



PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON KESÄKURSSIT 2021



KUVATAITEET

113022 Iso-Pappilan kuvataideleiri lapsille

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5

ma 10.00-15.00, ti 10.00-15.00

ke 10.00-15.00, to 10.00-15.00

14.-17.6.2021, Susanna Tyrväinen ja Heli Laitinen

Kurssimaksu 60,00 €

Kuvataideleirillä odotettavissa värikäs seikkailu! Leirillä on joka päivälle uusia taide-elämyksiä savitöistä ympäristötaiteeseen ja seripainannasta erilaisiin maalaustekniikoihin. Leiri on suunnattu 7-12 -vuotiaille. Kurssimaksu sisältää materiaalit ja joka päivä lämpimän ruuan. Ilmoittautuminen 4.6.2021 mennessä.

113023 Kuvataiteen kesäkurssi

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5

pe 17.00-20.30

la 10.00-16.30

su 10.00-16.30

18.-20.6.2021, Hannele Haatainen

Kurssimaksu 35,00 € Ei kausikortilla! Mahtava tilaisuus piirtää, maalata ja tehdä grafiikkaa keskellä kesää! Grafiikassa mahdollisuus tehdä kuivaneula-, monotypia- ja linopiirroksia. Alaikäraja 12 vuotta. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista.

LIIKUNTA

115302 KesäZumba

Hiekanpään rantapuisto, tekonurmi

ma 18.00-19.00

17.5.-21.6.2021, Mira Ilmoniemi

Kurssimaksu 17,00 € Ei kausikortilla!

Energinen tanssitunti iloisessa ja innostavassa Zumba-tunnelmassa latinalaisrytmien tahhtiin. HUOM! ei opetusta ma 31.5. Paikkana Hiekanpään rantapuisto, tekonurmialue lähellä esteetöntä pitkospuureittiä. Pukeudu sään mukaan ja muista vesipullo.

115730 KesäLavis

Hiekanpään rantapuisto, tekonurmi

ti 17.30-18.30

18.5.-15.6.2021, Sari Härkönen

Kurssimaksu 17,00 € Ei kausikortilla!

Lavis-lavatanssijumppa perustuu lavatanssiaskelien ja jumpan yhdistelmään. Tunnilla tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Ohjelmistossa tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, humppa, jenkka, foksi, rock/jive, cha cha ja samba, tangoa unohtamatta. Kuntoilun ohella saatat huomaamattasi oppia lavatanssiin askeleita. Huom! Paikkana Hiekanpään rantapuisto, tekonurmialue lähellä esteetöntä pitkospuureittiä. Lenkkarit

toimivat hyvin tanssikenkinä. Pukeudu sään mukaan ja muista vesipullo. Tervetuloa myös ensikertalaiset kokeilemaan helppoa hauskaa ja hikistä Lavista.

830221 Kesä IltaAsahi

Poleenin puisto, Savontie 13

ti 18.45-19.30

18.5.-15.6.2021, Sari Härkönen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Asahi terveysliikunnan helpot harjoitukset vahvistavat, rentouttavat ja lisäävät liikkuvuutta. Se on kehitetty erityisesti niskahartia-seudun jännitysten ja stressin lieventämiseen, sekä tasapainon vahvistamiseen. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Asahin hitaat ja venyttävät liikkeet sopivat erinomaisesti urheilijoille palauttavana harjoituksena.

830222 Kesä AamuAsahi

Poleenin puisto, Savontie 13

to 7.00-7.45

20.5.-17.6.2021, Sari Härkönen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Asahi terveysliikunnan helpot harjoitukset vahvistavat, rentouttavat ja lisäävät liikkuvuutta. Se on kehitetty erityisesti niskahartia-seudun jännitysten ja stressin lieventämiseen, sekä tasapainon vahvistamiseen. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Asahin hitaat ja venyttävät liikkeet sopivat erinomaisesti urheilijoille palauttavana harjoituksena.

830223 Kesä Pilates

Laaksotien liikunta- ja tanssisali, Laaksotie 47

to 18.00-19.00

20.5.2021-17.6.2021, Sari Härkönen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Pilates kurssilla opit käyttämään kehoasi mahdollisimman optimaalisesti ja taloudellisesti; liian aktiiviset lihakset rentoutuvat ja keskivartalon ryhtiä tukevat lihakset vahvistuvat. Et tarvitse aiempaa kokemusta lajista. Oma alusta mukaan. Kurssille voi osallistua myös etäyhteydellä. Laita tällöin sähköpostia os. sari.harkonen@pieksamaki.fi ja saat itsellesi Zoom-osallistumislinkin.

