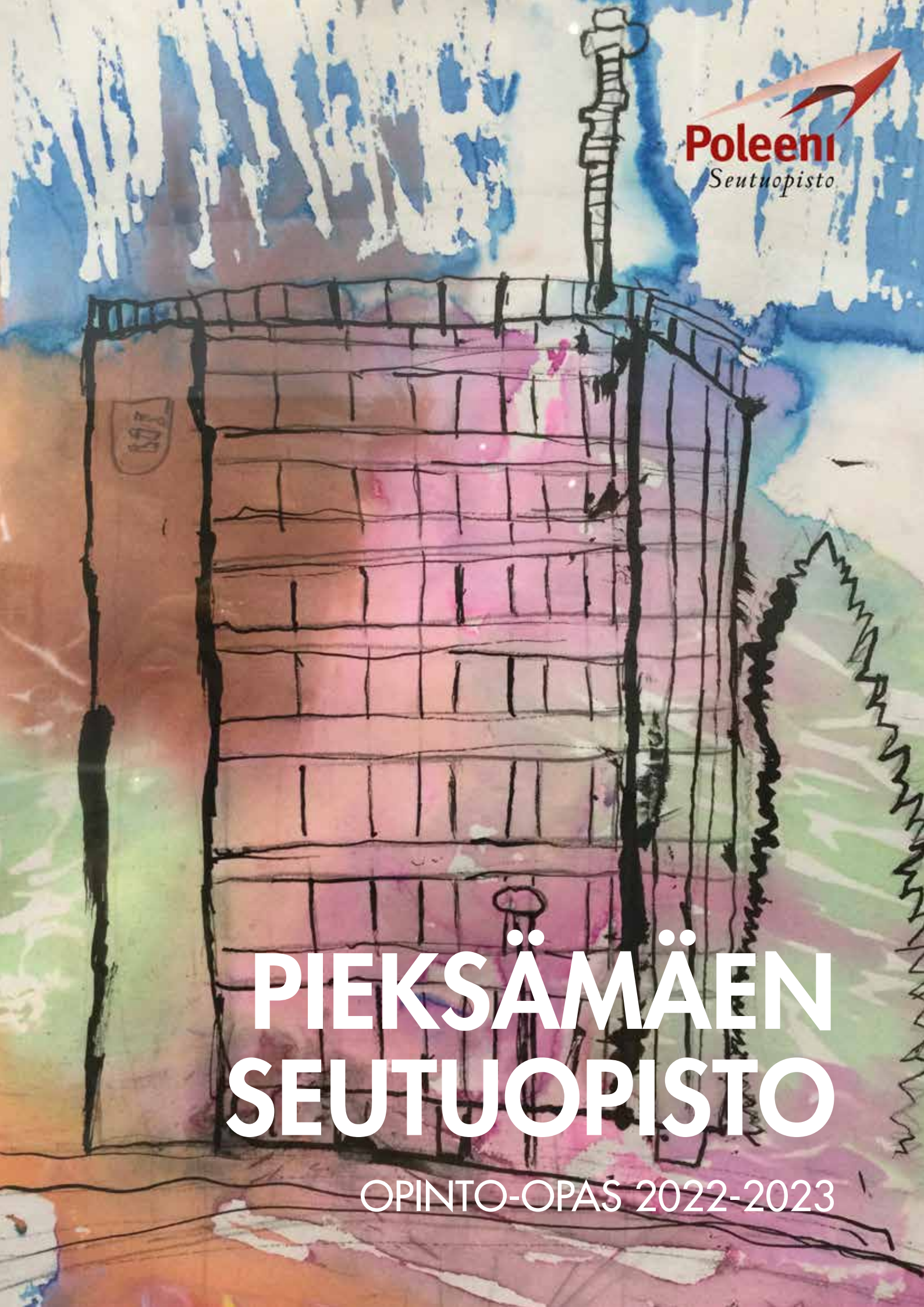




Poleeni
Seutuopisto



PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO

OPINTO-OPAS 2022-2023

OPPIA JA ILOA – OMASTA OPISTOSTASI

Olemme jälleen koonneet uutuusia ja tuttuja kestopuosikkejä kurssitarjontaan hyödyksi ja huviksi. Etenkin tämän lukuvuoden opinto-oppaassa näkyy kuntalaisten toiveet, sillä käynnistimme keväällä kuntalaisillat, joista tulee pysyvä käytäntö. Vapaan sivistystyön hengen mukaisesti elämme vahvassa vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa, tukien kuntalaisten hyvinvointia ja jaksamista arjessa.

Vahvuutemme on ihmisten kohtaamisessa kursseilla ja valtaosa kursseista toimii totutusti lähiopetuksena. Viime vuosina tarjonnassa on ollut myös verkkokursseja, jolloin voit opiskella kotona. Luentoja on PoleeniLivessä ja ne toimivat hybridinä, eli voit saapua paikan päälle Poleeniin tai seurata lähetystä kotisohvaltasi.

Kaikilla ainealueilla on tarjolla runsaasti kursseja ja alueellinen kattavuus on huomioitu mahdollisimman hyvin. Opisto toimii yli 80 toimipaikassa ympäri Pieksämäkeä. Lähipalvelu onkin yksi Seutuopiston tavoitteista ja se onnistuu hyvällä yhteistyöllä kylien, yhdistysten ja eri toimijoiden kanssa.

Seutuopistossa voit suorittaa myös tulevana lukuvuotena osaamismerkkejä useilla ainealueilla. Toivomme, että tämä rohkaisee opiskelijoitamme haastamaan itseään oppimaan. Valtakunnallinen jatkuvan oppimisen uudistaminen näkyy myös meillä ja opiskelija voikin pyytää suoritustensa arviointia muiden opintojen täydentämistä varten.

Opisto tarjoaa lähipalveluna mahdollisuuden jatkuvaan oppimiseen, ehkäisee yksinäisyyttä sekä tukee tutkitusti arjessa jaksamista, hyvinvointia ja terveyttä. On tärkeää oman hyvinvoinnin kannalta haastaa itseään oppimaan ja kokeilemaan jotain aivan uutta ja tämä onnistuu mainiosti omassa opistossa.

Pidetään yhdessä oma opistomme vireänä ja toimivana Seutuopistona.
Tervetuloa mukaan niin uudet kuin aiemmin kursseille osallistuneet opiskelijat!

Päivi Majoinen
rehtori



YHTEYSTIEDOT

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO

Savontie 13
76100 PIEKSÄMÄKI
<http://seutuopisto.pieksamaki.fi>
sähköposti: seutuopisto@pieksamaki.fi
Toimisto on avoinna
ma-to klo 9.00-12.00 ja 13.00-15.00
perjantaisin suljettu
etunimi.sukunimi@pieksamaki.fi

OPISTON TYÖVUOSI

Syyslukukausi 12.9. – 4.12.2022

Syysloma viikolla 43, 24. – 30.10.2022

Kevätlukukausi 9.1. – 16.4.2023

Talviloma viikolla 9, 27.2. – 5.3.2023

Pääsiäisloma 7. – 10.4.2023

Loma-aikoina, itsenäisyyspäivänä ja vapunpäivänä
ei anneta opetusta.



REHTORI

Päivi Majoinen
p. 044 588 3420

TOIMISTO



Elise Loberg, toimistosihteeri
p. 044 588 2211



Jonna Nuutinen, toimistosihteeri
p. 0400 855 800

OPETTAJAT

etunimi.sukunimi@edu.pieksamaki.fi



Sari Härkönen,
liikunnan suunn. opettaja
p. 040 183 6894



Merja Jauhijärvi,
musiikin suunn. opettaja
p. 044 799 5298



Tiina Kerminen, apulaisrehtori,
kädentaitojen suunn. opettaja
p. 044 588 3428



Tuomas Raatikainen,
tietotekniikan suunn. opettaja
p. 044 799 5299



Satu Radcliffe,
kielten suunn. opettaja
p. 044 588 3429



Jari Tuononen,
teatteritaiteen suunn. opettaja
p. 044 588 2440

KUVATAIDEKOULU

p. 044 799 5531



Hannele Haatainen



Susanna Tyrväinen,



Heli Laitinen



Juha Lahtinen

SISÄLLYSLUETTELO

Oppia ja iloa – omasta opistostasi	2
Yhteystiedot	3
Ilmoittautuminen	5
Maksaminen	5
Tärkeää tietoa opiskelijoille	6
Yleisöluennot	8
Taiteen perusopetus	12
Näyttämötaiteet	12
Musiikki	14
Kielet	22
Tietotekniikka	30
Esittävä taide ja kirjallisuus	33
Kuvataiteet ja muotoilu	35
Käden taidot	39
Tanssi ja liikunta	46
Kotitalous, maa- ja metsätalous	58
Muu koulutus	60
Erityisliikunta 2022-2023	65
Opetus kylillä	66
Pieksämäen Seutuopistolaiset	67

ILMOITTAUTUMINEN

ILMOITTAUDU ENNAKKOON! Kaikille kursseille ilmoittaudutaan **ennakkoon viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua**, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.

HUOM! tekstiviestillä emme ota ilmoittautumisia vastaan. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Tee kursseille ilmoittautumisesi mahdollisimman pian. Näin varmistat itsellesi opiskelupaikan ja kurssin toteutumisen.

Turvataksesi opiskelupaikkasi, ilmoittaudu viimeistään 4.9.2022 mennessä.

Ilmoittautuminen on aina sitovaa ja velvoittaa maksamaan kurssimaksun!

MAKSAMINEN

Opetus opistossa on maksullista. Kurssimaksu on kurssikohtainen. Maksun suuruus vaihtelee opintoryhmien tuntimäärien ja opetuksen järjestämiseen liittyvien kustannusten mukaan. Kurssimaksu on mainittu kunkin kurssin kohdalla. Kurssimaksuun ei yleensä sisälly materiaalia. Mikäli kurssimaksuun sisältyy tarvikkeita, siitä on maininta kurssin kohdalla.

Verkoilmoittautumisen yhteydessä saat tarvittavat tiedot kurssimaksun maksamista varten joko verkkopankissa tai ottamalla viitenumeron ja summan ylös myöhempää maksamista varten.

NETTI-ILMOITTAUTUMISESTA EMME LÄHETÄ ERILLISTÄ LASKUA!

Jos sinulla on suorittamattomia kurssimaksuja edelliseltä vuodelta, et voi osallistua uudelle kurssille ennen kuin olet suorittanut rästissä olevat kurssimaksusi.

Kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 20.6.2022 klo 9.00.

1. internetissä: <http://opistopalvelut.fi/pieksamaki>
2. toimistolla toimiston aukioloaikoina (Poleeni, Savontie 13)
3. puhelimitse, puh. 044 588 2211, 0400 855 800, toimiston aukioloaikoina (ma-to 9-12 ja 13-15, pe suljettu)

Opiston toimisto on suljettu 27.6. – 31.7.2022.

Kurssimaksut maksetaan Pieksämäen kaupungin tilille:

• Suur-Savon Osuuspankki:
FI67 5340 0020 0773 66

• Nordea:
FI94 2039 3800 0004 78

• Danske Bank:
FI22 8000 1600 8504 41

TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE

KULTTUURI - JA LIIKUNTASETELIT

Voit maksaa kurssimaksusi myös tyky-seteleillä ja korteilla. Poleenin kirjaston kassaan käyvät maksuvälineinä seuraavat setelit: Smartum kulttuuri- ja liikunta, Smartum liikunta, Edenred Virike, Tyky-kunto sekä Superseteli. Kassalle käy Ticket Mind & Body -kortti. Kassalla voit maksaa myös MobilePaylla. Ota mukaan kurssimaksulaskusi. Tarvittaessa saat laskun myös opiston toimistosta.

Toimistossa voit maksaa ePassilla, Smartum Paylla ja Eazybreakilla. **Huom! Sovi aina etukäteen toimiston kanssa, mikäli käytät etukorttia mobiilisti!**

HUOM! Tyky-setelit ja -kortit ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä ja niillä voi maksaa ainoastaan henkilökohtaisia kurssimaksuja.



KAUSIKORTTI, 210 €

Jos haluat kausikortin, ilmoittaudu myös kausikorttiopiskelijaksi kurssinumerolla **000000**

KAUSIKORTTI 2022-2023 ja maksa kausikorttimaksu **210 €** saamallasi viitteellä. Jos olet oikeutettu alennuksiin (opintaseteli, työttömän alennus) ota yhteyttä opiston toimistoon ennen kurssimaksun maksamista. Kausikortilla voi opiskella rajoituksetta kaikilla kursseilla lukuun ottamatta kursseja, joiden kohdalla on maininta "ei kausikortilla".

HUOM! Kausikortti ja opintasetelialennus eivät käy erityisliikunnan kursseihin.

TYÖTTÖMÄN ALENNUS

Pieksämäen Seutuopiston toiminta-alueen työttömillä on mahdollisuus saada 35 €:n alennus opintoihinsa Seutuopiston kursseilla yhdestä kurssista

- alennuksen saa todistamalla työttömyytensä opiston toimistossa (viimeisin päivärahamaksun kuitti/laskelma tai Kelan/työttömyyskassan päivärahapäätös)
- alennus on henkilökohtainen
- alennusta ei voi saada työvoimakoulutuksessa oleva henkilö
- alennusta jaetaan 50 työttömälle hakujärjestyksessä.

OPINTOSETELIAVUSTUS

Opetushallituksen myöntämällä opintaseteliavustuksella voimme tarjota **yhden** maksuttoman kurssin (maksuttomien kurssien luettelo alempana) tai **vaihtoehtoisesti yhden** henkilökohtaisen 20 €:n alennuksen kurssimaksusta mikäli asut Pieksämäellä ja

- olet täyttänyt 63 vuotta
- tai olet kokoaikaisella eläkkeellä
- olet maahanmuuttaja

Opintaseteliavustuksia voi hakea **20.6.2022 klo 9.00 alkaen** sähköpostilla: seutuopisto@pieksamaki.fi tai soittamalla opiston toimistoon tai käymällä opistossa. **HUOM! Ennen 20.6.2022** haettuja emme huomioi.

HUOM! 20 €:n avustuksia on jaossa rajallinen määrä ja ne eivät riitä kaikille kohderyhmään kuuluville. Setelit jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Opintaseteliavustusta **ei voi saada erityisliikunnan ryhmiin.**

HYVINVOINTIASI LISÄÄVIÄ MAKSUTTOMIA KURSSEJA:

Hyppien, keikkuen, ikääntyen –kurssi
Muistitreenit 1-2
Suomen alkeet
Suomen jatko
Finnish helpdesk
Rehvitupa
Senioriorkesteri Välisoitto
Pelimannijamit
Yhteislaulut Poleenissa
Lasten yhteislaulut verkossa
Yhteislaulut lapsille Nukkekodilla, elokuva
Lukiseula
Mitä on vanhojen valokuvien takana?

9-KORTTI (9-luokkaisille maksuton)

Japanin alkeet, hybridi
Japanin alkeiden jatko
Korean alkeet verkossa
Striimaamisen ja tubettamisen peruskurssi
Streetdance, yli 12-vuotiaat ja aikuiset



KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Jos et pääse tulemaan kurssille, tee peruutusilmoitus **välittömästi opiston toimistoon** tai viimeistään ennen kurssin ilmoittautumisajan päättymistä. Ellei päättymisaikaa ole määritely, on peruutus tehtävä 7 päivää ennen kurssin alkamista opiston toimistoon joko puhelimitse tai sähköpostilla.

Kurssin opettajalle peruutuksesta ilmoittaminen ei riitä.

- peruutus 7 päivää ennen kurssin alkua - ei kurssimaksua!
- peruutus 6-1 päivää ennen kurssin alkua -maksat 50 % kurssimaksuista ja mahdolliset materiaalmaksut
- peruutus kurssin alettua - maksat koko kurssimaksun sekä mahdolliset materiaalmaksut

Kurssimaksun maksamatta jättäminen tai kurssilta pois jääminen eivät riitä peruutukseksi. Myös kausikortin lunastaneen tulee tehdä peruutusilmoitus. Ellet tee peruutusta, joudut maksamaan osuutesi mahdollisista yhteisesti hankituista tarvikkeista.

Opistolla on oikeus peruttaa kurssi, jos alkavan kurssin opiskelijamäärä jää alle kurssille asetetun minimiopiskelijamäärän. Peruutuksista ilmoitetaan aina tekstiviesteillä. Huolehdiathan että yhteystietosi ovat ajan tasalla.

Opistolla on myös oikeus tehdä muutoksia opinto-ohjelmassa ilmoitettuihin kurssitietoihin.

KURSSIMAKSUN PALAUTTAMINEN

Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle vain, jos kurssi peruuntuu. Opiston peruuttaman kurssin kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään jonkun toisen kurssin hinnasta. Kurssimaksun palautusta varten tarvitaan pankkitilinumero.

HUOM! Opintoryhmä voi peruuntua yhden kerran lukukauden aikana esim. opettajan sairastumisen vuoksi ilman korvattavaa kertaa. Jos opettajan poissaolokertoja tulee enemmän, opisto hankkii sijaisen tai puuttuvat kerrat pidetään myöhemmin.

Opisto ei vastaa sali- tai muiden tilojen peruutuksista, jotka johtuvat opistosta riippumattomista syistä.

OPPITUNTI Yksi oppitunti on 45 min (musiikissa myös 22 min ja 30 min yksilöopetustunteja)

VAKUUTUKSET Opisto ei vakuuta opiskelijoita. Alle kouluikäiset lapset toivotaan noudettavan kurssipaikalta heti opetuksen päätyttyä.

TARVIKE- JA MATERIAALIMAKSUT

Oppikirjat sekä opiskelu- ja työtarvikkeet opiskelija maksaa itse.

TODISTUKSET

Kurssille säännöllisesti (3/4) osallistunut opiskelija saa pyynnöstä todistuksen. Todistukset tulee pyytää heti kurssin loputtua tai kuluvan työkauden aikana. Edellisten työkausien todistuksista laskutetaan 10,00 €.

TIEDOTTAMINEN

Ajankohtaista tietoa opiston kurssitarjonnasta ja ohjelman painatuksen jälkeen tapahtuvista muutoksista saa opiston Facebook-sivulta, Instagram-sivulta, Pieksämäen Lehden opistopalstalta sekä opiston kotisivuilta <http://seutuopisto.pieksamaki.fi> sekä erillisistä tiedotteista.

VALOKUVAAMINEN JA VIDEOINTI

Opintoryhmien toimintaa, opiston tapahtumia ja kurssitöitä valokuvataan. Valokuvia julkaistaan opiston www-sivuilla, Facebookissa ja opinto-oppaassa. Kuvia käytetään myös mainonnassa ja markkinoinnissa. Alaikäisen kuvaamiseen **kursseilla** tarvitaan huoltajan lupa. **Huom! Lupa ei koske julkisia esiintymistilaisuuksia, joissa otettuja kuvia ja videoita käytetään Seutuopiston markkinointiin.**

Muistathan, että opiston kursseilla valmistettuja tuotteita ei saa myydä.



YLEISÖLUENNOT POLEENIN SALISSA, SAVONTIE 13, VAPAA PÄÄSY!

Ke 14.9.klo 18.00 Bakteerien antibioottiresistenssi

Luennoitsija Antti Nissinen, sairaalamikrobiologi ja kliinisen mikrobiologian dosentti HY

Ke 21.9.2022 klo 18.00 Taklaa kaaos - kuolinsiivous osaksi järjestämistä

Luennoitsija Nina Päivinen, ratkaisukeskeinen valmentaja, LCAF-coach ja koulutettu ammattijärjestäjä

Ke 28.9.2022 klo 18.00 PoleeniLIVE: Kauppalasta kaupungiksi 60 vuotta

Pieksämäki kuntamuutoksien puhurissa: 1930 Pieksämän kauppala, 1948 Pieksämäen kauppala, 1962 Pieksämäen kaupunki. Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Ke 19.10.2022 klo 18.00–19.30 PoleeniLIVE: Pieksämäen komppania Suomen sodassa 1808-1809

Pieksämäen ruotukomppanian operaatiopäiväkirja on yksi parhaiten säilyneistä Suomen sodan sotapäiväkirjoista. Esitelmässä käytetään hyväksi päiväkirjaa ja seurataan komppanian vaiherikasta peräntymismarssia Siikajoelle, sieltä kohti Pohjanmaan taisteluja ja lopulta vielä peräntymistä Ruotsin puolelle. Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Ke 2.11.2022 klo 18.00 PoleeniLIVE: Pieksämäen keskusurheilukentän tarinoita

Urheilukentän suunnittelu aloitettiin 1920-luvulla. Sitä rakennettiin lähes 10 vuotta, politiikka oli

sotkeutunut urheiluharrastukseen. Kenttä oli aikansa kulttuurikeskus. Siellä pidettiin erilaisia kesäjuhlia, joissa kävijöitä oli tuhansia. Urheilukilpailuissa tehtiin maailmanluokan tuloksia, ainakin muistetaan SM – maratonjuoksu vuonna 1956 lähes maailmanennätystasolla, josko käännapiste sitten oli ollut oikeassa kohdassa. Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Ke 11.1.2023 klo 18.00 PoleeniLIVE: Rietrikki Polén (1823-1884)

Suomalaisuusmies, joka ensimmäisenä rohkeni tehdä väitöskirjan suomen kielellä 1.5.1858. Aiemmat oli tehty ruotsiksi tai latinaksi, ja Rietrikki, Pieksämäen kappalaisen poika joutui, jopa keksimään uusia suomenkielisiä sanoja. Väitöksen esimiehenä toimi ”rohvessori” Elias Lönnrot, vartijana 1. kustoksena J. W. Snellman ja vastaväittäjänä lehtori C. G. Borg. Esitelmä seuraa Rietrikin elämää alkaen Pieksämäeltä v. 1823. Kulttuurikeskus Poleeni on nimetty Rietrikin mukaan. Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Ke 8.2.2023 klo 18.00 PoleeniLIVE: Piexemän kansanlaulut

Keruu ja tallenteet 1800-luvun lopulta. Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Ke 22.2.2023 klo 18.00 PoleeniLIVE: Pieksämäen kotirintamaiset ja lotat 1939 - 1944

Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Ke 29.3.2023 klo 18.00 Ikääntyvän hyvä ravitsemus
Luennoitsija Outi Saarinen, ravitsemusterapeutti

Ke 5.4.2023 klo 18.00 PoleeniLIVE: Rautulaiset kaukopartiomiehet, kotiseuturakkautta ja kansainvälistä vakoilua
Luennoitsija Asko Hankilanoja.

Luennoille vapaa pääsy!

MUUT LUENNOT, VERKKOLUENNOT

Ma 12.9. klo 17.00 Veistokset virtuaalikierroksena
kokousta Uino, Poleeni, Savontie 13
Käydään kierros kuvien avulla Pieksämäen merkittävimpiin julkisiin veistoksiin ja niiden historiaan.
Kuvanveistäjä, kuvataideopettaja Riitta Huttunen

To 22.9. klo 17.00 Veistoskierros kävelen
Pieksämäen keskustassa
Kokoontuminen Sibeliuspuiستoon, josta siirrytään kävelen veistosten äärelle keskustassa ja lopuksi siirrytään autoilla Vanhan kirkon kirkkopihan. Ei ennakkoilmoittautumista.

Ikääntyvien Yliopisto:
Ke 12.10 klo 14.00 Huumori ja humanismi. Naurun ja hauskuuden merkitys ihmisyyden ymmärtämiselle
Tutkijatohtori, tietokirjailija Jarno Hietalahti, JYU ja Suomen Akatemia

Ke 21.9. Vanhetessa viisastuu – totta vai tarua?
TT, tutkijatohtori Jenni Spännäri, UEF, ÅA, HY

Ke 5.10. klo 14.00 Miten edistän aivoterveystäni,
Neuropsykologian professori Risto O. Roine

Ke 14.12. klo 14.00 Sydämen sivistys, Puheenjohtaja Björn Wallén, Vapaa sivistystyö ry. Kanteletaiteilija Ida-Elina

Luentoja seurataan salissa. Yksittäiset etäseuraajat ilmoittautuvat Jyväskylän Ikääntyvien yliopistoon.

KINO POLEENI

Elokuvakerho aikuisille, vapaa pääsy!
Poleenin Sali, Savontie 13
Tule katsomaan laatu elokuvia maanantai-iltapäivisin ja avartamaan tietämystäsi elokuvamaailmaan. Alussa elokuvan esittely ja elokuvan katselun jälkeen keskustellaan elokuvan tunnelmista. Yhteistyössä kirjaston kanssa.

Ma 26.9. klo 14 Sokea mies, joka ei halunnut nähdä Titanicia, 2021, ohj. Teemu Nikki
Kesto 1 h 20 min

Ma 31.10 klo 14 Guled & Nasra, 2021, ohj. Khadar Ayderus Ahmed
Kesto 1 h 22 min

Ma 21.11. klo 14 Hytti numero 6, 2021, ohj. Juho Kuosmanen
Kesto 1 h 47 min

KIRJALLISUUS

SYLVI SYMPOSIUMI 3.9. Presidentin puoliso -teema

YHTEISLAULUT

100410 Yhteislaulua Poleenissa
Ti 12.30–13.15, Piia Säpyskä
Tule laulamaan yhdessä. Ohjelmassa ikivihreitä, kansanlauluja, vanhoja lastenlauluja ja tietenkin toivelauluja. Kokoontumiset syksyllä: 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11.22 klo 12.30 ja ma 28.11. huom! klo 15.00
Kevään kokoontumiset: 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3. ja ma 3.4. huom! klo 15.00.

100411 Lasten yhteislaulut (vain striimattuna)
Ma 9.15–10.00, Piia Säpyskä
Luletaan lastenlauluja vuosien varrelta. Tilaisuus lähetetään vain striimattuna [youtube.com/](https://www.youtube.com/) kulttuurikeskuspoleeni. Laulamassa voi käydä myös kirjaston alakerrassa, jossa striimi on myös näkyvissä. Laulutoiveita voi esittää etukäteen Piialle piia@poleeni.fi. Syksy: 19.9., 17.10. ja 21.11. Kevät: 16.1., 13.2., 13.3. ja 17.4

MUISTITREENIT – MUISTIKOULUT

999915 Tutustu muistitreeneihin - muistin ja aivojen huoltoa 1



To 14.15–15.15, 21.9.–19.10.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, Satu Radcliffe

Tule mukaan ylläpitämään muistisi vireää toimintaa leppoisassa tunnelmassa. Aiheina muisti, helppoja muistiniksejä, pelejä ja muistipähkinöitä sekä muistelua eri aiheista. Tämä kurssi uusille opiskelijoille.

999916 Lisää muistitreenejä - muistin ja aivojen huoltoa 2

To 14.15–15.15, 2.–30.11.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, Satu Radcliffe

Jatkokurssi, joskus muistitreeneihin osallistuneille.

Ylläpidetään muistin vireää toimintaa leppoisassa tunnelmassa. Aiheina muisti, helppoja muistiniksejä, pelejä ja muistipähkinöitä sekä muistelua eri aiheista.

999917 Muistitreenit verkossa 7.2.–16.4.2023

Tällä verkkokurssilla saat tietoa muistista ja ideoita muistia ylläpitävistä tehtävistä. Aiheina mm. ravinto, musiikki ja luonto. Kurssin voi tehdä omaan tahtiin kotikoneelta. Ohjeet saat sähköpostiin.

VERKKOKURSSIT

100120

Nettipelimannit

100711

Musiikin perusteet 1, verkkokurssi

113021

Taidemakupalat - verkkokurssi

114124

Muisti- ja muistokirja Altsuillen -
verkkokurssi

114127

Kirjansidontaa - verkkokurssi

114142

Tuohitähtiä ja helmiä – verkkokurssi

115707

linan soololattarit, etänä

115724

Lavis, torstai etänä

120105

Suomea verkossa - Finnish online

120306

Catching up, englannin keskustelu
verkossa

120316

Matkailuenglantia verkossa

120317

Sulkakynästä kirjoituskoneeseen;
englannin verkkokurssi

120318

Insights into British Culture;
verkkokurssi

120500

Ranskan kielen maistiaiset

120501

Ranskan jatkokurssi

120502

Ranskaa keskitasolle

120503

Ranskan ääntämistä verkossa

120505

Ranskaa keväällä verkossa

120600

Venäjän aakkoset verkkokurssi

120708

Espanjan alkeet verkossa

120709

Espanjaa matkailijalle verkossa
lyhytkurssi

Olemme mukana

**OSAAMINEN
NAKYVIIN**

-viikolla!

