

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO

OPINTO-OPAS 2023-2024

TERVETULOA PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTON TUOREEN OPINTO-OPPAAN PARIIN!

Olemme jälleen rakentaneet kattavan opinto-ohjelman, jossa on huomioitu kuntalaisten toiveet, tuntiopettajien ja suunnittelijaopettajien uudet ideat. Tätä tekstiä kirjoittaessani eduskuntavaalien jälkeen hallitusneuvottelut ovat vielä kesken, emmekä siis tiedä säästösunnitelmia tarkasti. Vihjeitä säästöistä olemme toki saaneet kuulla ja lukea: säästöjä on tulossa, mutta kuinka paljon, se selviää myöhemmin. Tämä lukuvuosi edetään kuitenkin tämän opinto-oppaan mukaisesti.

Opinto-oppaassa esitellään tänäkin vuonna monia kurssiutuutuuksia ja keustosuosikkejä. Hyvinvointi ja sen tukeminen ovat yksi seutuopiston tärkeimmistä tehtävistä ja tämä tehtävä on mukana lainsäädännössäkin. Kaikkien opiston kurssien on tutkitusti todettu tukevan terveyttä ja tuovan hyvää oloa. Lisäksi kursseilta saa onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat hyvää oloa ja luovat oppimisen iloa.

Osallisuus ja osallistuminen ovat avainasemassa seutuopistossamme. Toivomme, että jokainen opiskelija tuntee kuuluvansa yhteisöön ja pääsee toteuttamaan itseään ja luovuuttaan niin taideaineissa, kielten opiskelussa kuin liikunnan ja tanssin oppimisessa. Uskomme, että osallistumalla opiskelija sitoutuu oppimiseen ja kehittää samalla itselleen tärkeitä taitoja valitsemillaan kursseilla.

Pieksämäen Seutuopisto on tulevana lukuvuotena mukana toteuttamassa Pieksämäki kirkkopitäjäksi 450 -juhlavuotta ja tämä näkyy opinto-ohjelmassa kursseina, joihin toivotetaan tervetulleiksi opiskelijoita mukaan runsain määrin. Näin voimme olla yhdessä viettämässä Pieksämäen juhlavuotta.

Toivomme, että tämä opas inspiroi ja kannustaa oppimaan ja osallistumaan aktiivisesti Seutuopiston kursseille.

Toivotamme antoisaa ja innostavaa oppimismatkaa!

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,
4. – 25.9. toimisto avoinna ma klo 17.00 saakka
perjantaisin suljettu
etunimi.sukunimi@pieksamaki.fi

OPISTON TYÖVUOSI

Syyslukukausi 11.9. – 3.12.2023

Syysloma viikolla 43, 23. – 29.10.2023

Kevätlukukausi 8.1. – 14.4.2024

Talviloma viikolla 9, 26.2. – 3.3.2024

Pääsiäisloma 29.3. – 1.4.2024

Loma-aikoina, itsenäisyyspäivänä ja vapunpäivänä
ei anneta opetusta.



REHTORI

Päivi Majoinen
p. 044 588 3420

TOIMISTO



Elise Loberg, toimistos sihteeri
p. 044 588 2211



Heli Väisänen, toimistos sihteeri
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



Piia Säpyskä,
lastenkulttuurikoordinaattori,
musiikinopettaja p. 044 788 4324

KUVATAIDEKOULU

p. 044 799 5531



Susanna Tyrväinen,



Heli Laitinen



Heidi Harmanen



Johanna Vinha

SISÄLLYSLUETTELO

Tervetuloa Pieksämäen Seutuopiston tuoreen opinto-oppaan pariin! .	2
Yhteystiedot	3
Sisällysluettelo	4
Ilmoittautuminen	5
Maksaminen.....	5
Tärkeää tietoa opiskelijoille	6
Yleisöluennot	8
Etä- ja verkkokurssit	10
Taiteen perusopetus	12
Näyttämötaiteet	12
Kuvataidekoulu	13
Musiikki	14
Esittävä taide ja kirjallisuus.....	21
Tietotekniikka.....	23
Kielet.....	26
Kuvataiteet ja muotoilu	34
Käden taidot	38
Tanssi ja liikunta	43
Kotitalous, maa- ja metsätalous	55
Muu koulutus	58
Erityisliikunta 2023-2024.....	61
Opetus kylillä	62
Pieksämäen Seutuopistolaiset.....	63

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.

Ilmoittautuminen on aina sitovaa ja velvoittaa maksamaan kurssimaksun!

Kursseille ilmoittautuminen alkaa maanantaina 19.6.2023 klo 9.00.

1. internetissä: <http://opistopalvelut.fi/pieksamaki>
 2. toimistolla toimiston aukioloaikoina (Poleeni, Savontie 13)
 3. puhelimitse, puh. 044 588 2211, 040 085 5800, toimiston aukioloaikoina (ma-to 9-12 ja 13-15, pe suljettu)
- HUOM!** 4. – 25.9.2023 toimisto avoinna maanantaisin 9-12 ja 13-17

Opiston toimisto on suljettu 3. – 30.7.2023.

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. Voit osallistua vain syys- tai kevätlukukaudelle. Kurssimaksun voi maksaa useassa erässä, ota tällöin yhteyttä toimistoon. **Opisto lähettää laskun sähköpostitse.** Paperilaskun lähettämisestä veloitamme 5 eur. Mikäli et maksa netti-ilmoittautumisen yhteydessä kurssimaksua, otathan maksutiedot muistiin eräpäivänä 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.

TÄRKEÄÄ TIETOA OPISKELIJOILLE

KAUSIKORTTI, 240 €

Jos haluat kausikortin, ilmoittaudu myös kausikorttiopiskelijaksi kurssinumerolla **000000** **KAUSIKORTTI 2023-2024** ja maksa kausikorttimaksu **240 €** saamallasi viitteellä. Jos olet oikeutettu alennuksiin (opintotietoli, 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 opintotietolialennus eivät käy erityisliikunnan kursseihin.

TYÖSUHDE-EDUT

Poleenin kirjaston kassalla käyvät maksuvälineinä seuraavat setelit: Smartum ja Edenred. Kassalla voit maksaa myös Edenred-kortilla tai MobilePaylla. Ota mukaan kurssimaksulaskusi. Tarvittaessa saat laskun myös opiston toimistosta. **Seutuopiston toimistossa** voit maksaa mobiilisovelluksilla: ePassi, Edenred ja SmartumPay.

HUOM! Edut ovat henkilökohtaisia ja niillä voi maksaa ainoastaan kurssimaksuja.



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.

OPINTOTIETOLIALAVUSTUS



Opetushallituksen myöntämällä opintotietolialavustuksella 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, jolla kotoutumissuunnitelma

Opintotietolialavustuksia voi hakea **19.6.2023 klo 9.00 alkaen** sähköpostilla: seutuopisto@pieksamaki.fi tai soittamalla opiston toimistoon tai käymällä opistossa. **HUOM!** Ennen **19.6.2023** haettuja emme huomioi.

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

ESTEETTÖMÄT TILAT:

Veturitallit
Keskuskatu 32
Poleeni

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Jos et pääse tulemaan kurssille, tee peruutusilmoitus **välittömästi opiston toimistoon** tai viimeistään ennen kurssin ilmoittautumisaajan päättymistä. Ellei päättymisaikaa ole määritetty, 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. Jos kurssi ei toteudu tai kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia, ilmoitamme siitä tekstiviestillä/sähköpostilla. Kurssin alkamisesta emme ilmoita erikseen. 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. Olethan aina yhteydessä toimistoon. Opiston peruuttaman kurssin kurssimaksu palautetaan tai hyvitetään jonkun toisen kurssin hinnasta. Kurssimaksun palautusta varten tarvitaan pankkitilinumero. **Peruuntuneen kurssin kurssimaksun palautuspyyntö on tehtävä saman lukuvuoden aikana. Kurssista veloitetaan ennen perumista pidetyt kerrat ja toimistomaksu 5 eur. Alle 30 euron kurssimaksua emme palauta. Mikäli olet saanut opetusta yli puolet kurssista, kurssimaksua ei palauteta.**

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 kurseilla tarvitaan huoltajan lupa. **Huom! Lupa ei koske julkisia esiintymistilaisuuksia, joissa otettuja kuvia ja videoita käytetään Seutuopiston markkinointiin.**

Muistathan, että opiston kurseilla valmistettuja tuotteita ei saa myydä.

HYVINVOINTIASI LISÄÄVIÄ MAKSUTTOMIA KURSSEJA:

120100 Suomi 1A
120101 Suomi 1B
120102 Suomi 2
120103 Suomi 3
130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?
830308 Jumpa-mix
830301 Liikunnalliset aivotreenit, syksy
830302 Liikunnalliset aivotreenit, kevät
999900 Ennakoivan ajon koulutus, EAK65+
999910 Lukiseula
999913 Finnish Helpdesk
999914 Rehvitupa
999915 Tutustu muistitreeneihin
999916 Lisää muistitreenejä

PIEKSÄMÄKI 450

100505 Pieksämäki 450v, juhluoro
113020 Yhteisötaideteos – Pieksämäki 450
810201 Rakkain ruokani Pieksämäeltä, osa 1
810202 Rakkain ruokani Pieksämäeltä, osa 2

9-KORTTI (9-luokkaisille maksuton)

115016 Showtanssi yli 12-v ja aikuiset
129803 Japani A1.1
810213 Rakastu Sushiin





YLEISÖLUENNOT POLEENIN SALISSA, SAVONTIE 13, VAPAA PÄÄSY!

Ke 13.9.2023 klo 18 PoleeniLIVE: "Ja sodan vuosiin sattui nuoruus"

Pieksämäellä kasvoi sodan varjossa kirjoittajasukupolvi, joka tunnetaan edelleenkin: Aila Meriluoto, Anu Kaipainen, Marja-Liisa Vartio. Myöhemmin vierailijana kävi Lauri Viita. Esitelmässä kirjailijoiden nuoruuden aikaisia tapahtumia paikkakunnalla ja taustaa heidän kirjoilleen. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

Ke 27.9.2023 klo 18 PoleeniLIVE: Finnmarkin päiväretkikohteet

Luento Finnmarkin päiväretkikohteista tuo esille palan kauneinta Pohjois-Norjaa. Barentsinmeren äärellä levittäytyvien rantapolkujen lisäksi päiväretkeilijä voi löytää tiensä Hammerfestiä, Pykeijaa ja Tenojokilaaksoa ympäröiville kanjoneille, tuntureille ja hiekkarannoille. Luentotilaisuus tulee esittelemään Finnmarkin upeimmat retkikohteet, koko maakunnan laajuudelta. Luennoitsijana Harri Ahonen.

Ke 11.10.2023 klo 11 Terveisiä Erasmus -projektista - #ErasmusDays

Piia Säpyskä ja Satu Radcliffe kertovat kokemuksistaan Erasmus-projektissa. Piia oli tutustumassa Espanjassa musiikin opetukseen ja Satu Irlannissa Irlannin kulttuuriin.

Ke 18.10.2023 klo 18 PoleeniLIVE: Kalmistot

Viimeinen matka päättyy kalmistoon, mutta missä ja millaisina eri aikakausina kalmistot Pieksämäellä ovat sijainneet ja miten kuolemaan on suhtauduttu.

Paikkakunnalta löytyy hauta-alueita esihistorialliselta ajalta, on saariin haudattuja, kirkon lattialankkujen alle haudattuja, siunattuun ja siunaamattomaan maahan haudattuja aina sen mukaan, miten ihminen on tuonpuoleiseen uskonut. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

To 23.11.2023 klo 18.00 Kielihistoria ja lainasanat

Huom paikka! Poleeni, kokoustila Uino Onko kielioppi tappavan tylsää? Voiko englannin kielen sanastosta yli puolet olla latinasta peräisin? Entä onko Boops boops oikeasti jonkun eläinlajin tieteellinen nimi? Katsauksessa avataan silmiä sille, miten lainasanat ja vaikutteet ovat kulkeutuneet pitkän ajan kuluessa, ja miten ns. kuolleet kielet sittenkin elävät ja voivat varsin hyvin. Luennoitsijana Henrik Roschier.

Ke 10.1.2024 PoleeniLIVE: Outsider, Aarne Haapakoski.

Aarne Laitinen syntyi Haapakoskella 1904, hän vaihtoi myöhemmin nimekseen Haapakoski kotikylänsä mukaan. Hän oli tuottelias ja luettu kirjailija ja toimittaja. Suuri yleisö muistaa hänet Outsider-nimimerkistä ja Pekka Lipposen seikkailuista. Esitelmässä Aarnen elämänkerta. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

Ke 7.2.2024 klo 18 PoleeniLIVE: Historian havinaa vanhoissa Uuhimäen ja Nokkalan taloissa

Esitelmässä tutustutaan Uuhimäen tilan historiaan alkaen sotilasvirkatalosta ja päättyen

hiihtokeskusaikaan. Uuhimäen talon päärakennus on hävinnyt ajan saatossa. Nokkalan tilan vanhat rakennukset sitä vastoin ovat edelleen olemassa, joten mitäpä vanhat hirret kertovatkaan. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

Ke 13.3.2024 klo 18 PoleeniLIVE: Nikkarilan miinalataamo

Salaisella varikolla Valkeisen ja Pyijyn välisellä metsäkankaalla vastaanotettiin vanhoja miinoja, lajiteltiin räjähteitä ja ladattiin uusia miinoja ja ansoja rintamalle vietäväksi vuosina 1943-1944. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

Ke 3.4.2024 klo 18 PoleeniLIVE: Pieksämäki 450 v
Pieksämäen kirkkopitäjä sai vahvistuksen syntymisestäään kuninkaan käskykirjeellä heinäkuussa 1574, tosin Haukivuori nimellä. Esitelmä kaupungin alkuajoilta. Luennoitsijana Asko Hankilanoja.

**MUUT LUENNOT,
VERKKOLUENNOT**

Ma 9.10.2023 klo 18 Talviuinnista mielen hyvinvointia (etäluento)

Miten talviuinti voi tukea mielen hyvinvointia? Miten talviuinnin avulla voi harjoitella kohtaamaan eri tunteita? Kylmän terveysvaikutusten hyödyntäminen ja erityisesti talviuinti ovat saavuttaneet valtavan suosion viime vuosina. Yhä useammalle pulahdus jääkylmään veteen tuo fysiologisen ja psykologisen irrottautumisen, virkistävän luontokokemuksen ja sitä kautta helpotusta arjen kuormitukseen. Suomessa riittää kylmää ja vettä - miten sen hyödyntäminen voi olla apuna mielen hyvinvoinnin vahvistamisessa. Psykologi, kouluttajapsykoterapeutti Riikka Airo Psykoterapeutti Miia Lehtonen

Ikääntyvien yliopiston luennot

Luentoja seurataan salissa. Yksittäiset etäseuraajat ilmoittautuvat itse Jyväskylän Ikääntyvien yliopistoon.

Ke 8.11.2023 klo 14 Verkkoluento: Mitä minun pitäisi tietää kivusta ja sen hoidosta?
Professori Teijo Saari, Turun yliopisto

Ke 22.11.2023 klo 14 Verkkoluento: Aivot, keho ja mieli - aivotutkimuksen uudet trendit
Apulaisprofessori Tiina Parviainen, Jyväskylän yliopisto

Luennoille vapaa pääsy!

KINO POLEENI

Elokuvakerho aikuisille, vapaa pääsy!

Poleenin Sali, Savontie 13

Tule katsomaan laatuelokuvia maanantai-iltapäivisin ja avartamaan tietämystäsi elokuvamaailmaan. Alussa elokuvan esittely ja elokuvan katselun jälkeen keskustellaan elokuvan tunnelmista. Yhteistyössä kirjaston kanssa.

Ma 25.9. klo 14 Alaska Highway, ohj. Aleksi Salmenperä (2013)

Dokumentti ja roadmovie jossain muualla olemisen unelmasta. Hese Tolonen elää vailla vakinaista osoitetta. Hese on tullut siihen tulokseen, että hänen elämäntyylilleen paras sijainti olisi Vancouverin saari Kanadan länsirannikolla. Hän haluaa halvan asunnon, jossa olisi pyörät alla. Hän löytää romuttamolta 63-vuotiaan GMC-rekanraadon, jota on viimeksi ajettu 40 vuotta aiemmin. Sen päälle hän sijoittaa Airstream-asuntovaunun, josta tulee auton asuintilat. Kesto 1 h 29 min

Ma 30.10. klo 14 Sound of Metal, ohj. Darius Marder (2021)

Sound of Metal on tarina metalrumpali Rubenista, joka kiertää takomalla patteristiaan keikoilla kuin viimeistä päivää. Rubenin kuulo katoaa lähes kokonaan. Rumpali hakeutuu lopulta hoitopaikkaan, jossa hän joutuu pohtimaan aivan uusia asioita itsestään, mutta samalla mielen päällä ovat keikat, joita hän ei pysty nyt soittamaan. Kesto 2 h 1 min

Ma 20.11. klo 14 Peruna, ohj. Joona Tena (2021)

Komedialokuva nuoresta yrittäjästä, joka ryhtyy tuomaan 1600-luvun Suomeen upouutta mukulakasvia, maapäärynää eli perunaa. Tehtävä ei ole helppo, sillä nauris on parasta mitä kansa tietää ja naurismarkkinoita hallitseva linnanhera laittaa miehen rattaisiin kapuloita minkä kerkeää. Kesto 1 h 49 min

KIRJALLISUUS

Sylvi Symposium la 2.9. klo 12, Presidenttien puolisot

YHTEISLAULUT

Yhteislaulua Poleenissa

Ti 12.30 – 13.15, Piia Säpyskä

Tule laulamaan yhdessä. Ohjelmassa ikivihreitä, kansanlauluja, vanhoja lastenlauluja ja tietenkin toivelauluja.

Syksy: 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11.
huom! ma 27.11. jouluiset laulut klo 15.00.
Kevät: 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 5.3., 19.3.,
huom! ma 8.4.24 klo 15.00.

Yhteislaulut Kivitasku

Pe 15.15–16.00, Piia Säpyskä
15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024
Virtasalmi, Palvelutalo, Kivitasku, Sepäntie 26
Yhteislaulua Kivitaskussa asukkaille ja kyläläisille.

Lasten yhteislaulut

Syksy: ma 18.9. ja 16.10. ja 27.11. klo 9.15–
10.00 Poleenin salissa, Piia Säpyskä
Maanantaina 27.11. klo 9.15–10 Lasten
jouluiset yhteislaulut lähetetään vain striimattuna
PoleeniLIVessä youtube.com/kulttuurikeskuspoleeni.
Kevät: 15.1. (vain striimattuna), 12.2., 11.3. ja
15.4. laulut **Poleenin salissa!**

MUISTITREENIT – MUISTIKOULUT



999915 Tutustu muistitreeneihin - muistin ja aivojen huoltoa 1

Ti 12.15–13.15, Satu Radcliffe
12.9.–10.10.2023, Keskuskatu 45, kielet
Tule mukaan ylläpitämään muistisi vireää toimintaa
leppoisassa tunnelmassa. Aiheina muisti, helppoja
muistiniksejä, pelejä ja muistipähkinöitä sekä
muistelua eri aiheista. Uusille opiskelijoille.

999916 Lisää muistitreenejä - muistin ja aivojen huoltoa 2

Ti 12.15–13.15, Satu Radcliffe
31.10.–28.11.2023, Keskuskatu 45, kielet
Jatkokurssi, joskus muistitreeneihin osallistuneille.
Ylläpidetään muistin vireää toimintaa leppoisassa
tunnelmassa. Aiheina muisti, helppoja muistiniksejä,
pelejä ja muistipähkinöitä sekä muistelua eri
aiheista.

999917 Muistitreenit verkossa 12.2.–15.4.2024

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.

ETÄ- JA VERKKOKURSSIT

*etäosallistuminen mahdollista

113021 Taidemakupalat - etänä
114202 Kässämakupalat - etänä
115707 linan soololattarit verkossa
115724 Humpkaa ja jumppaa kotiin, verkossa
120311 Englannin kieliopin kertaus verkossa
120312 Insights into British Culture 2; verkkokurssi
120313 Metsästysmajan arvoitus; englannin verkkokurssi
120314 Matkailuenglannin verkkokurssi
120501 Ranskan alkeet (etä- ja lähiopetus) *
120502 Ranska A1.3 *
120504 Ranskan ääntämistä verkossa
120801 Italian A1 *
120802 Italia A2.1 verkossa
120803 Italia A2.2. *
120804 Italia B1 *
129804 Japani A1.1 verkossa
129806 Norjan alkeet -verkossa
129807 Latinan alkeet *
340503 Iloa ja luovuutta valokuvaukseen etänä
710301 Tilat ja tavarat haltuun! – etänä
710300 Arki rullaamaan! etänä
810201 Rakkain ruokani Pieksämäeltä, osa 1 *
810202 Rakkain ruokani Pieksämäeltä, osa 2 *
830215 Pilates alkeet, etänä *
830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, etänä *
830219 Pilates jatko, etänä
830224 Vahvistu ja rentoudu, etänä
830305 FasciaMethod kehonhuoltotunti etänä
830307 Liikkuvuusharjoittelu, etänä
999917 Muistitreenit verkossa

LAPSET JA AIKUISET YHDESSÄ

114312 Nikkaripaja

Seuraa ilmoitteluaamme!



