumppa Vattukylä syksy
01800013**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 16.30–17.15

Vattukylän koulu

Niina Nevala

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

**Koko kylän jumppa Karsikas syksy
01800009**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 15.00–15.45

Vähämäen kota

Niina Nevala

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

**Kuntoryhmä Rauhankallio Haapavesi
syksy 01800015**

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 14.00–14.45

Rauhankallio, Sotainvalidien talon kerhohuone

Anja Tallgren

Virikkeitä ja kevyttä liikuntaa iäkkäille. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

**Kuntosalicircuit Haapavesi syksy
01800017**

1.9.–1.12.2021 17,29 t 61,00 €

Ke 17.45–18.45

Haapaveden liikuntahalli, kuntosali

Niina Nevala

Kiertoharjoittelua laitteilla sekä vapailla painoilla, yhteiset alku- ja loppuverryttelyt. Soveltuu sekä aloittelijoille, että kuntosaliharjoitteluun jo tutustuneille. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksut. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Lasten uimakoulu jatko 6-8 v Haapavesi syksy 01800019

25.9.–27.11.2021 8 t 38,00 €

La 11.00–11.45

Haapaveden Uimahalli, lasten allas + terapia-allas

Niina Nevala

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

Lasten uimakoulu uimataidottomat 5-6 v Haapavesi syksy 01800021

25.9.–27.11.2021 8 t 38,00 €

La 10.15–11.00

Haapaveden Uimahalli, lasten allas

Niina Nevala

Tutustumme veteen ja harjoittelemme vedessä liikkumista, kellumista, liukumista, sukeltamista ja alkeisuintia. Tavoitteena on, että lapsi oppii uimaan noin 5 m vapaalla tyyllillä. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ryhmässä apuohjaaja. Ilmoittautuminen päättyy 18.9.2021 15.00

Nuorten crosstraining Haapavesi syksy 01800023

23.9.–25.11.2021 11,97 t 27,00 €

To 18.30–19.30

Haapaveden liikuntahalli, juoksusuora

Terhi Kangasharju

Yläkoulu- ja lukioikäisille suunnattu kurssi, jossa kehitetään monipuolisesti lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Harjoitukset vaihtelevat viikoittain ja ne koostuvat pääasiassa kehonpainotreeneistä ja crossfit-tyyppisestä harjoittelusta. Tunnit on suunniteltu nimenomaan nuorille ja liikkumisessa varmistetaan turvalliset ja oikeat tekniikat. Tule rohkeasti mukaan kehittämään kuntoasi! Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

Perusjumppa Haapavesi syksy 01800025

2.9.–2.12.2021 13 t 30,00 €

To 16.30–17.15

Jedu Haapavesi, liikuntasali

Niina Nevala

Perusjumppa, jossa alkulämmittely, lihaskunto-osuus sekä loppuverryttely. Harjoitukset toteutetaan kehonpainon avulla, käytetään myös kahvakuulia, jumppakeppejä sekä tehdään kuntopiiriharjoituksia. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Pilates & FasciaMethod -verkkokurssi 01800027

4.11.–2.12.2021 5 t 11,00 €

To 18.00–18.45

Riikka Bergdahl

Koulutus toteutetaan Teams -alustalla. Yhdistelemme pilatesta ja FasciaMethodia toimivaksi kokonaisuudeksi. Kurssilla saat harjoitella hyvää keskivartalon ja lantiorenkaiden hallintaa sekä optimaalista kehon eri osien yhteistyötä. Pilates

kehittää kehonhallintaa, syviä lihaksia (ryhtiä) ja antaa helpotusta selkä- ja niskahartiavaivoille. Tunnin lomassa opit myös yksinkertaisia liikepareja eli teemme myofaskiaalista liikkuvuusharjoittelua, jolla voit pitää huolta liikkuvuudestasi ja aineenvaihdunnastasi. Loppukurssista teemme myös fasciahierontaa tennispallon avulla. Kurssi on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille, jotka haluavat pitää huolta omasta lihaskunnostaan ja liikkuvuudestaan. Kurssi ei vaadi mitään aikaisempaa kokemusta, koska liikkeet ovat yksinkertaisia ja turvallisia suorittaa myös verkko-opetuksessa. Ilmoittautuminen päättyy 28.10.2021 15.00

Syvän veden vesijumppa Haapavesi syksy 01800028

1.9.–1.12.2021 13 t 78,00 €

Ke 19.10–19.55

Haapaveden Uimahalli, iso allas
Niina Nevala

Syvänveden jumppa on koko vartalon hallintaa kehittävä, syviä lihaksia vahvistava, niveliä säästävä ja energiankulutusta lisäävä tunti, joka sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille. Ryhmää suositellaan uimataitoisille. Uimahallilta löytyy tarvittavat välineet, mutta voit käyttää omaa vesijuoksuvyötä. Teholtaan keskiraskas/raskas. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Taekwondo Haapavesi syksy 01800030

5.9.–5.12.2021 26 t 41,00 €

Su 17.00–18.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi
Tapio Pitkälä

Yli 7 vuotiaille. Peruskurssilla opetellaan lajiin kuuluva salikäyttäytyminen, peruslyönnit, -potkut, -torjunnat, lihaskuntoharjoitteet, perusteet

itsepuolustuksesta, sekä korean kielistä sanastoa. Ylle verkkarit, mukaan juomapullo. Opiskelija huolehtii vakuutusturvastaan itse. Kampailulajeissa opiston vakuutus koskee vain teoriajaksoja. Ilmoittautuminen päättyy 29.8.2021 15.00

Telinevoimistelu Gepardit edistyneet Haapavesi syksy 01800032

23.9.–25.11.2021 13,30 t 27,00 €

To 17.00–18.00

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi
Terhi Kangasharju
Harjoitellaan vaativampia liikkeitä ja liikesarjoja eri telineillä. Permannolla vauhdikkaita volttsarjoja sekä yhdistelmiä eri voimisteluliikkeistä, esim. puolivoltti + etuperin voltti, arabialainen kärrynpyörä + takaperin puolivoltti jne. Liikkeitä sovelletaan taitojen ja toiveiden mukaisesti. Yli 7-vuotiaille. Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

Telinevoimistelu Ilvekset aloittajat Haapavesi syksy 01800034

23.9.–25.11.2021 13,30 t 27,00 €

To 16.00–17.00

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

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

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

3.9.–3.12.2021 13 t 20,00 €

Pe 16.15–16.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Matleena Myllykoski

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

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

3.9.–3.12.2021 13 t 30,00 €

Pe 16.45–17.30

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Matleena Myllykoski

Hauskaa yhdessä olemista liikuntaleikkien ja temppujen parissa. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Tuolijumppa Haapavesi syksy 01800040

2.9.–2.12.2021 13 t 30,00 €

To 14.15–15.00

Virtaamo

Niina Nevala

Jumpataan rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia ja tehdään lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä. Venytellään ja tehdään tasapainoharjoituksia.

Jumpataan istuen tai tuolia apuna käyttäen. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Vesijumppa 1 Haapavesi syksy 01800042

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €

Ti 11.45–12.30

Haapaveden uimahalli, Urheilutie 56,

86600 Haapavesi

Niina Nevala

Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan

keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Vesijumppa 2 Haapavesi syksy 01800044

1.9.–1.12.2021 13 t 78,00 €

Ke 20.00–20.45

Haapaveden Uimahalli, terapia-allas

Niina Nevala

Vesijumppaa terapia-altaassa. Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksut sisältävät uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Vesitreeni Haapavesi syksy 01800046

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €

Ti 12.35–13.20

Haapaveden Uimahalli, iso allas

Niina Nevala

Tehokas ja vauhdikas treeni miehille ja naisille isossa altaassa. Tunti koostuu aerobisesta ja lihaskunto-osuudesta.

Tehostamme treeniä erilaisia välineitä hyödyntäen. Teholtaan keskiraskas.

Kurssimaksut sisältävät uimaliput.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Voimajooga Haapavesi syksy 01800048

2.9.–2.12.2021 13 t 39,00 €

To 17.30–18.30

Jedu Haapavesi, liikuntasali

Niina Nevala

Tunti dynaamista voimajoogaa, jossa jooga-asanoiden kautta aktivoidaan ja kehitetään kehonhallintaa kokonaisvaltaisesti. Tunnilla saattaa energian lisäksi myös hiki virrata!

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

**Kehonhuolto ja venyttely Haapavesi
syksy 01800050**

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €

Pe 17.45–18.45

Hyttikallion koulu, liikuntasali G-ovi

Matleena Myllykoski

Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Teemme tunneilla liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa edistävää harjoittelua sekä rauhallista venyttelyä. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

Luennot

Taavi Törmälehdon sotatie ja

Haapaveden miesten sodasta Vienassa, Kannaksella ja Lapissa 1939-45 01310001

3.12.2021 2,67 t 0,00 €

Pe 18.00–20.00

Haapaveden Opisto, Reijo Waara -sali

Eero Paavola

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

Musiikki

Aikuisten piano Mäkirinne 20 min

Haapavesi syksy 01100001

21.9.–23.11.2021 54,00 €

Ti 17.25–17.45

Mäkirinteen koulu, luokka 165, M1-ovi

Aki Päivinen

Opetus 20 min/opiskelija

Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021 15.00

Bändisoitto aikuisille Haapavesi syksy 01100003

22.9.–24.11.2021 18 t 29,00 €

Ke 18.15–19.45

Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka
Reijo Laakkonen

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

Harmonikka ryhmäopetus Haapavesi syksy 01100005

21.9.–23.11.2021 9 t 29,00 €

Ti 19.00–19.45

Mäkirinteen koulu, luokka 139

Janne Lindgren

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

Humppaluura TPO Haapavesi syksy 01100007

23.8.–29.11.2021 46,00 €

Ma 19.45–20.30

Haapaveden Opisto, luokka 8

Timo Hannula

Yhteissoittoa viululla. Jatkat opiskeijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2021 15.00

Jokihelmen alueelliset pelimannit Haapavesi syksy 01100009

26.9.–21.11.2021 20 t 27,00 €

Su 12.00–15.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Juha-Matti Kurra

Kansanmusiikin opetus.

Kokoontumiskerrat ovat 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., ja 21.11.2021

Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2021 15.00

Karaoke 1 Haapavesi syksy 01100011

3.9.–3.12.2021 36 t 78,00 €

Pe 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

Karaoke 2 Haapavesi syksy 01100013

2.9.–2.12.2021 36 t 78,00 €

To 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

Karaoke aloittelijoille Haapavesi syksy 01100015

1.9.–1.12.2021 36 t 78,00 €

Ke 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Marjo-Riitta Maarala

Kevyttä musiikkia karaoketaustoilla.

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

Kitara 30 min Haapavesi syksy 01100017

21.9.–23.11.2021 111,00 €

Ti 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, rehtorin huone

Juha-Matti Kurra

Opetus 30 min/viikko Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021 15.00

Kiva & Kevyt -kuoro Haapavesi syksy 01100019

31.8.–30.11.2021 22 t 41,00 €

Ti 17.00–18.30

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Emilia Manninen

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia.

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Laulavat leikit Haapavesi syksy 01100021

30.8.–29.11.2021 18 t 41,00 €

Ma 19.15–20.45

Haapaveden Opisto, Lönninkartanon juhlasali

Hanna-Leena Mäyrä

Uusi iskelmämusiikkiin painottuva lauluryhmä, jossa lauletaan yksittäin pianon säestyksellä suomalaisten naisartistien tuotantoa. Tänä lukuvuotena teemana on "Leidit lavalla" eli opettelemme tuttuja sekä harvemmin kuultuja lauluja Katri Helenalta, Paula Koivuniemeltä, Marionilta ja Lea Lävéniltä. Tavoitteena esittää harjoitettu ohjelmisto keväällä 2022. Tule mukaan nauttimaan ihanista lauluista!

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

Laulusolistille bändisäestys 1 30 min

Haapavesi syksy 01100023

20.9.–22.11.2021 77,00 €

Ma 17.30–20.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Reijo Laakkonen

Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin käyttöä ja esiintymistä. Opettaja säestää kosketinsoittimella hyödyntäen monipuolisesti säestysautomaattia (kuin oikea bändi). Kurssin lopussa esiinnyttään yleisölle. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

Laulusolistille bändisäestys 2 30 min
Haapavesi syksy 01100025

23.9.–25.11.2021 77,00 €

To 14.00–15.30

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Reijo Laakkonen

Harjoitellaan yksinlaulua, mikrofonin käyttöä ja esiintymistä. Opettaja säestää kosketinsoittimella hyödyntäen monipuolisesti säestysautomaatiikkaa (kuin oikea bändi). Kurssin lopussa esiinnyttään yleisölle. Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

Piano 1 Mäkirinne 20 min Haapavesi
syksy 01100027

21.9.–23.11.2021 54,00 €

Ti 15.15–18.35

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021 15.00

Piano 3 Mäkirinne 20 min Haapavesi
syksy 01100029

20.9.–22.11.2021 54,00 €

Ma 17.00–18.40

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2021 15.00

Piano 4 Mäkirinne 20 min Haapavesi
syksy 01100031

21.9.–23.11.2021 54,00 €

Ti 17.10–18.30

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Reijo Laakkonen

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Piano 5 Mäkirinne 20 min Haapavesi
syksy 01100033

22.9.–24.11.2021 54,00 €

Ke 15.15–16.50

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Reijo Laakkonen

Yksilöopetus 20 min. Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2021 15.00

Piano 6 Mäkirinne 20 min Haapavesi
syksy 01100035

22.9.–24.11.2021 54,00 €

Ke 15.15–16.55

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Pianonsoiton yksilöopetus 20 min.
Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2021 15.00

Piano 7 Mäkirinne 30 min Haapavesi
syksy 01100037

21.9.–23.11.2021 77,00 €

Ti 18.30–19.30

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/ viikko Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021 15.00

Piano 8 Mäkirinne 30 min Haapavesi
syksy 01100039

22.9.–24.11.2021 77,00 €

Ke 16.40–17.40

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Reijo Laakkonen

Opetus 30 min/ viikko Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2021 15.00

Piano Humaloja 30 min Haapavesi syksy
01100041

21.9.–23.11.2021 77,00 €

Ti 13.30–16.00

Humalojan koulu, vanha puoli

Reijo Laakkonen
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min.
Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021
15.00

