

## **Ylivieska**

### **Taiteen perusopetus**

Kuvataiteet

110302YTP

PURPPURAT, LASTEN KUVATAITEEN TAITEEN PERUSOPETUS V (90 h + 10 h etätehtäviä)

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ti 15.15–17.30

15.8.–21.11.2023, 9.1.–30.4.2024

Sari Viljamaa

Ryhmä tarkoitettu Purppurat-ryhmässä aiemmin opiskelleille. Mikäli opinto-paikkoja vapautuu, voimme ottaa vapautuneille paikoille uusia oppilaita. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Tiedustelut p. 044-4294 899 ma-to klo 12-16.

Tunteja 90

110307YTP

MATISSET, LASTEN KUVATAITEEN TAITEEN PERUSOPETUS III

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

To 14.30–16.00

17.8.–23.11.2023, 11.1.–16.5.2024

Sari Viljamaa

Kurssi tarkoitettu Matisset-ryhmässä viime vuonna aloittaneille. Mikäli opiskelupaikkoja vapautuu, voimme ottaa paikoille uusia oppilaita. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Tiedustelut puh. 044-4294 899 ma-to klo 12.-16.00.

Tunteja 60

1104T80

PELLAVAT, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS VI

Elämystalo Arterri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 15.30–17.45

16.8.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Sari Vierimaa

Käsityön taiteen perusopetuksen tarkoituksena on ruokkia luovuutta, kokeilunhalua ja innostaa ilmaisemaan itseään käsityön avulla. Ryhmä tarkoitettu Pellavat-ryhmässä aiemmin mukana olleille. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Tiedustelut p. 044-4294899 ma-to klo 12-16.

Tunteja 90

1104T81

HELMISET I, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS, RAUDASKYLÄ

Raudaskosken koulu, Raudaskoskentie 7

Ma 18.00–19.30

14.8.–20.11.2023, 8.1.–6.5.2024

Leila Kallio

Lasten käsityön taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä tarjoaa lapsille monipuolisesti kokemuksia käsityöstä, muotoilusta ja teknologiasta. Tarkoitettu 7-9 vuotiaille. Käsityön opetus on kokemuksellista, tutkivaa ja oppilaan omaan ilmaisuun kannustavaa. Opetuksella pyritään luomaan myönteistä suhtautumista käsin tekemiseen, tukemaan lapsen kasvua ja kehittämään sekä itsetuntemusta että käsityötaitoja elämyksellisellä tavalla. Lasta ohjataan eri materiaalien, tekniikoiden ja työkalujen turvalliseen käyttöön kokeilun, tekemisen ilon ja keksimisen avulla. Tiedustelut puh. 044-4294 899 ma-to klo 12.-16.00.

Tunteja 60

1104T82

NEPPARIT, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS III

Raudaskosken koulu, Raudaskoskentie 7

Ma 15.30–17.45

14.8.–20.11.2023, 8.1.–6.5.2024

Leila Kallio

Ryhmä tarkoitettu Nepparit-ryhmässä aiemmin mukana olleille. Mikäli paikkoja vapautuu, mukaan voidaan ottaa uusia oppilaita. Tiedustelut puh. 044-4294 899 ma-to klo 12.-16.00.

Tunteja 90

1104T83

AIVINAT, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS II

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 18.00–19.30

16.8.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Sari Vierimaa

Käsityön taiteen perusopetuksen tarkoituksena on ruokkia luovuutta, kokeilunhalua ja innostaa ilmaisemaan itseään käsityön avulla. Käsityön opetuksessa tutustutaan monipuolisesti erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin. Ryhmä on tarkoitettu 7 -9-vuotiaille syksyllä 2022 aloittaville oppilaille. Kurssimaksu sisältää opetuksen materiaalit. Tiedustelut p. 044-4294899 ma-to klo 12-16.

Tunteja 60

## **Historia, yhteiskunta ja talous**

Historia

130102

SUKUTUTKIMUKSEN UUSIA TUULIA-

DIGIKIRKONKIRJOISTA GENEETTISEEN SUKUTUTKIMUKSEEN

Elämystalo Artteri/ Lämpö, Ratakatu 14

Ke 12.00–13.30

4.10.–29.11.2023

Anne Ruuttula-Vasari

Kurssilla käymme läpi perinteisen sukututkimuksen perusteita, tutustumme arkistolähteisiin, digiaineistoon ja geneettiseen sukututkimukseen (DNA-testeihin).

Tunteja 16

329801

MAAILMAN PARANTAJAT, YHTEISKUNNALLINEN KESKUSTELURYHMÄ

Elämystalo Artteri/ Lämpiö, Ratakatu 14

Ti 10.00–11.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Hannu Isokoski

Yhteiskunnallinen keskusteluryhmä. Osallistujat päättävät itse ajankohtaiset keskusteluaiheet. Alustajat valitaan joko omasta ryhmästä tai ulkopuolelta pyydettyinä.

Kurssi soveltuu jokaiselle yhteiskunnallisista asioista kiinnostuneelle.

Tunteja 40

## **Terveydenhoito**

Terveys

830201

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 17.00–18.30

11.10.–29.11.2023

Eeva Hannula

Kurssilla saat tietoa aivoterveiden edistämisestä, muistisairauksista ja niiden riskitekijöistä sekä saat käytännön vinkkejä ja toimintatapoja terveellisempään arkeen. Tunneilla opit tekemään paljon toiminnallisia ja kokemuksellisia aivoterveyttä tukevia harjoituksia. Kurssi pohjautuu Muistiliiton ja Keski-Pohjanmaan Muistiluotsin Aivoterveyslähettiläs -koulutukseen. Kurssin mottona voisi olla: Ilon kautta aivoterveyttä!

Tunteja 14

830202

NAURUA, IMPROA JA RENTOUTUMISTA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 17.00–18.30

24.1.–28.2.2024

Eeva Hannula

Opit nauramaan, hengittämään ja rentoutumaan naurujoogan keinoin. Opit naurun terveysvaikutuksia. Improvisaatiossa opetellaan hassuttelemaan, heittäytymään ja käyttämään mielikuvitusta. Tunnit lopetetaan ihanaan rentoutumiseen. Tällä kurssilla saat kepeyttä talven keskelle ja voimia kohti kevättä. Ota mukaan vesipullo ja makuualusta.

Tunteja 12

830210

MITÄ MINUN TULISI TIETÄÄ KIVUSTA JA SEN HOIDOSTA?

Elämystalo Arteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ke 14.00–16.00

8.11.2023

Teijo Saari

Luennoi professori Teijo Saari, Turun yliopisto. Luento on ikäihmisten yliopistotoimintaa ja järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy.

Tunteja 2

830211

AIVOT, KEHO JA MIELI - AIVOTUTKIMUKSEN UUDET TRENDIT

Elämystalo Arteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ke 14.00–16.00

22.11.2023

Tiina Parviainen

Luennoi apulaisprofessori Tiina Parviainen, Jyväskylän yliopisto. Luento on ikäihmisten yliopistotoimintaa ja järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy.

Tunteja 2

830212

MUSIIKKI ELÄMÄN VOIMAVARANA

Elämystalo Arteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ke 14.00–16.00

13.12.2023

Suvi Saarikallio

Luennoi professori Suvi Saarikallio, Jyväskylän yliopisto. Luento on ikäihmisten yliopistotoimintaa ja järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy.

Tunteja 2

## **Musiikki**

Musiikki

110102A

MIESKUORO

Rahkolan koulu, Hakalahdenkatu 8

To 18.00–20.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Olena Mikhailova

Ylivieskan Mieskuoro kutsuu laulusta pitäviä miehiä joukkoonsa laulamaan! Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 75

110103

VIIHDEKUORO LEIJAT

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ma 18.00–20.15

28.8.–11.12.2023, 15.1.–20.5.2024

Jouko Kantola

Viihdemusiikin sekakuoro. Kuoroon hakijan vähimmäisvaatimus sävelmien omaksumiskyky korvakuulolta ja tyydyttävä nuotinlukutaito. Ryhmään haetaan pääsykokeella. Kuoro toteuttaa kurssin keskeisenä projektina Ultra Bran lauluista koostettavan konsertin yhdessä The Saint Fish Big Bandin kanssa.

Tunteja 51

110104

GOSPEL - LAULUYHTYE AGAPE

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

To 18.30–20.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Jaana Yrttiaho

Opit äänenkäyttöä ja saat laulaa uudempia hengellisen musiikin kappaleita nuorekkaassa ja kivassa porukassa. Ohjelmisto koostuu kaksi- ja kolmiäänistä sovituksista. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 50

110104Y

RAUDASKYLÄN SEKAKUORO

Raudaskylän kr. opisto, Opistontie 4

Ke 16.45–19.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Olena Mikhailova

Perinteikäs alueellinen sekakuoro kutsuu tavoitteellisesta kuorolaulusta kiinnostuneita miehiä ja naisia riveihinsä! Ohjelmisto koostuu pääosin hengellisestä kuoromusiikista.

Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 75

110105

VIRSIKUORO

Pyhän Kolminaisuuden kirkko, Kirkkotie 7

Ma 18.00–19.30

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kaikenikäisille Siionin virsien ystäville. Laulamme neliäänisiä sovituksia. Esiinnyimme messuissa ja tapahtumissa. Uudet laulajat ovat tervetulleita!

Tunteja 44

110106

LAULUKUORO IKIVIHREÄT

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

To 10.30–12.00

21.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Riikka Yli-Kotila

Tervetuloa laulamaan yhdessä. Laulamme suomalaisia kansanlauluja sekä ikivihreitä yksikielisiä.

Tunteja 46

110107

SENIORIEN LAULU JA SOITTORYHMÄ

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ma 14.45–16.15

11.9.–13.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pekka Peltola

Laulellaan ja soitellaan yhdessä päivien ratoksi ja iltojen iloksi. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 44

110108

YKSINLAULUKURSSI PAVAROTTI

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2

Ke 17.30–21.30

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Kristiina Nietula

Yksinlaulukurssilla opit hengitys- ja laulutekniikkaa ja kerrytät mielestäsi lauluohjelmistoa.

Viikoittaisen laulutunnin pituus 30min/henkilö. Etusija viime syksyn oppilaille.

Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 127,92

110109

YKSINLAULU VOICE

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2

Ti 16.30–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Jaana Yrttiaho

Tahdotko oppia hallitsemaan paremmin ääntäsi ja kehittyä eteenpäin laulajana?

Laulutunneilla opit hengitys- ja laulutekniikkaa ja voit valita lauluja oman kiinnostuksesi mukaan. Laulutunnin pituus 45min/henkilö. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 104e + kevät 146e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 48

110110

YKSINLAULU CLASSICAL

Toimipaikka avoin

Ke 15.00–20.00

13.9.–22.11.2023, 11.1.–24.4.2024

Hannariina Tölli

Kurssilla opit klassisen laulun perustekniikkaa (äänenmuodostus ja hengitystekniikka) yksilölliset toiveesi ja tavoitteesi huomioiden. Kurssi sopii niin aloittelijoille, kuin pidemmällä oleville lauluharrastajille. Laulutunnin pituus 45 min/henkilö. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 104e + kevät 146e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 144

110111

YKSINLAULUKURSSI CELINE

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ke 18.35–20.50

13.9.–15.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssilla pääset vahvistamaan kevyen musiikin tyylin laulutekniikkaasi ja laulamaan mielikappaleitasi pianosäestyksellä. Samalla saat matalan kynnyksen esiintymiskokemusta ryhmän kesken. Saat ohjausta laulujen ja sävellajin valinnassa sekä pääset harjoittelemaan mikrofoniin laulamista. Aloitamme yhteisellä äänenavauksella. Tavoitteena valmistaa kevääksi pienimuotoinen luokkakonsertti talven aikana harjoitelluista lauluista.

Tunteja 63

110112

ILOA KARAOKELAULUSTA

Ylivieskan Karaokekerhon tila, Ratakatu 2

To 17.30–20.30

21.9.–16.11.2023, 18.1.–14.3.2024

Anne Ahola

Tule nauttimaan laulamisesta valmiiden taustojen säestyksellä! Opit oman äänen käyttöä ja uusia lauluja. Kurssilla käytössä tietokonepohjaiset ammattilaiskaraokelevyt. Vasta-alkajille ja pitkään harrastaneille. Tule rohkeasti mukaan! Laitavuokra sisältyy kurssimaksuun. Järjestetään yhteistyössä Ylivieskan karaokekerhon kanssa. HUOM. KAUSIKORTTI EI KÄY!

Tunteja 64

110114

VIIHDEORKESTERI SELVÄT SÄVELET

Elämystalo Arterri/ Lämpiö, Ratakatu 14

La 12.00–18.00

9.9.–2.12.2023, 13.1.–18.5.2024

Keijo Nivala

Viihdeorkesteri Selvät Sävelet on esiintyvä ryhmä, jolla on vuoden aikana useita konsertteja sekä useita solisteja. Orkesteri soittaa orkesterille tehdyistä sovituksista, joten hyvä nuotinlukutaito on edellytyksenä orkesterissa soittamiselle. Orkesterin partituurit, stemmat ja muu aineisto ovat Dropboxista, josta oma harjoittelu kotona tapahtuu helposti.

Tunteja 75

110115

ERITYISRYHMÄN MUSIIKKI / KIPINÄ

Toimintakeskus Kipinä, Suopellontie 6

To 11.30–12.15

14.9.–16.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Pekka Peltola

Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteli-avustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 22

110116

MUSIIKKIA ERITYISRYHMILLE / KOTIKARTANO

Kotikartano 4 / Tulolantupa, Suksitie 4 B

To 12.30–13.15

14.9.–16.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Pekka Peltola

Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteli-avustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 22

110117

YHTEISLAULURYHMÄ SUVANTOKARTANO

Ylivieskan Palvelukoti / Suvantokartano, Sepontie 14

Ti 13.00–13.45

12.9.–14.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Pekka Peltola

Tunteja 21



110118

YHTEISLAULURYHMÄ SUVANTOTUPA

Ylivieskan Palvelukoti / Suvantotupa, Sepontie 14

Ti 13.45–14.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–2.4.2024

Pekka Peltola

Tunteja 21

110119

KANTELERYHMÄ

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ma 10.30–12.00

18.9.–27.11.2023

Riikka Yli-Kotila

Kanteleryhmä on suunnattu aloittaville kanteleensoittajille. Voit tulla ryhmään pienkanteleella (5-11-kielisellä) tai isommalla (36-kielisellä) soittimella. Opettelemme kanteleensoittotekniikan alkeet sekä harjoittelempa ryhmässä soittamista ja toisten kuuntelemista. Jos sinulla ei ole vielä soitinta voit kysellä vuokrasoitinta opettajalta.

Tunteja 20

110120

QUATTRO DI BOTHNIA

Kulttuurikeskus Akustiikka, Koulukatu 2 B

Ma 18.45–21.00

4.9.–27.11.2023, 15.1.–20.5.2024

Tomi Luimula

Esiintyvä, alueellinen puhallinorkesteri. Orkesteri esiintyy juhlatilaisuuksissa ja toimii yhteistyössä alueen muiden puhallinorkestereiden kanssa. Soittajia Kala- ja Pyhäjokilaaksojen kunnista. Järjestetään yhteistyössä Ylivieskan seudun musiikkiopiston kanssa. Oma soitin mukaan. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 51

110121

THE SAINT FISH BIG BAND

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ma 18.45–21.00

21.8.–18.12.2023, 8.1.–27.5.2024

Jouko Kantola

Perinteinen ja moderni Big Band. Opiskelijalta edellytetään nuotinlukutaitoa ja oman soittimen hallintaa kaikissa sävellajeissa. Oma soitin tulee olla. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 57

110122

KANTELEYHTYE KAARNA

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ke 18.45–19.30

20.9.–15.11.2023, 10.1.–13.3.2024

Riikka Yli-Kotila

Kanteleyhtye Kaarna -yhtyeessä soitamme koneistokanteleita. Tarvitset perussoittotaidon ja nuotinlukutaidon. Kysy lisätietoja opettajalta. Esiintyvä ryhmä. Järjestetään yhteistyössä Ylivieskan seudun musiikkiopiston kanssa.

Tunteja 17

110123

ILTATÄHTI-ORKESTERI

Elämystalo Arterri/ Lämpiö, Ratakatu 14

Ma 13.00–15.15

11.9.–13.11.2023, 15.1.–22.4.2024

Keijo Nivala

Ilta-tähti-orkesteri soittaa lähinnä vanhaa tanssimusiikkia. Myös ns. korvakuulolla soittajat voivat liittyä tähän kokoonpanoon. Orkesteri käy sopimuksen mukaan esiintymässä mm. palvelukodeissa ja vastaavissa.

Tunteja 66

110124

NAISBÄNDI IRONIA

Raudaskosken koulu musiikkiklubi, Raudaskoskentie 7

Ma 18.45–21.00

11.9.–13.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Mikko Koivu

Esiintyvä naisten rock-bändi. Kurssi täynnä, ilmoittaudu varalle.

Tunteja 66

110125

MUMMOKÖÖRI

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ti 10.30–12.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Riikka Yli-Kotila

Mummukööri on musiikkiryhmä, joka on tarkoitettu musiikkiharrastuksesta kiinnostuneille naisille. Jos haluat opetella soittamaan eri soittimilla ja laulamaan yhdessä tämä ryhmä on sinulle. Soittimia löytyy paikanpäältä, omaa ei tarvitse heti hankkia. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 46

110126

MIESKÖÖRI

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ke 10.30–12.00

20.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Riikka Yli-Kotila

Mieskööri on musiikkiryhmä, joka on tarkoitettu musiikkiharrastuksesta kiinnostuneille miehille. Jos haluat opetella soittamaan eri soittimilla yhdessä tämä ryhmä on sinulle. Soittimia löytyy paikanpäältä eli omaa ei tarvitse heti hankkia. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 46

110127

ÄÄNENTOISTOKURSSI

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Pe 18.00–21.00, La 12.00–15.00

26.–27.4.2024

Mikko Koivu

Opit pystyttämään äänentoistolaitteet bändille harjoituksiin tai pienelle keikalle. Harjoitellaan tunnistamaan kaapelit, liitännöt ja opetellaan perinteisen audiomiksauspyödyän käyttöä. Osallistuminen ei vaadi aiheen aiempaa tuntemusta.

Tunteja 8

110129

RAUTALANKABÄNDI WIRES

Rannan koulu, Lampintie 23

Ma 16.30–18.00

11.9.–13.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pekka Peltola

Tällä kurssilla opit bändisoittimien perustaidot kitarasta, bassosta, rummuista, laulusta ja syntikasta. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 44

110133

UKRAINALAINEN MUSIIKKI TUTUKSI/Пісенна культура України

Rahkolan koulu, Hakalahdenkatu 8

To 16.30–18.00

14.9.–9.11.2023

Olena Mikhailova

Kurssi on suunnattu ukrainalaisille ja suomalaisille, joita kiinnostaa tutustua ukrainalaiseen laulu- ja musiikkikulttuuriin. Pääset laulamaan lauluja ukrainaksi sekä suomeksi ja kuulemaan maan perinteistä ja musiikkijuhlista. Ласкаво просимо на курси української пісні! Ви зможете познайомитися та спілкуватися зі співвітчизниками та фіннами, які цікавляться

українською культурою, в творчій дружлюбній атмосфері. Співаймо з дитинства знайомі пісні разом! Приходьте до нас зі своїми друзями!