830224 Rauhallinen mieli metsästä

Poleenin puisto, Savontie 13

ke 17.30-18.30

19.5.-9.6.2021, Satu Savolainen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Kurssi sisältää luonnossa liikkumista ja mieltä tasoittavia, aisteja herkistäviä harjoitteita lähimetsissä ja -reitistöillä. Annetaan kehomme tuntea luonnon vahvistava vaikutus. Pukeudu sään mukaan. Ensimmäinen kokoontuminen: Nikkarilankankaat lähtöpaikka, osoite Metsäopistontie 103, 76620 Pieksämäki.



830402 Miehet liikkuu!

Hiekanpään rantapuisto, tekonurmi

ti 16.30-17.30

18.5.-15.6.2021, Riina Väkeväinen

Kurssimaksu 17,00 € Ei kausikortilla!

Kaiken kuntoisille miehille suunnattu kurssi, jossa kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja pääosin ulkona (koronarajoitustilanteen mukaan joku kerta myös sisällä). Ulkona liikutaan Hiekanpään ympäristössä, Uhomäen kuntoradalla ja -portaissa tai urheilukentällä. Osa tunneista liikutaan omalla kehonpainolla ja osalla tunneista mukana välineitä (esim. kahvakuu-la tai keppi). Sisällä mahdollisuuksien mukaan kokeillaan kehoa huoltavampaa harjoittelua, pilatestyyppistä voimaa ja liikkuvuutta lisäävää selkäystävällistä harjoittelua. Rohkeasti kokeilemaan!

830403 Treenataan ulkona

Hiekanpään rantapuisto, tekonurmi

ti 17.45-18.45

18.5.-15.6.2021, Riina Väkeväinen

Kurssimaksu 17,00 € Ei kausikortilla!

Reipasta liikuntaa ulkona vaihtelevalla ohjelmalla. Kurssilla liikutaan myös eri paikoissa mm. Uhomäen portailla, Hiekanpään rannalla ja ulkoliikuntapaikalla. Täällä opit erilaisia treenimuotoja erilaisissa ympäristöissä pääasiassa omaa kehopainoa hyödyntäen. Tunneilla "syke nousee ja hikivirtaa" -takuu. Tule mukaan säänmukaisella joustavalla vaatetuksella, lenkkarit jalassa, vesipullo mukana ja reippaalla asenteella.

830627 Monipuolinen liikunta senioreille, Naarajärvi

Maaselän lähiliikuntapaikka, Seunalantie 8

ti 14.00-14.45

18.5.-15.6.2021, Riina Väkeväinen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Kurssilla kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja eri ympäristöissä Naarajärven ulkoliikuntapaikalla ja sen läheisyydessä. Kurssilla opetellaan käyttämään ulkoliikuntapaikkojen välineistöä ja muita pienvälineitä, esim. kahvakuula, kuminauha ja keppi. Tunnilla harjoitetaan sekä lihasvoimaa että liikkuvuutta ja tasapainoa. Pukeudu säänmukaisella vaatetuksella ja ota juomapullo mukaan.

830628 Voimaa ja tasapainoa Hiekanpäässä

Hiekanpään rantapuisto, tekonurmi

ma 10.00-10.45

17.5.-14.6.2021, Riina Väkeväinen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Hiekanpään ulkoliikuntapaikalla kokoontuvalla kurssilla liikutaan rauhallisesti omat rajoitukset huomioiden ja soveltaen. Kurssilla opetellaan monipuolisesti hyödyntämään ulkoliikuntapaikkojen välineistöä voima- ja tasapainoharjoittelussa. Tunnilla on aina alkulämmittely, voima- ja tasapaino-osuus sekä loppuverryttely ja -venyttely. Pukeudu säänmukaisella vaatetuksella ja ota vesipullo mukaan.

830629 Monipuolinen liikunta senioreille, Hiekanpää

Hiekanpään rantapuisto, tekonurmi

ti 13.00-13.45

18.5.-15.6.2021, Riina Väkeväinen

Kurssimaksu 15,00 € Ei kausikortilla!

Kurssilla kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja eri ympäristöissä Hiekanpään ulkoliikuntapaikalla ja sen läheisyydessä. Kurssilla opetellaan käyttämään ulkoliikuntapaikkojen välineistöä ja muita pienvälineitä, esim. kahvakuula, kuminauha ja keppi. Tunnilla harjoitetaan sekä lihasvoimaa että liikkuvuutta ja tasapainoa. Pukeudu säänmukaisella vaatetuksella ja ota juomapullo mukaan.