**Piano Hyttikallio 30 min Haapavesi syksy
01100043**

20.9.–22.11.2021 77,00 €
Ma 15.00–17.00
Hyttikallion koulu, luokka 314, E-ovi
Reijo Laakkonen
Pianonsoiton yksilöopetus 30 min
Ilmoittautuminen päättyy 15.11.2021
15.00

**Piano Mieluskylä 20 min Haapavesi syksy
01100045**

23.9.–25.11.2021 54,00 €
To 14.40–17.40
Mieluskylän koulu, musiikkiluokka
Hanna-Leena Mäyrä
Pianonsoiton yksilöopetus 20 min
Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021
15.00

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

25.8.–1.12.2021 120,00 €
Ke 17.00–19.00
Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi
Hanna-Leena Mäyrä
Pianon soiton yksilöopetus. Taiteen
perusopetus. Ilmoittautuminen päättyy
24.11.2021 15.00

**Piano Vattukylä 20 min Haapavesi syksy
01100049**

20.9.–22.11.2021 54,00 €
Ma 15.00–16.40
Vattukylän koulu, musiikkiluokka
Hanna-Leena Mäyrä
Opetus 20 min/viikko Ilmoittautuminen

päättyy 15.11.2021 15.00

Puhallin Haapavesi syksy 01100051

24.9.–26.11.2021 54,00 €
Pe 15.00–15.45
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Simo Saastamoinen
Yksilöopetusta 30 min. Opettaja sopii
soittoaajan puhelimitse Ilmoittautuminen
päättyy 19.11.2021 15.00

**Rummut 60 min Haapavesi syksy
01100053**

23.9.–25.11.2021 154,00 €
To 17.00–19.00
Haapaveden yläkoulu, musiikkiluokka
Reijo Laakkonen
Yksilöopetus 60 min Ilmoittautuminen
päättyy 18.11.2021 15.00

**Veteraanikuoro Haapavesi syksy
01100055**

31.8.–30.11.2021 18 t 41,00 €
Ti 12.00–13.30
Haapaveden kirkko, Srk -keskus,
seurakuntasali
Martti Murtoperä
Kristillisisänmaallisia lauluja mieskuorolle.
Äänenkäytön harjoittelua.
Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Viihdelaulajat Haapavesi syksy 01100057

1.9.–1.12.2021 24 t 41,00 €
Ke 12.00–13.30
Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7
Hanna-Leena Mäyrä
Laulamme, harjoittelemme äänen käyttöä
ja opettelemme uusia lauluja sekä
valmistamme ohjelman kurssin
päättötilaisuuteen. Ilmoittautuminen
päättyy 25.8.2021 15.00

**Viulu 2 TPO 45 min Haapavesi syksy
01100059**

24.8.–30.11.2021 176,00 €

Ti 15.00–18.45

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 45 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

**Viulu 3 TPO 30 min Haapavesi syksy
01100061**

24.8.–2.12.2021 120,00 €

Ti 17.30–19.00, Ke 15.00–16.30, To 15.00–18.00

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 30 min/viikko. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat - Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu edellyttää harjoittelua kotona. Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

**Viulu 4 TPO 15 min Haapavesi syksy
01100063**

24.8.–30.11.2021 60,00 €

Ti 13.00–13.15

Jokihelmen opisto, Haapavesi, luokka 7

Timo Hannula

Opetus 15 min/viikko Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

Yksinlaulu A Haapavesi syksy 01100065

23.9.–25.11.2021 77,00 €

To 18.15–20.45

Mäkirinteen koulu, luokka 142, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

30 min/oppilas. Opimme laulamisen perustekniikkaa erilaisten rentoutus-,

hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskelijoiden kanssa. Materiaalit sis.

kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy

18.11.2021 15.00

Yksinlaulu B Haapavesi syksy 01100067

21.9.–23.11.2021 77,00 €

Ti 18.45–20.15

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

30 min/oppilas. Opimme laulamisen perustekniikkaa erilaisten rentoutus-, hengitys- ja ääniharjoitusten sekä kurssilla sovittavan lauluohjelmiston avulla.

Opettaja sopii soittoajan jatkavien opiskelijoiden kanssa. Materiaalit sis.

kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy

16.11.2021 15.00

Muu koulutus

**Haapasompa kotokurssi Haapavesi syksy
01900001**

28.8.–3.12.2021 16 t 40,00 €

La 16.30–18.00, To 16.30–18.00

Haapaveden Opisto, Majakka

Diana Seppä, Ronald von Schulmann

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

Riittää jos puhut vähän suomea.

Toteutetaan yhteistyössä Haapasompa -hankkeen kanssa. Ilmoittautuminen päättyy 28.8.2021 15.00

Prjanikat -venäläinen kerho lapsille

Haapavesi syksy 01900003

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 17.30–19.00

Haapaveden Opisto, Majakka

Marina Chaplia

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

Viini ja ruoka Haapavesi syksy 01900005

24.9.2021 3 t 55,00 €

Pe 17.30–20.00

Kulttuurikeskus Kirnu, kahvio

Ilkka Koski

Viinin valitseminen ruuan pariaksi.

Perehdytään viinien saloihin sekä viinin ja ruuan liittoon. Testaamme kolme punaviiniä ja kolme valkoviiniä viineille sopivien maistelulautasten kera.

Kurssimaksu sisältää viinit sekä ruokamaistiaiset. Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2021 15.00

Tanssi

Dancecombo! yli 16 v. Haapavesi syksy 01500001

31.8.–9.11.2021 26 t 28,00 €

Ti 18.45–20.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Vauhtia, herkkyyttä, haastetta ja tunnetta. Näitä elementtejä löytyy DanceCombo -tunneilta. Tunneilla tutustutaan erilaisiin tanssityyleihin, tehdään tanssisarjoja eri tempoihin ja tunnelmaltaan erilaisiin musiikkeihin. DanceCombossa pidetään hauskaa yhdessä tanssien ja liikkuen. Osallistujien toiveet ovat tärkeässä osassa. Jazz- ja nykytanssi ja klassinen baletti samassa

paketissa! Tule mukaan ja anna eri genrejen viedä! Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

FolkJam Haapavesi syksy 01500003

30.8.–8.11.2021 13,30 t 30,00 €

Ma 18.30–19.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

FolkJam on 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 kohoo kohisten, keho kiinteytyy ja mieli virkistyy. Tule mukaan yksin tai kaveriporukalla, paria ei tarvita! Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Lastentanssi Pikkaraiset 4–5 v Haapavesi syksy 01500005

26.8.–2.12.2021 14 t 53,00 €

To 17.30–18.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä

opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

Lastentanssi Suuroset yli 6 v eskarit

Haapavesi syksy 01500007

24.8.–30.11.2021 14 t 53,00 €

Ti 17.00–17.45

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Jatkat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

Nykytanssi 1 Kirppanat A 7–8 v TPO

Haapavesi syksy 01500009

24.8.–30.11.2021 14 t 53,00 €

Ti 17.45–18.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

Nykytanssi 1 Kirppanat B 7–8 v TPO

Haapavesi syksy 01500011

23.8.–29.11.2021 14 t 53,00 €

Ma 17.30–18.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021
15.00

Nykytanssi 2 Pyryharakat 9–10 v TPO
Haapavesi syksy 01500013

26.8.–2.12.2021 18,62 t 57,00 €

To 18.15–19.15

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021
15.00

Nykytanssi 3 Säpäkät 11–12 v TPO
Haapavesi syksy 01500015

24.8.–30.11.2021 18,62 t 57,00 €

Ti 16.00–17.00

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021
15.00

Nykytanssi 4 Tanssinto yli 13 v TPO
Haapavesi syksy 01500017

26.8.–2.12.2021 28 t 69,00 €

To 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021
15.00

Nykytanssi 5 Lumo yli 13 v TPO
Haapavesi syksy 01500019

23.8.–29.11.2021 28 t 69,00 €

Ma 16.00–17.30

Virtaamo

Pia Varuhin-Palo

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

Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021
15.00

Tanssiteatteri Tilleri Talleri yli 14 v TPO
Haapavesi syksy 01500021

25.8.–1.12.2021 56 t 85,00 €

Ke 16.00–19.00

Kulttuurikeskus Kirnu, teatterisali

Pia Varuhin-Palo

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

KiddieJam 3-4 v. Haapavesi syksy

01500023

31.8.–30.11.2021 8,58 t 20,00 €

Ti 14.15–14.45

Virtaamo

Paula Madetoja

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

Kärsämäki

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Kimppa-kämppä Kärsämäki

syksy 02110001

30.8.–29.11.2021 26 t 51,00 €

Ma 13.00–14.30

Kimppa-Kämppä, sali

Juho Yli-Posso

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

Kuvataide Koivupuisto Kärsämäki syksy 02110003

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 13.00–14.30

Koivupuisto, ruokasali

Juho Yli-Posso

Kuvataiteen tekemistä piirtäen ja värittäen. Teoksia omista mielialaista. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2021 15.00

Mukavaa musisointia Kärsämäki syksy 02110005

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 9.30–10.15

Toimintakeskus Rantapääsky

Timo Jääskelä

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

Sisuliikkujat Kärsämäki syksy 02110007

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 12.00–12.45

Konttimäki, sali

Juho Yli-Posso

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

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide Frosterus Kärsämäki syksy 02300001

31.8.–30.11.2021 39 t 53,00 €

Ti 17.45–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

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

Kuvataide perusteet TPO 7-12 v Frosterus Kärsämäki syksy 02300003

23.8.–29.11.2021 28 t 77,00 €

Ma 16.00–17.30

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

Yhteisten opintojen tavoitteena on taiteenalan perustaitojen hankkiminen. Opinnot koostuvat viidestä opintokokonaisuudesta. Työmuotoja ovat piirustus ja maalaus, kuvanveisto, grafiikka, ympäristö- ja yhteisötaide, kuvallinen media sekä monitaiteelliset projektit. Opinnoissa tutustutaan myös kulttuurikohteisiin ja ajankohtaisiin taiteen ilmiöihin. Jatkat opiskelijat saavat infoa ennen opetuksen alkua. Vapaita opiskelijapaikkoja voi tiedustella myös lukuvuoden aikana. Materiaalit 20 € sis. kurssimaksuun. Ilmoittautuminen päättyy 16.8.2021 15.00

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

23.8.–29.11.2021 14 t 28,00 €

Ma 15.15–16.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

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

**Maalausmatka maisemaan Kärsämäki
syksy 02300007**

15.–23.10.2021 18 t 40,00 €

Pe 17.00–20.00, La 10.00–14.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Juho Yli-Posso

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

kuvataidekoululta. Materiaalit laskutetaan kurssin päätyttyä käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2021 15.00

**Syysakvarellin uudet tuulet Kärsämäki
syksy 02300009**

29.–30.9.2021 8 t 23,00 €

Ke 17.00–20.00, To 17.00–20.00

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Anna Karjula

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

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2021 15.00

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

27.8.–3.9.2021 6 t 18,00 €

Pe 16.00–18.15

Frosteruksen koulu, kuvaamataidon

luokka 2033, H-ovi

Marjut Lustig

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

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2021 15.00

Kädentaidot

Kudonta ja käsityö Aleksintie Kärsämäki syksy 02400001

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 16.00–18.15

Kutomo Aleksintie

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2021 15.00

Kudonta ja käsityö Porkkala Kärsämäki syksy 02400003

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 18.30–20.45

Porkkalan koulu, kutomo

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2021 15.00

Kudonta ja käsityö Venetpalo Kärsämäki syksy 02400005

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 17.45–20.00

Töllin tupa

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

Lankatyöt Aleksintie Kärsämäki syksy 02400007

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 15.00–17.15

Kutomo Aleksintie

Kati Tuoriniemi

Lankatekniikoita toiveiden mukaan eri

tekniikoilla kuten kirjomalla, neulomalla,

virkkaamalla, koukkuamalla ja solmimalla.

Sopii vasta-alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

Lapinrumpu Kärsämäki syksy 02400009

18.–19.9.2021 12 t 27,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00

Kutomo Aleksintie

Katariina Tenhunen

Lapinrummun kehikko on tehty 7 mm:n

koivuvanerista. Rumpukalvo on kotimaista

värjäämätöntä poronnahkaa. Värjäämme

kurssilla sekä rumpukehikon että

poronnahkan. Pingotamme poronnahkan

valmiin kehikon päälle nahkanauhalla ja

kuvioimme valitut voimasymbolit nahkaan

ja valmistamme rumpukapulan. Kursilta

saat mukaasi myös ohjeet rummun

käyttöön ja vihkimiseen sekä rummun

hoito-ohjeet. Rummun ääni johdattelee

kuulijansa syvälle mieleen ja kehoon

auttaen sinua rentoutumaan. Lähetämme

osallistujille tarvikelistan ennen kurssin

alkua. Kurssimaksun lisäksi

materiaalimaksu n. 140 euroa, jonka

opettaja perii. Lauantaina kurssin aikana

on 30 min ruokatauko. Molempina

päivinä pidetään opetuksen lomassa

kahvi/tee -tauvoja. Ilmoittautuminen

päättyy 10.9.2021 15.00

**Lusikat ja haarukat koruiksi Kärsämäki
syksy 02400010**

20.–21.11.2021 16 t 38,00 €

La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00

Kutomo Aleksintie

Johanna Riepula

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

Makramee Kärsämäki syksy 02400011

12.–13.11.2021 12 t 27,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Kutomo Aleksintie

Marita Seppä

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

Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

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

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 18.00–20.15

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

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

**Puuntyöstön lyhyt kurssi Kärsämäki
syksy 02400014**

9.–16.10.2021 16 t 36,00 €

La 9.00–16.00

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Juha Vierimaa

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

**Spiraali/havukranssikurssi Kärsämäki
syksy 02400015**

4.12.2021 4 t 10,00 €

La 11.00–14.00

Konttila, tupa

Kati Tuoriniemi

Teemme metallilangoista näyttävän spiraalikranssin tai havuista ym

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

Taipuisa metalli Kärsämäki syksy 02400016

3.–4.9.2021 12 t 27,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Frosteruksen koulu, puutyöluokka 133, G-ovi

Antero Flanco Oy, Flander, Juha Vierimaa
Suora pelti on haasteellinen ja vaikeakin työstettävä, mutta ei mahdoton. Alan huippuosaaja Flanco Oy:stä esittelee työmenetelmiä metallin parissa.

Kohderyhmä esim. autoharrastajat.