Naistenpäivän tilaisuus 8.3.

Seutuopiston ikonikurssilaisten ikoninäyttely 20.3. – 13.4.2024, ikonien siunaus 20.3. klo 13

Kevätnäyttely Matkalla ajassa 19.4. – 11.5.2024

Esillä runsaasti töitä Pieksämäen kuvataidekoulun ja Seutuopiston kuvataide- ja kädentaitoryhmistä kuluneen lukuvuoden ajalta. Näyttelyssä oma tila Virtasalmen koulun nuorille taiteilijoille ja kädentaitajille.

Minun raanu – Minun ryijy 17.5.-8.6.2024

Pieksämäki 450 -juhlavuoden kunniaksi keväällä 2024 avataan näyttely missä on esillä raanuja ja ryijyjä pieksämäkeläisistä kodeista. Kutsumme kaikki osallistumaan tähän Kulttuurikeskus Poleenin näyttelyyn. Mitä enemmän raanuja ja ryijyjä saamme koottua, sitä värikkäämpi ja mielenkiintoisempi näyttely toteutuu. Kerro tästä sukulaisillesi ja ystävillesi!!!! Kaikki näyttelyn tekstiilit palautetaan näyttelyn päätyttyä omistajille.



SYYSMARKKINAT

Tule tapaamaan Seutuopiston väkeä tiistaina 5.9. Samalla voit myös ilmoittautua kursseille.



Pieksämäen Seutuopiston vuoden opiskelijaksi 2023 valittiin Leena Miettinen. Hän on hyvä luomaan positiivista yhteishenkeä, on ollut opiston kurssilaisena jo pitkään sekä osallistuu useille meidän järjestämille kursseille. Valinta julkistettiin Kulttuurilla kaikille -viikon tanssitiistaissa.



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

Ma 17.00–18.00, Iiris Salmela

11.9.–11.12.2023, 11.1.–15.4.2024

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

Poleenin lasten teatteri on lasten taiteen perusopetuksen teatteritaiteen ryhmä. Lasten teatteri tähtää

ensi kesän yhteiseen kesäteatteriesitykseen Pappilan pihassa. Teatteriryhmässä lapsi saa runsaasti virikkeitä mielikuvitukselle ja eläytymiskyvylle. Ryhmässä leikitään, 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. Syylukukausimaksu on 95 € ja kevätlukukausimaksu on 95 €. Sisarmaksu 85 €. Lukukausimaksut sisältävät 20 euron materiaalimaksun. Kausikortti ei käy maksuksi. Ilmoittautuminen koskee molempia lukukausia, kevätlukukaudelle ei ilmoitauduta erikseen.

113402 Kuvataidekoulu, 6-12 vuotiaat, Naarajärvi

Ke 17.00–18.30, Heli Laitinen, Susanna Tyrväinen ja Heidi Harmanen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Maaselän päiväkotikoulu, käsityöluokka, Seunalantie 8
Syylukukausi 70 € ja kevätlukukausi 70 €, sisältävät materiaalimaksun.

113403 Kuvataidekoulu, 5-8 vuotiaat, tiistai

Ti 16.00–17.30, Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen
29.8.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 95,00 €

113404 Kuvataidekoulu, 9-12 vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–18.15, Heli Laitinen, Susanna Tyrväinen ja Heidi Harmanen
30.8.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 95,00 €

113405 Kuvataidekoulu, 13-18 vuotiaat, keskiviikko

Ke 16.00–19.00, Heli Laitinen, Susanna Tyrväinen ja Heidi Harmanen
30.8.–13.12.2023, 10.1.–24.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 95,00 €

113406 Kuvataidekoulu, 9-15 vuotiaat, Jäppilä

To 14.00–15.30, Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen
31.8.–14.12.2023, 11.1.–25.4.2024
Jäppilän koulu, 110232 C, 95,00 €

113407 Kuvataidekoulu, 5-8 vuotiaat, Jäppilä

To 15.30–17.00, Heli Laitinen ja Susanna Tyrväinen
31.8.–14.12.2023, 11.1.–25.4.2024
Jäppilän koulu, Jäppilän Kirkkotie 9 C, 95,00 €

Pieksämäen kuvataidekoulu järjestää taiteen perusopetusta myös aikuisille ja tarjoaa mahdollisuuden opiskella kuvataiteita monipuolisesti ja etenevästi. Aikuisten opetuksessa noudatetaan kuvataiteen yleisen oppimäärän tavoitteita ja keskeisiä sisältöjä. Tunneilla opiskellaan piirustuksen, maalauksen, grafiikan sekä kolmiulotteisen muotoilun perustaitoja, harjoitellaan visuaalisia keinoja ja tutustutaan myös taidehistoriaan.

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän laskennallinen laajuus on 500 tuntia. Aikuisten etenevien opintojen koulutus kestää yhteensä neljä vuotta ja noudattaa vuodesta toiseen etenevää opetussuunnitelmaa. Ensimmäinen, toinen ja kolmas vuosi sisältävät perusopintoja, neljäs vuosi on syventäviä opintoja. Opetustunteja on neljän vuoden aikana yhteensä 480 tuntia. Tämän lisäksi lasketaan, että opiskelija käyttää itsenäiseen tiedonhankintaan ja näyttelyissä käynteihin 20 tuntia. (Opinnot yht. 500 tuntia.) Opetus aloitetaan vain joka 4. vuosi. Seuraavan kerran perusopintoihin otetaan uusia opiskelijoita syksyllä 2027.

113408 Kuvataidekoulu, aikuiset, tiistai **UUTUUS!**

Ti 17.30–21.00, Johanna Vinha
29.8.–12.12.2023, 9.1.–23.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, Ei kausikortilla!
Syylukukausi 240 € ja kevätlukukausi 240 €. Materiaalit opiskelija maksaa pääsääntöisesti itse.



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 2 kk ikäisten vauvojen ryhmistä 6-vuotiaiden soitto-ryhmiin. Alle 3-vuotiaat käyvät ryhmässä yhdessä läheisen aikuisen (esim. äiti, isä, kummi, mummi) kanssa. 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
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
55,00 € Ei kausikortilla!
Ryhmässä tuetaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta 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-Perheryhmä

Ti 9.00–9.45, Piia Säpyskä
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
55,00 € Ei kausikortilla!
Perheryhmään voi osallistua 1-2 aikuista 1-3 lapsen kanssa. Lasten ikä 2kk-3v. Muskarissa lauletaan, leikitään, soitetaan, loruillaan ja liikutaan. Vuorovaikutus aikuisten ja lapsen sekä muun ryhmän välillä vahvistaa lapsen sosiaalista kehittymistä.

100105 Muskari 3-vuotiaat

Ma 16.30–17.15, Piia Säpyskä
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!

3-vuotiaat yhdessä aikuisen kanssa laulamassa, soit-
tamassa, leikkimässä. Siis viettämässä yhteistä laa-
tuaikaa musiikin parissa ”omalla bändillä”.

100106 Muskari 4-5-vuotiaat

Ma 17.20–18.05, Piia Säpyskä

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!

Ryhmässä lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruillaan
ikäryhmän taitotason mukaisesti. Lapsen tulee olla
täyttänyt 4v syyskuun loppuun mennessä ja hän käy
tunnilla ilman aikuista.

100107 Soittomuskari 5-6 vuotiaat

Ma 18.10–18.55, Piia Säpyskä

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!

5-6-vuotiaille suunnattu soittopainotteinen muskari.
Pääpaino on Orff-soittimiston (ksylofoni, metallofoni,
kellopeli, rytmisoittimet) soitossa kuvionuottien avulla.
Lukuvuoden aika tutustutaan moniin muihinkin instru-
mentteihin.

100116 Muskari 2-5 v, Tilhi Virtasalmi

Pe 9.30–10.15, Piia Säpyskä

15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Virtasalmi, Päiväkotitiili, 55,00 €

Muskarissa lauletaan, leikitään, soitetaan ja loruil-
laan ryhmän taitotason ehdoilla. Ryhmä kokoontuu
päivähoitopäivän aikana, mutta mukaan voi tulla
lapsia myös kotihoidosta.

100118 Seniorimuskari, Virtasalmi

Pe 10.45–12.00, Piia Säpyskä

15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Virtasalmi, kirjasto, 30,00 € Ei kausikortilla!

Monipuolisesti musiikin äärellä laulaen, muistellen,
pelaillen ja välillä vaikka vähän tanssienkin. Tunti
toiveita, tarinoita ja tunteita.

100122 Seniorimuskari, Poleeni UUTUUS!

Ti 11.00–12.00, Piia Säpyskä

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 30,00 € Ei kausikortilla!

Monipuolisesti musiikin äärellä laulaen, muistellen,
pelaillen ja välillä vaikka vähän tanssienkin. Tunti
toiveita, tarinoita ja tunteita.

PIANO

**Pianonsoiton ja kosketinsoitinten perus- ja jatkota-
son opetusta kaiken ikäisille opiskelijan lähtötaso
huomioiden. Opetellaan myös musiikin perusteita ja
haluttaessa vapaan säestyksen alkeita. Ohjelmisto
suunnitellaan opiskelijälähtöisesti yksilö- tai pari-
opetuksena. Opetusta myös kuvionuotteja käyttäen.
Lisätietoja opettajalta.**

100202 Pianonsoitto, Poleeni 1 UUTUUS!

Ma 11.00–20.00, Andra Kaus

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 140,00
€, Ei kausikortilla!

Pianonsoiton perus- ja jatkotason opetusta kaiken
ikäisille. Piano-ohjelmisto suunnitellaan yksilöllisesti
jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset
huomioiden. Halukkaille myös esiintymismahdolli-
suuksia erilaisissa tilaisuuksissa. Henkilökohtaisista
opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen ope-
tuksen alkua.

100203 Pianonsoitto, Poleeni 2 UUTUUS!

Ti 11.00–20.00, Andra Kaus

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 140,00
€, Ei kausikortilla!

Pianonsoiton perus- ja jatkotason opetusta kaiken
ikäisille. Piano-ohjelmisto suunnitellaan yksilöllisesti
jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset
huomioiden. Halukkaille myös esiintymismahdolli-
suuksia erilaisissa tilaisuuksissa. Henkilökohtaisista
opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen ope-
tuksen alkua.

100204 Pianonsoitto, Naarajärvi

Ti 15.00–17.00, Merja Jauhijärvi

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka,
Seunalantie 8, 140,00 € Ei kausikortilla!

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

100208 Pianonsoitto, Nukkekotitiili

To 14.00–17.00, Piia Säpyskä

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Nukkekotitiili, alakerta, Hiekanpääntie 21, 140,00 €
Ei kausikortilla!

Pianonsoiton perustason opetusta kaiken ikäisille ko-
toisasti Nukkekodilla. Piano-ohjelmisto suunnitellaan

yksilöllisesti jokaiselle opiskelijalle lähtötaso ja omat mieltymykset huomioiden. Opetusta myös kuvionuotteilla. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan opettajan kanssa ennen opetuksen alkua.

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 14.00–18.00, Piia Säpyskä

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Nukke koti, alakerta, Hiekanpääntie 21, 55,00 €

Ei kausikortilla!

MusaSoi-pajassa voit soittaa jotain seuraavista soittimista: viulu, piano, nokkahuilu, 5-kielinen kantele.

Opiskelija käy lyhyellä yksityistunnilla viikoittain.

Tavoitteena kokoontua myös ryhmäsoittoon 2-4 kertaa lukuvuoden aikana. Opettaja auttaa tarvittaessa soittimen hankinnassa.

100112 MusaSoi-paja 2, Keskusta

Ke 14.00–17.15, Piia Säpyskä

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Nukke koti, alakerta, Hiekanpääntie 21, 55,00 €

Ei kausikortilla!

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.

100113 MusaSoi-paja, Virtasalmi

Pe 12.30–15.00, Piia Säpyskä

15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Virtasalmi, koulu, Koulutie 12, 55,00 €

Ei kausikortilla!

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.

100121 Pelimannijamit

Ti 18.00–19.00, Piia Säpyskä

12.9.–25.11.2023, 12.1.–12.4.2024

Poleeni, Savontie 13, 0,00 € Ei kausikortilla!

Pelimannihengessä jammaillaan. Nuotit jaetaan paikanpäällä. Mukaan voi tulla millä tahansa soittimella tai laulaen. Ohjelmistossa kappeleita laidasta laitaan. Kokoon tumiskerrat syksyllä: Ti 12.9. klo 17.30, to 12.10. klo 17.00, Ti 14.11. klo 17.30, La 25.11. klo 17.00 Kevään kokoon tumiset ilmoitetaan myöhemmin.

100300 Harmonikansoiton alkeet lapsille

Ti 16.00–16.45, Visa Wirén

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 140,00 €

Ei kausikortilla!

Kurssilla tutustutaan harmonikansoiton perustaitoihin: soittoasento, soitteknikka, nuotinluvun perusteet, helppoa lapsille soveltuvaa ohjelmistoa. Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo ja auttaa mielellään sopivan harmonikan hankinnassa. Tarkka kellonaika sovitaan opettajan kanssa ennen kurssin alkua. Tied. Visa Wirén 0400-847 129. Uusia opiskelijoita toivotaan mukaan!

100301 Harmonikansoitto, aikuiset

Ti 17.00–19.15, Visa Wirén

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 140,00 €

Ei kausikortilla!

Kurssilla opiskellaan harmonikansoiton perustaitoja: mm. soittoasento, soitteknikka, nuotinluvun perusteet, erityylistä ohjelmistoa. Opiskelijan omia toiveita huomioidaan ohjelmistovalinnoissa ja opetuksen sisällössä. Oma soitin tarvitaan, opettaja neuvoo ja auttaa mielellään sopivan harmonikan hankinnassa. Tarkka kellonaika sovitaan opettajan kanssa ennen kurssin alkua. Tied. Visa Wirén 0400-847 129. Olitpa aloittaja tai aiemmin soittanut, tervetuloa mukaan!

100302 Viulun- ja alttoviulunsoitto

Ti 12.00–, Suvi Lehtoranta-Ståhl

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 22 min

140,00 €/30 min 180 € Ei kausikortilla!

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

100304 Saksofonin- ja klarinetinsoitto

Ke 12.00, Aki Saira

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 22 min
140,00 €/30 min 180 € Ei kausikortilla!

Saksofonin ja klarinetin soiton opetusta 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

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Nukkekot, yläkerta, Hiekanpääntie 21, 35,00 €
Ei kausikortilla! Joka toinen viikko

Soitto aloitetaan alkeista. Tutustutaan sointusäestykseen 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 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11.23 Kevään kokoontumiset: 11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 7.3., 21.3., 4.4.24

100306 Sellonsoitto

To 19.00–19.45, Tatu Ruoho

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Poleeni, neuvotteluhuone Apeli, 2 krs, Savontie 13, 22 min 140,00 €/30 min 180 €, 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

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Poleeni, musiikkiopiston tilat, Savontie 13, 75,00 €, Ei kausikortilla!

Pienryhmäopetusta. Huilunsoittokurssilla edetään jokaisen oman taitotason mukaisesti. Tunnin alussa tehdään kaikille sopivia harjoituksia yhdessä, sitten jokainen saa ohjausta omassa soitossaan. Yhteissoittoa harjoitellaan opiskelijoiden taitojen ja toiveiden mukaisesti.

KITARANSOITTO / SOIVAT KIELET

Kitaransoitto-, Soivat kielet- ja Bassonsoitto -kurssit on tarkoitettu kaikenikäisille ja tasoisille soittajille; oppilas pystyy itse vaikuttamaan soitettavaan ohjelmistoon. Opetus tapahtuu 22 min tai 30 min yksilöopetuksena tai 45 min pariopetuksena. Henkilökohtaisista opetusajoista sovitaan ennen kurssin alkua – opettaja ottaa yhteyttä.

100311 Soivat kielet

To 13.00–21.00, Juha Kauppinen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Keskuskatu 45, kotitalous, 22 min 140,00 €/30 min 180 € 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. 22 min tunti 140€ ja 30 min 180€.

100312 Kitaran soitto, Naarajärvi

Pe 15.00–18.00, Pekka Riipinen

15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka, Seunalantie 8, 22 min 140,00 €/30 min 180 €
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 16.30–19.30, Klaus Nyqvist

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki, Huvilakatu 29, 22 min 140,00 €/30 min 180 €
Ei kausikortilla!

Basson soiton opetusta yksilöopetuksena. Henkilökohtainen soittoaika sovitaan n. viikko ennen opetuksen alkua, opettaja ottaa yhteyttä. 22 min tunti - 140 € ja 30 min tunti 180 €.

RUMMUNSOITTO

Rummunsoiton opiskelua pari/yksilö-opetuksena kaiken tasoille 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

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Maaselän päiväkotikoulu, musiikkiluokka, Seunalan-tie 8, 140,00 € Ei kausikortilla!

Rummunsoiton opiskelua pari/yksilö-opetuksena kaiken tasoille 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.

100322 Rummunsoitto 1, Kontiopuisto

Ma 15.30–17.45, Tommi Relander

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kontiopuiston koulu, musiikkiluokan viereinen lk, 140,00 €, Ei kausikortilla!

Rummunsoiton opiskelua pari/yksilö-opetuksena kaiken tasoille 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.

100323 Rumpuklinikka **UUTUUS!**

La 12.00–16.30, Su 12.00–16.30

21.–22.10.2023, Leevi Leppänen

Keskuskatu 45, musiikki, 50,00 €, Ei kausikortilla!

Rummunsoiton viikonloppukurssi kaikentasoisille rummuttajille. Opettajana maamme ykkösrumpaleihin kuuluva Leevi Leppänen. Hän on vuosien varrella vaikuttanut lukuisissa tunnetuissa kokoonpanoissa freelancerina, muun muassa Pekka Pohjola, Frank Robson, Jay Day, Arlen Roth, Faustburger, Dr. Helander, The Soulwisters, Aki ja Turo & Hepamamas ja Pepe Willberg. Leevi on mullistanut suomalaista rumpujensoittoa kirjoillaan Rokkaavat Rummut (1990) ja Luovat Rummut (1996)

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 opetusajkojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100400 Iloa laulusta 1

Ma 14.00–18.00, Merja Jauhijärvi

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

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. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusajkojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100401 Iloa laulusta 2

Ke 13.30–17.00, Merja Jauhijärvi

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 €, Ei kausikortilla! Yksilöopetus 30 min 16 v täyttäneille. Tunneilla perehdytään laulun perustekniikkaan ja -ohjelmistoon. Lauluohjelmisto valitaan opiskelijan toiveet huomioiden. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusajkojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100403 Yksinlaulu

Pe 14.30–17.00, Janette Hämäläinen

15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024

Keskuskatu 45, musiikki, 195,00 €, Ei kausikortilla! Laulutunneilla perehdytään äänenmuodostukseen ja hengitystekniikkaan, unohtamatta musiikillista ilmaisua. Ohjelmisto valitaan yhdessä oppilaan kanssa ja opetus suunnitellaan oppilaan lähtötason ja tavoitteiden mukaan. Aiempaa laulu- ja musiikkitaustaa ei tarvita. Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten tuntiaikojen sopimiseksi.

100405 Ääni soimaan

To 16.00–19.30, Aki Hietala

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

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 opetusajkojen sopimiseksi ennen opetuksen alkua.

100406 Yksinlaulu, Naarajärvi

Ke 15.30–20.00, Janette Hämäläinen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
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.

KUOROT JA LAULURYHMÄT

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

100501 Naiskuoro IhanNaiset

Ke 17.45–19.45, Piia Säpyskä
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Keskuskatu 45, musiikki, 60,00 € 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 Ilonpisarat - kuoro

To 18.00–19.30, Satu Naukkarinen
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Hiekanpään koulu, luokka 133, musiikki,
Huvilakatu 29, 60,00 € Ei kausikortilla!
Matalan kynnyksen kuoro. Tule iloiseen joukkoon
mukaan laulamaan! Kuorossa harjoitellaan 1-3 ääni-
siä erityyppisiä lauluja, sekä käydään läpi laulamisen
perustekniikan asioita. Et tarvitse aiempaa kuoroko-
kemusta, vain lauluintoa.

100505 Pieksämäki 450 v, juhlatuoro **UUTUUS!**

La 12.00–15.00, Andra Kaus
23.9.–2.12.2023, 13.1.–6.4.2024
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13,
Joka toinen viikko
Tulevan Pieksämäki 450 v juhluvuoden kunniaksi
perustettava projektikuoro, joka harjoittelee tulevia
juhlallisuuksia silmällä pitäen esiintyen mm. tapah-
tuman pääjuhlassa heinäkuussa 2024. Myös omaa
konserttia suunnitellaan. Kokoon tuleminen parillisilla
viikoilla. Juhlatuoro on maksuton!



