

SISÄLLYSLUETTELO

Rehtorin tervehdys	2
Kansalaisopiston yhteystiedot ja tiedotteet	3
Verkkokurssit	7
Sotkamo luennot	9
Sotkamo kurssit	
Digitaidot	11
Psykologia ja kasvatus	13
Taiteen perusopetus	13
Historia, yhteiskunta ja talous	14
Terveystieteet	14
Kielet	15
Musiikki	21
Esittävä taide ja kirjallisuus	29
Kuvataiteet ja muotoilu	30
Tanssi ja liikunta	35
Kotitalous	51
Käden taidot	53
Kuhmo luennot	60
Kuhmo kurssit	
Digitaidot	61
Psykologia ja kasvatus	62
Taiteen perusopetus	63
Historia, yhteiskunta ja talous	63
Terveystieteet	64
Kielet	65
Musiikki	67
Esittävä taide ja kirjallisuus	71
Kuvataiteet ja muotoilu	71
Tanssi ja liikunta	75
Kotitalous	82
Käden taidot	83
Kuhmon liikuntapalveluiden vesijumpparyhmät	91
Kuhmon musiikkiopisto	92
Kuhmon kaupunginkirjasto	93



Tervehdys sinulle tämän oppaan lukija!

Oletko koskaan kokeillut japanin kielen opiskelua tai oletko kiinnostunut ukrainalaisesta kulttuurista, lauluntekemisestä, kasvikuvausksesta tai luovasta tanssista, entäpä edunvalvonnasta? Olisiko tarpeen saada liikettä niveliin tai uusia kokemuksia ruoanlaitosta? Tässäpä niitä ehdotuksia olisi toteuttaa toiveita ja tarpeita yli 360 kurssin verran.

Nämä kurssit ovat avoimia kaikille ja niitä toteutetaan toivomusten pohjalta unohtamatta jatkavia kursseja, mutta aina jotain uuttakin tuodaan tarjolle. Sotkamon kansalaisopisto toimii kahden kunnan alueella ja osallistua voi kummassa hyvänsä se on itselle mahdollista. Tarjolla on myös verkkokursseja. Kuhmossa tehdään tänä lukuvuonna enemmän yhteistyötä liikuntapalvelujen kanssa ja se on tuonut senioripassin käyttöön kansalaisopistossa. Kurssimaksuihin ei ole tullut korotuksia ja maksuvälineitä on edelleen useita.

Jokavuotisessa asiakaspalautekyselyssä on tullut esille, että kursseilla käyminen, osallistuminen ja opiskelu ovat merkityksellisiä (91 % vastanneista) ja että tätä painettua ohjelmaa luetaan edelleen (55 %), mutta verkkosivut ovat tiedonsaannissa hyvänä kakkosena (20 %). Kysyimme myös opetustiloista, yli 80 % vastanneista piti niitä hyvänä tai erinomaisena ja kurssitarjontaa pitää hyvänä tai erinomaisena yli 90 %. Pyysimme myös palautetta kursseista ja kurssiehdotuksia ja niitä myös saimme – ne luemme tarkoin läpi. Kiitos paljon kaikille vastanneille!

Kansalaisopisto on vapaan sivistystyön oppilaitos, joka nykyisin tarjoaa myös osaamisperusteisuuden kautta myöhemmin hyödynnettäviä suoristusmerkintöjä. Opisto tuottaa laajasti myös hyvinvointipalvelua monen ikäisille ja toimii kulttuurintuottajana. Se pystyy matalalla kynnyksellä, ketterästi reagoimaan monenlaisiin tarpeisiin ja kurssimaksut tuntia kohden ovat varsin maltillisia!

Olemme siirtyneet pääosin kädentaitojen kohdalla sähköisessä muodossa oleviin kevätnäyttelyihin, avaa tästä kevätnäyttely 2023 [Kevätnäyttely \(https://sites.google.com/edu.sotkamo.fi/kevatnayttely2023\)](https://sites.google.com/edu.sotkamo.fi/kevatnayttely2023)

Uusista kursseista ja luennoista ilmoittelemme myös sosiaalisessa mediassa, seuraa Instagramissa *sotkamonkansalaisopisto* ja Facebookissa *Sotkamon kansalaisopisto*

Tervetuloa mukaan!

Merja Ojalampi, rehtori

SOTKAMON KANSALAIPOISTO 2023 – 2024

Sotkamon ja Kuhmon toimipisteet

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

Sotkamon virastotalo, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo

Asiakaspalvelupiste avoinna ma-pe klo 9-15

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

Käsityö- ja suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen Sotkamon toimistolla ti ja pe klo 9-13

Kuhmon kaupungintalo, Kainuuntie 82, 88900 Kuhmo

Asiakaspalvelupiste avoinna ma-pe klo 8-15

Käsityö- ja suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen, marjut.sonninen@sotkamo.fi, p. 044 750 2029

lukuvuoden aikana maanantaisin klo 12:45 – 14:30 Kuhmon kaupungintalolla

HENKILÖKUNTA

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

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

Käsityö- ja suunnittelijaopettaja Marjut Sonninen marjut.sonninen@sotkamo.fi p. 044 750 2029

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

Liikunnan suunnittelijaohjaaja Annamari Luukkonen, annamari.luukkonen@sotkamo.fi p. 044 750 2328

Musiikin vastuuopettaja, Sanni Lehikoinen, sanni.lehikoinen@sotkamo.fi, p. 040 131 9070

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

SYYSLUKUKAUSI (si) **18.09.2023 – 17.12.2023**

KEVÄTLUKUKAUSI (kl) **08.01.2024 – 28.04.2024**

syysloma	16.10.2023 – 22.10.2023
joululoma	18.12.2023 – 07.01.2024
talviloma	04.03.2024 – 10.03.2024
pääsiäisloma	28.03.2024 – 01.04.2024

OPISKELIJAKSI ILMOITTAUTUMINEN alkaa to 17.8.2023 klo 9.00

Verkossa osoitteessa; <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi/>

- myös musiikin yksilöopetus ja vesiliikuntaryhmät

tai soittamalla:

- Sotkamon kunnan vaihde 08 615 5811
- Sotkamon kansalaisopiston toimisto 044 750 2078
 - Liikunta 044 750 2328 tai 044 750 2121
 - Musiikki 040 131 9070
- Kuhmon kaupungintalon infopiste 08 615 5521

KURSSIN VÄHIMMÄISKOKO

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

KURSSIMAKSUT

Kurssimaksut ovat lukuvuosimaksuja (syys- ja kevätlukukausi).

Koko lukuvuoden jatkuville kursseille voi käydä tutustumassa **yhden (1) kerran maksutta**. Lyhytkursseilla ei ole yhden kerran tutustumismahdollisuutta.

Peruuttamattomasta kurssipaikasta peritään täysi kurssimaksu.

Lyhytkursseille ilmoittautuminen on sitova, peruuttamattomasta kurssipaikasta peritään täysi kurssimaksu.

Ilmoitukset mahdollisista alennuksista ja etuuksista tulee ilmoittaa toimistoon ennen vko 42. Laskun saapumisen jälkeen alennuksia ja etuuksia ei huomioida.

Kurssimaksusta tullutta laskua EI VOI maksaa ePassilla / Smartumilla / Kaikukortilla.

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

Tarvikemaksu 20€ / lukukausi (puu- ja metallityöt Sotkamossa)

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

Maksuvälineenä käy myös ePassi, Smartum ja Kaiku-kortti. Kaikukortin myöntää Kainuun hva.

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

MUISTATHAN ILMOITTA A ETUUDEN TOIMISTOLLE ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ TAI HETI SEN JÄLKEEN.

Kansalaisopiston lukuvuosimaksu (ent. Lukuvuosikortti)

- hinta 183€ / lukuvuosi
- oikeuttaa opiskelemaan 1-4 viikkotunnin säännöllisesti kokoontuvilla koko lukuvuoden kestäville kursseilla, enintään 5 kurssille ja näistä enintään kaksi voi olla Teknisen työn kurssia
- **ei käy** maksuvälineenä lyhytkursseilla, musiikin yksilöopetuksessa ja vesiliikunnassa
- lukuvuosimaksut laskutetaan, ei muita maksuvälineitä
- lukuvuosimaksun käyttöönotto tapahtuu ottamalla yhteyttä toimistoon p. 044 750 2078

Senioripassi (Kuhmon kaupunki)

- senioripassi käy maksuvälineenä Kuhmon toimipisteen kursseilla, voi käyttää maksuvälineenä yhdelle valitsemalleen kurssille, pl. musiikin yksilöopetus
- ilmoita senioripassin käytöstä ilmoittautumisen yhteydessä

Opintoseteli

Kansalaisopisto on saanut Opetushallitukselta opintoseteliavustusta maahanmuuttajien, työttömien, senioriväestön ja eläkkeellä olevien kurssimaksujen alentamiseen. Lisäksi opintoseteliin ovat oikeutettuja alhaisen pohjakoulutuksen omaavat sekä oppimisvaikeuksia kokevat henkilöt. Opintosetelin arvo on 15€ ja sen voi saada yhden kerran lukuvuodessa.

Setelit myönnetään toimistoon ilmoittautumisen yhteydessä ilmoittautumisjärjestyksessä. Opintoseteleitä on rajallinen määrä ja niitä ei voi varata.

OSAAMISPERUSTEINEN KURSSI

Opintopistekursseista voit saada osaamisen arvioinnin, suoritusmerkinnän ja opintopisteitä.

Suoritusmerkinnän avulla opiskelijan on helpompi tehdä osaamistaan näkyväksi esimerkiksi työelämässä tai jatko-opinnoissa. Opintopistekurssille on mahdollista osallistua normaalisti myös ilman suoritusmerkinnän suorittamista.

Lisätietoja opintopistekursseista antaa Marjut Sonninen

TENTTIPALVELU sekä TODISTUKSET JA VAKUUTUKSET

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

Säännöllisesti (3/4 kokonaistuntimäärästä) opintoryhmän työskentelyyn osallistuneet saavat pyynnöstä todistuksen. Aikaisempien vuosien opintotodistuksesta veloitetaan 8€.

Kansalaisopiston opettajat ja opiskelijat ovat vakuutettuja tapaturmien varalta oppituntien aikana.

TIEDOTTAMINEN

Vierailevista luennoitsijoista, uusista kursseista, kursseja koskevista muutoksista sekä muusta toiminnasta ilmoitetaan **paikallislehdissä, kansalaisopiston verkkosivulla ja Facebookissa/Instagramissa sekä tarvittaessa tekstiviesteillä.**

INFORMATION

This study guide offers a wide variety of courses. Courses are also organized in English, Ukrainian or Russian and are mentioned in the course texts. There are courses in languages, sports, visual arts and handicrafts. You can register for the courses at: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi> or by calling the phone number 044 7502078. You can visit the courses once for free. You can pay the course fee online during registration or with an invoice sent from the office. To cancel the course, call 044 7502078.

Цей навчальний посібник пропонує широкий вибір курсів. Курси також проводяться англійською, українською або російською мовами та згадуються в текстах курсів. Є курси мов, фізкультури, образотворчого мистецтва та рукоділля. Зареєструватися на курси можна за посиланням: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi> або за телефоном 044 7502078. Відвідати курси можна один раз безкоштовно. Вартість курсу можна сплатити онлайн під час реєстрації або за допомогою рахунку, надісланого з офісу. Щоб скасувати курс, телефонуйте 044 7502078.

Это учебное пособие предлагает широкий выбор курсов. Курсы также организованы на английском, украинском или русском языках и упоминаются в текстах курсов. Есть курсы языков, физкультуры, изобразительного искусства и рукоделия. Зарегистрироваться на курсы можно по адресу: <https://uusi.opistopalvelut.fi/sotkamo/fi> или по телефону 044 7502078. Один раз посетить курсы можно бесплатно. Стоимость курса можно оплатить онлайн при регистрации или с помощью счета, отправленного из офиса. Чтобы отменить курс, позвоните по номеру 044 7502078.

VERKKOKURSSIT

Kielet

210371so Saksan intensiivialkeet, verkkokurssi

avoin

Anneli Niemistö

28.9.–7.12.2023, 11.1.–21.3.2024 To 0.00–0.00

84,00 €

Kurssi sopii vasta-alkajille sekä kertaajille. Käsitlemme kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla arkielämän puhetilanteita ja matkailuun liittyvää sanastoa sekä peruskielioppia. Kouluttaja puhuu saksaa äidinkielenään ja on asunut Saksassa 20 vuotta. Kurssilla saat ensikäden tietoa myös saksalaisesta kulttuurista. Kurssin aikana saat viikoittain kaksi materiaalia. Voit valita itse ajankohdan opiskelulle, ryhmätehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, puheenymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Saat myös tukea oppimiseen ja voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Kurssialustana toimii peda.net. Tällä kurssilla ei ole reaaliaikaisia kokoontumisia. Kurssikirjana Freut mich 1. Kurssin aikana käsitlemme kirjan alusta loppuun.

210372so Ranskan intensiivialkeet, verkkokurssi UUSI

avoin

Anneli Niemistö

28.9.–7.12.2023, 11.1.–21.3.2024 To 0.00–0.00

84,00 €

Aloitetaan ranskan kielen opiskelu alkeista kurssikirjan ja verkkomateriaalin avulla. Verkkokurssi sopii myös kertaajille. Pääpaino on arkielämän ja matkailun sanastossa. Perehdymme myös ääntämiseen ja peruskielioppiin sekä ranskalaiseen kulttuuriin. Viikoittain avautuu uusi opintoviikko ja opiskelijat voivat valita itse ajankohdan materiaalin ja tehtävien läpikäyntiin. Verkossa opiskelet osana ryhmää. Osa tehtävistä on koko ryhmälle suunnattuja ja osa itsenäisiä. Ryhmätehtäville on viikkoaikataulu. Verkkomateriaali koostuu nauhoitetuista videoista, äänitteistä, puheen ymmärtämis-, kirjoitus- ja puheharjoituksista. Saat myös tukea oppimiseen ja voit kysyä kysymyksiä koko kurssin ajan. Tällä kurssilla ei ole reaaliaikaisia kokoontumisia. Kurssikirjana C'est parfait! 1.

210373so Espanjan verkkokurssi

avoin

Maria Valdez-Hyvönen

4.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 19.00–20.30

60,00 €

Kurssi alkaa 4.9. 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! 2 kappaleesta 10 eteenpäin, kirjan loputtua kurssikirjana on Fantastico! 3.

210374so Espanjan perusteiden kertaus, verkkokurssi UUSI

avoin

Maria Valdez-Hyvönen

8.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 15.00–16.30

60,00 €

Kurssi alkaa 8.9. Espanjan kielen verkkokurssi, joka tapahtuu ZOOM -ohjelman kautta. Espanjan perusteiden kertauskurssi (A1–A2) ja sinä, joka olet opiskellut espanjaa 2–3 vuotta, mutta uusien asioiden sijaan haluaisit vahvistaa jo opiskeltujen asioiden osaamista. Olet mahdollisesti opiskellut läpi Buenas Migas 1 -kirjan tai vastaavan alkeiskirjan, ja kaipaavat kertausta. Tällä kurssilla palautamme mieleen peruskieliopin ja -sanaston ja opimme hieman lisää erityisesti matkailuun liittyvistä aiheista. Haemme lisää rohkeutta puhumiseen. Oppikirjana De viaje (Finn Lectura), aloitamme kirjan alusta.

Esittävä taide ja kirjallisuus

110175so Itsensä kehittäminen ja luova kirjoittaminen -verkkokurssi

avoin

Ulla Korhonen

18.9.–11.12.2023, 8.1.–8.4.2024 Ma 9.00–21.00

60,00 €

Kurssi sopii kaikille itsensä kehittämisestä ja kirjoittamisesta kiinnostuneille. Harjoitellaan erilaisia itsensä kehittämisen taitoja, jotka pohjautuvat mindfulnessista, henkisydestä, NLP:stä, tunnetaidoista jne. Kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Kuunneltavat rentoutus- ja meditaatioharjoitukset tukevat oppimista. Materiaalit jaetaan maanantaisin Campwire-verkkokurssialustalla, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittajille.

110176so Runouden verkkokurssi UUSI

avoin

Ulla Korhonen

18.9.–11.12.2023 Ma 9.00–21.00

30,00 €

Kurssi sopii niille, jotka haluavat vahvistaa omaa runollista ääntään ja hakevat luovaan kirjoittamiseensa uusia lähestymistapoja. Kurssilla lähestytään runoutta erilaisten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeutillisesti, intuitiivisesti sekä erilaisia tyylejä kokeillen. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tehtävät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Viikkotehtävät palautetaan Campwire-kurssialustalle, muiden tehtävistä annetaan palautetta ja keskustelualueella voi osallistua yhteiseen keskusteluun. Kurssi sopii kaikenlaisille kirjoittajille.

Tanssi ja liikunta

210731so Joogaa kaikenikäisille -verkkokurssi

avoin

Heidi Valjus-Lindeman

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–10.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu aloittelijoille ja jonkin verran joogaa jo harrastaneille. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan harjoitukseen jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi. Kurssi on ajasta ja paikasta riippumaton verkkokurssi. Tallenne jää osallistujien käyttöön 7 vuorokauden ajaksi.

210732so Kotitreeni -verkkokurssi

avoin

Annamari Luukkonen

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–9.45

60,00 €

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.

SOTKAMO LUENNOT

099209so Ooppera -luento, UUSI

Virastotalo / valtuustosal

Jyrki Anttila

15.9.2023 Pe 14.00–15.00

0,00 €

35-vuotisjuhlavuottaan viettävä oopperalaulaja Jyrki Anttila kertoo oopperalaulajan työstään, kokemuksia vuosien varrelta sekä muistoja pitkän uransa ajalta.

099205so Retkeily Sotkamossa -luento

Virastotalo / valtuustosal

Pasi Korhonen

21.8.2023 Ma 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla opitaan mitä ottaa huomioon päiväretkillä sekä myös yön yli kestäville vaelluksilla. Saadaan ideoita, vinkkejä ja uutta tietoa miten toteuttaa miellyttävä sekä itselle sopiva retki luonnossa. Tämä luento sopii kaikille, jotka haluavat oppia perusasiat retkeilystä. Aiheissa sivutaan retkeilyyn sopivia varusteita, eväitä sekä retkietikettiä. Luennolla on mahdollista kysyä retkeilyyn liittyviä kysymyksiä sekä keskustella aiheista.

099206so Ikääntyneiden hyvinvointi –luento

Virastotalo / valtuustosal

Kukka-Maaria Pyykönen

5.9.2023 Ti 10.00–11.00

0,00 €

Luennolla perehdytään ikääntyneiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn muun muassa ravitsemuksen ja liikunnan näkökulmasta tutkittuun tietoon perustuen. Lisäksi luennolla annetaan käytännön vinkkejä millaisin keinoin omaa terveyttä ja hyvinvointia on mahdollista edistää.

099207so Ukrainalainen kulttuuri -luento

Virastotalo / valtuustosal

Alona Cherepivska

22.9.2023 Pe 18.00–19.30

0,00 €

Luennolla käsitellään Ukrainan historiaa ja kieltä, ukrainalaista ruokakulttuuria sekä kansallispuhuja. Luento toteutetaan suomen kielellä.

099208so Suomen parhaat vaellusreitit -luento

Virastotalo / valtuustosal

Jouni Laaksonen

28.11.2023 Ti 18.00–19.30

0,00 €

Harrastuksena päiväretkeily, mutta useamman päivän vaellus tuntuu haastavalta? Tai ehkä olet innokas vaeltaja, mutta et tunne kaikkia Suomen merkittäviä reittejä? Tämä luento on tarkoitettu kummallekin. Luennolla käydään läpi, miten useamman päivän vaellukseen tulee varustautua. Lisäksi tutustutaan noin kolmeen kymmeneen Suomen hienoimpaan vaellusreittiin.

099210so Inhimillinen tekoäly -luento

Virastotalo / valtuustosal

Aleksander Ponomarenko

22.9.2023 Pe 16.00–17.30

0,00 €

Tekoälyn vallankumous on internetin ja älypuhelinin veroinen teknologiamullistus, joka on muuttanut jo nyt työelämää lähtemättömästi. Samalla tekoälyyn liittyy myös valtavasti ylikorostuneita odotuksia ja hypeä. Luennolla käsitellään tekoälyn historiaa, menetelmiä ja sen mahdollista muuttumista tulevaisuudessa.

099211so Työllisyyden historia ja tulevaisuus -luento

Virastotalo / valtuustosal

Aleksander Ponomarenko

13.10.2023 Pe 16.00–17.30

0,00 €

Luennolla käsitellään mm. teollista vallankumousta, joka muutti ihmisten työllistymistä ja yhteiskuntaa monella tapaa. Pohditaan automaation olemassa oloa nykypäivässä ja tulevaisuudessa.

099212so Suomen kielen historia -luento

Virastotalo / valtuustosal

Aleksander Ponomarenko

27.10.2023 Pe 16.00–17.30

0,00 €

Kielen avulla ihminen jäsentää maailmaa, vaikuttaa toisiin niin yksityisesti kuin mediassakin sekä rakentaa todellisuutta kielenkäytöllään. Suomen kieltä on kuitenkin tutkittu vähän. Luennolla käsitellään kielen muuttumista aikojen saatossa. Pohditaan sen olemassaoloa ja miksi sen hieno rakenteellisuus on jäänyt henkiin.

SOTKAMO

Digitaidot

210480so Älypuhelimien peruskurssi, Android

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Marjo Kaipainen

29.9.–3.11.2023 Pe 17.15–19.45

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Kurssilla opitaan Android älypuhelimien keskeiset ominaisuudet ja perustoiminnot kuten kosketusnäytön ja näppäimien käyttö, puhelut (neuvottelupuhelu) ja yhteystiedot, asetukset, nettiyhteydet, yhteyksien jakaminen ja netin käyttö, päivitykset, sovellusten hakeminen, asentaminen (esim. 112, Google Lens) ja niiden käyttö, karttapalvelut, tekstiviestit, WhatsApp -viestintä ja videopuhelut, kameran käyttö sekä tietoturva. Lisäksi opitaan tarvittaessa sähköpostin käyttöä, tunnistautumaan sähköisiin palveluihin ja siirtämään valokuvia tietokoneelle. Käydään läpi myös asioita kurssilaisten toiveiden mukaan. Oma puhelin ja verkkovirtalaturi mukaan.

