



Ylivieskan seudun

KANSALAIKOPISTO

Tietoa, taitoa, terveyttä ja ystäviä!

OPINTO-OPAS 2023-2024

YLIVIESKA - ALAVIESKA - SIEVI



TERVETULOA OPISKELEMAAN!

SISÄLLYSLUETTELO

YLIVIESKAN KURSSIT	7
Yleisluennot.	7
Verkkokurssit	7
Taiteen perusopetus	9
Historia, yhteiskunta ja talous.	11
Terveystenhoito.	11
Musiikki	12
Kielet.	19
Esittävä taide ja kirjallisuus.	23
Kuvataiteet ja muotoilu.	24
Maa- ja metsätalous	29
Tanssi ja liikunta	30
Käden taidot	35
Muu koulutus.	46
ALAVIESKAN KURSSIT	47
Taiteen perusopetus	47
Musiikki	48
Kielet.	49
Kuvataiteet ja muotoilu.	49
Maa- ja metsätalous	50
Tanssi ja liikunta	50
Käden taidot	51
Muu koulutus.	52
Verkkokurssit	53
SIEVIN KURSSIT	54
Terveystenhoito.	54
Musiikki	54
Historia, yhteiskunta ja talous.	56
Esittävä taide ja kirjallisuus.	56
Kuvataiteet ja muotoilu.	56
Maa- ja metsätalous	57
Tanssi ja liikunta	58
Verkkokurssit	60
Käden taidot	60

Painosmäärä: 2500 kpl

Painopaikka:

Rannikon Laatupaino oy, Vihanti

Oppaan ulkoasu ja taitto:

Hanna Tenkula

Kannen kuva:

Päivi Katajala

Kannen kuvan teokset:

Anna Katajala



Ylivieskan seudun

KANSALAI SOPISTO

Tietoa, taitoa, terveyttä ja ystäviä!

Tule
mukaan
ja tuo
ystäväsikin!

HENKILÖKUNTA

Opistosihtööri	Jaana Sadinmäki, p. 044 4294 319
Kurssisihtööri	Päivi Katajala, p. 044 4294 321
Iltavahtimestari	
Kaisaniemen koulu	Jeremias Vihanta, ma – pe klo 17.30–21.00 p. 044 4294 224
Tekstiilityönopettaja	Sari Vierimaa p. 044 4294 328
Musiikinopettaja	Jaana Yrttiaho p. 044 4294 463
Kieltenopettaja	Lucia Pavlovics p. 044 4294 329
Rehtori	Merja Hillilä p. 040 184 7567 (vv. 17.8.2023 – 12.2.2024)
Sähköpostiosoitteet ovat muotoa etunimi.sukunimi@ylivieska.fi	

TYÖVUOSI 2023-2024

Syyslukukausi

11.9.2023-1.12.2023

TPO-ryhmät aloittavat viikolla 33

Kevätlukukausi

8.1.2024 – 3.5.2024

Loma-ajat:

Syysloma 23. – 29.10.2023

Talviloma 6.–12.3. 2024

Pääsiäisloma 29.3. – 1.4.2024

Loma-aikoina tai arkipyhinä ei ole opetusta, ellei niistä erikseen ole mainintaa opinto-ohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE ALKAA TIISTAINA 15.8.2023 KLO 12.00

puhelimitse 044 4294 899

ma-to 12-16

**tai netin kautta osoitteessa
uusi.opistopalvelut.fi/ylivieska**

HUOM! Ilmoittautumisia ei oteta vastaan muihin puhelinnumeroihin.

TERVETULOA OPISKELEMAAN!

KURSSIEN TOTEUTUMINEN

Jokaisessa ryhmässä on pakollinen ennakkoilmoittautuminen ja opetus aloitetaan, mikäli ilmoittautuneita on vähintään 7–12. Oppiaine, opetustila ja resurssit huomioiden opintoryhmä voidaan käynnistää myös edellistä pienemmällä oppilasmäärällä.