Ilmoittaudu sinäkin:

www.osaaminennakyviin.fi



120801	Italian alkeet
120802	Italian alkeiden jatko verkossa
120803	Italian jatkokurssi
120804	Italiaa keskitasolle
120805	Italian verkkokurssi 4
129803	Japanin alkeet hybridi
129804	Japanin alkeiden jatko
129805	Kiinan alkeet verkossa
129806	Korean alkeet verkossa
340503	Iloa ja luovuutta valokuvaukseen verkkokurssi
830217	Pilates alkeet -päiväryhmä, etänä
830219	Pilates alkeisjatko, etänä
830302	Raskaana liikkuen, etäkurssi
830306	Liikkuvuusharjoittelu, etänä
830308	Seniorijumppaa kotiin etänä
830407	Kotijumppaa pienvälinein etänä
999917	Muistitreenit verkossa

LAPSET JA AIKUISET YHDESSÄ

114312	Nikkaripaja
810200	Syksyn satoa – leivo lapsen kanssa
114316	Pyörän tuunauspaja
830426	Suunnistuskurssi perheille
830303	Äiti-vauva-jumppa
830108	Perhejooga, kevät

Seuraa ilmoitteluaamme!

YSTÄVÄNPÄIVÄVIKKO, VKO 7

NAISTENPÄIVÄN TILAISUUS 8.3.

IKONIKURSSILAISTEN IKONINÄYTTELY 15.3. – 8.4.2023

KEVÄTNÄYTTELY "LUONTO KUTSUU" 14.4. – 13.5.2023

SYYSMARKKINAT

Tule tapaamaan Seutuopiston väkeä tiistaina 6.9. Samalla voit myös ilmoittautua kursseille.





TAITEEN PERUSOPETUS

Taiteen perusopetus on ensisijaisesti lapsille ja nuorille tarkoitettua tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää eri taiteenalojen opetusta. Opetus perustuu lakiin taiteen perusopetuksesta (633/1998) sekä sitä täydentävään asetukseen (813/1989). Taiteen perusopetuksen tehtävänä on tarjota oppilaille mahdollisuuksia opiskella taidetta pitkäjänteisesti, päämäärätietoisesti ja omien kiinnostuksen kohteiden suuntaisesti sekä luoda edellytyksiä

elinikäiselle taiteen harrastamiselle. Opetus perustuu moniarvoiselle ja uudistuvalla kulttuuriperinnölle. Pieksämäen Seutuopistossa taiteen perusopetus noudattaa Opetushallituksen 1.8.2018 vahvistamia taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteita kuvataiteen ja teatteritaiteen kohdalla.

NÄYTTÄMÖTAITEET

110201 Poleenin lasten teatteri

To 17.00–18.30

15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni, Savontie 13,
55,00 €

Iiris Salmela

Poleenin lasten teatteri on alle 10-vuotiaiden lasten taiteen perusopetuksen teatteritaiteen ryhmä. Lasten teatteri tähtää ensi kesän yhteiseen kesäteatteriesitykseen Pappilan pihassa. Teatteriryhmässä lapsi saa runsaasti virikkeitä mielikuvitukselle ja eläytymiskyvylle. Ryhmässä leikittään, näytellään ja opetellaan yhdessä olemisen taitoja.

KUVATAIDEKOULU

Pieksämäen kuvataidekoulu toimii Pieksämäen Seutuopiston yhteydessä. Opetusta annetaan taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän mukaisesti piirustuksessa, maalauksessa ja digimaalauksessa, grafiikassa, valokuvauksessa, kuvanveistossa, keramiikassa ja taidekäsityössä. Opinnot antavat valmiuksia jatko-opinnoille kuvataiteessa. Syyllukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €. Lukukausimaksut sisältävät 20 euron materiaalmaksun. Kausikortti ei käy maksuksi. Ilmoittautuminen koskee molempia lukukausia, kevätlukukaudelle ei ilmoittauduta erikseen.

113402 Kuvataidekoulu, 6-12 vuotiaat, Naarajärvi

Ke 17.00–18.30

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, käsityöluokka, Seunalantie 8, 65,00 €

Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen

Syyllukukausi 65 € ja kevätlukukausi 65 €, sisältävät materiaalmaksun.

113403 Kuvataidekoulu, 5-8 vuotiaat, tiistai

Ti 16.00–17.30

30.8.–13.12.2022, 10.1.–25.4.2023

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 95,00 €

Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen

113404 Kuvataidekoulu, 9-12 vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–18.15

31.8.–14.12.2022, 11.1.–26.4.2023

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 95,00 €

Heli Laitinen, Susanna Tyrväinen ja Lahtinen Juha

113405 Kuvataidekoulu, 13-18 vuotiaat, torstai

To 16.00–19.00

1.9.–15.12.2022, 12.1.–27.4.2023

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 95,00 €

Heli Laitinen, Susanna Tyrväinen, Juha Lahtinen ja Hannele Haatainen

113406 Kuvataidekoulu, 6-8 vuotiaat, Jäppilä

To 14.00–15.30

1.9.–15.12.2022, 12.1.–27.4.2023

Jäppilän koulu, Jäppilän Kirkkotie 9 C, 95,00 €

Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen

113407 Kuvataidekoulu, 9-15 vuotiaat, Jäppilä

To 15.30–17.00

1.9.–15.12.2022, 12.1.–27.4.2023

Jäppilän koulu, Jäppilän Kirkkotie 9 C, 95,00 €

Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen





MUSIIKKI

MUSKARIT

Varhaisiän musiikinopetus eli musiikkileikkikoulu (muskari) on tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää toimintaa ammattitaitoisen opettajan johdolla. Kaiken toiminnan keskiössä on lapsi ja musiikki. Ryhmiä on 2kk ikäisten vauvojen ryhmistä 7-vuotiaiden soitto-ryhmiin. Alle 3-vuotiaat käyvät ryhmissä yhdessä läheisen aikuisen (esim. äiti, isä, kummi, mummi) kanssa. Lukukausi päättyy yhteiseen Lasten iloiseen kevätkonserttiin Poleenin salissa 22.4.2023. Lisätietoja varhaisiän musiikinopetuksesta p. 044 788 4324 / piia@poleeni.fi / Facebook: Piia Poleenista

100103 Vauvamuskari 2-11 kk

Ti 9.50–10.35, Piia Säpyskä
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
55,00 € ,Ei kausikortilla!
Ryhmässä tuetaan vanhemman ja lapsen vuorovaiku-

tusta laulaen, leikkien, lorutellen, liikkuen ja soittaen. Lapsen mukana on aikuinen, joka toimii yhdessä lapsen kanssa. Vuorovaikutus niin aikuisen ja lapsen kuin muunkin ryhmän välillä vahvistaa lapsen sekä sosiaalista, motorista, että kognitiivista kehitystä leikin avulla.

100104 Muskari 1-2 vuotiaat taaperot

Ti 9.00–9.45, Piia Säpyskä
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
55,00 €, Ei kausikortilla!
Taaperoiden ryhmässä lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruillaan ryhmän ikätason ehdoilla. Lapsen mukana on aikuinen (äiti, isä, tai joku muu turvallinen henkilö) joka toimii yhdessä lapsen kanssa. Vuorovaikutus niin aikuisen ja lapsen kuin muunkin ryhmän välillä vahvistaa lapsen sekä sosiaalista, motorista että kognitiivista kehittymistä leikin avulla.

100105 Muskari 3-vuotiaat

Ma 16.30–17.15, Piia Säpyskä
12.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 55,00 €, Ei kausikortilla!
3-vuotiaiden kanssa lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruillaan ikäryhmän taitotason mukaisesti. Lapsen tulee olla täyttänyt 3 v syyskuun loppuun mennessä ja hän käy tunnilla ilman aikuista. Lukukauden alussa tukihenkilö voi olla mukana.

100106 Muskari 4-5 vuotiaat

Ma 17.20–18.05, Piia Säpyskä
12.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 55,00 €, Ei kausikortilla!
Ryhmässä lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruillaan ikäryhmän taitotason mukaisesti. Lapsen tulee olla täyttänyt 4 v syyskuun loppuun mennessä ja hän käy tunnilla ilman aikuista.

100107 Soittomuskari 5-7 vuotiaat

Ma 18.10–18.55, Piia Säpyskä
12.9.–28.11.2022, 9.1.–24.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13 55,00 €, Ei kausikortilla!
5-7 v suunnattu soittopainotteinen muskari. Pääpaino on Orff-soittimiston (ksylofoni, kellopeli, rytmisoittimet) soitossa kuvionuottien avulla, mutta lukuvuoden aikana tutustutaan moniin muihinkin instrumentteihin.

100109 Perhemuskari

Ti 10.40–11.25, Piia Säpyskä 13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13 55,00 €, Ei kausikortilla!
Perheryhmään voi osallistua 1-2 aikuista 1-3 lapsen kanssa. Lasten ikä voi olla 2 kk - 3 v. Muskarissa lauletaan, leikitään soitetaan loruillaan ja liikutaan. Vuorovaikutus niin aikuisen ja lapsen kuin muunkin ryhmän välillä vahvistaa lapsen sekä sosiaalista, motorista, että kognitiivista kehittymistä.

100116 Muskari 1-5 v Virtasalmi

Pe 10.00–10.45, Piia Säpyskä
16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023
Virtasalmi, Päiväkotitiili, 55,00 €, Ei kausikortilla!
Muskarissa lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruillaan ryhmän taitotason ehdoilla. Ryhmä kokoontuu päivähoitopäivän aikana, mutta mukaan voi tulla lapsia myös kotihoidosta.

100117 Virtasalmen eskarimuskari

Pe 9.50–10.35, Piia Säpyskä
16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023
Virtasalmi, koulu, Koulutie 12, 55,00 €, Ei kausikortilla!
Muskari on Virtasalmen esiopetusikäisille suunnattu ryhmä, joka kokoontuu eskariaikaan. Pääpaino on Orff-soittimien (ksylofoni, kellopeli, rytmisoittimet) soitossa kuvionuottien avulla, mutta lukuvuoden aikana tutustutaan moniin muihinkin instrumentteihin.

100118 Seniorimuskari, Virtasalmi UUTUUS!

Pe 11.00–12.00, Piia Säpyskä
16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023
Virtasalmi, kirjasto 55,00 €, Ei kausikortilla!
Monipuolisesti musiikin äärellä laulaen, muistellen, pelaillen ja välillä vaikka vähän tanssienkin. Tunti toiveita, tarinoita ja tunteita.

PIANO

Pianonsoiton ja kosketinsoittimien perus- ja jatkokoulun opetusta kaiken ikäisille opiskelijan lähtötaso huomioiden. Opetellaan myös musiikin perusteita ja haluttaessa vapaan säestyksen alkeita. Ohjelmisto suunnitellaan opiskelijalähtöisesti yksilö- tai pariopetuksena. Opetusta myös kuvionuotteja käyttäen. Kurssilla voit suorittaa opintomerkin opinnoistasi niin halutessasi. Lisätietoja opettajalta.

100202 Pianonsoitto, Keskusta

Ke 15.45–19.30, Ulla Kauppinen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Järjestötoimisto, 2 krs. kokoushuone 2, Tasakatu 2-4 135,00 €, Ei kausikortilla!
Pianonsoiton perus- ja jatkokoulun opetusta kaiken ikäisille. Piano-ohjelmisto suunnitellaan yksilöllisesti jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset huomioiden. Opetusta myös kuvionuotteilla. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua.

100204 Pianonsoitto, Naarajärvi

Ti 15.00–18.30, Ulla Kauppinen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–12.4.2023
Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka, Seunalan-
tie 8 135,00 €, Ei kausikortilla!
Pianonsoiton perus- ja jatkokoulun opetusta kaiken ikäisille. Piano-ohjelmisto suunnitellaan yksilöllisesti jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset huomioiden. Opetusta myös kuvionuotteilla. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua.

100205 Pianonsoittoa senioreille

Ma 17.30–18.45, Ulla Kauppinen

12.9.–28.11.2022, 9.1.–10.4.2023

Konttiopuiston koulu, musiikkiluokka, Kuusitie 46
135,00 € Ei kausikortilla!

Pianonsoiton ja vapaan säestyksen opiskelua senioreille yksin tai pareittain. Oletko joskus soittanut pianoa tai haaveillut osaavasi soittaa? Tällä kurssilla voit aloittaa alkeista tai perehtyä uusiin kappaleisiin ja tyyleihin. Henkilökohtaisista opetusajoista sopiminen opettajan kanssa ennen opetuksen alkua. Opettaja ottaa yhteyttä.

100206 Pianonsoitto senioreille 2, Nukkekot

UUTUUS!

To 13.30–15.00, Ulla Kauppinen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21 135,00 €, Ei kausikortilla!

Oletko joskus soittanut pianoa tai haaveillut osaavasi soittaa sitä? Tällä kurssilla voit aloittaa alkeista tai verestää aiemmin opittuja taitoja. Henkilökohtaisista opetusajoista sopiminen opettajan kanssa ennen opetuksen alkua. Opettaja ottaa yhteyttä.

100207 Pianonsoitto, Konttiopuisto

Ma 14.45–17.30, Ulla Kauppinen

12.9.–28.11.2022, 9.1.–10.4.2023

Konttiopuiston koulu, musiikkiluokka, Kuusitie 46,
135,00 €, Ei kausikortilla!

Pianonsoiton perus- ja jatkotason opetusta kaiken ikäisille. Piano-ohjelmisto suunnitellaan yksilöllisesti jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset huomioiden. Opetusta myös kuvionuoteilla. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua.

100208 Pianonsoitto, Nukkekot

To 16.30–18.30, Ulla Kauppinen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21 135,00 €, Ei kausikortilla!

Pianonsoiton perus- ja jatkotason opetusta kaiken ikäisille kotoisasti Nukkekodilla. Piano-ohjelmisto suunnitellaan yksilöllisesti jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset huomioiden. Opetusta myös kuvionuoteilla. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen

SOOLO- JA BÄNDISOITTIMET

MUSA SOI –PAJAT

Voit valita jonkin seuraavista soittimista: viulu, piano, 5-kielinen kantele tai nokkahuilu. Ryhmä kokoontuu yhdessä 2 kertaa lukukaudessa, muutoin jokainen käy pienellä yksityistunnilla viikoittain. Opettaja auttaa tarvittaessa soittimen hankinnassa.

100111 MusaSoi-paja 1, Keskusta

Ti 14.00–17.00, Piia Säpyskä

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21, 55,00 €, Ei kausikortilla!

100113 MusaSoi-paja 2, Keskusta

Ke 15.00–17.15, Piia Säpyskä

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21, 55,00 €, Ei kausikortilla!

100119 MusaSoi-paja, Virtasalmi

Pe 12.30–14.45, Piia Säpyskä

16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

Virtasalmi, koulu, Koulutie 12, 55,00 €, Ei kausikortilla!

100120 Nettipelimannit

To 18.00–19.30, Piia Säpyskä

15.9.–1.12.2022, 10.1.–13.4.2023

Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21, 35,00 €, Ei kausikortilla!

Kaikenikäisille ja tasoisille soveltuva kurssi täynnä iloista kansanmusiikkia. Opettaja tekee videoita joiden avulla kappaleita voi harjoitella silloin kun itsellä on aikaa. Kaksi kertaa lukukaudessa Poleenille voi tulla soittamaan yhdessä livenä Pelimannijameihin. Ohjelmistossa kansanlauluja sekä perinteisempää ja uutta kansanmusiikkia että vanhaa tanssimusiikkia. Yhteiset pelimannijamit ovat Poleenin aulassa 15.9., 24.11., 19.1. ja 16.3.23.

100121 Pelimannijamit

To 18.00–19.00, Piia Säpyskä

15.9.–24.11.2022, 19.1.–16.3.2023

Poleeni, Savontie 13, Ei kurssimaksua!

Tervetuloa jammailemaan pelimannimeinigillä Poleenin aulaan. Nuotit saat paikan päällä, ohjelmisto laidasta laitaan kansanmusiikista vanhaan suomalaiseen iskelmään. Musisointi ei tunne ikäraja! Kokoontumiset to 15.9., 24.11.22, 19.1., ja 16.3.23.

100300 Harmonikansoiton alkeet lapsille

Ti 16.00–16.45, Visa Wiren

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 135,00 €, Ei kausikortilla!

Kurssilla tutustutaan harmonikansoiton perustaitoihin: soittoasento, soitto tekniikka, nuotinluvun perusteet. Helppoa lapsille soveltuvaa ohjelmistoa. Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo ja auttaa mielellään sopivan harmonikan hankinnassa. Tied. Visa Wirén p. 0400 847 129. Uusia opiskelijoita toivotaan mukaan!

100301 Harmonikansoitto, aikuiset

Ti 17.00–18.30, Visa Wiren

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 135,00 € Ei kausikortilla!

Kurssilla opiskellaan harmonikansoiton perustaitoja: mm. soittoasento, soitto tekniikka, nuotinluvun perusteet, erityylistä ohjelmistoa. Opiskelijan omia toiveita voidaan ottaa huomioon ohjelmistovalinnoissa ja opetuksen sisällössä. Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo ja auttaa mielellään sopivan harmonikan hankinnassa. Tied. Visa Wirén 0400-847 129. Olitpa aloittaja tai aiemmin soittanut, tervetuloa mukaan!

100302 Viulun- ja alttoviulunsoitto

Ti 12.00–0.00, Suvi Lehtoranta-Ståhl

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 135,00 €, Ei kausikortilla!

Viulun- ja alttoviulun soitonopetusta yksilöopetuksena. Voit olla vasta-alkaja tai jo pidemmälle soittotaidoissa edennyt muskantti. Opetus etenee yksilölliseen tahtiin ja ohjelmisto valitaan jokaisen oppilaan oman kiinnostuksen mukaan. Soittoaika ja -päivä sovitaan erikseen kunkin oppilaan kanssa ennen lukukauden alkua.

100304 Saksofonin- ja klarinetinsoitto

Ke 12.00–0.00, Aki Saira

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 135,00 €, Ei kausikortilla!

Saksofonin ja klarinetin soitonopetusta pari- tai yksilöopetuksena aina klassisesta pop/jazziin. Opetuspäivä keskiviikko, henkilökohtainen soittoaika sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua.

100305 5-kielisen kanteleen soitto, aikuiset

To 18.00–19.00, Piia Säpyskä

22.9.–1.12.2022, 12.1.–23.3.2023

Nukkeoti, yläkerta, Hiekanpääntie 21, 30,00 €,

Ei kausikortilla! Joka toinen viikko

Soitto aloitetaan alkeista. Tutustutaan soitin säestykseen ja näppäilytekniikkaan. Edetään opiskelijalähtöisesti ”rima matalalla ja tunnelma korkealla”.

Oma soitin välttämätön, tarvittaessa opettaja auttaa sen hankinnassa. Lähiopetuksen lisänä opiskelijoille tehdään ohjevideoita nettiin. Kurssille voi tulla jo hie-
man soittaneet kertaamaan sekä aivan vasta-alkajat. Syksyn kokoontumiset 22.9., 6.10., 20.10., 3.11., 17.11. ja kevät 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., ja 6.4.22

100306 Sellonsoitto

To 19.00–19.45, Tatu Ruoho

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2 krs, Savontie 13, 135,00 €, Ei kausikortilla!

Sellonsoiton alkeiden opiskelua pari/yksilöopetuksena, oma soitin välttämätön. Myös pidemmälle opinnoissaan ehtineet tervetuloa kurssille. Opetuspäivä torstai, henkilökohtaiset ajat sovitaan opettajan kanssa ennen kurssin alkua.

100307 Huilunsoitto

To 18.30–20.00, Elina Haatainen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 70,00 € Ei kausikortilla!

Huilunsoiton pienryhmäopetusta kaiken tasoille soittajille; aikaa pyritään jättämään myös yksilölliselle ohjaukselle. Oma soitin välttämätön. Tervetuloa huilunsoiton kiehtovaan maailmaan!

KITARANSOITTO / SOIVAT KIELET

Kitaransoitto-, soivat kielet-, basson soitto ja komppaa ukulelella- kurssit on tarkoitettu kaikenikäisille ja tasoille soittajille; oppilas pystyy itse vaikuttamaan soitettavaan ohjelmistoon. Opetus tapahtuu yksilö- tai pariopetuksena, ukulele myös pienryhmäopetuksena. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan ennen kurssin alkua – opettaja ottaa yhteyttä.

100311 Soivat kielet

To 13.00–19.30, Juha Kauppinen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 45, musiikki, 135,00 €, Ei kausikortilla! Kaikenikäisille ja -tasoisille mahdollisuus opiskella säestystä (komppaus- ja näppäilytekniikat), nuotteista soittoa, soolon soittoa/improvisointia, musiikin teoriaa, eri tyylilajeja (rock, blues, country, gospel,

jazz) alkeista alkaen. Soittimenasi voi olla kitara, sähkökitara, tai ukulele.

100312 Kitaran soitto, Naarajärvi

Pe 15.00–17.15, Pekka Riipinen

16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka, Seunalantie 8, 135,00 €, Ei kausikortilla!

Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille ja tasoisille soittajille. Oppilas pystyy itse vaikuttamaan kurssin sisältöön. Opetus on yksilöopetusta. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan ennen kurssin alkua - opettaja ottaa yhteyttä.

100313 Bassonsoitto

Ke 16.30–19.15, Klaus Nyqvist

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Hiekanpään koulu, musiikkiluokka, Hiekanpäntie 29, 135,00 €, Ei kausikortilla!

Sähköbasson ja kontrabasson soiton opetusta pari/yksilöopetuksena. Kurssilla voit myös suorittaa vapaaehtoisen opintomerkin opinnoistasi, lisätietoja opettajalta. Henkilökohtainen soittoaika sovitaan n. viikko ennen opetuksen alkua, opettaja ottaa yhteyttä.

100314 Komppaa ukulella

Ma 18.00–19.00, Klaus Nyqvist

12.9.–28.11.2022, 9.1.–10.4.2023

Keskuskatu 45, musiikki, Keskuskatu 45 45,00 € Ei kausikortilla!

Kurssi on tarkoitettu kaikille ukulelen soitosta kiinnostuneille. Aiempi soitkokemus ei ole välttämätön. Kurssilla opit perussoinnut ja komppikuviot iloisesti ryhmässä soittaen. Osallistua voit kaikilla C-viritteisillä ukeilla. Oma soitin toivottava. Pienryhmäopetusta.

RUMMUNSOITTO

Rummunsoiton opiskelua pari/yksilö-opetuksena kaiken tasoisille rummuttajille. Kurssilla opetellaan mm. peruskomppisovelluksia, nuottien aika-arvoja ja nuotinlukua, perusrudimentteja ja rumpujen soiton ergonomiaa. Henkilökohtaisista opetusajoista sopiminen opettajan kanssa n. viikko ennen opetuksen alkua.

100321 Rummunsoitto, Naarajärvi

To 17.15–19.30, Tommi Relander

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka, Seunalantie 8, 135,00 €, Ei kausikortilla!

100322 Rummunsoitto 1, Kontiopuisto

Ma 15.30–17.45, Tommi Relander

12.9.–28.11.2022, 9.1.–10.4.2023

Kontiopuiston koulu, musiikkiluokan viereinen lk, 135,00 €, Ei kausikortilla!

LAULU

Yksilöopetus 30 min. Laulutunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan, hengitykseen ja eri tyylisten laulujen tulkintaan. Ohjelmisto valitaan opiskelijoiden toiveet huomioiden kevyestä klassiseen. Kurssi on tarkoitettu 16 vuotta täyttäneille. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusajojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100400 Iloa laulusta 1

Ma 14.00–18.00, Merja Jauhijärvi

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 €, Ei kausikortilla! Yksilöopetus 45 min/joka toinen vko 16 v täyttäneille. Tunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan ja -ohjelmistoon. Lauluohjelmisto valitaan opiskelijan toiveet huomioiden. Voit myös suorittaa vapaaehtoisen opintomerkin lauluopinnoistasi, lisätietoja opettajalta. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusajojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100403 Yksinlaulu

Pe 14.00–17.30, Tatu Ruoho

16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 € Ei kausikortilla! Yksilöopetus 30 min 16 v täyttäneille. Yksinlaulutunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan ja äänenmuodostukseen klassista äänenmuodostusta painottaen, mutta kevyempäkään laulutyyliä unohtamatta. Ohjelmisto valitaan yhdessä oppilaan kanssa. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua. Opettaja ottaa yhteyttä.

100405 Ääni soimaan

To 16.00–19.30, Aki Hietala

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Kontiopuiston koulu, musiikkiluokka, Kuusitie 46, 195,00 €, Ei kausikortilla!

Yksilöopetus 30 min 16v täyttäneille. Kurssilla lauletaan musiikkia monipuolisesti laidasta laitaan. Klassista, kansanlauluja tai vaikkapa viihteellisempää. Kurssilla perehdytään myös terveeseen äänenkäyttöön. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusajojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100406 Yksinlaulu, Naarajärvi UUTUUS!

Ke 15.30–18.30, Janette Hämäläinen
14.9.–30.11.2022, 12.1.–12.4.2023
Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka,
Seunalantie 8, 195,00 €, Ei kausikortilla!
Laulutunneilla perehdytään äänenmuodostukseen ja
hengitystekniikkaan, unohtamatta musiikillista ilmai-
sua. Ohjelmisto valitaan yhdessä oppilaan kanssa
ja opetus suunnitellaan oppilaan lähtötason ja tavoit-
teiden mukaan. Aiempaa laulu- ja musiikkitaustaa
ei tarvita. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten
tuntiaikojen sopimiseksi.

100407 Mikrofonitutuksi -kevyen laulun syyskurssi UUTUUS!

Pe 16.00–21.00, La 12.00–17.00, Aki Hietala
11.–12.11.2022
Kontioapuiston koulu, musiikkiluokka, Kuusitie 46,
20,00 €, Ei kausikortilla!
Äänentoistokaluston ja mikrofonin säätäminen lau-
lajan näkökulmasta, miten tulisi harjoitella - mihin
erityisesti kiinnittää huomiota, mikrofonitekniikkaa,
kuinka fraseerata eri tyyeissä? Yhteinen aloitus (45
min) molempina päivinä, sekä yksilötunnit. Kokoon-
tuminen pe ja la 11.-12.11.10.22.

100408 Kevyen laulun kevätkurssi UUTUUS!

La 11.00–17.00, Su 11.00–17.00, Matti Taskinen
28.–29.1.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
30,00 €, Ei kausikortilla!
Kurssilla käydään läpi lauluteknisiä asioita ja syven-
nytään tyylin mukaiseen fraseeraukseen, tavoitteena
löytää tunne ja ajatus laulamiseen.

KUOROT JA LAULURYHMÄT

**Seutuopistosta löytyy kuoroja ja lauluryhmiä monen
ikäisille ja tasoisille laulajille. Valitse omasi ja tule
rohkeasti mukaan virkistämään kuorolaulusta.**

100501 Naiskuoro IhanNaiset

Ke 17.45–19.15, Piia Säpyskä
14.9.–28.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Keskuskatu 45, musiikki, 55,00 €, Ei kausikortilla!
Kuorossa lauletaan rentoa, iloista, helppoa, haasta-
vaa ja kaunista musiikkia lähes kaikista tyylilajeista.
Rima pidetään sopivalla korkeudella, välillä iloisesti
rallatellen ja välillä itseämme haastaen, mm. imp-
rovisoiden. Tilaisuuden tullen pieniä ja isompiakin
esiintymisiä.

100502 Ilonpissarat - kuoro

To 18.00–19.30, Kirsi Alanko
22.9.–1.12.2022, 12.1.–6.4.2023
Harjun koulu, ruokala 40,00 €, Ei kausikortilla! Joka
toinen viikko
Matalan kynnyksen kuoro. Tule iloiseen joukkoon
mukaan laulamaan! Kuorossa harjoitellaan 1-3 ääni-
siä erityyisiä lauluja, sekä käydään läpi laulamisen
perustekniikan asioita. Et tarvitse aiempaa kuoroko-
kemusta, vain lauluintoa.

100506 Pieksämäen Mieslaulajat

To 17.30–20.00, Ari Norontaus
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Järjestötalo, diskotila, Tasakatu 4-6, 55,00 €, Ei
kausikortilla!
Vaativampaa ohjelmistoa, esiintymisiä 3-5 vuodessa.
Tule mukaan perinteikkääseen mieskuoroon. Luku-
vuoden aikana keskitytään äänenmuodostukseen ja
kuoron soinnin kehittämiseen uudistuvan ohjelmiston
myötä. Uusia laulajia tarvitaan kaikkiin stemmoihin.