100506 Pieksämäen Mieslaulajat

To 17.30–20.00, Ari Norontaus
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Järjestöalo, diskotila, Tasakatu 4-6 60,00 €
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.

100512 Ikäihmisten kuoro, Jäppilä

To 10.00–12.00, Heikki Reijonen
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 60,00 €
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 14.00–15.30, Jenni Repo
22.9.–1.12.2023, 12.1.–5.4.2024
Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2 40,00 € Ei kausikortilla!
Joka toinen viikko
Tule mukaan rentoon ja iloiseen porukkaamme! Kurs-
silla lauletaan pääasiassa yksinäisiä tuttuja lauluja,
mutta harjoitellaan myös äänissä laulamista. Kokoon-
tulemiset 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
21.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024
Keskuskatu 45, musiikki, 55,00 €, Ei kausikortilla!
Joka toinen viikko
Tule rohkeasti mukaan laulamaan, nauttimaan musi-
kista ja hankkimaan esiintymisvarmuutta kannusta-
vassa ilmapiirissä Pienryhmäopetusta. Kokoon tui-
minen parillisilla viikoilla.

100803 Karaokea, B

To 16.30–18.00, Klaus Nyqvist
14.9.–7.12.2023, 18.1.–11.4.2024

Keskuskatu 45, musiikki, 55,00 € Ei kausikortilla!
Joka toinen viikko
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
16.9.–2.12.2023, 20.1.–27.4.2024
Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie
Ei kausikortilla! 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. Yhteyshenkilö Merja Jauhijärvi p. 044 799 5298. Tervetuloa mukaan!

100702 Pieksämäen Puhaltajat

Pe 17.45–19.45, Janne Juutilainen
15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024
Keskuskatu 45, musiikki, 65,00 € 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
15.9.–1.12.2023, 12.1.–26.4.2024
Poleeni, Seutuopiston toimisto, Savontie 13, 55,00 € Ei kausikortilla!
Iloista yhteismusisointia viululla, alttoviululla, sellolla ja kontrabassolla. Ohjelmistossa niin klassista, kuin kevyempääkin musiikkia. Esiintymisiä pitkin lukuvuotta. Oma soitin suotava.

100704 Bändikurssi

To 18.30–20.00, Klaus Nyqvist
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Keskuskatu 45, musiikki, 70,00 € Ei kausikortilla!
Bändikurssi on tarkoitettu oman soittimensa perusteet hallitseville soittajille. Ohjelmisto rakentuu yhdessä oppilaiden kanssa, pääpaino blues- ja rockmusiikis-

sa. Tervetuloa hakemaan bändikokemusta niin soittajat kuin laulajat!

100705 Pelimannipiiri

Ma 17.00–19.30, Asko Hankilanoja
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
Järjestötila, diskotila, Tasakatu 4-6, 65,00 € Ei kausikortilla!
Pelimannihenkiä yhtyesoittoa leppoisassa hengessä, musiikista nauttien. Ohjelmistossa myös vanhaa tanssimusiikkia. Esiintymisiä myös tarjolla pitkin vuotta.

100706 Senioriyhtye Välisoitto

Ti 10.45–12.15, Klaus Nyqvist
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 45, musiikki, 30,00 €
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

100416 Äänenhuoltoa puhetyöläisille, syksy

La 14.00–15.30, Su 14.00–15.30,
Janette Hämäläinen
11.–12.11.2023
Keskuskatu 45, musiikki, 15,00 € 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.

100417 Äänenhuoltoa puhetyöläisille, kevät

La 14.00–15.30, Su 14.00–15.30,
Janette Hämäläinen
17.–18.2.2024
Keskuskatu 45, musiikki, 15,00 € Ei kausikortilla!

100712 Äänentoiston perusteet **UUTUUS!**

La 12.00–16.00, Su 12.00–16.00,
Jarkko Liukkonen
13.–14.1.2024,
Veturitori, Tallikankaankatu 3, 25,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla tutustutaan äänentoiston eri laitteiden käyttöön ja kytkemiseen, kuten mikkeihin, kaiuttimiin ja miksereihin. Laitteistoon tutustutaan sekä teoriassa, että käytännössä.



Kuva: Timo Naukkarinen

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

NÄYTTÄMÖTAITEET

110202 Jäppilän lasten teatteri

Ke 14.15–16.00, Tuomo Salmela

27.9.–29.11.2023, 10.1.–15.5.2024

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 18.30–21.00, Iiris Salmela

3.11.–1.12.2023, 5.1.–10.5.2024

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

Mistä syntyy teatterin taika ja miten se tehdään? Siitä otetaan selvää Nuorisoteatteri Puntissa. Kurssilla

pääset tutustumaan teatterin tekemiseen monipuolisesti ja toteuttamaan esityksiä erilaisiin tiloihin.

110225 Ruskateatteri

To 13.00–14.30, Annikki Saha

14.9.–7.12.2023, 4.1.–25.4.2024

Poleeni, sali, Savontie 13

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

Pe 18.00–20.30, Tuomo Salmela

3.11.2023, 5.1.–17.5.2024

Halkokumpu, Kumputalo, Halkokummuntie 24

110232 Pappilan pihan kesäteatteri

Ma 18.00–19.30, Iiris Salmela

8.1.–22.7.2024

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni, Savontie 13

Kurssin alaikäraja on 10 v, sitä nuoremmat pääsevät mukaan Poleenin lasten teatterin.

110233 Hällinmäen kesäteatteri

Ti 18.00–21.00, Su 18.00–21.00, Iiris Salmela

14.1.–9.6.2024

Hällinmäki, nuorisoseurantalo, Juvantie 607

110234 Vanajan näytelmäkurssi

Su 12.00–14.30, Unto Kohvakka

4.2.–12.5.2024

Vanaja, Kirsti Kärkkäinen, Alakyläntie 275, 35,00 €

110236 Partaharjun kesäteatteri

Ti 18.00–20.15, To 18.00–20.15, Annikki Saha

7.–30.11.2023, 5.3.–25.7.2024

Partaharjun toimintakeskus, Partaharjuntie 361

110258 Kirkkdraama

Su 12.00–15.00, Tuomo Salmela

17.9.–26.11.2023, 14.1.–24.3.2024

Pieksämäen Uuden kirkon urheiluhalli, Keskuskatu 27, 65,00 €

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.

110267 Koko perheen teatteri UUTUUS!

La 12.00–13.30, Tuomo Salmela

16.9.–30.12.2023, 13.1.–6.4.2024

Poleeni, Kellariteatteri Moreeni, Savontie 13, 60,00 €

Kurssille ovat tervetulleita kaikki teatterin tekemisestä kiinnostuneet. Hieno tapa viettää aikaa yhdessä koko perheen kanssa. Kurssilla tehdään paljon yhteisiä ilmaisuharjoituksia. Pidetään hauskaa, jolloin oppiminen tapahtuu ikäänkuin vahingossa. Aiempaa kokemusta ei tarvita, vain avoin ja iloinen mieli.

110268 Dialogipaja UUTUUS!

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00, Janne Jämsä

30.9.–1.10.2023

Poleeni, Kokoustila Poheemi, 2. krs, Savontie 13, 30,00 €

Dialogipajassa sukelletaan näyttelijäntyön syövereihin dialogikohtausten kautta. Käytännössä pajassa harjoitellaan erilaisia näkökulmia dialogikohtausten

harjoitteluun ja laajennetaan opiskelijoiden näyttelijäntyöllistä osaamista sekä ajattelua. Viikonloppukurssilla opiskelijat pääsevät sekä tekemään dialogikohtauksia itse, mutta myös seuraamaan toisten opiskelijoiden työskentelemistä. Opiskelija voi halutessaan tuoda kurssille mukaan oman suosikkidialogikohtauksensa, jota kurssin aikana käydään läpi tai vaihtoehtoisesti käyttää opettajan valikoimia dialogipätkiä. Paja soveltuu kaikille yli 15-vuotiaille eritasoisille ja -ikäisille näyttelijäntyöstä kiinnostuneille.

KULTTUURI, KIRJALLISUUS

130201 Luovan kirjoittamisen piiri

La 12.00–13.30, Su 12.00–13.30, Juhani Joensuu

16.9.–26.11.2023, 6.1.–17.3.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 55,00 €

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

Ma 12.00–13.30, Jari Tuononen

11.9.–20.11.2023, 8.1.–1.4.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 40,00 €

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.

130203 Kirjallisuuspiiri Virtasalmella

Ke 11.00–12.30, Jari Tuononen

13.9.–22.11.2023, 3.1.–27.3.2024

Virtasalmi, kirjasto, Virastotie 3, 40,00 €

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.



TIETOTEKNIikka

PERUS- JA JATKOKURSSIT

1340101 Digitupa (etä)

Ke 15.00–17.00, Tuomas Raatikainen
13.9.–22.11.2023, 10.1.–20.3.2024, 65,00 €
Jatkoa viime lukukaudella pidetylle digituvalle.
Vapaamuotoista oppilaiden toiveiden mukaista tietotekniikan opiskelua. Tarvitset kurssille oman tietokoneen jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta. Tervetuloa uudet ja vanhat opiskelijat!

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
14.9.–19.10.2023, 38,00 €

340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
2.11.–7.12.2023, 38,00 €

340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
11.1.–15.2.2024, 38,00 €

340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)

To 9.00–11.15, Tuomas Raatikainen
7.3.–11.4.2024, 38,00 €

340106 Mobiiliklinikka

Ti 13.30–15.00, Tuomas Raatikainen, Timo Naukkarinen
12.9.–5.12.2023, 9.1.–2.4.2024
Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13
Jos tarvitset apua mobiililaitteesi (älypuhelin tai tablet-tietokone) kanssa, mobiiliklinikka auttaa.
Auttamassa seutuopiston tietotekniikan opettajat. Ei kurssimaksua, ei ilmoittautumista. Tervetuloa mukaan tietoyhteiskuntaan! Max. osallistujamäärä 10 henkilöä/ kerta.

340132 Mobiiliklinikka / Jäppilä

To 14.00–16.30, Timo Naukkarinen,
Tiina Honkanen

14.9.–7.12.2023, 18.1.–11.4.2024

Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie

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 14.9, 28.9, 12.10, 9.11, 23.11, 7.12, 18.1, 1.2, 15.2, 14.3, 28.3, 11.4

340133 Mobiiliklinikka / Virtasalmi

To 14.00–16.30, Timo Naukkarinen,
Tiina Honkanen

21.9.–30.11.2023, 25.1.–4.4.2024

Kirjasto, Virastotie 3

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 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11, 30.11, 25.1, 8.2, 22.2, 7.3, 21.3, 4.4

340107 Tietotupa

Ke 10.00–12.30, To 10.00–12.30

30.8.–23.11.2023, 10.1.–23.5.2024

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.

340118 Näyttävät digitaaliset kortit ja julisteet Canvalla (etä) UUTUUS!

Ma 12.30–14.00, Tuomas Raatikainen

25.9.–16.10.2023, 20,00 €

Opetellaan yhdessä suunnittelemaan ja toteuttamaan digitaalisia kortteja, julisteita jne. Ilmaisella CANVA-sovelluksella. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340119 Reissukuvat maailmankartalle (etä) UUTUUS!

Ma 12.30–14.00, Tuomas Raatikainen

4.–25.3.2024, 20,00 €

Luodaan näyttävä esittely elämäsi reissukuvista ilmaisella Padlet sovelluksella. Saat kuvasi henkilökohtaiselle aikajalalle ja digitaaliselle maailmankartalle kuvia vastaavien maiden/kaupunkien kohdalle. Har-

joitellaan lisäksi hieman kuvankäsittelyn perusteita. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340120 Gmail ja kalenteri tehokäyttöön (etä) UUTUUS!

Ti 9.00–10.30, Tuomas Raatikainen

3.–17.10.2023, 15,00 €

Opi käyttämään Gmail sähköpostiasi ja Google kalenteriasi tehokkaasti ja monipuolisesti niin tietokoneella kuin myös älypuhelimella/tabletilla. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni sekä ilmaisen Google-tilin. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340121 Luo oma digilehti (etä) UUTUUS!

Ti 9.00–10.30, Tuomas Raatikainen

6.–20.2.2024, 15,00 €

Muunna tekstitiedostosi digilehdeksi Fliphtml5-sovelluksella! Saat näin tekstisi kätevästi luettavaan, näyttävään ja jaettavaan muotoon. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340122 Tutustutaan tekoälyyn (etä) UUTUUS!

To 16.30–18.00, Tuomas Raatikainen

2.–16.11.2023, 15,00 €

Mikä se on? Miten sitä voi hyödyntää? Mitä uhkakuvia se kenties luo? Testataan myös OpenAI:n ChatGPT ja Dall-E tekoälyjä. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340123 Google-sovellusten perusteet (etä) UUTUUS!

To 16.30–18.00, Tuomas Raatikainen

7.3.–4.4.2024, 20,00 €

Käydään perusteet Google-tiliisi kuuluvista Docs, Sheets, Slides ja Forms ohjelmista. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni sekä ilmaisen Google-tilin. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340124 Blogi-kurssi, syksy (etä) UUTUUS!

Ma 12.30–14.00, Tuomas Raatikainen

30.10.–27.11.2023, 25,00 €

Tutustutaan "Blogger" blogiohjelmaan. Lopuksi luodaan oma blogi. Tarvitset kurssille oman tietokoneen, jossa toimiva mikrofoni. Kurssi käydään etänä Zoom-ohjelman kautta.

340125 Blogi-kurssi, kevät (etä)

Ma 12.30–14.00, Tuomas Raatikainen

22.1.–19.2.2024, 25,00 €

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 aikeissa hankkia älypuhelimien.

340331 Älypuhelimien perusteet (syksy)

Ke 14.00–15.30, Timo Naukkarinen

1.11.–13.12.2023

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 25,00 €

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

340332 Älypuhelimien perusteet (kevät)

Ke 14.00–15.30, Timo Naukkarinen

6.3.–10.4.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 25,00 €

340333 Älypuhelimien perusteiden KERTAUS ja JATKO (syksy) **UTUUS!**

Ke 14.00–15.30, Timo Naukkarinen

27.9.–18.10.2023

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 20,00 €

Kurssilla kerrataan jo opittuja älypuhelimien perusteita ja syvennetään osaamista.

340334 Älypuhelimien perusteiden KERTAUS ja JATKO (kevät)

Ke 14.00–15.30

31.1.–21.2.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 20,00 €

Timo Naukkarinen

340335 Parempia kuvia kännykällä (syksy) **UTUUS!**

Ti 18.00–19.30

10.–17.10.2023

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 10,00 €

Timo Naukkarinen

Kurssilla opetellaan käyttämään puhelimen manuaali-asetuksia valokuvauksessa ja käydään läpi kuvasomittelun perusteita.

340336 Parempia kuvia kännykällä (kevät)

Ti 18.00–19.30, Timo Naukkarinen

13.–20.2.2024

Poleeni, kokoustila Poheemi, 2 krs, Savontie 13, 10,00 €



VALOKUVAUS JA KUVANKÄSITTELY

340503 Iloa ja luovuutta valokuvaukseen, etänä

Ma 18.00–20.30, Jaana Öljymäki

18.9.–4.12.2023, 8.1.–13.5.2024, 65,00 €

Haluatko piristää kuvausharrastustasi ja saada kivoja kuvausideoita ja nauttia kuvaamisesta? Kurssilla opit valokuvauksen ilmaisua ja sommittelun keinoja luovien kuvaustehtävien parissa. Kurssi sisältää valokuvauksen harjoituksia, kuvaustehtäviä ja kuva-analyysiä. Kurssin keskipisteessä on oma ilmaisu, joten kannattaa kuvata itselle tutulla kameralla. Kännykkä-kamera käy oikein hyvin. Etätapaamiset Zoomissa maanantai-iltaisina ja väliajoilla pidetään yhteyttä WhatsApp ryhmässä. Saat työskennellä omassa rauhassa ja toisaalta yhdessä muiden kanssa. Kurssia varten tarvitset kameran/kännykkäkameran, zoom sovelluksen (ilmainen käy), WhatsApp sovelluksen ja avointa mieltä. Kurssi soveltuu aikuisille, opetuskieli suomi.



KIELET

KIELET VUONNA 2023-24

Opiston kielitarjonnasta löytyy kursseja niin vasta-alakajille kuin jo pidemmälle ehtineille ja kielivalikoimaan kuuluu myös joitakin harvinaisempia kieliä. Kursseilla pääpaino on käytännössä tarvittavan kielitaidon opettelu ja harjoittelu ja usein harjoittelussa keskitytäänkin puhumisen taitoihin, vaikka kursseilla 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 220€/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 sähköpostiosoite 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 isoruutuinen 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. Lisätietoa: satu.radcliffe@edu.pieksamaki.fi 044 588 3429

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.

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. Lisätietoa Seutuopiston nettisivuilta.

Koski-merkintä

Osalta kursseista voi saada myös suorituserkinnän 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 puhetta 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.

Ylin taso: C1-C2/YKI 5-6

C1 / YKI 5 Tavoitteena monipuolinen ja tehokas kielellinen ilmaisu. Ymmärtää pidempää, normaalitem-

poista 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 vaikeuksista kaikenlaista puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Ilmausten hienot sävyerot tuottavat enää harvoin vaikeuksia. Puhuu ja kirjoittaa erittäin sujuvasti tilanteeseen sopivalla tyylillä, ja pystyy ilmaisemaan hienojakin merkitysvivahteita. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa, ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

OPPIMISTA TUKEVAT KURSSIT

999910 Lukiseula

Ti 14.00–16.30, Tiina Kerminen

12.9.2023, 9.1.2024

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. HUOM! Päivämäärä/kellonaika on tässä vain teknisistä syistä, joten olethan yhteydessä suoraan opettajaan niin sovitaan yhdessä testipäivä: Tiina Kerminen 044 588 3428.

999911 Opi oppimaan kieliä aikuisena

Ti 17.00–18.00,

5.9.2023

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13 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.

SUOMI

120100 Suomi 1 (A)

Ke 18.00–19.30, Raija Huusko

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 206

Suomen alkeiskurssi venäjänkielisille. Oppikirja: Suomen mestari 1. Начальный курс финского языка для русскоязычных

120101 Suomi 1 (B)

Ke 18.45–20.15, Viktoriia Kotsiubynska

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 301

Suomen alkeiskurssi. Tukikielenä ukraina, englanti ja suomi. Finnish for beginners. The teacher will use Finnish, Ukrainian and English if needed. Oppikirja/course book: Suomen mestari 1.

120102 Suomi 2

Ma 15.45–17.15, Elina Lannoy

11.9.–27.11.2023, 22.1.–29.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 201

Suomen kurssi sinulle, joka olet opiskellut suomea n. vuoden. A course for those who have studied Finnish for about a year. Oppikirja/Course book: Suomen mestari 1. Oppikirja pitää hankkia itse. The course book needs to be bought by the students. Taso/Level A1/YKI 1.

120103 Suomi 3 **UUTUUS!**

Ti 18.30–20.00, Päivi Hokkanen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 201
Suomen opiskelua kohti keskitasoa ja YKI-koetta.
Laajennamme rakenteiden ja sanaston hallintaa.
Harjoittelemme kaikkia kielen osa-alueita. Oppikirja:
Suomen mestari 2. Taso 2-3/A2-B1

999913 Finnish helpdesk - maahanmuuttajien apu ja tuki

To 13.45–14.30, Satu Radcliffe
14.9.–23.11.2023, 11.1.–21.3.2024
Keskuskatu 45, kieleet
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 Пиексмяки или Вы хотите узнать больше об услугах, представленных в городе. Мы также можем оказать Вам поддержку в изучении финского языка.

999914 Rehvitupa

Ma 18.00–19.30, Päivi Hokkanen
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
Keskuskatu 45, kieleet
Monikulttuurinen kohtaamispaikka kaikille. Tapaamme viikoittain. Juomme kahvia, tutustumme, keskustelemme ja opimme suomea erilaisten harjoitusten avulla. Multicultural meeting place. We meet once a week over a cup of coffee to talk and get to know each other and practise Finnish with a variety of activities. Everyone welcome.

RUOTSI

120201 Vi ses **UUTUUS!**

Ke 18.30–20.00, Päivi Hokkanen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Haluatko kerrata ja aktivoida kouluruotsia tai aloittaa matkan alusta toisen kotimaisen kielen parissa? Tule rohkeasti mukaan! Keskitymme arkipäivän tilanteisiin, käymme läpi peruskielioppia ja kartutamme sanavarastoa. Fokuksessa suomenruotsalainen kulttuuri. Oppikirja: Vi ses! Taso 1-2/A1-A2.