Erityisryhmät, kielten jatkoryhmät ja musiikin jatkoryhmät aloitetaan, mikäli ilmoittautuneita on viisi tai musiikin yksilöopetuksessa 1.

Emme lähetä erillistä vahvistusta kurssin alkamisesta ennen kurssia.

Opistosta otetaan yhteyttä ainoastaan, mikäli kurssi peruuntuu, tulee jokin muutos tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.

KURSSIMAKSUT JA MAKSUKÄYTÄNNÖT

Maksut määräytyvät tuntimäärän ja kustannusten perusteella. Kurssimaksujen lisäksi voidaan periä erillinen materiaalmaksu tai vastaava. Opiskelijat hankkivat kurssille tarvittavat materiaalit ja kurssikirjat itse. Kurssimaksu on nähtävillä jokaisen kurssin tiedoissa. Koko lukuvuoden kestävien kurssien kurssimaksut laskutetaan lukukausierissä. Yleisluennot ovat maksuttomia, ellei toisin mainita.

Laskutamme kurssimaksut kurssien alettua. Voit maksaa kurssimaksun (ei kieleä) myös Tyky- / Smartumsetelillä tai ePassi / Smartum mobiilimaksuna. Mikäli käytät kyseisiä maksuvälineitä, laita kuva/kuitti maksusta kansalaisopistolle. Mikäli käytät seteleitä, toimita setelit henkilökohtaisesti ennen kurssin alkua opiston toimistoon. Kurssimaksun laskutuksen jälkeen setelit eivät enää käy kurssin maksuvälineeksi.

KURSSIN PERUUTTAMINEN JA MAKSUJEN PALAUTTAMINEN

• **Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.** Opiskelija voi peruuttaa varatun paikan 5 vrk ennen kurssin alkamista. Mikäli peruutusta ei ole tehty määräaikaan mennessä, veloitetaan koko kurssimaksu. Voit perua kurssipaikan sähköpostitse osoitteeseen kansalaisopisto@ylivieska.fi tai soittamalla opiston toimistoon p. 044 4294 899 (ma-to klo 12–16). Peruutuksen voit tehdä myös netin kautta ilmoittautumisen yhteydessä saamallasi ilmoittautumistunnuksella.

• **Laskun maksamatta jättäminen ei ole peruutus.** Peruutukseksi ei myöskään hyväksytä sitä, että henkilö ei osallistu kurssille.

• **Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli opiskelija keskeyttää kurssin.** Kurssin keskeyttämisestä tulee ilmoittaa **opiston toimistoon** puhelimitse tai sähköpostilla.

• Kurssimaksuja ei palauteta, mikäli kurssitoiminta keskeytyy siksi, että opiskelijoita kurssilla ei ole riittävästi. Kurssimaksuja ei myöskään palauteta, mikäli kurssitoiminta keskeytyy ns. ylivoimaisen esteen vuoksi, kuten tulipalo, luonnonkatastrofi, yleisvaarallinen tartuntatauti tai vastaava.

• **Kurssilta poissaolo ei alenna kurssimaksua.**

• **Varattu kurssipaikka on henkilökohtainen. Sitä ei voi siirtää toiselle henkilölle, vaikka kurssimaksu olisi suoritettu.**

• Mikäli opiskelija ilmoittautuu koko lukuvuoden kestävälle kurssille kesken lukukauden, kurssimaksu peritään koko lukukaudelta. Varasijalta kutsutuille henkilöille korvataan puolet lukukauden kurssimaksusta, jos yli puolet kurssin tunneista on ehtinyt kulua.

• Lyhyt- ja intensiivikursseista peritään aina koko kurssimaksu.

• **Koko lukuvuoden kestäville kursseille ei tarvitse ilmoittautua kevätlukukaudeksi**

uudelleen. Mikäli opiskelija ei kuitenkaan halua jatkaa ryhmässä kevätlukukautta, tulee hänen tehdä peruutus normaalin peruutuskäytännön mukaan eli 5 vrk ennen kurssin alkamista. Mikäli peruutusta ei ole tehty, veloitetaan koko lukukauden kurssimaksu.