210481so Seniorien digialkeet UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Marjo Kaipainen

29.9.–3.11.2023 Pe 15.30–17.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Kurssilla opitaan sähköpostin alkeet ja nettiasiointia sekä tunnistautumaan sähköisiin palveluihin ja asioimaan niissä. Tutuiksi tulevat mm. pankkipalvelut, verkkokaupat, Kela- ja OmaKanta-palvelut, OnniTV, YouTub ja esim. Ruutu-palvelu. Kirjaston verkkopalveluista opitaan esim. digiaikakauslehtien katsominen. Tutustutaan pilvipalveluun ja kurssilla huomioidaan opiskelijoiden omat toiveet ja opitaan turvallinen verkkoasiointi. Oma tietokone / älypuhelin/tablet mukaan.

210482so Excel / Google Sheets -taulukkolaskenta, perusteet UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Marjo Kaipainen

23.10.–13.11.2023 Ma 17.00–18.30

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Soveltuu tietokoneen käytön perustaidot omaaville. Tietojen syöttäminen ja muotoilu, taulukon muotoilu, rivien ja sarakkeiden lisääminen, lukusarjojen jatkaminen, peruslaskukaavat ja helpot funktiot (Summa, Keskiarvo, Laske), kaavojen kopioiminen, suhteelliset ja kiinteät viittaukset, kaavion muodostamisen perusteet sekä tietojen lajittelu. Kuvien lisääminen, sijoittelu taulukkoon ja koon muuttaminen.

Huomioidaan opiskelijoiden toiveet. Oma tietokone mukaan.

210483so Word / Google Docs -tekstinkäsittely, perusteet UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Marjo Kaipainen

23.10.–13.11.2023 Ma 18.45–20.15

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.10.2023 15.00

Kurssi soveltuu tietokoneen käytön perustaidot omaaville. Opitaan asiakirjan luonti, tekstin syöttäminen, perusmuotoilut, luettelomerkit ja numerointi, sisennykset, muotoilujen kopiointi ja poistaminen, tekstin kopioiminen ja siirtäminen ja etsi- ja korvaa-toiminnot. Opitaan kuvien lisääminen, sijoittelu asiakirjaan ja koon muuttaminen. Opitaan otsikkotyylit, sisällysluettelo, ylä- ja alatunnisteiden sekä sivunumeroiden käyttö ja tallentaminen pdf-tiedostoksi. Huomioidaan opiskelijoiden toiveet. Oma tietokone mukaan.

210484so Digikuvat UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Marjo Kaipainen

15.–29.1.2024 Ma 17.00–19.30

22,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.1.2024 15.00

Digikuvia kertyy paljon mutta tärkeimmät kuvat on hyvä laittaa yksien kansien väliin. Kuvakirjaan voi myös kirjoittaa pieniä tarinoita kuvista. Opitaan kuvakirjan tekeminen ilmaisella internetistä ladattavaan Ifolor Designer -ohjelmaan. Tutustutaan erilaisiin mallikuvakirjoihin ja harjoitellaan kuvien ja tekstien asettamista kuvakirjaan. Tarvittaessa kuvat siirretään puhelimesta tietokoneelle mutta tehokkaammin päästään toteuttamaan kuvakirjaa, kun digikuvat ovat jo valmiiksi koneella tai muulla siirrettävällä tallennusvälineellä (esim. muistitikulla). Mukaan oma tietokone.

210485so Tietokone ja internet tutuksi

Lukio, luokka B022, Akkonieementie 25

Marjo Kaipainen

10.11.–8.12.2023 Pe 15.30–18.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2023 15.00

Kurssilla opitaan tietokoneen ja internetin arkikäyttöä. Tutuksi tulevat näppäimistön ja hiiren käyttö, ohjelmien avaaminen ja sulkeminen sekä ohjelmista toiseen siirtyminen ja tekstin kirjoittaminen. Tutustutaan tiedostojen käyttöön ja hallintaan. Kuinka haemme tietoa esimerkiksi aukioloajoista, tai miten asioimme verkkopalvelussa? Tutustumme verkkokauppoihin ja pankkipalveluihin sekä muihin verkkoasiointeihin (Kela, Kanta, suomi.fi, kirjasto) kurssilaisten toiveet huomioon ottaen. Usein verkkokaupassa ja osto/myyntipalstoilla toimiessamme tarvitsemme sähköpostia, tarvittaessa luomme sähköpostin ja opettelemme sen käyttöä samalla voimme tutustua myös pilvipalveluun. Oma tietokone mukaan.

Psykologia ja kasvatus

210172so Virikekurssi kuntoutuskoti, UUSI

Kuntoutuskoti

opettajia Useita

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.30–13.30

60,00 €

Viikoittain kokoontuvalla kurssilla liikutaan, musisoidaan ja harjoitetaan käsitöitä yhdessä kuntoutuskodin asiakkaiden kanssa.

Taiteen perusopetus

210289so Baletin erikoisryhmä, TPO, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

18.8.–15.12.2023, 12.1.–10.5.2024 Pe 16.00–17.30

84,00 €

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

215111so Kuvataide V, TPO

Tenetin koulu, kuvaamataitoluokka, Opintie 2

Marika Nilosaari

16.8.–13.12.2023, 10.1.–27.3.2024 Ke 17.00–18.30

113,00 €

Kurssi alkaa 16.8. Tällä kurssilla opiskellaan uuden taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. 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.

Opetussuunnitelma on kokonaisuudessaan nähtävissä: <https://www.sotkamo.fi/wp-content/uploads/2018/06/Taiteenperusopetuksen-opetussuunnitelma.pdf>

Historia, yhteiskunta ja talous

210380so Paikallishistoria

Virastotalo / valtuustosal

Jouni Piirainen

21.9.–7.12.2023 To 18.00–19.30

30,00 €

Kurssi on jatkoa edellisten vuosien kursseille. Lähtökohtana on Sotkamon pienoismalli, joka kuvaa taajaman tilannetta syksyllä 1939. Kurssi jatkuu Tikkasen mäeltä pitkin pääkatua kohti länttä tutustuen tapahtumiin taajamassa talvisodan ajoilta aivan näihin päiviin. Voidaan tutustua hautausmaa-alueen historiaan. Kurssilla on mahdollista tutustua Sotkamon taajamaan. Esitettävään ohjelmaan on lisätty laaja historiakokonaisuus taajamasta ja sen kehityksestäkin aina 1800-luvulta alkaen, unohtamatta alueen liikenteellistä ja matkailullista kehitystä.

210390so Sukututkimus

Salmelan koulu, Salmelantie 2

Timo Mustonen

30.9.–9.12.2023, 13.1.–20.4.2024 La 11.00–15.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille sukututkimuksesta kiinnostuneille aloittelijoille ja myös pidemmälle ehtineille. Kurssilla tutustutaan ja hyödynnetään erilaisia aineisto- ja hakutietokantoja. Kurssille tarvitaan oma tietokone mukaan. Syyslukukauden kokoontumiset: 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. ja 9.12. Kevätlukukauden kokoontumiset: 13.1., 27.1., 10.2., 24.2., 16.3., 6.4., 20.4. ja 11.5.

Terveydenhoito

210831so Lasten ensiapu 1

Virastotalo / valtuustosal

Anneli Kinnunen

4.10.2023 Ke 16.30–19.00

19,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2023 15.00

Kurssi on tarkoitettu peruskouluikäisille lapsille. Kurssilla käsitellään mm. seuraavia asioita: hätäilmoituksen tekeminen, haavan ensiapu, tajuttoman ensiapu, palovamman ja nyrjähtäneen nilkan ja rannemurtuman ensiapu sekä miten voidaan ennaltaehkäistä tapaturmia ja välttää onnettomuuksia. Kurssille tulee varata mukaan oma välipala.

Kielet

210309so Suomen kieli, ФИНСКИЙ ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25

Sofia Fedorova

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.30–20.00

60,00 €

Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden alkeiskurssille ja se on suunnattu venäjänkielisille ja ukrainalaisille.

Kielioppi käsitellään venäjän kielellä. Kurssikirjana Suomen mestari 1, kappaleesta 6 eteenpäin. Данный курс является продолжением начального курса финского языка и предназначен для русскоговорящих (включая и украинцев). В курсе используются материалы учебника Suomen mestari 1, начиная с шестой главы.

210310so Suomen kielen kurssi, alkeet / Finnish for Beginners UUSI

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 18.30–20.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille suomen kielestä kiinnostuneille. Kurssilla opitaan suomen alkeet kieliopin ja arkisten keskustelujen avulla. Opitaan tervehtimään, kysymään tietä, asioimaan kaupassa ja kertomaan itsestä, perheestä, ammatista ja harrastuksista. Opetuskielenä suomi ja englanti. Kurssikirjana Suomen mestari 1 (uusin painos, 2020) / This class is for everyone interested in learning Finnish. 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, work and hobbies in Finnish. Languages used: Finnish and English. The course book: Suomen mestari 1 (new edition, 2020)

210311so Suomen kielen kurssi, jatko / Finnish for Beginners

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.30–20.00

60,00 €

Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden alkeiskurssille. Kurssilla opitaan suomen alkeet kieliopin ja arkisten keskustelujen avulla. Opitaan tervehtimään, kysymään tietä, asioimaan kaupassa ja kertomaan itsestä, perheestä, ammatista ja harrastuksista. Opetuskielenä suomi ja englanti. Kurssikirjana Suomen mestari 1 kirjan loppuun, jonka jälkeen kurssikirjana on Suomen mestari 2. This class continues the beginners course from last year. You will learn the 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, work and hobbies in Finnish. Languages used: Finnish and English. The course book: Suomen mestari 1 (new edition, 2020), from chapter 8 and later on Suomen mestari 2 after we`re finished book 1.

210312so Puhutaan suomea -keskustelukurssi UUSI

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–18.30

60,00 €

Kurssin tavoitteena on tuoda itseluottamusta, rentoutta ja varmuutta kielen puhumiseen. Keskustellaan arkisista asioista tai ryhmän toiveiden mukaisista aiheista erilaisten harjoitusten avulla. Keskitymme puhekieleen ja sen ymmärtämiseen. Kurssista tehdään jokaisen taitoihin ja tarpeisiin sopiva. / The purpose of the course is to make you feel confident, relaxed and assured when speaking Finnish. We will talk about everyday life and about any topics the students wish we would practise. We will focus especially on spoken language and understanding it in daily life. Everyone is welcome and we will make the course fit everyone's individual skills and needs.

210318so Englanti I, UUSI

Asema 13, kokoustila, Keskuskatu 13

Annamari Ali

19.9.–7.12.2023, 11.1.–23.4.2024 Ti 15.30–17.00

60,00 €

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

210319so Englanti II

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.30–17.00

60,00 €

Tämä on viime vuoden Englanti I. Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin kielestä kiinnostuneille.

Kurssikirjana on Destinations 1, josta käsitellään kappale 9, jonka jälkeen kurssikirjana on Destinations 2.

210320so Englantia lapsille

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.30–18.15

60,00 €

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.

210322so Englanti V

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.30–20.00

60,00 €

Tämä on viime lukuvuoden Englanti IV. Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin kielestä kiinnostuneille. Kurssikirjana on Destinations 3, kappaleesta 6 eteenpäin.

210323so Englanti VIII

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.30–17.00

60,00 €

Tämä on viime lukuvuoden Englanti VII. Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin kielestä kiinnostuneille. Kurssikirjana on Destinations 3, kappaleesta 8 eteenpäin. Kirjan loputtua kurssikirjana on Destinations 4. Lisäksi kuunnellaan jokaisen tunnin aluksi englanninkielinen laulu ja suomennetaan se.

210324so Conversational English - keskustelukurssi

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Annamari Ali

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–18.30

60,00 €

Kurssin tavoitteena on tuoda itseluottamusta, rentoutta ja varmuutta kielen puhumiseen. Keskustellaan ajankohtaisista asioista tai ryhmän toiveiden mukaisista aiheista erilaisten harjoitusten avulla. Opiskelemme yleis- ja puhekieltä.

210325so Englannin keskustelu päiväkurssi, English conversation daycourse

Asema 13, kokoustila, Keskuskatu 13

Abderrahim Fahim

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 9.00–10.30

60,00 €

Englannin kielen syventämistä edistyneille ja perustaidot hallitseville. Tavoitteena on puheen ymmärtämisen vahvistaminen ja yhä sujuvamman puheilmaisun kehittäminen keskustellen erilaisista kiinnostavista aiheista. We also use the textbook: "English for you too".

210329so Arabia, kieli ja kulttuuri

Asema 13, kokoustila, Keskuskatu 13

Abderrahim Fahim

20.9.–13.12.2023, 9.1.–17.4.2024 Ke 12.00–13.30

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille arabian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Opitaan kirjoittamaan ja lukemaan kielen foneettisia aakkosia, konsonantteja ja vokaalimerkkejä. Lisäksi opitaan tärkeimmät sanat, yleisimpiä lauseita ja sanontoja kiinnostavista aiheista. Käytetään opettajan omaa oppimateriaalia.

210330so Ranska, alkeet

Asema 13, kokoustila, Keskuskatu 13

Abderrahim Fahim

20.9.–13.12.2023, 8.1.–17.4.2024 Ke 10.00–11.30

60,00 €

Ranskan alkeiskurssi, jossa opitaan kielen perusrakenteita, ääntämistä ja yksinkertaisten lauseiden muodostamista. Aihealueina ovat: tervehtiminen, itsensä esitteleminen, kuulumisista kertominen, harrastukset ja matkailu. Oppikirjana on Escalier 1.

210332so Tutustuminen unkarin kieleen ja kulttuuriin UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonimentie 25

Irene Salomäki

6.–13.11.2023 Ma 17.00–20.30, To 17.00–20.30

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 27.10.2023 15.00

Kurssilla harjoitellaan mm. matkailussa tarvittavaa käytännön sanastoa ja fraaseja sekä kielen perusteita, tutustutaan Unkariin matkailumaana, sen historiaan ja tähän päivään. Kurssi sopii henkilöille, jotka eivät ole aiemmin opiskelleet unkaria tai osaavat kieltä hieman. Oppimateriaalina on opettajan oma materiaali.

210340so Venäjä III

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25

Sofia Fedorova

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 18.00–19.30

60,00 €

Kurssi on viime vuoden Venäjä II. Kurssikirjana on Mozno 1, kappaleesta 8 eteenpäin.

210342so Venäjä VIII

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25

Sofia Fedorova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–18.30

60,00 €

Kurssi on viime vuoden Venäjä VII. Kurssikirjana on Mozno 2, kappaleesta 6 eteenpäin.

210343so Englantia venäjänkielisille, UUSI / АНГЛИЙСКИЙ ДЛЯ РУССКОЯЗЫЧНЫХ

Lukio, luokka B122, Akkonimentie 25

Sofia Fedorova

19.9.–4.12.2023, 8.1.–16.4.2024 Ti 16.45–18.15

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille englannin kielestä kiinnostuneille, jotka haluavat kerrata englannin peruskielioppia ja kehittää puhetaidoita. Kielioppi käsitellään venäjän kielellä. Kurssimateriaali sovitetaan kurssin alussa. Курс предназначен для тех, у кого сохранились остатки школьных знаний (условно говоря, кто может при необходимости объясниться хотя бы на ломаном английском) для повторения базовой грамматики и развития речевых навыков. Вся грамматика будет объясняться на русском. Учебные материалы определяются в начале курса, исходя из запросов и языкового уровня участников.

210344so Ukrainan kieli ja kulttuuri, UUSI / Українська мова і культура

Lukio, luokka B121, Akkonimentie 25

Olena Peresunko

19.9.–5.12.2023 Ti 17.30–19.00

34,00 €

Kurssi on tarkoitettu ukrainalaisille perheille ja sen tarkoituksena on luoda ukrainalainen kulttuuriympäristö ja kehittää lasten kielitaitoa. Kurssilla puhutaan myöskin Suomen elämän tavoista ja suomalaisesta kulttuurista. Kurssi pidetään kokonaan ukrainaksi. Заняття для дітей та дорослих: знайомимося з Україною та українською культурою. Заняття спрямовані на створення та розвиток українського культурного середовища, збереження мови у дітей. Заняття є платформою для спілкування та затишне місце зустрічі родин. Творчі завдання переплітаються з навчальним матеріалом.

210345so Japanin kielen alkeet UUSI

Lukio, luokka B121, Akkonimentie 25

Hiroaki Amano

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–18.30

60,00 €

Kurssilla opitaan arkipäivän kieltä, lukemista ja kirjoittamista japanilaisilla merkeillä sekä kulttuuria. Sopii kaikille japanin kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Opettaja järjestää tunneilla käytettävän oppimateriaalin.

210349so Espanja, alkeet UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Maria Valdez-Hyvönen

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.45–18.15

60,00 €

Kurssi alkaa 6.9. Tavoitteena on oppia espanjan kielelle tyypillisiä tervehdyksiä ja hyvästelyjä sekä oppia esittelemään itsensä ja toinen henkilö, kertomaan omasta perheestään, lukusanat 0-miljoona, persoonapronominit, perhesanastoa, asiointi baarissa. Käydään läpi kysymyssanoja, kansallisuuksia ja kieliä. Opitaan varaamaan hotellihuonetta, toimimaan erilaisessa pulmatilanteissa. Kurssin lopussa opiskelija pystyy kertomaan oman ammattinsa ja tutustuu muihin yleisiin ammattisanoihin ja työpaikkoihin. Opitaan viikonpäivät, kuukaudet ja päiväykset. Oppikirjana Buenas Migas 1. Kurssi/osa kurssista voidaan järjestää myös etänä tarpeen mukaan.

210350so Espanja III

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Maria Valdez-Hyvönen

6.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.15–16.45

60,00 €

Kurssi alkaa 6.9. Kurssi on viime vuoden espanja II. Tavoitteena on oppia espanjan kielelle tyypillisiä tervehdyksiä ja hyvästelyjä sekä oppia esittelemään itsensä ja toinen henkilö, kertomaan omasta perheestään, lukusanat, persoonapronominit, perhesanastoa, asiointi baarissa. Käydään läpi kysymyssanoja, kansallisuuksia ja kieliä. Kurssin lopussa opiskelija pystyy kertomaan oman ammattinsa ja tutustuu muihin yleisiin ammattisanoihin ja työpaikkoihin. Opitaan viikonpäivät, kuukaudet ja päiväykset.

210351so Espanja, jatko

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Maria Valdez-Hyvönen

7.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.30–17.00

60,00 €

Kurssi alkaa 7.9. Kurssi on tarkoitettu jo useamman vuoden espanjaa opiskelleille ja oppimateriaalina on Buenas Migas 2. Kurssi voidaan järjestää myös etänä tarpeen mukaan.

210352so Espanja II

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Maria Valdez-Hyvönen

7.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–18.30

60,00 €

Kurssi alkaa 7.9. Tämä on viime vuoden espanja I. ja sen tavoitteena on oppia espanjan kielelle tyypillisiä tervehdyksiä ja hyvästelyjä sekä oppia esittelemään itsensä ja toinen henkilö, kertomaan omasta perheestään, lukusanat 0-miljoona, persoonapronominit, perhesanastoa, asiointi baarissa. Käydään läpi kysymyssanoja, kansallisuuksia ja kieliä. Opitaan varaamaan hotellihuonetta, toimimaan erilaisessa pulmatilanteissa. Kurssin lopussa opiskelija pystyy kertomaan oman ammattinsa ja tutustuu muihin yleisiin ammattisanoihin ja työpaikkoihin. Opiskelijat oppii myös viikonpäivät, kuukaudet ja päiväykset. Oppikirjana Buenas Migas 1. Kurssi voidaan järjestää myös etänä tarpeen mukaan.

210360so Italia, Si parte! 1

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Anna Huusko

4.9.–4.12.2023, 8.1.–1.4.2024 Ma 18.00–19.30

60,00 €

Kurssi alkaa 4.9. Kurssi sopii kaikille italian kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jo alkeita hieman osaavalle tai vasta-alkajalle. Kurssilla opitaan asioimaan kaupoissa ja ravintoloissa, esittelemään itsensä, tervehtimään ja kertomaan kuulumisista. Oppikirjana Si parte 1

210361so Italia, Si parte 2!

Lukio, luokka B123, Akkonimentie 25

Anna Huusko

4.9.–4.12.2023, 8.1.–1.4.2024 Ma 16.30–18.00

60,00 €

Kurssi alkaa 4.9. Tällä kurssilla kerrataan aiemmin opittua ja syvennetään sanastoa muun muassa kotisanastoon ja arkkitehtuuriin. Kurssi sopii hyvin italian perusrakenteiden osaajalle. Opetuksessa keskitytään erityisesti puhutun kielen vahvistamiseen, kertaillaan italian kielen rakenteita ja syvennetään kielitaitoa mm. autenttisten tekstien avulla. Oppikirjana Si parte! kappaleesta 4 eteenpäin.

Musiikki

210100so Pianonsoiton alkeet

Salmelan koulu, luokka 247, Salmelantie 2

Johanna Laitila

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 15.00–19.00

86,00 €

Pianonsoiton yksilöopetusta lapsille (vasta-alkajille). Tunneilla tutustutaan pianoon ja opiskellaan pianonsoiton sekä musiikin alkeita, edetään nuotinlukuun lapsen kiinnostuksen ja taitotason mukaan. Pianotunnin pituus 20min.

210101so Soiton- ja laulunopetus, Salmela

Salmelan koulun musiikkiluokka, puupuoli lk. 401, Salmelantie 2

Sanni Lehikoinen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 15.00–17.00

136,00 €

Kurssilla voi opiskella pianon- (vapaa säestys), viulun, rumpujen- tai ukulelensoittoa olipa alkeisopiskelija tai pidempään musiikkia harrastanut sekä laulun alkeita yksilöopetuksena. Soitto-/laulutunnin pituus on 30 min.

210102so Soiton- ja laulunopetus, Asema13 UUSI

Asema 13, bänditila, Keskuskatu 13

Sanni Lehikoinen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 12.00–13.30

136,00 €

Sama sisältö, kuin kurssilla 210101so.

