

SISÄLLYSLUETTELO

Rehtorin tervehdys	2
Toimisto, ilmoittautuminen, kurssimaksut	3
VERKKOKURSSIT	6
SOTKAMO	
Luennot	9
Tietotekniikka	10
Psykologia ja kasvatus	11
Taiteen perusopetus	12
Historia ja sukututkimus	13
Terveystenhoito	13
Kielet	14
Musiikki	19
Esittävä taide ja kirjallisuus	25
Kuvataiteet ja muotoilu	25
Tanssi ja liikunta	28
Kotitalous, maa- ja metsätalous	41
Erikoiskäsityöt, ompelu ja kankaankudonta	43
Käsitöiden lyhytkurssit	46
Tekninen työ	47
Lasityöt	48
Muu koulutus	49
KUHMO	
Luennot	50
Tietotekniikka	51
Psykologia ja kasvatus	52
Taiteen perusopetus	52
Terveystenhoito	53
Kielet	53
Musiikki	55
Esittävä taide ja kirjallisuus	58
Kuvataiteet ja muotoilu	59
Tanssi ja liikunta	62
Kotitalous, maa- ja metsätalous	69
Erikoiskäsityöt, ompelu ja kankaankudonta	71
Käsitöiden lyhytkurssit	73
Tekninen työ	76
Muu koulutus	79
Kuhmon kaupungin vesiliikuntaryhmät	80

Tervehdys kansalaisopistolta!

Uuden lukuvuoden 2021 - 2022 kurssitarjonta on nyt tässä ohjelmassa näkyvissä yht. n. 550 kurssin ja n. 14 000 tunnin verran. Se on hyvä määrä opiskelua, harrastamista, osallistumista ja yhteisöllisyyttä sekä hyvinvointia kahdelle alueelle, Sotkamolle ja Kuhmolle. Jotta kaikki tämä olisi mahdollista, on siihen tarvittu useamman suunnittelijan työtä sekä toimistosihteerin, tuntiopettajien ja rehtorinkin työpanosta. Lisäksi molemmat kunnan laittavat toimintaan omaa kuntarahaa valtionosuuksien lisäksi. Olemme saaneet kurssiehdotuksia molemmista toimipisteistä monella tavalla, sähköisen palautekyselyn kautta, sähköpostitse, puheluilla, puheviesteillä, opiskelijoilta tuntien yhteydessä, opettajilta ja tavatessa kuntalaisia ja kaupunkilaisia. Ensimmäisen kerran saimme jopa videoidun kurssiehdotuksen! Näistä kaikista palasista kootaan vuosittainen kurssiohjelma, jossa on jatkavia kursseja, mutta aina myös uusia aiheita mukana, n. 10-15%.

Vuonna 2020 aloimme tehdä digiloikkaa koronatilanteen vuoksi. Tarjosimme etäkursseja osin ilmaisina kompensatioina keskeytyneelle toiminnalle, osin normaalina kurssitarjonnan osana. Saatu suullinen ja kirjallinen palaute oli erinomainen ja kannusti meitä jatkamaan. Myös perinteinen kädentaitokurssien näyttely saatiin ensimmäisen kerran digitaaliseen muotoon Sotkamon osalta keväällä 2020 ja nyt keväällä 2021 näyttely oli jo ansiokkaasti molempien toimipisteiden yhteinen. Katsojia näyttelyssä kävi yli 1500 ja esille saatiin valmiiden töiden lisäksi myös tekemisen vaiheita ja prosesseja. Myös muuta toimintaa esitettiin virtuaalisesti. Etäkursseja on tarjolla tänäkin lukuvuonna ja se on nyt jo pysyvä osa toimintaa.

Tarjoamme vuosittain ilmaisia luentoja molemmissa toimipisteissä eri aihealueilta. Tänä lukuvuonna joukossa on mukana myös etäluento, joka käsittelee maailman suuria muutoksia, megatrendejä sekä koronan vaikutuksia niihin. Tulevaisuuden tutkija Elina Hiltunen luennoi aiheesta *Maailma ja Suomi koronan jälkeen*.

Kurssimaksuja tai muita maksuja ei ole korotettu, vaan maksut ovat edellisen lukuvuoden tasolla. Haettujen opintoteliavustusten päätöksiä ei ole saatu Opetushallituksesta tätä kirjoitettaessa. Maksuvälineet ovat edelleen samat, myös Kaiku-kortti käy edelleen yhdelle kurssille. Muutoksia on tullut kuitenkin ilmoittautumiseen ja ilmoittautumisaikoihin sekä toimiston aukioloaikaan. Nämä ja muut tärkeät tiedot löytyvät sisäsivuilta.

Tämä kurssiohjelma jaetaan, kuten on toivottu, edelleen kaikkiin talouksiin molemmilla alueilla postitse julkisena tiedotteena.

Kansalaisopiston henkilökunta toivottaa kaikki tervetulleiksi mukaan opiskelemaan ja harrastamaan! Huolehdimme terveysturvallisuudesta kursseilla ohjeistusten mukaan!

Merja Ojalampi, rehtori

SOTKAMON KANSALAI SOPISTO 2021 – 2022

Sotkamon toimipiste ja Kuhmon toimipiste

Kansalaisopistotoiminnan tavoitteena on palvella kaikkia käyttäjiä heille itselle tärkeissä opinnoissa ja harrastuksissa, sekä ylläpitää kurssitoimintaa myös sivukylillä Sotkamon kunnan ja Kuhmon kaupungin alueilla.

TOIMISTO

Sotkamon virastotalo, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

Kansalaisopiston toimisto avoinna tiistaisin ja torstaisin klo 9 – 15 (puhelimitse ma-pe klo 9-15)

Internet-osoite: <http://www.sotkamo.fi/kansalaisopisto>

email: kansalaisopisto@sotkamo.fi, facebook.com/sotkamonkansalaisopisto

Kuhmon kaupungintalo, Kainuuntie 82, 88900 Kuhmo

Info-piste avoinna: tarkista aukioloajat www.kuhmo.fi

HENKILÖKUNTA

Rehtori Merja Ojalammi, merja.ojalammi@sotkamo.fi p. 044 750 2125

Toimistosihteerä, Kati Kilpeläinen, kati.kilpelainen@sotkamo.fi p. 044 750 2078

Käsityö- ja suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen

marjut.sonninen@sotkamo.fi, p. 044 750 2029 (toimistolla ti ja pe klo 9:00 – 14:00)

Liikuntakoordinaattori Ossi Pulkkinen, ossi.pulkkinen@sotkamo.fi p. 044 750 2121

Liikunnan suunnittelijaohjaaja Maria Kärkkäinen, maria.karkkainen@sotkamo.fi, p. 044 750 2328

Opettajat Sotkamossa

Musiikinopettaja, Jyri Laitila, jyri.laitila@sotkamo.fi, p. 044 750 2600

Opettajat Kuhmossa

Käsityö- ja suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen,

marjut.sonninen@sotkamo.fi, p. 044 750 2029

tavattavissa lukuvuoden aikana ma klo 12:45 – 14:30 Kuhmon kaupungintalolla

Teknisen työn opettaja, Erkki Kähkönen,

erkki.kahkonen@sotkamo.fi, p. 044 750 2624

SYYSLUKUKAUSI (sl)	20.09.2021 – 12.12.2021
KEVÄTLUKUKAUSI (kl)	10.01.2022 – 08.05.2022

syysloma	18.10.2021 – 24.10.2021
joululoma	13.12.2021 – 09.01.2022
talviloma	07.03.2022 – 13.03.2022
pääsiäisloma	14.04.2022 – 18.04.2022

Vierailevista luennoitsijoista, uusista kursseista, kursseja koskevista muutoksista sekä muusta toiminnasta ilmoitetaan **Sotkamo-lehdessä Kunta tiedottaa-palstalla, Kuhmolaisessa Kaupunki tiedottaa-palstalla, kansalaisopiston ajankohtaista-palstalla ja Facebookissa sekä ryhmätekstiviesteillä.**

OPISKELIJAKSI ILMOITTAUTUMINEN alkaa 2.8.2021 klo 9.00

1. www.sotkamo.fi/vapaa-aika/kansalaisopisto/opiskelijaksi-ilmoittautuminen
(musiikin yksilöopetukseen ilmoittautuminen vain toimistoon)
2. Puhelimitse:
044 750 2078 / Sotkamon toimisto
044 750 2328 tai 044 750 2121 / Liikunta
08 615 5521 / Kuhmon kaupungintalon infopiste / alkaen 16.8.2021
3. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla opettajalle kurssipaikalla, ellei kurssin kohdalla pyydetä ennakoilmoittautumista

KURSSIN VÄHIMMÄISKOKO

Kurssin vähimmäiskoko on pääosin 5 – 7 opiskelijaa ja kurssit jatkuvat loppuun asti, mikäli ne on aloitettu. Rehtori päättää tarkemmin kurssikohtaisen opiskelijamäärän ja kurssin loppumisen.

TENTTIPALVELU

Koko lukuvuoden ajan järjestetään tenttien valvontaa. Asiasta sovitaan erikseen rehtorin kanssa. Tentin valvontamaksu on 31€/tunti

KURSSIMAKSUT, LUKUVUOSIKORTTI JA OPINTOSETELI

Kurssimaksut ovat lukuvuosimaksuja (syys- ja kevätlukukausi).

Koko lukuvuoden jatkuville kurseille voi käydä tutustumassa yhden (1) kerran maksutta.

Peruuttamattomasta kurssipaikasta peritään täysi kurssimaksu.

Lyhytkurseille ilmoittautuminen on sitova, peruuttamattomasta kurssipaikasta peritään täysi kurssimaksu.

Ilmoitukset mahdollisista alennuksista ja etuuksista tulee ilmoittaa toimistoon.

Verkkoilmoittautumisessa alennusta ei voi itse vähentää.

Sisaralennus 10% (1. lapsi perushinta, sisarukset -10% perushinnasta)

Tarvikemaksu 16€ / lukukausi (puu- ja metallityöt Sotkamossa)

Yksittäinen käyntikerta 13€ (kädentaitojen kursseilla, joissa käytetään koneita ja laitteita)

Maksuvälineenä käyvät myös ePassi, Smartum ja Kaiku-kortti.

Nuorten harrastepassilla saa 10 euron alennuksen lasten ja nuorten yhdestä kurssista, Sotkamossa 6. ja 8. luokkalaiset ja Kuhmossa 6 – 18 vuotiaat.

Laskutus kaikkien kurssien, koko lukuvuoden ajalta tehdään syyslukukauden loppupuolella.

Kansalaisopiston lukuvuosikortti

Lukuvuosikortti 178€/lukuvuosi, oikeuttaa opiskelemaan 1 – 4 viikotunnin

säännöllisesti kokoontuvilla kursseilla. **Lukuvuosikortti ei käy maksuvälineenä**

lyhytkurssilla, musiikin yksilöopetuksessa eikä vesiliikuntaryhmissä. Kortin voi ostaa Sotkamon toimistosta tai Kuhmon kaupungintalon infopisteestä.

Lukuvuosikortti tulee esittää opettajalle kurssille mennessä.

Opintoseteli

Kansalaisopisto ei ole opinto-ohjelman painoon mennessä saanut

Opetushallitukselta tietoa opintoseteliavustuksesta. Asiasta ilmoitetaan myöhemmin paikallislehdissä ja kansalaisopiston nettisivulla.

TODISTUKSET JA VAKUUTUKSET

Säännöllisesti (3/4 kokonaistuntimäärästä) opintoryhmän työskentelyyn

osallistuneet saavat pyynnöstä todistuksen. Aikaisempien vuosien

opintotodistuksesta veloitetaan 8€.

Molempien opistojen opettajat ja opiskelijat ovat vakuutettuja tapaturmien varalta oppituntien aikana.

VERKKOKURSSIT

110522so Sukututkimuksen peruslähteet ja tietokannat verkossa, verkkokurssi

Sari Karjalainen

30.10.–7.11.2021, Su 11.00–13.30, La 11.00–13.30

21,00 €

Kurssi on tarkoitettu sukututkimusta aloittaville sekä jo jonkin verran sitä harrastaneille. Kurssi antaa valmiudet aloittaa itsenäisesti sukututkimuksen kotikoneelta käsin. Tavoitteena on oppia käyttämään erilaisia haku- ja arkistotietokantoja verkossa. Kurssilla opitaan digitaalinen sukututkimus, digitaalisten lähdemateriaalien saatavuus ja käyttö verkossa, sukututkijan sudenkuopat, vastuu ja etiikka digitaalisessa ympäristössä. Kurssilla käydään läpi useita digitaalisia aineistotietokantoja mm. Katiha, Hiski, Sampo, SSHY, Family Search, Sota -tietokannat, arkistolaitos, historiallinen sanomalehtiarkisto, Amerikan siirtolaisuuteen liittyvät tietokannat, Ruotsin kansallisuusarkisto eli SVAL, Norjan digiarkisto ja hakutietokantoja sekä asiakirjapyyntökäytäntö.

210371so Saksa, verkkokurssi

Anneli Niemistö

21.9.–30.11.2021, 11.1.–22.3.2022, Ti 18.00–19.30

58,00 €

Saksan verkkokurssi sopii hieman saksaa jo osaaville. Opitaan kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla arkielämän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia. Sähköpostiin opiskelijat saavat viikoittain uuden materiaalin, jota he voivat käydä läpi silloin kun itselle sopii. Kurssilla tutustutaan myös saksalaiseen kulttuuriin. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, puheen ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskellaan osana ryhmää ja osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Opettajalta saa tukea oppimiseen ja voi kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssikirjana Freut mich 1 kappaleesta 7 eteenpäin.

110281so Espanja, verkkokurssi

Francisco Espada Puebla

14.9.–12.12.2021, 11.1.–27.4.2022, Ti 17.00–18.30

58,00 €

Kurssi on käytännönläheinen ja pohjautuu arkielämän tarpeisiin, ja jossa kielioppi kulkee mukana helposti. Kurssialustalla (espanjaajuurisinulle.fi) opiskelijalle avautuu viikoittain uusi materiaalipaketti, jossa käytetään joko metodia flipped classroom tai käänteistä opetusta. Opiskelija katsoo nauhoitetun teoriaosuuden videolta, johon hänellä on vapaa pääsy koko viikon ajan. Näin opiskelijalla on mahdollisuus keskittyä opetustunneilla pelkästään harjoituksiin sekä toimintaan pohjautuviin tehtäviin. Opiskelija voi tehdä tehtäviä omassa tahdissaan ja oikeat vastaukset ovat saatavilla. Opastetaan netin kautta pulmatilanteissa myös opetustuntien ulkopuolisina aikoina. Opiskelijalla on lisäksi mahdollisuus osallistua yksityiseen blogiin, jossa voidaan keskustella muiden kurssialustaa käyttävien kanssa.

110282so Espanjan keskustelu, ¿DE QUÉ HABLAMOS HOY? – Curso de conversación, verkkokurssi

Francisco Espada Puebla

21.9.–12.12.2021, 11.1.–27.4.2022, Ti 18.30–20.00

58,00 €

Kurssi on suunnattu espanjan kielen perus -ja jatko-opiskelijoille. Kurssilla keskustellaan kiinnostavista aiheista kuten yhteiskunta, kulttuuri, ympäristö, politiikka, teknologia, päivän aiheet jne. Opiskelijoille jaetaan aihetta koskeva materiaali, jonka pohjalta he valmistelevat puoltavia ja vastustavia mielipiteitä, joita esitetään tunnilla. Aiheet valitaan opiskelijoiden kanssa yhdessä kurssin taso huomioon ottaen. Jokaiseen opetustuokioon sisältyvät: aiheeseen liittyvä johdantovideo ja sanasto, harjoitus sekä aihetta tukevia linkkejä kuten videoita, podcasteja tai nettisivuja.

210372so Espanjan alkeet, verkkokurssi

Maria Valdez-Hyvönen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 16.00–17.30

58,00 €

Espanjan kielen verkkokurssi, joka tapahtuu ZOOM -ohjelman kautta. Kurssi on tarkoitettu kaikille kielestä kiinnostuneille ja tavoitteena on oppia ääntämään espanjaa, tutustutaan kieliopin perusteisiin ja ennen kaikkea rohkaistutaan keskustelemaan ja puhumaan espanjan kielellä. Liikkeelle lähdetään helpoista asioista kuten tervehtimisestä ja itsensä esittelemisestä, joista edetään vähitellen erilaisiin matkailuun liittyviin tilanteisiin. Oppikirjana Fantastico! 1 kappaleesta 5 eteenpäin.

210370so Aramean kieli, verkkokurssi

Juha Muukkonen

19.4.–5.7.2022, Ti 19.00–21.15

58,00 €

Opiskellaan arameankielistä Isä meidän -rukousta Peshitta-tekstin mukaan heprealaisilla kirjaimilla. Tarkoitettu heprean verbioppia opiskelleille, mutta vähemminkin taidoilla voi olla kuunteluoppilaana. Verkkoluokassa (Adobe Connect) osallistut opetukseen internetyhteydessä olevalla tietokoneellasi tai mobiililaitteellasi (Android/iOS). Näet opettajan ja kuulet sekä opettajan että toisten opiskelijoiden puheenvuorot. Näet myös luokan taulun ja keskusteluruudun, johon voit itsekin kirjoittaa kysymyksiä ja kommentteja. Oman mikrofoni kautta voit halutessasi osallistua keskusteluun ja harjoituksiin. Voit katsoa oppitunnin tietokoneella myöhemmin myös tallenteelta. Tallenteita seuraamalla voit osallistua kurssille, vaikka et pystyisi olemaan luokassa. Myös tunnilla olleet voivat kerrata opetuksen tallenteelta. Verkkoluokan osoitteen saa opettajalta sähköpostiin.

110175so Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi

Ulla Korhonen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 9.00–21.00

58,00 €

Kurssi sopii kaikille kirjoittamisesta kiinnostuneille. Kurssilla harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mm. mindfulnessiin, henkisyyteen, NLP:hen, tunnetaitoihin sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Materiaalit jaetaan maanantaisin klo 9 verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Kurssialustalle palautetaan viikkotehtävät ja annetaan muille palautetta sekä voidaan osallistua halutessa yleiseen keskusteluun. Harjoitukset ja tehtävät ovat helppoja.

210732so Kotitreeni -verkkokurssi

Maria Kärkkäinen

17.9.–10.12.2021, Pe 9.00–10.00

17,00 €

Kotitreeni, jossa tehdään monipuolista lihaskuntojumppaa eri teemoilla, tarvitset ainoastaan pehmeän alustan. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

210733so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

Heidi Valjus-Lindeman

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 18.00–19.15

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Ylle joustava ja lämmin asu, lisäksi tarvitaan jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi.

" ENSI KERTAA IHMISKUNNAN HISTORIASSA MUUTOS ON NIIN NOPEAA, ETTÄ SEN MINKÄ NUORENA OPPII, SE VANHANA ESTÄÄ ONNISTUMISTA."

- Tero J. Kauppinen

SOTKAMO

LUENNOT

099200so Maailma ja Suomi koronan jälkeen -luento

Virastotalo / valtuustosalii, Elina Hiltunen

7.10.2021, To 18.00–19.00

0,00 €

Tulevaisuuden tutkija Elina Hiltunen käsittelee maailman suuria muutoksia, megatrendejä sekä koronan vaikutuksia niihin. Luennossa käydään läpi myös näiden trendien vaikutuksia Suomen tulevaisuuteen. Luento on etäluento, jota voi seurata Virastotalon valtuustosalissa, mutta siihen voi osallistua myös etänä. Etäluentoa varten on ilmoittauduttava ja sen yhteydessä on ilmoitettava sähköpostiosoite, johon luennon osallistumislinkki lähetetään.

099201so Metsänhoito -luento

Apaja, Keskuskatu 11, Mika Korhonen

7.10.2021, To 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla käsitellään metsänhoidon perusteet. Luento järjestetään yhteistyössä Metsänhoitoyhdistys Sotkamo ry:n kanssa.

099202so Sotkamolainen naiskirjailija, Viena Korhonen -luento

Apaja, Keskuskatu 11, Pirkko Kupiainen

14.10.2021, To 18.00–19.30

0,00 €

Viena Korhonen on kirjoittanut suuren määrän julkaisuja kuten kolme romaania, juhlarunoja, pakinoita ja näytelmiä. Hän oli kysytty puhuja erilaisiin tilaisuuksiin kuten esimerkiksi Yleisradion Kajaanin studion vihkiäisohjelmaan.