Kurssin sisältö: englannin pyörän käyttö, pellin venyttäminen ja supistaminen.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

Liikunta ja jooga

Jumppa Saviselkä syksy 02800001

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ti 19.00–20.00

Saviselän koulu, sali

Matleena Myllykoski

Naisille ja miehille suunnattu yleis- ja lihaskuntoa kohottava liikuntatuokio, joka sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyn opiskelijoiden

toiveet huomioiden. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Kahvakuula Kärsämäki syksy 02800003

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ti 16.20–17.20

Konttimäki, sali

Matleena Myllykoski

Kahvakuulaharjoittelu parantaa

lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa,

koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti

sisältää alkulämmittelyn, treeniosuuden ja

loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi

eripainoista kahvakuulaa. Tunti soveltuu

sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa

harrastaneille, jokainen voi säädellä

tunnin tehon kuulan painon mukaan.

Omat kuulat mukaan. Teholtaan raskas.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Kevyt lavis Kärsämäki syksy 02800005

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €

To 17.00–18.00

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

Kevyt lavis perustuu lavatanssiaskeleiden

ja jumpan välimuotoon, jota tanssitaan

yksin. Rauhallinen tahti ja liikkeet ilman

hyppyjä. Helpot koreografiat, humppa,

valssi, jenkka, tango. Ilmoittautuminen

päättyy 26.8.2021 15.00

Kuntosalicircuit 1 Kärsämäki syksy

02800007

31.8.–30.11.2021 17,33 t 46,00 €

Ti 11.00–12.00

Liikuntakeskus Buusti Kärsämäki,
kuntosali

Huhmarniemi Minna/Klemettilä Katja
vuoroviikoin

Vauhdikas kiertoharjoittelutunti.

Tehokkaat perusliikkeet laitteilla ja

vapailla painoilla. Vaihto laitteesta ja

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

Kuntosalicircuit 2 Kärsämäki syksy 02800009

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

Lavis Kärsämäki syksy 02800011

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

Miesten venyttely ja sähly Kärsämäki syksy 02800013

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

päättyy 25.8.2021 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Kärsämäki syksy 02800015

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

Naisten vesijumppa 1 Kärsämäki syksy 02800017

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

Naisten vesijumppa 2 Kärsämäki syksy 02800019

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €

Ti 9.00–9.45

Koivupuisto, uimahalli

Huhmarniemi Minna/Klemettilä Katja
vuoroviikoin

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Naisten vesijumppa 3 Kärsämäki syksy 02800021

31.8.–30.11.2021 13 t 78,00 €

Ti 9.50–10.35

Koivupuisto, uimahalli

Huhmarniemi Minna/Klemettilä Katja
vuoroviikoin

Vesijumppa sopii mainiosti kaiken ikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Vedessä liikkeet ovat pehmeitä ja tehokkaita, siksi nivelistävällinen vesijumppa sopii erinomaisesti myös kuntoutujille. Vesijumpan tehoa voit säätää juuri itselle sopivaksi: kevyttä jumppaa hitaammalla tahdilla ja lisää tehoa saat nopeuttamalla liikkeitä Teholtaan keskiraskas. Kurssimaksu sisältää uimaliput. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Physiopilates Kärsämäki syksy 02800023

30.8.–29.11.2021 12 t 28,00 €

Ma 19.00–19.45

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

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

Käsiteltäviä liikkeitä harjoitellaan fysioterapeuttisesta näkökulmasta: keskivartalon, hartiarenkaan ja lantion stabiliteetin merkitys pilatesharjoittelussa sekä hengityksen ja liikkeen yhdistäminen pilatesharjoittelussa. Tarvitset jumppamaton ja elastiset liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei kenkiä. Teholtaan keskiraskas. Opetusta ei viikolla 42 eikä 43. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Rpv Kärsämäki syksy 02800025

31.8.–30.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ti 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Matleena Myllykoski

Lyhyen, reippaan alkulämmittelyn jälkeen reisien, pakaroiden ja vatsan treenaaminen. Käytetään välineenä omaa kehoa ja erilaisia välineitä. Teholtaan keskiraskas. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

SJL-jooga Kärsämäki syksy 02800027

30.8.–29.11.2021 20 t 37,00 €

Ma 19.50–21.05

Konttimäki, sali

Paula Kallatsa-Korpi

SJL-Jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Sopii kaikille. Opetusta ei viikolla 42 eikä 43. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Telinevoimistelu alkajat Kärsämäki syksy 02800029

30.8.–29.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ma 16.30–17.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Niina Nevala, Janna Autio

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

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

Tunti sisältää leikinomaisen

lämmittelyosuuden sekä taito- ja liikkuvuusosioita. Sopii tytöille ja pojille.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Telinevoimistelu kokeneet Kärsämäki syksy 02800031

30.8.–29.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ma 17.30–18.30

Frosteruksen koulu, liikuntasali, koko sali, H-ovi

Niina Nevala, Janna Autio

Voimistellaan telineillä ja harjoitellaan vauhdikkaita permantosarjoja sekä akrobaattisia voimisteluliikkeitä, kuten perhosvoltti, takaperin voltti, puolivoltti eteen ja taakse ja käsilläkävely. Liikkeitä voidaan soveltaa ryhmän ja yksilön taitojen mukaisesti. Tunti sisältää leikinomaisen lämmittelyosuuden sekä taito-, voima- ja liikkuvuusosioita. Sopii tytöille ja pojille. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Tuolijumppa Kärsämäki syksy 02800033

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €

Ma 15.15–16.00

Konttimäki, sali

Niina Nevala

Jumppaa rauhalliseen tahtiin ilman musiikkia istuen tai tuolia apuna käyttäen. Lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, venyttelyä ja tasapainoharjoituksia. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Luennot

Luento vaihdevuosista Kärsämäki syksy 02570001

16.9.2021 2 t 0,00 €

To 17.30–19.00

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Vaihdevuodet merkitsevät suurta hormonaalista ja biologista muutosta naisen kehossa. Muun muassa länsimaisten elintapojen vuoksi vaihdevuodet aiheuttavat useimmille monenlaisia ikäviä oireita. On kuitenkin mahdollista viettää vaihdevuodet ilman oireita, kun huomio hormonien tasapainoon liittyvät asiat, ja aloittaa vaihdevuosien hoitamisen jo kymmenen vuotta ennen vaihdevuosiä. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet, tukihoitot, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset asiat. Luento on maksuton. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021 15.00

Myrkky nimeltä sokeri Kärsämäki syksy 02570002

16.9.2021 2 t 0,00 €

To 19.05–20.35

Frosteruksen koulu, auditorio, C-ovi

Päivi Mustajärvi

Sokerin yhteys sairauksiin, mitä sokeri aiheuttaa elimistössä, piilosokeri, eri sokerilajit, sokerin korvaus, makeanhimon fysiologiaa, sokeri ja hampaat,

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

Musiikki

Harmonikka ryhmäopetus Kärsämäki syksy 02100001

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €
Ke 18.30–20.45
Konttila, tupa
Janne Lindgren
Ryhmäopetus, soittamisen perustaidot.
Soitamme yhdessä monipuolista
harmonikka- ja laulumusiikkia. Oma soitin
mukaan. Vasta-alkajille ja harmonikkaa jo
soittaneille. Ilmoittautuminen päättyy
25.8.2021 15.00

Karaoke Kärsämäki syksy 02100003

31.8.–30.11.2021 52 t 78,00 €
Ti 18.00–21.15
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Miika Kiiskinen
Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa,
esiintymistä ja uusia karaokelauluja.
Käytössä tietokonepohjaiset
ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta
valmistajilta. Vasta-alkajille sekä
pidempään karaokea harrastaneille.
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Kitara Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100005

22.9.–24.11.2021 54,00 €
Ke 15.05–16.45
Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,
H-ovi
Juha-Matti Kurra
Yksilöopetus 20 min/ 9 viikkoa. Opettaja
sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

Laulun iloa -lauluryhmä Kärsämäki syksy 02100007

3.9.–3.12.2021 26 t 41,00 €
Pe 11.45–13.15
Konttimäki, sali
Hanna-Leena Mäyrä
Laulamme yhdessä ikivihreitä iskelmiä ja
laulelmia yksiaanisesti pianon
säestyksellä. Kaikki laulukärpäsien
puremat, tervetuloa mukaan!
Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

Laulun salat - laulun lyhytkurssi Kärsämäki syksy 02100009

9.–17.10.2021 55,00 €
La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00
Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi
Kristiina Nietula
Yksilöopetus 45 min/kerta, yhteensä 4
kertaa. Lisäksi kurssin osallistujilla on
mahdollisuus seurata passiivisena toisten
harjoituksia osana opetusta. Matalan
kynnyksen lyhyt intensiivinen laulukurssi
kahtena viikonloppuna, jossa perehdytään
laulamisen saloihin monipuolisesti ja
kokonaisvaltaisesti. Tuo mukana kaksi
laulua (ei pakollinen). Säestäjä mukana
16.-17.10. Opettajana toimii
nivalalaissyntyinen
oopperalaulaja, laulupedagogi Kristiina
Nietula, joka haluaa tuoda entisten
opettajiensa professori Jorma Hynnisen ja
oopperalaulaja Ritva Auvisen
laulutekniikkaa ja -oppeja tällekin
alueelle. Kristiina on palkittu useissa
laulukilpailuissa. Hän on tehnyt myös
monipuolisesti erilaista laulumusiikkia
(operetti, kirkkomusiikki jne.).
Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

Lumoliekit Kärsämäki syksy 02100010

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 19.00–20.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Saara Howe

Kurssin aikana opetellaan

äänemuodostusta ja

stemmalaulua. Ohjelmisto on

monipuolista sisältäen sekä viihdelauluja,

kansanlauluja että perinteistä

kuoromusiikkia. Tavoitteena järjestää

kevätkonsertti sekä esiintyä erilaisissa

kunnan ja seurakunnan järjestämissä

juhlissa. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

Piano Frosterus 20 min Kärsämäki syksy 02100012

24.9.–26.11.2021 54,00 €

Pe 14.00–19.55

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hanna-Leena Mäyrä

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

17.9.2021 15.00

Piano Saviselkä 20 min Kärsämäki syksy 02100014

23.9.–25.11.2021 54,00 €

To 14.10–15.50

Saviselän koulu, pianoluokka

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

16.9.2021 15.00

Puhallinyhtye Kärsämäki syksy 02100016

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 17.30–19.45

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Simo Saastamoinen

Jatkoryhmä. Ryhmäopetus. Ota mukaan

oma soitin ja nuottiteline.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Viulu TPO 30 min Kärsämäki syksy 02100018

26.8.–2.12.2021 120,00 €

To 14.00–17.00

Frosteruksen koulu, musiikkiluokka 159,

H-ovi

Timo Hannula

Yksilöopetus 30 min/14 vko. Viulunsoiton

peruskysymyksiä. Jatkavat opiskelijat,

opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Tavoitteellinen opiskelu

edellyttää harjoittelua kotona.

Ilmoittautuminen päättyy 19.8.2021 15.00

Yksinlaulu Kärsämäki 30 min joka toinen viikko syksy 02100020

31.8.–30.11.2021 59,00 €

Ti 16.00–20.30

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Tölli

Opetuksen kelloaika alustava ; opettaja

sopii tarkan opetusajan puhelimitse

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Yksinlaulu Kärsämäki 30 min joka viikko syksy 02100022

31.8.–30.11.2021 111,00 €

Ti 15.00–16.00

Frosteruksen koulu, auditorio, A-ovi

Hannariina Tölli

Opetuksen kelloaika alustava ; opettaja

sopii tarkan opetusajan puhelimitse

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Tanssi

päättyy 25.8.2021 15.00

KiddieJam 3-4 v Kärsämäki syksy 02500001

22.9.–25.11.2021 6 t 14,00 €

Ke 15.45–16.15

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

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

KiddieJam 5-6 v Kärsämäki syksy 02500003

22.9.–25.11.2021 9 t 20,00 €

Ke 16.30–17.15

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

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

Latinobic Kärsämäki syksy 02500005

1.9.–1.12.2021 17,33 t 39,00 €

Ke 17.30–18.30

Konttimäki, sali

Paula Madetoja

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

Tietotekniikka

Senioreiden atk-jatko Kärsämäki syksy 02550001

4.9.–4.12.2021 36 t 49,00 €

La 13.00–15.15

Frosteruksen koulu, atk-luokka 1109, A-ovi

Anssi Prättälä

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

Merijärvi

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet Merijärvi syksy 03300001

24.8.–30.11.2021 28 t 77,00 €

Ti 14.30–16.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Ann-Marie Ollikainen

Yhteisten opintojen tarkoituksena on
taiteenalan perustaitojen hankkiminen.

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

Kuvataide teemaopinnot Merijärvi syksy 03300003

23.8.–29.11.2021 28 t 82,00 €

Ma 14.30–16.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Ann-Marie Ollikainen

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

tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu
25 €. Ilmoittautuminen päättyy
29.11.2021 15.00

Akvarellin salat - kuvataiteen tehoviikonloppu Merijärvi syksy 03300005

23.–24.10.2021 15 t 30,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Anna Karjula

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

Muotokuva lemmikistä Merijärvi syksy 03300007

20.–27.11.2021 14 t 30,00 €

La 10.00–15.30

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon
luokka 216

Anna Karjula

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

Kädentaidot

Joulukoristeita makrameella Merijärvi syksy 03400001

29.11.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.15

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Sari Mäkelä

Tähdet, kuuset, pallot, kranssit....

makrameetekniikka soveltuu monenlaisiin pieniinkin koristeisiin. Pienet makrameet

ovat näyttäviä, mutta helppoja ja nopeita

tehdä. Työhön voit liittää valoja, helmiä,

kimalletta tai vaikkapa joulun tuoksua

tuovia kanelitankoja. Tarvikelista

lähetetään ilmoittautuneille.

Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021

15.00

Koristeita poistokirjoista Merijärvi syksy 03400002

8.11.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.25

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Sari Mäkelä

Vanhoissa kirjoissa on kaunista ajan

patinaa, hienoja ja värikkäitä kansia,

koristeellisia kirjasimia ja upeita

marmorointeja, mitkä suorastaan vaativat

päästä uusiokäyttöön. Kierrätä vanhat tai

muuten tarpeettomat kirjat uusiksi

aarteiksi! Voit hyödyntää myös muita

painotuotteita kuten vaikkapa vanhoja

tilikirjoja, karttoja, käyttöohjeita,

tuoteluetteloita. Kierrättämällä käytöstä

poistettuja kirjoja saat taittua niistä

uskomattoman upeita koristeita – kaikkea

ihanaa ja kaunista. Ohjeet tarvikkeiden

hankintaan lähetetään ilmoittautuneille

ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen

päättyy 1.11.2021 15.00

Kudonta Merijärvi syksy 03400003

22.9.–1.12.2021 30 t 37,00 €

Ke 14.30–16.45

Vanhustenkotiyhdistys, kerhotila

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

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

Vaikka olisit vasta aloittamassa

kudontaharrastustasi tai olisit kutonut

vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2021

15.00

Loistava joulun tähti Merijärvi syksy 03400005

7.12.2021 4 t 12,00 €

Ti 18.00–21.00

Koivupuhdon koulu, kuvaamataidon

luokka 216

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Jouluikkunan yllätyskoriste syntyy

tavallisista hengareista ja valonauhasta.

Omien värimieltymysten mukaiset

hengarit voivat olla muovisia tai

metallisia. Tarvikelista lähetetään

ilmoittautuneille ennen kurssin alkua.

Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

Liikunta ja jooga

Kahvakuulajumppa Merijärvi syksy 03800001

31.8.–23.11.2021 15,96 t 30,00 €

Ti 19.00–20.00

Kilpukka, liikuntasali

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Tehokas, koko kehon voima- ja

kestävyystreeni, sisältää myös liikkuvuus-, venyttely- ja koordinaatioharjoituksia.

Alkulämmittely, minkä jälkeen

kahvakuulaliikkeitä sekä yhdellä että

kahdella kuulalla, lopuksi loppuverryttely

ja venyttely. Sopii sekä naisille että

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

Kuntojumppa Merijärvi syksy 03800002

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 18.00–19.00

Kilpukka, liikuntasali

Heidi Saukko

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

Musiikki

Huilu Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100001

2.9.–25.11.2021 86,00 €

To 16.00–19.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Katri Lahti

Yksilöopetus 30 min/12 vkoa.

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

Piano Koivupuhto 20 min Merijärvi syksy 03100002

30.8.–22.11.2021 60,00 €

Ma 12.45–15.00

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

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

Piano TPO Koivupuhto 30 min Merijärvi syksy 03100003

23.8.–29.11.2021 120,00 €

Ma 15.00–16.30

Koivupuhdon koulu, luokka 304

Arto Leponiemi

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

Oulainen

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Helposti maukasta kotiruokaa Oulainen syksy 04110001

16.9.–14.10.2021 10 t 47,00 €

To 17.00–18.30

Oulaisten Yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

Kurssimaksuun sisältyy tarvikemaksua 22

€. Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021

15.00

Värien räiskettä Oulainen syksy 04110003

5.11.–3.12.2021 12 t 37,00 €

Pe 16.30–18.20

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
1

Tuula Mannerkorpi

Kuvataidetta ja kädentaitoja

kehitysvammaisille. Kurssimaksuun

sisältyy tarvikemaksua 14 €.

Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021

15.00

Kielet

Aktivoi Englantisi verkossa 1 Oulainen syksy 04200001

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Verkkokurssi sopii englannin perusteita

joskus oppineille, jotka haluavat kerrata ja

vahvistaa omaa kielitaitoa. Kurssikirjan ja

verkkomateriaalin avulla perehdymme

arkielämän tilanteisiin sekä

matkailusanastoon. Käymme läpi myös

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

Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista
videoista, äänitteistä, kuullun

ymmärtämis-, kirjoitus- ja

puheharjoituksista. Verkossa opiskelet

osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko

ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä.

Saat myös tukea oppimiseen! Voit kysyä
kysymyksiä koko kurssin ajan.

Kurssikirjana Everyday English 1

Verkkokurssi vaatii opiskelijoilta

teknisesti: - toimivan verkkoyhteyden

(kurssin katselu onnistuu sekä

pöytäkoneella että mobiililaitteella) -

kaiuttimet äänitteiden ja videoiden

kuuntelemiseen (esim. pöytäkoneen tai

kännykän sisäänrakennettu) -

puheharjoitukset: mikrofoni puheen

nauhoittamiseen (kannettavan

tietokoneen tai kännykän

sisäänrakennettu mikrofoni riittää) -

videoviestien lähettämiseen myös

kameran (ei välttämätöntä) Kurssi

toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa

hyödyntäen. Saat kurssille

ilmoittauduttuasi liittymisavaimen, jolla

pääset käyttämään kurssimateriaaleja.

Linkki oppikirjaan:

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

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

24.11.2021 15.00

Aktivoi Englantisi verkossa 2 Oulainen syksy 04200002

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Tämä kurssi sopii niille, jotka osallistuivat

kevällä Aktivoi englantisi kurssille ja

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

Espanjan alkeet -verkkokurssi Oulainen syksy 04200003

1.9.–10.11.2021 30 t 41,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

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

Ranskan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200004

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

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

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

Saksan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200005

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

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

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

Tutustu Venäjän alkeisiin -verkkokurssi Oulainen syksy 04200006

3.–24.11.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

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

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

Venäjän aakkoset -verkkokurssi Oulainen syksy 04200007

22.9.–13.10.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

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

Kirjallisuus, kirjoittaminen ja viestintä

Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi Oulainen syksy 04230001

13.9.–22.11.2021 20 t 30,00 €

Ma 9.00–10.30

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämistä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille.

Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisyydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan ilmoitettuna kurssipäivänä Campwire-verkkokurssialustalle, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti.

Kurssialustalle palautetaan viikkotehtävät ja annetaan muille palautetta sekä voidaan osallistua halutessa yleiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikenlaisille osallistujille. Tästä linkistä [https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA] voi kirjautumisen jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja muutamaa esimerkkimateriaaliin. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

Kirjoitustyö vauhtiin Oulainen syksy 04230002

9.9.–18.11.2021 18 t 25,00 €

To 18.00–20.15

Oulaisten lukio, äidinkielen lk

Sari Keskimaa

Kirjoitatko? Haaveiletko kirjoittamisesta, mutta ihmettelet mistä aloittaa?

Kaipaatko kenties uusia ideoita, pientä sysäystä eteenpäin, palautetta ja vertaistukea? Tällä kurssilla saat puhtia ja intoa kirjoittamiseesi, on se sitten

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

Kotitalous

Joulun herkut vähähiilihydraattisesti Oulainen syksy 04560002

4.12.2021 5 t 24,00 €

La 10.00–13.45

Oulaisten Yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

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

Ruokaisat salaattit Oulainen syksy 04560004

16.10.2021 5 t 24,00 €

La 10.00–13.45

Oulaisten Yläkoulu, opetuskeittiö

Tiina Yppärilä

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

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

Kuvataide ja muotoilu

Iltapäiväateljee ipanoille 04300002

21.9.–19.10.2021 10 t 20,00 €

Ti 14.30–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Anna Karjula

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

Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 19.10.2021 15.00

Iltapäiväateljee Oulainen syksy 04300003

17.9.–26.11.2021 30 t 62,00 €

Pe 12.00–14.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Anna Karjula

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun.

Kokeilevaa ja vapaamuotoista

kuvataidetta omien kiinnostuksen

kohteiden mukaisesti. Sopii niin

aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille.

Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun.

Materiaalimaksu 20 €. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen

päättyy 26.11.2021 15.00

Intuitiivinen maalaus ja askartelu

Oulainen syksy 04300005

30.8.–18.10.2021 16 t 45,00 €

Ma 18.00–19.30

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

Kalligrafia - Copperplate Oulainen syksy 04300006

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

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

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

Kuvataide perusteet 3 Oulainen syksy 04300009

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

Kuvataide perusteet 4-5 Oulainen syksy 04300011

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

Materiaalimaksu 20 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.12.2021 15.00

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

25.8.–8.12.2021 45 t 92,00 €

Ke 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Teemaopinnot ovat kuvataidekoulun kaikille avoimia taiteellisen työskentelyn työpajoja. Kakkospajassa seikkailemme muotoilun ja tarinankerronnan maailmoissa. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 8.12.2021 15.00

Kuvataide teemaopinnot 3 – omaa ilmaisua etsimässä Oulainen syksy 04300015

26.8.–9.12.2021 45 t 92,00 €

To 17.15–19.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide Anna Karjula

Taiteen perusopetuksen jatkavien opiskelijoiden ryhmä. Teemaopinnot ovat kuvataidekoulun kaikille avoimia taiteellisen työskentelyn työpajoja. Kolmospajassa etsimme omaa ilmaisua ja teemme päättötyön. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 9.12.2021 15.00

Kuvia ja huvituksia Oulainen syksy 04300017

17.9.–26.11.2021 30 t 62,00 €

Pe 15.30–17.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide Anna Karjula

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

Muotokuva lemmikistä Oulainen syksy 04300019

13.–14.11.2021 8 t 20,00 €

La 10.00–13.00, Su 10.00–13.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide Anna Karjula

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

Posliininmaalaus päivä Oulainen syksy 04300021

16.9.–25.11.2021 3 t 62,00 €

To 14.30–16.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot 1

Tiina Yppärilä

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

Rentoa kuvataidetta aikuisille Oulainen syksy 04300023

14.9.–23.11.2021 30 t 62,00 €

Ti 18.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Minna Korpi-Kinnunen

Virikkeitä ja iloa omaan ilmaisuun.

Kokeilevaa ja vapaamuotoista

kuvataidetta omien kiinnostuksen

kohteiden mukaisesti. Sopii niin

aloittelijoille kuin aiemmin harrastaneille.

Kurssimaksu sisältää materiaalmaksun.

Materiaalmaksu 20 €. Voit käyttää myös

omia materiaalejasi. Ilmoittautuminen

päättyy 23.11.2021 15.00

Valokuvaus - Maisema- ja kasvikuvaus Oulainen syksy 04300025

28.8.–13.11.2021 24 t 35,00 €

La 12.00–15.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Reijo Haukia

Valokuvauskurssilla opetellaan maisema-

ja kasvikuvauksen perusteita, panoraama-

ja HDR-kuvausta sekä kuvankäsittelyn

perusteita. Oma kamera mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 13.11.2021

15.00

Kädentaidot

Ekopesuainekurssi Oulainen syksy 04400001

2.10.2021 3 t 28,00 €

La 11.00–14.00

Käpylän koulu Oulainen

Ritva Sarlin

Kurssilla valmistetaan ekologisia ja

biohajoavia kodin puhdistukseen

tarkoitettuja pytty-, tiski- ja pyykkinaappeja

sekä pyykkietikkaa. Osallistujat tuovat

omat suojakäsineet ja sekoituskuhlon.

Tehdyt tuotteet osallistuja saa mukaan

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

pyykkietikkaa 750 ml). Lisätietoa aiheesta:

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

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

Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2021 15.00

Ihmeellinen indigo Oulainen syksy 04400002

10.–11.9.2021 12 t 20,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

1

Tuija Törmikoski

Värvää ihania sinisen sävyjä

indigovärväystekniikalla! Indigo, värinen

kuningas, on vanhimpia käytössä olleita

luonnonvärejä. Sininen on vanhastaan

ollut ylimystön väri, koska sininen väri on

ollut harvinainen ja sen saaminen

lankoihin on pitkäkestoinen ja

tavanomaisesta kasvivärväyksestä

poikkeava prosessi. Kurssilla värjäämme

sinisen sävyjä lankoihin ja kankaisiin.

Värväysmateriaaliksi sopii parhaiten

luonnonmateriaalit esim. villa, pvl, silkki,

pellava. Kurssimaksun lisäksi

tarvikemaksu, minkä opettaja perii.

Lähetämme ohjeet tarvikkeiden

hankintaan ilmoittautuneille ennen

kurssin alkua. Mukaan: langat ja kankaat,

pvl- tai kalalankaa, ompelulanka ja -

välineet, puutikkuja, pyykkipoikia,

kumilenkkejä tms., teräskattila (miel. väh.

10 l), ämpäri tai muovinen astia,

suojakäsineet ja -vaatetus,

muistiinpanovälineet. Opistolla jonkin

verran kattiloita ja ämpäreitä.

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2021 15.00

**Intarsia eli upotuskoristelu Oulainen
syksy 04400003**

24.9.–9.10.2021 24 t 40,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka

Ari Koskinen

Ihastu näyttävään ja valloittavaan

intarsiatekniikkaan! Intarsiassa eli

kuvioviilutuksessa erilaisten

puuesineiden, huonekalujen,

sisustuspintojen ja taulujen pintaa

kuviodaan ja koristellaan eri jalopuista

leikatuilla ohuilla viiluilla. Materiaalia voi

ostaa opettajalta tai tuoda itse. Kurssi

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

Kurssille tarvitet leikkuualustan (esim.

paksumpi vaneri), ohutta vaneria

varsinaisen työn alustaksi, leikkuuveitsen,

puuliimaa, maalarinteippiä.

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

**Joulukoristeita makrameella Oulainen
syksy 04400004**

22.11.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

2

Sari Mäkelä

Tähdet, kuuset, pallot, kranssit....

makrameetekniikka soveltuu monenlaisiin

pieniinkin koristeisiin. Pienet makrameet

ovat näyttäviä, mutta helppoja ja nopeita

tehdä. Työhön voit liittää valoja, helmiä,

kimalletta tai vaikkapa joulun tuoksua

tuovia kanelitankoja. Lähetämme ohjeet

tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille

ennen kurssin alkua. Ilmoittautuminen

päättyy 15.11.2021 15.00

**Jouluseimi savesta Oulainen syksy
04400005**

15.–29.11.2021 12 t 40,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide

Anna Karjula

Eläimiä, ihmisiä ja joulun tunnelmaa

savesta. Koko perheen savityökurssi.

Kurssimaksuun sisältyy materiaalmaksu

20 €, mikä sisältää 10 kg savea, polton

sekä koristelutarvikkeet.

Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2021 15.00

**Kasvi- ja sienivärjäys Oulainen syksy
04400007**

6.–8.9.2021 18 t 33,00 €

Ma 17.00–21.30, Ti 17.00–21.30, Ke

17.00–21.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

1

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Luonnonväreillä saat neuleidesi ja

kudonnaistesi lankoihin kauneimmat,

pehmeät ja toisiinsa sointuvat värisävyt.

