

Viitaseudun opisto

Opinto-opas 2023–2024

Pikaohjeet ilmoittautumiseen

Opetusohjelma avautuu kokonaisuudessaan ilmoittautumisille **maanantaina 28.8. klo 8.00.**

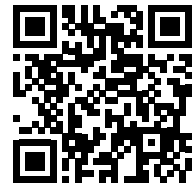
Huom! Koko lukuvuoden kestäville kursseille ilmoittaudutaan 5.9. mennessä.

Alkavien kurssien ilmoittautuminen avataan uudelleen 10.9.

Lyhytkursseille ilmoittaudutaan erikseen mainittuun ilmoittautumispäivään mennessä.

Ilmoittautua voi internetosoitteessa **opistopalvelut.fi/viitaseutu** tai soittamalla numeroon **040 860 0767**. **Puhelinilmoittautumisia vastaanotetaan 28.8. klo 8–17 ja 29.8. alkaen klo 9–15.** Toivomme, että puhelinilmoittautumiset tehdään pääosin viikon 35 aikana.

Kausikorttilaiseksi ilmoittaudutaan internetissä tai puhelimitse. Löydät kausikortin internetilmoittautumisessa kohdasta **Kurssit → Viitasaari/Pihti-pudas → Muu koulutus → Yleissivistävä koulutus**. Luethan myös opiston maksusäännöt ja ohjeet työsuhde-edulla maksamiseen huolellisesti.



Opiston tervehdys

Jälleen on tullut aika suunnata katseet kohti tulevaa syksyä! Kuten joka vuosi, saamme teiltä osallistujilta hienoja, erilaisia toiveita uusista kursseista. Tänäkin vuonna olemme mahdollisuuksien mukaan pyrkineet toteuttamaan Teidän toiveitanne, ja olen erityisen iloinen siitä miten monipuolisesti pystymme tarjoamaan teille kursseja. Olemme lisänneet opinto-ohjelmaan paljon lyhytkursseja ja workshoppeja vastapainona hyväksi todetuille, tutuille ja suosituille kursseille.

Olemme onnekkaita, sillä alueeltamme löytyy vahvaa opettajaosaamista ja halua panostaa Viitaseudun opistoon ja sen toimintaan. Olemme saaneet lähes kaikkiin kyläkuntiin kurssitarjoon-
taa, vaikka pääosa kursseista edelleen toteutuukin Viitasaarella ja Pihti-pudalla.

Siirryttyämme hyvinvointialueelle kansalaisopiston rooli erityisesti pienellä paikkakunnalla korostuu. Olemme tärkeä yhdyspinta, sillä järjestämme paljon toimintakykyä ylläpitäviä toimintoja, esimerkiksi soveltavaa liikuntaa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on edelleen kuntien vastuulla ja kansalaisopisto on tärkeä elementti tässä kokonaisuudessa. Opiston tärkeyden puolesta puhuu myös joka vuosi nousevat oppilasmäärämme, ja siitä kiitos teille, aktiiviset harrastajamme! Muistathan seurata kotisivujen ja sosiaalisen median tiedottelua, sillä onneksemme lisää kursseja ja luentoja tulee tarjolle pitkin vuotta.

Valovoimaista syksyä ja tervetuloa kursseillemme!

Henna-Mari Lintunen, vs. rehtori

SISÄLTÖ

TOIMINTA-AJATUS	4
TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA	4
LUKUVUOSI 2023–2024	5
Syyslukukausi 11.9.–10.12.2023.....	5
Kevätlukukausi 8.1.–26.5.2024.....	5
Ryhmien minimiopiskelijämäärä.....	5
Ilmoittautuminen.....	5
Kurssimaksun maksaminen.....	5
Kurssipaikan peruuttaminen.....	5
Tiedottaminen.....	5
Tietosuoja.....	5
Muuta huomioitavaa.....	5
OPINTOMAKSUT	6
Kurssimaksujen määräytyminen.....	6
Yksilöopetus.....	6
Kertamaksu.....	6
Kausikortti ja sen hakeminen.....	6
Opintoseteliavustukset.....	7
Opintomaksusäännöt.....	7
Työsuhde-edulla maksaminen.....	7
Poikkeukset maksusäännöissä.....	8
Mikä MOTTI?	8
OPINTO-OHJELMA	
Musiikki.....	9
Kielet.....	14
Tietotekniikka.....	16
Esittävä taide ja kirjallisuus.....	18
Kuvataiteet ja muotoilu.....	20
Käden taidot.....	22
Kotitalous.....	30
Tanssi.....	32
Liikunta.....	35
Yleisöluennot.....	50

TOIMINTA-AJATUS

Viitaseudun opisto on Pihtiputaan kunnan omistama ja opetushallituksen valvoma oppilaitos, joka tarjoaa mahdollisuuden oppimiseen ja inhimilliseen kasvuun kaikenikäisille. Opisto toimii Pihtiputaan ja Viitasaaren taajamissa sekä kyläkunnilla. Opetusta järjestetään lukuvuonna 2023–2024 muun muassa musiikissa, sana- ja näyttämötaiteissa, kielissä, tietotekniikassa, kuvataiteessa, muotoilussa ja käden taidoissa, liikunnassa, tanssissa, luonnontieteissä ja kotitaloudessa.

TOIMISTO JA HENKILÖKUNTA

Opiston toimisto toimii kahdessa toimipisteessä: Pihtiputaan kunnantalolla ja Viitasaaren nuorisotalon yhteydessä, os. Koulukuja 8. Toimisto palvelee Pihtiputaalla tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 9–15. Asiakkaita palvellaan puhelimitse ma–pe klo 9–15.



YHTEYSTIEDOT:

Rehtori Miia Kuusela (poissa 1.8.–31.12.2023)

Puh. 044 459 7359, mia.kuusela@pihtipudas.fi

Vs. rehtori Henna-Mari Lintunen (1.8.–31.12.2023)

Puh. 044 459 7359, henna-mari.lintunen@viitasaari.fi

Musiikin suunnittelijaopettaja, vararehtori Niina Rautanen (poissa 1.8.–31.12.2023)

Puh. 044 709 1830, niina.rautanen@pihtipudas.fi

Musiikin suunnittelijaopettaja, vararehtori Pauliina Näsänen (1.8.–31.12.2023)

Puh. 044 709 1830, pauliina.nasanen@pihtipudas.fi

Tekstiilityönopettaja Katariina Kattelus

Puh. 044 459 6969, katariina.kattelus@pihtipudas.fi

Tekstiilityönopettaja Maarit Silvennoinen

Puh. 044 459 6970, maarit.silvennoinen@viitasaari.fi

Liikunnan suunnittelijaopettaja Anne Kivivuori

Puh. 040 714 4490, anne.kivivuori@viitasaari.fi

Toimistos sihteeri Pirjo Kumpulainen

Puh. 040 860 0767, kansalaisopisto@pihtipudas.fi

Toimistos sihteeri Anu Närhi

Puh. 040 714 4488, anu.narhi@pihtipudas.fi

LUKUVUOSI 2023–2024

Opetus koko laajuudessaan alkaa maanantaina 11.9.2023. Jotkin ryhmät alkavat jo aiemmin. Tarkistathan oman opintoryhmäsi alkamisajan opetusohjelmasta kyseisen ryhmän kohdalta.

Syyslukukausi 11.9.–10.12.2023

Syysloma on kaikissa ryhmissä viikolla 42 (16.–22.10.2023). Opetusta ei ole itsenäisyyspäivänä 6.12.2023.

Kevätlukukausi 8.1.–26.5.2024

Talviloma on kaikissa ryhmissä viikolla 9 (26.2.–3.3.2024). Opetusta ei ole pääsiäisen aikana 29.3.–1.4., vappuna 1.5. eikä helatorstaina 9.5. Järjestämme myös kesäkursseja.

Ryhmiä minimiopiskelijämäärä

Opiston ryhmiä minimiopiskelijämäärä on Pihtiputaan ja Viitasaaren keskustan ryhmissä 6 ja kyläkunnilla 5. Erityisryhmille suunnattujen kurssien ja kielten jatkokurssien minimiopiskelijämäärä on 5. Kertamaksutavan valinnoita ei lasketa mukaan minimiopiskelijämäärään. Yksilöopetuksen ryhmissä minimiopiskelijämäärää ei ole, mutta opetusta tulee olla 120 minuuttia, jotta kurssi voi alkaa. Tavallisesti se tarkoittaa neljää opiskelijaa (4 x 30 min.). Ryhmä ei ala, ellei minimiopiskelijämäärä täyty viimeiseen ilmoittautumispäivään 5.9. tai erikseen merkittyyn ilmoittautumispäivään mennessä.

Rehtorilla on mahdollisuus lakkauttaa koko lukuvuoden kestävä kurssi, mikäli opiskelijoita on kuudella kokoontumiskerralla alle minimiopiskelijämäärän. Ns. lyhytkurssi, eli yhtä lukuvuotta lyhempi kurssi, voidaan lakkauttaa, jos ryhmällä on kolme alamittaista kokoontumiskertaa.

Ilmoittautuminen

Opetusohjelma avautuu kokonaisuudessaan ilmoittautumisille maanantaina 28.8. klo 8.00. Ilmoittautua voi internetosoitteessa opistopalvelut.fi/viitaseutu tai soittamalla numeroon **040 860 0767**. Puhelinilmoittautumisia vastaanotetaan 28.8. klo 8–17, 29.8. alkaen klo 9–15. Kaikille koko lukuvuoden kestäville kurssille ilmoitaututaan viimeistään 5.9. ja lyhytkurssille erikseen mainittuun ilmoittautumispäivään mennessä. Opiskelijat otetaan kurssille ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kurssimaksun maksaminen

Kurssimaksulasku lähetetään postitse kotiosoitteeseen. Maksuvälineenä käyvät myös sähköiset Smartum- ja MyEdenred-saldot sekä ePassi. Opisto ottaa vastaan myös paperisia kulttuuri- ja liikuntaseteleitä. Tarkemmat ohjeet työsuhde-edulla maksamisesta löytyvät sivulta 7.

Kurssipaikan peruuttaminen

Kurssipaikan voi peruuttaa maksutta opiston toimistoon puhelimitse, sähköpostitse tai internetissä. Koko lukuvuoden kestävät kurssit tulee peruuttaa 5.9. mennessä ja lyhytkurssit erikseen merkittyyn päivämäärään mennessä. Kurssille tulematta jättäminen tai maksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Peruuttamattomasta kurssista lähetetään aina kurssimaksulasku. Kausikortin haltijat joutuvat maksamaan kurssimaksun, jos jäävät pois kurssilta sitä peruuttamatta. Kurssiperumiset ilmoitetaan aina toimistoon – ei opettajalle.

Tiedottaminen

Ilmoitamme opetusohjelmallsäyksistä ja -muutoksista opiston internet- ja Facebook-sivuilla, Instagramissa sekä Kotiseudun Sanomien opistopalstalla. Opiston sosiaalisen median kanavat löydät nimellä **@viitaseudunopisto**. Tietoja saa myös opettajilta ja opiston toimistosta.

Käytämme nopeaan tiedottamiseen ryhmättekstiviestipalvelua. Toimisto ilmoittaa tekstiviestillä mm. kokoon-tumiskerran peruuntumisesta. Pyydämme opiskelijoita ilmoittamaan matkapuhelinnumerosa ilmoittautumisen yhteydessä huolellisesti. Ryhmättekstiviestipalvelun viesteihin ei voi vastata.

Tietosuoja

Opisto tuottaa sisältöä sosiaaliseen mediaan. Kurssi-ilmoittautumisen yhteydessä kysytään lupaa kuvien julkaisuun.

Ilmoittautuessaan oppilas suostuu siihen, että hänen tietojaan käsitellään HelleWi-järjestelmän tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla. Jos oppilas haluaa tarkastella hänestä kerättyjä tietoja tai toivoo tietonsa poistettavaksi, tulee asiasta ottaa yhteys rehtoriin.

Muuta huomioitavaa

Koko lukuvuoden kestävässä kurssissa opettajan sairastumisesta johtuvaa lukuvuoden ensimmäistä poissaoloa ei korvata oppilaille. Muista syistä johtuvat peruutukset korvataan oppilaille.

Opiston kurssija voidaan lukea lukio-opintojen kurssiksi. Ota yhteys lukiosi rehtoriin. Töitä säilytetään puoli vuotta kurssin tai kevätnäyttelyn päättymisestä.

Muutokset painettuun opetusohjelmaan ovat mahdollisia.

OPINTOMAKSUT

Kurssimaksujen määrättyminen

Viitaseudun opiston opintomaksuissa noudatetaan pääosin kurssimaksuperiaatetta ja maksut määräytyvät kurssin opetustuntien määrän mukaan seuraavasti:

Opetustunnit	Kurssimaksu
0-4 h	10 €
5-7 h	15 €
8-12 h	25 €
13-21 h	35 €
22-30 h	40 €
31-39 h	50 €
40-48 h	60 €
49-57 h	65 €
58-66 h	70 €
67-75 h	80 €
76-84 h	90 €
85-92 €	95 €
93-	100 €

Opetusmateriaalin opiskelijat maksavat itse ellei toisin mainita.

Kurssin kustannuksien ollessa normaalia suuremmat matkakulujen, vuokrien tms. vuoksi, voi kurssin hinta olla taulukko-hintaa kalliimpi. Rehtori päättää näistä opintomaksuista tapauskohtaisesti.

Yksilöopetus

Musiikin yksilöopetusta tarjotaan pianon-, harmonikan-, kitaran-, ukulelen- ja rumpujensoitossa sekä yksinlaulusa. Yksilöopetusta saa myös tietotekniikassa, tankotanssissa ja Alexander- tekniikassa. Yksilöopetusryhmät eivät kuulu kausikortin piiriin.

Musiikin yksilöopetus maksaa 185 €/lukuvuosi. Tietotekniikan, Alexander-tekniikan ja tankotanssin yksilöopetus on hinnoiteltu erikseen. Kts. kurssien kuvaukset.

Kertamaksu

Opetusohjelmassa on erikseen mainittu kurssit, joihin voi osallistua viiden euron kertamaksulla. Maksutapa-valinta on tiedotettava toimistoon kurssille ilmoittautumisen yhteydessä. Kertamaksuja ei laskuteta vaan opettaja kerää maksut kurssilla. Varaa mukaan tasaraha jokaisella käyntikerralla.

Kausikortti ja sen hakeminen

Kausikortti on aktiivisen opiskelijan paljousalennus. Kausikortilla voi osallistua suurimpaan osaan opiston kurssitarjonnasta. Kausikortin hinta on 185 € ja se tulee hakea viimeistään 23.9.2023. Kurssikohtaisia maksuja ei muuteta kausikortiksi tämän jälkeen. Kausikortti on saatavilla HelleWi- järjestelmästä valitsemalla kurssiksi ”Kausikortti” tai soittamalla toimistoon. Kausikorttia ei voi maksaa työsuhte-edulla. Kausikortti ei oikeuta osallistumaan yksilöopetukseen, hygieniapassikursseille eikä muille kursseille, jotka ovat poissuljettuja muun muassa tavallista korkeampien kustannusten vuoksi. Jos kurssille ei käy kausikortti, mainitaan siitä kurssin tiedoissa. Kausikortilla ei voi maksaa materiaalmaksuja.

Kausikortin hankkineen opiskelijan tulee huolehtia opiskelupaikan perumisesta kaikille kursseille, joille hän ei osallistu. Kausikortin haltijat joutuvat maksamaan kurssimaksun, mikäli jäävät pois kurssilta sitä peruuttamatta. Kausikortti on henkilökohtainen, ja se on voimassa lukuvuoden kerrallaan. Kausikortti ei käy kesäkurseille.

Opintoseteliavustukset

Opetushallitus on myöntänyt Viitaseudun opistolle opintosetelityyppistä valtionavustusta, jolla tuetaan senioreiden, eläkeläisten, työttömien ja maahanmuuttajien osallistumista kursseille.

Senioriväestöllä tarkoitetaan 63 vuotta täyttäneitä. Eläkeläisillä tarkoitetaan eläkkeellä olevia, jotka saavat kansaneläkettä tai työeläkettä eivätkä ole ansiotyössä. Työttömillä tarkoitetaan työnhakijoita, jotka ovat ilman työtä ja kokopäivätyöhön käytettävissä. Maahanmuuttajilla tulee olla maahanmuuttajan status.

Opintoseteliavustukset ohjataan suoraan valituille kursseille. Avustuksesta mainitaan kurssikuvauksessa, ja siihen ovat oikeutettuja kaikki kurssikuvauksessa luonnehditut ja opintoseteliavustuksen piiriin kuuluvat henkilöt. Opintoseteliavustus on 20 €/kurssi/henkilö. Avustus huomioidaan suoraan laskutuksessa, eikä sitä tarvitse hakea erikseen.

Opintomaksusäännöt

Ilmoittautuessasi kurssille sitoudut maksamaan kurssimaksun.

Peruuttamattomasta kurssista lähetetään aina lasku. Tämä koskee myös opiskelijoita, joilla on kausikortti. Kurssille tulematta jättäminen tai maksun maksamatta jättäminen ei ole peruutus. Kts. Kurssipaikan peruuttaminen.

Kursseilla ei ole maksutonta tutustumiskertaa. Poikkeuksena alle 10-vuotiailla lapsilla on koko lukuvuoden kestävässä ryhmässä oikeus yhteen tutustumiskertaan. Huoltajan tulee tehdä kurssiperuutus ennen ryhmän toista kokoontumiskertaa, jollei lapsi jatka ryhmässä. Kurssi laskutetaan, mikäli peruutus ei tule ajoissa.

Koko lukuvuoden kestäviin ryhmiin kevätkaudella tulevat opiskelijat maksavat 60 % kurssimaksusta. Syyslukukaudella koko lukuvuoden kestävässä ryhmässä aloittanut opiskelija maksaa koko vuoden kurssimaksun, vaikkei osallistuisi opetukseen kevätlukukaudella. Poikkeus tähän tosin on: Opiskelijalta laskutetaan syyslukukaudelta 60 % kurssimaksusta siinä tapauksessa, jos opiskelija muuttaa kevätlukukaudeksi pois paikkakunnalta.

Rehtorilla on oikeus hyvittää tai palauttaa opintomaksua ainoastaan terveydellisten syiden perusteella. Opintomaksun hyvitys tai -palautus haetaan kirjallisesti rehtorilta. Vapaamuotoiseen hakemukseen liitetään todistus terveydentilasta. Hakemukset voi lähettää postitse osoitteella Viitaseudun opisto, Keskustie 9, 44800 Pihtipudas tai sähköpostitse henna-mari.lintunen@viitasaari.fi.

Maksamaton lasku aiheuttaa kurssipaikan menetyksen. Opiskelija ei voi ilmoittautua uusille kursseille ennen erääntyneiden maksujen maksamista.

Kertamaksun valinneen opiskelijan on ilmoitettava valinnastaan toimistoon heti ilmoittautumisen yhteydessä. Valinta on sitova.

Rehtorilla on oikeus lakkauttaa ryhmä, mikäli se ei täytä minimiopiskelijamäärän ehtoja. Tässä tapauksessa maksettuja kurssimaksuja ei palauteta. Kts. edeltä ”Ryhmiä minimiopiskelijamäärä”.

Työsuhde-edulla maksaminen

Opisto ottaa vastaan Smartum-, Edenred- ja Tyky-seteleitä. Maksuvälineeksi käyvät myös sähköiset Smartum- ja MyEdenred-saldot sekä ePassi. Kulttuur- ja liikuntaeduilla voi maksaa taide- ja taitoaineiden, sana- ja teatteritaiteen, yhteiskunnallisten aineiden sekä liikunnan kursseja. Liikuntaeduilla voi maksaa vain liikunta- ja tanssikursseja. Seteleillä ei voi maksaa:

- tietotekniikan- tai kielten kursseja
- hygieniapassi- tai ruokakursseja
- materiaalimaksuja eikä kausikorttia

Liikunta- ja kulttuurisetelit sekä elektroniset etusaldot ovat henkilökohtaisia maksuvälineitä ja niitä voidaan käyttää ainoastaan työnantajan tukeman liikunnan tai kulttuurin maksamiseen. Seteleitä, saldoja ja ym. työsuhde-etuja ei vaihdeta rahaksi eikä niistä saa rahaa takaisin. Kurssin hinnasta vähennetään asiakkaan toimittamat setelit tai maksut. Vajaaksi jäävä osa laskutetaan. Emme ota rahaa vastaan.

Työsuhde-edulla maksavan opiskelijan tulee ilmoittaa maksutavastaan opiston toimistoon. Ilmoittaa voi puhelimitse, sähköpostilla tai käymällä toimistossa. Ilmoituksen voi tehdä myös internetin kautta ilmoittautuessa. Valitse tällöin valikosta oma maksutapasi.

Paperisissa seteleissä tulee olla sekä opiskelijan että maksettavan kurssin nimet.

Koko lukuvuoden kestävien kurssien osalta paperiset liikunta- ja kulttuurisetelit on toimitettava opiston toimistoon Pihtiputaalle tai Viitasaarelle 22.9.2023 mennessä. Sähköiset maksut on suoritettava samaan päivään mennessä. Lyhytkurssien osalta setelit ja maksut on toimitettava viikon sisällä kurssin alkamisesta. Laskutettua kurssimaksua ei voi maksaa työsuhde-edulla.

Poikkeukset maksusäännöissä

Mikäli kurssi joudutaan force majeure – syystä keskeyttämään ja kurssin osalta opetus ei toteudu kurssisuunnitelman mukaisen tuntimäärän mukaisesti, on opiskelijoilla mahdollisuus hakea maksuhyvitystä seuraavin ehdoin:

Mikäli opetuskertoja jää pitämättä 3 kertaa tai enemmän, hyvitys myönnetään kurssikohtaisesti kurssimaksutaulukon mukaan:

Kurssimaksu 10-35 euroa ▶ ei hyvitystä

Kurssimaksu 40-65 euroa ▶ hyvitys 5 euroa

Kurssimaksu 70-100 euroa ▶ hyvitys 10 euroa

Kurssimaksu yli 100 euroa tai kausikortti ▶ hyvitys 15 euroa

Mahdollinen hyvitys haetaan kirjallisella lomakkeella, joka tulee tarvittaessa saataville kansalaisopiston nettisivuille sekä tulostettuna molempien kuntien infoon.

Hyvitystä ei myönnetä, jos opetus on järjestetty etäopetuksena tai lähiopetusta on mukautettu (esim. ulkoliikunta).

Opiskelijoita tiedotetaan ryhmättekstiviestillä niiden kurssien osalta, joita maksuhyvitys koskee.

Mikä MOTTI?

MOTTI (Monipuolisia taitoja tietotekniikkaan) -hankkeen avulla on kansalaisopistojen henkilökunta saanut koulutusta etä- ja hybridiopetuksen toteuttamiseen.

Hybridiopetuksella tarkoitetaan, että opiskelijana voit osallistua lähiopetukseen ja/tai etäopetukseen sen mukaan, mikä sinulle parhaiten sopii. Nyt opinto-ohjelmastamme löytyy runsaasti erilaisia etä- ja hybridiopetuksen mahdollisuuksia. Sinun on mahdollista osallistua kaikkien hankkeessa mukana olevien kansalaisopistojen etä- ja hybridikursseille. **Kurssien nimen yhteydessä lukee MOTTI**, jos se toteutetaan tähän hankkeeseen kuuluvana etä- ja hybridiopetuksena.

MOTTI -hankkeessa ovat mukana Kiuruveden, Pielavesi-Keiteleen, Sonkajärven, Viitaseudun ja Vieremän kansalaisopistot. Ohessa oleville MOTTI- kursseille voit osallistua mistä kunnasta vain. Tule rohkeasti mukaan, sillä laitteiden ja opetuksessa käytettävien eri sovellusten käyttöönottoa kyllä neuvotaan.

Ilmoittautuminen MOTTI -kursseille tapahtuu Kiuruveden kansalaisopiston kautta:

<https://www.opistopalvelut.fi/kiuruvesi>, soittamalla p. 040 527 1633 tai käymällä toimistossa **Lähteentie 10 A (Kiuruveden Kirjasto- ja kulttuuritalo)**.

Ilmoittautuminen avautuu 14.8. ja päättyy 31.8. klo 15.



Yhteystiedot:

Kiuruveden kansalaisopisto, toimisto: p. 0405271633

ja rehtori Maija-Leena Kempainen, maija-leena.kempainen@kiuruvesi.fi, p. 0405949383

Pielaveden ja Keiteleen kansalaisopisto, toimisto: p. 0404894187,

rehtori Mika Aikkila, mika.aikkila@pielavesi.fi

Sonkajärven kansalaisopisto, toimisto: p. 040 148 4323 tai eeva.keranen@sonkajarvi.fi

Viitaseudun opisto, toimisto p. 040 860 0767,

vs. rehtori Henna-Mari Lintunen, henna-mari.lintunen@viitasaari.fi

Vieremän kansalaisopisto, rehtori Kirsi Taipale, kirsi.taipale@vierema.fi, p. 0405949143.

MUSIIKKI

PIHTIPUDAS

Yksilöopetus

1101101

Yksinlaulu 30 min.