100510 Länsituuli - kuoro

Pe 13.30–15.00, Kirsi Alanko
23.9.–2.12.2022, 13.1.–14.4.2023
Halkokumpu, Kumputalo, Halkokummuntie 24,
35,00 €, Ei kausikortilla! Joka toinen viikko
Tule mukaan rentoon kyläkuoroomme! Laulamme 1-2
äänisiä erityyisiä lauluja. Kokoon-tuminen parillisina
viikkoina.

100512 Ikäihmisten kuoro, Jäppilä

To 10.00–12.00, Heikki Reijonen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Jäppilä, Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 55,00 €, Ei
kausikortilla!
Matalan kynnyksen kyläkuoro. Laulut enimmäkseen
1-äänisiä. Tule kehittämään ääntäsi ja virkistäyty-
mään kuorolaulusta mukavan yhteisolon merkeissä.
Kuoro käy laulamassa ja laulattamassa väkeä myös
Peltokartanon palvelutalossa.

100513 Laitakaupungin laulajat, Paltanen

Pe 17.30–19.45, Kirsi Alanko
23.9.–2.12.2022, 13.1.–14.4.2023
Paltanen, Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2, 35,00 €, Ei
kausikortilla! Joka toinen viikko
Tule mukaan rentoon ja iloiseen porukkaamme! Kurs-
silla lauletaan pääasiassa yksiäänisiä tuttuja lauluja,
mutta harjoitellaan myös äänissä laulamista. Kokoon-
tumiset parillisilla viikoilla.

KARAOKE

Pienryhmäopetusta. Kurssilla saat toteuttaa itseäsi laulamalla omia toivekappaleitasi kannustavassa ilmapiirissä. Samalla käydään läpi laulamiseen ja rytmimusiikkiin liittyviä perusasioita.

100802 Karaokea, A

To 16.30–18.00, Klaus Nyqvist
22.9.–1.12.2022, 12.1.–23.3.2023
Keskuskatu 45, musiikki, 50,00 €, Ei kausikortilla!
Tule rohkeasti mukaan laulamaan, nauttimaan musiikista ja hankkimaan esiintymisvarmuutta kannustavassa ilmapiirissä Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parillisilla viikoilla.

100803 Karaokea, B

To 16.30–18.00, Klaus Nyqvist
15.9.–8.12.2022, 19.1.–20.4.2023
Keskuskatu 45, musiikki, 50,00 €, Ei kausikortilla!
Tule rohkeasti mukaan laulamaan, nauttimaan musiikista ja hankkimaan esiintymisvarmuutta kannustavassa ilmapiirissä Pienryhmäopetusta. Kokoontuminen parittomilla viikoilla.

BÄNDIT JA ORKESTERIT

Valitse omasi opiston monipuolisesta orkesterikattauksesta ja tule rohkeasti mukaan soittamaan. Instrumentin opiskelijoille yhden orkesterin kurssimaksu puoleen hintaan.

100701 Poleenin orkesteri

La 12.00–14.00, Tuulia Pulkkinen
24.9.–5.12.2022, 14.1.–22.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, Ei kurssimaksua! Joka toinen viikko
Tule soittamaan monipuolista klassista ja vähän viihteellisempääkin musiikkia Poleenin omaan orkesteriin. Soittajia etsitään etenkin jousisoittimiin. Esiintymisiä on yleensä 1-2 kertaa lukuvuodessa. Musiikkiopiston peruskurssi 3-tasoinen soittotaito suotavaa. Yhteyshenkilö Merja Jauhijärvi 044 799 5298. Tervetuloa mukaan!

100702 Pieksämäen Puhaltajat

Pe 17.45–19.45, Janne Juutilainen
16.9.–2.12.2022, 13.1.–14.4.2023
Keskuskatu 45, musiikki, 60,00 €, Ei kausikortilla!
Orkesterin ohjelmisto koostuu uudesta ja vanhasta puhallinmusiikkista laidasta laitaan. Orkesteri pyrkii myös esiintymään vähintään kerran lukuvuodessa. Oma soitin välttämätön. Tervetuloa!

100703 Seutuopiston jouset

Pe 16.00–18.15, Merja Jauhijärvi
16.9.–2.12.2022, 13.1.–22.4.2023
Poleeni, Seutuopiston toimisto, Savontie 13, 55,00 €, Ei kausikortilla!
Iloista yhteismusisointia viululla, alttoviululla, sellolla ja kontrabassolla. Ohjelmistossa niin klassista, kuin kevyempääkin musiikkia. Sovitukset pyritään tekemään kunkin soittajan taitojen mukaisiksi. Oma soitin tarvitaan.

100704 Bändikurssi

To 18.30–20.00, Klaus Nyqvist
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Keskuskatu 45, musiikki, 70,00 €, Ei kausikortilla!
Bändikurssi on tarkoitettu oman soittimensa perusteet hallitseville soittajille. Ohjelmisto rakentuu yhdessä oppilaiden kanssa, pääpaino blues- ja rockmusiikissa. Tervetuloa hakemaan bändikokemusta niin soittajat kuin laulajat!

100705 Pelimannipiiri

Ma 17.00–19.30, Asko Hankilanoja
12.9.–28.11.2022, 9.1.–10.4.2023
Järjestötalo, diskotila, Tasakatu 4-6, 60,00 €, Ei kausikortilla!
Pelimannihenkestä yhtyesoittoa leppoisassa hengessä, musiikista nauttien. Ohjelmistossa myös vanhaa tanssimusiikkia. Esiintymisiä myös tarjolla pitkin vuotta.

100706 Senioriyhtye Välisoitto

Ti 12.00–13.30, Klaus Nyqvist
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Keskuskatu 45, musiikki, Ei kurssimaksua!
Etupäässä vanhaa perinteistä tanssimusiikkia soittava senioriyhtye pitää rimaa matalalla ja tunnelmaa korkealla. Esiintymisiäkin on vuoden mittaan tarjolla. Tule rohkeasti mukaan kokemaan orkesterisoiton tunnelmaa.



MUU MUSIIKINOPETUS

100409 Äänenhuoltoa puhetyöläisille **UUTUUS!**

La 15.00–16.00, Su 15.00–16.00,

Janette Hämäläinen

19.–20.11.2022, 21.–22.1.2023

Keskuskatu 45, musiikki, 20,00 €, Ei kausikortilla!
Kurssilla etsitään syitä ja ratkaisuja äänen väsymiseen. Harjoitteiden avulla tutustumme ergonomiseen äänenkäyttöön, aktivoimme pallean antamaan äänelle tukea, sekä tutustumme erilaisiin äänenhuoltotapoihin. Kurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia huoltamaan omaa ääntään ja käyttämään sitä ergonomisemmin.

100711 Musiikin perusteet 1, verkkokurssi

To 12.00–0.00, Merja Jauhijärvi

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

40,00 €, Ei kausikortilla!

Kurssilla tehdään nuotit, rytmit ja musiikin termit tutuiksi helppotajuisesti ja leppoisaan tahtiin. Sopii erityisesti laulajille ja soiton alkeita opetteleville. Oppimateriaalin saat linkillä sähköpostiisi, eli muista ilmoittaa se kurssille ilmoittautuessasi. Materiaali sisältää opetusvideoita sekä kotitehtäviä. Kurssilla voit myös suorittaa vapaaehtoisen opintomerkin, josta lisätietoja saa opettajalta.

100712 Live- äänentoiston miksaus **UUTUUS!**

Pe 18.00–20.15, La 12.00–16.00, Teemu Nykänen
13.–14.1.2023

Veturitori, Tallikankaankatu 3, 20,00 €, Ei kausikortilla!

Kurssilla opiskellaan, miten äänentoisto saadaan onnistumaan konserteissa, teattereissa ja eri tapahtumissa. Tutustutaan mm. äänentoistolaitteiden asentamiseen, monitorointiin, miksauskeeseen ja eri mikserien ominaisuuksiin.



KIELET

KIELET VUONNA 2022-2023

Opiston kielitarjonnasta löytyy kursseja niin vasta-alakajille kuin jo pidemmälle ehtineille ja kielivalikoimaan kuuluu myös joitakin harvinaisempia kieliä. Kurseilla pääpaino on käytännössä tarvittavan kielitaidon opettelu ja harjoittelu ja usein harjoittelussa keskitytäänkin puhumisen taitoihin, vaikka kurseilla ei unohdeta kielen muitakaan osa-alueita. Tavoitteena on oppia arkielämässä tarvittavaa kieltä ja ylläpitää saavutettua kielitaitoa. Ryhmässä opiskelu on tehokasta ja hauskaa ja kannustaa puhumaan. Yleensä jatkokurssit alkavat kertauksella. Kurssilla käytetty oppikirja hankitaan itse. Joskus oppikirjasta päätetään kurssin alussa yhdessä. Älä kuitenkaan hanki kirjaa ennen kuin kurssin alkaminen on varmistunut. Ensimmäisellä tunnilla pärjää ilman kirjaakin. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa tai jatkaa kielienopiskelua. Tule löytämään kielten oppimisen ilo.

Joillekin kursseille on mahdollista osallistua tarvittaessa etänä, näissä on maininta hybridimahdollisuudesta. Lisätietoja kieltenopettaja Satu Radcliffelta, p. 044 588 3429 tai kurssin alettua opettajalta. Kurssit, joilla voi suorittaa osaamismerkkin, on merkitty lyhenteellä OM.

Kielten opinto-ohjaus ja kurssien esittely

Kielten tasoryhmittely on suuntaa antavaa. Ryhmän valintaan vaikuttaa, kuinka paljon olet opiskellut kieltä, kuinka kauan opiskelusta on ja kuinka paljon olet käyttänyt kieltä sen jälkeen. Kurssien yhteydessä käytetyt tasot viittaavat yleisten kielitutkintojen taitotasosteikkoon sekä eurooppalaiseen viitekehykseen. Taitotasojen kuvaus löytyy tästä esitteestä. Kurssien tason valinnassa saat apua kieltenopettaja Satu Radcliffelta, p. 044 588 3429.

Kielen yksilö- ja pariopetus

Yksilöopetus 210€/10 oppituntia. Ei kausikortilla! Jos et pääse osallistumaan kurssille, yksilö- ja pariopetusta voi kysyä suomen, englannin, ruotsin, saksan, ranskan, italian, espanjan ja venäjän kielissä. Yksilö- ja pariopetus keskittyy peruskielitaidon opetukseen. Voit valita tason itse. Tunneista sovitaan yhdessä opettajan kanssa ja opetus tapahtuu Seutuopiston tiloissa tai monessa kielissä myös virtuaalisesti netin kautta.

Verkkokurssit

Seutuopisto järjestää myös tänä vuonna useita verkkokursseja. Osa kursseista suoritetaan omaan tahtiin verkossa ja osa samanaikaisesti videoyhteyden välityksellä. Osa kursseista toimii yhteistyössä muiden kansalaisopistojen kanssa. Esitteessä verkkokurssit on esitelty lyhyesti, mutta kursseista löytyy lisätietoa netistä. Ota huomioon kurssin viimeinen ilmoittautumispäivä. Muista antaa sähköposti ilmoittautuessa. Kurssien alkaessa saat ohjeet sähköpostitse.

Verkkokurssit samanaikaisena etäopetuksena:

Tällaisilla verkkokursseilla opetustunnit pidetään ryhmäopetuksena samanaikaisesti verkon kautta. Tunnille tarvitset tabletin tai tietokoneen, jossa mikrofoni, kuulokkeet ja mielellään kamera. Joillakin kursseilla käy myös isoruuutuinen älypuhelin.

Ajasta ja paikasta riippumattomat verkkokurssit:

Tällaiset verkkokurssit ovat itsenäisesti omaan tahtiin suoritettavia kursseja. Kurssilla tarvitset tabletin tai tietokoneen, jossa ainakin kaiuttimet. Joillakin kursseilla myös mikrofoni on suotava.

Osaamisen tunnistaminen ja osoittaminen

Osalla kielten kursseilla voi suorittaa osaamismerkkin, jolla voidaan osoittaa kielitaidon taso. Halutessasi voit osallistua myös virallisiin yleisiin kielitutkintoihin, joita opistomme järjestää. Osallistumalla tutkintoon saat tarkan kuvan kielitaidostasi.

Yleiset kielitutkinnot

Seutuopisto järjestää yleisiä kielitutkintoja suomen ja englannin kielissä. Lisätietoa kokeesta ja ilmoittautumisesta löydät osoitteesta <https://seutuopisto.pieksamaki.fi/opetus/kiellet/yleiset-kielitutkinnot/> tai Opetushallituksen sivuilta. Yhteydenotot: satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi, 044 588 3429

Kielten osaamismerkki (OM)

Kielten osaamismerkki on uusi tapa osoittaa kursseilla tai muualla hankitun



kielitaidon taso. Osaamismerkki on digitaalinen ja visuaalinen tapa kuvata omaa osaamista. Osaamismerkkin voi halutessaan suorittaa merkityillä kursseilla (oppaassa lukee OM) ja sitä haetaan kurssilla opettajan ohjeiden mukaan. Osaamismerkkin suorittaminen on täysin vapaaehtoista. Merkki suoritetaan kurssin aikana erilaisilla tehtävillä ja kurssille osallistumisella, ei arvioitavilla kokeilla. Merkin myöntämisestä ja saavutetusta tasosta vastaavat opettajat. Osaamismerkkien tasot perustuvat kielten eurooppalaiseen viitekehystään (A1-C2) ja kurssien kuvausten tasot noudattavat viitekehystä. Merkin myöntää Pieksamäen seutuopisto ja se on maksuton. Lisätietoa merkeistä saat kielten suunnittelijaopettajalta: satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi, 044 588 3429 tai seutuopiston nettisivuilta.

Koski-merkintä

Osalla kursseista voi saada myös suoritusmerkinnän valtakunnalliseen Koski-tietojärjestelmään. Suoritusmerkinnästä voi olla hyötyä jatko-opinnoissa tai työelämässä. Lisätietoa Koski-kurssin alettua kurssin opettajalta.

KIELTEN TAITOTASOT

Perustaso: A1-A2/YKI 1-2

Taso A1 / YKI 1: Tavoitteena kielen perusteiden hallitseminen. Ymmärtää hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia perustason ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai jotka koskevat välitöntä konkreettista ympäristöä. Pystyy ymmärtämään joitakin asioita helppotajuisista ja lyhyistä teksteistä. Selviää kaikkein yksinkertaisimmissa puhetilanteissa, mutta puhe on hidasta ja hyvin katkonaista ja ääntämisessä ja/tai kielen hallinnassa voi olla puutteita. Pystyy kirjoittamaan erittäin lyhyitä tekstejä, joissa on lukuisia kielellisiä puutteita.

Taso A2 / YKI 2: Tavoitteena sosiaalinen kanssakäyminen ja lyhyt kerronta. Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä ja tuttuja asioita. Ymmärtää helposti lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja saa selville pääasiat jokapäiväisen elämän aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa yksinkertaista tiedonvaihtoa vaativissa puhetilanteissa, vaikka ääntäminen tai kielen hallinta voi olla vielä puutteellista. Pystyy kirjoittamaan suppeita, yksinkertaisia tekstejä jokapäiväisistä asioista, mutta teksti voi olla hajanaista.

Keskitaso: B1-B2/YKI 3-4

B1 / YKI 3: Tavoitteena selviytyminen arkielämän tilanteissa. Ymmärtää pidempää yhtäjaksoista pu-

hetta ja keskeisen ajatuksen monista televisio- ja radio-ohjelmista, jos aihepiiri on tuttu ja puhetempo normaali. Ymmärtää tavallisia jokapäiväisen elämän tekstejä, mutta vaativammat tekstit, joiden aihepiiri on vieras, saattavat tuottaa vaikeuksia. Selviää tavallisimmissa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yksinkertaista, yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista, vaikkakin kieliopilliset ja sanastolliset puutteet toisinaan vaikeuttavat ymmärtämistä.

B2: / YKI 4: Tavoitteena selviytyä työelämän tilanteissa. Ymmärtää normaalitempoista puhetta yleisistä aihepiireistä, mutta joitakin yksityiskohtia saattaa jäädä ymmärtämättä. Nopea puhekieli ja murteellisuudet tuottavat kuitenkin vaikeuksia. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä, joskin muutamat tekstin välittämät sävyerot voivat jäädä epäselviksi. Selviää melko hyvin erilaisissa sekä virallisissa että epävirallisissa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että puolivirallisia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan yhtenäisinä kokonaisuuksina.

999911 Opi oppimaan kieliä aikuisena

To 16.30–17.30

8.9.2022

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13,
0,00 €

Satu Radcliffe

Haluaisitko aloittaa kielten opiskelun ensimmäistä kertaa elämässäsi? Onko opiskelustasi vierähtänyt useampi vuosi? Onko kielenoppiminen tuntunut sinusta vaikealta? Tule tutustumaan, keskustelemaan ja kyselemään: Miten aikuinen oppii? Miten kieltä opitaan? Mitä eri tapoja on opiskella? Sopii myös jo opintonsa aloittaneille, jotka haluavat parantaa opiskelutekniikkaansa. Lisätietoa myös Seutuopistolla järjestettävästä lukiseulasta aikuisille.

999910 Lukiseula

Pe 15.00–17.30

30.9.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, Keskuskatu 45, 0,00 €

Tiina Kerminen

Oletko joskus koulussa kokenut lukemisen tai kirjoittamisen vaikeaksi? Onko vieraan kielen oppiminen tuottanut erityisiä ongelmia? Niilo Mäki Instituutin kehittämä lukiseula on yksi tapa tunnistaa lukivaikeuksia aikuisilla. Lukiseulan jälkeen järjestetään henkilökohtainen palautekeskustelu erikseen sovittuna aikana.

Ylin taso: C1-C2/YKI 5-6

C1 / YKI 5 Tavoitteena monipuolinen ja tehokas kielellinen ilmaisu. Ymmärtää pidempää, normaalitempoista kasvokkaista sekä mm. televisiosta ja radiosta kuultavaa puhetta, vaikka joskus ymmärtäminen vaatii jonkin verran ponnistelua. Ymmärtää rakenteellisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja oman aikamme kirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista, mutta harvinaisten sanojen ja monimutkaisten lauserakenteiden käyttö saattaa tuottaa vaikeuksia. Hallitsee kieliopin ja sanaston yleensä hyvin ja monipuolisesti (n. 10 000 sanaa). C2 / YKI 6 - Ymmärtää vaikeuksitta kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyyllillä, ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvivahteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

SUOMI

120100 Suomen alkeet - Finnish for Beginners A

Ma 15.45–17.15, Elina Lannoy

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Keskuskatu 45, kielet

Suomea aivan alusta. Finnish for beginners. Oppikirja/Course book: No niin 1. Oppikirja pitää hankkia itse. The course book needs to be bought by the students. Taso/Level 1/A1.

120101 Suomen alkeet - Finnish for Beginners B

kurssin aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin, the time and place of the course will be announced later

120102 Suomen jatkokurssi

Ti 18.30–20.00, Päivi Hokkanen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 32

Perustason kurssi. Sopii noin vuoden suomea opiskelleille. Oppikirja (No niin! 1: kpl 8-) pitää hankkia itse. Taso 2/A2. A basic level Finnish course suitable for those students who have studied Finnish for about a year. The course book (No niin! 1 chapter 8-) needs to be bought by the students. Level 2/A2.

120105 Suomea verkossa - Finnish online **UUTUUS!**

12.9.–12.12.2022, Renny Virta

45,00 €, Ei kausikortilla!

Aikaan ja paikkaan sitomaton kurssi. Kurssilla harjoi-

tellaan rakenteita, sanastoa ja kirjallisia viestintätaitoja suomeksi. Tasot 3-5/B1-C1. 24 oppituntia.

999913 Finnish helpdesk - maahanmuuttajien apu ja tuki

Ke 14.15–15.00, Satu Radcliffe

14.9.–23.11.2022, 11.1.–22.3.2023

Keskuskatu 45, kielet

Tule käymään, jos sinulla on kysymystä suomen opiskelusta tai Pieksämäen palveluista. Voimme harjoitella myös suomen kieltä. We help you settle down in your new town. Come to get help for learning Finnish or if you want to know about the services in town. We also support your learning Finnish. Приходите, если у Вас есть вопросы по поводу проживания в Пиексямяки или Вы хотите узнать больше об услугах, представленных в городе. Мы также можем оказать Вам поддержку в изучении финского языка.

999914 Rehvitupa UUTUUS!

26.9., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11.2022 ja

16.1., 30.1., 13.2., 6.3., 20.3., 3.4.2023

Ma 17.30–19.00, Päivi Hokkanen

Keskuskatu 45, kielet, Joka toinen viikko
Monikulttuurinen kohtaustapaikka kaikille. Kahvia ja mukavaa yhdessäoloa, teemailtoja ja keskustelua yhdessä. Ohjelma Facebookissa. Multicultural meeting place. Coffee, discussion and various activities. The programme can be found on Facebook: Rehvitupa-Multicultural Meeting place

RUOTSI

120202 Onsdagsmys

Ke 18.30–20.00, Päivi Hokkanen

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Tule ”myyssäämään” eli viihtymään kotoisassa ilmapiiirissä toisen kotimaisen, ruotsin parissa! Painopiste suullisessa kielitaidossa. Kertaamme ääntämistä ja kielioppia. Arkisia tilanteita sekä teemoina mm. Pohjoismaat, media, kirjallisuus ja elokuvat - kulttuuria siis luvassa! Taso 3/B1. Oppikirja: Fokus 3. OM.

ENGLANTI

120301 Englannin alkeet UUTUUS!

Ti 14.00–15.30, Satu Radcliffe

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 45, kielet, 55,00 €

Perustason englannin kurssi. Sopii aloittelijalle sekä joskus englannin alkeita vähän opiskelleelle. Alo-

tamme opiskelun aivan alkeista. Pääpaino arkisissa kielenkäyttötilanteissa. Teemme hauskoja sanasto- ja puheharjoituksia esim. pelien avulla ryhmissä ja pareittain kannustavassa ilmapiirissä. Sujuvilta kielenpuhujilta pääsy kielletty. Oppikirja ilmoitetaan kurssin alettua.

120302 English at Eleven

To 10.00–11.30, Satu Radcliffe

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 45, kielet, 55,00 €

Englannin perusteiden, arkielämässä ja matkalla tarvittavien teemojen harjoittelemista kannustavassa ilmapiiirissä. Paljon puheharjoittelua. Sopii myös kertaajille. Oppikirja: Everyday English 2: kpl 4-. Taso 2/A2. OM.

120303 Green English

Ti 16.45–18.15, Päivi Hokkanen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Opiskelemme perustason englantia leppoisaan tahtiin ja viihdymme yhdessä! Tavoitteena pitää kielitaitoa vi(h)reänä, vahvistaa rakenteita ja sanavarastoa. Suullista harjoittelua ja arjen aihepiirejä. Taso 2-3/A2-B1. Oppikirja: Destinations 3 Unit 9 ja Destinations 4. OM.

120304 Early Evening English

Ke 16.45–18.15, Päivi Hokkanen

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Tule joukkoomme virkistymään ja ajanmukaistamaan perustaitojasi! Laajennamme sanavarastoa ja van-
kennamme rakenteiden hallintaa. Harjoittelemme kaikkia kielitaidon osa-alueita, mutta erityisesti sujuvaa suullista ilmausta. Taso 3/B1. Oppikirja: Destinations 4 Unit 4-. OM.

120305 Stepping Stones

To 12.00–13.30, Satu Radcliffe

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 45, kielet, 55,00 €

Pehmeästi etenevä kurssi senioreille ja muille englannin perusteet osaaville. Tavoitteena kielen ylläpito, aktiivointi ja puhesujuvuus. Keskustelua, tekstejä ja kuuntelua jokapäiväisistä teemoista. Oppikirja: Destinations 4 kpl 8-9 sekä uusi oppikirja. Taso 3/B1. OM.

120306 Catching up, englannin keskustelu verkossa UUTUUS!

Ti 10.00–11.30, Satu Radcliffe

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

55,00 €

Onko englannin puhetaitosi ruosteessa? Haluatko harjoitella englannin puhumista muiden kanssa ryhmässä kotoa käsin? Tällä englannin puhekurssilla verestetään ja vahvistetaan englannin puhetaitoja yhdessä, toisia rohkaisten ja toisilta oppien. Reaaliaikaiset tapaamiset Zoom -alustalla, jolloin saat opiskelulle opettajan ja ryhmän tuen. Oppikirja: Catching up. Taso 3/B1. OM

120308 Look ahead

Ma 16.45–18.15, Satu Radcliffe

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, kielten luokka, Seunalantie 8, 55,00 €

Osaat jo englannin perusteet, mutta kaipaat kielitaitosi sujuvuutta ja varmuutta. Innostava oppikirja, jossa painopiste kommunikoinnissa. Lisäksi ajankohtaisia aiheita. Oppikirja Headway Intermediate Student's Book A (5th edition). Taso 3/B1. OM.

120309 Wednesday Club

Ke 12.45–14.15, Satu Radcliffe

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 45, kиеlet, 55,00 €

Keskustelua, tekstejä, kuuntelua ja sanavaraston aktiivointia. Aiheina mm. matkailu ja neuvomistilanteet, talous ja ruoka. Hauskaa ja virkistävää opiskelua. Sopii englannin perusteet osaaville. Oppikirja: Step-ping Stones 3: kpl 3-. Taso 3-4/B1-B2. OM.

120310 Top Stories

Ti 12.15–13.45, Satu Radcliffe

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 45, kиеlet, 55,00 €

Ajatustenvaihtoa kannustavassa ilmapiirissä. Syvennetään kielitaidon kaikkia osa-alueita, erityisesti puhumista ja kuullunymmärtämistä. Innostava oppikirja: Headway Upper-Intermediate Student Book B with Online Practice (5th edition, 2019). Taso 4-5/B2-C1. OM.

120311 Conversations in English

Ke 17.30–18.30, John Hutchins

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 32, 45,00 €

Do you want to maintain your communication skill level, improve it or just come to practice? This course is for you. Your host is a native English speaker. The classes will make use of interactive activities designed for the learners level and most importantly, have fun. No course book. Level 4-5/B2-C1.

120314 Brush up your English, lyhytkurssi UUTUUS!

Ti 16.15–18.30, Ke 16.15–18.30, To 16.15–

18.30, Satu Radcliffe

13.–19.4.2023

Keskuskatu 45, kиеlet, 20,00 €

Tule verestämään englannin suullista taitoa ennen kesälomaa lyhyelle intensiivikurssille. Matkustustee-moja ja hauskoja keskusteluja. Englannin perusteet osaaville. Opettajan materiaali. Taso 3/B1.

120315 Englannin sanapalapeli UUTUUS!

To 16.00–17.30, Satu Radcliffe

9.–16.2.2023

Keskuskatu 45, kиеlet, 10,00 €

Miten englannin sanojen opettelua ja tunnistamista voisi helpottaa? Tällä lyhytkurssilla tutustut etu- ja jälkiliitteisiin ja niiden käyttöön. Luetunymmärtäminen jouhevoittuu ja sanoja oppii kuin itsestään. Englan-nin perusteet hallitseville. Taso 3-4/B1-B2.

120316 Matkailuenglantia verkossa

6.2.–24.3.2023, Satu Radcliffe

35,00 €

Tällä verkkokurssilla verestät englannin taitojasi en-nen kesän lomamatkaa omaan tahtiin. Matkaamme lentokentälle, kirjaudumme hotelliin, neuvomme tietä ja asioimme mm. kahvilassa. Taso 2-3/A2-B1. 18 oppituntia

120317 Sulkakynästä kirjoituskoneeseen; englannin verkkokurssi UUTUUS!

14.11.–11.12.2022, Laura Kalliomäki

25,00 €, Ei kausikortilla!

Haluaisitko päästä kurkistamaan Jane Austenin tes-tamenttia tai Liisa Ihmemaassa -kirjan alkuperäistä käsikirjoitusta? Tällä lyhytkurssilla tutustumme yhdek-sään brittiläiseen klassikkokirjailijaan. Tasot 4-5/B2-C1. 12 tuntia.

120318 Insights into British Culture; verkkokurssi UUTUUS!

12.9.–9.12.2022, Satu Radcliffe

35,00 € Joka toinen viikko

Englannin kulttuurikurssilla sinulla on mahdollisuus verestää englannin taitoja sukeltamalla brittiläisen kulttuurin saloihin. Kurssi suoritetaan kokonaan verkossa itselle sopivana ajankohtana eikä kurssiin kuulu oppikirjaa. Kurssiin kuuluu 6 aihetta kuten koh-teliaisuus, ruoka ja juoma, juhlat, luokkayhteiskunta ja urheilu. Tasot 4-5/B2-C1. 18 tuntia.