120202 Måndagsklubben

Ma 16.15–17.45, Päivi Hokkanen
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
Keskuskatu 45, kieleet, 60,00 €
Välkomna gamla och nya svenskaentusiaster kring nordiska teman och skoj. Vi gillar att sällskapa, samtala och lära oss nytt om språk och kultur. Olika övningar / metoder. Texter och gäster. Oppikirja: Esim. Sverige på svenska (päätetään kurssin alussa). Taso B1-C1

ENGLANTI

120301 Englannin perusteet

Ti 13.45–15.15, Satu Radcliffe
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 45, kieleet, 60,00 €
Sopii englannin alkeita vähän tai n. vuoden opiskelleelle. Pääpaino arkisissa kielenkäyttölanteissa. Rauhallinen tahti. Sujuvilta kielenpuhujilta pääsy kielletty. Oppikirja: Everyday English starter loppuun ja uusi kirja (valitaan myöhemmin).

120302 English at Eleven

To 10.00–11.30, Satu Radcliffe
14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024
Keskuskatu 45, kieleet, 60,00 €
Arkielämässä ja matkalla tarvittavaa englantia kannustavassa ilmapiirissä. Paljon puheharjoittelua. Sopii myös kertaaajille. Oppikirja: Everyday English 2: kpl 7-8 sekä uusi kirja. Taso 2/A2. OM.

120303 Green English

Ti 16.45–18.15, Päivi Hokkanen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Jatkamme perustason englannin oppimisen yhteistä iloista ja leppoisaa matkaa - liity seuraamme! Tavoitteena pitää kielitaitoa vi(h)reänä, vahvistaa rakenteita ja sanavarastoa. Suullista harjoittelua ja arjen aihepiirejä. Taso 2-3/A2-B1. Oppikirja: Destinations 4 kpl 2.

120304 Early Evening English

Ke 16.45–18.15, Päivi Hokkanen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Tule vireään joukkoomme aktivoimaan perustaitojasi ja oppimaan lisää! Laajennamme sanavarastoa ja monipuolistamme rakenteiden hallintaa. Harjoittelemme kaikkia kielitaidon osa-alueita, mutta erityisesti sujuvaa suullista ilmausta. Oppikirja: Destinations 4 kpl 7. Taso 3/B1.

120305 Around the World - matkailuenglantia

UUTUUS!

Ma 18.45–20.15, Satu Radcliffe

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 206, 60,00 €

Matkalla tarvittavaa englantia. Osaat englannin perusteet, mutta puhuminen ja sanasto vaativat päivitystä. Oppikirja: Around the World. Taso 2-3/A2-B1.

120306 Stepping Stones

To 12.00–13.30, Satu Radcliffe

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €

Pehmeästi etenevä kurssi senioreille ja muille englannin perusteet osaaville. Tavoitteena kielen ylläpito, aktivointi ja puhejuvuus. Keskustelua, tekstejä ja kuuntelua jokapäiväisistä teemoista. Oppikirja: Everyday English 5 kpl 3-. Taso 3/B1. OM.

120307 Look ahead

Ma 16.45–18.15, Satu Radcliffe

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Maaselän päiväkotikoulu, kielten luokka, Seunalantie 8, 60,00 €

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

120308 Wednesday Club

Ke 12.45–14.15, Satu Radcliffe

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €

Keskustelua, tekstejä, kuuntelua ja sanaston aktiivointia. Aiheina mm. ruoka ja asuminen. Hauskaa ja virkistävää opiskelua. Sopii englannin perusteet osaaville. Oppikirja: Stepping Stones 3: kpl 5-. Taso 3-4/B1-B2. OM.

120309 Top Stories

Ma 12.15–13.45, Satu Radcliffe

11.9.–27.11.2023, 15.1.–15.4.2024

Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €

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), Unit 10. Taso 4-5/B2-C1. OM.

120310 Conversations in English

Ke 17.30–18.30, John Hutchins

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 301, 50,00 €

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. No course book. Level 4-5/B2-C1.

120311 Englannin kieliopin kertaus verkossa

UUTUUS!

13.11.–11.12.2023, Laura Kalliomäki, 25,00 €

Ei kausikortilla!

Englannin kielioppia monipuolisten tehtävien avulla.

Ei oppikirjaa. Taso 3-5/B1-C1.

120312 Insights into British Culture 2; verkkokurssi

2.10.–13.11.2023, 38,00 €, Satu Radcliffe

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 ilta-päivätee, asuminen, elokuvat ja kirjailijat. Tasot 4-5/B2-C1.

120313 Metsästysmajan arvoitus; englannin verkkokurssi UUTUUS!

13.11.–10.12.2023, Laura Kalliomäki

33,00 € Ei kausikortilla!

Englanninkielinen murhamysteerikurssi. Tällä lyhytkurssilla voit harjoitella luetun ymmärtämistä ja laajentaa sanavarastoasi hausalla tavalla. Ei oppikirjaa. Tasot 4-5/B2-C1.

120314 Matkailuenglannin verkkokurssi

5.2.–18.3.2024, 38,00 €, Satu Radcliffe

Verestät englannin taitojasi ennen kesän lomamatkaa omaan tahtiin. Matkaamme lentokentälle, kirjaudumme hotelliin, neuvomme tietä ja asioimme mm. kahvilassa. Taso 2-3/A2-B1.

120315 More English in April UUTUUS!

Ma 12.30–14.00, Ke 12.30–14.00, Satu Radcliffe

17.–24.4.2024

Keskuskatu 45, kielet, 15,00 €

Tule jatkamaan englannin opiskelua vielä huhtikuussa. Käsittelemme matkustukseen ja ajankohtaisiin aiheisiin liittyviä teemoja. Englannin perusteet osaaville. Opettajan materiaali. Taso 3/B1.



SAKSA

120401 Saksaa alusta **UUTUUS!**

To 18.00–19.30, Dörte Leupold-Törrönen
14.9.–23.11.2023, 11.1.–18.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €
Aloita saksan opiskelu alkeista. Kannustavassa seurassa opit perussanastoa arkisia kielenkäyttötilanteita varten. Pääpaino puhumisessa. Oppikirja: Freut mich 1.

120402 Deutsch aktiv

Ti 16.45–18.15, Dörte Leupold-Törrönen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 206, 60,00 €
Opiskellaan arkipäivän saksaa innostavassa ryhmässä ja vahvistetaan kielitaidon eri osa-alueita, sekä yhdessä että pienryhmissä. Saksan perusteet osaa-ville. Oppikirja: Einverstanden 3 kpl 7. Taso 3-4/B1-B2.

RANSKA

120501 Ranskan alkeet (etä- ja lähiopetus) **UUTUUS!**

Ti 16.45–18.15, Elina Lannoy
12.9.–28.11.2023, 23.1.–23.4.2024
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Tervetuloa aloittamaan ranskan kielen opiskelu aivan alkeista. Tavoitteena käyttää ranskaa jokapäiväisissä

tilanteissa ja matkalla sekä tutustua kulttuuriin. Materiaalina Chez Olivier 1. OM. Voit opiskella luokassa tai etänä verkon välityksellä.

120502 Ranska A1.3

Ti 18.30–20.00, Elina Lannoy
12.9.–28.11.2023, 23.1.–23.4.2024
Keskuskatu 45, kielet, 60,00 €
Ranskan jatkokurssi kannustavassa ilmapiirissä. Kielitaidon syventämistä ja vahvistamista. Oppikirja: Chez Olivier 2. Taso 1-2/A1-A2. OM.

120504 Ranskan ääntämistä verkossa

Elina Lannoy
2.10.–6.11.2023, 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, paitsi alkeille.

VENÄJÄ

120601 Venäjän jatko

Ke 16.30–18.00, Raija Huusko
13.9.–22.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Keskuskatu 32, luokka 206, 63,00 €
Venäjän jatkokurssi venäjän kieltä n. 3 vuotta opiskelleille. Sopii myös kertaukseen ja taitojen elvyttämiseen. Pääpaino puhumisessa, kielioppia tarpeen mukaan. Oppikirja: Heidi Mäkeläinen: Конечно (konečno). Taso 2/A2.

120602 Venäjä/suomi lyhytkurssi **UUTUUS!**

Ma 17.00–18.30, Pe 17.00–18.30, Raija Huusko
25.9.–20.10.2023
Keskuskatu 32, luokka 301, 35,00 €
Suomea venäjänkielisille ja venäjää suomenkielisille. Opimme leppoisasti vierasta kieltä syntyperäisiltä kielenpuhujilta. Kurssi sopii alkeita osaaville. Teemamme ovat mm. perhe, työ ja opiskelu, vapaa-aika, ruokakulttuuri. Tavoitteena oppia puhumaan ja kuuntelemaan vierasta kieltä, tarvittaessa pienelläkin kielitaidolla.

ESPANJA

120701 Espanjan perusteiden kertaus

Ma 14.30–16.00, Dörte Leupold-Törrönen

11.9.–27.11.2023, 15.1.–15.4.2024

Keskuskatu 45, kielek, 60,00 €

Aloita viikko espanjan parissa. Arkipäivässä ja matkalla tarvittavaa sanastoa ja tilanteiden harjoittelua.

Sopii niille, jotka ovat joskus opiskelleet espanjaa 1-2 vuotta. Oppikirja Buenas Migas 1.

120702 Espanjan alkeiden jatko matkailijoille

To 18.00–19.30, Irina Harjunheimo

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 206, 63,00 €

Soveltuu sekä espanjan alkeet osaaville että aloittelijalle. Jatketaan espanjan opiskelua leppoisasti. Oppikirja: Fantástico 1 kpl 5. Taso 1/A1.

120703 Espanjaa matkailijoille jatko

To 16.30–18.00, Irina Harjunheimo

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 206, 63,00 €

Soveltuu espanjaa muutaman vuoden opiskelleille. Syksyllä ensin kertausta ja syysloman jälkeen oppikirja Fantástico 3. Taso 2/A2.

120705 Espanjaa leppoisasti

To 16.15–17.45, Dörte Leupold-Törrönen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 201, 60,00 €

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

14.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Keskuskatu 32, luokka 206, 63,00 €

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

ITALIA

120801 Italian A1

To 16.45–18.15, Elina Lannoy

14.9.–30.11.2023, 25.1.–2.5.2024

Keskuskatu 32, luokka 301, 60,00 €

Jatkamme italian opiskelua rennossa ilmapiirissä. Opimme selviytymään arkipäiväisissä tilanteissa



italiaksi, kuten asioimaan kahvilassa, ravintolassa ja kaupoilla. Oppikirja: Si parte! 1 kpl 6. Taso 1/A1. OM. Hybridimahdollisuus.

120802 Italia A2.1 verkossa

To 18.30–20.00, Elina Lannoy

14.9.–30.11.2023, 25.1.–2.5.2024

Keskuskatu 32, luokka 301, 60,00 €

Reaaliaikainen verkkokurssi. Jatkamme italian opiskelua rennosti. Opit tekemään matkavalmisteluja, keskustelemaan paikallisista tuotteista ja kertomaan menneistä tapahtumista. Oppikirjana Si parte! 1, kpl 9. Taso 2/A2.1.

120803 Italia A2.2.

Ke 18.15–19.45, Elina Lannoy

13.9.–29.11.2023, 24.1.–24.4.2024

Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2 krs, Savontie 13, 60,00 €

Italian opiskelua rennossa ilmapiirissä. Syvennämme kielitaitoja ja opimme puhumaan mm. mieltymyksistä, säästä sekä neuvomaan tietä. Oppikirja: In Piazza 1 kpl 22. Taso 2-3/A2-B1. OM. Hybridimahdollisuus.

120804 Italia B1

Ke 16.30–18.00, Elina Lannoy

13.9.–29.11.2023, 24.1.–24.4.2024

Poleeni, neuvotteluhuone Aapeli, 2 krs, Savontie 13, 60,00 €

Vahvistetaan italian taitoja eri aiheista keskustelulla, lukemalla ja kuuntelemalla. Käytetään rohkeasti italiaa yhdessä sekä pareittain. Materiaalina Si parte! 2 kpl 6. Taso 3-4/B1-B2. OM. Hybridimahdollisuus.

MUUT KIELET

129801 Viroa matkailijoille **UUTUUS!**

Ke 16.40–18.10, Jane Gross

13.9.–29.11.2023

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

13.9.–29.11.2023

Keskuskatu 45, kielet, 45,00 €

Tule keskustelemaan viroksi jokapäiväisistä ja ajankohtaisista aiheista. Sopii viron perusteet osaaville. Taso 3/B1.

129803 Japani A1.1

La 11.45–13.15, Elina Lannoy

16.9.–25.11.2023, 3.2.–20.4.2024

Keskuskatu 45, kielet, 45,00 €

Jatkamme japanin opiskelua rennosti. Opimme mm. viikonpäivät sekä päivämäärät, ostoksilla ja tilatessa käytettäviä fraaseja sekä käyttämään verbien kohteesta tyyliä. Oppikirja Michi 1 - Tie japanin kieleen kpl 5. Taso A1.1. OM.

129804 Japani A1.1 verkossa

La 10.00–11.30, 45,00 €

16.9.–25.11.2023, 3.2.–20.4.2024

129805 Ukrainan alkeet **UUTUUS!**

Ti 18.30–20.00, Anzhela Gorgoshadze

19.9.–28.11.2023, 9.1.–19.3.2024

Keskuskatu 32, luokka 206, 50,00 €

Ukrainan perusteita. Arkisia teemoja. Opetuskielenä suomi. Opettajan materiaali.

129806 Norjan alkeet verkossa **UUTUUS!**

To 16.30–18.00, Karoliina Visti

14.9.–14.12.2023

Verkkokurssi 69,00 €, Ei kausikortilla!

Norjaa aivan alusta. Viikoittain 2 tuntia etäopetusta Teamsin välityksellä ja 1 oppitunti nettitehtäviä. Reaaliaikaiset tunnit voit myös opiskella jälkikäteen äänitteinä.

129807 Latinan alkeet **UUTUUS!**

Ma 17.30–19.00, Henrik Roschier

18.9.–13.11.2023

Keskuskatu 32, luokka 201, 38,00 €

Salvete, amici! Muinaisen Rooman tietävät kaikki, mutta onko latina kuollut? Tällä kurssilla perehdytään klassisen latinan (eli ajanlaskun alun tienoilla käytetyn kirjakielen) sanastoon ja rakenteeseen, hieman myös historiaan. Tavoitteena on raottaa ovea kiehtovaan ja vaikutuksiltaan yllättävänkin monipuoliseen kieleen. Materiaali opettajalta (Kurssimaksu sisältää 5€:n materiaalmaksun). Hybridimahdollisuus.

129811 Tukiviittomat

Pe 16.30–19.45, La 10.00–13.15,

Niina Naumanen

6.–14.10.2023

Keskuskatu 32, 38,00 € Ei kausikortilla!

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.

129812 Kielikaveri - Language friend

Ti 3.10.2023 klo 17.00–18.00, Satu Radcliffe

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.

129813 Joululauluja eri kielillä

Ti 12.12.2023 klo 18.00–19.15

Nukkekot, alakerta, Hiekanpääntie 21

Tule virittäytymään joulunaikaan ja laulamaan tuttuja ja vähän tuntemattomampia joululauluja eri kielillä.



KUVATAITEET JA MUOTOILU

KUVATAIDE JA MUOTOILU

113019 Veistoksia katiskaverkosta **UUTUUS!**

To 12.00–15.30, Nadia Zubareva

5.10.–30.11.2023

Studio Nadia Zubareva, Torikatu 7, 50,00 €

Katiskaverkko on tuttu kaikille, jotka viettävät aikaa pihassa ja puutarhassa. Oikeilla työtavoilla verkosta voit toteuttaa koristeita, monimutkaisia muotoja ja taideteoksia. Se on kevyttä, mikä tekee siitä ainutlaatuisen verrattuna muihin kuvanveiston materiaaleihin. Taiteilija Nadia Zubareva opettaa taitoja, tekniikoita ja ammattisalaisuuksia katiskaverkon työstämiseen. Ilmoittautuneille lähetetään lista mukaan otettavista tarvikkeista ja työvälineistä. Materiaaleja voi ostaa opettajalta.

113022 Elävänmallin viikonloppu **UUTUUS!**

Pe 17.00–20.30, La 10.00–14.30,

Su 10.00–14.30, Susanna Tyrväinen

13.–15.10.2023

Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 45,00 € Ei kausikortilla!

Keskitytään realististen muotokuvien piirtämiseen sekä muotoiluun. Kurssilla piirretään nopeita croquis-piirroksia sekä pidempikestoisia asentoja. Keskitytään kuvallisen ilmaisun kannalta olennaisiin havaintoihin. Tutkitaan mallin anatomiaa ja mittasuhteita. Pääpaino on muotojen ja mittasuhteiden harjoittelussa. Työvälineinä käytetään pääasiassa hiiltä, lyijykyniä, pastelliliituja tai kuvanveiston savea. Materiaalimaksu käytön mukaan. Omia hiiliä ja liituja voi käyttää. Kurssilla on alastonmalli.

MAALAUS JA GRAFIIKKA

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

113000 Ikonimaalauksen sekaryhmä

Ti 9.00–15.00, Seija Juutilainen
12.9.–21.11.2023, 9.1.–2.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 85,00 €
Kurssi tarkoitettu jo jonkin verran ikoneita maalanneille, ikonimaalauksen perusasiat osaaville. Kursilla maalataan pyhä kuva joko laudalle tai puumunalle bysanttilaisella tekniikalla. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaavalintainen. Lisäksi voidaan tehdä kultausta sädekehään ja ikonin taustaan. Opettajalta voi ostaa maalattavan puumunan.

113001 Ikonimaalaus, jatko

Ti 9.00–15.00, Seija Juutilainen
19.9.–28.11.2023, 16.1.–9.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 85,00 €
Jatkokurssi on tarkoitettu pitkään ikoneita maalanneille. Kurssin ikonit maalataan bysanttilaisella tekniikalla. Maalattavan ikonin kuva-aihe on vapaavalintainen.

113002 Ikonimaalauksen intensiiviviikko **UUTUUS!**

Ma 9.00–15.00, Ti 9.00–15.00, To 9.00–15.00,
Pe 9.00–15.00, La 9.00–15.00
29.4.–4.5.2024, Seija Juutilainen
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 60,00 €
Kurssilla maalataan loppuun Seija Juutilaisen opetuksessa keskenjääneitä ikoneita. Viikon aikana mahdollisuus myös kullata ikoneja. Pientarvikkeet ja kullat maksetaan erikseen opettajalle. Opiskelijoilla mahdollisuus työskennellä tilassa itsenäisesti klo 15–21.

Piirustusta ja maalausta eri tekniikoilla aloittelijoille ja jo pidempään harrastaneille.

113007 Maalaus ja piirustus A

Ma 17.00–20.30, Hannele Haatainen
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 85,00 €

113008 Maalaus ja piirustus B

To 12.00–15.15, Hannele Haatainen
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 85,00 €

113009 Maalaus ja piirustus C

Pe 12.00–15.15, Hannele Haatainen
15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 85,00 €

113010 Maalaus ja piirustus D

Su 12.00–16.15, Heli Laitinen
24.9.–3.12.2023, 14.1.–7.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 70,00 €
Piirustusta ja maalausta eri tekniikoilla aloittelijoille ja jo pidempään harrastaneille opiskelijoiden omien toiveiden mukaisesti. Syksy: 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12.2023. Kevät: 14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 10.3., 24.3. ja 7.4.2024.

113011 Eläinmaalaus ja -piirustus

La 12.00–16.15, Su 12.00–16.15
17.2.–17.3.2024, Hannele Haatainen
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 35,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla piirretään ja maalataan eläinaiheita eri tekniikoita käyttäen. Kokoontumiset: la-su 17.-18.2. ja 16.-17.3.2024.

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
25.–26.11.2023
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 33,00 € Ei kausikortilla!

113016 Metalligrafiikan viikonloppukurssi B

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15,
Hannele Haatainen
20.–21.4.2024
Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 33,00 € Ei kausikortilla!

113020 Yhteisötaideteos - Pieksämäki 450 **UUTUUS!**

Ke 10.00–12.30, Nadia Zubareva
4.10.–29.11.2023, 24.1.–17.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö

Pieksämäen kirkkopitäjän perustamisesta tulee ensi vuonna 450 vuotta. Alueen historia on asukkaiden ja perheiden elämäkertojen summa. Taiteilija Nadia Zubareva kutsuu kaikki kiinnostuneet keskustelemaan, suunnittelemaan ja toteuttamaan yhteisen taideprojektin, joka ilmaisisi osallistujien yhteisen käsityksen Pieksämäen alueen asukkaiden kohtalosta ja historiasta. Taideprojektin perustana voivat olla



esim. vanhat astiat, vaatteet, valokuvat ja asiakirjat. Yhdistämme nämä tekijöille rakkaat asiat ja esineet moderniin elämään sekä teemme niistä yhteisen taiteellisen tulokannan, joka tulee valmistuessaan julkisesti esille Nukkekotin Joonas Auringon Huvilan piha-alueelle vuonna 2024.

113021 Taidemakupalat - etänä

Ke 18.00–20.30, Jaana Öljymäki

7.2.–27.3.2024, 45,00 €

Kurssilla innostutaan, hullaannutaan ja nautitaan 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. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotoa löytyvistä materiaaleista ja niillä välineillä mitä jo on. Valokuvaukseen riittää hyvin kännykkäkamera. Tapaamiset etänä Zoomissa ja väliajoilla saat ohjausta WhatsApp -ryhmässä. Kokoontumiskerrat: 7.2., 14.2., 21.2., 13.3., 20.3. ja 27.3.2024.