099203so Hyvinvointi -luento

Apaja, Keskuskatu 11, Anneli Kinnunen

12.–19.1.2022, Ke 18.00–19.30

0,00 €

Hyvinvointiluennoilla käsitellään, kuinka voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. Luennot kokoontuvat 12.1. ja 19.1.

099204so Kainuulaiset perinnemaisemat -luento

Apaja, Keskuskatu 11, Sari Leinonen

2.2.2022, Ke 18.00–19.30

0,00 €

Luento käsittelee perinnemaisemia kuten niittyjä, hakamaita ja metsälaitumia. Kuullaan esimerkiksi lepikkoniittyistä, joita oli aikoinaan Sotkamossa paljon.

099205so Vieraslajit - parhaat neuvot torjuntaan -luento

Virastotalo / valtuustosali, Sari Leinonen

24.3.2022, To 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla opitaan tunnistamaan meillä yleisiä haitallisia vieraslajeja sekä saadaan neuvoja niiden torjuntaan.

099206so Pihasta perhosten paratiisi -luento

Apaja, Keskuskatu 11, Maarit Ärväs

4.4.2022, Ma 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla käsitellään vinkkejä perhoskasvien valintaan ja pihan suunnitteluun ja hoitoon siten, että se tarjoaisi perhosille sopivia elinympäristöjä.

TIETOTEKNIikka**210480so Älypuhelimien peruskurssi, Android**

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Marjo Kaipainen

30.9.–7.10.2021, To 17.00–20.30

18,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 23.9.2021 15.00

Kurssilla opitaan älypuhelimien perustoiminnot ja sovellukset. Opitaan puhelimen ohjesohjelmat kuten kamera ja Internet-selain. Harjoitellaan puhelimen perustoimintoja, sähköpostin käyttöä ja valokuvien siirtämistä tietokoneelle, tällöin oma tietokone mukaan. Kurssilla opitaan opiskelijoiden toiveiden mukaisia asioita. Kurssi sopii ikäihmisille. Oma älypuhelin mukaan.

210481so Powerpoint -esitysgrafiikkaohjelma

Lukio, luokka B021, Akkonientie 25, Marjo Kaipainen

24.9.–8.10.2021, Pe 18.15–20.30

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

Opitaan diat ja niiden peruskäsittely, tekstin, kuvan, äänen, kaavion tai taulukon lisääminen diaan sekä muita kurssilaisten toiveiden mukaisia asioita. Omat kannettavat mukaan. Powerpointin jatkokurssi järjestetään tarvittaessa keväällä.

210482so Tietokone ja internet tutuksi

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Marjo Kaipainen

24.9.–8.10.2021, Pe 10.00–13.30

23,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

Kurssilla opitaan tietokoneen arkikäyttöön, tekstinkäsittelyyn ja Internetin käytön alkeet.

Tutuksi tulevat näppäimistön ja hiiren käyttö, ohjelmien avaaminen ja sulkeminen sekä ohjelmista toiseen siirtyminen, tekstin kirjoittaminen, tiedoston tallentaminen ja avaaminen, muistitikun käyttö, Internetin käytön perusteet (tiedonhaku, kirjanmerkit) sekä tietokoneen käyttöympäristöön tutustuminen. Oma tietokone mukaan. Kurssi soveltuu ikäihmisille.

210483so Kuinka opiskellaan verkossa

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Marjo Kaipainen

23.9.2021, To 17.00–20.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 16.9.2021 15.00

Kurssilla opitaan etäohjelmien asentaminen ja käyttäminen sekä etäkursseille ja -luennoille osallistuminen. Oma tietokone mukaan.

210484so Exel-taulukkolaskenta

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Marjo Kaipainen

24.9.–8.10.2021, Pe 15.30–18.00

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

Harjoitellaan taulukkolaskennan perusteita muun muassa työkirja: täyttökahvan käyttö, solun ja taulukon muotoilu, peruskaavat ja funktiot, erilaisten kaavioiden lisääminen sekä muita kurssilaisten toiveiden mukaisia asioita. Ota mukaan oma tietokone. Exel-
taulukkolaskennan jatkokurssi järjestetään tarvittaessa keväällä.

PSYKOLOGIA JA KASVATUS**210910so Virikekurssi, Turinatupa**

Turinatupa, Akkonimentie, Useita opettajia

23.9.–12.12.2021, 13.1.–14.4.2022, To 12.00–13.30

36,00 €

Kurssi kokoontuu kerran kuussa Turinatuvalle. Kurssiin sisältyy luku -ja keskustelutunteja, askartelua ja musiikkia.

TAITEEN PERUSOPETUS

215111so Kuvataide III, TPO

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25, Marika Nilosaari

11.8.–12.12.2021, 12.1.–25.5.2022, Ke 17.00–18.30

111,00 €

Tällä kurssilla opiskellaan uuden taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan ja ryhmään otetaan uusia alakouluikäisiä opiskelijoita. Kuvataiteen yleisen oppimäärän tehtävänä on tukea oppilaan kasvua, itsetuntemusta, identiteetin rakentumista ja kulttuurista osaamista kuvataiteen keinoin. Opinnot kehittävät visuaalisen havainnoinnin, ajattelun, ilmaisun, tulkinnan ja arvottamisen taitoja sekä luovat edellytyksiä uuden oppimiselle. Oppilaille tarjotaan mahdollisuuksia syventyä heille tärkeisiin sisältöihin, teemoihin ja ilmaisun keinoihin sekä kannustetaan nauttimaan kuvataiteesta ja arvostamaan omaa ja muiden taiteellista työtä. Opinnot kestävät vähintään neljä vuotta, jona aikana luodaan perustaa oppilaan omakohtaisen taidesuhteen kehittymiselle ja kuvataiteen elinikäiselle harrastamiselle. Opetussuunnitelma on kokonaisuudessaan nähtävissä: <https://www.sotkamo.fi/wp-content/uploads/2018/06/Taiteenperusopetuksen-opetussuunnitelma.pdf>

210287so Lasten baletti IV, TPO, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

11.8.–15.12.2021, 12.1.–27.4.2022, Ke 17.30–18.30

58,00 €

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on viime vuoden III -kurssi. Opetus etenee taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Hyppynaru mukaan kurssille. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin.

210288so Nuorten baletti, TPO, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

9.8.–13.12.2021, 10.1.–2.5.2022, Ma 16.15–17.45

101,00 €

Balettiryhmä on tarkoitettu viime vuoden Baletti V -ryhmän oppilaille. Opetuksessa jatketaan taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin. Ryhmään voivat tulla mukaan balettia harrastaneet nuoret.

210289so Baletin erikoisryhmä A, TPO, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

13.8.–17.12.2021, 14.1.–6.5.2022, Pe 15.45–17.15

82,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille aikaisemmin balettia harrastaneille ja opetus etenee taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Varusteina mukaan kärkeä, pehmusteinen ja vartalonmyötäinen harjoituspuku.

210290so Baletin erikoisryhmä B, TPO, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

13.8.–17.12.2021, 14.1.–6.5.2022, Pe 17.15–18.15

58,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille aikaisemmin balettia harrastaneille ja opetus etenee taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Varusteina mukaan kärkeä, pehmusteinen ja vartalonmyötäinen harjoituspuku.

HISTORIA JA SUKUTUTKIMUS

210380so Paikallishistoria

Virastotalo / valtuustosal, Jouni Piirainen

23.9.–2.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.00–19.30

58,00 €

Kurssi on jatkoa edellisille vuosille ja jatkuu Sotkamon pienoismallista. Käydään läpi mahdollisesti esille tulevia paikallishistoriaan liittyviä tapahtumia ja kuvamateriaalia, unohtamatta J.A. Tervon ja Sipo Häyrysen lehtileikkeitä, sekä jatkosodan alkamisen 80-vuotismuistoa paikallisesta suunnasta katsottuna.

210390so Sukututkimus

Salmelan koulu, Salmelantie 2, Timo Mustonen

25.9.–12.12.2021, 15.1.–23.4.2022, La 10.00–13.30

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille sukututkimuksesta kiinnostuneille aloittelijoille ja myös pidemmälle ehtineille. Kurssilla tutustutaan ja hyödynnetään erilaisia aineisto- ja hakutietokantoja. Kurssille tarvitaan oma tietokone mukaan. Opetellaan Sukutut-ohjelman käyttöä.

TERVEYDENHOITO

210830so Ensiapu 1

Virastotalo / valtuustosal, Anneli Kinnunen

29.–30.9.2021, Ke 8.00–16.00, To 8.00–16.00

80,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

Kurssin tavoitteena on ensiavun perusteiden oppiminen kuten esimerkiksi tajuttomalle annettava ensiapu, peruselvytys, verenvuodon tyrehtyttäminen, haavojen ja palovammojen ensiapu, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssilta saa todistuksen, joka on voimassa 3 vuotta.

KIELET

Englanti

210320so Englantia lapsille

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.30–18.15

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu 5-7 -vuotiaille lapsille. Kurssilla opitaan leikkien, tarinoiden, pelien, laulujen ja leikkimielisten tehtävien kautta englannin kieltä. Pääosissa ovat puhuminen ja myönteinen rohkaiseminen kielen käyttämiseen.

210321so Englanti I

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 16.30–18.00

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin kielestä kiinnostuneille. Kurssilla opitaan kielen perusteita ja käytännön kielitaitoa arkielämän tilanteita varten. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Kurssikirjana on Destinations 1.

210322so Englanti III

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.30–20.00

58,00 €

Tämä on viime vuoden Englanti II. Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin kielestä kiinnostuneille. Kurssilla opitaan kielen perusteita ja käytännön kielitaitoa arkielämän tilanteita varten. Kurssikirjana on Destinations 2, kappaleesta 5 eteenpäin .

210323so Englanti VI

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.30–17.00

58,00 €

Tämä on viime vuoden Englanti V. Kurssikirjana on Destinations 3, kappaleesta 2 eteenpäin.

210324so Conversational English - keskustelukurssi

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.00–18.30

58,00 €

Kurssin tavoitteena on tuoda itseluottamusta, rentoutta ja varmuutta kielen puhumiseen. Keskustelua ajankohtaisista asioista tai ryhmän toiveiden mukaisista aiheista erilaisten harjoitusten avulla.

210325so Englannin keskustelu, päiväkurssi

Aatos, Akkonimentie 16, Abderrahim Fahim

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 8.30–10.00

58,00 €

Englannin kielen syventämistä edistyneille ja perustaidot hallitseville. Tavoitteena on puheen ymmärtämisen vahvistaminen ja yhä sujuvamman puheilmaisun kehittäminen keskustellen erilaisista kiinnostavista aiheista.

210326so Englannin matkailusanasto

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

1.–15.9.2021, Ke 18.00–19.30

17,00 €

Kurssilla opitaan matkailun kannalta keskeistä sanastoa ja hyödyllisiä fraaseja sekä harjoitellaan tyypillisiä keskustelutilanteita.

210327so Englannin ääntäminen

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

31.8.–14.9.2021, Ti 18.00–19.30

17,00 €

Kurssilla opitaan lukemaan englannin foneettisia aakkosia, jotka yleensä ovat hakasulkeisiin merkittyjä ääntämisohjeita sekä tunnistetaan ja korjataan yleisimpiä ääntämisvirheitä.

Suomi**210310so Suomen kielen kurssi, alkeet / Finnish for Beginners**

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

21.9.–12.12.2021, 11.1.–20.4.2022, Ti 18.30–20.00

58,00 €

Kurssilla opitaan suomen alkeet kieliopin ja arkisten keskustelujen avulla. Opetellaan tervehtimään, kysymään tietä, asioimaan kaupassa ja kertomaan itsestä, perheestä, ammatista ja harrastuksista. Opetuskielenä suomi ja englanti. Kurssikirjana Suomen mestari 1 (uusin painos, 2020) You will learn the basics of Finnish language with grammar and daily conversations. After the course you know how to say hello, ask for directions, do your shopping, talk about yourself, your family, your work and hobbies in Finnish. Languages used: Finnish and English. The course book: Suomen mestari 1 (new edition, 2020)

210311so Suomen kielen kurssi, jatko / Intermediate Finnish

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, Annamari Ali

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.00–19.30

58,00 €

Tämä kurssi on jatkoa viime kevään suomen kielen kursseille. Oppitunneilla luetaan tekstejä, keskustellaan, opetellaan ääntämistä ja tehdään kuunteluharjoituksia. Opetuskielenä suomi ja englanti. Kurssikirjana Suomen mestari 2. This course continues the Finnish courses from last spring. We will read and listen to texts in Finnish, discuss and learn about the pronunciation. Languages used: Finnish and English. The course book: Suomen mestari 2.

Venäjä

210340so Venäjä alkeet

Lukio, Aune Meriläisen sali, Akkonimentie 25, Sofia Fedorova

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.00–19.30

58,00 €

Venäjän alkeiskurssi. Kurssimateriaali sovitaan kurssin alussa, joka on mahdollisesti digitaalisessa muodossa.

210341so Venäjän kertauskurssi

Lukio, Aune Meriläisen sali, Akkonimentie 25, Sofia Fedorova

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.00–19.30

58,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu jo useamman vuoden venäjää opiskelleille. Kurssimateriaali sovitaan kurssin alussa.

210342so Venäjä VI

Lukio, Aune Meriläisen sali, Akkonimentie 25, Sofia Fedorova

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.00–19.30

58,00 €

Kurssi on viime vuoden Venäjä V ja kurssimateriaali sovitaan kurssin alussa.

210343so Venäjän keskustelu

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25, Anna Sorjonen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.00–19.30

58,00 €

Kurssilla opiskellaan venäjän kielen perusteita ja käytännön kielitaitoa arkielämän tilanteita varten mm. matkailu, kirjallisuus ja juhlapyhät.

Ranska

210330so Ranska, alkeet

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25, Abderrahim Fahim

20.9.–12.12.2021, 10.1.–28.3.2022, Ma 16.30–18.00

58,00 €

Tutustutaan ranskalaiseen kulttuuriin ja ranskan kielen perusrakenteisiin. Harjoitellaan ääntämistä ja opetellaan tervehtimään, hyvästelemään, esittäytymään, asioimaan jne.

Kurssikirjana on J'aime 1.

210331so Ranska, jatkokurssi

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25, Abderrahim Fahim

20.9.–12.12.2021, 10.1.–28.3.2022, Ma 18.00–19.30

58,00 €

Kurssi on jo muutaman vuoden opiskelleille ja kieltä joskus opiskelleille, jotka haluavat virkistää muistiaan. Tutustutaan myös ranskalaiseen kulttuuriin ja ranskalaisiin tapoihin. Kurssille toivotaan uusia opiskelijoita ja osa opetuksesta toteutetaan mahdollisesti verkko-opetuksena.

Espanja

210350so Espanja, alkeet

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Maria Valdez-Hyvönen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–28.4.2022, Ke 17.00–18.30

58,00 €

Espanjan alkeiskurssi, jossa harjoitellaan arkipäivän ja matkailun puhetilanteita sekä niissä tarvittavaa sanastoa. Aloitetaan tutustuminen espanjan kielen perusrakenteisiin ja tutustutaan espanjalaiseen kulttuuriin. Opitaan tervehtiminen, lukusanat, perheestä kertominen, henkilöistä kuvaileminen ja hotellissa asioiminen. Oppikirjana Buenas Migas 1.

210351so Espanja, jatko A

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Maria Valdez-Hyvönen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 15.30–17.00

58,00 €

Espanjan kielen jatkokurssi on tarkoitettu noin neljä vuotta espanjaa opiskelleille. Kerrataan aiemmin opittua ja jatketaan kielen ja perusrakenteiden opiskelua. Opitaan futuuri ja gerundi. Suullista harjoitusta, kuuntelu- ja sanastoharjoituksia. Kurssin tavoitteena on oppia ilmaisemaan omia mielipiteitä, kertomaan jokapäiväisestä elämästä ja asioimaan mm. terveydenhoidossa. Oppikirjana ¡Fantástico! 2, kappaleesta 9 eteenpäin.

210352so Espanja, jatko B

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Maria Valdez-Hyvönen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–18.30

58,00 €

Espanjan kielen jatkokurssi on tarkoitettu noin neljän vuoden verran espanjaa opiskelleille. Kerrataan aiemmin opittua ja jatketaan kielen ja perusrakenteiden opiskelua sekä opitaan futuuri. Suullista harjoitusta, kuuntelu- ja sanastoharjoituksia. Kurssin tavoitteena on oppia asioimaan mm. terveyskeskuksessa, lääkärissä ja autovuokraamossa. Opitaan kertomaan jokapäiväisestä elämästä ja dialogia espanjaksi. Oppikirjana Fantstico! 2, kappaleesta 6 eteenpäin.

210353so Espanja IV

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Maria Valdez-Hyvönen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.00–16.30

58,00 €

Tämä kurssi on viime vuoden Espanja III. Kurssin tavoitteena on oppia ääntämään espanjaa, tutustutaan kieliopin perusteisiin ja ennen kaikkea rohkaistutaan keskustelemaan ja puhumaan espanjan kielellä. Opitaan henkilöiden ja esineiden kuvaileminen, jokapäiväisestä elämästä kertominen ja mm. autovuokraamossa asiointi. Oppikirjana Fantstico! 2., kappaleesta 3 eteenpäin.

210354so Espanjan alkeet lukiolaisille

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25, Francisco Espada Puebla

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.15–16.45

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu lukiolaisille ja tavoitteena on oppia ääntämään espanjaa, tutustutaan kieliopin perusteisiin ja ennen kaikkea rohkaistutaan puhumaan espanjan kielellä. Liikkeelle lähdetään helpoista asioista kuten tervehtimisestä ja itsensä esittelemisestä. Oppikirjana Fantastico! 1.

Italia

210360so Italia I

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, FM Anna Huusko

6.9.–13.12.2021, 10.1.–28.3.2022, Ma 19.30–21.00

58,00 €

Kurssi alkaa 6.9. Kurssilla opitaan asioimaan kaupoissa ja ravintoloissa, esittelemään itsensä, tervehtimään ja kertomaan kuulumisista. Kurssi sopii kaikille italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Oppikirja: Si parte 1

210361so Bella vista 1

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, FM Anna Huusko

6.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022, Ma 18.00–19.30

58,00 €

Kurssi alkaa 6.9. ja on viime vuoden Italia V. Opitaan italian kielen perusrakenteita ääntämisestä yksinkertaisten lauseiden muodostamiseen. Kurssin aikana opitaan asioimaan kaupoissa ja ravintoloissa, esittelemään itsensä, tervehtimään ja kertomaan kuulumisia. Kurssi sopii kaikille italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille sekä muutaman vuoden italiaa opiskelleille. Oppikirjana In piazza 1, jatkuu kpl:sta 20 eteenpäin.

210362so Bella vista 2

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25, FM Anna Huusko

6.9.–12.12.2021, 10.1.–28.3.2022, Ma 16.30–18.00

58,00 €

Kurssi alkaa 6.9. ja sopii italiaa jo useamman vuoden opiskelleille. Kurssilla keskitytään puhutun kielen vahvistamiseen, kertaillaan italian kielen rakenteita ja syvennetään kielitaitoa mm. autenttisten tekstien avulla. Oppikirjana Bella vista 2, jatkuu kpl:sta 6 eteenpäin.

Arabia

210329so Arabia, alkeet ja kulttuuri

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25, Abderrahim Fahim

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–18.30

58,00 €

Kurssilla opitaan arabian kielen alkeet ja tutustutaan arabialaiseen kulttuuriin. Kurssimateriaali sovitaan kurssin alussa.

“ÄLÄ TOIVO OSAAVASI KAIKKEA, JOTTA ET OLISI KAIKESSA OPPIMATON”

- Demokritos

MUSIIKKI

210100so Pianonsoitto, alkeet ma

Aatos, Akkonimentie 16, Johanna Laitila

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 14.30–20.00

84,00 €

Pianonsoiton yksilöopetusta lapsille (vasta-alkajille). Tunneilla tutustutaan pianoon ja opiskellaan pianonsoiton sekä musiikin alkeita, edetään nuotinlukuun lapsen kiinnostuksen ja taitotason mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210101so Pianonsoitto, ma

Salmelan koulu, luokka 247, Salmelantie 2, Opettaja avoin

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.00–19.00

84,00 €

Pianonsoiton yksilöopetusta lapsille ja aikuisille, vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Tunneilla opiskellaan soittotekniikkaa, teoriaa, nuotinlukutaitoa sekä säestystyytlejä ja musiikin tulkintaa. Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210102so Pianonsoitto, ke

Salmelan koulu, luokka 247, Salmelantie 2, Opettaja avoin

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.00–19.00

84,00 €

Pianonsoiton yksilöopetusta lapsille ja aikuisille, vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Tunneilla opiskellaan soittotekniikkaa, teoriaa, nuotinlukutaitoa sekä säestystyytlejä ja musiikin tulkintaa. Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210103so Pianonsoitto, to

Lukion musiikkiluokka, Akkonimentie 25, Pekka Partanen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 14.30–20.00

134,00 €

Pianonsoiton yksilöopetusta lapsille ja aikuisille, vasta-alkajille ja pidemmälle ehtineille. Tunneilla opiskellaan soittotekniikkaa, teoriaa, nuotinlukutaitoa sekä säestystyytlejä ja musiikin tulkintaa. Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210104so Pianon ja viulunsoitto, Vuokatti

Vuokatin koulu, Kuikkalammentien 1, Olga Nekrasova-Rajamäki

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.00–19.30

84,00 €

Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan.

Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210105so Pianon ja viulunsoitto, Leivolan koulu

Leivolan koulu, Alkulantie 15, Olga Nekrasova-Rajamäki

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 15.00–18.00

134,00 €

Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan.

Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210106so Pianon ja viulunsoitto, Salmelan koulu

Salmelan koulu, luokka 247, Salmelantie 2, Olga Nekrasova-Rajamäki

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 15.15–20.00

84,00 €

Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan.

Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210108so Kitaransoitto, Asema 13

Asema 13 nuoristotalo, kerhotila, Keskuskatu 13, Arto Rautiainen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.00–19.00

134,00 €

Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210109so Kitaransoitto, Salmelan koulu

Salmelan koulu, Salmelantie 2, Jussi-Pekka Heikkinen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.00–18.00

134,00 €

Kitaransoiton opetusta akustisella tai sähkökitaralla opiskelijan toiveiden mukaan. Tarkempi soittotunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa. Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210110so Kitaransoitto, Vuokatin koulu

Vuokatin koulu, Kuikkalammentien 1, Jussi-Pekka Heikkinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 15.00–18.00

134,00 €

Kitaransoiton opetusta akustisella tai sähkökitaralla opiskelijan toiveiden mukaan. Tarkempi soittotunnin ajankohta sovitaan opettajan kanssa. Kurssimaksu määräytyy yksilöopetuksen pituuden mukaan. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210111so Harmonikansoiton ryhmäopetus

Salmelan koulu, luokka 165, Salmelantie 2, Ellen Leinonen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.30–19.00

58,00 €

Kurssilla soitetaan monipuolista musiikkia ja opiskellaan teoriaa, soittotekniikkaa ja tulkintaa.

210112so Jousiorkesteri Jouheat

Niemelä, Niemeläntie 1, Heli-Maarit Leppioja

16.8.–13.12.2021, 10.1.–16.5.2022, Ma 17.30–18.30

80,00 €

Kurssilla opiskellaan yhteismusisointitaitoja kuten oman soiton sopeuttamista kokonaisuuteen, rytmin, sävelpuhtauden ja soinnin laadun sopeuttamista ryhmän soittoon ja kapellimestarin lyönnin seuraamista. Tutustutaan erilaisiin musiikkityyleihin. Valmentaudutaan esiintymistilanteeseen. Ilmoittautuminen p.050 547 9850

210113so Soitonopetus

Salmelan koulu, musiikkiluokka, tila 220, Salmelantie 2, Jyri Laitila

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.30–17.00

84,00 €

Kurssilla voi opiskella saksofonin, huilun, kitaran, basson ja pianon soittoa. Opetus on yksilöopetusta. Musiikin yksilöopetuksen kurssimaksut (lukuvuosikortti ei käy): 20 min/kerta/vuosi 84 €, 30 min/kerta/vuosi 134 €, 60 min/kerta/vuosi 249 €.

210114so Puhallinyhtye

Seurakuntatalo, Jyri Laitila

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–20.00

58,00 €

Puhallinyhtyeessä harjoitellaan hyvässä hengessä puhallinmusiikin perusasioita monipuolista ohjelmistoa hyödyntäen. Nuottien ja oman soittimen hallitseminen on suotavaa. Uudet soittajat rohkeasti mukaan!

210119so Karaokekurssi

Lukion musiikkiluokka, Akkonimentie 25, Taru Hämäläinen

25.9.–4.12.2021, La 10.00–12.30

23,00 €

Kurssilla opitaan laulamaan karaokea sekä opitaan laulutekniikkaa ja esiintymistä. Kurssi soveltuu kaikenikäisille ja eri tasoille laulajille. Kurssi kokoontuu 25.9., 16.10., 13.11. ja 4.12.

210120so Yhteislaulut ja rytmisoittimien käyttäminen, kuntoutuskoti

Asema 13, bänditila, Keskuskatu 13, Arto Rautiainen

10.1.–25.4.2022, Ma 13.00–14.30

29,00 €

Kevätlukukaudella. Yhteislaulua ryhmässä.

210121so Yhteislaulu, Päivätoiminta Leivola

Päivätoiminta Leivola, Alkulantie 15 G, Taru Hämäläinen

16.9.–2.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 12.00–12.45, Joka toinen viikko

27,00 €

Lauletaan monipuolista musiikkia yhdessä.

210122so Yhteislaulu, työkeskus

Työkeskus Sotkamo, Ratatie 9, Taru Hämäläinen

14.9.–30.11.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 12.00–12.45, Joka toinen viikko

27,00 €

Lauletaan monipuolista musiikkia yhdessä.

210123so Yhteislaulu, Sapsokoski

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107, Päivi I. Pääkkönen

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 16.30–17.30

58,00 €

Lauletaan monipuolista musiikkia toiveiden mukaan. Kurssi on tarkoitettu naisille ja miehille.

210130so Mieslaulajat, Sapsokoski

Metsopirtti, Sapsoperäntie 169, Martti Viljami Niskanen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 16.00–17.30

58,00 €

Lauletaan monipuolista musiikkia.

210131so Aikuisten lauluryhmä Solina

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Aliisa Lukkari-Syrjäniemi

14.9.–30.11.2021, 1.2.–17.5.2022, Ti 9.00–10.30

58,00 €

Lauletaan monipuolista musiikkia.

210132so Hiukan Helinä -kuoro

Seurakuntatalo, Aliisa Lukkari-Syrjäniemi

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.15–19.45

58,00 €

Lauletaan moniäänisessä naiskuorossa erityylistä kuoro-ohjelmistoa.

210133so Iskelmä- ja pop-rock -laulukuoro

Lukion musiikkiluokka, Akkonimentie 25, Taru Hämäläinen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.30

58,00 €

Kurssi on yhteislauluhengessä toimiva lauluryhmä, jossa lauletaan ilman sen suurempia laulutaidollisia vaatimuksia poppia, rokkia ja iskelmää menneiltä vuosikymmeniltä aina tähän päivään. Tavoitteena on yhteislaulun mahtavuus ja laulamisen riemu ja osallistua voivat aivan kaikki ikään ja sukupuoleen katsomatta.

210140so Yksinlaulukurssi harrastajille

Vuokatin koulu, Kuikkalammentien 1, Sirpa Kemppainen

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.00–21.00, Joka toinen viikko

82,00 €

Tavoitteena kurssilla on laulamisen perustaidot, oikea hengitystekniikka ja äänentuotto.

Kurssilla harjoitellaan laulajan lähtötason mukaisia lauluja. Kurssi on tarkoitettu edellisen vuoden opiskelijoille. Mikäli peruutuspaikkoja tulee, otamme uusia opiskelijoita mukaan.

210141so Klassinen yksinlaulu

Aatos, Akkonimentie 16, Eija-Riitta Airo-Karttunen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 13.00–20.30, Joka toinen viikko

82,00 €

Kurssilla opiskellaan klassisista yksinlaulua. Kurssi soveltuu yksinlaulua aiemmin opiskelleille.

Kurssi on tarkoitettu edellisen vuoden opiskelijoille. Mikäli peruutuspaikkoja tulee, otamme uusia opiskelijoita mukaan.

210142so Klassisen laulun tulkintakurssi

Aatos, Akkonimentie 16, Eija-Riitta Airo-Karttunen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 13.00–14.45, Joka toinen viikko

29,00 €

Kuoro koostuu klassisen yksinlaulun opiskelijoista. Kurssi on tarkoitettu edellisen vuoden opiskelijoille. Mikäli peruutuspaikkoja tulee, otamme uusia opiskelijoita mukaan.

210143so Aloittelijan -yksinlaulukurssi

Vuokatin koulu, Kuikkalammentien 1, Sirpa Kemppainen ja Anita Ortju

20.9.–13.12.2021, Ma 18.00–20.30, Joka toinen viikko

41,00 €

Kurssi on suunnattu niille, jotka omasta mielestään eivät osaa tai rohkene laulaa. Kurssilla on yhteisiä ja yksilöllisiä harjoituksia, joissa edetään kunkin laulajan toiveiden mukaisesti.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

210150so Teatterikurssi lapsille ja nuorille

Aatos, Akkonimentie 16, Iina Korhonen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.00–19.30

58,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021 15.00

Kurssilla harjoitellaan erilaisia näyttelemisen tekniikoita, tehdään hauskoja ilmaisharjoituksia ja ryhmän kiinnostuksen mukaan mahdollisesti myös teatteriesitys. Kurssi sopii kaikille näyttelemisestä ja ilmaisusta kiinnostuneille 10 -16 -vuotiaille.

210151so Teatterikurssi aikuisille

Aatos, Akkonimentie 16, Iina Korhonen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 17.00–18.30

58,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2021 15.00

Kurssilla tutustutaan erilaisiin ilmaisutekniikoihin mm. improvisaatio ja mimiikka. Harjoitellaan kehon käyttöä ilmaisun välineenä ja vahvistetaan omia kommunikaatiotaitoja. Lisäksi suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä esitys ryhmän toiveiden mukaan. Tähän liittyen on mahdollista harjoitella myös mm. puvustusta, lavastusta ja näyttämötekniikkaa. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille ja aiempaa kokemusta ei tarvita.

210385so Kirjallisuuskurssi

Kirjasto, Sotkamo, Markkinatie 1, Toini Vinha

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 16.00–17.30, Joka 4. viikko

29,00 €

Kurssi toteutetaan Sotkamon kirjaston kanssa yhteistyönä ja se kokoontuu kirjaston lehtilukusalissa kirjaston kiinnioloaikana. Kurssilla tutustutaan uudempaan kirjallisuuteen ja avarretaan omaa maailmankuvaa haastavilla teksteillä.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

210160so Piirustus ja maalaus

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25, Kaarina Kuusisto-Lukkari

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 16.00–18.30

82,00 €

Kurssilla piirretään ja maalataan annettujen ja omien aiheiden mukaan. Opetus vaihtelee ryhmän tason mukaan. Opetus on luonteeltaan opiskelijan henkilökohtaista osaamista täydentävää. Opetuksessa autetaan yksilöllisesti työskentelyn ongelmakohtissa. Tekniikoita ovat hiilipiirustus, pastelli-, akryyli-, akvarelli- ja öljymaalaus.

210161so Polttopiirustus

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2, Helena Ruskosammal

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.00–19.30

82,00 €

Kurssilla piirretään polttokynällä puulle, vanerille tai nahkalle ja harjoitellaan muuta koristelua polttamalla. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatkajille. Polttokynällä voi piirtää tauluja, koristella puu-, luu- ja nahkaesineitä tai tehdä tekstikylttejä. Oman piirroksen tai mieleisen mallikuvan voi siirtää työhön hiilipaperin avulla. Opiskelija tuo koristeltavaksi käsittelemättömiä puu- tai nahkaesineitä tai taulunpohjiksi vaneria tai puulevyä. Vaneripohjia ja hiilipaperia voi myös ostaa opettajalta. Oma polttokynä eduksi, mutta niitä voi myös lainata. Aiheesta löytyy netissä kuvia ja tietoa hakusanoilla polttopiirustus ja pyrografia. Lisätiedot kurssista puh. 050 356 3093 tai helena.ruskosammal@gmail.com

210162so Keramiikka, kirkonkylä

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25, Kaarina Kuusisto-Lukkari

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.30–20.00

82,00 €

Kurssilla on mahdollisuus tehdä keraamisia esineitä ja pienimuotoisia betoni-, kipsi- ja mosaiikkitoita. Rakupolttopäivät 10.12. ja 22.4.

210163so Keramiikka iltapäivä, kirkonkylä

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25, Kaarina Kuusisto-Lukkari

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 15.00–17.30

82,00 €

Kurssilla on mahdollisuus tehdä keraamisia esineitä ja pienimuotoisia kipsi- ja betonieistoksia. Rakupolttopäivät 10.12. ja 22.4.



- Kaarina Kuusisto-Lukkari, keramiikka

210164so Keramiikka ja kuvanveisto, Paakki

KorpiKalleria, Alatalontie 2, Paakki, Alatalontie 2, Kaarina Kuusisto-Lukkari

11.10.–29.11.2021, 28.2.–4.4.2022, Ma 10.00–16.30

82,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille Naapurinvaara-Pohjavaara-Paakki-Kontiomäki -alueiden opiskelijoille. Kurssi kokoontuu syyslukukaudella 11.10., 25.10., 15.11., ja 29.11.

Kevätlukukaudella kurssi kokoontuu 28.2., 14.3., 28.3. ja 4.4. Kurssilla opiskellaan eri menetelmiä ja valmistetaan erilaisia käyttö- ja koriste-esineitä keramiikasta ja paperimassasta. Mahdollisuus kokeilla pienimuotoista kipsityöskentelyä ja lasinsulatusta. Lisäksi rakukurssi 4 h.

210170so Taidekurssi, kuntoutuskoti

Kuntoutuskoti, Kaarina Kuusisto-Lukkari

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 14.00–15.30

58,00 €

Kuvataide ja itseilmaisukurssi, jossa opitaan eri tekniikoita, opiskelijoiden toivomukset huomioiden. Kurssi on luonteeltaan kuntouttava ja suunnattu kuntoutuskodin asiakkaille. Työt valmistetaan yksilöllisesti tai ryhmätyönä, ja ne soveltuvat eri ikäisille ja taidoiltaan eritasoisille opiskelijoille. Materiaalit hankitaan kurssin alkaessa omatoimisesti tai niitä saa kohtuullista korvausta vastaan opettajalta.

210171so Taidekurssi, työkeskus

Työkeskus Sotkamo, Ratatie 9, Kaarina Kuusisto-Lukkari

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 12.00–13.30

58,00 €

Sama kuin kurssilla 210170so

210421so Omasta käsialasta kalligrafiaan

Säätionkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Liisa Piirainen

2.–3.10.2021, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.9.2021 15.00

Kurssi alkaa helpoilla harjoituksilla, joissa muunnetaan omaa käsialaa kalligrafian keinoin kauniiksi kirjaimiksi ja tekstisommitelmiksi. Tutustutaan peruskirjaimistoihin ja kalligrafian perusteisiin sekä välineisiin. Valmistetaan piirrettyjä kirjaimia eri tyylein. Suunnitellaan omat kalligrafiset työt, kortit, taulut ym. ja samalla käydään läpi tekstin sommittelua. Kootaan ohessa omaa kalligrafista ideakirjaa. Perustekstausvälineet voi ostaa opettajalta (alkaen 14 €). Sopii alkaville ja jatkaville tekstäajille.

210423so 3D-kynäkurssi, alkeet

Lukio, kuvataideluokka, Akkonientie 25, Kaarina Kuusisto-Lukkari

9.–10.10.2021, La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2021 15.00

Kurssilla tutustutaan 3D-kynään ja PLA-filamenttiin sekä opitaan niiden ominaisuuksia ja mahdollisuuksia. Kurssilla valmistetaan pieniä koriste-esineitä esim. avaimenperän ja pieniä rakennelmia, ikkunakoristeita sekä kynttilälyhtyjä. Kurssille otetaan mukaan 7 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä kansalaisopistolta vuokrattavien 3D-kynien vuoksi. Kurssilla voi opettajalta ostaa värillisiä filamentteja metritavarana. Ennakkoilmoittautuminen johtuu kynien ja materiaalien tilaamisesta.

210424so 3D-kynäkurssi, jatko

Lukio, kuvataideluokka, Akkonientie 25, Kaarina Kuusisto-Lukkari

27.–28.11.2021, La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.11.2021 15.00

Kurssilla tutustutaan 3D-kynään ja PLA-filamenttiin sekä opitaan niiden ominaisuuksia ja mahdollisuuksia. Kurssilla valmistetaan pieniä koriste-esineitä esim. avaimenperän ja pieniä rakennelmia, ikkunakoristeita sekä kynttilälyhtyjä. Kurssille otetaan mukaan 7 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä kansalaisopistolta vuokrattavien 3D-kynien vuoksi. Kurssilla voi opettajalta ostaa värillisiä filamentteja metritavarana. Ennakkoilmoittautuminen johtuu kynien ja materiaalien tilaamisesta.



- Kaarina Kuusisto-Lukkari, 3d-kynä

TANSSI JA LIIKUNTA

210279so Lasten satubaletti I, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

22.9.–12.12.2021, 12.1.–29.4.2022, Ke 18.30–19.30

58,00 €

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on tarkoitettu 3-5 -vuotiaille. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Pallo mukaan kurssille. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210280so Lasten satubaletti III, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 18.20–19.05

58,00 €

Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssi on tarkoitettu viime vuoden II -ryhmän opiskelijoille. Lihaksia vahvistetaan leikinomaisesti erilaisia välineitä käyttäen. Pallo ja hyppynarut mukaan kurssille. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210281so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2, Galina Ermakova

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.00–20.20

82,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joille klassinen baletti on tuttu. Opiskellaan oikeat balettiliikkeet varvasteoppiin saakka. Tarkoitus on tehdä pieni esitys syys- ja kevätlukukausien lopussa. Aikuiset pojatkin ovat tervetulleita, koska kauneus vaatii aina tukea. Lihaskuntoa vahvistetaan erikoisharjoituksilla.

210282so Aikuisten baletti, alkeet

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Galina Ermakova

25.9.–12.12.2021, 15.1.–30.4.2022, La 10.30–12.00

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille baletista kiinnostuneille aikuisille, naisille ja miehille ikään katsomatta. Kurssilla opitaan baletin alkeet, pyritään hyvään ryhtiin ja ojennuksiin sekä ilmaisuun balettimusiikin tahtiin. Kurssi etenee opiskelijoiden mahdollisuuksien mukaan. Mukaan vartalonmyötäinen vaatetus ja tossut. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210283so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Galina Ermakova

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 11.30–13.00

58,00 €

Tunnin alussa opetellaan yksittäisiä itämaisen tanssin liikkeitä alkulämmittelyksi. Keskitytään venyttelyyn, jossa on tärkeää oman kehon kuunteleminen ja huomioon otetaan kehon tärkeät alueet varpaista lähtien aina niskaan ja sormiin saakka. Kurssi on tarkoitettu miehille ja naisille.

210285so Itämainen tanssi

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Galina Ermakova

25.9.–12.12.2021, 15.1.–30.4.2022, La 12.10–13.40

58,00 €

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille ja kokoisille liikunnanharrastajille. Rentouttavan pehmeät liikkeet edistävät hyvinvointia. Tanssitaan paljain jaloin ja kevyin vaattein. Kurssi sopii myös niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tai sitä on hyvin vähän. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210293so Lavatanssin alkeiskurssi

Tiilikankaan päiväkotia, sali, Tiilikankaantie 1, Sari Kuvaja ja Tiina Savolainen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.30–19.30

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu lavatanssista kiinnostuneille, eikä aiempaa tanssikokemusta tarvita. Kurssilla opetellaan yleisimmin tanssittuja lavatansseja sekä harjoitellaan viemisen, seuraamisen ja tanssietiketin perusteita. Opetus lähtee kunkin tanssilajin rytmiin tutustumisesta ja perusteiden harjoittelusta. Tavoitteena on omaksua hyvä pohja jatkoharjoittelulle. Ilmoittautumiset toimistolle ja ilmoittautua voi viejäksi, seuraajaksi tai oman parin kanssa. Tunnilla ei käytetä parinvaihtoa, joten viejä/seuraaja tasapaino järjestellään opettajan toimesta. Tässä ryhmässä voi hyvillä mielin aloittaa tanssiharrastuksen ilman ennakkotaitoja. Mukaan tanssitossut tai pehmeä-/vaaleapohjaiset liikunta -jalkineet ja juomapullo. Noudatamme THL:n Korona -ohjeistuksia.

210294so Kantritanssi

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Ari Meriruoko

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.30

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille. Opitaan kantritanssin perusteet.