SAKSA

120401 Saksaa alusta **UUTUUS!**

Ti 18.30–20.00, Dörte Leupold-Törrönen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Aloita saksan opiskelu alkeista. Kannustavassa seurassa opit perussanastoa arkisia kielenkäyttötilanteita varten. Pääpaino puhumisessa. Oppikirja: Freut mich 1. OM

120402 Deutsch aktiv

Ti 16.45–18.15, Keskuskatu 32, 55,00 €

Dörte Leupold-Törrönen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Opiskellaan arkipäivän saksaa innostavassa ryhmässä ja vahvistetaan kielitaidon eri osa-alueita, sekä yhdessä että pienryhmissä. Saksan perusteet osaaville. Oppikirja: Einverstanden 3 jakso 5. Taso 3/B1. OM.

RANSKA

120500 Ranskan kielen maistiaiset **UUTUUS!**

Pe 16.00–18.30, La 10.00–12.30, Elina Lannoy

14.–22.4.2023

Keskuskatu 32, 25,00 €

Tule kokeilemaan, miltä ranska kuulostaa! Opettelemme matkalla ja arjessa tarvittavia ilmauksia ja sanoja sekä kielen perusteita. Lisänä myös kieltä ranskalaisen laulujen kautta. Sopii alkeisopiskelijoille. Hybridimahdollisuus.

120501 Ranskan jatkokurssi

Ti 18.30–20.00, Elina Lannoy

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Jatkamme ranskan opiskelua rennosti. Opimme tilaamaan ravintolassa, puhumaan mm. arjesta sekä säästä. Entinen ranska 2. Oppikirjana Chez Olivier 1, kpl 13-. Taso 1-2/A1-A2. OM. Hybridimahdollisuus.

120502 Ranskaa keskitasolle

Ti 16.45–18.15, Elina Lannoy

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 32 55,00 €

Entinen Ranska 3. Painopiste suullisessa ilmaisussa ja käytännön tilanteissa. Tehokasta oppimista rennosti ja kannustavassa ilmapiirissä. Uusi oppikirja valitaan yhdessä. Taso 3/B1. OM. Hybridimahdollisuus.

120503 Ranskan ääntämistä verkossa **UUTUUS!**

3.10.–11.11.2022, Elina Lannoy

25,00 €

Hio ranskan ääntäminen timantiksi. Kurssi ei ole sidottu paikkaan eikä aikaan. Kurssilla käydään läpi ranskan kielen erikoisia mutta suhteellisen säännöllisiä äänteitä ja kirjoitusasuja. Kaikille tasoille. 10 oppituntia

120505 Ranskaa keväällä verkossa **UUTUUS!**

16.1.–10.4.2023, Tuomas Salomaa

45,00 €, Ei kausikortilla!

Itsenäisesti suoritettava ranskan kertauskurssi. Tason 1-3/A1-B1. 24 oppituntia.

VENÄJÄ

120600 Venäjän aakkoset verkkokurssi

12.9.–3.10.2022, Mira Lavonen

25,00 € Ei kausikortilla!

Tällä lyhyellä Peda.net-verkkokurssilla opetellaan venäjän aakkoset sekä hyödyllisiä sanoja ja sanontoja. 12 oppituntia. Taso 1/A1.

120601 Venäjän jatko

Ma 16.30–18.00, Raija Huusko

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Tule jatkamaan venäjän opintoja iloisessa seurassa! Kurssi sopii pari vuotta venäjää opiskelleille. Pääpaino on suullisen kielitaidon aktivoinnissa ja sanavaraston kartuttamisessa, aihepiirinä arjen tavalliset viestintätilanteet. Uusi kirja ilmoitetaan kurssin alussa. Taso 2/A2.

ESPAÑJA

120701 Espanjaa alusta aamuvirkuille **UUTUUS!**

Pe 10.00–11.30, Dörte Leupold-Törrönen

16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

Keskuskatu 45, kielet, 55,00 €

Aloita perjantaisi opiskelemalla espanjaa aivan alusta. Arkipäivässä ja matkalla tarvittavaa sanastoa ja tilanteiden harjoittelua. Oppikirja Buenas Migas 1.

120702 Espanjan alkeiden jatko matkailijoille

To 18.00–19.30, Irina Harjunheimo

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Soveltuu sekä espanjan alkeet osaaville että aloittelijalle. Jatketaan espanjan opiskelua leppoisasti. Opettajan materiaali syksyllä ja 12.01.2023 alkaen oppikirja: Fantástico 1, oppikirjan alusta. Taso 1/A1.

120703 Espanjaa matkailijoille jatko

To 16.30–18.00, Irina Harjunheimo

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Soveltuu espanjaa muutaman vuoden opiskelleille.

Syksyllä ensin kertausta ja syysloman jälkeen oppikirja Fantástico 2, kpl 7-. Taso 1-2/A1-A2.

120704 Espanjaa iltapäivisin

Ma 15.15–16.45, Dörte Leupold-Törrönen

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Pehmeästi etenevä espanjan kurssi. Keskitytään arkipäivän aiheisiin ja kielen perusteisiin. Sopii n. 2 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: Fantástico 2, kpl 2-. Taso 2/A2.

120705 Espanjaa leppoisasti

To 15.45–17.15, Dörte Leupold-Törrönen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Espanjaa muutaman vuoden opiskelleille. Kurssilla syvennetään espanjan perusteita ja keskeisiä aiheita leppoisessa ilmapiirissä. Oppikirja: Fantástico 3, kpl 4-. Taso 3/B1. OM.

120706 Espanjan aktivoiva keskustelukurssi

To 15.00–16.30, Irina Harjunheimo

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 32 55,00 €

Kurssilla käydään reippaassa tahdissa läpi espanjan kielen peruskielioppi sekä puhutaan kaverin kanssa. Opettajan materiaali. Taso 3-4/B1-B2.

120708 Espanjan alkeet verkossa

12.9.–21.11.2022, Mira Lavonen

45,00 €, Ei kausikortilla!

Alkeista lähtevä Peda.net-verkkokurssi (30h), jota voi opiskella omaan tahtiin. Ilm. viim. 2.9.

120709 Espanjaa matkailijalle verkossa lyhytkurssi

UUTUUS!

Ma 17.00–18.30, Mira Lavonen

9.1.–20.2.2023

30,00 €, Ei kausikortilla!

Lyhytkurssi (14h) espanjan alkeet osaaville. Reaaliaikaiset tapaamiset verkossa. Ilm. viim. 15.12.

ITALIA

120801 Italian alkeet

To 16.45–18.15, Elina Lannoy

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Lähde mukaan opiskelemaan italiaa aivan alkeista. Tavoitteena jokapäiväisten tilanteiden ja matkalla tarvittava kielitaito. Oppikirja Si Parte! 1. OM. Hybridimahdollisuus.

120802 Italian alkeiden jatko verkossa

To 18.30–20.00, Elina Lannoy

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

55,00 €

Reaaliaikainen verkkokurssi. Jatkamme italian opiskelua rennosti. Opit kertomaan lisää itsestä ja selviytymään arkipäivän tilanteissa ja matkalla, kuten kahvilassa ja kaupassa. Oppikirjana Si parte! 1, kpl 6-. Taso 1/A1.

120803 Italian jatkokurssi

Ke 18.15–19.45, Elina Lannoy

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 32 55,00 €

Kannustavaa italian opiskelua yhdessä. Aiheina mm. harrastukset, mieltymykset sekä tien neuvominen. Oppikirja: In Piazza 1, kpl 20-. Taso 2-3/A2-B1. OM. Hybridimahdollisuus.

120804 Italiaa keskitasolle

Ke 16.30–18.00, Elina Lannoy

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 32, 55,00 €

Vahvistetaan italian taitoja eri aiheista keskustelulla, lukemalla ja kuuntelemalla. Käytetään rohkeasti italiaa yhdessä sekä pareittain. Materiaalina Si parte! 2, kpl 4-. Taso 3-4/B1-B2. OM. Hybridimahdollisuus.

120805 Italian verkkokurssi 4

16.1.–16.4.2023, Merja Kontinen

62,00 € Ei kausikortilla!

Come stai? Harjoittelemalla saat luottamusta kertoa ja vastata italian kielellä. Aihepiiri: lomanvietto, arkirutiinit ja vaatekaupassa asiointi. Kirja (ei pakollinen): Bella vista 1, kpl 12-14. 36 tuntia. Taso 2/A2.

MUUT KIELET

129801 Viroa matkailijoille **UUTUUS!**

Ke 16.40–17.40, Jane Gross
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Keskuskatu 45, kielet, 45,00 €
Perustason kurssi, jolla opit matkailussa tarvittavia sanoja, fraaseja, viron kielen alkeita sekä toimimaan arkisissa matkailutilanteissa. Oppikirja: Viroa matkailijoille

129802 Viron keskustelukurssi

Ke 15.00–16.30, Jane Gross
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Keskuskatu 45, kielet, 55,00 €
Tule keskustelemaan viroksi jokapäiväisistä ja ajan-kohtaisista aiheista. Sopii viron perusteet osaaville. Taso 3/B1.

129803 Japanin alkeet hybridi **UUTUUS!**

La 10.00–11.30, Elina Lannoy
1.10.–26.11.2022, 4.2.–1.4.2023
Keskuskatu 32, luokka 206, 40,00 €
Japania aivan alusta. Tutustumme japanin kielen ääntämiseen ja kirjoitusjärjestelmän kolmiin merkistöihin. Opimme kertomaan itsestämme, laskemaan, sekä asioimaan kahvilassa tai kaupoilla. Voit osallistua luokassa tai verkossa. Oppikirja: Michi 1. Ilm. viim. 23.9. 9-korttikurssi. Kokoontumiskerrat verkossa.

129804 Japanin alkeiden jatko

La 11.45–13.15, Elina Lannoy
24.9.–3.12.2022, 14.1.–1.4.2023
Keskuskatu 32, luokka 206, 45,00 €
Vahvistetaan hiragana-merkistön käyttöä. Opimme kuvailemaan, kertomaan sijainnista, asioimaan kahvilassa tai kaupoilla sekä tutustumme katakana-merkistöön. Oppikirja: Japanin kielen alkeet 1, kpl 6-Taso 1/A1. OM. Hybridimahdollisuus. 9-korttikurssi. Kokoontumiskerrat verkossa.

129805 Kiinan alkeet verkossa **UUTUUS!**

Ti 18.00–19.30, Xiaoning Han
13.9.–13.12.2022
45,00 €, Ei kausikortilla!
Opi kiinan alkaita reaaliaikaisesti verkkokurssilla (24h). Opit kiinan kielen perusasioita ja tutustut kiinalaiseen kulttuuriin. Opetus Teams-yhteydellä. Oppikirja Zou ba! ilm. viim. 5.9.

129806 Korean alkeet verkossa **UUTUUS!**

Ti 16.00–17.30, Viktoriia Kotsiubynska
20.9.–15.11.2022, 30,00 €

Korean alkeita. Kieltä opitaan myös kulttuurin ja musiikin kautta. 9-korttikurssi.

129807 Tukiviittomat

Pe 16.30–19.45, La 10.00–13.15,
Niina Naumanen
27.1.–4.2.2023
Keskuskatu 32, 30,00 €
Tukiviittomakurssi sopii kaikille, jotka haluavat oppia tukiviittomia ja niiden käyttöä kommunikoinnissa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvitse olla. Kurssin aikana opetellaan arkipäivän tilanteiden viittomia. Huomioimme aihealueiden valinnassa myös kurssilaisten toiveet.

129808 Joululauluja eri kielillä

Ti 18.00–19.15, eri opettajat
22.11.2022
Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21
Tule virittäytymään joulunaikaan ja laulamaan tuttuja ja vähän tuntemattomampia joululauluja eri kielillä.

129809 Kielikaveri - Language friend

Ti 17.00–18.00, Satu Radcliffe
4.10.2022
Poleeni, Savontie 13
Kielikaverit ovat pareja, joilla eri äidinkieli ja molemmat opiskelevat toistensa kieliä. Do you want to learn a language informally? Language friends study each other's languages together. Lisätietoa netissä/ More information online.

129810 Kielikahvila - Language café

Ma 17.30–19.00
14.11.2022, 20.3.2023
Keskuskatu 45, kielet, Keskuskatu 45
Satu Radcliffe
Tule keskustelemaan kahvikupposen ääressä eri kielillä. Mukana olevat kielet ilmoitetaan viikkoa ennen kahvilaa. Kielikahvila on kansainvälinen ja avoin kaikille. Come and chat in different languages over a cup of coffee. The café is open for all.



TIETOTEKNIikka

PERUS- JA JATKOKURSSIT

340101 Digitupa (etä)

Ke 15.00–17.00, Tuomas Raatikainen
14.9.–23.11.2022, 11.1.–22.3.2023, 60,00 €
Jatkoa viime lukukaudella pidetylle digituvalle. Vapamuotoista oppilaiden toiveiden mukaista tietotekniikan opiskelua. Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään pääosin etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
15.9.–20.10.2022, 35,00 €

340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
3.11.–8.12.2022, 35,00 €

340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
12.1.–16.2.2023, 35,00 €

340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
9.3.–13.4.2023, 35,00 €

340106 Mobiiliklinikka

Ti 13.30–15.00, Tuomas Raatikainen, Timo Naukkarinen
13.9.–22.11.2022, 10.1.–21.3.2023
Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13
Jos tarvitset apua mobiililaitteesi (älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa. Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat ja mediapajalaiset. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista. Tervetuloa mukaan tietoyhteiskuntaan! Max. osallistujamäärä 10 henkilöä/ kerta.

340118 Mitä ovat TikTok ja Snapchat? (etä) UUTUUS!

Ti 16.30–18.00, Tuomas Raatikainen

8.–15.11.2022, 10,00 €

Kompakti etäkurssi jossa tutustutaan varsinkin nuorten keskuudessa suureen suosioon nousseisiin some palveluihin TikTok ja Snapchat. Tarvitset kurssille oman tietokoneen/tabletin etäosallistumiseen sekä älypuhelimien sovellusten opetteluun. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340119 Striimaamisen ja tubettamisen perusteet (etä) UUTUUS!

To 15.00–17.00, Tuomas Raatikainen

29.9.–21.10.2022, 25,00 €

Tutustutaan näytönkaappausohjelma OBS:ään kuin myös Twitch ja Youtube sivustojen tekniseen puoleen. Tutustutaan pikaisesti myös kuvankäsittelyyn ja käydään läpi mitä ja minkä tasoista kalustoa tarvitset aloittaaksesi striimaamisen-ja/tai tubettamisen. Tarvitset osallistumiseen oman tietokoneen. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. HUOM! Kurssi on K-13 palveluiden ikärajojen vuoksi.

340131 Tietotupa

Ke 10.00–12.30, To 10.00–12.30, Mediapaja

31.8.–24.11.2022, 4.1.–25.5.2023

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13
Tietotuvalla neuvotaan digitaalisten sovellusten ja palveluiden käytössä, sekä autetaan älypuhelimien, tablettien ja tietokoneiden käyttöön liittyvissä haasteissa. Auttamassa mediapajalaiset. Tervetuloa mukaan tietoyhteiskuntaan! Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista. Max. osallistujamäärä 10 henkilöä/kerta.

340132 Mobiiliklinikka / Jäppilä

To 14.00–16.30, Timo Naukkarinen,

Tiina Honkanen

15.9.–8.12.2022, 19.1.–13.4.2023

Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 0,00 € Huom!
Alkamisaika muuttunut! Joka toinen viikko
Jos tarvitset apua mobiililaitteesi (älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa! Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista, max. 10 osallistujaa/kerta. Päivät: To 15.9, To 29.9, To 13.10, To 10.11, To 24.11, To 8.12 ja To 19.1, To 2.2, To 16.2, To 16.3, To 30.3, To 13.4

340133 Mobiiliklinikka / Virtasalmi

To 14.00–16.30, Timo Naukkarinen,

Tiina Honkanen

22.9.–1.12.2022, 26.1.–6.4.2023

Virtasalmi, kirjasto, 0,00€ Huom! Alkamisaika muuttunut! Joka toinen viikko

Jos tarvitset apua mobiililaitteesi (älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa! Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista, max. 10 osallistujaa/kerta. Päivät: To 22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12 ja To 26.1, 9.2, 23.2, 9.3, 23.3, 6.4.

340134 Zoom ja Teams videopuheluun liittyminen (aamupäivä) UUTUUS!

Ti 10.30–12.00, Timo Naukkarinen

6.9.2022, Poleeni, Savontie 13, 0,00€

Mietityttääkö etäopiskelu/-kokoustaminen? Tule selvittämään kuinka helppoa Zoom ja Teams kokoukseen liittyminen oikeasti on. Oma kone/puhelin/tabletti mukaan. Nähdään Poleenin aulassa!

340135 Zoom ja Teams videopuheluun liittyminen (iltapäivä) UUTUUS!

Ke 17.00–18.30, Timo Naukkarinen

7.9.2022, Poleeni, Savontie 13, 0,00€

Mietityttääkö etäopiskelu/-kokoustaminen? Tule selvittämään kuinka helppoa Zoom ja Teams kokoukseen liittyminen oikeasti on. Oma kone/puhelin/tabletti mukaan. Nähdään Poleenin aulassa!

MOBIILILAITTEET JA TABLETIT

Älypuhelimien perusteet -kurssilla käydään iOS ja Android käyttöjärjestelmillä varustettujen älypuhelimien (iPhone, Samsung, Huawei jne.) perusteet. Tämä kurssi on sinulle jos olet vasta hankkinut tai oikeissa hankkia älypuhelimien.

340331 Älypuhelimien perusteet, syksy UUTUUS!

Ke 14.00–15.3, Timo Naukkarinen

2.–23.11.2022, Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 20,00 €

340332 Älypuhelimien perusteet, kevät UUTUUS!

Ke 14.00–15.30, Timo Naukkarinen

1.–22.2.2023, Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 20,00 €

VALOKUVAUS JA KUVANKÄSITTELY

340503 Iloa ja luovuutta valokuvaukseen verkko-kurssi

Ma 18.00–20.30, Jaana Öljymäki

12.9.–31.12.2022, 9.1.–15.3.2023, 60,00 €

Haluatko oppia ottamaan parempia kuvia, saada kuvausvinkkejä ja nauttia kuvaamisesta? Kurssilla opit valokuvauksen ilmaisua ja sommittelun keinoja sekä opetellaan lukemaan kuvia. Kurssi sisältää valokuvauksen harjoituksia, kuvaustehtäviä ja kuva-analyysiä. Kurssin keskipisteessä on oma ilmaisu, joten kannattaa kuvata itselle tutulla kameralla. Kännykkä-kamera käy oikein hyvin. Verkkotapaamiset Teams:ssä maanantai-iltaisin ja väliajoilla pidetään yhteyttä WhatsApp ryhmässä. Saat työskennellä omassa rauhassa ja toisaalta yhdessä muiden kanssa. Kurssia varten tarvitset kameras/kännykkäkameran, Teams sovelluksen (ilmainen käy), WhatsApp sovelluksen ja avointa mieltä. Kurssi soveltuu aikuisille, opetuskieli suomi.

340511 Videokuvaaminen ja editointi puhelimella

La 12.00–18.00, Su 12.00–18.00, Leevi Heinonen
8.–9.10.2022

Poleeni, Savontie 13, 35,00 €

Kurssilla tehdään omaa älypuhelimella käyttäen lyhytelokuvat. Matkan varrella tutustutaan kuvakäsikirjoittamiseen, videokuvaamiseen puhelimen avulla, sekä videon leikkaamiseen ilmaiseksi ladattavan editointiohjelman avulla. Elokuvan aiheen voit miettiä valmiiksi ennen kurssia, tai aihe voidaan ideoida yhdessä. Elokuva voi olla vaikkapa tarina omasta lemmikistä, oman yrityksen esittely, kuvitteellinen agenttitarina, tai mitä tahansa muuta. Vain mielikuvitus on rajana! Halukkaat voivat kurssin lopuksi julkaista omat elokuvansa esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, tai tehdä elokuvan ihan vain omaksi ilokseen! Kursilaisena et tarvitse muuta kuin oman älypuhelimien. Etäosallistuminen mahdollista.

MUU TIETOTEKNIikka, TIETOLIIKENNE

340512 Rakenna itse oma peli

La 12.00–18.00, Su 12.00–18.00, Leevi Heinonen
22.–23.10.2022

Poleeni, Savontie 13, 35,00 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin pelitekniikoihin ja pelisuunnitteluun, sekä toteutetaan oma peli-idea. Peli voi olla roolipeli, lautapeli, korttipeli tai jotain muuta. Suunnittelu voi lähteä ajatuksesta tehdä peli puhtaasti hauskanpitoon, tai sitten esimerkiksi opetustilannetta tai jotain muuta ennalta määrättyä tarvetta varten. Idea voi olla valmiina kurssille tullessa, tai idea voidaan rakentaa yhdessä kurssin aikana. Kurssille tullessasi et välttämättä tarvitse mitään, mutta jos peli-idea jo orastaa mielessäsi ja tiedät mitä peliä rakentaessasi tarvitset, voit ottaa mukaasi tarvittavia välineitä, kuten piirustusvälineitä, noppia ja niin edelleen. Kurssi soveltuu kaikenikäisille tai vaikkapa perheille! Etäosallistuminen mahdollista.



ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

TULOSSA KEVÄÄLLÄ 2023!

Tee podcast! Kirjoittamista, dramaturgiaa ja audiovisuaalisen kerronnan muotoja yhdistävät kurssit yhteistyössä Mikkelin kansalaisopiston kanssa jatkuvat. Lisätietoja syksyn aikana.

NÄYTTÄMÖTAITEET

110202 Jäppilän lasten teatteri

Ke 14.15–16.00, Tuomo Salmela

28.9.–7.12.2022, 11.1.–17.5.2023

Jäppilä, monitoimitalo, Jäppilän Kirkkotie 9, 45,00 €
Tule harrastamaan teatteria Jäppilässä. Kurssi on tarkoitettu 7-15 vuotiaille, mutta myös aikuisille teatterinharrastajille. Kurssilla pääset tutustumaan teatterin tekoon teatterileikeissä ja improilemalla. Keväälle on mahdollista tehdä yhteinen esitys.

110212 Nuorisoteatteri Puntti, yli 13-vuotiaille

Pe 16.15–19.30, Iiris Salmela

28.10.–8.12.2022, 5.1.–12.5.2023

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni, Savontie 13, 15,00 €

Mistä syntyy teatterin taika ja miten se tehdään? Siitä otetaan selvää Nuorisoteatteri Puntissa lukuvuonna 2021-2022! Kurssilla pääset tutustumaan teatterin tekemiseen monipuolisesti ja toteuttamaan esityksiä erilaisiin tiloihin.

110225 Ruskateatteri

To 13.00–14.30, Jari Tuononen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–28.4.2023

Poleeni, sali, Savontie 13, 0,00€

Ruskateatterissa valmistetaan yhdessä lukuvuoden aikana esitys, josta pidetään esityskausi keväällä Poleenin salissa. Ainoa vaatimuksesi ryhmään tulosta on, että et ole enää aivan tytön hupakko tahi pojan kloppi!

110231 Halkokummun kesäteatteri
110232 Pappilan pihan kesäteatteri
110233 Hällinmäen kesäteatteri
110234 Vanajan näytelmäkurssi
110236 Partaharjun kesäteatteri

110258 Kirkkodraama

Su 12.00–15.00, Tuomo Salmela
18.9.–27.11.2022, 15.1.–2.4.2023
Pieksämäen Uuden kirkon urheiluhalli, Keskuskatu
27, 65,00 €, Ei kausikortilla!
Kurssilla osallistujat tutustuvat teatterin tekoon improvisaatio- ja ilmaisuharjoituksilla. Pääset mukaan tekemään Raamatun tekstien pohjalta näytelmää, jota esitetään keväällä pääsiäisen aikoihin. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, vain innostunut ja avoin mieli.

110268 Vauvateatteri UUTUUS!

La 12.00–15.45, Minna Partonen
21.1.–8.4.2023
Poleeni, Kellariteatteri Moreeni, Savontie 13,
45,00€, Ei kausikortilla!
Vauviksessa tehdään teatteria perheen pienimmille eli 0-3 vuotiaille. Vanhemmatkin lapset voivat tulla katsomaan esim. sisaruksen seurassa sekä äidit, isät, isovanhemmat ja kummit ovat myös tervetulleita. Vauvateatteri on runoa, laulua, musiikkia soitettuna ja visuaalisesti lämmintä, pehmeää ja kaunista. Vauvateatteriesitys vaikuttaa näkö-, kuulo- ja tuntoaistin kautta. Esitys tehdään vauvojen ehdoilla ja vauvoille. Vauvat ovat esiintyjien pääasiallinen kohde.

Tule tutustumaan vauvateatterin tekemiseen musiikkona, laulajana tai näyttelijänä. Tapaat aivan uudenlaisen lähestymistavan tekstiin. Vauvis on ihanaa tekemistä, niin näyttelijöille, muusikoille, laulajille kuin kaikille katsojillekin. Jos vain tykkäät vauvoista, tykkäät vauvoille näyttelemisestäkin.

KULTTUURI, KIRJALLISUUS

130201 Luovan kirjoittamisen piiri

La 12.00–13.30, Su 12.00–13.30, Juhani Joensuu
17.9.–27.11.2022, 7.1.–26.3.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
55,00 €, Ei kausikortilla!
Kirjoitamme erilaisia tekstejä luovassa ja rennossa ilmapiirissä viikonloppuisin. Välillä myös kirjoitamme erilaisia etätehtäviä, josta annamme toisillemme palautetta kannustavassa hengessä ja hiomme rivejä yhdessä. Kurssilla mahdollisuus myös hybridi- ja etäopetukseen.

130202 Kirjallisuuspiiri Poleenissa, Virtasalmella ja Jäppilässä

Ma 12.00–13.30, Jari Tuononen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13
Jäppilän kirjasto, Jäppilän Kirkkotie 9A
Virtasalmen kirjasto, Virastotie 3,
40,00 €, Joka toinen viikko
Kirjallisuuspiirissä pääset tutustumaan kirjallisuuteen vapaasti keskustellen. Lukuvuoden aikana luemme yhteisen lukuromaanin. Piiriläisenä pääset tekemään kirjaesittelyjä ja lukuvinkkejä eri kirjallisuuslajeista. Kurssin sisältö muokkaantuu sinun kiinnostuksesi mukaan. Kurssi toteutetaan monimuotoisena sekä etäettä lähitunneilla Poleenissa, Jäppilän kirjastossa ja Virtasalmen kirjastossa vuorokerron. Ennen kurssin alkua annetaan perehdytystä etäyhteyksien hallintaan.



KUVATAITEET JA MUOTOILU

MAALAUS JA GRAFIIKKA

Kurssin ikonit maalataan bysanttilaisella tekniikalla. Kurssin alussa jokainen maksaa 15€ pientarvikkeista opettajalle, varaa sopiva raha mukaan. Huomioithan mahdolliset allergiasi, ikonimaalauksessa käytetään voimakastuoksuisia kemikaaleja!

113000 Ikonimaalauksen sekaryhmä

Ti 9.00–15.00, Seija Juutilainen
20.9.–29.11.2022, 10.1.–4.4.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 80,00 €

Kurssi tarkoitettu jo jonkin verran ikoneita maalanneille, ikonimaalauksen perusasiat osaaville. Kurssilla maalataan pyhä kuva joko laudalle tai puumunalle. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaavalintainen. Lisäksi voidaan tehdä kultausta sädekehään ja ikonin taustaan. Opettajalta voi ostaa maalattavan puumunan.

113001 Ikonimaalaus, jatko

To 17.30–21.00, Seija Juutilainen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 80,00 €
Jatkokurssi on tarkoitettu pitkään ikoneita maalanneille. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaavalintainen.

113002 Keskeneräisten ikonien loppuunmaalaaminen

La 9.00–15.00, Seija Juutilainen
22.4.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 15,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla maalataan loppuun keskenjääneitä ikoneita. Kurssi on tarkoitettu lukuvuonna 2022-2023 Seutuo-
piston omilla ikonimaalauksen kursseilla olleille.

113003 Ikonien kiiltokultaus

La 9.00–16.00, Seija Juutilainen
7.1.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 20,00 € Ei kausikortilla!
Ikonilauta pohjustetaan punasavella, jonka jälkeen lasketaan kulta. Lopuksi ikoni kiillotetaan akaattikivellä. Kurssi on suunnattu Seutuopiston omille pitkään ikonimaalausta harrastaneille kurssilaisille. Pientarvikkeet ja kullat maksetaan erikseen opettajalle.

Piirustusta ja maalausta eri tekniikoilla aloittelijoille ja jo pidempään harrastaneille.