114126 Taidekortteja

To 17.30–20.45, Tiina Honkanen

16.–30.11.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €

Kurssilla teemme moderneja kortteja sekatekniikalla ja tutustumme taidekorttien maailmaan. Osallistujan ei tarvitse osata maalata, piirtää tai hallita muitaakaan tekniikoita. Korttien toteutuksen rajoitteena on vain mielikuvitus. Pyrimme käyttämään korteissa kierrätysmateriaaleja, joten kurssia varten ei tarvitse tehdä väline- tai materiaalihankintoja.

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

10.–13.6.2024, Iso-Pappila, Sylvinkuja 5, 75,00 €
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 31.5.2024 mennessä.

KERAMIikka

113100 Keramiikkaa päivän piristykseksi

Ma 9.30–13.00, Susanna Tyrväinen ja

Merja Nykänen-Naukkarinen

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kuusitie 41, keramiikka, 85,00 €

Keramiikkaryhmässä valmistamme koriste- ja käyttöesineitä sekä veistoksia. Käymme läpi erilaiset perustekniikat ja pintakäsittelymenetelmät sekä tutustumme erilaisiin veistosten rakennustekniikoihin. Materiaalimaksu töiden mukaan.

113101 Keramiikkaa iltojen iloksi

Ma 17.00–20.30, Susanna Tyrväinen

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kuusitie 41, keramiikka, 85,00 €

Keramiikan iltakurssi sopii vasta-alkajille ja pidempään harrastaneille aikuisille ja nuorille. Tule toteuttamaan ideoitasi ja oppimaan kivassa porukassa. Vain uunin koko on töiden rajana! Kurssi on opintopistekurssi, josta on mahdollista saada 3 osp. Materiaalimaksu töiden mukaan.

113102 Omaperäistä keramiikkaa

Ke 9.30–13.00, Merja Nykänen-Naukkarinen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Kuusitie 41, keramiikka, 85,00 €

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 17.00–20.30, Susanna Tyrväinen

22.9.–17.11.2023

Kuusitie 41, keramiikka, 38,00 €

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, Susanna Tyrväinen

26.1.–26.4.2024

Kuusitie 41, keramiikka, 65,00 €

Tule mukaan oppimaan uusia tekniikoita vanhojen rinnalle! Kurssilla voit kokeilla perinteisiä saventööstömenetelmiä tai keskittyä uusiin herkkuihin! Tänä vuonna tutustutaan posliinin läpikuultaviin

ominaisuuksiin. Kurssilla voimme tehdä myös nerikomi-keramiikkaa ja kuvansiirtoa savelle sekä dreijata. Materiaalimaksu käytön mukaan. Kurssi on opintopistekurssi. Kurssista on mahdollista saada 1,5 osp.

113105 Rakukeramiikka

Pe 9.00–9.45, La 10.00–17.00, Susanna Tyrväinen ja Sari Tidenberg
24. – 25.5.2024

Hietämäentie 518, 38,00 € Ei kausikortilla!

Rakupoltto on elämyksellinen ja hauska keramiikkapoltto, joka tapahtuu ulkona. Työt saa samana päivänä kotiin! Poltossa esineen pinta saa ainutlaatuisia punaisen, vihreän ja lysterin sävyjä sekä kraklee-kuviota, savun mustatessa lasittamattomat kohdat. Rakutyöt tehdään kevään aikana Susanna Tyrväsien keramiikkakursseilla ja poltetaan Sari Tidenbergin luona Niskamäessä. Polttoon voi tehdä n. 5 kg veran rakusavesta tehtyjä esineitä. Uunimaksu 5€/oppilas maksetaan Sarille polton yhteydessä.

LASI

113301 Lasia ja posliinia A

Ke 13.00–16.00, Ulla-Riitta Immonen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 85,00 €

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 poltomaksut maksetaan suoraan opettajalle.

113302 Lasia ja posliinia B, Jäppilä

La 10.00–14.15, Ulla-Riitta Immonen
23.9.–25.11.2023, 13.1.–6.4.2024
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 65,00 €
Ei kausikortilla!

Kurssilla valmistetaan lasitöitä eri tekniikoilla, maalaan posliinia ja mahdollisuus tehdä myös tiffanytyötä. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Sulatus- ja polttomaksut maksetaan suoraan opettajalle. Syksy: 23.9. 7.10., 21.10. 11.11. ja 25.11.2023. Kevät: 13.1., 27.1., 10.2., 9.3. ja 6.4.2024.





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
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 75,00 €

114001 Ompelun iloa B, Naarajärvi

Ti 17.30–20.00, Tiina Kerminen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Maaselän päiväkotikoulu, käsityöluokka, Seunalantie 8, 75,00 €

114002 Ompelun iloa C, Jäppilä

To 12.00–15.15, Tiina Kerminen
21.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 60,00 €

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 10.00–12.30, Tiina Kerminen
11.9.–4.12.2023, 8.1.–18.3.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €

114004 Tuunaustyöpaja B

Ma 10.00–12.30, Tiina Kerminen
18.9.–27.11.2023, 15.1.–8.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €

114008 Kukkaroita ja laukkuja

Pe 18.00–19.30, La 9.00–16.00, Su 9.00–16.00,
Hannele Wakkari
23.2.–17.3.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 € Ei kausikortilla!
Tule ompelemaan itsellesi tai lahjaksi kukkaro, laukku tai pussukka. Kurssiohjelmassa on uutuutena mm. lompakko sekä kierrätysmateriaalit kuten parketin alushuopa ja nahkapaperi. Näin voit ompelemalla tehdä samalla oman ekotekosi. Infoillassa 23.2. saat tarvikelistan eri materiaaleista. Kurssin aikana voit ostaa opettajalta laukkutarvikkeita sekä erilaisia tukimateriaaleja, vanuja, helmityölankaa, helmiä ja koristenuhoja. Infoillassa teemme yhteistilauksen kukkarokehyksistä ja muista tarvikkeista. Varsinainen kurssi la-su 16.-17.3.2024.

Kudontakurssilla 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
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 45, kudonta, 95,00 €

114021 Kudontaa aloittelijoille ja hiukan harrastaneille, iltaryhmä

Ti 17.00–20.15, La 10.00–15.00, Anna Mattila
12.9.–28.11.2023, 9.1.–23.4.2024
Keskuskatu 45, kudonta, 95,00 €
Kokoontumiset syyslomaan asti joka viikko klo 17.00-20.15. Syysloman jälkeen joka viikko klo 17.00-19.30 sekä lisäksi pajapäivät la 18.11.2023 ja 27.1.2024.

114022 Kudontaa ja käsitöitä, Montola

Ke 17.30–20.45, Anna Mattila
13.9.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024, joka toinen viikko
Kurikkalan kauppa, Niittylammentie 13, 60,00 €
Kurssilla on mahdollista kutoa kangaspuilla sekä tehdä muita askarteluja ja käsitöitä. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla suunnitellaan yhdessä kurssin sisältöä opiskelijoiden toiveiden mukaan.

114023 Kudontaa ja käsitöitä, Jäppilä

To 17.00–20.15, Anna Mattila
21.9.–30.11.2023, 18.1.–11.4.2024
Jäppilätalo, Jäppilän Kirkkotie 14, 60,00 €

Kurssilla on mahdollista kutoa kangaspuilla sekä tehdä muita askarteluja ja käsitöitä. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla suunnitellaan yhdessä kurssin sisältöä opiskelijoiden toiveiden mukaan. Syyslomaan asti kokoontuminen joka viikko klo 17.00-20.15. Syysloman jälkeen kokoontuminen joka toinen viikko 17.00-19.30 kevääseen asti.

114024 Luo loimi omiin kangaspuihin

Pe 18.00–19.30, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00, Anna Mattila
6.–15.10.2023
Keskuskatu 45, kudonta, 33,00 € 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. Info -illassa 6.10. laskemme loimen menekin ja teemme tarvittaessa lankatilauksen. Varsinainen kurssi la-su 14.-15.10.2023.

ERITYISTEKNIIKAT

114100 Pitsinnypläys

Ma 17.30–20.00, La 10.00–15.00,
Laura Rosenberg
11.9.–4.12.2023, 8.1.–15.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 85,00 €
Unohda vanhat mielikuvasi nypläämisestä. Tällä kurssilla kokeilemme nypläystä eri materiaaleilla sekä nypläämme perinteisiä pitsejä eri käyttötarkoituksiin. Opiskelijat saavat valita nyplättävän työn omien tarpeiden ja toiveiden mukaan valmiita tai itse suunniteltuja malleja käyttäen. Mahdollisuudet ovat rajattomat liinasta lampunvarjostimeen tai koruista tykkimyssyn pitseihin. Työvälineitä voi lainata opistolta. Voit osallistua kurssille myös etänä alkuun päästyäsi. Nypläyksen pajapäivät la 2.12.2023 ja la 6.4.2024 klo 10-15, joissa mahdollisuus kokeilla esim. hopealankaa tai luonnonmateriaaleja. Kurssi soveltuu sekä vastaalkajille että pidempää nyplänneille.

114101 Kirjonnan, makramen ja lankatöiden paja

Ti 16.00–19.30, Katri Miettinen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 90,00 €
Koko kauden monipuolista kirjontaa, makrame- ja lankatöitä uutta ideoiden tai perinteitä kunnioittaen. Kurssin aikana voit myös kunnostaa tai täydentää kansallispukuasi.

114102 Tartu kirjontaneulaan ja päästä irti arjesta UUTUUS!

Su 15.10.2023 10.00–16.00, Tiina Honkanen
15.10.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 15,00 € Ei kausikortilla!
Tule kokeilemaan käsillä tekemistä intuition viemänä. Päästetään irti arjen kiireestä hitaasti käsin ompelemalla. Rauhoitutaan kuuntelemaan itseä ja annetaan luovuudelle tilaa. Käytämme pääsääntöisesti kierrätysmateriaaleja eikä kurssia varten tarvitse tehdä väline- tai materiaalihankintoja. Vaatimuksena on, että neula pysyy kädessä ja langan saa neulan silmään.

114103 Slow stitching UUTUUS!!

To 17.30–20.45, Tiina Honkanen
8.2.–4.4.2024

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 38,00 €
Hitaasti ompelemalla päästetään irti arjen kiireestä, rauhoitutaan oman itsen äärelle ja annetaan tilaa luovuudelle. Kurssilla ei opetella oikeita kirjontapis-toja vaan niihin perehdytään juuri sen verran kun on kulloinkin tarpeen. Tällä kurssilla matka on tärkein, lopputulokseksi saadaan jotain kaunista tai käyttökel-poista - tai sitten ei. Kurssia varten ei tarvitse tehdä väline- tai materiaalihankintoja, sillä työskentelyssä käytetään mahdollisimman paljon kierrätettyjä mate-riaaleja kuten käytettyjä vaatteita, kangassilppua ja purkulankoja. Kurssilla haemme inspiraatiota myös maailmalta ja keskustelemme mieleen tulevista aja-tuksista teekupin äärellä. Vaatimuksena kurssille on, että neula pysyy kädessä ja saat langan neulansil-mään. Kokoontumiskerrat: 8.2., 22.2., 7.3., 21.3. ja 4.4.2024.

114106 Kehruukurssi UUTUUS!

La 10.00–16.30, Su 10.00–16.30,
Susanna Manninen
7.–8.10.2023

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 € Ei kausikortilla!
Kehräys on valittu vuoden 2023 käsityötekniikaksi. Laittaakamme perinteitä kunnioittaen rudit rullaa-maan. Kurssilla käymme lyhyesti läpi villan pesun. Tämän jälkeen opettelemme karstaamaan käsikars-toilla, kehräämään säietä ja kertaamaan 2-säikei-sen langan. Kurssilla on mahdollisuus käyttää myös karstamylyä. Mukaan tarvitset rugin tai värttinän, käsikarstat, kehrättävää villaa ja pellavaa. Lainatta-vaksi löytyy pari perinnerukkia, sähkörukki, värttinä ja muutamat erilaiset karstat. Villaa ja pellavaa voi ostaa myös opettajalta. Tervetuloa mukaan niin aloit-telijat kuin jo aiemmin kehränneet.

114108 Maalaus tilkuista - kangaskollaasikurssi

To 9.00–11.30, Tiina Kerminen
21.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 50,00 €
Kurssilla tehdään ”maalaus” tekstiilimateriaaleista. Pohjapahville liimataan tilkkuja, kangassilppua, lankoja yms. materiaalia. Tuloksena taideteos, joka muistuttaa maalattua taulua, mutta on kolmiulottei-tempi ja vivahteikkaampi materiaalien vaihtelun vuoksi. Ei vaadi erityistaitoja. Ilmoittautuneille lähe-tetään tarvikelista. Opiskelijoilla mahdollisuus jatkaa omatoimista työskentelyä tekstiililuokassa klo 11.30–14.00.

114109 Huovutuspaaja

Pe 18.00–19.30, La 10.00–15.00,
Su 10.00–15.00, Tiina Kerminen
2.–11.2.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 33,00 € Ei kausikortilla!
Kurssin aikana perehdytään huovutustekniikan moni-puolisiin 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 2.2. tutustutaan huovutuk-sen moniin mahdollisuuksiin, materiaaleihin ja työvä-lineisiin. Varsinainen kurssi la-su 10. -11.2.2024.

114113 Pehmeitä paketteja pukinkonttiin

To 10.00–15.00, Katri Miettinen
9.11.–7.12.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 €
Kurssilla saat uusia neulonnan ja virkkauksen niksejä sekä pääset oppimaan vanhoja tekniikoita kuten vii-telöintiä ja neulakintaan valmistusta. Kurssin aikana valmistuu huiveja, tossuja, sukkia ja lapasia itselle tai lahjaksi. Kurssilla mahdollisuus myös koneneulon-taan.

114125 Kauniit kirjaimet ovat ilo silmälle -kalligrafiakurssi

Ti 17.30–20.00, Pirjo Riipinen
3.10.–7.11.2023, 16.1.–13.2.2024
Keskuskatu 32, luokka 304, 48,00 €
Laitamme ”mustetta mukavaan muotoon”! Vasta-alka-jien kanssa harjoitellaan muutaman kirjaimiston ja tutustumme erilaisiin tekstausvälineisiin. Teemme eri-laisia kortteja ja tekstauksia. Pidemmälle ehtineiden kanssa kertausta ja kalligrafiata toivomusten mukaan. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pidemmälle ehti-neille.

114128 Helppoa ja hauskaa kirjansidontaa

Ti 17.00–21.15, Ke 17.00–21.15,

To 17.00–21.15, Jaana Öljymäki

23.–25.4.2024

Keskuskatu 45, tekstiilityö, 40,00 €

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

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 9.00–15.30, Su 9.00–14.45,

Jaana Öljymäki

20.–22.10.2023

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

114141 Ihanat tuohityöt, kevät

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

Jaana Öljymäki

26.–28.4.2024

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

114201 Virtasalmen taitopaja

Ke 9.00–12.15, Ulla-Riitta Immonen

20.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Virtasalmi, kirjasto, Virastotie 3, 70,00 €

Talven aikana tutuksi tulee monta käsityötekniikkaa: lasinsulatus ja keramiikka, erilaiset punonnat sekä mosaiikki- ja makrameetyöt. Tekniikoista sovitaan yhdessä kurssilaisten kanssa.

114202 Kässämakupalat, etänä **UUTUUS!**

Ke 18.00–20.30, Jaana Öljymäki

27.9.–15.11.2023, 45,00 €

Kurssilla innostutaan ja nautitaan pienistä luovista käsityötehtävistä. Tarkoitus on kokeilla ja tutustua uudenlaiseen käsityöiden lähestymistapaan erilaisin tekniikoin. Kurssilla syntyy kokeiluja ja mm. pieniä tuotteita ja käsityöteoksia. Aikaisempaa osaamista ei tarvita, riittää että sinulla on innokas ja avoin mieli. Jokainen toteuttaa tehtäviä omista lähtökohdista omalla tyylillään. Ota aikaa itsellesi ja luovuudelle. Saat

työskennellä sekä omassa rauhassa että yhdessä muiden kanssa. Kurssin tehtävät voi toteuttaa kotoa löytyvistä materiaaleista, kierrätysmateriaaleista ja niillä välineillä mitä sinulla jo on. Etätapaamiset Zoomissa ja väliajoilla saat ohjausta WhatsApp -ryhmässä.

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

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kuusitie 41, metalli, 100,00 €

Kurssilla perehdytään puukon valmistuksen eri vaiheisiin. Pääosa opetuksesta muodostuu käytännön työskentelystä ja sen ohessa annettavasta yksilöllisestä ohjauksesta. Alaikäraja 15 vuotta.

114301 Puu- ja metallitöiden paja

Ma 14.45–18.00, Eetu Taivalantti

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Kuusitie 41, metalli, 100,00 €

Mahdollisuus tehdä sekä puu- että metallitöitä. Alaikäraja 15 vuotta

114303 Puutyö A

Ti 13.45–17.00, Eetu Taivalantti

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Kuusitie 41, puu, 100,00 €

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä käsityövälineillä ja puuntyöstökoneilla. Liimat, hionta- ja kiinnitystarvikkeet opiskelija hankkii itse. Alaikäraja 15 vuotta.

114304 Puutyö B

To 18.00–21.15, Eetu Taivalantti

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Kuusitie 41, puu, 100,00 €

Kurssilla valmistetaan käyttö- ja koriste-esineitä käsityövälineillä ja puuntyöstökoneilla. Liimat, hionta- ja kiinnitystarvikkeet opiskelija hankkii itse. Alaikäraja 15 vuotta.

114305 Koristeveisto

Ke 17.00–20.15, Martti Lehikoinen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Kuusitie 41, puu, 100,00 €

Kurssilla opitaan koristeveistossa käytettävien työvälineiden käyttöä ja työstötapoja omaan työhön soveltaen. Materiaalin ja liiman opiskelija hankkii itse. Alaikäraja 15 vuotta.

114310 Huonekalujen korjaus, entisöinti ja verhoilu

Ti 17.00–21.00 Eetu Taivalantti ja Päivi Kuronen
12.9.–14.11.2023, 9.1. – 19.3.2024
Kuusitie 41, verhoilu, 115,00 €
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. Alaikäraja 15 vuotta.

114312 Nikkaripaja

La 12.00–15.30, Eetu Taivalantti
23.9.–18.11.2023, 20.1.–6.4.2024
Kuusitie 41, puu, 55,00 € 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. Syksy: 23.9., 7.10. ja 18.11.2023. Kevät: 20.1., 17.2., 9.3. ja 6.4.2024. Huom! Lapset kurssille ainoastaan huoltajan kanssa. Alaikäraja 6 v. Ilmoittautuminen opiston toimistoon 044 588 2211 tai 040 085 5800.

114313 Hitsauspaja naisille

Su 10.00–16.30, Eetu Taivalantti
24.9.–19.11.2023, 21.1.–7.4.2024
Kuusitie 41, metalli, 75,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla pääset tutustumaan hitsauslaitteiden käyttöön ja voit tehdä esim. pihalleesi somisteen tai käytöesineen. Ota mukaan kaikenlaista rautaromua, josta ajattelet tehdä työsi. Alustava suunnitelma auttaa alkuun. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo aiemmin hitsanneille. Kurssimaksu sisältää perushitsaustarvikkeet. Alaikäraja 15 vuotta. Syksy: 24.9., 8.10. ja 19.11.2023. Kevät: 21.1., 18.2., 10.3. ja 7.4.2024.

114314 Puutöiden viikonloppupaja, syksy

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30, Paulus Holster
30.9.–15.10.2023
Kuusitie 41, puu, 60,00 € Ei kausikortilla!
Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, kor-

jataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Kokoontumiset: la-su 30.9.-1.10. ja 14.-15.10.2023.

114315 Puutöiden viikonloppupaja, kevät

La 9.00–16.30, Su 9.00–16.30, Paulus Holster
27.1.–11.2.2024
Kuusitie 41, puu, 60,00 € Ei kausikortilla!
Suunnitellaan ja valmistetaan uusia puutöitä, korjataan vanhaa ja viimeistellään keskeneräiset valmiiksi. Kokoontumiset: pe-su 27.-28.1. ja 10.-11.2.2024.

114316 Lusikkakoruja

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00,
Laura Kumpulainen
13.–14.4.2024
Kuusitie 41, metalli, 38,00 € Ei kausikortilla!
Valmistamme koruja hopea-aterimista perinteisin seppien menetelmin. Kierrätämme hopeiset aterimet korvakoruiksi, riipuksiksi, käädiksi, rannekoruiksi, sormuksiksi. Tuothan omat lusikkasi, muita tarvittavia materiaaleja voit ostaa opettajalta.

