

PIHTIPUTAAN & VIITASAAREN  
KANSALAIPOISTO



**PIHTIPUTAAN & VIITASAAREN  
KANSALAIPOISTO**

Opinto-opas 2024–2025

# Pikaohjeet ilmoittautumiseen

Opetusohjelma avautuu ilmoittautumisille **maanantaina 26.8. klo 8.00.**

Ilmoittautua voi internetosoitteessa **uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasviitasaari** tai soittamalla numeroon **040 860 0767.**

Puhelinilmoittautumisia vastaanotetaan **26.8. klo 8–17 ja 27.8. alkaen klo 9–15.**

Toivomme että puhelinilmoittautumiset tehdään pääosin viikon 35 aikana.

Muistathan ilmoittautua kausikorttilaiseksi internetissä tai puhelimitse.

Kausikortti löytyy internetilmoittautumisesta kohdasta **Kurssit → Viitasaari/Pihti-pudas → Muu koulutus → Yleissivistävä koulutus.**

Koko lukuvuoden kestäville kursseille ilmoittaudutaan 4.9. mennessä.

Alkavien kurssien ilmoittautuminen avataan uudelleen 9.9. Lyhytkursseille ilmoittaudutaan erikseen mainittuun ilmoittautumispäivään mennessä.

Luethan maksu- sekä liikunta- ja kulttuurisetelien säännöt huolellisesti.



## Opiskelu kannattaa aina

**Voisin kutsua itseäni ikuisiksi opiskelijaksi.** Aina kun edellinen opiskelu päättyy, löydän itseni tutkimasta uusia koulutusmahdollisuuksia. Olin viime syksynä viisi kuukautta opintovapaalla oppimassa jälleen uutta. Täytyy sanoa, että jälleen kerran se virkisti mieltä, vaikka urakkaa olikin. Näillä sanoilla kannustan ja rohkaisen teitä jokaista löytämään opintomahdollisuuksia, joita tämä uunituore opinto-opas tarjoaa tänäkin vuonna erittäin monipuolisesti. Jatkamme tuttua toimintaamme uudella nimellä **Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopisto.** Tervetuloa mukaan!

*Miia Kuusela, opistotoiminnasta vastaava rehtori*

Opiston  
tervehdys

PIHTIPUTAAN & VIITASAAREN  
KANSALAI SOPISTO

# Sisältö

## SISÄLTÖ

Yhteystiedot .....	4
Kansalaisopisto x Hubteekki .....	4
Kansalaisopisto x Digikeskus .....	4
Toiminta-ajatus .....	4
Toimisto ja henkilökunta .....	4
Lukuvuosi 2024–2025 .....	5
Syyslukukausi 9.9.–14.12.2024 .....	5
Kevätlukukausi 7.1.–31.5.2025 .....	5
Ryhmiä minimiopiskelijamäärä .....	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
Musiikki .....	9
Kielet .....	13
Tietotekniikka .....	14
Esittävä taide ja kirjallisuus .....	15
Kuvataiteet ja muotoilu .....	16
Käden taidot .....	18
Kotitalous, maa- ja metsätalous .....	28
Muu koulutus .....	29
Tanssi ja liikunta .....	31
Yleisöluennot .....	50
Muut luennot .....	51
Tapahtumaviikot 2025 .....	51

## Kansalaisopisto x Hubteekki

**Ma 15.00–18.00 26.8.2024**

Pihtiputaan etätyötila Hubteekki, Keskustie 14

Opisto rantautuu Hubteekkiin! Tervetuloa tutustumaan etätyö- ja osaamiskeskukseen ja opiston alkavan lukuvuoden kurssitarjontaan. Saat opastusta kuinka kursseille ilmoittaudutaan netissä ja voit tehdä ilmoittautumisesi paikanpäällä. Paikalla Hubteekin ja opiston henkilökuntaa. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

## Kansalaisopisto x Digikeskus

**Ti 15.00–18.00 27.8.2024**

**Digikeskus Keskitie 4, 44500 Viitasaari**

Opisto rantautuu Digikeskukselle! Tervetuloa näkemään ja kokemaan mitä Digikeskuksella voi tehdä. Saat opastusta kuinka kursseille ilmoittaudutaan netissä ja voit tehdä ilmoittautumisesi paikanpäällä. Lisäksi luvassa tietoa tulevan lukuvuoden kursseista sekä Digikeskuksen ja opiston yhteistyökursseista. Kahvitarjoilu, tervetuloa!

## Toiminta-ajatus

Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopisto 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 2024–2025 muun muassa musiikissa, sana- ja näyttämötaiteissa, kielissä, tietotekniikassa, kuvataiteessa, muotoilussa ja kädentaidoissa, liikunnassa, tanssissa, luonnontieteissä ja kotitaloudessa.

## Toimisto ja henkilökunta

Opiston toimisto sijaitsee Pihtiputaan kunnantalolla. Toimisto palvelee Pihtiputaalla ja Viitasaarella kaupungintalolla tai musiikkiopiston toimistotiloissa sopimuksen mukaan. Ota yhteyttä sopiaaksesi käyntiaika. Asiakkaita palvellaan puhelimitse ma–pe klo 9–15.



### YHTEYSTIEDOT

Rehtori Miia Kuusela 044 459 7359,  
mii.kuusela@pihtipudas.fi

Musiikin suunnittelijaopettaja,  
vararehtori Pauliina Näsänen 044 709 1830,  
pauliina.nasanen@pihtipudas.fi

Tekstiilyönopettaja Katariina Kattelus  
044 459 6969, katariina.kattelus@pihtipudas.fi

Tekstiilyönopettaja Maarit Silvennoinen  
044 459 6970, maarit.silvennoinen@pihtipudas.fi

Liikunnan suunnittelijaopettaja Anne Kivivuori  
040 714 4490, anne.kivivuori@pihtipudas.fi

#### Asiakaspalvelu

040 860 0767, kansalaisopisto@pihtipudas.fi

Toimistos sihteeri Anu Närhi (tuntiopettajien asiat)  
040 714 4488, anu.narhi@pihtipudas.fi

# LUKUVUOSI 2024–2025

Opetus koko laajuudessaan alkaa maanantaina 9.9.2024. Jotkin ryhmät saattavat alkavat jo aiemmin. Tarkistathan oman opintoryhmäsi alkamisajan opetusohjelmasta kyseisen ryhmän kohdalta.

## Syyslukukausi 9.9.–14.12.2024

Syysloma on kaikissa ryhmissä viikolla 42 (14.–18.10.2024). Opetusta ei ole itsenäisyyspäivänä 6.12.2024.

## Kevätlukukausi 7.1.–31.5.2025

Talviloma on kaikissa ryhmissä viikolla 9 (24.–28.2.2025). Opetusta ei ole pääsiäisen aikana 18.–23.4., vappuna 1.5. eikä helatorstaina 29.5.

Järjestämme myös kesäkurseja, joista tiedotetaan kevätlukukauden aikana.

## Ryhmien minimiopiskelijämäärä

Opiston ryhmien minimiopiskelijämäärä on Pihtiputaan ja Viitasaaren keskustan ryhmissä 6 ja kyläkunnilla 5. Eri-tyisryhmille 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 4.9. 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 26.8. klo 8.00. Ilmoittautua voi internetosoitteessa [uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasvii](https://uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasvii) tassaari tai soittamalla numeroon 040 860 0767. Puhelin-ilmoittautumisia vastaanotetaan 26.8. klo 8–17, 27.8. alkaen klo 9–15. Kaikille koko lukuvuoden kestäville kursseille ilmoittaudutaan viimeistään 4.9. ja lyhytkursseille erikseen mainittuun ilmoittautumispäivään mennessä. Opiskelijat otetaan kursseille ilmoittautumisjärjestyksessä.

## Kurssimaksun maksaminen

Kurssimaksulasku lähetetään postitse kotiosoitteeseen. Maksuvälineenä käyvät myös sähköiset Smartum- ja MyE-

denred-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 4.9. 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 opetusohjelmallisäyksistä ja -muutoksista opiston internet- ja Facebook-sivuilla, Instagramissa. Opiston sosiaalisen median kanavat löydät nimellä **Facebook: Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopisto**, **Instagram: @pihtisopisto**. Tietoja saa myös opettajilta ja opiston toimistosta.

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

## Tietosuoja

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

Ilmoittautuessaan oppilas suostuu siihen, että hänen tietojansa 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 kestämissä kurseissa opettajan sairautumisesta johtuvaa lukuvuoden ensimmäistä poissaoloa ei korvata oppilaille. Muista syistä johtuvat peruutukset korvataan oppilaille.

Opiston kurseja voidaan lukea lukio-opintojen kurseiksi. Ota yhteys lukiosi rehtoriin. Kädentaitojen ja kuvataiteen töitä säilytetään puoli vuotta kurssin tai kevätnäyttelyyn päättymisestä.

Muutokset painettuun opinto-ohjelmaan ovat mahdollisia. Ajantasaiset tiedot löydät internetin kurssi-ilmoittautumisesta.

# OPINTOMAKSUT

## Kurssimaksujen määräytyminen

Pihtiputaan ja Viitasaaren kansaopiston 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 taulukkohintaa 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. Yksilöopetusta on mahdollista ottaa myös tuplatunti, mikäli oppilaspaikkoja on jäljellä.

## Kertamaksu

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

## 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 20.9.2024. Kurssikohtaisia maksuja ei muuteta kausikortiksi tämän jälkeen. Kausikortti on saatavilla HelleWi- järjestelmästä valitsemalla kurssiksi "Kausikortti" tai soittamalla toimistoon. Kausikorttia ei voi maksaa työsuhde-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 kesäkursseille.

# Opintoseteliavustukset

Opetushallitus on myöntänyt Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopistolle opintoseteliyppistä valtionavustusta, jolla tuetaan maahanmuuttajien, työttömien, perusopetuksen jälkeistä tutkintoa vailla olevien, erityistä tukea tarvitsevien ja eläkeläisten osallistumista kursseille.

Maahanmuuttajat, joilla on kotikuntalaissa (201/1994) tarkoitettu kotikunta Suomessa. Turvapaikanhakijat eivät kuulu tähän ryhmään.

Työttömät, jotka ovat kokopäivätyöhön käytettävissä tai jotka odottavat sovitun työn alkamista. Työttömiksi voidaan myös lukea pitkäsi ajaksi lomautetut henkilöt.

Henkilöt, joilla ei ole perusopetuksen jälkeistä koulutusta ja jotka eivät kuulu oppivelvollisuuden piiriin.

Henkilöt, joilla on oppimisvaikeuksia. Lähtökohtana on henkilön oma kokemus oppimisvaikeuksista.

Eläkettä saavat henkilöt, jotka eivät ole ansiotyössä.

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 haakea 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 Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopisto, Keskustie 9, 44800 Pihtipudas tai sähköpostitse [mia.kuusela@pihtipudas.fi](mailto:mia.kuusela@pihtipudas.fi).

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

Kertamaksun valinnee 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. Kulttuuri- ja liikuntaedulla voi maksaa taide- ja taitoaineiden, sana- ja teatteritaitteen, yhteiskunnallisten aineiden sekä liikunnan kursseja. Liikuntaedulla voi maksaa vain liikunta- ja tanssikursseja. Seteleillä ei voi maksaa:

- tietotekniikan- tai kielten kursseja
- hygieniapassi- tai ruokakursseja
- materiaalmaksuja 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 20.9.2024 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 opetuskerroja 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 yli100 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.

0000101

Kausikortti/Pihtipudas

26.8.–20.9.2024

Kurssimaksu 185,00 €

Kausikortti on aktiivisen opiskelijan paljousalennus. Kausikortilla voi osallistua suurimpaan osaan opiston kurssitarjonnasta. Kausikortin hinta on 185 € ja se tulee hakea viimeistään 20.9.2024. Kurssikohtaisia maksuja ei muuteta kausikortiksi tämän jälkeen. Kausikortti on saatavilla osoitteesta [uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasviitasaari](https://uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasviitasaari) valitsemalla kurssiksi "Kausikortti" tai soittamalla toimistoon. Kausikorttia ei voi maksaa työsuhde-edulla. Kausikortti ei oikeuta osallistumaan yksilöopetukseen, ensiapu- ja 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, jos jäävät pois kurssilta sitä peruuttamatta. Kausikortti on henkilökohtainen. Kausikortti on voimassa lukuvuoden kerrallaan.



0000201

Kausikortti/Viitasaari

26.8.–20.9.2024

Kurssimaksu 185,00 €

kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.





# MUSIIKKI

## PIHTIPUDAS

### Musiikin yksilöopetus

1101101

Yksinlaulu 30 min.

Pauliina Näsänen

**Ma 15.00–17.30 9.9.2024–7.4.2025**

**Putaanvirran koulu/Kolima luokka 18, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 185,00 €**

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 ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1101103

Kitaran- ja/tai bassonsoitto 30 min.

Johannes Lintunen

**Ti 17.00–19.30 10.9.2024–1.4.2025**

**Putaanvirran koulu/musiikkiluokka, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 185,00 €**

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

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1101104

Soitto- ja laulutunnit 30 min.,

Muurasjärvi

Pauliina Näsänen

**Ke 13.00–16.00 11.9.2024–2.4.2025**

**Muurasjärven koulu/Musiikkiluokka, Ristimäentie 9**

**Kurssimaksu 185,00 €**

Laulu- ja/tai soitto tunteja (alkeispiano tai harmonikka) Jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 24x30 min. (185 €). Opettaja ilmoittaa ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

### Kuorot

1101105

Viihdelaulajat Melodies

Pauliina Näsänen

**Ke 17.30–19.00 11.9.2024–2.4.2025**

**Putaanvirran koulu/flyygeli aula, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 65,00 €**

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

1101107

Seniorilaulajat

Miia Kuusela

**Ke 13.45–14.45 11.9.2024–2.4.2025**

**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

Pihtiputaan kaikkien kylien kuoro

Helena Lehmuskero

**Ti 18.30–20.30 10.9.2024–1.4.2025**

**Muurasjärven koulu/Musiikkiluokka, Ristimäentie 9**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Lukuvuonna 2024–25 Pihtiputaan Mieskuoro ja Kylien kuoro yhdistyvät yhdeksi kuoroksi, joka kokoontuu vuoroviikoin Pihtiputaalla ja Muurasjärvellä. Lukuvuoden aikana harjoittelemme moniäänistä ja eri tyylistä kuoro-ohjelmistoa. Esiinnyimme säännöllisesti eri tilaisuuksissa ja konserteissa ja teemme yhteistyötä muiden pihtiputalaisten kuorojen kanssa Pihtiputaan suurkuorona. Myös uudet laulajat ovat lämpimästi tervetulleita. Mikäli sinulla ei ole aiempaa kuorolaulukokemusta, mutta laulaminen kuorossa kiinnostaa, tule rohkeasti mukaan! Kuorolaulu

on yhteisöllinen harrastus, joka tutkitusti parantaa hyvinvointia, kognitiivista toimintakykyä sekä musiikillisia taitoja. Lisätietoja saat kuoronjohtaja Helena Lehmuskerolta puh. 045 113 9959.

## Musiikkiryhmät

1101110

Metsäkaaren musiikkituokio

Miia Kuusela

**Ke 12.45–13.30 11.9.2024–2.4.2025**

**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 7.1.–25.3.2025**

**Attendo Variskylä, Nurmelanpolku 4c**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Yhteislaulua ja muuta musisointia Variskylän asukkaille.

## VIITASAARI

## Musiikin yksilöopetus

1101201

Yksinlaulu 30 min.

Pauliina Näsänen

**Ti 14.00–15.30, To 14.00–17.30 10.9.2024–3.4.2025**

**Musiikkiopisto, Koulukuja 8**

**Kurssimaksu 185,00 €**

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta ja äänenkäytöstä kiinnostuneet ikärajava. 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 ilmoittaa ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1101202

Yksinlaulu 30 min.

Henna-Mari Lintunen

**To 15.00–21.00 12.9.2024–3.4.2025**

**Musiikkiopisto, Koulukuja 8**

**Kurssimaksu 185,00 €**

Kurssille voivat osallistua kaikki laulamisesta ja äänenkäytöstä kiinnostuneet ikärajava. 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 ilmoittaa ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset tuntiajat. Opetuspäivä voi olla jokin muukin kuin torstai.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1101203

Pianonsoitto 30 min.

Elina Kauhanen

**Pe 13.00–18.00 13.9.2024–4.4.2025**

**Musiikkiopisto, Koulukuja 8**

**Kurssimaksu 185,00 €**

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

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1101204

Harmonikansoitto 60 min.

Teijo Rekonen

**Ke 15.00–21.00 18.9.2024–26.3.2025**

**Kartano, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 185,00 €**

Oletko haaveillut harmonikansoitosta? Haluatko oppia harmonikansoiton saloja tai kehittää nykyistä taitoasi. Tule oppimaan soittamisen niksejä kurssille, joka soveltuu niin aloittelijoille kuin pidemmälle edenneille soittajille. Opetus on 60 min (185 €) joka toinen viikko. Opintomaksu sis. soitto tunnit syksyllä 18.9., 2.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12. ja keväällä 8.1., 22.1., 5.2., 19.2., 5.3., 19.3. Ilmoittaudu kurssille 2.9.2024 mennessä. Opettaja sopii ilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset soittoajat. Myös yhtye- ja yhteissoitto mahdollisuus, ota yhteyttä ja tiedustele lisää.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**



## Kuorot

1101208

Naiskuoro Vikla

Maija-Lea Manninen

**Ma 18.00–20.00 9.9.2024–31.3.2025**

**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. Harjoitteleme 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 9.9.2024–28.4.2025**

**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 10.9.2024–1.4.2025**

**Musiikkiopisto, Koulukuja 8**

**Kurssimaksu 65,00 €**

Viitasaaren Veteraanilaulajat -mieskuoro laulaa kappa-leita 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

Pauliina Näsänen

**Ti 13.30–15.00 10.9.2024–25.3.2025**

**Nuorisotalo/Teatteri, Koulukuja 8**

**Kurssimaksu 60,00 €**

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

1101212

Laulelmaryhmä

Pauliina Näsänen

**To 12.00–13.30 12.9.2024–27.3.2025**

**Musiikkiopisto, Koulukuja 8**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Laulamme sekä yksi- että moniäänisiä lauluja. Tervetuloa mukaan!

1101213

Suovanlahden kuoro

Pauliina Näsänen

**Ti 17.00–18.30 10.9.2024–1.4.2025**

**Hiekkarannantie 47, Suovanlahti**

**Kurssimaksu 65,00 €**

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

1101214

Aikuisten bändi meets  
Viitasaaren Rokkikuoro  
Jari Jaakonaho

**To 18.30–20.00 12.9.2024–27.3.2025**  
**Haapaniemen koulu/musiikkiluokka, Urheilutie 5**  
**Kurssimaksu 60,00 €**

Tule soittamaan ja laulamaan kivaan porukkaan! Bändin kokoonpano katsotaan ilmoittautuneiden instrumenttien mukaan. Uusia laulajia otetaan myös ilolla vastaan tähän ihanaan porukkaan, ohjaajana Jari Jaakonaho, joka kaitsee väkeä lempeän jämäkästi.