- Yksilö- ja ryhmäopetuksessa tunnit voidaan pakottavista syistä jättää korvaamatta 2 kertaa lukuvuoden aikana. Musiikin yksilöopetuksessa oppilaasta johtuvia poissaoloja ei korvata.
- Ylivieskan seudun kansalaisopisto voi evätä henkilön opiskeluoikeuden seuraavalle lukuvuodelle, mikäli hänellä on maksamattomia kurssimaksuja aiemmilta lukuvuosilta.

YLIVIESKAN SEUDUN KANSALAI- OPISTOSSA LUKUVUONNA 2023-2024 KÄYTÖSSÄ OLEVAT MAKSUETUUDET:

1. Kausikortti

Kausikortin hinta lukuvuonna 2023–2024 on 200 €. Kausikortilla voit lukuvuoden aikana osallistua **enintään kuudelle valitsemallesi kurssille**. Kurssit, jotka on rajattu pois kausikortin valikoimasta, on merkitty ohjelmaan tekstillä: "Kausikortti ei käy". Kausikortin hinta laskutetaan kahdessa erässä syyslukukauden 2023 aikana. Mikäli ilmoittaudut netin kautta, valitse kurssien lisäksi "Kausikortti"-niminen kurssi nro 000KKK. Ilmoittautuessasi puhelimitse, muistathan mainita, että haluat lunastaa kausikortin. Laskutettuja kurssimaksuja ei voi enää vaihtaa kausikorttiin. Kausikortin lunastanut ilmoittautuu kurseille normaalin käytännön mukaisesti. Myös mahdolliset peruutukset tulee tehdä 5 vrk ennen kurssin alkua. **Mikäli peruutusta ei ole tehty määräajassa, laskutetaan koko kurssimaksu.**

2. Seniorikausikortti 63 vuotta täyttäneille tai eläkkeellä oleville

Senioriväestöllä tarkoitetaan 63 vuotta täyttäneitä ja eläkkeellä olevia, jotka eivät ole ansiotyössä. Opetushallituksen myöntämän opintoseletityyppisen valtionavustuksen myötä Ylivieskan seudun kansalaisopisto myöntää 55 ensimmäiselle seniorikausikortin, jonka hinta on 175 € (vastaa kausikorttia, jonka normaalihinta on 200 €). Seniorikausikortilla voit lukuvuoden aikana osallistua **enintään kuudelle valitsemallesi kurssille**. Kurssit, jotka on rajattu pois kausikortin valikoimasta, on merkitty ohjelmaan tekstillä: "Kausikortti ei käy". Seniorikausikortin hinta laskutetaan kahdessa erässä syyslukukauden 2023 aikana.

Mikäli ilmoittaudut netin kautta, valitse kurssien lisäksi "Seniorikausikortti"-niminen kurssi nro 0002. Ilmoittautuessasi puhelimitse, muistathan mainita, että haluat lunastaa seniorikausikortin. Laskutettuja kurssimaksuja ei voi enää vaihtaa seniorikausikorttiin. Seniorikausikortin lunastanut ilmoittautuu kurseille normaalin käytännön mukaisesti. Myös mahdolliset peruutukset tulee tehdä 5 vrk ennen kurssin alkua. **Mikäli peruutusta ei ole tehty määräajassa, laskutetaan koko kurssimaksu.**

3. Työttömien alennus

Työttömällä tarkoitetaan työnhakijaa, joka on ilman työtä ja kokopäivätyöhön käytettävissä tai joka odottaa sovitun työn alkamista. Työttömäksi voidaan lukea myös pitkäköksi ajaksi lomautettu henkilö. Opetushallituksen myöntämän opintoseletityyppisen valtionavustuksen myötä Ylivieskan seudun kansalaisopisto myöntää 25 ensimmäiselle työttömälle lukuvuoden aikana **yhden ilmaisen kurssin ja 3 muuta kurssia puoleen hintaan**. Työttömän alennusta ei voi käyttää kurseihin, joissa on maininta "Kausikortti ei käy". Kurseille tulee ilmoittautua normaalin käytännön mukaisesti.