210103so Soiton- ja laulunopetus, Vuokatti

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Sanni Lehikoinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 14.00–17.00

136,00 €

Tällä kurssilla voi opiskella pianon- (vapaa säestys), viulun-, tai ukulelensoittoa olipa alkeisopiskelija tai pidempään musiikkia harrastanut sekä laulun alkeita yksilöopetuksena. Soitto-/laulutunnin pituus on 30 min.

210104so Soiton- ja laulunopetus, Leivola UUSI

Leivolan koulu, Alkulantie 15

Sanni Lehikoinen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 13.00–16.00

136,00 €

Sama sisältö, kuin kurssilla 210101so.

210105so Soitonopetus, Tenetti

Tenetin koulu, musiikkiluokka, Opintie 2

Jyri Laitila

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 16.00–18.30

136,00 €

Kurssilla voi opiskella saksofonin-, huilun-, kitaran-, rumpujen-, basson- ja pianonsoittoa yksilöopetuksena. Soittotunnin pituus 30min.

210106so Soitonopetus, Pohjavaara

Pohjavaaran koulu, Pohjavaarantie 155

Lauri Lappalainen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 13.00–14.30

136,00 €

Soitonopetusta Pohjavaaran koulun oppilaille. Oppitunnit ovat koulupäivän jälkeen. Soittotunnin pituus 30 min.

210107so Soitonopetus, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Jari Karjalainen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 13.45–17.30

136,00 €

Tällä kurssilla voi opiskella pianon-, kitaran-, sähköbasson- tai ukulelensoittoa yksilöopetuksena olipa alkeisopiskelija tai pidempään musiikkia harrastanut. Soittotunnin pituus on 30min.

210108so Pianon ja viulunsoitto, Salmela

Salmelan koulu, luokka 247, Salmelantie 2

Olga Nekrasova-Rajamäki

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.15–20.30

204,00 €

Pianon- ja viulunsoiton yksilöopetusta. Soittotunnin pituus 45min.

210109so Pianonsoitto, aikuiset

Seurakuntatalo

Pekka Partanen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.00–19.30

136,00 €

Pianonsoiton yksilöopetusta aikuisille olipa vasta-alkaja tai pidemmälle edistynyt. Tunneilla opiskellaan soittotekniikkaa, teoriaa, nuotinlukutaitoa sekä säestystyytlejä ja musiikin tulkintaa. Soittotunnin pituus 30 min.

210110so Pianonsoitto I, Vuokatti UUSI

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Lauri Lappalainen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.00–18.00

136,00 €

Tällä kurssilla voi opiskella pianonsoittoa (vapaa säestys), olipa alkeisopiskelija tai pidempään musiikkia harrastanut. Soittotunnin pituus on 30 min.

210111so Pianonsoitto II, Vuokatti UUSI

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Linnea Lappalainen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 16.00–18.00

136,00 €

Klassisen pianonsoiton opetusta. Soittotunnin pituus on 30 min.

210112so Kitaran- ja bassonsoitto, Salmela

Salmelan koulu, Salmelantie 2

Aki Järvelä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 15.00–19.00

136,00 €

Kitaran- ja bassonsoiton yksilöopetusta sekä akustisella että sähkökitaralla tai sähköbassolla opiskelijan toiveiden mukaan. Soittotunnin pituus 30 min.

210113so Rumpujensoitto, Asema13, UUSI

Asema 13, bänditila, Keskuskatu 13

Osku Pautola

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 10.00–13.00

136,00 €

Rumpujen soitonopetusta yksilöopetuksena. Soittotunnin pituus 30 min.

210114so Yksinlaulu harrastajille I

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Sirpa Kemppainen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–15.4.2024 Ma 15.00–20.30

102,00 €

Tavoitteena kurssilla on laulamisen perustaidot, oikea hengitystekniikka ja äänentuotto. Kurssilla harjoitellaan laulajan lähtötason mukaisia lauluja. Kurssi on tarkoitettu nuorille ja aikuisille. Laulutunnin pituus 45 min ja opetusta on joka toinen viikko.

210115so Yksinlaulu harrastajille II

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Anita Ortju

25.9.–11.12.2023, 15.1.–22.4.2024 Ma 15.00–19.30

102,00 €

Tavoitteena kurssilla on laulamisen perustaidot, oikea hengitystekniikka ja äänentuotto. Kurssilla harjoitellaan laulajan lähtötason mukaisia lauluja. Kurssi on tarkoitettu nuorille ja aikuisille, 15-vuotiaista eteenpäin. Laulutunnin pituus 45 min ja laulutunti on joka toinen viikko. Kurssin aloitus syyslukukaudella viikolla 39 ja kevätlukukaudella viikolla 3.

210116so Klassinen yksinlaulu

Sotkamon kirkon alasali, Ristijärventie 1

Eija-Riitta Airo-Karttunen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.00–20.30

204,00 €

Kurssilla opiskellaan klassisista yksinlaulua. Laulutunnin pituus 45min.

210117so Pop-jazz -yksinlaulu

Salmelan koulu, luokka 247, Salmelantie 2

Taru Hämäläinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 15.00–20.30

204,00 €

Kurssilla opiskellaan pop-jazz -laulamisen perustaidot, oikea hengitystekniikka ja äänentuotto sekä harjoitellaan monipuolisesti erilaista ohjelmistoa. Laulutunnin pituus 45min.

210124so TAIKA-kurssi (0-2 vuotiaat)

Salmelan koulun musiikkiluokka, puupuoli lk. 401, Salmelantie 2

Johanna Laitila

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.45–17.30

60,00 €

Kurssin tarkoituksena on tutustuttaa lapsi eri taidekasvatuksen aloihin musiikkikasvatuksen keinoin. Luvassa muun muassa leikkiä, laulua, liikuntaa ja kädentaitoja.

210125so TAIKA-kurssi (3-4 vuotiaat)

Salmelan koulun musiikkiluokka, puupuoli lk. 401, Salmelantie 2

Johanna Laitila

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.30–18.15

60,00 €

Sama sisältö, kuin kurssilla 210124so.

210127so Iskelmä-pop -bändi

Salmelan koulun musiikkiluokka, puupuoli lk. 401, Salmelantie 2

Aki Järvelä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–18.30

60,00 €

Kurssilla soitetaan vaihtelevin ohjelmistoin iskelmä- ja popmusiikin lauluja bändisoiton tunnelmissa. Taitovaatimuksena soitto- tai laulutaidon alkeet.

210128so Rock-bändi

Salmelan koulun musiikkiluokka, puupuoli lk. 401, Salmelantie 2

Aki Järvelä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 18.30–20.00

60,00 €

Kurssilla soitetaan vaihtelevin ohjelmistoin rock-lauluja bändisoiton tunnelmissa. Taitovaatimuksena soitto- tai laulutaidon alkeet.

210129so Jousiorkesteri Jouheat

Niemelä, Niemeläntie 1

Heli-Maarit Leppioja

21.8.–11.12.2023, 8.1.–6.5.2024 Ma 17.30–18.30

82,00 €

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.044 750 2081

210130so Harmonikkaryhmä

Salmelan koulu, luokka 165, Salmelantie 2

Ellen Leinonen

21.9.–7.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 17.30–19.00

60,00 €

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

210131so Aikuisten ukuleleryhmä

Salmelan koulun musiikkiluokka, puupuoli lk. 401, Salmelantie 2

Sanni Lehikoinen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.15–18.45

60,00 €

Kurssilla soitetaan yhdessä ukulelensoiton perustaitoja hyödyntäen komppauksesta melodiasoittoon kera tuttujen laulujen. Ryhmään voi tulla mukaan, olipa vasta-alkaja tai jo pidempään ukulelea soittanut. Jokaiselle löydetään taitotason mukaista soitettavaa.

210132so Puhallinyhtye

Seurakuntatalo

Jyri Laitila

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.00–18.00

60,00 €

Puhallinyhtyeessä harjoitellaan hyvässä hengessä puhallinmusiikin perusasioita monipuolista ohjelmistoa hyödyntäen. Nuottien ja oman soittimen hallitseminen on suotavaa.

210133so Vuosikymmenten laulut

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Sanni Lehikoinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 10.00–11.30

60,00 €

Kurssilla lauletaan yhteislaulun hengessä eri vuosikymmenten tunnetuimpia lauluja menneiltä vuosikymmeniltä tähän päivään saakka. Laulamisen lomassa opitaan myös hieman laulutekniikkaa ja nautitaan yhteislaulun ilosta!

210134so Kontinjoen kyläkuoro

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Karjalainen Jari

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.45–19.15

60,00 €

Kontinjoen kyläkuorossa lauletaan kuorolaisten taitotason mukaan lauluja yksi - neljänneksi. Monipuolista eri tyylilajeja sisältävää lauluohjelmistoa mukavan rennolla meiningillä.

210135so Yhteislaulu, Sapsokoski

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107

Päivi Pääkkönen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 16.30–17.30

60,00 €

Kurssilla lauletaan monipuolista musiikkia yhteislauluna toiveiden mukaan.

210136so Mieslaulajat, Metsopirtti

Metsopirtti, Sapsoperäntie 169

Martti Niskanen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 16.00–17.30

60,00 €

Sapsokosken mieslaulajissa lauletaan monipuolista musiikkia.

210137so Laulua ja esiintymisharjoitusta

Niemelä, Niemeläntie 1

Sanni Lehikoinen

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 10.00–12.00

60,00 €

Kurssilla päästään laulamaan ja esittämään pianosäestyksin kevyen musiikin lauluja muiden kurssilaisten edessä ja siten harjoituttamaan omia laulu- ja esiintymistaitoja. Tutustutaan laulutekniikkaan ja käsitellään esiintymiseen sekä tulkintaan liittyviä asioita.

210138so Popataan ja rockataan! UUSI

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Sanni Lehikoinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.15–18.45

60,00 €

Kurssi on rento yhteislauluhengessä toimiva ryhmä, jossa lauletaan poppia, rokkia ja iskelmää menneiltä vuosikymmeniltä aina tähän päivään saakka. Tavoitteena on yhteislaulun mahtavuus ja laulamisen riemu. Kurssilla tutustutaan myös laulutekniikkaan. Kurssille on mahdollista osallistua myös oman soittimen (esim. kitaran tai ukulelen) kanssa ja säestää lauluja.

210139so Heinämäen yhteislaulu, UUSI

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Pekka Partanen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.30–19.00

60,00 €

Heinämäen yhteislauluporukassa lauletaan tuttuja lauluja yhteislaulun voimalla.

210140so Hiukan Helinä -naiskuo

Seurakuntatalo

Aliisa Lukkari-Syrjäniemi

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–18.30

60,00 €

Hiukan Helinä -naiskuorossa lauletaan moniäänisesti monipuolista kuoro-ohjelmistoa.

210141so Lauluryhmä Solina

Turinatupa, Akkonimentie

Aliisa Lukkari-Syrjäniemi

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.00–16.30

60,00 €

Solinassa lauletaan monipuolista musiikkia yhteislaulun hengessä.

210142so Klassisen laulun tulkintakurssi

Sotkamon kirkon alasali, Ristijärventie 1

Eija-Riitta Airo-Karttunen

6.10.–8.12.2023, 26.1.–5.4.2024 Pe 15.00–19.15

60,00 €

Kurssilla harjoitellaan yhteismusisointia pianistin kanssa sekä musiikkiin ja tekstiin liittyviä tulkinnallisia seikkoja, fraseerausta ja kamarimusiikillista lähestymistapaa. Lisäksi valmistetaan esityskuntoon klassisen laulun ohjelmistoa eri aikakausilta ja säveltäjiltä opiskelijan lähtötason mukaan. Kurssi sopii klassista laulua jo jonkin verran opiskelleille, jotka haluavat syventää osaamistaan esiintyjänä ja joilla on valmius laulujen omatoimiseen harjoitteluun. Kurssilla on 5 kokoontumiskertaa syksyllä ja 5 keväällä.

210143so Yhteislaulu, työkeskus

Työkeskus Sotkamo, Ratatie 9

Taru Hämäläinen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 12.00–12.45

29,00 €

Yhteislaulun iloa työkeskuksen asiakkaiden kanssa.

210144so Yhteislaulu, Leivolan päivätoiminta

Päivätoiminta Leivola, Alkulantie 15 G

Taru Hämäläinen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024 To 13.00–13.45

29,00 €

Yhteislaulun iloa Leivolan päivätoiminnan asiakkaiden kanssa.

210145so Äänenkäytön kurssi laulajille, UUSI

Virastotalo / valtuustosali

Anita Ortju

3.–24.10.2023 Ti 17.30–19.00

19,00 €

Tämän lyhytkurssin aikana päästään tutustumaan äänenkäytön saloihin Voice Massage -tietouden pohjalta. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan äänen muodostumiseen, äänenkäytön anatomiaan ja lepo- ja ääntöhengitykseen. Toisella kerralla toteutetaan käytännön harjoitteita, ja opetellaan ehkäisemään virhetoimintoja laulamissa (Asema13 salissa). Viimeisellä kerralla aiheena kokonaisvaltainen ihminen ja koko kehon huomioiminen laulamissa.

210146so Laulu ottaa kantaa -lauluntekokekurssi, UUSI

Toimipaikka avoin

Jukka Takalo

29.1.–10.2.2024 Ma 18.00–20.00, Ke 18.00–20.00, To 18.00–20.00, La 15.00–22.00

32,00 €

Laulaja-lauluntekijä Jukka Takalon ohjaamalla kahden viikon lyhytkurssilla tutustutaan oman laulun tekemiseen alusta alkaen ja osallistua voi myös sanoituslähtöisesti. Lauluntekokekurssi sisältää ensimmäisellä viikolla kaksi ryhmän yhteistä etäyhteydellä tapahtuvaa zoom-hetkeä (ma 29.1. ja ke 31.1. klo 18.00 - 20.00). Suositeltavaa on osallistua tietokoneen kautta. Ensimmäisen viikon lopulla on myös yksilöohjaustuokio (30min). Toisella viikolla on jälleen kaksi ryhmän yhteistä zoom-tuokiota (ma 5.2. ja to 8.2. klo 18.00 -20.00) sekä yksilöohjausaika (1h). Yksilöajat sovitaan opettajan kanssa erikseen. Kurssi huipentuu la 10.2. oman biisin esittämiseen paikallisessa pubissa. Kurssilla syntyvät laulut pääsevät myös osaksi Oulu2026 - kulttuuripääkaupungin Delta Life -kokonaisuutta, jossa tutkitaan laulujen vesireittejä. Lisätiedot osoitteesta: <https://www.oulunkulttuuritapahtumayhdistys.fi/delta-life-kaupunki-syntyy-suistoon/>

210147so Karaokekurssi senioreille, UUSI

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Sotkamon Karaoke Klubin ohjaajat

30.9.–9.12.2023, 20.1.–20.4.2024 La 11.00–12.30

34,00 €

Syys- ja kevätlukukaudella yhteensä 10 kertaa kokontuvalla kurssilla päästään harjoittelemaan karaokelaulamisen perustaitoja. Lisäksi kertaalleen syksyllä ja keväällä kurssin lomassa saadaan laulutekniikasta opetusta. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Sotkamon Karaoke Klubi ry:n kanssa.

Esittävä taide ja kirjallisuus

210150so Teatterikurssi nuorille ja aikuisille

Tiilikankaan päiväkotia, sali, Tiilikankaantie 1

Iina Korhonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–19.00

60,00 €

Kurssilla tehdään taideprojekti ja pidetään hauskaa ryhmässä, jossa jokainen saa olla oma itsensä. Kurssi on tarkoitettu näyttelemisestä, laulamisesta, soittamisesta, käsikirjoittamisesta, säveltämisestä, sanoittamisesta, lavastamisesta, maskeerauksesta ja puvustamisesta kiinnostuneille 14 vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille. Yläikärajaa ei ole. Aiempiä kokemuksia edellä mainituista ei tarvitse olla - innostus ja avoin mieli riittävät. Kurssilla suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä musiikillinen teatteriesitys, joka esitetään keväällä 2024.

210385so Kirjallisuuskurssi

Kirjasto, Sotkamo, Markkinatie 1

Toini Vinha

7.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024 To 16.00–17.30

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 31.8.2023 15.00

Kurssi alkaa 7.9. ja se toteutetaan Sotkamon kirjaston kanssa yhteistyönä ja kokoontuu kirjaston

lehtilukusalissa kirjaston kiinnioloaikana. Luetaan ajankohtaisia tai ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin tapahtumiin liittyviä teoksia ja keskustellaan niistä. Kurssi kokoontuu syksyllä 7.9., 28.9., 19.10., 9.11. ja 23.11. sekä keväällä 11.1., 1.2., 22.2., 14.3. ja 4.4.

Kuvataiteet ja muotoilu

210160so Maalauskurssi akryylivärein

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonimentie 25

Urho Kähkönen

20.9.–15.11.2023, 10.1.–27.3.2024 Ke 16.00–19.00

84,00 €

Maalauskurssi vasta-alkajille ja pitemmälle ehtineille. Kurssilla on mahdollisuus aloittaa alkeista tai jatkaa oman ilmaisun ja sisällön tarkentamiseen uusien materiaalein ja tekniikoin. Kurssi kokoontuu syksyllä 8 kertaa ja keväällä 11 kertaa.

210161so Keramiikka, iltapäivä

Tenetin koulu, kuvaamataitoluokka, Opintie 2

Kaarina Kuusisto-Lukkari

31.8.–7.12.2023, 25.1.–28.3.2024 To 15.15–17.45

84,00 €

Kurssi alkaa 31.8. Kurssilla tehdään keraamisia esineitä ja pienimuotoisia betoni-, kipsi- ja mosaiikkitoita.

210162so Keramiikka

Tenetin koulu, kuvaamataitoluokka, Opintie 2

Kaarina Kuusisto-Lukkari

31.8.–7.12.2023, 11.1.–28.3.2024 To 17.45–20.15

84,00 €

Sama kuin kurssilla 210161so.

210164so Piirustus ja maalaus, lapset, рисование и живопись, дети

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25

Galina Ermakova

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.45–18.15

60,00 €

Курс проводится на русском языке и предназначен для детей. Kurssilla piirretään, maalataan ja askarrellaan annettujen ja omien aiheiden mukaan. Opetus on suomen sekä venäjän kielellä ja tarkoitettu kaikenikäisille lapsille. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan. Piirustustekniikoina ovat mm. lyijykynät ja värikynät. Ensimmäisellä kerralla ota mukaan lyijykyniä, värikyniä, pyyhekumi ja paperia.

210165so Piirustus ja maalaus, nuoret ja aikuiset, рисование и живопись, молодежь и взрослые

Lukio, kuvataideluokka, Akkonimentie 25

Galina Ermakova

9.1.2023–16.4.2024, 19.9.–5.12.2023 Ti 18.30–20.00

60,00 €

Kурс проводится на финском и русском языках и предназначен для молодежи и взрослых. Если вам нужна дополнительная информация, вы можете связаться с учителем. Kurssilla piirretään ja maalataan annettujen ja omien aiheiden mukaan. Opetus on suomen sekä venäjän kielellä. Opetus etenee kunkin opiskelijan tason mukaan. Piirustustekniikoina ovat mm. lyijykynät ja värikynät. Ensimmäisellä kerralla ota mukaan lyijykyniä, värikyniä, pyyhekumi, paperia sekä akryyli -ja vesivärit.

210167so Polttopiirustus 1

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2

Helena Ruskosammal

28.–29.10.2023 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 20.10.2023 15.00

Kurssilla piirretään polttokynällä puulle, vanerille tai nahkalle ja tehdään koristelua polttamalla. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jatkajille. Polttokynällä voi piirtää tauluja, koristella puu-, luu- ja nahkaesineitä tai tehdä tekstikylttejä. Oma piirros tai mallikuva siirretään 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. Lisätiedot kurssista puh. 050 356 3093 tai helena.ruskosammal@gmail.com

210168so Polttopiirustus 2

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2

Helena Ruskosammal

11.–12.11.2023 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.11.2023 15.00

Sama kuin kurssilla 210167so

210169so Polttopiirustus 3

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2

Helena Ruskosammal

27.–28.1.2024 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 210167so.

210170so Polttopiirustus 4

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2

Helena Ruskosammal

16.–17.3.2024 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.3.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 210167so.

210171so Taidekurssi, työkeskus

Työkeskus Sotkamo, Ratatie 9

Eira Kela

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 12.00–13.30

60,00 €

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 voi ostaa opettajalta.

210173so Taidekurssi, kuntoutuskoti

Kuntoutuskoti

Eira Kela

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 14.00–15.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210171so.

210174so Mustepesutekniikka -ja kahvimaalaus 1, syksy UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonimentie 25

Eira Kela

13.–14.10.2023 Pe 16.00–19.30, La 10.00–16.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.10.2023 15.00

Kurssilla opitaan tekemään kuvia mustepesutekniikalla ja kahvimaalauksella. Mustepesutekniikalla voidaan tehdä metalligrafiikkaa muistuttavia taidekuvia. Mukaan tarvitaan peite-/guassivärit, nestemäinen tussi (Indian Ink), akvarellipaperia ja maalarinteippiä. Kuvia ja esimerkkejä löytyy hakusanoilla esim. pesutekniikka ja Ink wash off. Kahvimaalauksella maalataan kuvia akvarellien tapaan kahvilla ja mukaan tarvitaan akvarellipaperia ja pikamurukahvia.

210175so Mustepesutekniikka- ja kahvimaalaus 2, syksy UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonimentie 25

Eira Kela

1.–2.12.2023 Pe 16.00–19.30, La 10.00–16.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.11.2023 15.00

Sama kuin kurssilla 210174so.

210176so Mustepesutekniikka- ja kahvimaalaus 3, kevät UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonientie 25

Eira Kela

19.–20.1.2024 Pe 16.00–19.30, La 10.00–16.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 210174so.

210177so Mustepesutekniikka- ja kahvimaalaus 4, kevät UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonientie 25

Eira Kela

16.–17.2.2024 Pe 16.00–19.30, La 10.00–16.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 9.2.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 210174so.