## Musiikkiryhmät

1101215

Yhteislauluja Miekussa  
Kari Keurulainen

**Ke 14.00–14.45 25.9.2024–9.4.2025**  
**Kuntoutumiskeskus Miekku, Haapaniementie 27**  
**Kurssimaksu 25,00 €**

Lauletaan yhdessä musiikista nauttien. Kokoonnutaan seuraavasti: syksyllä 25.9., 23.10., 20.11., 11.12., keväällä 15.1., 19.2., 19.3. ja 9.4. **Opintosetelikurssi.**

1101216

Ryhmäkodin musiikkituokio  
Kari Keurulainen

**To 16.45–17.30 12.9.2024–27.3.2025**  
**Wiitalinna, ryhmäkoti, Kirkkotie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

1101217

Savivuoren asuntojen musiikkiryhmä  
Kari Keurulainen

**Pe 16.30–17.15 13.9.2024–4.4.2025**  
**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 14.10.2024–17.3.2025**

**Toimintakeskus Kaisla, Peltisepänkuja 7**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Yhteislaulua ja muuta mukavaa musisointia Kaislan työ- ja päivätoimintaan osallistuville. Kokoukset syksyllä 7.10., 4.11., 2.12. ja keväällä 20.1., 17.2., 17.3.

1101219

Karaokeryhmä  
Veli-Matti Linna

**Ke 18.00–19.30 11.9.–24.3.2025**  
**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.

1101221

Musiikkituokio vuodeosastolla  
ja Helmiinassa  
Kari Keurulainen

**Ti 13.00–13.45 10.9.2024–15.4.2025**  
**Viitasaaren terveyskeskus/Vuodeosasto, Sairaalantie 4**

Musisoidaan vuodeosastolla ja Helmiinassa. Kokoonnutaan seuraavasti vuodeosastolla: 10.9., 8.10., 5.11., 3.12., 7.1., 4.2., 4.3. ja 1.4. sekä Helmiinassa : 24.9., 22.10., 19.11., 10.12., 21.1., 18.2., 18.3. ja 15.4.

1101223

Wiitalinnan lauluryhmä  
Kari Keurulainen

**Ti 14.00–14.45 10.9.2024–25.3.2025**  
**Wiitalinna, Kirkkotie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Musisointia mukavissa merkeissä Wiitalinnassa.



# KIELET

## PIHTIPUDAS

1201101

Suomea ulkomaalaisille

Ruotsalainen Pentti

**Ma 9.30–11.30, La 13.00–15.00 9.9.–9.12.2024**

**Pihtiputaan etätyötila Hubteekki, Keskustie 14**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Tervetuloa opiskelemaan suomen kieltä! Käymme läpi viikonpäivät, kuukaudet, numerot, tutustumisfraaseja ja helppoja kysymyksiä. Tutustumme myös verbityyppeihin. 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. **Opintoseteli-kurssi!** Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

## VIITASAARI

1201201

Suomea ulkomaalaisille

Jaana Räihälä

**Ke 17.00–18.30 11.9.2024–26.3.2025**

**Haapaniemen koulu/luokka 5, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Tervetuloa opiskelemaan suomen kieltä! Käymme läpi viikonpäivät, kuukaudet, numerot, tutustumisfraaseja ja helppoja kysymyksiä. Tutustumme myös verbityyppeihin. 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. **Opintoseteli-kurssi!** Seniorit, eläkeläiset, työttömät ja maahanmuuttajat saavat tämän kurssin maksusta 20 euron alennuksen.

## Italia

1208201

Italian alkeet

Alberto Ferretti

**Ma 18.30–20.00 9.9.2024–24.3.2025**

**Haapaniemen koulu/luokka 5, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Kurssilla opiskellaan italian kielen alkeita ja tutustutaan Italian monipuoliseen kulttuuriin. Harjoittelemmme ääntämistä, kartutamme sanavarastoa ja opiskelemme kielioppia. Kirjana Bella Vista 1.

1208202

Italian jatko

Alberto Ferretti

**Ma 17.00–18.30 9.9.2024–24.3.2025**

**Haapaniemen koulu/luokka 5, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 60,00 €**

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.



# TIETO- TEKNIikka

## PIHTIPUDAS

3401101  
Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., syksy  
Kari Heikkilä

**Pe 10.00–16.00 25.10.–15.11.2024**  
**Pihtiputaan etätyöttila Hubteekki, Keskustie 14**  
**Kurssimaksu 50,00 €**

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 videokäsittely jne.

Huom! Opetus tapahtuu opiston tiloissa, eli kotiopetus ei ole mahdollista! Henkilökohtaisten nettipankkitunusten 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 sopiaakseen tuntiajan.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

3401102  
Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., kevät  
Kari Heikkilä

**Pe 10.00–16.00 31.1.–21.2.2025**  
**Pihtiputaan etätyöttila Hubteekki, Keskustie 14**  
**Kurssimaksu 50,00 €**

kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

## VIITASAARI

3401201  
Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., syksy  
Kari Heikkilä

**To 10.00–16.00 24.10.–14.11.2024**  
**Kirjasto, Viitasaari, Koulukuja 6**  
**Kurssimaksu 50,00 €**

kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

3401202  
Tietotekniikan yksilöopetus 45 min., kevät  
Kari Heikkilä

**To 10.00–16.00 30.1.–20.2.2025**  
**Kirjasto, Viitasaari, Koulukuja 6**  
**Kurssimaksu 50,00 €**

kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

3401203 **Uusi kurssi!**  
Kuvankäsittelyn perusteet  
-yksilöopetus  
Niko Tuttavainen



**Ma 17.00–21.00 9.9.–21.10.2024**  
**Digikeskus**  
**Kurssimaksu 85,00 €**

Kurssilla opetellaan muokkaamaan ja korjaamaan valokuvia Adobe Photoshop -ohjelmalla. Käydään läpi ohjelman perustoiminnot, näppäimet ja työkalut. Opetellaan tekemään kuville esim. suoristamista, terävöintiä, värikorjauksia, poistamaan roskia tai lisäämään asioita kuviin, käyttämään filttareita (kuvaefektejä), tasoja (layers), sekoitustiloja (blending modes) ja maskeja sekä hyödyntämään internetin kuvapankkeja. Voidaan tutustua myös ilmaiseen Gimp -kuvankäsittelyohjelmaan. Oppilaan toiveet kurssin sisällöstä huomioidaan. Kurssin lähtövaatimuksena on, että oppilas hallitsee tietotekniikan alkeet (hiiren ja näppäimistön käytön, tiedostojen avaamisen ja tallentamisen sekä tiedon hakemisen internetistä.) Jokaiselle oppilaalle henkilökohtaista opetusta 6x60 min. Digikeskuksen koneella on tarvittavat ohjelmistot, mikäli sinulla ei niitä vielä omalla koneellasi ole. Opetuspäivä ja aika sovitaan henkilökohtaisesti ennen kurssin alkua. Opetuspäivä voi olla jokin muukin kuin maanantai.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

3402201 **Uusi kurssi!**  
3D pienoismallin suunnittelu  
ja tulostus  
Vesa Paananen



**La 10.00–13.45 26.10.2024**

**Digikeskus**

**Kurssimaksu 10,00 €**

**Kansalaisopisto x Digikeskus!** Tällä kurssilla pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan 3D tulostetun pienoismallin. Pienen työn materiaalit kuuluvat kurssin hintaan. Työn tulostus tapahtuu kurssin ajan ulkopuolella.

3402202 **Uusi kurssi!**  
Korun 3D suunnittelu  
ja tulostus  
Vesa Paananen



**La 10.00–13.45 2.11.2024**

**Digikeskus**

**Kurssimaksu 10,00 €**

**Kansalaisopisto x Digikeskus!** Tällä kurssilla pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan 3D tulostetun korun. Pienen korun materiaalit kuuluvat kurssin hintaan. Korun tulostus tapahtuu kurssin ajan ulkopuolella.



# ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

VIITASAARI

## Näyttämötaiteet

1102201

Aikuisten teatteriryhmä  
Veli-Matti Linna

**Ma 16.30–18.45 9.9.2024–24.3.2025**  
**Nuorisotalo/Teatteri, Koulukuja 8**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

Teatteriryhmä kaikenikäisille aikuisille. Teemme hultvotoman hauskaa näyttämötaidetta ja valmistamme yhdessä esityksen keväälle, tervetuloa!

## Sanataide

1106203

Voimaantuen runopoluilla  
Jarna Pihlajamäki

**Pe 10.30–13.00 27.9.2024–2.5.2025**  
**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,**  
**Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 60,00 €**

Aikuisille suunnatulla Voimaantuen runopoluilla -kurssilla tutustumme runouden maailmaan lukien ja kuunnellen, runoista oivaltaan ja hämmästyen sekä säkeitä itse kirjoittaen. Runoilemme itsestämme ja maailmastamme amentaan, kirjoitamme ennen kaikkea itsellemme, mutta tänä syksynä on mahdollisuus myös osallistua yhteiseen runomatineaan. Kurssilla voi myös käydä osallistumatta matineaan. Tutustumme ohjaajan kutsumana runokuviiin, rytmiin, esteettiseen kieleen ja lyyriisiin maisemiin. Kokeilemme itsekin! Runopolulla aistien ja oivaltaan kokeilemme laittaa sanat, ajatuksemme, kokemuksemme, unemme, toiveemme ja mielikuvituksemme runon muotoon. Me annamme sanoille luvan paljastaa ja piilottaa. Runopolulla luemme myös muiden kirjoittajien ja runoilijoiden runoja, ajatelmia, kuvamaalauksia. Istahdamme

runopolun varteen säepiknikille ja annamme runouden voimaannuttaa! Aiempaa kirjoitusharrastuneisuutta ei tarvita. Kokoonnumme syksyllä 2024: 27.9., 25.10., 8.11., 29.11. ja keväällä 2025: 17.1., 31.1., 7.2., 7.3., 28.3., 11.4., 25.4. ja matinea 9.5.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1106204

Luovat sanat  
Jarna Pihlajamäki

**La 10.00–15.00 28.9.2024–10.5.2025**  
**Haapaniemen koulu/Tekstiilityön luokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 80,00 €**

Yli 16-vuotiaille suunnatussa Luovat sanat -ryhmässä on vapaus etsiä ja löytää sanoja, vahvistaa ilmaisua, sanoittaa mielikuva. Tervetuloa myös uudet opiskelijat kirjoittamaan! Ryhmässä jokaisella on tila avata ja sulkea teksti niin halutessaan, tarjota se kuulijalle tai säilyttää se omalla yksityisyytenään, kohdata toisen kirjoittajan sanallinen maailma – ja ennen kaikkea hengittää luovuuden aikaansaamaa satoa. Ryhmässä kirjoittaminen on elämys! Kuljetaan yhdessä eri kirjallisuuden tyylisuuntien ja lajien (genret) poluilla. Aiempaa kirjoitusharrastuneisuutta ei tarvita. Kokoukset 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.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**





# KUVATAITEET JA MUOTOILU

## PIHTIPUDAS

1103101

Lasten kuvis

Pekka Ojakangas

**Pe 17.00–18.30 13.9.2024–28.3.2025**

**Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 60,00 €**

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

Taidemaalaus ja -grafiikka

Pekka Ojakangas

**Ma 18.00–20.15 9.9.2024–24.3.2025**

**Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Tällä kurssilla voit esimerkiksi, maalata lempimaisemasi öljyväreillä, hurahtaa linokaiverrukseen tai tehdä akvarelleja kehystyksineen, Ammattimaiset työvälineet, ohuet kaivertimet antavat runsaasti mahdollisuuksia taiteen tekemiseen. Mahdollisuus myös metalligrafiikan valmistukseen. Tervetuloa.

1103104

Rentouttava taideviikonloppu

Jonna Luopajarvi

**La 10.00–17.30, Su 10.00–17.30 14.–15.9.2024**

**Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Taiteilua, jonka päätarkoituksena ei ole mestariteoksen aikaansaaminen vaan tekemisen riemusta nauttiminen! Kevyiden harjoitteiden ja rennon ilmapiirin myötä aiempaa harrastuneisuutta kuvataiteen parissa ei tarvita, tuo vain itsesi ja suosikki piirustusvälineesi. Taidetarvikkeita ja paperia saa myös paikan päältä pientä summaa vas-

taan. Viikonlopun aikana taiteilemme, teemme mielikuvaharjoituksia, hörpimme kahvia, juttelemme mukavia ja päästämme irti niistä rajoitteista, jotka vaikeuttavat luovaa ilmaisuaamme. Päivään kuuluu myös puolen tunnin lounas, joten varaa murkinaa matkaan. Olet sydämellisesti tervetullut antamaan itsellesi omaa aikaa iloisessa seurassa taiteen tekemisen äärellä!

1103105

Työkeskuksen taidetuokio

Jonna Luopajarvi

**Ma 11.15–12.15 9.9.2024–24.3.2025**

**Työkeskus/pienryhmätila, Metsätie 5**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Mukavaa puuhastelua taiteen parissa. Kokeillaan erilaisia taiteen tekemisen muotoja, ja pyritään löytämään oma ilmaisu tyyli. Löydetään yhdessä taiteilun riemu! Kokoon-tuminen kerran viikossa myöhemmin sovittuna ajankoh-tana. Taidetuokioiden viikottainen tapaamispäivä saattaa muuttua ohjaavan opettajan lukujärjestyksen vaihtuessa jaksottain. Ei tapaamiskertoja viikoilla 41 ja 42.

1103106 **Uusi kurssi!**

Akvarellimaalauksen

lyhytkurssi

Tuija Jämsén



**Ti 17.30–20.00 17.9.–15.10.2024**

**Putaanvirran koulu/kuvataideluokka, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 25,00 €**

Tutustumme akvarellimaalauksen välineisiin ja perusteisiin sekä maalaustekniikoihin. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo vähän maalausta harrastaneille. Osallistujat saavat luettelon tarvittavista välineistä sähköpostiin ennen kurssin alkua. Opettaja kasaa pienen tutustumispaketin, joka maksetaan hänelle kurssin alkaessa (n.10€).

## VIITASAARI

1103201

Kuvis ja kädentaidot 9–13-vuotiaat

Pekka Ojakangas

**Ti 15.00–16.30 10.9.2024–25.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Tässä ryhmässä tarjotaan monipuolista kuvataideopetusta ja kädentaitoa harjaannuttavia tehtäviä pääsääntöisesti 9–13-vuotiaille lapsille. Kiinnostus piirtämiseen, maalaamiseen ja käsillä tekemiseen on kuitenkin tärkeämpää kuin ikärajat. Aiheet työskentelyyn saadaan lasten omasta kokemusmaailmasta: eläimistä, luonnonilmiöistä ym.

Savi ja kolmiulotteinen rakentaminen täydentävät mu- kavasti koulun kuvataideopetusta. Käytetyt tarvikkeet laskutetaan kurssin loputtua. Tervetuloa!

1103202

Taidetuokio erityisryhmille

Alberto Ferretti

**Ke 13.00–14.30 11.9.2024–26.3.2025**

**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, maalausta, piirtämistä, askartelua sekä mosaiikki- ja kipsitöitä. Materiaalimaksu sisältyy kurssin hintaan.

1103203

Kuvanveisto

Alberto Ferretti

**Ke 17.00–19.30 11.9.2024–26.3.2025**

**Kartano, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Kurssilla valmistetaan veistoksia erilaisia kuvanveistotekniikoita käyttäen kipsistä, savesta, betonista tai pronssista. 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 11.9.2024–26.3.2025**

**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 tyyliuuntiin, tekniikoihin sekä mielenkiintoiisiin kuvataiteilijoihin. Voit myös syventyä esim. öljvärimaalaukseen. Tarvikkeita voit hankkia opettajan kautta. Kouluikäisetkin harrastajat ovat tervetulleita ryhmään.

1103205

Valokuvauksen peruskurssi

Alpo Syvänen

**Su 13.00–16.00 29.9.–16.11.2024**

**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 29.9. klo 13.00–16.00. Sovimme ensimmäisellä tapaamisella kurssin muun aikataulun.

1103206

Valokuvauksen jatkokurssi

Alpo Syvänen

**Su 13.00–16.00 19.1.–3.5.2025**

**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 myös jonain iltana kuvaamassa revontulia. Meillä on myös tilaisuus kokeilla studiosalamoiden käyttöä ja ylipäätään pyrimme tutkistelemaan valon merkitystä valokuvauksessa. Lämpimästi tervetuloa mukaan! Kurssi alkaa su 19.1.2025 klo 13.00–16.00. Sovimme ensimmäisellä tapaamisella kurssin muun aikataulun.

1103207 **Uusi kurssi!**

Linoleikkaus- ja  
kuivaneulagrafiikka

Pekka Ojakangas



**La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 8.2.–9.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,  
Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kurssilla voidaan valmistaa taidokkaita, yksityiskohtaisia linografiikkavedoksia sekä värikylläisiä, sävykkäitä linove-doksia. Kuivaneulatekniikassa kaiverretaan kuva kuparilaatalle ja vedostetaan grafiikanprässillä. Kaiverrettuja linolaattoja voi käyttää mainiosti myös esim. keramiikan koristelussa. Tarvikkeita saa kurssin opettajalta. Kurssi kokoontuu la 8.2. ja 22.2., la–su 8.3. ja 9.3.2025.

# KÄDEN TAIDOT

PIHTIPUDAS

## Muotoilu, käden taidot

1104101

Käsitöiden päiväryhmä

Katariina Kattelus

**Ma 12.00–14.15 9.9.2024–14.4.2025**

**Putaanvirran koulu, tekstiiliyöluokka/A217, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 80,00 €**

Tällä kurssilla voit toteuttaa mitä erilaisempia käsitöitä aina kansallispuvun valmistuksesta lähtien. Voit saattaa loppuun aikaisempia omia, kesken jääneitä projektejasi tai valita aivan uuden tekniikan. Voimme työskennellä lankatekniikoiden parissa puikoin, koukuin, neuloen, virkaten, koukuten, 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 9.9.2024–14.4.2025**

**Särkiharjun koulu, Reisjärventie 3273**

**Kurssimaksu 80,00 €**

Jatketaan meneillään olevia ja suunnitellaan ja toteutetaan uusia käyttö- ja koristetekstiileitä kangaspuilla. Työskennellään kurssilaisten mieltymysten mukaan esim. tuftaten, makrame-solmeillen, puikoin, koukuin, ommellen, värjäten, kirjoen ja neulahuovuttaen. Tervetuloa iästä riippumatta ideoimaan ja toteuttamaan!

1104103 **Uusi kurssi!**

Ekoprintin uudet mahdollisuudet

Katariina Kattelus



**Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 20.–28.9.2024**

**Putaanvirran koulu, tekstiiliyöluokka/A217, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Käytetään perustekniikan lisäksi uutta, poltettuun kalkkiin perustuva menetelmää, joka mahdollistaa myös peittokankaaseen heleämpänä tallentuvat värit. Ekoprintti paljastaa talveen valmistautuvien kasvien salatut värit kankaalle tai papereille ja yllättää luonnollisella 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 20.–21.9. ja 27.–28.9. pe 17.30–19.45 la 10–16.