Tunteja 16

110134

SAKSOFOINISOITTO YKSILÖOPETUS

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2

Pe 16.00–20.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024

Eveliina Kippo

Opit soittotekniikkaa ja ohjelmistoa omasta lähtökohdastasi käsin. Sopii aloittelijoille ja aiempia taitoja verestävälle soittajille. Soittoaikat sovitaan opettajan kanssa alkusyksyllä. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min. Oma soitin mukaan. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 63,84

110136

HARMONIKANSOITTO RYHMÄOPETUS

Elämystalo Arteri/ Lämpiö, Ratakatu 14

Ti 19.15–20.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Janne Lindgren

Harmonikkaryhmässä soitetaan monipuolisesti eri musiikkityylejä; sekä harmonikkakappaleita, että tanssikappaleita. Tule kokemaan yhdessä soittamisen iloa, oma soitin mukaan. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 50

110137

HARMONIKANSOITTO YKSILÖOPETUS

Elämystalo Arteri/ Lämpiö, Ratakatu 14

Ti 15.45–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Janne Lindgren

Opit harmonikan käsittelyä, soittotekniikkaa ja musiikinteoriaa lähtötasosi huomioiden. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min. Etusija viime vuoden oppilaille. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 103,99

110138

KITARAYHTYE JATKO

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ti 16.15–17.45

12.9.–14.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Mikko Koivu

Harjaannutat kitaransoiton perustaitoja; komppeja ja sointuotteita. Opit alkeita myös muista bändisoittimista; kuitenkin rummut, basso ja koskettimet.

Tunteja 44

110139

KITARANSOITON YKSILÖOPETUS

Kaisaniemen koulu NÄYTTÄMÖ, Mäntytie 2

To 17.00–20.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Petri Ylitalo

Opit soittotekniikkaa ja nuotinlukua lähtötasosi ja mieltymystesi mukaan. Eri musiikki- ja soittotyylit tulevat tutuiksi. Sähkökitaran kanssa myös vahvistimet ja efektit kuuluvat osana opiskeluun. Voit keskittyä joko akustiseen tai sähkökitaraan, mutta myös molempien soitto on mahdollista. Sopii kaikenlaisille soittajille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min.

Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e+kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY. Vaikka kurssi olisi täynnä, kannattaa ilmoittautua varasijalle, josta otamme uusia oppilaita vapautuville paikoille!

Tunteja 96

110140

SÄHKÖBASSONSOITTO YKSILÖOPETUS

Kaisaniemen koulu NÄYTTÄMÖ, Mäntytie 2

Ke 17.00–20.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Lauri Vuolteenaho

Tule oppimaan sähköbasson soittotekniikkaa, bassolinjojen suunnittelua ja nuotinlukua lähtötasosi huomioiden. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min Sopii kaikenlaisille soittajille. Etusija viime vuoden oppilailla. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 96

110146

AIKUISTEN PIANONSOITTO YKSILÖOPETUS PÄIVÄ

Elämystalo Arteri/ Lämpö, Ratakatu 14

Ti 12.00–15.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Jaana Yrttiaho

Opit soittamaan pianonnoteista kahdella kädellä tai säestämään lauluja sointumerkeistä. Sopii aloitteleville ja aiemmin soittaneille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e+kevät 95e. Etusija viime vuoden oppilailla. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 111,84

110148

PIANO/URUT YKSILÖOPETUS SUVANTO

Suvannon kappeli, Renssulantie 12

Ma 16.00–19.30

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Eeva Korhonen

Opit klassisen musiikin kappaleiden soittoa joko pianolla tai uruilla. Sopii myös Sinulle, joka haluat verestää kauan sitten unohdettuja taitoja. Viikoittainen soittotunti 15/30 min.

Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e + kevät 95e. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 111,84

110151

PIANONSOITTO NUORILLE JA LAPSILLE YKSILÖOPETUS

Rahkolan koulu, Hakalahdenkatu 8

Ma 16.30–19.45

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Jasmin Rankinen

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Halutessasi voit opiskella myös laulujen vapaasäestystä soinnuilla. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Viikoittainen soittoaika 15 min per oppilas. Aloittaville lapsioppilaille suositellaan Pianon Avain Aapinen kirjaa tai muuta alkeispianokirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 103,92

110152

PIANO YKSILÖOPETUS KIVIOJA

Kiviojan koulu, Kiviojantie 16

Pe 14.00–16.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024

Jaana Yrttiaho

Opit pianonsoiton perusteita ja halutessasi vapaata säestystä. Sopii aloitteleville sekä jatkaville soittajille. Viikoittainen soittoaika 15min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja koulun oppilailta. Aloittaville suositellaan Pianon Avain Aapinen-kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 72

110153

PIANO YKSILÖOPETUS KATAJA

Katajan koulu, musiikkik, Katajantie 23

Ma 14.45–17.45

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Jaana Yrttiaho

Opit pianonsoiton perusteita ja halutessasi vapaata säestystä. Sopii aloitteleville sekä jatkaville soittajille. Viikoittainen soittoaika 15min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja koulun oppilailla. Aloittaville suositellaan Pianon Avain Aapinen-kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 96

110156

PIANO YKSILÖOPETUS RANTA

Rannan koulu, Lampintie 23

Ke 14.30–16.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Jaana Yrttiaho

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja Rannan koulun oppilailla. Soittokirjoista suositellaan Pianon Avain-sarjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 72

110157

PIANO YKSILÖOPETUS NIEMELÄ

Niemelän koulu, Niemelänkyläntie 353

To 14.30–16.45

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Jaana Yrttiaho

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja Niemelän koulun oppilailla. Viikoittainen soittoaika 15 min/oppilas. Aloittavalle suositellaan Pianon Avain Aapinen-kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 72

110160

PIANO YKSILÖOPETUS RAUDASKYLÄ

Raudaskosken koulu, Raudaskoskentie 7

Ti 15.00–18.15

12.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024

Päivi Aho

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja Raudaskosken koulun oppilailla. Viikoittainen soittoaika 15 min per oppilas. Aloittaville lapsioppilaille suositellaan Pianon Avain Aapinen kirjaa tai muuta alkeispianokirjaa.

Tunteja 96

110162

PIANO YKSILÖOPETUS VÄHÄKANGAS

Vähäkankaan koulu, Vähäkankaantie 624

Ti 13.45–15.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Minna-Liisa Saastamoinen

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa.

Tunteja 48

110179

VIULUNSOITTO YKSILÖOPETUS

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2

Ma 14.30–17.00

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Mariiana Dikanarova

Opit klassisen viulunsoiton tekniikkaa ja ohjelmistoa omasta lähtökohdastasi käsin. Sopii aloittelijoille ja aiempia taitoja verestävälle soittajille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e + kevät 95e. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Oma viulu mukaan.

KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 30

110182

AIKUISTEN UKULELERYHMÄ SOLEADOS

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ke 17.30–18.30

13.9.–15.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Yrttiaho

Harjoitteleme sointukomppauksella lauluja sekä soitamme helppoja melodioita.

Ohjelmistossa popkappaleista kansanlauluihin. Oma soitin mukaan. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 29,26

110192

MUSIIKINTEORIAN PERUSTEET

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ti 19.40–20.25

19.9.–31.10.2023

Mikko Koivu

Opit seuraamaan nuottikuvaa ja rytmejä nuottiesimerkkien ja helppojen harjoitusten avulla.

Musiikin harrastaja; soittaja tai laulaja, hyödyt varmasti tästä kurssista.

Tunteja 6



110192K

MUSIIKINTEORIAN PERUSTEET JATKOKURSSI

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ti 19.40–20.25

6.2.–19.3.2024

Mikko Koivu

Opit seuraamaan nuottikuvaa ja rytmejä nuottiesimerkkien ja helppojen harjoitusten avulla.

Jatkoa syksyn kurssille.

Tunteja 6

110197

YMK BÄNDI

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ma 16.00–18.15

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Mikko Koivu

Iskelmä/tanssimusiikkipainotteinen esiintyvä ryhmä. Juha Tapiosta Kari Tapioon kautta Laila Kinnuseen.

Tunteja 72

110198

BÄNDI-KOKEMATTOMAT

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ti 18.00–19.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Mikko Koivu

Rytmimusiikin eri tyylilajeja soittava bändi.

Tunteja 46

110199

ESIINTYMINEN KAUSTISEN KANSANMUSIIKKIJUHLILLA

Toimipaikka avoin

1.–31.7.2024

Riikka Yli-Kotila

Teemme esiintymisretken Kaustisen kansanmusiikkijuhlille kesällä 2024. Esitämme Kaustisella talven aikana harjoittelemaamme ohjelmistoa. Ennen esiintymistä on harjoitusesiintyminen sekä esiintymispäivänä päiväretki Kaustiselle.

Tunteja 10

## **Kielet**

Suomi

120109

FINNISH FOR BEGINNERS / SUOMEN ALKEISKURSSI ULKOMAAALAISILLE

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 17.00–18.30

14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Paula Ahola

Learn Finnish language & culture through practical everyday situations and basic vocabulary. Grammar and conversation exercises. Tutustutaan suomen kieleen ja kulttuuriin arkipäivän tilanteiden ja perussanaston avulla. Kieliopin lisäksi keskusteluharjoituksia. Kirja: Oma Suomi 1 (uusi painos). Skill level / taitotaso: A1. Kurssimaksu korvataan opintaseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintaseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintaseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintaseteli-avustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 42

120110

FINNISH CONVERSATION AND COFFEE / SUOMEN KESKUSTELU JA KAHVILA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 18.30–20.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–28.3.2024

Paula Ahola

The first time you will get to know the group and then you will be given materials to read, which we will discuss in the following times. Tea and coffee are available during the course. Ensimmäisellä kerralla tutustut ryhmään ja sitten saat luettavaksi materiaaleja, joista seuraavilla kerroilla keskustelemme. Kurssilla tarjolla teetä ja kahvia. Skill level / taitotaso: B1-B2.

Tunteja 42

120204

TRÄNA SVENSKA MED MINKA - RUOTSIA VERKOSSA

Verkkoluokka

Ti 18.00–19.30

19.9.–28.11.2023

Minka Takala

Onko ruotsin kielen taitosi päässyt ruostumaan? Kaipaako kielitaidon päivitystä kivuttomasti ja hauskasti? Tule mukaan tälle kurssille, jossa uinuva sanavarasto aktivoidaan hauskasti ja tehokkaasti ja uuttakin opit. Kurssi sopii sinulle, joka kaipaat kertausta ja rohkaisua kielen käyttöön. Opiskelemme etänä Zoomin kautta. Taitotaso A1-A2.

Tunteja 20

120300

ENGLANNIN KIELIKAHVILA - EASY ENGLISH AND COFFEE

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ti 9.30–11.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lucia Pavlovics

Welcome to talk in English by a cup of coffee. We meet once a week and chat about the big and small things in life. Feel free to share your stories, ideas and practice English language.

Nice exercises and topics. We will speak both English and Finnish. Skill level B2-C1.

Tunteja 44

120312

GOOD EVENING - ENGLISH CONVERSATION

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 19.50–21.05

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Lucia Pavlovics

Welcome to our English conversation group. We handle issues related to everyday life, work and rest, traveling and family, hobbies and so much more. You can suggest new topics and do exercises in pairs and small groups. If you understood this, you are perfectly suitable for this course. :) Skill level B2-C1.

Tunteja 35,07

120404

WIR SPRECHEN DEUTSCH - SAKSAN KESKUSTELUKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ti 16.05–17.20

12.9.–22.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lucia Pavlovics

Herzlich willkommen zum Sprachkurs auf Deutsch in angenehmer Atmosphäre! Der Kurs enthält verschiedene aktuelle Themen rund um das deutsche Kulturwissen. Während des Kurses werden wir auch eigene vorgeschlagene Themen und Interessen besprechen.

Erforderlich sind gute Grundkenntnisse in der deutschen Sprache. Kenntnisstand B2-C1.

Tervetuloa keskustelemaan saksaksi mukavassa ilmapiirissä! Kurssi sisältää runsaasti Saksan kulttuurintuntemukseen liittyviä ajankohtaisia aiheita. Kurssin aikana käsittelemme myös yhdessä ryhmän kanssa sovittuja teemoja. Vaatii saksan kielen hyvän perustason hallinnan.

Taitotaso B2-C1.

Tunteja 35,07

120601

VENÄJÄN ALKEET 2

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ti 17.30–19.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Tatiana Kirillova

Harjoittelemme venäjän käyttöä arkielämän tilanteissa. Opimme kertomaan perusasian

itsestä ja perheestä. Harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti.

Oppikirja: Kafe Piter 1. Taitotaso A1.

Tunteja 42

120603

VENÄJÄÄ LAPSILLE

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 16.20–17.50

20.9.–29.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Tatiana Kirillova

Kurssi sopii lapsille, joiden äidin- tai kotikieli on venäjä. Kurssilla luemme, laulamme, näyttelemme, leikimme ja teemme ikätasolle sopivia kirjallisia tehtäviä. Opetuskieli on venäjä. Taitotaso: A1.

Tunteja 42

120605

VENÄJÄÄ EDISTYNEILLE - JATKOKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.00–19.30

20.9.–29.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Tatiana Kirillova

Jatkokurssi noin 5-6 vuotta venäjää kansalaisopistossa opiskelleille, myös uudet oppilaat ovat tervetulleita. Kurssin alussa kerrataan aiemmin opittua. Tehdään paljon suullisia harjoituksia pareittain ja ryhmänä. Taitotaso A2-B1.

Tunteja 42

120700

MUCHO GUSTO - ESPANJA 3

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.15–19.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Lucia Pavlovics

Opit espanjan alkeet, perussanaston, ääntämisen ja espanjalaisen kulttuurin tärkeimmät piirteet. Ääntämisharjoituksia, paritehtäviä ja arkielämän tilanteiden puheharjoituksia. Tervetuloa tutustumaan kiehtovaan kieleen! Oppikirjana Buenas Migas 1., kertaamme opiskelijoiden toiveiden mukaan ja jatkamme kappaleesta 10. Taitotaso: A2.

Tunteja 42

120701

ESPANJA 1

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 19.40–21.10

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Marja Myllylä

Aloitetaan espanjan opiskelu leppoisasti aivan alusta. Tutustutaan uuteen kulttuuriin ja kieleen ääntämisen, tervehdyksen ja jokapäiväisten sanontojen kautta. Harjoitellaan matkailuun liittyviä puhetilanteita. Tutustutaan monipuolisesti sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirja on uudistettu, vihreä Buenas Migas 1 (Finn Lectura). UUSI PAINOS. HUOM! Vanha kirja ei käy. Taitotaso: A1.

Tunteja 42

120702

ESPANJA 4-5

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 16.30–18.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Marja Myllylä

Opit lisää espanjan sanastoa, ilmaisuja, uusia rakenteita ja itsenäistä kielen käyttöä. Arkielämän tilanteiden puheharjoituksia. Tutustumme myös monipuolisesti sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan kulttuuriin ja elämänmenoon. Sopii esim. kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirjana Buenas Migas 2. Jatkamme kertauksen jälkeen kappaleesta 11. Taitotaso: B1.

Tunteja 42

120703

ESPANJA 7

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.05–19.35

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Marja Myllylä

Opit lisää espanjan sanastoa, ilmaisuja, uusia rakenteita ja itsenäistä kielen käyttöä. Jatkamme käytännön aihepiireissä, jotka ovat hyödyllisiä niin matkailijoille kuin myös intohimoisille espanjan harrastajille. Tavoitteena on vahvistaa suullista kielitaitoa ja kuullun ymmärtämistä, rikastuttaa sanavarastoa ja laajentaa kielioppirakenteiden tuntemusta. Tutustumme myös monipuolisesti sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan kulttuuriin ja elämänmenoon. Sopii esim. kansalaisopistossa 5 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: Buenas Migas 3. Aloitamme kertauksen jälkeen kappaleesta 6. Taitotaso: B2.

Tunteja 42

120705

CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 16.30–18.00

20.9.–15.11.2023, 17.1.–13.3.2024

Edgar Gonzalez Morales

¡Hablemos español! Para hablar y entender un idioma tenemos que practicarlo, en este curso de conversación vas a platicar con un nativo y mejorar tu español en un ambiente agradable y de confianza. Si ya tienes las bases generales anímate a que juntos hagamos que el español sea para ti cada vez más natural. Nivel de competencia: B1-B2.

Tunteja 32

120800

ITALIA 3

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ti 19.05–20.35

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lucia Pavlovics

Tervetuloa italian kurssille. Sukella ihanan ja kiehtovan italian kieleen ja kultuuriin, opi ääntämään sanat ja kertomaan perusasiat itsestäsi. Etenemme ryhmän tahdissa ja nautimme opiskelusta. Kurssilla jatkamme viime vuoden opintoja. Kirja: Si parte 1. Taitotaso A1-A2.

Tunteja 42

120801

ITALIAN JATKOKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ti 17.30–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lucia Pavlovics

Tervetuloa ihanan ja kiehtovan italian kielen opiskeluun! Jatkokurssi on suunnattu italiaa n. 7 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille. Etenemme ryhmän yhteisen tason mukaan ja kertaamme opittua. Oppikirjana In Piazza 1, kertauksen jälkeen jatkamme opintoja. Taitotaso B1-B2.

Tunteja 42

120803

CONVERSAZIONE ITALIANA ONLINE

Verkkoluokka

To 18.00–19.30

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Lucrezia Sette

Durante il corso parleremo di diversi argomenti di cultura, vita quotidiana e altri xtemi di interesse per gli studenti. In piú, svilupperemo il vocabolario e la conoscenza della cultura italiana. Parleremo in modo informale e rilassato, senza preoccuparci delle regole grammaticali! Benvenuti a chiacchierare in italiano! Livello di competenza: B1-B2.

Tunteja 42

129840

안녕하세요 - KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 1

Verkkoluokka

Ti 18.00–19.30

12.9.–10.10.2023

Eutheum Lee

Kurssi on tarkoitettu korean kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jotka haluavat tutustua korean kielen perusteisiin. Kurssin alku keskittyy korean aakkosten (Hangul) opetteluun ja harjoituksiin. Kurssilla opiskellaan perussanastoa sekä peruskieliopin rakenteita. Kielen opiskelun lisäksi keskustellaan korealaisesta kulttuurista. Kurssilla ei vaadita edeltävää opiskelua. Taitotaso: A1.

Tunteja 10

129841

안녕하세요 - KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 2

Verkkoluokka

Ti 18.00–19.30

31.10.–28.11.2023

Eutheum Lee

Kurssi on tarkoitettu korean kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jotka ovat suorittaneet KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 1 tai hallitsevat korean aakkosia (hangulia). Kurssilla harjoitellaan arjen helppoja puhetilanteita kuten itsestä ja perheestä kertomista ja numeroiden lukemista. Yksinkertaisien lauseiden avulla harjoitellaan myös ääntämistä ja ääntöjä. Kurssilla opiskellaan perussanastoa sekä peruskieliopin rakenteita, kuten kysymysmuoto ja kieltomuoto. Kielen opiskelun lisäksi tutustutaan myös korealaiseen kulttuuriin. Taitotaso: A1.

Tunteja 10

129842

안녕하세요 - KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 3

Verkkoluokka

Ti 18.00–19.30

23.1.–20.2.2024

Eutheum Lee

Kurssi on tarkoitettu korean kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jotka ovat suorittaneet KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 2 tai hallitsevat korean aakkosia (hangulia) ja peruskielioppia. Kurssilla harjoitellaan arjen helppoja puhetilanteita kuten kaupassa ja ravintolassa asiointia, säästä kertomista, harrastuksista kertomista. Kurssilla opiskellaan perussanastoa sekä peruskieliopin rakenteita. Kielen opiskelun lisäksi tutustutaan myös korealaiseen kulttuuriin. Taitotaso: A1.