210178so Polttopiirustus 5

Tenetin koulu, puutyöluokka, Opintie 2

Eira Kela

8.–9.12.2023 Pe 16.00–19.30, La 10.00–16.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2023 15.00

Kurssilla tutustutaan polttopiirustustekniikkaan, jossa piirretään kuvia polttokolvilla tai polttopiirustuskynällä puuhun, vaneriin, nahkaan tai luuhun. Tekniikalla voi koristella puuesineitä tai tehdä jopa tauluja ja kylttejä.

Kuva piirretään käsiteltävälle alueelle kalkkipaperin tai värjätyyn paperin avulla tai piirtää suoraan materiaalille. Opiskelija tuo mukanaan käsittelemättömiä puu-, nahka- tai luuesineitä tai vaneria tai puualustoja työn pohjaksi. Mukaan kynä, kumi ja oma polttokynä tai kolvi. Polttokynän voi myös lainata. Lisätietoa kurssista voi kysyä puh. 040-8357069 tai eira.kela@gmail.com.

210179so Polttopiirustus 6

Tenetin koulu, puutyöluokka, Opintie 2

Eira Kela

22.–23.3.2024 Pe 16.00–19.30, La 10.00–16.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.3.2024 15.00

Sama kuin 210178so.

210421so Fraktuuraa ja kalligrafiaa monissa muodoissa

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Liisa Piirainen

30.9.–1.10.2023 La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

31,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2023 15.00

Kirjoitetaan Fraktuuraa erilaisilla tasaterillä ja hiusterillä (Merian Fraktuura). Opitaan vanhanajan fraktuuran ja tekstuuran moderneja muunnelmia. Tutustutaan painantaan, kohokuviointiin ja moniin muihin

tekniikoihin tekstauspohjien valmistamisessa. Perustekstausvälineet (alk. 15 €) voi myös ostaa opettajalta. Sopii alkaville ja jatkaville tekstaaajille.

210423so Maisemakuvauksen perusteet UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Reijo Haukia

9.–10.9.2023 La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Kurssilla opitaan digikuvauksen perustekniikoita: kameroiden käsittely, valonmittaus, terävyysalueen hallinta yms. ja kuinka niitä sovelletaan erilaisiin maisemakuvauksen osa-alueisiin. Avomaisema, veden liike, sininen hetki ja muut aiheet tulevat kurssilla tutuksi. Jo ensimmäisenä päivänä tehdään pieni kuvaussessiokylämaisemassa. Toinen kurssipäivä on kokonaan käytännön maisemakuvausta jossakin lähiluontokohteessa. Mukaan oma kamera.

210424so Kasvikuvaus UUSI

Lukio, luokka B022, Akkonimentie 25

Reijo Haukia

1.–2.6.2024 La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.5.2024 15.00

Kurssilla opitaan luonnon lähikuvauksen perustekniikoita, ilmaisua ja valon käyttöä. Lajikuva, kasvi ympäristössään, kasvi toiminnassa ym. ovat aiheina paitsi luennolla, myös käytännön kuvausretkillä lähiluontoon. Oma kamera mukaan.

210425so Akvarellikurssi, syksy, UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonimentie 25

Niina Kestilä

9.–10.9.2023 La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Kurssilla opitaan materiaalien ja tarvikkeiden ominaisuuksia sekä väri- ja sommitteluoppia. Opitaan erilaisia perustekniikoita, yhdistellen kuivaa tai märkää väriä ja kuivaa tai märkää paperia. Kurssi soveltuu kaikille akvarellimaalauksesta kiinnostuneille. Opiskelijat voivat valita maalaustensa aiheet omien toiveidensa mukaisesti, esimerkiksi ottamalla omia valokuvia mukaan. Myös opettaja tuo tunneille esimerkkejä ja ideoita maalausten aiheiksi, mm. kukkakimpun. Opiskelijat saavat yksilöllistä ohjausta omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Opiskelijat tuovat omat materiaalit ja tarvikkeet mukanaan.

210426so Akvarellimaalauksen jatkokurssi, kevät, UUSI

Lukio, luokka B021, kuvaamataitoluokka, Akkonimentie 25

Niina Kestilä

1.–2.6.2024 La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.5.2024 15.00

Kurssilla opitaan erikoistekniikoita, esimerkiksi maskiaineen käyttö, vesiliukoisten kynien ja –liitujen yhdistelyä akvarellimaalaukseen jne. Kurssilla voidaan kerrataan myös väri- ja sommitteluoppia sekä akvarellimaalauksen perustekniikoita. Opiskelijat saavat valita aiheet omien toiveidensa mukaisesti, esimerkiksi ottamalla omia valokuvia mukaan. Myös opettaja tuo tunneille esimerkkejä ja ideoita maalausten aiheiksi, mm. kukkakimpun. Kurssi sopii myös vasta-alkajille. Opiskelijat saavat yksilöllistä ohjausta omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Opiskeilijat tuovat omat materiaalit ja tarvikkeet mukanaan.

Tanssi ja liikunta

201801so Kansantanssi UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Markku Ryyänen

9.–10.9.2023 La 10.00–16.00, Su 10.00–14.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Kurssilla harjoitellaan uusia kansantanssikoreografioita perinteisin askelikoin uuden ja mukaansa tempaavan kansanmusiikin tahtiin.

210180so Suunnistus, alkusyksy

Virastotalo, yläkerran neuvotteluhuone, Markkinatie 1

Outi Hyppölä

21.8.–7.9.2023 Ma 17.30–19.00, To 17.30–19.00

20,00 €

Kurssilla opetellaan suunnistuksen alkeita ilman ajanottoa tai kilpailua. Kurssilla harjoitellaan kompassin käyttöä, kartan ja karttamerkkien lukua sekä suunnistetaan metsässä helppoja rasteja. Kurssi kokoontuu ensimmäisellä kerralla virastotalolla yläkerran neuvotteluhuoneessa, jolloin käydään läpi suunnistuksen teoriaa. Lisätiedot kurssista p. 044 750 2032.

210181so Kuntouinti, tekniikkatreeni, alkusyksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

22.8.–12.9.2023 Ti 20.30–21.45, Ti 18.30–19.45

39,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen. Tämä on kuntouintia edeltävä kurssi, jossa käydään läpi kaikki 4 uintilajia. Ensimmäinen kokoontumiskerta on ti 22.8 klo 18.30-19.45. Lisätiedot kurssista p. 044 750 2032.

210183so Niska-hartiajooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

21.8.–11.9.2023 Ma 17.00–18.00

19,00 €

Kurssilla keskitytään niska-hartia-alueen vahvistamiseen, liikkuvuuden lisäämiseen sekä rentouttamiseen erilaisten joogaharjoitusten avulla. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210184so Yin-jooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

21.8.–11.9.2023 Ma 18.00–19.30

20,00 €

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

210185so Metsäjooga, alkusyksy

Hiukka

Heidi Valjus-Lindeman

22.8.–12.9.2023 Ti 17.30–18.30

19,00 €

Metsäjooga on luonnossa tehtävä joogaharjoitus, joka sopii kaikille joogasta ja luonnossa liikkumisesta kiinnostuneille. Rauhallinen tunti sisältää harjoituksia keholle, mielelle sekä hengitykselle. Päälle sään mukainen vaatetus, jossa on mukava liikkua sekä halutessasi ota mukaan istuma-alusta. Sateen sattuessa tunti pidetään Asema 13 salissa.

210186so Joogaa kaikenikäisille, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

23.8.–13.9.2023 Ke 16.30–18.00

20,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. (Uusille opiskelijoille suositellaan Johdatus joogaan -kurssille osallistumista.) Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210187so Johdatus joogaan, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

23.8.–13.9.2023 Ke 18.00–19.30

20,00 €

Ryhmä uusille opiskelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla opitaan joogan perusteet, jonka jälkeen on mahdollista jatkaa Joogaa kaikenikäisille -ryhmissä. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210188so Ohjattu kuntosali I, alkusyksy

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

23.8.–13.9.2023 Ke 17.00–18.00

19,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasusta, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

210189so Ohjattu kuntosali II, syksy

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

20.9.–15.11.2023 Ke 17.00–18.00

20,00 €

Sama kuin kurssilla 210188so

210190so Ohjattu kuntosali III, kevät

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

17.1.–14.2.2024 Ke 17.00–18.00

19,00 €

Sama kuin kurssilla 210188so

210193so Aikuisten uimakoulu I, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

23.10.–16.11.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

70,00 €

Kurssi on tarkoitettu heikon uintitaidon omaaville tai uimataidottomille. Kurssi voi myös muotoutua uimareiden toiveiden mukaan. Harjoitellaan uinnin tekniikoita ja sukeltamista. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

210194so Aikuisten uimakoulu II, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

20.11.–7.12.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Kurssilla opetellaan rinta- ja selkäuinnin tekniikoita. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

210195so Aikuisten uimakoulu III+IV, syksy

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

25.9.–12.10.2023 Ma 20.30–21.45, To 20.30–21.45

60,00 €

Kurssilla harjoitellaan perhosuinnin ja krooliuinnin tekniikoita (III + IV), muut lajit kevyemmin. Lisätiedot kurssista puh. 044 750 2032.

210196so Sauvakävely, alkusyksy, UUSI

Hiukka

Outi Hyppölä

23.8.–13.9.2023 Ke 18.00–19.00

19,00 €

Sauvakävelykurssilla opitaan yhdessä ryhmän kanssa sauvakävelyn oikeaa ja tehokasta tekniikkaa. Kurssi soveltuu kaiken tasoisille. Tehdään yhteiset alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt ulkona. Säänmukaiset liikuntavarusteet ja juomapullo mukaan sekä omat sauvat. Lisätiedot kurssista p. 044 750 2032.

210197so Swimrun-kurssi, alkusyksy

avoin

Outi Hyppölä

19.–20.8.2023 La 11.00–17.30, Su 11.00–15.00

23,00 €

Swimrun viikonloppukurssi on tarkoitettu swimrunista kiinnostuneille hyvän uimataidon omaaville. Kurssi sisältää teoriaa sekä käytännön harjoituksia. Yhtäjaksoisesti pitää osata uida vähintään 500 m (avovesi tuttu). Kurssilla juostaan/hölkätään porukassa ja uidaan avovedessä. Kurssilaisella täytyy olla oma märkäpuku, lasit, lämmin uimahattu, juoksukengät, pullari ja lättärit mahdollisesti myös neopreenihanskat. Lisätiedot kurssista p.0447502032

210199so Stressi veks! -kurssi työikäisille, UUSI

Break Sokos Hotel Vuokatti, Kidekuja 2

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat

19.9.–28.11.2023 Ti 17.00–18.30

Luonnossa liikkuminen parantaa mielialaa ja vähentää stressiä, joten kurssi tarjoaa vastapainoa kiireiselle arjelle. Kurssi sisältää polkujuoksua, suunnistusta, geokätköilyä, lumikenkäilyä, avantouintia, kehonhuoltoa sekä saunajoogaa. Kurssi sopii kaiken tasoisille eikä aiempaa kokemusta tarvitse olla. Kurssia varten tarvitaan sisäliikuntavaatteet, uintiasu sekä ulkovaatteet. Ohjaajina toimivat Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat.

210200so Les mills BODYATTACK®, Lukio

Lukio, liikuntasali, Akkonientie 25

Anna Lukkari

28.8.–11.12.2023, 8.1.–17.6.2024 Ma 17.00–17.45

90,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2023 23.00

Les mills BODYATTACK® on energinen ja tehokas sekä monipuolinen intervallitunti, jossa liikutaan hyvän musiikin tahdissa sekä ammattitaitoisen ohjaajan johdolla. Kurssi sopii kaikille, niin vasta-alkajille kuin tavoitteelliselle liikkujalle. Tullaan vahvemmaksi, kohotetaan kuntoa, kehitetään räjähtävyyttä sekä kestävyyttä. Mukaan tarvitset tukevat kengät, juomapullon, hikipyyhkeen sekä jumppamatton. Kurssi toteutuu, mikäli on vähintään 15 osallistujaa.

210201so Les mills BODYATTACK®, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Anna Lukkari

30.8.–20.12.2023, 10.1.–19.6.2024 Ke 18.05–18.50

90,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 24.8.2023 23.00

Sama kuin kurssilla 210200so

210202so Vatsa-peppu-reisi -jumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Laura Anias

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.00–19.00

60,00 €

Lihaskuntotunti, jossa keskitytään keskivartalon, pakaroiden ja reisien lihasten vahvistamiseen. Ota mukaan oma jumppamatto tai muun pehmeä alusta.

210203so Selkäjumppa

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Outi Hyppölä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.00–18.00

60,00 €

Selkäjumppa on niska- ja selkäongelmien ennaltaehkäisyyn tarkoitettu jumppa eri välineillä. Vahvistetaan ja venytellään tärkeitä lihasryhmiä, harjoitetaan nivelten liikkuvuutta ja vartalonhallintaa sekä koordinaatiota. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210204so Ohjattu kuntosali

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Laura Anias

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.00–19.00

60,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan

joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

210205so Kehonhuolto, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Marjukka Urpelainen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–18.45

60,00 €

Kehonhuoltotunnilla saadaan parannettua kokonaisvaltaisesti kehon elastisuutta ja poistettua lihaskireyttä. Venyttely tapahtuu hitaasti ja rauhallisesti omaa kehoa kuunnellen. Mukaan rento vaatetus ja juomapullo.

210206so Kehonhuolto, Salmelan koulu

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Essi Fonselius

21.9.–7.12.2023 To 18.00–18.45

30,00 €

Sama kuin kurssilla 210205so

210207so Kuntoliikunta, Naapurinvaara

Naapurinvaaran koulu, Naapurinvaarantie 15 A

Outi Hyppölä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.45–19.45

60,00 €

Lihaskuntoliikuntaa eri välineitä käyttäen. Venyttelyä ja liikkuvuuden parantamista. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210208so Kuntoliikunta, Kontinjoki

Kontinjoen koulu, Kontinjoentie 6A

Mikko Kervinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.00–17.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210209so Kuntoliikunta, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.30–13.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210210so Kuntoliikunta, Heinämäki

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.30–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210211so Kuntoliikunta, Pohjavaara

Pohjavaaran koulu, Pohjavaarantie 155

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.45–17.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210212so Kuntoliikunta, Pohjois-Tipaksen koulu

Pohjois-Tipaksen koulu

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 19.00–20.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210213so Kuntoliikunta, Torinkylä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6

Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 18.45–19.45

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210214so Kuntoliikunta, Sapsoperä

Sapsoperän kylätalo, Sapsoperäntie 107

Outi Hyppölä

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 15.00–16.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210207so

210216so Ikänaisten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

18.9.–8.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 13.00–14.30

0,00 €

Avoim vuoro. Ryhmä on maksuton ja ryhmässä harjoitellaan itsenäisesti. Lisätiedot p. 044 750 2328.

210217so Ikämiesten kuntosalivuoro

Terveysaseman kuntosali, Keskuskatu 9

Annamari Luukkonen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.00–13.30

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210218so Ikänaisten kuntosalivuoro, Vuokatti Areena

Vuokatti Areena, Opistontie 1

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 10.30–12.00

0,00 €

Sama kuin kurssilla 210216so

210220so Eläkeläisten kuntojumppa, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 14.15–15.15

60,00 €

Ikäihmisten jumppa on monipuolista liikuntaa. Tasapainon, lihasvoiman ja liikkuvuuden kehittämistä eri välineillä, sekä venyttelyä. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210221so Eläkeläisten kuntojumppa, Vuokatin urheilutalo

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.15–16.15

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210220so.

210222so Ikäihmisten kevyt tuolijumppa, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Outi Hyppölä

20.9.–13.12.2023, 8.1.–17.4.2024 Ke 13.30–14.15

60,00 €

Kevyt tuolijumppa on kaiken kuntoisille ikäihmisille sopiva sosiaalinen jumppahetki, jossa jokainen liikkuu oman toimintakyvyn ja jaksamisen mukaan. Kaikki liikkeet tehdään istuen. Kurssin tavoitteena on ylläpitää lihaskuntoa sekä parantaa liikkuvuutta. Mukaan liikuntavaatteet sekä juomapullo.

210223so Sydänliikunta

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 14.00–14.45

60,00 €

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. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210224so Tuolijumppa, Turinatupa

Turinatupa, Akkonientie

Annamari Luukkonen

29.8.–5.12.2023 Ti 10.00–10.30

0,00€

Kaiken tasoisille sopiva kevyt tuolijumppa, jossa liikutaan omaa kehoa kuunnellen. Jokainen voi tehdä liikkeitä omaan tahtiin ja nauttia musiikista yhdessä samalla vahvistaen peruskuntoa. Ilmoittautuminen suoraan kansalaisopistolle.

210225so Hyvän olon jumppa, Heinämäki, UUSI

Heinämäen kylätalo, Petäjävaarantie 11

Outi Hyppölä

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 13.00–14.00

60,00 €

Hyvän olon jumppakurssilla liikutaan monipuolisesti tuolia, keppiä ja muita välineitä hyödyntäen. Kurssi koostuu kevyestä liikunnasta, kuten tasapainoharjoituksista, kehonhuollosta, venyttelystä sekä lihaskuntoliikkeistä. Kurssin toteutuksessa otetaan huomioon osallistujien toiveet sisällöstä. Kurssi sopii kaiken kuntoisille liikkujille.

210230so Kuntouinti

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 20.30–21.30

147,00 €

Kurssi on tarkoitettu uintia harrastaville. Uidaan harjoitusohjelmia eri tekniikoilla välineitä hyväksi käyttäen.

210231so Vesijumppa, päiväryhmä

Vuokattihalli/uimahalli

Outi Hyppölä

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 12.15–13.00

132,00 €

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

210232so Työikäisten vesijumppa A

Vuokattihalli/uimahalli

Laura Anias

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.30–19.15

132,00 €

Syvän- ja matalanveden vesijumppaa välineillä ja ilman veden vastusta ja nostetta hyväksikäyttäen. Vesijumppassa parannetaan lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.

210233so Työikäisten vesijumppa B, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Laura Anias

21.9.–12.12.2023, 9.1.–25.4.2024 To 18.30–19.15

132,00 €

Sama kuin 210232so.

210234so Senioreiden vesijumppa 1

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.00–9.30

88,00 €

Matalan veden jumppaa välineellä ja ilman veden vastusta hyväksi käyttäen. Vesiliikunnassa harjoitetaan lihaskuntoa, tasapainoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Kurssi soveltuu kaiken kuntoisille ikäliikkuville.

210235so Senioreiden vesijumppa 2, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.30–10.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so.

210236so Senioreiden vesijumppa 3

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210237so Senioreiden vesijumppa 4

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210238so Senioreiden vesijumppa 5

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 9.00–9.45

132,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210239so Senioreiden vesijumppa 6

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 14.30–15.00

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so

210240so Senioreiden vesijumppa 7, teho

Vuokattihalli/uimahalli

Annamari Luukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.00–15.30

88,00 €

Sama kuin kurssilla 210234so.

210241so Uintivuoro yli 70-vuotiaille

Vuokattihalli/uimahalli

Ossi Pulkkinen

15.8.–15.12.2023, 9.1.–28.5.2024 Ti 13.00–15.00, Pe 13.00–15.00

0,00 €

Uintivuoro on tarkoitettu sotkamolaisille 70-vuotta täyttäneille ikäihmisille. Vuoro on maksuton ja sen tavoitteena on tukea ikäihmisten hyvinvointia ja lisätä heidän omatoimista liikkumistaan. Paikkana toimii Sotkamon uimahalli Vuokatti Areenalla. Vuorolla ei ole ohjaajaa. Lisätiedot Ossi Pulkkinen p. 044 750 2121.

210266so Kahvakuula

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Laura Anias

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–17.45

60,00 €

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

210267so Zumba®

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Anastasia Rayes

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–18.45

60,00 €

Zumba on helppo tanssillinen tunti, joka soveltuu kaiken tasoisille ja ikäisille liikkujille. Tunnilla musiikkina käytetään pääosin rytmikästä latinalaismusiikkia. Zumbassa ei askelilla ole niin merkitystä, vaan riittää, että liikut musiikin tahdissa oman osaamisesi mukaan. Tunnille tarvitset sisäliikuntakengät, hikipyyhkeen sekä juomapullon.

210268so FasciaMethod, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 11.15–12.15

60,00 €

FasciaMethodilla huolletaan fasciaa eli lihaskalvoa. Rentoutamme ja nesteytämme fasciaa ja lihaksia pallohieronnan ja syvähengityksen keinoin, sekä parannamme liikkuvuutta aktiivisin venytyksin, nivelten täysiä liikeratoja ja lihastoimintaketjuja mukaillen. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan kokonaisvaltaisesti.

210269so PilatesHealth

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Mikko Kervinen

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 12.15–13.15

60,00 €

PilatesHealth on pilatesharjoittelua, jonka tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. Kurssi sopii kaikille ikään ja taustaan katsomatta. Tunneille mukaan oma jumppamatto ja juomapullo.

210270so Vanhempi ja vauva -jumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Annamari Luukkonen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 13.00–13.45

60,00 €

Vauvan ja aikuisen yhteistä aikaa liikunnan parissa. Lihaskuntojumppaa, jossa liikkeitä tehdään yhdessä alle 1-vuotiaan kanssa tai oman kehon painolla. Ota mukaan oma jumppamatto tai muu pehmeä alusta.

210272so Joogaa kaikenikäisille, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.15–17.45

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu joogaa jo jonkin verran harrastaneille. (Uusille opiskelijoille suositellaan Johdatus joogaan -kurssille osallistumista.) Joogaharjoituksessa edetään ryhmän tason mukaan. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Harjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyynty tai pyyhe päänalustaksi.

210273so Joogaa kaikenikäisille, päiväryhmä, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–8.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 10.00–11.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so

210274so Joogaa kaikenikäisille, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15

Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–8.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 18.00–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so.

210275so Joogaa kaikenikäisille, Vuokatti

Satuvakan päiväkot, sali, Keskuskuja 4

Heidi Valjus-Lindeman

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.30–18.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210272so.

210276so Joogaa kaikenikäisille, jatko, Vuokatti

Satuvakan päiväkot, sali, Keskuskuja 4

Heidi Valjus-Lindeman

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–19.30

60,00 €

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.