1104104

Lankatyöt ja ompelu

Pauliina Koivisto

**Ti 17.00–19.15 10.9.2024–25.3.2025**

**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.

1104105

Kudonnan päiväryhmä

Katariina Kattelus

**Ke 13.15–15.30 11.9.2024–9.4.2025**

**Putaanvirran koulu/kudontaluokka, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 80,00 €**

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

1104106

Entisöinti ja puutyöt

Antti Lahtinen

**Ti 17.00–19.45 10.9.2024–25.3.2025**

**Putaanvirran koulu/teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 90,00 €**

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

1104107  
Kojolan kädentaidot  
Katariina Kattelus

**Ke 9.30–11.45 11.9.2024–9.4.2025**  
**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 iltaryhmä  
Katariina Kattelus

**Ke 17.30–19.45 11.9.2024–9.4.2025**  
**Putaanvirran koulu/kudontaluokka, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 80,00 €**

Oletko haaveillut kudontaharrastuksen aloittamisesta – hyppää rohkeasti joukkoomme hurahamaan 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. Samalla opimme kankaan kutomisen kaikki vaiheet loimen luomisesta tekstiilien viimeistykseen. Kutoa voi omalla vuorollaan itselleen sopivana aikana, myös viikonloppuisin. Käytössä ovat myös damasti- ja atk-avusteiset kangaspuut lukemattomine toteutusmahdollisuuksineen. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104109  
Alvajärven kädentaidot  
Maija Jämsén

**To 17.30–19.45 12.9.2024–27.3.2025**  
**Alvajärvi/Kauppakuja 10**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

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

1104110  
Kädet savessa, keramiikan ja taiteen päiväryhmä  
Pekka Ojakangas

**Pe 12.30–14.45 13.9.2024–28.3.2025**  
**Putaanvirran koulu/keramiikkaluokka, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

Tässä ryhmässä on mahdollista toteuttaa itseään moni-

puolisesti 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.

1104111  
Rönnynkylän käsityöt  
Katariina Kattelus

**To 17.30–19.45 12.9.2024–17.4.2025**  
**Rönny, Peningintie 8**  
**Kurssimaksu 80,00 €**

Mietimme yhteistuumin kurssin alkaessa minkä tekniikan parissa aloitamme työkauden; erilaisten lankaprojektien parissa - neulonnan niksit ja tekniikat, varrasvirkkaukset, koukkuaminen, salomonin solmut, kirjonnin ideat, makrame, huovuttaminen jne. Voimme myös ommella ja yhdistää tekniikoita haluamallamme tavalla. Tule mukaan rentoon ilmapiiriin ideoimaan ja toteuttamaan!

1104112 **Uusi kurssi!**  
Tallukaskurssi  
Aino Linjama



**Ti 13.30–15.45 1.10.–19.11.2024**  
**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Tallukas on entisaikojen paljasjalkakenkä, joka pitää varpaasi lämpimänä. Se on ekologinen jalkine, joka valmistetaan esim. kierrättämällä ullakkojen kätköistä löytyviä villakangastakkeja. Tallukkaat nautaan ja ommellaan lestejä apuna käyttäen, ja ne voidaan koristella esimerkiksi kirjonnalla. Halutessasi voit myös liimata niihin kumipohjat huopikkaiden tapaan. Tallukkaat ovat myös erinomaiset taaperoiden ensijalkineet.

1104113 **Uusi kurssi!**  
Huopa-aarteita  
Katariina Kattelus



**La 10.00–16.00 23.–30.11.2024**  
**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Tällä kurssilla voit valmistaa vaikkapa persoonalliset huopikkaat talven tuiskuihin, unelmiesi seinätekstiilin tai huovuttaa villaa yhdistettynä muihin materiaaleihin esim. huiveiksi tai vaatetustekstiileiksi. Pääset kokeilemaan myös nykypäivän huovutuksen apuvälineitä; nappulalevyjä ja rihlamattoja, joilla voit loihtia herkullisia yksityiskohtia töihisi. Kokoonnumme kahtena lauantaina 23.11. ja 30.11. klo 10–16

## 1104116 Uusi kurssi!

Kassit ja pussukat ommellen

Katariina Kattelus



**Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 4.–26.10.2024**

**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4  
Kurssimaksu 35,00 €**

Hyödynnetään kangaspalat hauskannäköisiksi vetoketjullisiksi pussukoiksi vaikkapa pukinkonttiin ja ommellaan erimallisia, persoonallisia kasseja. Varaa mukaasi kankaita, joita voidaan tarvittaessa tukea, eri mittaisia vetoketjuja ja mahdollisesti nappeja, nippeleitä ja nauhoja, joita haluat käyttää. Kokoontumiskerrat pe-la 4.–5.10. ja 25.–26.10. pe 17.30–19.45 ja la 10–16.

## 1104117

Pikkunikkarit-nikkarointipaja aikuiselle ja lapselle

Antti Lahtinen

**To 17.30–19.00 24.10.2024–27.3.2025**

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

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

## 1104118 Uusi kurssi!

Kaappien kätköistä käyttöön & kässäklubi

Katariina Kattelus, Pauliina Koivisto



**La 10.00–16.00 9.11.2024**

**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4  
Kurssimaksu 15,00 €**

Onko kaappiesi kätköissä mieluinen vaate, josta et haluaisi luopua, mutta joka vaatisi päivitystä tullakseen käyttöön? Tai kaipaatko ohjausta päästäksesi etenemään jossain keskeneräisessä käsitöissäsi? Tule pähkäilemään Katariinan ja Pauliinan kanssa, ideoimaan ja etenemään kanssamme yhdeksi lauantaipäiväksi!

## 1104119 Uusi kurssi!

Keraamisen kuvan maalaus taidelaseilla -kurssi

Pekka Ojakangas



**La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 9.–30.11.2024**

**Putaanvirran koulu/keramiikkaluokka, Koulutie 4  
Kurssimaksu 25,00 €**

Kurssilla valmistetaan keraaminen reliefi, joka raakapolton jälkeen maalataan taidelasinpalasilla ja poltetaan keramiikkauunissa. Tekniikalla voidaan valmistaa näyttäviä taideteoksia, joissa yhdistyy keramiikka ja värilasin kauneus. Kurssi kokoontuu 9.11,17.11. ja 30.11.2024. Tervetuloa.

## 1104120

Onnistu ommellen

Katariina Kattelus

**Pe 17.00–19.45, La 10.00–16.00 13.12.2024–11.1.2025**

**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4  
Kurssimaksu 35,00 €**

Onko sinulla suosikkivaate, josta haluaisit saada kaavan ja uusia versioita siitä? Kenties se on vaatekaapissa "kustistunut", ja kaipaisi päivitystä...tule tekemään siitä uusi, parempi versio! Vaihtoehtoisesti käytetään valmiskaavoja, joita kuositellaan ja muotoillaan omia mittoja vastaaviksi. Oletko kenties ostanut netistä kaavan ja kankaat ja kaipaat apuja ompeluun? Voit ottaa myös kurssisi tavoitteeksi katsoa, mitä saat irti omasta ompelukoneestasi tai jatkaa omia, aikaisemmin kesken jääneitä projektejasi ompelulanien tapaan. Huom. kurssi sijoittuu joulun ja tammikuulle. Kokoontumiskerrat 13.–14.12. ja 10.–11.1. pe klo 17.30–19.45 ja la 10–16

## 1104121 Uusi kurssi!

Mosaiikkia, mosaiikkia

Katariina Kattelus



**Ti 13.30–15.45 14.1.–25.3.2025**

**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4  
Kurssimaksu 40,00 €**

Sukelletaan pitkstä aikaa mosaiikin värikkääseen maailmaan. Voit aloittaa vaikkapa päällystämällä lasittamattomia ruukkuja tai rikastaa betonisia laattoja. Tai jos työsi sijoittuu sisälle esim. seinälle, voit käyttää pohjana tavallista vaneria, mutta ulos tulevat tasot vaativat poh-



jakseen filmivanerin. Käänteisessä menetelmässä voit haastaa itsesi liimaamalla kuvion väliaikaiselle pohjalle, jolta se siirretään lopulliselle alustalle ja saumataan. Käytä hyödyksesi varastoon jääneet eriparilaatat tai vaikkapa astiat. Lasimosaiikkia voit ostaa halutessasi opettajalta. Laastit + liimat hankitaan yhteisesti kurssilaisten töiden vaatimusten mukaan.

1104123

### Paljasjalkakengä-kurssi

Katariina Kattelus

**Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 17.1.–1.2.2025**

**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Ompele kankaiset paljasjalkakengät pehmeää askellusta varten. Kengät kannattaa tehdä napakasta kankaasta, voit esimerkiksi ottaa vanhat farkut uuteen käyttöön tai muuten hyödyntää kierrätysmateriaaleja. Jos olet aiemmin ommellut paljasjalkakengät, voit halutessasi käyttää enemmän kylmyyttä vastaan toimivia materiaaleja, ja valmistaa paljasjalkakengät kylmemmälle kelille pitempi-vartistena mallina. Ulkokäyttöön sopivaa pohjamateriaalia voit ostaa opettajalta (n. 12–15 € /kenkäpari). Kurssilla muokataan kaavaa omaan jalkaan sopivaksi. Varaa ensimmäisellä kerralla mukaasi kankaat, joita haluat käyttää. Kokoontumiskerrat pe -la 17.–18.1. ja 31.1.–1.2. pe klo 17.30–19.45 ja la 10–16.

1104124

### Uistinkurssi

Antti Lahtinen

**Ma 17.00–19.00 20.1.–10.3.2025**

**Putaanvirran koulu/teknisen työn tilat/A173, Koulutie 4**

### Kurssimaksu 35,00 €

Oletko aloitteleva tai kokenut kalastaja? Kiinnostako omavalmisteisten uistimien valmistus? Haluatko yllättää kalastavan läheisesi omatekoisella vieheellä? Tule mukaan kurssille valmistamaan oma ottipeli kalojen kiusaksi! Asiantuntijana kurssilla mukana Markku Jääskeläinen. Materiaalimaksu 7–15 €/hlö, jos käytät opiston materiaaleja (balsa/apassi, uintilevy, runkolanka, lakat ja maalit). Koukut ja renkaat kurssilainen hankkii omatoimisesti.

1104125

### Metallityön alkeita

Antti Lahtinen

**Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 24.1.–15.2.2025**

**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 taitotaso ja toteutettavat työt. Kokoontumiskerrat 24.–25.1. ja 14.–15.2. pe 17.30–19.45 ja la 10–16.

1104126

### Erinomainen etsi

Katariina Kattelus

**Pe 17.30–19.45, La 10.00–16.00 7.–15.2.2025**

**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 35,00 €**



PIHTIPUTAAN & VIITASAREN  
KANSALAI SOPISTO

Valkoetsin avulla loihdit esiin kuvioita kankaan pohjavärin 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 tai valitse napakka, joustamaton kangas, ja tule tekemään yksilöllinen kangas kangaskenkäkurssia varten! Kokoontumiskerrat pe-la 7.-8.2. ja 14.-15.2. pe 17.30-19.45 ja la 10-16.

1104127  
Kangaskenkäkurssi  
Katariina Kattelus

**Pe 18.00-19.30, La 10.00-16.00 14.3.-5.4.2025**  
**Putaanvirran koulu, tekstiilityöluokka/A217, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Kurssilla valmistetaan matalahkot, nilkkurityyppiset tai tennarimaiset kangaskengät liimakenkäperiaatteella viimevuotista hieman tuetumpana versiona. Valitse napakkaa, venymätöntä ja helposti purkautumatonta kangasta, joka voidaan tarvittaessa myös vahvistaa kiinnisilitettävällä tukikankaalla. Käytämme ompelukonetta - voit tuoda myös oman ompelukoneen. Mukaan sakset, viivain, tussikyinä, mattopuuikko ja vasara. Tarvikkeet laskutetaan erikseen. Kokoontumiskerrat pe 14.3. klo 18.00-19.30. ja la 15.3.; 22.3.; 29.3.; 5.4. klo 10-16.

1104128  
Rakukurssi Pihtipudas (kevät)  
Pekka Ojakangas

**La 10.00-15.00 5.-26.4.2025**  
**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 arvaamattomia. Kurssi kokoontuu la 5.4. ja 26.4. Tervetuloa.

## VIITASAARI

1104201  
Puutyöt ja entisöinti  
Jukka Lindeberg

**To 17.00-20.15 3.10.2024-3.4.2025**  
**Teollisuustie 9**  
**Kurssimaksu 95,00 €**

**Huom! Alkamispvm.** Puusepän perustaitojen opiskelua mm. huonekalujen valmistusta ja kunnostusta.

1104202  
Käsitöitä kierrätysmateriaaleista  
Asta Kuntsi

**Ma 17.30-19.45 9.9.2024-31.3.2025**  
**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston tekstiilityöluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

Teemme kaappeihin ja laatikoihin kertyneistä materiaaleista uutta. Käytämme mm. paperia, tekstiilejä, muovia, astioita, lankaa ja samalla tutustumme uusiin ja unohtuneisiin tekniikoihin sekoittaen tarvittaessa kaikkia niitä yhteen. Luovan työn avulla pohdimme omaa suhtautumistamme kulutukseen.

1104203  
Kudonta A  
Maarit Silvennoinen

**Ma 17.00-19.15 9.9.2024-14.4.2025**  
**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 80,00 €**

Tule kutomaan ja innostu. Voit tehdä juuri sen näköisen ja kokoisen mattoon, huivin tai muu tekstiilin kuin haluat. Suunnitellaan yhdessä kangaspuissa kudottavat kankaat. Luodaan ja rakennetaan loimet yhdessä. Kudotaan käyttö- ja sisustustekstiilejä. Damasti- ja tietokoneavusteiset kangaspuut ovat myös ryhmän käytössä. 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 kutoille. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104204  
Kudonta B  
Maarit Silvennoinen

**To 10.00-12.30 12.9.2024-10.4.2025**  
**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston kudontaluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 80,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

1104205  
Käsitöitä ristiin rastiin A  
Maarit Silvennoinen

**Ti 10.00-12.30 10.9.2024-8.4.2025**  
**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 80,00 €**

Kurssin otsikon mukaan tutustutaan moniin käsityötek-

niikoihin esim. tuftaukseen, kirjovirkkaukseen, kankaanpainantaan, värjäykseen, kirjontaan, neulontaan, huovutukseen, makrameehen, kierrätysmateriaaleista tehtäviin tuotteisiin ja tuunaukseen. Voit itse valita, mitä teet omien mieltymysten ja taitojen mukaan. Tänä talvena perehdymme esim. kierrätykseen: mitä tehdä kahvipusseista ja vanhoista farkuista. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan yhdessä tulevan talven ohjelmaa. Kurssilaisten omat toiveet ja uudet käsityön trendit huomioiden. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104206

Käsitöitä ristiin rastiin B

Maarit Silvennoinen

**Ke 10.00–12.30 11.9.2024–9.4.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 80,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

1104207

Taiteen ja kädentaitojen päiväryhmä A

Pekka Ojakangas

**Ti 12.15–14.30 10.9.2024–25.3.2025**

**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. Mukava porukka ja käsillä tekemisen ilo antavaa virtaa moneksi päiväksi. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104208

Taiteen ja kädentaitojen päiväryhmä B

Pekka Ojakangas

**To 12.00–14.15 12.9.2024–27.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

1104209

Tekstiilityöpaja, Keitelelohja

Eija Kempainen

**Ti 10.00–12.30 10.9.2024–25.3.2025**

**Keitelelohja Pietilä, Asematie 47**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Kurssilla työskennellään käyttäen monipuolisesti erilaisia

käsityötekniikoita. Suunnitellaan yhdessä toteutettavat käyttötuotteet tai koriste-esineet. Esim. ruukkujen koristelu decoupage- tekniikalla, huovuttamalla, ompelemalla, neulomalla, virkkaamalla, kirjomalla, värjäämällä lankoja, askartelemalla syksyyn ja jouluun koristeita luonnonmateriaaleista tai tekemällä pieniä mosaiikkitöitä. Kurssilla jaetaan uusia ideoita ja viihdytään hyvässä seurassa. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104210

Tekstiilityöpaja, Kymönkoski

Maarit Silvennoinen

**Ti 17.30–19.45 10.9.2024–8.4.2025**

**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 mosaiikkitöitä. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104211

Tekstiilityöpaja, Soliskylä

Eija Kempainen

**To 16.00–18.15 12.9.2024–27.3.2025**

**Soliskylä, kyläyhdistyksen tila, Soliskyläntie 560**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Kurssilla työskennellään käyttäen monipuolisesti erilaisia käsityötekniikoita. Suunnitellaan yhdessä toteutettavat käyttötuotteet tai koriste-esineet. Esim. ruukkujen koristelu decoupage- tekniikalla, huovuttamalla, ompelemalla, neulomalla, virkkaamalla, kirjomalla, värjäämällä lankoja, askartelemalla syksyyn ja jouluun koristeita luonnonmateriaaleista tai tekemällä pieniä mosaiikkitöitä. Kurssilla jaetaan uusia ideoita ja viihdytään hyvässä seurassa. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104212

Tiistain kädentaitopaja

Eija Kempainen

**Ti 17.00–19.15 10.9.2024–25.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston**

**tekstiililuokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Tule mukaan käsin tekemisen ihmeelliseen ja terapeuttiseen maailmaan. Kurssilla tutustumme erilaisiin käsityötekniikoihin. Esim. ruukkujen ym. koristeluun decoupage- tekniikalla, valmistamalla erilaisia havutöitä syksyyn, solmeilemalla makrameeta ja valmistamalla pieniä mosaiikkitöitä. Lankatöihin perehdymme esim. virkaten, neuloen tai kirjoen. Ensimmäisellä kerralla



suunnittelemme yhdessä kiinnostavimmat aihealueet, joita lähemme toteutamaan talven aikana. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104213

**Keramiikkakurssi -kädet savessa**

Pekka Ojakangas

**Ti 18.00–20.15 10.9.2024–25.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Kurssilla valmistetaan monipuolisesti käyttö- ja taidekeramiikkaa. Töitä tehdään käsinrakennustekniikoilla kuten muovaimella, 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.

1104214

**Kässäkerho, 1.–6.-luokkalaiset**

Maarit Silvennoinen

**Ke 15.00–16.30 11.9.2024–7.5.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Tule tekemään, kokeilemaan ja oivaltamaan eri kädentaitoja kässäkerhoon. Ryhmässä tulemme tekemään talven aikana monipuolisesti eri käsityötekniikoilla toteutettuja tuotteita esim. huovuttamalla pieni pehmolelu, ommellen tyyny ja kankaanpainantaa käyttäen kassi. Kässäkerho on tarkoitettu 1.–6.-luokkalaisille. Huom! Materiaalit laskutetaan erikseen.