Tunteja 10

129860

UKRAINAN ALKEISKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ma 18.00–19.30

18.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Kateryna Brytiuk

Tämä kurssi sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta kieltenoppimisesta ei tarvitse olla. Tällä kursilla tutustumme ukrainan aakkosiin, opimme kertomaan itsestämme, perheestä, luomaan tavallisia dialogeja, kertomaan ammatistamme, harrastuksistamme jne. Tunneilla tutustumme ukrainalaiseen kulttuuriin, kuuntelemme ukrainalaisia lauluja. Kurssilla käytetään opettajan valmistamaa materiaalia. Taitotaso: A1.

Tunteja 42

129870

KARJALAN KIELI (LIVVI) JA KULTTUURI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.00–19.30

13.9.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Eila Markkinen

Karjalan kielen ja kulttuurin kurssi sopii sinulle, joka haluat opiskella yhtä kielen päämurteista (livvi) ja tutustua samalla rikkaaseen karjalaiseen kulttuuriin. Tällä kursilla harjoittele kieltä monipuolisilla yksilö- ja ryhmäharjoituksilla ja opit käyttämään sitä keskeisissä arkisissa tilanteissa. Sisältöteemoina mm. perhe, koti, työ ja harrastukset, ostoksilla, ruokailu, terveys, vierailulla, juhlat. Kielen opiskelussa tutustut samalla myös monipuoliseen, rikkaaseen karjalaiseen kulttuuriin. Kurssin jälkeen ymmärrät perustason puhuttua kieltä ja helppotajuisia tekstejä, selviät yksinkertaisissa puhetilanteissa sekä osaat kirjoittaa lyhyitä tekstejä ja peruskielioppia. Kurssilla käytetään opettajien tekemää opetusmateriaalia ja verkkolinkkejä. Taitotaso: A1.

Tunteja 44

**Esittävä taide ja kirjallisuus**

Näyttämötaiteet

110201

AAMUVIRKUT

Elämystalo Arteri/ Teatteri, Ratakatu 14

Ti 9.00–12.15, To 9.00–12.15

12.9.–15.12.2023, 9.1.–23.2.2024

Matti Juntunen

Iloista teatterintekemistä Sinulle, jolle sopivat arki-aamun harjoitusajat. Aamuvirkut on ”varttuneiden” esiintyvä teatteriryhmä, joka kokoontuu nimensä mukaisesti aamupäivisin. Aikaisempaa näyttämökokemusta ei tarvitse olla, kiinnostus teatterin tekemiseen ja sitoutuminen näytelmän valmistamiseen riittää. Lukuvuoden aikana tutustutaan teatterin eri



osa-alueisiin ja valmistetaan esitys keväälle 2024. Kevään aikataulu sovitaan yhdessä ryhmän kanssa, varauduthan muutoksiin!

Tunteja 104

110204

VALOPILKKU – NUORTEN TEATTERIRYHMÄ

Elämystalo Arteri/ Teatteri, Ratakatu 14

Ke 16.15–19.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Matti Juntunen

Kiinnostaako sinua näytteleminen ja teatterin tekeminen? ValoPilkku on lasten ja nuorten esiintyvä teatteriryhmä, joka sopii teatterin aloittelijoille ja jo kokemusta omaaville 10-vuotiaista ylöspäin. Ryhmässä opitaan niin näyttelemistä ja teatteriesityksen valmistamista kuin myös yleisiä vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja. Lukuvuoden aikana tutustutaan teatterin eri osa-alueisiin ja valmistetaan esitys keväälle 2024.

Tunteja 104

110208

YTY - KEVÄT

Elämystalo Arteri/ Teatteri, Ratakatu 14

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

16.9.–11.11.2023, 13.1.–17.3.2024

Tanja Kupiainen

Tammikuussa starttaa näyttämötyön kurssi, johon ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin pitempäänkin harrastaneet. Teksti valitaan yhdessä, osallistujia kuunnellen. Voit ottaa suuremman haasteen ja harpata harrastuksessasi eteenpäin tai tulla kokeilemaan teatterin tekemistä pienemmässä tehtävässä. Voit myös osallistua puvustuksen tai lavastuksen suunnitteluun ja toteutukseen, mikäli tunnet kiinnostusta niihin. Tule kokemaan unohtumattomia hetkiä mukavassa seurassa. Esiintyvä kurssi.

Tunteja 150

110214

ILOSET - ERITYISTEN TEATTERIRYHMÄ

Elämystalo Arteri/ Teatteri, Ratakatu 14

Ti 16.30–18.00

26.9.–5.12.2023, 9.1.–25.4.2024

Eeva Hannula, Helena Pudas, Maritta Pälli

Tämä kurssi on erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille tarkoitettu teatteri-ilmaisun kurssi. Kurssilla opitaan ilmaisutaitoa, vuorovaikutustaitoja, esiintymistä ja teatteriesityksen valmistamista teatterin keinoin. Tervetuloa vanhat ja uudet opiskelijat mukaan. Yhdessä teemme iloista teatteria! Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa

on käytettävissä.

Tunteja 65,22

110221

NIEMELÄN KESÄTEATTERI

Niemelän koulu, Niemelänkyläntie 353

Ma 18.00–21.00, La 12.00–16.00

29.1.–27.5.2024

Matti Juntunen

Perinteikäs Niemelän kesäteatteri valmistaa esityksen kesälle 2023. Lämpimästi tervetuloa mukaan kaikki näyttelemisestä ja muista teatterin tehtävistä kiinnostuneet! Aiempaa kokemusta ei vaadita, kurssi sopii kaikille 16-vuotiaista ylöspäin.

Tunteja 86

130203A

ILOA JA ROHKEUTTA KIRJOITTAMISEEN

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Pe 18.00–20.15, La 10.00–13.00

22.9.–21.10.2023

Sari Keskimaa

Oletko aina halunnut kirjoittaa, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Onko sinulla meneillään kirjoitustyö, johon kaipaisit uutta potkua? Tai haluatko vain kirjoittaa omaksi iloksesi? Tällä kursilla tehdään monipuolisia kirjoitusharjoituksia, jotka sopivat niin aloittelijalle kuin pidempään harrastaneellekin. Halutessaan voi edistää omaa käsikirjoitustaan. Samalla opitaan antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Omia tekstejään saa jakaa juuri sen verran kuin haluaa. Luottamuksellisessa ja luovassa ilmapiirissä kirjoittamiseen löytyy uutta iloa ja rohkeutta. Tarvitset mukaan vain kynän ja paperia sekä avoimen mielen!

Tunteja 21

130203B

ILOA JA ROHKEUTTA KIRJOITTAMISEEN

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Pe 18.00–20.15, La 10.00–13.00

19.1.–17.2.2024

Sari Keskimaa

Oletko aina halunnut kirjoittaa, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Onko sinulla meneillään kirjoitustyö, johon kaipaisit uutta potkua? Tai haluatko vain kirjoittaa omaksi iloksesi? Tällä kursilla tehdään monipuolisia kirjoitusharjoituksia, jotka sopivat niin aloittelijalle kuin pidempään harrastaneellekin. Halutessaan voi edistää omaa käsikirjoitustaan. Samalla opitaan antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Omia tekstejään saa jakaa juuri sen verran kuin haluaa. Luottamuksellisessa ja luovassa ilmapiirissä kirjoittamiseen löytyy uutta iloa ja rohkeutta. Tarvitset mukaan vain kynän ja paperia sekä avoimen mielen!

Tunteja 21

### **Kuvataiteet ja muotoilu**

Kuvataiteet

110303

KIVAT KOLORISTIT KUVATAIDETTA AAMUPÄIVÄLLÄ

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ke 9.00–12.00

27.9.–22.11.2023, 10.1.–28.2.2024

Sari Viljamaa

Kurssi kaikille kuvataiteen tekemisestä kiinnostuneille, myös vasta-alkajille! Tutustumme sommitteluun, väri-, muoto- ja materiaaliopin perusteisiin harjoitusten avulla, joita voit soveltaa omien töiden tekemisessä. Voit kokeilla piirtämistä, maalaamista öljy- ja akryylivärein, kuin pastelliväri- ja sekatekniikkatöiden tekemisessä. Kurssilla saat myös ideoita aiheisiin, työskentelyrauhaa sekä ohjausta ja tukea taiteellisen prosessin eri vaiheissa.

Tunteja 64

110305

VALLATTOMAT VALÖÖRIT KUVATAIDETTA ILLALLA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ma 18.00–20.15

25.9.–20.11.2023, 8.1.–26.2.2024

Sari Viljamaa

Kurssi kaikille kuvataiteen tekemisestä kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Tutustumme sommitteluun, väri-, muoto- ja materiaaliopin perusteisiin harjoitusten avulla ja joita voit soveltaa omien töiden tekemisessä. Voit kokeilla niin piirtämistä, maalaamista öljy- ja akryylivärein kuin pastelliväri- ja sekatekniikkatöidenkin tekemistä. Kurssilla saat myös ideoita aiheisiin, työskentelyrauhaa sekä ohjausta ja tukea taiteellisen prosessin eri vaiheissa.

Tunteja 48

110306

IKONIMAALAUUS

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ti 17.30–20.30

3.10.–28.11.2023, 23.1.–19.3.2024

Aija Uusitalo

Ikonimaalaus on kaikille ikonimaalauksesta kiinnostuneille eikä vaadi aiempaa kokemusta. Lähtötason mukaan valittu aihe maalataan perinteisellä munatemperatekniikalla pohjustetulle ikonilaudalle. Halutessaan voi sädekehän ja taustan kullata ja koristelussa ja siivissä voi tehdä assistekultausta. Perehdymme myös valittujen ikoniaiheiden

ikoniteologiaan. Uudet ryhmään tulijat pääsevät tutustumaan kädestä pitäen opettajan ohjauksessa ikonimaalaukseen ja aloittamaan hienon harrastuksen.

Tunteja 64

110310

LUONTOKUVAUKSEN PERUSKURSSI, YLIVIESKA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ma 19.00–21.00

8.4.–6.5.2024

Veijo Toivoniemi

Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja vasta järjestelmäkameran hankkineille. Keskitymme kameran perusasetuksiin ja kokeilemme erilaisia kuvauskohteita kuten linnut, maisema- ja lähikuvaus. Kurssin jälkeen hallitset eri parametrien merkityksen ja uskallat lähteä hallitsemaan omaa kameraa erilaisia kohteita kuvatessasi. Tällä kurssilla uskallat kysyä ne tyhmätkin kysymykset, kun kaikki ovat aloittelijoita. Kurssin jälkeen uskallat osallistua muille kursseille ja/tai jatkaa kuvaamista aivan omatoimisesti. Kuvaamisen käytännön harjoittelupäivät ovat maastossa ja kuvauspäivät maastossa sovitaan kurssin aikana. Ota kurssille mukaan oma järjestelmäkamera.

Tunteja 13,33

110311

INTERIÖÖRIMAALAUUS

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 18.00–20.15

19.10.–23.11.2023

Sari Viljamaa

Uusi kurssi! Haluatko oppia lisää sisätilojen kuvaamista piirustuksen ja maalauksen keinoin? Opettelemme havainnoivaa luonnostelua sekä tunnelman ja tilavaikutelman kuvausta muodon ja värin avulla -viivoitinta et kurssilla tarvitse. Toteutat interiöörimaalauksen esim. tussilla, akryylilla, guassilla tai sekatekniikalla. Voit käyttää apuna omaa valokuvaasi tai inspiroivaa sisustuslehden kuvaa.

Tunteja 15

110312

ASETELMAMAALAUUS

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 18.00–20.15

8.2.–14.3.2024

Sari Viljamaa

Uusi kurssi! Sukellamme perinteiseen asetelma-aiheeseen kokoamalla luokkatilaan asetelmia esineistä ja hedelmistä tai kasveista - tai vaihtoehtoisesti voit käyttää inspiraationa esim. omaa tai sisustuslehtikuvaa. Tutkimme asetelman rakentamista, väripaletin valintaa ja havainnoivia luonnostelutekniikoita. kokeilemme myös ilmaisullisemman, abstraktin

asetelmamaalauksen mahdollisuuksia. Toteutat kurssilla piirroksen tai maalauksen valitsemastasi asetelma-aiheesta. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Tunteja 15

110313

MUSTEMAALAUUS

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ma 18.00–20.15

18.3.–22.4.2024

Sari Viljamaa

Tutustumme kiinalaiseen kalligrafiataiteeseen esimerkkien kautta: kuva-alan käyttö, sivellintekniikka, aiheet. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin mustemaalaukseen tutustuneille. Kokeilemme mustalla sekä värillisellä musteella maalausta luovien harjoitusten ja omaperäisten välineiden avulla. Toteutat kurssilla maalauksen valitsemastasi aiheesta, esim. kasvi- tai eläinaiheesta tai abstraktin teossarjan. Omat välineet. Opettaja esittelee materiaaleja ensimmäisellä kerralla.

Tunteja 15

110314

AKVARELLIT TUTUKSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 18.00–20.15

14.9.–12.10.2023

Sari Viljamaa

Tule tutustumaan akvarellimaalauksen inspiroivaan maailmaan! Kurssi on suunnattu kaikille vedellä ja värillä maalaamisesta kiinnostuneille -niin tottuneille tekijöille kuin vasta-alkajillekin. Tutustumme ensin akvarellitekniikan saloihin kuten värien sekoittamiseen, laveeraukseen sekä märkää märälle-tekniikkaan harjoitusten avulla. Tutustumme sekatekniikan, kuten gouachen ja musteen käyttöön. Toteutat harjoituksia ja akvarellimaalauksen valintasi mukaan esimerkiksi luontoaiheesta kuten kukka-asetelmasta tai maisemakuvasta. Omat välineet. Opettaja esittelee materiaaleja ensimmäisellä kerralla.

Tunteja 15

110315

GRAFIIKAN PAJA SYKSY

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

15.–17.9.2023

Jaana Öljymäki

Kurssilla opit erilaisia myrkyttömiä grafiikan tekniikoita mm. kuivaneula, collagrafia, linografia, monotypia ja gellipainanta. Riippuen tekniikasta voit painaa paperille ja kankaalle. Saat kivan persoonallisen korttisarjan, tauluja, lahjapaperia tai kankaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille, aikuisille tai lapsille. Kurssin jälkeen osaat vedostaa

erilaisia grafiikan vedoksia valitsemallasi tekniikalla  
Tunteja 20

110315K

GRAFIIKAN PAJA KEVÄT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

2.–4.2.2024

Jaana Öljymäki

Kurssilla opit erilaisia myrkyttömiä grafiikan tekniikoita mm. etsaus, gellipainanta, linografia ja kuivaneula ja gellipainanta. Kurssin jälkeen osaat vedostaa erilaisia grafiikan vedoksia valitsemallasi tekniikalla Saat kivan persoonallisen korttisarjan, tauluja, lahjapaperia tai kankaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille, aikuisille tai lapsille.

Tunteja 20

110316

LUOVASTI TAITEILLEN

Ylivieskan lukion kuvataideluokka, Rahkolan koulun puolella, Hakalahdenkatu 8

Ti 18.00–20.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–19.3.2024

Sinikka Mattila

Tule ja valitse vapaasti oma tyyli tehdä taidetta. Saat yksilöllistä opetusta haluamaasi tekniikkaan. Voit tehdä piirtämällä tai maalaamalla. Tutustu akryylimaalauksen ja vesiliukoisten öljyväreiden monipuolisiin mahdollisuuksiin, lyijykynällä tai hiilellä piirtämiseen tai akvarelli tekniikkaan. Teoriaa ja esittelyä joka tekniikasta ja sinulla on mahdollisuus löytää oma tyyli ja inspiroitua. Opetellaan valo ja varjostamista sekä sommittelua. Ota kurssille mukaan omat värit, siveltimet, maalaus pohjat ja paperit.

Tunteja 60

1104102K

KORUPAJA

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

To 18.00–21.00

29.2.–11.4.2024

Jussi Kokkonen

Opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveittesi mukaisia koruja esim. riipuksia, korvakoruja, sormuksia, rannerenkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkkiketjuja ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, messinkiä, titaania, ja myös kierrätysmateriaaleja kuten lusikoita, haarukoita, vanhoja koruja yms. Koruihin voit istuttaa kviä, lisätä helmiä, tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, tarvikset mukaan vain hieman mielikuvitusta. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja vaan sopii kaikille. Työvälinemaksu 12€.

Tunteja 20

110415

KESKIVIIKON ILTAKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ke 18.00–21.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–20.3.2024

Seija Niskakangas

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kokeiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saven työstämistä? Tällä kurssilla aloittelijat oppivat perustekniikat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtökohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina kurssilla on korkeapolttoinen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat työkalut, tarvittava perus setti maksaa n. 15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarkentavan viestin vielä ennen kurssin alkua.

Tunteja 84

110416

TORSTAI AAMUPÄIVÄKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

To 9.00–12.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Seija Niskakangas

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kokeiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saven työstämistä? Tällä kurssilla aloittelijat oppivat perustekniikat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtökohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina kurssilla on korkeapolttoinen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat työkalut, tarvittava perus setti maksaa n. 15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarkentavan viestin vielä, ennen kurssin alkua.

Tunteja 84

110417

TORSTAIN ILTAPÄIVÄKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

To 12.30–15.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Seija Niskakangas

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kokeiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saven työstämistä? Tällä kurssilla aloittelijat oppivat perustekniikat ja jatkajat jalostavat

taitojaan. Lähtökohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina kurssilla on korkeapolttainen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat työkalut, tarvittava perus setti maksaa n. 15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarkentavan viestin vielä, ennen kurssin alkua.

Tunteja 84

110418

TORSTAIN ILTAKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

To 18.00–21.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Seija Niskakangas

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kokeiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saveen työstämistä? Tällä kurssilla aloittelijat oppivat perustekniikat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtökohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina kurssilla on korkeapolttainen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat työkalut, tarvittava perus setti maksaa n. 15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarkentavan viestin vielä, ennen kurssin alkua.

Tunteja 84

110420

JOULUINEN KERAMIikkAPAJA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 18.00–21.00, La 10.00–13.45

10.–24.11.2023

Seija Niskakangas

Virittäydytään jouluihin, pistetään siis joululaulut soimaan, isketään kädet saveen ja tehdään jouluisia käyttö- ja koriste-esineitä. Perjantaina ja lauantaina savityöskentelyä, kolmantena kertana lasitetaan työt. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta savityöskentelystä. Kurssille ovat tervetulleita myös kouluikäiset lapset, alle 10- vuotiaat vanhemman seurassa. Materiaalina kurssilla on korkeapolttainen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun.

Tunteja 13

110421

KERAMIikka VIIKONLOPPU

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 18.00–21.00, La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

17.11.–1.12.2023



Seija Niskakangas

Tällä kurssilla keramiikan perusteet hallitsevat saavat valmistaa ja toteuttaa esineitä omien ideoiden pohjalta ja aloittelijat oppivat perustekniikat ja toteuttavat niitä käyttäen omia ideoita. Tälle kurssille myös kouluikäiset lapset ovat tervetulleita vanhemman seurassa. Materiaalina kurssilla on korkeapolttoinen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun.

Tunteja 20

110422

LASIN LUMO

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Ma 11.00–14.45

11.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Marja-Liisa Ävist

Kurssilla opitaan perustaidot lasin käsittelyyn. Voit valmistaa kurssilla kauniita lasitöitä lasinsulatus- ja tiffany -tekniikalla. Kurssi soveltuu kaikille.