210277so Äijäjooga, Leivolan koulu

Leivolan koulu, liikuntasali, Alkulantie 15

Heidi Valjus-Lindeman

21.9.–7.12.2023, 8.1.–25.4.2024 To 19.30–21.00

60,00 €

Miesten joogaryhmässä ei pipo kiristä eikä kehon jäykkyys estä osallistumista. Kokonaisvaltainen harjoitus lisää kehon liikkuvuutta, syventää hengitystä ja rentouttaa. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

210278so Yin-jooga A

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

17.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024 Su 16.30–18.00

60,00 €

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

210279so Yin-jooga B

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

17.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024 Su 18.00–19.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 210278so.

210280so Lasten satubaletti I, Tenetti UUSI

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.15–19.00

60,00 €

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

210281so Lasten satubaletti III, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.15–18.00

60,00 €

Kurssi on viime vuoden satubaletti II ja on tarkoitettu yli 7 -vuotiaille. Tunnilla liikutaan balettimusiikin tahtiin, pyritään hyvään ryhtiin, hyviin ojennuksiin sekä ilmaisuun. Kurssilla opitaan leikinomaisesti baletin perusteet, asennot, askeleet ja position. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210282so Aikuisten baletti III

Tenetin koulu, kuvaamataituluokka, Opintie 2

Galina Ermakova

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 10.30–12.00

60,00 €

Kurssi on viime vuoden aikuisten baletin II -kurssi ja 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 sekä harjoitellaan kunnon ja tekniikan ylläpitämiseksi. Mukaan vartalonmyötäinen vaatetus ja tossut. Ryhmä osallistuu esityksiin mahdollisuuksien mukaan.

210283so Aikuisten ja nuorten baletti, Tenetti

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.10–19.40

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu niille, joille klassinen baletti on tuttu. Opitaan oikeat balettiliikkeet. Tarkoituksena on tehdä pieni esitys syys- ja kevätlukukausien lopussa. Aikuiset pojatkin ovat tervetulleita. Lihassoimaa vahvistetaan erikoisharjoituksilla.

210284so Aikuisten kuntotanssi, Asema 13

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Galina Ermakova

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 11.30–13.00

60,00 €

Tunnin alussa opitaan 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 naisille ja miehille.

210285so Itämainen tanssi

Tenetin koulu, liikuntasali, Opintie 2

Galina Ermakova

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 12.15–13.45

60,00 €

Tanssilaji soveltuu kaiken ikäisille 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.

210287so Senioritanssi, UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Pirjo Neuvonen

25.9.–11.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 15.00–16.20

53,00 €

Kurssi alkaa 25.9. ja se 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. Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

210293so Lavatanssin alkeiskurssi

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Sari Kuvaja

18.9.–5.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.00–20.00

60,00 €

Kurssi on kaikille lavatanssista kiinnostuneille. Kurssille toivotaan ilmoittautumista pareittain ja yksittäisten seuraajien sekä viejien paikat täytetään paritasapaino huomioiden. Ilmoittautumiset VAIN puhelimitse kansalaisopiston toimistoon puh. 044 7502078. Mukaan vilpoisa vaatetus, tanssitossut tai -kengät ja juomapullo. Tunneilla opetellaan lavoilla tanssittavien lajien perusaskeleita, viemistä ja seuraamista, helppoja kuvioita sekä tanssietiketin perusteita. Tanssilajien opetteleminen alkaa perusteiden harjoittelemisesta ja etenee ryhmän edistymisen mukaan. Kurssilaisten toiveita huomioidaan harjoiteltavien tanssilajien valinnassa. Kunkin lajin harjoittelemiseen käytetään 2-3 kurssikertaa.

210294so Kantritanssi

Salmelan liikuntasali, Salmelantie 2

Ari Meriruoko

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 19.00–20.30

60,00 €

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

210295so Lavis-lavatanssijumppa

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Sari Kuvaja

18.9.–4.12.2023, 1.1.–15.4.2024 Ma 16.45–17.45

60,00 €

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan kombinaatioon. Kyse on tanssillisesta liikkumisesta lavatanssimusiikin tahtiin. Lavis sopii kaikille ja siihen ei tarvita paria eikä erityistä tanssitaustaa. Mukaan joustavat vaatteet, jumppaan tai tanssijumppaan soveltuvat jalkineet ja juomapullo.

210296so Lavis-lavatanssijumppa, Vuokatti

Vuokatin urheilutalo, sali 1, Käpykuja 17

Pirjo Neuvonen

25.9.–11.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 17.35–18.35

53,00 €

Kurssi alkaa 25.9. Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka on lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmä. Lavistunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja lavatanssilajeja, kuten humpi, jenka, rock, jive, cha cha ja salsa.

210800so Dance Rumbita (R)

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.15–19.45

60,00 €

Rumbita sopii kaikille niin tanssista kuin kuntoilustakin kiinnostuneille. Tunneilla nautitaan espanjankielisestä musiikista, samalla kunto kasvaa ja vartalon kannatus ja ryhti paranevat. Tuntiin sisältyy lämmittely, Fuerte-lihaskunto-osuus, tanssikoreografioiden harjoittelua sekä venyttely. Jalkineiksi sopivat parhaiten jazztossut.

210802so Neulejooga, alkusyksy

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Heidi Valjus-Lindeman, Marjut Sonninen

24.8.–14.9.2023 To 17.30–19.30

23,00 €

Kurssilla yhdistyvät käsitöiden tekeminen ja jooga. Rauhallinen joogaosuus keskittyy ylävartaloon ja niska - hartiaseutuun, jonka jälkeen jatketaan neuloen tai virkatun omia töitä. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta joogasta ja opettajat opastavat myös käsitöissä. Kurssi jatkuu mahdollisesti keväällä.

210914so Eläkeläisten keilailuryhmä

Vuokatin keilahalli

Ossi Pulkkinen

22.9.–10.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 9.00–10.00

Kaikille avoin eläkeläisten keilailuryhmä. Kertamaksu 4,50€ käteisellä keilahallilla. Ennakkoilmoittautuminen, p. 044 750 2121.

210916so PilatesHealth UUSI

Asema 13, sali, Keskuskatu 13

Elena Mugaiskikh

24.9.–3.12.2023, 14.1.–21.4.2024 Su 19.30–20.30

60,00 €

Tämä kurssi toteutetaan englannin ja venäjän kielellä. Этот курс проводится на английском и русском языках. PilatesHealth -tunnin tavoitteena on edistää kehonhallinnan kautta hyvinvointia ja mielen tasapainoa, vahvistaa kehoa sekä parantaa liikkuvuutta. Opettaja on European Fitness Associationin sertifioitu Pilates-valmentaja. Mukaan 90 cm pituinen rulla. Цель занятий PilatesHealth — улучшить самочувствие и душевное равновесие посредством контроля над телом, укрепить тело и улучшить подвижность. Преподаватель является сертифицированным тренером по пилатесу Европейской ассоциации фитнеса. В комплекте рулон длиной 90 см.

Kotitalous

210500so Äijien kokkikurssi

Tenetin koulu, kotitalousluokka, Opintie 2

Sakari Lukkari

24.9.–3.12.2023, 14.1.–24.3.2024 Su 16.00–19.30

60,00 €

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

210501so Gluteeniton leivonta, UUSI

Tenetin koulu, kotitalousluokka, Opintie 2

Kaisa Lukkari

27.9.2023 Ke 16.00–20.00

29,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 20.9.2023 15.00

Kurssilla tutustutaan gluteenittomiin tuotteisiin ja leivotaan suolaista ja makeaa. Kurssilta saa mukaan reseptit kotona leivottavaksi. Raaka-ainekulu on 10 €, joka on lisätty kurssimaksuun.

210502so Perinneleivontaa ja -ruokia UUSI

Tenetin koulu, kotitalousluokka, Opintie 2

Kaisa Lukkari

9.9.2023 La 10.00–15.00

34,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Kurssilla tutustutaan kainuulaisten perinteiden makumaailmaan. Kurssilla hyödynnetään alueen pientuottajien raaka-aineita mahdollisuuksien mukaan ja valmistetaan lähilounas, jonka nautitaan yhdessä päivän päätteeksi. Raaka-ainekulu on 15 €, joka on lisätty kurssimaksuun.

210503so Kynttilöitä ja huonetuoksua, UUSI

Tenetin koulu, kuvaamataituluokka, Opintie 2

Kaisa Lukkari

2.–3.10.2023 Ma 16.30–20.00, Ti 16.30–19.30

39,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 25.9.2023 15.00

Kurssilla tutustutaan kynttilänvalmistukseen ja raaka-aineisiin. Kurssilla käytetään kynttilämassoina parafiinia, steariinia sekä mehiläis- ja soijavahaa. Jokainen voi valmistaa omat kynttilät käyttäen erilaisia värejä ja tuoksua. Kynttilöiden kovettumisaika on vähintään 24 h. Ensimmäisenä päivänä valmistetaan kynttilät ja toisena päivänä ne irroitetaan muoteista sekä valmistetaan huonetuoksua ja mehiläisvahakynttilöitä. Otathan ylläsi puseron, joka saa likaantua. Työpajassa käsitellään tuoksua. Raaka-ainekulu on 20 €, joka on lisätty kurssimaksuun.

210604so Joululahjatyöpaja, UUSI

Tenetin koulu, kuvaamataituluokka, Opintie 2

Kaisa Lukkari

25.11.2023 La 10.00–14.00

34,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 17.11.2023 15.00

Työpajassa valmistetaan tuotteita pukinkonttiin. Valmistetaan hyvän mielen hemmottelusettiin mehiläisvahakynttilä ja soijavahatuikka. Lisäksi valmistetaan luonnonkosmetiikkaa, mm. jouluntuoksista vartalomoussea ja jalkakuorintaa, 2 hemmottelusettiä/opiskelija. Raaka-ainekulu on 15 €, joka on lisätty kurssimaksuun.

Käden taidot

210411so Ryijykurssi, UUSI

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Marjut Sonninen

6.–27.11.2023 Ma 17.30–20.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 30.10.2023 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille tekniikasta kiinnostuneille ja aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssilla opitaan ryijyn valmistaminen valmiille pohjakankaalle, siihen tarvittavat materiaalit, työvälineet ja viimeistely. Pienikokoinen ryijy valmistetaan toivomusten mukaan joko oman suunnitelman tai valmiin mallin mukaan. Mukaan tarvitaan erilaisia lankoja, jotka voivat olla ns. jätelankoja, viivoitin ja parsinneula. Opettaja tuo kurssille erilaisia pohjakankaita, joita voi ostaa.

210412so Makrameen alkeet

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Marjut Sonninen

8.–29.1.2024 Ma 17.30–20.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.12.2023 15.00

Kurssi on tarkoitettu kaikille tekniikasta kiinnostuneille ja aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssilla opitaan makrameen materiaalit, solmut, mallinluku sekä työn viimeistely. Kurssilla valmistetaan makrameetuotteita opiskelijan toivomusten mukaan. Tarvikkeina kurssille tarvitaan makrameenyöriä - tai narua, seinävaatetta varten keppi ja halutessa puuhelmiä koristeluun.

210430so Ompelu / nahka / turkis / tilkkutyö, kirkonkylä

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Niina Hukkanen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 13.00–16.30

104,00 €

Nahka- ja turkistyyökurseilla perehdytään nahkoihin ja turkiksiin ompelumateriaalina. Tutustutaan 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. Tilkkutyössä 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

18.9.–11.12.2023, 8.1.–29.4.2024 Ma 11.00–15.45

104,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 4.9.2023 15.00

Sama kuin kurssilla 210430so. Kurssille ilmoittautuminen 4.9. mennessä toimistoon.

210432so Sisustusompelukurssi

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Niina Hukkanen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.00–20.30

104,00 €

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

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Marjut Sonninen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.30–20.00

84,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta, tilkkutöistä, lankatöistä, kirjonnasta, skräppäyksestä ja erityiskäsityöistä kiinnostuneille aloittelijoille ja jatkajille. Kurssi perehdyttää mm. ompelukoneen, saumurin ja kaavojen käyttöön. Opitaan 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 tai klipsit. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssilla peritään tarvikemaksua 5 € lukukaudessa.

210434so Ompelu, tilkku- ja erityiskäsityöt, Vuokatti

Vuokatin koulu, Kuikkalammentie 1

Marjut Sonninen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.30–20.00

84,00 €

Sama kuin kurssilla 210433so

210435so Kankaankudonta A

Asema 13, kerhotila, Keskuskatu 13

Helena Hyvönen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 13.00–16.30

104,00 €

Kursseilla opitaan 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 vaateustekstiilejä. Aikaisempaa kokemusta kangaspuilla kutomisesta ei tarvita. Kutoa voi aukioloaikojen lisäksi omatoimisesti muina aikoina. Lisätietoa Helena Hyvönen, puh. 044-750 2285. Ennakkoilmoittautuminen.

210436so Kankaankudonta B

Asema 13, kerhotila, Keskuskatu 13

Helena Hyvönen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 16.30–20.00

104,00 €

Sama kuin kurssilla 210435so

210437so Kankaankudonta, Torinkylä, päivä

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6

Helena Hyvönen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 11.00–14.30

104,00 €

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

210438so Ompelu, tilkku- ja erityiskäsityöt, kirkonkylä UUSI

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Marjut Sonninen

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 9.30–12.00

84,00 €

Sama kuin kurssilla 210433so.

210439so Kaavojen piirtäminen ja ompelukurssi UUSI

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Lioudmila Tervonen

5.10.–14.12.2023, 10.1.–25.4.2024 To 17.00–18.30

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille vaateompelusta kiinnostuneille. Kurssilla piirretään yksilölliset kotelomekon, hameen ja housujen peruskaavat omien mittojen mukaan, ne muutetaan halutun mallin mukaiseksi ja ommellaan valmiiksi. Mukaan tarvitset piirustuspaperia, muistiinpanovälineet sekä ompelutarvikkeet. Opetus on venäjän kielellä. Курс предназначен для всех, кто интересуется шитьем одежды для себя, своих близких и друзей. На курсах вы научитесь строить выкройки основы платья, юбки и брюк по вашим меркам, моделировать их по модели и отшивать готовые вещи. Вам понадобится рулонная бумага для построения выкроек, тетрадь A4 в клетку и швейные принадлежности. Преподавание ведется на русском языке.

210440so Pitsinnypläys

Keskuskatu 12, alakerta, Keskuskatu 12

Pirkko Karjalainen

20.9.–13.12.2023 Ke 14.00–16.30

42,00 €

Kurssi sopii aloittelijoille ja aikaisemmin nypläystä harrastaneille. Perusasioiden lisäksi opitaan 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. Kurssi jatkuu mahdollisesti keväällä.

210441so Pitsinnypläys, Suovaara

Viertola, Suovaarantie 57

Pirkko Karjalainen

18.9.–4.12.2023 Ma 11.00–13.30

42,00 €

Sama kuin kurssilla 210440so

210442so Kansallis- ja pitäjäpukujen ompelu, kirjonta sekä kansanomaiset nauhat

Tenetin koulu, käsityöluokka, Opintie 2

Liisa Utriainen

2.9.–25.11.2023, 14.1.–30.3.2024 La 10.00–13.30

52,00 €

Kurssi alkaa 2.9. Kurssilla ommellaan kansallis- ja pitäjäpukuja itse kudotuista tai ostetuista kankaista sekä on mahdollista opiskella myös kansanomaista kirjontaa sekä nauhoja kuten lauta- ja pirtanauhat. Kurssi kokoontuu erikseen sovittuina päivinä lukuvuoden ajan.

210443so Käsityökurssi UUSI

Asema 13, kerhotila, Keskuskatu 13

Helena Hyvönen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.30–19.30

104,00 €

Kurssilla opitaan seuraavia käsityötekniikoita: Korsnäsin kuviovirkkaus, lauta- ja pirtanauhat, makramee-ampellit, neulakinnastekniikka, fransusolmeilu, frivolité-pitsi, olkityöt.

210444so Ekoprintti eli kasvipainanta UUSI

Torinkylän koulu, Torinkyläntie 6

Helena Hyvönen

28.–31.8.2023 Ma 12.00–14.30, Ke 10.00–17.30, To 10.00–17.30

34,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.8.2023 15.00

Tekniikalla saadaan kankaalle kuvioita kasveilla ja niiden lehdillä. Kasvit voivat olla joko tuoreita tai kuivattuja. Kuvioitavaksi soveltuvat puuvilla-, pellava-, silkki sekä viskoosikankaat. Kasvien väriaineita saadaan siirrettyä kankaaseen höyrytyksen ja paineen avulla. Lisätietoja saa opettajalta puh.044 750 2285.

210460so Lasin lumoa, tiffany- ja lasinsulatuskurssi

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2

Terttu Ketomäki

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 17.15–20.30

104,00 €

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan kauniisti valolla leikkiviä lasitöitä. Kurssilla on mahdollisuus tehdä lasinsulatus-, tiffanylasi- ja lasimosaiikkitekniikoilla valmistettuja vateja, tasotöitä, lampunvarjostimia, koruja ja pihataidetta. Kurssi sopii aiemmin lasitöitä tehneille kuin aloittelevillekin. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

210470so Metalli- ja puutyöt

Tenetin koulu, puutyöluokka, Opintie 2

Jarno Nykänen

28.8.–4.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 17.00–20.30

136,00 €

Kurssi alkaa 28.8. Kurssilla opitaan puuntyöstökoneiden turvallista käyttöä, puutavaran, liimojen ja pintakäsittelyiden valintaa. Metallitöissä opitaan metallin työstö-, muovaus- ja liittämismenetelmiä. Valmistetaan vapaavalintaisia kurssitöitä. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun.

210471so Puukkokurssi

Tenetin koulu, puutyöluokka, Opintie 2

Jarno Nykänen

29.8.–5.12.2023, 9.1.–26.3.2024 Ti 17.00–20.30

104,00 €

Kurssi alkaa 29.8. 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, puutyöluokka, Opintie 2

Raimo Natunen

31.8.–14.12.2023, 11.1.–21.3.2024 To 17.00–20.30

104,00 €

Kurssi alkaa 31.8. 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. Kurssille toivotaan uusia opiskelijoita.

210473so Naisten puutyöt, viikonloppukurssi

Tenetin koulu, puutyöluokka, Opintie 2

Jarno Nykänen

1.9.–25.11.2023, 12.1.–16.3.2024 Pe 18.00–20.30, La 9.00–14.30

136,00 €

Kurssi alkaa 1.9. Opitaan puuntyöstökoneiden käyttöä sekä erilaisia puutavaroita, liimoja ja pintakäsittelyjä. Valmistetaan vapaavalintaisia puutöitä. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun ja kurssi kokoontuu joka kolmas viikko.

210474so Vaapun tekokurssi

Salmelan koulu, teknisen työn luokka, Salmelantie 2

Veikko Härkönen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.30–20.00

84,00 €

Kurssilla tehdään vaappu-uistimia valmiista aihioista tai puusta.

210475so Sähkökitaran- ja bassonrakennuskurssi

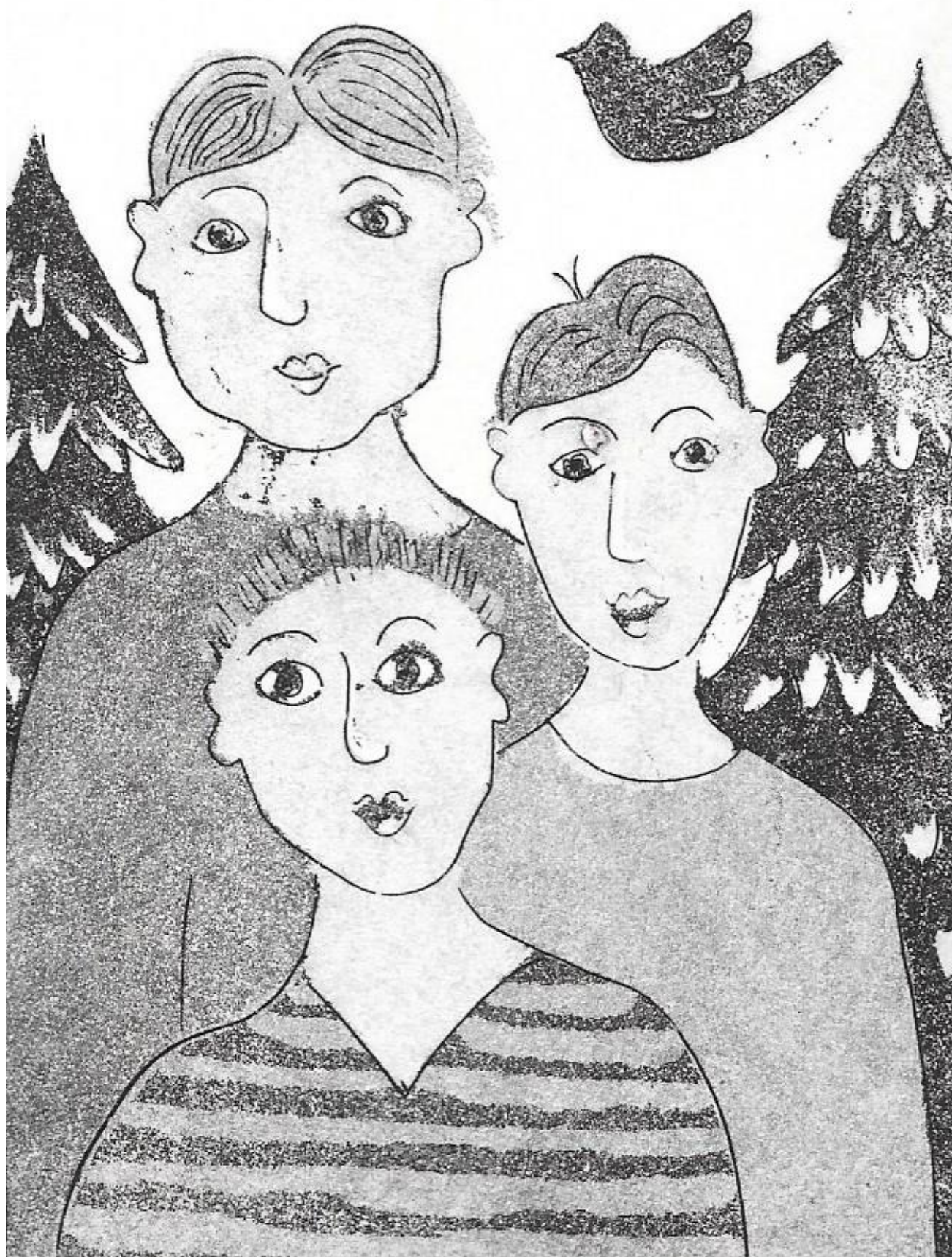
Tenetin koulu, puutyöluokka, Opintie 2

Jari Kristian Karjalainen

30.8.–13.12.2023, 10.1.–27.3.2024 Ke 17.00–20.30

104,00 €

Kurssi alkaa 30.8. Kurssilla rakennetaan omavalintainen sähkökitara, -basso tai vastaava. Suunnitelmat soitinta varten voi laatia itse tai käyttää olemassa olevia kuvia. Kurssilla käytetään sekä käsityökaluja että sähköisiä työkoneita. Soitinrakennuspuut ja soittimen osat eivät sisälly kurssihintaan. Puutavaran ja tarvikkeet voi hankkia itse tai tarvittaessa yhdessä.