Myös mahdolliset peruutukset tulee tehdä 5 vrk ennen kurssin alkua. **Mikäli peruutusta ei ole tehty määräajassa, laskutetaan koko kurssimaksu.** Myönnämme työttömän alennuksen työvoimahallinnon koodeilla 02 = työtön, 03 = lomautettu ja 07 = työllistymistä edistävässä palvelussa oleva. Ylivieskan seudun kansalaisopisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksuetuuden käyttämättä jättämisestä. Työttömän maksuetus on henkilökohtainen. Mikäli anot maksuetautta työttömyyden perusteella, tulee sinun toimittaa TE-palveluiden todistus työnhaun voimassaolosta kansalaisopistolle. Todistuksen tulostuspäivä ei saa olla kahta viikkoa vanhempi.

Voit lähettää todistuksen joko sähköpostilla osoitteeseen kansalaisopisto@ylivieska.fi, tekstiviestillä numeroon 044 4294 319 tai vaihtoehtoisesti voit käydä esittämässä todistuksen opiston toimistolla, osoitteessa Kyöstintie 4. Toimisto on avoinna ma-to klo 12–16. **Todistus tulee esittää ennen kurssin alkua.**

4. Opiskelija-alennus

Päätoimiset opiskelijat saavat 50 % alennuksen kurssimaksuista. Kyseisen edun saadaksesi sinun tulee esittää opiskelijakortti tai -todistus kurssin alkuun mennessä.

Voit lähettää todistuksen joko sähköpostilla osoitteeseen kansalaisopisto@ylivieska.fi, tekstiviestillä numeroon 044 4294 319 tai vaihtoehtoisesti voit käydä esittämässä todistuksen opiston toimistolla, osoitteessa Kyöstintie 4. Toimisto on avoinna ma-to klo 12–16. **Todistus tulee esittää ennen kurssin alkua.** Ylivieskan seudun kansalaisopisto ei ole velvollinen palauttamaan jälkikäteen maksuja, jotka ovat johtuneet maksuetuuden käyttämättä jättämisestä.

5. Opintotielialennus 25 €

Opintotielialennusta voi käyttää yksittäisen kurssin maksamiseen, mikäli kuulut

johonkin seuraavista ryhmistä: eläkkeellä olevat ja 63 vuotta täyttäneet, maahanmuuttajat, perusopetuksen jälkeistä koulutusta vailla olevat sekä oppimisvaikeuksia kokevat. Tätä alennusta voit käyttää vain, mikäli et ole hyödyntänyt alennusta muihin ilmaisiin opintotielialivustuksella tuettuihin kursseihin tai seniorikauskorttiin. Opintotielialivustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintotielialivustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

6. 90 vuotta täyttäneet

90 vuotta täyttäneet tai lukuvuoden aikana täyttävät henkilöt saavat opiskella ilmaiseksi Ylivieskan seudun kansalaisopiston kursseilla.

OPISKELIJAVAKUUTUS

Opisto ei vakuuta opiskelijoita, joten sinun tulee itse huolehtia vapaa-ajan vakuutuksesta.

TODISTUKSET

Jokaisesta opintoryhmästä saa pyynnöstä todistuksen, mikäli on osallistunut vähintään 75 % kurssin tunneista. Kursitodistus kuluvan työvuoden ajalta on ilmainen (pyyntö tulee tehdä 31.7. mennessä), aiemmista opinnoista se maksaa 20 € / todistus.

TOIMINNASTA TIEDOTTAMINEN

Opiston toiminnasta, kursseista, opinto-ohjelmaan tulevista mahdollisista muutoksista ja uusista kursseista ilmoitamme nettisivuillamme, Facebookissa sekä Instagramissa.

Ylivieskan seudun kansalaisopisto pitää itsellään oikeuden muutoksiin. Ajantasaiset tiedot löydät nettisivuiltamme.