Tunteja 105

110427

NIKKAROI LAPSEN KANSSA

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ke 18.00–20.15

13.9.–1.11.2023

Jukka Santavuori

Kurssilla vanhempi ja lapsi suunnittelevat ja tekevät yhdessä puutyön, joka voi olla esim. lelu tai tarve-esine. Kurssilla opitaan teknisen työn perusteita ja työvälineiden turvallista käyttöä. Aikaisempaa osaamista ei vaadita edes aikuiselta, sillä kurssilla saatte sekä yksilö- että ryhmäohjausta. Tavoitteena on puutyötekemisen perusteiden omaksuminen, tekemisen rohkeuden ja innon herättäminen sekä aito läsnäolo lapsen kanssa. Käytössä teknisentyön luokan työkalut. Opettajalta voi ostaa jotakin materiaalia, maksut käytön mukaan. Oma puutavaraa ja muuta tarvittavaa voi ottaa myös mukaan. Kurssilla voi nikkaroida uuden esineen tai kunnostaa jonkin vanhan. Kurssi-iltaan voi ottaa pienen välipalan mukaan. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Ilmoitathan kurssille sekä lapsen, että aikuisen!

Tunteja 21

110449

LASIN HIEKKAPUHALLUSKORISTELU SYKSY

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

24.11.–2.12.2023

Irma Kokkonen

Opi koristelemaan lasiesineitä hiekkapuhallustekniikalla. Hiekkapuhaltamalla lasiin saadaan himmeä, mattamainen pinta. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koristeluun. Ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 10 €/lukukausi maksetaan opettajalle.

Tunteja 24

110449K

LASIN HIEKKAPUHALLUSKORISTELU KEVÄT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

26.1.–3.2.2024

Irma Kokkonen

Opi koristelemaan lasiesineitä hiekkapuhallustekniikalla. Hiekkapuhaltamalla lasiin saadaan himmeä, mattamainen pinta. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koristeluun. Ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 10 €/lukukausi maksetaan opettajalle.

Tunteja 24

1104T15

KONENEULONTA TUTUKSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

14.10.–26.11.2023, 20.1.–18.2.2024

Marja-Liisa Ävist

Kiinnostaako neulekoneella neulominen? Tällä kurssilla pääset käsiksi koneneulonnan saloihin ja nikseihin. Kurssilla opitaan koneneulonnan perusasiat kuten silmukoiden luoninen, lisäykset ja kavennukset. Kurssilla tehdään helppoja tasoina neulottuja töitä, joista voi ommella pipoja, säärystimiä yms. Jos omaa konetta ei ole, opistolla on muutama lainaksi. Ks. myös kurssin lisätiedot.

Tunteja 84

1104T60

TUOHESTA JOULUUN

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

1.–3.12.2023

Jaana Öljymäki

Kurssilla opit valmistamaan koivun tuohesta kauniita pientuotteita esim. leipäkorin ja kauniita joulukoristeita. Voit valmistaa myös tähtimallin, jonka sisälle voi halutessaan laittaa ledvalon. Lisäksi tutustutaan lyhyesti tuohitöiden perusasioihin. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Aiempaa osaamista ei tarvita.

Tunteja 20

## **Maa- ja metsätalous**

Puutarhatalous

710302

HELPPOA KOMPOSTOINTIA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 17.00–19.15

19.10.2023

Puutarhuri, Marko Ahola

Tule ja opettele palauttamaan energia puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit.

Tunteja 3

710303

JOULUINEN KUKKA-ASETELMA

Kaisaniemen koulun ruokala, Mäntytie 2

To 17.00–19.15

14.12.2023

Puutarhuri, Marko Ahola

Tule ja ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään joulun kukka-asetelman, jonka voit viedä valmiina kotiisi. Kurssi sopii niin miehille, naisille kuin nuorille. Käymme läpi kukkien lukumäärän, mitä kukat kertovat, jne. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat, leikkovihreät, oassissienet. Ota mukaan terävä puukko, pieni malja tai astia enintään 12 cm halkaisija, johon teet kukka-asetelmasi ! Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle.

Tunteja 3

710304

HELPOT KESÄKUKAT

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ma 17.30–19.45

18.3.2024

Puutarhuri, Marko Ahola

Tule kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä kesäkukkien hoitoon. Luennolla käydään läpi mm. millaista multaa, iso vai pieni ruukku, istutus, oikea istutussyvyys, lannoitus, kastelu, hoitotyöt, taimet (kylväkö itse vai ostanko), oikea kasvupaikka, kotikonstit ja lajikkeet.

Tunteja 3

710305

PERENNOJEN HOITO

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 17.30–19.45

11.4.2024

Puutarhuri, Marko Ahola

Tule ammentamaan tietoa perennoitten hoidosta. Käymme läpi seuraavat aiheet; Perennojen hoito, lisäys, multa, lannoitus, kohopenkki, kasvinsuojelu, lajikkeet jne.

Tunteja 3

710306

KEVÄINEN KUKKAKIMPPU

Kaisaniemen koulun ruokala, Mäntytie 2

To 17.00–19.15

6.6.2024

Puutarhuri, Marko Ahola

Tule ja Ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikäs kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli. Kurssi sopii kaiken ikäisille! Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle.

Tunteja 3

710308

SUUNNITTELE OMA PIHASI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

18.–19.5.2024

Marko Ahola

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu/piirtäminen opettajan avustuksella A3 paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asemapiirroksen tontistasi.

Tunteja 14

## **Tanssi ja liikunta**

Liikunta

830101

JOOGAN ALKEET

Katajan koulu, liikuntasali, Katajantie 23

Ma 17.30–19.00

18.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Salli Pyykkö

Hathajoogaa kehoa kuunnellen, hengitystä seuraten ja omat lähtökohdat huomioiden. Harjoituksissa tehdään joogaliikkeitä kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia- ja tasapainoasentoja. Lisäksi opitaan kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja

mielen tyyneyttä. Tunti sopii niin naisille kuin miehillekin. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti, että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

Tunteja 42

830102

JOOGAN JATKOKURSSI

Katajan koulu, liikuntasali, Katajantie 23

Ma 19.15–20.45

18.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Salli Pyykkö

Tämä hathajoogan kurssi on suunnattu vuoden tai pidempään joogaa harrastaneille naisille ja miehille. Jooga on kehon ja mielen harjoitus, jossa tehdään erilaisia joogaliikkeitä, kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja, sekä staattisia ja tasapainoasentoja. Lisäksi opitaan myös kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja mielen tyyneyttä. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

Tunteja 42

830104

JOOGAA YLI 60 -VUOTIAILLE A

Elämystalo Arterri/ Teatteri, Ratakatu 14

To 8.45–10.15

14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Salli Pyykkö

Jooga sopii kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Se on kehon ja mielen yhteistyötä. Harjoituksissa tehdään joogaliikkeitä kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia asentoja. Lisäksi opit kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja mielen tyyneyttä. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

Tunteja 42

830105

JOOGAA YLI 60 -VUOTIAILLE B

Elämystalo Arterri/ Teatteri, Ratakatu 14

To 10.30–12.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Salli Pyykkö

Jooga sopii kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Se on kehon ja mielen yhteistyötä. Harjoituksissa tehdään joogaliikkeitä kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia- ja tasapainoasentoja. Lisäksi opit kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja mielen tyyneyttä. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

Tunteja 42

830108

AIKUISBALETIN JA JOOGAN ALKEET RAUHALLISEEN TAHTIIN

Rannan koulun sali, Lampintie 23

Ti 18.00–19.00

19.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lena Segler-Heikkilä

Kurssin tavoitteena on parantaa liikkuvuutta, koordinaatiota ja hyvää kehonasentoa sekä edistää mielen rauhoittumista. Tämän aikaansaamiseksi kurssilla yhdistetään joogan ja baletin perusharjoitteita. Tunti alkaa hengitys- ja joogaharjoituksilla, jonka jälkeen siirrymme tekemään baletin perusliikkeitä tangossa ja keskilattialla. Tunnin lopussa palaamme tekemään joogaliikkeitä. Tanssitunti on aikaa omalle itselle. Eteneminen on rauhallista ja tietoista. Kaikki ovat tervetulleita kurssille. Iällä, sukupuolella ja osaamistasolla ei ole merkitystä. Ota tunnille mukaan rennot liikuntavaatteet, joissa on helppo ja mukava liikkua. Lisäksi jarrusukat, jumppatossut, grip-varvassukat tai balettitossut.

Tunteja 26,66

830109

RYHTIÄ PARANTAVA, NIVELIÄ SÄÄSTÄVÄ VENYTYSJUMPPA, YLIVIESKA

Ylivieskan Liikuntakeskus, iso sali, Närhitie 2

Ma 10.30–11.30

11.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Terttu Rajaniemi

Koko kehon monipuolinen kuntouttava musiikkijumppa. Liikkeet tuetaan tehokkaiksi ja turvallisiksi syvien lihasten avulla. Kiinnitämme huomiota erityisesti ryhtiin, keskivartaloon, pakaroihin sekä niskan ja hartioiden seutuun. Liikkeitä tehostetaan kuminauhalla, käsipainoilla, jumppakepillä ja oman kehon painolla. Tunti sisältää paljon venytyksiä sekä liikkuvuusharjoitteita. Tunti sopii kaikille. Ota tunnille mukaan jumppamatto, sisäpelikengät ja juomapullo.

Tunteja 27,93

830111

VERKKOJUMPPA ISTUMATYÖN TEKIJÖILLE

Verkkoluokka

Ti 17.00–18.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Terttu Rajaniemi

Keskitytään erityisesti niskan, hartioiden ja ylävartalon vahvistamiseen. Aloitamme kevyesti ja tunnin kuluessa tehostetaan ja vahvistetaan heikentyneitä ja venytetään kiristyneitä lihaksia. Vatsa-pakara-lantion ja vyötärön harjoitteilla opit saamaan tukea selällesi. Saat vahvuutta myös jalkojen ja käsien kaikille lihasryhmille. Tavoitteena on hyvä lihaskunto tukemaan ryhtiäsi ja istuma-asentoasi. Erityistavoitteena on hartioiden ja käsien rentouden lisääminen ja hartiajännityksen poistaminen. Tunnilla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja joustavuutta. Annettujen liikkeiden myötä saat intoa myös omatoimiseen harjoitteluun. Varaa tunnille mukaan käsipainot, kuminauha ja jumppamatto. Jumppaan

ovat tervetulleita kaikki omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet. Osallistuaksesi tarvitset oman sähköpostiosoitteen. Kurssi toteutetaan Teams-sovelluksella.

Tunteja 27,99

830112

IKÄÄNTYVIEN KUNTOUTTAVA TUOLI-/SEISOMAJUMPPA (REUMA)

Ylivieskan Liikuntakeskus, aula, Närhitie 2

Pe 10.00–11.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–22.3.2024

Terttu Rajaniemi

Koko kehon kevyt ryhtiä, niveliä, selkää ja lantiota tukeva jumppa. Soveltuu erityisen hyvin reumaa sairastaville. Monipuolisilla harjoitteilla tuetaan selkää, niveliä, lantiota ja ryhtiä. Ylä- ja keskivartalon liikkeitä tehostetaan kuminauhalla ja pienillä käsipunteilla. Ota tunnille mukaan salipelikengät tai jumppatossut sekä juomapullo. Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille.

Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 27,93

8301133

KEHONHUOLTO VERKKOKURSSI

Verkkoluokka

Ma 19.05–19.35

18.9.–6.11.2023, 15.1.–18.3.2024

Heidi Kilkki

Lempeästi ja monipuolisesti kehoa huoltaen saat oloosi keveyttä ja veren virtaamaan.

Liikkeitä tehdään istuen, makuulla ja seisten. Kurssi soveltuu jokaiselle ja käytämme kuminauhaa, jumppakeppiä ym. pienvälinettä. Osallistuaksesi tarvitset oman sähköpostiosoitteen. Tallenne ilmestyy aina maanantaisin klo 19.00 mennessä linkkinä ja voit tehdä harjoittelun omalla aikataululla. Linkki voimassa viikon.

Tunteja 10,66

830114

KÄVELIJÄN LIHASHUOLTO, VERKKOKURSSI

Verkkoluokka

Pe 19.30–20.30

15.9.–24.11.2023, 12.1.–22.3.2024

Arja Sikkilä

Tällä tunnilla kehitetään hyvää ryhtiä, voimaa lantion ja keskivartalon lihaksistoon sekä liikkuvuutta kävelijälle tyypillisesti kiristyviin lihaksiin. Tunnilla tehdään myös nilkkanivelen liikkuvuusharjoituksia sekä vahvistetaan pohkeen ja jalkaterien lihaksia. Tarvitset tunnilla kuminauhalenkin, tennis- tai faskiapallon, jumppamaton ja vesipullon. Verkkokurssi toteutuu Zoom-etäyhteyden kautta. Ohjeet ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse.

Tunteja 26,66

830115

FASCIAMETHOD®, VERKKOKURSSI

Verkkoluokka

Su 19.15–20.15

17.9.–26.11.2023, 14.1.–24.3.2024

Arja Sikkilä

FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FaMe soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointia. Ota tunnille jumppamatto, vesipullo, pitkä jumppakuminauha (150-200 cm), tennis-tai faskiapallo. Verkkokurssi toteutuu Zoom-etäyhteyden kautta. Ohjeet ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse.

Tunteja 26,66

8301154A

LAVIS LAVATANSSIJUMPPA, YLIVIESKA A

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2

Ma 18.00–19.00

11.9.–20.11.2023, 15.1.–25.3.2024

Maria Rautionaho

Lavis Lavatanssijumppa on helppo ja hikinen tanssillinen jumppa, joka käy kaikille hyvän musiikin tahdissa jumpasta tykkäävälle. Tunnilla käydään läpi erilaisia tanssilajeja jumpan muodossa. Opit erilaisia tanssiaskelia sekä jumppa-askelia ja rytmiikkaa, sekä kehon hallintaa musiikin tahdissa. Ota tunnille mukaan joustava vaatetus, jumppaan sopivat kengät (sisäpelikengät tai tanssilenkkarit) sekä juomapullo.

Tunteja 26,60

8301154B

LAVIS LAVATANSSIJUMPPA, YLIVIESKA B

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2

To 18.00–19.00

14.9.–23.11.2023, 18.1.–4.4.2024

Maria Rautionaho

Lavis Lavatanssijumppa on tarkoitettu kaikille, jotka pitävät mukavasta liikunnasta lavatanssimusiikin tahtiin. Tunti on tanssillinen jumppatunti, jossa ei tarvita paria. Tanssilajeina valssi, humppa, jenkka, polkka, tango, rock, jive, foxi, bugg, salsa, cha cha ja samba. Tunneilla opit lavatanssin ja jumpan perusaskeleita, sekä niistä koostuvat jumpat menevän musiikin tahdissa. Ota mukaan joustava vaatetus, sisäjalkineet ja vesipullo.



Tunteja 26,60

8301155

LAVIS LAVATANSSIJUMPPA A RAUDASKYLÄ

Raudaskosken koulu, liikuntasali, Raudaskoskentie 7

Ke 18.00–19.00

13.9.–22.11.2023, 17.1.–27.3.2024

Maria Rautionaho

Lavis Lavatanssijumppa on helppo ja hikinen tanssillinen jumppa, joka käy kaikille hyvän musiikin tahdissa jumpasta tykkääville. Tunnilla käydään läpi erilaisia tanssilajeja jumpan muodossa. Opit erilaisia tanssiaskelia sekä jumppa-askelia ja rytmiiikkaa, sekä kehon hallintaa musiikin tahdissa. Ota tunnille mukaan joustava vaatetus, jumppaan sopivat kengät (sisäpelikengät tai tanssilenkkarit) sekä juomapullo.

Tunteja 26,60

8301162

SENIORITANSSIA KAIKILLE

Pylvään kylätalo, Lentokentäntie 327

Ti 17.00–18.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–28.5.2024

Seija Mattila

Senioritanssi on liikunnan muoto, joka vahvistaa fyysistä kuntoa, aktivoi aivojen toimintaa ja kehittää tasapainoa. Se antaa iloa ja mukavia hetkiä muiden tanssijoiden kanssa. Opiskelija tuntee tanssin riemua mukana ollessaan. Samalla opimme tavallisimpien paritanssien askeleet ja koreografiat. Musiikkina kotimainen ja kansainvälinen musiikki. Kohderyhmänä ovat kaikenikäiset henkilöt, jotka pitävät musiikista ja liikunnasta. Senioritanssiin voi osallistua yksin tai parinsa kanssa. Pari löytyy aina parittomalle. Kurssilla harjoitellaan keskimäärin kolme kappaletta tunnin aikana. Tanssijat voivat osallistua kappaleiden valintaan. Käymme pyydettyä esiintymässä palvelutaloissa ja juhlissa. Ota tunnille mukaan sisäkengät/tanssikengät ja juomapullo.

Tunteja 27,93

830121

KUMINAUHAJUMPPA

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2

Ma 19.00–20.00

11.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Sofia Kivioja

Kumpparijumppa on tehokasta koko kehon liikuttamista vastuskuminauhalla. Tunti koostuu harjoitteista, joilla kehitetään lihasvoimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kurssilla tehdyt liikkeet ovat sellaisia, joita voit jatkossa hyödyntää myös kotioloissa. Kurssi soveltuu kaikille. Ota tunnille mukaan oma pidempi vastuskuminauha (noin 120 cm) ja minivastuskuminauha, sisäkengät, juomapullo sekä jumppamatto.

Tunteja 27,93

830126

KUNTOJUMPPA

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2

Ti 17.00–18.00

12.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Piia Jylhä

Koko kehon liikettä, voimaa ja liikkuvuutta. Jumppatunti sisältää monipuolisesti liikkuvuutta, sykkeennostoa ja lihaskuntoa sekä lyhyen rauhoittavan loppuverryttelyn. Ota tunnille mukaan juomapullo, sisäkengät, jumppakuminauha sekä jumppa-alusta. Kuntojumpan taso on kevyt / keskiraskas.

Tunteja 26,66

830127

NIEMELÄNKYLÄN KUNTOJUMPPA

Niemelän koulu, Niemelänkyläntie 353

Ti 18.30–19.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Piia Jylhä

Koko kehon liikettä, voimaa ja liikkuvuutta. Jumppatunti sisältää monipuolisesti liikkuvuutta, sykkeennostoa ja lihaskuntoa sekä lyhyen rauhoittavan loppuverryttelyn. Ota tunnille mukaan juomapullo, sisäkengät, jumppakuminauha sekä jumppa-alusta. Kuntojumpan taso on kevyt / keskiraskas.

Tunteja 26,66

830128

LEMPEÄ LIIKE JA RULLAUS

Raudaskosken koulu, liikuntasali, Raudaskoskentie 7

Ma 18.00–19.00

11.9.–13.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Piia Jylhä

Liikkuvuus- ja kehonhuoltotunti. Tunnilla tehdään ainoastaan liikkuvuutta ja kehon jännityksiä poistavaa kevyttä huoltavaa harjoittelua oman kehon painolla ja foamrollerin avulla rauhoittavan musiikin säestyksellä. Tarvitset tunnille mukaan jumppamaton, foamrollerin ja juomapullon. Tunnilla ei käytetä kenkiä. Tunnin taso kevyt.

Tunteja 26,66

830149

SENIORILAVIS A YLIVIESKA

Ylivieskan Liikuntakeskus, iso sali, Närhitie 2

To 10.00–11.00

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Maritta Pälli

Tällä tunnilla kunto kohenee hauskesti tanssi-, iskelmä- ja lattarimusiikin säestyksellä. Paria et tarvitse, sillä kurssi soveltuu jokaiselle yksintanssija ja liikuntaa rakastavalle tanssin ystäväille. Ota tunnille mukaan jalkaan sopivat sisäpelikengät, joustavat vaatteet ja juomapullo.