▪ Helena Malinen, metalligrafiikka

KUHMO LUENNOT

099101ku Ikääntyneiden hyvinvointi – luento

Kaupungintalo, valtuustosal, Kainuuntie 82

Kukka-Maaria Pyykönen

2.10.2023 Ma 16.00–17.00

0,00 €

Luennolla perehdytään ikääntyneiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn muun muassa ravitsemuksen ja liikunnan näkökulmasta tutkittuun tietoon perustuen. Lisäksi luennolla annetaan käytännön vinkkejä millaisin keinoin omaa terveyttä ja hyvinvointia on mahdollista edistää.

099102ku Suomen erämaat - luento

Kaupungintalo, valtuustosal, Kainuuntie 82

Jouni Laaksonen

21.11.2023 Ti 18.00–19.30

0,00 €

Kaikki Suomen laajemmat erämaat sijaitsevat Pohjois-Suomessa. Päiväretkeily on mukavaa, mutta vaeltaminen suuren lähes koskemattoman kairan halki antaa eniten. Vaellusreittejä on merkittyjä ja merkitsemättömiä, mutta kaikki ovat loistavia vaelluskohteita suunnistustaitoiselle. Kuhmolainen Jouni Laaksonen on kirjoittanut retkeilystä työkseen reilut parikymmentä vuotta ja erämaat ovat hänen suuri rakkautensa.

099103ku Ylpeästi Kuhmosta - luento

Kuhmo, kirjasto, Pajakkakatu 2

opettajia Useita

23.10.–6.11.2023 Ma 17.00–19.00

0,00 €

Luentosarja, jossa kuhmolaiset alansa osaajat kertovat Kuhmon vahvuuksista kulttuurin, yrittäjyyden sekä eri toimijoiden näkökulmasta. Osa tilaisuuksista järjestetään paneelikeskusteluna.

099104ku Edunvalvonta -luento UUSI

Kuhmo, kirjasto, Pajakkakatu 2

0,00 €

Luento järjestetään kevätlukukaudella ja käsitellään miten edunvalvojan voi hakea ja kuinka se voidaan määrätä sekä ketkä siitä hyötyvät. Lisäksi käsitellään edunvalvojan tehtävät edunvalvonnan aikana (alku, edunvalvonnan aika, loppu), edunvalvojan oikeudet ja velvollisuudet sekä päämiehen asema edunvalvonnan aikana. Käsitellään myös edunvalvojien valvonta, lupamenettely sekä etuvaihtoehtoja holhoustoimilain mukaiselle edunvalvonnalle.

KUHMO

Digitaidot

110487ku Valokuvat kirjaksi, syksy

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Riitta Tiainen

26.9.–10.10.2023 Ti 18.00–20.30

22,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 19.9.2023 15.00

Kurssilla opitaan tekemään kuvakirja ilmaisella Internetistä ladattavalla Ifolor Designer -ohjelmalla.

Tutustutaan kuvakirjan ominaisuuksiin ja harjoitellaan kuvien ja tekstien asettamista kuvakirjaan. Siirretään kuvat puhelimelta tietokoneelle. Kurssille tarvitaan digikuvat, jotka ovat valmiiksi koneella, muistitikulla tai cd-levyllä. Mukaan oma tietokone.

110488ku Valokuvat kirjaksi, kevät

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Riitta Tiainen

13.–27.2.2024 Ti 18.00–20.30

22,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.2.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 110487ku.

110489ku Kuvankäsittelyä Gimp -ohjelmalla UUSI

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Riitta Tiainen

12.–26.3.2024 Ti 18.00–19.30

22,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.3.2024 15.00

Gimp on ilmainen avoimeen lähdekoodiin perustuva kuvankäsittelyohjelma. Ohjelman avulla on mahdollista muokata digitaalisia kuvia hyvin monipuolisesti. Kuville tehdään seuraavia muokkauksia: kuvan rajaaminen, kuvan valoisuuden ja värien korjaus, kuvan terävöittäminen, punasilmäisyyden korjaus, horisontin oikaisu, miten kuva tallennetaan omaan kansioon ja millä formaatilla. Oma laite mukaan.

110490ku Seniorien digialkeet UUSI

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Marjo Kaipainen

19.1.–16.2.2024 Pe 13.00–15.30

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Kurssilla opitaan sähköpostin alkeet ja nettiasiointia sekä tunnistautumaan sähköisiin palveluihin ja asioimaan niissä. Tutuiksi tulevat mm. pankkipalvelut, verkkokaupat, Kela- ja OmaKanta-palvelut, OnniTV, YouTube ja esim. Ruutu-palvelu. Kirjaston verkkopalveluista opitaan esim. digiaikakauslehtien katsominen. Tutustutaan pilvipalveluun ja kurssilla huomioidaan opiskelijoiden omat toiveet ja opitaan turvallinen verkkoasiointi. Oma tietokone/älypuhelin/tablet mukaan.

110491ku Älypuhelimien peruskurssi, Android

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Marjo Kaipainen

19.1.–16.2.2024 Pe 15.45–18.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2024 15.00

Kurssilla opitaan Android älypuhelimien keskeiset ominaisuudet ja perustoiminnot kuten kosketusnäytön ja näppäimien käyttö, puhelut (neuvottelupuhelu) ja yhteystiedot, asetukset, nettiyhteydet, yhteyksien jakaminen ja netin käyttö, päivitykset, sovellusten hakeminen, asentaminen (esim. 112, Google Lens) ja niiden käyttö, karttapalvelut, tekstiviestit, WhatsApp -viestintä ja videopuhelut, kameran käyttö sekä tietoturva. Lisäksi opitaan tarvittaessa sähköpostin käyttöä, tunnistautumaan sähköisiin palveluihin ja siirtämään valokuvia tietokoneelle. Käydään läpi myös asioita kurssilaisten toiveiden mukaan. Oma puhelin (ja verkkovirtalaturi) mukaan.

Psykologia ja kasvatus**110521ku Virikekurssi ikäihmisille ja ikinuorille**

Pallotupa, Pallokuja 9

Irmeli Aalto

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 12.30–14.00

60,00 €

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. lk.

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Useita opettajia

6.9.–14.12.2023, 10.1.–24.4.2024 Ke 15.30–17.00

113,00 €

Tämä kurssi on viime vuoden 1. vuosikurssi ja siinä opiskellaan uuden taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. Kurssi on tarkoitettu kaikille käsityöstä kiinnostuneille 7-9 -vuotiaille tytöille ja pojille. Opetuksen 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 monipuoliseen taidolliseen ilmaisuun. Kokonaisilmaisua kehitetään oivalluksen ja kokeilun kautta. Koulutuksen kesto on neljä vuotta. Tarvikemaksu sisältyy kurssimaksuun.

115201ku Lasten käsityökoulu, TPO 4. lk.

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Useita opettajia

7.9.–14.12.2023, 11.1.–2.5.2024 To 15.30–17.45

113,00 €

Tällä kurssilla opiskellaan uuden taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan. 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.

Historia, yhteiskunta ja talous

110120ku Sukututkimus UUSI

Kuhmo, kirjasto, Pajakkakatu 2

Timo Mustonen

23.9.–9.12.2023, 13.1.–27.4.2024 La 11.00–15.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille sukututkimuksesta kiinnostuneille aloittelijoille ja myös pidemmälle ehtineille. Kurssilla tutustutaan ja hyödynnetään erilaisia aineisto- ja hakutietokantoja. Kurssille tarvitaan oma tietokone mukaan. Syyslukukauden kokoontumiset: 7.10., 18.11. ja 2.12. Kevätlukukauden kokoontumiset: 20.1., 3.2., 2.3., 23.3., 13.4., 27.4. ja 4.5.

Terveydenhoito

110830ku Lasten ensiapu 1 UUSI

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Anneli Kinnunen

5.10.2023 To 16.30–19.00

19,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 21.9.2023 15.00

Kurssi on tarkoitettu peruskouluikäisille lapsille. Kurssilla käsitellään mm. seuraavia asioita: hätäilmoituksen tekeminen, haavan ensiapu, tajuttoman ensiapu, palovamman ja nyrjähtäneen nilkan ja rannemurtuman ensiapu sekä miten voidaan ennaltaehkäistä tapaturmia ja välttää onnettomuuksia. Kurssille tulee varata mukaan oma välipala.

110833ku Henkisen kasvun polku UUSI

Kuhmo, kirjasto, Pajakkakatu 2

Sanna Kyllönen

23.9.–2.12.2023 La 13.15–15.30

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2023 15.00

Kurssi kokoontuu 23.9., 14.10., 11.11. ja 2.12. Kurssin tavoitteena on valaista tietä itseymmärryksen polulla. Opitaan pienryhmässä tietoja ja taitoja joiden avulla voi kehittää niin fyysistä kuin henkistä hyvinvointia, sekä löytää sisäisen rauhan ja tasapainon edellytyksiä omassa elämässä. Henkisen kasvun teemoihin perehdytään luentojen, keskustelujen, hiljentymisharjoitusten ja pohtimistehtävien avulla.

902001ku Tutustu pelastuslaitokseen -kurssi

Kuhmon pelastuslaitos, Torikatu 30

opettajia Useita

20.9.–29.11.2023 Ke 17.00–20.15

46,00 €

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.

Kielet

110260ku Englanti II

Tuupalan yläkoulu, lk.150, Peuranpolku 3

Irmeli Aalto

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.00–19.30

60,00 €

Kartutetaan rauhalliseen tahtiin englannin kielen perusteita ja käytännön kielitaitoa. Aloitetaan kertaamalla, oppikirjana Destinations 2.

110263ku Englannin keskustelu

Tuupalan yläkoulu, lk.234, Peuranpolku 3

Annamari Ali

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.30–19.00

60,00 €

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

110264ku Italia I, UUSI

Tuupalan yläkoulu, lk.151, Peuranpolku 3

Giulia Santelli

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.30–19.00

60,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 15.00

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille. Aiempaa italian kielen taitoa ei tarvita. Kurssilla opitaan italian kielellä kommunikoimisen perusteita ja tutustutaan Italian kulttuuriin. Opitaan mm. tervehtimään, kiittämään, pyytämään anteeksi, kertomaan itsestä ja kysymään vastaavia asioita toiselta, kysymään sekä puhumaan perheestä. Opitaan sinuttelemaan ja teitittelemään, puhumaan vapaa-ajasta ja arkipäivästä, asioimaan kahvilassa ja ravintolassa, ymmärtämään pääasiat helposta ja lyhyestä tekstistä esim. ruokalistasta. Opitaan tunnistamaan tuttuja sanoja ja fraaseja hyvin selkeästä ja yksinkertaisesta puheesta, hallitsemaan italian ääntämisen perusasiat ja tuottamaan yksinkertaisia kertovia ja kysyviä lauseita. Kurssikirjana on Arrivederci 1!

110265ku Italia III

Tuupalan yläkoulu, lk.151, Peuranpolku 3

Giulia Santelli

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–19.30

60,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 15.00

Tämä kurssi on viime vuoden italia II -ryhmä ja on keskustelukurssi. Vahvistetaan opittua ja tutustutaan paremmin italian äänteisiin.

110270ku Venäjä I

Tuupalan yläkoulu, lk.150, Peuranpolku 3

Irja Kettunen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–2.5.2024 To 18.30–20.00

60,00 €

Opiskellaan venäjän kielen peruskielioppia. Harjoitellaan kielen ymmärtämistä, kuuntelemista ja puhumista, harjoitellaan ja täydennetään sanastoa. Kurssikirja: Mozno 1, kaksi kirjaa: tekstikirja + harjoituskirja, kappaleesta 5 eteenpäin. Viikolla 3 (15.1. – 18.1.2024) ei ole opetusta.

110271ku Venäjä II

Tuupalan yläkoulu, lk.150, Peuranpolku 3

Irja Kettunen

19.9.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024 Ti 16.50–18.20

60,00 €

Kurssilla jatketaan venäjän kielen perusteiden opiskelua. Opetellaan jokapäiväisissä ja erilaisissa palveluun liittyvissä tilanteissa tarvittavaa sanastoa ja ilmaisuja. Suullisen ja kirjallisen kielitaidon parantamisharjoituksia. Kurssikirja: Mozno 2, kaksi kirjaa: tekstikirja + harjoituskirja, kappaleesta 9 eteenpäin. Viikolla 3 (15.1.–19.1.2024) ei ole opetusta.

110272ku Suomea maahanmuuttajille, alkeet UUSI

Tuupalan yläkoulu, lk.150, Peuranpolku 3

Irja Kettunen

18.9.–11.12.2023, 9.1.–25.4.2024 Ma 17.00–18.30, Ti 18.30–20.00, To 16.50–18.20

120,00 €

Suomen kielen alkeiskurssi, jolla opitaan suomen kielen perusasioita. Puhutaan, kuunnellaan, luetaan ja kirjoitetaan suomea, harjoitellaan ääntämistä. Tukikielenä käytetään venäjää. Kurssikirja: Suomen mestari 1, kappaleesta 5 eteenpäin. Viikolla 3 (15.1.–19.1.2024) ei ole opetusta.

110286ku Tutustuminen unkarin kieleen ja kulttuuriin UUSI

Kuhmo, kirjasto, Pajakkakatu 2

Irene Salomäki

6.–13.11.2023 Ma 17.00–20.30, To 17.00–20.30

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 30.10.2023 15.00

Kurssilla tutustutaan Unkariin matkailumaana ja opitaan maan matkailusta. Lisäksi opitaan Unkarin nykypäivästä ja historiasta. Harjoitellaan mm. matkailussa tarvittavaa käytännön sanastoa ja fraaseja sekä kielen perusteita. Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita Unkarin matkailusta ja eivätkä ole aiemmin opiskelleet unkaria tai hieman kieltä osaavat. Oppimateriaalina on opettajan oma materiaali.

Musiikki

110125ku Ukuleleryhmä, alkeet

Kuhmo-talo, kamarimusiikkiluokka, Koulukatu 1

Minna Seilonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.00–17.00

60,00 €

Opitaan säestämään tuttuja lauluja ukulelella! Ukulelekurssi soveltuu kaikille nuorille ja aikuisille ikään katsomatta, eikä vaadi aikaisempaa soittokokemusta. Kurssilla tutustutaan ukuleleen soittimena ja opetellaan ukulelella soiton perusteita iloisessa ja kannustavassa hengessä.

110126ku Ukuleleryhmä, jatko UUSI

Kuhmo-talo, kamarimusiikkiluokka, Koulukatu 1

Minna Seilonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–18.00

60,00 €

Ukulelen soiton jatkoryhmään voi tulla mukaan, kun on käynyt ukulelen alkeisryhmässä vuoden ajan, osallistunut yksilöopetukseen tai on muuten taustaa musiikkiharrastuksen parissa. Kurssilla opetellaan ukulelen hieman vaihtelevampia komppeja sekä sointumelodiasoittoa. Halutessaan voi osallistua ryhmäopetuksessa sekä ukulelen alkeis- että jatkoryhmään. Myös jatkoryhmässä soitto soi iloisessa, kannustavassa ja rennossa hengessä.

110127ku Ukulele, yksilöopetus

Kuhmo-talo, kamarimusiikkiluokka, Koulukatu 1

Minna Seilonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 13.45–15.45

136,00 €

Ukulelen yksilöopetuksessa tutustutaan ukuleleen soittimena sekä opitaan sointu- ja melodiasoiton perusteet. Kurssilla päästään tutustumaan monipuoliseen ohjelmistoon ja soiton ohessa opitaan myös musiikin hahmottamista. Tälle kurssille ei tarvita aiempaa kokemusta soittamisesta. Kurssi on suunnattu aloittelijoille tai jonkin verran musiikkia harrastaneille. Soittotunnin pituus 30 min.

110128ku Tutustu ukulelen soittoon, UUSI

Kuhmo-talo, kamarimusiikkiluokka, Koulukatu 1

Minna Seilonen

15.–16.9.2023 Pe 16.30–18.45, La 10.00–13.30

19,00 €

Tällä kurssilla saadaan tiivis tietopaketti ukulelesta soittimena ja opitaan ukulelen soiton alkeita. Kurssi antaa hyvät perustiedot osallistumiseen viikoittain kokoontuviin ukulelen soiton alkeis- ja jatkoryhmiin. Kurssille voi tulla myös vain kokeilemaan, että olisiko ukulelen soitto ”oma juttu”. Soittimena ukulele on hellyttävä ja helposti lähestyttävä. Musiikkiharrastus on helppo aloittaa tällä kurssilla. Kurssilla opitaan kolme sointua, joilla voi säestää jo satoja lauluja. Tärkeintä kuitenkin on soittamisen ilo ja yhdessä musisoiminen. Mikäli ei ole omaa soitinta kurssia varten, ole etukäteen yhteyttä kurssin opettajaan, niin mietitään lainasoittimen järjestämistä.

110129ku Pianon- ja sähkökitaran soitto

Kuhmo-talo, luokka 1, Koulukatu 1

Juha Jokelainen

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 15.00–20.00

136,00 €

Pianon- ja sähkökitaransoiton yksilöopetusta kaikenikäisille. Soittotunnin pituus 30 min.

110132ku Viulunsoittoa ryhmässä, jatko

Kuhmo-talo, lk 4, Koulukatu 1

Minna Blom

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 18.15–19.15

60,00 €

Viuluryhmässä perehdytään viulunsoittoon, yhteissoittoon ja nuotinlukuun ryhmäopetuksen merkeissä.

Kurssi toimii jatkona edellisten vuosien kurssille ja mukaan voi tulla viulunsoittoa jo harrastanut.

110133ku Mieslaulajat

Lukion musiikkiluokka, Piilolantie 40

Pekka Mikkola

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–18.45

60,00 €

Lauluja klassisesta musiikista perinteiseen suomalaiseen kuoromusiikkiin.

110134ku Satakielet -naiskuoro

Lukion musiikkiluokka, Piilolantie 40

Dmitrii Gogolev

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–19.30

60,00 €

Satakielet naiskuorossa lauletaan monipuolisesti lauluja venäjän kielellä.

110135ku Terapeuttinen musiikki, Toimintakeskus - ryhmä 1

Toimintakeskus, Kuhmo, Kuntokatu 7

Juha Jokelainen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 10.00–11.00

60,00 €

Musisointia Toimintakeskuksen asiakkaiden kanssa.

110136ku Terapeuttinen musiikki, Toimintakeskus - ryhmä 2

Toimintakeskus, Kuhmo, Kuntokatu 7

Juha Jokelainen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 11.00–12.00

60,00 €

Musisointia Toimintakeskuksen asiakkaiden kanssa.

110137ku Terapeuttinen musiikki, Tukena Kultakuusi

Tukena Kultakuusi, Kirkkotie 3

Juha Jokelainen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 10.45–11.15

31,00 €

Musisointia Tukena Kultakuusen asiakkaiden kanssa.

110138ku Terapeuttinen musiikki, Onnikoti Koivikko

Koppelokoti, Koppelokuja 18

Minna Seilonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 13.30–15.00

60,00 €

Kurssilla musisoidaan yhdessä Onnikoti Koivikon asukkaiden kanssa.

110139ku Hoivamusiikkia muistisairaille, Urhola

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Minna Seilonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 13.45–14.45

60,00 €

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.

110140ku Hoivamusiikkia muistisairaille, Toivola

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Minna Seilonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 12.30–13.30

60,00 €

Sama kuin kurssi 110139ku.

110148ku Pop-jazz -yksinlaulu, UUSI

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40

Taru Hämäläinen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.15–20.30

204,00 €

Kurssilla opiskellaan pop-jazz -laulamisen perustaidot, oikea hengitystekniikka ja äänentuotto sekä harjoitellaan monipuolisesti erilaista ohjelmistoa. Laulutunnin pituus 45 min.

110149ku Yksinlaulu harrastajille I

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40

Outi Pollari

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 15.00–16.30

102,00 €

Yksinlaulun yksilöopetusta nuorille ja aikuisille aloittelijoille ja jo laulua harrastaneille. Kurssilla opitaan lauluja perehtyen samalla laulutekniikan perusteisiin sekä hengitystekniikkaan ja luontevaan

äänemuodostukseen. Lauluohjelmisto sovitaan kunkin oppilaan kanssa yhdessä taitotason mukaan. Opettajan kanssa sovitaan tuntiajat ennen opetuksen alkua ja laulutunti on joka 2. viikko. Laulutunnin pituus 45 min.

110150ku Yksinlaulu harrastajille II

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40

Outi Pollari

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 15.45–19.30

102,00 €

Sama sisältö, kuin kurssilla 110149ku.

110151ku Lauluryhmä, livantiira

livantiiran seurakuntakoti, Juttuantie 2370

Martti Väisänen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.30–20.00

60,00 €

Kurssilla opiskellaan kuorolaulua moniäänisesti. Ryhmään voivat tulla mukaan kaikenikäiset laulajat.