Pauliina Näsänen

Ma 15.00–17.30, Ke 15.00–17.30 11.9.2023–3.4.2024

Putaanvirran koulu, Koukku/A120, Koulutie 4

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kursseille.

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamista ja äänenkäytöstä kiinnostuneet ikärajatta. Ohjelmisto valitaan kunkin opiskelijan mieltymyksiä kuunnellen. Kappaleiden lisäksi tunneilla opiskellaan mm. hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja musiikin teorian perusteita. Jokainen oppilas saa henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoitumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat.

1101103

Kitaran- ja/tai bassonsoitto 30 min.

Jari Jaakonaho, Johannes Lintunen

Ti 17.00–19.30 12.9.2023–2.4.2024

Putaanvirran koulu/musiikkiluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kursseille.

Jokaiselle oppilaalle järjestetään henkilökohtaista opetusta valitsemassaan instrumentissa lukuvuoden aikana 24x30 min. (185€). Opettaja sopii ennakoitumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoaajat. Vasta-alkajat: aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssilla käydään läpi melodiaan, rytmiin ja komppaamiseen liittyviä perusasioita. Pidemmällä olevien kanssa kurssi räätälöidään jokaiselle sopivaksi sekä tutustutaan erilaisiin soitto-tekniikoihin ja -tyyleihin.

1101104

Soitto- ja laulutunnit 30 min., Muurasjärvi

Helena Lehmuskero

To 13.30–18.00 14.9.2023–4.4.2024

Muurasjärven koulu/Musiikkiluokka, Ristimäentie 9

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kursseille.

Soitamme ja laulamme opiskelijan toiveiden mukaan.

Jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja ilmoittaa ennakoitumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat.

Kuorot

1101105

Viihdelaulajat Melodies

Pauliina Näsänen

Ke 17.30–19.00 13.9.2023–17.4.2024

Putaanvirran koulu/flyygeli aula, Koulutie 4

Kurssimaksu 65,00 €

Viihdelaulajat Melodies on kuoro, jossa viihdyt varmasti! Harjoittelemme tavanomaisesti omia konserttiamme varten, ja esiinnyimme usein myös bändin kera. Ohjelmistomme koostuu pääasiassa naiskuorolle sovitusta viihdemusiikista. Tervetuloa mukaan mainioon joukkoomme! Lisätietoja saat Pauliina Näsäselältä, p. 044 709 1830.

1101106

Pihtiputaan Mieskuoro

Helena Lehmuskero

Ti 18.30–20.30 12.9.2023–26.3.2024

Putaanvirran koulu/flyygeli aula, Koulutie 4

Kurssimaksu 70,00 €

Pihtiputaan Mieskuoro on yli 75 vuoden iästään huolimatta virkeä ja iloinen kuoroyhteisö, joka esiintyy aktiivisesti lukuvuoden aikana erilaisissa tilaisuuksissa, niin omissa konserteissaan kuin tilauksesta. Mies - tule, näe ja koe kuinka kuorolaulu vahvistaa musiikillisia taitojasi, edistää terveyttäsi ja pidentää ikääsi! Lisätietoja saat soittamalla tai laittamalla viestin Helenalle puh. 045 113 9959.

1101107

Seniorilaulajat

Pauliina Näsänen

Ma 13.00–14.00 11.9.2023–25.3.2024

Palvelukeskus Sopukka/sopukan Sali, Kisatie 1

Kurssimaksu 40,00 €

Mukavaa yhdessäoloa musiikin merkeissä. Laulamme vanhoja tuttuja kappaleita ja opiskelemme uusia lauluja. Laulamme mm. kansanlauluja, hengellisiä lauluja ja iskelmiä. Käymme myös esiintymässä mahdollisuuksien mukaan.

1101108

Kylien kuoro

Helena Lehmuskero

Ke 18.30–20.30 13.9.2023–27.3.2024

Muurasjärven koulu/Musiikkiluokka, Ristimäentie 9

Kurssimaksu 70,00 €

Kylien kuoro on säännöllisesti konsertoiva sekakuoro, jonka ohjelmisto koostuu yksi- ja moniäänisistä, erityyppisistä kuorolauluista. Kuorolaulu kehittää musiikillisia taitoja ja edistää terveyttä – myös silloinkin kun harjoitukset aloitetaan pullakahveilla, mikäli joku kuorolaisista on innostunut leipomaan. Olet tervetullut iloiseen lauluporukkaamme! Lisätietoja saat joko soittamalla tai laittamalla viestin Helenalle, puh. 045 1139959.

Soveltavat musiikkiryhmät

1101110

Metsäkaaren musiikkituokio

Pauliina Näsänen

Ke 12.45–13.30 13.9.2023–27.3.2024

Työkeskus/ruokasali, Metsätie 5

Kurssimaksu 40,00 €

Metsäkaaren työkeskuksella työskenteleville suunnattu musiikkituokio, jossa lauletaan yhteislauluja, kuunnellaan ja keskustellaan musiikista.

1101111

Variskylän musiikkituokio

Helena Lehmuskero

Ti 17.00–17.45 12.9.2023–26.3.2024

Attendo Variskylä, Nurmelanpolku 4c

Kurssimaksu 40,00 €

Yhteislaulua ja muuta musisointia Variskylän asukkaalle.

Muut musiikkikurssit

1101112

Yhteislaulutilaisuudet

Helena Lehmuskero

Ke 13.00–14.00 4.10.2023–6.3.2024

Palvelukeskus Sopukka/sopukan sali, Kisatie 1

Kaikki laulamaan! Kansalaisopisto järjestää syys- ja kevätlukukaudella maksuttomia yhteislaulutilaisuuksia jonne kaikki ovat tervetulleita. Tilaisuuksiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Laulujen teemat, aiheet ja tyyli-lajit vaihtuvat eri kokoon tumiskerroilla kotiseutulau-luista iskelmiin. Kokoon tumiset Sopukassa 20.9., 18.10., 13.12., 24.1., 20.3. ja 17.4. sekä Muurasjärven Harjulinnas-sa 15.11. ja 21.2. Laulattajana Helena Lehmuskero.

VIITASAARI

Yksilöopetus

1101201

Yksinlaulu 30 min.

Pauliina Näsänen

Ti 14.00–15.30, To 15.00–17.30 12.9.2023–4.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta ja äänenkäytöstä kiinnostuneet ikäraajatta. Ohjelmisto valitaan kunkin opiskelijan mieltymyksiä kuunnellen. Kappaleiden lisäksi tunneilla opiskellaan mm. hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja musiikin teorian perusteita. Jokainen oppilas saa henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat.

1101202

Yksinlaulu 30 min.

Laura Pukki, Henna-Mari Lintunen

To 12.00–21.00 14.9.2023–4.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta ja äänenkäytöstä kiinnostuneet ikäraajatta. Ohjelmisto valitaan kunkin opiskelijan mieltymyksiä kuunnellen. Kappaleiden lisäksi tunneilla opiskellaan mm. hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta ja musiikin teorian perusteita. Jokainen oppilas saa henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat. Opetuspäivä voi olla jokin muukin kuin torstai.

1101203

Pianonsoitto 30 min.

Elina Kauhanen

Pe 13.00–18.00 15.9.2023–5.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Soitamme erityyppisiä kappaleita ja opiskelemme musiikinteorian perusasioita. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle ehtineille pianisteille. Jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoajat.

1101204

Harmonikansoitto 60 min.

Teijo Rekonen

Ke 15.00–21.00 13.9.2023–20.3.2024

Kartano, Koulutie 4

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Harmonikansoittoa Metsäkukista Säkijärven polkkaan! Kurssi soveltuu sekä aloittaville että pidemmälle ehtineille soittajille. Opetusta on 60 min. joka toinen viikko (185€). Kokoon tumiset syksyllä 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja keväällä 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 6.3., 20.3. Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoajat. Lisätietoja puh. 040 570 0159, sähköp. teijo.rekonen@pp.inet.fi

1101205

Kitaran-, basson ja/tai ukulelensoitto 30 min.

Aimo Nuutinen, Johannes Lintunen

Ti 13.00–17.00 12.9.2023–2.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Vasta-alkajat: aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssilla käydään läpi melodiaan, rytmiin ja komppaamiseen liittyviä perusasioita. Pidemmälle olevien kanssa kurssi räätälöidään jokaiselle sopivaksi sekä tutustutaan erilaisiin soittotekniikoihin ja -tyyleihin. Jokaiselle oppilaalle järjestetään henkilökohtaista opetusta valitsemassaan instrumentissa lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoajat.

1101206

Kitaransoiton jatko 30 min.

Aimo Nuutinen, Johannes Lintunen

Ti 16.30–17.30 12.9.2023–2.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssi on tarkoitettu viime lukuvuonna tunneilla käyneille, jatkaville opiskelijoille. Jokaiselle opiskelijalle järjestetään henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoajat.

1101207

Rumpujensoitto 30 min.

Jukka Puranen

To 14.00–17.30 14.9.2023–4.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Jokaiselle oppilaalle järjestetään henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja sopii ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoajat.

1101229

Piano etäopetus, MOTTI Kiuruvesi

Anu Liukkonen

Ma 14.00–16.30, Ke 18.30–20.00, To 14.00–15.30, Pe

10.00–16.00 18.9.2023–26.4.2024

Kurssimaksu 115,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Pianonsoiton etäopetusta kaikenikäisille ja -taitoisille. Etäopetus toteutetaan Teams -yhteydellä. Opetus räätälöidään lähtötason, opiskelijan tavoitteiden ja mieltymysten mukaan. Kurssin alussa opettaja jakaa opiskelijoille 30 min. mittaisen opetusajan. Kurssi on osa

kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiovetusta.

Kuorot ja lauluyhtyeet

1101208

Naiskuoro Vikla

Maija-Lea Manninen

Ma 18.00–20.00 11.9.2023–25.3.2024

Haapaniemen koulu/musiikkiluokka, Urheilutie 5

Kurssimaksu 70,00 €

Tule jakamaan laulamisen ja yhdessä tekemisen iloa naiskuoro Viklan parveen! Laulamme 3–4-äänistä monipuolista naiskuoro-ohjelmistoa. Harjoittelemme tavoitteellisesti ja esiinnyimme aktiivisesti. Lisätietoja antaa kuoronjohtaja Maija Manninen (maija.manninen@viitasaari.fi) tai kuoron pj. Ritva Puranen (ritva@bura.fi).

1101209

Joku paikallinen lauluyhtye

Pauliina Näsänen

Ma 18.30–20.00 11.9.2023–8.4.2024

Nuorisotalo/Teatteri, Koulukuja 8

Kurssimaksu 65,00 €

Nimeään miettivä ja paikkaansa hakeva lauluyhtye, joka haluaa kasvaa kuoron mittoihin. Nuoret ja nuorekkaat, stemmalauluhaluiset miehet, tervetuloa joukkoomme! Lisätietoja Pauliina Näsäseltä, p. 044 7091830.

1101210

Viitasaaren Veteraanilaulajat

Pauliina Näsänen

Ti 12.00–13.30 12.9.2023–2.4.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 65,00 €

Viitasaaren Veteraanilaulajat -mieskuoro laulaa kappaleita kansanlauluista iskelmään. Lauluissamme kaikuu kotiseutu ja isänmaa, veteraanien muisto. Uudet laulajat toivotetaan lämpimästi tervetulleiksi! Lisätietoja voit kysyä kuoronjohtaja Pauliina Näsäseltä, puh. 044 709 1830.

1101211

Viitasaari-kvartetti

Veli-Matti Linna

Ti 13.30–15.00 12.9.2023–26.3.2024

Musiikkiopisto, Koulukuja 8

Kurssimaksu 60,00 €

Viitasaari-kvartetti harjoittelee kuoromusiikkia ja esiintyy milloin missäkin, jos ja kun pyydetään.

1101212

Laulelmaryhmä

Kari Keurulainen

Pe 18.00–19.30 15.9.2023–29.3.2024

Haapaniemen koulu/aula, Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Laulamme sekä yksi- että moniäänisiä lauluja.

Tervetuloa mukaan!

1101213

Suovanlahden kuoro

Pauliina Näsänen

Ti 17.00–18.30 12.9.2023–9.4.2024

Hiekkarannantie 47, Suovanlahti

Kurssimaksu 65,00 €

Suovanlahden kuoro on perinteikäs ja iloinen sekakuoro, jossa pääset nauttimaan yhdessä laulamisesta. Harjoittelemmme viihde- ja kansanmusiikkisävelmiä eri vuosikymmeniltä. Esiinnyimme tilaisuuden tullen ja tarpeen mukaan, tervetuloa joukkoon!

1101214

Viitasaaren Rökkikuoro

Pauliina Näsänen, Jari Jaakonaho

To 18.30–20.00 14.9.2023–28.3.2024

Haapaniemen koulu/musiikkiluokka, Urheilutie 5

Kurssimaksu 60,00 €

Jos olet kiinnostunut laulamaan kevyttä musiikkia rennossa porukassa yksi- tai moniäänisesti bändin säestyksellä, niin tämä on paikka juuri sinulle! Laulamme sekä suomeksi että englanniksi. Keikkailemme ja esiinnyimme eri tilaisuuksissa. Ryhmään otetaan mukaan myös soittajia. Tule rohkeasti mukaan ja kysy lisätietoja Pauliina Näsäseltä, p. 050 440 5811.

1101230

Päiväkeskuksen Seniorilaulajat Uusi kurssi!

Pauliina Näsänen

To 14.00–15.00 14.9.2023–21.3.2024

Viitasaaren palvelukeskus (päiväkeskus), Kappelintie 4

Kurssimaksu 35,00 €

Mukavaa yhdessäoloa musiikin merkeissä. Laulamme vanhoja tuttuja kappaleita ja opiskelemme uusia lauluja. Laulamme mm. kansanlauluja, hengellisiä lauluja ja iskelmiä. Käymme myös esiintymässä mahdollisuuksien mukaan.

Soveltavat musiikkiryhmät

1101215

Musiikkituokio Miekussa

Kari Keurulainen

Ke 14.00–14.45 13.9.2023–10.4.2024

Kuntoutumiskeskus Miekku, Haapaniementie 27

Kurssimaksu 25,00 €

Musisoidaan yhdessä musiikista nauttien. Kokoonnutaan seuraavasti: syksyllä 6.9., 20.9., 4.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja keväällä 17.1., 31.1., 14.2., 21.2., 13.3., 27.3. **Opintosetelikurssi!** Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1101216

Ryhmäkodin musiikkituokio

Veli-Matti Linna

To 16.45–17.30 14.9.2023–28.3.2024

Wiitalinna, ryhmäkoti, Kirkkotie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Musisointia Wiitalinnan ryhmäkodissa iloissa tunnelmissa! Soitetaan, lauletaan, kuunnellaan ja nautitaan musiikista. Käymme ajoittain myös esiintymässä.

1101217

Savivuoren asuntojen musiikkiryhmä

Kari Keurulainen

Pe 16.30–17.15 15.9.2023–5.4.2024

Savivuoren asunnot, Koulutie 2

Kurssimaksu 40,00 €

Mukavaa, monipuolista musisointia Savivuoren asunnoilla laulaen, soittaen ja kuunnellen!

1101218

Toimintakeskus Kaislan musiikkiryhmä

Kari Keurulainen

Ma 12.45–13.30 2.10.2023–11.3.2024

Toimintakeskus Kaisla, Peltisepänkuja 7

Kurssimaksu 15,00 €

Yhteislaulua ja muuta mukavaa musisointia Kaislan työ- ja päivätoimintaan osallistuville. Kokoonnutaan syksyllä 2.10., 13.11., 11.12. ja keväällä 15.1., 12.2., 11.3.

1101219

Musiikkituokio Helmiinassa

Kari Keurulainen

Ti 13.00–13.45 12.9.2023–26.3.2024

Ryhmäkoti Helmiina, Sairaalanatie 6

Kurssimaksu 25,00 €

Musisoidaan yhdessä musiikista nauttien. Kokoonnutaan seuraavasti: Syksyllä 12.9., 26.9., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11 ja keväällä 9.1., 23.1., 6.2., 20.2., 12.3. ja 26.3.

Opintosetelikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1101220

Musiikkituokio Lehtolassa

Kari Keurulainen

Ke 14.00–14.45 13.9.2023–3.4.2024

Palvelutalo Lehtola, Lehtotie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Musisoidaan yhdessä musiikista nauttien. Kokoonnutaan seuraavasti: Syksyllä 13.9., 27.9., 11.10., 25.10.,

8.11. ja 22.11. Keväällä 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 6.3. ja 20.3.
Opintosetelikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja
maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20
euron alennuksen.

1101222

Wiitalinnan lauluryhmä

Kari Keurulainen

Ti 14.00–14.45 12.9.2023–26.3.2024

Wiitalinna, Kirkkotie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Musisointia mukavissa merkeissä Wiitalinnassa.

1101223

Lauluista virkeyttä

Kari Keurulainen

Ma 13.00–13.45 25.9.2023–8.4.2024

Viitasaaren palvelukeskus (päiväkeskus), Kappelintie 4

Virkistävä yhteislaulutuokio päiväkeskuksella. Laulamme harmonikkasäestyksen kanssa tuttuja suomalaisia kansanlauluja, virsiä, iskelmiä ja ikivihreitä lauluvihkoista. Jokainen on tervetullut ryhmään mukaan laulamaan laulutaidosta riippumatta tai vain kuuntelemaan.

Pääpaino on musiikin virkistävässä voimassa. Ei ennakoilmoittautumista. Laulutuokiot ovat maksuttomia.

Kokoontumiskerrat syksyllä: 25.9., 23.10., 20.11. ja 11.12. Keväällä: 15.1., 19.2., 11.3. ja 8.4.

Muut musiikkikurssit

1101224

Aikuisten bändikurssi

Jari Jaakonaho, Johannes Lintunen

To 17.15–18.15 14.9.2023–28.3.2024

Haapaniemen koulu/musiikkiluokka, Urheilutie 5

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille yhtymusisoinnista kiinnostuneille aikuisille. Kurssilla harjoitellaan yhtyesoittoa, yhtyeessä toimimista sekä tutkitaan musiikillisia ilmiöitä. Kurssille osallistujalla olisi hyvä olla aikaisempaa kokemusta jostain bändisoitimesta, esim. laulu, piano, kitara, basso tai rummut. Kurssin tarkoitus on harjoitella, joten pitkää soittokokemusta ei kuitenkaan vaadita. Eduksi on, jos nuotinluku tai sointumerkeistä säestäminen on tuttua. Kurssin aikana harjoitellaan yhdessä valittuja kappaleita.

1101227

Karaokeryhmä

Veli-Matti Linna

Ke 18.00–19.30 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu/musiikkiluokka, Urheilutie 5

Kurssimaksu 60,00 €

Opi karaokelaulun saloja ja nauti ryhmässä tekemisestä! Jokainen osallistuja pääsee laulamaan ja esittämään omia suosikkikappaleitaan toisille. Opettaja ohjaa jokaista osallistujaa myös henkilökohtaisesti. Ryhmä soveltuu niin karaokeharrastusta aloittaville kuin kokeneemmillekin laulajille.



KIELET

PIHTIPUDAS

1201101

Suomea ulkomaalaisille

Pentti Ruotsalainen

Ma 9.30–11.30, Pe 9.30–11.30 11.9.2023–23.10.2023

ja 8.1.–12.2.2024

Pihtiputaan etätyöttila Hubteekki, Keskustie 14

Kurssimaksu 60,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tervetuloa opiskelemaan suomen kieltä! Käymme läpi viikonpäivät, kuukaudet, numerot, tutustumisfraaseja ja helppoja kysymyksiä. Tutustumme myös verbityyppihin. Opiskelemme sanastoa ja fraaseja, joita tarvitsemme erilaisissa asioimistilanteissa. Tutustumme myös erilaisiin viranomais- ja uutisteksteihin. Tarpeen mukaan opintojen sisältöä voidaan sovittaa myös kielessä pidemmälle ehtineille. Kurssin kirja: Suomen mestari 1. **Opintosetelikurssi!** Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

VIITASAARI

1201201

Suomea ulkomaalaisille

Jaana Räihälä

Ke 17.00–18.30 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu/luokka 5, Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tervetuloa opiskelemaan suomen kieltä! Käymme läpi viikonpäivät, kuukaudet, numerot, tutustumisfraaseja ja helppoja kysymyksiä. Tutustumme myös verbityyppihin. Opiskelemme sanastoa ja fraaseja, joita tarvitsemme erilaisissa asioimistilanteissa. Tutustumme myös erilaisiin viranomais- ja uutisteksteihin. Tarpeen mukaan opintojen sisältöä voidaan sovittaa myös kielessä pidemmälle ehtineille. Kurssin kirja: Suomen mestari 1. **Opintosetelikurssi!** Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1203201

Englannin jatko

Saara Vellacott

Ke 17.00–18.30 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu/luokka 15, Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Opiskelemme puhumalla, kuuntelemalla ja kirjoittamalla englantia yksin, parityönä ja koko joukolla. Kurssilla käytetään Destinations 4 -oppikirjaa.

1204001

Saksan alkeet verkossa, MOTTI Pielavesi-Keitele

Anneli Niemistö

21.9.–1.12.2023

Kurssimaksu 40,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssilla tehdään interaktiivisia tehtäviä (puhe, kirjoitus). Kurssikirja Freut mich 1. Kurssilla ei ole reaaliaikais- ta opetusta, vaan opiskelijat valitsevat itse viikonpäivän / kellonajan jolloin opiskelevat / tekevät tehtäviä. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiovetusta.

1207102

Espanjan alkeet -verkkokurssi, MOTTI Kiuruvesi

Anna Kaisa Puhakka

Ti 13.00–14.30 19.9.2023–23.4.2024

Kurssimaksu 53,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssi lähtee alkeista. Opiskelemme käytännön puhekieltä arkielämän ja matkailun tilanteissa sekä espanjan kielen perusrakenteita rennossa ilmapiirissä. Kurssi toteutetaan Teams-ohjelmalla. Opiskelija tarvitsee internet-yhteyden ja sähköpostiosoitteen. Opiskelijan ei tarvitse asentaa Teamsia koneelleen, eikä aiempaa kokemusta etäopiskelusta vaadita, sillä opettaja opastaa Teamsin käytössä. Tervetuloa mukaan! ¡Bienvenidos! Oppikirja: Buenas Migas 1 (uudistettu painos 2022). Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiovetusta.

1208202

Italian jatko

Alberto Ferretti

Ma 18.00–19.30 11.9.2023–25.3.2024

Haapaniemen koulu/luokka 5, Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Italian kielen opiskelua jo aiemmin opiskelleille. Kurssilla tutustutaan Italian monipuoliseen kulttuuriin, kartutetaan sanavarastoa, harjoitellaan ääntämistä ja arkipäivän tapahtumiin liittyvien puheilmauksien käyttöä sekä perehdytään kielioppiin. Oppikirja Bella Vista 1.

1298201

Tutustutaan viittomiin, MOTTI Viitaseudun opisto

Serena Niittymäki

Ke 17.30–19.00 27.9.–11.10.2023

Kurssimaksu 15,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tervetuloa tutustumaan viittomiin! Tällä kolmen arki-illan kurssilla opitaan arkipäivän aiheisiin liittyviä viittomia ja perehdytään niiden käyttöön. Kurssi on tarkoitettu kaikille aiheesta kiinnostuneille ja osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta viittomista tai viittomakielestä. Huom.! Ryhmä kokoontuu vain etänä Teamsin välityksellä. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiopetusta.

1298202

Tutustutaan viittomakieleen, MOTTI Viitaseudun opisto

Serena Niittymäki

La 10.00–17.00 28.10.2023

Haapaniemen koulu, Koulukuja 2, Viitasaari

Kurssimaksu 25,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tervetuloa tutustumaan viittomakieleen! Tällä kurssilla saat pintaraapaisun viittomakielestä. Kurssipäivä on tarkoitettu kaikille viittomakielestä kiinnostuneille. Kurssi järjestetään hybridinä, joten muutama kurssilainen voi osallistua myös Teamsin välityksellä. Päivän aikana pidetään lounas- ja kahvitauko. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiopetusta.