Värjäämme luonnosta ja kukkapenkistä

kerättävillä kasveilla, lehdillä, kukilla ja

kävyillä lähinnä villalankoja. Perehdyimme

myös sienistä saatavien värien upeaan

kirjoon. Kurssimaksun lisäksi

materiaalmaksu, minkä opettaja perii.

Lähetämme ohjeet tarvikkeiden

hankintaan ilmoittautuneille ennen

kurssin alkamista. Ilmoittautuminen

päättyy 6.9.2021 15.00

Kudonta Oulainen syksy 04400009

21.9.–7.12.2021 37 t 45,00 €

Ti 18.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kutomo

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Suunnitellaan ja kudotaan käyttö- ja

koristetekstiilejä tarpeiden ja toiveiden

mukaan. Vaikka olisit vasta aloittamassa

kudontaharrastustasi tai olisit kutonut

vain vähän, niin tule rohkeasti mukaan!

Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021

15.00

Käsityöt Oulainen syksy 04400011

22.9.–1.12.2021 30 t 41,00 €

Ke 9.30–11.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

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

Käsityöt Petäjäskoski syksy 04400013

21.9.–30.11.2021 30 t 41,00 €

Ti 14.30–16.45

Petäjäskosken koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

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

Käsityöt Piipsjärvi syksy 04400015

22.9.–1.12.2021 30 t 41,00 €

Ke 18.00–20.15

Piipsjärven koulu, luokka

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

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

**Loistava joulun tähti Oulainen syksy
04400017**

2.12.2021 4 t 12,00 €

To 18.00–21.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
2

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Jouluikkunan yllätyskoriste syntyy
tavallisista hengareista ja valonauhasta.

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

Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021

15.00

Nypläys Oulainen syksy 04400019

16.9.–25.11.2021 30 t 41,00 €

To 17.00–19.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
2

Raija-Leena Leppikangas

Tule tutustumaan nypläyksen maailmaan!
Nypläyksen kiehtovaan maailmaan vasta
kurkistavat opiskelevat perustaitoja ja -
tietoja harjoitustöiden avulla. Nypläystä jo
harrastaneet tekevät omien toiveiden ja
tarpeiden mukaisia töitä. Taidon
karttuessa opimme uusia tekniikoita mm.

Brüggen kukkapitsi, Venäläinen

nauhapitsi, Idrijan nauhapitsi,

Scneebergin nauhapitsi. Voit nyplätä

liinoja, verhoja, kukkia, tauluja,

lampunvarjostimia, hattuja, koruja ym.

Ilmoittautuminen päättyy 18.11.2021

15.00

**Puutyöt ja entisöinti Oulainen syksy
04400021**

21.9.–30.11.2021 30 t 41,00 €

Ti 17.45–20.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka

Lasse Vimpari

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

Pöllöjä, pöllöjä! 04400023

18.10.2021 5 t 15,00 €

Ma 17.30–21.25

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
2

Sari Mäkelä

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

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

23.8.–20.9.2021 20 t 60,00 €

Ma 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kuvataide
Anna Karjula

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

Tallukkaat Oulainen syksy 04400026

19.–28.11.2021 24 t 30,00 €

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

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
2

Tuija Törmikoski

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

hengittävät jalkineet kovillakin pakkasilla.
Tallukkaat valmistetaan joko vanhoista /
kierrätysmateriaaleista tai
vaihtoehtoisesti uusista materiaaleista.
Tallukkaassa tikataan useita
kangaskerroksia päällekkäin.
Päällimmäinen kerros on yleensä
villakangasta. Tule kokeilemaan
perinteisten ja persoonallisten
tallukkaiden valmistusta! Kurssi
kokoontuu pe-la 19.-20.11., pe 26.11., su
28.11. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden
hankintaan ilmoittautuneille ennen
kurssin alkua. Ilmoittautuminen päättyy
12.11.2021 15.00

**Tilkkujen taikaa! Oulainen syksy
04400027**

18.9.–27.11.2021 25 t 39,00 €

La 12.00–16.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
2

Raija-Leena Leppikangas

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

Tuohityöt Oulainen syksy 04400029

2.9.–11.11.2021 40 t 46,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot

1

Eeva Rutanen

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

Viikinkipunos ja lusikkakorut Oulainen syksy 04400031

13.11.–4.12.2021 16 t 38,00 €

La 9.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, teknisen työn luokka
Johanna Riepu
Sormuksia lusikoista, näyttäviä rannerenkaita haarukoista, upeita ketjuja viikinkipunoksesta. Kierrätä käyttämättömät aterimet kauniiksi koruiksi, käyttö- ja sisustusesineiksi. Viikinkipunokseen voit käyttää sterlinghopealankaa tai edullista metallilankaa. Punokseen voit yhdistää helmiä tai vaikkapa taivuttamasi hopealusikan. Valmistamme sahaamalla, taivuttamalla ja juottamalla hopeisista ja alpakkaisista kahvi- ja ruokalusikoista, erilaisista haarukoista ja veitsistä mm. sormuksia, korvakoruja, ranneketjuja, kaulariipuksia, jääkaappimagneetteja, tuikkulyhtyjä, avaimenperiä. Kokoonnumme la 13.11. ja 4.12. Kurssimaksun lisäksi tarvikemaksu, minkä opettaja perii. Lähetämme ohjeet tarvikkeiden hankintaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Materiaali-infoa: alpaka: pehmeä, sahattava, helposti muotoiltava, allergisoi (vältä koruissa), hopea: pehmeä, sahattava, helposti muokattava, juotettava, monikäyttöinen (sormus, korvakorut, riipukset),

ruostumaton teräs: kova, hankalampi työstää, pitää muotonsa (esim. naulakot)
Ilmoittautuminen päättyy 5.11.2021 15.00

Liikunta ja jooga

Aamutreenit Oulainen syksy 04800001

30.8.–22.11.2021 12 t 23,00 €

Ma 9.00–9.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Miia Niskanen

Treenit oman kehon painolla vuorotyöntekijöille ja kaikille aamuvirkuille. Teholtaan keskiraskas-raskas. Mukaan oma jumppa-alusta, juomapullo ja hikipyyhe.
Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

Asahi Oulainen syksy 04800002

1.9.–1.12.2021 12 t 23,00 €

Ke 17.45–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Paula Kallatsa-Korpi
Asahi on kokonaisvaltaista ja yksinkertaista terveysliikuntaa. Teemme hitaita ja pehmeitä liikkeitä vahvistamaan ja notkeuttamaan selän lihaksia, jalkoja ja tasapainoa. Asahi soveltuu kaikille ikään, kokoon tai kuntoon katsomatta. Teholtaan keskiraskas Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

Kahvakuulajumppa Oulainen syksy 04800003

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 18.00–19.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Marjut Lähdesmäki
Kahvakuulaharjoittelu parantaa lihaskuntoa, liikkuvuutta, lihastasapainoa, koordinaatiota ja tasapainoa. Tunti sisältää alkulämmittelyn, treeniosuuden ja

loppuverryttelyn. Tarvitset kaksi eripainoista kahvakuulaa (yhdeksi pörjää). Tunti soveltuu sekä vasta-alkajille että jo kahvakuulaa harrastaneille, jokainen voi säädellä tunnin tehon kuulan painon mukaan. Teholtaan raskas. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

Kuntojumppa Piipsjärvi Oulainen syksy 04800004

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

Kuntonyrkkeily Oulainen syksy 04800005

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

Lavis Oulainen syksy 04800006

13.9.–18.10.2021 6 t 15,00 €
Ma 19.20–20.05
Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä
Hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, mikä perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme humppaa, jenkkää, sambaa, jiveä, salsaa yms. Teholtaan keskiraskas. Mukaan sisäliikuntaan sopivat jalkineet ja juomapullo
Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2021 15.00

Lavis seniorit Oulainen syksy 04800007

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

Physiopilates Oulainen syksy 04800008

1.9.–1.12.2021 12 t 23,00 €
Ke 18.40–19.25
Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Paula Kallatsa-Korpi
PhysioPilates on pilatesharjoittelua, jota ohjaa PhysioPilates-ohjaajakoulutuksen suorittanut fysioterapeutti. PhysioPilates perustuu Joseph Pilateksen luomaan kehonhallintamenetelmään, jonka tavoitteena on kehittää voimaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. Menetelmän tehokkuus perustuu kuuteen periaatteeseen: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus,

liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen.
Tarvitset jumppamaton ja elastiset
liikkumisen mahdollistavat vaatteet, ei
kenkiä. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

SJL-jooga Oulainen syksy 04800009

1.9.–1.12.2021 20 t 30,00 €

Ke 19.30–20.45

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Paula Kallatsa-Korpi

SJL.-Jooga (Suomen joogaliiton jooga)
ohjaa kohti mielenrauhaa, sisäistä
hiljaisuutta sekä tietoista läsnäoloa. Lisää
kehon liikkuvuutta, notkeutta, kohentaa
kokonaisterveyttä ja fyysistä kuntoa sekä
opettaa rentoutumista ja oikeaa
hengitystä. Sopii kaikille.

Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

Telinevoimistelu alle 9-vuotiaat Oulainen syksy 04800010

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 15.15–16.15

Juho Oksan koulu, liikuntasali
Niina Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta,
kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua,
lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa,
esiintymistaitoa ja rohkeutta.

Säännöllisissä harjoituksissa opimme
ryhmässä toimimista ja muiden
huomioimista, mistä on hyötyä läpi
elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on
oppia jotain uutta, oli aikaisempaa
kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä
tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas.

Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021
15.00

Telinevoimistelu kokeneet Oulainen syksy 04800011

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 17.30–18.30

Juho Oksan koulu, liikuntasali
Niina Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta,
kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua,
lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa,
esiintymistaitoa ja rohkeutta.

Säännöllisissä harjoituksissa opimme
ryhmässä toimimista ja muiden
huomioimista, mistä on hyötyä läpi
elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on
oppia jotain uutta, oli aikaisempaa
kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä
tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021
15.00

Telinevoimistelu yli 9-vuotiaat Oulainen syksy 04800012

31.8.–23.11.2021 16 t 30,00 €

Ti 16.15–17.15

Juho Oksan koulu, liikuntasali
Niina Nevala

Telinevoimistelu kehittää mm. nopeutta,
kimmoisuutta, ketteryyttä, liiketajua,
lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa,
esiintymistaitoa ja rohkeutta.

Säännöllisissä harjoituksissa opimme
ryhmässä toimimista ja muiden
huomioimista, mistä on hyötyä läpi
elämän. Tavoitteenamme ryhmässä on
oppia jotain uutta, oli aikaisempaa
kokemusta voimistelusta tai ei. Sopii sekä
tytöille että pojille. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021
15.00

Kuntojumppa Oulainen syksy 04800013

1.9.–1.12.2021 16 t 30,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Paula Kallatsa-Korpi

Perusjumppa, missä kohennamme
kuntoa, kehitämme liikkuvuutta ja

lihasvoimaa, koordinaatiota ja tasapainoa. Teholtaan keskiraskas. Tarpeen mukaan voidaan keskittyä niska- ja hartiasseudun alueen tai selän alueen lihasten voiman ja liikkuvuuden parantamiseen. Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2021 15.00

Zumba Oulainen syksy 04800014

13.9.–18.10.2021 6 t 15,00 €

Ma 18.30–19.15

Oulaisten terveydenhuolto-oppilaitos, liikuntasali

Anna Järvelä

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

Luennot

Vaihdevuodet -luento Oulainen syksy 04570001

14.10.2021 2 t 0,00 €

To 18.00–19.30

Oulaisten lukio, historia lk

Päivi Mustajärvi

Vaihdevuodet merkitsevät suurta hormonaalista ja biologista muutosta naisen kehossa. Muun muassa länsimaisten elintapojen vuoksi vaihdevuodet aiheuttavat useimmille monenlaisia ikäviä oireita. On kuitenkin mahdollista viettää vaihdevuodet ilman oireita, kun huomio hormonien tasapainoon liittyvät asiat, ja aloittaa vaihdevuosien hoitamisen jo kymmenen vuotta ennen vaihdevuosia. Luennolla käsitellään mm. seuraavaa: lisäravinteet,

tukihoidot, homeopatia vaihdevuosiin, uni, ruokavalio, muisti ja aivojen toiminta, estrogeenikorvaushoito, ja psyykkiset asiat. Ilmoittautuminen päättyy 7.10.2021 15.00

Myrkkyy nimeltä sokeri Oulainen syksy 04570002

7.10.2021 2 t 0,00 €

To 18.00–19.30

Oulaisten lukio, historia lk

Päivi Mustajärvi

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

Musiikki

Aikuisten piano Oulainen 30 Min syksy 04100001

1.9.–24.11.2021 86,00 €

Ke 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Arto Leponiemi

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa.

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

Harmonikka aloittavat Oulainen syksy 04100002

1.9.–24.11.2021 16 t 30,00 €

Ke 15.30–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot 1

Janne Lindgren

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

päättyy 24.11.2021 15.00

Harmonikka Oulainen syksy 04100003

1.9.–24.11.2021 16 t 30,00 €

Ke 16.30–17.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, kädentaidot
1

Janne Lindgren

Ryhmäopetus jo pidempään soittaneille.

Soittamisen perustaitoja ja monipuolista
harmonikkamusiikkia yhteissoittona.

Aiemmin harmonikan soittoa jo
harrastaneet tervetuloa mukaan
soittamaan! Ilmoittautuminen päättyy
24.11.2021 15.00

Kitara 30 min Oulainen syksy 04100004

2.9.–25.11.2021 86,00 €

To 17.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen,
Neuvotteluhuone

Antti Kotka

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

Korvat auki! - musiikin kuuntelukurssi

Oulainen syksy 04100005

7.9.–16.11.2021 8 t 20,00 €

Ti 19.00–20.00

Jauhinkankaan koulu, luokka
Maritta Luokkanen

Kurssi auttaa keskittymään ja
rauhottumaan arjen keskellä. Samalla se
lisää musiikillista osaamista, sekä eri
tyylien ja musiikin herättämien tunteiden
tunnistamista. Sopii kaikille ja

kaikenikäisille ja tukee erityisesti soittoa
opiskelevia lapsia ja nuoria.