210800so Dance Rumbita (R)

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–12.12.2021, 12.1.–27.4.2022, Ke 18.15–19.45

58,00 €

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjalaisesta musiikista samalla kun kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Harjoituksissa tanssin ilo yhdistyy helppoon, mutta ilmaisuvoimaiseen liikekieleen. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskuntoliikkeet, tanssikoreografioiden harjoittelu ja loppuvenyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.

210201so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Maria Kärkkäinen
20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 14.00–14.45
58,00 €

Ryhmä soveltuu kaikille oman kunnon ylläpitoon, miehille ja naisille. Ryhmässä tehdään lihaskuntoharjoituksia, nostetaan sykeä ja harjoitetaan tasapainoa monipuolisesti. Tunti ei sisällä monimutkaisia liikkeitä tai askelsarjoja. Ei sovellu akuutin eikä toipilasvaiheen sydänkuntoutukseen. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210202so Vatsa-peppu-reisi -jumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Maria Kärkkäinen
20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.30–18.30
58,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja jalkojen lihasten vahvistamiseen. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210203so Vatsa-peppu-reisi -jumppa, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17, Maria Kärkkäinen
21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 17.00–18.00
58,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja jalkojen lihasten vahvistamiseen. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210205so Vanhempi ja lapsi - jumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Maria Kärkkäinen
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 10.00–10.45
58,00 €

Lapsen ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan parissa. Lihaskuntojumppaa, jossa liikkeitä tehdään yhdessä lapsen kanssa tai oman kehon painolla. Otathan mukaasi oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210206so Kuntoliikunta, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17, Outi Hyppölä
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–17.45
58,00 €

Tunnilla tehdään koko kehoa monipuolisesti kuormittavia lihaskuntoliikkeitä, oman kehon painoa ja eri välineitä hyödyntäen. Tunti ei sisällä askelsarjoja, sopii naisille ja miehille. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210207so Kuntoliikunta Naapurinvaara

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A, Liikunnanohjaaja Outi Hyppölä

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.45–19.45

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210208so Kuntoliikunta, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57, Liikunnanohjaaja Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 12.30–13.30

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210209so Kuntoliikunta, Pohjois-Tipaksen koulu

Pohjois-Tipaksen koulu, Liikunnanohjaaja Outi Hyppölä

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 19.00–20.00

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210210so Kuntoliikunta, Laakajärvi

Laakajärventie 212 B, Laakajärventie 212 C, Outi Hyppölä

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 13.00–14.00

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210211so Kuntoliikunta, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6, Outi Hyppölä

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.45–19.45

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210212so Kuntoliikunta, Sapsoperä

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107, Outi Hyppölä, Raija Niskanen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 15.00–16.00

58,00 €

Outi Hyppölä ohjaa parillisilla viikoilla ja Raija Niskanen ohjaa parittomilla viikoilla.

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210213so Kuntoliikunta, Heinämäki

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11, Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.30–19.30

58,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostatusta eri välineillä. Venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210214so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Toimipaikka avoin, Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 16.45–17.45

0,00 €

Lihaskuntoliikuntaa ja sykkeen nostamista eri välineillä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210215so Selkäjumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Outi Hyppölä

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–18.00

58,00 €

Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmien ennaltaehkäisyyn tarkoitettu jumppa eri välineillä. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä, harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

"VAIN OPPILAISTA VOI TULLA MESTAREITA"

- Intialainen sananlasku

210216so Ikämiesten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9, Maria Kärkkäinen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 12.00–13.30

0,00 €

Avoin vuoro, tervetuloa mukaan. Ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

210217so Ikänaisten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9, Maria Kärkkäinen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17, Outi Hyppölä

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.15–16.15

58,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon. lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Outi Hyppölä

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 14.15–15.15

58,00 €

Sama kuin kurssilla 210220so. Otathan mukaan oman jumppamaton tai muun pehmeän alustan.

210224so Hyvän mielen liikuntaryhmä

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Ossi Pulkkinen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 9.30–10.00

0,00 €

Mielenterveysliikuntaa. Liikunta vähentää depression oireita ja masennusta sekä piristää mieltä. Liikuntaryhmässä liikutaan rauhallisesti omaan tahtiin erilaisten jumppien, pelien ja rentoutusharjoitusten parissa. Lisätietoja ohjaajalta 044 - 750 2121

210225so Toimintakeskuksen liikuntaryhmä

Maria Kärkkäinen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 12.00–13.00

0,00 €

Sotkamon toimintakeskuksen oma liikuntaryhmä, jossa liikutaan monipuolisesti eri lajeja kokeillen. Ryhmän alkaminen tarkentuu syyskuun aikana.

210226so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli, Ossi Pulkkinen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 9.00–10.00

0,00 €

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla.

Ennakoilmoittautuminen, p. 044 750 2328

210227so Tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Ossi Pulkkinen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.30–16.30

0,00 €

Ryhmä on tarkoitettu kaikille yli 75-vuotiaille, joilla esiintyy liikkumis- ja tasapainovaikeuksia.

Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti tasapainoon vaikuttavia osa-alueita kuten lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Liikkeet tehdään ohjatusti ja turvallisesti. Ryhmään ei ole ennakkoilmoittautumista ja ryhmä on maksuton. Lisätiedot p. 044 750 2328

210231so Kuntouinti, tekniikkatreeni

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

17.8.–15.9.2021, Ti 20.30–21.30

46,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista

210232so Vesijumppa, päiväryhmä

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 12.15–13.00

130,00 €

Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

210233so Työikäisten vesijumppa

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–26.4.2022, Ti 18.30–19.15

130,00 €

Syvän- ja matalanveden tehokasta jumppaa välineillä ja ilman, veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen.

210234so Ikäliikkujat 1 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 9.00–9.30

86,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman.

210235so Ikäliikkujat 2 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 9.30–10.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210236so Ikäliikkujat 3 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 14.30–15.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210237so Ikäliikkujat 4 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 15.00–15.30

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210238so Ikäliikkujat 5 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 9.30–10.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210239so Ikäliikkujat 6 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Ossi Pulkkinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 10.00–10.30

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210240so Ikäliikkujat 7 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 13.30–14.00

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210241so Ikäliikkujat 8 / vesivoimistelu

Vuokattihalli/uimahalli, Maria Kärkkäinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 14.00–14.30

86,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210249so Aikuisten merenneitouinti, alkusyksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

18.8.–15.9.2021, Ke 20.30–21.45, To 20.30–21.45

46,00 €

Merenneitokurssilla käytetään merenneito asua sekä monofin räpylää. Jokaisen kurssilaisen täytyy hankkia pyrstö itse. Merenneidon pyrstön kanssa uiminen vaatii hyvää uimataitoa, sekä kykyä sukeltaa veden alle ja alla. Lisäksi tulee kellua selällään ja vatsallaan. Laji sopii sekä naisille että miehille. Laji on tehokasta kuntoliikuntaa. Se kehittää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa sekä vahvistaa keskikehon lihaksia. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210250so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

8.11.–2.12.2021, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

68,00 €

Tämä kurssi kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210251so Aikuisten uimakoulu II, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

27.9.–14.10.2021, To 20.30–21.45, Ma 20.30–21.45

58,00 €

Rinta-selkäuinnin tekniikkaharjoitteita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210252so Aikuisten uimakoulu III, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

18.10.–4.11.2021, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

58,00 €

Tämä on uinnin tekniikkakurssi, joka kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to, krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210253so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

2.11.–3.12.2021, Ti 20.30–21.45, To 20.30–21.45

68,00 €

Tämä kurssi kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210254so Aikuisten uimakoulu III, kevät

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

10.–28.2.2022, To 20.30–21.45, Ma 20.30–21.45

58,00 €

Tämä on uinnin tekniikkakurssi, joka kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to, krooliuinnilla pääpaino, muut lajit kevyemmin. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210255so Aikuisten merenneitouinti

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

14.–28.3.2022, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

46,00 €

Merenneitokurssilla käytetään merenneitoasua sekä monofin räpylää. Jokainen kurssilainen hankkii pyrstön itse. Merenneidon pyrstön kanssa uiminen vaatii hyvää uimataittoa, sekä kykyä sukeltaa veden alle ja alla. Lisäksi tulee kellua selällään ja vatsallaan. Laji sopii sekä naisille että miehille. Laji on tehokasta kuntoliikuntaa. Se kehittää koordinaatiokykyä ja kehonhallintaa sekä vahvistaa keskikehon lihaksia. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

210256so Aikuisten uimakoulu II, kevät

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

20.1.–7.2.2022, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

58,00 €

Rinta-selkäuinnin tekniikkaharjoitteita. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.

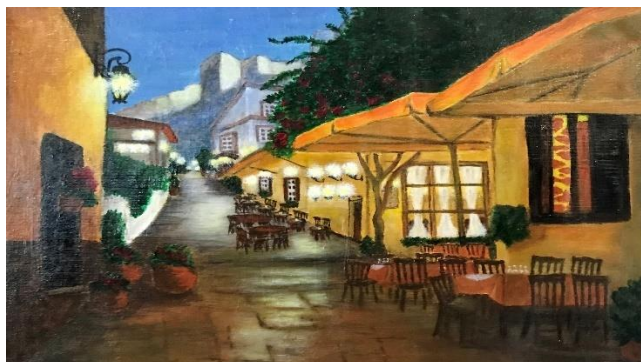
210257so Aikuisten uimakoulu I, kevät

Vuokattihalli/uimahalli, Outi Hyppölä

31.3.–2.5.2022, Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

68,00 €

Tämä kurssi kokoontuu kaksi kertaa viikossa ma ja to. Uimakoulu on tarkoitettu uimataidottomille ja heikon uimataidon omaaville. Kurssilla opetellaan uinnin perustaitoja ja muutamaa uintitekniikkaa. Ilmoittautuminen Outi Hyppölälle, puh. 044 750 2032. Ei netti-ilmoittautumista.



- Marju Pulkkinen, maalaus

210270so Johdatus joogaan, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

11.8.–15.9.2021, Ke 16.45–18.15

23,00 €

Ryhmä uusille opiskelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla opitaan joogan perusteet ja kurssin jälkeen harrastusta on mahdollista jatkaa syksyllä alkavissa muissa ryhmissä. Joogaharjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210271so Joogaa kaikenikäisille, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

11.8.–15.9.2021, Ke 18.15–19.45

23,00 €

Kokonaisvaltaisen joogaharjoituksen avulla päästetään irti suorittamisesta, opitaan tuntemaan ja hoitamaan omaa kehoa ja mieltä. Jooga lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Ryhmä on tarkoitettu aloittelijoille ja jonkin verran joogaa harrastaneille. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210272so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 16.15–17.45

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Tarkoituksena on syventää asana- ja hengitysharjoituksia ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210273so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

23.9.–12.12.2021, 10.1.–28.4.2022, To 11.00–12.30

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja joogaa jo jonkin verran harrastaneille. Kokonaisvaltainen joogaharjoitus lisää kehon liikkuvuutta ja joustavuutta, syventää hengitystä sekä rentouttaa ja rauhoittaa. Kurssilla harjoitukset tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen ja harjoitukset sopivat kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi

210274so Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15, Heidi Valjus-Lindeman

23.9.–12.12.2021, 10.1.–28.4.2022, To 18.00–19.30

58,00 €

Ryhmä on tarkoitettu joogaa jo useamman vuoden harrastaneille. Kurssilla on tarkoitus syventää omaa joogaharjoitusta ja edetä asana-, hengitys- ja rentoutusharjoituksissa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210275so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

Satuvakan päiväkotia, sali, Keskuskuja 4, Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 16.30–18.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so

210276so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Satuvakan päiväkotia, sali, Keskuskuja 4, Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.30

58,00 €

Ryhmä on tarkoitettu joogaa jo pitkään harrastaneille ja ensisijaisesti viime vuonna tässä ryhmässä olleille. Kurssilla on tarkoitus syventää omaa joogaharjoitusta ja edetä asana-, hengitys- ja rentoutusharjoituksissa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210278so Äijäjooga, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15, Heidi Valjus-Lindeman

23.9.–12.12.2021, 10.1.–28.4.2022, To 19.30–21.00

58,00 €

Miesten omassa joogaryhmässä ei pipo kiristä eikä kehon jäykkyys estä osallistumista. Harjoittelun myötä kehon liikkuvuus lisääntyy, hengitys syvenee ja keho ja mieli pääsevät rentoutumaan ja rauhoittumaan. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210277so Yin-jooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

9.8.–13.9.2021, Ma 18.00–19.30

17,00 €

Rauhallinen yin-joogaharjoitus tehdään lempeästi kehoa ja hengitystä kuunnellen. Asanoissa viivytään 2 – 5 minuuttia, jolloin liikkeiden vaikutukset pääsevät syvälle niveliin, jänteisiin ja sidekudokseen lisäten liikkuvuutta ja kehon joustavuutta. Harjoitus sopii kaikille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe pään alustaksi.

210728so Yin-jooga

Asema 13, sali, Keskuskatu 13, Heidi Valjus-Lindeman

19.9.–12.12.2021, 16.1.–24.4.2022, Su 18.00–19.30

17,00 €

Sama kuin kurssilla 210727so

210730so Kahvakuula

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2, Maria Kärkkäinen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–17.45

0,00 €

Lihaskuntojumppaa kahvakuulalla. Tunneille mukaan oma kahvakuula (itselle sopiva paino), jumppamatto ja juomapullo.

210731so Suunnistus, alkusyksy

Toimipaikka avoin, Outi Hyppölä

23.8.–6.9.2021, Ma 17.00–18.30, To 17.00–18.30

17,00 €

Suunnistuksen perusteet. Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Ei netti-ilmoittautumista. Ilmoittautumiset Outi Hyppölälle puh. 044 750 2032

KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS**210901so Perennojen ja pensaiden hoito**

Lukio, luokka B021, Akkonientie 25, Maarit Ärväs

14.–28.2.2022, Ma 18.00–20.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 7.2.2022 15.00

Käydään läpi kasviryhmien perustamista ja hoitoa, erilaisia kasvupaikkoja ja kasvien menestymistä. Kurssi painottuu perennoihin ja pensasiin, joihin tutustutaan pienessä määrin. Kurssi kokoontuu 14.2. ja 28.2.

210900so Pihasuunnittelu

Lukio, luokka B021, Akkonientie 25, Maarit Ärväs

21.2.2022, Ma 17.00–20.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.2.2022 15.00

Tavoitteena on kartoittaa oman pihan tarpeita ja miettiä pihan erilaisille toiminnoille sopiva paikka. Käydään läpi kasvivalintoja ryhmittäin.

210490so Ruoka- ja leivontakurssi

Tenetin koulu, Opintie 2, Useita opettajia

22.9.–8.12.2021, Ke 17.00–20.30, Joka 4. viikko

69,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2021 15.00

Kurssilla opitaan ruuanlaittoa ja leivontaa. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Sotkamon Martat ry:n kanssa. Raaka-ainekulu on 40 €/ henkilö, joka on lisätty kurssimaksuun. Kurssi kokoontuu 22.9., 13.10., 17.11. ja 8.12.

210500so Äijien kokkikurssi

Tenetin koulu, Opintie 2, Sakari Lukkari

26.9.–12.12.2021, 16.1.–22.5.2022, Su 17.00–20.30, Joka toinen viikko

58,00 €

Kurssilla opitaan erilaisia ruoanvalmistustapoja kotimaisista raaka-aineista, valmistetaan kauden raaka-aineista koti- ja juhlaruokia eri teemojen merkeissä. Kurssi on tarkoitettu vähän ruoanlaittoa taitaville.

210502so Lähiruokakurssi - Läheltä lautaselle

Tenetin koulu, Opintie 2, Kaisa Lukkari

21.5.2022, La 10.00–14.30

32,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.5.2022 15.00

Kurssilla tutustutaan lähialueen pientuottajien tuotteisiin. Kuullaan paikallisia pientuottajia ja kuinka Reko - lähiruokarengas Sotkamossa toimii. Valmistetaan ateriakokonaisuus käyttäen mahdollisimman paljon lähituottajien tuotteita, kuten kyytönlisää, kananmunia, juustoa, maitotuotteita, viljatuotteita, juureksia, sienä, marjoja ja villiyrttejä. Ruoka pohjautuu kainuulaiseen ruokakulttuuriin, jossa yhdistyy tämän päivän makumaailma. Kurssi sopii kaikille hyvästä ruoasta kiinnostuneille ja myös aloittelijoille. Ruokat valmistetaan pareittain tai pienryhmissä. Raaka-ainekulu on 15 €/hlö, joka on lisätty kurssimaksuun.

210503so Keväinen leivontakurssi

Tenetin koulu, Opintie 2, Kaisa Lukkari

22.5.2022, Su 10.00–14.30

27,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.5.2022 15.00

Kurssilla leivotaan herkkuja kevätjuhlapöytään. Leivotaan mm. juustokakkua kahdella tavalla, voileipäkakkua rennolla otteella, makeita piiraita ja suolaisia quicheja. Osa tuotteista leivotaan myös gluteenittomina. Kurssi sopii kaikille leivonnasta kiinnostuneille. Sopii myös aloittelijoille. Ruokat valmistetaan pareittain tai pienryhmissä. Raaka-ainekulu 10 € / hlö, joka on lisätty kurssimaksuun.

ERIKOISKÄSITYÖT, OMPELU JA KANKAANKUDONTA

210439so Käsityökurssi

Asema 13 nuoristotalo, kerhotila, Keskuskatu 13, Helena Hyvönen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 13.00–16.30

102,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille käsitöistä kiinnostuneille aloittelijoille ja jatkajille. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssilla voi opiskella kirjonnän tekniikoita, makrameeta, neulomista ja virkkaamista kuten Korsnäsin villapaidat. Kurssilla voi opiskella kierrätysmateriaalien käyttöä käsitöissä (esim. kahvipussi). Lisäksi voi opiskella himmeliä valmistamista.

210440so Pitsinnypläys

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Pirkko Karjalainen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 14.00–16.30

82,00 €

Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aikaisemmin nypläystä harrastaneille. Perusasioiden lisäksi käydään läpi erilaisten jatkuvalankaisten ja palapitsien tekniikoita. Kurssilla voi nyplätä mm. Torchon pitsiä, heinämaalaista pitsiä, perinteistä Rauman pitsiä sekä nauha- ja palapitsiä kurssilaisten toiveiden mukaan. Materiaaleina ovat puuvilla-, pellava-, silkki- ja villalangat.

210441so Pitsinnypläys, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57, Pirkko Karjalainen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 11.00–13.30

82,00 €

Sama kuin kurssilla 210440so

210442so Kansallis- ja pitäjäpukujen ompelu

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Liisa Utriainen

26.9.–12.12.2021, Su 11.00–14.30

51,00 €

Kurssilla ommellaan kansallis- ja pitäjäpukuja itse kudotuista tai ostetuista kankaista.

210449so Luonnonväreillä värjäyskurssi

Virastotalo/kahvio, Markkinatie 1, Helena Hyvönen

3.–31.8.2021, Ti 18.00–20.30

37,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.8.2021 15.00

Kurssilla tutustutaan keväällä luonnosta saataviin värikasveihin ja niiden käsittelyyn värjäystä varten. Opitaan värjäämisen vaiheet ja työtavat ja värjätään villalankoja. Värjäyskurssin suunnittelukerta 3.8. Virastotalon kahviossa. Käytännössä värjääminen on opiskelijoiden kanssa sovittuna aikana.

"KÄSILLÄ TEKEMINEN ON ONNELLISTA, KONEEKSI MUUTTUMINEN EI"

- Daniel Marston

210435so Kankaankudonta A

Asema 13 nuoristotalo, kerhotila, Keskuskatu 13, Helena Hyvönen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–26.4.2022, To 13.00–16.30

102,00 €

Kankaankudontakursseilla opiskellaan kankaan rakentamisen työvaiheet, mallin suunnittelu ja materiaalien valinta. Tutustutaan erilaisiin sidoksiin ja harjoitellaan näiden sidosten rakentamista suunnittelemalla ja kutomalla tekstiilejä opiskelijoiden omien tarpeiden mukaan, esimerkiksi mattoja, poppanoita, sisustus- ja vaatetustekstiilejä. Aikaisempaa kokemusta kangaspuilla kutomisesta ei tarvita. Kutoa voi aukioloaikojen lisäksi omatoimisesti muina aikoina. Kurssilla karstataan villaa ja muita kuituja, kehrätään lankaa ja kudotaan tekstiilejä villasta ja muista eläinkuiduista. Kutomossa on käytössä myös erikoiskangaspuuta, kaksoisloimitukki- ja tietokangaspuut. Lisätietoa Helena Hyvönen, puh. 044-750 2285. Ennakkoilmoittautuminen. Avoimet ovet kutomossa 2.12.2021 klo 13.00 - 19.00. Näytteillä syksyn aikana kudottuja kankaita, luonnonväreillä värjäyskurssin satoa sekä työnäytöksiä.