1104215

**Ompelu ilta**

Eija Kemppainen

**Ke 17.00–19.15 11.9.2024–26.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 70,00 €**

Tule ompelemaan yksilöllisiä vaatteita ja asusteita itsellesi tai läheisillesi. Kurssilla voit korjausomella tai tuunata jo olemassaolevia vaatteita/ tekstiilejä. Yhdessä harjoittelemme tarpeen mukaan erilaisia ompelurakenteita esim. tasku, halkio, ranneke, kaulus yms. Käytämme valmiskaavoja, joita muokkaamme omille mitoille sopiviksi. Kurssi sopii myös vasta ompeluharrastuksen löytäneille. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104216

**Käsitöiden mikseri**

Maarit Silvennoinen

**To 17.00–19.15 12.9.2024–10.4.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 80,00 €**

Anna itsellesi pieni hengähdys hetki käsillä tekemiseen. 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.

1104217

**Kokeilevaa kankaanpainantaa**

Maarit Silvennoinen

**Ma 10.00–12.30 9.9.–2.12.2024**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 50,00 €**

Kankaanpainotekniikoilla saat yksilöllisiä sisustus- tai vaatetuskankaita. Kankaita kuviodaan seulalla ja kaaviolla painaen, värjäten yms. Töihin käyvät luonnonmateriaalit: puuvilla ja pellava. Voit myös uudistaa esim. vanhan verhon tai vaatteen painaen tai värjäten. Tutustumme myös ekoprinttaukseen luonnonkasvien avulla paperille ja kankaalle. Ideoidaan ja kokeillaan rohkeasti erilaisten materiaalien yhdistelyä ja tekniikoita. Opettajalta saa ostaa materiaaleja. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104218

**Pitsinnypläyksen viikonloput**

Helena Glad

**Pe 17.00–19.15, La 10.00–12.30 13.9.2024–12.4.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston tekstiililuokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Pitsinnypläys on perinteinen käsityötekniikka. Tutustutaan nypläyksen peruslyönteihin 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. Materiaalit opiskelija maksaa itse. Kurssi koostuu syyskaudella pe-la 13.-14.9., 11.-12.10. ja 22.-23.11.2024. sekä kevätkaudella pe-la 10.-11.1., 7.-8.2. ja 7.-8.3. ja 11.-12.4.2025.

1104219

## Syksyn ompeluanit

Eija Kempainen

**La 9.00–16.00 21.9.2024**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 25,00 €**

Tule ompelemaan uutta tai keskeneräistä työtä ohjattuna ja/ tai omatoimisesti. Myös omat projektit ovat sallittuja. Päivän aiheena on yläosa esim. paita, huppari tai -tunika. Käytössäsi on opiston ompelukoneet, saumurit ja kaavalehdet. Voit ottaa mukaan oman koneen. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104220

## Syksyn rakukurssi

Pekka Ojakangas

**La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 22.9.–19.10.2024**

**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 su 22.9. ja la 19.10. Tervetuloa!

1104221 **Uusi kurssi!**

## Muinaiset kulttuurit -keramiikkakurssi

Pekka Ojakangas



**La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 28.9.–27.10.2024**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2 Kurssimaksu 35,00 €**

Kurssilla tutustutaan vanhoihin kulttuureihin taide-esineiden, veistosten ja käyttöesineiden ohjaamina. Tietenkin vain pintaraapaisella, mutta inspiroitumalla ajan patinasta ja muotokielestä. Kurssilla käytetään erikoissavia, jotka antavat sävyjä ja patinaa valmistettuihin teoksiin. Uunin koko vain asettaa rajat luovuudelle. Kurssi kokoontuu la-su 28.9., 29.9. ja su 27.10. Tervetuloa!

1104222

## Syksyn huovutuskurssi

Maarit Silvennoinen

**Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00 4.–26.10.2024**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Huovuttaminen on rentouttavaa ja mukavaa tekemis-

tä. Tutustumme lampaanvillaan ja sen ainutlaatuisen huopumisominaisuuteen. Voit huovuttaa persoonallisia huopatuotteita päälle puettavaksi, sisustukseen tai käyttöesineiksi. Huovuttamista voi yhdistää neuleisiin tai kankaaseen. Kurssilla käydään läpi perinteinen märkähuovutus ja neulahuovutus sekä tasomaisen ja kolmiulotteisen tuotteen huovuttaminen. Opitaan hankaus-, rulla- ja saumatekniikat sekä erilaisia kuviointitapoja. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo pidempään huovuttaneille. Materiaaleja voi ostaa opettajalta. Materiaalit opiskelija maksaa itse. Kurssi kokoontuu pe-la 4.–5.10. ja 25.–26.10.2024.

1104223 **Uusi kurssi!**

## Lapinrumpukurssi

Sisko Mustaparta



**Pe 18.00–21.00, La 9.00–16.00 8.–9.11.2024**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Rumpunahka liotetaan, värjätään ja pingotetaan nyörin avulla valmiin rumpukehikon päälle. Rummun koko n. 46x10 cm ja hinta 120 €, joka maksetaan kurssilla. Rumpu kuvioidaan (Thuleia- sivuston kuvioilla) kalligrafiamus- teella tai jätetään värjäyksessä tullut yllätyksellinen kuvio. Huovutetaan rumpukapula, jota varten kurssilainen tuo puukepin tai sarvea. Lopuksi tehdään mehiläisvaha suojaus.

Tarvikelista: lyijykynä, kumi, viivotin, mittanauha, sakset, sanko, vanha pyyhe, kertakäyttöhanskat, iso jätessäkki, lävistäjä, puukko, fööni, saha sarven työstöön.

1104224

## Hopeakorut

Pekka Ojakangas

**La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 16.11.2024–1.2.2025**

**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 itsehioitusta kivistä. Kurssi kokoontuu syksyllä la 16.11. ja la 23.11. sekä keväällä su 26.1. ja la 1.2.2025.

1104225

## Joulupaja

Eija Kempainen, Maarit Silvennoinen

**Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00 29.–30.11.2024**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,  
Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 25,00 €**

Lämmin joulumieli alkaa touhukkaasti joulupajastamme. Tule tekemään yhdessä pieniä jouluiloa tuovia yksilöllisiä joulumuistamisia tai koristeita. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104226

## Kevään huovutuskurssi

Maarit Silvennoinen

**Pe 17.00–20.00, La 10.00–15.00 17.1.–15.2.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,  
Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Syvennetään huovutustaitoja. Jatketaan tutustumista huovutuksen monipuolisiin käyttömahdollisuuksiin erilaisissa tuotteissa. Viimeistellään töitä helmin ja erilaisilla kirjonnannapistolla. Aloittelijat ja aiemmin harrastaneet mukaan huovuttamaan. Materiaalia voi ostaa opettajalta. Materiaalit opiskelija maksaa itse. Kurssi kokoontuu pe-la 17.–18.1.2024 ja 14.–15.2.2024

1104227

## Kevään ompelulanit

Eija Kempainen

**La 9.00–16.00 25.1.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,  
Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 25,00 €**

Tule ompelamaan uutta tai keskeneräistä työtä ohjattuna ja / tai omatoimisesti. Myös omat projektit sallittuja. Päivän aiheena alaosa esim. hame, kesä housut, leggingsit. Käytössäsi opiston ompelukoneet, saumurit ja kaavalehdet. Voit ottaa mukaan myös oman ompelukoneen. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104228

## Pajukurssi

Sisko Mustaparta

**La 10.00–17.00, Su 9.00–16.00 1.–2.2.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston  
tekstiililuokka, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Kurssilla punotaan pienehkö pajutyö; pyöreä- tai nelio kori, ampelli tms. Tuo tullessasi terävät oksasakset, puukko, piikki, suihkupullo, maalarinteippiä, lastulevyä ja

5cm paksua styroksia n. 30x30cm palat koria varten sekä vasara ja pienehköjä nauvoja. Materiaalit opiskelija maksaa itse. Ilmoita 10.1.2025 menessä puh. 0400 672139, jos ostat opettajalta liotettua viljeltyä pajua. Jos keräät kuoripajun lokakuussa itse, pyydä keruu- ja käsittelyohjeet syyskuussa.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1104229

## Piristystä kevääseen

Eija Kempainen

**Pe 18.00–20.15, La 10.00–15.00 14.–15.3.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,  
Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 25,00 €**

Kevätauringon mukanaan tuoma lupaus kesästä siivittää ajatukset kotiin ja kevään juhliin. Kurssilla pääset tekemään persoonallisia koristeita kodin sisustukseen, pääsiäiseen ja kevään juhliin. Materiaalit opiskelija maksaa itse.

1104230

## Kevään rakukurssi

Pekka Ojakangas

**La 10.00–15.00 22.3.–26.4.2025**

**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 22.3. ja la 26.4.2025. Tervetuloa.

1104231

## Mosaiikkikurssi

Maarit Silvennoinen

**Pe 17.00–19.15, La 9.00–15.00 4.4.–24.5.2025**

**Haapaniemen koulu B -rakennus/opiston taideluokka,  
Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Mosaiikki on äärettömän innostavaa ja kiehtovaa! Voit koristella esim. pöydän, tarjottimen, peilinkehysten, tuolin tai ruukun. Mosaiikkikoristelulla saa vanhoillekin esineille aivan uuden, persoonallisen ilmeen. Valmis mosaiikkityö on upea yksityiskohta kotona tai puutarhasa. Mosaiikkitekniikassa liimataan koristekuviota pienistä erivärisistä palasista kovalle alustalle. Palaset voivat olla esim. posliiniastiosta tai kaakeleista rikottuja, kiveä tai lasia. Lopuksi työ saumataan saumauslaastilla tasaiseksi. Materiaalit opiskelija maksaa itse ja niitä voi ostaa opettajalta. Kurssi kokoontuu pe-la 4.–5.4. ja 9.–10.5. sekä 23.–24.5. 2025.

# KOTITALOUS, MAA- JA METSÄ- TALOUS

PIHTIPUDAS

## Kotitalous

8102102

Hygieniapassikoulutus

Märta Kinnunen

**La 12.00–15.00, Su 12.00–15.00 28.–29.9.2024**

**Putaanvirran koulu/luokka 102, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 25,00 €**

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 kullisen henkilöllisyystodistuksen. Kurssimaksun lisäksi itse hygieniapassikortti maksaa 10 €. Maksu toimitetaan suoraan opettajalle. Kortti postitetaan kotiin 2–3 viikkoa hyväksytysti suoritettua testin jälkeen.



8102108

Kokkikerho alakoululaisille,  
8-vuotiaasta ylöspäin  
Riitamo Jenni, Varis Riina

**Ke 15.30–17.00 11.9.2024–19.3.2025**  
**Putaanvirran koulu**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

Kokkikerhossa harjoittemme yhdessä erilaisia ruoanlaittotaapoja ja herkullisten kotiruokien valmistamista, jälkiruokia unohtamatta. Ruoanlaiton ohella opit lukemaan ja ymmärtämään ruokareseptiä paremmin. Lisäksi saat harjoitusta turvalliseen keittiötyöskentelyyn. Kurssille kannattaa ottaa mukaan esiliina, sisäkengät ja rasia mahdollisia kotiin viemisiä varten sekä runsaasti iloista mieltä. Huom! Käytetyt ruokatarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

## VIITASAARI

8102201

Kokkikerho alakoululaisille  
Minna Parikka

**Ke 18.00–19.30 11.9.2024–2.4.2025**  
**Haapaniemen koulu/kotitalousluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

Tervetuloa mukaan opettelemaan kotikokin taitoja kokkiin! Valmistetaan herkullisia perusruokia, leivotaan, tehdään maittavia välipaloja ja harjoitellaan keittiölaitteiden turvallista käyttöä. Mukaan tarvitsee esiliinan, sisätossut ja rasian mahdollisia kotiintuomisia varten. Huom! Käytetyt ruokatarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

8102202

Hygieniapassikoulutus  
Märta Kinnunen

**La 12.00–15.00, Su 12.00–15.00 16.–17.11.2024**  
**Haapaniemen koulu/luokka 15, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 25,00 €**

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 suoritettua testiä jälkeen.

8102203

Kokkikerho peruskouluikäisille erityisen tuen lapsille  
Sari Kinnunen, Sirkka Huuskonen

**Ti 17.00–18.30 10.9.2024–1.4.2025**  
**Haapaniemen koulu/kotitalousluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

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. Huom! Käytetyt ruokatarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

8102204

Monikulttuurinen kokkauskerho  
Minna Parikka

**Ma 17.00–19.00 7.10.–18.11.2024**  
**Haapaniemen koulu/kotitalousluokka, Koulukuja 2**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Oletko kiinnostunut eri maiden ruoista ja ruokakulttuurista? Haluaisitko saada uusia makuelämyksiä ja monipuolisuutta omaan keittiöosi? Kurssilla valmistetaan eri kulttuurien ruokia kunkin kulttuurin edustajan ohjauksena. 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. Huom! Käytetyt ruokatarvikkeet sisältyvät kurssimaksuun.

# MUU KOULUTUS

PIHTIPUDAS

## Yleissivistävä koulutus

9999118

Yleisöluento itsensä kehittämisestä

Jonna Luopajarvi

**La 12.00–14.00 21.9.2024**

**Pihtiputaan etätyötila Hubteekki, Keskustie 14**

Tervetuloa kuuntelemaan luentoa kehitysteoriasta nimeltä Spiraalidynamiikka! Systeemiteorioiden pariin kuuluva spiraalidynamiikka on alan vähemmän tunnettu kehitysteoria Suomessa, ja siinä tarkastellaan yksilön kehitystä ja pyritään tukemaan tämän kasvua ja kukoistusta. Teorian läpikäynti on ikään kuin persoonallisuustestin tekemistä kuulijalle, eikä luento ole kankean virallinen. Ihmetellään aihetta yhdessä ja pysähdellään jos jokin kohta herättää keskustelua!

9999117 **Uusi kurssi!**

Virkeyttä päiviin

Helena Lehmskero,

Päivi Luomala, Marjo Teerimäki



**Ti 13.00–13.45 10.9.–3.12.2024**

**Palvelukeskus Sopukka/sopukan sali, Kisatie 1**

Kaikille avoin kurssi Sopukassa, jossa vuoroviikoin tehdään käsitöitä tai askarrellaan, liikutaan yhdessä tai musisoidaan. Tervetuloa virkistymään tämän uuden kurssin pariin! **Tämä kurssi toteutetaan opintoseteliavustuksella.**

## VIITASAARI

9999205 **Uusi kurssi!**

Virkeyttä päiviin

Maarit Silvennoinen,

Pauliina Näsänen, Meri Räsänen



**Pe 13.00–13.45 13.9.–13.12.2024**

**Päiväkeskus, Kappelintie**

Kaikille avoin kurssi Päiväkeskuksella, jossa vuoroviikoin

tehdään käsitöitä tai askarrellaan, liikutaan yhdessä tai musisoidaan. Tervetuloa virkistymään tämän uuden kurssin pariin! Tämä kurssi toteutetaan opintoseteliavustuksella.

9999213

Lautapelikurssi

Alpo Syvänen

**Ma 18.00–20.00, Ti 18.00–21.00 23.9.–11.11.2024**

**Viitasaaren lukio/ATK-luokka**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Oletko konsanaan pohtinut mielikuvituksen, seikkailun ja pienen kutittavan jännityksen tunteen tuomaa iloa arjen keskellä? Voisiko hetki arkieskapismia tuoda lisämaustetta elämään? Kenties tämä lautapelikurssimme voisi herätellä joitain moisia tuntemuksia ja tuoda hymynkaareen silmäkulmaan? Ehkä turhan tuttuja ovat Monopoli, Tammi, Mylly, Yatzy ja Kimble... Unohdetaan ne hetkeksi. Kurssillamme sukellamme lautapelien ja ylipäätään seuralapeliä mielenkiintoiseen maailmaan niiden aiemmin mainittujen pelien ulkopuolella. Et tarvitse erityistaitoja tälle kurssille, opetellaan pelit yhdessä ja päätetään ryhmänä mihin suuntaan haluamme kurssiamme ohjata. Kurssin aloituspäivä on 23.9, jatkotapaamisista ja paikasta sovimme ensimmäisellä tapaamiskerralla. Lämpimästi tervetuloa mukaan seikkailujen maailmaan!

5102202

Veneilijäkurssi

Jani Paanila, Seppo Pietiläinen, Sanja Tanttu

**Pe 18.00–22.00 1.11.2024–30.5.2025**

**Haapaniemen koulu/luokka 5, Koulukuja 2**

**Kurssimaksu 95,00 €**

Kurssi antaa valmiudet hallittuun ja itsenäiseen harjoitteluun ja kokemuksen kartuttamiseen suojaisilla vesialueilla hyvissä olosuhteissa. Kurssilla perehdytään navigointiin, veneen turvallisuuteen, säähän ja meriteiden sääntöihin. Kurssilla opitaan veneen käsittelyä niin laitureissa kuin väylilläkin. Lisäksi kurssi sisältää perusteet veneen järjestelmistä. Teoriaosuus on käytännönläheinen. Vesillä harjoittelussa korostuu maiseman ja kartan yhteensovittamisen osaaminen. Veneilijäkurssi on osa Suomen purjehdus- ja veneilyliiton kurssijärjestelmää ja sen suorittaneella on oikeus käyttää Veneilijän pätevyysviiriä.

Kurssilainen tarvitsee:

- oppikirjan Navigointi 1: Itämeri ja järvet
- harpin
- astelevyn tai suuntimaviivottimen
- lyijykynän ja kumin.

Tämän kurssin suorittaminen edellyttää kaikkien tähän liitettyjen osioiden läpikäyntiä sekä tentin ja käytännön veneilytaito-osuuden tekemistä. Mikäli kurssilla käytetään opiskelijan oman veneen sijaan opettajien veneitä,

laskutetaan erikseen polttoainemaksu. Ryhmä kokoontuu syyslukukaudella marraskuussa ja kevätlukukaudella tammi-toukokuussa joka toinen viikko.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

hittämisestä. Koulutuksen järjestävät yhteistyössä Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n KYT-järjestöpalvelut ja Keski-Suomen kansalaisopistot. Koulutus järjestetään webinaarina TEAMS-alustalla ja linkki koulutukseen lähetetään osallistujille koulutuspäivää edeltävänä päivänä.

## Webinaarit

9999216 **Uusi kurssi!**  
Hallitustyöskentely  
haltuun! -webinaari



**Ke 17.00–18.30 23.10.2024**

**Ryhmä kokoontuu etänä, ei yhteistä kokoontumistilaa**

Maksuton webinaari yleishyödyllisten yhdistysten toimijoille Oletko aloittanut hiljattain uutena yhdistyksen hallituksessa tai pohditko kenties tulevaisuudessa lähtemistä mukaan yhdistyksen hallitukseen? Oletko ollut mukana pidempään, mutta kaipaat tukea hallitustyöskentelyysi tai ideoita sen kehittämiseen yhdistyksessäsi? Tule ottamaan hallitustyöskentelyn perusteet haltuun! Osaa van hallituksen työskentely on tehokasta ja antoisaa.