1298203

Viron kielen alkeet, MOTTI Sonkajärvi

Sanna-Kaisa Ruoppa

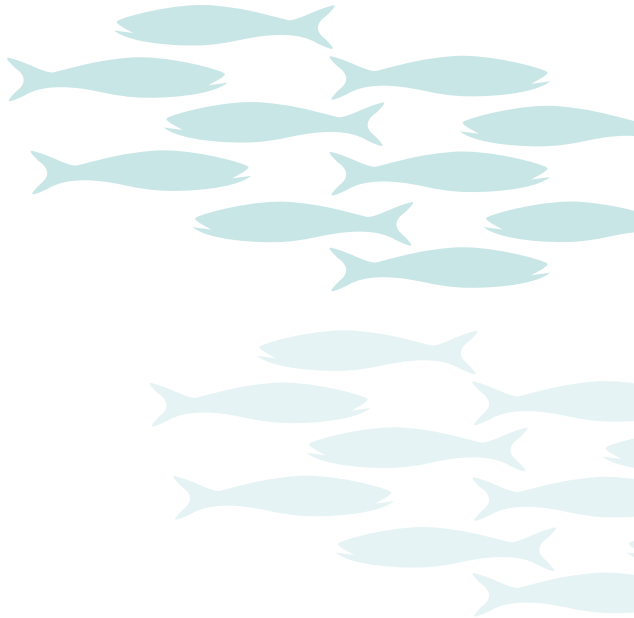
Ti 17.45–19.15 12.9.2023–9.4.2024

Kurssimaksu 50,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Viron kielen alkeiskurssi vasta-alkajille tai jonkin verran kieltä aiemmin opiskelleille. Useisiin kieliin verrattuna sukulaiskielemme viro on suomalaiselle suhteellisen helppo oppia. Viron alkeiskurssilla tutustumme viron kieleen ja kulttuuriin leppoisasti keskustellen, lukien ja erilaisia harjoituksia tehden. Opiskelemme ääntä-

mistä, arkipäivään ja matkailuun liittyvää sanastoa, käytetyimpiä fraaseja ja kohteliaisuuksia sekä peruskielioppia. Kurssille voi osallistua joko paikan päällä tai etäyhteydellä. Oppikirjana Renate Pajusalu (ym.): Meie keelesild: viron kielen oppikirja. Tere tulemast eesti keele algkursusele! Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiopetusta.



TIETOTEKNIikka

PIHTIPUDAS

3401101 Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., syksy

Kari Heikkilä

Pe 10.00–16.00 27.10.–17.11.2023

Pihtiputaan etätyötila Hubteekki, Keskustie 14

Kurssimaksu 50,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi on tarkoitettu tietotekniikan vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat varmuutta omaan tietotekniseen osaamiseensa. Opetuksen sisältö sovitaan opettajan ja opiskelijan kesken. Opetettavia asioita voivat olla esimerkiksi tietoteknisen laitteen käyttö (PC-tietokone, älypuhelin, tabletti, navigaattori tms.), sosiaalisen median käyttö (Facebook, Instagram, Twitter), sähköpostin käyttö, nettipankin käyttö, eri nettipalveluiden käyttö (KELA, Kanta, OmaVero jne.), videopalveluiden käyttö (Yle-Areena, Katsomo, Ruutu, YouTube), verkkokauppoista tilaaminen, toimisto-ohjelmien käyttö (Word, Excel, PowerPoint), yksinkertainen kuvan-, äänen- ja/tai videonkäsittely jne.

Huom! Kotiopetus ei ole mahdollista. Henkilökohtaisten nettipankkitunnusten hankkiminen on suositeltavaa, mikäli sellaisia ei omista ennestään. Myös omien laitteiden tuominen mukana on suositeltavaa, muttei välttämätöntä. Jokaiselle opiskelijalle henkilökohtaista opetusta 4x45 min. (50 €). Opettaja ottaa oppilaaseen yhteyttä viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista sopiakseen tuntiajan.

3401102 Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., kevät

Kari Heikkilä

Pe 10.00–16.00 2.2.–23.2.2024

Pihtiputaan etätyötila Hubteekki, Keskustie 14

Kurssimaksu 50,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi on tarkoitettu tietotekniikan vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat varmuutta omaan tietotekniseen osaamiseensa. Opetuksen sisältö sovitaan opettajan ja opiskelijan kesken. Opetettavia asioita voivat olla esimerkiksi tietoteknisen laitteen käyttö (PC-tietokone, älypuhelin, tabletti, navigaattori tms.), sosiaalisen median käyttö (Facebook, Instagram, Twitter), sähköpostin käyttö, nettipankin käyttö, eri nettipalveluiden käyttö (KELA, Kanta, OmaVero jne.), videopalveluiden käyttö (Yle-Areena, Katsomo, Ruutu, YouTube), verkkokaupoista tilaaminen, toimisto-ohjelmien käyttö (Word,

Excel, PowerPoint), yksinkertainen kuvan-, äänen- ja/tai videonkäsittely jne.

Huom! Kotiopetus ei ole mahdollista. Henkilökohtaisten nettipankkitunnusten hankkiminen on suositeltavaa, mikäli sellaisia ei omista ennestään. Myös omien laitteiden tuominen mukana on suositeltavaa, muttei välttämätöntä. Jokaiselle opiskelijalle henkilökohtaista opetusta 4x45 min. (50 €). Opettaja ottaa oppilaaseen yhteyttä viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista sopiakseen tuntiajan.

VIITASAARI

3401201 Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., syksy

Kari Heikkilä

To 10.00–16.00 26.10.–16.11.2023

Kirjasto, Viitasaari, Koulukuja 6

Kurssimaksu 50,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi on tarkoitettu tietotekniikan vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat varmuutta omaan tietotekniseen osaamiseensa. Opetuksen sisältö sovitaan opettajan ja opiskelijan kesken. Opetettavia asioita voivat olla esimerkiksi tietoteknisen laitteen käyttö (PC-tietokone, älypuhelin, tabletti, navigaattori tms.), sosiaalisen median käyttö (Facebook, Instagram, Twitter), sähköpostin käyttö, nettipankin käyttö, eri nettipalveluiden käyttö (KELA, Kanta, OmaVero jne.), videopalveluiden käyttö (Yle-Areena, Katsomo, Ruutu, YouTube), verkkokauppoista tilaaminen, toimisto-ohjelmien käyttö (Word, Excel, PowerPoint), yksinkertainen kuvan-, äänen- ja/tai videonkäsittely jne. Huom! Kotiopetus ei ole mahdollista. Henkilökohtaisten nettipankkitunnusten hankkiminen on suositeltavaa, mikäli sellaisia ei omista ennestään. Myös omien laitteiden tuominen mukana on suositeltavaa, muttei välttämätöntä. Jokaiselle opiskelijalle henkilökohtaista opetusta 4x45 min. (50 €). Opettaja ottaa oppilaaseen yhteyttä viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista sopiakseen tuntiajan.

3401202

Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., kevät

Kari Heikkilä

To 10.00–16.00 1.–22.2.2024

Kirjasto, Viitasaari, Koulukuja 6

Kurssimaksu 50,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit
eivät käy tälle kurssille.

Kurssi on tarkoitettu tietotekniikan vasta-alkajille sekä niille, jotka haluavat varmuutta omaan tietotekniseen osaamiseensa. Opetuksen sisältö sovitaan opettajan ja opiskelijan kesken. Opetettavia asioita voivat olla esimerkiksi tietoteknisen laitteen käyttö (PC-tietokone, älypuhelin, tabletti, navigaattori tms.), sosiaalisen median käyttö (Facebook, Instagram, Twitter), sähköpostin käyttö, nettipankin käyttö, eri nettipalveluiden käyttö (KELA, Kanta, OmaVero jne.), videopalveluiden käyttö (Yle-Areena, Katsomo, Ruutu, YouTube), verkkokoupoista tilaaminen, toimisto-ohjelmien käyttö (Word, Excel, PowerPoint), yksinkertainen kuvan-, äänen- ja/tai videonkäsittely jne.

Huom! Kotiopetus ei ole mahdollista. Henkilökohtaisen nettipankkitunnusten hankkiminen on suositeltavaa, mikäli sellaisia ei omista ennestään. Myös omien laitteiden tuominen mukana on suositeltavaa, muttei välttämätöntä. Jokaiselle opiskelijalle henkilökohtaista opetusta 4x45 min. (50 €). Opettaja ottaa oppilaaseen yhteyttä viimeistään viikkoa ennen kurssin alkamista sopiakseen tuntiajan.



ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

VIITASAARI

1102201

Aikuisten teatteriryhmä

Veli-Matti Linna

Ma 16.30–18.45 11.9.2023–25.3.2024

Nuorisotalo/Teatteri, Koulukuja 8

Kurssimaksu 70,00 €

Teatteriryhmä kaikenikäisille aikuisille.

Teemme huvittoman hauskaa näyttämötaidetta ja valmistamme yhdessä esityksen keväälle, tervetuloa!

1106203

Voimaantuen runopoluilla

Jarna Pihlajamäki

Pe 10.30–13.00 22.9.2023–3.5.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Aikuisille suunnatulla Voimaantuen runopoluilla -kurssilla tutustumme runouden maailmaan lukien ja kuunnellen, runoista oivaltaen ja hämmästyen sekä säkeitä itse kirjoittaen. Runoillemme itsestämme ja maailmastamme ammentaen, kirjoitamme ennen kaikkea itsellemme, mutta tänä syksynä on mahdollisuus myös osallistua yhteiseen runomatineaan. Tutustumme ohjaajan kutsu- mana runokuviin, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lyyri- siin maisemiin. Kokeilemme itsekin! Runopolulla aistien ja oivaltaen kokeilemme laittaa sanat, ajatuksemme, kokemuksemme, unemme, toiveemme ja mielikuvituk- semme runon muotoon. Me annamme sanoille luvan paljastaa ja piilottaa.

Runopolulla luemme myös muiden kirjoittajien ja runoi- lijoiden runoja, ajatelmia, kuvamaalauksia. Istahdamme runopolun varteen säepiknikille ja annamme runouden voimaannuttaa! Aiempaa kirjoitusharrastuneisuutta ei tarvita. Kokoontumiset syksyllä 2023: 22.9., 6.10., 27.10, 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. ja lukuharkat matineaan osallis- tuville 8.12. sekä itse matinea ma 11.12. ja keväällä 2024: 26.1., 2.2., 16.2., 15.3., 5.2., 19.4., 3.5.

1106204

Luovat sanat

Jarna Pihlajamäki

La 10.00–15.00 23.9.2023–27.4.2024

Haapaniemen koulu/Tekstiilityön luokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 80,00 €

Yli 16-vuotiaille suunnatussa Luovat sanat -ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisu- sanoittaa mielikuva. Tervetuloa myös uudet opiskeli- jat kirjoittamaan! Ryhmässä jokaisella on tila avata ja sulkea teksti niin halutessaan, tarjota se kuulijalle tai säilyttää se omana yksityisyytenään, kohdata toisen

kirjoittajan sanallinen maailma – ja ennen kaikkea hengittää luovuuden aikaansaamaa satoa. Ryhmässä kirjoittaminen on elämys! Kuljetaan yhdessä eri kirjalli- suuden tyyliuuntien ja lajien (genret) poluilla. Aiempaa kirjoitusharrastuneisuutta ei tarvita. Kokoontumiset syksyllä 23.9., 28.10., 11.11., 18.11., 2.12. ja keväällä 27.1., 10.2., 9.3., 23.3., 13.4. ja 27.4.

1106206

Terapeuttinen satu -intensiivikurssi

Jarna Pihlajamäki

La 10.00–17.00, Su 10.00–17.00 4.–5.5.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus, opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 35,00 €

Sadut ovat silta lapsuuteemme. Sadut ovat polku alita- juntaiseen, mielikuvitukseemme, ohitettuun sisimpääm- me, mutta myös luovuuteemme. Sadut kutsuvat meidät muistamaan, heittäytymään, luomaan, tuntemaan. Satukurssilla saamme löytää tiemme tarujen maailmoi- hin erilaisten satuhahmojen kautta ja saamme tuntea satujen terapeuttisen ja mieltä hoitavan vaikutuksen. Kurssin aikana pidämme pieniä ohjaajan luotsaamia satutuokioita tai –retkiä toinen toisillemme lukien ja kokeilemme ennen kaikkea kirjoittaa oman voimasa- tumme.

1106207

Runouden verkkokurssi, MOTTI Pielavesi-Keitele

Ulla Korhonen

Ma 9.00–11.00 18.9.–27.11.2023

Kurssimaksu 24,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Runouden verkkokurssilla lähestytään runoutta erilais- ten harjoitusten avulla ja kirjoitetaan lyyrisiä tekstejä terapeuttisesti, intuitiivisesti sekä omaa ääntä hakien. Kurssilla on tärkeää osallistua yhteiseen keskusteluun sekä palautteen antoon. Kurssi toteutetaan Campwi- re-kurssialustalla, joka on ihanan selkeä ja visuaalinen ja joka sopii hyvin kaikenikäisille. Maanantaisin klo 9 julkaistaan viikon uusi materiaali. Kurssi on osa kansalai- sopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilai- tosten etä- ja hybridiovetusta.

1106208

Itsensä kehittämisen ja luovan kirjoittamisen -verkkokurssi, MOTTI Pielavesi-Keitele

Ulla Korhonen

Ma 9.00–11.00 18.9.–27.11.2023

Kurssimaksu 24,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssi sopii kaikille kirjoittajille, jotka ovat kiinnos- tuneet syventämään itsensä kehittämisen taitojaan. Kurssilla opitaan mm. tunnettyöskentelyä, mielen hiljentämistä, kuunnellaan rentoutus- ja meditaatiohar-

joituksia sekä kirjoitetaan luovasti, terapeutillisesti ja intuitiivisesti. Materiaalit jaetaan ilmoitettuna kurssipäivänä Campwire-verkkokurssialustalle, joka toimii koko kurssin ajan kokoontumispaikkana. Kurssilaiset eivät kokoonnu tiettyyn kellonaikaan, vaan tekevät ja harjoitukset tehdään itsenäisesti. Kurssi sopii kaiken tasoisille osallistujille. Maanantaisin klo 9 julkaistaan viikon uusi materiaali. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiopetusta.

1106209 **Intensiivinen runouden verkkokurssi,** **MOTTI Pielavesi-Keitele**

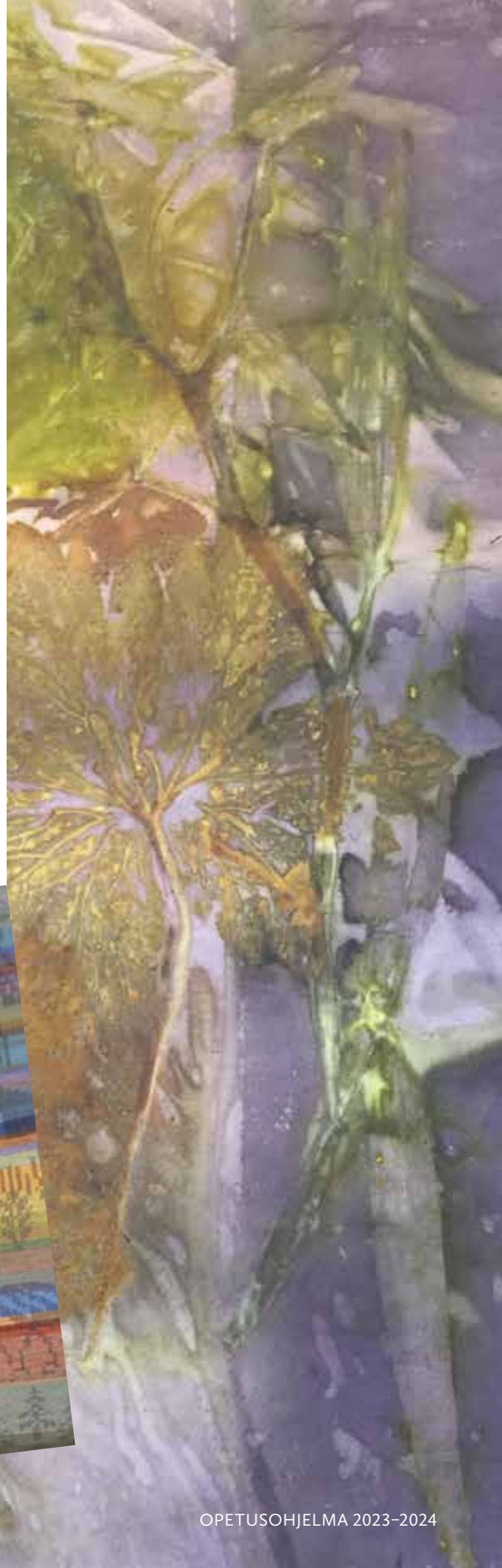
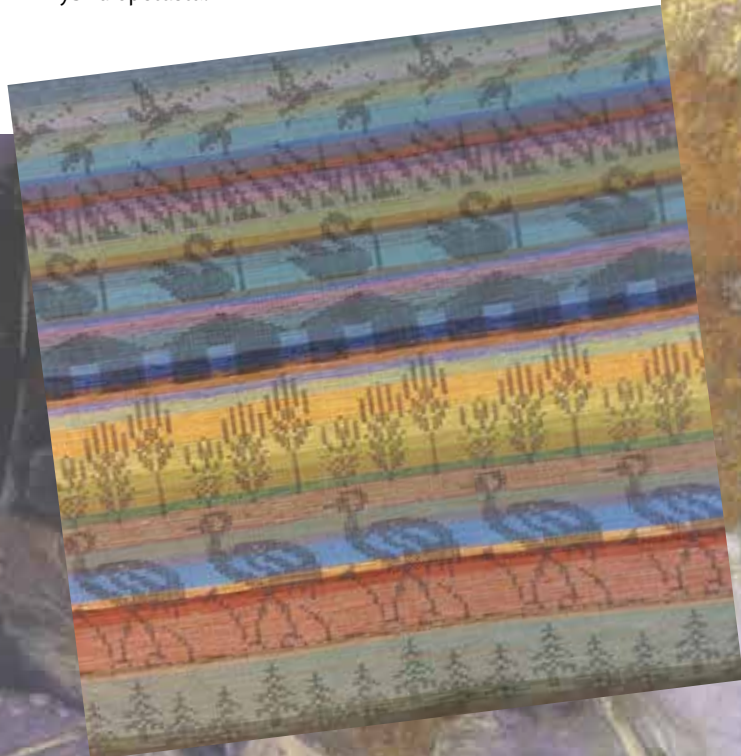
Ulla Korhonen

Ma 9.00–11.00 23.10.–13.11.2023

Kurssimaksu 15,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kurssi koostuu kolmesta osasta joka viikko: 1. Viikkotehtävä, jossa harjoitellaan oman lyyrisen äänen löytymistä sekä rohkeutta itseilmaisuun ilottelun ja irtioton avulla. Viikkotehtävät vaihtuvat viikoittain (koko kurssilla 4 viikkotehtävää). 2. Jatkotarinaruno: Kurssilaiset kirjoittavat yhteisen runon, jonka pääteema valitaan yhdessä. Yhteistä runoa kirjoitetaan jokaisella kurssin viikolla. 3. Piiri-tehtävä, jossa "piirin" keskellä on joka viikko 2-3 kurssilaista (riippuen osallistujamäärästä). Piirin keskellä oleva lähettää kurssialustalle oman runonsa ja muut kurssilaiset kommentoivat ja arvostelevat runoja lempeästi. Maanantaisin klo 9 julkaistaan viikon uusi materiaali. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiopetusta.



KUVATAITEET JA MUOTOILU

PIHTIPUDAS

1103101

Lasten kuvia

Pekka Ojakangas

Pe 17.00–18.30 15.9.2023–29.3.2024

Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 60,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tässä ryhmässä tarjotaan kuvataiteen perusteita ja syventävimpiäkin tehtäviä lähinnä alakouluikäisille, jotka viihtyvät värien ja siveltimien parissa. Aiheet työskentelyyn saamme lasten omasta kokemusmaailmasta: eläimistä, luonnonilmiöistä ym. Savi ja kolmiulotteinen rakentaminen täydentävät mukavasti koulun kuvataideopetusta. Työskentelyä räätälöidään tarvittaessa kurssilaisten mukaan. Käytetyt tarvikkeet laskutetaan kurssin loputtua. Tervetuloa!

1103103

Maalaus ja linoakaiverrus

Pekka Ojakangas

Ma 18.00–20.15 18.9.2023–25.3.2024

Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Tällä kurssilla voit esimerkiksi tehdä pari näyttävää akvarellia kehystyksineen, maalata lempimaisemasi öljyväreillä tai hurahtaa linoakaiverrukseen ammattimaisilla välineillä. Ohuet kaivertimet antavat runsaasti mahdollisuuksia taiteen tekemiseen (googlaa lino art).

Opintosetelikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1103104

Stressinpoistoa tietoisien taiteen keinoin -viikonloppukurssi **Uusi kurssi!**

Jonna Luopajarvi

La 10.00–17.30, Su 10.00–17.30 9.–10.12.2023

Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 35,00 €

Tule taiteilemaan itsesi irti stressistä! Kurssi tutustuttaa sinut tietoiseen läsnäoloon ja itseilmaisuun, keskipisteenä rentoutuminen ja stressin lieventäminen tai ennaltaehkäisy. Kevyiden harjoitteiden ja rennon ilmapiirin myötä aiempaa harrastuneisuutta kuvataiteen parissa ei tarvita - tuo vain itsesi! Ota mukaan lyijykynä, paperia ja vesiväripaletti. Tarvikkeita saa myös kurssipaikalta pientä summaa vastaan, varaa tarvittaessa rahaa mukaan. Kurssiviikonlopon aikana taiteilemme, teemme läsnäoloharjoituksia, hörpimme kahvia, juttelemme ja palaudumme stressin jäljiltä. Päivään sisältyy

puolen tunnin lounastauko, joten eväät mukaan. Olet sydämellisesti tervetullut antamaan itsellesi omaa aikaa iloisessa seurassa taiteen tekemisen äärellä!

1103105

Työkeskuksen taidetuokio

Jonna Luopajarvi

Ma 11.15–12.15 11.9.2023–25.3.2024

Työkeskus/pienryhmätila, Metsätie 5

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla tehdään luovia töitä askartelun ja käsityön merkeissä. Huom. Kokoonumisaika tarkistetaan opettajan työjärjestyksen varmistuttua. Kurssi ei kokoonnu viikoilla 38 ja 39.

VIITASAARI

1103201

Kuvia, 9–13-vuotiaat

Pekka Ojakangas

Ti 15.30–17.00 12.9.2023–26.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka,

Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tässä ryhmässä tarjotaan monipuolista kuvataideopetusta pääsääntöisesti 9–13-vuotiaille lapsille. Kiinnostus piirtämiseen ja maalaamiseen on kuitenkin tärkeämpää kuin ikärajat. Aiheet työskentelyyn saadaan lasten omasta kokemusmaailmasta: eläimistä, luonnonilmiöistä ym. Savi ja kolmiulotteinen rakentaminen täydentävät mukavasti koulun kuvataideopetusta. Käytetyt tarvikkeet laskutetaan kurssin loputtua. Tervetuloa!

1103202

Taidetuokio erityisryhmille

Alberto Ferretti

Ke 13.00–14.30 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka,

Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Erityisryhmien taidetuokio on tarkoitettu erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Kurssilla tehdään taidetta eri materiaaleilla ja työtaivoilla, mm. savitöitä, maalaus- ta, piirtämistä, askartelua sekä mosaikki- ja kipsitöitä. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan.

1103203

Kuvanveisto

Alberto Ferretti

Ke 18.00–20.30 13.9.2023–27.3.2024

Kartano, Koulutie 4

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla valmistetaan veistoksia erilaisia kuvanveistotekniikoita käyttäen kipsistä, savesta, betonista tai

pronsista. Kurssilla voi valmistaa myös puutarhaveistoksia. Teoksia voi tehdä mallista tai oman suunnittelun mukaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin harrastaneille, kaikille kuvanveistosta kiinnostuneille.

1103204 **Aikuisten taidekoulu**

Pekka Ojakangas

Ke 18.00–20.15 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Tällä kurssilla voit tutustua monipuolisesti kuvataiteen maailmaan mielenkiintoisia harjoitustöitä tehden. Talven aikana käymme läpi maalaamisen monimuotoisuutta ja tutustumme kuvataiteen tyylisuuntiin, tekniikoihin sekä mielenkiintoisiin kuvataiteilijoihin. Voit myös syventyä esim. öljyvärimaalaukseen. Tarvikkeita voit hankkia opettajan kautta. Kouluikäisetkin harrastajat ovat tervetulleita ryhmään.

1103205 **Valokuvauksen peruskurssi**

Alpo Syvänen

Su 13.00–16.00 24.9.–11.11.2023

Lukion ATK-luokka

Kurssimaksu 35,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille valokuvauksesta kiinnostuneille ja sopii hyvin niin valokuvauksen alkeita opetteleville, kuin myös jo hieman pidemmällekin ehtineille. Et tarvitse kurssille omaa kameraa, mutta jos sellaisen omistat, niin ota se toki mukaan. Kurssin aikana mm. käymme jutustelun ohella syksyisellä luontokuvaretkellä ja mahdollisuuksien mukaan poikkeamme myös jonain iltana kuvaamaan revontulia. Kurssilla pohdimme mm. kuvan valotusta, sommittelua, kameran käyttöä, kuvien lataamista ja tallentamista tietokoneelle jne. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Kurssi alkaa su 24.9. klo 13.00–16.00. Sovimme ensimmäisellä tapaamisella kurssin muun aikataulun, kokoontumiskertoja 5.