Tunteja 27,96

830187

PILATES LYHYTKURSSI

Raudaskosken koulu, liikuntasali, Raudaskoskentie 7

La 16.00–17.00

23.9.–14.10.2023

Seija Hernetkoski

Pilatestunnin tavoitteena on hakea kehon neutraalia asentoa ja oppia säilyttämään se liikkeessä. Tunnin aikana vakautetaan lantiota, keskivartaloa ja hartiarengasta painottaen hengitystä ja vakaata liikettä. Liikkeiden harjoittelu on rauhallista ja keskittymistä vaativaa. Tunnin päätteeksi myös rauhoittavat liikkeet sekä lyhyt rentoutus. Sisältö teemana on selän hyvinvointi syvien lihasten tuen avulla. Pilates ja fasciamethodtunti tukevat toinen toisiaan. Ota mukaasi oma alusta ja lämpimät, joustavat vaatteet.

Tunteja 5,32

830188

FASCIAMETHOD® LYHYTKURSSI

Raudaskosken koulu, liikuntasali, Raudaskoskentie 7

La 17.00–18.00

23.9.–14.10.2023

Seija Hernetkoski

FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa. Lämmittelyn jälkeen tunti sisältää aktiivisia venytyksiä sekä liikehallintaa, joiden avulla pyritään parantamaan liikkuvuutta. Liikkeet tehdään lihastoimintaketjuja eli fascialinjoja mukaillen. Liikkeet kohdennetaan kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Myös tutkitusti erittäin hyvät vaikutukset. Harjoitteen teemana on selän hyvinvointi. Pilates ja fasciamethodtunti tukevat toinen toisiaan. Ota tunnille mukaan oma alusta ja lämpimät, joustavat vaatteet.

Tunteja 5,33

830189

YIN JOOGA TALVI, LYHYTKURSSI

Raudaskosken koulu, liikuntasali, Raudaskoskentie 7

La 16.00–18.00

20.1.–3.2.2024

Seija Hernetkoski

Rauhallinen yin joogaharjoitus koko keholle. Yin joogassa asanoissa pysytään pidempään jopa 3-5 minuuttia. Harjoituksen teemana on talvi ja veden elementti. Alussa Qinful itsehoito sekä lopussa noin 30 minuutin rentoutus. Ota mukaasi oma alusta, isoja tyynyjä useampi ja pari vilttiä sekä lämpimät, joustavat vaatteet.

Tunteja 8

## **Käden taidot**

Kuvataiteet

110317

PAPERIN KUVIOINTIA ERI TARKOITUKSIIN

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

22.–24.9.2023

Jaana Öljymäki

Kurssilla opit kuvioimaan papereita monilla eri tekniikoilla mm. maalaus, gelli painanta, marmorointi ja värjäys. Kuvioituja papereita voi käyttää mm. kirjansidonnassa, lahjapaperina ja erilaisissa askarteluissa. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii aikuisille ja lapsille.

Tunteja 20

110423

PUU- JA METALLITYÖT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ti 17.30–20.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–30.4.2024

Toni Väyrynen

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat innostuneet puu- ja metallitöistä tai kaikille niille, jotka haluavat oppia puu- ja metallitöiden tekemistä. Kurssilla jokaisella on oma lähtötaso, mistä lähdetään liikkeelle tai mistä jatketaan. Voit tehdä uusia tuotteita tai kunnostaa vanhaa. Koululla on laadukkaat koneet ja välineet monipuoliseen tekemiseen. Voit säilyttää keskeneräisiä projekteja koulun varastossa kurssin ajan. Kurssilla saat kaikkeen tekemiseen tarvittavaa tukea ja opetusta ja opit tekemään asioita oikein ja turvallisesti.

Tunteja 108

110424A

PUU- JA METALLITYÖ, PERUSKURSSI

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ma 17.00–20.00

11.9.–27.11.2023, 15.1.–1.4.2024

Urho Moilanen

Kurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on halu oppia tekemään itse puu- ja metallitöitä. Voit korjata vanhaa tai tehdä uutta. Kurssilla opit käsittelemään materiaaleja oikeaoppisesti ja kehität hyödyllisiä käytännön- ja kädentaitoja. Voit tuoda myös kunnostettavaksi esimerkiksi

huonekaluja, kulkupelejä tai niiden osia. Voit myös suunnitella ja toteuttaa täysin uniikkeja tuotteita oman idean pohjalta. Opiskelija tuo mukanaan työhön tarvittavat raaka-aineet/materiaalit.

Tunteja 88

110424B

PUU- JA METALLITYÖ, JATKAVA KURSSI

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ke 17.00–20.00

13.9.–29.11.2023, 17.1.–3.4.2024

Urho Moilanen

Kurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on jo aiempaa kokemusta puu- ja metallitöistä sekä välineiden ja työskoneiden käytöstä. Voit korjata vanhaa tai tehdä uutta. Voit suunnitella ja toteuttaa täysin uniikkeja tuotteita oman idean pohjalta. Kaisaniemen koululla on laadukkaat ja ajanmukaiset puitteet erilaisten materiaalien käsittelyyn. Koululta löytyy myös mm. 3D-tulostin, CNC-jyrsin ja tyhjiömuovauslaite muoville. Opiskelija tuo mukanaan työhön tarvittavat raaka-aineet/materiaalit.

Tunteja 88

110425

VÄRKKÄÄMISTÄ PUUSTA, METALLISTA JA MUOVISTA

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

To 17.30–20.30

14.9.–7.12.2023, 11.1.–2.5.2024

Toni Väyrynen

Tällä kurssilla työstetään puuta, metallia ja muovia, ja miksei myös elektroniikkaakin. Kurssilla on mahdollista ottaa lisämausteeksi tietokoneohjattua työstöä. Käytössä on CNC-jyrsin, laserleikkuri, vinyylileikkuri, 3D-tulostin ja lisäksi kaikki puun - ja metallintyöstön koneet ja työkalut. Tällä kurssilla pääset tutustumaan hieman modernimpiin työstömenetelmiin. Voit käyttää haluamiasi laitteita omissa projekteissa. Laitteiden käyttö vaatii enemmän innovatiivisuutta kuin kädentaitoja. Voit tehdä töitä myös perinteisin menetelmin. Kurssilla tärkeää on leikkimielinen asenne, uudella teknologialla leikkittely sekä niiden soveltaminen käytäntöön.

Tunteja 108

110426

PUUKON VALMISTUSKURSSI SYKSY

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

24.11.–3.12.2023

Jussi Kokkonen

Opit suomalaisen peruspuukon valmistuksen alusta loppuun, aina terän takomisesta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien toiveittensa mukaan. Puukot

valmistetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voit halutessasi käyttää myös omia materiaaleja. Kurssilla on kaikki tarvittavat työvälineet, työvälinemaksu 15/puukko. Kurssi sopii niin miehille kuin naisille, ei vaadi ennakkotaitoja.  
Tunteja 40

110426K

#### PUUKON VALMISTUSKURSSI KEVÄT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

26.1.–4.2.2024

Jussi Kokkonen

Opit suomalaisen peruspuukon valmistuksen alusta loppuun, aina terän takomisesta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien toiveittensa mukaan. Puukot valmistetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voit halutessasi käyttää myös omia materiaaleja. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, työvälinemaksu 15/puukko. Kurssi sopii niin miehille kuin naisille, ei vaadi ennakkotaitoja.

Tunteja 40

1104T01

#### NYPLÄYS JA FRANSUT

Päivärinnan koulu, tekstiililuokka, Koulukatu 2

Ke 18.00–20.15

27.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Kaisa Haapakoski

Tule tutustumaan kauniiden pitsien kiehtovaan maailmaan! Opit nypläämään erilaisilla tekniikoilla. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös fransujen solmintaa. Välineitä on lainattavissa. Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Valmistat jatkuvalankaisia- ja palapitsejä koristeiksi sekä sisustus- ja käyttötekstiileihin valintasi mukaan. Voit valmistaa liinoja, pitsejä, verhoja, huiveja, koristeita, tauluja, kukkia, koruja, vain mielikuvitus on rajana.

Tunteja 63

1104T03

#### TILKKUTYÖT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

La 11.00–15.00

23.9.–31.12.2023, 1.1.–6.4.2024

Raija-Leena Leppikangas

Opit hyödyntämään vaatteitasi ja tilkkujasi uusiokäyttöön erilaisia tilkkutekniikoita käyttäen. Sopii aloittelijalle ja jo tilkkutöitä harrastaneille.

Tunteja 55

1104T05

VAATEOMPELU

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ti 18.00–20.30

12.9.–5.12.2023, 9.1.–30.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja uuteen kuosiin.

Tunteja 84

1104T09

IHANA EKOPRINTTI

Elämystalo Arterri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Pe 18.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 10.00–15.15

8.–10.9.2023

Tuija Törmikoski

Ekoprintti on mukaansa tempaava ja luonnonläheinen kankaiden kuviointitapa, jossa kuviot kankaille syntyvät kasvien muodoista ja väriaineista höyrytyksen avulla. Lopputulos on yllättävä ja uniikki. Ekoprinttiä tehdään sekä kankaille että paperille. Kankaita voi käyttää sellaisenaan tai jatkaa niitä esim.kirjomalla mm. vaateus- ja sisustuskankaiksi, tilkkutöihin. Papereita voi käyttää mm. kortteihin, kirjansidontaan yms. Kurssilla opit kankaiden ja paperin esikäsittelyn ekoprinttausta varten, eri apuaineiden ja luonnonväriliemien vaikutuksen kasveihin ja kankaisiin tai paperiin ekoprinttauksen aikana sekä kankaiden ja paperin viimeistelyt ekoprinttauksen jälkeen.

Tunteja 19

1104T10

KUDOTTUJA KANKAITA

Elämystalo Arterri/ Kutomo, Ratakatu 14

Ti 9.00–12.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssilla opit kankaanrakentamisen ja kudonnan perusteita. Suunnittelemme ja rakennamme kangaspuihin muunneltavat yhteisloimet, joihin toteutat omat kuosisi. Syvennät osaamistasi sekä itse kokeillen että yhdessä oppien. Tarjolla ideoita ja loimia mattoihin, liinoihin, huopiiin, muihin sisustuskankaisiin ja vaatetus-kankaisiin hyvässä seurassa. Myös uudet aloittelevat kutojat tervetuloa!

Tunteja 96

1104T11

KUDOMME PYLVÄÄN KYLÄTALOLLA

Pylvään kylätalo, Lentokentäntie 327

Ti 13.00–16.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssilla opit kankaanrakentamisen ja kudonnan perusteita. Suunnitteleminen ja rakennamme kangaspuihin muunneltavat yhteisloimet, joihin toteutat omat kuosisi. Syvennät osaamistasi sekä itse kokeillen että yhdessä oppien. Tarjolla ideoita ja loimia mattoihin, liinoihin, huopiin, muihin sisustus-kankaisiin ja vaatekankaisiin hyvässä seurassa. Tervetuloa myös uudet aloittelevat kutojat.

Tunteja 96

1104T12

KÄDENTAITOJEN KURSSI MTT

MTT Toimintakeskus, Savitie 10

Ma 12.00–14.00

11.9.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Käsitöitä omien tarpeiden mukaan toimintakeskuksen asiakkaille. Kurssi tarkoitettu nykyisille Terapiakeskuksen asiakkaille. Ilmoittautumiset [anni.saviluoto@kalliopp.fi](mailto:anni.saviluoto@kalliopp.fi) viimeistään 4.9. mennessä. Ryhmään pääsyn ratkaisee Terapiakeskuksen asiantuntijaryhmä. Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille.

Tunteja 71,82

1104T13

KÄSITYÖT JA ASKARTELU

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ti 11.00–13.30

19.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Marjo Pylväs

Käsitöitä ja askartelua, sopii myös nivelrikkoa ja reumaa sairastaville. Opit valmistamaan käyttö ja sisustustuotteita erilaisilla tekniikoilla ja materiaaleilla.

Tunteja 63

1104T14

KÄSITYÖT JA KUDONTA, SORVISTO

Sorviston ent. koulu, Savontie 907

Ti 18.30–21.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Marjo Pylväs

Opit kutomaan kangaspuilla käyttö- ja sisustustekstiilejä ja tekemään käsitöitä eri tekniikoin neuloen, virkaten tai helmityönä. Opit uusia käsityömenetelmiä toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Tunteja 66



1104T16

OMPELUKONEEN TAI SAUMURIN HUOLTOKURSSI

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

La 10.00–14.00

23.9.2023

Veijo Isokääntä

Opit ompelukoneesi tai saumurisi huoltamisen perusteet ja saat toimivia vinkkejä esim. koneen neuloista, langoista ja osista. Ota mukaasi huollettava kone, varustelaatikko ja käyttöohje. Huom. päivän aikana ehtii huoltaa vain yhden koneen/kurssilainen.

Tunteja 5

1104T17

KÄSITYÖKURSSI OJAKYLÄ

Ojakylän koulu, Perkkiöntie 50

Ma 15.00–17.30

11.9.–4.12.2023, 8.1.–29.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssilla valmistat erilaisia tekstiilikäsitöitä omien toiveidesi mukaan. Voit neuloa ajankohtaisia ja suosittuja kirjo- ja kaarrokeneuleita, virkata ja kirjovirkata, ommella, kirjoa, nimikoida, mitä ikinä keksimmekään!

Tunteja 81

1104T18

PÄIVÄOMPELU ARTTERI

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 9.00–12.15

14.9.–7.12.2023, 11.1.–2.5.2024

Anna-Liisa Ojala

Opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja vaatteita ja kodintekstiilejä uuteen kuosiin.

Tunteja 108

1104T19

TUFTAUS TUTUKSI SYKSY

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 12.15–15.15

28.9.–19.10.2023

Marjo Pylväs

Opit mielenkiintoisen tuftaustekniikan, jolla voit tehdä kauniita sisustustekstiilejä kuten seinävaatteen, tyynynpäällisen ja mikseipä vaikka tuolin- tai rahinpäällisen paksusta villalangasta tuftaamalla. Kehyksen ja tuftausneulan saat kurssilta lainaan, mukaan tarvitset omia villalankoja n. 250-350 g. Kurssilla voit toteuttaa oman mallin tai etsiä netistä ideoita malliksi.

Tunteja 16

1104T19K

TUFTAUS TUTUKSI KEVÄT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 18.00–21.00

8.–29.2.2024

Marjo Pylväs

Opit mielenkiintoisen tuftaustekniikan, jolla voit tehdä kauniita sisustustekstiilejä kuten seinävaatteen, tyydynpäällisen ja mikseipä vaikka tuolin- tai rahinpäällisen paksusta villalangasta tuftaamalla. Kehyksen ja tuftausneulan saat kurssilta lainaan, mukaan tarvitset omia villalankoja n. 250-350 g. Kurssilla voit toteuttaa oman mallin tai etsiä netistä ideoita malliksi.

Tunteja 16

1104T20

OMA RYIJY OMMELLEN

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 11.00–14.00

11.9.–20.11.2023

Marjo Pylväs

Tutustutaan ryijyn valmistamiseen. Valmistetaan ryijy omien suunnitelmien mukaan tai valmispakettina ompelemalla. Opit suunnittelua, ryijytekniiikan solmun ja valmiin työn viimeistelyn. Tarvittaessa opetus voidaan antaa etäopetuksena. Kokoontuu ma 11.9, 18.9, 2.10, 16.10, 6.11, 20.11

Tunteja 24

1104T20K

RYIJYOMPELUN JATKO

Elämystalo Arteri/ Lämpö, Ratakatu 14

Ke 18.00–21.00

10.1.–13.3.2024

Marjo Pylväs

Valmistetaan ryijy omien suunnitelmien mukaan tai valmispakettina ompelemalla. Opit suunnittelua, ryijytekniiikan solmun ja valmiin työn viimeistelyn. Tarvittaessa opetus voidaan antaa etäopetuksena. Kokoontuu ke 10.1, 17.1, 31.1, 14.2, 28.2 ja 13.3

Tunteja 24

1104T22

VANHANAJAN KASTOKYNTTILÄT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

La 10.00–16.00

2.12.2023

Leila Kallio

Tällä kurssilla pääset itse tekemään perinteisiä pitkiä kynttilöitä, jotka valmistuu kynttilämassaan kastamalla. Sopii hyvin vaikka lahjaksi. Tervetuloa mukavan jouluisen puuhaan.

Tunteja 8

1104T23K

PISANKA -PÄÄSIÄISMUNAT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00, Su 12.00–12.45

15.–17.3.2024

Leila Kallio

Kauniit Pisanka-munat ovat alkujaan slaavilaista pääsiäisperinnettä ja niitä on annettu lahjaksi tuomaan hyvää. Tällä kurssilla opit tämän mielenkiintoisen ja mukanaan vievän työtavan. Pisanka-munien kuvioinnissa käytetään batiikkitekniikkaa vahan avulla, joka mahdollistaa niiden pienet yksityiskohdat ja kerroksittaiset värit.

Tunteja 13

1104T24

KAUNIITA HELMITÖITÄ

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 11.00–14.00

18.10.–29.11.2023, 10.1.–14.2.2024

Marjo Pylväs

Opit valmistamaan pienistä helmistä ompelemalla kauniita helmiliinoja, kelloja, mobileja, koristeita jne. Kurssilla on myös mahdollista tehdä timanttitoita.

Tunteja 48

1104T25

ERILAISET PAPERIKUKAT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ti 11.00–14.00

9.–23.4.2024

Marjo Pylväs

Valmistetaan erilaisia pioneita, ruusuja ym. kauniita paperikukkia kreppipaperista.

Tunteja 12

1104T26

VETOKETJU- JA KANGASKORUT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 11.00–14.00

21.–28.2.2024

Marjo Pylväs

Tule valmistamaan yksilöllisiä koruja. Kierrätetään vanhat vetoketjut ja kangastilkut koruiksi.

Tunteja 8

1104T27

VALOHIMMELIT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ke 18.00–20.15, Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

1.–11.11.2023

Leila Kallio

Tervetuloa tekemään tunnelmallisia valohimmeleitä. Materiaalina käytetään akryyliputkea ja led-valonauhaa, joka pujotellaan putken sisälle. Halutessaan rungon voi tehdä jostakin muusta materiaalista ja valot voi sijoittaa myös rungon päälle. Valohimmelin voi valmistaa valmiista malleista tai muokata itselle sopivaksi. Mahdollisuus yhteiseen tarviketilaukseen.

Tunteja 15

1104T28

ORIGAMIA JOULUKSI

Elämystalo Arterri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ke 18.00–20.15

8.–29.11.2023

Leila Kallio

Origamissa, eli japanilaisessa paperintaittelussa on pyrkimyksenä tehdä jokin esine yhdestä paperineliöstä vain taittelemalla sitä. Tällä kurssilla opit tekemään erilaisia joulusia koristeita taittelua hyväksikäyttäen. Näihin töihin sopii monenlaiset eri paperit, niin kierrätetyt ja itse kuvioidut, kuin yksivärisetkin. Kurssilla voi tehdä myös pienen varjostinsarjan valonauhaan. Näihin sopii kauniisti valoa läpäisevä paperi, jossa kuitenkin taitokset pysyvät hyvin.

Tunteja 12

1104T28K

ORIGAMIA KEVÄÄKSI

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ke 18.00–20.15

31.1.–21.2.2024

Leila Kallio

Tällä kurssilla opit japanilaista paperintaittelua eli origamia, jossa tavoitteena on tehdä jokin esine yhdestä paperineliöstä vain taittelemalla sitä. Kurssilla tehdään mm. kusudama-kukkia, joista voit halutessasi koota myös isomman työn, esim. pallon tai kranssin. Lisäksi muita kesäisiä aiheita. Näihin sopii monet eri paperit, myös kierrätetyt ja itse kuvioidut. Lisäksi opetellaan vekkitaiteita, joita voit käyttää esimerkiksi lampunvarjostimen tekemiseen. Näihin sopii vähän vahvempi paperi, jossa kuitenkin taitokset pysyvät hyvin murtumatta.