113007 Maalaus ja piirustus A

Ma 17.00–20.30, Hannele Haatainen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 80,00 €

113008 Maalaus ja piirustus B

To 12.00–15.15, Hannele Haatainen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 80,00 €

113009 Maalaus ja piirustus C

Pe 12.00–15.15, Hannele Haatainen
16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 80,00 €

113010 Maalaus ja piirustus D

Su 12.00–16.15, Hannele Haatainen
25.9.–4.12.2022, 15.1.–23.4.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 65,00 €
Syksy: 25.9., 9.10., 23.10., 6.11., 20.11. ja 4.12.2022. Kevät: 15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3. ja 23.4.2023.

113011 Eläinmaalaus ja -piirustus

La 12.00–16.15, Su 12.00–16.15, Hannele Haatainen
4.–19.2.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 35,00 €, Ei kausikortilla!
Kurssilla piirretään ja maalataan eläinaiheita eri tekniikoita käyttäen. Kokoontumiset: la-su 4.-5.2. ja 18.-19.2.2023.

Metalligrafiikka on oma kiehtova taiteenlajinsa. Valmistamme grafiikan laattoja kuivaneula- viivasyövytys- ja akvatintatekniikoilla ja vedostamme laatat prässin avulla paperille. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113015 Metalligrafiikan viikonloppukurssi A

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15,
Hannele Haatainen
15.–16.10.2022
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 35,00 €, Ei kausikortilla!

113016 Metalligrafiikan viikonloppukurssi B

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15,
Hannele Haatainen
26.–27.11.2022
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 35,00 €, Ei kausikortilla!

113017 Metalligrafiikan viikonloppukurssi C

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15,
Hannele Haatainen
18.–19.3.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 35,00 €, Ei kausikortilla!

113018 Metalligrafiikan viikonloppukurssi D

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15,
Hannele Haatainen
6.–7.5.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 35,00 €, Ei kausikortilla!

113019 Puupiirros ja linopainanta

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15, Heli Laitinen
1.–2.10.2022
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 25,00 €, Ei kausikortilla!
Tule kokeilemaan grafiikan tekemistä kohopainotekniikalla, missä painopinnat ovat laatan muuta osaa korkeammalla ikään kuin reliefinä. Laatta valmistetaan kaivertamalla kuva-aihe koivuvanerille tai linolevyille. Väri siirretään laatalta paperille hierimällä. Kurssilla mahdollisuus valmistaa laatta esim. joulukorttien tekemiseen. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113020 Poptaidemuotokuvia

La 10.00–15.15, Heli Laitinen
1.4.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 15,00 €, Ei kausikortilla!
Tehdään pop-taidemuotokuvia älykännykällä otetusta omakuvasta, ystävän tai lemmikin kuvasta. Kuva muokataan mustavalkokuvaksi, jota jatkojalostetaan kuvankäsittelyllä lopulliseen muotoon. Muokatusta kuvasta valmistetaan sabluuna, jolla toteutetaan pop-taidemuotokuvia A4- kokoiselle paperille. Älykännykkä välttämätön kurssilla. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113021 Taidemakupalat - verkkokurssi

Ke 18.00–20.30, Jaana Öljymäki
8.2.–29.3.2023, 40,00 €
Kurssilla innostutaan, hullaannutaan ja rentoudutaan erilaisten taidetehtävien parissa piirtäen, maalaten, valokuvaten sekä käyttäen mm. kollaasia ja sekatekniikkaa. Halutessaan voi valmistaa taidepäiväkirjan Altered books (muunnellut kirjat) tyyliin. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, riittää että sinulla on innokas

ja avoin mieli. Jokainen toteuttaa tehtäviä omista lähtökohdista omalla tyylillään. Verkkotapaamiset Teams:ssä ja väliajoilla saat ohjausta WhatsApp-ryhmässä. Kokoon-tumiskerrat: 8.2., 15.2., 22.2., 15.3., 22.3. ja 29.3.2023.

114124 Muisti ja muistikirja Altsuillen - verkkokurssi UUTUUS!

Ke 17.00–20.30, Jaana Öljymäki
28.9.–19.10.2022, 35,00 €

Nyt voit tehdä ihanan kirjan Altered books ja Art Journal tyyliin. Altsujen pohjana käytetään vanhoja ja käytettyjä kirjoja, joista muunnellaan persoonallisia kirjoja eri tavoin kuvioimalla. Voit valmistaa kursilla esim. muisti-, muisto-, päivä- tai ruokaohjekirjan. Altsu voi olla jopa taideteos. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Verkkotapaamiset Teams sovelluksella keskiviikkoisin. Väliajoilla saat ohjausta WhatsApp-ryhmässä.

113022 Kuvataiteen kesäkurssi

Pe 17.00–20.30, La 10.00–16.30,
Su 10.00–16.30, Hannele Haatainen
16.–18.6.2023

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 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.

113024 Iso-Pappilan kuvataideleiri lapsille

Ma 10.00–15.00, Ti 10.00–15.00,
Ke 10.00–15.00, To 10.00–15.00
Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen,
12.–15.6.2023

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 65,00 €
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 31.5.2023 mennessä.

KERAMIikka

113100 Keramiikkaa päivän piristykseksi

Ma 9.30–13.00

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Kuusitie 41, keramiikka, 80,00 €

Susanna Tyrväinen ja Merja Nykänen-Naukkarinen
Keramiikkaryhmässä valmistamme koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia. Käymme läpi erilaiset perustekniikat ja pintakäsittelymenetelmät sekä tutustumme erilaisiin veistoksen rakennustekniikoihin. Materiaalimaksu töiden mukaan.

113101 Keramiikkaa iltojen iloksi

Ma 17.00–20.30

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Kuusitie 41, keramiikka, 80,00 €

Susanna Tyrväinen

Keramiikan iltakurssi sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille aikuisille ja nuorille. Tule toteuttamaan ideoitasi ja oppimaan kivassa porukassa. Vain uunin koko töiden rajana! Materiaalimaksu töiden mukaan.

113102 Omaperäistä keramiikkaa

Ke 9.30–13.00

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Kuusitie 41, keramiikka, 80,00 €

Merja Nykänen-Naukkarinen

Tule tekemään keramiikkaa omien ideoitten ja suunnitelmien mukaan, etsien omaa ilmaisua keramiikan parissa. Käytössäsi eri savilaatuja ja paljon lasite mahdollisuuksia. Sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113103 Kokeile inspiroivaa savea!

Pe 16.00–19.30

23.9.–18.11.2022

Kuusitie 41, keramiikka, 30,00 €

Susanna Tyrväinen

Oletko miettinyt miltä tuntuu savitöiden tekeminen, mutta et halua sitoutua koko kauden mittaiselle kurssille? Tule nyt kokeilemaan savea materiaalina ja keramiikkaa uutena tekniikkana. Aloitetaan perusjutuista. Päivämäärät tarkentuvat lähempänä syksyä. Sopii myös lapsille. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113104 Keramiikan erikoistekniikat

Pe 9.30–13.00

20.1.–28.4.2023

Kuusitie 41, keramiikka, 60,00 €

Susanna Tyrväinen

Tule mukaan oppimaan uusia tekniikoita vanhojen

rinnalle! Kurssilla voit kokeilla perinteisiä saventyöstömenetelmiä tai keskittyä uusiin herkkuihin! Tänä vuonna tutustutaan valusaveen. Kurssilla voimme tehdä myös nerikomi-keramiikkaa ja kuvansiirtoa savelle. Materiaalimaksu käytön mukaan.

113105 Rakukeramiikka

Pe 9.00–9.45, La 10.00–17.00

20.5.2023

Sari Tidenberg, Hietämäentie 518, 35,00 €

Ei kausikortilla!

Susanna Tyrväinen ja Sari Tidenberg

Rakupolito on elämyksellinen ja hauska keramiikkapolito, joka tapahtuu ulkona. Poltossa esineen pinta saa ainutlaatuisia punaisen, vihreän ja lysterin sävyjä sekä krakleekuviota, savun mustatessa lasittamattomat kohdat. Rakutyöt tehdään kevään aikana Susanna Tyrväisen keramiikkakursseilla ja poltetaan Sari Tidenbergin luona Niskamäessä. Uunimaksu 5€/oppilas maksetaan Sarille polton yhteydessä.

LASI

113301 Lasia ja posliinia A

Ke 13.00–16.00, Ulla-Riitta Immonen

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 75,00 €

Kurssilla valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla, esim.

sulatus, tiffany, lyijylasi ja puhalluslamppuhelmet.

Lasitöiden lisäksi kurssilla mahdollisuus maalata posliinia. Aloittelijoille tekniikoiden opetusta, jatkajille vapaavalintaista sivellintyöskentelyä ja muita tekniikoita. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Sulatus- ja polttomaksut maksetaan suoraan opettajalle.

113302 Lasia ja posliinia B, Jäppilä

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15,

Ulla-Riitta Immonen

24.9.–27.11.2022, 14.1.–15.4.2023

Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 55,00 €,

Ei kausikortilla!

Kurssilla valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla, maalaan posliinia ja mahdollisuus tehdä myös tiffanytöitä. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Sulatus- ja polttomaksut maksetaan suoraan opettajalle. Syksy: 24.9. 22.10., 12.11. 26. ja 27.11.2022. Kevät: 14.1., 28.1., 11.2., 18.3. ja 15.4.2023.

113304 Lasin sulatus

La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30,

Ulla-Riitta Immonen

25.–26.3.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 30,00 €, Ei kausikortilla!

Valmistetaan pääasiassa ikkunalasista erilaisten tasojen ja muottien avulla käyttö- ja koriste-esineitä. Ikkunalasiasia voidaan värittää ja koristella erilaisilla menetelmillä. Kierrätyslasien käyttö on mahdollista. Voit valmistaa kurssilla myös koruja lasijauheesta. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Sulatus- ja polttomaksut maksetaan suoraan opettajalle.



KÄDEN TAIDOT

TEKSTIILITYÖ

Kurssilla opitaan ompelun perustaitoja. Samalla opit käyttämään valmiskaavoja, ompelukoneita ja saumuria. Voit valmistaa yksilöllisiä vaatteita ja kodintekstiilejä arkeen ja juhlaan sekä aikuisille että lapsille. Mahdollisuus myös tuunata vanhoista kangasaarteista uusia persoonallisia kokonaisuuksia.

114000 Ompelun iloa A

Ma 15.00–17.30, Tiina Kerminen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 70,00 €

114001 Ompelun iloa B, Naarajärvi

Ti 17.30–20.00, Tiina Kerminen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Maaselän päiväkotikoulu, käsityöluokka, Seunalantie 8, 70,00 €

114002 Ompelun iloa C, Jäppilä

To 12.00–15.15, Tiina Kerminen
22.9.–1.12.2022, 12.1.–23.3.2023, Joka toinen viikko
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 55,00 €

Tuunaustyöpajan aikana tuunataan vanhasta uutta hyödyntäen vanhoja vaatteita ja tekstiilejä sekä kirpparilöytöjä. Perehdytään myös erilaisiin kankaan kuviointimahdollisuuksiin. Opiskelijoilla on kurssipäivinä mahdollisuus jatkaa omatoimisesti työskentelyä tekstiililuokassa klo 12.30–14.30.

114003 Tuunaustyöpaja A

Ma 10.00–12.3, Tiina Kerminen
12.9.–12.12.2022, 9.1.–20.3.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 45,00€, Joka toinen viikko

114004 Tuunaustyöpaja B

Ma 10.00–12.30, Tiina Kerminen

19.9.–28.11.2022, 16.1.–3.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 45,00€, Joka toinen viikko

114005 Tilkusta asiaa, monenmoista mukavaa

Ke 18.00–20.30, Hannele Wakkari

21.9.–30.11.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 35,00€, Joka toinen viikko
Oletko aloittamassa uutta harrastusta? Vai ovatko tilkkutyöt jo ennestään tuttuja, mutta kaipaavat uusia ideoita? Tule tutustumaan minun tapaani tehdä tilkkuista asiaa ja inspiroidu itsekin. Saat valmiita malleja tai voit keksiä omia töitteeni pohjalta. Jokaiselle löytyy jotakin, pientä tai suurta: mukimattoja, pöytäliinoja, seinävaatteita, torkkupeittoja. Keskiviikkoisin: 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11.2022

114006 Tilkkutöissä aiheena kierrätys

Ke 18.00–20.30, Hannele Wakkari

1.2.–19.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 35,00 €,

Joka toinen viikko

Yhdistämme tällä kurssilla kaksi asiaa: tilkkutyöt ja kierrättämisen. Ompelemme eri tekniikoilla liinoja, kasseja, kulhoja ja mattoja. Soveltuvaa materiaalia saat esimerkiksi vanhoista lakanoista, farkuista, talvitakeista jne. Ennakkotaitoja ei tarvita. Tule siis mukaan tekemään ekotekoja. Keskiviikkoisin: 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 5.4. ja 19.4.2023.

114007 Muistojen tilkkutyöt UUTUUS!

Pe 18.00–19.30, La 9.00–16.00, Su 9.00–15.00,

Hannele Wakkari

7.–23.10.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 30,00 €, Ei kausikortilla!
Kurssilla siirretään valokuvia kankaalle usealla eri tekniikalla. Sen jälkeen voit joko siirtää kuvat suoraan haluamallasi tekstiilille tai yhdistää tekstiilin ja kuvat ommellen tauluksi, seinävaatteeksi tai vaikka torkkupeitteeksi asti. Info pe 7.10., jossa tehdään mm. yhteistilaisuus tarvittavista materiaaleista. Varsinainen kurssi on la-su 22.–23.10.2022.

114008 Kukkaroita, kukkaroita UUTUUS!

Pe 18.00–19.30, La 9.00–16.00, Su 9.00–15.00,

Hannele Wakkari

17.2.–12.3.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 35,00 €, Ei kausikortilla!
Tule ompelemaan kehyskukkaroita ja laukkuja metallisiin kehyksiin. Kangasvalinnoista riippuen syntyy juhlavia iltalaukkuja, käytännöllisiä penaaileja tai kosmetiikkapusseja. Nauhoilla ja pitseillä saat työhö-

si yksilöllisen ilmeen. Info 17.2., jossa tehdään mm. yhteistilaisuus kukkaronkehysistä ja muista materiaaleista. Varsinainen kurssi la-su 11.–12.3.2022.

114010 Keskeneräiset käsityöt

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15, Tiina Kerminen

6.–7.5.2023

Laaksotien tekstiilityöluokka 1, Laaksotie 47, 25,00

€ Ei kausikortilla!

Jäikö kauden aikana käsityö kesken? Löytyykö kaappien kätkeistä viittä vaille valmiita töitä? Nyt mahdollisuus saada työt valmiiksi yhteisessä pajassa. Kurssilaisilla mahdollisuus jatkaa työskentelyä tilassa klo 14.15–21.00.

Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille -kurssilla käydään läpi kudonnan perusasiat ja keskeiset laskutoimitukset sekä tutustutaan kangaspuiden rakenteeseen. Jokainen kurssilainen osallistuu kankaanrakentamiseen, omien kudontatöiden suunnitteluun ja valmistukseen. Kierrätys kulkee koko ajan materiaalivalinnoissa mukana.

114020 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, päiväryhmä

Ti 13.45–16.45, Anna Mattila

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 45, kudonta, 90,00 €

114021 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, iltaryhmä

Ti 17.00–20.15, Anna Mattila

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 45, kudonta, 90,00 €

Kudontaa ja käsitöitä -kurssilla on mahdollista kutoa kangaspuilla ja tehdä muita askarteluja ja käsitöitä. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla suunnitellaan yhdessä kurssin sisältöä opiskelijoiden toiveiden mukaan.

114022 Kudontaa ja käsitöitä, Montola

Ke 17.30–20.45, Anna Mattila

21.9.–30.11.2022, 18.1.–12.4.2023

Montola, Kurikkalan kauppa, Niittylammentie 13, 55,00 €

114023 Kudontaa ja käsitöitä, Jäppilä

To 17.00–20.15, To 17.00–19.30, Anna Mattila

22.9.–1.12.2022, 12.1.–6.4.2023

Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 60,00 €

Syyslomaan asti klo 17.00–20.15 ja syysloman jälkeen 17.00–19.30 kevääseen asti.

114024 Luo loimi omiin kangaspuihin UUTUUS!

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00, Anna Mattila
15.–23.4.2023

Keskuskatu 45, kudonta, 35,00 €, Ei kausikortilla!
Löytyykö sinulta kangaspuut, joilla olet halunnut aina kutoa muttet ole osannut laittaa kangasta alulle? Tällä lyhytkurssilla pääset luomaan oman loimen ja tutustumaan kankaan rakentamiseen, opit laittamaan loimen omiin kangaspuihin ja kutomaan niillä itsenäisesti. Saat kurssilta kirjallisia ohjeita mukaan. Kurssin aikana on mahdollisuus käyttää opiston luomapuita loimen luomiseen. Kurssi la-su 15.-16.4. ja 22.-23.4.2023.

ERITYISTEKNIIKAT

114100 Nypläyksen uudet tuulet

Ma 17.30–20.15, La 10.00–15.00,
Laura Rosenberg

12.9.–12.12.2022, 9.1.–17.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 80,00 €

Kokeilemme nypläystä eri materiaaleilla tai nypläämme perinteisiä pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Jokainen nypläystyö suunnitellaan opiskelijan tarpeiden ja toiveiden mukaan valmiita tai itse suunniteltuja malleja käyttäen. Mahdollisuudet ovat rajattomat liinasta lampunvarjostimeen tai koruista tykkimyyssyn pitseihin. Voit osallistua kurssille myös etänä alkuun päästyäsi. Nypläyspäiväpäivä la 1.4.2023 klo 10-15, jossa mahdollisuus kokeilla esim. hopealankaa tai luonnonmateriaaleja. Kurssi soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempää nyplänneille.

114101 Kirjonnan, makramen ja lankatöiden paja

Ti 16.00–19.30, Katri Miettinen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 80,00 €

Koko kauden monipuolista kirjontaa, makrame- ja lankatöitä uutta ideoiden tai perinteitä kunnioittaen. Kurssin aikana voit myös kunnostaa tai täydentää kansallispukuasi.

114102 Sukkia ja tossuja neuloen

Ti 13.30–15.45, Katri Miettinen

27.9.–22.11.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €

Oletko aina halunnut oppia tekemään villasukat? Onko kantapään teko unohtunut? Kurssilla opitaan neulomaan perusvillasukat varresta kantapään kautta kärkeen. Vai kaipaanko uusia haasteita perusvillasukkaan? Kurssilla pääset kokeilemaan uusia ja vanhoja kirjo-, pitsi- ja palmikkomalleja sekä saat runsaasti vinkkejä ja niksejä neulomiseen. Kurssikertojen vä-

lillä on omatoimista työskentelyä. Kokoontumiset: 27.9., 11.10., 8.11. ja 22.11.2022.

114103 Kopat ja korit koukuten UUTUUS!

Ti 13.30–15.45, Katri Miettinen

14.2.–11.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €

Kokeile koukkuamista erilaisiin sisustus- ja käyttötuotteisiin. Tekniikassa työvälineenä on kaksipäinen virkkuukoukku. Kurssikertojen välillä on omatoimista työskentelyä. Kokoontumiset: 14.2., 14.3., 28.3. ja 11.4.2023.

114108 Maalaus tilkuista - kangaskollaasikurssi

To 9.00–11.30, Tiina Kerminen

22.9.–1.12.2022, 12.1.–23.3.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 45,00 €, Joka toinen viikko
Kurssilla tehdään "maalaus" tekstiilimateriaaleista. Pohjapahville liimataan tilkkuja, kangassilppua, lankoja yms. materiaalia. Tuloksena taideteos, joka muistuttaa maalattua taulua, mutta on kolmiulotteisempi ja vivahteikkaampi materiaalien vaihtelun vuoksi. Ei vaadi erityistaitoja. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista. Opiskelijoilla mahdollisuus jatkaa omatoimista työskentelyä tekstiililuokassa klo 11.30-14.00.

114109 Huovutus-paja

Pe 18.00–19.30, La 10.00–15.00,

Su 10.00–15.00, Tiina Kerminen

27.1.–5.2.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 30,00 € Ei kausikortilla!
Kurssin aikana perehdytään huovutustekniikan monipuolisiin mahdollisuuksiin ja valmistetaan uniikkeja huopatekstiilejä käyttöön ja koristeeksi. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että pidempään huovuttaneille. Kurssilaisilla mahdollisuus työskennellä omatoimisesti tilassa klo 15-21. Info pe 27.1. tutustutaan huovutuksen moniin mahdollisuuksiin, materiaaleihin ja työvälineisiin. Varsinainen kurssi la-su 4.-5.2.2023.

114113 Origamimunien valmistus

Pe 17.00–20.15, La 10.00–14.30, Inkeri Repo

10.–25.2.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00€, Ei kausikortilla!
Tyhjenneyt kananmunat päällystetään washi-paperilla, lakataan ja viimeistellään nauhoihin yms. somistein. Tuloksena on värikkäitä ja erittäin lujia koriste-munia. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikelista. Osan tarvikkeista voi ostaa kurssipaikalta. Kokoontumiset pe-la 10.-11.2. ja 24.-25.2.2023. Ilmoittautuminen 1.2.2023 mennessä.

114114 Lusikkakoruja UUTUUS!

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00,

Laura Kumpulainen

1.–2.4.2023

Kuusitie 41, metalli, 35,00 €, Ei kausikortilla!

Valmistamme koruja hopea-aterimista perinteisin seppien menetelmin. Kierrätämme hopeiset aterimet korvakoruiksi, riipuksiksi, kädelyiksi, rannekoruiksi, sormuksiksi. Tuothan omat lusikkasi, muita tarvittavia materiaaleja voit ostaa opettajalta.

114125 Kaunis tekstaus on ilo silmälle -kalligrafiakurssi

Ti 17.30–20.00, Pirjo Riipinen

1.–29.11.2022, 10.1.–7.2.2023

Keskuskatu 32, luokka 304, 40,00 €

Kirjoittaa kauniisti = kalligrafiaa! Aloittelevien kanssa tekstaamme erilaisilla kalligrafiakynillä kirjaimistoja. Pidemmälle ehtineiden kanssa teemme mm. koristeellisia alkukirjaimia ja kultauksia eri tavoin, erilaisia haitarikortteja ja helppoja sidoksia. Kurssi sopii kaikille kalligrafiasta kiinnostuneille. Kurssin aikana valmistuu myös onnittelu- ja joulukortteja eri tekniikoin sekä seinäallakka. Sovimme teemat tarkemmin yhdessä.

114126 Kalligrafinen viikonloppu

La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30, Pirjo Riipinen

15.–16.4.2023

Keskuskatu 32, luokka 304, 30,00 €,

Ei kausikortilla!

Kalligrafian viikonlopussa teemme korttipohjia eri tekniikoin, tekstaamme eri välineillä ja eri tyyleillä. Lopputuloksena saamme huikaisevan kauniita kortteja kevään ja kesän juhliin.

114127 Kirjansidontaa - verkkokurssi UUTUUS!

Ke 17.00–20.15, Jaana Öljymäki

2.–23.11.2022, 35,00 €

Kurssilla opit sitomaan kirjat japanilaisella sekä salaisella belgialaisella sidonnalla. Voit valmistaa esim. ihanan ja persoonallisen muisti-, muisto-, päivä- tai ruokaohjekirjan. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kurssi sopii aikuisille sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Verkkotapaamiset Teams sovelluksella keskiviikkoisin. Väliajoilla saat ohjausta WhatsApp ryhmässä.

114128 Helppoa ja hauskaa kirjansidontaa UUTUUS!

Ma 17.00–21.15, Ti 17.00–21.15,

Ke 17.00–21.15, Jaana Öljymäki

22.–24.5.2023, 30,00 €

Kurssilla opit sitomaan kirjoja helppoilla sidonnoilla, kuten japanilainen-, salainen belgialainen-, pitkäpist- ja koptisidoksilla. Voit käyttää uutta materiaalia tai kierrätysmateriaalia. Voit valmistaa esim. ihanan ja persoonallisen muisti-, leike-, päivä- tai ruokaohjekirjan. Kurssilla voi tehdä myös Altered books -muunneltuja kirjoja. Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Kurssi sopii lapsille ja aikuisille.

Opettelemme tuohitöiden alkuvalmisteluja ja valmistamme eri tekniikoilla esimerkiksi leipäkorin, säilytyskopan, erilaisia rasioita, koruja ja pientuotteita. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali.

114140 Ihanat tuohityöt, syksy

Pe 17.00–21.00, La 9.00–16.00, Su 9.00–15.00,

Jaana Öljymäki

14.–16.10.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 € Ei kausikortilla!

114141 Ihanat tuohityöt, kevät

Pe 17.00–21.00, La 9.00–16.00, Su 9.00–15.00,

Jaana Öljymäki

19.–21.5.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 € Ei kausikortilla!

114142 Tuohitähtiä ja helmiä – verkkokurssi

UUTUUS!

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15, Jaana Öljymäki

26.–27.11.2022, 25,00 €, Ei kausikortilla!

Valmistetaan suomalaisesta koivun tuohesta kauniita joulukoristeita. Opit valmistamaan perinteisen koristetähden sekä erilaisia tuohihelmiä. Tuohitähdestä opetellaan kolme erilaista versiota. Helmistä voi valmistaa esim. koristeita, koruja tai avaimenperiä. Lisäksi tutustutaan lyhyesti tuohitöiden perusasioihin. Kurssityöt valmistetaan opettajalta ennakoon tilattavasta materiaaalipaketeista hinta 38 € ja toimituskulut 9€. Paketti sisältää valmiit nauhat (3 tähteä ja 18 helmiä). Tarkempi ohjeistus osallistujille ennen kurssia. Ilmoittautuminen päättyy 2 vkoa ennen kurssia 11.11.2023.

114144 Helposti kehyskori pajusta

Pe 17.30–20.45, La 10.00–17.00,

Su 10.00–17.00, Anita Kalliokoski

18.–20.11.2022

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 € Ei kausikortilla!

Kehyskori voi olla laakea, suppea, matala tai syvä riippuen käyttötarkoituksesta. Se voi olla yksi- tai kaksilokeroinen. Nimensä mukaisesti kori muodostuu

paksummasta pajusta taivutetuista kehistä ja niiden väliin ohuemmalla pajulla punotusta palttinapinnasta. Opittuasi tämän tekniikan voit valmistaa monen muotoisia kehyskoreja eri käyttötarkoituksiin. Kurssilla voi tehdä myös muita helppoja pajutöitä.

114145 Havutyöt

Pe 17.30–20.45, La 10.00–17.00,
Su 10.00–17.00, Anita Kalliokoski
9.–11.12.2022

Kuusitie 41, puu, 40,00 € Ei kausikortilla!

Valmistetaan havutöitä eri tekniikoin niin kotimaisista havuista kuin kasvatetuista leikkohavuista. Työ voi olla joko perinteinen kranssi, girland tai luutakimppu oveen, asetelma joko pöydälle tai haudalle, havumatto pujotellen katiskaverkkopohjaan tai sidottu kuusi. Saat opastusta myös havuköynnöksen tekoon sekä tietoa eri havulajeista ja niiden kasvatuksesta.

114146 Risutyöt

Pe 17.30–20.45, La 10.00–17.00,
Su 10.00–17.00, Anita Kalliokoski
24.–26.2.2023

Kuusitie 41, puu, 40,00 € Ei kausikortilla!

Osallistujien aikaisemmasta risutyökokemuksesta riippuen valmistamme kurssilla risuista korin, veistoksen, maton, kruunun, kiemurakeppejä, kirjaimia yms. Vanhan puutarhakalusteen voi myös päällystää risuilla.

114147 Eläinhahmoja pajusta

Pe 17.30–20.45, La 10.00–17.00,
Su 10.00–17.00, Anita Kalliokoski
14.–16.4.2023

Kuusitie 41, puu, 40,00 € Ei kausikortilla!

Kurssilla valmistetaan erilaisia eläinhahmoja pajusta punoen tai risuista sitoen koristeiksi pihaan ja puutarhaan.

114148 Pajutuoli parvekkeelle tai puutarhaan

UUTUUS!

Pe 17.30–20.45, La 10.00–17.00,
Su 10.00–16.45, Anita Kalliokoski
15.4.–7.5.2023

Kuusitie 41, puu, 40,00 €, Ei kausikortilla!