1103206 **Valokuvauksen jatkokurssi**

Alpo Syvänen

Su 13.00–16.00 26.11.2023–4.5.2024

Lukion ATK-luokka

Kurssimaksu 35,00 €

Kurssi on tarkoitettu valokuvauksesta kiinnostuneille ja sopii hyvin jatkokurssiksi aiemmin syksyllä valokuvauksen perusasioihin perehtyneille. Mukaan toki pääsee ihan aloittelijakin ja tarpeen vaatiessa varaamme heille sopivan perehdytysajan. Kurssin aikana mm. käymme jutustelun ohella luontokuvaretkellä ja mahdollisuuksien mukaan poikkeamme jonain iltana kuvaamassa revontulia. Meillä on myös tilaisuus kokeilla studiosalamoiden käyttöä ja ylipäätään pyrimme tutkiskelemaan valon merkitystä valokuvauksessa. Lämpimästi terve-

tuloa mukaan! Kurssi alkaa su 26.11. klo 13.00–16.00. Sovimme ensimmäisellä tapaamisella kurssin muun aikataulun, kokoontumiskertoja 7.

1103207 **Linoleikkaus- ja metalligrafikka**

Pekka Ojakangas

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 10.2.–10.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla voidaan valmistaa taidokkaita, yksityiskohtaisia linografiikkavedoksia sekä värikylläisiä, sävykkäitä linovedoksia. Kuivaneulatekniikassa kaiverretaan kuva kuparilaatalle ja vedostetaan grafiikanprässillä. Kaiverrettuja linolaattoja voi käyttää mainiosti myös esim. keramiikan koristelussa. Tarvikkeita saa kurssin opettajalta. Kurssi kokoontuu la 10.2., la 24.2. sekä la-su 9.-10.3.2024.

1103208 **Stressinpoistoa tietoisien taiteiden keinoin -viikonloppukurssi Uusi kurssi!**

Jonna Luopajarvi

La 10.00–17.30, Su 10.00–17.30 13.-14.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 35,00 €

Tule taiteilemaan itsesi irti stressistä! Kurssi tutustuttaa sinut tietoiseen läsnäoloon ja itseilmaisuun, keskipisteenä rentoutuminen ja stressin lieventäminen tai ennaltaehkäisy. Kevyiden harjoitteiden ja rennon ilmapiirin myötä aiempaa harrastuneisuutta kuvataiteen parissa ei tarvita - tuo vain itsesi! Ota mukaan lyijykynä, paperia ja vesiväripaletti. Tarvikkeita saa myös kurssipaikalta pientä summaa vastaan, varaa tarvittaessa rahaa mukaan. Kurssiviikonlopun aikana taiteilemme, teemme läsnäoloharjoituksia, hörpimme kahvia, juttelemme ja palaudumme stressin jäljiltä. Päivään sisältyy puolen tunnin lounastauko, joten eväät mukaan. Olet sydämellisesti tervetullut antamaan itsellesi omaa aikaa iloisisessa seurassa taiteen tekemisen äärellä!

KÄDEN TAIDOT

PIHTIPUDAS

1104101

Käsitöiden päiväryhmä

Katariina Kattelus

Ma 12.00–14.15 11.9.2023–15.4.2024

Putaanvirran koulu, tekstiiliyöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 80,00 €

Kokoonnumme hyvällä päivänvalolla suunnittelemaan ja toteuttamaan mitä erilaisempia käsitöitä. Voit saattaa loppuun aikaisempia omia, kesken jääneitä projektejasi tai valita aivan uuden tekniikan. Voimme työskennellä lankatekniikoiden parissa puikoin, koukuin, neuloen, virkatien, koutien, solmeillen, tuftaten, kirjoen jne. Käytössämme ovat ompelukoneet, saumurit, neulekoneet ja märkätyötilat värjäykseen tai vaikkapa pesukoneessa huovuttamiseen. Tekniikoiden yhdistämisen mahdollisuudet ovat lähes rajattomat – tervetuloa ideoimaan, innostumaan ja onnistumaan!

1104102

Särkiharjun tekstiilityöt

Katariina Kattelus

Ma 18.00–20.15 11.9.2023–15.4.2024

Särkiharjun koulu, Reisjärventie 3273
Kurssimaksu 80,00 €

Suunnitellaan ja toteutetaan uusia käyttö- ja koriste-tekstiileitä kangaspuilla. Työskennellään kurssilaisten mieltymysten mukaan esim. tuftaten, makrame-solmeillen, puikoin, koukuin, ommellen, värjäten, kirjoen ja neulahuovuttaen. Tervetuloa iästä riippumatta ideoimaan ja toteuttamaan!

1104103

Puutyöt

Antti Lahtinen

Ma 17.30–19.45 11.9.2023–25.3.2024

Putaanvirran koulu/teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4
Kurssimaksu 80,00 €

Tutustutaan puun työstämiseen valmistamalla kodin kalusteita ja käyttöesineitä. Opintoryhmään voivat osallistua sekä kokeneet että uudet puutyön harrastajat.

1104104

Lankatyöt ja ompelu

Pauliina Koivisto

Ti 17.00–19.15 12.9.2023–19.3.2024

Putaanvirran koulu, tekstiiliyöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 70,00 €

Anna lankojen ja kankaiden lumota! Uppoudu neulontaan, virkkaukseen, nypläykseen tai ompeluun hyvässä seurassa. Tee ja kokeile uutta, vaikka elämäsi ensimmäiset villasukat, tai korjaa ja tuunaa vanhaa itselle tai lahjaksi.

1104106

Entisöinti

Antti Lahtinen

Ti 17.30–19.45 12.9.2023–26.3.2024

Putaanvirran koulu/teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4
Kurssimaksu 70,00 €

Tutustutaan entisöinnissä käytettäviin tekniikoihin ja työtapoihin korjauksesta pintakäsittelyyn. Tarvittaessa voidaan työstää myös metallia.

1104107

Kojolan kädentaidot

Katariina Kattelus

Ke 9.30–11.45 13.9.2023–10.4.2024

Kojolan koulu, Kojolantie 317
Kurssimaksu 80,00 €

Jatketaan erilaisten, yhdessä valittujen käsityötekniikoiden parissa, mm. tuftaus, makrame, puikoin, koukuin, ommellen, neulahuovuttaen, kirjoen, ryijyjä ommellen, tekniikoita yhdistellen. Tule mukaan ideoimaan!

1104108

Kudonnan päiväryhmä

Katariina Kattelus

Ke 13.15–15.30 13.9.2023–10.4.2024

Putaanvirran koulu/kudontaluokka, Koulutie 4
Kurssimaksu 80,00 €

Lähde rohkeasti toteuttamaan tämän päivän tekstiileitä monipuolisilla materiaaleilla. Et tarvitse aikaisempaa kokemusta – yhdessä oppien suunnittelemme muuntuvat loimet, joista jokainen saa omilla kudevalinnoillaan itselleen sopivat tekstiilit. Samalla opimme kankaankudonnan vaiheet alusta alkaen tuotteen viimeistyksiin asti. Käytössämme myös atk-avusteiset- ja damastikangaspuut, joilla työskentely antaa lukemattomia mahdollisuuksia kuviollisten kankaiden suunnitteluun ja toteutukseen. Kutoa voi omalla vuorollaan itselleen sopivana aikana, myös viikonloppuisin. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

Opintosetelikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1104109

Kudonnan iltaryhmä

Katariina Kattelus

Ke 17.30–19.45 13.9.2023–10.4.2024

Putaanvirran koulu/kudontaluokka, Koulutie 4
Kurssimaksu 80,00 €

Oletko haaveillut kudontaharrastuksen aloittamisesta – hypää rohkeasti joukkoomme hurahtamaan innostavien materiaalien ja nykypäivän tekstiilien loputtomaan valikoimaan! Voit olla vasta-alkaja tai jo pidemmälle ehtinyt, jolle ilta-aikaan kokoontuminen sopii parhaiten. Ideoimme yhdessä toteutettavat työt ja rakennamme yhteiseen käyttöön tarkoitetut loimet, joista jokainen saa omilla valinnoillaan itselleen sopivat tekstiilit. Sa-

malla opimme kankaan kutomisen kaikki vaiheet loimen luomisesta tekstiilien viimeistykseen. Kutoa voi omalla vuorollaan itselleen sopivana aikana, myös viikonlop-puisin. Käytössä ovat myös damasti- ja atk-avusteiset kangaspuut lukemattomine toteutusmahdollisuuksi-neen. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104110

Alvajärven kädentaidot

Maija Jämsén

To 17.30–19.45 14.9.2023–28.3.2024

Alvajärvi/Kauppakuja 10

Kurssimaksu 70,00 €

Suunnitellaan taas uusia loimia kudontaan ja sen ohessa neulotaan, virkataan, solmeil-laan ym. kurssilaisten toiveiden mukaan.

Opintosetelikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1104111

Rönnynkylän käsityöt

Katariina Kattelus

To 18.00–20.15 14.9.2023–18.4.2024

Rönny, Peningintie 8

Kurssimaksu 80,00 €

Aloitamme työkauden erilaisten lankaprojektien parissa - neulonnan niksit ja tekniikat, varrasvirrkaus, koukkuaminen, salomonin solmut, kirjonnan ideat, makrame yms. Voimme myös ommella ja yhdistää tekniikoita haluamallamme tavalla. Tule mukaan rentoon ilmapiiriin ideoimaan ja toteuttamaan!

1104112

Kädet savessa, keramiikan ja taiteen päiväryhmä

Pekka Ojakangas

Pe 12.30–14.45 15.9.2023–29.3.2024

Putaanvirran koulu/keramiikkaluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 70,00 €

Tässä ryhmässä on mahdollista toteuttaa itseään monipuolisesti käsityön ja taiteen saralla. Keramiikka, lasityöt ja kuvataiteet suovat runsaasti vaihtoehtoja aktiiviselle kurssilaiselle. Tekemisen pääpaino on keramiikassa, näyttävissä lasituksissa ja koristelussa. Mukava yhdessäolo ja käsillä tekeminen antavat virtaa päiviksi eteenpäin.

1104113 Raku-kurssi

Pekka Ojakangas

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 7.–15.10.2023

Putaanvirran koulu/keramiikkaluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 25,00 €

Rakukeramiikkakurssi perustuu vanhaan japanilaiseen polttomenetelmään jossa tuli, savu, vesi ja lasitteet tekevät esineistä persoonallisia ja usein ennalta arvaamatomia. Kurssi kokoontuu la 7.10. ja su 15.10. Tervetuloa.

1104114

Pikkunikkarit-nikkarointipaja aikuiselle ja lapselle

Antti Lahtinen

To 17.30–19.00 26.10.2023–28.3.2024

Putaanvirran koulu/teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4
Kurssimaksu 50,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi tarkoitettu 5–12-vuotiaille aikuisen mukana. Huom. Tälle kurssille LAPSI ILMOITETAAN KURS-SILAISEKSI ja hänen mukanaan tuleva aikuinen voi vaihdella. Tutustutaan puun työstämiseen ja kiinnitystai-poihin. Mahdollisuus myös kunnostaa omia huonekaluja tai kodin tarve-esineitä yhteistyössä lapsen kanssa. Materiaalit laskutetaan erikseen opiston tarvikkeita käytettäessä, myös omia materiaaleja voi tuoda.

1104115

Tutustu dreijaukseen

Jonna Luopajarvi

To 16.30–18.45 14.9.2023–28.3.2024

Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 70,00 €

Oletko aina halunnut pyöräyttää itsellesi teepannun, kukkaruukun tai kahvikupin? Vaikka aloitammekin simppeillä kulholla, tällä aikuisille suunnatulla kurssilla tutustumme dreijauksen saloihin: dreijan käyttöön, saven kanssa työskentelyyn ja töiden lasitukseen. Käyttämäsi savi ja lasitteet laskutetaan käyttömäärän mukaan kurssin lopussa. Varaa mukaasi käsiä kosteutta-va käsirasva ja tule dreijaamaan pääsi pyörälle! Huom. Ryhmä ei kokoonnu 21.9. eikä 28.9.

1104116

Unelmien kangaskassit **Uusi kurssi!**

Katariina Kattelus

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 10.–11.11.2023

Putaanvirran koulu, tekstiiliyöluokka/A217, Koulutie 4

Kurssimaksu 25,00 €

Kaipaatko persoonallista, sopivan kokoista laukkua kuljettamaan mukanaasi kaiken tarpeellisen? Tai tyylik-käämpää vaihtoehtoa kaupan kestokasseille? Kankaaksi sopivat riittävän napakat kankaat (esim. panama/can-vas/markkiisikankaat) tai sitten hyödynnetään kaappien kätköistä löytyvät, hauskan näköiset kankaat, jotka voidaan tarvittaessa vahvistaa silittämällä kiinnittyvällä vahvikkeella ja vahata. Pienille kangaspaloille voimme tarvittaessa värjätä/maalata parikankaita. Valitse sinua parhaiten palvelevat kaavat ja hurata unelmiesi kan-gaskassi tai koko setti pe–la 10.–11.11.

1104117

Ekoprintti – väriä luonnosta

Katariina Kattelus

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 22.–30.9.2023
Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 35,00 €

Tallennetaan talveen valmistautuvien kasvien salatut värit kankaalle tai papereille! Ekoprintin myrkytön tekniikka mahdollistaa työskentelyn myös lasten kanssa ja yllättää tekijänsä kauneudellaan! Kankaiksi soveltuvat parhaiten (miehellään jo käytössä hieman pehmenneet) puuvilla- ja pellavakankaat, paperiksi akvarellipaperi. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kankaat pohjustetaan. Kerää mukaasi lehtiä (poimulehteä, lupiinia, raparperia, leskenlehteä, pionia, voikukkaa ym.) Lisätietoa ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Kokoontumiskerrat 22.-23.9. ja 29.-30.9.

1104118

Onnistu ommellen

Katariina Kattelus

Pe 17.00–19.15, La 10.00–15.00 1.12.2023–20.1.2024
Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 50,00 €

Onko sinulla suosikkivaate, josta haluaisit saada kaavan ja uusia versioita siitä? Kenties se on vaatekaapissa "kutistunut", ja kaipaisi päivitystä...tule tekemään siitä uusi, parempi versio! Vaihtoehtoisesti käytetään valmis-kaavoja, joita kuositellaan ja muotoillaan omia mittoja vastaaviksi. Voit ottaa myös kurssisi tavoitteeksi katsoa, mitä saat irti omasta ompelukoneestasi tai jatkaa omia, aikaisemmin kesken jääneitä projektejasi ompelulanien tapaan. Tarvittaessa tilataan netistä kankaita yhteistilauksena. Huom. kurssi sijoittuu jouluihin ja tammikuulle. Kokoontumiskerrat 1.-2.12., 8.-9.12., 12.-13.1. ja 19.-20.1.

1104119

Paljasjalkakengä-kurssi Uusi kurssi!

Katariina Kattelus

Pe 17.30–19.45, La 10.00–15.00 6.–28.10.2023
Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 35,00€

Ompele kankaiset paljasjalkakengät pehmeää askelusta varten. Näiden kenkien ompelu onnistuu tavallisella ompelukoneella ja suurin osa tarvikkeista löytyy tavallisista kangaskaupoista. Kengät kannattaa tehdä napakasta kankaasta, voit esimerkiksi ottaa vanhat farkut uuteen käyttöön tai muuten hyödyntää kierrätysmateriaaleja. Ulkokäyttöön sopivaa pohjamateriaalia voit ostaa opettajalta (n. 12-15€ /kenkäpari). Kurssilla annetaan ohjeet kaavan piirtämiseen omien jalkojen mukaan. Tärkeimmät tiedot kaavoista, materiaaleista ja tarvikkeista lähetetään ryhmätekstiviestinä ilmoittautuneille ennen kurssin alkua - ilmoittaudu siis ajoissa. Kokoontumiskerrat pe 6.10. klo 17.30-19.45 ja la 7.10. ja 28.10 klo 10-15.

1104120

Erinomainen etsi Uusi kurssi!

Katariina Kattelus

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 2.–17.2.2024
Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 35,00 €

Valkoetsin avulla loihdit esiin kuvioita kankaan pohjaväriin sävyistä ja pigmenttivärietsin avulla annat lisäksi uuden värin kuvioille. Näiden kahden tekniikan yhdistäminen kankaiden värjäyksen lisäksi antaa kuvioinnille lähes rajattomat mahdollisuudet. Tule uudistamaan tai tekemään kokonaan uutta. Valitse napakka, joustamaton kangas, ja tule tekemään yksilöllinen kangas kangaskenkäkurssia varten! Kokoontumiskerrat 2.-3.2. ja 16.-17.2.

1104121

Metallityön alkeita Uusi kurssi!

Antti Lahtinen

Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 26.1.–10.2.2024
Putaanvirran koulu, teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4
Kurssimaksu 35,00 €

Kaipaako jokin omistamasi korjausta metallin työstämisen keinoin, tai onko sinulla idea, jonka haluaisit toteuttaa, mutta tilat ja välineet siihen puuttuvat? Tule hyödyntämään teknisen tilan antamat mahdollisuudet! Samalla käymme läpi metallin työstämiseen liittyviä asioita lähtökohtana kurssilaisten taitotasoa ja toteutettavat työt.

1104122

Lesti kangaskengille

Antti Lahtinen, Katariina Kattelus

La 10.00–16.00 9.3.2024
Putaanvirran koulu/teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4
Kurssimaksu 15,00€

Työstetään puusta kangaskenkäkurssia varten jalkojasi vastaavat lestit. Vaihtoehtoisesti voit muokata vanhoja puulestejä, jos sellaiset omistat. Tarkistetaan alustavasti myös tulevien kenkien kaavoitusta.

1104123

Kangaskenkäkurssi Uusi kurssi!

Katariina Kattelus

Pe 17.30–19.45, La 10.00–15.00 22.3.–20.4.2024
Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4
Kurssimaksu 35,00€

Kurssilla valmistetaan matalahkot, nilkkuriityypiset kangaskengät liimakenkäperiaatteella. Valitse napakkaa, venymätöntä ja helposti purkautumatonta kangasta, joka voidaan tarvittaessa myös vahvistaa kiinnisillettävällä tukikankaalla. Huomioi myös lesti- ja etsikurssi. Muotoamme kaavan lestisi ja jalkasi mukaan, Käytämme ompelukonetta - voit tuoda myös oman ompelukoneen. Mukaan saksat, viivain, tussikynä, mattopuukko ja vasara. Tarvikkeet laskutetaan erikseen. Kokoontumiskerrat pe 22.3., la 23.3., pe 5.4. ja la 20.4.

VIITASAARI

1104201

Puutyöt ja entisöinti

Jukka Lindeberg

To 17.00–20.15 5.10.2023–4.4.2024

Teollisuustie 9

Kurssimaksu 95,00 €

Huom! Alkamispvm.

Puusepän perustaitojen opiskelua mm. huonekalujen valmistusta ja kunnostusta.

1104202

Kanootin tai puuveneen teko

Jukka Lindeberg

Pe 17.00–20.30, La 9.00–15.15 27.10.2023–18.2.2024

Tietopuun halli/Kymönkoski, Vesannontie 733

Kurssimaksu 210,00 €

Huom! Alkamispvm.

Kurssi jakautuu rimakanoottien ja puuveneiden valmistamiseen: teemme kajakkeja/inkkareita ja pienveneitä (5–6 m). Kurssilla perehdytään piirustuksiin ja mallineisiin. Kurssin infotilaisuus pe 27.10. klo 17.00. Kurssi alkaa pe 3.11.2023. Tiedustelut kurssiin liittyvissä asioissa suoraan opettaja Jukka Lindebergille, p. 044 554 5559.

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

1104203

Kiertotalouskäsitöitä -toisen roska, toisen raaka-aine Uusi kurssi!

Asta Kuntsi

Ma 17.30–19.45 11.9.2023–25.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Onko sinullakin tapana säilyttää tavaroita, joita et käytä, mutta et raaski hävittääkään? Niistähän voi vielä joskus tehdä jotakin! Valokuvia, kankaita, kirjoja, astioita, vaatteita muoviesineitä. Kurssilla käytämme mahdollisimman paljon olemassa olevaa materiaalia. Teemme vanhasta uutta ja toteutamme kiertotalousajattelua käsitöissä. Samalla mietimme omia kulutustottumuksiamme. Yhdistämme erilaisia käsityön ja kuvataiteilun tekniikoita vapaalla kädellä.

Opintotestielukurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1104204

Kudonta A

Maarit Silvennoinen

Ma 17.00–19.15 11.9.2023–8.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 80,00 €

Sukellamme yhdessä kankaan kudonnan saloihin. Suun-

nitellaan kangaspuissa kudottavat kankaat. Luodaan ja rakennetaan loimet yhdessä. Kudotaan käyttö- ja sisustekstiilejä esim. mattoja, liinoja, huopia, pyyhkeitä, verhoja, seinätekstiilejä ym. Opiskelijan tulee varata opetuskertojen lisäksi myös omatoimista työskentelyaikaa. Kudottavat työt suunnitellaan ensimmäisellä kerralla, jolloin läsnäolo on ehdottoman tärkeää. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään kutoneille. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104205

Kudonta B

Maarit Silvennoinen

To 10.00–12.30 14.9.2023–11.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston kudontaluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 80,00 €

Sukellamme yhdessä kankaan kudonnan saloihin. Suunnitellaan kangaspuissa kudottavat kankaat. Luodaan ja rakennetaan loimet yhdessä. Kudotaan käyttö- ja sisustekstiilejä esim. mattoja, liinoja, huopia, pyyhkeitä, verhoja, seinätekstiilejä ym. Opiskelijan tulee varata opetuskertojen lisäksi myös omatoimista työskentelyaikaa. Kudottavat työt suunnitellaan ensimmäisellä kerralla, jolloin läsnäolo on ehdottoman tärkeää. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin jo pidempään kutoneille. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104206

Käsitöitä ristiin rastiin A

Maarit Silvennoinen

Ti 10.00–12.30 12.9.2023–2.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 80,00 €

Kurssin otsikon mukaan tutustutaan moniin käsityötekniikoihin esim. miniseinätekstiilin kutomiseen kudon-takehyksellä, tuftaukseen, kirjovirkkaukseen, kankaanpainantaan, värjäykseen, kirjontaan, neulontaan, huovutukseen, makrameehen, kierrätysmateriaaleista tehtäviin tuotteisiin ja tuunaukseen. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä tulevan talven ohjelmaa. Kurssilaisten omat toiveet ja uudet käsityön trendit huomioiden. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104207

Käsitöitä ristiin rastiin B

Maarit Silvennoinen

Ke 10.00–12.30 13.9.2023–3.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 80,00 €

Kurssin otsikon mukaan tutustutaan moniin käsityötekniikoihin esim. miniseinätekstiilin kutomiseen kudon-takehyksellä, tuftaukseen, kirjovirkkaukseen, kankaanpainantaan, värjäykseen, kirjontaan, neulontaan, huovutukseen, makrameehen, kierrätysmateriaaleista

tehtäviin tuotteisiin ja tuunaukseen. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä tulevan talven ohjelmaa. Kurssilaisten omat toiveet ja uudet käsityön trendit huomioiden. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104208

Taiteen ja kädentaitojen päiväryhmä A

Pekka Ojakangas

Ti 12.15–14.30 12.9.2023–26.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Tässä ryhmässä on mahdollista toteuttaa itseään monipuolisesti käsityön ja taiteen saralla. Keramiikka, lasityöt ja kuvataiteet suovat runsaasti vaihtoehtoja aktiiviselle kurssilaiselle. Mukavat kurssikaverit ja käsillä tekemisen ilo antavat virtaa koko loppuviikoksi. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104209

Taiteen ja kädentaitojen päiväryhmä B

Pekka Ojakangas

To 12.00–14.15 14.9.2023–28.3.2024 -

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Tässä ryhmässä on mahdollista kehittää monipuolisesti kädentaitoja ja harrastaa kuvataidetta. Keramiikka on ollut viimevuosien ehdoton suosikki: kurssilla on valmistunut monenlaisia hienoja käyttö- ja taide-esineitä. Turhan vakavaa tekeminen ei kuitenkaan ole, vaan tärkeää on myös rento meininki ja mukava yhdessäolo. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104210

Tekstiilityöpaja, Keitelelohja

Eija Kemppainen

Ti 10.00–12.30 12.9.2023–26.3.2024

Keitelelohja Pietilä, Asematie 47

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla työskennellään käyttäen monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita. Suunnitellaan ja ideoidaan yhdessä toteutettavat käyttötuotteet tai koriste-esineet. Neulomme, virkaamme, ompelemme, huovutamme, kirjomme, värjäämme lankoja, ekoprinttaamme paperia tai kangasta, askartelemme tai teemme pieniä mosaiikitöitä. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

Opintosetelkurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

1104211

Tekstiilityöpaja, Kymönkoski

Maarit Silvennoinen

Ti 17.30–19.45 12.9.2023–2.4.2024

Kymönkosken koulu, Hanhiniementie 9

Kurssimaksu 80,00 €

Kurssilla työskennellään käyttäen monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita. Suunnitellaan ja ideoidaan yhdessä toteutettavat käyttötuotteet tai koriste-esineet. Neulomme, virkaamme, ompelemme, huovutamme, kirjomme, askartelemme tai teemme pieniä mosaiikitöitä. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104212

Tekstiilityöpaja, Soliskylä

Eija Kemppainen

To 16.30–18.45 14.9.2023–28.3.2024

Soliskylä, kyläyhdistyksen tila, Soliskyläntie 560

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla työskennellään käyttäen monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita. Suunnitellaan ja ideoidaan yhdessä toteutettavat käyttötuotteet tai koriste-esineet. Neulomme, virkaamme, ompelemme, huovutamme, kirjomme, värjäämme lankoja, ekoprinttaamme paperia tai kangasta, askartelemme tai teemme pieniä mosaiikitöitä. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104213

Tiistain kädentaitopaja **Uusi kurssi!**

Eija Kemppainen

Ti 17.00–19.15 12.9.2023–26.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla tutustutaan erilaisiin käsityötekniikoihin esim. ekoprint-värjäykseen, villalankojen värjäämiseen luonnon- tai happoväreillä, kankaanpainantaan, mosaiikitöihin, makrameesolmeiluun ja muihin lankatekniikoihin esim. virkkaus, neulonta, tuftaus, kirjonta jne. Ensimmäisellä kerralla suunnittelemme yhdessä kiinnostavimmat aihealueet, joita toteutamme talven aikana. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104214

Keramiikkakurssi -kädet savessa

Pekka Ojakangas

Ti 18.00–20.15 12.9.2023–26.3.2024

Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Kurssilla valmistetaan monipuolisesti käyttö- ja taidekeramiikkaa. Töitä tehdään käsinrakennustekniikoilla kuten muovailamalla, makkara- ja levytekniikalla, veistämällä ja muotteja apuna käyttäen. Koristelulla ja lasituksilla voidaan saada teoksiin lisää näyttävyyttä. Työt lasitetaan tarvittaessa ruiskuttamalla, kastamalla, valuttamalla tai siveltimeillä maalaamalla. Kurssilla voi kokeilla myös mm. dreijausta. Sopii kaikille kiinnostuneille. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104215

Kässäkerho, 1.–6.-luokkalaiset

Maarit Silvennoinen

Ke 15.00–16.30 6.9.2023–15.5.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kässäkerho on tarkoitettu 1.–6.-luokkalaisille. Ryhmä tutustuu monipuolisesti eri käsityötekniikoihin, esim. huovutukseen, ompeluun ja kankaanpainantaan sekä erilaisiin käsityömateriaaleihin. Opitaan kädentaitoja kokeilemalla ja oivaltamalla. Huom! Materiaalit lasketaan erikseen.