Illan teemat:

- hallituksen tehtävät, vastuut ja velvollisuudet
- hallituksen jäsenten työnjako
- ”kokoustamisen” perusteet

Koulutus on suunnattu yleishyödyllisten yhdistysten toimijoille ja soveltuu niin hallitustyöskentelyn vasta-alkajille kuin konkareillekin. Koulutuksen järjestävät yhteistyössä Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n KYT-järjestöpalvelut ja Keski-Suomen kansalaisopistot. Koulutus järjestetään webinaarina TEAMS-alustalla ja linkki koulutukseen lähetetään osallistujille koulutuspäivää edeltävänä päivänä. Kouluttajina KYT-järjestöpalveluiden asiantuntijat.

9999215

Yhdistyksen viestinnän  
suunnittelun perusteet -webinaari

**Ti 17.00–18.30 5.11.2024**

**Ryhmä kokoontuu etänä, ei yhteistä kokoontumistilaa**

Maksuton webinaari yleishyödyllisten yhdistysten toimijoille Miten lähteä suunnittelemaan yhdistyksen viestintää kokonaisuudessaan? Työpajassa saat käytännölläheisiä vinkkejä ja työkaluja oman yhdistyksen viestinnän suunnitteluun ja kehittämiseen. Koulutus on suunnattu yleishyödyllisten yhdistysten toimijoille, jotka ovat mukana yhdistyksensä viestinnän toteuttamisessa jollain tavalla tai olet kiinnostunut yhdistyksesi viestinnän ke-



# TANSSI JA LIIKUNTA

PIHTIPUDAS

## Tanssi

1105101 **Uusi kurssi!**

Lasten showtanssi,

4–8-vuotiaat

Elina Kunnela



To 16.15–17.00 12.9.2024–27.3.2025

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Tanssitaan ja voimistellaan. Opetellaan muutamia perusvoimistelutemppeja ja päästään joraamaan tanssisarjoja, leikkimielisyyttä unohtamatta.

1105102 **Uusi kurssi!**

Hip hop alakouluikäisille

Jenni Autio

La 10.00–12.00, Su 13.00–15.00 14.–15.9.2024

Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12

Kurssimaksu 15,00 €

Hip hop on täynnä asennetta ja energiaa! Hip hopin liikkeessä näkyy vahvasti kehossa tapahtuva bounce ja groove sekä perusliikkeet, joita harjoittelemmme kursilla. Tutustumme hip hop-tanssityyliin erilaisten harjoitteiden avulla sekä opettelemme lyhyen ja helpon koreografian. Aiempaa tanssikokemusta ei tarvita. Vaatteet: Rennot ja mukavat treenivaatteet, kengät (pienemmät avojaloin) ja juomapullo.

1105103 **Uusi kurssi!**

Liikeimprovisaation  
alkeet nuorille

Jonna Luopajarvi



Ti 16.00–18.30 10.9.–26.11.2024

Putaanvirran koulu/flyygeliaula, Koulutie 4

Kurssimaksu 40,00 €

Tervetuloa tutustumaan draamaan liikeimprovisaation muodossa! Kurssi on kohdistettu 13-17 vuotiaille, ja sopii niin vasta-alkajille kuin konkareillekin. Liikeimprovisaa-





tiossa keskitytään draaman ytimessä olevaan kehollisuuteen ja oman ilmaisun löytämiseen, tehdään rennoin rantein ja hassutellaan! Kaikessa draamakäsitteessä keskeistä on opetuksen aluksi muodostaa ryhmän yhteinen draamasopimus, joka takaa jokaiselle ryhmäläiselle turvan vapaaseen draaman tutkimiseen ilman tuomintaa. Kurssi kokoontuu syyslukukauden ajan tiistaisin 16.00–18.30 lukuunottamatta viikkoja 41 ja 42

1105104  
Dancemix  
Pirjo Laitinen

**Ti 17.00–17.45 10.9.2024–25.3.2025**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

1105105  
Twerkin alkeet  
Jenni Autio

**La 12.15–14.15, Su 15.15–17.15 14.–15.9.2024**  
**Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Twerkissä keskitytään erityisesti lantion liikkeisiin sekä erilaisiin pakaroiden sheikkaus- ja poppaustekniikoihin. Liikkeitä varioidaan myös lattiatasolla polvillaan/nelinkontin. Molempina kurssipäivinä tunnit sisältävät alkulämmittelyn, tekniikoiden harjoittelua sekä koreografian opettelun ja sen tanssimista. Kurssi on ensikertalaisille ja aloittelijoille suunnattu etkä tarvitse aiempaa tanssikokemusta. Sopii yli 15 v. täyttäneille. Varusteet: Pehmeät polvisuojat lattiatekniikoita varten, löysät/joustavat housut tai shortsit (jotta sheikkaus mahdollista), juomapullo, hikipyhye ja tennarit.

1105106  
Argentiinalainen tango  
Kristiina Penttinen

**Su 11.00–14.00 6.–27.10.2024**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Kurssin tavoitteena on tutustua argentiinalaisen tangon 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 tanssikengät 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 neljänä sunnuntaina, myös syyslomaviikon sunnuntaina. Päivät: 6.10., 13.10., 20.10. ja 27.10. klo 11–14.

1105107  
Lavataanssin alkeet  
Petri Tapani Virtanen

**Su 10.30–13.00 3.11.–1.12.2024**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Tanssikurssilla opetellaan yleisimpien paritanssien perusaskeleet ja muutama kuvio. Kurssilla opetetaan myös vientiä ja seuraamista. Tanssittavat lajit ovat foksi, tango, valssi, bugg, hidavalssi ja fusku.

1105108 **Uusi kurssi!**  
Bachata  
Jukka Suorsa, Aija Pasanen



**Su 11.00–13.45 19.–26.1.2025**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Tule tutustumaan ja oppimaan lavoilla tansittavaa bachataa. Bachata on helposti omaksuttava, lempeä ja rauhallinen tanssi Dominikaanisesta tasavallasta. Bachatassa yhdistellään askeleihin erilaisia kuvioita ja vartalon liikeratoja; mutkikkaita käännöksiä ei juurikaan käytetä. Musiikki on saanut vaikutteita rumba-musiikista, merengusta ja afrikkalaismusiikista. Kurssille voi tulla yksin tai parin kanssa, myös naisilla on mahdollisuus opetella vientiä. Kurssi kokoontuu kahtena sunnuntaina 19.1. ja 26.1. klo 11–13.45.

1105109 **Uusi kurssi!**  
Lavataanssin jatko  
Pentti Leppänen



**Su 11.00–13.30 2.2.–27.4.2025**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Tervetuloa kaikille soveltuvalle lavataanssin jatkokurssille. Kurssilla lähdetään opettelemaan ja hiomaan eri tanssilajeja. Tanssilajit, joita käydään kurssin aikana läpi, ovat perustansseista foksi ja tango, kädenalitanseista fusku/jive sekä latinotansseista salsa. Lisäksi tutustutaan hie-man kizomba -tanssiin. Yhtä tanssilajia käydään kahden opetuskerran verran läpi. Opetuspäivät 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 30.3., 6.4., 13.4. ja 27.4.

## VIITASAARI

1105201 **Uusi kurssi!**  
KiddieJam, 4–7-vuotiaat  
Minna Lehtisaari



**Ti 16.15–17.00 10.9.2024–25.3.2025**  
**Viitasaari Areena/Peilisal, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

KiddieJam -tanssitunnilla lapset pääsevät tutustumaan eri tanssilajeihin loruttelujen ja musiikin avulla.

1105202  
Lasten ja nuorten tanssi, 8–12-vuotiaat  
Minna Lehtisaari

**Ti 17.00–18.00 10.9.2024–25.3.2025**  
**Viitasaari Areena/Peilisal, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

1105203  
Aikuisbaletti  
Minna Lehtisaari

**Ti 18.00–19.00 10.9.2024–25.3.2025**  
**Viitasaari Areena/Peilisal, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

1105204  
Zumba  
Ella Sorsamäki

**Ti 19.00–20.00 10.9.2024–25.3.2025**  
**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 et tarvitse, sillä Zumbassa kaikki saavat tanssia omalla tyyllään ja tärkeintä on pitää hauskaa ja tehdä tehokas treeni! Join the Party!

1105205  
Lavatanssi  
Pirjo Laitinen

**To 17.30–19.00 12.9.2024–27.3.2025**  
**Marjametsän päiväkodin liikuntasali,**  
**Haapaniementie 43**  
**Kurssimaksu 60,00 €**

Tanssitaan lavoilla käytettäviä tansseja, joihin kuuluu niin perinteisiä tansseja kuin kädenalitansejakin. Etenemme ryhmän taitojen mukaan. Kertaamme myös opeteltuja tanssilajeja tarpeen mukaan.

1105206  
Dancemix  
Pirjo Laitinen

**To 19.15–20.15 12.9.2024–27.3.2025**  
**Marjametsän päiväkodin liikuntasali,**  
**Haapaniementie 43**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Monipuolinen, rytmikäs ja mukaansa tempaava tunti, jossa yhdistellään eri tanssilajeja yksin tanssien. Tällä tunnilla tanssitaan myös Lavista.

1105207  
Tankotanssi, yksilöopetus 30 min.  
Piia Eremenko

**La 11.00–18.00 14.9.2024–3.5.2025**  
**Kartano, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 70,00 €**

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, koukuttavaa ja hyvää treeniä samanaikaisesti! Kurssille tarvitset tavalliset liikuntavaatteet sekä housujen alle lyhyet shortsit tangolla 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 lauantaitsin klo 11–18 välille riippuen oppilasmäärästä. Opetuspäivät: 14.9., 5.10., 2.11., 30.11., 11.1., 8.2., 8.3., 5.4., ja 3.5. Huom! Kurssille ilmoittautuneet saavat käydä harjoittelemassa opetuspaikassa opetuskertojen välisellä ajalla itsenäisesti annettujen ohjeiden mukaan. Oppilaat infotaan aikojen varaamisesta kurssin alkamisen jälkeen.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

1105208  
Lavatanssin alkeet  
Petri Virtanen



**Su 14.00–16.30 3.11.–1.12.2024**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Tanssikurssilla opetellaan yleisimpien paritanssien perusaskeleet ja muutama kuvio. Kurssilla opetetaan myös vientiä ja seuraamista. Tanssittavat lajit ovat foksi, tango, valssi, bugg, hidasvalssi ja fusku.

1105209  
Itämainen tanssi, syksy  
Anne Rahkola

**La 11.00–14.00 21.9.2024**

**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 moniin käyttämättömiin lihaksiin. Lopuksi teemme pitkät venyttelyt. Joustava asu ja kevyet tossut mukaan!

1105210  
Itämainen tanssi, kevät  
Anne Rahkola

**La 11.00–14.00 1.2.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

1105211 **Uusi kurssi!**

Kansainvälinen  
senioritanssi, syksy  
Maarit Vesterinen



**La 12.15–13.15 28.9.–12.10.2024**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Kansainvälinen senioritanssi on nimestään huolimatta kaikenikäisille tarkoitettua tanssiliikuntaa. Senioritansseja tanssitaan sekä yksin että parin kanssa, pariipiirissä ja tavallisessa piirissä ja lähes aina pari vaihtuu tanssin aikana. Et tarvitse omaa paria, pari löytyy paikan päältä. Tanssikoreografiat pohjaavat kansantansseihin, mutta mitään erityistä tanssiosaamista ei tarvita, ja useat koreografiat on tehty juuri senioritanssia varten. Valssinaskeleet, vaihtoaskeleet ja erilaiset pyörähdykset tulevat tutuiksi kurssilla. Ota mukaan juomapullo ja pukeudu kevyesti. Jalkaan joko sisätanssikengät, tossut tai villasukat. Tanssin ilo lähtee sinusta!

1105212 **Uusi kurssi!**  
Kansainvälinen  
senioritanssi, kevät  
Maarit Vesterinen



**La 12.15–13.15 8.–29.3.2025**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

## Soveltava liikunta

### PIHTIPUDAS

8301101  
Erityistä tukea tarvitsevien  
liikuntaryhmä Sopukassa  
Jukka Suorsa

**Ma 10.00–10.45 9.9.2024–31.3.2025**  
**Palvelukeskus Sopukka/sopukan sali, Kisatie 1**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä, jossa kurssin avulla pyritään tukemaan erityisen tuen tarpeen ihmisten toimintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Palvelukeskus Sopukan kanssa.

8301102  
Erityistä tukea tarvitsevien  
liikuntaryhmä Attendo Variskylässä  
Jukka Suorsa

**Ma 13.30–14.00 9.9.2024–31.3.2025**  
**Attendo Variskylä, Nurmelpolku 4c**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä, jossa kurssin avulla pyritään tukemaan erityisen tuen tarpeen ihmisten toimintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Attendo Variskylän kanssa.

8301103  
Erityistä tukea tarvitsevien  
liikuntaryhmä Metsäkaaressa  
Pirjo Laitinen

**Ti 12.30–13.15 10.9.2024–25.3.2025**  
**Työkeskus/pienryhmätila, Metsätie 5**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä, jossa kurssin avulla pyritään tukemaan erityisen tuen tarpeen ihmisten toi-

mintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Toimintakeskus Metsäkaaren kanssa.

8301104  
Soveltavan liikunnan ryhmä Kojolassa  
Jukka Suorsa

**Ma 14.45–15.30 9.9.2024–31.3.2025**  
**Kojolan koulu/Liikuntasali, Kojolantie 317**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301105  
Soveltavan liikunnan ryhmä  
Muurasjärvellä  
Jukka Suorsa

**Ma 16.00–16.45 9.9.2024–26.3.2025**  
**Muurasjärven koulu/liikuntasali, Ristimäentie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301106  
Soveltavan liikunnan ryhmä  
Elämäjärvellä  
Paula Kallatsa-Korpi, Maria Tölli

**To 16.45–17.30 12.9.2024–27.3.2025**  
**Mäntypirtti, Niitypolku 62**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Perusliikkumista rauhallisin liikeharjoittein ikääntyville ja erilaisista tuki- ja liikuntaelämistön ongelmista kärsiville liikkujille. Tunnilla huomioidaan toimintakykyä tukeva liikkuminen soveltavan liikunnan keinoin. Maria opettaa syyskauden ja Paula kevätkauden.

## Seniorit

8301107 **Uusi kurssi!**  
Vire-Lavis  
Jukka Suorsa



**Ma 11.30–12.15 9.9.2024–31.3.2025**  
**Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Monipuolista jumppaa ja tanssiliikuntaa tuolia apuna käyttäen lavatanssimusiikin tahtiin.

8301108  
Päivälavis  
Jukka Suorsa

**Ma 12.20–13.05 9.9.2024–31.3.2025**  
**Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301109  
Ikääntyvien kuntosaliryhmä 1  
Pirjo Laitinen

**Ti 10.10–11.10 10.9.2024–25.3.2025**  
**Ole Fit Pihtipudas/Kuntosalii, Keskustie 12**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301110  
Ikääntyvien kuntosaliryhmä 2  
Pirjo Laitinen

**Ti 11.15–12.15 10.9.2024–25.3.2025**  
**Ole Fit Pihtipudas/Kuntosalii, Keskustie 12**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301111  
Ikääntyvien voima ja tasapaino  
Pirjo Laitinen

**Ke 9.00–9.45 11.9.2024–26.3.2025**  
**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.

8301112

## Venytellen vetreäksi

Pirjo Laitinen

**Ke 10.00–10.45 11.9.2024–26.3.2025 Ole Fit Pihtipudas/  
Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12  
Kurssimaksu 40,00 €**

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

## Lapset ja nuoret

8301113

### Liikuntaa 4–7-vuotiaille lapsille

Ella Paananen, Emma Hiironen

**Ti 16.00–16.45 10.9.2024–25.3.2025  
Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4  
Kurssimaksu 40,00 €**

Monipuolista lasten leikinomaista liikuntaa ajoittain väli-  
neitä hyödyntäen.

8301114 **Uusi kurssi!**

### Alle kouluikäisten hiihtokoulu

Ella Paananen

**Ma 17.00–17.45 13.1.–17.2.2025  
Pihtiputaan keskusurheilukenttä, Tahkonpolku 11  
Kurssimaksu 15,00 €**

Alle kouluikäisille suunnatussa hiihtokoulussa käydään  
kuuden kerran verran läpi hauskesti ja lapsilähtöisesti  
hiihdon perusasioita. Hiihtokoulussa tutustutaan tekni-  
koihin ja leikitään suksilla erilaisia hiihtoleikkejä sekä har-  
joitellaan laskemista.

8301115 **Uusi kurssi!**

### Tutustuminen

### telinevoimisteluun

Sini Salminen

**La 9.30–12.30 5.10.2024  
Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4  
Kurssimaksu 10,00 €**

Tervetuloa tutustumaan telinevoimistelun maailmaan.  
Käymme läpi telinevoimistelun eri elementtejä ja har-  
joitellemme perusliikkeitä telinevoimistelun välineillä.  
Tunti on suunnattu aloittelijoille (6–12 -v.) eikä aiempaa  
lajitusta tarvitse. Ota mukaan juomapullo ja liikuntaan  
soyvät joustavat vaatteet.



8301116 **Uusi kurssi!**

### Tutustuminen akrobatiavoimisteluun

Sini Salminen

**La 9.30–12.30 12.4.2025  
Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4  
Kurssimaksu 10,00 €**

Tervetuloa tutustumaan akrobatiavoimisteluun. Päivän  
aikana käydään läpi lajin perusteita ja kokeillaan perus-  
tason temppeja. Kurssilla saat kattavan kuvan siitä, mitä  
akrobatiavoimistelu ja permantovoimistelu on. Kurssi soi-  
pii erityisesti vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat tutus-  
tua lajiin matalan kynnyksen tunnilla (6–12 -v.). Aiempaa  
lajitusta ei tarvita! Tunnille tarvitset mukavat ja joustavat  
jumpsuorvatteet, juomapullon ja sukat.



## Kehonhuolto

8301117

### Kehonhuolto

Pirjo Laitinen

**Ti 19.10–19.55 10.9.2024–25.3.2025  
Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4  
Kurssimaksu 40,00 €**

Lihassenvenyyttä ja nivelliikkuvuutta parantavia rauhalli-  
sia harjoituksia ja venytyksiä sisältävä tunti, jossa kehität  
kokonaisvaltaisesti kehon parempaa ryhtiä, joustavuutta  
ja hyvää oloa.

8301118 **Uusi kurssi!**

### Shindo

Vuokko Leivonen

**Ke 17.30–18.30 11.9.2024–26.3.2025  
Ole Fit Pihtipudas/ Ryhmäliikuntatila, Keskustie 12**



## Kurssimaksu 40,00 €

Shindon peruskurssilla teemme yksinkertaisia rentoutus-venytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Shindo sopii kaikkeinikäisille 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.