210436so Kankaankudonta B

Asema 13 nuoristotalo, kerhotila, Keskuskatu 13, Helena Hyvönen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–29.4.2022, To 16.30–20.00

102,00 €

Sama kuin kurssilla 210435so

210437so Kankaankudonta, Torinkylä, ilta

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6, Helena Hyvönen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–20.30

102,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 7.9.2021 15.00

Kankaankudontakursseilla opiskellaan kankaan rakentamisen työvaiheet, mallin suunnittelu ja materiaalien valinta. Tutustutaan erilaisiin sidoksiin ja harjoitellaan näiden sidosten rakentamista suunnittelemalla ja kutomalla tekstiilejä opiskelijoiden omien tarpeiden mukaan, esimerkiksi mattoja, poppanoita, sisustus- ja vaatetustekstiilejä. Aikaisempaa kokemusta kangaspuilla kutomisesta ei tarvita. Lisätietoa Helena Hyvönen, puh. 044-750 2285. Ennakkoilmoittautuminen.

210438so Kankaankudonta, Torinkylä, päivä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6, Raija Malinen

15.9.–2.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 11.00–13.30

82,00 €

Kurssilla opitaan kankaiden suunnittelu, loimien luominen, kankaiden rakentaminen, kutominen ja viimeistely. Kudontatyöt ovat vapaavalintaisia.

210430so Ompelu / nahka / turkis / tilkkutyö, kirkonkylä

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Niina Hukkanen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 13.00–16.30

102,00 €

Nahka- ja turkistyökurseilla perehdytään nahkoihin ja turkiksiin ompelumateriaalina. Tutustutaan niiden käyttötarkoituksiin, työtapoihin ja kaavoitukseen. Suunnitellaan ja valmistetaan yksilöllisiä vapaavalintaisia tuotteita, esim. vaatteita, asusteita, vällyjä, mattoja ym. Käytettävät materiaalit voivat olla uusia tai vanhoja ja niihin voi yhdistellä esim. kankaita ja neuleita. Tilkkutyöissä tutustutaan perinteisiin tekniikoihin ja luovempaan tilkkutyöhön esim. tilkkumaalaus, aplikaatio- ja chenilletekniikka. Opiskellaan tilkkutyötekniikoiden, materiaalien ja työvälineiden käyttöä. Suunnitellaan yksilöllisiä vapaavalintaisia töitä, hyödyntäen uutta ja vanhaa materiaalia. Tarvikemaksu (kaavapaperit ja -muovit, liimat, ompelukoneiden neulat, saumurin ja turkiskoneiden langat) 5 € lukukaudelta.

210431so Ompelu / nahka / turkis / tilkkutyö, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6, Niina Hukkanen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 12.00–15.30

102,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2021 15.00

Sama kuin kurssilla 210430so. Kurssille ilmoittautumiset 6.9. mennessä toimistolle.

210432so Sisustusompelukurssi

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Niina Hukkanen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–20.30

102,00 €

Kurssilla suunnitellaan ja ommellaan yksilöllisiä vapaavalintaisia isoja ja pieniä sisustustuotteita kurssilaisten tarpeen mukaan, esim. verhoja, laskosverhoja, istuinpäällisiä, irtohuppuja, torkkupeittoja, tyynyjä jne. Kurssilla voi korjata tai uudistaa vanhoja tuotteita tai tehdä kokonaan uusia. Lisäksi itse kudotut kankaat voi valmistaa tuotteiksi. Tarvikemaksu 5 € lukukaudelta.

210433so Ompelu, tilkku- ja erityiskäsityöt, kirkonkylä

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Marjut Sonninen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.30–20.00

82,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta, tilkkutöistä, lankatöistä, kirjonnasta, skräppäyksestä ja erityiskäsityöistä kiinnostuneille aloittelijoille ja jatkajille. Kurssi perehdyttää mm. ompelukoneen, saumurin ja kaavojen käyttöön. Opiskellaan tilkkutöiden perustyötavat, materiaalit ja työvälineet. Kurssilla on mahdollisuus opiskella myös makrameeta ja lankatöitä kuten neulomista, virkkaamista, koukkuamista jne. Kurssilla voi myös opiskella kierrätysmateriaalien käyttöä käsityöissä, esim. kahvipussit, klipsit sekä maitopurkit. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssilla peritään tarvikemaksua 5 € lukukaudessa.

210434so Ompelu, tilkku- ja erityiskäsityöt, Vuokatti

Vuokatin koulu, Kuikkalammentien 1, Marjut Sonninen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.30–20.00

82,00 €

Sama kuin kurssilla 210433so

KÄSITÖIDEN LYHYTKURSSIT**210415so Hopeakorukurssi, syksy**

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25, Kati Nevalainen

25.9.–17.10.2021, La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

37,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 10.9.2021 15.00

Kurssi kokoontuu 25.9.-26.9. ja 16.10.-17.10. Kurssilla tutustutaan hopeantyöstön perusmenetelmiin kuten sahaamiseen, viilaamiseen, juottamiseen ja viimeistelyyn. Näillä menetelmillä kurssilla voidaan valmistaa riipus, sormus tai korvakorut itselle tai lahjaksi. Materiaalia ja tarvikkeita voi ostaa tarpeen mukaan opettajalta (työkalumaksu 5e), ota mukaasi suojahanskat ja essu. Mahdollista myös työstää omia hopea- tai alpakkalusikoita koruiksi.

210416so Sukkahousukukkakurssi

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25, Terttu Ketomäki

30.–31.10.2021, Su 10.00–15.30, La 10.00–15.30

27,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.10.2021 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille ja kurssilla opitaan valmistamaan Nylon-neuloksesta tekstiilikukkia. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

210417so Luonnonmateriaali- ja jouluaskartelu

Säätiönkulma/alakerta, Keskuskatu 12, Jaana Huotari

13.–14.11.2021, La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2021 15.00

Kurssilla valmistetaan luonnon -ja kierrätysmateriaaleista kaunista kotiin ja jouluksi. Ensimmäisenä viikonloppuna tehdään luonnonmateriaaleista tuotteita, joiden materiaalit voivat olla esim. puut, oksat, kävyt, sammaleet ja varvut. Toisena viikonloppuna tuotteet koristellaan. Mukaan liimaa ja rautalankaa sekä mahdollisesti omia materiaaleja. Opettajat myös tuovat materiaaleja mukanaan, joista peritään tarvikemaksua kulutuksen mukaan. Lisätietoja kurssista saa puh. 040-777 1090/ Erja ja 050-344 7219/ Jaana.

210418so Sukkahousukukkakurssi

Vuokatin koulu, Kuikkalammentien 1, Terttu Ketomäki

5.–6.2.2022, Su 10.00–15.30, La 10.00–15.30

27,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2022 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille ja kurssilla opitaan valmistamaan Nylon-neuloksesta tekstiilikukkia. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

TEKNINEN TYÖ

210470so Metalli- ja puutyöt

Tenetin koulu, Opintie 2, Jarno Nykänen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–20.30

134,00 €

Kurssilla opitaan puuntyöstökoneiden turvallista käyttöä, puutavaran, liimojen ja pintakäsittelyiden valintaa. Metallitöissä opitaan metallin työstö-, muovaus- ja liittämismenetelmiä. Valmistetaan vapaavalintaisia kurssitöitä. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun. (Lukuvuosikortti ei sisällä tarvikemaksua)

210471so Puukkokurssi

Tenetin koulu, Opintie 2, Jarno Nykänen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–20.30

102,00 €

Kurssilla valmistetaan puukko alusta loppuun, opitaan puukon valmistamisen eri työvaiheet. Kurssi on tarkoitettu aloitteleville ja kokeneemmille sepille. Tarvikkeet voidaan hankkia yhteistilauksena kurssin alussa.

210472so Viulun - ja kanteleenrakennuskurssi

Tenetin koulu, Opintie 2, Raimo Natunen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–20.30

102,00 €

Kurssilla valmistetaan 4/4 viulu tai kantele alusta loppuun. Valmistus on pääosin käsityötä. Tarvikkeet ja työvälineet hankitaan kurssin alkaessa. Jos sinulla on puukäsityökokemusta ja olet kiinnostunut tarkasta ja palkitsevasta puukäsityöstä, viulun rakentaminen onnistuu. Kurssilla voi valmistaa myös 5 - tai 10 -kielisen kanteleen.

210473so Naisten puutyöt, viikonloppukurssi

Tenetin koulu, Opintie 2, Jarno Nykänen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–16.4.2022, Pe 18.00–20.30, La 9.00–14.30

97,00 €

Tämä kurssi toteutetaan kolmena viikonloppuna syksyllä ja kevään kurssipäivät sovitaan myöhemmin. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun. Opitaan puuntyöstökoneiden käyttöä sekä erilaisia puutavaroita, liimoja ja pintakäsittelyjä. Valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä. Kurssi kokoontuu syyslukukaudella: 24.-25.9., 29.-30.10., 19.-20.11. ja 3.-4.12.

210474so Vaapuntekokurssi, kirkonkylä

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2, Jukka Niskanen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.30–20.00

82,00 €

Kurssilla tehdään vaappu-uistimia valmiista aihioista tai puusta.

210917so Autonhuoltokurssi

Nuorten työpaja, Ratatie 8, Eero Komulainen

20.9.–11.10.2021, Ma 17.00–18.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 13.9.2021 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille autonhuollosta kiinnostuneille ja tavoitteena on oppia tuntemaan auton rakenteita sekä autoon liittyviä pieniä huoltoja kuten renkaiden, ajovalolampun ja öljyn vaihto.

LASITYÖT**210460so Tiffany- ja lasinsulatuskurssi, lukio**

Lukio, kuvataideluokka, Akkonienmentie 25, Terttu Ketomäki

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 17.15–20.30

51,00 €

Kurssi on tarkoitettu alkajille ja jatkajille. Opitaan lasin leikkaamista, hiomista, foliointia, tinausta, lyijykiskon laittamista ja patinointia. Tutustutaan erilaisiin työvälineisiin ja materiaaleihin. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssi kokoontuu joka toinen viikko.



- Jarmo Hyvönen, maalaus

MUU KOULUTUS

210801so Matkailuoppaan peruskurssi

Lukio, luokka B021, Akkonimentie 25, Aija Laukkanen

9.10.–12.12.2021, 11.1.–27.5.2022, La 10.00–14.00, Ti 18.00–20.30, Su 10.00–14.00

125,00 €

Haluatko toimia oppaana Sotkamon alueella? Oletko kiinnostunut paikallisesta ja alueellisesta historiasta, alueemme käyntikohteista, ryhmien kanssa työskentelystä ja mieleenpainuvien kokemusten tarjoamisesta matkailijoille? Koulutukseen sisältyy lähi- ja etäopiskelua, kirjallisia näyttöjä ja suullinen opasnäyttö. Koulutuksen sisältö on laadittu Suomen Opasliiton hyväksymien vaatimusten mukaisesti. Kurssin päätteeksi voi suorittaa Suomen Opasliiton auktorisointikokeen lisämaksusta (n. 100 €). Mikäli haluaa toimia auktorisoituna oppaana, on oltava EA I -kurssi suoritettu, joka ei sisälly opaskoulutukseen. Koulutukseen hyväksyttävien henkilöiden tulee olla 18-vuotta täyttäneitä ja on suositeltavaa, että heillä on vähintään toisen asteen koulutus.

210902so Lemmikkien hoitokurssi

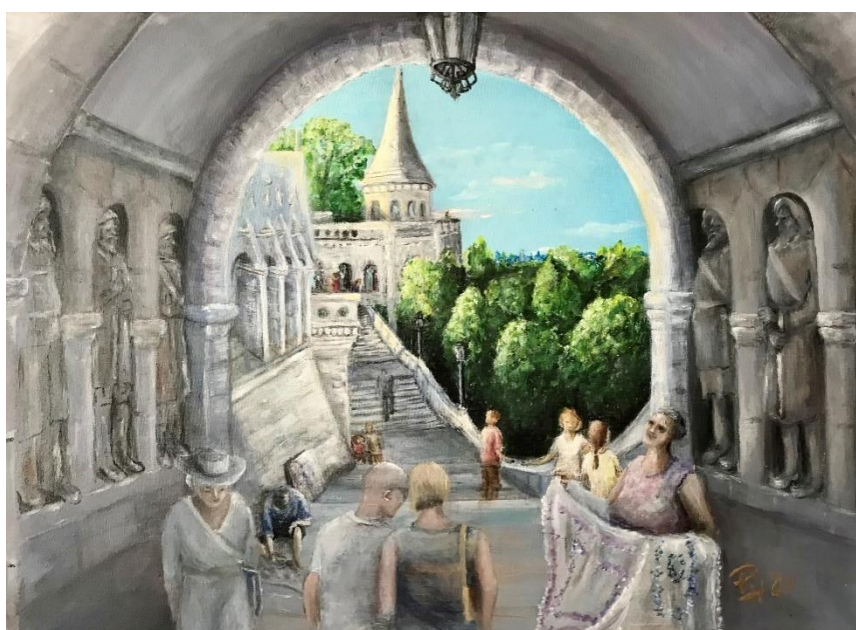
Lukio, luokka B023, Akkonimentie 25, Teija Viljanmaa-Petjala

28.9.–26.10.2021, Ti 17.00–20.00

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2021 15.00

Kurssilla käydään läpi niin teoriassa kuin käytännössä koiran ja kissan hoitaminen. Kurssi soveltuu omaa lemmikkiä suunnittelevalle sekä lemmikin jo hankkineelle. Kurssi kokoontuu 28.9., 12.10. ja 26.10.



- Pirkko Haverinen, maalaus

KUHMO

LUENNOT

099101ku METSÄNHOITO -LUENTO

Kaupungintalo, valtuustosali, Kainuuntie 82, Mika Korhonen

5.10.2021, Ti 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla käsitellään metsänhoidon perusteet. Luento järjestetään yhteistyössä Metsänhoitoyhdistys Sotkamo ry:n kanssa.

099102ku KUHMON UPEAT RETKIKOhteet -LUENTO

Juminkeko, Kontionkatu 25, Jouni Laaksonen

22.11.2021, Ma 18.00–19.30

0,00 €

Kuhmo on pinta-alaltaan suuri kaupunki ja hyviä retkikohteita on poikkeuksellisen runsaasti. Retkeilykirjailija Jouni Laaksonen esittelee runsaan kuvamateriaalin kera kolmisenkymmentä upeaa kuhmolaista retkikohdetta.

099103ku HYVINVOINTI -LUENTO

Kaupungintalo, valtuustosali, Kainuuntie 82, Anneli Kinnunen

13.–20.1.2022, To 18.00–19.30

0,00 €

Hyvinvointiluennoilla käsitellään, kuinka voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. Luennot kokoontuvat 13.1. ja 20.1.

099104ku PIHASTA PERHOSTEN PARATIISI -LUENTO

Kaupungintalo, valtuustosali, Kainuuntie 82, Maarit Ärväs

5.4.2022, Ti 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla käsitellään vinkkejä perhoskasvien valintaan ja pihan suunnitteluun ja hoitoon siten, että se tarjoaisi perhosille sopivia elinympäristöjä.

TIETOTEKNIikka

110480ku TABLETIN JA ÄLYPUHELIMEN PERUSTEET, Android

Tuupalan alakoulu, kuvaamataitoluokka, Peuranpolku 1, Riitta Tiainen

23.9.–14.10.2021, To 18.15–20.45

23,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021 15.00

Kurssilla opitaan älypuhelimien ja tabletin keskeiset ominaisuudet ja perustoiminnot. Kurssilla käsitellään muun muassa aloitusnäyttö, kuvakkeet, asetukset, wi-fi, kamera, yhteystietojen tallennus ja tekstiviestit, valokuvien tuonti puhelimesta tietokoneelle, sivuhistorian poistaminen, sovellusten asentamista ja käyttöä, päivitykset, tietoturva sekä yleisten hyötysovellusten käyttö (sähköposti, karttapalvelut, Internet). Osallistujien toiveet huomioidaan kurssin sisällössä.

110481ku TABLETIN JA ÄLYPUHELIMEN JATKOKURSSI, Android

Tuupalan alakoulu, kuvaamataitoluokka, Peuranpolku 1, Riitta Tiainen

13.1.–3.2.2022, To 18.15–20.45

23,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.12.2021 15.00

Tutustumme laajemmin älylaitteen tarjoamiin mahdollisuuksiin kuten kalenteriin, kameraan ja kuvankäsittelyyn, sovellusten asentamiseen ja käyttöön, kirjanmerkkiin, päivityksiin, Internetin käyttöön ja tiedonhakuun, tietoturvaan, karttoihin ja sosiaaliseen mediaan (Facebook, WhatsApp). Osallistujien toiveet huomioidaan kurssin sisällössä.

110482ku VALOKUVAT KIRJAKSI

Tuupalan alakoulu, kuvaamataitoluokka, Peuranpolku 1, Riitta Tiainen

15.2.–8.3.2022, Ti 18.15–20.45

23,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.2.2022 15.00

Kurssilla opitaan kuvakirjan tekeminen ilmaisella Internetistä ladattavalla Ifolor Designer -ohjelmalla. Tutustutaan kuvakirjan ominaisuuksiin ja harjoitellaan kuvien ja tekstien asettamista kuvakirjaan. Siirretään kuvat puhelimesta tietokoneelle. Kurssilla tarvitet digikuvat, jotka ovat valmiiksi koneella tai muistitikulla tai cd-levyllä. Ota mukaan oma kannettava tietokone tai tabletti sekä laitteen latausjohto.

110483ku KUINKA ETÄOPISKELLAAN VERKOSSA

Tuupalan alakoulu, kuvaamataitoluokka, Peuranpolku 1, Riitta Tiainen

20.–27.9.2021, Ma 18.15–19.45

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.2.2022 15.00

Miten opiskelen verkossa? Tarvitsenko jotain ohjelmia tai laitteita? Verkkoympäristössä löydetään peruskuvakkeet ja ominaisuudet kuten jakaminen, keskustelu, sekä miten ulkoiset laitteet kuten webkamera ja mikrofoni saadaan toimimaan ohjelman kanssa. Ota mukaan älylaitteesi (kannettava tietokone, puhelin tai tabletti) ja kuulokemikrofoni, jos on.

PSYKOLOGIA JA KASVATUS

110521ku VIRIKEKURSSI IKÄIHMISILLE JA IKINUORILLE

Pallotupa, Pallokuja 9, Irmeli Aalto

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 13.00–14.30

58,00 €

Kurssiin sisältyy asioita, jotka tuovat virikettä aivoille ja keholle sekä tekemistä käsille.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kartoitetaan kurssilaisten toiveita ja suunnitellaan

yhdessä tapaamisten sisältöä tarkemmin.

TAITEEN PERUSOPETUS

115200ku LASTEN KÄSITYÖKOULU, TPO 2.Ik.

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Useita opettajia

9.9.–16.12.2021, 13.1.–5.5.2022, To 15.30–17.00

111,00 €

Tällä kurssilla opiskellaan uuden taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan ja ryhmään otetaan uusia alakouluikäisiä opiskelijoita. Käsityötaiteen perusopetuksen tavoitteena on muototajun, esteettisyyden, ajattelun ja teknisen taidon kehittäminen.

Tavoitteena on kehittää oppilaan esteettistä valintakykyä, kehittää oppilaan havainnointia, sosiaalisuutta, elämyksellisiä, motorisia taitoja ja tiedollisia alueita sekä kannustaa häntä monipuoliseen taidolliseen ilmaisuun. Kokonaisilmaisua kehitetään oivalluksen ja kokeilun kautta. Käsityökouluun voivat ilmoittautua 7 - 9 -vuotiaat tytöt ja pojat. Koulutuksen kesto on neljä vuotta. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun.

115201ku LASTEN KÄSITYÖKOULU, TPO 4.Ik.

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Useita opettajia

18.8.–1.12.2021, 12.1.–18.5.2022, Ke 15.30–18.00

111,00 €

Tällä kurssilla opiskellaan uuden taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan ja ryhmässä jatkavat edellisen vuoden opiskelijat. Käsityötaiteen perusopetuksen tavoitteena on muototajun, esteettisyyden, ajattelun ja teknisen taidon kehittäminen. Tavoitteena on kehittää oppilaan esteettistä valintakykyä, kehittää oppilaan havainnointia, sosiaalisuutta, elämyksellisiä, motorisia taitoja ja tiedollisia alueita sekä kannustaa häntä monipuoliseen taidolliseen ilmaisuun. Kokonaisilmaisua kehitetään oivalluksen ja kokeilun kautta.