Kurssilla valmistamme ”valtaistuimen” pajusta. Aluksi rakennamme pyöreästä puusta tuolille kehikon, johon taivutamme ja kiinnitämme ruuveilla tai nauloilla istuimeksi ja selkänojaksi halkaisijaltaan 1,5–2,5 cm paksuista pajua. Kehikon puu voi olla pyöreää ja kuoripäällistä pajua, koivua, haapaa tai leppää halkaisijaltaan noin 4–6 cm, joka voi olla myös kuivaa. Istuinosaan taivutettavat pajut tulee olla tuoreita/taipuisia. Siromman tuolin voi tehdä vanhaan metalli-

tai puutuolin runkoon punoen. Kurssin info la 15.4. klo 17-17.45.

114201 Virtasalmen taitopaja

Ke 10.00–13.15, Eri opettajat
21.9.–30.11.2022, 11.1.–5.4.2023

Virtasalmi, kirjasto, 60,00 €

Pajassa huovutetaan, taitellaan kahvipusseista, tehdään mosaiikki- ja makrameetöitä. Keväällä kokoon-tumisaika klo 9-12.15.

TEKNINEN TYÖ

Töissä käytettävät tarvikkeet opiskelija hankkii itse. Opettaja ohjaa hankinnoissa. Alaikäraja 15 vuotta. Huom! Jokaisen puu- ja metallityökurssin alussa on opastus koneiden ja laitteiden turvalliseen käyttöön. Perehdytyksen todentamiseksi osallistuja kuittaa allekirjoituksellaan saamansa opastuksen.

114300 Puukkokurssi

Ma 18.00–21.15, Eetu Taivalantti
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Kuusitie 41, metalli, 90,00 €

Kurssilla perehdytään puukon valmistuksen eri vaiheisiin. Pääosa opetuksesta muodostuu käytännön työskentelystä ja sen ohessa annettavasta yksilöllisestä ohjauksesta.

114301 Puu- ja metallitöiden paja

Ma 14.45–18.00, Eetu Taivalantti
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Kuusitie 41, metalli, 90,00 €

Mahdollisuus tehdä sekä puu- että metallitöitä.

114303 Puutyö A

Ti 14.45–18.00, Eetu Taivalantti
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Kuusitie 41, puu, 90,00 €

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä käsi-työvälineillä ja puuntyöstökoneilla.

114304 Puutyö B

To 18.00–21.15, Eetu Taivalantti
15.9.–1.12.2022, 12.1.–20.4.2023

Kuusitie 41, puu, 90,00 €

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä käsi-työvälineillä ja puuntyöstökoneilla.

114305 Koristeveisto A

Ke 14.30–17.45, Martti Lehikoinen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Kuusitie 41, puu, 90,00 €

Kurssilla opitaan koristeveistossa käytettävien työvälineiden käyttöä ja työstötapoja omaan työhön soveltaen.

114306 Koristeveisto B

Ke 18.00–21.15, Martti Lehikoinen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Kuusitie 41, puu, 90,00 €

Kurssilla opitaan koristeveistossa käytettävien työvälineiden käyttöä ja työstötapoja omaan työhön soveltaen.

114310 Huonekalujen korjaus, entisöinti ja verhoilu

Ti 18.00–21.15, Raimo Heikkinen ja
Heidi Harmanen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Kuusitie 41, verhoilu, 105,00 €

Kurssilla korjataan, entisöidään ja verhoillaan erilaisia huonekaluja. Kurssin tavoitteena on oman huonekalun kunnostus puuosien korjauksesta pintakäsittelyyn asti. Samalla opitaan perinteisiä kunnostustapoja ja pintakäsittelymenetelmiä. Oma huonekalu mukaan jo ensimmäisellä kerralla. Entisöinnin ja verhoilun opettajat ovat kurssilla yhtä aikaa opettamassa, jolloin työn ongelmakohtaan saa heti opetusta. Osan verhoilutarvikkeista voi ostaa opistolta ja osan mm. liiman, opiskelija hankkii itse. Korjaus- ja entisöintitarvikkeet opiskelija hankkii itse.

114312 Nikkaripaja

La 12.00–15.30, Eetu Taivalantti
24.9.–26.11.2022, 21.1.–22.4.2023

Kuusitie 41, puu, 50,00 €, Ei kausikortilla!

Tule nikkaroimaan yhdessä lapsesi tai lapsenlapsesi kanssa. Pajalla tutustutaan turvallisesti puutöiden alkeisiin ja voitte toteuttaa kurssin aikana omia yhteisprojekteja tai tehdä puutöitä valmiiden ohjeiden mukaan. Hintaan sisältyy perustarvikkeet. Lapset kurssille ainoastaan aikuisen kanssa. Alaikäraja 6v. Kurssimaksu 50€/lapsi. Lapsen mukana tulevasta aikuisesta ei laskuteta. Syksy: 24.9., 15.10. ja 26.11.2022. Kevät: 21.1., 18.2., 18.3. ja 22.4.2023.

114313 Hitsauspaja naisille

Su 10.00–16.30, Eetu Taivalantti
25.9.–27.11.2022, 22.1.–23.4.2023

Kuusitie 41, metalli, 70,00 € Ei kausikortilla!

Kurssilla pääset tutustumaan hitsauslaitteiden käyttöön ja voit tehdä esim. pihallesi somisteen tai käyttöesineen. Ota mukaan kaikenlaista rautaromua, josta ajattelet tehdä työsi. Alustava suunnitelma auttaa alkuun. Vaatetuksena pitkähihainen puuvillapaita,

farkut tai vastaavat työhousut tai työhaalari sekä nahkaiset, pitkävartiset suojakäsineet. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo aiemmin hitsanneille. Kurssimaksu sisältää perushitsaustarvikkeet. Alaikäraja 15 vuotta. Syksy: 25.9., 16.10. ja 27.11.2022. Kevät: 22.1., 19.2., 19.3. ja 23.4.2023.

114314 Puutöiden viikonloppupaja, syksy UUTUUS!

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.30,

Su 10.00–16.30, Paulus Holster

18.11.–4.12.2022

Kuusitie 41, puu, 55,00 €, Ei kausikortilla!

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, korjataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Kokoontumiset: pe-su 18.-20.11. ja 2.-4.12.2022.

114315 Puutöiden viikonloppupaja, kevät UUTUUS!

Pe 17.30–20.30, La 10.00–16.30,

Su 10.00–16.30, Paulus Holster

27.1.–12.2.2023

Kuusitie 41, puu, 55,00 €, Ei kausikortilla!

Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, korjataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Kokoontumiset: pe-su 27.-29.1. ja 10.-12.2.2023.

114316 Pyörän tuunauspaja UUTUUS!

Pe 18.00–19.30, La 10.00–16.30,

Su 10.00–16.30, Eetu Taivalantti

5.–7.5.2023

Kuusitie 41, metalli, 40,00 €, Ei kausikortilla!

Tule tuunaamaan polkupyöriä yhdessä lapsesi tai lapsenlapsesi kanssa. Pajalla tutustutaan turvallisesti metallitöiden alkeisiin ja tuunataan pyöriä yhdessä ideoiden. Kurssin aloituksessa perjantaina polkupyörien roudausta ja tuunauksen ideointia. Huom. Lapset kurssille ainoastaan huoltajan kanssa. Alaikäraja 10 v. Ilmoittautuminen opiston toimistoon 044 588 2211 tai 0400 855 800. Kurssimaksu 40 €/lapsi - lapsen mukana tulevasta aikuisesta ei kurssimaksua.

MUUT KÄDEN TAIDOT

114500 Itsetehdyt pesuaineet ja saippuat

Ma 18.00–19.30, La 10.00–15.15, Anna Mattila
7.–12.11.2022

Keskuskatu 45, kotitalous, 20,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla valmistetaan kodin puhdistusaineita luonnollisista materiaaleista perinteisin menetelmin lipeän, öljyjen ja luonnollisten väri- ja tuoksuaineiden avulla. Ma 7.11. tutustutaan raaka-aineisiin ja valmistukseen. La 12.11. varsinainen kurssi. Materiaalimaksu määräytyy käytön mukaan. Alaikäraja 15 vuotta.

114510 Nukkekotikurssi

Ke 17.30–19.00, La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00, Tiina Honkanen
14.9.–26.11.2022, 21.1.–23.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 60,00 €, Ei kausikortilla!
Kurssilla valmistetaan kaikkea tarpeellista nukkekodin sisustukseen: astioita, ruokia, kukkia, viherkasveja, verhoja, mattoja, valaisimia, huonekaluja ja paljon muuta. Kurssilaiset voivat myös suunnitella ja toteuttaa nukkekodin sisä- ja ulkopintoja sekä sähköistystä. Ohjelma tarkentuu kurssilaisten toiveiden mukaan. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Alaikäraja 12 vuotta. Info 14.9. klo 18.00–19.30, jolloin keskustellaan tarvikkeista ja käydään läpi kurssin ohjelma. Opiskelijat hankkivat materiaalit pääsääntöisesti itse. Opistolta ja opettajalta saa materiaaleja ja niitä voi ostaa opettajalta. Tarvittaessa tehdään yhteistilauksia. Syksy: 24.9., 29.10. ja 26.11.2022. Kevät: 21.1., 18.2., 18.3. ja 23.4.2023.

114511 Lelujen tuunauspaja lapsille UUTUUS!

La 10.00–14.00, Su 10.00–14.00, Gaup Maarit
15.–16.4.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €, Ei kausikortilla!
Puuttuuko Barbilta merenneidon pyrstö, keijulta siivet tai Zhu Zhu petsiltä astiat? Ideoidaan ja innostutaan yhdessä askartelemaan leluille puuttuvia osia ja lisätarvikkeita. Kurssi on tarkoitettu alakouluikäisille. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Kurssimaksu sisältää materiaalit.

710300 Tilat ja tavarat haltuun! -syksy UUTUUS!

Ke 17.00–20.15, Kiviluoto Saara
28.9.–23.11.2022, Harjun koulu, käsityöluokka, Kuopiontie 22, 30,00 €
Pursuaako kaappisi tavaraa? Täyttääkö arjen jatkuva siivoaminen ja tavaroiden raivaaminen? Kaikilla meistä on tällaisia arjen tavarahaasteita. Tällä kurssilla pääset ratkomaan näitä haasteita yhdessä ammattijärjestäjän kanssa. Kurssilla opit keinoja saada kodin tavaramäärä hallintaan, saat työkaluja lempeään tavaroiden karsimiseen ja vinkkejä kodin järjestämiseen. (Kurssin aikana opit pienin askelin tekemään arjesta sujuvaa ja toimivaa omassa kodisasi.)
Kokoontumiskerrat: 28.9., 12.10., 2.11., ja 23.11.2022.

710301 Tilat ja tavarat haltuun! -kevät UUTUUS!

La 12.00–15.15, Kiviluoto Saara
4.2.–1.4.2023
Harjun koulu, käsityöluokka, Kuopiontie 22, 30,00 €, Ei kausikortilla!
Kokoontumiskerrat: 4.2., 18.2., 11.3., ja 1.4.2023.



TANSSI JA LIIKUNTA

LIIKUNNAN ETÄKURSSIT

Haluatko jumpata tai tanssahdella kotona? Nämä tunnit etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötaidot eli et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista. Etäkurssille ilmoittaudut samoin kuin muillekin opiston kursseille: joko netissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

115707 lina soololattarit, etänä

To 18.00–18.45, lina Nieminen
15.9.–24.11.2022, 12.1.–6.4.2023, 25,00 €,
Joka toinen viikko
Tunnilla koetaan tanssin iloa mukaansatempaavien

ja iloisten latinorytmien tahdissa. Anna salsan, bachatan ja merenguen rytmien viedä mukanaan! Tunneilla kehität koordinaatiota ja kehonhallintaa ja tutustut suosituimpien latinotanssien askeleisiin ja vartalon käyttöön. Tunti sopii kaiken kuntoisille ja se sopii hyvin aloittelijoille, tärkeintä onkin tanssin ilo ja hyvä meininki. Tervetuloa mukaan aurinkoisille ja rytmikkäille tunneille! Saat joka toinen keskiviikko uuden tanssivideon, joka on käytössäsi kahden viikon ajan, seuraavaan videoon saakka.

115724 Lavis, torstai etänä

To 17.45–18.45, Katariina Sippola
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023, 45,00 €
Haluatko tanssahdella kotona? Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä livestriimaten, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen kurssilaisten ja ohjaajan kanssa.

830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, etänä

Ke 13.00–14.00, Sari Härkönen

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023, 55,00 €
Pilatesin etäkurssille osallistuessa olisi hyvä hallita lajin perusteet. Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä livestriimaten, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen kurssilaisten ja ohjaajan kanssa.

830219 Pilates alkeisjatko, etänä

Ma 17.15–18.15, Riina Väkeväinen

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023, 55,00 €
Pilatesin etäkurssille osallistuessa olisi hyvä hallita lajin perusteet. Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä livestriimaten, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen kurssilaisten ja ohjaajan kanssa.

830224 Vahvistu ja rentoudu, etänä

Ma 19.15–20.15, Marjo Korhonen

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023, 45,00 €
Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä livestriimaten, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen kurssilaisten ja ohjaajan kanssa. Kurssilla opit huoltamaan kehoasi vahvistavilla ja venyttävillä liikkeillä. Kurssin aikana tehdään lisäksi hengitys- ja kehotietoisuusharjoittelua. Jokaisen tunnin lopussa on ohjattu loppurentoutus. Tempo on hyvin rauhallinen ja tarvitset vain joustavat vaatteet, sekä oman jumppamaton.

830302 Raskaana liikkuen, etänä UUTUUS!

Ma 11.00–11.45, Riina Väkeväinen

12.9.–2.12.2022, 13.1.–17.4.2023, 20,00 €
Etänä toteutettava kurssi, jolla opit liikkumaan raskaana ollessasi turvallisesti kotoa käsin. Kurssilla saat 1x kuukaudessa linkin ohjelmaan, jossa äitiysliikuntaan ja -pilatekseen perehtynyt ohjaaja ohjaa lihaskuntaa ja kehonhuoltoa. Tunneilla huomioidaan alkuraskaudessa olijat sekä reilusti yli puolivälin odottajat. Tule mukaan nauttimaan liikkeestä raskaana!

830305 Fascia method kehonhuoltotunti, etänä

To 18.45–19.30, Sari Härkönen ja Jonna Nuutinen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023, 40,00 €
Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä livestriimaten, mikä mahdollistaa vuorovaikutuksen kurssilaisten ja ohjaajan kanssa. Kurssin tavoitteena on liikkuvuuden, tasapainon, koordinaation ja voiman paraneminen. Näkökulma on ennaltaehkäisevä ja kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Menetelminä mm. myofasciaalinen liikkuvuusharjoittelu, kireiden lihasten täsmävenytykset, fasciakäsittely pallolla ja liikehallintaharjoitteet. Kurssi soveltuu niin miehille kuin naisillekin ikään katsomatta.

830306 Liikkuvuusharjoittelu, etänä

Ti 18.00–19.00, Iina Nieminen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023, 25,00 €, Joka toinen viikko

Kurssilla lisätään kehon liikkuvuutta aktiivisten liikkuvuus harjoitteiden kautta. Tunneilla rauhoitetaan liikkeen äärelle hengityksen ja kehoa avaavien liikkeiden avulla omaa kehoa kuunnellen. Kurssin aikana opit keinoja ylläpitää ja kehittää liikkuvuuttasi ja voit soveltaa harjoitteita helposti omaan arkeesi. Kurssi sopii erinomaisesti aloittelijoille ja toimii hyvänä vastapainona esimerkiksi istumatyölle. Jos arki meinaa laittaa kropsi jumiin, on tässä erinomainen kurssi juuri sinulle. Saat joka toinen tiistai uuden videon.

830308 Seniorijumppaa kotiin etänä

To 16.00–17.00, Sari Sorvali

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023, 30,00 €
Ilmoittautuessasi tälle kurssille saat joka toinen viikko sähköpostiisi linkin uuteen kotijumppavideoon. Jumpissa tavoitteena on lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen sekä liikunnan ilo. Videot jäävät tallenteeksi ja voit jumpata niitä niin usein kuin haluat.

830407 Kotijumppaa pienvälinein etänä

La 11.15–12.15, Veera Vehviläinen

17.9.–10.12.2022, 14.1.–15.4.2023, 25,00 €
Etäkurssi, jossa perehdytään yleisimpien koteista löytyvien jumppavälineiden käyttöön esim: jumppakuminauha, keppi, putkirulla, kahvakuula, käsipainot. Kerran kuukaudessa opettaja ohjeistaa sinulle yhden välineen käytön ja ohjaa jumpan tätä välinettä käyttäen. Tallenne harjoituksesta jää käyttöösi koko kaudeksi. Syksy: 17.9., 12.10., 12.11. ja 10.12. Kevät: 14.1., 11.2., 11.3. ja 15.4.

LASTEN JA NUORTEN TANSSI JA LIIKUNTA

Satutanssitunnilla nautitaan tanssin ja liikunnan ilosta! Opimme tanssin alkeita ja liikuntataitoja monipuolisesti luovien leikkien ja tarinoiden avulla. Tälle lasten omalle tanssitunnille voi osallistua kuka vain tanssista kiinnostunut lapsi, kokemusta tai taitoja ei tarvita.

115001 Satutanssi, 3-4 vuotiaat

Ke 16.30–17.00, Saana Rasehorn

14.9.–29.11.2022, 10.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 30,00 €

115002 Satutanssi, 4-5 vuotiaat

Ke 17.15–18.00, Saana Rasehorn
14.9.–29.11.2022, 10.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikan-
kaankatu 3, 40,00 €

115003 Satutanssi, 5-6 vuotiaat

Ke 18.15–19.00, Saana Rasehorn
14.9.–29.11.2022, 10.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 40,00 €

115010 Tanssijamitus, 7-12 vuotiaat

Ke 17.45–18.30, Iina Nieminen
14.9.–29.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
40,00 €
Tanssijamitus tunnilla liikutaan monipuolisesti musiikin
tahdittamana. Tutustumme yhdessä erilaisiin tanssi-
tyyleihin ja teemme lyhyitä helppoja koreografioita.
Tunti soveltuu kaikille tanssimisesta innostuneille lap-
sille ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Ota tunnille
mukaan oma vesipullo.

115011 Streetdance, 6-9 vuotiaat

Ma 15.00–15.45, Johanna Seppänen
12.9.–4.12.2022, 9.1.–17.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
40,00 €
Streetdance-tunnilla tutustutaan eri katutanssilajeihin
ja opetellaan erilaisia tanssisarjoja tämän hetken
kuumimpiin hittibiiseihin. Tunnit sisältävät vaikutteita
myös ajankohtaisista tanssi-ilmiöistä kuten Shufflesta.
Tunnit ovat rentoja ja vauhdikkaita. Streetdance so-
veltuu mainiosti kaikille hyvästä musiikista, ja liikku-
misesta kiinnostuneille.

115013 TikTok -tanssia ala-asteikäisille

Ma 15.45–16.45, Johanna Seppänen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
45,00 €
TikTok-tanssitunnilla opit yhdistämään suositusta vi-
deosovelluksesta tuttuja tansseja ja liikkeitä katutanssin
perusteisiin. Tunti sopii niin aloittelijoille kuin jo tanssia
harrastaneille. Tunneilla opit myös tanssiin sopivaa
ilmaisua ja heittäytymistä luovaan liikkeeseen.

115016 Streetdance, yli 12-vuotiaat ja aikuiset

Ma 16.45–17.45, Johanna Seppänen
12.9.–4.12.2022, 9.1.–17.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
45,00 €

Streetdance-tunnilla tutustutaan eri katutanssilajeihin
ja opetellaan erilaisia tanssisarjoja tämän hetken
kuumimpiin hittibiiseihin. Tunnit sisältävät vaikutteita
myös ajankohtaisista tanssi-ilmiöistä kuten Shufflesta.
Tunnit ovat rentoja ja vauhdikkaita. Streetdance so-
veltuu mainiosti kaikille hyvästä musiikista, ja liikku-
misesta kiinnostuneille.

830100 Supersankarijumpa, 4-7vuotiaalle

UUTUUS!

Ti 17.15–18.00, Satu Nykänen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Uimahalli, yläsali, Opintie 2, 40,00 €
Tällä tunnilla harjoitellaan taitoja mitä jokainen
supersankari tarvitsee, keskittyminen, yhteistyö, no-
peus, ketteryys, tasapaino ym. Tunnilla tehdään eri-
laisia leikkejä, tempuilua, ryhmässä toimimista sekä
pulmanratkaisua joissa näitä taitoja harjoitellaan.
Liikunnan lisäksi sivuamme leikeissä tunnetaitoja ja
itsensä ilmaisua.

830102 TemppuAkro UUTUUS!

Ti 18.15–19.15, Satu Nykänen
13.9.–22.11.2022, 17.1.–25.4.2023, Joka toinen
viikko
Uimahallin yläsali, Opintie 2, 30,00 €
Tällä tunnilla tulemme harjoittelemaan erilaisia temp-
pui- ja voimistelu liikkeitä (kuperkeikka, kärrynpyö-
rä, pää- ja käsilläseisonta jne) sekä akrobatiataitoja
ja -temppeja, yksin ja parin/ryhmän kanssa. Tunti
sopii kaikille 8-15v lapsille.

830106 Satujooga 4-7v

Ti 17.00–17.45, Satu Savolainen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
40,00 €
Lapsella on luontainen kyky heittäytyä ja muuttua
arkailematta asanoiden delfiineiksi, krokotiileiksi tai
norsuiksi. Vain mielikuvitus on rajana siihen mihin
voimme satujoogatunneille mennä. Jooga vaikuttaa
lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jooga ke-
hittää mm. lapsen ryhtiä, voimaa, notkeutta ja tasa-
painoa sekä keskittymiskykyä, itsetuntoa, kehotietoi-
suutta ja kykyä rentoutua. Jooga innostaa liikkumaan
ilman suorittamista - joogassa ei kilpailla tai verrata
vaan liikutaan ilon kautta

830108 Perhejooga, kevät

To 17.30–18.15, Satu Savolainen
9.3.–6.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
15,00 €

Aikuisen ja lapsen mukavaa yhteistä aikaa, jossa sekä liikutaan että opetellaan rentoutumaan. Asanoihin eli joogaliikkeisiin tutustumme joogasadan kautta. Teemme keskittymiskykyä parantavia ja rentouttavia hengitysharjoituksia sekä harjoitellaan rentoutumista. Lisäksi kokeilemme satuhierontaa. Jooga kehittää mm. ryhtiä, voimaa, notkeutta ja tasapainoa sekä keskittymiskykyä, itsetuntoa, kehoitietoisuutta ja kykyä rentoutua. Perhejooga tarjoaa mahdollisuuden lapsen ja aikuisen yhteisen hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen lisäämiseen. Kurssimaksu 15€/perhe.

ZUMBA

115700 Zumba

To 19.30–20.30, Mira Ilmoniemi
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €
Zumbatunnilla meno on vauhdikasta, iloista ja rentoa.

115701 Zumba gold - zumbaa senioreille

To 18.30–19.30, Mira Ilmoniemi
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €
Zumba gold sopii sekä ikäihmisille että liikuntarajoitteisille ja liikuntaa aloitteleville. Askeleita opetellaan rauhassa ja nautitaan yhdessä latinomusiikista (mm. salsa, cumpia, flamenco, tango). Tunnit kehittävät kunnon lisäksi myös tasapainoa ja muistiakin.

ITÄMAINEN TANSSI

115400 Itämainen tanssi, alkeet

Su 18.30–20.00, Anne Hämäläinen
18.9.–4.12.2022, 9.1.–23.4.2023
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
55,00 €
Tutustu itämaisen tanssin maailmaan. Tanssi on tehokasta ja rentouttavaa liikettä koko selkärangalle, samalla vahvistaen keskivartalon lihaksia. Aloitamme perusliikkeistä ja helpoista askelsarjoista. Sopii vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat kerrata tanssin perusteita.

115401 Itämainen tanssi, jatko

Su 17.00–18.30, Anne Hämäläinen
18.9.–4.12.2022, 9.1.–23.4.2023
Uimahalli, alasali, Opintie 2, 55,00 €
Jatkotasolla harjoitellaan tanssin tekniikkaa ja vaativampia jatkotason koreografioita.

PARITANSSI

Lavatanssi on hauskaa yhdessäoloa, terveysliikuntaa, sekä oppimisen iloa. Tunneilla opettelemme eri lavatanssien perusaskeleita, vienti- ja seuraamistekniikoita sekä kuvioita rennossa ja iloisessa ilmapiirissä. Kurssilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, voit siis ilmoittautua ilman paria.

115500 Lavatanssit, alkeet

Ti 18.00–19.15, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen
13.9.–11.12.2022, 11.1.–11.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 60,00 €
Aloitamme alkeista. Kurssimaksu 60€/hlö.

115501 Lavatanssit, alkeisjatko

Ti 19.15–20.30, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €
Ilmoittautuessasi tähän kurssille sinun olisi hyvä hallita perusaskeleet. Kurssimaksu 60€/hlö.

115504 Lavatanssit, jatkokurssi

Su 18.00–20.15, Keijo ja Helena Nikkonen
16.10.–13.11.2022, 12.2.–26.3.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 40,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla syvennämme lavatanssin osaamista huomioiden vienti- ja seuraamistekniikat. Tullessasi kurssille sinun on hyvä hallita lavatanssin perusteet. Su 16.10 Foksi, 30.10 Humppa, 13.11. Bugg, 12.2. Tango, 26.2. Jive, 26.3. Rumba/Bolero. Kurssimaksu 40€/hlö.

115510 Parisalsaa

La 17.00–19.15, Markku ja Anne Nissinen
24.9.–19.11.2022, 21.1.–2.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 30,00 € Ei kausikortilla!
Tule hankkimaan uusi harrastus iloisessa porukassa! Kuubalaista parisalsaa voit oppia vaikka sinulla ei olisi paritansseista aiempaa kokemusta. Pääset nopeasti tanssin makuun sillä aloitamme perusteista ja helpoista kuvioista. Etenemme rauhallisesti ryhmän tason mukaan. Lisätietoja Markku 040 7452681 tai Anne 040 5425473 Kurssimaksu 30€/hlö. Salsa on hauskaa.

PARITANSSIN LYHYTKURSSIT

Koivulat kiertävät päätoimisina tanssinopettajina ympäri Suomea. Heidän tunneillaan on mukavan rento tunnelma ja paljon käytännönläheisiä harjoituksia. Voit tulla parin kanssa tai yksin. Kurssilla toimii paljon kiitosta saanut vapaaehtoinen parinvaihtosysteemi.

115515 Bugg etenevänä **UUTUUS!**

La 12.30–14.45, Tommi ja Pirjo Koivula
1.10.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla kerrataan Buggan perusaskeleet ja opetellaan etenevää Buggaa. Kurssimaksu 15€/hlö.

115516 NightClub2Step alkeista alkaen

La 15.15–17.30, Tommi ja Pirjo Koivula
1.10.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Night Club Two Step (NC2S) on Yhdysvalloissa erittäin suosittu suomalaista rumba-boleroa muistuttava, pehmeän soljuva paritanssi. Musiikki on rauhallista slovaria tai iskelmää. Kurssimaksu 15€/hlö.

115518 Fusku

La 12.30–14.45, Tommi ja Pirjo Koivula
11.3.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Tervetuloa kertaamaan Fuskun perusteet ja oppimaan uutta viennistä ja seuraamisesta, sekä uusia kuvioita. Kurssimaksu 15€/hlö.

115519 Tangon taikaa **UUTUUS!**

La 15.15–17.30, Tommi ja Pirjo Koivula
11.3.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Tervetuloa kertaamaan Tangon perusteet ja oppimaan uutta viennistä ja seuraamisesta sekä perusrytmin muuntelusta. Kurssimaksu 15€/hlö.

MUUT TANSSIT

115704 Rivitanssi

Ke 19.00–20.30, Maarit Tirkkonen
14.9.–23.11.2022, 18.1.–12.4.2023, Joka toinen viikko
Järjestöalo, diskotila, Tasakatu 4-6, 40,00 €
Rivitanssi on hauska ja sosiaalinen kaiken ikäisille ja

kokoisille sopiva harrastus. Se on hyvää treeniä niin keholle kuin aivoillekin. Rivitanssi sopii niin miehille kuin naisillekin. Huom! opetus on joka toinen viikko parittomilla viikoilla, myös syys- ja talvilomaviikoilla.

115708 Aikuisbaletti **UUTUUS!**

To 17.30–18.30, Saana Rasehorn
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €
Aikuisbaletti harrastuksen voi aloittaa kuka tahansa! Kohenna ryhtiä ja koe tanssin ilo klassisen baletin tunneilla. Harjoituksissa tehdään klassisen baletin elegantteja harjoitteita niin tangolla kuin keskilattialla. Tanssimme sukat jalassa - kärkitossuja ei vielä tarvitse lähteä ostamaan!