Tunteja 12

1104T29

PAJAKIT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Ke 18.00–21.00

13.–27.3.2024

Leila Kallio

Toivekurssi. Pajakit ovat alun perin Puolalaista perua olevia iloisen värikkäitä ja runsaasti koristeltuja versioita meidän perinteisistä olkihimmeleistä. Niitä on tehty koristeiksi erilaisiin juhliin, jouluksi, pääsiäiseksi ja syntymäpäiville, sekä hääkoristeiksi. Yleensä ne tehdään pyöreään kehän avulla ja ne muistuttavat usein kattokruunuja. Koristeina voi käyttää paperikukkia, helmiä, tai mitä sitten keksitkin. Tällä kurssilla opit pajakin kokoamisen ja voit päästää luovuutesi valloilleen.

Tunteja 12

1104T30

PERINTEINEN VESIHUOVUTUS

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Pe 18.00–20.30, La 10.00–15.15

2.–3.2.2024

Anna-Liisa Ojala

Tule viikonloppukurssille huovuttamaan lapaset, tossut, hattu tai laukku. Kurssilla työskennellään perinteisen vesihuovutuksen tekniikalla.

Tunteja 10

1104T31

KÄSINTEHDYT PAPERIARKIT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00, Su 18.00–18.45

19.–21.1.2024

Leila Kallio

Tällä kurssilla opit paperiarkkien valmistuksen saloja. Arkkeja voit myöhemmin käyttää esim. kirjansidonnassa tai grafiikassa. Kurssilla käytämme ihanaa pellavakuitua

Tunteja 13

1104T33

KAHVIPUSSEISTA TUOTTEEKSI, MAANANTAI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ma 18.00–21.00

18.9.–27.11.2023, 15.1.–25.3.2024

Jaana Lapintaival

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin käyttö- ja koriste-esineitä kuten laukkuja ja rasioita. Kokoonnumme maanataisin 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 15.1., 29.1., 5.2., 19.2., 11.3., 25.3.

Tunteja 48

1104T35

KAHVIPUSSEISTA TUOTTEEKSI, LAUANTAI

Elämystalo Artteri/ Lämpiö, Ratakatu 14

La 10.00–15.00

16.9.–25.11.2023, 13.1.–20.4.2024

Jaana Lapintaival

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin käyttö- ja koriste-esineitä kuten laukkuja ja rasioita.

Tunteja 72

1104T40

MAKRAMEESOLMEILU JA MAKRAMEEKUDONTA SYKSY

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 11.00–14.00

13.9.–11.10.2023

Marjo Pylväs

Perinteisiä ja uusia makramee solmeiluja. Kurssilla opetellaan solmut ja tutustutaan makrameekudontaan. Valmistetaan esim. seinävaate, tyyny, kukka-amppeleita.

Tunteja 20

1104T40K

MAKRAMEESOLMEILU JA MAKRAMEEKUDONTA KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 18.00–21.00

11.1.–1.2.2024

Marjo Pylväs

Perinteisiä ja uusia makramee solmeiluja. Kurssilla opetellaan solmut ja tutustutaan makrameekudontaan. Valmistetaan esim. seinävaate, tyyny, kukka-amppeleita.

Tunteja 16

1104T41

TONTTUKURSSI

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 18.00–21.00

2.–30.11.2023

Marjo Pylväs

Opit valmistamaan erikokoisia tonttuja sukkahousuista ja kankaista ompelemalla sekä

rungon tueksi tulevaa rautalankaa muotoilemalla. Jokaiselle tontulle tulee ilmeikkäät kasvot ja liikkuva vartalo.

Tunteja 20

1104T42

NAHKATYÖN PERUSTEET - SINUN ENSIMMÄINEN TUOTE NAHASTA

Elämystalo Arteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Pe 16.30–21.00

29.9.2023

Marika Jylhä

Kurssilla opit karvispakkinahan työstämisoimaisuuksia, nahkatyövälineiden käyttöä sekä satulasepän käsiompelua vahalangalla. Kurssilla voit valmistaa tukevasta ja laadukkaasta kasviparkitusta nahasta esimerkiksi uniikin vyön omien mittojen mukaan, kukkaron, korvakorut tai vaikkapa omalle lemmikkikoiralle kaulapannan. Opettajalla on valmiita kaavoja, joista voi etsiä itselle mieluista tai ideoida itse. Kurssin jälkeen osaat käsityövälinein itsenäisesti valmistaa helppoja tuotteita nahasta. Kurssi sopii kaikille nahkatöistä kiinnostuneille tai jo vähän harrastaneille.

Tunteja 6

1104T43

KLASSINEN OLKALAUKKU TAI VYÖLAUKKU NAHASTA

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15

30.9.–1.10.2023

Marika Jylhä

Kurssilla pääset valmistamaan laadukkaasta kasvispakkinahasta tyylikkään ja klassisen kirjekuorilaukun, jonka voi halutessaan valmistaa vyölaukuksi tai vaikka molemmaksi. Laukut ommellaan kokoon käsin satulasepän pistoin, ompelupuristinta hyödyntäen. Värvaihtoehtoina ovat musta, ruskea ja luonnonvaalea. Kurssilla opit hahmottamaan yksinkertaisen nahkalaukun valmistusprosessia, saat tuntuman nahan työstämisestä, pääset tutustumaan nahkatyövälineisiin ja opit perinteistä satulasepän käsinompelua vastaavia itsenäisiä projekteja varten. Kurssi soveltuu kaikille nahkatöistä kiinnostuneille, vasta-alkajille ja jo harrastaneille

Tunteja 15

1104T44

NAHKAISET TOSSUT SISÄ- JA ULKOKÄYTTÖÖN

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

La 10.00–16.45, Su 10.00–15.15

18.–19.11.2023

Marika Jylhä

Kurssilla pääset valmistamaan mukavat ja tyylikkääts nahkaiset tossut. Tossut kaavoitetaan oman jalan mukaan ja ne voivat soveltua niin sisä- kuin ulkokäyttöön. Pohjitusmateriaaliksi

voi käyttää tukevaa pohjanahkaa tai kumia. Värivaihtoehtoja on useita. Lisäksi voit halutessasi koristaa tossun päällistä esimerkiksi tasseleilla, ruseteilla tai niiteillä.

Tunteja 16

1104T45

SANDAALIKURSSI - TULE VALMISTAMAAN ITSESUUNNITTELEMASI SANDAALIT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

12.–14.4.2024

Marika Jylhä

Tule valmistamaan kesäksi itsesuunnittelemasi sandaalit! Kurssille osallistuja pääsee valmistamaan ammattilaisten ohjauksella nahkaiset sandaalit oman jalan mittojen mukaan. Sandaalit valmistetaan tukevasta ja pehmeästä nahasta, värivaihtoehtoja on monia. Kurssilla käydään läpi tavallisimpia sandaalin valmistusrakenteita. Kurssille osallistuja oppii yhden tavan valmistaa sandaalit ja pääsee kokeilemaan käytännössä sandaalin valmistuksessa käytettäviä työvälineitä ja käyttötapoja, sekä tutustumaan nahan ominaisuuksiin. Kurssi soveltuu kaikille nahkatöistä kiinnostuneille, vasta-alkajille ja jo vähän harrastaneille.

Tunteja 22

1104T46

KÄPYPITSIKORUT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 11.00–14.00

3.–24.4.2024

Marjo Pylväs

Valmistamme pienellä sukkulan näköisellä kävyllä langasta kauniita pitsikoruja. Opit käpypitsin eli frivolite´n perusteet ja käpyilet pitsikorun

Tunteja 16

1104T47

KORUJA FIMOMASSASTA

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 11.00–14.00

13.–27.3.2024

Marjo Pylväs

Suunnittele ja valmista värikkäitä ja yksilöllisiä koruja Fimo -massasta. Opit fimomassan käsittelyä ja kuviointia eri tekniikoin sekä korujen kovettamisen ja viimeistelyn.

Tunteja 12

1104T52

JOULUPAJA

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14



Pe 18.00–21.00, La 10.00–14.30

24.–25.11.2023

Anna-Liisa Ojala

Kurssilla on tarjolla työpajoja, joissa voit tehdä pieniä joulukoristeita kaislasta ja paperinarusta, pakettikortteja, lahjapaperia, mehiläisvahakangasta yms. jouluista mukavaa. Kurssi sopii myös lapsille aikuisen seurassa.

Tunteja 10

1104T58

LUOVAA KIRJANSIDONTAA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

24.–26.11.2023

Jaana Öljymäki

Opit sitomaan kirjoja helpoilla sidonnoilla, kuten salainen belgialainen-, kopti-, korsetti- ja pitkäpistosidoksilla. Voit käyttää uutta tai kierrätysmateriaalia. Voit valmistaa esim. ihanan ja persoonallisen muisti-, leike- art journal- tai ruokaohjekirjan. Mahdollisuus tehdä myös Altered books- muunneltuja kirjoja. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille.

Tunteja 20

1104T58K

LUOVAA KIRJANSIDONTAA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

9.–11.2.2024

Jaana Öljymäki

Opit sitomaan kirjoja helpoilla sidonnoilla, kuten salainen belgialainen-, kopti-, korsetti- ja pitkäpistosidoksilla. Voit käyttää uutta tai kierrätysmateriaalia. Voit valmistaa esim. ihanan ja persoonallisen muisti-, leike- art journal- tai ruokaohjekirjan. Mahdollisuus tehdä myös Altered books- muunneltuja kirjoja. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille.

Tunteja 20

1104T61

KEVÄINEN TUOHIPAJA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA, Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30, Su 9.00–14.45

17.–19.5.2024

Jaana Öljymäki

Kurssilla opit tuohitöiden alkuvalmistelut sekä valmistamaan koivun tuohesta pientuotteita esim. leipäkorin, korurasian, kukka-ampelin tai muita ihania tuohituotteita, jotka sopivat sekä sisä- että ulkokäyttöön. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille.

Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali.

Tunteja 20

1104T70

KIVAA OMMELLEN, SIEVI

Jussinpekan koulu, tekstiilityön luokka

To 18.00–20.15

14.9.–7.12.2023, 11.1.–2.5.2024

Anna-Liisa Ojala

Kursilla opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja vaatteita ja kodintekstiilejä uuteen kuosiin. Ota tunnille mukaan ompelutarvikkeet, kankaat tai tuunattava tekstiili sekä kaavapaperia. Halutessasi voit ottaa mukaan myös oman ompelukoneen tai saumurin.

Tunteja 81

1104T72

KOUKUSSA KIRJOVIRKKAUKSEEN JA SORMIVIRKKAUSTA PUFFY MORE-LANGASTA

Elämystalo Artteri/ Lämpö, Ratakatu 14

Ke 18.00–21.00

13.9.–4.10.2023

Marjo Pylväs

Uutta ilmettä sisustukseen. Kirjovirkkauksen kuviot syntyvät kiinteillä silmukoilla ja erivärisillä langoilla. Opetellaan nopeaa ja hauskaa sormivirkkaus Puffy More langasta. Langassa on kahden värisiä silmukoita valmiina. Näitä virkkaamalla saadaan kuviollisia tyynyjä, peittoja, kasseja ym.

Tunteja 16

1104T74

NUKKEKOTI JA MINIATYYRI SYKSY

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 18.00–21.00

14.9.–19.10.2023

Marjo Pylväs

Tutustutaan nukkekotimaailmaan. Valmistetaan erilaisia tavaroita nukkekotiin tai tonttulaan.

Tunteja 24

1104T74K

NUKKEKOTI JA MINIATYYRI KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 18.00–21.00

14.3.–25.4.2024

Marjo Pylväs

Tutustutaan nukkekotimaailmaan. Valmistetaan erilaisia tavaroita nukkekotiin.

Tunteja 24

1104T76

PAIKKAA, TUUNAA, KORISTELE BORO-PARSINNALLA

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 18.00–20.15, Ti 18.00–20.15

20.–28.11.2023

Sari Vierimaa

Nyt hurjastellaan langoilla! Kurssilla paikataan farkut tai jokin muu käyttövaate,. Boro-parsinta on helppoa ja elävöpintaista etupistokirjontaa, jolla paikataan ja koristellaan tekstiilejä. Voit tuunata valmiin vaatteen tai koota kangastilkuista isompaa kangasta esim. laukuksi, vaatekankaaksi tai sisustustestiilin tekoa varten. Boro-parsinta yhdistyy nykyisin muodikkaaseen slow stitch kirjontatapaan. Aiempaa kirjontakokemusta ei taatusti tarvita. Kurssi sopii myös nuorisolle farkkujen parsimiseen.

Tunteja 12

1104T77

NEULOOSIIN HURAHTANEILLE

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 18.00–20.15

18.9.–13.11.2023, 8.1.–26.2.2024

Sari Vierimaa

Neulevimmaisille kurssi, jolla suunnitellaan ja neulotaan kaarroke- ja kirjoneuleita, luotolaisia, palmikoita ja pintaneuleita. Voit tehdä puseroita helmasta tai pänttieltä aloittaen, hameen, lapaset,sukat, pipon tai huivin. Kurssilla opit laskemaan neuleeseen sopivan koon ja kavennukset oman neulekäsialasi mukaan. Opit myös neuletekniikoita ja neulonnan niksejä. Kurssilla voit neuloa valmiita malleja tai suunnitella oman neulemallin. Myös aloittelevat neulojat erityisen tervetulleita!

Tunteja 48

1104T78

PEHMOLELUT JA PIIRROSHAHMOT SYKSY

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 12.30–14.45

2.–30.11.2023

Marjo Pylväs

Virkataan söpöjä pupuja, kissoja, koiria ja suosittuja piirroshahmoja. Voi myös virkata kakkuja ja muita herkkuja.

Tunteja 15

1104T78K

PEHMOLELUT JA PIIRROSHAHMOT KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 11.00–14.00

15.1.–26.2.2024

Marjo Pylväs

Virkataan söpöjä pupuja, kissoja, koiria ja suosittuja piirroshahmoja. Voi myös virkata kakkuja ja muita herkkuja. Kokoontuu 15.1, 29.1 12.2 ja 26.2

Tunteja 16

1104T79

KESKENERÄISET KÄSITYÖT, SYKSY

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 11.00–14.00

25.9.–27.11.2023

Marjo Pylväs

Tule valmistamaan kesken jääneitä neule-, virkkaus- ja kirjontatöitä. Kokoonnutaan joka toinen viikko ma 25.9, 9.10, 30.10, 13.11 ja 27.11.

Tunteja 20

1104T79K

KESKENERÄISET KÄSITYÖT, KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 11.00–14.00

8.1.–19.2.2024

Marjo Pylväs

Tule valmistamaan kesken jääneitä neule-, virkkaus- ja kirjontatöitä. Kokoonnutaan joka toinen viikko 8.1, 22.1, 5.2 ja 19.2

Tunteja 16

1104T84

KEHYSKUKKAROT JA PIKKULAUKUT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ti 18.00–20.15, Pe 17.00–20.00, La 9.00–13.30

7.–11.11.2023

Sari Vierimaa

Tule suunnittelemaan ja ompelemaan kehyskukkaroita: raha- ja korttikukkaroita, penaaleja tai pieniä juhlalaukkuja. Kukkaroita voi tehdä kauniista kankaista, lisätä vähän kirjontaa, helmiä, pitsejä - koristeluissa kannattaa vetää ihan överiksi! Itselle muutama ja ystäville + koko suvun naisille kätevä lahja!

Tunteja 13

1104T91

KOUKUSSA KIRJOVIRKKAUKSEEN JA PIKSELIVIRKKAUKSEEN

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ma 11.00–14.00

18.3.–15.4.2024

Marjo Pylväs

Kirjovirkkauksella ja pikselivirkkauksella uutta ilmettä sisustukseen. Virkkauksessa kuviot syntyvät pylväillä ja kiinteillä silmukoilla ja erivärisillä langoilla. Kirjovirkkauksella voit virkata esim. tyynyjä, kasseja, mattoja ym. Pikselivirkkauksella voit virkata esim. huiveja, kuviollisia tyynyjä ja peittoja ym.

Tunteja 16

1104T92

TOSSUT JA LAPASET KOUKKUAMALLA

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

To 12.30–14.45

8.–29.2.2024

Marjo Pylväs

Opit koukkuamaan kaksipäisellä virkkuukoukulla paksuja ja kauniita kuviollisia tossuja ja lapasia. Tekniikka on helppo ja nopea.

Tunteja 12

## **Muu koulutus**

Kausikortti

0002

SENIORIKAUSIKORTTI

Toimipaikka avoin

1.9.–30.12.2023, 8.1.–31.5.2024

avoin Opettaja

Senioriväestöllä tarkoitetaan 63 vuotta täyttäneitä ja eläkkeellä olevia, jotka eivät ole ansiotyössä. Opetushallituksen myöntämän opintoselityyppisen valtionavustuksen myötä Ylivieskan seudun kansalaisopisto myöntää 55 ensimmäiselle seniorikausikortin, jonka hinta on 175 € (vastaa kausikorttia, jonka normaalihinta on 200 €). Seniorikausikortilla voit lukuvuoden aikana osallistua enintään kuudelle valitsemallesi kurssille. Kurssit, jotka on rajattu pois kausikortin valikoimasta, on merkitty ohjelmaan tekstillä: "Kausikortti ei käy". Seniorikausikortin hinta laskutetaan kahdessa erässä syyslukukauden 2023 aikana. Mikäli ilmoittaudut netin kautta, valitse kurssien lisäksi "Seniorikausikortti" -niminen kurssi nro 0002. Ilmoittautuessasi puhelimella, muistathan mainita, että haluat lunastaa seniorikausikortin. Laskutettuja kurssimaksuja ei voi enää vaihtaa seniorikausikorttiin. Seniorikausikortin lunastanut ilmoittautuu kurseille normaalin käytännön mukaisesti. Myös mahdolliset peruutukset tulee tehdä 5 vrk ennen kurssin alkua. Mikäli peruutusta ei ole tehty määräajassa, laskutetaan koko kurssimaksu.

Tunteja 0

0005

OPINTOSETELIAVUSTUS 25 e

Toimipaikka avoin

1.9.–30.12.2023, 1.1.–31.5.2024

avoin Opettaja

Opintasetelialennusta voi käyttää yksittäisen kurssin maksamiseen, mikäli kuulut johonkin seuraavista ryhmistä: eläkkeellä olevat ja 63- vuotta täyttäneet, maahanmuuttajat, perusopetuksen jälkeistä koulutusta vailla olevat sekä oppimisvaikeuksia kokevat. Tätä alennusta voit käyttää vain, mikäli et ole hyödyntänyt alennusta muihin ilmaisiin opintaseteliovustuksella tuettuihin kursseihin tai seniorikausikorttiin. Opintaseteliovustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintaseteliovustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 0

000KK

KAUSIKORTTI

Toimipaikka avoin

1.9.–30.12.2023, 1.1.–31.5.2024

avoin Opettaja

Kausikortin hinta lukuvuonna 2023–2024 on 200 €. Kausikortilla voit lukuvuoden aikana osallistua enintään kuudelle valitsemallesi kurssille. Kurssit, jotka on rajattu pois kausikortin valikoimasta, on merkitty ohjelmaan tekstillä: ”Kausikortti ei käy”. Kausikortin hinta laskutetaan kahdessa erässä syyslukukauden 2023 aikana. Mikäli ilmoittaudut netin kautta, valitse kurssien lisäksi ”Kausikortti ” -niminen kurssi nro 000KKK. Ilmoittautuessasi puhelimella, muistathan mainita, että haluat lunastaa kausikortin. Laskutettuja kurssimaksuja ei voi enää vaihtaa kausikorttiin. Kausikortin lunastanut ilmoittautuu kursseille normaalin käytännön mukaisesti. Myös mahdolliset peruutukset tulee tehdä 5 vrk ennen kurssin alkua. Mikäli peruutusta ei ole tehty määräajassa, laskutetaan koko kurssimaksu.