Koulutuksen kesto on neljä vuotta. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun.

"ONNI TULEE ELÄEN EIKÄ OSTAEN"

- Suomalainen sananlasku

TERVEYDENHOITO

902001ku TUTUSTU PELASTUSLAITOKSEEN -KURSSI

Kuhmon pelastuslaitos, Torikatu 30, Opettajia Useita

21.9.–1.12.2021, Ti 17.00–20.15

44,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaiken ikäisille pelastustoiminnasta kiinnostuneille. Kurssilla perehdytään pelastustoimintaan ja tutustutaan pelastuslaitoksen kalustoon sekä suojavälineisiin. Kurssin sisältö suunnitellaan tarkemmin opiskelijoiden toiveiden mukaan. Jokainen kurssikerta sisältää sekä teoriaosuuden että käytännön harjoituksia. Kurssille osallistuvat lukiolaiset saavat opinnoista lukion kurssin.

110830ku ENSIAPU 1

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Anneli Kinnunen

13.–14.10.2021, Ke 8.00–16.00, To 8.00–16.00

80,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 29.9.2021 15.00

Kurssin tavoitteena on ensiavun perusteiden oppiminen kuten esimerkiksi tajuttomalle annettava ensiapu, peruselvytys, verenvuodon tyrehdyttäminen, haavojen ja palovammojen ensihoito, nivelvammat ja murtumat sekä myrkytykset. Kurssilta saa todistuksen, joka on voimassa 3 vuotta.

KIELET

Englanti

110260ku ENGLANTI, alkeet

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Irmeli Aalto

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.00–19.30

58,00 €

Kartutetaan rauhalliseen tahtiin englannin kielen perusteita ja käytännön kielitaitoa arkielämän tilanteita varten. Aikaisempaa osaamista ei tarvita. Kurssikirja on Destinations 1.

110261ku ENGLANTI III, Destinations 3

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Irmeli Aalto

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 16.30–18.00

58,00 €

Kartutetaan rauhalliseen tahtiin englannin kielen perusteita ja käytännön kielitaitoa arkielämän tilanteita varten. Kurssikirjana on Destinations 3.

110263ku ENGLANNIN KESKUSTELU

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2, Annamari Ali

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.30–19.00

58,00 €

Huolitellun yleiskielen lisäksi opitaan puhekieltä. Kurssi sisältää runsaasti sanastoa, tekstiä ja tehtäviä sekä spontaania puhekieltä sisältäviä keskusteluja.

Suomi

110275ku SUOMEA MAAHANMUUTTAJILLE

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Irja Kettunen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–18.30

58,00 €

Kurssilla opitaan suomen kielen peruskielioppia ja sanastoa arkielämän tilanteita varten.

Kurssikirjana on Suomen mestari 2.

Venäjä

110270ku VENÄJÄ alkeet

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Irja Kettunen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.30–20.00

58,00 €

Opiskellaan venäjän kielen peruskielioppia. Opitaan tervehtimään, esittäytymään, kertomaan itsestä, perheestä ja työstä. Harjoitellaan kielen ymmärtämistä, kuuntelemista, puhumista ja kartutetaan sanastoa. Edellytetään kyrillisten kirjainten hallintaa. Kurssikirjana ovat Mozno 1 teksti -ja harjoituskirjat kappaleesta 1.

110271ku VENÄJÄ II

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Irja Kettunen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–18.30

58,00 €

Venäjän kielen kurssi venäjän aakkosia jo opiskelleille ja kurssilla jatketaan venäjän perusteiden opiskelua. Opetellaan jokapäiväisissä ja erilaisissa palveluun liittyvissä tilanteissa tarvittavaa sanastoa ja ilmaisuja. Kurssikirja: Saljut 1, kappaleesta 9 eteenpäin.

110272ku VENÄJÄ III

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Irja Kettunen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–18.30

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu venäjän kieltä jo hieman osaaville ja kurssilla opitaan peruskielioppia ja sanastoa arkielämän tilanteita varten. Lisäksi kurssilla on suullisen ja kirjallisen kielitaidon harjoituksia. Kurssikirjat: Mozno 2 (tekstikirja -ja harjoituskirja), kappaleesta 7 eteenpäin.

Italia

110265ku ITALIA I

Kuhmon kirjasto, musiikkisiiven luokka, Pajakkakatu 2, Giulia Santelli

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.30–20.00

58,00 €

Italian kielen ja kulttuurin kurssi vasta-alkajille. Aiempaa italian kielen taitoa ei tarvita. Kurssilla opitaan italian kielellä kommunikoimisen perusteet ja tutustutaan Italiaan ja sen ihmisiin. Opitaan mm. tervehtiminen, itsensä ja muiden esitteleminen, henkilötietojen kysyminen ja kertominen, kiittäminen, pahoittelu, kahvilassa ja ravintolassa asiointi, vapaa-ajasta puhuminen, ruokaostosten tekeminen, tien kysyminen ja neuvominen. Tutustutaan Italian alueisiin ja niiden kulttuuriin. Kurssin sisältöön voivat opiskelijat antaa toivomuksia. Kurssimateriaalin saa opettajalta. Kurssikirja sovitaan myöhemmin.

Muut kielet

110285ku RANSKA, alkeet

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2, Abderrahim Fahim

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 16.15–17.45

58,00 €

Ranskan kielen aikeiskurssi, jossa opitaan kielen perusasioita kuten ääntämistä. Samalla tutustutaan ranskalaiseen kulttuuriin. Kurssikirjana on L'aime 1.

110286ku ARABIA, alkeet ja kulttuuri

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2, Abderrahim Fahim

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 14.45–16.15

58,00 €

Kurssilla opitaan arabian kielen alkeet ja kulttuuria. Kurssimateriaali sovitaan kurssin alussa.

MUSIIKKI

110100ku HOIVAMUSIIKKIA MUISTISAIRAILLE, Urhola

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Minna Seilonen

20.9.–5.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 14.45–15.45

58,00 €

Hoivamusiikkikurssilla muistellaan elettyä elämää ja rakennetaan vuorovaikutusta musiikin kautta. Kurssilla kuunnellaan musiikkia, lauletaan tuttuja lauluja ja tutustutaan erilaisiin soittimiin. Osallistuminen kurssille ei edellytä aikaisempaa soitto- tai laulukokemusta.

110101ku HOIVAMUSIIKKIA MUISTISAIRAILLE, Toivola

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Minna Seilonen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 13.30–14.30

58,00 €

Sama kuin kurssi 110100ku.

110102ku TERAPEUTTINEN MUSIIKKI, Kultakuusi

Kultakuusen Päivänpaiste, Kontionkatu 12, Juha Jokelainen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 10.45–11.45

58,00 €

Musisointia Kultakuusen asiakkaiden kanssa.

110103ku TERAPEUTTINEN MUSIIKKI, Työkeskus

Työkeskus, Kuntokatu 1, Juha Jokelainen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 11.00–12.00

58,00 €

Musisointia Työkeskuksen asiakkaiden kanssa.

110104ku TERAPEUTTINEN MUSIIKKI, Toimintakeskus Touhula

Touhula, Kuntokuja 7, Juha Jokelainen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 12.00–13.00

58,00 €

Musisointia Toimintakeskus Touhulan asiakkaiden kanssa.

110116ku VIULUNSOITTOA RYHMÄSSÄ, jatko

Kuhmo-talo, lk 4, Koulukatu 1, Minna Blom

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 19.00–20.00

58,00 €

Viuluryhmässä perehdytään viulunsoiton alkeisiin, yhteissoittoon ja nuotinluvun alkeisiin.

Kurssille voi tulla myös viulunsoittoa jo harrastanut. Musiikkiopisto vuokraa viuluja mahdollisuuksien mukaan.

110120ku PIANONSOITTO

Kuhmo-talo, luokka 8, Koulukatu 1, Juha Jokelainen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.00–20.00

134,00 €

Pianon- ja sähkökitaransoiton opetusta kaikenikäisille. Henkilökohtainen soittoaika 30 min/viikko. Pianonsoittoon otetaan 18 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Kurssilla voi soittaa myös kuvionuoteista. Lukuvuosikortti ei käy maksuvälineenä.

110130ku UKULELEKURSSI, ALKEET

Kuhmo-talo, kamarimusiikkiluokka, Koulukatu 1, Minna Seilonen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–27.4.2022, Ke 15.30–16.30

58,00 €

Kurssilla opitaan säestämään tuttuja lauluja ukulelella. Ukulelekurssi soveltuu kaikille nuorille ja aikuisille ikään katsomatta eikä vaadi aikaisempaa soittokokemusta. Tutustutaan ukuleleen soittimena ja opitaan ukulelella soiton perusteita iloisessa ja kannustavassa hengessä. Kurssilla tulisi olla mukana oma soitin, jonka hankinnassa opettaja voi auttaa.

110131ku UKULELEKURSSI, JATKO

Kuhmo-talo, kamarimusiikkiluokka, Koulukatu 1, Minna Seilonen

22.9.–5.12.2021, 12.1.–27.4.2022, Ke 16.30–18.00

58,00 €

Kurssi on jatkokurssi, jossa opitaan säestämään tuttuja lauluja ukulelella. Ukulelekurssi soveltuu kaikille nuorille ja aikuisille ikään katsomatta eikä vaadi aikaisempaa soittokokemusta. Tutustutaan ukuleleen soittimena ja opitaan ukulelella soiton perusteita iloisessa ja kannustavassa hengessä. Kurssilla tulisi olla mukana oma soitin, jonka hankinnassa opettaja voi auttaa.

110140ku HARMONIKANSOITON RYHMÄOPETUS

Tuupalan alakoulu, kuvaamataitoluokka, Peuranpolku 1, Ellen Leinonen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.30–19.00, Joka toinen viikko

29,00 €

Kurssilla soitetaan monipuolista musiikkia ryhmässä ja opiskellaan teoriaa, soittotekniikkaa ja tulkintaa. Sisältö määräytyy opiskelijoiden soittotason ja toiveiden mukaan.

110150ku YKSINLAULUKURSSI HARRASTAJILLE

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40, Outi Pollari

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.45–19.00

82,00 €

Yksinlaulun yksilöopetusta nuorille ja aikuisille aloittelijoille ja jo laulua harrastaneille. Opitaan lauluja perehtyen samalla laulutekniikan perusteisiin sekä hengitystekniikkaan ja luontevaan äänenmuodostukseen. Lauluohjelmisto sovitaan kunkin oppilaan kanssa yhdessä taitotason mukaan. Opettaja sopii tuntiajat ennen opetuksen alkua.

110151ku LAULU, livantiira

livantiiran koulu, Kekkostie 4264, Martti Väisänen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.30–20.00

58,00 €

Opiskellaan kuorolaulua moniäänisesti. Ryhmään voivat tulla mukaan kaikenikäiset naiset ja miehet. Laulajat muilta kyliltä ovat tervetulleita.

110152ku MIESLAULAJAT

Lukion musiikkiluokka, Piilolantie 40, Pekka Mikkola

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.30–19.15

58,00 €

Lauluja klassisesta musiikista perinteiseen suomalaiseen kuoromusiikkiin.

110153ku VIIHDELAULUKUORO LAULELO

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40, Outi Pollari

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 16.30–17.45

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille yhdessä laulamista kiinnostuneille naisille. Harjoitellaan tuttuja ja vähän vähemmän tuttuja viihdyttäviä, iloisia ja haikaita lauluja yksi- ja moniäänisesti.

110154ku SVENGATEN JOUKOLLA JA ÄÄNISSÄ -KURSSI

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40, Outi Pollari

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.15–19.45

58,00 €

Kurssilla lauletaan iskelmä- ja pop-sävelmien sovituksia pienenä kuorona tai lauluyhtyeenä. Uusi ryhmä, johon ovat tervetulleita moniäänistä laulua pelkäämättömiä nuoria ja aikuisia, naisia ja miehiä. Harjoitellaan äänenkäyttöä, stemmalaulua, materiaalina suomen- ja englanninkielisten laulujen yksi- ja moniäänisiä sovituksia.

110155ku MUSIIKIN KUUNTELU

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40, Jarmo Kokkonen

1.9.–12.12.2021, 2.2.–11.5.2022, Ke 18.00–20.00

58,00 €

Kurssi alkaa 1.9. Syyslukukaudella tutustutaan sävelten taitajiin kautta aikojen. Tutustutaan musiikin esittäjiin ja heidän elämänsä vaiheisiin. Syyslukukaudella kurssi kokoontuu syys- ja marraskuun ajan. Kevätlukukaudella tutustutaan Kamarimusiikin 2022 -ohjelmaan ja kurssi kokoontuu helmi- ja huhtikuun ajan.

110156ku SATAKIELET-NAISKUORO VENÄJÄN KIELELLÄ

Lukion musiikkiluokka, Piilolantie 40, Dmitrii Gogolev

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.30

58,00 €

Lauletaan monipuolista venäjänkielistä musiikkia.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110520ku KIRJALLISUUS

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2, Irmeli Aalto

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–18.30, Joka toinen viikko

32,00 €

Tutustutaan kirjallisuuteen ja käydään keskustelua luetusta. Luettavat teokset ja mahdollinen teema valitaan ensimmäisellä kokoontumiskerralla, jolloin sovitaan myös kurssin tarkempi toimintatapa. Kurssilaiset voivat esittää kurssin teemoihin liittyviä toiveita.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110180ku MATALAN KYNNYKSEN TAIDEMAALAU

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Urho Kähkönen

4.10.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–19.15

82,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat aina haaveilleet maalaamisesta, mutta jotka ovat pitäneet sitä liian vaikeana. Maalausryhmä vasta-alkajille, johon ei vaadita aikaisempaa kokemusta maalaamisesta, väriopista yms. Aluksi ei edes tarvita välttämättä omia maalaustarvikkeita, vaan opettajalta saa materiaalit kohtuullista materiaalmaksua vastaan. Teokset tehdään siirtokuvatekniikalla, joka helpottaa sommittelua ja työskentelyä.

110181ku MAALAU

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Urho Kähkönen

6.10.–12.12.2021, 12.1.–27.4.2022, Ke 17.00–19.15

82,00 €

Maalauskurssi vasta-alkajille ja pitempään maalanneille. Syvennyttään oman ilmaisun ja sisällön tarkentamiseen uusien materiaalein ja tekniikoin akryylimaaleilla.

110182ku MAALAU

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Urho Kähkönen

7.10.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–19.15

82,00 €

Maalauskurssi vasta-alkajille ja pitempään maalanneille. Syvennyttään oman ilmaisun ja sisällön tarkentamiseen uusien materiaalein ja tekniikoin akryylimaaleilla.



- Helena Kinnunen, maalaus

110183ku ILMAISE ITSEÄSI VÄREILLÄ I, Kultakuusi

Kultakuusen Päivänpaiste, Kontionkatu 12, Urho Kähkönen

6.10.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 13.30–15.00

58,00 €

Kultakuusen asiakkaille suunnattu kuvataidekerho. Maalataan ja piirretään yhdessä sormi- ja akryylinväreillä.

110184ku ILMAISE ITSEÄSI VÄREILLÄ II, Levälahtikoti

Levälahtikoti, Levälähdentie 17, Urho Kähkönen

4.10.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 15.15–16.45

58,00 €

Levälahtikodin asiakkaille suunnattu kuvataidekerho. Maalataan ja piirretään yhdessä sormi- ja akryylinväreillä.

110185ku MAALAUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE, Koppelokoti

Jämsäkotikoti, Kurikkaniementie 11, Urho Kähkönen

7.10.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 15.00–16.30

58,00 €

Lähtökohtaisesti kurssilla tärkeää on tekemisen ilo ja itseilmaisu – ei lopputulos. Maalataan guassiväreillä. Sopii kaikenikäisille ja taidoiltaan eritasoisille opiskelijoille.

110187ku NUORTEN KUVATAIDEKURSSI

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Minna Seilonen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 15.15–16.45

58,00 €

Kurssi on suunnattu ala-asteen yläluokkalaisille, yläaste- ja lukioikäisille. Kurssilla tehdään ohjatusti omaa taidetta sekä mahdollisuuksien ja toiveiden mukaan näyttelyretkiä. Kurssilla tutustutaan erilaisiin taidemuotoihin, esim. maa-, ympäristö- ja yhteisö- ja videotaide, sarjakuva ja installaatio, unohtamatta perinteisimpiä kuvanveistoa ja maalausta. Kurssilla saa myös vinkkejä koulutuspaikoista, jos haaveissa ja toiveissa on kuvataiteilijan ura.

110188ku POSLIINIMAALAUS JA KERAMIikka

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Helena Malinen

28.9.–9.11.2021, 11.1.–15.2.2022, Ti 18.00–20.15

37,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.9.2021 15.00

Kurssilla piirretään ja maalataan posliiniväreillä ja lysterillä käyttäen eri tekniikoita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssilla on käytettävissä lahjoituksena saatuja värejä ja öljyjä. Maalaus pohjana käytetään kaakeleita ja posliiniesineitä. Maalatessa voi käyttää malleja tai tehdä oman mallin mukaan. Kurssilla voi tehdä lisäksi keramiikkatöitä. Savesta muotoillaan käsin halutun muotoinen esine, joka lasitetaan. Muotoilussa voi käyttää myös muottia tai dreijaa.

110189ku POLTTOPIIIRUSTUS

Perusopetuksen teknisen työn luokka, Piilolantie 47, Helena Ruskosammal

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–20.30

102,00 €

Kurssilla piirretään polttokynällä puulle, vanerille tai nahkalle ja harjoitellaan muuta koristelua polttamalla. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatkajille. Polttokynällä voi piirtää tauluja, koristella puu-, luu- tai nahkaesineitä tai tehdä tekstikylttejä. Oman piirroksen tai mieleisen mallikuvan voi siirtää työhön hiilipaperin avulla. Opiskelija tuo koristeltavaksi käsittelemättömiä puu- tai nahkaesineitä tai taulunpohjiksi vaneria tai puulevyä.

Vaneripohjia ja hiilipaperia voi myös ostaa opettajalta. Oma polttokynä eduksi, mutta niitä voi myös lainata. Aiheesta löytyy netissä kuvia ja tietoa hakusanoilla polttopiirustus ja pyrografia. Lisätiedot kurssista puh. 050 3563093 tai helena.ruskosammal@gmail.com

110360ku AKVARELLIKORTTIKURSSI, syksy

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Helena Malinen

16.–30.9.2021, To 18.00–20.15

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.9.2021 15.00

Kurssilla maalataan akvarellipaperille vesivärein. Aluksi maalataan suurpiirteisesti ja lopuksi tehdään yksityiskohdat. Maalatut kuvat leikataan sopivan kokoisiksi ja liimataan kartongille. Kurssilla valmistuu persoonallisia kortteja.

110361ku AKVARELLIKORTTIKURSSI, kevät

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Helena Malinen

21.1.–4.2.2022, Pe 18.00–20.15

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2022 15.00

Sama kuin kurssilla 110360ku

110362ku METALLIGRAFIKKA, syksy

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Helena Malinen

1.–9.10.2021, Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.00

32,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.9.2021 15.00

Metalligrafiikka on hyvin vanha taidegrafiikan muoto, jossa on paljon mielenkiintoisia työvaiheita. Kurssilla opitaan metalligrafiikan perustekniikat. Tehdään etsaus kuparilaatan avulla painopaperille. Työtä voidaan jatkaa akvatintamenetelmällä. Painetaan kuvia eri väreillä. Kurssi kokoontuu 1.-2.10. ja 8.-9.10.

110363ku METALLIGRAFIikka, kevät

Perusopetuksen kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47, Helena Malinen

1.–9.4.2022, Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.00

32,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 25.3.2022 15.00

Sama kuin kurssilla 110362ku. Kurssi kokoontuu 1.-2.4. ja 8.-9.4.



- Kira Komulainen, metalligrafiikka

110368ku KEVÄISTÄ KALLIGRAFIAA

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Liisa Piirainen

26.–27.3.2022, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.3.2022 15.00

Kurssilla opitaan vaihe vaiheelta tekstausvedot sekä pien- ja suuraakkoset. Opitaan kalligrafisia keinoja luovalla otteella. Tutustutaan alan uusiin virtauksiin, väreihin ja materiaaleihin. Tehdään kukkamaalauksella kransseja ja sommitellaan niihin tekstejä. Perustekstausvälineet voi ostaa opettajalta (alkaen 14 €). Sopii alkaville ja jatkaville tekstaajille.