Ilmoittautuminen päättyy 16.11.2021
15.00

Lapsikuoro Oulainen syksy 04100006

24.8.–30.11.2021 18,66 t 47,00 €

Ti 17.15–18.15

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Minna Tervonen

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

**Laulutaidottomien kuoro Oulainen syksy
04100007**

3.10.–28.11.2021 10,66 t 28,00 €

Su 17.00–18.00

Penttilän talo, sali

Minna Tervonen

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

**Laulutekniikka ja äänenhuolto Oulainen
syksy 04100008**

9.–23.10.2021 10 t 25,00 €

La 10.00–14.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Jenni Siuruainen

Laulutekniikka- ja äänenhuoltokurssilla käydään läpi äänenkäyttöön ja sen terveyteen liittyviä perusasioita. Kurssilla keskustelemme muun muassa äänenavauksesta, tuesta ja kropan käytöstä laulaessa, volyymeista, soundeista sekä tunnelmaisista laulutekniikan ja musiikillisen tulkinnan tukena. Opettelemme ryhmässä helposti omaksuttavia teknisiä työkaluja, joiden avulla pyritään mahdollisimman helppoon ja vaivattomaan äänenkäyttöön. Kurssin tavoite on innostaa ja rohkaista osallistujia tutkimaan ääntään ja luottamaan omiin tuntemuksiinsa laulajina. Kokoonnumme 9.10. ja 23.10. Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

**Naiskuoro Välke Oulainen syksy
04100009**

28.8.–4.12.2021 40 t 50,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua. Aloitus 28.8.2021. Syksyn aikataulu sovitaan yhdessä kuorolaisten kesken.

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2021 15.00

Nuorisokuoro Oulainen syksy 04100010

28.8.–11.12.2021 20 t 40,00 €

La 10.00–16.00

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Tapani Tirilä

Tavoitteellista kuorolaulua.

Ilmoittautuminen päättyy 20.8.2021 15.00

**Piano Jauhinkangas 20 min Oulainen
syksy 04100011**

31.8.–23.11.2021 60,00 €

Ti 13.30–18.20

Jauhinkankaan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

Yksilöopetus 20 min/12 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Aiemmin pianonsoittoa opiskelleet etusijalla. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

**Piano Lehtopää 30 min Oulainen syksy
04100012**

30.8.–22.11.2021 86,00 €

Ma 17.00–19.15

Lehtopään koulu, luokka

Maritta Luokkanen

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

**Piano Matkaniva 30 min Oulainen syksy
04100013**

30.8.–22.11.2021 86,00 €

Ma 14.15–17.15

Matkanivan koulu, luokka

Maritta Luokkanen

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

Piano Oulainen 20 min syksy 04100014

1.9.–24.11.2021 60,00 €

Ke 14.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Arto Leponiemi

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

Piano Petäjäskoski 20 min Oulainen syksy 04100015

30.8.–22.11.2021 60,00 €

Ma 17.30–19.10

Petäjäskosken koulu, luokka

Arto Leponiemi

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

Piano TPO 30 min Oulainen syksy 04100016

24.8.–30.11.2021 120,00 €

Ti 15.00–16.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Arto Leponiemi

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

yksilöopetuksessa.

Vapaaopiskelijapaikkahakemuslomake on opinto-oppaan takasivulla. Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja sopii soittoajan. Ilmoittautuminen päättyy 30.11.2021 15.00

Puhallinyhtye Oulainen syksy 04100018

31.8.–23.11.2021 24 t 32,00 €

Ti 18.00–19.30

Juho Oksan koulu, musiikkiluokka

Jarmo Hyytinen

Puhallinyhtymusiikkia mukavassa seurassa. Ilmoittautuminen päättyy 23.11.2021 15.00

Sekakuoro Oulainen syksy 04100019

30.8.–22.11.2021 36 t 46,00 €

Ma 17.30–19.45

Oulaisten Yläkoulu, musiikkiluokka

Anne Huhtala

Tavoitteellista kuorolaulua, äänenmuodostusharjoituksia. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00

Viulu 30 min Oulainen syksy 04100020

2.9.–25.11.2021 86,00 €

To 16.00–19.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Anna Manninen

Yksilöopetus 30 min/12 viikkoa. Oma soitin mukaan. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2021 15.00

Yksinlaulu 30 min Oulainen syksy 04100021

30.8.–22.11.2021 86,00 €

Ma 17.00–20.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Hannariina Tölli

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

Yksinlaulu Oulainen syksy 04100022

3.9.–26.11.2021 95,00 €

Pe 13.00–17.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, musiikki

Malla Kaarlela

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

Muu koulutus

Olut ja ruoka Oulainen syksy 04900002

16.10.2021 3 t 55,00 €

La 16.00–18.30

Jokihelmen opisto, Oulainen

Ilkka Koski

Oluen valitseminen ruuan pariksi. Perehdytään oluiden saloihin sekä oluen ja ruuan liittoon. Testaamme kolme tummaa ja kolme vaaleaa olutta niille sopivien maistelulautasten kera. Kurssimaksu sisältää olut- ja ruokamaistiaiset. Ilmoittautuminen päättyy 26.9.2021 15.00

Tanssi

Itämainen tanssi Oulainen syksy

04500001

2.9.–25.11.2021 24 t 32,00 €

To 17.30–19.00

Jokihelmen opisto, Keskuskatu 11, 86300

Oulainen

Taina Kivelä

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

Lastentanssi 4-6 v Oulainen syksy

04500002

23.8.–29.11.2021 14 t 53,00 €

Ma 17.20–18.05

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali

Eeva Rohiola

Tanssin taiteen perusopetusta yleisiä opintoja edeltää varhaisiän tanssiopinnot, joita annetaan opiston resurssien mukaan alle kouluikäisille 4-6 -vuotiaille lapsille. Varhaisiän tanssiopintojen tavoitteena on lapsen luovuuden ja kehontuntemuksen kehittäminen. Leikinomainen toiminta edistää lapsen tanssin perustaitoja, ryhmässä toimimisen taitoja ja oppimisvalmiuksia. Opetuksen tehtävänä on herättää tanssin ilo ja tukea itseilmaisun ja itseluottamuksen kehittymistä turvallisissa oppimisympäristöissä. Opetuksen kokemuksellisuutta ja elämyksellisyyttä vahvistetaan ottamalla toiminnassa huomioon oppimisen moniaistisuus ja muiden taiteenalojen tarjoamat mahdollisuudet. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisäralennus ja aktiivialennus. Jatkatavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021

15.00

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

23.8.–29.11.2021 14 t 53,00 €

Ma 18.10–18.55

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021
15.00

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

23.8.–29.11.2021 23,33 t 62,00 €

Ma 16.00–17.15

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021
15.00

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

23.8.–29.11.2021 28 t 69,00 €

Ma 19.00–20.30

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali
Eeva Rohiola

Nykytanssi on monipuolinen taidetanssimuoto, joka hyödyntää modernin tanssin, jazztanssin ja muiden tanssityylien tekniikoita ja improvisaatiota. Tanssitekniikkaa, kehontuntemusta ja tanssi-ilmaisua, koreografisia tanssisarjoja ja omia liikeideoita. Kurssimaksu sisältää materiaalimaksun. Sisaralennus ja aktiivialennus. Jatkavat opiskelijat saavat tekstiviestin elokuussa. Materiaalimaksu 5 €. Ilmoittautuminen päättyy 29.11.2021
15.00

Matkat

**Matka Seinäjoen käsityömessuille ja
Kauhavan Lankavalle 04400032**

27.11.2021 0 t 60,00 €

La 6.00–21.30

Jokihelmen opisto, Oulainen

Sirpa Pirttiala-Haasiomäki

Matkan hinta 60 €/ henkilö. Hintaan sisältyy matka, ruokailu messupaikalla ja messujen pääsylippu. Aikataulu tarkentuu myöhemmin. Lähtö Oulaisista n. klo 6 - Haapavesi - Kärsämäki - Nivala - Kauhava - Seinäjoki. Pysähdys Kauhavan Lankavalla n. klo 10. Seinäjoella n. klo 12. Lähtö takaisin messujen sulkeuduttua. Paluu Oulaisiin n. klo 21.30. Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2021 15.00

Tapahtumat

Avoimien ovien ilta Opistotalo Oulainen

syksy 04900001

16.8.2021 2 t 0,00 €

Ma 18.00–20.00

Jokihelmen opisto, Oulainen, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Avoimien ovien ilta Opistotalolla.

Tutustutaan tiloihin, esillä oppilastöitä ja

oppilasryhmien esityksiä. Vapaa pääsy.

Tervetuloa! Ilmoittautuminen päättyy

16.8.2021 20.00

Pyhäntä

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Kuvataide Toimintatupa Pyhäntä syksy 05110001

2.9.–2.12.2021 26 t 51,00 €

To 13.30–15.00

Toimintatupa Pyhäntä

Juho Yli-Posso

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

Kielet

Opiskellaan suomea Pyhäntä syksy 05200001

11.9.–27.11.2021 24 t 26,00 €

La 11.00–14.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Inna Lotjonen

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

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

Kuvataide ja muotoilu

Kuvataide perusteet 7-12 v TPO Pyhäntä syksy 05300002

24.8.–7.12.2021 30 t 81,00 €

Ti 16.00–17.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Marjut Lustig

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

Kuvataide Tavastkenkä 7-18 v ja aikuiset syksy 05300004

8.9.–10.11.2021 27 t 57,00 €

Ke 16.45–19.00

Tavastkengän koulu, luokka

Toni Poikonen

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

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

Kuvataide työpaja yli 11 v TPO Pyhäntä syksy 05300006

24.8.–7.12.2021 45 t 96,00 €

Ti 17.45–20.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, kuvaamataidon luokka

Marjut Lustig

Teemaopintojen tavoitteena on yhteisissä opinnoissa opitun kuvataiteellisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen ja laajentaminen sekä

vaikuttamismahdollisuuksien

kehittäminen. Opintoihin sisältyy

esimerkiksi materiaalisia ja

taiteidenvälisiä kokeiluja ja

erikoistekniikoihin perehtymistä.

Opintojen päätteeksi opiskelija tekee

lopputyön. Pukeudu työskentelyyn

sopivalla tavalla. Jatkat opskelijat

saavat infoa ennen opetuksen alkua.

Materiaalit 25 € sis. kurssimaksuun.

Ilmoittautuminen päättyy 17.8.2021 15.00

Kädentaidot

Huonekalujen entisöinti Pyhäntä syksy 05400001

1.9.–1.12.2021 52 t 57,00 €

Ke 17.30–20.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, teknisentyön luokka

Ari Koskinen

Huonekalujen entisöimistä ja

pienimuotoista verhoilua mahdollisimman

lähelle alkuperää. Ota mukaan siklit, puukot, liimat, hiomapaperit, puuaines, ruuvit, naulat, pinnoiteaineet.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Kudonta ja käsityö Tavastkenkä syksy 05400003

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 9.00–11.15

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Kati Tuoriniemi

Kudotaan kangaspuilla sisustus- ja

vaatetustekstiilejä toiveiden mukaan.

Lisäksi muita käsityötekniikoita, esim.

lankatekniikat, makramee, värjäys,

metallilanka, askartelu. Sopii vasta-

alkajille ja kokeneille käsityön

harrastajille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

Käsitöitä silmän ja mielen iloksi Pyhäntä syksy 05400005

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 11.45–14.00

Paikka ilmoitetaan myöhemmin

Kati Tuoriniemi

Neuleet, virkkaus, punonnat, solmeilu,

tuunaus ja kierrätysmateriaalit.

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Lapinrumpu Pyhäntä syksy 05400007

25.–26.9.2021 12 t 27,00 €

La 10.00–16.00, Su 10.00–13.00

Tavastkengän koulu, käsityöluokka

Katariina Tenhunen

Lapinrummun kehikko on tehty 7 mm:n

koivuvanerista. Rumpukalvo on kotimaista

värjäämätöntä poronnahkaa. Värjäämme

kurssilla sekä rumpukehikon että

poronnahkan. Pingotamme poronnahkan

valmiin kehikon päälle nahkanauhalla ja

kuvioimme valitut voimasymbolit nahkaan

ja valmistamme rumpukapulan. Kursilta

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

Makramee Pyhäntä syksy 05400008

8.–9.10.2021 12 t 27,00 €

Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00

Pyhännän koulu, yläkoulu,
tekstiilityöluokka

Marita Seppä

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

Liikunta ja jooga

Joukkuevoimistelu 7-13 v Pyhäntä syksy 05800001

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €

To 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Tikkanen Riina

Akrobatia

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

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

Kahvakuula Pyhäntä syksy 05800003

2.9.–2.12.2021 17,33 t 39,00 €

To 18.15–19.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Mirva Kela

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

Kuntosalicircuit 1 Pyhäntä syksy 05800005

2.9.–2.12.2021 17,33 t 46,00 €

To 9.00–10.00

Pyhännän koulu, alakoulu, kuntosali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

Kiertoharjoittelutunti laitteilla ja vapailla

painoilla, sisältäen yhteiset alku- ja

loppuverryttelyt. Soveltuu sekä

aloittelijoille että kuntosaliharjoitteluun jo

tutustuneille. Ilmoittautuminen päättyy
26.8.2021 15.00

**Kuntosalicircuit 2 Pyhäntä syksy
05800007**

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

Lavis Pyhäntä syksy 05800009

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

**Naisten jumppa Tavastkenkä syksy
05800011**

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

Physiopilates Pyhäntä syksy 05800013

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

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

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

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

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

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

Luennot

Luento vaihdevuosista Pyhäntä syksy 05570001

14.9.2021 2 t 0,00 €

Ti 17.30–19.00

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

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

Myrkky nimeltä sokeri Pyhäntä syksy 05570002

14.9.2021 2 t 0,00 €

Ti 19.05–20.35

Pyhännän kunnantalo, auditorio

Päivi Mustajärvi

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

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

Musiikki

Karaoke Pyhäntä syksy 05100001

2.9.–9.12.2021 28 t 42,00 €

To 18.00–21.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Miika Kiiskinen

Mikrofonin käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja.

Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Vasta-alkajille että pitempään karaokea harrastaneille.