Tunteja 0

329802

VOISINKO MUREHTIA VÄHEMMÄN?

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.00–19.30

4.10.2023

Ulla-Maija Salonkaarto

Lyhyt alustus mielen toiminnasta - ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisemme välisestä yhteydestä. Kehomme hälytysjärjestelmä ei erottele onko uhka todellinen vai kuviteltu. Murehtiva mieli on kiinni tulevaisuudessa, ja yrittää ratkoa ongelmia, joita ei ole kuin oman pään sisällä. Kurssilla opetellaan muutamia helposti toteutettavia harjoituksia oman kehon ja mielen tyynnyttämiseen. Kurssi perustuu hyväksymis- ja omistautumisteoriaan (HOT) Soppii murehtimiseen taipuvaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Tunteja 2

329802K

VOISINKO MUREHTIA VÄHEMMÄN?

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.00–19.30

7.2.2024

Ulla-Maija Salonkaarto

Lyhyt alustus mielen toiminnasta - ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisemme välisestä yhteydestä. Kehomme hälytysjärjestelmä ei erottele onko uhka todellinen vai kuviteltu. Murehtiva mieli on kiinni tulevaisuudessa, ja yrittää ratkoa ongelmia, joita ei ole kuin oman pään sisällä. Kurssilla opetellaan muutamia helposti toteutettavia harjoituksia oman kehon ja mielen tyynnyttämiseen. Kurssi perustuu hyväksymis- ja omistautumisteoriaan (HOT) Sopii murehtimiseen taipuvaisille ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Tunteja 2

## **Alavieska**

### **Taiteen perusopetus**

Kuvataiteet

110307A

LASTEN KUVATAITEEN PERUSOPETUS I

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ti 13.30–15.00

15.8.–21.11.2023, 9.1.–30.4.2024

Tellervo Junkala

Kuvataiteen yleisen oppimäärän opetuksen tehtävänä on tukea oppilaan kulttuurien tuntemusta kuvataiteen keinoin. Opetus vahvistaa oppilaan kokemusta itsestään visuaalisen kulttuurin aktiivisena toimijana sekä luovana ja vastuullisena yhteisön jäsenenä. Opinnot kehittävät visuaalisen havainnoinnin, ajattelun, ilmaisun, tulkinnan ja arvottamisen taitoja sekä luovat edellytyksiä uuden oppimiselle. Opintoissa tarkastellaan visuaalisen kulttuurin jatkuvaa muuntumista ja avoimia rajoja. Opetus koostuu 300 tunnin mittaisista yhteisistä opinnoista ja 200 tunnin mittaisista teemaopinnoista. Yhteiset opinnot jakautuvat viiteen opintokokonaisuuteen ja opintojen aikana saat monipuoliset tiedot ja taidot kuvataiteesta. Teemaopinnoissa on kaksi opintokokonaisuutta, joiden tavoitteena on taitojen laajentaminen, kuvallisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen sekä tietojen että vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Ryhmään otetaan 7-9 -vuotiaita. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Aloittava ryhmä. Ryhmässä voi jatkaa myös ne, joilla aiemmin on jääneet opinnot kesken.

Tunteja 60

1104T01A

HAHTUVAT, ALAVIESKA, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS II

Alavieskan yhtenäiskoulun käsityölk, Koulutie 9

Ti 15.30–17.00

15.8.–21.11.2023, 9.1.–7.5.2024

Leila Kallio

Lasten käsityön taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä tarjoaa lapsille monipuolisesti kokemuksia käsityöstä, muotoilusta ja teknologiasta. Tarkoitettu 7-9 vuotiaille. Käsityön opetus on kokemuksellista, tutkivaa ja oppilaan omaan ilmaisuun kannustavaa. Opetuksella pyritään luomaan myönteistä suhtautumista käsin tekemiseen, tukemaan lapsen kasvua ja kehittämään sekä itsetuntemusta että käsityötaitoja elämyksellisellä tavalla. Lasta ohjataan eri materiaalien, tekniikoiden ja työkalujen turvalliseen käyttöön kokeilun, tekemisen ilon ja keksimisen avulla.

Tunteja 60

## **Musiikki**

Musiikki

110101

CHORUS VALLIS KUORO

Alavieskan seurakuntakoti, Papinpolku 1

Ke 18.30–21.00

9.8.–3.12.2023, 10.1.–8.5.2024

Soili Autio

Oletko kohtalokas sopraano, lempeä altto, uljas tenori vain dramaattinen basso? Chorus Vallis -kuoro ottaa riveihinsä uusia laulajia. Kuoro on virkeä, tasokas ja palkittu Ylivieskan seudun ja Kalajoen kansalaisopistojen yhteinen kamarikuoro, joka kokoontuu viikoittain Alavieskassa, Ylivieskassa tai Kalajoella. Ohjelmisto on monipuolista, kansainvälistä ja haasteellistakin aina klassikoista ja kansanlauluista nykysäveltäjiin ja ns. kevyempään musiikkiin. Kuoro on rekisteröitynyt ja kuuluu Sulasoliin.

Tunteja 108

110106A

YKSINLAULUN VIIKONLOPPUKURSSI

Alavieskan yhtenäiskoulu, musiikkikl., Koulutie 9

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

9.9.–11.11.2023, 20.1.–16.3.2024

Kirsi Koivisto

Laulunopetusta henkilökohtaisesti räätälöitynä. Oppitunnin pituus 45

min/oppilas/opetuskerta. Tuntiajat sovitaan opettajan kanssa erikseen. Opetuspäivät syksy:

la-su 9.-10.9., la-su 30.9.-1.10. ja la 11.11.2023 Kevät: la-su 20.-21.1., la-su 17.-18.2. ja la

16.3.2024. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 60

110128A

PIANO YKSILÖOPETUS ALAVIESKA

Alavieskan kirjasto, Pokelantie 3



Pe 12.15–15.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024

Kirsi Anias

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla.

Aloittaville lapsioppilaille suositellaan Pianon Avain Aapinen kirjaa. Viikottainen soittoaika 15 min. per oppilas. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 87,84

110130

NICEBAND

Alavieskan yhtenäiskoulu, musiikkilkl, Koulutie 9

Ke 17.30–19.30

13.9.–15.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Mikko Koivu

Esiintyvä poprock-bändi. Kurssi täynnä.

Tunteja 58,52

110139A

KITARANSOITON YKSILÖOPETUS, ALAVIESKA

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ke 17.00–20.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Petri Ylitalo

Opit soittotekniikkaa ja nuotinlukua lähtötasosi ja mieltymystesi mukaan. Eri musiikki- ja soittotyylit tulevat tutuiksi. Sähkökitaran kanssa myös vahvistimet ja efektit kuuluvat osana opiskeluun. Voit keskittyä joko akustiseen tai sähkökitaraan, mutta myös molempien soitto on mahdollista. Sopii kaikentasoisille soittajille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min.

Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e+kevät 46e. 30 min: syksy 68e+kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY. Vaikka kurssi olisi täynnä, kannattaa ilmoittautua varasijalle, josta otamme uusia oppilaita vapautuville paikoille!

Tunteja 96

## Kielet

Suomi

120113

SUOMEA UKRAINALAISILLE

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ke 16.10–17.40

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Lucia Pavlovics

Suomen kieltä ja kulttuuria ukrainalaisille. Taitotaso A2-B1. Kurssimaksu korvataan opintotietoliavustuksella ilman eri hakemusta opintotietoliin oikeutetuille henkilöille.

Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 42

120114

SUOMEN ALKEET UKRAINALAISILLE

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

La 10.00–12.00

16.–30.9.2023

Lucia Pavlovics

Suomen kielen alkeiskurssi ukrainalaisille. Tervetuloa kurssille, jos et ole opiskellut aikaisemmin suomea. Taitotaso: A1. Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 8,01

### **Kuvataiteet ja muotoilu**

Muotoilu, käden taidot

110413

KERAMIIKAN PERUSTEET

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ma 18.00–21.00

18.9.–30.10.2023

Seija Niskakangas

Tervetuloa rentoutumaan saven äärelle. Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kokeiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saven työstämistä? Tällä kurssilla opit käsinrakennuksen perusteet. Kurssin aikana käydään läpi eri käsinrakennustekniikoita harjoitustöiden avulla. Viimeisellä kurssi kerralla lasitetaan raakapoltetut esineet. Kurssi tarjoaa hyvät perusteet keramiikan harrastamiseen. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä et tarvitse. Kurssin jälkeen sinulla on perusymmärrys keraamisen esineen syntyprosessista. Soveltuu ensikosketukseksi keramiikkaan, sekä aiemmin keramiikkaa tehneille. Käytössä kurssilla on mikron ja tiskikoneen kestävätkorkeanpolton savet, jotka voit ostaa opettajalta. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun, ne laskutetaan erikseen käytön mukaan. Tälle kurssille on myös kouluikäiset lapset tervetulleita vanhemman seurassa.

Tunteja 20

1104134

VIIKONLOPPUKERAMIikka

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Pe 18.00–21.00, La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

19.1.–2.2.2024

Seija Niskakangas

Tällä kurssilla keramiikan perusteet hallitsevat saavat valmistaa ja toteuttaa esineitä omien ideoiden pohjalta ja aloittelijat oppivat perustekniikat ja toteuttavat niitä käyttäen omia ideoita. Käytössä kurssilla on mikron ja tiskikoneen kestävät korkeanpolton savet, jotka voit ostaa opettajalta. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun, ne laskutetaan erikseen käytön mukaan. Kurssille ovat tervetulleita myös kouluikäiset lapset, alle 10- vuotiaat vanhemman seurassa.

Tunteja 20

## **Maa- ja metsätalous**

Puutarhatalous

710307A

LAVALAATIKKOVILJELY

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

To 17.30–19.45

23.5.2024

Marko Ahola

Laatikkoviljely säästää selkää ja se ei vaadi suurta tilaa kotipuutarhassa tai palstalla.

Laatikkoviljelyn puutarhakurssilla käymme läpi mm. laatikkoviljelmän perustaminen, laatikkoon sopivat kasvit, lannoitukset, kasvinsuojelun, kastelun, peittämisen jne.

Käytännöllinen kurssi, jossa kasataan kasvatuslaatikko ja kylvetään eri kasvien siemenet. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, voimme kokoontua siellä. Lisäksi mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli

Tunteja 3

## **Tanssi ja liikunta**

Liikunta

830110A

RYHTIÄ PARANTAVA, NIVELIÄ SÄÄSTÄVÄ VENYTYSJUMPPA, ALAVIESKA

Alavieskan Viri, Pääskytie 1

Ke 11.00–12.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Terttu Rajaniemi

Koko kehon monipuolinen kuntouttava musiikkijumppa. Liikkeet tuetaan tehokkaiksi ja turvallisiksi syvien lihasten avulla. Kiinnitämme huomiota erityisesti ryhtiin, keskivartaloon, pakaroihin sekä niskan ja hartioiden seutuun. Liikkeitä tehostetaan kuminauhalla, käsipainoilla, jumppakepillä ja oman kehon painolla. Tunti sisältää paljon venytyksiä sekä liikkuvuusharjoitteita. Tunti sopii kaikille. Ota tunnille mukaan jumppamatto, sisäpelikengät ja juomapullo.

Tunteja 27,99

830118

LAVIS LAVATANSSIJUMPPA, ALAVIESKA

Alavieskasali, Koulutie 9

To 18.00–19.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Anna Järvelä

Lavis on lavatanssijumppaa, joka perustuu helppoihin askelkuviioihin. Askelkuvioiden pohjana mm. valssi, tango, humppa, jenkka, jive, salsa, rumba. Tanssikuviioihin on yhdistetty lihasvoima ja liikkuvuusharjoitteita. Hikistä ja hauskaa. Jalkineina voivat olla tanssikengät tai lenkkarit, mutta voit tanssia myös sukkasillaan. Ota tunnille mukaan juomapullo ja halutessasi pieni hikipytyhe.

Tunteja 26,66

830119

KOHOTA KUNTOA KAHVAKUULILLA, ALAVIESKA

Alavieskasali, Koulutie 9

To 19.15–20.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Anna Järvelä

Kahvakuulatunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuverryttelyn ja venyttelyineen. Lihaskunto pääasiassa toiminnallisina kahvakuulaliikkeinä. Tunti on keskiraskas. Ota tunnille mukaan omat kuulat, jumppamatto, juomapullo ja halutessasi pieni hikipytyhe.

Tunteja 20

830122

KEHONHUOLTOA JA -HALLINTAA

Alavieskasali, Koulutie 9

Ke 18.00–18.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Sofia Kivioja

Pysähdytään hetkeksi huoltamaan kehoa ja keskitytään liikkeisiin hengityksen tahdissa. Tunneilla tehdään liikkuvuusharjoituksia, kuten dynaamisia venytyksiä, erilaisia avaavia liikkeitä sekä keskivartalon lihaksia vahvistavia rauhallisia, mutta sitäkin tehokkaampia liikkeitä. Kurssi sopii kaikille lähtötasosta riippumatta. Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo ja jumppamatto sekä halutessasi pitkähihainen paita.

Tunteja 21

830123

CORE KUNTOON

Alavieskasali, Koulutie 9

Ke 17.30–18.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Sofia Kivioja

Kurssilla vahvistetaan keskivartalon lihaksia, jotka ovat avainasemassa hyvän ryhdin saamiseen. Liikkeitä tehdään oman kehon painolla huomioiden syvät ja pinnalliset vatsalihakset sekä selän alueen lihakset. Tunneilla saat liikkeisiin eri vaihtoehtoja kevyemmästä raskaampaan tekemiseen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille. Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo, pikkupytyhe ja jumppamatto.

Tunteja 13,86

830186

KANTRIRIVITANSSI TUTUKSI

Alavieskan Viri, Pääskyntie 1

La 13.30–15.00

16.9.–14.10.2023

Jaana Pudas

Kurssilla opetellaan rivitanssin askelsarjoja. Musiikkina pääasiassa kantrimusiikki. Jalassa olisi hyvä olla riittävän luistavat, tukevapohjaiset kengät. Jos kaapistasi löytyy buutseja, farkkuja ja ruutupaitaa, niitä voi käyttää, mutta ne eivät ole pakollisia. Rivitanssissa et tarvitse paria.

Tunteja 10

830186K

KANTRIRIVITANSSI TUTUKSI

Alavieskan Viri, Pääskyntie 1

La 13.30–15.00

27.1.–24.2.2024

Jaana Pudas

Kurssilla opetellaan rivitanssin askelsarjoja. Musiikkina pääasiassa kantrimusiikki. Jalassa olisi hyvä olla riittävän luistavat, tukevapohjaiset kengät. Jos kaapistasi löytyy buutseja, farkkuja ja ruutupaitaa, niitä voi käyttää, mutta ne eivät ole pakollisia. Rivitanssissa et tarvitse paria.

Tunteja 10

## **Käden taidot**

Muotoilu, käden taidot

110434A

PUU- JA METALLITYÖ

Alavieskan yhtenäiskoulun puutyöluokka, Koulutie 9

Ma 18.00–21.15

11.9.–20.11.2023, 15.1.–8.4.2024

Tapio Haapakoski

Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin pidemmälle ehtineille nikkareille. Kurssilla opit

tekemään pieniä puu- tai metallitöitä esim. huonekalujen korjausta ja kunnostusta tai voit rakentaa aivan uutta omien tarpeidesi mukaan. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Käytettävissä ovat tavanomaiset käsityökalut sekä puutyöluokan koneet ja laitteet, samoin metallityötilan koneet ja laitteet. Opit tarvittavien välineiden turvallisen käytön ja saat tarvittaessa henkilökohtaista ohjausta. Voit käyttää myös omia työkaluja. Käytettävä materiaali on hankittava itse. Koululla ei ole säilytysmahdollisuutta keskeneräisille töille. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.  
Tunteja 84

1104T05A

ALAVIESKAN VAATEOMPELU

Alavieskan yhtenäiskoulun käsityölk, Koulutie 9

Ke 18.00–20.15

13.9.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja vaatteita uuteen kuosiin. Kurssille voit tulla ompelemaan myös kansallispukua, sen osia tai korjaamaan vanhaa pukua.

Tunteja 78

1104T34

KAHVIPUSSEISTA TUOTTEEKSI, KESKIVIIKKO

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ke 18.00–21.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Lapintaival

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin erilaisia tuotteita kuten koriste-esineitä, laukkuja ja rasioita.

Tunteja 48

1104T51

ALAVIESKAN KÄSITYÖT JA ASKARTELU

Alavieskan yhtenäiskoulun käsityölk, Koulutie 9

Ti 18.00–20.15

19.9.–28.11.2023, 16.1.–26.3.2024

Leila Kallio

Tällä kurssilla pääset kokeilemaan erilaisia käsityö- ja askartelutekniikoita, aiheet valitaan kurssilaisten omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sopii niin vasta-alkajille, kuin jo aiemmin harrastaneille.

Tunteja 60

**Muu koulutus**

## Vesiliikenne

510200K

### SAARISTOLAIVURIKURSSI

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

To 18.00–21.15

29.2.–18.4.2024

toimitusjohtaja Topi Rautakoski

Saaristomerenkulun kurssi on Suomen Navigaatioliitto ry:n kurssivaatimusten mukainen liiton laivuriopintojen ensimmäinen taso. Kurssi on peruskurssi, joka soveltuu myös vasta-alkajille ja keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Näiden jokaisen merenkulkijan perustietojen hallitseminen tuo varmuutta pienveneilijän toimintaan vesillä. Kurssin oppimateriaalimaksu on noin 80 €. (sis. oppikirjan, harjoituskartan, astelevyn ja harpin. ei sisällä tutkintomaksua). Kurssipäivät torstaisin 29.2., 14.3., 21.3., 4.4., 11.4. ja 18.4. Tenttipäivä 19.4.

Tunteja 24

510201AK

### RANNIKKOLAIVURIKURSSI

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

To 18.00–21.15

29.2.–18.4.2024

toimitusjohtaja Topi Rautakoski

Rannikkomerenkulun kurssi on Suomen Navigaatioliitto ry:n kurssivaatimusten mukainen liiton laivuriopintojen toinen taso. Rannikkomerenkulun opetus täydentää aiemmin saaristomerenkulun kurssilta opittuja tietoja. Siihen sisältyy mm. paikanmäärittäminen menetelmät, eksymä, sääoppi, vuorovesioppi ja elektroninen paikanmäärittäminen. Hyväksytty tutkinto mahdollistaa Kansainvälisen huviveneen kuljettajan pätevyyskirjan saamisen. Oppimateriaalimaksu n. 36 € (sis. oppikirja ja harjoituskartta. Ei sisällä tutkintomaksua). Ota mukaan muistiinpanovälineet. Kurssipäivät torstaisin 29.2., 14.3., 21.3., 4.4., 11.4. ja 18.4. Tenttipäivä 19.4.