1104216

Ompeluilta

Eija Kempainen

Ke 17.00–19.15 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 70,00 €

Tule ompelamaan yksilöllisiä vaatteita, asusteita tai sisustustekstiilejä oman valintasi mukaan. Kurssilla käytetään valmiskaavoja, joita muokataan omien mittojen mukaan. Voit myös tuunata vanhaa pienentäen/suurentaen, korjaten, muodistaen tai koristellen. Kurssi sopii myös vasta ompeluun hurahtaneille. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104217

Käsitöiden mikseri

Maarit Silvennoinen

To 17.00–19.15 14.9.2023–11.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 80,00 €

Tule käsitöiden hyvää tekevään maailmaan ja anna itsellesi hengähdysvetki käsillä tekemiseen. Kurssilla työskennellään käyttäen monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita. Käsitöiden mikserissä nautitaan käsitöistä ja jaetaan käsityön iloa toisille. Ryhmässä tehden ja kokeilemalla eri käsityötekniikoita: ompelua, huovuttamista, neulomista, virkkausta, kirjomista tai kankaan painamista ja värjäämistä. Kurssilaisten toiveet ja uudet tuulet huomioidaan. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä tulevan talven ohjelmaa. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104218

Pronssivalu

Erkki Liukkonen

La 9.30–15.15, Su 9.30–15.15 9.–24.9.2023

Kymönkosken nuorisoseuran talo, Kellantie 9
Kurssimaksu 60,00 €

Opitaan metallin valamista. Suunnattu taiteilijoille ja käsityöläisille. Kurssi kokoontuu kolmena viikonloppuna: la-su 9.–10.9., 16.–17.9. ja 23.–24.9.2023. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun.

1104219

Kokeilevaa kankaanpainantaa

Maarit Silvennoinen

Ma 10.00–12.30 11.9.–4.12.2023

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 50,00 €

Kankaita kuvioidaan seulalla painaen, värjäten yms. Töihin käyvät luonnonmateriaalit: puuvilla ja pellava. Voit myös uudistaa vanhaa painaen ja värjäten. Tutustumme myös ekoprinttaukseen luonnonkasvien avulla paperille ja kankaalle. Ideoidaan ja kokeillaan rohkeasti erilaisten materiaalien yhdistelyä ja tekniikoita. Kankaanpainotekniikalla saat yksilöllisiä sisustus- tai vaatetusankaita. Opettajalta saa ostaa materiaaleja, jotka opiskelija maksaa itse.

1104220

Pitsinnypläyksen viikonloput

Uusi kurssi!

Helena Glad

Pe 17.00–19.15, La 10.00–12.30 22.9.2023–9.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 60,00 €

Pitsinnypläys on perinteinen käsityötekniikka. Tutustutaan nypläyksen perusyönteihin ja -kuvioihin sekä pitsin viimeistelyyn ja kiinnitykseen. Opettajalta saa työvälineitä lainaksi. Kurssille voi ilmoittautua sekä vasta-alkajat että jatko-opiskelijat. Jokainen etenee haasteissa omaan tahtiinsa. Kurssi kokoontuu syyskuudella pe-la 22.-23.9., 13.-14.10., 10.-11.11. ja 24.-25.11. sekä kevätkaudella pe-la 12.-13.1., 9.-10.2. ja 8.-9.3.

1104221

Muinaiset ruukut-kurssi Uusi kurssi!

Pekka Ojakangas

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 23.9.–29.10.2023

Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 50,00 €

Ihminen on valmistanut saviruukkuja yli 20 000 vuoden ajan. Muototaju ja käyttötarkoitus hioi muodot huippuunsa ja mm. arkeologiset kaivaukset ovat tuoneet nähtäväksemme kauniita ajan patinoimia kätten töitä.

Tule valmistamaan kaunis ruukku, johon puhallamme muinaista henkeä koristelulla ja asianmukaisella pintakäsittelyllä. On mukavaa inspiroitua menneestä ja olla osa käsityöperinteen suurta jatkumoa. Kurssi kokoontuu la-su 23.-24.9. ja su 29.10. Tervetuloa!

1104222

Syksyn huovutuskurssi

Maarit Silvennoinen

Pe 17.00–19.15, La 9.00–15.00 29.9.–28.10.2023

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 35,00 €

Huovuttaminen on rentouttavaa ja mukavaa tekemistä. Huovutusvilla taipuu moneksi. Huovuttaa voi esim. seinätekstiilejä, saunahattuja, koruja, laukkuja, eläimiä, tossuja ja jopa vaatteita. Huovuttamista voi yhdistää neuleisiin tai kankaaseen. Kurssilla käydään läpi tasomaisen ja kolmiulotteisen tuotteen huovuttaminen. Opitaan hankaus-, rulla- ja saumatekniikat sekä erilaisia kuviointitapoja. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo pidempään huovuttaneille. Opettajalta saa ostaa materiaaleja, jotka opiskelija maksaa itse. Kurssi kokoontuu pe-la 29.-30.9. ja 27.-28.10.2023.

1104223

Syksyn rakukurssi

Pekka Ojakangas

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 1.–14.10.2023

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Rakukeramiikkakurssi perustuu vanhaan japanilaiseen polttomenetelmään jossa tuli, savu, vesi ja lasitteet tekevät esineistä persoonallisia ja usein ennalta arvaamattomia. Kurssi kokoontuu su 1.10. ja la 14.10. Tervetuloa!

1104224

Syksyn ompeluanit

Eija Kempainen

La 9.00–16.00 7.10.2023

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Tule ompelamaan innostavassa seurassa uutta tai keskeneräistä työtä. Päivän aiheena on yläosa eli paita, huppari tai -tunika. Hyödynämme valmiskaavoja omille mitoille sovitettuna. Voit ommella myös omia projektejasi ohjattuna tai omatoimisesti. Käytettävänä on opiston ompelukoneet, saumurit ja kaavalehdet. Voit ottaa myös oman koneen mukaan. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104225

Hopeakoru

Pekka Ojakangas

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 11.11.2023–28.1.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 40,00 €

Hopea on perinteinen korumateriaali, jota voidaan työstää monin tavoin matkalla valmiiksi koruksi. Sinulla voi olla idea vaikka kauniista hopealankariipuksesta tai korukivisormuksesta, jota lähdet toteuttamaan vaihe vaiheelta. Kurssilla voidaan ottaa myös hyötykäyttöön vanhat hopeakorut tai ruokailuvälineet: antaa niille uusi elämä vaikkapa taottuna rinta- tai rannekoruna. Voit myös kerätä pieniä kauniita kiviä ja valmistaa kurssilla korun itsehiotusta kivistä. Kurssi kokoontuu syksyllä la 11.11. ja 18.11.2023 ja keväällä la-su 27.-28.1.2024.

1104226

Joulupaja

Eija Kempainen, Maarit Silvennoinen

Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00 1.–2.12.2023

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Iloista joulun odotusta. Tehdään yhdessä yksilölliset joululahjat ja -koristeet. Lämmin joulumieli alkaa yhdessä tekemisestä joulupajassa. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104227

Kevään huovutuskurssi

Maarit Silvennoinen

Pe 17.00–19.15, La 9.00–15.00 19.1.–3.2.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 35,00 €

Syvennetään huovutustaitoja. Jatketään tutustumista huovutuksen monipuolisiin käyttömahdollisuuksiin erilaisissa tuotteissa. Viimeistellään töitä helmin ja erilaisilla kirjannonpistoilla. Aloittelijat ja aiemmin harastaneet mukaan huovuttamaan. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Materiaalit opiskelija maksaa itse. Kurssi kokoontuu pe-la 19.-20.1.2024 ja 2.-3.2.2024

1104228

Kevään ompeluanit

Eija Kempainen

La 9.00–16.00 17.2.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Laitetaan kesähelmat/lahkeet heilumaan. Tule ompelamaan kesämekko, hame tai leveälahkeiset housut joustavasta materiaalista. Ompelemme valmiskaavoja käyttäen omille mitoille sovitettuna. Voit ommella myös omia projektejasi ohjattuna tai omatoimisesti.

Käytössä opiston ompelukoneet, saumurit ja kaava-lehdet. Voit ottaa myös oman ompelukoneen mukaan. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104229 **Piristystä kevääseen**

Eija Kemppainen, Maarit Silvennoinen

Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00 15.–16.3.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Kevät saapuu ja tarve oman kodin sisustamiseen ja koristamiseen alkaa. Tule tekemään koristeita pääsiäisen ja kevään juhliin sekä uudistamaan oman kodin kevätilmettä. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104230 **Kevään rakukurssi**

Pekka Ojakangas

La 10.00–15.00 23.3.–20.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Rakukeramiikkakurssi perustuu vanhaan japanilaiseen polttomenetelmään jossa tuli, savu, vesi ja lasitteet tekevät esineistä persoonallisia ja usein ennalta arvaamattomia. Kurssi kokoontuu la 23.3. ja la 20.4.2024. Tervetuloa.

1104231 **Mosaikkikurssi**

Maarit Silvennoinen

Pe 17.00–19.15, La 9.00–15.00 5.4.–25.5.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 40,00 €

Mosaikki on äärettömän innostavaa ja kiehtovaa! Valmis mosaikkityö on upea yksityiskohta kotona tai puutarhassa. Mosaikkitekniikassa liimataan koristekuvioita pienistä erivärisistä palasista kovalle alustalle. Palaset voivat olla esim. posliiniastioista tai kaakeleista rikottuja, kiveä tai lasia. Lopuksi työ saumataan saumauslaastilla tasaiseksi. Mosaikkikoristelulla saa vanhoille esineille aivan uuden, persoonallisen ilmeen. Voit koristella esim. pöydän, tarjottimen, peilinkehysten, tuolin tai ruukun. Voimme myös tehdä pieniä betonitöitä esim. ruukkuja ja laattoja. Materiaalit opiskelija maksaa itse ja niitä voi ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu pe–la 5.–6.4. ja 3.–4.5. sekä 24.–25.5.2024.

1104232 **Pajun punontaa Uusi kurssi!**

Sisko Mustaparta

La 10.00–15.00, Su 10.00–17.00 27.–28.4.2024

Haapaniemen koulu B-rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 35,00 €

Kurssilla voi punoa esim. amppelin, korin, obeliskin eli kasvutukipilarin jne. Materiaalit ostetaan kurssilta, kun ilmoitat 5.4. mennessä millaisen työn haluat punoa. Tarvikelista: Hyvät (ohileikkaavat) oksasakset, terävä puuko ja piikki. Korin tekijöillä lastulevyä tms. noin 30x30 cm kokoinen pala sekä vasara ja pienehköjä nauvoja.

1104233 **Vaatteille lisää ikää huoltamalla ja korjaamalla, MOTTI Kiuruvesi**

Leena Aksela

La 9.00–15.30 13.1.2024

Kurssimaksu 16,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Harjoitellaan erilaisia vaatteiden korjaus- ja paikkaustekniikoita. Korjaukset voivat näkyä ja koristaa vaatetta. Käydään läpi tapoja, joilla voit jatkaa vaatteen ikää huoltamalla sitä oikein. Mukaan tarvitset korjattavia ja huollettavia vaatteita, ompeluneuloja, lankoja, kankaanpaloja paikkausharjoituksiin. Materiaaleja voi ostaa myös opettajalta. Kurssille voit osallistua lähiopetuksena ja/tai myös etäyhteydellä. Etäyhteytenä käytetään Teamsia ja ohjausta tämän sovelluksen käyttämiseen on saatavissa, joten rohkeasti vaan mukaan kurssille myös etäyhteydellä. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiopetusta.



KOTITALOUS

PIHTIPUDAS

8102102

Hygieniapassikoulutus

Märta Kinnunen

La 12.00–15.00, Su 12.00–15.00 2.–3.12.2023

Putaanvirran koulu/luokka 102, Koulutie 4

Kurssimaksu 25,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssilla opiskellaan elintarvikehygienian alkeet ja tehdään EVIRAN hallinnoima hygieniapassitesti. Hygieniapassia tarvitaan elintarvikkeiden kanssa toimiville, ja sen suorittamista edellyttävät elintarvikeviranomaiset. Passia tarvitsevat paitsi ammattikeittiöt myös talkoo- tai vapaaehtoistyönä elintarvikkeiden kanssa tekemisissä olevat henkilöt. Huom! Otathan kurssille mukaan turvallisen henkilöllisyystodistuksen. Kurssimaksun lisäksi itse hygieniapassikortti maksaa 10 €. Maksu toimitetaan suoraan opettajalle. Kortti postitetaan kotiin 2–3 viikkoa hyväksytysti suoritettun testin jälkeen.

8102103

Monikulttuurinen kokkauskerho

Uusi kurssi!

Vaihtuvat opettajat

Ti 17.00–19.00 31.10.–12.12.2023

Putaanvirran koulu, kotitalousluokka

Kurssimaksu 25,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Oletko kiinnostunut eri maiden ruoista ja ruokakulttuurista? Haluaisitko saada uusia makuelämyksiä ja monipuolisuutta omaan keittiöösi? Kurssilla valmistetaan eri kulttuureiden ruokia kunkin kulttuurin edustajan ohjaamana. Yhdellä kerralla tutustutaan lyhyesti yhden maan/alueen ruokakulttuuriin, valmistetaan jokin kulttuurille tyypillinen ateria (esim. pääruoka ja jälkiruoka/lisuke) sekä nautitaan valmistettu ateria yhdessä. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tutustumaan eri kulttuureihin ruoanlaiton kautta. Kielitaito- tai muita osaamisvaatimuksia ei ole. Käytetyt ruokatarvikkeet laskutetaan erikseen kurssin loputtua. Kurssin kokoontumiskerrat ovat 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12. Huom! Ilmoitathan ruoka-aineallergiat ennakkoon kurssin vastuuhenkilölle Minna Parikalle, minna.parikka@pihtipudas.fi

VIITASAARI

8102201

Kokkikerho alakoululaisille

Outi Kero

Ke 17.00–18.30 13.9.2023–27.3.2024

Haapaniemen koulu/kotitalousluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tervetuloa mukaan opettelemaan kotikokin taitoja kokkikerhoon! Valmistetaan herkullisia perusruokia, leivotaan, tehdään maittavia välipaloja ja harjoitellaan keittiölaitteiden turvallista käyttöä. Mukaan tarvitsee esiliinan, sisätossut ja rasian mahdollisia kotiintuomisia varten. Käytetyt ruokatarvikkeet laskutetaan erikseen kurssin loputtua. Huom! Ilmoitathan ruoka-aineallergiat ennakkoon kurssin opettajalle Outi Kerolle, p. 044 574 8106.

8102202

Hygieniapassikoulutus

Märta Kinnunen

La 12.00–15.00, Su 12.00–15.00 4.–5.11.2023

Haapaniemen koulu/luokka 15, Koulukuja 2

Kurssimaksu 25,00 €

Kausikortti, Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssilla opiskellaan elintarvikehygienian alkeet ja tehdään Ruokaviraston hallinnoima hygieniapassitesti. Hygieniapassia tarvitaan elintarvikkeiden kanssa toimiville ja sen suorittamista edellyttävät elintarvikeviranomaiset. Passia tarvitsevat paitsi ammattikeittiöt myös talkoo- tai vapaaehtoistyönä elintarvikkeiden kanssa tekemisissä olevat henkilöt. Huom! Otathan kurssille mukaan turvallisen henkilöllisyystodistuksen. Kurssimaksun lisäksi itse hygieniapassikortti maksaa 10 €. Maksu toimitetaan suoraan opettajalle. Kortti postitetaan kotiin 2–3 viikkoa hyväksytysti suoritettun testin jälkeen.

8102203

Kokkikerho peruskouluikäisille erityisen tuen lapsille Uusi kurssi!

Noora Hakalehto ja Sari Kinnunen

Ti 17.00–18.30 12.9.2023–26.3.2024

Haapaniemen koulu, kotitalousluokka, Koulukuja 2

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tervetuloa mukaan leipomaan pientä suolaista ja makeaa, sekä tekemään erilaisia välipaloja. Toiveet kokkailuiden suhteen otetaan huomioon. Mukaan tarvitset iloisen mielen, esiliinan, sisätossut ja rasian mahdollisia kotiintuomisia varten. Käytetyt ruokatarvikkeet laskutetaan erikseen kurssin loputtua. Huom! Ilmoitathan ruoka-aineallergiat ennakkoon kurssin opettajalle Noora Hakalehdolle, p. 044 3570746.

8102204

Monikulttuurinen kokkauskerho

Uusi kurssi!

Vaihtuvat opettajat

Ma 17.00–19.00 30.10.–11.12.2023

Haapaniemen koulu, kotitalousluokka

Kurssimaksu 25,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Oletko kiinnostunut eri maiden ruoista ja ruokakulttuurista? Haluaisitko saada uusia makuelämyksiä ja monipuolisuutta omaan keittiöösi? Kurssilla valmistetaan eri kulttuureiden ruokia kunkin kulttuurin edustajan ohjaamana. Yhdellä kerralla tutustutaan lyhyesti yhden maan/alueen ruokakulttuuriin, valmistetaan jokin kulttuurille tyypillinen ateria (esim. pääruoka ja jälkiruoka/lisuke) sekä nautitaan valmistettu ateria yhdessä. Kurssi sopii kaiken ikäisille ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita tutustumaan eri kulttuureihin ruoanlaiton kautta. Kielitaito- tai muita osaamisvaatimuksia ei ole. Käytetyt ruokatarvikkeet laskutetaan erikseen kurssin loputtua. Kurssin kokoontumiskerrat ovat 30.10., 13.11., 27.11. ja 11.12. Huom! Ilmoitathan ruoka-aineallergiat ennakkoon kurssin vastuuhenkilölle Minna Parikalle, minna.parikka@pihtipudas.fi



TANSSI

PIHTIPUDAS

1105101

KiddieJam, työpaja 4-7 -vuotiaat

Uusi kurssi!

Sanna Nousiainen

La 10.00–12.00 28.10.2023

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 10,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tanssahdellaan lasten ehdoilla leikin lomassa. Kurkataan baletin, hiphopin ja lavatanssien maailmaan samalla touhuten ja leikkien. Tunnilla pidetään pieni paussi ja evästauko, joten omat eväät kannattaa ottaa mukaan.

1105102

KiddieJam, työpaja alakouluikäiset

Uusi kurssi!

Sanna Nousiainen

La 12.00–14.00 28.10.2023

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 10,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurkistetaan erilaisten tanssien maailmaan jammailemalla ja pelailemalla. Tutustutaan mm. baletin, hiphopin ja lavatanssien askeleisiin ja rytmiin. Luvassa mukavaa tanssillista yhdessä tekemistä.

1105103

Dancemix

Pirjo Laitinen

Ti 17.00–17.45 12.9.2023–26.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolinen, rytmikäs ja mukaansa tempaava tunti, jossa yhdistellään eri tanssilajeja yksin tanssien.

1105104

Argentiinalaisen tango alkeiskurssi

Uusi kurssi!

Kristiina Penttinen

La 10.00–13.00, Su 14.00–17.00 30.9.–29.10.2023

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 35,00 €

Kurssin tavoitteena on tutustua argentiinalaisen tango musiikkiin, tanssin erityispiirteisiin, tekniikkaan ja peruskuvioihin. Kurssilla harjoitellaan sekä soolotekniikkaa että parityöskentelyä molemmissa rooleissa. Osallistua voi joko yksin tai oman parin kanssa, tunneilla on käytössä parinvaihto. Varusteet: Liukas pohjaiset tanssiken-

gät tai muut hyvin jalassa pysyvät sisäkengät + vanhat sukat, jotka voi vetää kengän kärkiosan päälle. Asuna mukavat sisävaatteet. Varaa mukaan myös välipalaa ja vesipullo. Vältä voimakkaita hajusteita. Huom! Kurssi kokoontuu kahtena lauantaina 30.9. ja 14.10. klo 10-13 ja kahtena sunnuntaina 1.10. ja 29.10. klo 14-17.

1105105

Twerkkkaus tutuksi Uusi kurssi!

Jenni Autio

Su 15.00–17.00 8.10.2023

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 10,00 €

Tutustumme twerkin liikekieleen ja perustekniikoihin. Twerkissä keskitytään erityisesti lantion liikkeisiin sekä erilaisiin pakaroiden sheikkaus- ja poppaustekniikoihin. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikoiden harjoittelua ja helpon koreografian tanssimista. Tunti on ensikertalaisille suunnattu etkä tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sopii yli 15 vuotta täyttäneille. Varusteet: Löysät/joustavat housut tai shortsit, juomapullo ja kengät.

1105106 Lavatanssin alkeet

Uusi kurssi!

Pentti Leppänen

Su 11.00–14.00 5.11.2023–5.5.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 60,00 €

Tervetuloa kaikille soveltuvalle lavatanssikurssille. Kursilla lähdetään liikkeelle lavatanssin perusteista, josta edetään eteenpäin kurssilaisten ehdoilla. Tanssilajit, joita käydään kurssin aikana läpi, ovat foksi, valssi, hidas valssi, fuskku, bugg ja tango. Opetuspäivät 5.11., 19.11., 3.12., 14.1., 28.1., 11.2., 7.4., 21.4. ja 5.5.

VIITASAARI

1105201

Nuorten tanssi, 11–15-vuotiaat

Minna Lehtisaari

Ti 15.15–16.15 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisal, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssilla opetellaan ja tanssitaan erilaisia tanssilajeja kuten show-, disco-, katu- ja jazztanssia, balettia sekä hip hopia. Ajoittain tehdään myös tanssia tukevaa akrobatiaa. Lapset ja nuoret pääsevät käyttämään omaa luovuuttaan ja vaikuttamaan opeteltaviin tanssilajeihin.

1105202

Lasten tanssi, 8–10-vuotiaat

Minna Lehtisaari

Ti 16.15–17.15 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisal, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssilla opetellaan ja tanssitaan erilaisia tanssilajeja kuten show-, disco-, katu- ja jazztanssia, balettia sekä hip hopia. Ajoittain tehdään myös tanssia tukevaa akrobatiaa. Lapset pääsevät käyttämään omaa luovuuttaan ja vaikuttamaan opeteltaviin tanssilajeihin.

1105203

Lasten tanssi, 4–7-vuotiaat

Minna Lehtisaari

Ti 17.15–18.00 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisal, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssilla käydään läpi tanssin perusasioita erilaisia harjoituksia ja koreografioita hyväksikäyttäen, leikin avulla. Lapset pääsevät myös käyttämään omaa luovuuttaan.

1105204

Aikuisbaletti

Minna Lehtisaari

Ma 19.00–20.00 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena/ylä-aula, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Balettitunnilla harjoitellaan baletin perusteita. Harjoitukset sekä tangolla, keskilattialla että lattian poikki lisäävät kehon lihasvoimaa, notkeutta ja kestävyyttä. Koordinaatiotaito parantuu ja opit kontrolloimaan kehoasi uudella tavalla. Myös liikkuvuus ja tasapaino parantuvat tunnin aikana. Tunnit suunnitellaan oppilaiden tavoitteiden ja edellytysten mukaisesti. Tule rohkeasti kokeilemaan suosittua trendilajia!