830119

PhysioPilates

Paula Kallatsa-Korpi

To 18.00–19.00 9.1.–24.4.2025

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 35,00 €

### Huom! Alkamispv.

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. PhysioPilatesissä on hyödynnetään ajoittain myös välineitä, kuten pientä palloa, vastuskuminauhaa ja pilatesrullaa.

830120

Jooga

Paula Kallatsa-Korpi, Maija-Lea Manninen

To 19.15–20.45 10.10.2024–24.4.2025

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 60,00 €

### Huom! Alkamispv.

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, virittäytymällä tilaan, edeten pystyasentoon, palaten makuulle ja päättyen istuma-asentoon. Kurssille kannattaa ottaa mukaan lämmintä vaatetusta ja/ tai viltti ja tarvittaessa pieni tyyny. Tunti sopii niin vasta-alkajille kuin enemmän jooganneilekin. Maija opettaa lyhyemmän syyskauden ja Paula pidemmän kevätkauden.

830121

PhysioPilateksen työpajat

Muurasjärvellä

Paula Kallatsa-Korpi

La 14.00–16.30 28.9.2024–15.3.2025

Muurasjärven koulu/liikuntasali, Ristimäentie 9

## Kurssimaksu 35,00 €

Työpajassa pysähdytään harjoitteen kokeilun jälkeen syventymään ja etsimään oivalluksia PhysioPilateksen tehokkuuden kuudesta periaatteesta: keskittymisestä, kehon keskustan käyttämisestä, kontrollista, tarkkuudesta, liikkeen virtauksesta ja hallitusta hengittämisestä. Toteutukset muotoutuvat osallistujien tieto-taitotasolta: 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 liikunta-aloitteleville että aktiiviliikkuville. Seisoma-asennosta tulee itsenäisesti päästä konttausasentoon ja makuuasentoon sekä takaisin. PhysioPilatesissä on hyödynnetään ajoittain myös välineitä, kuten pientä palloa, vastuskuminauhaa ja pilatesrullaa. Kurssi kokoontuu kuutena lauantaina 28.9., 9.11., 30.11., 11.1., 8.2. ja 15.3.

830122 Uusi kurssi!

Lisää elinvoimaa  
kundaliinijoogasta  
Solina Villivirta



Ti 17.00–20.00 15.10.2024

Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4

Kurssimaksu 10,00 €

Kaipaako lisäpuhtia arkeen? Tällä kurssilla teemme energisoivan kundaliinijoogaharjoituksen sekä joogan päätteeksi voimauttavan suggestiivisen syvärentoutuksen äänimaljojen ja gongin siivittämänä. Keskustelemme lyhyesti aiheesta ja saat vinkkejä, kuinka voit helposti ja nopeasti vahvistaa elinvoimaasi arjessasi. Kundaliinijooga on dynaamista ja meditatiivista joogaa. Sitä kutsutaan tietoisuuden joogaksi. Kundaliinijooga mm. vahvistaa lihaksia, hermostoa ja keuhkoja, voimistaa immunitaettia ja aineenvaihduntaa, rauhoittaa mieltä, lievittää stressiä ja syventää itsetuntemusta. Kundaliinijooga on hyvin yksinkertaista ja sopii kaikille, se ei vaadi minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Kaikkiin liikkeisiin löytyy variaatioita, jokaiselle varmasti löytyy sopiva tapa tehdä. Yksinkertaiset liikkeet tehdään pääosin silmät kiinni, vaan läsnäoloon ja tietoiseen hengitykseen virittäytyen sekä oman kehon viisautta aistien. Ota mukaan rento vaatetus, villasukat, joogamatto/ alusta, vesipullo sekä halutessasi viltti ja tyyny loppurentoutukseen. Huom! Kurssi pidetään syyslomaviikon tiistaina 15.10.

8301123 **Uusi kurssi!**  
Luovuutta elämään  
kundaliinijogasta  
Solina Villivirta



**La 10.00–13.00 19.10.2024**  
**Kärväskylän erä ry:n rantamaja, Rantatie 30**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Kaipaatko lisää luovuutta elämääsi? Tällä kurssilla teemme luovuutta aktivoivia kundaliinijogaharjoituksia. Joogan päätteeksi matkaamme suggestiivisen syvärentoutuksen avulla oman luovuuden lähteelle äänimaljojen ja gongin säestämänä. Keskustelemme aiheesta ja saat vinkejä, miten voit aktivoida luovuuttasi arjen kiireidenkin keskellä. Kundaliinijoga on dynaamista ja meditatiivista joogaa. Sitä kutsutaan tietoisuuden joogaksi. Kundaliinijoga mm. vahvistaa lihaksia, hermostoa ja keuhkoja, voimistaa immunitteettia ja aineenvaihduntaa, rauhoittaa mieltä, lievittää stressiä ja syventää itsetuntemusta. Kundaliinijoga on hyvin yksinkertaista ja sopii kaikille, se ei vaadi minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Kaikkiin liikkeisiin löytyy variaatioita, jokaiselle varmasti löytyy sopiva tapa tehdä. Yksinkertaiset liikkeet tehdään pääosin silmät kiinni, vahvaan läsnäoloon ja tietoiseen hengitykseen virittäytyen sekä oman kehon viisautta aistien. Ota mukaan rento vaatetus, villasukat, joogamatto/ alusta, vesipullo sekä halutessasi viltti ja tyyny loppurentoutukseen. Huom! Kurssi pidetään syyslomaviikon lauantaina 19.10.

8301124 **Uusi kurssi!**  
Rauhaa ja rakkautta  
kundaliinijogasta  
Solina Villivirta



**Pe 11.00–14.00 27.12.2024**  
**Kärväskylän erä ry:n rantamaja, Rantatie 30**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Haluatko kokea syvempää rauhaa ja enemmän rakkautta elämässäsi? Tällä kurssilla teemme lempeän, sydäntä avaavan kundaliinijogaharjoituksen, rauhoittavan hengitysharjoituksen, sekä koskettavan rakkausmeditaation. Suggestiivisessa syvärentoutuksessa pääset vielä lepäämään rakkauden aalloilla äänimaljojen ja gongin säestämänä. Keskustelemme aiheesta ja saat vinkejä, miten voit helposti ja nopeasti arjen keskellä palauttaa itsesi rauhan ja rakkauden tilaan. Kundaliinijoga on dynaamista ja meditatiivista joogaa. Sitä kutsutaan tietoisuuden joogaksi. Kundaliinijoga mm. vahvistaa lihaksia, hermostoa ja keuhkoja, voimistaa immunitteettia ja aineenvaihduntaa, rauhoittaa mieltä, lievittää stressiä ja syventää itsetuntemusta. Kundaliinijoga on hyvin yksinkertaista ja sopii kaikille, se ei vaadi minkäänlaista aiempaa kokemusta joogasta. Kaikkiin liikkeisiin löytyy variaatioita, jokaiselle varmasti löytyy sopiva tapa tehdä. Yksinkertai-

set liikkeet tehdään pääosin silmät kiinni, vahvaan läsnäoloon ja tietoiseen hengitykseen virittäytyen sekä oman kehon viisautta aistien. Ota mukaan rento vaatetus, villasukat, joogamatto/ alusta, vesipullo sekä halutessasi viltti ja tyyny loppurentoutukseen.

8301125  
Alexander-tekniikan yksityistunnit  
etäopetuksena  
Aino Klippel

**Ma 14.00–18.00 23.9.2024–31.3.2025**  
**Ryhmä kokoontuu etänä, ei yhteistä kokoontumistilaa**  
**Kurssimaksu 100,00 €**

Jokaiselle oppilaalle henkilökohtaista opetusta lukuvuoden aikana 20x30 min etäyhteyden välityksellä syyslukukaudella viikoilla 39–48 ja kevätlukukaudella viikoilla 3–14. Opettaja ilmoittaa ennakoilmoittautumisen jälkeen henkilökohtaiset opetusajat. Haluatko itsellesi hetken omaa aikaa? Palauttava ja virkistävä Alexander-tekniikka perustuu kehoa kuormittavien tottumusten pois oppimiseen. Alexander-tekniikan yksityistunneilla opit omassa 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.

**Kausikortti ei käy tälle kurssille.**

## Lihaskunto & aerobinen

8301126  
Äijäjumppa  
Pirjo Laitinen

**Ma 16.30–17.30 9.9.2024–31.3.2025**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Rentoa ja tehokasta äijäjumppaa.

8301127  
Body & Core  
Pirjo Laitinen

**Ti 18.00–19.00 10.9.2024–25.3.2025**  
**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Koko kehon lihaskuntotunti, jossa painotetaan myös keskivartalon harjoittelua. Tunti sisältää lämmittelyosuuden ja monipuolisia lihaskuntoliikkeitä kehonpainolla tai väli-

neitä apuna käyttäen. Tunti sopii kaikille, sillä tällä tunnilla jokainen pääsee harjoittelemaan omalla kuntotasollaan.

8301128

Liikuntaryhmä Muurasjärvellä

Riitta Höykinpuro

**Ti 19.00–20.00 10.9.2024–25.3.2025**

**Muurasjärven koulu/liikuntasali, Ristimäentie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Lihaskuntoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittävää liikuntaa monipuolisin ja vaihtelevin teemoin välineillä ja ilman.

8301129

Kuntosali 1

Pirjo Laitinen

**Ke 16.30–17.30 11.9.2024–26.3.2025**

**Ole Fit Pihtipudas/Kuntosali, Keskustie 12**

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301130

Kuntosali 2

Pirjo Laitinen

**Ke 17.30–18.30 11.9.2024–26.3.2025**

**Ole Fit Pihtipudas/Kuntosali, Keskustie 12**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301131

Liikuntaryhmä Kärväskylällä

Pirjo Laitinen

**Ke 19.00–19.45 11.9.2024–26.3.2025**

**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.

8301132 **Uusi kurssi!**

Vatsa-reisi-peppu

Elina Kunnela



**To 17.10–17.55 12.9.2024–27.3.2025**

**Putaanvirran koulu/liikuntasali, Koulutie 4**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Klassinen lihaskuntojumppa, jossa keskitytään keskivartalon ja jalkojen lihasalueille monipuolisin harjoittein.

8301133 **Uusi kurssi!**

Syyskauden ulkotreenit

Maria Tölli



**Ma 16.30–17.45 9.9.–25.11.2024**

**Pihtiputaan keskusurheilukenttä, Tahkonpolku 11**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Syyskauden treenausta ulkona. Tehdään erilaisia harjoitteita soveltaen mm. porrastreeniä, lihaskuntoa, hiit-tyypistä harjoittelua jne. Voimme myös ensimmäisellä kerralla yhdessä suunnitella ohjelmaa osallistujien kesken eli toiveita huomioidaan!

8301134 **Uusi kurssi!**

Retkihihtoa luonnonlumella

Maria Tölli



**La 10.00–15.00 8.2.2025**

**Pihtiputaan keskusurheilukenttä, Tahkonpolku 11**

**Kurssimaksu 15,00 €**

Lähde mukaan hiihtoretelle luonnonlumelle metsään ja pelloille. Pääset hiihtämään maastoon ilman koneella tehtyjä latuja. Opettaja hiihtää edellä ja muut voivat hiihtää perässä, jolloin pääsee nauttimaan luonnon talvipuutarhasta parhaimmillaan. Välineeksi tarvitsen perinteiset sukset tai jos omistat, niin hieman leveämmät tunturisukset tms. Isosompaiset saavat olisi hyvä olla, mutta jos et sellaisia omista, niin selviät tavallisillakin sauvoilla. Pukeudu tuulen pitäviin retkeilyvaatteisiin ja lämpimään kerrastoon sekä laita jalkaan lämpimät sukat. Ota mukaan selkäreppu ja sinne varusteiksi lämmintä taukovaatetta kuten villapaita ja myös vaihtovaatetta, eväät, lämmintä juomaa termariini ja pientä naposteltavaa, josta saa nopeasti energiaa. Lähtöpaikka ja reitti sekä muu lisäinfo kerrotaan ilmoittautuneille lähempänä kurssin ajankohtaa.

VIITASAARI

## Soveltava liikunta

8301201

Soveltava kuntosalitunti

Anne Kivivuori

**Ma 11.00–12.30 9.9.2024–31.3.2025**

**Uimahallin kuntosalitunti, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 60,00 €**

Kuntosalilaitteilla tapahtuvaa harjoittelua jokaisen erityistarpeet yksilöllisesti huomioiden. Jokainen saa toteuttaa harjoittelua omaan tahtiin ja omista terveystieteistä lähtökohdista käsin. Soveltuu hyvin myös rollaattorilla ja kepin avulla liikkuville. Opettaja auttaa tarpeen mukaan



laitteisiin siirtymisissä ja painojen säätämisessä. Ryhmään voi ohjautua itsenäisesti ilmoittautumalla. Ryhmään ohjautumista ohjaa myös terveydenhuollon henkilökunta.

### 8301202 Uusi kurssi!

Erityistä tukea tarvitsevien kuntosaliryhmä

Anne Kivivuori



**Ma 13.00–14.00 9.9.2024–24.3.2025**

**Viitasaaren voimailusali, Peltisepänkuja 7**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kuntosalilaitteiden käytön opettelua sekä avustamista laitteisiin menoon ja niistä poissiirtymisiin. Tunnilla huomioidaan erityistä tukea tarvitsevien voimaharjoittelun keskeiset harjoitteet. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Toimintakeskus Kaislan kanssa.

### 8301203

Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä Kaislassa

Anne Kivivuori

**Ti 9.00–9.45 10.9.2024–25.3.2025**

**Toimintakeskus Kaisla, Peltisepänkuja 7**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä, jossa kurssin avulla pyritään tukemaan erityisen tuen tarpeen ihmisten toimintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Toimintakeskus Kaislan kanssa.

### 8301204

Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä Areenalla

Anne Kivivuori

**Ti 15.00–16.00 10.9.2024–25.3.2025**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä, jossa kurssin avulla pyritään tukemaan erityisen tuen tarpeen ihmisten toimintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Savivuoren asuntojen kanssa.

### 8301205

Erityistä tukea tarvitsevien liikuntaryhmä Wiitalinnassa

Jonna Leppänen

**Pe 12.15–12.45 13.9.2024–28.3.2025**

**Wiitalinna, Kirkkotie 9**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Soveltavan liikunnan liikuntaryhmä, jossa kurssin avulla pyritään tukemaan erityisen tuen tarpeen ihmisten toimintakykyä monipuolisen ja vaihtelevan liikunnan keinoin. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Wiitalinnan kanssa.

### 8301206

Soveltavaa liikuntaa koululaisille ryhmä 1

Anne Kivivuori

**Ma 14.05–14.50 9.9.2024–31.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

### 8301207

Soveltavaa liikuntaa koululaisille ryhmä 2

Anne Kivivuori

**To 9.00–10.30 12.9.2024–15.5.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 65,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

## Seniorit

### 8301208

Ikääntyvien kuntosaliryhmä 1

Anne Kivivuori

**Ma 9.00–10.00 9.9.2024–31.3.2025**

**Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

### 8301209

Ikääntyvien kuntosaliryhmä 2

Anne Kivivuori

**Ma 10.00–11.00 9.9.2024–31.3.2025**

**Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301210

### Ikääntyvien kuntosaliryhmä 3

Jonna Leppänen

**Ma 14.35–15.35 9.9.2024–24.3.2025**

**Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301211

### Ikääntyvien kuntosaliryhmä 4

Jonna Leppänen

**Pe 13.00–14.00 13.9.2024–28.3.2025**

**Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301212

### Vauhtia ja vireyttä vuosiin

Anne Kivivuori

**Ti 16.00–17.00 10.9.2024–25.3.2025**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Ikääntyville soveltuvaa 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.

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

8301213

### Ikääntyvien venyttely ja tasapaino

Meri Räsänen

**Ke 14.40–15.25 11.9.2024–26.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Lihaskireyksen poistoa ja nivelliikkuvuuksien parantamista rauhallisin venyttelyliikkein. Tasapainon vahvistamista monipuolisin koordinaatio- ja tasapainoharjoittein huomioiden myös tasapainolihasien lihashallintaharjoitteet.

8301214

### Kevennetty senioriliikunta

Meri Räsänen

**To 11.20–12.05 12.9.2024–27.3.2025**

**Viitasaari Areena/ylä-aula, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Maltillisempaa lihaskestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuus-

harjoittelua ikääntyneille, joilla nivelistön rajoittuneet liikelaajuudet rajaavat haastavammat harjoitteet pois. Tämä jumppa toteutetaan vain tuolilla istuen tai seisten.

8301215

### Senioriliikunta

Meri Räsänen

**To 10.30–11.15 12.9.2024–27.3.2025**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Ikääntyville soveltuvaa 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.

## Lapset ja nuoret

8301216

### Liikuntaa 4–7-vuotiaille lapsille

Minna Lehtisaari

**Ma 18.00–18.45 9.9.2024–24.3.2025**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Monipuolista lasten leikinomaista liikuntaa hyödyntäen välillä eri välineitä ja volttimonttua.

8301217 **Uusi kurssi!**

Vesiralli 1–2-luokkalaisille lapsille



Saana Kaisanlahti

**Ma 14.30–14.35, Ti 14.30–15.15 16.9.–10.12.2024**

**Uimahalli, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 35,00 €**

Vesiralli on 1–2-luokkalaisille lapsille tarkoitettua ohjattua vesiliikuntaa. Kurssin tarkoitus on tuottaa onnistuneita liikunnan kokemuksia vedessä. Vesirallissa liikutaan vedessä monipuolisesti. Lapsen vesitaitavuutta edistetään erilaisten liikkeiden ja leikkien avulla. Vesileikkien lomassa tutustutaan uintitekniikan perusteisiin; totutaudutaan veteen, opetellaan hengitystä, etsitään oikeita uinnin asentoja sekä harjoitellaan etenemistä. Altaassa hyödynnetään erilaisia leluja ja välineitä lapsen aktivoimisessa ja motivoimisessa. Tunnit on suunniteltu lapsen kehitysvaiheen mukaisesti ja tunneilla on myös yksilöllistä ohjausta. Uimalasit mukaan valmiiksi säädettyinä. Lapsen ei tarvitse maksaa erillistä uintimaksua Simmariin ryhmässä oloajasta. Jos lapsi kuitenkin on uimahallilla itsenäisesti ennen tai jälkeen tunnin, siitä pitää maksaa erillinen uin-

timaksu. Huom! Kurssi alkaa poikkeuksellisesti ma 16.9., muut kerrat ovat tiistaisin. Huom! Tunteja ei pidetä 1.10. ja 8.10.