PALAUTE

Voit antaa palautetta opiston toiminnasta sähköpostitse osoitteella kansalaisopisto@ylivieska.fi



YLIVIESKAN KURSSIT

YLEISLUENNOT

830210 MITÄ MINUN TULISI TIETÄÄ KIVUSTA JA SEN HOIDOSTA?

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ke 14.00–16.00
8.11.2023
Teijo Saari

Luennoi professori Teijo Saari, Turun yliopisto. Luento on ikäihmisten yliopistotoimintaa ja järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy.

830211 AIVOT, KEHO JA MIELI - AIVOTUTKIMUKSEN UUDET TRENDIT

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ke 14.00–16.00
22.11.2023
Tiina Parviainen

Luennoi apulaisprofessori Tiina Parviainen, Jyväskylän yliopisto. Luento on ikäihmisten yliopistotoimintaa ja järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy.

830212 MUSIIKKI ELÄMÄN VOIMAVARANA

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ke 14.00–16.00
13.12.2023
Suvi Saarikallio

Luennoi professori Suvi Saarikallio, Jyväskylän yliopisto. Luento on ikäihmisten yliopistotoimintaa ja järjestetään yhteistyössä Jyväskylän kesäyliopiston kanssa. Vapaa pääsy.

**VERKKOKURSSEILLE
OVAT KAIKKI
TERVETULLEITA
PAIKKAKUNNASTA
RIIPPUMATTA.**

VERKKOKURSSIT

120204 TRÄNA SVENSKA MED MINKA - RUOTSIA VERKOSSA



Ti 18.00–19.30
19.9.–28.11.2023
Minka Takala
Kurssimaksu: 37,00 €

**UUSI
KURSSI**

Onko ruotsin kielen taitosi päässyt ruostumaan? Kaipaatko kielitaidon päivytystä kivuttomasti ja hauskesti? Tule mukaan tälle kurssille, jossa uinuva sanavarasto aktivoituu hauskesti ja tehokkaasti ja uuttakin opit. Kurssi sopii sinulle, joka kaipaat kertausta ja rohkaisua kielen käyttöön. Opiskelemme etänä Zoomin kautta. Taitotasoa A1-A2.

120803 CONVERSAZIONE ITALIANA ONLINE



To 18.00–19.30
21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024
Lucrezia Sette
Kurssimaksu: 79,00 €

Durante il corso parleremo di diversi argomenti di cultura, vita quotidiana e altri temi di interesse per gli studenti. In più, svilupperemo il vocabolario e la conoscenza della cultura italiana. Parleremo in modo informale e rilassato, senza preoccuparci delle regole grammaticali! Benvenuti a chiacchierare in italiano! Livello di competenza: B1-B2.

129840 안녕하세요 - KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 1

Ti 18.00–19.30
12.9.–10.10.2023
Eutheum Lee
Kurssimaksu: 20,00 €



Kurssi on tarkoitettu korean kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jotka haluavat tutustua korean kielen perusteisiin. Kursin alku keskittyy korean aakkosten (Hangul) opetteluun ja harjoituksiin. Kurssilla

opiskellaan perussanastoa sekä peruskieliopin rakenteita. Kielen opiskelun lisäksi keskustellaan korealaisesta kulttuurista. Kurssilla ei vaadita edeltävää opiskelua. Taitotaso: A1.

129841 안녕하세요 - KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 2

Ti 18.00–19.30

31.10.–28.11.2023

Eutheum Lee

Kurssimaksu: 20,00 €

Kurssi on tarkoitettu korean kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jotka ovat suorittaneet KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 1 tai hallitsevat korean aakkosia (hangulia). Kurssilla harjoitellaan arjen helppoja puhetilanteita kuten itsensä ja perheestä kertomista ja numeroiden lukemista. Yksinkertaisien lauseiden avulla harjoitellaan myös ääntämistä. Kurssilla opiskellaan perussanastoa sekä peruskieliopin rakenteita, kuten kysymysmuoto ja kieltomuoto. Kielen opiskelun lisäksi tutustutaan myös korealaiseen kulttuuriin. Taitotaso: A1.