1105205

Zumba Uusi kurssi!

Ella Sorsamäki

Ti 19.00–20.00 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Zumba on energinen ja vauhdikas fitness-tanssitunti, jossa antaudutaan latinalaisten rytmien ja kuumimpien hittien tahtiin. Tunnilla liikutaan monipuolisesti ja erityisesti keskivartalo pääsee töihin. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse, sillä Zumbassa kaikki saavat tanssia omalla tyyllillään ja tärkeintä on pitää hauskaa ja tehdä tehokas treeni! Join the Party!

1105206

Soololattarit -tehotunti

Tuija Hackar

Ke 18.30–19.30 13.9.2023–27.3.2024

Marjametsän päiväkodin liikuntasali,

Haapaniementie 43

Kurssimaksu 40,00 €

Tansintäyteinen sekoitus latinalaisrytmejä ja liikunnan iloa helpoin koreografioin.

1105207

Lavatanssi

Pirjo Laitinen

To 17.30–19.00 14.9.2023–28.3.2024

Marjametsän päiväkodin liikuntasali,

Haapaniementie 43

Kurssimaksu 60,00 €

Lavatanssin peruskurssi. Opetellaan lavoilla käytettäviä tansseja, joihin kuuluu niin perinteisiä tansseja kuin kändenaltanssejakin. Sopii kaikille tanssista kiinnostuneille. Etenemme ryhmän taitojen mukaan. Kertaamme myös opeteltuja tanssilajeja tarpeen mukaan.

1105208

Lavis-lavatanssijumppa

Pirjo Laitinen

To 19.15–20.15 14.9.2023–28.3.2024

Marjametsän päiväkodin liikuntasali,

Haapaniementie 43

Kurssimaksu 40,00 €

LAVIS-lavatanssijumppa on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. LAVISta tanssitaan yksin, joten ei ole vaaraa, että kukaan talloo varpaillesi. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppaa, jenkkaa, rockia/jivea, cha cha:ta ja sambaa. Tunnilla opit eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. Kuten lavatansseissakin, LAVIKSESSA tanssitaan kaksi samaa tanssilajia peräkkäin, ja tunnilla soi perinteinen suomalainen lavatanssimusiikki. Lavatanssi on niin mukavaa, ettet edes huomaa kuntoilevasi, mutta silti lähdet tunnilta hikisenä pois.

1105209

Tankotanssi, yksilöopetus 30 min.

Piia Eremenko

La 11.00–18.00 16.9.2023–4.5.2024

Kartano, Koulutie 4

Kurssimaksu 70,00 €

Kausikortti, liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tankotanssin yksilöopetusta sekä vasta-alkajille että lajia ennen harrastaneille. Tankotanssi on näyttävä urheilulaji ja treenimuoto, joka sopii jokaiselle ikään, sukupuoleen tai kuntoon katsomatta. Raskauden aikana harrastamista ei kuitenkaan suositella. Tankotanssi vahvistaa etenkin keski- ja ylävartaloa sekä kehittää

kehonhallintaa. Todella hauskaa, kookuttavaa ja hyvää treeniä samanaikaisesti! Kurssille tarvitset tavalliset liikuntavaatteet sekä housujen alle lyhyet shortsit tangoilla tehtäviä pitoja varten. Varaa mukaan myös pieni käsipyyhe tangon pyyhkimiseen ja juomapullo. Kenkiä ei tarvita. Jokaiselle oppilaalle henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 9x30 min. Opettaja ilmoittaa ilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset opetusajat, jotka ajoittuvat lauantaisin klo 11–18 välille riippuen oppilasmäärästä. Opetuspäivät: 16.9., 7.10., 4.11., 2.12., 20.1., 10.2., 9.3., 6.4., ja 4.5. Huom! Kurssille ilmoittautuneet saavat käydä harjoittelemassa opetuspaikassa opetuskertojen välisellä ajalla itsenäisesti annettujen ohjeiden mukaan. Oppilaat infotaan aikojen varaamisesta kurssin alkamisen jälkeen.

1105210 **Twerkkkaus tutuksi Uusi kurssi!**

Jenni Autio

Su 12.00–14.00 8.10.2023

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Tutustumme twerkin liikekieleen ja perustekniikoihin. Twerkissä keskitytään erityisesti lantion liikkeisiin sekä erilaisiin pakaroiden sheikkaus- ja poppaustekniikoihin. Tunti sisältää alkulämmittelyn, tekniikoiden harjoittelua ja helpon koreografian tanssimista. Tunti on ensikertalaisille suunnattu etkä tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sopii yli 15 vuotta täyttäneille. Varusteet: Löysät/joustavat housut tai shortsit, juomapullo ja kengät.

1105211 **Itämainen tanssi, syksy**

Anne Rahkola

La 11.00–14.00 4.11.2023

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Kurssilla teemme itämaisen tanssin perusliikkeitä hauskan ja mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tutustumme samalla kehomme voimankäyttöön ja liikkuvuuteen shiki -keho-tyyppianalyysin avulla, joka auttaa löytämään kullekin sopivan tavan käyttää kehoaan tanssissa ja muissa liikuntamuodoissa. Joustava asu ja kevyet tossut mukaan!

1105212 **Itämainen tanssi, kevät**

Anne Rahkola

La 12.00–15.00 13.1.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Kurssilla teemme itämaisen tanssin perusliikkeitä hauskan ja mukaansatempaavan musiikin tahtiin. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Tutustumme samalla kehomme voimankäyttöön ja liikkuvuuteen shiki -keho-tyyppianalyysin avulla, joka auttaa löytämään kullekin sopivan tavan käyttää kehoaan tanssissa ja muissa liikuntamuodoissa. Joustava asu ja kevyet tossut mukaan!



1105213

Kansantanssien työpaja **Uusi kurssi!**

Tuija Hacker

La 11.00–13.30 25.11.2023

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Tanssitaan kansantanssin omaisia tansseja: polkka, jenkka ja masurkka. Lähdetään perusaskeleesta liikkeelle ja opetellaan näiden tanssien perusteet.

1105214

Tanssien uuteen vuoteen **Uusi kurssi!**

Tuija Hacker

La 11.00–13.30 27.11.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Tanssitaan lattareiden tahtiin yksin, mutta ryhmässä. Tehdään yhdessä koreografiat ja tanssisarjat. Liikutaan rivissä, paririvissä, piirissä ja pariipiirissä.



LIIKUNTA

PIHTIPUDAS

Soveltava liikunta

8301101

Sopukan liikuntaryhmä 1

Jukka Suorsa

Ma 10.00–10.45 11.9.2023–25.3.2024

Palvelukeskus Sopukka/sopukan sali, Kisatie 1

Kurssimaksu 40,00 €

Liikuntatuokio Sopukan asukkaille.

8301102

Sopukan liikuntaryhmä 2

Jukka Suorsa

Ma 14.30–15.00 11.9.2023–25.3.2024

Palvelukeskus Sopukka/sopukan sali, Kisatie 1

Kurssimaksu 35,00 €

Liikuntatuokio Sopukan asukkaille.

8301103

Valorinteen liikuntaryhmä **Uusi kurssi!**

Jukka Suorsa

Ma 12.45–13.30 11.9.2023–25.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Liikuntatuokio Valorinteen asukkaille.

8301104

Attendo Variskylän liikuntaryhmä

Jukka Suorsa

Ma 13.45–14.15 11.9.2023–25.3.2024

Attendo Variskylä, Nurmepolku 4c

Kurssimaksu 35,00 €

Liikuntatuokio Attendo Variskylän asukkaille.

8301105

Metsäkaaren liikuntaryhmä

Pirjo Laitinen

Ti 12.30–13.15 12.9.2023–26.3.2024

Työkeskus/pienryhmätila, Metsätie 5

Kurssimaksu 40,00 €

Soveltavan liikunnan ryhmä toimintakeskus Metsäkaarella työskenteleville. Lihaskuntoa ja liikkuvuutta sekä koordinaatiota ja tasapainoa ylläpitävä, rentouttava jumbpa.

Opintosetelikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

8301106

Kojolan soveltavan liikunnan ryhmä

Jukka Suorsa

Ma 15.45–16.30 11.9.2023–25.3.2024

Kojolan koulu/Liikuntasali, Kojolantie 317

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista rauhallisiin liikeharjoittein ikääntyville ja erilaisista tuki- ja liikuntaelämistön ongelmista kärsiville liikkujille. Tunnilla huomioidaan toimintakykyä tukeva liikkuminen soveltavan liikunnan keinoin.

Opintotielikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

8301107 Muurasjärven soveltavan liikunnan ryhmä

Pirjo Laitinen

Ke 14.15–15.00 13.9.2023–27.3.2024

Muurasjärven koulu/liikuntasali, Ristimäentie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista rauhallisiin liikeharjoittein ikääntyville ja erilaisista tuki- ja liikuntaelämistön ongelmista kärsiville liikkujille. Tunnilla huomioidaan toimintakykyä tukeva liikkuminen soveltavan liikunnan keinoin.

8301108 Elämäjärven soveltavan liikunnan ryhmä

Paula Kallatsa-Korpi

To 16.45–17.30 14.9.2023–28.3.2024

Mäntypirtti, Niittypolku 62

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista rauhallisiin liikeharjoittein ikääntyville ja erilaisista tuki- ja liikuntaelämistön ongelmista kärsiville liikkujille. Tunnilla huomioidaan toimintakykyä tukeva liikkuminen soveltavan liikunnan keinoin.

Seniorit

8301109 Ikääntyvien kuntosaliryhmä 1

Pirjo Laitinen

Ti 10.10–11.10 12.9.2023–26.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/Kuntosali, Keskustie 12

Kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tapahtuvaa harjoittelua kiertoharjoittelun muodossa huomioiden ikääntyvien toimintakyvyn tarpeet. Harjoittelun lomassa tekniikka- ja laiteopastusta.

Huom! Tämä kurssi on osallistujille ilmainen, sillä kurssin tarjoaa opiston saama testamenttiraha.

8301110 Ikääntyvien kuntosaliryhmä 2

Pirjo Laitinen

Ti 11.15–12.15 12.9.2023–26.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/Kuntosali, Keskustie 12

Kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tapahtuvaa harjoittelua kiertoharjoittelun muodossa huomioiden ikääntyvien toimintakyvyn tarpeet. Harjoittelun lomassa tekniikka- ja laiteopastusta.

Huom! Tämä kurssi on osallistujille ilmainen, sillä kurssin tarjoaa opiston saama testamenttiraha.

8301111 Päivälavis Uusi kurssi!

Jukka Suorsa

Ti 13.00–13.45 12.9.2023–26.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12

Kurssimaksu 40,00 €

Lavis-Lavatanssijumppa on sekoitus helppoja jumppaliikkeitä ja yksin tanssittavaan muotoon muokattavia lavatanssiasekeleita. Tunnilla tanssitaan yksin ja mukana on tuttuja tanssilajeja, kuten humppa, jenkka, tango ja valssi. Päiväryhmässä meno letkeää ja rauhallista.

Opintotielikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

8301112 Ikääntyvien voima ja tasapaino

Pirjo Laitinen

Ke 9.00–9.45 13.9.2023–27.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssin tavoitteena on parantaa lihasvoimaa omalla keholla tehtävien harjoitteiden kautta, ikääntyvien voimaharjoittelun tarpeet huomioiden. Oman kehon lihas-kuntoharjoittelun lisäksi tunnilla keskitytään tasapainon parantamiseen, jota suositellaan harjoitettavan entistä enemmän toimintakyvyn ylläpitämiseksi ikääntyvän väestön keskuudessa.

8301113 Venytellen vetreäksi

Pirjo Laitinen

Ke 10.00–10.45 13.9.2023–27.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12

Kurssimaksu 40,00 €

Tuntiin sisältyy alkuverryttely musiikin tahdissa. Venytelyt suoritetaan liikkeen kautta lempeästi, perusajatuk-sena kevyt ja lyhytkestoinen venytys toistettuna. Tunti parantaa liikkuvuutta.

Lapset ja nuoret

8301114 Liikuntaa 4–7-vuotiaille lapsille

Laura Puurula

Ti 16.00–16.45 26.9.2023–26.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Huom! Alkamispvm.

Monipuolista lasten leikinomaista liikuntaa ajoittain välineitä hyödyntäen.

Huom! Tämä kurssi on osallistujille ilmainen, sillä kurssin tarjoaa opiston saama testamenttiraha.

8301116

Tutustu kuntosalitreenaamiseen

Uusi kurssi!

Sonja Leppänen

Ti 15.30–16.30 12.9.2023–26.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/Kuntosali, Keskustie 12

Kurssimaksu 40,00 €

Yläkoulu-, lukio ja toisen asteen ikäisille nuorille suunnattu monipuolinen koko kehon harjoittelutunti kuntosalilaitteissa ja vapailla painoilla Ole Fitin kuntosalilla. Kurssin tavoitteena on tutustuttaa nuoria oikeaoppiseen kuntosaliharjoitteluun puhtain suoritustekniikoin.

Huom! Tämä kurssi on osallistujille ilmainen, sillä kurssin tarjoaa opiston saama testamenttiraha.

Kehonhuolto

8301117

Kehonhuolto

Pirjo Laitinen

Ti 19.10–19.55 12.9.2023–26.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Lihassenyvyttöä ja nivelliikkuvuutta parantavia rauhallisia harjoituksia ja venytyksiä sisältävä tunti, jossa kehität kokonaisvaltaisesti kehon parempaa ryhtiä, joustavuutta ja hyvää oloa.

8301118

PhysioPilates

Paula Kallatsa-Korpi

To 18.00–19.00 14.9.2023–28.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

PhysioPilates on pilatesharjoittelua, jota ohjaa PhysioPilates-ohjaajakoulutuksen suorittanut fysioterapeutti. PhysioPilates perustuu Joseph Pilateksen luomaan kehonhallintamenetelmään, jonka tavoitteena on kehittää voimaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. Menetelmän tehokkuus perustuu kuuteen periaatteeseen: keskittyminen, kehon keskustan käyttö, kontrolli, tarkkuus, liikkeen virtaus ja hallittu hengittäminen. PhysioPilatesissa on hyödynnetään ajoittain myös välineitä, kuten pientä palloa, vastuskuminauhaa ja pilatesrullaa.

8301119

Jooga

Paula Kallatsa-Korpi

To 19.10–20.40 14.9.2023–28.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 60,00 €

SJL-jooga (Suomen joogaliiton jooga) ohjaa keskittymään mielen rauhoittamiseen ja tietoiseen kehotarkkailuun. Jooga on jokaisen henkilökohtainen kokemus tilastaan. Lempeän lujat harjoitukset tapahtuvat hengitysten kuljettamana alkaen makuuasennosta, virittäv-

tymällä tilaan, edeten pystyasentoon, palaten makuulle ja päättyen istuma-asentoon. Kurssille kannattaa ottaa mukaan lämmintä vaatekappa ja/ tai viltti ja tarvittaessa pieni tyyny. Tunti sopii niin vasta-alkajille kuin enemmän jooganneillekin.

8301120

Muurasjärven PhysioPilatesin työpajat

Uusi kurssi!

Paula Kallatsa-Korpi

La 14.00–16.30 7.10.2023–16.3.2024

Muurasjärven koulu/liikuntasali, Ristimäentie 9

Kurssimaksu 35,00 €

Työpajassa pysähdytään harjoitteen kokeilun jälkeen syventymään ja etsimään oivalluksia PhysioPilatesin tehokkuuden kuudesta periaatteesta: keskittymisestä, kehon keskustan käyttämisestä, kontrollista, tarkkuudesta, liikkeen virtauksesta ja hallitusta hengittämisestä. Toteutukset muotoutuvat osallistujien tieto-taitotasoista: harjoituksen mallintamisesta opettajaohjoisesti sekä itsenäisestä omasta kokeilusta kuin myös vuorovaikutteisesti jaetusta ryhmässä työstämisestä. PhysioPilates on kehonhallintamenetelmä, jota ohjaa PhysioPilates-ohjaajakoulutuksen suorittanut fysioterapeutti.

PhysioPilates perustuu Joseph Pilateksen luomaan menetelmään, jonka tavoitteena on kehittää voimaa, liikkuvuutta ja hyvää oloa. PhysioPilates sopii sekä liikuntaa aloitteleville että aktiiviliikkuville. Seisoma-asenosta tulee itsenäisesti päästä konttausasentoon ja makuuasentoon sekä takaisin. PhysioPilatesissa hyödynnetään ajoittain myös välineitä, kuten pientä palloa, vastuskuminauhaa ja pilatesrullaa. Kurssi kokoontuu kuutena lauantaina 7.10., 28.10., 18.11., 13.1., 17.2. ja 16.3.

8301121

Terveysliikunta Asahin työpaja

Uusi kurssi!

Paula Kallatsa-Korpi

La 10.30–13.00 18.11.2023

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 10,00 €

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka on suunniteltu länsimaalaiselle ihmiselle. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi on yksinkertaista ja kokonaisvaltaista sekä tehokasta liikuntaa, joka auttaa ihmistä ylläpitämään fyysistä terveyttään ja henkistä tasapainoaan. Vaikka liikkeet on suunniteltu tarkoituksella yksinkertaisiksi ja helposti omaksuttaviksi, ovat lajin periaatteet syvällisiä ja ne pohjautuvat länsimaiseen ajatteluun ja lääketieteeseen. Liikkeissä koko keho avataan systemaattisesti niskasta nilkkoihin. Liikkeet ovat pehmeitä ja ne tehdään hengityksen kannattelemalla.

Asahi on fysioterapian kaltainen liikuntamuoto, jossa on myös liikunnallisia elementtejä, jotta jokainen voisi alkaa harjoittaa niitä heti. Mitään erityistaitoja tai

peruskuntoa ei asahin harrastajalta vaadita. Liikkeiden suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti suomalaisten suurimmat terveysongelmat: selän ja hartaseudun vaivat, kaatumisesta johtuvat murtumat sekä stressin aiheuttamat psykosomaattiset ongelmat.

Asahi toimii hyvin myös päivittäisenä itsehoitomuotona, jonka avulla monia terveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä. Erityisen hyvin asahi sopii taukoliikunnaksi ja palauttavaksi harjoitteeksi. Asahissa liikkumisen tapa on hidasta ja pehmeää ja liikkeet tapahtuvat hengityksen tahdissa. Tällainen liike palkitsee liikkujan nopeasti muuttamalla hänen mielentilaansa positiiviseen suuntaan.

Työpajassa koet itse kolme asahiliikuntasarjaa, minkä jälkeen liikkeet pilkotaan kehoistimuksiin itsereflektiona ja yhdessä tutkitaan hyvin yksityiskohtaisesti koko kehon liikemekanikkaa ja opetellaan kehon optimaalista liikkumisen ja voimantuoton tapaa. Kaikki liikkeet tapahtuvat pystyasennossa. Reflektointiosuuden, itsetutkiskelun, aikana on hyvä olla mukana oma alusta, minkä päällä voi istua. Joustava vaatetus, ilman kenkiä.

Lihaskunto & aerobinen

8301122

Alvajärven tanssillinen liikunta & jooga-venyttely

Jukka Suorsa

Ma 17.00–18.00 11.9.2023–25.3.2024

Alvajärven eläketalo, Kokkoranta

Kurssimaksu 40,00 €

Osa tunnista on helppoa musiikin tahdittamaa tanssillista liikuntaa, ja osa erilaisia joogatyyppejä venyttelyjä kaikenikäisille ja -kuntotasoisille.

8301123

Liikkumisen uusi nousu! Uusi kurssi!

Laura Puurula

Ti 17.15–18.15 26.9.2023–26.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12

Kurssimaksu 40,00 €

Huom! Alkamispvm.

Olisiko aika nousta sohvalta ylös? Onko kynnys liikkumisen aloittamiseen liian suuri? Eikö kaappi pursua treenivaatteita? Mikä on se minulle sopiva liikunta? Ei huolta. Tämä ryhmä on tarkoitettu juuri sinulle, joka kaipaat motivaatiota ja tukea liikunnan aloittamiseen. Käymme ryhmässä läpi hyvin monipuolisesti erilaisia liikkumisen muotoja. Saat eväitä liikkumisen harrastamiseen itsenäisesti vaihtelevissa ympäristöissä ryhmäläisten toiveet huomioiden. Varusteiksi mukaan riittävät mukavat, joustavat vaatteet ja juomapullo.

8301124

Body & Core Uusi kurssi!

Pirjo Laitinen

Ti 18.00–19.00 12.9.2023–26.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Koko kehon lihaskuntotunti, jossa painotetaan myös keskivartalon harjoittelua. Tunti sisältää lämmittelyosuuden ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä kehonpainolla tai välineitä apuna käyttäen. Tunti sopii kaikille, sillä tällä tunnilla jokainen pääsee harjoittelemaan omalla kuntotasollaan.

8301125

Muurasjärven kuntojumppa

Riitta Höykinpuro

Ti 19.00–19.45 12.9.2023–26.3.2024

Muurasjärven koulu/liikuntasali, Ristimäentie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Lihaskuntaa sekä hengitys- ja verenkiertoelimestöä kehittävää liikuntaa monipuolisina ja vaihtelevin teemoin välineillä ja ilman.

8301126

Kuntosali

Pirjo Laitinen

Ke 17.30–18.30 13.9.2023–27.3.2024

Ole Fit Pihtipudas/Kuntosali, Keskustie 12

Kurssimaksu 40,00 €

Ohjattua kuntosaliharjoittelua laitteissa ja vapaita painoja hyödyntäen. Kurssilla on käytössä myös liikepatteita, joista saa hyvän määrän treeniohjeita.

8301127

Kärväskylän liikuntaryhmä

Pirjo Laitinen

Ke 19.00–19.45 13.9.2023–27.3.2024

Kärväskylän erä ry:n rantamaja, Rantatie 30

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista ja kuntoa kohottavaa liikuntaa välineillä ja ilman. Tunnilla käytetään musiikkia ja tempo on välillä reipaskin.

8301128

Hiihtokoulu: perinteinen

Maria Tölli

Ti 17.00–18.00 30.1.–20.2.2024

Pihtiputaan keskusurheilukenttä/parkkialue,

Tahkonpolku 11

Kurssimaksu 15,00 €

Hiihtokoulussa perehdytään maastohiihdon perusteisiin ja erityisesti perinteisen hiihtotyylin tekniikkaan. Harjoittelemme muun muassa tasatyöntöä, vuorohiihtoa ja yksipotkuista tasatyöntöä helppossa maastossa.

Kurssin tavoitteena on kehittää tekniikkaa, tasapainoa ja kuntoa. Välineeksi tälle kurssille tarvittavat perinteisen hiihtovälineet.

8301129

Hiihtokoulu: vapaa

Maria Tölli

Ti 18.00–19.00 30.1.–20.2.2024

Pihtiputaan keskusurheilukenttä/parkkialue,

Tahkonpolku 11

Kurssimaksu 15,00 €

Hiihtokoulussa perehdytään maastohiihdon perusteisiin ja erityisesti vapaan hiihtotyylin tekniikkaan. Harjoitteleminen muun muassa tasatyöntöä ja luisteluhiihdon perustekniikoita, kuten kuokkaa, Mogrenia ja Wassbergia. Kurssin tavoitteena on kehittää tekniikkaa, tasapainoa ja kuntoa. Välineeksi tälle kurssille tarvittavat vapaan hiihtovälineet.

8301130

Äijäjumppa

Pirjo Laitinen

Ma 16.30–17.30 11.9.2023–25.3.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Rentoa ja tehokasta äijäjumppaa.

VIITASAARI

Soveltava liikunta

8301201

Soveltava kuntosali

Anne Kivivuori

Ma 11.00–12.30 11.9.2023–25.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 60,00 €

Kuntosalilaitteilla tapahtuvaa harjoittelua jokaisen erityistarpeet yksilöllisesti huomioiden. Jokainen saa toteuttaa harjoittelua omaan tahtiin ja omista terveyslähdekohdista käsin. Soveltuu hyvin myös rollaattorilla ja kepin avulla liikkuville. Opettaja auttaa tarpeen mukaan laitteisiin siirtymisissä ja painojen säätämässä. Ryhmään voi ohjautua itsenäisesti ilmoittautumalla. Ryhmään ohjautumista ohjaa myös terveydenhuollon henkilökunta.

8301202

Spesian liikuntaryhmä

Anne Kivivuori

Ma 12.30–13.30 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Soveltavaa liikuntaa monipuolisin liikkumisen keinoin Spesian oppilaille, joilla on erityisen tuen tarvetta tai liikkumisen vaikeutta.

8301203

Kaislan liikuntaryhmä

Anne Kivivuori

Ti 9.00–9.45 12.9.2023–26.3.2024

Toimintakeskus Kaisla, Peltisepänkuja 7

Kurssimaksu 40,00 €

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä toimintakeskuksen tiloissa erityistä tukea tarvitseville. Kurssin avulla pyritään tukemaan toimintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin.

8301204

Savivuoren asuntojen liikuntaryhmä 1

Anne Kivivuori

Ti 15.00–16.00 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Savivuoren asuntojen erityistä tukea tarvitseville asukkailla heidän toimintakykyään tukevaa ja kehittävää liikkumista.