### 8301218 Uusi kurssi! Vesiralli 3–6-luokkalaisille lapsille



Saana Kaisanlahti

**Ma 15.15–16.15, Ti 15.15–16.00 16.9.–10.12.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 35,00 €**

Vesiralli on 3-6 -luokkalaisille lapsille tarkoitettua ohjattua vesiliikuntaa. Kurssin tarkoitus on tuottaa onnistuneita liikunnan kokemuksia vedessä. Vesirallissa liikutaan vedessä monipuolisesti. Lapsen vesitaitavuutta edistetään erilaisten liikkeiden ja leikkien avulla. Vesileikkien lomassa tutustutaan uintitekniikan perusteisiin; totutaudutaan veteen, opetellaan hengitystä, etsitään oikeita uinnin asentoja sekä harjoitellaan etenemistä. Altaassa hyödynnetään erilaisia leluja ja välineitä. Tunnit on suunniteltu lapsen kehitysvaiheen mukaisesti ja tunneilla on myös yksilöllistä ohjausta. Uimalasit mukaan valmiiksi säädettyinä. Lapsen ei tarvitse maksaa erillistä uintimaksua Simmariin ryhmässä oloajasta. Jos lapsi kuitenkin on uimahallilla itsenäisesti ennen tai jälkeen tunnin, siitä pitää maksaa erillinen uintimaksu. Huom! Kurssi alkaa poikkeuksellisesti ma 16.9., muut kerrat ovat tiistaisin. Huom! Tunteja ei pidetä 1.10. ja 8.10.

### 8301219 Vesipeuhu, ryhmä 1 Saana Kaisanlahti

**Ma 16.15–16.45, Ti 16.15–16.45 16.9.–10.12.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 25,00 €**

Tällä tunnilla touhutaan vedessä: harjoitellaan vedessä olemista ja liikkumista leikin kautta, jonka tarkoituksena on antaa lapsille valmiutta kohti myöhemmän iän uimataidon opettelua. Tunti on tarkoitettu 4–6-vuotiaille lapsille. Huoltaja tuo lapsen opetusaltaan vieren peseytyneenä ja uima-asu päällä tunnin alkaessa, ei kuitenkaan liian ajoissa. 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. Uimalasit mukaan valmiiksi säädettyinä. Huom! Kurssi alkaa poikkeuksellisesti ma 16.9., muut kerrat ovat tiistaisin. Huom! Tunteja ei pidetä 1.10. ja 8.10.

### 8301220 Vesipeuhu, ryhmä 2 Saana Kaisanlahti

**Ma 16.45–17.15, Ti 16.45–17.15 16.9.–10.12.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 25,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

### 8301221 Vesipeuhu, ryhmä 3 Saana Kaisanlahti

**Ma 17.15–17.45, Ti 17.15–17.45 16.9.–10.12.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 25,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

### 8301222 Uusi kurssi! Ipanauinti Saana Kaisanlahti



**Ti 17.45–18.30 24.9.–3.12.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Ipanauinti on tarkoitettu 2-4-vuotiaille lapsille ja heidän mukana uiville yhdelle tai kahdelle aikuiselle. Ipanauinnissa harjoitellaan monipuolisesti erilaisia vesitaitoja vedessä liikkuen ja leikkien. Yhdessä aikuisen kanssa opetellaan leikin lomassa kastautumista, kellumista, sukeltamista ja liukumista. Tunnit on suunniteltu lapsen kehitysvaiheen mukaisesti ja tunneilla on mahdollisuus yksilölliseen ohjaukseen. Huom! Vanhemman/ mukaan tulevan aikuisen ei tarvitse ilmoittaa itseään kurssille; vain lapset ilmoitetaan oppilaiksi. Sekä lasten että aikuisten ei tarvitse maksaa erillistä uintimaksua ryhmässä oloajasta. Aikuiset eivät voi tällöin mennä kuitenkin itsenäisesti uimaan. Jos perhe on ennen tai jälkeen ryhmäajan uimahallilla, tällöin maksetaan kaikista erillinen uintimaksu. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa: 24.9., 22.10., 12.11. ja 3.12.

### 8301223 Vauvauinti, ryhmä 1 Tilda Puttonen

**Pe 10.00–10.30 30.8.–27.9.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**  
**Huom! Alkamispvm.**

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien (tai muun tärkeän aikuisen) yhteinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Vauvauintiin voi vauvan lisäksi osallistua kaksi aikuista. Kaikki toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, ja tavoitteena onkin, että lapsi nauttii vedessä toimimisesta. Vauvauin-

nissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan on koko ajan aikuisen valvonnassa leikkimässä ja oppimassa. Usein vauvauinnissa olleet lapset ovat rohkeita ja taitavia vedessäliikkujia myös taaperoiässä. Vauvauintiin tullessa vauvan täytyy painaa vähintään 5 kg. Vauvauinti-ikä on 3kk-12kk. Ennen ensimmäistä uintikertaa perheet saavat sähköpostilla ohjeita ja huomioita vauvauintiin liittyen. Uintikerrat ovat: 30.8., 6.9. ja 13.9., 20.9. ja 27.9. Huom! Vanhemman/ mukaan tulevan aikuisen ei tarvitse ilmoittaa itseään kurssille; vain vauva ilmoitetaan oppilaaksi.

8301224  
Vauvauinti, ryhmä 2  
Tilda Puttonen

**Pe 10.30–11.00 30.8.–27.9.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Huom! Alkamispvm.  
Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301225  
Liikuntasikermä alakouluikäisille  
Meri Räsänen

**Pe 13.15–14.15 13.9.2024–28.3.2025**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Alakouluikäisille suunnattu liikuntakerho, jossa monipuolisesti ulkoillaan, taituroidaan, voimaillaan ja leikitellen liikutaan.

8301226 **Uusi kurssi!**  
Tutustuminen  
telinevoimisteluun  
Sini Salminen



**La 13.30–16.30 5.10.2024**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Tervetuloa tutustumaan telinevoimistelun maailmaan. Käymme läpi telinevoimistelun eri elementtejä ja harjoittelempa perusliikkeitä telinevoimistelun välineillä. Tunti on suunnattu aloittelijoille (6-12 -v.) eikä aiempaa lajitaustaa tarvitse. Ota mukaan juomapullo ja liikuntaan sopivat joustavat vaatteet.

8301227 **Uusi kurssi!**  
Tanssillinen akrobatia-  
voimistelu, syksy  
Sini Salminen



**Pe 17.00–19.00, Su 9.30–12.30 4.–6.10.2024**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Tule mukaan akrobatiatunnille, jossa yhdistellään erilaisia akrobatian ja tanssin elementtejä kokonaisuudeksi. Tunnilta harjoitellaan ensin akrobatialiikkeitä, joista tehdään koreografia. Mukaan juomapullo ja sukat. Kurssi kokonuu perjantaina klo 17–19 ja sunnuntaina klo 9.30–12.30.

8301228 **Uusi kurssi!**  
Kisaliikkeiden perusteet 1  
Oona Raatikainen



**La 9.30–12.30, Su 9.45–12.30 26.–27.10.2024**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Kisaliikkeiden perusteiden ensimmäisellä kurssilla harjoitellaan permantoliikkeitä ja hyppysuoritusta. Kurssille osallistuvalla tulee olla kokemusta voimisteluharrastuksesta, mutta jokaisen yksilöllinen taitotaso huomioidaan harjoittelussa. Osallistujat pääsevät harjoittelemaan oman taitotasonsa mukaista kisasuoritusta hypyssä ja kisaliikkeitä permannolla. Permannon liikesarjoja harjoitellaan vaihtelevasti permantomatolla ja ilmavolttiradalla. Hypyssä suoritus tehdään patjakasalle tai pukille.

8301229 **Uusi kurssi!**  
Permantosarja tutuksi  
Oona Raatikainen



**La 9.30–12.30, Su 9.45–12.30 16.–17.11.2024**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Kurssilla kootaan yhtenäinen permantosarja, joka rakentuu telinevoimistelun perusliikkeistä, pirueteista, hyppypätkistä ja sideosista. Kurssille osallistuvalla vaaditaan voimistelun peruslajitaitoa, jotta oman taitotason mukaisista liikkeistä voidaan rakentaa yhtenäinen sarja musiikkiin. Jokainen osallistuja saa filistä kilpailusarjan tyylisestä suorituksesta opetellessaan ohjatun ja valmiiksi suunnitellun sarjan, sekä päästessään harjoittelemaan sitä itsenäisesti musiikin tahtiin.

8301230 **Uusi kurssi!**  
Kisaliikkeiden perusteet 2  
Oona Raatikainen



**La 9.00–12.00, Su 9.15–12.00 8.–9.2.2025**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Kisaliikkeiden toisella kurssilla harjoitellaan puomilla ja rekkitangolla. Kurssille osallistuvalla tulee olla kokemusta voimisteluharrastuksesta, mutta jokaisen yksilöllinen taitotaso huomioidaan harjoittelussa. Osallistujat pääsevät harjoittelemaan oman taitotasonsa mukaisia kisaliikkeitä rekillä ja puomilla. Taitotason mukaan yksittäisistä liikkeistä voidaan koota myös sarjoja. Rekkitangolla harjoit-

tettavissa vaativimmissa liikkeissä käytetään remmejä hyvän otteen varmistamiseksi.

### 8301231 Uusi kurssi!

Tanssillinen akrobatia-voimistelu, kevät

Sini Salminen



**Pe 17.00–19.00, Su 9.30–12.30 11.–13.4.2025**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Tule mukaan akrobatiatunnille, jossa yhdistellään erilaisia akrobatian ja tanssin elementtejä kokonaisuudeksi. Tunnilla harjoitellaan ensin akrobatialiikkeitä, joista tehdään koreografia. Mukaan juomapullo ja sukat. Kurssi kokoon-tuu perjantaina klo 17–19 ja sunnuntaina klo 9.30–12.30.

### 8301232 Uusi kurssi!

Tutustuminen akrobatiavoimisteluun

Sini Salminen



**La 13.30–16.30 12.4.2025**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Tervetuloa tutustumaan akrobatiavoimisteluun. Päivän aikana käydään läpi lajin perusteita ja kokeillaan perus-tason temppuja. Kurssilla saat kattavan kuvan siitä, mitä akrobatiavoimistelu ja permantovoimistelu on. Kurssi so-pii erityisesti vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat tutus-tua lajiin matalan kynnyksen tunnilla (6–12 -v.). Aiempaa lajitaustaa ei tarvita! Tunnille tarvitet mukavat ja joustavat jumppavaatteet, juomapullon ja sukat.

### 8301233

Nuorten voimaharjoittelu

Meri Räsänen

**Pe 15.05–15.50 13.9.2024–28.3.2025**  
**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Yläkoulu-, lukio ja toisen asteen ikäisille nuorille suunnat-tu kurssi. Nuorten voimaharjoittelu -kurssilla treenataan monipuolisesti, kehittäen voimaa vaihtelevin toteutus-tyylein. Voimaharjoittelussa painottuu kokonaisvaltai-sesti kehon lihaksia kuormittavat liikkeet ja keskivartalon hallinnan tärkeys. Voimaliikkeitä tehdään vaihtelevasti oman kehon painolla ja välineitä hyödyntäen. Jokainen osallistuja haastaa itseään oman taitotason mukaan ja kurssille voi osallistua lähtötasosta riippumatta. Kurssi on nuorten lajiharjoittelua tukeva ja hyvinvointia edistävä kokonaisuus, josta saa vinkkejä omatoimiseen harjoitte-luun.

## Kehonhuolto

### 8301234

Venyttely

Minna Lehtisaari

**Ma 17.10–17.55 9.9.2024–31.3.2025**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Venyttely on ennaltaehkäisevä ja kehoa huoltava harjoi-tus. Venyttely parantaa koko kehon verenkiertoa ja edis-tää siten aineenvaihduntaa. Lisäksi venyttely rentouttaa ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Venyttelytunti koostuu lyhyestä alkulämmittelystä liikkuvuusharjoittein sekä monipuolisesta venyttelystä seisten ja lattialla. Tunti so-pii sekä aloittelijoille että kokeneemmille kuntoilijoille.

### 8301235

Voimavenyttely

Anne Kivivuori

**Ma 18.00–19.00 9.9.2024–31.3.2025**  
**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Kehitetään kehon toiminnallisuutta, liikkuvuutta, not-keutta ja tasapainoa erilaisten venytysharjoitteiden kei-noin. Lihaksistoa haastetaan tekemään töitä voimaveny-tysten aikana. Kurssilla hyödynnetään ajoittain erilaisia välineitä kuten putkirullia, palloja, lautoja, keppejä ja uu-tuutena joogatiiliä.

### 8301236

Syvät lihakset

Anne Kivivuori

**Ti 17.00–18.00 10.9.2024–25.3.2025**  
**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 selkäkipuja ja vä-hentämään niveliin kohdistuvaa painetta. Syvien lihasten ja ryhdin löytymiseksi käytetään harjoittelun tukena te-hostettua hengitystä sekä ajoittain välineitä, kuten joo-gatiiliä, palloja ja kuminauhoja. Huomaa, että kaikki väli-neet ovat vapaaehtoiset, kaikki liikkeet pystyy tekemään myös ilman välineitä.

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

## 8301237 Uusi kurssi!

### Yinjooga

Johanna Kärkkäinen



**Ti 19.00–20.00 10.9.2024–25.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Yinjooga on lempeä joogamuoto, jossa keskitytään venyttämään pois kehon ja mielen kireyksiä pitkäkestoisilla asanoilla. Tekemisen sijaan Yinassennoissa keskitytään meditatiiviseen olemiseen ja intensiiviseen kehon kuunteluun. Yinharjoitus parantaa kehon liikkuvuutta ja neste-kiertoa sekä rentouttaa mielen. Yinjooga edistää terveyttä ja hyvinvointia, ennaltaehkäisee ja parantaa vammoja sekä tulehdustiloja. Yinjooga lisäksi lisää itsetuntemusta ja kehon kuuntelemisen taitoa, opettaa olemista ja hengittämistä sekä laskee yleistä stressitasoa. Tunnilla hyödynnetään opiston joogatiliä. Tuo mukaan tunnille pari paksumpaa tyynyä/bolsteriä ja viltti.

## 8301238

### Jooga ryhmä 1

Maija Manninen

**Ke 18.00–19.00 11.9.2024–26.3.2025**

**Areena/Peilisali 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 vaateus. Lisätietoa kurssista voi kysyä sähköpostilla opettajalta maija.manninen@edu.viitasaari.fi.

## 8301239

### Jooga ryhmä 2

Maija Manninen

**Ke 19.15–20.15 11.9.2024–26.3.2025**

**Areena/Peilisali Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

## 8301240

### Keppijumpalla liikkuvuutta ja lihahuoltoa

Meri Räsänen

**Pe 14.15–15.00 13.9.2024–28.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Keppijumpaa, jolla lisää liikkuvuutta niskasta nilkkaan asti. Kepin avulla teemme kevyttä lihaskuntoharjoittelua ja haastamme tasapainoa, mutta pääroolissa ovat rangon ja raajanivelten liikkuvuuden ylläpitäminen.

## 8301241

### Shindo

Vuokko Leivonen

**Ma 18.00–19.00 9.9.2024–31.3.2025**

**Marjametsän päiväkodin liikuntasali,**

**Haapaniementie 43**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Shindon peruskursilla teemme yksinkertaisia rentoutus-venytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Shindo sopii kaikkeinikäisille 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.

## 8301242

### Shindo Keihärinkoskella ja Huopanasassa

Vuokko Leivonen

**Su 18.00–19.00 15.9.2024–30.3.2025**

**Keihärinkosken kylätalo/ Huopanan koulu**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista. Huom! Kurssi koontuu syyskauden Keihärinkosken kylätalolla ja kevätkauden Huopanan koululla.

## 8301243

### Shindo Niinilahdella

Vuokko Leivonen

**Pe 18.00–19.00 13.9.2024–21.3.2025**

**Niinilahden kylätalo, Niinjoentie 77**

**Kurssimaksu 35,00 €**

**Joka toinen viikko**

Shindon peruskursilla teemme yksinkertaisia rentoutus-venytyksiä ja -harjoituksia, joiden avulla voi rentoutua ja vähentää kehon ja mielen jännityksiä. Shindo sopii kaikkeinikäisille 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: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3. ja 22.3.

## 8301244 Uusi kurssi!

### Rentoutuminen ja palautuminen

Johanna Kärkkäinen



**Pe 17.00–18.30 13.9.–11.10.2024**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 25,00 €**

Rentoutusharjoitusten, hengitysharjoitusten ja läsnäolo-harjoitusten avulla palautumista ja helpotusta arjen kii-

reen keskellä. Ota tunneille mukaan rento vaatetus, viltti, makuualusta ja halutessasi tyyny. Kurssi kokoontuu viitena perjantaina: 13.9., 20.9, 27.9., 4.10. ja 11.10.

### 8301245 Uusi kurssi!

Kundaliinijoogaa intuition herättämiseksi

Minna Myllymäki



**La 14.00–16.30 26.10.2024**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 10,00 €**

Lämpimästi tervetuloa kundaliinijoogatyöpajaan. Teema-  
na on intuitio ja syvä meditaatio. Keskitymme löytämään  
yhteyttä intuition voimaan ja harjoitamme myös mo-  
nipuolisesti hengitystä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta. Joo-  
gan maailmassa on kyse aina myös ns. energian liikkees-  
tä; intuitio ajatellaan liittyvän niin sanottuun kuudenteen  
energiakeskukseen ja otsachakraan. Itse miellän intuition  
eli suomalaisittain kuudennen aistin nimenomaan aisti-  
na. Mitä se tarkoittaa sinulle. Sen tutkailulle on tässä  
työpajassa tilaa. Harjoitus alkaa keskittymisellä läsnäole-  
vaan hetkeen ja virtaa hengitysharjoitusten kautta läm-  
mittelyihin, voimallisempaan ja fyysiseen harjoitussarjaan  
ja sen jälkeen loppurentoutukseen. Lopuksi teemme vie-  
lä pitkän loppumeditaation. Kaikki harjoitteet voi tehdä  
omalla tavallaan ja tunti soveltuu kaiken kuntoisille joo-  
gaajille ja myös joogapolullaan eri kohdissa oleville ihmi-  
sille. Mikäli sinulla on jotain rajoitteita, kerrothan niistä  
ennen työpajan alkua opettajalle.

### 8301246 Uusi kurssi!

Kundaliinijoogaa uuteen vuoteen

Minna Myllymäki



**La 14.00–16.30 11.1.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 10,00 €**

Kts. Kurssikuvaus edellisestä kurssista.

### 8301247 Uusi kurssi!

Vahva keskivartalo

Oona Raatikainen



**La 10.00–12.30 18.1.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 10,00 €**

Parin tunnin lyhytkurssilla kohdistetaan hyvin monipuo-  
lisia harjoitteita keskivartalon alueen lihaksiin. Selkä- ja  
vatsalihaksia vahvistettaessa huomioidaan erilaiset har-  
joittelumuodot, jolloin treenin tavoitteena on kehittää  
kaikkia keskivartalon alueen lihaksia kokonaisvaltaisesti.  
Kurssilla tehdään perusliikkeitä, haastavampia liikkeitä ja  
erilaisia liikeyhdistelmiä, joihin otetaan vaikutteita esi-  
merkiksi pilates -liikkeistä. Vahva keskivartalo on perusta

koko kehon hyvinvoinnille ja etu voimaa vaativien liikkei-  
den suorittamisessa. Keskivartalon harjoitteiden avulla  
korjataan ryhtiä ja voimaliikkeiden suorituksissa tapahtu-  
via asentovirheitä. Lopuksi tehdään myös keskivartaloa  
tukevia venytyksiä.