110153ku Viihdelaulukuoro Laulelo

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40

Outi Pollari

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 16.30–18.00

60,00 €

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

110155ku Musiikin kuuntelu

Perusopetuksen musiikkiluokka, Piilolantie 40

Jarmo Kokkonen

30.8.–29.11.2023, 31.1.–24.4.2024 Ke 18.00–20.00

60,00 €

Kurssilla tutustutaan sävelten taitajiin kautta aikojen sekä musiikin esittäjiin ja heidän elämänsä vaiheisiin. Syyslukukaudella kurssi kokoontuu syys -ja marraskuun ajan sekä kevätlukukaudella helmi -ja huhtikuun ajan.

110156ku Mukavaa musiikin parissa, UUSI

Tuupalan alakoulu, kuvaamataitoluokka, Peuranpolku 1

Ellen Leinonen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 17.00–18.30

60,00 €

Rentoa yhdessä toimimista musiikin parissa: mm. musiikin kuuntelua, nuottien opettelua, tutustumista musiikin tyyliin, leikkimielisiä kisoja, rentoutumista, keskustelua ja musiikillisten muistojen jakamista ryhmäläisten kanssa.

Esittävä taide ja kirjallisuus

110520ku Kirjallisuus

Kuhmon kirjasto, luentosali, Pajakkakatu 2

Irmeli Aalto

19.9.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024 Ti 17.00–18.30

34,00 €

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 taidemaalaus

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Urho Kähkönen

18.9.–13.11.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 17.00–19.15

84,00 €

Akryylimaalauskurssi vasta-alkajille. Kurssilla lähdetään alkeista, joten se sisältää myös värioppia, sommitelmaa ja materiaalioppia. Uudet opiskelijat voivat ostaa opettajalta materiaalipaketin eli pensselit ja värit. Kurssi kokoontuu syksyllä 8 kertaa ja lisäksi yhdessä sovitun viikonlopun sekä keväällä 11 kertaa ja yhdessä sovitun viikonlopun.

110181ku Maalaus, jatkokurssi

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Urho Kähkönen

21.9.–16.11.2023, 10.1.–28.3.2024 To 17.00–19.15

84,00 €

Maalauskurssi pitempään maalanneille. Syvennyttään oman ilmaisun ja sisällön tarkentamiseen uusien materiaalein ja tekniikoin akryylimaaleilla. Kurssi sisältää ainakin kaksi näyttelyä lukuvuoden aikana. Kurssi kokoontuu 8 kertaa syksyllä ja yhdessä sovitun viikonloppu sekä 11 kertaa keväällä ja yhdessä sovitun viikonloppu.

110182ku Maalaus, kritiikki

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Urho Kähkönen

21.9.–16.11.2023, 11.1.–28.3.2024 To 15.15–16.45

60,00 €

Mestariluokan kurssi, jossa ei enää opetella maalaustekniikoita vaan pohditaan ryhmäkritiikkiä teoksista, niiden sisällöstä, sommitelmasta, väreistä yms. Maalaus tapahtuu pääsääntöisesti kuitenkin kotona. Kurssi sisältää myös aktiivista näyttelytoimintaa. Kurssi kokoontuu syksyllä 8 kertaa ja yhdessä sovitun viikonlopun sekä keväällä 11 kertaa ja yhdessä sovitun viikonlopun.

110183ku Ilmaise itseäsi väreillä I, Kultakuusi

Tukena Kultakuusi, Kirkkotie 3

Urho Kähkönen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 13.30–15.00

60,00 €

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

110184ku Ilmaise itseäsi väreillä II, Levälahtikoti

Levälahtikoti, Levälahdentie 17

Urho Kähkönen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 15.15–16.45

60,00 €

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

110186ku Akvarellikurssi UUSI

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Helena Malinen

20.9.–13.12.2023 Ke 18.00–20.30

42,00 €

Kurssilla maalataan rennosti akvarelleja. Opitaan perusasioita vesiväritekniikoista ja välineistä. Aikaisempaa kokemusta maalaamisesta ei tarvita. Riittää, että mukana on muutamia värejä, siveltimiä ja hyvää akvarellipaperia. Paperin kiinnittämistä varten tarvitaan alusta ja maalarinteippiä. Kurssi jatkuu mahdollisesti kevätlukukaudella.

110187ku Nuorten kuvataidekurssi

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Minna Seilonen

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 15.15–16.45

60,00 €

Kurssi on suunnattu ala-asteen yläluokkalaisille, yläkoulu- ja lukioikäisille. Kurssilla tehdään ohjatusti omaa taidetta sekä mahdollisuuksien ja toiveiden mukaan näyttelyretkiä. Kurssilla tutustutaan erilaisiin taidemuotoihin, esim. maa-, ympäristö- ja yhteisö- sekä 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

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Helena Malinen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–20.15

84,00 €

Kurssilla maalataan posliinille posliiniväreillä käyttäen vesiliukoisia öljyjä. Kiiltävillä lystereillä voi myös koristella posliinin pintaa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Opettaja neuvoo tarvikkeiden hankinnassa. Maalatessa voi käyttää malleja tai maalata oman mallin mukaan. Posliinityöt poltetaan yleensä useampaan kertaan. Kurssilla voi tehdä myös keramiikkaa käsin muotoillen, dreijaamalla tai muotteja käyttäen. Työt viimeistellään lasituksella. Kirkkaan lasituksen jälkeen voi jatkaa posliiniväreillä tarkasti maalaten ja valmistaa omaperäisen esineen aivan alusta loppuun asti.

110189ku Polttopiirustus

Oppimiskeskus, teknisen työn luokka, Piilolantie 47

Helena Ruskosammal

19.9.–5.12.2023, 9.1.–23.4.2024 Ti 17.00–20.30

104,00 €

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. Piirros tai mallikuva siirretään työhön hiilipaperin avulla. Opiskelija tuo koristeltavaksi käsittelemättömiä puu- tai nahkaesineitä tai taulupohjiksi 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

110362ku Metalligrafiikka, syksy

Piilolan siipirakennuksen kuvaamataidon luokka, Piilolantie 40

Helena Malinen

29.9.–7.10.2023 Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.00

34,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 15.9.2023 15.00

Kurssilla tehdään pieniä taideteoksia, joista jokaisesta tulee hieman erilainen. Apuna käytetään kuparilevyä, johon aihe piirretään. Metalligrafiikassa on monta mielenkiintoista vaihetta. Teokset vedostetaan prässin avulla hyvälle painopaperille ja niissä voi käyttää erilaisia värejä. Tekniikkana käytetään kuivaneulaa, etsausta ja akvatintaa.

110363ku Metalligrafiikka, kevät

Piilolan siipirakennuksen kuvaamataidon luokka, Piilolantie 40

Helena Malinen

5.–13.4.2024 Pe 16.00–19.00, La 10.00–15.00

34,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 22.3.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 110362ku.

110368ku Koristeellista kalligrafiaa

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Liisa Piirainen

23.–24.3.2024 La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45

31,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 11.3.2024 15.00

Opitaan käyttämään erikokoisia ja tyyliä kirjaimia sekä koristeluja kirjaimissa ja teksteissä. Sommitellaan kirjainten koristeluja, itsenäisiä koriste-elementtejä sekä opitaan mitoituksen ja suunnittelun periaatteita. Hyödynnetään omaa luovuutta ja nautitaan yhdessä tekemisestä. Perustekstausvälineet (alkaen 15 €) voi ostaa opettajalta. Sopii alkaville ja jatkaville tekstaajille.

110369ku Ikonimaalaus

Oppimiskeskus, käsityöluokka, Piilolantie 47

Tuula Tuppurainen

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.00–19.30

84,00 €

Maalataan munatemperatekniikalla henkilö-, tapahtuma- ja matka-ikoneita. Opettajalla on paljon valmiita malleja. Pohjia, värejä ja muita tarvikkeita voi ostaa opettajalta. Tutustutaan myös ikoniperinteeseen. Kurssi sopii aloittelijoille sekä ikonimaalausta jo harrastaneille.

110370ku Valokuvauksen alkeet UUSI

Kuhmo, kirjasto, Pajakkakatu 2

Sanna Kyllönen

23.9.–2.12.2023 La 10.00–12.30

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 22.9.2023 15.00

Kurssi kokoontuu 23.9., 14.10., 11.11. ja 2.12. Kurssilla opitaan käyttämään kameraa ja käydään läpi järjestelmäkameran perusasioita ja edistyneempiä tekniikoita koskien valotusta, sommittelua ja kuvauskohteen valintaa. Teemoja ovat muun muassa henkilö-, tilanne-, luonto- ja pimeäkuvaus. Kurssilla myös analysoidaan ja arvioidaan kuvia. Aloitetaan alkeista, joten kurssi sopii aloittelijalle ja kertauksena edistyneelle. Oma järjestelmäkamera mukaan.

Tanssi ja liikunta

110205ku Senioritanssi

Rajakadun sali, Rajakatu 52

Pirjo Neuvonen

26.9.–12.12.2023, 9.1.–9.4.2024 Ti 14.30–16.00

57,00 €

Kurssi alkaa 26.9. 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, vahvistaa muistia ja on erinomaista liikuntaa sekä miehille että naisille. Senioritanssiin osallistuminen ei edellytä aiempaa tanssikokemusta eikä omaa tanssiparia. Senioritanssi on iloista yhdessäoloa ja sinne tullaan tavallisissa arkivaatteissa ja mukavissa kengissä.

110214ku Lavis-lavatanssijumppa

Rajakadun sali, Rajakatu 52

Pirjo Neuvonen

26.9.–12.12.2023, 9.1.–9.4.2024 Ti 16.30–17.30

57,00 €

Kurssi alkaa 26.9. Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka on lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmä. Lavistunnilla tanssitaan ilman paria tuttuja lavatanssilajeja, kuten humppa, jenkka, rock, jive, cha cha ja salsa.

110216ku Luovan tanssin -kurssi, UUSI

Tuupalan alakoulu, sali, Peuranpolku 1

Ulla Korhonen

22.9.–8.12.2023, 12.1.–26.4.2024 Pe 18.15–19.45

60,00 €

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. Esiinnyttään vain itselle ja keskitytään omaan tanssiin. Kurssilla ei ole tavoitteita, eikä päämääriä. Tunnin alussa on opettajan ohjaama osuus, joka jatkuu vapaalla tanssilla. Vaikutteita mm. biondanzasta, Soul Flow -tanssista sekä improtanssista. Kurssi sopii hyvin kaikenlaisille tanssin ystäville, jotka nauttivat rennosta, villistä ja vapaasta tanssista.

110217ku Kantritanssi

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Ari Meriruoko

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 19.00–20.30

60,00 €

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

112100ku Äijäjooga

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Sanna Kyllönen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.35–17.50

60,00 €

Konstailematon joogaharjoitus miehille. Helpot hengitykset ja liikkeet kehittävät kehon liikkuvuutta ja tasapainoa. Oma joogamatto ja vyö mukaan.

112101ku Rento jooga

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Sanna Kyllönen

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.00–19.15

60,00 €

Monipuoliset jooga-asanat ja hengitysharjoitukset tehdään omaa kehoa kuunnellen joogan perusfilosofiaa mukaillen. Sopii aloittelijoille ja edistyneille. Oma joogamatto ja vyö mukaan

112102ku Äänimaljameditaatio, UUSI

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Sanna Kyllönen

19.9.–5.12.2023 Ti 19.20–20.20

20,00 €

Hiljennytään meditoimaan äänimaljojen ja erilaisten äänimaisemaharjoitusten avulla. Meditaatiota harjoitetaan itseymmärryksen lisäämisen ja henkisen kasvun työkaluna.

112103ku Johdatus joogaan

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Hilkka Siliämaa

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 16.30–18.00

60,00 €

Ryhmä aloittelijoille, jotka haluavat tutustua joogaan. Kurssilla opitaan joogan perusteet ja tehdään helppoja joogaharjoituksia. Ryhmä sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

112104ku Joogaa kaikenikäisille

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Hilkka Siliämaa

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 18.15–19.45

60,00 €

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. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

112105ku Joogaa kaikenikäisille, Niva

Niva-talo, Nivatalontie 33

Hilkka Siliämaa

24.9.–7.12.2023, 11.1.–28.4.2024 Su 18.30–20.00

60,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille joogasta kiinnostuneille. Tarkoituksena on tutustua ja syventää asana- ja hengitysharjoituksia ryhmän tason mukaan. Mukaan joustava ja lämmin asu, jooga/jumppamatto sekä pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi.

112106ku Kuntoliikunta, Hietaperä

Hietaperän koulu, Pohjoispuolentie 2091

Päivi Kinnunen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 16.45–17.45

60,00 €

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

112107ku Lihaskuntojumppa, iltaryhmä

Tuupala, yläkoulun sali, Peuranpolku 3

Päivi Kinnunen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 18.15–19.15

60,00 €

Lihaskuntojumppa sopii kaiken kuntoisille, myös aloittelijoille, koska raskuustason voi määrätä itse. Tunti koostuu alkuverryttelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuverryttelystä. Pääpaino oman kehon painoilla, mutta välillä on mukana liikuntavälineitä. Tunnille mukaan jumppamatto, vesipullo ja liikuntavaatteet.

112108ku Venyttely, maanantai

Tuupala, yläkoulun sali, Peuranpolku 3

Päivi Kinnunen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 19.15–20.15

60,00 €

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.

112109ku Venyttely, tiistai

Tuupala, yläkoulun sali, Peuranpolku 3

Päivi Kinnunen

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.30–17.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112108ku

112110ku Kuntoliikunta, Niva

Niva-talo, Nivatalontie 33

Päivi Kinnunen

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 18.15–19.15

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112106ku

112111ku Lihaskuntojumppa, päiväryhmä

Rajakadun sali, Rajakatu 52

Päivi Kinnunen

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 13.00–14.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112107ku

112112ku Venyttely, keskiviikko

Rajakadun sali, Rajakatu 52

Päivi Kinnunen

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 14.00–15.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112108ku.

112113ku Kuntoliikunta, livantiira/Kuusamonkylä

livantiiran koulu, Kekkostie 4264

Päivi Kinnunen

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.10–17.10

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112106ku. Kurssi kokoontuu vuoroviikoin livantiirassa ja Kuusamonkylällä.

112114ku Kuntoliikunta, Timoniemi

Sinisukka, Nuottarannantie 13

Päivi Kinnunen

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.40–18.40

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112106ku

112115ku Kuntosalikurssi 1

Kuntosali SykePlus, Kainuuntie 99

Päivi Kinnunen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 11.00–12.00

60,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

112116ku Kuntosalikurssi 2

Kuntosali SykePlus, Kainuuntie 99

Päivi Kinnunen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 12.00–11.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112115ku

112117ku Kuntosalikurssi 3

Kuntosali SykePlus, Kainuuntie 99

Päivi Kinnunen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024 Ke 9.00–10.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112115ku

112118ku Kuntosalikurssi 4

Kuntosali SykePlus, Kainuuntie 99

Päivi Kinnunen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024 Ke 10.00–11.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112115ku

112119ku Kuntosalikurssi 5

Kuntosali SykePlus, Kainuuntie 99

Päivi Kinnunen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 15.30–16.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112115ku

112120ku Kuntosalikurssi, syksy

Kuntosali SykePlus, Kainuuntie 99

Päivi Kinnunen

21.9.–26.10.2023 To 16.30–17.30

60,00 €

Kuntosalikurssilla opitaan liikkumaan turvallisesti ohjaajan opastuksessa sekä ohjauksessa. Kokonaisvaltainen kuntosaliharjoittelu lisää lihasvoimaa, kestävyyttä sekä parantaa verenkiertoelimistön toimintaa. Mukaan joustava urheiluasu, juomapullo sekä pieni pyyhe. Hintaan sisältyy ohjaus sekä kuntosalimaksu.

112121ku Kehon ja mielen jooga, keskusta

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Väisänen Raili

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 16.00–17.30

60,00 €

Jooga notkistaa niveliä, venyttää lihaksia, vahvistaa hengitystä ja lisää selkärangan liikkuvuutta. Se elvyttää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, parantaa keskittymiskykyä, rentouttaa ja rauhoittaa. Joogassa opitaan

tuntemaan, kehittämään ja hoitamaan omaa kehoa ja mieltä. Kurssille mukaan jumppa-alusta tai retkipatja ja pieni tyyny tai pyyhe päänalustaksi sekä joustava vaatetus. Kurssin lisätietoja: Raili Väisänen 040 762 9178.

112122ku Kehon ja mielen jooga, eläkeläiset

Kuhmo-talo, tanssistudio, Koulukatu 1

Väisänen Raili

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 14.00–15.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112121ku.

112123ku Kehon ja mielen jooga, Timoniemi

Sinisukka, Nuottarannantie 13

Väisänen Raili

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.00–17.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112121ku.

112124ku Kehon ja mielen jooga, Lentua

Lentuan koulu, Ohtolantie 27

Väisänen Raili

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 14.00–15.30

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112121ku.

112125ku Kehon ja mielen jooga, Lentiira

Lentiiran kylätalo, Lentiirantie 4255

Väisänen Raili

20.9.–6.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 16.30–18.00

60,00 €

Sama kuin kurssilla 112121ku.

112126ku Kuntojumppa, tiistai

Rajakadun sali, Rajakatu 52

Päivi Kinnunen

19.9.–12.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 13.00–14.00

0,00 €

Tunnilla tehdään lihaskuntoliikkeitä omaa kehoa kuunnellen. Loppuvenytykset ja rentoutukset tehdään perusteellisesti. Vaihtelua jumppatunteihin tuovat erilaiset liikuntavälineet. Voit osallistua vain toiseen maksuttomaan kuntojumppakurssiin.

112127ku Kuntojumppa torstai

Rajakadun sali, Rajakatu 52

Päivi Kinnunen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 12.00–13.00

0,00 €

Sama kuin 112126ku. Voit osallistua vain toiseen maksuttomaan kuntojumppakurssiin.

112128ku Vauvauinti, jatkavat vauvat ja yli 1-vuotiaat

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Karoliina Partanen

24.9.–10.12.2023 Su 8.45–9.30

67,00 €

Vauvauinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Ryhmä on tarkoitettu jo aikaisemmin vauvauintiin osallistuneille yli 1-vuotiaille lapsille. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Lapsen kanssa altaaseen voivat tulla molemmat vanhemmat. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta on infotilaisuus, josta tiedotetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkamista.

112129ku Vauva- ja perheuinti 1-2 -vuotiaat

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Karoliina Partanen

24.9.–10.12.2023 Su 9.30–10.15

67,00 €

Perheuinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Ryhmä on tarkoitettu 1-2 -vuotiaille lapsille. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa lapsen tutustumista veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Vauvan kanssa altaaseen voivat tulla molemmat vanhemmat. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta on infotilaisuus, josta tiedotetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkamista.

112130ku Vauva- ja perheuinti alle 3-vuotiaat

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Karoliina Partanen

24.9.–10.12.2023 Su 10.15–11.00

67,00 €

Vauvauinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Ryhmä on tarkoitettu alle 3-vuotiaille lapsille. Ryhmän tavoitteena on tutustuttaa lapset veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsista veden ystävä. Lapsen kanssa altaaseen voivat tulla molemmat vanhemmat. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta on infotilaisuus, josta tiedotetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkamista.

112131ku Vauvauinti, uudet alle 1-vuotiaat vauvat

Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2

Karoliina Partanen

24.9.–10.12.2023 Su 11.00–11.45

67,00 €

Vauvauinti on perheen yhteinen, lapsen ehdoilla tapahtuva aktiivinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä vedessä koulutetun ohjaajan turvallisessa ohjauksessa. Ryhmä on tarkoitettu alle 1-vuotiaille lapsille. Vauvauinnin tavoitteena on tutustuttaa lapsi veteen turvallisissa olosuhteissa ja tehdä lapsesta veden ystävä. Lapsen kanssa altaaseen voivat tulla molemmat vanhemmat. Kurssin ensimmäinen kokoontumiskerta on infotilaisuus, josta tiedotetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkamista.

Kotitalous

110990ku Italialaiset alkuruoat, UUSI

Oppimiskeskus, kotitalousluokka, Piilolantie 47

Giulia Santelli

20.9.–4.10.2023 Ke 17.30–19.30

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 8.9.2023 15.00

Kurssilla valmistetaan ja nautitaan erilaisia italialaisia alkuruokia. Opiskelijoita pyydetään vahvistamaan osallistuminen ja ilmoittamaan ruoka-allergiat opettajalle 8.9. mennessä sähköpostitse giuliasantelli@libero.fi. tai puh. 0418109428. Opiskelijat maksavat tarvikemaksun opettajalle. Kurssille suositellaan otettavaksi mukaan oma rasia ruoan kuljettamiseen.

110991ku Italialainen pizzataikina ja sen käyttö

Oppimiskeskus, kotitalousluokka, Piilolantie 47

Giulia Santelli

11.–12.10.2023 Ke 17.30–19.00, To 17.30–19.00

19,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 2.10.2023 15.00

Kurssilla opitaan italialaista pizzakulttuuria, erilaisia pizzoja ja niiden täytteitä. Ensimmäisellä kerralla valmistetaan pizzataikina. Toisella kerralla opiskelijat tuovat kurssille kotona valmistetun pizzataikinan. Valmistetaan ja nautitaan kolme erilaista pizzaa. Opiskelijoita pyydetään ilmoittamaan ruoka-allergiat opettajalle 2.10. mennessä sähköpostitse giuliasantelli@libero.fi. Opiskelijat maksavat tarvikemaksun opettajalle. Kurssille suositellaan otettavaksi mukaan oma rasia ruoan kuljettamiseen.

110992ku Italialainen pizzataikina ja sen käyttö, jatko

Oppimiskeskus, kotitalousluokka, Piilolantie 47

Giulia Santelli

1.–15.11.2023 Ke 17.30–19.30

20,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 23.10.2023 15.00

Jatkokurssilla valmistetaan erilaisia pizzamaisia ruokia. Opiskelijoita pyydetään valmistamaan taikinaa kotona ja tuomaan sitä mukanaan kurssille. Opettaja lähettää lisätietoja kurssista ja tarvikkeista sähköpostitse

ennen kurssin alkua. Opiskelijoita pyydetään vahvistamaan osallistumista 23.10.23 mennessä ja he maksavat tarvikemaksun opettajalle. Kurssille suositellaan otettavaksi mukaan oma rasia ruoan kuljettamiseen.