Kokoonnutaan joka 2. vko .2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 11.11, 25.11, 9.12 Syksyn kokoontumiskerrat to 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 11.11, 25.11, 9.12

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Kitara 20 min Pyhäntä syksy 05100003

20.9.–22.11.2021 54,00 €

Ma 14.15–16.35

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja vapautuu. Opettaja sopii soittoajan puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

Lauluryhmä Pyhäntä syksy 05100005

30.8.–29.11.2021 17,33 t 39,00 €

Ma 18.00–19.00

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Laulamme monipuolista musiikkia.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

**Musiikin perusteet 2 TPO Pyhäntä syksy
05100007**

25.8.–1.12.2021 28 t 45,00 €

Ke 17.30–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Ryhmäopetus. Suoritetaan SMOL:n

vaatimusten mukainen musiikin perusteet

2 oppimäärä. Edellyttää mupe-1

oppimäärän osaamista. Yhteistilauksena

kurssikirja. Opiskelijat ilmoittautuvat Kirsti

Ervastille p. 044 7591 340.

Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2021 15.00

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

23.9.–25.11.2021 54,00 €

To 14.15–18.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Jukka-Pekka Annanperä

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Opettaja

sopii soittoajan puhelimitse.

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

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

22.9.–24.11.2021 54,00 €

Ke 14.15–17.15

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

15.9.2021 15.00

**Piano TPO 30 min Pyhäntä syksy
05100013**

30.8.–13.12.2021 120,00 €

Ma 14.30–18.00

Pyhännän seurakuntatalo, sali

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min/14 viikkoa. Opettaja

sopii jatkavien opiskelijoiden kanssa

soittoajan puhelimitse. Opiskelu on

tavoitteellista ja edellyttää ahkeraa

kotiharjoittelua. Ilmoittautuminen päättyy

16.8.2021 15.00

**Piano yläkoulu 30 min Pyhäntä syksy
05100015**

20.9.–22.11.2021 77,00 €

Ma 18.00–19.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Kirsti Ervasti

Yksilöopetus 30 min/ 9 viikkoa. Otamme

uusia opiskelijoita, mikäli paikkoja

vapautuu. Opettaja sopii soittoajan

puhelimitse. Ilmoittautuminen päättyy

13.9.2021 15.00

Rummut 20 min Pyhäntä syksy 05100017

20.9.–22.11.2021 54,00 €

Ma 16.45–17.25

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Yksilöopetus 20 min/9 viikkoa. Edetään

oppilaan oman motivaation mukaan

opetellen perusasiat hyvin.

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

**Vaskipuhallin 30 min Pyhäntä syksy
05100019**

23.9.–25.11.2021 77,00 €

To 18.30–19.00

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen

opettajainhuone

Jukka-Pekka Annanperä

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

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

Muu tietotekniikan opetus

Digikuvauksen perusteet Pyhäntä syksy 05300001

8.9.–24.11.2021 27 t 37,00 €

Ke 18.00–20.30

Pyhännän koulu, yläkoulu, atk-luokka

Reijo Haukia

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

Tanssi

KiddieJam 3-4 v Pyhäntä syksy 05500001

20.9.–22.11.2021 6 t 14,00 €

Ma 15.45–16.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

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

KiddieJam 5-6 v Pyhäntä syksy 05500003

20.9.–22.11.2021 9 t 20,00 €

Ma 16.30–17.15

Pyhännän koulu, alakoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan

Siikalatva

Erityisryhmien toimintakyvyn tukeminen

Erityisryhmien kuntosali Rantsila syksy 06110003

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 9.00–9.45

Rantsilan kuntosali , Kloorantie 1, 92500
Rantsila

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

Musiikkia erityisryhmille Pulkki syksy 06110007

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 12.30–13.15

Mäkelän talo

Timo Jääskelä

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

Musiikkia erityisryhmille Rantsila syksy 06110009

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 14.00–14.45

Rauhala Rantsila, kerhohuone

Timo Jääskelä

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

Kuvataide ja muotoilu

Iloa ilmaisusta - omaishoitajat Kestilä syksy 06110005

29.9.–20.10.2021 8 t 24,00 €

Ke 15.15–16.45

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka
Katariina Tenhunen

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

Iloa ilmaisusta - omaishoitajat Rantsila syksy 06110006

1.–22.9.2021 8 t 24,00 €

Ke 14.00–15.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila
Katariina Tenhunen

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

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

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

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

materiaalmaksun 25 €. Ilmoittautuminen päättyy 18.8.2021 15.00

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

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

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

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

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

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

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

Lumoava akvarelli Rantsila syksy 06300009

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

Maalausmatka maisemaan Rantsila syksy 06300010

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

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

Keramiikka Kestilä syksy 06400003

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

Kädentaidot

Arkkukurssi Rantsila syksy 06400001

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

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

Kiehtovat käsityöt Kestilä syksy 06400007 kurssikokonaisuus

36 t 49,00 €

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka
Johanna Riepula

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

Kiehtovat käsityöt, Viikinkipunos, Kestilä syksy 06400031

30.8.–20.9.2021 12 t 17,00 €

Ma 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka
Johanna Riepula

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

Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille. Tarvikkeet löytyvät kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Kiehtovat käsityöt, Makrame, Kestilä syksy 06400032

27.9.–18.10.2021 12 t 17,00 €

Ma 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka
Johanna Riepula

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

Kiehtovat käsityöt, Parkkinahka, Kestilä syksy 06400033

1.–22.11.2021 12 t 17,00 €

Ma 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, tekstiilityön luokka
Johanna Riepula

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

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

käytön mukaan. Ilmoittautuminen päättyy
23.8.2021 15.00

**Kiehtovat käsityöt Rantsila syksy
06400009 kurssikokonaisuus**

36 t 49,00 €

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

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

**Kiehtovat käsityöt, Viikinkipunos,
Rantsila syksy 06400034**

1.–22.9.2021 12 t 17,00 €

Ke 16.30–18.45

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

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

Työvälineet ja tarvikkeet ovat yksinkertaiset ja työ sopii lähes kaikille. Tarvikkeet löytyvät kurssilta. Materiaalit laskutetaan käytön mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

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

27.9.–20.10.2021 12 t 17,00 €

Ke 16.45–18.45

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

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

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

3.–24.11.2021 12 t 17,00 €

Ke 16.45–18.45

Gananderin koulu, äidinkielen luokka

Johanna Riepula

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

**Kudonta ja käsityö Leskelä Piippola syksy
06400011**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 12.00–14.15

Kairanmaan talo, kudontaluokka

Rantonen Kaija

Kudomme erilaisia kankaita.

Suunnittelemme ensimmäisellä

kokoontumiskerralla syksyn ja kevään työt

kurssilaisten toiveiden ja tarpeiden

pohjalta. Sopii sekä aloittelijalle että

käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen

päättyy 23.8.2021 15.00

**Kudonta ja käsityö Piippola syksy
06400013**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 15.00–17.15

Pentti Haanpään koulu, kudontaluokka

Rantonen Kaija

Opimme kudonnan perusasioita ja

kudomme opiskelijoiden tarpeiden ja

toiveiden mukaan kankaita joko

perinteisesti tai uutta luoden. Teemme

käyttö- ja koristetekstiilejä myös muilla

tekniikoilla, esim. neuloen, virkaton ja

kirjoen. Sopii sekä aloittelijalle että

käsitöitä harrastaneelle. Ilmoittautuminen

päättyy 23.8.2021 15.00

**Kudonta ja käsityö Pulkki syksy
06400015**

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 17.00–19.15

Vanha terveysasema Pulkki

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja

kudomme kankaita joko perinteisesti tai

uutta luoden kurssilaisten toiveiden

mukaan. Opettelemme myös muita

käsityötekniikoita. Kurssi sopii sekä

aloittelijalle että kokeneemmalle tekijälle.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Kudonta Kestilä syksy 06400017

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 17.00–19.15

Kestilän peruskoulu, kudontaluokat

Rantonen Kaija

Opimme kudonnan perusasioita ja

kudomme erilaisia käyttö- ja

koristetekstiilejä kurssilaisten tarpeiden ja

toiveiden mukaan. . Kurssi sopii sekä

vasta-alkajille että kokeneemmille

kutojille. Ilmoittautuminen päättyy

25.8.2021 15.00

**Kudonta Laakkola Pulkki syksy
06400019**

31.8.–30.11.2021 39 t 53,00 €

Ti 18.00–20.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Kaija-Liisa Rantonen

Opimme kudonnan perusasioita ja

kudomme kurssilaisten tarpeiden ja

toiveiden mukaan kankaita joko

perinteisesti tai uutta luoden. Kurssi sopii

sekä vasta-alkajille että kokeneemmille

kutojille. Ilmoittautuminen päättyy

24.8.2021 15.00

**Kudonta Mankila Rantsila syksy
06400021**

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 15.15–17.30

Entinen Mankilan koulu

Kati Tuoriniemi

Tutustumme kankaankudonnan

tekniikkaan, erilaisiin sidoksiin ja

materiaaleihin. Kudomme erilaisia käyttö-

ja koristetekstiilejä opiskelijoiden

toivomusten mukaan. Kurssi sopii sekä

aloittelijalle että käsitöitä harrastaneelle.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Kudonta Rantsila syksy 06400023

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 18.00–20.15

Vanha Aleksanterin koulu, kudontatilat

Kati Tuoriniemi

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

Käsillä kätevästi Laakkola Pulkkila syksy 06400025

30.8.–29.11.2021 39 t 53,00 €

Ma 10.00–12.15

Laakkolan kylätalo, kudontaluokka

Johanna Rieputa

Valmistamme kurssilla erilaisia koriste- ja käyttöesineitä erilaisista materiaaleista.

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

Käsityö Sipola Rantsila syksy 06400027

2.9.–2.12.2021 39 t 53,00 €

To 11.30–14.00

Sipolan Uusi Pyrintö, kahvio

Johanna Rieputa

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

Puutyöt/koristeveisto Rantsila syksy 06400029

1.9.–1.12.2021 52 t 57,00 €

Ke 17.00–20.00

Gananderin koulu, teknisen työn luokka

Eero Romppainen

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

Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

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

1.9.–1.12.2021 13 t 46,00 €

Ke 11.45–12.30

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

Jooga Kestilä syksy 06800001

2.9.–2.12.2021 26 t 41,00 €

To 16.30–18.00

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

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

Jooga Pulkila syksy 06800003

2.9.–2.12.2021 26 t 41,00 €

To 17.30–19.00

Pulkilan peruskoulu, liikuntasali

Rita Porkka

Rauhallisessa joogassa tavoitteenamme on rentoutumisen, mielenrauhan ja keskittymisen kehittäminen.

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

Kahvakuulajumppa Rantsila syksy 06800005

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 18.45–19.45

Rantsilan liikuntahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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

Kehonhuolto: fascia method Rantsila syksy 06800007

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 17.00–18.00

Suopeikon päiväkot, 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 suorituskyykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Kevyt kuntojumppa Kestilä syksy 06800009

1.9.–1.12.2021 17,29 t 39,00 €

Ke 17.30–18.30

Kestilän kunnantalo, liikuntasali

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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

Kuntojumppa Rantsila syksy 06800011

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 17.30–18.30

Rantsilan liikuntahalli

ilmoitetaan myöhemmin Opettaja

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

Kuntonyrkkeily Kestilä syksy 06800013

2.9.–2.12.2021 17,29 t 39,00 €

To 16.45–17.45

Kestilän kunnantalo, liikuntasali

Sanna Toppinen

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

Kuntonyrkkeily Piippola syksy 06800015

2.9.–2.12.2021 17,29 t 39,00 €

To 18.30–19.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Sanna Toppinen

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

Kuntopiiri Pulkki syksy 06800017

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 17.00–18.00

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Aino Jääskeläinen

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

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

Kuntosali Pulkki syksy 06800019

31.8.–30.11.2021 17,29 t 61,00 €

Ti 16.30–17.30

Pulkkilan terveyskeskus, kuntosali

Elisa Arola

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

Lavis Kestilä syksy 06800021

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 16.30–17.30

Kestilän peruskoulu, liikuntasali

Jaana Fält

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

Lavis Piippola syksy 06800023

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 16.30–17.30

Jedu Piippola, liikuntasali

Jaana Fält

Lavis on hauska, helppo ja hikinäinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssi- ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin. Tanssimme tuttuja lavatanssilajeja kuten humpi, jenkka, rock/jive, chacha ja

samba. Teholtaan keskiraskas.
Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Lavis Rantsila syksy 06800025

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

Liikuntaleikkikoulu 4-6 v. Piippola syksy 06800027

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

Liikuntaleikkikoulu 4-6 v. Rantsila syksy 06800029

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

23.8.2021 15.00

Naisten ja miesten vesijumppa Pulkila syksy 06800031

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

Shindo Kestilä syksy 06800033

31.8.–30.11.2021 26 t 41,00 €
Ti 18.00–19.30
Kestilän peruskoulu, liikuntasali
Maija Karjalainen
Shindo on monipuolinen kehitysohjelma, 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, tyyne, huopa, juomaa ja reipasta mieltä. Teholtaan kevyt. Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Telinevoimistelu alle 9-v. Piippola syksy 06800035

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

Niina Nevala

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

Telinevoimistelu yli 9-v. Piippola syksy 06800037

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €

Pe 16.15–17.15

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

Niina Nevala

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

Tuolijumppa Piippola syksy 06800039

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 12.50–13.35

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

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

päättyy 25.8.2021 15.00

Tuolijumppa Rantsila syksy 06800041

1.9.–1.12.2021 13 t 30,00 €

Ke 10.00–10.45

Rantsilan seurakuntatalo

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

Varttuneiden liikunta Piippola syksy 06800043

3.9.–3.12.2021 17,29 t 39,00 €

Pe 13.45–14.45

Pentti Haanpään koulu, liikuntasali

Niina Nevala

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

Venyttelyn vireyttä Pulkkilä syksy 06800045

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 17.30–18.15

Pulkkilan terveystieteiden keskus, kuntosal

Elisa Arola

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

Venyttely Pulkkila syksy 06800047

30.8.–29.11.2021 13 t 30,00 €

Ma 18.10–18.55

Pulkkilan peruskoulu, liikuntasali

Jääskeläinen Aino

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

lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Ota oma alusta mukaan. Teholtaan kevyt.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Karaoke Kestilä syksy 06100005

9.9.–18.11.2021 24 t 36,00 €

To 18.00–21.00

Kestilän kunnantalo, valtuustosal

Miika Kiiskinen

Opettelemme mikrofoniä käyttöä, tekniikkaa, esiintymistä ja uusia karaokelauluja. Käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt suomalaisilta valmistajilta. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pitempään karaokea harrastaneille. Kokoonnutaan joka 2. vko. Ilmoittautuminen päättyy 2.9.2021 15.00

Musiikki**Harmonikka Pulkkila syksy 06100001**

31.8.–30.11.2021 77,00 €

Ti 18.15–19.00

Mäkirinteen koulu, luokka 164, M1-ovi

Janne Lindgren

Yksilöopetus 20 min. Opiskelemme soittamisen perustaitoja sekä soittamme monipuolista harmonikka- ja

laulumusiikkia. Sopii vasta-alkajille ja harmonikkaa jo soittaneille. Ilmoittaudu

jonoon 044 7591 999,

www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Kitara 15 min Rantsila syksy 06100007

2.9.–2.12.2021 59,00 €

To 14.45–15.15

Gananderin koulu, Sandelsintie 4, 92500

Rantsila

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min. Kitaransoiton opiskelua oppilaan tason mukaisesti.