TANSSI JA LIIKUNTA

110210ku ITÄMAINEN TANSSI, jatko

Piilolan koulun sali, Piilolantie 40, Galina Ermakova

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–18.30

58,00 €

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille ja kokoisille liikunnanharrastajille. Rentouttavan pehmeät liikkeet edistävät hyvinvointia. Tanssitaan paljain jaloin ja kevyin vaattein. Kurssi sopii myös niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tai sitä on hyvin vähän. Ryhmällä on tarkoitus osallistua esityksiin.

110211ku SENIORITANSSI

Rajakadun sali, Rajakatu 52, Määttä Mari

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 10.00–11.30

58,00 €

Senioritanssi on erityisesti ikääntyville räätälöity iloinen ja sosiaalinen liikuntamuoto, jolla on tärkeä merkitys fyysisen toimintakyvyn kannalta. Se harjoittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä, kehittää tasapainoa ja ketteryyttä sekä virkistää aivoja ja vahvistaa muistia. Erinomaista liikuntaa sekä miehille että naisille ja osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

110213ku AIKUISTEN BALETTI, jatko

Piilolan koulun sali, Piilolantie 40, Galina Ermakova

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.30–20.00

58,00 €

Harjoitellaan klassisen baletin tekniikkaa sekä monipuolista kehon liikehallintaa, jotka yhdessä mahdollistavat laajan tanssillisen ilmaisun. Kurssi sopii myös niille, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta tai sitä on hyvin vähän.

110214ku VANNETANSSI ELI HOOPDANCE, aikuiset

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Noora Deelia

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.30–19.30

58,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille vannetanssista kiinnostuneille aikuisille ja nuorille. Vannetanssi (hooppaus, hoopdance) on tanssilaji, jossa liikutaan vanteen kanssa. Vannetanssi on ottanut vaikutteita niin rytmisestä kilpavoimistelusta, sirkustaiteesta kuin modernista tanssista. Se on erittäin monipuolinen laji, jossa yhdistyy liikunnallisuus ja luovuus, jokainen hooppaaja tekee tanssistaan oman näköisensä. Hooppaus sopii kaikille ikään, kokoon ja sukupuoleen katsomatta. Vannetanssissa ei ole sääntöjä, mikä tekee siitä erinomaisen tavan ilmaista itseään tanssin muodossa. Hooppauksessa voi kehittyä loputtomasti ja juuri tämä tekee lajista niin kiehtovan. Vannetanssi on myös erittäin hyvä liikuntamuoto, sillä vanteen pyörittäminen on tehokasta kuntoilua. Kurssilla perehdytään vannetanssin perusteisiin ja opetellaan myös erilaisia temppuja. Vanteita voi lainata opettajalta.

110215ku VANNETANSSI ELI HOOPDANCE, lapset

Piilolan koulun sali, Piilolantie 40, Noora Deelia

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.30–19.30

58,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille vannetanssista kiinnostuneille alakouluikäisille. Kurssikuvaus sama kuin kurssilla 110214ku

110216ku LUOVAN TANSSIN -KURSSI

Tuupalan alakoulu, sali, Peuranpolku 1, Ulla Korhonen

24.9.–3.12.2021, Pe 18.15–20.15

33,00 €

Kurssilla tanssitaan vapaamuotoisesti ilman koreografiaa. Vapaassa, luovassa tanssissa etsitään liike jokaisen sisältä ja liikutaan kehoa kuunnellen. Musiikki johdattaa hitaasta liikkeestä nopeaan, rauhallisesta rajuun. Kurssilla ei opetella askelia, vaan jokaisen tyyli tanssia on juuri se oikea. Esiinnytään vain itselle ja keskitytään omaan tanssiin. Kurssilla ei ole tavoitteita, eikä päämääriä. Tunnin alussa on opettajan ohjaama osuus, joka jatkuu vapaalla tanssilla. Vaikutteita mm. biodanzasta, Soul Flow -tanssista sekä improtanssista. Kurssi sopii hyvin kaikenlaisille tanssin ystäville, jotka nauttivat rennosta, villistä ja vapaasta tanssista.

110217ku KANTRITANSSI

Rajakadun sali, Rajakatu 52, Ari Meriruoko

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 16.30–18.00

58,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jatkajille. Opitaan kantritanssin perusteet ja kerrataan aiemmin opittuja tansseja ja klassikoita, opitaan monen tasoisia ja vaihtelevia uusia tansseja.

110200ku KUNTOLIIKUNTA, Niva

Niva-talo, Nivatalontie 33, Päivi Kinnunen

21.9.–7.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.15–19.15

58,00 €

Tunnilla tehdään lihaskuntoliikkeitä omaa kehoa kuunnellen. Loppuvenytykset ja rentoutukset tehdään perusteellisesti. Vaihtelua jumppatunteihin tuovat erilaiset liikuntavälineet.

110201ku KUNTOLIIKUNTA, Hietaperä

Hietaperän koulu, Pohjoispuolentie 2091, Päivi Kinnunen

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 16.45–17.45

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110200ku

110202ku KUNTOLIIKUNTA, Vartius

Vartiuksen toimintakeskus, Vartiuksentie 1485, Riitta Polvinen

22.9.–8.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 18.30–19.30

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110200ku

110203ku KUNTOLIIKUNTA, livantiira/Kuusamonkylä

livantiiran koulu, Kekkostie 4264, Päivi Kinnunen

22.9.–8.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 19.00–20.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110200ku. Kurssi kokoontuu vuoroviikon livantiirassa ja Kuusamonkylällä.

110204ku KUNTOLIIKUNTA, Timoniemi

Sinisukka, Nuottarannantie 13, Päivi Kinnunen

22.9.–8.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.00–18.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110200ku

110205ku LIHASKUNTOJUMPPA, ilta MA

Piilolan koulun sali, Piilolantie 40, Päivi Kinnunen

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 18.15–19.15

58,00 €

Lihaskuntojumppa sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, koska rasitustason voi määrätä itse. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuvenyttelystä.

Pääpaino oman kehon painoilla, mutta välillä on mukana liikuntavälineitä. Tunnille mukaan jumppamatto, vesipullo ja liikuntavaatteet.

110206ku LIHASKUNTOJUMPPA, päivä KE

Rajakadun sali, Rajakatu 52, Päivi Kinnunen

22.9.–8.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 13.00–14.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110205ku

110207ku VENYTTELY, maanantai

Piilolan koulun sali, Piilolantie 40, Päivi Kinnunen

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 19.15–20.15

58,00 €

Venyttely on rentouttava ja kehoa huoltava liikuntamuoto. Alkulämmittelyssä tehdään liikkuvuutta lisääviä liikkeitä ja sen jälkeen venytellään lihaksia eri teemoilla. Olisi hyvä, että lihakset olisivat jo lämpimät tunnille tultaessa. Mukaan jumppamatto ja lämmintä vaatetta.

110208ku VENYTTELY, tiistai

Tuupalan alakoulu, sali, Peuranpolku 1, Päivi Kinnunen

21.9.–7.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 16.30–17.30

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110207ku.

110209ku VENYTTELY, keskiviikko

Rajakadun sali, Rajakatu 52, Päivi Kinnunen

22.9.–8.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 14.00–15.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110207ku.

110218ku ULKOTREENI

Kalevalan liikuntakeskus, Väinämöinen 10, Mari Kyllönen

21.9.–7.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.00–19.00

58,00 €

Kurssilla liikutaan monipuolisesti vuodenaikojen ja osallistujien kiinnostuksen mukaan mm. kävellen, juosten, kuntoportaissa, lumikengillä ja luonnon kuntosalilla. Mukaan sään mukainen varustus ja juomapullo.

110219ku ULKOTREENI, TEHO

Kalevalan liikuntakeskus, Väinämöinen 10, Mari Kyllönen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.00–19.00

58,00 €

Kurssilla kuntoillaan tehokkaasti ulkoilmassa. Ohjelmassa monipuolista harjoittelua osallistujien kiinnostuksen mukaan erityisesti lihaskuntoharjoittelua. Mukaan sään mukainen varustus ja juomapullo.

110220ku RAUHOITTAVA JOOGA

Kuhmo-talo, Koulukatu 1, Sanna Kyllönen

30.9.–16.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 15.20–16.35

58,00 €

Yin-joogan inspiroima harjoitus, jossa asanatyöskentely perustuu pitkäkestoiisiin liikkeisiin, joissa viivytään 3-10 minuuttia. Liikkeet tehdään pääasiassa lattiatasossa, ja niiden avulla opitaan rauhoittumaan ja lisätään kehon liikkuvuutta. Harjoitukseen kuuluvat aina myös hengitysharjoitukset ja loppurentoutus. Ryhmä on tarkoitettu sekä miehille että naisille.

"KOKO ELÄMÄ ON KOKEILUA. MITÄ ENEMMÄN KOKEILET, SITÄ PAREMPI"

- Ralph Waldo Emerson

110221ku JOOGA, sunnuntai

Tuupalan alakoulu, Sali, Peuranpolku 1

26.9.–12.12.2021, 16.1.–8.5.2022, Su 16.00–17.15

58,00 €

Ohjattu joogaharjoitus, joka sopii niin vasta-alkajille kuin kokeneemmille. Jooga rauhoittaa stressaantunutta, virkistää väsynttä ja parantaa keskittymiskykyä. Joogaharjoituksen voi muuntaa itselleen sopivaksi taukojen avulla. Harjoitus on rauhallinen ja sali viileä, joten ota mukaasi myös lämmintä vaatetta. Kurssi toteutuu, mikäli ryhmälle saadaan ohjaaja.

110222ku RENTOJOOGA

Kuhmo-talo, Koulukatu 1, Sanna Kyllönen

30.9.–16.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 16.45–18.00

58,00 €

Ohjattu joogaharjoitus, joka sopii niin vasta-alkajille kuin kokeneemmille. Monipuoliset asana- ja hengitysharjoitukset tehdään aina omaa kehoa kuunnellen joogan perusfilosofiaa mukaillen. Jooga rauhoittaa stressaantunutta, virkistää väsynttä ja parantaa keskittymiskykyä. Oma joogamatto ja vyö mukaan. Ryhmä tarkoitettu sekä miehille että naisille.

110223ku HUIMAJOOGA

Kuhmo-talo, Koulukatu 1, Sanna Kyllönen

30.9.–16.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 18.10–19.25

58,00 €

Astetta dynaamisempi harjoitus, joka sopii aikaisemmin joogaa harrastaneille. Haetaan syvyyttä ja virtausta syvähengityksen avulla. Monipuoliset asana- ja hengitysharjoitukset tehdään aina omaa kehoa kuunnellen joogan perusfilosofiaa mukaillen. Oma joogamatto ja vyö mukaan. Ryhmä tarkoitettu sekä miehille että naisille.

110224ku KEHON JA MIELEN JOOGA, Lentua

Lentuan koulu, Ohtolantie 27, Raili Väisänen

24.9.–10.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 14.00–15.30

58,00 €

Jooga notkistaa niveliä, venyttää lihaksia, vahvistaa hengitystä ja lisää selkärangan taipuvuutta. Se elvyttää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, parantaa keskittymiskykyä, rentouttaa ja rauhoittaa. Joogassa opitaan tuntemaan, kehittämään ja hoitamaan omaa kehoa ja mieltä. Harjoitellaan oman itsensä hyväksymistä kohtaamalla omat fyysiset mahdollisuudet ja rajoitukset kiireettömästi. Harjoituksessa koetaan liike, pysähtyminen, hellittäminen ja silti liikunnan iloa. Kurssille mukaan jumppa-alusta tai retkipatja ja pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi sekä joustava vaatetus. Kurssin lisätietoja: Raili Väisänen 040 762 9178.

110225ku KEHON JA MIELEN JOOGA, Hietaperä

Hietaperän koulu, Pohjoispuolentie 2091, Raili Väisänen

21.9.–7.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 18.15–19.45

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110224ku

110226ku KEHON JA MIELEN JOOGA, Lentiira

Lentiiran kylätalo, Lentiirantie 4255, Raili Väisänen

24.9.–10.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 16.30–18.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110224ku

110227ku KEHON JA MIELEN JOOGA, Timoniemi

Sinisukka, Nuottarannantie 13, Raili Väisänen

21.9.–7.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 16.00–17.30

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110224ku

110228ku KEHON JA MIELEN JOOGA, keskusta

Kuhmo-talo, Koulukatu 1, Raili Väisänen

20.9.–13.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 16.30–18.00

58,00 €

Sama kuin kurssilla 110224ku

110230ku JOOGALEIRI

Lentiiran Lomakylä, Petäjäniementie 121, Sanna Kyllönen

23.–24.10.2021, La 10.00–18.00, Su 10.00–18.00

144,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.10.2021 15.00

Joogan viikonloppukurssi Lentiirassa 23.–24.10.2021 Kahden päivän peruskurssilla opitaan

klassisia joogaliikkeitä ja tehdään erilaisia hengitys- ja meditaatioharjoituksia. Kurssilla opiskellaan lisäksi jooga filosofian perusteita ja lisätään ymmärrystä siitä, kuinka joogan avulla voidaan tukea terveyttä. Joogaviikonloppuun tarvittavat mukavat liikkumiseen soveltuvat, mukavat vaatteet sekä lämmintä vaatetta rauhallisempiin harjoituksiin. Ota mukaan myös joogamatto, viltti, kynä ja paperia. Kurssin hinta sis. kurssiohjelman,

savusaunan käyttö ja aamiaismajoitus 2-3hh mökissä puoli hoidolla sis. 2 x lounas, 2 x kahvit ja 1 x illallinen. Kurssin sisältöön ja majoitukseen liittyvät tiedustelut: jooga- opettaja Sanna Kyllönen puh. +358 400 677 667. Kurssipaikan osoite: Lentiiran lomakylä os. Petäjäniementie 121, 88930 Lentiira.

110231ku VAUVAUINTI - Uudet vauvat

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Karoliina Partanen

23.9.–12.12.2021, Su 10.30–11.15, To 18.30–19.15

65,00 €

Vauvauinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Koulutettu ohjaaja auttaa perhettä tutustumaan uuden tulokkaan temperamentti- ja persoonallisiin sekä lempipuuhiin. Toiminnan sisällöt suunnitellaan aina lapsilähtöisesti kehitykselliset ja yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Vauvan kanssa altaaseen voivat tulla molemmat vanhemmat. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta infotilaisuus torstaina 23.9.

110232ku VAUVAUINTI - Jatkavat vauvat

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Karoliina Partanen

23.9.–12.12.2021, Su 9.00–9.45, To 17.45–18.30

65,00 €

Vauvauinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa edelleen lapsen tutustumista veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Toiminnan sisällöt suunnitellaan aina lapsilähtöisesti kehitykselliset ja yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Vauvan kanssa altaaseen voi tulla toinen vanhemmista. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta infotilaisuus torstaina 23.9.

110233ku NAPEROUINTI

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2, Karoliina Partanen

23.9.–12.12.2021, Su 9.45–10.30, To 17.00–17.45

65,00 €

Naperouinti ryhmä on tarkoitettu 1-2-vuotiaille lapsille. Leikkien ja temppujen lomassa harjoitellaan uinnissa tarvittavien perustaitojen alkeita antaen eväitä myöhempää uimataidon oppimista varten. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta infotilaisuus torstaina 23.9.

KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS

099106ku PERENNOJEN JA PENSAIDEN HOITO

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2, Maarit Ärväs

15.2.–1.3.2022, Ti 18.00–20.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.2.2022 15.00

Käydään läpi kasviryhmien perustamista ja hoitoa, erilaisia kasvupaikkoja ja kasvien menestymistä. Kurssi painottuu perennoihin ja pensaisiin, joihin tutustutaan pienessä määrin. Kurssi kokoontuu 15.2. ja 1.3.

110900ku PIHASUUNNITTELU

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2, Maarit Ärväs

22.2.2022, Ti 17.00–20.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.2.2022 15.00

Tavoitteena on kartoittaa oman pihan tarpeita ja miettiä pihan erilaisille toiminnoille sopiva paikka. Käydään läpi kasvivalintoja ryhmittäin.

110990ku TOSCANALAISET PERINNERUOAT JA NIIDEN HISTORIA, MENU 1

Perusopetuksen kotitalousluokka, Piilolantie 47, Giulia Santelli

18.9.2021, La 15.00–19.45

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.9.2021 15.00

Kurssilla opitaan italialaisen ruoan kulttuuria, valmistetaan neljän ruokalajin menu ja syödään yhdessä. Opettaja tuo tarvikkeet mukanaan ja tarvikemaksu määräytyy kulutuksen mukaan. Antipasto eli alkuruoka (Bruschetta all'olio, bruschetta ai pomodori ja fegatini toscani) Primi eli pasta (Pici all'aglione) Secondi eli pääruoka (Vitello tonnato) Dolce eli jälkiruoka (Cantuccini)

110991ku TOSCANALAISET PERINNERUOAT JA NIIDEN HISTORIA, MENU 2

Perusopetuksen kotitalousluokka, Piilolantie 47, Giulia Santelli

16.10.2021, La 15.00–19.45

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.10.2021 15.00

Kurssilla opitaan italialaisen ruoan kulttuuria, valmistetaan neljän ruokalajin menu ja syödään yhdessä. Opettaja tuo tarvikkeet mukanaan ja tarvikemaksu määräytyy kulutuksen mukaan. Antipasto eli alkuruoka (Pappa al pomodoro) Primi eli pasta (Gnocchi al ragù/cacio e pepe) Secondi eli pääruoka (Maialino alle mele) Dolce eli jälkiruoka (Crogetti)

110992ku TOSCANALAISET PERINNERUOAT JA NIIDEN HISTORIA, MENU 3

Perusopetuksen kotitalousluokka, Piilolantie 47, Giulia Santelli

13.11.2021, La 15.00–19.45

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2021 15.00

Kurssilla opitaan italialaisen ruoan kulttuuria, valmistetaan neljän ruokalajin menu ja syödään yhdessä. Opettaja tuo tarvikkeet mukanaan ja tarvikemaksu määräytyy kulutuksen mukaan. Antipasto eli alkuruoka (Bruschetta all'olio, bruschetta ai pomodori) Primi eli pasta (Zuppa di cipolle) Secondi eli pääruoka (Peposo) Dolce eli jälkiruoka (Torta della nonna)

110993ku TOSCANALAISET PERINNERUOAT JA NIIDEN HISTORIA, MENU 4

Perusopetuksen kotitalousluokka, Piilolantie 47, Giulia Santelli

18.12.2021, La 15.00–19.45

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.12.2021 15.00

Kurssilla opitaan italialaisen ruoan kulttuuria, valmistetaan neljän ruokalajin menu ja syödään yhdessä. Opettaja tuo tarvikkeet mukanaan ja tarvikemaksu määräytyy kulutuksen mukaan. Antipasto eli alkuruoka (Bruschetta coi fagioli) Primi eli pasta (Tortelli maremmani) Secondi eli pääruoka (Pollo alla cacciatora) Dolce eli jälkiruoka (Cantuccini)

ERIKOISKÄSITYÖT, OMPELU JA KANKAANKUDONTA

110295ku ASKARTELU JA KÄSITYÖT

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Kaisa Huusko

20.9.–29.11.2021, Ma 17.00–19.30

41,00 €

Erilaiset askartelun ja käsityön tekniikat tulevat kurssin aikana tutuiksi, eikä aikaisempaa osaamista tarvita. Työstettäviä materiaaleja voivat olla esim. erilaiset langat (myös metalli), kankaat (ei vaateompelua), nauhat (esim. kanzashi-satiininauhatekniikka), helmet, paperi (esim. decupac-tekniikka) tai luonnosta löytyvät materiaalit kuten olki (esim. tähdet, pallot, himmelit), paju, kävyt, lehdet kivet jne. Eri materiaaleja ja työtapoja voi vain kokeilla tai toteuttaa isompia töitä. Myös omia ideoita voi toteuttaa tai tuunata luovasti vanhoja juttuja. Kurssin ohjelma laaditaan mahdollisimman paljon kurssilaisten toiveiden mukaan. Kurssitöihin voi tarvittaessa lainata työvälineitä ja ostaa materiaaleja ohjaajalta. Lisätietoja ja toiveita kurssin sisällöstä, p. 0400 887742 tai kaisa.huusko@gmail.com

110465ku MAKRAMEE

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Erja Huotari

24.9.–10.12.2021, Pe 17.00–20.30

51,00 €

Kurssilla opitaan makrameen perussolmut ja tehdään erilaisia makrameetöitä. Mukaan tarvitaan makrameenyöriä tai -narua, keppi kiinnitystä varten ja halutessa puuhelmiä koristeluun.