115709 Historialliset tanssit **UUTUUS!**

Ti 19.00–20.00, Iina Nieminen
13.9.–22.11.2022, Joka toinen viikko
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
15,00 €
Tanssien 1400-luvulta 1800-luvulle! Kurssilla tutuksi tulevat tanssit renesanssin ja barokin ajan hoveista, englantilaiset maalaistanssit ja branlet. Jos Jane Austen filmatisointien tanssit tai aikamatka keskiajalle ovat olleet haaveissasi, on tämä kurssi juuri sinulle!

115710 Soolo Swing ja Blues-tanssi **UUTUUS!**

Ti 19.00–20.00, Iina Nieminen
31.1.–11.4.2023, Joka toinen viikko
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
15,00 €
20-luvun charlestonia, svengaavaa swingiä ja tunnelmallista bluesia! Kurssilla opetellaan tunnettuja soolosingtanssikoreografioita ja opit esimerkiksi miltä tanssiliike fish tail, Suzy Q. ja apple jacks tanssitaan. Tervetuloa rytmien lumoihin tanssilliselle aikamatkalle!

115711 Salsa/Bachata Lady styling **UUTUUS!**

Ke 19.15–20.15, Iina Nieminen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €
Naisellista ja soljuvaa lattaritanssia! Kurssilla harjoitellaan vartalonkäyttöä ja tanssitekniikkaa ja se toimii haastavana ja hauskana tuntina sekä salsan, että bachatan alkeista kiinnostuneille, että jo vähän pidempään tanssineille. Tutuksi tulevat mm. erilaiset askelvariaatiot, lantion käyttö ja body rollit. Tunneilla harjoitellaan koreografioita ja kurssin päätteeksi halukkailla on mahdollisuus esiintyä.

115712 Tanssia erityisryhmälle

Ma 17.00–17.45, Terhi Fullwood

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Tahiniemen koulun sali, Tuohiniementie 4, 40,00 €
Tunnilla etsitään erilaisia tapoja ilmaista ja luoda liikettä. Innostutaan ja iloitaan liikunnasta erilaisten musiikkien saattelemana. Opetellaan erilaisia tansseja, sekä huolletaan kehoa lämmitellen ja venytellen. Mukaan voit ottaa vesipullon ja pukeudu liikuntaan sopivin vaattein.

115713 Pyörätuolitanssi tutuksi UUTUUS!

La 10.00–11.30, Harri Kokkonen

8.–15.10.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 10,00 €

Tanssin ilo on tarkoitettu meille ihan kaikille. Kurssilla voit tanssia yksin tai parin kanssa. Pari voi muodostua kahdesta pyörätuolitanssijasta tai pyörätuolitanssijan parina voi olla pystytanssija. Pyörätuoli voi olla manuaalinen tai sähkökäyttöinen. Tule kokeilemaan tanssia Harri Kokkosen mukaansatempaavaan ohjaukseen.

Lavis-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiasteleiden ja jumpan yhdistelmään. Tunnilla tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa että kukaan talloo varpaille. Ohjelmistossa on tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, hump-pa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba, tangoa unohtamatta. Kuntoilun ohella saatat huomautasi oppia lavatanssien askeleita.

115720 Lavis, päiväsaikaan

Ma 11.30–12.30, Sari Härkönen

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €

115722 Lavis, tiistai

Ti 16.45–17.45, Sari Härkönen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €

115723 Lavis, torstai

To 17.45–18.45, Katariina Sippola

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8,
45,00 €

Lavis Maratonissa hikoilemme neljän oppitunnin verran. Mukaan tanssitossut/lenkkarit tai muut tanssijumppaan sopivat jalkineet, sekä juomapullo ja pieni välipala, jos ajattelet tarvitsevasi tankkausta.

115727 Lavis-maraton 15.10.2022

La 13.00–16.15, Katariina Sippola ja

Sari Härkönen

15.10.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3 10,00 €

115728 Lavis-maraton 12.11.2022

La 13.00–16.15, Katariina Sippola ja

Sari Härkönen

12.11.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3 10,00 €

115729 Lavis-maraton 11.2.2023

La 13.00–16.15, Katariina Sippola ja

Sari Härkönen

11.2.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3 10,00 €

115730 Lavis-maraton 18.3.2022

La 13.00–16.15, Katariina Sippola ja

Sari Härkönen

18.3.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3 10,00 €

VESILIIKUNTA

Ohjatuilla allasvuoroilla kaikkien vesijumppien hinta on 2,50 €/kerta + uintimaksu. Maksut maksetaan etukäteen uimahallin kassalle. Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

830001 Voimaa vedestä

Ti 16.45–17.15, Kimmo Kauppinen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 2

Reipastempoista, kaikille soveltuvaa vesijumppaa erilaisia välineitä ja oman kehon vastusta hyödyntäen. Tunti kehittää tehokkaasti sekä lihas- että aerobista kuntoa ja parantaa liikkuvuutta.

830002 Se vähän lempeämpi vesijumppa UUTUUS!

Ke 16.45–17.30, Terhi Fullwood

14.9.–30.11.2022

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 2

Jumpa sopii aloittelijoille ja heille, jotka haluavat jumpata vedessä vähän rauhallisemmin. Liikkeet näytetään hitaasti ja voit itse päättää mihin tahtiin teet ne vedessä. Voit aina nopeuttaa tai hidastaa omaa kehoasi kuunnellen. Lopuksi venytellään yhdessä.

830003 Aquaboxing

Ke 17.30–18.00, Kimmo Kauppinen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Uimahalli, iso allas, Opintie 2
Kovatehoinen tunti sisältäen potkuja, iskuja ja näiden yhdistelmiä. Osallistujilta edellytetään uimataittoa!

830004 Äijävesi

To 18.00–18.30, Eila-Sinikka Niemeläinen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Uimahalli, lämmin allas, Opintie 2
Reipastempoista vesijumpaa nuorekkaan musiikin tahtiin.

830005 Syvänveden jumpa

Ma 18.00–18.30, Eila-Sinikka Niemeläinen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Uimahalli, iso allas, Opintie 2
Tehokas vesijumpaa isossa altaassa. Uimataito vaaditaan. Jumpassa saatetaan tarvita vesijuoksuvoimaa. Jos omaa voimaa ei ole, sen saa veloituksetta käyttöön uimahallilta.

830007 Allas-Lavis UUTUUS!

Ti 18.00–18.45, Eila-Sinikka Niemeläinen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Uimahalli, iso allas, Opintie 2
Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Siinä yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen.

JOOGA, ASAHI, PILATES JA RENTOUTUS

830200 Jooga, seniorit

To 13.00–14.30, Anja Pietiläinen, jooganopettaja SJL
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Järjestötalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 55,00 €
SJL joogaa seniori-ikäisille naisille ja miehille. Kohdulliset fyysiset harjoitukset yhdistettynä oman hengityksen rytmiin vahvistavat, notkistavat ja rentouttavat niin kehon kuin mielen. Pukeudu joustavaan asuun. Ota oma alusta mukaan.

830201 Aamujooga, seniorit

Pe 9.00–10.30, Saana Rasehorn
16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 55,00 €
Virkistäviä, avaavia liikkeitä sisältävä joogaharjoitus seniori-ikäisille, myös ihan aloittelijoille. Harjoitteet huoltavat kehoa monipuolisesti rauhoittaen samalla mieltä. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa ja hengitystä kuunnellen. Oma alusta mukaan.

830202 Aamujooga

Ke 8.45–10.15, Saana Rasehorn
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 55,00 €
Virkistäviä, avaavia liikkeitä sisältävä joogaharjoitus, joka sopii kaiken tasoisille harrastajille, myös ihan aloittelijoille. Harjoitteet huoltavat kehoa monipuolisesti rauhoittaen samalla mieltä. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa ja hengitystä kuunnellen. Oma alusta mukaan.

830203 Jooga

To 18.45–20.15, Saana Rasehorn
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Järjestötalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 55,00 €
Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liikkeitä sisältävä jooga, joka sopii kaiken tasoisille harrastajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa kuunnellen ja hengitystä huomioiden. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin, vähentäen stressiä ja lisäten läsnäoloa.

830204 Äijäjooga

Ma 17.45–19.15, Anja Pietiläinen, jooganopettaja SJL
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Järjestötalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 55,00 €
SJL-joogaa (= Suomen Joogaliiton välittämää joogaa) niin jäykille kuin notkeammillekin miehille. Oman hengityksen rytmittämät fyysiset harjoitukset vahvistavat, notkistavat ja rentouttavat sekä kehoa, että mieltä johtaen mielen hiljentymiseen ja läsnäolon kokemiseen. Pukeudu joustavaan asuun. Ota oma alusta mukaan.

830205 Jooga, Jäppilä

Ma 17.30–19.00, Saana Rasehorn
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Monitoimitalo, Jäppilän Kirkkotie 9, 55,00 €
Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liik-

keitä sisältävä jooga, joka sopii kaikenlaisille harrastajille, aiempaa kokemusta ei tarvita. Liikkeet tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa kuunnellen ja hengitystä huomioiden. Harjoitukset huoltavat niin kehoa kuin mieltäkin, vähentäen stressiä ja lisäten läsnäoloa. Oma alusta mukaan.

830209 Jooga, Naarajärvi

Ke 17.30–19.00

14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8, 55,00 €

Anja Pietiläinen, jooganopettaja SJL

SJL joogaa niin naisille kuin miehillekin vahvistamaan, notkistamaan ja rentouttamaan sekä kehoa, että mieltä. Harjoitusta täydennetään suomalaisten asiantuntijoiden kehittämällä kokonaisuuteen sopivilla Asahi-harjoituksilla. Pukeudu joustavaan asuun. Ota oma alusta mukaan.

Jooga ja meditaatio lievittävät tutkitusti stressiä ja ahdistusta. Levon tarpeessa -viikonloppukurssilla tehdään hermostoa rauhoittavia ja rentouttavia joogaliikkeitä ja -asentoja, jotka myös huoltavat kehoa - erityisesti niska-hartiaseutua sekä lantiota. Koke-musta joogasta ei tarvita! Oma alusta mukaan.

830234 Levon tarpeessa - Joogaa stressaantuneelle UUTUUS!

La 10.00–12.00, Saana Rasehorn

1.10.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €, Ei kausikortilla!

830235 Levon tarpeessa - Joogaa stressaantuneelle UUTUUS!

La 10.00–12.00, Saana Rasehorn

19.11.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €, Ei kausikortilla!

830236 Levon tarpeessa - Joogaa stressaantuneelle UUTUUS!

La 10.00–12.00, Saana Rasehorn

3.12.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €, Ei kausikortilla!

830237 Levon tarpeessa - Joogaa stressaantuneelle UUTUUS!

La 10.00–12.00, Saana Rasehorn

4.2.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €, Ei kausikortilla!

830238 Levon tarpeessa - Joogaa stressaantuneelle UUTUUS!

La 10.00–12.00, Saana Rasehorn

11.3.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €, Ei kausikortilla!

830239 Levon tarpeessa - Joogaa stressaantuneelle UUTUUS!

La 10.00–12.00, Saana Rasehorn

1.4.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €, Ei kausikortilla!

830212 Tai Chi

Ma 19.30–20.45, Jarmo Laasanen

31.10.–12.12.2022, 9.1.–27.3.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 40,00 €

Opetusta on jokaisella kerralla klo 19.30-20.45.

Liikettä hiljaisuudessa – hiljaisuutta liikkeessä. Taiji (Tai Chi) on kiinassa suosittu voimistelumuoto, jota kaikenikäiset kokoontuvat aamuisin puistoihin harjoittelemaan. Kurssin aikana opetellaan länsimaissa suosittu 24-liikkeen sarja. Tämän muodon pehmeät, pyöreät ja hitaasti hengityksen mukana virtaavat liikkeet sopivat kaikenikäisille. Taiji parantaa erityisesti liikkuvuutta ja tasapainoa. Laji on myös erinomainen tapa purkaa stressiä ja lihasjännityksiä.

830213 Aamuasahi

Pe 8.00–8.45, Sari Härkönen

16.9.–2.12.2022, 13.1.–21.4.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 40,00 €

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.

Pilates on Josef Pilateksen (1880-1967) luoma voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta lisäävä kehonhallintamenetelmä. Tunnilla opit käyttämään kehoa optimaalisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammissakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuaikoina. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta mukaan.

830215 Pilates alkeet

Ma 16.15–17.15, Riina Väkeväinen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 55,00 €

830216 Pilates alkeet -päiväryhmä

Ke 13.00–14.00, Sari Härkönen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 55,00 €

830218 Pilates alkeisjatko

Ma 17.15–18.15, Riina Väkeväinen
12.9.–4.12.2022, 9.1.–17.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 55,00 €

830220 Pilates jatko

Ke 19.00–20.00, Suvi Kylmä
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023
Järjestöalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 55,00 €

830222 Äijäpilates

Ke 16.15–17.15, Riina Väkeväinen
14.9.–30.11.2022, 9.1.–12.4.2023
Järjestöalo, monitoimitila, Tasakatu 4-6, 45,00 €
Voimaa, kestävyttä ja liikkuvuutta lisäävää pilatesharjoittelua miesten kesken. Kaiken ikäisille ja kuntoisille miehille, jotka haluavat oppia käyttämään kehoa optimaalisesti ja tasapuolisesti kaikenlaisessa liikkumisessa. Opit hyödyntämään syvää keskivartalon tukea raskaammassakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasenoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta ja rento asenne mukaan!

830223 Vahvistu ja rentoudu

Ma 19.15–20.15, Marjo Korhonen
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €
Kurssilla opit huoltamaan kehoasi vahvistavilla ja venyttävillä liikkeillä. Kurssin aikana tehdään lisäksi hengitys- ja kehotietoisuusharjoittelua. Jokaisen tunnin lopussa on ohjattu loppurentoutus. Tempo on hyvin rauhallinen ja mukaan tarvitset vain joustavat vaatteet, sekä oman jumppamaton.

830303 Äiti-vauva -jumppa

Ke 9.30–10.30, Riina Väkeväinen
14.9.–30.11.2022, 11.1.–12.4.2023

Uimahalli, alasali, Opintie 2, 45,00 €
Perinteistä jumppaa äidille, jolla on noin 2-10 kk ikäinen vauva. Tunnilla tehdään monipuolisesti kehoa kuormittavia ja huoltavia liikkeitä ja keskitytään myös äidin turvalliseen liikkumiseen synnytyksen jälkeen. Tunti etenee kuitenkin vauvan ehdoilla ja kesken tunnin saa vauvaa syöttää. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskuntoliikkeistä sekä kehoa huoltavasta loppuosuudesta. Huomioi, että tunnille osallistuessa on oltava lääkärin lupa liikuntaan (esim. jälkitarkastus tehtynä). Ohjaaja on perehtynyt äitiysliikuntaan. Ota joustavat vaatteet sekä oma alusta itselle ja vauvalle mukaan.

KEVYT LIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

830304 Fascia method kehonhuoltotunti

To 18.45–19.30, Sari Härkönen ja Jonna Nuutinen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 40,00 €
Kurssin tavoitteena on liikkuvuuden, tasapainon, koordinaation ja voiman paraneminen. Näkökulma on ennaltaehkäisevä ja kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Menetelmänä mm. myofasciaalinen liikkuvuusharjoittelu, kireiden lihasten täsmävenytykset, fasciakäsittely pallolla ja liikehallintaharjoitteet. Kurssi soveltuu niin miehille kuin naisillekin ikään katsomatta.

830307 Seniorijumppa, Naarajärvi

Ti 16.00–17.00, Katariina Sipola
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023
Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8,
45,00 €
Jumppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo.

830309 Kevennetty liikunta, Virtasalmi

To 16.00–17.00, Pasi Julkunen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 45,00 €
Tunti sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoituksia, lihaskunto-osuuden ja kehonhuollollisen loppuverryttelyn.

830310 Liikkuvuus ja voima, Virtasalmi

Pe 17.00–18.00, Sari Sorvali
23.9.–9.12.2022, 13.1.–21.4.2023
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 45,00 €

Huom! kurssin aloitus 23.9. Jos kaipaat lisää liikkuvuutta ja rentoutta oloosi on tämä kurssi sinulle. Tunnilla huolletaan kehoa dynaamisin venytyksin. Harjoitteet kehittävät liikkuvuutta, kehonhallintaa ja voimaa. Kurssi soveltuu niin miehille kuin naisillekin ikään katsomatta. Oma alusta mukaan. Huom! kurssin aloitus 23.9.

830312 Selkäjumppa, Partaharju

To 17.45–18.45, Riina Väkeväinen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Partaharjun toimintakeskus, Partaharjuntie 361,
45,00 €

Kurssilla opetellaan tiedostamaan ja tunnistamaan selän neutraaliasentoa ja vahvistamaan selkää tukivia lihaksia. Lisäksi kurssilla lisätään liikkuvuutta selkärangan koko matkalle ja harjoitellaan optimaalista kehon käyttöä eri alkuasunnoissa. Harjoitukset pohjautuvat UKK-instituutin tutkimukseen pilatesharjoittelun soveltuvuudesta selkäoireisille. Ota oma alusta mukaan.

830320 Hulavanne haltuun

Su 18.00–18.45, Jonna Nuutinen
28.8.–11.9.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 10,00 €

Hulavanteesta on moneksi: sillä voi treenata muutenkin kuin vain pyörittämällä. Vanteesta saat lisää tehoa lihaskunto-, kehonhuolto- ja tasapainoharjoituksissa. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuverryttelystä sekä tuki mukana on vanteen pyörittystä. Ota oma vanne ja alusta mukaan, jos sinulla on. Sunnuntait 28.8., 4.9., ja 11.9.

830322 Haastetta hulavanteella UUTUUS!

Su 19.00–19.45, Jonna Nuutinen
28.8.–11.9.2022

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 10,00 €

Jos sinulta sujuu hulavanteen peruspyörittys ja kaipaat hieman lisähaastetta sekä ideoita vanteen monipuoliseen käyttöön, kannattaa tulla tälle kurssille. Tunti koostuu alkulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja loppuverryttelystä sekä tuki mukana on vanteen pyörittystä monenlaisilla eri twisteillä. Oma vanne ja alusta mukaan. Sunnuntait 28.8., 4.9., ja 11.9.

KUNTOLIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

830400 Rvp-reisivatsapeppujumppa

Ma 18.15–19.15, Tuula Vahtermo
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €

Monipuolista, tehokasta kuntojumppaa kohdistettuna vatsa-, pakara- ja reisilihaksiin. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Hikitakuu! Ota oma alusta mukaan.

830401 Bodyjumppa

Ti 17.00–18.00, Katariina Sippola
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8,
45,00 €

Koko kropan tehokasta treeniä välineillä ja ilman. Pääosin kurssilla jumpataan omaa kehonpainoa käyttäen. Sisältää sykkeennostoa ja helppoja askeluksia. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta lihaskunto-osuudesta sekä loppuverryttelystä ja lyhyestä venyttelystä. Liikkeet sovellettavissa oman kuntotason mukaan. Ohjelma vaihtuu 3-4 viikon välein. Oma alusta mukaan.

830402 Bodyjumppa, keskusta UUTUUS!

To 16.30–17.30, Riina Väkeväinen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €

Tuttu Bodyjumppa Naarajärveltä rantautuu nyt myös Veturitalleille! Pääasiassa kehonpainolla tehtävä monipuolinen koko kroppaa kuormittava treeni sisältäen sykkeennostoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä. Paljon tuttuja perusliikkeitä pienillä twisteillä höystettynä. Liikkeet sovellettavissa oman kuntotason mukaan. Ohjelma vaihtuu 3-4 viikon välein. Oma alusta ja juomapullo mukaan.

830404 Kuntonyrkkeilyä naisille ja miehille

Ti 19.00–20.15, Sanna-Mari Levänen
13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Taekwondosali, Myllykatu 1, 3 krs., 50,00 €

Kuntonyrkkeily on tehokasta liikuntaa rennossa ilmapiiirissä jokaisen oman kunnon mukaan. Harjoittelu kehittää kestävyys- ja lihaskunnon lisäksi koordinaatiota ja tasapainotaitoja ja on täsmäisku niskahartia-alueen hyvinvointiin. Hikitakuu!

830406 Kahvakuula, seniorit

Ke 10.45–11.45, Riina Väkeväinen

14.9.–23.11.2022

Uimahalli, alasali, Opintie 2, 25,00 €

Opit käyttämään kahvakuulaa turvallisesti eri liikkeissä saaden lisää tehoa lihaskuntoharjoitteluun. Kehität myös kehonhallintaa, tasapainoa ja kestävyyttä.

Kurssin tunneilla tehdään helppoja, tehokkaita ja monipuolisia liikkeitä kahvakuulalla. Sisältää aina lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja loppuvenyttelyt.

Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, ohjaaja opastaa oikeassa tekniikassa. Kuulia on käytettävissä 4-12kg, mutta omankin kuulan saa ottaa mukaan. Oma alusta ja juomapullo mukaan.

Kuntojumpista saat monipuolista kuntoliikuntaa ja lihaskuntoharjoituksia koko keholle. Tunti koostuu alku- ja lämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuollollisesta loppuvenyttelystä. Vastuksena käytetään kehonpainoa, sekä esim. kuminauhoja ja käsipainoja. Oma alusta mukaan.

830411 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Halkokumpu, hybridikurssi

Ti 19.00–20.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Halkokumpu, Kumputalo, Halkokummuntie 24, 45,00 €

Ohjaaja on paikanpäällä ohjaamassa joka kolmas kerta, muut kerrat ohjataan etäyhteydellä Kumputalolle.

830412 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Peiposjärvi, hybridikurssi

Ti 19.00–20.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Peiposjärvi, Seurantalo, Peiposjärventie 1671, 45,00 €

Ohjaaja on paikanpäällä ohjaamassa joka kolmas kerta, muut kerrat ohjataan etäyhteydellä Seurantalolle.

830413 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Jäppilä, hybridikurssi

Ti 19.00–20.00

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Jäppilä, Monitoimitalo, Jäppilän Kirkkotie 9, 45,00 €

Ohjaaja on paikanpäällä ohjaamassa joka kolmas kerta, muut kerrat ohjataan etäyhteydellä Monitoimitalolle.

830414 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Paltanen

Ma 17.15–18.15

12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023

Paltanen, Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2, 45,00 €

830417 Kuntojumppaa naisille, Virtasalmi

To 17.15–18.15, Pasi Julkunen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 50,00 €

830418 Miesten kuntoliikunta, Virtasalmi

To 18.15–19.15, Pasi Julkunen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 55,00 €

KUNTOSALI

830500 Miesten kuntosali

To 19.00–20.30, Eila-Sinikka Niemeläinen

15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 85,00 €

Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksun ja ohjauksen.

Kuntopiirimäisesti suoritettavaa kuntosaliharjoittelua. Harjoittelun painopiste eri lihasryhmien välillä vaihtelee harjoituskerroittain.

830501 Naisten kuntosali

Ti 17.45–19.00, Kimmo Kauppinen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 75,00 €

Kuntopiirimäisesti suoritettavaa kuntosaliharjoittelua jossa kaikki lihasryhmät käydään läpi joka kerta.

Alussa yhteinen alku- ja lämmittely ja lopussa venyttelyt. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksun ja ohjauksen.

Kuntosaliharjoittelu senioreille -ryhmässä yhteinen alku- ja lämmittely ja loppuvenyttely. Ohjauksessa huomioidaan mahdolliset ikääntymisen, vamman tai sairauden mukanaan tuomat rajoitukset. Ryhmässä on mahdollista osallistua vapaaehtoiseen alaraajojen lihasvoimatestiin, jonka perusteella henkilölle voidaan laatia henkilökohtainen harjoitus suunnitelma. Kurssimaksuun sisältyy kuntosalimaksu.

830503 Kuntosaliharjoittelu A, seniorit

Ti 9.00–10.15, Kimmo Kauppinen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 75,00 €

830504 Kuntosaliharjoittelu B, seniorit

Ti 10.30–11.45, Kimmo Kauppinen

13.9.–29.11.2022, 10.1.–11.4.2023

Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 75,00 €

830505 Kuntosaliharjoittelu C, seniorit

Ke 10.00–11.15, Sari Sorvali
21.9.–7.12.2022, 11.1.–12.4.2023
Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 75,00 €

830506 Kuntosaliharjoittelu D, seniorit

To 9.00–10.15, Riina Väkeväinen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 75,00 €

830507 Kuntosaliharjoittelu E, seniorit

To 10.30–11.45, Riina Väkeväinen
15.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023
Uimahalli, kuntosali, Opintie 2, 75,00 €

Tule Jäppilän kuntosalille kohentamaan toimintakykyä ylläpitävää lihaskuntaa turvallisesti. Kurssilla vaihteleva ohjelma, sisältäen alkulämmittelyn, kuntosalilaitteilla ja muilla välineillä tehtävän treenin ja lyhyen loppuverryttelyn. Liikuntarajoitteet ja sairaudet huomioidaan. Turvallisuussyistä ryhmäläisen tulee pystyä liikkumaan itsenäisesti.

830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A

Ma 9.00–10.15, Aija Lappi
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Jäppilän terveysasema, kuntosali,
Jäppilän Kirkkotie 16, 45,00 €

830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B

Ma 10.30–11.45, Aija Lappi
12.9.–28.11.2022, 9.1.–17.4.2023
Jäppilän terveysasema, kuntosali,
Jäppilän Kirkkotie 16, 45,00 €

MUU LIIKUNTA

830420 Jääliikunta K-60

To 12.00–13.00, Jukka Eerola
15.9.–1.12.2022, 12.1.–6.4.2023
LähiTapiola Savo Arena (jäähalli), Karjalankatu 27, 80,00 €
Kurssilla pelataan kaukalopalloa. Pienessä mitassa taktista opetusta. Lajin vaatimat varusteet mukaan; kypärä (pakollinen), luistimet ja maila. Muut suojaimet suositeltavia. Kurssilla käytettävä materiaali: Jääkiekon C-junioreiden harjoitteluopas.

830422 Kolmen kerran Curling

Ke 16.30–18.30, Martti Korkalainen
14.9.–12.10.2022
LähiTapiola Savo Arena (jäähalli), Karjalankatu 27, 25,00 €

Yhteistyössä Pieksämäen Curling-seuran kanssa
Nyt mahdollisuus tutustua curlingiin. Kurssilla opastetaan ja tutustutaan lajin saloihin ja pelataan ohjattuina: 3 – 5 henkilön joukkueilla perinteistä ja keppicurlingia, 2 hengen joukkueilla paricurlingia. Kokeneille pelaajille järjestetään tekniikkaharjoittelua omana ryhmänä. Ohjaajina toimivat lajiohjaaja koulutuksen käynyt henkilö ja pitkään lajia pelanneet seuran pelaajat. Pukeudu vetreään ulkoiluasuun ja ota mukaan vaihtokengät esim. paksupohjaiset lenkkarit, jotka vaihdat jalkaasi ennen jälle tuloa. Lajin vaatimat pelivälineet sisältyvät kurssimaksuun. Kokoonnotukset 14.9., 28.9. ja 12.10.

830423 Lattiacurling

To 16.30–17.30, Martti Korkalainen
22.9.–20.10.2022
Uimahalli, alasali, Opintie 2, 10,00 €
Yhteistyössä Pieksämäen Curling-seuran kanssa
Lattiacurling on esteetön kaikentasoisille pelaajille soveltuva laji. Jos sinulla on liikuntarajoitteita tai liikut pyörätuolilla, voit käyttää pelatessasi työntökeppiä. Laji kannustaa mukavaan yhdessäoloon samalla kilpailun sovelletuin curlingsäännöin. Innostu Lattiacurlingista! Kokoonnotuskerrat 22.9., 6.10. ja 20.10.

830425 Suunnistuskurssi

To 17.00–18.30, Reetta Heiskanen
13.4.–4.5.2023, 20,00 €
Haluatko oppia suunnistamaan tai kehittää taitojasi? Nyt se on mahdollista. Kurssilla käydään läpi suunnistuksen alkeet karttamerkeistä alkaen. Harjoituksia voidaan soveltaa jokaiselle sopivaksi, joten mukaan ovat tervetulleita myös jo rasteilla käyneet harrastajatkin. Kaikki neljä kurssikertaa sisältävät lyhyen teoriaosion ulkona ja liikkumista luonnossa. Ensimmäinen kokoontuminen Uhonmäellä.