MUUT KÄDEN TAIDOT

114510 Nukkekotikurssi

To 17.30–19.00, La 10.00–17.00, Tiina Honkanen
14.9.–25.11.2023, 20.1.–20.4.2024
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 65,00 € 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 to 14.9. klo 17.30-19.00, 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: 23.9., 14.10. ja 25.11.2023. Kevät: 20.1., 24.2., 23.3. ja 20.4.2024.

114511 Pumpulinukkekurssi UUTUUS!

To 17.30–20.45, Tiina Honkanen
19.10.–9.11.2023
Keskuskatu 45, tekstiilityö, 25,00 €
Kurssilla valmistetaan pumpulista pieni koristeellinen nukke, satu- tai eläinhahmo. Materiaalina puuvillavänu ja liisteri sekä mm. servetit, pitsit, kankaat. Nukke/koriste maalataan akryyilvärein.



TANSSI JA LIIKUNTA

LIIKUNNAN ETÄKURSSIT

Etätunnit etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä. Osallistuaksesi kurssille sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja internetyhteys. Osallistumiseen riittävät tietokoneen peruskäyttötaidot. Etäkursseille ilmoittaudut joko netissä tai soittamalla opiston toimistoon. Muistathan antaa sähköpostiosoitteesi ilmoittautuessasi. Ennen kurssin alkua saat sähköpostiisi osallistumisohjeet ja linkin, jonka kautta pääset osallistumaan kurssille.

- 115707 linan soololattarit verkossa
- 115724 Humppaa ja jumppaa kotiin, verkossa
- 830215 Pilates alkeet, etänä
- 830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, etänä
- 830219 Pilates jatko, etänä
- 830224 Vahvistu ja rentoudu, etänä
- 830305 FasciaMethod kehonhuoltotunti etänä
- 830307 Liikkuvuusharjoittelu, etänä

LASTEN 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, Linda Nykänen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 33,00 €

115002 Satutanssi, 4-5 -vuotiaat

Ke 17.15–18.00, Linda Nykänen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €

115003 Satutanssi, 5-6 vuotiaat

Ke 18.15–19.00, Linda Nykänen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 45,00 €

Tanssijamitus tunnilla liikutaan monipuolisesti musiikin tahdittamana. Tutustumme yhdessä erilaisiin tanssityyleihin ja teemme lyhyitä helppoja koreografioita. Tunti soveltuu kaikille tanssimisesta innostuville lapsille ja aiempaa tanssitaustaa ei tarvita. Ota tunnille mukaan oma vesipullo.

115010 Tanssijamitus, 6-8 -vuotiaat

Ti 16.15–17.00, Iina Nieminen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 45,00 €

115011 Tanssijamitus, 9-12 -vuotiaat

Ti 17.15–18.00, Iina Nieminen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 45,00 €

115016 Showtanssi yli 12-v ja aikuiset

Su 12.00–15.00, Sanni Parkkinen

Kokoon tumiskerrat: 17.9., 15.10., 26.11., 21.1., 18.2. ja 17.3.

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 45,00 €

Showtanssi on näyttävä ja monipuolinen tanssilaji. Se onkin tanssimailman kameleontti, jossa yhdistyvät eri tanssilajit, aikakaudet, teemat ja musiikkigenret. Showtanssitunti koostuu kokonaisvaltaisesta lämmittelystä, tekniikkaosuudesta pyörintöineen ja hyppyineen, salin poikki liikkumisesta erilaisin tehtävin sekä tanssikoreografian valmistamisesta. Kurssin taso on avoin eli aikaisempaa kokemusta ei tarvita, mutta myös kokeneemmille tanssijoille löytyy uutta haastetta. Tule nauttimaan liikkeestä, musiikista ja yhdessä tekemisestä!

ZUMBA

115700 Zumba

Ma 18.00–19.00, Mira Ilmoniemi

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €

Zumbatunnilla meno on vauhdikasta, iloista ja rentoa.

115701 Zumba gold - zumbaa senioreille

Ma 17.00–18.00, Mira Ilmoniemi

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €

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 17.00–18.30, Anne Hämäläinen

17.9.–26.11.2023, 14.1.–14.4.2024

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 60,00 €

Itämainen tanssi on yksi maailman vanhimmista tanssilajeista, joka saattaa sinut musiikillaan ja liikekielellään itämaiseen maailmaan. Itämainen tanssi vahvistaa mm. lantion ja ylävartalon lihaksia ja lisää niiden liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä. Kurssilla opit perusliikkeitä ja helppoja sarjoja, joilla liikkeet sidotaan tanssiksi. Laji sopii kaikenikäisille, niin vasta-alkajille kuin heille, jotka haluavat kerrata tanssin perusteita. Huom! opetusta myös lomaviikoilla 29.10 ja 3.3.

115401 Itämainen tanssi, alkeisjatko

Su 18.30–20.00

17.9.–26.11.2023, 14.1.–14.4.2024

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 60,00 €

Anne Hämäläinen

Itämainen tanssi vahvistaa mm. lantion ja ylävartalon lihaksia ja lisää niiden liikkuvuutta ja parantaa ryhtiä. Laji sopii kaikenikäisille. Tämä kurssi on tarkoitettu perusliikkeet jo hallitseville. Kurssilla harjoitellaan vaikeampia variaatioita perusliikkeistä sekä sarjoja. Koreografiolla sidomme liikkeet toisiinsa soljuvaksi tanssiksi. Huom! opetusta myös lomaviikoilla 29.10 ja 3.3.

PARITANSSI

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

115500 Lavatanssit, alkeet

Ke 17.30–18.45, Erkki Huupponen ja Sari Härkönen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Seurojentalo, Savontie 70, Kurssimaksu 65,00 €/hlö

115501 Lavatanssit, alkeisjatko

Ke 18.45–20.00, Erkki Huupponen ja Sari Härkönen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Seurojentalo, Savontie 70, Kurssimaksu 65,00 €/hlö

115504 Lavatanssit, jatkokurssi

Su 10.45–13.00, Markku Nissinen
5.–19.11.2023, 14.1.–10.3.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 43,00 € Ei kausikortilla!
Kurssilla syvennämme lavatanssin osaamista huomioiden vienti- ja seuraamistekniikat. Tullessasi kurssille sinun on hyvä hallita lavatanssin perusteet. Kurssilla toimii vapaaehtoinen parinvaihto, joten voit ilmoittautua ilman paria. Kurssikerrat syksyllä: 5.11., 12.11. ja 19.11. Kurssikerrat keväällä: 14.1., 28.1. ja 10.3. Kurssimaksu 43,00 €/hlö.

115510 Parisalsaa

La 13.00–16.15, Markku Nissinen
14.10.2023, 3.2.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 25,00 € 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. Kurssipäivät: syksyllä 14.10. klo 13–16, keväällä 3.2. klo 12–15.

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 Fusku

Su 24.9.2023 klo 12.30–14.45, Tommi ja Pirjo Koivula
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.

115516 Salsa

Su 24.9.2023 klo 15.15–17.30, Tommi ja Pirjo Koivula
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Salsa on yksi maailman suosituimmista paritansseista ja sen helpot perusaskellukset istuvat hyvin musiikkiin. Tunnilla harjoitellaan tanssin perusasioita ja -kuvioita. Kurssimaksu 15 €/hlö.

115518 Bugg

La 16.3.2024 klo 12.30–14.45, Tommi ja Pirjo Koivula
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 €
Kurssilla kerrataan Buggin perusaskeleet ja keskitytään kuvioihin. Kurssimaksu 15 €/hlö.

115519 Lindy Hop

La 16.3.2024 klo 15.15–17.30, Tommi ja Pirjo Koivula
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!
Lindy Hop on rock'n`swing tanssien kantamuoto, josta muut swingtanssit ovat kehittyneet. Tyyliältään ja muodoltaan tanssi on rentoa ja jammaavaa. Jo peruskuviot opettelemalla pääsee mukaan 30-luvun swingin tai 90-luvun retroswingin tunnelmaan. Kurssimaksu 15€/hlö.

MUUT TANSSIT

115506 Lattaritekniikkaa **UUTUUS!**

La 17.2.2024 klo 11.00–14.15, lina Nieminen
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 10,00 € Ei kausikortilla!
Lattaritekniikka workshopissa pureudutaan vartalon-
käyttöön, askelluksiin ja harjoitellaan erityisesti lan-
tionkäyttöä sekä käsien käyttöä. Pääset nauttimaan
ihanista rytmeistä, tunnelmasta ja samalla haasta-
maan itseäsi. Tule mukaan tanssimaan!

115704 Rivitanssi

Ke 18.00–19.30, Maarit Tirkkonen
6.9.–22.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 45,00 €
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! opetuskerrat syksyllä: 6.9.,
20.9., 4.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. keväällä:
10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 13.3., 27.3. ja 10.4.

115707 linan soololattarit verkossa

14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024,
lina Nieminen, 28,00 €
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 uu-
den tanssivideon, joka on käytössäsi kahden viikon
ajan, seuraavaan videoon saakka.

115708 Aikuisbaletti

To 17.30–18.30, Ville Valkonen
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 50,00 €
Aikuisbalettiharrastuksen voi aloittaa kuka tahansa!
Kohenna ryhtiä ja koe tanssin ilo klassisen baletin
tunneilla. Harjoituksissa tehdään klassisen baletin
elegantteja harjoitteita niin tangolla kuin keskilattial-
la. Tanssimme sukat jalassa - kärkitossuja ei vielä
tarvitse lähteä ostamaan!

115709 Historialliset tanssit workshop

La 18.11.2023 klo 11.00–15.00, lina Nieminen
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 10,00 € Ei kausikortilla!
Tanssien 1400-luvulta 1800-luvulle! Kurssilla tutuksi
tulevat tanssit renesanssin ja barokin ajan hoveista,
englantilaiset maalaistanssit ja branlet. Jos Jane Aus-
ten filmatisointien tanssit tai aikamatka keskiajalle
ovat olleet haaveissasi, on tämä kurssi juuri sinulle!

115711 Swing&Salsa

Ti 18.15–19.15, lina Nieminen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs,
50,00 €
Swing&Salsa -tanssitunnilla pääset iloittelemaan ja
tutustumaan eri lattari- ja swingtanssi lajeihin! Tutuksi
tulevat mm. salsa, bachata, lindy hop, blues, char-
leston. Tunnit koostuvat reippaasta alkulämmittelystä,
tekniikkaosuudesta ja kolmen viikon välein vaihtuvas-
ta koreografiasta, sekä vartalonkäytön harjoitteista.
Et tarvitse aiempaa tanssitaustaan, joten lähde mu-
kaan svengaamaan!

**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. Ohjelmis-
tossa on tuttuja lavatanssilajeja kuten valssi, hump-
pa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba, tangoa unohtamatta. Kuntoilun ohella saatat huomauttasi oppia lavatanssien askeleita.**

115720 Lavis, päiväsaikaan

Ma 14.30–15.30, Sari Härkönen
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 50,00 €

115722 Lavis, tiistai

Ti 18.15–19.15, Sari Härkönen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 50,00 €

115723 Lavis, Naarajärvi

Ke 17.30–18.30, Mia Kääriäinen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8,
50,00 €

115724 Humppaa ja jumppaa kotiin, verkossa

12.9.–21.11.2023, 9.1.–9.4.2024, Sari Härkönen
Verkkokurssi 25,00 €

Haluatko tanssahdella kotona? Tällä kurssilla humppataan ja jumpataan lavatanssimusiikin tahtiin. Saat joka kolmas viikko uuden videotallenteen, joka on käytössäsi seuraavan videon jakoon saakka.

VESILIIKUNTA

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

830005 Syvänveden jumppa

Ma 18.00–18.30, Eila-Sinikka Niemeläinen
11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

Tehokas vesijumppa isossa altaassa. Uimataito vaaditaan. Jumpassa saatetaan tarvita vesijuoksuvyötä. Jos omaa vyötä ei ole, sen saa veloituksetta käyttöön uimahallilta.

830007 Allas-Lavis

Ti 18.00–18.45, Eila-Sinikka Niemeläinen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Uimahalli, iso allas, Opintie 3

Allas-Lavis® on vesiliikuntaa parhaimmillaan. Siinä yhdistyvät vesiliikunnan hyödyt tanssiliikunnan iloon. Lavatanssimusiikin soidessa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaksia veden vastusta apuna käyttäen.

830008 Heavy Hardcore -vesijumppa UUTUUS!

Ke 17.15–17.45, Iina Nieminen
13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

Heavy Hardcore vesijumppassa raskas musiikki yhdistyy tehokkaaseen treeniin. Mikäs olisi sen mahtavampaa kuin antaa Manowarin, Iron Maidenin ja kumppanien antaa lisätehoja ja energiaa treeniin! Haastetta riittää niin aloittelijoille kuin kovakuntoisillekin ja käytämme monipuolisesti erilaisia välineitä.

830009 Äijävesi

To 18.00–18.30, Eila-Sinikka Niemeläinen
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3

Reipastempoista vesijumppaa musiikin tahtiin.

Veden riemua -vesijumpan ohjelma:

12:30 Reipas vesijumppa, kuntouintialtaat (50min)

13:30 Välinejumppa, lämminvesiallas (50min)

14:30 Allas-Lavis®, kuntouintialtaat (50min).

Samalla maksulla voit osallistua jokaiseen jumppaan tai valita itselle mieluisat. Kurssimaksun lisäksi maksetaan uintimaksu uimahallin kassaan. Ilmoittaudu etukäteen.

830012 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa UUTUUS!

La 9.9.2023 klo 12.30–15.30,

Eila-Sinikka Niemeläinen

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 € Ei kausikortilla!

830013 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa UUTUUS!

La 2.12.2023 klo 12.30–15.30,

Eila-Sinikka Niemeläinen

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 €

Ei kausikortilla!

830014 Veden riemua ihan pohjalla Eila-Sinikan kanssa UUTUUS!

La 20.4.2024 klo 12.30–15.30,

Eila-Sinikka Niemeläinen

Uimahalli, lämmin allas, Opintie 3, 10,00 € Ei kausikortilla!

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

830100 Supersankarijumppa, 4-7-vuotiaille

Ma 17.15–18.00, Saara Virtanen

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Uimahalli, yläsali, Opintie 3, 45,00 €

Tällä tunnilla harjoitellaan taitoja mitä jokainen supersankari tarvitsee, keskittyminen, yhteistyö, nopeus, ketteryys, tasapaino ym. Tunnilla tehdään erilaisia leikkejä, temppuilua, ryhmässä toimimista sekä pulmanratkaisua joissa näitä taitoja harjoitellaan. Liikunnan lisäksi sivuamme leikeissä tunnetaitoja ja itsensä ilmaisua. Tunti sopii kaikille 4-7v -lapsille.

830102 TemppuAkro

Ti 17.00–18.00, Heli Ruotsalainen

3.10.–19.12.2023, 9.1.–9.4.2024

Uimahalli, yläsali, Opintie 3, 50,00 €

Tällä tunnilla tulemme harjoittelemaan erilaisia temppu- ja voimisteluliikkeitä (kuperkeikka, kärrynpyörä, pää- ja käsilläseisonta jne) sekä akrobatiataitoja ja -temppuja, yksin ja parin/ryhmän kanssa. Tunti sopii kaikille 8-12v -lapsille.

830106 Satujooga 4-7v

Ke 17.00–17.45, Satu Savolainen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 45,00 €

Täällä liikutaan ilon kautta! Satujooga on suunnattu 4-7 -vuotialle. Tutustumme joogaan ja sen liikkeisiin satujen kautta. Liikkeet ovat helppoja ja hauskoja.

830108 Perhejooga, kevät

To 17.30–18.15, Satu Savolainen

7.3.–4.4.2024

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 15,00 €

Aikuisen ja lapsen mukavaa yhteistä aikaa, jossa sekä liikutaan että rentoudutaan. Kurssilla opetellaan myös Satuhierontaa. Kurssimaksu 15 eur/perhe.

JOOGA, ASAHI, PILATES JA RENTOUTUS

830200 Jooga, seniorit

Ti 13.00–14.30, Johanna Vinha

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

SJL-joogaa seniori-ikäisille naisille ja miehille. Koh-
tuulliset fyysiset harjoitukset yhdistettynä oman hengi-
tyksen rytmiin vahvistavat, notkistavat ja rentouttavat
niin kehon kuin mielen. Pukeudu joustavaan asuun.
Ota oma alusta mukaan.

830201 Aamujooga

Ti 9.30–11.00, Johanna Vinha

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

Virkistäviä, avaavia liikkeitä sisältävä joogaharjoitus,
myös ihan aloittelijoille. Harjoitteet huoltavat kehoa
monipuolisesti rauhoittaen samalla mieltä. Liikkeet
tehdään rauhalliseen tahtiin, kehoa ja hengitystä
kuunnellen. Oma alusta mukaan.

830203 Jooga

To 19.00–20.30, Rita Hänninen

14.9.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liik-
keitä sisältävä jooga, joka sopii kaikentasoisille
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. Huom! Opetusta ei ole syksyllä: viikoilla
42, 43 ja keväällä viikoilla 9, 10.

830205 Jooga, Jäppilä

Ma 17.30–19.00, Senni Laitinen

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Jäppilän monitoimitalo, Jäppilän Kirkkotie 9,
60,00 €

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liik-
keitä sisältävä jooga, joka sopii kaikentasoisille
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. Ota mukaan oma alusta ja halutessasi
loppurentoutumista varten peitto ja tynny.

830209 Jooga, Naarajärvi

To 17.00–18.30, Rita Hänninen

14.9.–7.12.2023, 11.1.–18.4.2024

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8,
60,00 €

Koko kehoa rauhoittavia ja avaavia, lempeitä liik-
keitä sisältävä jooga, joka sopii kaikentasoisille
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. Huom! Opetusta ei
ole syksyllä: viikoilla 42, 43 ja keväällä viikoilla 9,
10.

**Tervetuloa hiljentymään miniretriittiin. Harjoitamme
lempeää hathajoogaa. Rentoudumme meditatiiviseen
mantralauluun ja äänimaljan värähtelyhin. Jätämme
kännykät ja vältämme keskustelua. Pukeudu ren-
toon, lämpimään vaatetukseen. Ota mukaan oma
alusta, huopa, juomapullo ja kevyet eväät. Myös
oman instrumentin voit ottaa mukaan.**

830210 Rentouttava Jooga workshop **UUTUUS!**

La 28.10.2023 klo 12.00–16.00, Johanna Vinha

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikan-
kaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!

830211 Rentouttava Jooga workshop **UUTUUS!**

La 25.11.2023 klo 12.00–16.00, Johanna Vinha
25.11.2023

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikan-
kaankatu 3, 15,00 € Ei kausikortilla!

830212 Tai Chi

Ke 19.30–20.30, Jarmo Laasanen

1.11.–13.12.2023, 10.1.–27.3.2024

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 45,00 €

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

15.9.–8.12.2023, 12.1.–19.4.2024

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

Asahi-terveysliikunnan helpot harjoitukset vahvistavat, rentouttavat ja lisäävät liikkuvuutta. Se on kehitetty erityisesti niskahartiaseudun jännitysten ja stressin lieventämiseen, sekä tasapainon vahvistamiseen. Asahi sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Asahin hitaat ja venyttävät liikkeet sopivat erinomaisesti urheilijoille palauttavana harjoituksena. Ei ohjausta 3.11.

Pilates on Josef Pilatesin (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 alkuasennoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta mukaan.

830214 Pilates alkeet

To 17.30–18.30, Sari Härkönen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

830215 Pilates alkeet, etänä

To 17.30–18.30, Sari Härkönen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024, 60,00 €

830216 Pilates alkeet -päiväryhmä

Ke 13.00–14.00, Sari Härkönen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

830217 Pilates alkeet -päiväryhmä, etänä

Ke 13.00–14.00, Sari Härkönen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024, 60,00 €

830218 Pilates jatko

To 16.30–17.30, Riina Väkeväinen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 60,00 €

830219 Pilates jatko, etänä

To 16.30–17.30, Riina Väkeväinen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024, 60,00 €

830221 VoimaPilates

Ma 16.15–17.00, Riina Väkeväinen

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 50,00 €

Sinulle joka haluat haastaa kehoasi pilateksen keinoin. VoimaPilates -tunneilla lähdetään opettelemaan kehon optimaalista käyttöä haastavammissa liikkeissä. Kauden aikana lisätään koko kehon hallintaa, liikkuvuutta, kestävyyttä ja tietenkin voimaa, osin Pilateksen klassisen repertuaarin liikkeitä soveltaen. Ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta Pilateksesta. Joustavaa vaatetta ylle ja oma matto mukaan.

830222 Äijäpilates

Ti 18.15–19.15, Riina Väkeväinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Järjestöalo, kokous- ja juhlasali, Tasakatu 4-6, 50,00 €

Voimaa, kestävyyttä 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 raskaammissakin liikkeissä, mutta samalla lisäämään liikkuvuutta koko vartalossa. Kurssilla tehdään perinteisiä pilatesharjoitteita kaikissa alkuasennoissa. Omia rajoituksia huomioidaan soveltaen. Oma alusta ja rento asenne mukaan!