8301205

Soveltavaa liikuntaa koululaisille ryhmä 1

Anne Kivivuori

To 9.00–10.30 14.9.2023–16.5.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 65,00 €

Soveltavaa liikuntaa monipuolisin liikkumisen keinoin koululaisille, joilla on erityisen tuen tarvetta tai liikkumisen vaikeutta. Ryhmä toteutetaan yhdessä perusopetuksen kanssa.

8301206

Soveltavaa liikuntaa koululaisille ryhmä 2

Anne Kivivuori

To 10.30–11.15 14.9.2023–28.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Soveltavaa liikuntaa monipuolisin liikkumisen keinoin koululaisille, joilla on erityisen tuen tarvetta tai liikkumisen vaikeutta. Ryhmä toteutetaan yhdessä perusopetuksen kanssa.

8301207

Wiitalinnan liikuntaryhmä

Jonna Leppänen

Pe 10.15–10.45 15.9.2023–5.4.2024

Wiitalinna, Kirkkotie 9

Kurssimaksu 35,00 €

Liikuntatuokio Wiitalinnan asukkaille.

Seniorit

8301208

Ikääntyvien kuntosaliryhmä 1

Anne Kivivuori

Ma 9.00–10.00 11.9.2023–25.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tapahtuvaa harjoittelua kiertoharjoittelun muodossa, ikääntyvien toimintakyvyn tarpeet huomioiden. Harjoittelun lomassa tekniikka- ja laiteopetusta. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

8301209

Ikääntyvien kuntosaliryhmä 2

Anne Kivivuori

Ma 10.00–11.00 11.9.2023–25.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tapahtuvaa harjoittelua kiertoharjoittelun muodossa, ikääntyvien toimintakyvyn tarpeet huomioiden. Harjoittelun lomassa tekniikka- ja laiteopetusta. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

8301210

Ikääntyvien kuntosaliryhmä 3

Jonna Leppänen

Ma 14.40–15.40 11.9.2023–25.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tapahtuvaa harjoittelua kiertoharjoittelun muodossa, ikääntyvien toimintakyvyn tarpeet huomioiden. Harjoittelun lomassa tekniikka- ja laiteopetusta. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

8301211

Ikääntyvien kuntosaliryhmä 4

Jonna Leppänen

Pe 12.30–13.30 15.9.2023–5.4.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kuntosalilaitteilla ja vapailla painoilla tapahtuvaa harjoittelua kiertoharjoittelun muodossa, ikääntyvien toimintakyvyn tarpeet huomioiden. Harjoittelun lomassa tekniikka- ja laiteopetusta. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

8301212

Vauhtia ja vireyttä vuosiin

Anne Kivivuori

Ti 16.00–17.00 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Ikääntyville soveltuva perusliikkumista, jossa kehitetään lihaskestävyyttä, peruskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tunneilla liikutaan reippaasti ja hyödynnetään ajoittain musiikkia ja välineitä. Tunti sopii hyvin myös juuri eläköityneille, jos liikunta on jäänyt vähäisemmälle työaikana ja haluaa taas päästä kiinni liikunnalliseen elämäntapaan.

8301213

Kevennetty senioriliikunta

Leppänen Jonna

Ke 13.55–14.40 13.9.2023–27.3.2024

Viitasaari Areena/ylä-aula, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Maltillisempaa lihaskestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuusharjoittelua ikääntyneille, joilla nivelistön rajoitteet liikelaajuudet rajaavat haastavammat harjoitteet pois. Tämä jumppa toteutetaan vain tuolilla istuen tai seisten.

8301214

Senioriliikunta

Jonna Leppänen

Ke 14.40–15.25 13.9.2023–27.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Ikääntyville soveltuva perusliikkumista, jossa kehitetään lihaskestävyyttä, peruskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Kurssilla huomioidaan ikääntymisen tuomat muutokset ja haasteet kehon toiminnassa. Tunneilla tehdään harjoitteita myös lattiatasolla, jonka avulla saadaan pidettyä yllä taitoa lattialle menemisestä ja ylös nousemisesta.

8301215

Ikääntyvien Shindo

Vuokko Leivonen

To 15.00–16.00 14.9.2023–28.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Ikääntyvien oma Shindo -tunti, jossa huomioidaan venytyksissä ikääntyvien toimintakyky. Kurssilla tehdään yksinkertaisia rentoutusvenytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Liikkeet ovat lempeitä ja ne tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Tunnilla tehdään myös lattiatasolla tapahtuvia venytyksiä. Pukeudu joustavaan asuun ja varaa lämmin kerros vaatetta sekä kevyt peite ja tyyny rentoutukseen.

Opintotietokurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja

maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

Lapset ja nuoret

8301216

Liikuntaa 4–7-vuotiaille lapsille

Minna Lehtisaari

Ma 18.15–19.00 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Monipuolista lasten leikinomaista liikuntaa hyödyntäen välillä eri välineitä ja volttimonttua.

8301217

Telinevoimistelu

Oona Raatikainen

Ti 15.15–16.15, Ke 17.00–18.00 12.9.2023–27.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 70,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kahdella viikottaisella harjoituskerralla harjoitellaan telinevoimisteluun painottuvia liikkeitä oheisharjoitteiden ja tunnilta kotiin saatavien treeniohjeiden kanssa. Liikkeet sisältävät venyvyyttä ja voimaa, joita tunneilla kehitämme. Kurssille ovat tervetulleita kaikki ne 3.-9.-luokkalaiset, joilla on jo aiempaa kokemusta ja osaa-mista voimistelusta. Huom! Kurssi kokoontuu viikoit-tain tiistaisin klo 15.15–16.15 ja keskiviikkoisin klo 17–18.

8301218

Liikettä ja voimaa kehosta

Minna Lehtisaari, Anssi Partanen, Oona Raatikainen

Pe 13.15–14.15 15.9.2023–5.4.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kehonpainoharjoittelussa yhdistyy hyvin niin voiman, kestävyuden kuin liikkuvuudenkin parantaminen. Tällä kurssilla opetellaan kehonpainolla harjoittelemisen eri muotoja oman kehon painolla. Tavoitteena on kehit-tää lihasvoimaa sekä -kestävyyttä hyvällä tekniikalla, itseään rikkomatta ja antaa pohja itsenäiselle harjoitte-lulle. Tämä toteutetaan erinäisillä liike- ja tekniikkahar-joiteilla, kuntopiireillä ja radoilla sekä peleillä. Kurssilla hyödynnetään myös volttimonttua. Kurssi sopii niin valmiiksi liikkuvan lapsen liikkumisen tueksi kuin vasta-alkajallekin. Kurssi on suunnattu alakouluikäisille tytöille ja pojille.

8301219

Lasten ja nuorten palloilu Uusi kurssi!

Anssi Partanen

Pe 17.00–17.45 27.10.–24.11.2023

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssilla harjoitellaan eri palloilulajeissa tarvittavia ominaisuuksia pelillisten harjoitusten kautta. Lisäksi kurssilla myös pelataan. Lajeja ovat: salibandy, pickle-ball, koripallo ja jalkapallo. Kurssi on suunnattu 4.–9.-luokkaisille peruskoululaisille.

8301220

Junnunyrkkeilyn työpaja Uusi kurssi!

Antti Kyröläinen

La 10.00–12.00 7.10.2023

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kahden tunnin työpajan aikana harjoitellaan perusnyrk-keilytekniikoita parin kanssa ja ilman nyrkkeilyhanskojen ja pistehanskojen avulla. Tekniikkaharjoittelun lisäksi harjoitellaan monipuolisesti kehohallintaa, liikkuvuut-ta, kestävyyttä, tasapainoa sekä ketteryyttä. Kurssi on suunnattu ala- ja yläkouluikäisille lapsille ja nuorille.

8301221

Voimistelulajeja tukeva oheistreeni

Uusi kurssi!

Oona Raatikainen

Ti 15.15–17.15, Pe 15.15–17.15 8.–19.12.2023

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi on suunnattu kaikenikäisille 8-15 -vuotiaille voi-mistelijoille tukemaan eri voimistelulajeissa tarvittavia taitoja. Kurssin harjoitukset parantavat liikkeiden näyt-tävyyttä ja niiden oikeaoppista suorittamista. Kurssilla ei tehdä voimisteluliikkeitä vaan kehitetään voimaa, notkeutta ja kestävyyttä monipuolisin oheisharjoittein. Treenien teemoja ovat esimerkiksi räjähtävyys hypyssä, nopeus liikkeissä tai voimankäyttö rekillä. Kokoontu-mispäivät ovat pe 8.12., ti 12.12., pe 15.12. ja ti 19.12.

8301222

Hypäys akromaailmaan Uusi kurssi!

Oona Raatikainen

La 10.00–14.00 13.1.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi toteutetaan päiväleirimuotoisena, jonne voit tulla jo kokeneena tai vasta-aloittavana. Akron liikemaailma on monipuolinen ja jokaiselle löydetään sopivan haastava taso. Kurssin tavoitteena on yhteisöllinen tekeminen ja hauskanpito. Kurssilla on mahdollista kokeilla uusia ideoita ja muodostelmia. Olisi kiinnostavaa nähdä, mihin yhdessä pystymme ja kuinka paljon voimme haastaa tekemistämme! Kurssi soveltuu 8-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Ota mukaan omat eväät.

8301223

Voimistelun superviikonloppu

Uusi kurssi!

Oona Raatikainen

La 9.30–14.00, Su 9.30–14.00 6.–7.4.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Kurssi toteutetaan kahden tehokkaan leiripäivän muodossa. Kurssille toivotaan kaikenlaisia, 8–15 -vuotiaita liikkuja, joilla on intoa leireillä monipuolisesti voimistelun merkeissä. Pääajajina pitäydytään telinevoimistelussa, mutta kurssin aikana kokeillaan muita voimistelua tukevia lajeja kuten tanssia ja muita voimistelua tukevia ominaisuuksia kuten voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Ota mukaan kurssipäiville omat eväät.

8301224

Vauvainti Uusi kurssi!

Merja Paanila

La 10.30–11.00 16.9.–25.11.2023

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Vauvainti on vauvojen ja vanhempien (tai muun tärkeän aikuisen) yhteinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Vauvaintiin voi vauvan lisäksi osallistua kaksi aikuista. Kaikki toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, ja tavoitteena onkin, että lapsi nauttii vedessä toimimisesta. Vauvaintinissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan on koko ajan aikuisen valvonnassa leikkimässä ja oppimassa. Sukellusrefleksiä hyödyntäen opettelemme myös sukelluksia. Usein vauvaintinissa olleet lapset ovat rohkeita ja taitavia vedessäliikkuja myös taaperoiässä. Vauvaintiin tullessa vauvan täytyy painaa vähintään 5 kg. Vauvainti-ikä on 3kk–12kk. Vuoden ikäiset pikkuiset voivat tulla suoraan perheintiin. Jos pohdit, kumpi ryhmä olisi perheellenne parempi, ota yhteyttä Merja-ohjaajaan!

Ennen vauvaintikertoja tulee osallistua myös erilliseen infokertaan. Infossa kerrotaan tarkemmin vauvaintinista ja siihen valmistautumisesta sekä on mahdollista vastata perheiden kysymyksiin. Infon ajankohta ilmoitetaan myöhemmin. Varsinaiset uintikerrat ovat: 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. Huom! Vanhemman/mukaan

tulevan aikuisen ei tarvitse ilmoittaa itseään kurssille; vain vauva ilmoitetaan oppilaaksi.

8301225

Perheinti

Merja Paanila

La 11.00–11.45 16.9.–25.11.2023

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Perheintiin leikitään ja liikutaan vedessä perheenä. Perheestä voi osallistua 1-2 lasta ja 1-2 aikuista. 1 vuotta täyttäneet voivat osallistua perheintiin. Perheintiin harjoitellaan leikin kautta vedessä liikkumisen taitoja. Toiminta etenee aina lapsen ehdoilla. Perheinti on hauska koko perheen harrastus, tulkaa mukaan! Kurssi kokoontuu 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11. ja 25.11. Huom! Vanhemman/mukaan tulevan aikuisen ei tarvitse ilmoittaa itseään kurssille; vain lapset ilmoitetaan oppilaiksi.

8301226

Vesipeuhu, ryhmä 1

Saana Kaisanlahti

Ke 17.30–18.00 4.10.–15.11.2023

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tällä tunnilla touhutaan vedessä: harjoitellaan vedessä olemista ja liikkumista leikin kautta kuuden kerran lyhytkurssin keinoin, jonka tarkoituksena on antaa lapsille valmiutta kohti myöhemmän iän uimataidon opettelua. Tunti on tarkoitettu 4–6-vuotiaille lapsille. Huoltaja tuo lapsen opetusaltaan viereen peseytyneenä ja uima-asu päällä tunnin alkaessa. Uimaopettaja ottaa vastuun lapsista tunnin ajaksi. Huoltaja voi tällöin mennä itse uimaan tai pois hallista. Vesipeuhun loputtua huoltaja tulee hakemaan lapsen opetusaltaan luota. Lapsen ei tarvitse maksaa erillistä uintimaksua Simmariin. Jos vanhempi jää itse uimaan vesipeuhun ajaksi, hän maksaa normaalin uintimaksun. Huom! Uimalasit mukaan valmiiksi säädettyinä.

8301227

Vesipeuhu, ryhmä 2

Saana Kaisanlahti

Ke 18.00–18.30 4.10.–15.11.2023

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Tällä tunnilla touhutaan vedessä: harjoitellaan vedessä olemista ja liikkumista leikin kautta kuuden kerran lyhytkurssin keinoin, jonka tarkoituksena on antaa lapsille valmiutta kohti myöhemmän iän uimataidon opettelua.

Tunti on tarkoitettu 4–6-vuotiaille lapsille. Huoltaja tuo lapsen opetusltaan viereen peseytyneenä ja uima-asu päällä tunnin alkaessa. Uimaopettaja ottaa vastuun lapsista tunnin ajaksi. Huoltaja voi tällöin mennä itse uimaan tai pois hallista. Vesipeuhun loputtua huoltaja tulee hakemaan lapsen opetusltaan luota. Lapsen ei tarvitse maksaa erillistä uintimaksua Simmariin. Jos vanhempi jää itse uimaan vesipeuhun ajaksi, hän maksaa normaalin uintimaksun. Huom! Uimalasit mukaan valmiiksi säädettyinä.

8301228

Nuorten kuntosalicircuit

Jonna Leppänen

Ti 16.30–17.30 12.9.2023–26.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Liikunta-, kulttuuri- tai sähköiset setelit eivät käy tälle kurssille.

Yläkoulu-, lukio ja toisen asteen ikäisille oppilaille suunnattu kiertoharjoittelu kuntosalilla laitteilla, vapailla painoilla sekä aerobisilla laitteilla. Kiertoharjoittelun ohessa saa opastusta laitteiden käyttöön ja oikeaoppisiin tekniikoihin. Tavoitteena on oppia harjoitteluun kuntosalilla monipuolisesti ja turvallisesti. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

Kehonhuolto

8301229

Venyttely

Jonna Leppänen

Ma 17.00–17.45 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Venyttely on ennaltaehkäisevä ja kehoa huoltava harjoitus. Venyttely parantaa koko kehon verenkiertoa ja edistää siten aineenvaihduntaa. Lisäksi venyttely rentouttaa ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Venyttelytunti koostuu lyhyestä alkulämmittelystä liikkuvuusharjoittein sekä monipuolisesta venyttelystä seisten ja lattialla. Tunti sopii sekä aloittelijoille että kokeneemille kuntoilijoille.

8301230

Voimavenyttely

Anne Kivivuori

Ma 18.00–19.00 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kehitetään kehon toiminnallisuutta, liikkuvuutta, notkeutta ja tasapainoa erilaisten venytysharjoitteiden keinoin. Lihaksistoa haastetaan tekemään töitä voimavenytysten aikana. Kurssilla hyödynnetään ajoittain erilaisia välineitä kuten putkirullia, palloja, lautoja ja keppejä.

8301231

Shindo

Vuokko Leivonen

Ma 18.00–19.00 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Shindon peruskurssilla teemme yksinkertaisia rentoutusvenytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Shindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Liikkeet ovat lempeitä ja ne tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Pukeudu joustavaan asuun ja varaa lämmin kerros vaatetta sekä kevyt peite ja tyyny rentoutukseen.

8301232

Keihärinkosken shindo

Vuokko Leivonen

Su 18.00–19.00 17.9.2023–7.4.2024

Keihärinkosken kylätalo, Koskirannantie 2

Kurssimaksu 40,00 €

Shindon peruskurssilla teemme yksinkertaisia rentoutusvenytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Shindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille ja miehille. Liikkeet ovat lempeitä ja ne tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Pukeudu joustavaan asuun ja varaa lämmin kerros vaatetta sekä kevyt peite ja tyyny rentoutukseen.

8301233

Niinilahden Shindo

Vuokko Leivonen

Pe 18.00–19.00 15.9.2023–22.3.2024

Niinilahden kylätalo, Niinijoentie 77

Kurssimaksu 35,00 €

Shindon peruskurssilla teemme yksinkertaisia rentoutusvenytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Shindo sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille naisille ja miehille. Liikkeet ovat lempeitä ja ne tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Pukeudu joustavaan asuun ja varaa lämmin kerros vaatetta sekä kevyt peite ja tyyny rentoutukseen. Huom! Kurssi kokoontuu joka toinen perjantai opetuskauden aikana. Opetuspäivät ovat: 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 8.3. ja 22.3.

8301234

Syvät lihakset

Anne Kivivuori

Ti 17.00–18.00 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Pilatestyyppistä, rauhallista harjoittelua, jossa kehitetään keskivartalon ja lantionseudun hallintaa, lapatuen voimaa sekä rangan liikkuvuutta. Tunnilla aktivoidaan syviä selkä- ja vatsalihaksia ennaltaehkäisemään selkikipuja ja vähentämään niveliin kohdistuvaa painetta. Syvien lihasten ja ryhdin löytymiseksi käytetään harjoit-

telun tukena tehostettua hengitystä.

Kertamaksu (5€) käy tälle kurssille. Maksutapailmoitus toimistoon, opettaja kerää maksut.

8301235

Jooga ryhmä 1

Maija Manninen

Ke 18.00–19.00 13.9.2023–27.3.2024

Areena/Peilisalali Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kehon ja mielen rentoutusta SJL-joogan avulla! SJL-joogan perustana ovat keskittyneesti tehtävät fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Lämmin, rento vaatus. Lisätietoa kurssista voi kysyä sähköpostilla opettajalta maija.manninen@viitasaari.fi.

8301236

Jooga ryhmä 2

Maija Manninen

Ke 19.15–20.15 13.9.2023–27.3.2024

Areena/Peilisalali Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kehon ja mielen rentoutusta SJL-joogan avulla! SJL-joogan perustana ovat keskittyneesti tehtävät fyysiset harjoitukset, tietoisuus hengityksestä, rentoutuminen ja sisäisen hiljaisuuden kokeminen. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin jooganneille. Lämmin, rento vaatus. Lisätietoa kurssista voi kysyä sähköpostilla opettajalta maija.manninen@viitasaari.fi.

8301237

Kundaliinijoogaa omalle voimalle

Uusi kurssi!

Minna Myllymäki

La 14.00–16.30 28.10.2023

Viitasaari Areena/Peilisalali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Kurssin teemana on oma voima, jossa keskitymme löytämään yhteyttä keskivartalon voimaan harjoittamalla monipuolisesti hengitystä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Joogan maailmassa on kyse aina myös ns. energian liikkeestä; oman voiman ja tahdon ajatellaan liittyvän ns. napapisteeseen ja kolmanteen energiakeskukseen, napachakraan. Harjoitus alkaa keskittymisellä läsnäolevaan hetkeen ja virtaa hengitysharjoitusten kautta lämmittelyihin, voimallisempaan ja fyysiseen harjoitussarjaan ja sen jälkeen loppurentoutukseen. Lopuksi teemme vielä pitkän loppumeditaation. Kaikki harjoitteet voi tehdä omalla tavallaan ja tunti soveltuu kaikenkuntoisille joogaajille. Mikäli sinulla on jotain rajoitteita, kerrothan niistä ennen kurssin alkua opettajalle.

8301238

Rentoutuminen, kehon ja mielen tasapaino Uusi kurssi!

Johanna Kärkkäinen

Pe 17.00–19.00 6.10.–24.11.2023

Viitasaari Areena/Peilisalali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Rentoutumisen tavoitteena on mielen ja kehon tasapaino ja vapautuminen fyysisestä ja psyykkisestä jännityksestä. Rentoutumiseen liittyy aina kokemus mielihyväästä. Yleisiä rentoutumisen harjoittelun tavoitteita on unenlaadun paraneminen, stressinhallinta sekä ahdistuneisuuden tai muun psyykkisen oireen hallinta. Itselleen sopivien rentoutusmenetelmien löytäminen auttaa selviytymään arjen tilanteista. Tunneilla tutustutaan autogeeniseen, progressiiviseen rentoutumiseen, hengitykseen, vahvistetaan kehoyhteyttä ja harjoitellaan tietoista, myötätuntoista läsnäoloa. Ota tunneille mukaan rento vaatus, viilti, makuualusta ja halutesasi tyyny. Kurssi kokoontuu neljänä perjantaina: 6.10., 27.10., 10.11. ja 24.11.

8301239

Keveyttä liikkumiseen Alexander-tekniikalla Uusi kurssi!

Aino Klippel

La 14.00–17.00 23.9.2023

Viitasaari Areena/Peilisalali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Alexander-tekniikan avulla opetellaan tasapainoisen ja vaivattoman olemisen taitoa. Opettelemme huomaamaan, miten yleensä käytämme kehoa. Kokeilemme uusia liikemalleja sekä opimme palautumaan aktiivisessa lepoasennossa. Kurssi sopii hyvin kaikille, jotka haluat kokeilla uutta ja rentoutua mukavassa seurassa. Harjoitukset ovat helppoja ja miellyttäviä esimerkiksi niska- ja selkäkivunsaajille. Ota mukaan lämpimät, mukavat vaatteet.

8301240

Alexander-tekniikan yksityistunnit etäopetuksena

Aino Klippel

25.9.2023–25.3.2024

Ryhmä kokoontuu etänä, ei yhteistä kokoontumistilaa

Kurssimaksu 100,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Jokaiselle oppilaalle henkilökohtaista opetusta luvun vuoden aikana 20x30 min etäyhteyden välityksellä syyslukukaudella viikoilla 39–48 ja kevätlukukaudella viikoilla 2–13. Opettaja ilmoittaa ennakkoihmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset opetusajat. Haluatko itsellesi hetken omaa aikaa? Palauttava ja virkistävä Alexander-tekniikka perustuu kehoa kuormittavien tottumusten pois oppimiseen. Alexander-tekniikan yksityistunneilla opit omissa arjessasi tärkeitä kehon käytön

taitoja kotona. Opettajan kanssa voidaan sopia itseä kiinnostavia aiheita, esimerkiksi hengitys ja äänenkäyttö, ryhti, erilaiset toistuvista liikkeistä tai asennoista johtuvat jumit. Tunneilla opit asioita omassa tahdissasi ja oman mielenkiinnon mukaan. Tarvitset vain tuolin, makuualustan tai huovan, ja muutaman kirjan pään alle. Etäyhteyden saat älykännykällä tai tietokoneella.

8301241

Kehonhuolto miehille

Anne Kivivuori

Ma 19.00–20.00 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Erialaisten venytys- ja liikkuvuusharjoitusten myötä kehitetään lihasten elastisuutta, nivelten liikkuvuutta sekä kehon tasapainoa ja hallintaa. Huomioidaan myös puolierot ja vastavaikuttajalihashen symmetrisyys. Välineillä hyödynnetään välineitä: putkirullat, erilaiset pallot, laudat ja kepit.

8301285

Ryhti suoraksi -jumppa, MOTTI Vieremä

Mirka Tikka

To 14.50–15.30 14.9.2023–4.4.2024

Kurssimaksu 42,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Ryhti suoraksi -tunneilla tehdään harjoitteita, jotka parantavat ryhtiäsi ja liikkuvuuttasi. Tunneilla huomioidaan niska/hartia-seudun ja selän lisäksi myös alaraajat. Pukeudu rentoihin vaatteeseen ja ota juomapullo mukaasi. Etä- ja hybridiosallistuminen on mahdollista. Muistathan ilmoittautumisen yhteydessä kertoa etäosallistumisesta. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiovetusta.

8301286

Slowjooga, MOTTI Vieremä

Virpi Hirvonen

Ke 17.30–19.00 20.9.2023–17.4.2024

Kurssimaksu 24,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Kehon monipuolista liikuttamista ja kuulostelua. Pääsääntöisesti rauhallista slowjoogaa, sisältää myös reippaampia flowsarjoja. Haetaan tasapainoa tekemisen ja hellittämisen välille, opetellaan olemista. Joogaliikkeet tehdään aina omaa kehoa kuunnellen. Kuitenkin jos sinulla on vaivoja tai sairauksia, kannattaa varmistaa lääkäritäsi sopivatko joogaharjoitukset sinulle. Ota mukaan oma joogamatto ja viltti. Mahdollisuus osallistua myös etäyhteydellä. Kaikki osallistujat saavat tallenteet joogatunneista, jolloin harjoittelua voi jatkaa itsenäisesti myös kotona juuri sinulle sopivana aikana. Syksyn kokoontumiset 20.9., 27.9., 4.10. ja 11.10. Kevään kokoontumiset 27.3., 3.4. 10.4. ja 17.4. Kurssi on osa

kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiovetusta.