**UUSI
KURSSI**

129842 안녕하세요 - KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 3

Ti 18.00–19.30

23.1.–20.2.2024

Eutheum Lee

Kurssimaksu: 20,00 €

Kurssi on tarkoitettu korean kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille, jotka ovat suorittaneet KOREAN KIELEN JA KULTTUURIN VERKKOKURSSI 2 tai hallitsevat korean aakkosia (hangulia) ja peruskielioppia. Kurssilla harjoitellaan arjen helppoja puhetilanteita kuten kaupassa ja ravintolassa asiointia, säästä kertomista, harrastuksista kertomista. Kurssilla opiskellaan perussanastoa sekä peruskieliopin rakenteita. Kielen opiskelun lisäksi tutustutaan myös korealaiseen kulttuuriin. Taitotaso: A1.



**UUSI
KURSSI**

830111 VERKKOJUMPPA ISTUMATYÖN TEKIJÖILLE

Ti 17.00–18.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Terttu Rajaniemi

Kurssimaksu: 67,00 €

Keskitytään erityisesti niskan, hartioiden ja ylävartalon vahvistamiseen. Aloitamme kevyesti ja tunnin kuluessa tehostetaan ja vahvistetaan heikentyneitä ja venytetään kiristyneitä lihaksia. Vatsa-pakara-lantion ja vyötärön harjoitteilla opit saamaan tukea selällesi. Saat vahvuutta myös jalkojen ja käsien kaikille lihasryhmille. Tavoitteena on hyvä lihaskunto tukemaan ryhtiäsi ja istuma-asentoasi. Erytistavoitteena on hartioiden ja käsien rentouden lisääminen ja hartiajännityksen poistaminen. Tunnilla pyrimme lisäämään nivelten liikkuvuutta ja joustavuutta. Annettujen liikkeiden myötä saat intoa myös omatoimiseen harjoitteluun. Varaa tunnille mukaan käsipainot, kuminauha ja jumppamatto. Jumpaan ovat tervetulleita kaikki omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet. Osallistuaksesi tarvitset oman sähköpostiosoitteen. Kurssi toteutetaan Teams-sovelluksella.

8301133 KEHONHUOLTO VERKKOKURSSI

Ma 19.05–19.35

18.9.–6.11.2023, 15.1.–18.3.2024

Heidi Kilkki

Kurssimaksu: 57,00 €

Lempeästi ja monipuolisesti kehoa huoltaen saat oloosi keveyttä ja veren virtaamaan. Liikkeitä tehdään istuen, makuulla ja seisten. Kurssi soveltuu jokaiselle ja käytämme kuminauhaa, jumppakeppiä ym. pienvälinettä. Osallistuaksesi tarvitset oman sähköpostiosoitteen. Tallenne ilmestyy aina maanantaisin klo 19.00 mennessä linkkinä ja voit tehdä harjoittelun omalla aikataululla. Linkki voimassa viikon.

830114 KÄVELIJÄN LIHASHUOLTO, VERKKOKURSSI

Pe 19.30–20.30
15.9.–24.11.2023,
12.1.–22.3.2024

Arja Sikkilä

Kurssimaksu: 64,00 €

Tällä tunnilla kehitetään hyvää ryhtiä, voimaa lantion ja keskivartalon lihaksistoon sekä liikkuvuutta kävelijälle tyypillisesti kiristyviin lihaksiin. Tunnilla tehdään myös nilkkanivelen liikkuvuusharjoituksia sekä vahvistetaan pohkeen ja jalkaterien lihaksia. Tarvitset tunnilla kuminauhaleikin, tennis- tai faskiapallon, jumppamatton ja vesipullon. Verkkokurssi toteutuu Zoom-etyhteyden kautta. Ohjeet ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse.