830223 Vahvistu ja rentoudu

To 19.00–20.00, Marjo Korhonen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 38,00 €

Kurssilla opetellaan huoltamaan kehoa vahvistavilla ja venyttävillä liikkeillä. Lisäksi pysähdytään kuuntelemaan kehoa ja tehdään hengitys- ja kehotietoisuusharjoittelua. Jokainen tunti päättyy lop-

parentoutukseen. Kurssin tempo on rauhallinen ja mukaan tarvittavat vain joustavat vaatteet sekä oman jumppamatton. Opetuskerta on kerran kuukaudessa 14.9., 12.10., 16.11., 11.1., 8.2., 7.3. ja 4.4. Lähiopetuskertojen välissä saat Marjo-open kuvaaman videotallenteen, jonka avulla voit tehdä harjoituksia itsenäisesti oman aikataulusi mukaan.

830224 Vahvistu ja rentoudu, etänä

To 19.00–20.00, Marjo Korhonen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024, 38,00 €

Tämä tunti etäohjataan verkkoyhteyden välityksellä. Kurssilla opetellaan huoltamaan kehoa vahvistavilla ja venyttävillä liikkeillä. Lisäksi pysähdytään kuuntelemaan kehoa ja tehdään hengitys- ja kehotietoisuusharjoittelua. Jokainen tunti päättyy loppurentoutukseen. Kurssin tempo on rauhallinen ja mukaan tarvittavat vain joustavat vaatteet sekä oman jumppamatton. Opetuskerta on kerran kuukaudessa: 14.9., 12.10., 16.11., 11.1., 8.2., 7.3. ja 4.4. Näiden välissä saat Marjo-open kuvaaman videotallenteen, jonka avulla voit tehdä harjoituksia itsenäisesti oman aikataulusi mukaan.

830303 Äiti-vauva -jumppa

Ke 10.00–11.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 50,00 €

Riina Väkeväinen

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

830301 Liikunnalliset aivotreenit, syksy

Ke 10.30–11.15, Terhi Fullwood

4.10.–8.11.2023

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, maksuton

Treenaaminen on aivoille yhtä tärkeää kuin voimaharjoittelu lihaksille. Pysäksään kunnossa aivot tarvitsevat riittävästi tekemistä ja haastetta. Tällä kurssilla opimme jumppaliikkeitä, jotka erityisesti aktivoivat aivoja. Pukeudu mukaviin joustaviin vaatteisiin ja sisäpelikenkiin tai tossuihin.

830302 Liikunnalliset aivotreenit, kevät

Ke 10.30–11.15, Terhi Fullwood

7.2.–13.3.2024

Seutuopiston liikuntasali, Pieni, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, maksuton

830304 FasciaMethod kehonhuoltotunti

Ti 19.15–20.00, Jonna Nuutinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 45,00 €

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.

830305 FasciaMethod kehonhuoltotunti, etänä

Ti 19.15–20.00, Jonna Nuutinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024, 45,00 €

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.

830306 Liikkuvuusharjoittelu UUTUUS!

Ti 17.30–18.00, Riina Väkeväinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit, Tallikankaankatu 3, 33,00 €

Toiminnallisista ja dynaamisista liikkeistä koostuva

liikkuvuusharjoittelu auttaa sinua lisäämään liikkuvuutta jäykkiin niveliin ja kireisiin lihaksiin. Harjoittelu myös tehostaa aineenvaihduntaa ja auttaa palautumisessa. Tunti sopii hyvin jäähdyttelyksi treenin jälkeen, mutta myös erinomainen ihan erillisenä harjoitteena työpäivän päätteeksi. Oma alusta mukaan. Mahdollista myös etänä.

830307 Liikkuvuusharjoittelu, etänä UUTUUS!

Ti 17.30–18.00, Riina Väkeväinen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024, 33,00 €

830308 Jymppa-mix

Ke 17.00–18.00, Olga Sudak
13.9.–18.10.2023
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, maksuton
Tämä kurssi on saanut vaikutteita niin pilateksesta, joogasta kuin kehonpainoharjoittelusta. Tunnilla kehität kehonhallintaa, liikkuvuutta, koordinaatiota sekä lihasvoimaa. Ja tätä kaikkea tahdittaa reipas musiikki. Ota mukaan oma alusta.

830309 Kevennetty liikunta, Virtasalmi

To 16.00–17.00, Pasi Julkunen
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 50,00 €
Tunti sisältää alkulämmittelyn, tasapainoharjoituksia, lihaskunto-osuuden ja kehonhuollollisen loppuverryttelyn.

830310 Liikkuvuus ja voima, Virtasalmi

Pe 17.00–18.00, Sari Sorvali
15.9.–1.12.2023, 12.1.–19.4.2024
Virtasalmi, Ojintalo, Koulutie 12, 50,00 €
Jos kaipaat lisää liikkuvuutta ja rentoutta oloosi on tämä kurssi sinulle. Tunnilla huolletaan kehoa dynaamisen venytyksin. Harjoitteet kehittävät liikkuvuutta, kehonhallintaa ja voimaa. Kurssi soveltuu niin miehille kuin naisillekin ikään katsomatta. Oma alusta mukaan.

830311 Seniorijymppa, Naarajärvi

Ti 16.00–17.00, Nina Aro-Vepsäläinen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8, 50,00 €
Jymppaa ryhmäläisten toimintakyky huomioiden. Myös erilaisin välinein, esim. keppi, kuminauha, pallo, käsipaino. Tavoitteena lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittyminen, sekä liikunnan ilo.

830312 Selkäjymppa, Partaharju

Ti 15.00–16.00, Riina Väkeväinen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Partaharjun toimintakeskus, Partaharjuntie 361, 50,00 €
Päivitetty Selkäjymppa lisää liikehallintaa ja voimaa selkää tukeviin kehonosiin perinteisen ja modernimman jympan keinoin. Tunnilla sopivassa suhteessa kehonhallintaa, liikkuvuutta ja voimaa lisääviä liikkeitä kauniissa Partaharjun maisemassa. Oma matto ja juomapullo mukaan, halutessasi myös sisäliikuntaan sopivat kengät.

830320 Hulavanne haltuun

Su 18.00–18.45, Jonna Nuutinen
27.8.–10.9.2023
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 toki mukana on vanteen pyörittystä. Ota oma vanne ja alusta mukaan, jos sinulla on. Kurssikerrat sunnuntaisin 27.8., 3.9., ja 10.9.

KUNTOLIIKUNTA JA KEHONHUOLTO

830400 Rvp-reisivatsapeppujymppa

To 17.45–18.45, Tuula Vahtermo
14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024
Uimahalli, alasali, Opintie 3, 50,00 €
Monipuolista, tehokasta kuntojymppaa kohdistettuna vatsa-, pakara- ja reisilihaksiin. Tunti koostuu alkulämmittelystä, tehokkaasta lihaskunto-osuudesta ja venyttelystä. Hikitakuu! Ota oma alusta mukaan.

830402 Powerjymppa, keskusta

Ti 16.30–17.30, Riina Väkeväinen
12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,
Tallikankaankatu 3, 50,00 €
Entinen Bodyjymppa. Powerjympassa pääset liikkumaan omaa kroppaa ja kuntoa haastaen. Tunneilla hyödynnetään lyhytkestoisia intervalli- ja patteriharjoittelumuotoja, jotka ovat erittäin monipuolisesti kuntoa kohottavia, voimaa lisääviä ja rasvaa polttavia treenimuotoja. Sopii kaikenlaisille liikkujille, liikkeitä muokataan kullekin sopivaksi. Varusteiksi sisäliikunta vaatteet ja kengät, oma matto sekä juomapullo.

830403 Bodyjumppa, Naarajärvi

Ti 17.15–18.15, Nina Aro-Vepsäläinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Maaselän päiväkotikoulu, liikuntasali, Seunalantie 8, 50,00 €

Koko kropan tehokasta treeniä välineillä ja ilman. Pääosin kurssilla jumpataan omaa kehonpainoa käyttäen. Sisältää sykkeennostoa ja helppoja askel-luksia. 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.

830404 Kangoo Jumps, syksy, ulkona UUTUUS!

Ke 18.00–19.00, Henna Oranen

13.–27.9.2023, 10,00 €

Kangoo Jumps on maailmalla kovasssa nosteessa oleva laji, jonka harrastaminen on lisääntynyt kovasti myös Suomessa. Lajissa pompitaan erityiset Kangoo Jumps kengät jalassa, molemmilla jaloilla on ikään kuin omat trampoliininsa. Kengät ovat turvalliset käyttää ja ne soveltuvat kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille 50-125 kiloille henkilöille. Harjoitukset Kangoo Jumps -hyppykengillä parantavat hapenottoa, vahvistaa lihasvoimaa, kestävyyttä ja verenkiertoa. Kolmen kerran intensiivikurssilla tutustutaan kenkiin ja liikutaan ulkoilmassa pitäen yhdessä hauskaa vaihtuvissa ympäristöissä. Ensimmäisellä kerralla kokoonnumme Ladunmajan lähtöpaikalla P3, osoite Partaharjuntie 224.

830405 Kangoo Jumps, kevät, sisällä UUTUUS!

Ke 18.00–19.00

Kokoontumiskerrat 31.1., 14.2. ja 6.3.

Seutuopiston liikuntasali, Iso, Veturitallit,

Tallikankaankatu 3, 10,00 €

Henna Oranen

Kolmen kerran tutustumisella Kangoo jumps lajiin perehdyimme kenkiin ja sen jälkeen kurssilla keskitytään pelailuun kengät jalassa, joten liikunta ei edes tunnu varsinaiselta liikunnalta. Kangoo Jumpsin slogan kuuluu "Have fun Getting fit".

830407 Kuntonyrkkeilyä naisille ja miehille

Ti 18.30–19.45, Sanna-Mari Levänen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Taekwondosali, Myllykatu 1, 3 krs. 55,00 €

Kuntonyrkkeily on tehokasta liikuntaa rennossa ilmapii-riissä jokaisen oman kunnon mukaan. Harjoittelu kehittää kestävyys- ja lihaskunnon lisäksi koordinaa-

tiota ja tasapainotaitoja ja on täsmäisku niskahartia-alueen hyvinvointiin. Hikitakuu!

830408 Kahvakuula, seniorit

Ma 10.45–11.30, Riina Väkeväinen

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 45,00 €

Opit käyttämään kahvakuulaa turvallisesti eri liikkeis-sä 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 loppuverryttelyt. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, ohjaaja opastaa oikeassa tekniikassa. 4-12 kg kuulia on käytettävissä, mutta omankin kuulan saa ottaa mukaan. Oma alusta ja juomapullo mukaan.

**Kuntojumppista saat monipuolista kuntoliikuntaa ja lihaskuntoharjoituksia koko keholle. Tunti koostuu al-
kulämmittelystä, lihaskunto-osuudesta ja kehonhuol-
lollisesta loppuverryttelystä. Vastuksena käytetään
kehonpainoa, sekä esim. kuminauhoja ja käsipaino-
ja. Oma alusta mukaan.**

830412 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Peiposjärvi

Ti 19.00–20.00, Mia Kääriäinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Peiposjärvi, Seurantalo, Peiposjärventie 1671, 50,00 €

830413 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Jäppilä

Ti 19.00–20.00, Nina Aro-Vepsäläinen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Monitoimitalo, Jäppilän Kirkkotie 9, 50,00 €

830414 Kuntojumppaa naisille ja miehille, Paltanen

Ma 17.15–18.15, Sari Sorvali

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Paltasen Pysäkki, Syrjätie 2, 50,00 €

830417 Kuntojumppaa naisille, Virtasalmi

To 17.15–18.15, Pasi Julkunen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Ojintalo, Koulutie 12, 50,00 €

830418 Miesten kuntoliikunta, Virtasalmi

To 18.15–19.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Ojintalo, Koulutie 12, 50,00 €

Pasi Julkunen

830420 Jääliikunta K-60

To 12.00–13.00, Jukka Eerola

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

LähiTapiola Savo Arena (jäähalli), Karjalankatu 27, 90,00 €

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

13.9.–11.10.2023

LähiTapiola Savo Arena (jäähalli), Karjalankatu 27, 25,00 €

Martti Korkalainen. Yhteistyössä Pieksämäen Curling-seuran kanssa

Nyt mahdollisuus tutustua curlingiin. Kurssilla opastetaan ja tutustutaan lajin saloihin ja pelataan ohjattuna: 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. Kokoontumiset 13.9., 27.9. ja 11.10.

830423 Lattiacurling, syksy

To 16.15–17.15

21.9.–30.11.2023

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 20,00 €

Martti Korkalainen. 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! Kokoontumiskerrat 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11.

830424 Lattiacurling, kevät

To 16.15–17.15

25.1.–4.4.2024

Uimahalli, alasali, Opintie 3, 20,00 €

Martti Korkalainen. 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! Kokoontumiskerrat 8.2., 22.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 18.4.

KUNTOSALI

830500 Miesten kuntosali

To 19.00–20.30, Eila-Sinikka Niemeläinen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 90,00 €

Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksun ja ohjauksen. Kuntopiirimäisesti suoritettavaa kuntosaliharjoittelua. Harjoittelun painopiste eri lihasryhmien välillä vaihtelee harjoituskerroittain.

830501 Naisten kuntosali

Ke 18.30–19.45, Iina Nieminen

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 85,00 €

Kuntopiirimäisesti suoritettavaa kuntosaliharjoittelua jossa kaikki lihasryhmät käydään läpi joka kerta. Alussa yhteinen alkulämmittely ja lopussa venyttely. Kurssimaksu sisältää kuntosalimaksun ja ohjauksen.

Kuntosaliharjoittelu senioreille -ryhmissä on alkulämmittely, kuntopiiriharjoittelu ja loppuverryttely. Ohjauksessa huomioidaan mahdolliset ikääntymisen, vamman tai sairauden mukanaan tuomat rajoitukset. Kurssimaksuun sisältyy kuntosalimaksu.

830503 Kuntosaliharjoittelu A, seniorit

Ti 9.00–10.15, Iina Nieminen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 85,00 €

830504 Kuntosaliharjoittelu B, seniorit

Ti 10.30–11.45, Iina Nieminen

12.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 85,00 €

830505 Kuntosaliharjoittelu C, seniorit

Ke 10.00–11.15, Sari Sorvali

13.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 85,00 €

830506 Kuntosaliharjoittelu D, seniorit

To 9.00–10.15, Riina Väkeväinen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 85,00 €

830507 Kuntosaliharjoittelu E, seniorit

To 10.30–11.45, Riina Väkeväinen

14.9.–30.11.2023, 11.1.–11.4.2024

Uimahalli, kuntosali, Opintie 3, 85,00 €

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

830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B

Ma 10.30–11.45, Aija Lappi

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Jäppilän terveysasema, kuntosali, Jäppilän Kirkkotie 16, 50,00 €

830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A

Ma 9.00–10.15, Aija Lappi

11.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Jäppilän terveysasema, kuntosali, Jäppilän Kirkkotie

16, 50,00 €





KOTITALOUS, MAA- JA METSÄTALOUS

410202 Retkeilyn alkeet **UUTUUS!**

Ke 17.00–18.30, Sanna Häkkinen
31.1.–20.3.2024, 33,00 €

Oletko haaveillut retkeilyharrastuksen aloittamisesta, mutta omat taidot tai uskallus eivät ole riittäneet? Retkeilykurssin tavoitteena on antaa perusvalmiudet turvalliseen retkeilyyn luonnossa. Opetus tapahtuu pääasiassa luokkatiloissa, tulentekoharjoitukset ja pieni päiväretki luonnossa. Aikaisempi retkeilykokemus ei ole tarpeen.

710302 Sunnuntain sieniretki

Su 3.9.2023 klo 10.00–14.15,
Keruutuotetarkastaja Päivi Saikkonen
20,00 €

Sienestys on hauska harrastus! Lähde syksyiseen sienimetsään tekemään löytöjä, opettelemaan sienten tunnistusta ja tutustumaan turvallisesti uusiin lajeihin. Retken alussa käymme lyhyesti läpi sienestyksen perusasioita. Retki sopii niin aloittelijoille kuin jo kokeneemmillekin sienestäjille. Kokoontumispaikka Laaksotie 47:n parkkipaikka.

710304 Sunnuntain villiyrättiretki

Su 19.5.2024 klo 10.00–13.30,
Keruutuotetarkastaja Päivi Saikkonen
Lähde retkelle tutustumaan luonnon omaan super-ruokaan! Opettelemme mitä lajeja voi turvallisesti syödä ja mitä on syytä välttää, kuinka kerätä kasveja oikein ja mitä muuta tulee ottaa huomioon villiyrättien keruussa ja käytössä. Saat mukaasi myös villiyrättien käyttövinkkejä. Kokoontumispaikka: Laaksotie 47:n parkkipaikka.

710300 Arki rullaamaan! -etänä **UUTUUS!**

Ke 17.30–19.30, Saara Kiviluoto
20.9.–29.11.2023, 33,00 €

Täyttääkö arkesi jatkuva kiire? Unohteletko asioita ja kadotat tavaroita arjen kaaoksessa? Tuntuuko päivät täyttyvän kotiöistä ja loputtomista tehtäväl listoista? Näyttääkö tililtä hupenevan rahat ennen seuraavaa tilipäivää? Oletko haaveillut säästämisestä, mutta et tiedä miten päästä alkuun? Varsinkin ruuhkavuosia elävälle arki täyttyy helposti monenlaisista haasteista. Tällä etäkurssilla pääset ratkomaan arjen haasteita

yhdessä ammattijärjestäjän kanssa. Kurssilla opit keinoja saada kodin tavaramäärä hallintaan, saat työkaluja ruokasuunnitteluun, talouden budjetointiin ja vinkkejä arjen aikatauluttamiseen. Kurssi koostuu luentotyyppisistä osuuksista, ryhmäkeskusteluista ja kurssitehtävistä. Saat kurssilta vinkkejä ja konkreettista materiaalia arjen haasteiden ratkaisemiksi. Kurssin teemoja voidaan soveltaa kurssilaisten toiveiden mukaan. Kokoonnumme kahden viikon välein etänä Zoomissa. Kokoonnumme 2-3 viikon välein etänä Zoomissa. Tapaamisten välissä voit tehdä pieniä kurssitehtäviä, jotka vievät pienin askelin kohti sujuvampaa arkea. Kokoonntumiskerrat keskiviikkoisin 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11. ja 29.11.2023.

710301 Tilat ja tavarat haltuun! - etänä

Ke 17.30–20.00, Kiviluoto Saara

7.2.–17.4.2024, 33,00 €

Pursuaako kaappisi tavaraa? Tuntuuko arjen täyttävän jatkuva tavaroiden raivaaminen ja siivoaminen? Odottaako paperipinot arkistointia? 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. Kurssilla pohdimme omaa tavarasuhdettamme, tunnesiteitä tavaroihin ja oman tavarakulttuurimme taustaa. Saat kurssilta konkreettisia vinkkejä näiden ratkaisemiksi. Kurssin teemoja voidaan soveltaa kurssilaisten toiveiden mukaan. Tapaamisten välissä voit tehdä omassa kodissasi pieniä tavaroiden karsimiseen ja järjestämiseen liittyviä tehtäviä, jotka vievät pienin askelin kohti sujuvampaa arkea. Kokoonntumiset 7.2., 21.2., 13.3., 3.4. ja 17.4.2024.

810201 Rakkain ruokani Pieksämäeltä, osa 1

UUTUUS!



To 19.10.2023 klo 17.30–20.45, Mervi Tinakari
Keskuskatu 45, kotitalous

Rakkain ruokani Pieksämäeltä -kilpailusadon reseptejä. Tehdään yhdessä uutta tai tuunattua pieksämäkeläistä ruokaa. Kurssille voi osallistua myös etänä.

810202 Rakkain ruokani Pieksämäeltä, osa 2

UUTUUS!



To 9.11.2023 klo 17.30–20.45, Mervi Tinakari
Keskuskatu 45, kotitalous

Rakkain ruokani Pieksämäeltä -kilpailusadon reseptejä. Tehdään yhdessä uutta tai tuunattua pieksämäkeläistä ruokaa. Kurssille voi osallistua myös etänä.

810210 Gluteenittomat juhlat

Su 3.9.2023 klo 11.30–16.00, Anne Nissinen
Keskuskatu 45, kotitalous, 15,00 € Ei kausikortilla!
Päivän aikana valmistetaan juhlava kokonaisuus erilaisia ruokia ja leivonnaisia. Kaikki valmistettavat tuotteet sopivat keliakikoille, mutta maistuvat vaikka et gluteenitonta ruokavaliota noudattaisikaan. Opisto perii opiskelijoilta raaka-ainemaksun noin 15 €/ hlö

810211 Illallinen ystäville UUTUUS!

La 9.30–14.00, Anne Nissinen

23.9.–21.10.2023, 3.2.–9.3.2024

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

Valmistetaan näyttävä illallinen alku-, pää- ja jälkiruokineen erilaisilla teemoilla hyödyntäen sesongin raaka-aineita. Päivän päätteeksi katamme pöydän ja ruokailemme yhdessä. Kurssilla saat valmiita menukokonaisuuksia vierasvaralle. Opisto perii opiskelijoilta raaka-ainemaksun noin 13 €/ hlö/ kokoonntumiskerta. Kokoonntumispäivät 23.9., 21.10., 3.2., 9.3.