110993ku Italialaiset jälkiruoat, UUSI

Oppimiskeskus, kotitalousluokka, Piilolantie 47

Giulia Santelli

2.–22.11.2023 Ke 17.30–19.30, To 17.30–19.30

23,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 23.10.2023 15.00

Kurssilla valmistetaan ja nautitaan erilaisia italialaisia jälkiruokia. Opettaja lähettää lisätietoja kurssista ja tarvikkeista sähköpostitse ennen kurssin alkua. Opiskelijoita pyydetään vahvistamaan osallistumista 23.10. mennessä ja he maksavat tarvikemaksun opettajalle. Kurssille suositellaan otettavaksi mukaan oma rasia ruoan kuljettamiseen.

Käden taidot

110190ku Ompelu ja erityiskäsityöt

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Marja Kukkonen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 15.15–18.30

104,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta, tilkkutöistä ja erikoiskäsityöistä kiinnostuneille aloittelijoille sekä jatkaajille. Kurssilla opitaan ompelemaan uusia vaatteita, kodintekstiilejä ja tehdään korjausompelua sekä tutustutaan tilkkutöiden perustyötapoihin ja materiaaleihin. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssilla peritään 5€ tarvikemaksu lukukaudessa, joka sisältää kaavapaperit, saumurilangat ym. ompelutarvikkeet.

110191ku Erityiskäsityöt / Ompelu, Niva

Niva-talo, Nivatalontie 33

Krista Jortikka

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 9.30–13.00

104,00 €

Sama kuin kurssi 110190ku

110192ku Erityiskäsityöt / Ompelu, Timoniemi

Sinisukka, Nuottarannantie 13

Marja Kukkonen

21.9.–7.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 9.30–13.00

104,00 €

110193ku Erityiskäsityöt / Ompelu, Hietaperä/ keskusta

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Marja Kukkonen

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 15.15–18.30

104,00 €

Tämä kurssi on siirtynyt Hietaperältä pidettäväksi keskustaan. Kurssilla voi tehdä ompelu- ja tilkkutöitä, korjausompelua, kirjontaa, erilaisia neuleita, virkkausta, makramea ja tuftausta omien toiveiden mukaan. Kurssilla peritään tarvikemaksua 5 € lukukaudessa, joka sisältää kaavapaperit, saumurilangat ym. ompelutarvikkeet.

110195ku Erityiskäsityöt / Ompelu, livantiira

livantiiran seurakuntakoti, Juttuantie 2370

Marja Kukkonen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.30–13.00

104,00 €

Sama kuin kurssi 110190ku.

110196ku Ompelu ja erikoiskäsityöt

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Marjut Sonninen

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 9.30–13.00

104,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille ompelusta, tilkkutöistä, lankatöistä, kirjonnasta ja erityiskäsityöistä kiinnostuneille aloittelijoille ja jatkajille. Kurssi perehdyttää mm. ompelukoneen, saumurin ja kaavojen käyttöön. Opitaan tilkkutöiden perustyötavat, materiaalit ja työvälineet. Kurssilla on mahdollisuus opiskella myös makrameeta ja lankatöitä kuten neulomista, virkkaamista, koukkuamista jne. Kurssityöt ovat vapaavalintaisia. Kurssilla peritään tarvikemaksua 5 € lukukaudessa.

110197ku Ompelu ja erikoiskäsityöt

Oppimiskeskus, käsityöluokka, Piilolantie 47

Marika Juntunen

19.9.–5.12.2023, 10.1.–24.4.2024 Ti 16.30–19.30

104,00 €

Kurssilla opitaan vaateompelun työtapoihin ja ommellaan vapaavalintaisia vaatteita ja kodintekstiilejä valmiskaavoja käyttäen. Kurssilla voi tehdä myös neule- ja virkkaustöitä, kankaanpainantaa ja tilkkutöitä. Kurssilla peritään 5€ tarvikemaksu, joka sisältää kaavapaperit, saumurilangat ym. ompelutarvikkeet

110198ku Ompelukurssi, syksy UUSI

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Marja Kukkonen

28.10.–18.11.2023 La 10.00–15.00

32,00 €

Kurssi kokoontuu 28.10., 11.11. ja 18.11. ja ommellaan vaatteita itselle tai lapsille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Mukaan tarvitaan sakset, mittanauha, nuppineulat ja ompelulanka sekä kankaat. Koululla käytössä saumurit ja ompelukoneet sekä kaavapaperi.

110199ku Ompelukurssi, kevät UUSI

Tuupalan alakoulu, käsityöluokka, Peuranpolku 1

Marja Kukkonen

10.–24.2.2024 La 10.00–15.00

32,00 €

Kurssi kokoontuu 10.2., 17.2. ja 24.2. ja ommellaan vaatteita itselle tai lapsille, aiempaa kokemusta ei tarvitse. Mukaan tarvitaan sakset, mittanauha, nuppineulat ja ompelulanka sekä kankaat. Koululla käytössä saumurit ja ompelukoneet sekä kaavapaperi.

110200ku Käsinneulominen, UUSI

Oppimiskeskus, käsityöluokka, Piilolantie 47

Johanna Korhonen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024 To 17.00–19.30

84,00 €

Neulekurssilla opitaan tekemään erilaisia neuleita opiskelijoiden tarpeiden mukaisesti ja se sopii myös aloittelijoille. Kurssia suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa. Opitaan erilaisten neuletekniikoiden käyttöä. Aloitetaan esim. villasukasta.

110201ku Käsinneulominen, syksy UUSI

Oppimiskeskus, käsityöluokka, Piilolantie 47

Johanna Korhonen

13.9.–28.10.2023 Ke 17.00–18.30, La 11.00–14.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 6.9.2023 15.00

Kurssilla neulotaan kaarrokeneulepaita tai voi myös tehdä useamman pienen neuletyön, kuten esimerkiksi pipon, sukat, lapaset, jotka voi neuloa erilaisilla neuletekniikoilla. Aloituskerralla Villa Vanamossa valitaan neuletyöhön sopivat langat ja tarvikkeet omakustanteisesti. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

110202ku Käsinneulominen, kevät UUSI

Oppimiskeskus, käsityöluokka, Piilolantie 47

Johanna Korhonen

10.1.–24.2.2024 Ke 17.00–18.30, La 11.00–14.00

30,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2024 15.00

Sama kuin kurssilla 110201ku.

110203ku Kaavojen käytön perusteet, UUSI

Oppimiskeskus, käsityöluokka, Piilolantie 47

Marika Juntunen

28.–29.10.2023 La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 20.10.2023 15.00

Kurssi on tarkoitettu ompelusta kiinnostuneille, jotka haluavat oppia käyttämään ompelulehtien valmiskaavoja muokattuna omalle vartalolle sopivaksi. Kurssilla perehdytään kaavakoon valintaan, kaavojen

jäljentämiseen kaava-arkilta, kaavamerkkeihin sekä kaavan muokkauksien ja pienten mallinmuutoksien tekemiseen.

110290ku Kankaankudonta, aamupäivä

Kudontaluokka, Rajakatu 52

Helena Ruskosammal

19.9.–7.12.2023, 11.1.–23.4.2024 Ti 10.00–13.30

104,00 €

Opetukseen sisältyy kankaiden suunnittelu, loimien luominen, kankaiden rakentaminen, kutominen ja viimeistely. Yhteisloimet suunnitellaan, luodaan ja rakennetaan ryhmätyönä, minkä jälkeen opiskelijat 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

Helena Ruskosammal

18.9.–11.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.00–20.30

104,00 €

Sama kuin kurssilla 110290ku

110292ku Kankaankudonta, Lentiira

Lentiiran kylätalo, Lentiirantie 4255

Helena Ruskosammal

18.9.–5.12.2023, 9.1.–22.4.2024 Ma 9.30–13.00

104,00 €

Sama kuin kurssilla 110290ku.

110293ku Makramee

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Erja Huotari

18.9.–8.12.2023, 31.12.2023–22.4.2024 Ma 17.00–20.30

104,00 €

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

110371ku Lasin lumoa, tiffany- ja lasinsulatuskurssi, syksy UUSI

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Terttu Ketomäki

1.11.–3.12.2023 Ke 17.30–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

42,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2023 15.00

Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan kauniisti valolla leikkiviä lasitöitä. Kurssilla on mahdollisuus tehdä lasinsulatus-, tiffanylasi- ja lasimosaiikkitekniikoilla valmistettuja vateja, tasotöitä, lampunvarjostimia, koruja ja pihataidetta. Kurssi sopii aiemmin lasitöitä tehneille kuin aloittelevillekin. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu 1.11., 11.-12.11. sekä 2.-3.12.

110372ku Lasin lumoa, tiffany- ja lasinsulatuskurssi, kevät UUSI

Oppimiskeskus, kuvaamataitoluokka, Piilolantie 47

Terttu Ketomäki

17.1.–18.2.2024 Ke 17.30–20.00, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

42,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 18.10.2023 15.00 Sama kuin kurssilla 110371ku. Kurssi kokoontuu 17.1., 3.-4.2. sekä 17.-18.2.

110402ku Puutyöt 1, päivä

Oppimiskeskus, B-talo, puuhalli, Piilolantie 47

Tapani Huotari

19.9.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024 Ti 9.00–12.30

104,00 €

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.

110403ku Puutyöt 1, ilta

Oppimiskeskus, B-talo, puuhalli, Piilolantie 47

Erkki Kähkönen

18.9.–4.12.2023, 8.1.–22.4.2024 Ma 17.00–20.30

104,00 €

Sama kuin kurssilla 110402ku.

110404ku Puutyöt 2, päivä

Oppimiskeskus, B-talo, puuhalli, Piilolantie 47

Tapani Huotari

21.9.–14.12.2023, 11.1.–25.4.2024 To 9.00–12.30

104,00 €

Sama kuin kurssilla 110402ku.

110405ku Puutyöt 2, ilta

Oppimiskeskus, B-talo, puuhalli, Piilolantie 47

Erkki Kähkönen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–20.30

104,00 €

Sama kuin kurssilla 110402ku.

110408ku Puutyöt, Härmä

Härmän toimintakeskus, Vesiläntie 11

Tapani Huotari

18.9.–11.12.2023, 8.1.–25.3.2024 Ma 17.00–20.30

52,00 €

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

110409ku Puutyöt, Vartius

Vartiuksen toimintakeskus, Vartiuksentie 1485

Tapani Huotari

19.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024 Ti 16.00–19.30

104,00 €

Sama kuin kurssilla 110408ku.

110410ku Huonekalujen entisöinti- ja verhoilukurssi

Oppimiskeskus, B-talo, puuhalli, Piilolantie 47

Jarmo Tiihonen

22.9.–25.11.2023, 9.1.–6.4.2024 Pe 17.00–20.30, La 9.00–16.30

104,00 €

Entisöidään vanhoja huonekaluja perinteisin menetelmin. Kurssilla opitaan puuosien entisöintiä ja pintakäsittelyä sekä on mahdollista huonekalujen verhoilua. Omat materiaalit.

110412ku Metallityöt

Oppimiskeskus, teknisen työn luokka, Piilolantie 47

Mauri Suominen

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–20.30

104,00 €

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

110415ku Puuesineiden koristemaalaus- ja intarsiakurssi

Oppimiskeskus, B-talo, puuhalli, Piilolantie 47

Tapani Huotari

20.9.–13.12.2023, 10.1.–17.4.2024 Ke 17.00–20.30

104,00 €

Koristemaalausta voidaan tehdä uusien tai vanhojen esineiden koristeluun kuten puukauhat, leipälaatikot, päre- tai lastukorit, harjat, pienet jakkarat jne. Myös huonekalujen osat, kuten kaapin ovet, laatikon etusarjat tai kirstun kannet voi koristella maalauksin. 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.

110462ku Kehräyskurssi

Kudontaluokka, Rajakatu 52

Maarit Leinonen

20.1.–4.2.2024 La 10.00–17.30, Su 9.00–14.00

37,00 €

Kurssi sopii aloittelijalle sekä jatkajille, jotka haluavat syventää ja vahvistaa kehräystaitoja. Kurssi kokoontuu 20.-21.1. ja 3.-4.2. Kurssilla opitaan ja harjoitellaan kehräämään rukilla ja värttinällä esim lampaanvillaa, koirankarvaa ym eläinperäisiä karvoja sekä tutustutaan pellavan ja nokkosen kehräämiseen. Opitaan lajittelemaan villat ja karvat sekä karstaamaan ne kehräämistä varten. Kehrätään ja kerrataan säikeet langaksi sekä viimeistellään lanka. Tutustutaan rukin huoltoon ja kehräyksen historiaan. Opettajalta saa materiaalia, oppilailla tulisi olla oma rukki tai värttinä.

110468ku Tuftaus

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Erja Huotari

3.–10.2.2024 La 10.00–14.30

25,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2024 15.00

Tuftaus on kirjonnin ja ryijyn välimuoto, jossa erikoiskoukkuja käyttäen saadaan aikaan lankalenkkejä 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 Hopeakorukurssi, syksy

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Kati Nevalainen

4.–12.11.2023 La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

39,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 20.10.2023 15.00

Kurssi kokoontuu 5.11.-6.11. ja 11.-12.11. 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.

110470ku Helmi- ja korukurssi, UUSI

Oppimiskeskus, D-talo, käsityöluokka, Piilolantie 47

Erja Huotari

25.–26.11.2023 La 10.00–15.30, Su 10.00–15.30

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2024 0.00

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.

110472ku Lampunvarjostin ja kaislakori UUSI

Oppimiskeskus, teknisen työn luokka, Piilolantie 47

Maarit Leinonen

9.2.–23.3.2024 Pe 17.00–20.30, La 9.00–16.30

35,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2024 15.00

Kurssilla punotaan kori ja lampunvarjostin Oulujärven kaislasta, joka on miellyttävän pehmeä käsityömateriaali. Kurssi sopii aloittelijalle. Kurssilla opitaan kaislatyön perusteet, kaislan kerääminen ja säilyttäminen sekä työvälineet. Kaislarasian valmistus punomalla sekä työn viimeistely. Opettajalla on kaisloja, mikäli oppilailla ei ole kesällä kaislankeruukurssilla kerättyjä kaislaa. Ohjeet muihin tarvittaviin välineisiin ja materiaaleihin tulee ennen kurssia. Kurssi on kahtena viikonloppuna 9.-10.2. ja 22.-23.3.

110475ku Kasvi- ja sienivärjäyskurssi, UUSI

Oppimiskeskus, kotitalousluokka, Piilolantie 47

Maarit Leinonen

15.–17.9.2023 Pe 17.00–20.30, La 10.00–17.30, Su 9.00–16.00

34,00 €

Ilmoittautuminen päättyy 1.9.2023 15.00

Opiskelijat keräävät kasvit ja sienet omatoimisesti. Kurssilla opitaan värjäyksen perusteet, soveltuvat materiaalit ja lisäaineet. Opitaan tuntemaan yleisimmät kasvit ja sienet, joista saa värejä jokamiehen oikeuksia ja luontoa kunnioittaen. Opitaan turvallinen värjääminen ja lisäaineiden käyttö sekä luonnon väriaineilla värjäämisen yllätyksellisyys. Syvennetään tietoja värjäämällä myös ulkomaisilla ja itsekasvatetuilla värikasveilla. Kurssi sopii aloittelijoille ja värjäystaitojen kertaamiseen. Värjäysviikonloppuna oppilas voi värjätä 500-1000g lankaa. Opettajalla on tarvittavat lisäaineet ja jonkin verran lankoja.

LIIKUNTAPALVELUIDEN VESIJUMPPARYHMÄT KAUDELLA 2023-2024

2.10.-11.12.2023 ja 8.1.-29.4.2024.

Maanantaisin

12.00-12.30 Kevyt seniorivesijumppa

Kevyttä vesijumppaa senioreille, joiden toimintakyky on heikentynyt. Tähän ryhmään kuuluvat mm. henkilöt joiden tasapaino on heikentynyt.

12.45-13.15 Seniorivesijumppa

Vesijumppaa senioreille, joiden toimintakyky on hyvällä tasolla.

14.00-14.30 Seniorivesijumppa

Vesijumppaa senioreille, joiden toimintakyky on hyvällä tasolla.

14.45-15.15 Tehoseniorivesijumppa

Senioreille, joiden toimintakyky on hyvällä tasolla. Tämä jumppa on tehokas, jumppa sisältää mm. hyppyjä ja liikkeitä jotka tehdään ilman jatkuvaa jalkakosketusta pohjaan.

16.00-16.30 Starttiryhmä

Tämä ryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät ole aikaisemmin käyneet vesijumpassa ja joiden toimintakyky on heikentynyt tai hyvällä tasolla. Ensimmäinen startti alkaa 2.10.2023. ja toinen starttiryhmä 8.1.2024. Yksi starttiryhmä kokoontuu neljä kertaa, jonka jälkeen henkilön on mahdollista siirtyä muihin vesijumpparyhmiin.

Starttiryhmässä tutustutaan mm. eri välineisiin ja monipuolisesti erilaisiin jumppaliikkeisiin.

18.00-18.30 Syvänvedenjumppa

Jumpassa käytetään vesijuoksuvyötä tai muuta kelluttavaa välinettä niin, että jalat eivät ole pohjassa liikkeiden aikana. Jumppa on tarkoitettu tehokasta liikuntaa haluaville työikäisille ja nuorille.

Infotilaisuus liikuntapalveluiden järjestämästä ikäihmisten toiminnasta ke 23.8. klo 16.00 kaupungintalon valtuustosalissa (Koski)

Lisätietoja saa uimahallilta p. 044 7255417

MUSIIKIN HAHMOTUSAINEET 2023-2024

SOTKAMO

Musapaja ke 14.30-15.15
Vuokatin koulu, Ulla-Sisko Jauhiainen

Musapaja ke 15.00-16.45
Salmelan koulu, Ulla-Sisko Jauhiainen

Musiikinhahmotus 1 ti 17.30-18.30
Niemelä, Heli-Maarit Leppioja

Musiikinhahmotus 3 to 17.00-18.00
Salmelan koulu, Pietari Willey

Musiikinhahmotus, syventävät opinnot pe 16.45-18.15
Jukka-Pekka Kuusela

KUHMO

Musapaja ma 15.30-16.30
Tanssistudio, Ulla-Sisko Jauhiainen

Musiikinhahmotus 1 ma 15.30-16.30
Vintti, Elisa Kerola

Musiikinhahmotus 2 ma 16.30-17.30
Vintti, Pietari Kerola

Musiikinhahmotus 3 ma 17.30-19.00
Vintti, Pietari Willey

Musiikinhahmotus aikuisille to 16.00-17.00
Kamarimusiikkiluokka, Johannes Ruotsalainen

Musiikin historiallinen ja tyylillinen tuntemus ke 18.10-19.10
Vintti, Pietari Willey

Musiikinhahmotus, syventävät opinnot to 16.00-17.30

Ilmoittautumiset osoitteessa kuhmo.eepos.fi

KUHMON KAUPUNGINKIRJASTO

Pajakkakatu 2, PL 16

puh. 044-7255390, kaupunginkirjasto@kuhmo.fi

Kotisivut: www.kuhmo.fi/kirjasto , kirjasto myös facebookissa

Kirjastoauton aikataulut: kuhmo.fi/kirjasto/auto

Verkkokirjasto: kainet.finna.fi

Kirjasto on lakisääteinen peruspalvelu ja kirjastopalvelut ovat tarkoitettu kaikille ja ovat maksuttomia.

Kirjastosta ja autosta voi lainata kirjojen lisäksi mm. aikakauslehtiä, dvd-levyjä, cd-levyjä, kielikursseja, nuotteja, e-aineistoja, äänikirjoja, konsolipelejä ja lautapelejä. Asiakkaiden käytössä kirjastossa on nettikoneet ja tulostin/skanneri.

Kainet-verkkokirjasto (kainet.finna.fi) näyttää mitä aineistoa kirjastossa on ja mitä löytyy muista Kainuun kirjastoista. Kirjastokortti käy mm. Kajaanin kirjastoon. Muiden Kainuun kirjastojen aineistoa voi tilata ja varata, jolloin peritään seutuvarausmaksu (oman kirjaston varaukset ovat maksuttomia). Verkkokirjastossa voi myös uusia omia lainoja ja tehdä varauksia. Silloin pitää kirjautua kirjastokortin numerolla ja siihen liitettyllä PIN-koodilla. Sama PIN-koodi käy myös e-aineistojen lainaamiseen ja omatoimikirjastoon kirjautumiseen.

E-aineistoista on tarjolla mm. kirjoja, lehtiä ja elokuvia. Palvelu järjestetään yhteistyössä ja olemme osa Pohjoisen e-kirjastoa. Käyttöön tarvitaan kirjastokortin numero ja siihen liitetty PIN-koodi. Linkki e-palveluihin löytyy mm. kainet.finna.fi -sivulta.

Vaihtuvia näyttelyitä on esillä jatkuvasti. Kirjasto järjestää ohjelmaa ja luentoja. Yhdistyksille on käytössä maksuttomia kokoustiloja. Koululuokille pidetään kirjastonkäytön opastuksia ja kirjavinkkauksia. Ryhmille järjestetään opastusta ja esittelyjä.

Kirjasto on avoinna:

ma-ke klo 10-19, to-pe 10-16 ja la 9-15 (arkipyhäaattoina 9-16),
suljettu kesälauantaisin 1.5.-31.8.

Kirjastoa voi käyttää myös silloin, kun asiakaspalvelua ei ole. Omatoimikirjaston kirjautumiseen tarvitaan kirjastokortti ja siihen kytketty PIN-koodi. Alle 15-vuotiailta vaaditaan huoltajan suostumus. Lainaus tapahtuu lainausautomaatilla ja omat varaukset voi ottaa omalla varausnumerolla. Kirjastossa on tallentava kameravalvonta ja liiketunnistimet. Kopiokone ei ole käytettävissä omatoimiaikana.

Omatoimikirjasto on avoinna ma-ke 7-10 ja 19-21, to-pe 7-10 ja 16-21, la 7-10 ja 15-18, su 7-18 (kesälauantaisin la 7-18).