UUSI
KURSSI

830115 FASCIAMETHOD®, VERKKOKURSSI

Su 19.15–20.15
17.9.–26.11.2023, 14.1.–24.3.2024

Arja Sikkilä

Kurssimaksu: 64,00 €

FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenyttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Näkökulma on kuntouttava sisältäen harjoitteita yleisimpiin tuki- ja liikuntaelinoireisiin. FaMe soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointia. Ota tunnille jumppamatto, vesipullo, pitkä jumppakuminauha (150-200 cm), tennis-tai faskiapallo. Verkkokurssi toteutuu Zoom-etyhteyden kautta. Ohjeet ja linkki sovellukseen lähetetään sähköpostitse.

UUSI
KURSSI

TAITEEN PERUSOPETUS

TAIDEKOULU ARTERI

Ylivieskan seudun kansalaisopistossa taiteenperusopetus lakiin (633/1998) ja asetukseen (813/1998) pohjautuvaa yleisen oppimäärän mukaista opetusta annetaan kuvataiteessa, käsityössä, sanataiteessa ja teatteri-ilmaisussa (syksyllä 2023 kuvataiteessa ja käsityössä). Opetus on suunnattu lapsille. Annettavassa opetuksessa noudatamme Opetushallituksen antamia opetussuunnitelman perusteita. Yleisen oppimäärän laskennallinen laajuus on 500 tuntia ja kokonaiskesto noin kuusi vuotta.

Taiteen perusopetus tarjoaa mahdollisuuksia opiskella taidetta päämäärätietoisesti, pitkäjänteisesti ja omien kiinnostuksen kohteiden mukaisesti. Opetuksella edistetään taidesuhteen kehittymistä ja elinikäistä taiteen harrastamista sekä kehitetään taiteenalalle ominaista osaamista ja valmiuksia hakeutua taiteenalan ammatilliseen ja korkea-asteen koulutukseen.

Yleisen oppimäärän tavoitteena on elinikäisen taidesuhteen ja kulttuurisen osallisuuden edistäminen sekä oppimisen ilon, opiskelumotivaation ja luovan ajattelun edistäminen huomioimalla oppilaan yksilölliset tarpeet ja lähtökohdat. Opinnot tarjoavat innostavia ja monipuolisia mahdollisuuksia taiteen tekemiseen ja kokemiseen, taiteesta nauttimiseen sekä omaan elinympäristöön vaikuttamiseen taiteen keinoin. Yleisen oppimäärän opinnoissa oppilaat kokeilevat, harjoittelevat ja soveltavat taiteenalanensa ilmaisukeinoja moniaistisesti taiteiden ja tieteiden välisyyttä hyödyntämällä ja ottamalla huomioon myös historiallisen ja yhteiskunnallisen näkökulman. Kaikissa ryhmissä noudatetaan syksyllä 2018 uusittua opetussuunnitelmaa.

110307YTP MATISSET, LASTEN KUVATAITEEN TAITEEN PERUSOPETUS III

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

To 14.30–16.00

17.8.–23.11.2023, 11.1.–16.5.2024

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 113,00 €

Kurssi tarkoitettu Matisset-ryhmässä viime vuonna aloittaneille. Mikäli opiskelupaikkoja vapautuu, voimme ottaa paikoille uusia oppilaita. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Tiedustelut puh. 044-4294 899 ma-to klo 12.-16.00.

110302YTP PURPPURAT, LASTEN KUVATAITEEN TAITEEN PERUSOPETUS V (90 h + 10 h etätehtäviä)

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Ti 15.15–17.30

15.8.–21.11.2023, 9.1.–30.4.2024

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 169,00 €

Ryhmä tarkoitettu Purppurat-ryhmässä aiemmin opiskelleille. Mikäli opinto-paikkoja vapautuu, voimme ottaa vapautuneille paikoille uusia oppilaita. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Tiedustelut p. 044-4294 899 ma-to klo 12-16.