810212 Joulumenu modernin ruoan ystäville UUTUUS!

La 2.12.2023 klo 15.00–19.30, Anne Nissinen
Keskuskatu 45, kotitalous, 15,00 € Ei kausikortilla!
Kaipaako joulupöytään jotain uutta? Modernissa joulumenussa tutut ruokalajit ja raaka-aineet rakentuvat ja maistuvat uudella tavalla. Valmistetaan yhdessä uudenlainen jouluateria. Päivän päätteeksi katetaan pöytä ja ruokaillaan yhdessä. Opisto perii opiskelijoilta raaka-ainemaksun noin 13 €/ hlö.

810213 Rakastu Sushiin

La 27.1.2024 klo 15.00–19.30, Anne Nissinen
Keskuskatu 45, kotitalous, 15,00 € Ei kausikortilla!
Japanilaisesta keittiöstä tuttu sushi on jo monen suomalaisen herkkua, jota voi valmistaa myös kotikeittiössä. Kurssin aikana nigirit, magit ja muut sushiherkut tulevat tutuksi. Voit jopa rakastua tähän nautinnolliseen makuun. Opisto perii opiskelijoilta raaka-ainemaksun noin 13 €/ hlö.

810214 Afternoon tea

To 8.2.2024 klo 16.30–20.00, Satu Radcliffe
Keskuskatu 45, kotitalous, 10,00 €

Lyhytkurssilla tutustumme iltapäiväteen historiaan ja valmistamme iltapäiväteehen kuuluvia herkkuja kuten skonsseja ja kolmiovoileipiä. Sopii kaiken tasoille opiskelijoille. Tarvikkeista peritään pieni maksu.



810215 Kasvisruokakurssi

Ke 17.00–20.15, Mervi Tinakari

31.1.–21.2.2024

Keskuskatu 45, kotitalous, 38,00 €

Tutustutaan herkullisen kasvisruuan valmistukseen ja leipomiseen. Illan aikana valmistetaan alku-, pää- ja jälkiruokia sekä leivonnaisia kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Raaka-aineista peritään erillinen maksu. Ilmoitathan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-aineallergiat. Alaikäraja 15 vuotta.

810216 Italian herkkuja

La 17.2.2024 klo 13.00–17.00, Elina Lannoy

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, n. 10-15€.



MUU KOULUTUS

410200 Luontoliikkuja-kurssi

Ti 16.45–19.30, Asko Hankilanoja

12.9.–10.10.2023, 33,00 €

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. Patikointimatka noin 5 km.

Syksyn ohjelma:

Tiistai 12.9. Tahinlampi – Naiskangas

Tiistai 19.9. Kukkaromäki

Tiistai 26.9. Kypäräkangas, Ukonkankaan puisto

Tiistai 3.10. Vilhula

Tiistai 10.10. Etelä-Niskamäki, Naarajoki

410208 Linnut harrastuksena

To 18.00–20.00, La 9.00–12.00, Hannu Järvinen

21.9.–9.11.2023, 11.1.–6.6.2024

Poleeni, Seutuopiston toimisto, Savontie 13, 45,00 €

Kurssilla perehdytään lintuharrastukseen sekä lintujen tunnistukseen lintuharrastaja Hannu Järvisen opastuksella. Ensimmäisellä kerralla torstaina 21.9. klo

18-20 teoriaosuus, paikkana Seutuopiston toimisto, Poleeni. Tuolloin opettaja kertoo lintuharrastuksen perusteista ja kartoitetaan osallistujien toiveet sekä suunnitellaan maastokertojen kokoontumisia. Teoriaa: to 9.11. klo 18-20 lintujen tunnistus ulkonäön perusteella to 11.1. klo 18-20 lintujen tunnistus äänistä Maastossa; la 7.10. klo 9-12 Syksyinen lintujen muutto, la 27.1. klo 9-11 Birdlife; pihabongaus, la 17.2. klo 9-12 Koskikara -retkeily lähialueen koskelle, la 16.3. klo 19-22 Pöllöretki pimeään kevättyöhön, la 20.4. klo 9-12 Muuttolintujen havainnointia pelloilla ja lintujärvellä, to 6.6. klo 19-22 Retki ruovikolaidalle yölaulajia kuuntelemaan.

999900 Ennakoivan ajon -koulutus , EAK65+

To 12.00–15.30, Pe 12.00–15.30

12.–13.10.2023

Poleeni, kokoustila Uino, 2. krs, Savontie 13

Liikenneturvan kouluttaja Veijo Suomela

Liikenneturva järjestää Pieksämäellä Ennakoivan

ajon -koulutuksen 65 vuotta täyttäneille kuljettajille.

Kuinka ikääntyminen vaikuttaa ajokykyyn ja -taitoon?

Kuinka sairaudet ja lääkitys vaikuttavat ajokykyyn ja

ajokuntoon? Millaisia ovat tyypilliset onnettomuusris-

kit? Tervetuloa keskustelemaan ennakoivasta ajosta ja kuulemaan vinkkejä vaaratilanteiden välttämiseksi. Koulutus on maksuton eikä sisällä ajamista! Liikenneturva tarjoaa päiväkahvit. Ilmoittautuminen 24.9.2023 mennessä opiston toimistoon p. 044 588 2211 tai 040 085 5800.

999901 Kirjastoauto, Lamminmäki-Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

Ti 9.00–13.30

12.9.–5.12.2023, 16.1.–9.4.2024

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 2023:

12.9.23 Asiaa omaishoidosta. Pmäen omaishoitajat ry. Mari Nykänen

10.10. Ikääntyvän hyvä ravitsemus. Ravitsemusterapeutti Outi Saarinen

7.11. Lintukurssi. Äänten tunnistus, kevätmuuttajat. Tommi Relander

5.12. Lyhytelokuva ”Lehtola”, sekä alustus aiheesta vapaaehtoinen maanpuolustustyö ja arjen varautuminen, Sirkka Juusonen.

Kokoontumiset keväällä 2023:

16.1. Meriluoto, runoilijatar Pieksämäeltä, Asko Hankilanoja

13.2. Muistikoulu, Satu Radcliffe

13.3. Keväinen harmonikkatuokio, Visa Wirén

9.4. Pieniä esineitä solmeilemalla (esim. avaimenpöytä ja lasin alunen) Tiina Honkanen

130106 Mitä on vanhojen valokuvien takana?

Ma 13.00–15.00, Ulla Huttunen

18.9.–27.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Poleeni, Savontie 13

Katsellaan yhdessä valokuvia 1960-80 -luvulta, tunnistetaan ihmisiä ja paikkoja Pieksämäeltä. Kuvia katsellaan joka toinen maanantai Poleenissa, kotiseutuarkistossa.

219802 Oman hyvinvoinnin avaimet, kokonaisvaltainen hyvinvointi UUTUUS!

Ke 17.00–18.30, Sanna Häkkinen

13.9.–29.11.2023

Poleeni, pieni kokoustila Ruohola, Savontie 13, 25,00 €

Haluatko kohentaa omaa hyvinvointiasi? Kurssilla tarkastellaan omaa hyvinvointia laaja-alaisesti aiheina mm. mielen hyvinvointi, lepo ja palautuminen, ravitsemus, liikunta ja itsetuntemus. Aiheita käydään läpi yhdessä keskustellen ja erilaisten tehtävien avulla. Keskustelut käydään luottamuksellisessa ilmapiirissä ja jokainen jakaa kokemuksiaan juuri sen verran kuin itse haluaa. Jokainen laatii oman hyvinvointinsa edistämiseksi 1–3 tavoitetta, joita kohti lähdetään kurssilla etenemään. Kokoonnumme joka toinen viikko.

219804 Hyvinvointia rennosti ja iloisesti, 9-12- vuotiaille

Ke 18.00–18.45, Satu Savolainen, lasten ja nuorten tunnetaito-ohjaaja

13.9.–22.11.2023, 10.1.–20.3.2024

Myllykadun tanssi- ja liikuntasali, Myllykatu 1, 3.krs, 38,00 €

Lapsen/nuoren itsetuntemuksen, hyvinvointitaitojen sekä tunnetaitojen vahvistamista rentouttavilla, onnellisuutta ja iloa lisäävillä menetelmillä: kehollisia harjoituksia, draamaa, kuvailmaisua ja musiikkia, monipuolisesti positiivisen pedagogiikan ja positiivisen psykologian hengessä. On tärkeää vahvistaa lasten ja nuorten taitoja, jotka auttavat elämässä eteenpäin. Hyvinvointitaidot kantavat läpi elämän ja ovat voimavaroja kaikissa elämän vaiheissa.

410206 Luontorentoutuminen, syksy UUTUUS!

Ma 17.00–18.30, Sanna Häkkinen

11.9.–9.10.2023, 25,00 €

Anna itsellesi mahdollisuus kokea luonnon palauttava ja virkistävä voima. Liikutaan luonnossa kiireettä, tietoisesti ja pysähdytään tekemään erilaisia harjoitteita, jotka rentouttavat, rauhoittavat, vähentävät stressiä ja palauttavat. Harjoitteet sopivat kaikille. Varustuksena mukava, säähän sopiva vaatetus.

410207 Hyvänmielen ulkoilukurssi, kevät UUTUUS!

La 10.00–12.30, Henna Oranen

16.3.–18.5.2024, 30,00 €

Pieksämäen luonto tarjoaa monia mahdollisuuksia nauttia ulkoilusta. Tällä kurssilla päämäärä on nauttia luonnosta monin aistein, ei suorittamalla, vaan nauttien rennosti tekemisestä ja nuotioherkuista. Kurssi sisältää kolme retkeä, joissa pienesti kokeillaan joka kerta eri teemoilla luonnossa liikkumista, mutta jätetään aikaa istua nuotiolla fiilistellen tunnelmia Ensimmäisen kerran nuotiopaikalle siirtyessä kokeillaan metsämieli- sekä tietoiseen läsnäoloon ja onnellisuuteen yhdistettyjä harjoitteita. Toisella kerralla harjoitellaan liikuntaa Metsä Kuntosalina ja Kömpelö Jooga harjoitteiden parissa. Kolmannella retkellä heittäydytään hulluttelemaan Metsä Parkour harjoitteiden parissa. Ensimmäinen kokoontuminen Ladunmajan Lähtöpaikalla P3, osoite Partaharjuntie 224. Nuotioherkut sisältyvät kurssimaksuun. Kokoon-tumiskerrat: 16.3., 13.4. ja 18.5.

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN ERITYISLIIKUNNAN RYHMÄT SYKSY 2023 - KEVÄT 2024 (syyskausi alkaa 4.9., kevätkausi 8.1.)

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tanssi	830600 Senioritanssi Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 10.00-11.30	830601 Tanssia erityisryhmälle Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 17.00-17.45			
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	830603 Kuntojumppa Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 12.45-13.45		830665 Kuntosaliharjoittelu, neurologinen ryhmä, Abeli 12.00-13.00		830604 Kuntojumppa Kontiopiisto Kontiopuiston koulun sali 10.30-11.30
Tuolijumpppa		830606 Tuolijumpppa Seutuopiston liik.tila, Veturitallit 12.00-12.45 830608 Tuolijumpppa, Kontiopiisto Kontiopuiston liikuntahalli 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 14.15-15.30 830645 Voimaa ja tasapainoa A Virtasalmi, Ojintalo 10.30-11.45 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 14.00-15.15 830648 Voimaa ja tasapainoa Haapakoski, Seurantalo 9.45-11.00, joka toinen viikko 830656 Voimaa ja tasapainoa Haikokumpu, 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

ERITYISLIIKUNTA 2023-2024

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 osallistujien erilaiset toimintakyvyn muutokset 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, Seutuopiston liikuntasalissa Veturitalleilla ja Kontiipuiston koululla, sekä kylillä.

Kaudella 2023-24 erityisliikunnan kursseja ohjaavat: Nina Aro-Vepsäläinen, 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 opintosetelilennus eivät käy maksuksi.

Osallistumismaksu 15€/syys- tai kevätkausi (laskutetaan)

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

Osallistumismaksu 20€/syys- tai kevätkausi (laskutetaan), jos osallistut vain yhdelle kurssille (ei koske vesijumppia).

Ohjausmaksu 30€/syys- tai kevätkausi vesijumpan ohjauksesta (laskutetaan).

Lisäksi tulee maksaa allasosaston käyntimaksu uimahallin hinnaston mukaisesti.

65 vuotta täyttänyt voi ostaa SENIORIKORTIN. Seniorikortti 55 € ja 110 € ostetaan uimahallin kassalta ja se käy vain erityisliikunnan kursseille.

SENIORIKORTTI 30€ voimassa syys- tai kevätkauden ja se **laskutetaan**. 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 **lukuvouden** (syys- ja kevätkauden)

Sisältää osallistumisen kolmelle erilaiselle erityisliikunnan kurssille, sekä rajattoman allasosaston käytön ja yhden vesijumpan ohjausmaksun/viikko. Ensimmäisellä kerralla ostettaessa lisätään uimahallin korttimaksu 5 €.

Uimahallin lipunmyynti on avoinna 14.8. alkaen ma-pe klo 12-18. Lisätietoja aukioloista <https://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/aukioloajat/>

Pieksämäkeläisillä työikäisillä pitkäaikaissairaila, liikuntarajoitteisilla ja vammaisilla henkilöillä on mahdollisuus hakea käyttöönsä **erityisliikuntakortti**, jonka tavoitteena on lisätä liikkumista näissä ryhmissä. Kortissa on samat käyttöoikeudet kuin seniorikortissa. Erityisliikuntakortin tarkemmat myöntämiskriteerit ja ohjeet kortin hakemiseen ovat luettavissa Sport Pieksämäen nettisivuilta <https://sport.pieksamaki.fi/liikuntapaikat/uimahalli/hinnasto/erityisliikuntakortti/>

ILMOITTAUTUMINEN

Voit ilmoittautua erityisliikunnan ryhmiin

<https://seutuopisto.pieksamaki.fi/ilmoittautuminen/> 19.6.2023 alkaen.

Puhelimitse p. 040 183 6894/Sari Härkönen tai Seutuopiston toimistoon p. 044 588 2211 tai p. 040 085 5800.

Mahdollisista muutoksista ilmoitamme kurssilaisille tekstiviestillä.

OPETUS KYLILLÄ

Haapakoski

830648 Voimaa ja tasapainoa, Haapakoski

Halkokumpu

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, 9-15 –vuotiaat

113407 Kuvataidekoulu, 5-8 –vuotiaat

114002 Ompelun iloa C

114023 Kudontaa ja käsitöitä

340103 ATK, Jäppilä, syksy (etä)

340105 ATK Jäppilä, kevät (etä)

340132 Mobiiliklinikka/Jäppilä

830205 Jooga

830413 Kuntojumppaa naisille ja miehille

830521 Kuntosali senioreille, Jäppilä A

830522 Kuntosali senioreille, Jäppilä B

830647 Voimaa ja tasapainoa

Lamminmäki- Längelmäki-Siikamäki/Peiposjärvi

999901 Kirjastoauto

Montola

114022 Kudontaa ja käsitöitä

Naarajärvi

100204 Pianonsoitto

100312 Kitaransoitto

100321 Rummunsoitto

100406 Yksinlaulu

113402 Kuvataidekoulu, 6-12 –vuotiaat

114001 Ompelun iloa B

115723 Lavis

120307 Look ahead

830209 Jooga

830311 Seniorijumppa

830403 Bodyjumppa

830635 Voimaa ja tasapainoa, Kerttula

830636 Voimaa ja tasapainoa, vertaisohjaaja, Kerttula

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

830649 Voimaa ja tasapainoa, Peiposjärvi

Syvänsi

340102 ATK, Syvänsi, syksy (etä)

340104 ATK, Syvänsi, kevät (etä)

Vanaja

110234 Vanajan näytelmäkurssi

Virtasalmi

100116 Muskari 2-5 –vuotiaat, Tilhi

100118 Seniorimuskari

100413 Yhteislaulut

114201 Virtasalmen taitopaja

340133 Mobiiliklinikka

830309 Kevennetty liikunta

830310 Liikkuvuus ja voima

830417 Kuntojumppaa naisille

830418 Miesten kuntoliikunta

830645 Voimaa ja tasapainoa, Virtasalmi A

830646 Voimaa ja tasapainoa, Virtasalmi B

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>

Tervetuloa mukaan toimintaan!

- Jäsenmaksu kaudella 2023-2024 **5€** tilino: **FI69 5340 0020 2424 24**
- Lisätietoja: Arto Utriainen 0440-384915 arto.utriainen@gmail.com



PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN KULTTUURI- JA VAPAA-AIKAPALVELUT

KULTTUURIKESKUS POLEENI

Savontie 13
76100 Pieksämäki
www.poleeni.fi
poleeni@pieksamaki.fi
Avoinna ma-to klo 8-18
pe klo 8-17
la klo 9-14 sekä tapahtumien aikana
Katso aukioloaikojen muutokset poleeni.fi

KULTTUURITOIMI

ma-pe klo 8-15
044 388 3413
Näyttelyt 044 588 3428
poleeni@pieksamaki.fi

KAHVILA-RAVINTOLA MILLAANO

Avoinna: ma-pe klo 10-14 ja tuntia ennen tapahtumaa,
tapahtumien väliajalla sekä tilauksesta ja sopimuksen
mukaan
Lounas klo 11 - 13
Päivittäin vaihtelevat kahvilan herkut, erikoiskahvit,
virvokkeet
Anniskeluoikeudet
0440 481 062
myynti@millaano.fi

KIRJASTO

POLEENIN KIRJASTO

ma-to klo 8-18, pe klo 8-17 ja la klo 9-14
Omatoimiaika (ei kassapalveluja):
ma-pe klo 8-11 ja la klo 9-14
044 787 4023
kirjasto.poleeni@pieksamaki.fi

JÄPPILÄN KIRJASTO

Jäppilän Kirkkotie 9 A
77570 Jäppilä
Omatoimikirjasto ma-su 7-20
Palveluaika ma 10-17 ja to 9-16

VIRTASALMEN KIRJASTO

Virastotie 3
77330 Virtasalmi
Omatoimiaika ma - su 7 - 20
Palveluaika ke 11-18, to 9-16, pe 9-15

KIRJASTOAUTO RIETRIKKI

Aikataulu ja pysäkit löytyvät kirjaston verkkosivuilta:
kirjasto.pieksamaki.fi/yhteystiedot/kirjastoauto-rietrikki/
reittipysakit/

Muutokset omatoimi- ja palveluajoissa mahdollisia.
Pyhäpäivien aattoina poikkeavat aukioloajat: Kirjasto
suljetaan klo 15. Joulun ja juhannuksen aaton aattoina
kirjasto suljetaan klo 15 ja on aattopäivinä suljettu.
Tarkistathan aukioloajat verkkosivuiltamme
kirjasto.pieksamaki.fi

SEUTUOPISTON TOIMISTO

ma-to klo 9-12 ja 13-15, pe suljettu
044 588 2211
040 085 5800
seutuopisto@pieksamaki.fi

KOTISEUTUARKISTO

ti ja to klo 11-14
pieksamakiseura@gmail.com

MUSIIKKIOPISTO

040 713 8636
suvi.lehtoranta-stahl@soisalo-opisto

NUKKEKOTI – JOONAS AURINGON HUVILA

Hiekanpääntie 21, Pieksämäki
044 799 5547
pieksamaennukkekoti.fi

PIEKSÄMÄEN ISO-PAPPILA

Sylvinkuja 5, 76130 Pieksämäki
050 336 2013
pieksamaenisopappila.fi

SAVONRADAN MUSEO

Ratakatu 8, Pieksämäki
040 184 5772
Yhteyshenkilöt
Tiina Silvast-Törrönen 044 3883413
Esko Hirvonen 040 5710891
savonradanmuseum.fi

PIEKSÄMÄEN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

Pieksämäen kaupungin liikuntapalvelut ja ajankohtaiset
tiedotteet löydät osoitteesta sport.pieksamaki.fi

UIMAHALLI

Opintie 3, 76100 Pieksämäki
Uimahallin kesätauko 10.6.-13.8.2023. Allasosasto ja
lipunmyynti suljettu. Kuntosali avoinna joka päivä klo 6-21.
Kuntosalille pääsy ennakoon ostetuilla kortteilla.

ALLASOSASTO

Uinnivalvonta, uimaopetus,
koulu-uintivaraukset 044 799 5225

AUKIOLOAJAT 14.8. alkaen

ma klo 12-20
ti klo 6-20
ke klo 12-20
to klo 12-20
pe klo 6-19
la klo 12-18
SU SULJETTU

LIPUNMYynti

044 799 5406
Lipunmyynnin aukioloajat:
ma-pe 14-18
la 12-17

Lippuja myynnissä myös Kulttuurikeskus Poleenin kirjastossa
kirjaston asiakaspalveluaikoina.