Tunteja 24

810410

### ARKI- JA JUHLAMEIKKIKURSSI

Alavieskan kirjasto, Pokelantie 3

Pe 17.30–20.30

15.–22.9.2023

Karoliina Isopahkala

Tule oppimaan arki- ja juhlameikkien salat. Ensimmäisenä iltana käydään läpi arkimeikki, toisena juhlameikki. Opetellaan jokaiselle sopivat värit, muodot ja tyylit – millainen meikki sopii juuri sinun kasvosiin ja persoonaan. Harjoitellaan meikkaamista käytännössä. Saat kattavat ohjeet ja paljon vinkkejä, joilla meikkaaminen onnistuu helposti myös kurssin jälkeen. Kurssilla on tarvittavat meikit, joita saa vapaasti käyttää. Voit silti ottaa mukaasi

omia meikkejä ja meikkivälineitä sekä pienen peilin. Materiaalimaksu 10 e maksetaan opettajalle.

Tunteja 8

810410K

ARKI- JA JUHLAMEIKKIKURSSI

Alavieskan kirjasto, Pokelantie 3

Pe 17.30–20.30

16.–23.2.2024

Karoliina Isopahkala

Tule oppimaan arki- ja juhlameikkien salat. Ensimmäisenä iltana käydään läpi arkimeikki, toisena juhlameikki. Opetellaan jokaiselle sopivat värit, muodot ja tyylit – millainen meikki sopii juuri sinun kasvoihin ja persoonaan. Harjoitellaan meikkaamista käytännössä. Saat kattavat ohjeet ja paljon vinkkejä, joilla meikkaaminen onnistuu helposti myös kurssin jälkeen. Kurssilla on tarvittavat meikit, joita saa vapaasti käyttää. Voit silti ottaa mukaasi omia meikkejä ja meikkivälineitä sekä pienen peilin. Materiaalimaksu 10 e maksetaan opettajalle.

Tunteja 8

## **Sievi**

### **Historia, yhteiskunta ja talous**

Historia

130104S

TUTUSTU KOTISEUTUSI HISTORIAAN-VANHOJA MUISTELLEN, UUTTA TUTKIEN

Sievin kunnantalo, Haikolantie 16

Ti 14.00–15.30

3.10.–28.11.2023

Anne Ruuttula-Vasari

Kurssilla teemme arkistokäyntejä seurakunnan, kunnan, kotiseutuarkiston kokoelmiin unohtamatta kotiarkistoja. Käymme läpi asiakirja- ja valokuva-aineistoa, jota on jo kerätty arkistoihin. Samalla talletamme digitoitua aineistoa kokoelmista digitaaliseen kotiseutuarkistoon ja Topoteekkiin. Kurssi soveltuu jokaiselle kotiseututyöstä ja historiasta kiinnostuneelle.

Tunteja 16

## **Terveydenhoito**

Terveys

830203

MINDFULNESS PERUSTEET, SIEVI

Päivärinnan koulun ravintolasali, Koulukatu 2 A



Ma 17.30–19.00

18.9.–27.11.2023, 15.1.–25.3.2024

Jukka Santavuori

Kurssi vastaa kysymyksiin mistä, mitä, miksi ja miten. Kurssilla perehdytään mindfulnessin historiaan ja lähtökohtiin, mitä mindfulness on ja mitkä ovat sen tavoitteet, sekä miten mindfulness harjoituksia ja harjoitteita tehdään. Pureudumme mindfulnessin ytimeen, tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon. Kurssi on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Aiempaa kokemusta tai tietoa mindfulnessista ei vaadita. Avoin ja utelias mieli on hyvä olla matkassa mukana! Ota tunnille mukaan muistiinpanovälineet.

Tunteja 24

## **Musiikki**

Musiikki

110101S

VIIHDELAULURYHMÄ KIRSIKAT

Lauri Haikolan koulu, musiikkiluokka, Jussinmäentie 29 B

To 18.30–20.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

avoin Opettaja

Pop ja viihdemusiikkia kaksi- ja kolmiäänisesti esittävä lauluryhmä. Uusia laulajia odotetaan mukaan iloiseen joukkoon. Myös mieslaulajat erittäin tervetulleita! Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 48

110103S

SENIORIEN LAULU JA SOITTORYHMÄ SIEVI

Päiväkeskus Lusiina, Kallentie 2

Ti 11.00–12.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Pekka Peltola

Yhteislaulua ja -soittoa mukavassa senioriporukassa. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 44

110106S

YKSINLAULUN VIIKONLOPPUKURSSI

Lauri Haikolan koulu, musiikkiluokka, Jussinmäentie 29 B

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

23.9.–25.11.2023, 3.2.–23.3.2024

Kirsi Koivisto

Opit yksinlaulua omien lähtökohtiesi mukaan. Sopii kaikille laulusta kiinnostuneille. Syksyn kerroilla tavoitteena valmistaa ohjelmistoa joulukonserttia varten. Kurssipäivät syksy la-su 23.-24.9., la-su 14.-15.10. ja la 25.11.2023. Kevät la-su 3.-4.2., la-su 24.-25.2. ja la 23.3.2024.

Tunteja 60

110107S

ERITYISRYHMÄN MUSIIKKI PAJAPIHLAJA

Toimintakeskus Pajapihlaja, Jussinmäentie 5 A

Ti 10.00–10.45

12.9.–14.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Pekka Peltola

Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteli-avustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

Tunteja 22

110113

LAPSIKUORO SIEVI

Toimipaikka avoin

Ma 18.00–19.15

11.9.–27.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Maija Rautio

Tule mukaan uuteen toivottuun lapsikuoroon! Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 41,75

110113B

LAPSIKUORO KIISKILÄ

Kiiskilän aluekoulu, Kiiskilänkyläntie 74

Ma 16.15–17.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Maija Rautio

Tule mukaan uuteen toivottuun lapsikuoroon! Jos minimi määrä ilmoittautuneita ei täyty, yhdistetään Sievin kirkonkylän kuoron kanssa. Esiintyvä ryhmä.

Tunteja 41,75

110116S

PIANO YKSILÖOPETUS SIEVI

Lauri Haikolan koulu, Jussintie 29 B

Ti 14.15–16.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Maija Rautio

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Viikoittainen soittoaika 15 min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Soittokirjoista suositellaan Pianon Avain-sarjaa tai Soittamalla oppii! -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 63,84

110131

PIANO YKSILÖOPETUS JYRINKI

Jyringin koulu, Kylätie 47

Ke 18.15–20.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Kirsi Anias

Opit pianonsoiton perustekniikkaa ja tasosi mukaista ohjelmistoa rohkaisevassa ohjauksessa.

Samalla opit nuotinlukua ja musiikin teoriaa. Viikottainen soittoaika 15 min. per oppilas.

KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 55,92

110132

PIANO YKSILÖOPETUS KIISKILÄ

Kiiskilän aluekoulu, Kiiskilänkyläntie 74

Ti 16.45–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Maija Rautio

Opit pianonsoiton perusteita ja vapaasäestystä. Viikoittainen soittoaika 15 min/oppilas.

Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Aloittaville suositellaan Pianon Avain Aapinen tai

Soittamalla oppii! -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 72

110135

PIANON/URKIJENSOITTO YKSILÖOPETUS

Sievin Seurakuntakoti, Haikolantie 44

To 15.00–19.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Päivi Aho

Klassisen pianonsoiton tai pianovapaasäestyksen opetusta. Sopii vasta-alkajille tai

pidemmällä oleville soittajille. Voit halutessasi valita soittimeksi myös kirkkourut.

Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät

95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

Tunteja 96

110140S

SÄHKÖBASSONSOITTO YKSILÖOPETUS SIEVI

Lauri Haikolan koulu, musiikkiluokka, Jussinmäentie 29 B

Ti 17.00–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Lauri Vuolteenaho

Tule oppimaan sähköbasson soittotekniikkaa, bassolinjojen suunnittelua ja nuotinlukua lähtötasosi huomioiden. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min Sopii kaikäntasoisille soittajille. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.  
Tunteja 64,08

### **Esittävä taide ja kirjallisuus**

Näyttämötaiteet

110225

LASTEN TEATTERIPAJA

Sievin Lyly, Korhosenkatu 4

Ti 14.00–17.00

12.9.–31.12.2023, 1.1.–9.4.2024

Tanja Kupiainen

Alakoulu-ikäisille teatteripaja, jossa opetellaan ilmaisia teatterin keinoin- leikkiä ja lystiä unohtamatta! Teatteripaja tekee esityksen keväällä -24.

Tunteja 80

### **Kuvataiteet ja muotoilu**

Kuvataiteet

110309

LUONTOKUVAUKSEN PERUSKURSSI, SIEVI

Jussinpekan koulu, Jussinmäentie 2

Ma 18.30–20.30

11.9.–9.10.2023

Veijo Toivoniemi

Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja vasta järjestelmäkameran hankkineille. Keskitymme kameran perusasetuksiin ja kokeillemme erilaisia kuvauskohteita kuten linnut, maisema- ja lähikuvaus. Kurssin jälkeen hallitset eri parametrien merkityksen ja uskallat lähteä hallitsemaan omaa kameraa erilaisia kohteita kuvatessasi. Tällä kurssilla uskallat kysyä ne tyhmätkin kysymykset, kun kaikki ovat aloittelijoita. Kurssin jälkeen uskallat osallistua muille kursseille ja/tai jatkaa kuvaamista aivan omatoimisesti. Kuvaamisen käytännön harjoittelupäivät ovat maastossa ja kuvauspäivät maastossa sovitaan kurssin aikana. Ota kurssille mukaan oma järjestelmäkamera.

Tunteja 13,33

110448S

KORUPAJA, SIEVI

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ma 18.00–21.00

11.9.–9.10.2023, 8.1.–5.2.2024

Jussi Kokkonen

Opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveittesi mukaisia metallikoruja. Korut voivat olla esim. riipuksia, korvakoruja, sormuksia, rannerenkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkkiketjuja ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, messinkiä, titaania, helmiä, kiviä, lusikoita, haarukoita, vanhoja koruja. Koruihin voit istuttaa kiviä. Lisätä helmiä tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, tarvitset mukaan vain hieman mielikuvitusta. Kurssi sopii kaikille, myös vasta-alkajille. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Työvälinemaksu 12€.

Tunteja 40

110450S

LUSIKKAKORUT ITSELLESI TAI LAHJAKSI

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ma 18.00–21.00

16.10.–20.11.2023, 12.2.–18.3.2024

Jussi Kokkonen

Opit suunnittelemaan ja valmistamaan koruja kierrätysmateriaaleista. Voit valmistaa esim. riipukset korvakorut, sormukset, rannerenkaat, ketjut ym. Hyödynnä tarpeettomat hopea-, messinki- ja alpakkalusikat ja haarukat, kakkulapiot ym. ruokailuvälineet, Ota kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta, kaikki muu löytyy kurssipaikalta. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja vaan sopii kaikille. Työvälinekorvaus 12€/lukukausi.

Tunteja 40

## **Maa- ja metsätalous**

Luonnontieteet

410202

METSÄSTÄJÄKURSSI

Jussinpekan koulu, Jussinmäentie 2

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00

27.–28.4.2024

Hanna Saukko

Metsästäjäkurssi on tarkoitettu kaikille metsästyksestä kiinnostuneille, ei ala- eikä yläikärajaa. Kurssin sisältö koostuu seuraavista aihealueista: metsästyslainsäädäntö, eettinen metsästys, aseet ja patruunat, lajituntemus, riistaekologia, pyyntivälineet ja -menetelmät sekä saaliin käsittely. Kurssin tavoitteena on läpäistä metsästäjätkinto, joka järjestetään kurssin päätteeksi sunnuntaina. Metsästäjätkintannon hinta on 20 € ja se maksetaan suoraan opettajalle. Kurssi järjestetään yhteistyössä Sievin riistanhoitoyhdistyksen kanssa.

Tunteja 12

710301

OMENAPUUN LEIKKAUS

Toimipaikka avoin

Ke 17.00–19.15

27.9.2023

Puutarhuri, Marko Ahola

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan.

Tunteja 3

## **Tanssi ja liikunta**

Liikunta

830116

FASCIAMETHOD®, SIEVI

POP-pankin alakerta, Haikolantie 20

La 14.00–15.00

16.9.–11.11.2023, 13.1.–2.3.2024

Arja Sikkilä

FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Varaa tunnille mukaan jumppamatto, vesipullo, pitkä jumppakuminauha (150-180cm), tennis- tai faskiapallo.

Tunteja 21,32

830117

SYKE + CORE -JUMPPA, SIEVI

POP-pankin alakerta, Haikolantie 20

La 15.10–16.10

16.9.–11.11.2023, 13.1.–2.3.2024

Arja Sikkilä

Tehokas muokkaustunti, jossa vuorotellaan helpoilla askelsarjoilla sekä lihaskuntoliikkeillä erityisesti reisi-vatsa-pakara-lihaksille. Tunnilla jokainen pystyy säätämään tehon itselleen sopivaksi. Ota tunnille mukaan jumppakuminauhaleikki, vesipullo ja jumppamatto.

Musiikkijumppa.

Tunteja 21,32

830124

TREENAA KUNTOSALILLA

Monitoimihallin kuntosali, Jussinmäentie 2

Ti 17.30–18.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Sofia Kivioja

Oletko haaveillut aloittavasi kuntosaliharjoittelun tai kaipaatko varmuutta liikkeiden oikein tekemiseen. Kuntosaliharjoittelu vahvistaa lihaksia, luita ja jänteitä. Tunneilla saat ohjaajan tuen lihaskuntoharjoitusten tekemiseen kuntosalilaitteilla ja oman kehon painolla. Lisäksi tehokkaan treenin ohella ryhmässä tekemisestä saat lisää energiaa. Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo ja halutessasi pieni pyyhe.

Tunteja 27,93

830125

KUNTO KOHENEE JA LIHAKSISTO KIITTÄÄ

POP-pankin alakerta, Haikolantie 20

Ti 16.30–17.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Sofia Kivioja

Aerobista kuntoa kohottava treeni, joka kehittää myös lihasvoimaa. Tunneilla tehdään vaihtelevasti tehokkaita sykkeennostoliikkeitä, lihasvoimaa kehonpainolla ja lisäpainoilla sekä hyödynnetään steppilautoja. Ryhmän energia, ohjaajan kannustus ja sopiva musiikki varmistavat tehokkaan tekemisen. Tunti sisältää eri tasoisia vaihtoehtoja liikkeille. Mukaan uskaltaa tulla kaiken kuntoiset! Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo ja halutessasi pieni pyyhe.

Tunteja 21

830134S

SENIORILAVIS, SIEVI

Nuorisotalo MIITTI, Jussinmäentie 3 B

Ke 13.00–14.00

20.9.–29.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Kaisa Pihlajaniemi

Kurssilla tanssitaan perinteisiä sekä uusia tansseja, joissa on helppoja liikkeitä yhdistettynä hyvään musiikkiin. Kurssilla opit muun muassa tangon, humpan, jankan, chachan, rumban ja salsan askeleet. Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat liikkua musiikin tahdissa sykkettä nostaen ja mieltä virkistäen.

Tunteja 27,93

830150S

SENIORITANSSI

Nuorisotalo MIITTI, Jussinmäentie 3 B

Pe 11.00–12.30

15.9.–24.11.2023, 12.1.–22.3.2024

Hanna Mäkikauppila

Senioritanssi on iloista ja hauskaa musiikkiliikuntaa. Opit helppoja tanssikuvioita ja askelikkoja. Senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa, joka vahvistaa muistia ja virkistää mieltä. Tanssimaan voit tulla ilman paria. Kurssi soveltuu kaikille musiikkiliikunnasta pitävälle. Asuksi mukava, joustava vaatetus sekä jalanmyötäiset kengät. Tule rohkeasti mukaan!

Tunteja 40

830151S

JOOGA, SIEVI

Nuorisotalo MIITTI, Jussinmäentie 3 B

Ti 19.00–20.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Salli Pyykkö

Jooga on kehon, mielen ja hengityksen yhteinen harjoitus, jossa tehdään hathajoogaliikkeitä omista lähtökohdista käsin. Tunti sisältää ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia että tasapainoasentoja. Opimme kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä sekä mielen tyyneyttä. Harjoitukset tehdään hengitystä seuraten. Tunti sopii niin miehille kuin naisillekin. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan oma alusta sekä lämmin, rento vaatetus.

Tunteja 42

### **Käden taidot**

Muotoilu, käden taidot

110457S

PUUTYÖ JA ENTISÖINTI SIEVI

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ti 18.00–21.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Jukka Wörlin

Kurssilla voit valmistaa huonekaluja ja koriste-esineitä oman mielenkiintosi mukaan. Voit tutustua koristeveistoon ja entisöidä vanhoja huonekalujasi, opetella puuesineiden korjausta ja pintakäsittelyä erilaisilla menetelmillä. Myös huonekalujen ooteraus on onnistuu. Tervetuloa aloittelijat ja pidemmälle ehtineet puutekniikan eri osa-alueista kiinnostuneet. Huom! Käytettävistä koneista ja laitteista johtuen kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

Tunteja 84

1104T011S

ASEMAKYLÄN KÄSITYÖT

Korhosen aluekoulu, Koulukatu 8

To 17.00–20.00

21.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Sari Vierimaa

Asemakylän käsityökurssi aloittaa Korhosen koululla ja uudella sisällöllä. Tervetuloa torstai-iltojen käsityökurssille neulomaan, virkkaamaan, kirjovirkkaamaan, tuftaamaan, kirjomaan, ompelemaan, tilkkuilemaan, kokeilemaan kirjansidontaa ja muita tekniikoita. Syksyn ensimmäisellä kerralla voimme suunnitella yhdessä kurssin sisältöä toiveiden mukaan. Vastaavasti voit tehdä talven aikana käsitöitä oman tahtisi ja suunnitelmiesi mukaan. Välillä



voimme kokeilla eri käsityötekniikoita myös yhdessä. Tervetuloa mukaan.  
Tunteja 92

1104T02S

KUDO KANGASPUILLA VANHANKIRKON KOULULLA

Vanhankirkon koulu, Rautiontie 460

To 13.45–16.45

21.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssilla opit kankaanrakentamisen ja kudonnan perusteita. Suunnittelemme ja rakennamme kangaspuihin muunneltavat yhteisloimet, joihin toteutat omat kuosisi. Syvennät osaamistasi sekä itse kokeillen että yhdessä oppien. Tarjolla ideoita ja loimia mattoihin, liinoihin, huopiin, muihin sisutuskankaisiin ja vaatetuskankaisiin hyvässä seurassa. Kurssilla voi tehdä myös muita käsitöitä toiveiden mukaan. Tervetuloa myös uudet aloittelevat kutojat.

Tunteja 92

1104T06S

NYPLÄYS

Sievin kunnantalo, Haikolantie 16

Ma 17.00–19.15

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Raija-Leena Leppikangas

Kurssilla opit nypläyksen alkeet tai perustason nypläystöitä tai erikoistekniikoita.

Tunteja 66

1104T37S

SIEVIN KAHVIPUSSIKURSSI

Jussinpekan koulu, tekstiilityön luokka

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

23.9.–10.12.2023, 20.1.–17.3.2024

Jaana Lapintaival

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin käyttö- ja koriste-esineitä kuten laukkuja ja rasioita. Myös aloittelijat tervetuloa mukaan!

Tunteja 72

1104T88

KASVIVÄRIT LANKOIHIN

Sievinkylän nuorisoseura, Aholanperäntie 145

Pe 18.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 10.00–15.15

15.–17.9.2023

Sari Vierimaa

Kurssilla värjätään villa- tai villasekoitelankoja kasveilla, sienillä, kotikeittiön materiaaleilla tai ostetuilla väriaineilla. Langat puretaan ja värjätään kattiloissa liedellä. Opit lankojen käsittelyn ennen värjäystä, puretuksen, värjäysliemen keittämisen ja värjäämisen. Lankoja voit käyttää neule ja kudontatöissä.

Tunteja 19