KÄDEN TAIDOT

114510 Ihanat tuohityöt 2

Laaksotien tekstiilityöluokka 1, Laaksotie 47

pe 17.00-21.00

la 09.00-15.00

su 10.00-15.00

28.-30.5.2021, Jaana Öljymäki

Kurssimaksu 35,00 € Ei kausikortilla!

Opettelemme tuohitöiden alkuvalmisteluja ja valmistamme eri tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan, erilaisia rasioita ja pientuotteita. Opettajalta mahdollisuus ostaa

kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Valmiit nauhat koppaan n. 40 e. Mukaan puukko, mattoveitsi, sakset, metalliviivain sekä noin 40 kpl pyykkipoikia.

114504 Ihana ekoprintti kesätunnelmissa

Laaksotien tekstiilityöluokka 1, Laaksotie 47

pe 17.00-20.30

la 10.00-15.00

su 09.30-15.00

21.-23.5.2021, Ulla Lapiolahti

Kurssimaksu 35,00 € Ei kausikortilla!

Ekoprintti on kokeilevaa kankaankuviointia – ihmeen ihanaa, mukaansatempaavaa ja yllyttävää! Menetelmä on luonnonläheinen ja lopputulos uniikki, sillä kuviot kankaalle syntyvät kasvien väriaineista ja orgaanisista muodoista. Kurssin aikana opitaan puuvilla- ja pellavakankaille soveltuva menetelmä, lisäksi kuviodaan paperia. Myös menetelmän perusteet jo hallitseville on tarjolla uusia vinkkejä – ja alkukesän kasvivalikoimakin on mukavan monipuolinen sekä runsas! Kurssityönä voit toteuttaa esimerkiksi lempikasveillasi kuvioidun voimakankaan, minitekstiilin tai materiaalia kirjansidontaan. Kurssiin sisältyy etätehtävänä kasvien kerääminen sekä kankaiden esikäsittely soijamaidolla. Kankaat kurssilaiset hankkivat omatoimisesti. Kurssimaksu sisältää kurssilla käytettävät liemet. Kurssiosallistuminen ei edellytä ennakkotaitoja.

114512 Risut nippuun ja koristeiksi

Siilin koulu, taitotalo, Siilinkankaantie 5

la 10.00-17.00

su 10.00-17.00

15.-16.5.2021, Anita Kalliokoski

Kurssimaksu 30,00 € Ei kausikortilla!

Osallistujien aikaisemmasta risutyökokemuksesta riippuen voimme valmistaa kurssilla risuveistoksen, risukruunun, risukiemurakeppejä, joista voi koota erilaisia töitä, vaikkapa kukkakehikon. Vanhan puutarhakalusteen voi myös päällystää risuilla. Työvälineiksi tarvitaan oksasakset, napakasti istuvat käsineet, puukon tai ohutteräisen veitsen. Laastaria on myös hyvä olla mukana. Sidontalankaa voi ostaa opettajalta samoin paksumpaa rautalankaa. Materiaaliksi risutöihin sopii taipuisa risu tai varpu. Notkea, ohut ja taipuisa koivunoksa on risutöiden perusmateriaali. Lehdettömistä mustikan varvuista saa kauniita vihreitä töitä. Risujen paras keruu-aika on syksyllä heti lehtien putoamisen jälkeen jatkuen maaliskuun loppulle. Risujen ja varpujen keräämiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Kerätyt risut on hyvä säilyttää ulkolämpötilassa ja kosteudessa suojassa pikkujyrsijöiltä.



ILMOITTAUTUMINEN

Kaikille kursseille ilmoittaudutaan ennakoon ennen kurssin alkamista, viimeistään viikkoa ennen ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu. **Ilmoittautuminen on aina sitovaa ja velvoittaa maksamaan kurssimaksun.**

Kursseille voi ilmoittautua

- * netissä <http://www.opistopalvelut.fi/pieksamaki> (huomioithan, että netti-ilmoittautumisesta ei lähetetä erillistä laskua—saat tarvittavat tiedot laskun maksua varten ilmoittautuessasi)
- * toimistolla toimiston aukioloaikoina ma-to 9-12 ja 13-15 (Poleeni, Savontie 13)
- * puhelimitse p. 044 588 2211, 0400 855 800

HUOM! Opisto ei vakuuta opiskelijoita. Lapset ja nuoret opiskelevat opistossa huoltajansa vastuulla.

Opistolla on oikeus tehdä muutoksia opinto-ohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin.