830426 Suunnistuskurssi perheille

To 17.00–18.30, Reetta Heiskanen
1.–22.9.2022, 25,00 €
Kurssilla lapset yhdessä vanhempiensa kanssa pääsevät tutustumaan luonnossa liikkumiseen ja suunnistukseen. Opettelemme suunnistuksen alkeita leikin varjolla ja teemme erilaisia lapsille sopivia suunnistusharjoituksia. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla olemme osan ajasta sisällä, mutta pääasiassa toimimme ulkona luonnossa. Kurssille voi osallistua vanhempi lapsen tai lapsien kanssa. Ensimmäinen kokoontumiskerta Veturitallien Seutuopiston pienessä salissa (os.Tallikankaankatu 3). Kurssimaksu 25€/perhe. Ilmoittautuminen Seutuopiston toimistoon p. 044 588 2211 tai p. 0400 855 800.



KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS

710302 Sunnuntain sieniretki

Su 10.00–14.15, Keruutuotetarkastaja

Päivi Saikkonen

18.9.2022, 15,00 € Ei kausikortilla!

Sienestys on hauska harrastus! Lähde syksyiseen sienimetsään tekemään löytöjä, opettelemaan sienten tunnistusta ja tutustumaan turvallisesti uusiin lajeihin. Retken alussa käymme lyhyesti läpi sienestyksen perusasioita. Kokoonumispaikka Laaksotie 47:n parkkipaikka.

810200 Syksyn satoa -leivo lapsen kanssa **UUTUUS!**

La 12.00–16.00, Anu Weissmann

17.9.2022

Keskuskatu 45, kotitalous, 15,00 € Ei kausikortilla! Tervetuloa leipomaan ihania herkkuja syksyn runsaasta sadosta. Tule mukaan oman lapsen, lapsenlapsen tai vaikka naapurin lapsukaisen kanssa. Loihditaan yhdessä mukavassa seurassa uunin täydeltä leivonnaisia. Lista tarvikkeista ja raaka-aineista, joita kursilla tullaan käyttämään, lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua. Kurssimaksu 15€/lapsi.

Lapsen mukana tulevasta aikuisesta ei kurssimaksua. Ilmoittaudu opiston toimistoon 044 588 2211 tai 0400 855 800.

810203 Arkiruokaa kotoisasti **UUTUUS!**

To 17.30–20.45, Mervi Tinakari

29.9.–1.12.2022, 12.1.–13.4.2023

Keskuskatu 45, kotitalous, 50,00 €

Valmistamme terveellistä ja maistuvaa kotiruokaa helpoilla ohjeilla. Kurssi sopii aloitteleville kotikokeile tai kertausta tarvitseville niin miehille kuin naisille. Raaka-aineista peritään erillinen maksu. Ilmoitathan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat. Alaikäraja 15 vuotta.

810204 Vegaaninen ruoka tutuksi **UUTUUS!**

To 17.30–20.45, Mervi Tinakari

6.10.–8.12.2022

Keskuskatu 45, kotitalous, 35,00 €

Tutustutaan vegaaniseen ruuan valmistukseen ja leipomiseen. Raaka-aineista peritään erillinen maksu. Ilmoitathan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat. Alaikäraja 15 vuotta.

810210 Makuja Japanista UUTUUS!

La 13.00–17.00, Elina Lannoy
24.9.2022

Keskuskatu 45, kotitalous, 10,00 €, Ei kausikortilla!
Tervetuloa viettämään Tsukimi eli Kuun katselun juhlaa. Tutustumme yhdessä japanilaisiin resepteihin, opimme japanilaista ruokasanastoa ja valmistamme itsellemme illallisen alkuruoasta jälkiruokaan! Kursille voi tulla myös ilman aiempia japanin opintoja. Ruoka-aineista peritään erillinen maksu.

810211 Makuja Italiasta

La 13.00–17.00, Elina Lannoy
21.1.2023

Keskuskatu 45, kotitalous, 10,00 € Ei kausikortilla!
Tutustumme yhdessä italialaisiin resepteihin, opimme italialaista ruokasanastoa ja valmistamme itsellemme illallisen alkuruoasta jälkiruokaan! Kurssille voi tulla myös ilman aiempia italian opintoja. Ruoka-aineista peritään erillinen maksu.

810212 Makuja Ukrainasta UUTUUS!

La 10.00–13.30, Viktoriia Kotsiubynska
15.10.2022

Keskuskatu 45, kotitalous, 10,00 €, Ei kausikortilla!
Tehdään ukrainalaisia "varenikeja" muutamalla täytteellä. Ruoka-aineista peritään erillinen maksu.

810213 Afternoon tea UUTUUS!

Ke 16.30–20.00, Satu Radcliffe
8.2.2023

Keskuskatu 45, kotitalous, 10,00 €
Lyhytkurssilla tutustumme iltapäiväteen historiaan ja valmistamme iltapäiväteen kuuluvia herkuja kuten skonsseja ja kolmiovoileipiä. Sopii kaiken tasoille opiskelijoille. Tarvikkeista peritään pieni maksu.

810214 Kahvia kiitos

Ke 17.00–19.30, Jorgos Skaniakos
16.11.2022

Keskuskatu 45, kotitalous, 40,00 €
Kurssi kahvin ystävälle. Aiheina kahvilajikkeet ja -tuotanto, erilaiset kahvin valmistustavat, kahvin maistelutekniikka ja tutustuminen lajikkeisiin (alkuperäiskahvit 3 kpl). Aiheeseen meitä johdattaa Jorgos Skaniakos Coffeasta Jyväskylästä. Ilmoittaudu viimeistään 1.11.

810215 Suolaiset kakut UUTUUS!

La 12.00–16.00, Anu Weissmann
25.3.2023

Keskuskatu 45, kotitalous, 15,00 €, Ei kausikortilla!
Tule taiteilemaan suolaisia kakkuja kevään erilaisiin juhlahetkiin. Lista tarvikkeista ja raaka-aineista, joita kurssilla tullaan käyttämään, lähetetään sähköpostitse ennen kurssin alkua.





MUU KOULUTUS

130108 Kulttuurikierrokset Pieksämäellä; Kartanokierros

La 10.00–14.15, Asko Hankilanoja
10.9.2022, 20,00 €

Kartanokierros bussilla klo 10-14.15 Nokkalan kartano, Nikkarilan kartano ja Moision kartano. Lähtö Poleenilta klo 10.00. Nikkarilan kartanolla päiväkahvit tai keittolounas omakustanteisesti. Huom! Ruokailuun ennakkoilmoittautuminen Seutuopiston toimistoon p 044 588 2211 tai 0400 855 800.

130109 Kulttuurikierrokset Pieksämäellä; Siilin hautausmaa

La 12.00–13.30, Asko Hankilanoja
5.11.2022

Kulttuurikierroksilla opas vie osallistujat historiallisesti arvokkaiden rakennusten ja paikkojen äärelle. Kulttuurikävely on kestoltaan 1h 30 min. Kävelykierroksille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Riittää, että saavut paikalle

130110 Kulttuurikierrokset Pieksämäellä; Iso-Pappila, Mäenpää ja Uhomäki

La 10.00–13.00, Asko Hankilanoja
6.5.2023

Kartanokierros kävellen. Aloitus klo 10 Iso-Pappilalla, os. Sylvinkuja 5. Tästä esittelyn jälkeen siirtyminen kävellen Mäenpään kartanolle. Paluu Pappilalle noin klo 13.00. Kävelykierroksille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Riittää, että saavut paikalle.

410200 Luontoliikkuja-kurssi

Ti 16.45–19.30, Asko Hankilanoja
13.9.–11.10.2022, 30,00 €

Kurssilla tutustutaan Pieksämäen seudun luontoreitteihin ja luontokohteisiin. Kuljetut polut kertovat tarinoita luonnosta, ihmisestä ja menneestä ajasta. Paikkakunnan oma kulttuuriperintö on tutustumisen arvoista. Retkivaatetus ja omat eväät mukaan. Kokoonnotukset tiistaisin torille klo 16.45, josta yhteiskyydein kohdepaikoille. Huom! 11.10. lähtö klo 16.30 Patikointimatka noin 5 km. Ilmoittaudu netissä tai opiston toimistoon. Syksyn ohjelma:

Kokoontuminen 1: tiistai 13.9. Kontiupuisto, Limammin mökki, Kukkarojärvi
Kokoontuminen 2: tiistai 20.9. Kukkaroniemi, Petronsaari varustus kumisaappaat
Kokoontuminen 3: tiistai 27.9. Nikkarila, Kypäräkangas
Kokoontuminen 4: tiistai 4.10. Vangasniemi, Vangasjärvi
Kokoontuminen 5 tiistai 11.10. Noronniemi, Piilukanvuori, Virtasalmi. Lähtö torilta klo 16.30.
Lamput mukaan..

410204 Linnut harrastuksena UUTUUS!

Ke 18.00–20.00, La 9.00–11.00, Hannu Järvinen
14.9.–8.10.2022, 28.1.–15.4.2023
Poleeni, Seutuopiston toimisto, Savontie 13, 25,00 €
Kurssilla tutustutaan lintuharrastukseen vuodenvaihteen mukana pitkän linjan lintuharrastaja Hannu Järvisen opastuksella. Ensimmäisellä kerralla keskiviikkona 14.9. klo 18-20 teoriaosuus, paikkana Seutuopiston toimisto, Poleeni. Tuolloin opettaja kertoo lintuharrastuksen perusteista ja kartoitetaan osallistujien toiveet sekä sovitaan maastokertojen kokoontumisajat ja -paikat. Maastossa; la 8.10. klo 9-11 Arkisten lintujen muutto, la 28.1. klo 9-11 Birdlife; pihabongaus, la 18.3. klo 19-21 Pöllöretki, la 15.4. klo 9-11 Muuttolinnut.

999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

Ti 9.00–13.30
13.9.–6.12.2022, 3.1.–11.4.2023
Pysähdykset: Lamminmäen asema klo 9.00-10.00, Längelmäen entinen kauppa klo 10.45-11.45, Siikamäen entinen asema klo 12.30-13.30. Kokoontumiset syksyllä 2022: 13.9.22 Mistä jännitys rakentuu -dekkarikirjailijan työkalupakki, Tuire Malmstedt 11.10. Luonnonlinnut harrastuksena, osa 2. Bongaus, metsästys, kutsuäänät, kyyhkysharrastus. Tommi Relander 1.11.2020 Tuolijoogaa, ohjaajana Anja Pietiläinen 29.11. Mobiiliklinikka. Onko sinulla ongelmia puhelimesi tai muun älylaitteesi kanssa. Tule klinikalle selvittämään ne Tuomas Raatikaisen avustuksella. Kokoontumiset keväällä 2023: 17.1. Omien kylien historiaa jutustellen. Alustuksen aiheeseen tekee Asko Hankilanoja. 14.2. Yllättävien kriisien kohtaaminen elämässä ja kuinka siitä eteenpäin. Kokemusasiantuntija Katri Paunonen 10.3. Huom! Perjantai. Yhteislauluja kevään korvalla. Matti Majoinen laulattaa. 11.4. Keväistä askartelua mielen virkistykseksi. Tiina Honkanen



130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?

Ma 13.00–15.00, Ulla Huttunen
19.9.–28.11.2022, 9.1.–3.4.2023
Poleeni, Savontie
Katsellaan yhdessä valokuvia 1960-80 luvulta, tunnistetaan ihmisiä ja paikkoja Pieksämäeltä. Kuvia katsellaan joka toinen maanantai Poleenissa, kotiseutuarkistossa.

130107 Vapaaehtoisen pelastuspalvelun peruskurssi UUTUUS!

To 17.00–20.15, Häkkinen Juha
13.10.2022
Poleeni, kokoustila Uino, 2. krs, Savontie 13
Kurssilla pääset tutustumaan Vapepan eli Vapaaehtoisen pelastuspalvelun toimintaan ja opit, mitä kaikkea voit Vapepassa tehdä. Kurssin aikana tulevat tutuiksi Vapepan toimintamuodot ja koulutukset, Vapepan hälytysryhmät ja hälyttäminen sekä vapaaehtoisten rooli viranomaisen tukena. Kurssi on osanottajille maksuton eikä osallistuminen edellytä ennakkotietoja. Kurssi järjestetään Pieksämäen seutuopiston ja Vapaaehtoisen pelastuspalvelun yhteistyönä. Lisätietoja kurssista antaa Juha Häkkinen 050 554 0281 tai junnumanni@gmail.com.

999001 Veistoskierros kävelen Pieksämäen keskustassa

To 17.00–18.30, kuvanveistäjä, kuvataideopettaja Riitta Huttunen
22.9.2022
Kokoontuminen Sibeliuspuistoon, josta siirrytään kävelen veistosten äärelle keskustassa ja lopuksi siirrytään autoilla Vanhan kirkon kirkkopihalle. Ei ennakkoilmoittautumista.

219802 Hyvinvointitaidot UUTUUS!

To 18.00–19.30, Maija Elomaa

15.9.–24.11.2022, 12.1.–9.3.2023, Joka toinen viikko

Harjun koulu, käsityöluokka, 35,00 €

Haluatko kehittää hyvinvointitaitojasi? Näiden taitojen oppiminen on elämän mittainen polku. Lähde siis mukaan! Alustusten pohjalta keskustelemme yhdessä mukavassa ja turvallisessa ympäristössä. Harjoittelemme hyvinvointitaitoja sekä yksilö-, paritettä ryhmäharjoituksilla. Puhumme mm. läsnäolosta, myötätunnosta, ihmissuhdetaidoista ja oman elämän johtamisesta. Moni asia voi olla jo ennestään tuttua, mutta aina voit saada asioihin uusia näkökulmia. Itseensä kannattaa aina satsata – ja siinä sivussa levität hyvinvointia myös läheisillesi ja ympäristöön, sillä hyvinvointi kuuluu kaikille!

219804 Hyvinvointitaitoja oppimaan, 9-12 vuotiaille UUTUUS!

Ti 18.00–18.45

13.9.–29.11.2022, 10.1.–28.3.2023

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs
40,00 €

Satu Savolainen, lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja
Lapsen/nuoren itsetuntemuksen, onnellisuus- ja hyvinvointitaitojen sekä tunnetaitojen monipuolista vahvistamista rentouttavilla ja hyvää mieltä lisäävillä positiivisen pedagogiikan ja positiivisen psykologian menetelmillä. On tärkeää vahvistaa lasten ja nuorten taitoja, jotka auttavat elämässä eteenpäin. Hyvinvointitaidot kantavat läpi elämän ja ovat voimavaroja kaikissa elämän vaiheissa

610000 Ensiaputaitojen kertausta A

Ma 13.30–17.30, Marja-Liisa Kähkönen

19.9.2022

Poleeni, Savontie 13, kokoustila Uino, 20,00 €

Tule kertaamaan ensiaputaitojasi 4 t kurssille. Kurssilla käsitellään ja harjoitellaan hätäensiapua vaativia tilanteita, sydäniskurin käyttöä sekä yleisimpien sairauskohtausten tunnistamista. Ensiapu kuuluu jokaisen kansalaistaitoihin.

610001 Ensiaputaitojen kertausta B

Ti 16.00–20.00, Marja-Liisa Kähkönen

20.9.2022

Poleeni, Savontie 13, kokoustila Uino, 20,00 €

999975 Yhdistyksen toiminta 2020-luvulla

Ti 17.00–20.00, Lea Lihavainen

27.9.2022

Poleeni, kokoustila Uino, 2. krs, Savontie 13
15,00 €

Tule kuulemaan ja oppimaan miten yhdistys toimii 2020-luvulla. Kouluttaja Lea Lihavainen Opintokeskus Siviksestä kertoo esimerkiksi kuinka yhdistystä hallinnoidaan hallitusti mutta kevyesti sekä puheenjohtajan, sihteerin ja hallituksen tehtävistä, vastuista ja yhteistyöstä.

POLEENIN TEATTERI

KESÄKIRJA

Kirjoittanut Tove Jansson
Alkuteoksen suomennos Kristiina
Kivivuori
Dramatisointi Pipsa Lonka
Ohjaus Jari Tuononen

Kesäkirja on täynnä lämpöä,
lempeää huumoria ja viisautta.
Se on tarina isoäidin ja pienen
pojantyttären ystävydestä. Heidä
yhdistää suru. Heidän ympärillään on
unelma kesästä saaristossa. Unelma,
jota on vaikea vangita.

ESITYKSET

LA 15.10. KLO 13

SU 23.10. KLO 13

SU 30.10. KLO 13

KE 2.11. KLO 11

KE 9.11. KLO 11

PE 18.11. KLO 18

KE 23.11. KLO 11

PE 2.12. KLO 18

TO 8.12. KLO 11

PE 16.12. KLO 18

Kesto 2 h, väliaika

Liput 20/15 €

Esitysoikeudet SUNKLO

PIEKÄSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYSLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2022 - KEVÄT 2023 (syyskausi alkaa 5.9.2022, kevätkausi 9.1.2023)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi	830600 Senioritanssi Seutuopiston liik.tila, Veturitori 9.30-11.00				
Vesijumpppa/ Uimahalli	830620 Sydänvesijumpppa 14.15-15.00 830621 Nivelvesijumpppa 15.15-16.00		830622 Nivelvesijumpppa 14.00-14.45 830623 Selkävesijumpppa 15.00-15.45	830624 Viileän veden vesijumpppa 12.15-13.00 830625 Selkävesijumpppa 13.15-14.00 830626 Vesijumpppa liikuntarajoitteisille 15.15-16.00	
Kuntojumppa	830601 Kuntojumppa Seutuopiston liik.tila, Veturitori 12.45-13.45		830665 Kuntosaliharjoittelu, neurologinen ryhmä, Abeli 12.00-13.00		830602 Kuntojumppa Kuusitie Kuusitie 41, aula 10.30-11.30
Tuolijumpppa		830606 Tuolijumpppa Seutuopiston liik.tila, Veturitori 13.00-13.45 830608 Tuolijumpppa, Kuusitie Kuusitie 41, aula 10.15-11.00 830607 Tuolijumpppa, reipas Järjestötila, monitoimitila 16.15-17.00			
Voimaa ja tasapainoa	830630 Voimaa ja tasapainoa Abeli 14.00-15.15	830631 Voimaa ja tasapainoa Abeli 14.00-15.15 830645 Voimaa ja tasapainoa A Virtasalmi, Ojintalo 10.15-11.30 830646 Voimaa ja tasapainoa B Virtasalmi, Ojintalo 11.45-13.00	830647 Voimaa ja tasapainoa Jäppilä, monitoimitalo 14.15-15.30	830633 Voimaa ja tasapainoa Järjestötila, monitoimitila 8.45-10.00 830635 Voimaa ja tasapainoa Kerttula 12.30-13.45 830636 Voimaa ja tasapainoa (vert.ohj.) Kerttula 14.00-15.15 830634 Voimaa ja tasapainoa Abeli 14.30-15.45 830648 Voimaa ja tasapainoa Haapakoski, Seurantalo 9.45-11.00, joka toinen viikko 830656 Voimaa ja tasapainoa Halkokumpu, Kumpulato 9.45-11.00, joka toinen viikko	830637 Voimaa ja tasapainoa Abeli 8.45-10.00 830649 Voimaa ja tasapainoa Peiposjärvi, Seurantalo 10.00-11.15, joka toinen viikko 830655 Voimaa ja tasapainoa Paltanen, Paltasen pysäkki 10.00-11.15, joka toinen viikko
Muu liikunta					830604 Hyppien, keikkuen, ikääntyen Uimahalli, alasali 12.00-13.00

ERITYISLIIKUNTA 2022-2023

Erityisliikunnan (= soveltava liikunta) kurssit on tarkoitettu henkilöille, joiden vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi on vaikea osallistua yleisiin liikuntapalveluihin. Soveltavan liikunnan tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn vahvistaminen ja virkistyksen tuottaminen, sekä sosiaalisten suhteiden luominen. Ja liikunnanilo!

Ohjaajat huomioivat erilaiset liikuntarajoitteet suunnitellessaan liikuntakurssien sisältöjä. Muistathan kuitenkin tehdä liikkeet oman kuntosi mukaan. Vastuu liikuntakursseille osallistumisesta on sinulla itselläsi. Vesijumppaa suositellaan erityisesti nivel- ja selkäreisille. Uimataidottomuus ei ole este vesijumppaan osallistumiselle.

Liikuntakursseja on kantakaupungissa uimahallilla, Abelissa, Järjestötalolla ja Seutuopiston liikuntasalissa Veturitalleilla, sekä kylillä.

Kaudella 2022-23 erityisliikunnan kursseja ohjaavat: Terhi Fullwood, Eila-Sinikka Niemeläinen, Iina Nieminen, Sari Sorvali, Riina Väkeväinen, Sari Härkönen ja Erkki Huupponen.

ERITYISLIIKUNNAN KURSSIEN HINNAT

Erityisliikunnan kaikki kurssit ovat maksullisia.

Opiston kausikortti ja opintotetelilennus eivät käy maksuksi.

Osallistumismaksu 15€/syys- tai kevätkausi:

Voimaa ja tasapainoa -kurssit: Jäppilä, Virtasalmi, Halkokumpu, Paltanen, Peiposjärvi, Haapakoski ja Kerttulan vertaisohjaajakurssi

Osallistumismaksu 20€/syys- tai kevätkausi, jos osallistut vain yhdelle kurssille.

Ohjausmaksu 30€/syys- tai kevätkausi, vesijumpan ohjauksesta.

Ohjausmaksun lisäksi tulee maksaa allasosaston käyntimaksu uimahallin hinnaston mukaisesti.

65-vuotta täyttänyt voi ostaa SENIORIKORTIN, jolla voi osallistua erityisliikunnan kursseille seuraavasti:
SENIORIKORTTI 30€ voimassa syys- tai kevätkauden. Sisältää kolme erilaista erityisliikunnan kurssia/viikko.

SENIORIKORTTI 55€ voimassa syys- tai kevätkauden. Sisältää osallistumisen kolmelle erilaiselle erityisliikunnan kurssille, sekä rajattoman allasosaston käytön ja yhden vesijumpan ohjausmaksun /viikko. Ensimmäisellä kerralla ostettaessa lisätään uimahallin korttimaksu 5 €.

SENIORIKORTTI 110€ voimassa lukuvuoden (syys- ja kevätkauden)
Sisältö sama kuin SENIORIKORTTI 55€. Ensimmäisellä kerralla ostettaessa lisätään uimahallin korttimaksu 5 €.

Seniorikortti käy vain erityisliikunnan kursseille.

ERITYISLIIKUNNAN KURSSIEN MAKSAMINEN

SENIORIKORTTI 55€ ja SENIORIKORTTI 110€ maksetaan uimahallin lipunmyyntiin.

Lipunmyynti on avoinna ma-pe klo 14-18 ja la klo 12-17.

Muista erityisliikunnan maksuista lähetetään lasku kotiin kurssin päättymisen jälkeen.

ILMOITTAUTUMINEN

Voit ilmoittautua erityisliikunnan ryhmiin internetissä osoitteessa opistopalvelut.fi/pieksamaki 20.6.2022 alkaen.

Poleenin takkatuvassa on ti 16.8. klo 9-11

ilmoittautumispiste, jonne voit tulla ilmoittautumaan henkilökohtaisesti.

Ilmoittautua voit myös puhelimitse p. 040 183 6894/ Sari Härkönen tai Seutuopiston toimistoon p. 040 588 2211 tai p. 0400 855 800 tai sähköpostilla sari.harkonen@pieksamaki.fi

Mahdollisista muutoksista ilmoitamme kurssilaisille tekstiviestillä.

Mahdolliseen etäopetukseen osallistuakseen ryhmäläisellä tulee olla käytössään älykännykkä, tietokone tai tabletti.

830670 VertaisVeturi -koulutus

Ti 12.00–15.00

20.9.–1.11.2022

Järjestötal, Neuvokas, Tasakatu 4-6, 0,00 €

Sari Härkönen

VertaisVeturi on liikunnan vertaisohjaaja, jolta ei vaadita liikunnan ammatillista osaamista, vaan tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Tärkeintä on kiinnostus liikuntaa kohtaa ja halu kannustaa myös toisia mukaan toimintaan. Koulutuksen käytyään VertaisVeturi osaa ohjata ikääntyneiden voima- ja tasapainoharjoittelua valmiiden ohjelmien avulla, sekä suunnitella liikuntatuokioita itsenäisesti. Tervetuloa esim. yhdistysten, seurojen, kerrostalojen tai muissa iäkkäiden toiminnan piirissä toimivat ohjaajat tai ohjaajiksi aikovat sekä omaiset ja läheiset!

OPETUS KYLILLÄ

Haapakoski

830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski

Halkokumpu

100510 Länsituuli-kuoro

110231 Halkokummun kesäteatteri

830656 Voimaa ja tasapainoa, Halkokumpu

Hällinmäki

110233 Hällinmäen kesäteatteri

Jäppilä

100512 Ikäihmisten kuoro

110202 Jäppilän lasten teatteri

113302 Lasia ja posliinia B

113406 Kuvataidekoulu, 6-8 -vuotiaat

113407 Kuvataidekoulu, 9-15 -vuotiaat

114002 Ompelun iloa C

114023 Kudontaa ja käsitöitä

130202 Kirjallisuuspiiri Poleenissa, Virtasalmella ja Jäppilässä

340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)

340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)

340132 Mobiiliklinikka

830205 Jooga

830207 Äijäjooga

830413 Kuntojumppaa naisille ja miehille, hybridi-kurssi

830521 Kuntosali senioreille A

830522 Kuntosali senioreille B

Lamminmäki- Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

999901 Kirjastoauto

Montola

114022 Kudontaa ja käsitöitä

Naarajärvi

100204 Pianonsoitto

100312 Kitaransoitto

100321 Rummunsoitto

100406 Yksinlaulu

100401 Ompelun iloa B

113402 Kuvataidekoulu, 6-12 -vuotiaat

115723 Lavis, torstai

120308 Look ahead

830209 Jooga

830307 Seniorijumppa

830401 Bodyjumppa

Paltanen

100513 Laitakaupungin laulajat

830414 Kuntojumppaa naisille ja miehille

830655 Voimaa ja tasapainoa, Paltanen

Partaharju

110236 Partaharjun kesäteatteri

830312 Selkäjumppa

Peiposjärvi

830412 Kuntojumppaa naisille ja miehille, hybridi-kurssi

830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi

Syvänsi

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)

340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

Vanaja

110234 Vanajan näytelmäkurssi

Virtasalmi

100116 Muskari 1-5 -vuotiaat

100117 Virtasalmen eskarimuskari

114201 Taitopaja

130202 Kirjallisuuspiiri Poleenissa, Virtasalmella ja Jäppilässä

340133 Mobiiliklinikka

830309 Kevennetty liikunta

830310 Liikkuvuus ja voima

830417 Kuntojumppaa naisille

830418 Miesten kuntoliikunta

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTOLAISET RY

Pieksämäen Seutuopistolaiset ry on yhdistänyt opiskelijoita ja opistoa vuodesta 1947. Jäsenten käytössä korvauksetta on **Rantalehto** –kesämaja Pyhityn uimakelpoisella rannalla.



Yhdistyksenä Seutuopistolaiset:

- huolehtii Rantalehdosta
- järjestää tilaisuuksia, matkoja, teatterivierailuja ja kotiseuturetkiä
- jäsenet ovat tervetulleita syys- ja kevätkokouksiin päättämään toiminnasta
- yhteistyötä lähiseudun opistolaisyhdistysten kanssa kehitetään
- uudet jäsenet ovat tervetulleita mukaan uusine ideoineen
- keväällä 2022 yhdistys täytti 75 vuotta
- Seutuopistolaisten kotisivut löytyvät osoitteesta:

<http://seutuopistolaiset.weebly.com>

- sieltä löytyvät myös Seutuopistolaisten yhteystiedot

Saajan tilinumero Mottagarens konto nr	SUUR-SAVON OSUUSPANKKI IBAN: FI69 5340 0020 2424 24 BIC: OKOYFIHH	BIC OKOYFIHH
Saaja Mottagare	Pieksämäen Seutuopistolaiset ry	Yhdistyksen jäsenmaksu lukukaudelle 2022-2023
TILISIIRTO GIRERING Maksajan nimi ja osoite Betalarens namn och adress Alla- kirjoitus Underskrift	Jäsenen nimi	_____
	Lähiosoite	_____
	Postitoimipaikka	_____
	Sähköpostiosoite	_____@_____
	Väite numero Ref. nr	_____
Tilitä nro Från konto nr	Eräpäivä Förf. dag	EUR 5,00 €

Julkinen tiedote
Jokaiseen talouteen

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO

TOIMISTO:

Savontie 13, 76100 PIEKSÄMÄKI
p. 044 588 2211 ja 0400 855 800
seutuopisto@pieksamaki.fi
<http://seutuopisto.pieksamaki.fi>

AVOINNA:

ma-to klo 9-12 ja 13-15,
perjantaisin suljettu