### 8301248

Kehonhuolto miehille

Anne Kivivuori

**Ma 19.00–20.00 9.9.2024–31.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Erialaisten venytys- ja liikkuvuusharjoitusten myötä kehi-  
tetään lihasten elastisuutta, nivelten liikkuvuutta sekä  
kehon tasapainoa ja hallintaa. Huomioidaan myös puolie-  
rot ja vastavaikuttajalihasten symmetrisyys. Välillä hyö-  
dynnetään välineitä: putkirullat, erilaiset pallot, laudat,  
kepit ja uutuutena joogatiiliä.

## Lihaskunto & aerobinen

### 8301249

Toiminnallinen harjoittelu

Jonna Leppänen

**Ma 15.45–16.45 9.9.2024–24.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Monipuolista toiminnallista harjoittelua eri välinein ja  
oman kehonpainoa hyväksi käyttäen. Tunnilla paranne-  
taan voimaa, kestävyyttä, ketteryyttä, liikkuvuutta ja no-  
peutta. Harjoituksen tehon pystyt määrittelemään itse,  
joten tunti sopii jokaiselle.

### 8301250

Pump

Anne Kivivuori

**Ma 17.00–18.00 9.9.2024–31.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Tunnilla treenataan kehon pääliharyhmät läpi musiikin  
tahdittamana, levytangon ja siihen itse valittujen paino-  
jen avulla. Tunti kehittää lihaskestävyttä, ja se soveltuu  
sekä kokeneemmille harjoittelijoille että vasta-alkajille,  
sillä jokainen voi valita itselleen sopivat painot. Tunti ei  
sisällä askellussarjoja vaan yhden kappaleen mittaiset li-  
haskuntosarjat eri liharyhmillä.

8301251

### Kuntosalicircuit ryhmä 1

Jonna Leppänen

**Ti 15.30–16.30 10.9.2024–25.3.2025**

**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.

8301252

### Kuntosalicircuit ryhmä 2

Jonna Leppänen

**Ti 16.30–17.30 10.9.2024–25.3.2025**

**Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301253

### Kuntosalicircuit ryhmä 3

Jonna Leppänen

**Ke 19.00–20.00 11.9.2024–26.3.2025**

**Uimahallin kuntosali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kts. kurssikuvaus edellisestä kurssista.

8301254

### Kuntosaliharjoittelun perusteet

Anssi Partanen

**Ma 17.30–18.45 23.9.–28.10.2024**

**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. Käytännön harjoitteet jaetaan teoriakerran jälkeen erilliseen ylävartalo-, alavartalo- ja keskivartalokertaan.

8301255 **Uusi kurssi!**

### Levytankotreeni

Meri Räsänen



**Ke 15.30–16.30 11.9.2024–26.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kurssi on levytangolla ja -painoilla tapahtuvaa lihasvoimaa kehittävää harjoittelua, jossa ohjelmointi etenee kauden aikana kehityksen takaamiseksi. Kurssin alussa harjoitellaan perusliikkeitä tutuksi, joten aikaisempaa kokemusta tangon kanssa ei tarvita. Kurssin tavoitteena on myös rohkaista omatoimiseen harjoitteluun kuntosalilla ja näin monipuolistaa kuntosaliharjoittelua vapaiden painojen käytön osaamisen myötä.

8301256

### STRONG Nation™

Ella Sorsamäki

**Ti 18.00–19.00 10.9.2024–25.3.2025**

**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.

8301257

### Terve Selkä

Pirjo Laitinen

**To 16.00–17.00 12.9.2024–27.3.2025**

**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 liikkuvuus- harjoitteita sekä tasapainoharjoitteita. Kurssi sopii etenkin työikäisille, senioreille ja selkävivusta tai muista tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville aikuisille.

8301258

### Hiit & Core

Anne Kivivuori

**To 18.00–19.00 12.9.2024–27.3.2025**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Vaihtelevia kestävyyttä, sitkeyttä ja hapenottoa sekä keskivartalon lihaksistoa kehittäviä harjoituksia. Tunnilta 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 Hyrox -konseptia, jossa yhdistetään juoksua ja lihaskuntoharjoitteita. Tunnit tehdään pääasiassa oman kehon painolla, mutta ajoittain käytössä ovat step-laudat, irtokiekkopainot ja hypynarut sekä erilaiset pallot. Ajoittain keskivartalo-osuus on erillinen musiikkiin suunniteltu kestävyyskokonaisuus, ajoittain keskivartalon harjoittaminen sisältyy tunnin kokonaisuuteen, jolloin tarkoituksena on oppia käyttämään keskivartaloa isoissa yleisliikkeissä.

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

8301259

Välinemix

Anne Kivivuori

**To 19.00–20.00 12.9.2024–27.3.2025**

**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Kurssilla harjoitellaan eri välineillä vaihdettaessa välineitä aina kolmen, neljän viikoin välein kuitenkin joka viikko vaihtuvien ohjelmien. Välineharjoittelu painottuu voima- ja lihaskuntoharjoitteluun eikä sisällä koreografoita. Käytettävät välineet: kahvakuula, jättipallo, kuminauha, step-lauta, keppi, kuntopallo, levykiekko, pilatespallo ja joogatiili. Edellä mainittuja välineitä hyödyntäen tunnilla tehdään ajoittain myös nopeusharjoittelua, joka jää usein aikuisten liikkumisessa hyvin vähäiselle. Harjoittelun monipuolistaminen edesauttaa kehoa pysymään vahvemmassa ja kestävämmässä kunnossa sekä ennaltaehkäisemään vammoja.

8301260

Liikuntaryhmä Löytänällä

Johanna Holm

**Ma 18.00–19.00 9.9.2024–19.5.2025**

**Löytänän kylätalo, Rinteentie 19**

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301261

Liikuntaryhmä Kymönkoskella

Titta Huikari

**Ti 17.30–18.30 10.9.2024–25.3.2025**

**Kymönkosken koulu, Hanhiniementie 9**

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301262

Liikuntaryhmä Niinilahdella

Anne Kivivuori

**Ti 18.30–19.30 10.9.2024–25.3.2025**

**Niinilahden kylätalo, Niinijoentie 77**

**Kurssimaksu 40,00 €**

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

8301263

Liikuntaryhmä Keihärinkoskella

Jonna Leppänen

**Ke 17.10–18.10 11.9.2024–26.3.2025**

**Keihärinkosken kylätalo, Koskirannantie 2**

**Kurssimaksu 40,00 €**

Perusliikkumista vaihtelevin teemoin kylätalon salissa sekä kuntosalilla ja sen ympäristössä. Ohjelmassa huomioidaan lihaskunto, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä liikkuvuus ja tasapaino. Omat jumppa-alustat mukaan.

8301264 **Uusi kurssi!**

Leuanveto

Anssi Partanen



**Ma 19.00–19.45 23.9.–21.10.2024**

**Viitasaaren voimailusali, Peltisepänkuja 7**

**Kurssimaksu 10,00 €**

Tällä kurssilla käydään läpi leuanvedon harjoittelua monipuolisesti. Jokaisella kerralla tehdään leuanvetoa kehittävä harjoitus. Jos tavoitteena on ensimmäinen leuanveto, leuanvetotekniikan kehittäminen tai esimerkiksi leuanveto harjoittelun monipuolistaminen, tämä kurssi sopii sinulle.

8301265

Pickleball

Anssi Partanen

**Pe 18.00–19.30 27.9.–4.10.2024**

**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**

**Kurssimaksu 10,00 €**

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

## 8301266 Uusi kurssi!

Joulunajan teemaharjoittelu  
Meri Räsänen



**Ma 16.15–17.00, To 16.15–17.00 9.–19.12.2024**  
**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Tule liikkumaan ja rentoutumaan neljän kerran teemaharjoittelun merkeissä. Kerrat ovat alavartalo, ylävartalo, keskivartalo sekä venyttely ja kehonhuolto. Kurssin päivät: ma 9.12., to 12.12., ma 16.12. ja to 19.12.

## 8301267

Hiihtokoulu: perinteinen  
Anssi Partanen

**Ma 17.00–18.30 3.–10.2.2025**  
**Savivuori/ Kappelin parkkipaikka**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Hiihtokoulussa perehdytään maastohiihdon perusteisiin ja erityisesti perinteisen hiihtotyylin tekniikkaan. Harjoittemme muun muassa tasatyöntöä, vuorohiihtoa ja yksipotkuista tasatyöntöä helpossa maastossa. Kurssin tavoitteena on kehittää tekniikkaa, tasapainoa ja kuntoa-kin. Välineeksi tarvitsen perinteisen hiihtovälineet.

## 8301268

Hiihtokoulu: vapaa  
Anssi Partanen

**Ma 18.30–20.00 3.–10.2.2025**  
**Savivuori/ Kappelin parkkipaikka**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Hiihtokoulussa perehdytään maastohiihdon perusteisiin ja erityisesti vapaan hiihtotyylin tekniikkaan. Harjoittemme luisteluhiihdon alkeita, perustekniikkaa ja liukua. Perehdytään myös vapaan hiihtotyylin tekniikoihin: kuokka, wassberg, mogren ja sauvoittaluistelu erilaisiin maaston kohtiin. Kurssin tavoitteena on kehittää tekniikkaa, tasapainoa ja kuntoa-kin. Välineeksi tarvitsen vapaan hiihtovälineet.

## 8301269

Voimistelun iloa aikuisille  
Oona Raatikainen

**La 12.30–14.00, Su 12.30–14.00 8.–9.2.2025**  
**Viitasaari Areena (monitoimihalli), Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 10,00 €**

Mukaan tempuillemaan lähtötasosta riippumatta! Voimistelun lajiharjoittelun voi aloittaa milloin vain! Aikuisten voimistelukurssilla harjoitellaan voimistelun perusliikkeitä. Liikkeiden harjoittelun lisäksi kehitetään tasapainoa, notkeutta, voimaa ja kestävyyttä. Voimistelu antaa hyvän pohjan eri lajeissa tarvittavien taitojen harjoitteluun.

voimistelumaailmassa voi kehittyä monin eri tavoin. Voimistelukurssi tarjoaa hyvän mahdollisuuden haastaa omia fyysisiä kykyjä ja kehittää uusia taitoja!

## 8301270

Äijätreeni  
Anne Kivivuori

**To 17.00–18.00 12.9.2024–27.3.2025**  
**Viitasaari Areena/Peilisali, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Miehille tarkoitettu liikuntaryhmä. Lihas- ja kestävyys-kuntoa kehittävä tunti, jossa hyödynnetään eri liikunta- muotoja kuten kahvakuulaa, kunto- ja varjonyrkkeilyä, kiertoarjoittelua, pumpia, coreharjoittelua, voimaharjoittelun eri muotoja jne.

## Vesiliikunta

### 8301271

Uinnin perusteet aikuisille  
Anssi Partanen

**Ma 18.00–19.00 4.–25.11.2024**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 15,00 €**

Tällä kurssilla harjoitellaan uimisen perusteita aikuisten näkökulmasta. Pääpaino on teknisissä asioissa. Jos tavoitteet rakentavaa palautetta uintitekniikastasi, haluat monipuolisuutta uintiharjoitteluun tai haluat uintia sisältävän monipuolisen harjoitusjakson, tämä kurssi sopii sinulle. Huom! Oppilaat maksavat Simmariin myös uintimaksun.

### 8301272

Vesijumppa, ikäänntyvät  
Jonna Leppänen

**Ti 7.45–8.30 10.9.2024–25.3.2025**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

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

### 8301273

Vesijumppa, päiväryhmä  
Pirjo Laitinen

**To 15.00–15.45 12.9.2024–27.3.2025**  
**Uimahalli, Urheilutie 9**  
**Kurssimaksu 40,00 €**

Monipuolista liikuntaa vedessä välineillä ja ilman. Huom! Oppilaat maksavat Simmariin myös uintimaksun.

# YLEISÖ- LUENNOT

## IKIS-LUENNOT, syksy

### PIHTIPUDAS JA VIITASAARI

Ikääntyvien yliopiston luennot ovat maksuttomia verkkovälitteisiä luentoja, joille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Luennot näytetään Pihtiputaalla palvelukeskus Sopukassa (Kisatie 1) ja Viitasaarella palvelukeskuksella (päiväkeskus, Kappelintie 4).

**Ke 9.10. klo 14.00–16.00**

Toimittajana maailman konflikteissa ja katastrofeissa

Luennoitsijana Tietokirjailija, toimittaja Rauli Virtanen.

**Ke 2.10.2024 klo 14.00–16.00**

Miksi kannattaa syödä terveellisesti?  
Emme ole sitä mitä syömme vaan sitä mitä suoliston bakteerit tekevät siitä mitä syömme.

Luennoitsijana Professori emeritus, Pentti Huovinen, Turun yliopisto

**Ke 6.11.2024 klo 14.00–16.00**

Digitaalinen sivistys –  
kohti tehokkaampaa tekemistä  
vai täydempää ihmisyyttä?

Luennoitsijana professori Sakari Taipale, Jyväskylän yliopisto.

**Ke 27.11.2024 klo 14.00–16.00**

Hyvinvointia ja terveyttä  
hyvälöylyisestä saunasta

Tietokirjailija Heikki K. Lyytinen.

# MUUT LUENNOT

## VIITASAARI

Valokuvia vanhasta Viitasaaresta, syksy  
**Ti 18.00–20.00 29.10.2024**

**Kaupungintalo/valtuustosali, Keskitie 10**

Tule katselmaan kuvia vanhasta Viitasaaresta!  
Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Viitasaari-Seuran kanssa. Ei ennakoilmoittautumista, vapaa pääsy.

Valokuvia vanhasta Viitasaaresta, kevät  
**Ti 18.00–20.00 8.4.2025**

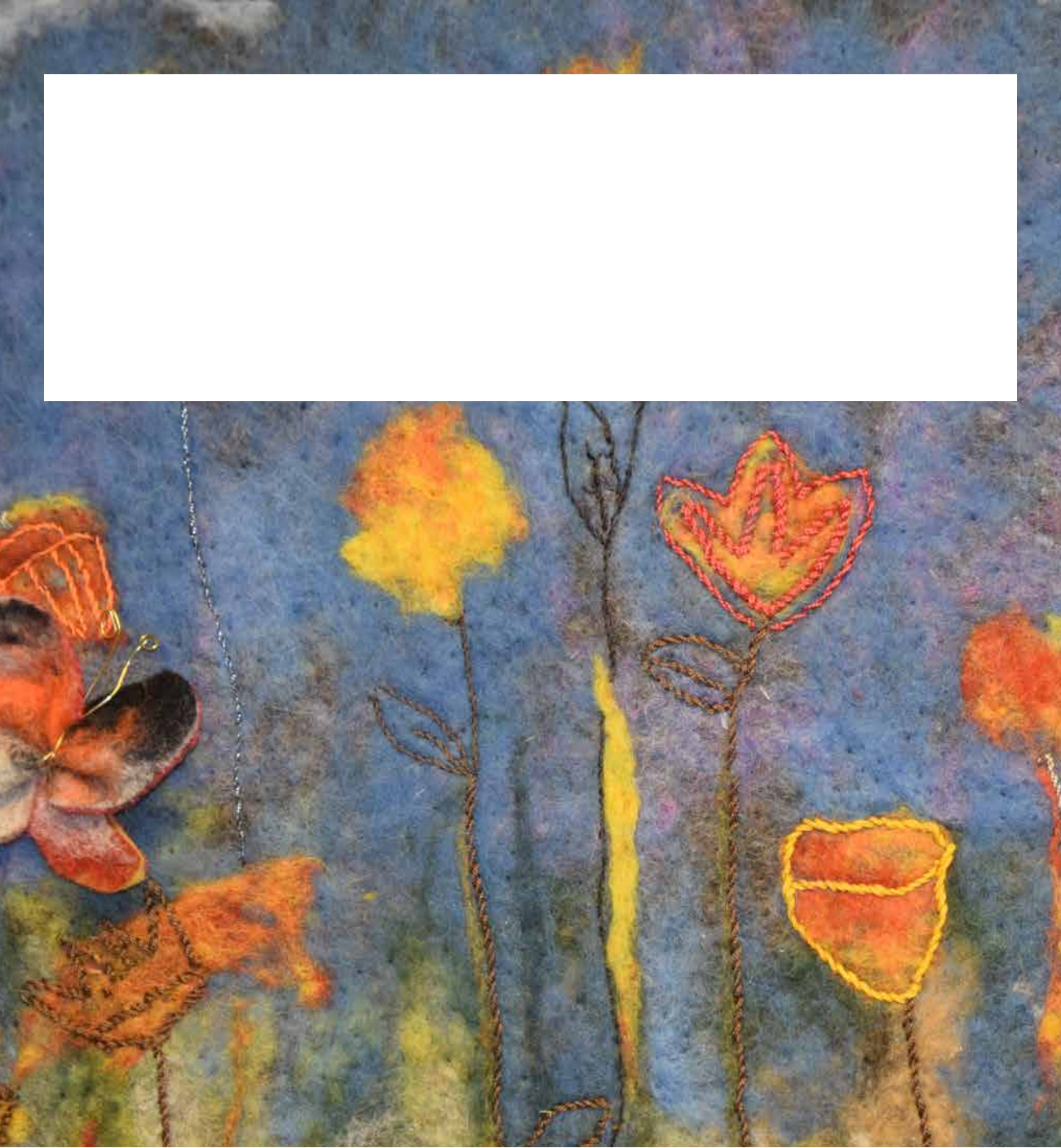
**Kaupungintalo/valtuustosali, Keskitie 10**

# TAPAHTUMA- VIIKOT 2025

Keväällä 2025 opiston kevätnäyttely järjestetään Viitasaaren kirjaston galleriassa huhtikuussa ja toukokuussa Kahvissa&Kupissa Pihtiputaalla. Opiston avointen ovien päivä on keväällä 2025 Pihtiputaalla opiston tiloissa la 12.4. ja Viitasaarella 26.4. klo 10–15.

Viikoilla 17–18 järjestetään liikuntaviikot osana muuta opiston tapahtumaviikkojen kokonaisuutta tarjoamaan liikunnallisen lopetuksen kevatlukukauden päätteeksi ennen kesäkurssien alkamista sekä tarjoamaan mahdollisuuden tulla tutustumaan ilmaiseksi erilaisille tunneille ja näkemään opiston liikunnanopetusta. Aikataulut julkaistaan alkuvuodesta 2025 sosiaalisen median kanavilla ja eri julkisten paikkojen ilmoitustaululla.

Tapahtumaviikoilla järjestetään myös erilaisia konsertteja. Seuraa ilmoittelua.



## Opinto-opas 2024–2025

Lue lisää:

[uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasviitasaari](https://uusi.opistopalvelut.fi/pihtipudasviitasaari)

Facebook: Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopisto

Instagram: @pihtsopisto