8301287

Rauhoittavaa iltajoogaa etäyhteydellä, MOTTI Sonkajärvi

Aino Klippel

To 20.00–21.00 14.9.–30.11.2023

Kurssimaksu 18,00 €

Kausikortti ei käy tälle kurssille.

Opi virkistämään kehoasi ja purkamaan viikon aikana kerääntynyttä stressiä. Helpot ja hitaasti etenevät Yin-joogasarjat auttavat mieltä keskittymään ja rauhoittavat. Iltajooga pidetään etäopetuksena Zoom-yhteydellä. Saat liittymislinkin ilmoittautuessasi. Tarvitset osallistumiseen tietokoneen, kännykän tai tabletin. Laitteeseen kannattaa asentaa Zoom-sovellus etukäteen, niin pääset kätevästi liittymään tunnille. Opettaja on paikalla 15 min. ennen tunnin alkua. Kurssi on osa kansalaisopistojen MOTTI-hanketta, jossa kehitetään oppilaitosten etä- ja hybridiovetusta.

Lihaskunto & aerobinen

8301242

Toiminnallinen harjoittelu

Jonna Leppänen

Ma 15.45–16.45 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista toiminnallista harjoittelua eri välinein ja oman kehonpainoa hyväksi käyttäen. Tunnilta parannetaan voimaa, kestävyyttä, ketteryyttä, liikkuvuutta ja nopeutta. Harjoituksen tehon pystyt määrittelemään itse, joten tunti sopii jokaiselle.

8301243

Pump ryhmä 1

Anne Kivivuori

Ma 17.00–18.00 11.9.2023–25.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Tunnilla treenataan kehon päälihasryhmät läpi musiikin tahdittamana, levytangon ja siihen itse valittujen painojen avulla. Tunti kehittää lihaskestävyttä, ja se soveltuu sekä kokeneemmille harjoittelijoille että vasta-alkajille, sillä jokainen voi valita itselleen sopivat painot. Tunti ei sisällä askelsarjoja vaan yhden kappaleen mittaiset lihaskuntosarjat eri lihasryhmille.

8301244

Pump ryhmä 2

Jonna Leppänen

Ke 15.30–16.30 13.9.2023–27.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Tunnilla treenataan kehon päälihasryhmät läpi musiikin tahdittamana, levytangon ja siihen itse valittujen painojen avulla. Tunti kehittää lihaskestävyyttä, ja se soveltuu sekä kokeneemmille harjoittelijoille että vasta-alkajille, sillä jokainen voi valita itselleen sopivat painot. Tunti ei sisällä askelsarjoja vaan yhden kappaleen mittaiset lihaskuntosarjat eri lihasryhmille.

8301245

Kuntosalicircuit ryhmä 1

Jonna Leppänen

Ti 15.30–16.30 12.9.2023–26.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kuntosalilla tehtävää kiertoharjoittelua ryhmässä painopakka- ja aerobisilla laitteilla sekä vapailla painoilla. Hyödynnetään voiman eri portaita muuttamalla laitteissa käytettävää aikaa ja vastuksia. Jokainen saa itse valita laitteissa käytettävät painot. Kurssilla saa opetusta laitteisiin ja tekniikoihin. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

8301246

Kuntosalicircuit ryhmä 2

Jonna Leppänen

Ke 19.30–20.30 13.9.2023–27.3.2024

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kuntosalilla tehtävää kiertoharjoittelua ryhmässä painopakka- ja aerobisilla laitteilla sekä vapailla painoilla. Hyödynnetään voiman eri portaita muuttamalla laitteissa käytettävää aikaa ja vastuksia. Jokainen saa itse valita laitteissa käytettävät painot. Kurssilla saa opetusta laitteisiin ja tekniikoihin. Tällä lukuvuodella opetellaan myös kahden uuden välineen, lantionnostopenkin ja Bodybow -kaaren, käyttö.

8301247

Kuntosaliharjoittelun perusteet

Uusi kurssi!

Anssi Partanen

Ma 19.15–20.15 11.9.–9.10.2023

Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Kurssilla käydään läpi kehittävän kuntosaliharjoittelun periaatteita aluksi yhden tunnin verran teoriassa, jonka jälkeen opittuja asioita harjoitellaan käytännössä. Kurssilla harjoitellaan myös kuntosalilaitteiden teknistä käyttöä ja yleisliikkeiden tekniikoita.

8301248

STRONG Nation™ Uusi kurssi!

Ella Sorsamäki

Ti 18.00–19.00 12.9.2023–26.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

STRONG Nation™ on vauhdikas intervallityylinen tehotreeni, joka kuormittaa koko kehoa. Musiikki on tunnin suola: sen rytmissä liikutaan, ja se saa treenaamaan kovemmin. Tunti sisältää sykettä nostavia osuuksia ja kehonpainolla tehtäviä lihaskuntoliikkeitä. Harjoitus kehittää kestävyys- ja lihaskuntoa sekä nopeutta. Liikkeistä voi valita kevyempiä tai haastavampia vaihtoehtoja oman kuntotason mukaan.

8301249

Terve Selkä Uusi kurssi!

Pirjo Laitinen

To 16.00–17.00 14.9.2023–28.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Terve Selkä -tunti painottuu selän hyvinvoinnin parantamiseen. Tunneilla tehdään keskivartalon, lantion, alaselän, lonkkien alueen ja yläselän vahvistavia ja vetreyttäviä harjoitteita, selkärangan ja muiden nivelten liikkuvuusharjoitteita sekä tasapainoharjoitteita. Kurssi sopii etenkin työikäisille, senioreille ja selkävivoista tai muista tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville aikuisille.

8301250

Hiit & Core

Anne Kivivuori

To 18.00–19.00 14.9.2023–28.3.2024

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Vaihtelevia kestävyyttä, sitkeyttä ja hapenottoa sekä keskivartalon lihaksistoa kehittäviä harjoituksia. Tunnilla hyödynnetään paljon Crossfittistä tuttuja elementtejä tuntien kehittäessä hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kestävyyttä, lihaskestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta, nopeusvoimaa, nopeutta, koordinaatiota, tasapainoa, ketteryyttä ja tarkkuutta. Tunneilla hyödynnetään eri urheilulajien ominaisuuksia ja otetaan vaikutteita esim yleisurheilusta ja nyrkkeilystä. Kokeillaan myös uutta Hyrox -konseptia, jossa yhdistetään juoksua ja lihaskuntoharjoitteita. Tunnit tehdään pääasiassa oman kehon painolla, mutta ajoittain käytössä ovat step-laudat, irtokiekkopainot ja hyppynarut. Ajoittain keskivartalo-osuus on erillinen musiikkiin suunniteltu kestävyyskokonaisuus, ajoittain keskivartalon harjoittaminen sisältyy tunnin kokonaisuuteen, jolloin tarkoituksena on oppia käyttämään keskivartaloa isoissa yleisliikkeissä. Tule mukaan vanhaan tuttuun tuntiin, mutta hieman uusilla mausteilla!

Kertamaksu (5€) käy tälle kurssille. Maksutapailmoitus toimistoon, opettaja kerää maksut.

8301251

Välinemix Uusi kurssi!

Anne Kivivuori

To 19.00–20.00 14.9.2023–28.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Kurssilla harjotellaan eri välineillä vaihdettaessa väli-
nettä aina kolmen, neljän viikon välein. Välineharjoittelu
painottuu lihaskuntoharjoitteluun eikä sisällä koreo-
grafioita. Käytettävät välineet: kahvakuula, jättipallo,
kuminauha, step-lauta ja keppi. Yhden jakson verran
perehdytään myös nopeusharjoitteluun, joka jää usein
aikuisten liikkumisessa hyvin vähäiselle. Harjoittelun
monipuolistaminen edesauttaa kehoa pysymään vah-
vemmassa ja kestävämmässä kunnossa sekä ennaltaeh-
käisemään vammoja. Kurssille tarvitset oman kahva-
kuulan ja kuminauhan. Tarvittaessa opistolta löytyy
muutamia kahvakuulia käyttöön.

8301252

Löytänän liikuntaryhmä Uusi kurssi!

Johanna Holm

Ma 18.00–19.00 11.9.–27.11.2023

Löytänän kylätalo, Rinteentie 19

Kurssimaksu 35,00 €

Matalan kynnyksen liikuntaryhmä naisille ja miehille.
Ohjelmaa voidaan suunnitella yhdessä toiveiden mu-
kaan ulkona ja sisällä toteutettavaksi. Liikuntamuotoina
esim. sauvakävely (kestävyys/ hapenotto), lihaskunto,
venyttely, liikkuvuus jne.

8301253

Kymönkosken liikuntaryhmä

Titta Huikari

Ti 17.30–18.30 12.9.2023–26.3.2024

Kymönkosken koulu, Hanhiniementie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista vaihtelevin teemoin. Ohjelmassa
huomioidaan lihaskunto, hengitys- ja verenkiertoelimis-
tö sekä liikkuvuus ja tasapaino. Omat jumppa-alustat
mukaan.

8301254

Niinilahden liikuntaryhmä

Anne Kivivuori

Ti 18.30–19.30 12.9.2023–26.3.2024

Niinilahden kylätalo, Niinijoentie 77

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista vaihtelevin teemoin. Ohjelmassa
huomioidaan lihaskunto, hengitys- ja verenkiertoelimis-
tö sekä liikkuvuus ja tasapaino. Omat jumppa-alustat
mukaan.

8301255

Keihärinkosken liikuntaryhmä

Jonna Leppänen

Ke 17.15–18.00 13.9.2023–27.3.2024

Keihärinkosken kylätalo, Koskirannantie 2

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista vaihtelevin teemoin. Ohjelmassa
huomioidaan lihaskunto, hengitys- ja verenkiertoelimis-
tö sekä liikkuvuus ja tasapaino. Omat jumppa-alustat
mukaan.

8301256

Huopanan liikuntaryhmä

Jonna Leppänen

Ke 18.15–19.00 13.9.2023–27.3.2024

Huopanan koulu, Keihärinkoskentie 7

Kurssimaksu 40,00 €

Perusliikkumista vaihtelevin teemoin. Ohjelmassa
huomioidaan lihaskunto, hengitys- ja verenkiertoelimis-
tö sekä liikkuvuus ja tasapaino. Omat jumppa-alustat
mukaan.

8301257

Hapenottokykyä hiihtokaudelle

Anssi Partanen

Ma 18.00–19.00 11.9.–9.10.2023

Vaihtelevat kokoontumispaikat, ilmoitetaan oppilaille

ennen kurssin alkua

Kurssimaksu 15,00 €

Hapenottokyky on yksi hiihdon tärkeimmistä ominai-
suuksista. Tällä kurssilla tehtävät harjoitukset pyrkivät
kehittämään hapenottokykyä muun muassa tulevaa
hiihtokautta ajatellen. Harjoitukset toteutetaan
nousujohteisesti, esimerkiksi Savivuorella ja kuntopor-
taissa. Jokaisella tunnilla on noin 30 minuuttia kestävä
pääharjoitus, jonka molemmin puolin suoritetaan hyvät
verryttelyt.

8301258

Pickleball Uusi kurssi!

Anssi Partanen

Pe 18.00–19.00 27.10.–24.11.2023

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 15,00 €

Pickleball on USA:n yksi nopeimmin kasvavista urheilu-
lajeista. Lajissa kehittyvät peruskunto, koordinaatio ja
sosiaalisuus. Pelissä yhdistyy muun muassa tenniksen
ja sulkapallon elementtejä, mutta on pelinä paljon hel-
pompia. Kurssilla opetellaan säännöt sekä harjoitellaan
peliä pelaamalla ja erilaisten harjoitusten avulla.

8301259

Kuntonyrkkeilyn työpaja Uusi kurssi!

Antti Kyröläinen

La 12.30–15.00 7.10.2023

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Kahden ja puolen tunnin työpajan aikana käydään läpi
peruslyöntitekniikoita ja harjoitellaan nyrkkeilyvälinei-
den käyttöä, liikkumista sekä koko vartalon käyttöä
lyönneissä ja väistöissä nyrkkeilyhanskojen ja pistehans-
kojen avulla. Kuntonyrkkeilyharjoitteet kehittävät koor-
dinaatio- ja reaktiokykyä sekä vetreyttävät niska-har-
tiaseutua. Työpajan aikana tehdään myös lajinomaisia
lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita.

8301260

Voimistelun iloa aikuisille **Uusi kurssi!**

Oona Raatikainen

Ti 16.00–19.00 17.10.2023

Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9

Kurssimaksu 10,00 €

Tällä kurssilla pääset kokeilemaan, millaista voimistelua on. Kurssi koostuu huolellisesta alkulämmittelystä, alkuvoimasta, venyttelyistä, liikeharjoitteluosuudesta ja loppuvoimasta. Saat edetä liikkeissä omaan tahtiin ja halutessaan varmoja liikkeitä on mahdollista siirtää telineille. Kurssille voit tulla kokeilemaan matalalla kynnyksellä. Voimistelu liikuttaa kaikkia lapsista aikuisiin!

8301261

Hiihtokoulu: perinteinen

Anssi Partanen

Ma 17.00–18.00 17.1.–12.2.2024

Vaihtelevat kokoontumispaikat, ilmoitetaan oppilaille ennen kurssin alkua

Kurssimaksu 15,00 €

Huom! Kurssi alkaa kaikkien hiihtokoulujen yhteisellä luennolla ke 17.1. klo 18. Hiihtokoulussa perehdytään maastohiihdon perusteisiin ja erityisesti perinteisen hiihtotyylin tekniikkaan. Harjoitteleme muun muassa tasatyöntöä, vuorohiihtoa ja yksipotkuista tasatyöntöä helpossa maastossa. Kurssin tavoitteena on kehittää tekniikkaa, tasapainoa ja kuntoa. Välineeksi tälle kurssille tarvitset perinteisen hiihtovälineet. Hiihtokouluun liittyy yksi teoritunti, jossa käydään läpi välineet ja suksien huolto.

8301262

Hiihtokoulu: vapaa (alkeet) **Uusi kurssi!**

Anssi Partanen

Ma 18.00–19.00 17.1.–12.2.2024

Vaihtelevat kokoontumispaikat, ilmoitetaan oppilaille ennen kurssin alkua

Kurssimaksu 15,00 €

Huom! Kurssi alkaa kaikkien hiihtokoulujen yhteisellä luennolla ke 17.1. klo 18. Hiihtokoulussa perehdytään maastohiihdon perusteisiin ja erityisesti vapaan hiihtotyylin tekniikkaan. Harjoitteleme luisteluhiihdon alkeita, perustekniikkaa ja liukua. Kurssin tavoitteena on kehittää tekniikkaa, tasapainoa ja kuntoa. Välineeksi tälle kurssille tarvitset vapaan hiihtovälineet. Hiihtokouluun sisältyy yksi teoritunti, jossa käydään läpi välineet ja suksien huolto.

8301263

Hiihtokoulu: vapaa (jatko) **Uusi kurssi!**

Anssi Partanen

Ma 19.00–20.00 17.1.–12.2.2024

Vaihtelevat kokoontumispaikat, ilmoitetaan oppilaille ennen kurssin alkua

Kurssimaksu 15,00 €

Huom! Kurssi alkaa kaikkien hiihtokoulujen yhteisellä

luennolla ke 17.1. klo 18. Hiihtokoulussa perehdytään vapaan hiihtotyylin tekniikoihin: Kuokka, Wassberg, Mogren ja sauvoittaluistelu erilaisiin maaston kohtiin. Tämä kurssi on sinulle, jos haluat kehittää vapaan hiihdon tekniikkaa, kun perusteet ovat jo kunnossa. Hiihtokouluun sisältyy yksi teoritunti, jossa käydään läpi välineet ja suksien huolto.

8301264

Polkujuoksukoulu **Uusi kurssi!**

Anssi Partanen

Ke 18.00–19.00 24.4.–22.5.2024

Toimipaikka avoin

Kurssimaksu 15,00 €

Polkujuoksukoulussa tutustutaan lajin vaatimuksiin, mahdollisuuksiin ja harjoitteluun. Kurssi sisältää yhden teoritunnin, jossa tehdään myös karttatarjoitus ns. kisamaastoon. Harjoitukset pidetään eri puolilla Viitasaarta monipuolisissa maastoissa. Harjoitusten vauhdit pidetään peruskuntoa kehittävinä eli maltillisina. Tarkemmat kokoontumispaikat ilmoitetaan oppilaille ilmoittautumisajan päätyttyä. Huom! Kurssi kokoontuu vapunpäivänä.

8301265

Äijätreeni

Anne Kivivuori

To 17.00–18.00 14.9.2023–28.3.2024

Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Vain miehille tarkoitettu liikuntaryhmä. Lihas- ja kestävyyskuntoa kehittävä tunti, jossa hyödynnetään eri liikuntamuotoja kuten kahvakuulaa, kunto- ja varjonyrkeilyä, kiertoarjoittelua, pumpia, coreharjoittelua jne.

Vesiliikunta

8301266

Vesijumppa, ikääntyvät

Jonna Leppänen

Ti 7.45–8.30 12.9.2023–26.3.2024

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista liikuntaa vedessä välineillä ja ilman, ikääntyvien liikunnan tarpeet huomioon ottaen. Huom! Osallistujat maksavat Simmariin myös uintimaksun.

8301267

Vesijumppa, päiväryhmä

Pirjo Laitinen

To 15.00–15.45 14.9.2023–28.3.2024

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 40,00 €

Monipuolista liikuntaa vedessä välineillä ja ilman sekä miehille että naisille. Huom! Oppilaat maksavat Simmariin myös uintimaksun.

Opintotielikurssi! Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja

maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

8301268

Aikuisten tekniikkauimakoulu, alkeet

Tuija Honkala

Ke 17.30–18.15 4.10.–15.11.2023

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Kuuden kerran lyhytkurssin tarkoituksena on kehittää omaa uintitekniikkaa paremmaksi, jolloin uinti kevenee ja helpottuu. Tunnilla käydään läpi krooli-, selkäkrooli- ja rintauinnin tekniikoita sekä erilaisia käännöksiä ja hyppyjä. Tunti on tarkoitettu aikuisille, joiden uiminen on sujuvaa, mutta haluaisivat opetella erilaisten uintityyliin tekniikoita. Tunti alkaa kokoontumalla ison altaan reunalle. Huom! Oppilaat maksavat Simmariin myös uintimaksun.

8301269

Aikuisten tekniikkauimakoulu, jatko

Uusi kurssi!

Tuija Honkala

Ke 18.20–19.05 4.10.–15.11.2023

Uimahalli, Urheilutie 9

Kurssimaksu 25,00 €

Kuuden kerran lyhytkurssi aikuisille, jotka osaavat jo erilaisten uintitekniikoiden perusteita, mutta haluavat vielä kehittää lisää uintitekniikkoitansa. Hiotaan krooli-, selkäkrooli- ja rintauinnin tekniikkaa. Opetellaan myös kylkiuintia ja perhosuinnin alkeita sekä erilaisia käännöksiä ja hyppyjä. Tunti alkaa kokoontumalla ison altaan reunalle. Huom! Oppilaat maksavat Simmariin myös uintimaksun.



YLEISÖLUENNOT

9999203

Valokuvia vanhasta Viitasaaresta, syksy

Ti 18.00–20.00 14.11.2023

Kaupungintalo/valtuustosali, Keskitie 10

Tule katselemaan kuvia vanhasta Viitasaaresta! Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Viitasaari-Seuran kanssa.

Ei ennakoilmoittautumista, vapaa pääsy.

9999204

Valokuvia vanhasta Viitasaaresta, kevät

Ti 18.00–20.00 26.3.2024

Kaupungintalo/valtuustosali, Keskitie 10

Tule katselemaan kuvia vanhasta Viitasaaresta! Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Viitasaari-Seuran kanssa.

Ei ennakoilmoittautumista, vapaa pääsy.

9999205

Faktaa vai valhetta?

– Mediataitoja kaikille

Mari Waali, Tarja Tossavainen

Ke 17.00–18.30 25.10.–8.11.2023

Kirjasto, Viitasaari, Koulukuja 6

Onko maapallo litteä? Voitko todella 2,5 miljoonaa euroa nettiarvonnessa? Tanssiko kuningatar Elisabet pöydällä? Faktaa vai valhetta -kurssi tarjoaa kaikenlaisille median käyttäjille tukea tiedon luotettavuuden arviointiin. 3 kokoontumiskertaa:

25.10. Voiko paikallislehden jakamaan tietoon luottaa?

Viitasaaren Seudun päätoimittaja Mari Waali kertoo toimitustyöstä, faktantarkistuksesta ja lähteiden käytöstä.

1.11. Miten minua huijataan verkossa? Viitasaaren

kaupungin tietosuojavastaava Tarja Tossavainen kertoo, kuinka toimit turvallisesti verkossa ja tunnistat valesivustot, verkkohuijarit ja tietojen kalastelun.

8.11. Kuinka tunnistan kuva- ja videohuijauksen? Iso

osa verkon harhaanjohtavasta sisällöstä on visuaalista. Tällä tunnilla opit tunnistamaan feikkivideot ja -kuvat.

Opettaja avoin. Ei ennakoilmoittautumista, vapaa pääsy!

9999206

Opi itsestäsi uutta! Luentokokonaisuus itsensä tuntemisesta, rakastamisesta ja kehittämisestä, syksy

Jonna Luopajarvi

Su 12.00–17.30 8.10.2023

Viitasaaren lukio, Videoneuvottelu-luokka A1041, Koulukuja 2

Kurssimaksu 15,00 €

Useilta eri tieteen aloja sivuavassaluentokokonaisuudessa lähdetään tutustumaan omaan syvempään itseensä heijastellen, yhdessä pohtien ja keskustellen. Muun muassa psykologiaa, kvantti- ja metafysiikkaa sekä eri aikakausien filosofiaa hyödyntäen puramme ihmisen

psykyttä helpommin nieltäviksi palasiksi, ja pyrimme positiivisen kautta havaitsemaan ja kehittämään omia ajatusrakenteitamme. Luentokokonaisuus koostuu kahdesta n. tunnin luennosta, puolen tunnin kahvi/evästauosta, puolen tunnin rentoutusharjoituksesta ja niin pitkistä keskusteluosuuksista kuin juttua riittää!

9999208

Opi itsestäsi uutta! Luentokokonaisuus itsensä tuntemisesta, rakastamisesta ja kehittämisestä, kevät

Jonna Luopajarvi

Su 12.00–17.30 21.1.2024

Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4

Kurssimaksu 15,00 €

Useilta eri tieteen aloja sivuavassaluentokokonaisuudessa lähdetään tutustumaan omaan syvempään itseensä heijastellen, yhdessä pohtien ja keskustellen. Muun muassa psykologiaa, kvantti- ja metafysiikkaa sekä eri aikakausien filosofiaa hyödyntäen puramme ihmisen psykyttä helpommin nieltäviksi palasiksi, ja pyrimme positiivisen kautta havaitsemaan ja kehittämään omia ajatusrakenteitamme. Luentokokonaisuus koostuu kahdesta n. tunnin luennosta, puolen tunnin kahvi/evästauosta, puolen tunnin rentoutusharjoituksesta ja niin pitkistä keskusteluosuuksista kuin juttua riittää!

9999212

Ammattina näyttelijä

Juha Varis

Su 14.00–15.30 24.9.2023

Viitasaaren teatteri, Koulukuja 8

Viitasaarelaislähtöinen näyttelijä Juha Varis kertoo polustaan näyttelijäksi ja työstään Kansallisteatterissa ja muissa produktioissa. Ei ennakoilmoittautumista, vapaa pääsy!

Ikääntyvien yliopiston luennot

Ikis-luennot ovat Ikääntyvien yliopiston ilmaisia, verkkovälitteisiä luentoja joille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Luennot näytetään Pihtiputaalla Sopukassa ja Viitasaarella Päiväkeskuksella. Tervetuloa!

IKIS-luento: Muuttunut ja entistä aktiivisempi vanhuus

Ke 14.00–16.00 4.10.2023

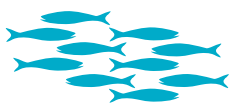
Luennoitsijana gerontologian ja kansanterveyden professori Taina Rantanen, Jyväskylän yliopisto.

IKIS-luento: Mitä minun pitäisi tietää kivusta ja sen hoidosta?

Ke 14.00–16.00 8.11.2023

Luennoitsijana professori Teijo Saari, Turun yliopisto.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



**Viitaseudun
opisto**

Opinto-opas 2023–2024

Lue lisää:

opistopalvelut.fi/viitaseutu

www.facebook.com/viitaseudunopisto/

www.instagram.com/viitaseudunopisto