Opiskelija tuo mukanaan omat nuottikirjat. Jatkat opiskeijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit

ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999,

www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Kantele Piippola syksy 06100003

2.9.–2.12.2021 26 t 41,00 €

To 16.30–18.00

Kairanmaan talo, sali

Eero Pitkälä

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

Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Kitara 20 min Piippola syksy 06100009

30.8.–29.11.2021 77,00 €

Ma 17.30–18.10

Pyhännän koulu, alakoulu, musiikkiluokka

Juha Harju

Yksilöopetus 20 min. Jatkat opiskeijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999.

Lukukauden vaihtuessa otamme uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville paikoille arvontajärjestyksen mukaan.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Kitara 30 min Pulkkila syksy 06100011

30.8.–29.11.2021 111,00 €

Ma 17.15–18.15

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton

opiskelua oppilaan tason mukaisesti.

Opiskelija tuo mukanaan omat

nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat

soittoajan opettajan kanssa. Voit

ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999,

www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Kitara 30 min Rantsila syksy 06100013

2.9.–2.12.2021 111,00 €

To 15.15–15.45

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Kitaransoiton

opiskelua oppilaan tason mukaisesti.

Opiskelija tuo mukanaan omat

nuottikirjat. Jatkat opiskelijat sopivat

soittoajan opettajan kanssa. Otamme

uusia opiskelijoita vapaille/vapautuville

paikoille ilmoittautumisjärjestyksen

mukaan. Voit ilmoittautua jonoon p. 044

7591 999. Ilmoittautuminen päättyy

26.8.2021 15.00

Musiikin perusteet 2 tpo Pulkkila syksy 06100015

24.8.–30.11.2021 28 t 41,00 €

Ti 17.45–19.15

Pulkkilan peruskoulu, musiikkiluokka

Kirsti Ervasti

Ryhmäopetus. Suoritamme SMOL:n

vaatimusten mukaisen

oppimäärän. Osallistuminen edellyttää

mupe-1 tason

osaamisen. Ilmoittautuminen Kirsti Ervasti

, puh. 044 7591 340 Ilmoittautuminen

päättyy 17.8.2021 15.00

Perhemuskari alle 6-v. Piippola syksy 06100021

9.9.–2.12.2021 7 t 15,00 €

To 11.15–12.00

Piippolan kunnantalo entinen

Irene Entchev

Tutustumme leikin kautta musiikin

elementteihin. Laulamme, loruillemme,

soitamme, liikumme ja leikimme.

Tärkeintä ovat musiikista saadut

kokemukset. 0-5 -vuotiaat tulevat

muskariin aikuisen kanssa. Kokoonnumme

joka toinen viikko. Ilmoittautuminen

päättyy 2.9.2021 15.00

Piano 15 min Kestilä syksy 06100023

3.9.–3.12.2021 59,00 €

Pe 17.15–17.30

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Sanna Poranen

Yksilöopetus 15 min. Pianonsoiton

opiskelua oppijan kykyjen ja taitojen

mukaan. Lisäksi opiskelemme

musiikinteorian perusasioita, esim. nuotti-

ja rytmimerkkien ymmärtämistä. Jatkat

opiskelijat sopivat soittoaajan opettajan

kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591

999, www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

Piano 15 min Pulkkila syksy 06100025

1.9.–1.12.2021 59,00 €

Ke 14.00–17.45

Pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Sanna Poranen

Yksilöopetus 15 min/ 13 vko. Edetään

opiskelijan oman motivaation mukaan.

Ota omat soittokirjat mukaan. Edistyminen

soitossa edellyttää päivittäistä

kotiharjoittelua. Voit ilmoittautua jonoon

044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi.

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Piano 15 min Rantsila syksy 06100027

2.9.–2.12.2021 59,00 €

To 13.00–15.00

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Sanna Poranen

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

Piano 20 min aikuiset Piippola syksy 06100029

2.9.–2.12.2021 77,00 €

To 17.00–17.20

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Kirsti Ervasti

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

Piano 20 min Piippola / Pyhäntä syksy 06100031

31.8.–30.11.2021 77,00 €

Ti 14.15–14.55

Pyhännän koulu, yläkoulu, entinen opettajainhuone

Kirsti Ervasti

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

Piano 20 min Piippola syksy 06100032

2.9.–2.12.2021 77,00 €

To 17.40–19.20

Palvelukeskus Vaarintalo, ruokasali

Kirsti Ervasti

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

Piano 30 min Kestilä syksy 06100035

3.9.–3.12.2021 111,00 €

Pe 13.45–17.15

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Sanna Poranen

Yksilöopetus 30 min. Pianonsoiton opiskelua oppijan kykyjen ja taitojen mukaan. Opettelemme soittoa sointumerkeistä ja F-avaimella soittoa. Lisäksi opiskelemme musiikinteorian perusasioita, esim. nuotti- ja rytmimerkkien ymmärtämistä. Jatkat opiskeijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Ilmoittautuminen päättyy 27.8.2021 15.00

Piano 30 min Rantsila syksy 06100037

2.9.–2.12.2021 111,00 €

To 15.30–18.30

Rantsilan kirjasto, Kunnantie 1, 92500 Rantsila

Sanna Poranen

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

Piano 30 min TPO Pulkki syksy 06100039

24.8.–30.11.2021 111,00 €

Ti 15.30–17.30

Pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Kirsti Ervasti

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

Rummut 15 min Pulkkilä syksy 06100041

30.8.–29.11.2021 59,00 €

Ma 16.45–17.00

Pulkkilän peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

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

Rummut 15 min Rantsila syksy 06100043

3.9.–3.12.2021 59,00 €

Pe 13.00–15.15

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

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

Rummut 30 min Pulkkilä syksy 06100045

30.8.–29.11.2021 111,00 €

Ma 15.00–16.00

Pulkkilän peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme

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

Rummut 30 min Rantsila syksy 06100047

3.9.–3.12.2021 111,00 €

Pe 15.45–16.15

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

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

**Rummut aikuiset 15 min Pulkkilä syksy
06100049**

30.8.–29.11.2021 59,00 €

Ma 17.00–17.15

Pulkkilän peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

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

**Rummut aikuiset 15 min Rantsila syksy
06100051**

2.9.–2.12.2021 59,00 €

To 16.00–16.15

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 15 min Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Rummut aikuiset 30 min Pulkila syksy 06100053

30.8.–29.11.2021 111,00 €
Ma 16.00–16.30

Pulkilan peruskoulu, musiikkiluokka

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon p. 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Rummut aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100055

2.9.–2.12.2021 111,00 €
To 16.30–19.00

Gananderin koulu, auditorio

Rauno Kesti

Yksilöopetus 30 min. Opiskelemme erilaisia rytmejä, rumpukomppeja, fillejä ja nuotinlukua. Opetusmonisteet sisältyvät kurssimaksuun. Jatkavat opiskelijat sopivat soittoaajan opettajan kanssa. Voit ilmoittautua jonoon www.jokihelmenopisto.fi tai p. 044 7591 999. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Urkujensoitto 30 min Pulkila syksy 06100057

1.9.–1.12.2021 111,00 €

Ke 17.00–17.30

Pulkilan kirkko

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Urkujensoitto aikuiset 30 min Rantsila syksy 06100059

2.9.–2.12.2021 111,00 €

To 16.30–17.30

Rantsilan kirkko

Arja Leinonen

Yksilöopetus 30 min. Opimme virsien ja laulujen säestystä sekä urkujen kieliäänikertojen virittämistä. Soitamme urkuja oppilaan omista nuoteista. Kurssille osallistuminen edellyttää jonkin verran nuotinlukutaitoa. Voit ilmoittautua jonoon 044 7591 999, www.jokihelmenopisto.fi. Ilmoittautuminen päättyy 26.8.2021 15.00

Veteraanikuoro Rantsila syksy 06100062

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 11.00–12.30

Rantsilan seurakuntatalo

Pentti Jäntti

Opettelemme yksiäänistä mieskuorolaulua. Ilmoittautuminen ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Ilmoittautuminen päättyy 25.8.2021 15.00

Viihdelaulajat Piippola syksy 06100064

1.9.–1.12.2021 26 t 41,00 €

Ke 17.30–19.00

Piippolan kunnantalo entinen

Timo Jääskelä

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

Viola-kuoro Piippola syksy 06100066

1.9.–1.12.2021 39 t 53,00 €

Ke 17.30–19.45

Jedu Piippola, auditorio

Anne Huhtala

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

Muu luonnontieteiden alan koulutus

Susien paikat 1900-luvun Suomessa

Pulkkila syksy 06570001

16.9.2021 2 t 0,00 €

To 18.30–20.00

Siikalatvan kunnantoimisto, valtuustosal

Lähdesmäki Heta

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

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

Näyttämö- ja sanataide

Teatterikurssi Piippola syksy 06150002

4.–18.11.2021 12 t 14,00 €

To 17.00–20.00

Piippolan kunnantalo entinen

Alpo Puhakka

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

Teatterikurssi Pulkkila syksy 06150004

12.10.–16.11.2021 20 t 22,00 €

Ti 17.30–20.30

Pulkkilan peruskoulu, ruokasali

Ritva Ikola

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

Tanssi

Latinobic Piippola syksy 06500003

30.8.–29.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ma 18.10–19.10

Jedu Piippola, liikuntasali

Paula Madetoja

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

Ilmoittautuminen päättyy 23.8.2021 15.00

Latinobic Rantsila syksy 06500005

31.8.–30.11.2021 17,29 t 39,00 €

Ti 16.30–17.30

Aleksanterin koulu, liikuntasali

Satu Ruohomäki

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

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2021 15.00

Paritanssi jatko Pulkila syksy 06500009

31.8.–30.11.2021 26 t 41,00 €

Ti 18.30–20.00

Pulkilan peruskoulu, liikuntasali

Satu Ruohomäki

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

Kiddiejam 3-4 v Pulkila syksy 06500011

31.8.–30.11.2021 8,66 t 20,00 €

Ti 15.45–16.15

Pulkilan peruskoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

Kurkistamme eri tanssilajien maailmaan kuten showtanssi, street, paritanssi,

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

KiddieJam 5-6 v Pulkila syksy 06500012

31.8.–30.11.2021 13 t 30,00 €

Ti 16.30–17.15

Pulkilan peruskoulu, liikuntasali

Paula Madetoja

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

Tapahtumat

Oppilaskonsertti Kestilä syksy 06100017

3.12.2021 1 t 0,00 €

Pe 17.45–18.45

Kestilän peruskoulu, musiikkiluokka

Sanna Poranen

Instrumenttiopiskelijoiden syyskonsertti.

Ilmoittautuminen päättyy 26.11.2021 15.00

Oppilaskonsertti Rantsila syksy 06100019

2.12.2021 1,66 t 0,00 €

To 19.15–20.30

Rantsilan kirjasto, monitoimitila

Sanna Poranen

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

Verkkokurssit

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapukoulutus 4 h 01140001

1.11.2021 4 t 52,00 €

Ma 9.00–12.00

Verkkokoulutus

Safedo Oyj

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

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

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

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

4 tunnin kurssin sisältö

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

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

Ensiapukoulutus 8 h 01140002

1.11.2021 8 t 65,00 €

Ma 9.00–16.00

Verkkoympäristö

Safedo Oyj

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

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

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

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

8 tunnin kurssin sisältö

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

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

Liikunta ja jooga

Pilates & FasciaMethod -verkkokurssi 01800027

4.11.–2.12.2021 5 t 11,00 €

To 18.00–18.45

Riikka Bergdahl

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

Kielet

Aktivoi Englantisi verkossa 1 Oulainen syksy 04200001

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

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

yday-english-1

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

Aktivoi Englantisi verkossa 2 Oulainen syksy 04200002

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

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

toteutetaan Peda.net -oppimisalustaa hyödyntäen. Saat kurssille

ilmoittauttuasi liittymisavaimen, jolla pääset käyttämään kurssimateriaaleja.

Linkki oppikirjaan:

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

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

Espanjan alkeet -verkkokurssi Oulainen syksy 04200003

1.9.–10.11.2021 30 t 41,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

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

Ranskan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200004

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

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

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

Saksan alkeet verkossa Oulainen syksy 04200005

15.9.–24.11.2021 20 t 32,00 €

Ke 18.00–19.30

Verkkoympäristö

Anneli Niemistö

Saksan verkkokurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertaajille. Käsittelemme

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

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

3.–24.11.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

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

**Venäjän aakkoset -verkkokurssi Oulainen
syksy 04200007**

22.9.–13.10.2021 12 t 15,00 €

Ke 18.00–20.15

Verkkoympäristö

Mira Lavonen

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

kurssin alussa sähköpostitse. Muista antaa ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi!

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

**Kirjallisuus, kirjoittaminen
ja viestintä**

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

13.9.–22.11.2021 20 t 30,00 €

Ma 9.00–10.30

Verkkoympäristö

Ulla Korhonen

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille.

Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisyydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan ilmoitettuna

kurssipäivänä Campwire-

verkkokurssialustalle, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana.

Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti.

Kurssialustalle palautetaan viikkotehtävät ja annetaan muille palautetta sekä

voidaan osallistua halutessa yleiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikentasoisille osallistujille. Tästä linkistä

[https://campwire.com/courses/kopio-itsensa-kehittaminen-ja-luova-kirjoittaminen-demo/accept_invitation?invitation_id=3DU9dpk5Q5ztz7XnpeJA] voi kirjautumisen jälkeen tutustua Campwire-alustaan ja muutamaan esimerkkimateriaaliin. Ilmoittautuminen päättyy 22.11.2021 15.00