110190ku OMPELU/ERITYISKÄSITYÖT

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Marja Kukkonen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 11.00–14.30

102,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta, tilkkutöistä ja erikoiskäsityöistä kiinnostuneille aloittelijoille sekä jatkajille. Kurssilla opitaan ompelemaan uusia vaatteita, kodintekstiilejä ja tehdään korjausompelua sekä tutustutaan tilkkutöiden perustyötapoihin ja materiaaleihin. Kurssilla voi tehdä ryijyn, neule- ja virkkaustöitä sekä kahvipussikasseja, lasihimmeleitä ja kankaanpainantatöitä. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssilla peritään 5€ tarvikemaksu lukukaudessa, joka sisältää kaavapaperit, saumurilangat ym. ompelutarvikkeet.

110191ku OMPELU, TILKKU- JA ERITYISKÄSITYÖT

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Marja Kukkonen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 16.30–20.30

102,00 €

Sama kuin kurssi 110190ku

110192ku ERITYISKÄSITYÖT/OMPELU, Timoniemi

Sinisukka, Nuottarannantie 13, Marja Kukkonen

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 9.30–13.00

102,00 €

Opitaan valmistamaan vapaavalintaisia ompelutöitä, kankaanpainantaa, kirjontaa, kankaankudontaa, lasihimmeleitä, huovutusta, kahvipussikasseja ym. opiskelijoiden toiveiden mukaan. Kurssilla peritään tarvikemaksua 5 € lukukaudessa, joka sisältää kaavapaperit, saumurilangat ym. ompelutarvikkeet.

110193ku ERITYISKÄSITYÖT/OMPELU, Hietaperä

Hietaperän koulu, Pohjoispuolentie 2091, Marja Kukkonen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 10.00–13.30, Joka toinen viikko

51,00 €

Opitaan valmistamaan tekstiilitöitä pehmeistä materiaaleista: puku- ja korjausompelu, kirjonta, tilkkutyöt, huovutus, nuket, tuunaus, kankaanpainanta, käsin neuleet, virkkaukset ja pajutyöt. Kurssilla peritään tarvikemaksua 5 € lukukaudessa, joka sisältää kaavapaperit, saumurilangat ym. ompelutarvikkeet.

110194ku ERITYISKÄSITYÖT/OMPELU, Niva

Niva-talo, Nivatalontie 33, Marja Kukkonen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 9.30–13.00

102,00 €

Sama kuin kurssi 110193ku

110195ku ERITYISKÄSITYÖT/OMPELU, Iivantiira

Iivantiiran koulu, Kekkostie 4264, Marja Kukkonen

27.9.–12.12.2021, 10.1.–27.4.2022, Ma 10.00–13.30, Joka toinen viikko

51,00 €

Sama kuin kurssi 110193ku

110196ku KIRJONTA, OMPELU JA ERITYISTEKNIIKAT

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Marjut Sonninen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 9.30–13.00

102,00 €

Opiskellaan kirjonnän perusteet, perehdytään suunnitteluun ja eri kirjontatapoihin. Kurssilla voi tehdä ompelu- ja tilkkutöitä sekä voi opiskella mm. virkkaamisen, kirjovirkkauksen, neulomisen sekä makrameen perusteita. Kaikki kurssityöt ovat vapaavalintaisia.

110290ku KANKAANKUDONTA, aamupäivä

Kudontaluokka, Rajakatu 52, Anja Kotamaa

23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 9.00–12.30

102,00 €

Opetukseen sisältyy kankaiden suunnittelu, loimien luominen, kankaiden rakentaminen, kutominen ja viimeistely. Yhteisloimet suunnitellaan, luodaan ja rakennetaan ryhmätyönä, minkä jälkeen kurssilaiset kutovat työnsä vuorotellen. Myös yksittäisen kankaan rakentaminen ja kutominen on mahdollista. Kutoen valmistuvat niin käyttö- ja sisustustekstiilit kuin vaatetus- ja asustekankaat. Kutoa voi myös kurssiajan ulkopuolella. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kudonnan osaamista ja kurssille toivotaan uusia opiskelijoita.

110291ku KANKAANKUDONTA, ilta

Kudontaluokka, Rajakatu 52, Anja Kotamaa

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–20.30

102,00 €

Sama kuin kurssilla 110290ku

110292ku KANKAANKUDONTA, Lentiira

Lentiiran kylätalo, Lentiirantie 4255, Aini Karppinen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 9.30–13.00

102,00 €

Sama kuin kurssi 110290ku

"OPETTAJAT AVAAVAT OVEN, MUTTA SISÄÄN ON MENTÄVÄ ITSE"

- Kiinalainen viisaus

KÄSITÖIDEN LYHYTKURSSIT**110458ku LUONNONMATERIAALI- JA JOULUASKARTELU**

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Erja Huotari ja Jaana Huotari

27.11.–5.12.2021, La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

37,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.11.2021 15.00

Kurssilla valmistetaan luonnon -ja kierrätysmateriaaleista kaunista kotiin ja jouluksi. Ensimmäisenä viikonloppuna tehdään luonnonmateriaaleista tuotteita, joiden materiaalit voivat olla esim. puut, oksat, kävyt, sammaleet ja varvut. Toisena viikonloppuna tuotteet koristellaan. Mukaan liimaa ja rautalankaa sekä mahdollisesti omia materiaaleja. Opettajat myös tuovat materiaaleja mukanaan, joista peritään tarvikemaksua kulutuksen mukaan. Lisätietoja kurssista saa puh. 040-777 1090/ Erja ja 050-344 7219/ Jaana.

110460ku HOPEAKORUKURSSI, syksy

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Kati Nevalainen

30.10.–21.11.2021, La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

37,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.10.2021 15.00

Kurssi kokoontuu 30.10.-31.10. ja 20.11.-21.11. Kurssilla tutustutaan hopeantyöstön perusmenetelmiin kuten, sahaamiseen, viilaamiseen, juottamiseen ja viimeistelyyn. Näillä menetelmillä kurssilla voidaan valmistaa riipus, sormus tai korvakorut itselle tai lahjaksi. Materiaalia ja tarvikkeita voi ostaa tarpeen mukaan opettajalta (työkalumaksu 5e), ota mukaasi suojahanskat ja essu. Mahdollista myös työstää omia hopea- tai alpakkalusikoita koruiksi.

110461ku KEHRÄYSKURSSI

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Maarit Leinonen

12.–26.11.2021, 29.1.–1.4.2022, Pe 17.00–20.30, La 10.00–14.00

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2021 15.00

Kurssilla opitaan kehräämään lankaa erilaisista materiaaleista ja erilaisilla välineillä. Tutustutaan kehräyksen historiaan ja työvälineisiin kuten värttinään, rukkiin, karstoihin ja karstamylyyn. Tutustutaan yleisimpiin kehrättäviin materiaaleihin esim. lampaanvilla, koirankarva, alpaka ja pellava. Käsitellään kehrättävät materiaalit sopivalla tavalla kehräystä varten. Karstataan, kehrätään ja kerrataan kehrätyt säikeet sekä viimeistellään valmis lanka. Opitaan toisilta kehrääjiltä ja omaksutaan itselle sopivan kehräystapa. Tavoitteena ovat kehräysperinteen kunnioittaminen, ylläpitäminen ja kehittäminen sekä siitä nauttiminen. Opettajalla on erilaisia kokeiltavia materiaaleja. Jos opiskelijalla on oma rukki tai karstat, ne kannattaa ottaa mukaan ja harjoitella kehräämistä niillä. Samalla selviää myös rukin kunto ja korjaustarve ja –mahdollisuus. Kurssi kokoontuu 12.11., 26.11., 29.1., 26.2., 19.3. ja 1.4.

110462ku HUOVUTUSKURSSI

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Maarit Leinonen

13.–28.11.2021, La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00

32,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 29.10.2021 15.00

Kurssi kokoontuu 13.-14.11. ja 27.-28.11. Kurssilla opitaan märkähuovutuksen perusteet, materiaalit ja työvälineet sekä tutustutaan historiaan. Suunnitellaan omavalintainen työ ja huovutetaan mahdolliset kokeilut. Kuvioita voidaan huovuttaa esim. neulalla. Kutistetaan huovutettu työ käsin tai pesukoneessa ja viimeistellään työ. Kurssityöt voivat olla esim. hattuja, tossuja, alusia, pannumyssyjä, seinätekstiilejä, koristeita ym. Mukaan tarvitset huovutusvillaa, pesuvadin, muovia, mäntynestesaippuaa, huovutusneuloja, kaulimia tai muita puisia lyöntivälineitä.



- Maarit Leinonen, huovutus

110463ku HOPEAKORUKURSSI, kevät

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Kati Nevalainen

5.–20.2.2022, La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

37,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2022 15.00

Kurssi kokoontuu 5.-6.2. ja 19.-20.2. Kurssilla tutustutaan hopeantyöstön perusmenetelmiin kuten sahaamiseen, viilaamiseen, juottamiseen ja viimeistelyyn. Näillä menetelmillä kurssilla voidaan valmistaa riipus, sormus tai korvakorut itselle tai lahjaksi. Materiaalia ja tarvikkeita voi ostaa tarpeen mukaan opettajalta (työkalumaksu 5e), ota mukaasi suojahanskat ja essu. Mahdollista myös työstää omia hopea- tai alpakkalusikoita koruiksi.

110468ku TUFTAUS

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Marja Kukkonen

4.–25.2.2022, Pe 17.00–19.30

23,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.1.2022 15.00

Tuftaus on kirjonnän ja ryijyn välimuoto, jossa erikoiskoukkuä käyttäen saadaan aikaan lankalennekjä ja nukkamaista pintaa kankaalle. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia esim. taulu, istuin- tai tyynynpäällinen, kukkaro tai muun koriste. Kurssille mukaan tarvitaan sileää villalankaa (esim. Nalle, Seitsemän Veljestä, Fritidsgarm) sekä kirjontakehikko, Aida-kangasta ja tuftauskoukku. Kurssi on tarkoitettu kaikille tekniikasta kiinnostuneille. Tarvikkeita voi ostaa myös opettajalta.

110469ku HELMI- JA KORUKURSSI

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Erja Huotari

29.1.–13.2.2022, Su 10.00–15.30, La 10.00–15.30

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 14.1.2022 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille helmitöistä ja korujen tekemisestä kiinnostuneille. Kurssilla opitaan tekemään lenkkejä ja punomaan ketjuja. Voi tehdä kaula-, ranne- tai korvakorut tai koko korusarjan. Kurssille tarvitaan erilaisia helmiä, vaijeria, hopeoitua kuparilankaa 1 mm ja 0.8 mm sekä koru-, laatta- sekä pyöröpihdit, lukkoja ja kultasepänsahan. Tarvikkeita voi ostaa jonkin verran myös opettajalta ja häneltä saa myös lisätietoja kurssista.

110470ku KLIPSITYÖT

D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47, Erja Huotari

19.–20.3.2022, La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

27,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.3.2022 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille klipsitöistä kiinnostuneille. Kurssilla hyödynnetään juomatölkkien klipsit ja opitaan niistä vapaavalintaisten tuotteiden valmistaminen. Mukaan tarvitaan klipsejä, pihdit, virkkuukoukku ja tekokuitulankaa. Lisätietoja saa opettajalta puh. 040-7771090.

TEKNINEN TYÖ

110401ku PUUTYÖT, alkeet

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen

24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 17.00–20.30

102,00 €

Opetellaan puuntyöstökoneiden ja yleisimpien käsityökoneiden turvallista käyttöä, puutavaran, liimojen ja pintakäsittelyaineiden sekä muiden materiaalien valintaa. Kurssille otetaan aloittelijoita tai henkilöitä, joiden aikaisemmasta puutyöharrastuksesta on runsaasti aikaa.

110402ku PUUTYÖT 1, päivä

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 9.00–12.30

102,00 €

Sama kuin kurssilla 110401ku.

110403ku PUUTYÖT 1, ilta

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen

20.9.–12.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–20.30

102,00 €

Valmistetaan opiskelijan omasta materiaalista valmiin mallin tai oman suunnitelman pohjalta puu- ja tarve-esineitä. Pintakäsittely tapahtuu maalaamossa, ruiskulla tai sivellintyönä. Kolmella ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan puuntyöstökoneisiin.

110404ku PUUTYÖT 2, päivä

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 9.00–12.30
102,00 €
Sama kuin kurssilla 110403ku.

110405ku PUUTYÖT 2, ilta

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen
22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.00–20.30
102,00 €
Valmistetaan opiskelijan omasta materiaalista valmiin mallin tai oman suunnitelman pohjalta puu- ja tarve-esineitä. Pintakäsittely tapahtuu maalaamossa, ruiskulla tai sivellintyönä. Kolmella ensimmäisellä kokoontumiskerralla tutustutaan puuntyöstökoneisiin.

110406ku PUUTYÖT 3, päivä

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen
24.9.–12.12.2021, 14.1.–29.4.2022, Pe 9.00–12.30
102,00 €
Sama kuin kurssilla 110401ku

110407ku PUUTYÖT 3, ilta

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen
23.9.–12.12.2021, 13.1.–28.4.2022, To 17.00–20.30
102,00 €
Sivukylien puutyökurssien järjestäminen on usein estynyt tilojen puutteen vuoksi. Tästä syystä yksi kurssi on varattu ensisijaisesti taajaman ulkopuolella asuville. Puuhallin koneisiin tutustutaan kolmella ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Valmistetaan opiskelijan omasta materiaalista valmiin mallin tai oman suunnitelman pohjalta puu -ja tarve-esineitä. Maalaus, lakkaus ja petsaus tapahtuu maalaamossa.

110408ku PUUTYÖT, Härmä

Härmän toimintakeskus, Vesiläntie 11, Tapani Huotari
20.9.–6.12.2021, 10.1.–25.4.2022, Ma 17.00–20.30, Joka toinen viikko
51,00 €
Valmistetaan puuesineitä, huonekaluja, kaappikelloja ym. valmiiden mallien tai opiskelijoiden suunnitelmien mukaan.

110409ku PUUTYÖT, Vartius

Vartiuksen toimintakeskus, Vartiuksentie 1485, Tapani Huotari

21.9.–7.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–20.30

102,00 €

Valmistetaan puuesineitä, huonekaluja, kaappikelloja ym. valmiiden mallien tai opiskelijoiden suunnitelmien mukaan.

110410ku HUONEKALUJEN ENTISÖINTI

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Erkki Kähkönen

21.9.–12.12.2021, 11.1.–19.4.2022, Ti 17.00–20.30

102,00 €

Entisöidään vanhoja huonekaluja perinteisin menetelmin. Ohjelmaan kuuluu puuosien entisöinti ja pintakäsittely. Omat materiaalit.

110412ku METALLITYÖT

Perusopetuksen teknisen työn luokka, Piilolantie 47, Mauri Suominen

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.00–20.30

102,00 €

Opetukseen sisältyy erilaisia metallin työstö-, muovaus- ja liittämismenetelmiä. Ohjelmassa on mm. hitsausta, erilaisia levytöitä, teräsrakenteita ja koneistusta. Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja pidemmälle ehtineille.

110414ku HUONEKALUJEN VERHOILUKURSSI

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Jarmo Tiihonen

25.9.–12.12.2021, 15.1.–23.4.2022, La 9.00–16.30, Joka toinen viikko

102,00 €

Kurssilla opitaan huonekalujen verhoilua.

110415ku PUUESINEIDEN KORISTEMAALAU- JA INTARSIKURSSI

B-talo, puuhalli, Piilolantie 47, Tapani Huotari

22.9.–12.12.2021, 12.1.–20.4.2022, Ke 17.00–20.30

102,00 €

Puuesineiden koristemaalausta voidaan käyttää uusien tai vanhojen esineiden koristeluun kuten puukauhat, leipälaatikot, päre- tai lastukorit, harjat, pienet jakkarat jne. Myös erilaisten huonekalujen osat, kuten kaapin ovet, laatikon etusarjat tai kirstun kannet voi koristella maalauxsin. Kurssilla opitaan erilaisten kukka-aiheiden ja ornamenttien maalausta sekä voidaan perehtyä oottraukseen eli puupintojen mukailuun. Intarsialla tarkoitetaan erilaisten puuesineiden, huonekalujen, sisustuspintojen ja taulujen upotuskoristelua. Kuviointiin käytetään erilaisia jalopuuviiluja. Koristekuviot leikataan viilusta terävillä veitsillä tai lehtisahalla ja liimataan intarsiatyön alustaan.

110441ku AUTONHUOLTOKURSSI

Nuorten työpaja, Kuhmo, Piilolantie 47, Eero Komulainen

26.10.–16.11.2021, Ti 17.00–18.30

17,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.10.2021 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille ja tavoitteena on oppia tuntemaan auton rakenteita sekä autoon liittyviä pieniä huoltoja kuten renkaiden, ajovalolampun ja öljyn vaihto.

"SE ON ONNELLINEN, JOKA EI SURE MITÄ HÄNELTÄ PUUTTUU, VAAAN ILOITSEE SIITÄ MITÄ HÄNELLÄ ON"

- Demokritos

MUU KOULUTUS

099107ku LEMMIKKIEN HOITOKURSSI

Monitoimitalo, Mäkikatu 2, Mäkikatu 2, Teija Viljanmaa

9.11.–7.12.2021, Ti 17.00–20.00

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 2.11.2021 15.00

Kurssilla käydään läpi niin teoriassa kuin käytännössä koiran ja kissan hoitaminen. Kurssi soveltuu omaa lemmikkiä suunnittelevalle sekä lemmikin jo hankkineelle. Kurssi kokoontuu 9.11., 23.11. ja 7.12.



- Sinikka Karppinen, maalaus

KUHMON KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN VESILIIKUNTARYHMÄT

Lisätietoja ryhmistä p. 044 725 5417 ja osoitteessa www.kuhmo.fi/uimahalli

SENIORIVESIJUMPPA

Kuhmon uimahalli, Kuntokatu 1

13.9.-13.12.2021, 10.1.-29.4.2022

Maanantai klo 12.30–13.00

Maanantai klo 13.15–13.45

Maanantai klo 14.00–14.30 (vararyhmä, otetaan käyttöön, jos muut ryhmät täyttyvät)

Tiistai klo 9.15–9.45

Kevyempää harjoittelua matalassa vedessä välineellä ja ilman, musiikin tahtiin.

Ohjaajina uimahallin henkilökunta.

Ryhmään otetaan 30 osallistujaa/ryhmä, minimikoko 5 osallistujaa.

Seniorivesijumppa sisältyy senioripassiin. Jumppaaja voi osallistua yhteen ohjattuun vesijumppaan. Ryhmiin ennakkoilmoittautuminen myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana.

TEHOSENIORIVESIJUMPPA

Kuhmon uimahalli, Kuntokatu 1

13.9.-13.12.2021, 10.1.-29.4.2022

Tiistai klo 8.30–9.00

Tehokkaampaa harjoittelua matalassa ja syvässä vedessä välineellä ja ilman, reippaan musiikin tahtiin.

Ohjaajina uimahallin henkilökunta.

Ryhmään otetaan 30 osallistujaa, minimikoko 5 osallistujaa.

Tehoseniorivesijumppa sisältyy senioripassiin. Jumppaaja voi osallistua yhteen ohjattuun vesijumppaan. Ryhmään ennakkoilmoittautuminen myöhemmin ilmoitettuna ajankohtana.

SYVÄNVEDENJUMPPA

Kuhmon uimahalli, Kuntokatu 1

13.9.-13.12.2021, 10.1.-29.4.2022

Maanantai 18.00–18.30

Jumppaa syvässä vedessä ilman pohjakosketusta, vesivyön tai välineiden avulla, reippaan musiikin tahtiin. Ei sisälly senioripassiin.

Ohjaajina uimahallin henkilökunta.

Ryhmään otetaan 30 osallistujaa, minimikoko 5 osallistujaa. Ei ennakkoilmoittautumista.

MATALANVEDENJUMPPA

Kuhmon uimahalli, Kuntokatu 1

13.9.-13.12.2021, 10.1.-29.4.2022

Tiistai klo 17.00–17.30

Jumppaa matalassa vedessä välineillä ja ilman, musiikin tahtiin. Ei sisälly senioripassiin.

Ohjaaja: Jussi Heikkinen.

Ryhmään otetaan 30 osallistujaa, minimikoko 5 osallistujaa. Ei ennakkoilmoittautumista.