1104T81 HELMISET, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS I, RAUDASKYLÄ

Raudaskosken koulu, Raudaskoskentie 7

Ma 18.00–19.30

14.8.–20.11.2023,

8.1.–6.5.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 113,00 €

Lasten käsityön taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä tarjoaa lapsille monipuolisesti kokemuksia käsityöstä, muotoilusta ja teknologiasta. Tarkoitettu 7-9-vuotiaille. Käsityön opetus on kokemuksellista, tutkivaa ja oppilaan omaan

ilmaisuun kannustavaa. Opetuksella pyritään luomaan myönteistä suhtautumista käsin tekemiseen, tukemaan lapsen kasvua ja kehittämään sekä itsetuntemusta että käsityötaitoja elämyksellisellä tavalla. Lasta ohjataan eri materiaalien, tekniikoiden ja työkalujen turvalliseen käyttöön kokeilun, tekemisen ilon ja keksimisen avulla. Tiedustelut puh. 044-4294 899 ma-to klo 12.-16.00.

1104T83 AIVINAT, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS II

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ke 18.00–19.30

16.8.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 113,00 €

Käsityön taiteen perusopetuksen tarkoituksena on ruokkia luovuutta, kokeilunhalua ja innostaa ilmaisemaan itseään käsityön avulla. Käsityön opetuksessa tutustutaan monipuolisesti erilaisiin tekniikoihin ja materiaaleihin. Ryhmä on tarkoitettu 7-9-vuotiaille syksyllä 2022 aloittaville oppilaille. Kurssimaksu sisältää opetuksen materiaalit. Tiedustelut p. 044-4294899 ma-to klo 12-16.

1104T82 NEPPARIT, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS III

Raudaskosken koulu, Raudaskoskentie 7

Ma 15.30–17.45

14.8.–20.11.2023, 8.1.–6.5.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 169,00 €

Ryhmä tarkoitettu Nepparit-ryhmässä aiemmin mukana olleille. Mikäli paikkoja vapautuu, mukaan voidaan ottaa uusia oppilaita. Tiedustelut puh. 044-4294 899 ma-to klo 12.-16.00.

**UUSI
KURSSI**

1104T80 PELLAVAT, LASTEN KÄSIYÖN TAITEEN PERUSOPETUS VI

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ke 15.30–17.45

16.8.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 169,00 €

Käsityön taiteen perusopetuksen tarkoituksena on ruokkia luovuutta, kokeilunhalua ja innostaa ilmaisemaan itseään käsityön avulla. Ryhmä tarkoitettu Pellavat-ryhmässä aiemmin mukana olleille. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Tiedustelut p. 044-4294899 ma-to klo 12-16.

HISTORIA, YHTEISKUNTA JA TALOUS

130102 SUKUTUTKIMUKSEN UUSIA TUULIA-DIGIKIRKONKIRJOISTA GENEETTISEEN SUKUTUTKIMUKSEEN

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ke 12.00–13.30

4.10.–29.11.2023

Anne Ruuttula-Vasari

Kurssimaksu: 47,00 €

Kurssilla käymme läpi perinteisen sukututkimuksen perusteita, tutustumme arkistolähteisiin, digiaineistoon ja geneettiseen sukututkimukseen (DNA-testeihin).

329801 MAAILMAN PARANTAJAT, YHTEISKUNNALLINEN KESKUSTELURYHMÄ

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ti 10.00–11.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Hannu Isokoski

Kurssimaksu: 74,00 €

Yhteiskunnallinen keskusteluryhmä. Osallistujat päättävät itse ajankohtaiset keskusteluaiheet. Alustajat valitaan joko omasta ryhmästä tai ulkopuolelta pyydettyinä. Kurssi soveltuu jokaiselle yhteiskunnallisista asioista kiinnostuneelle.

TERVEYDENHOITO

830201 YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 17.00–18.30

11.10.–29.11.2023

Eeva Hannula

Kurssimaksu: 32,00 €

Kurssilla saat tietoa aivoterveysten edistämisestä, muistisairauksista ja niiden riskitekijöistä sekä saat käytännön vinkkejä ja toimintatapoja terveellisempään arkeen. Tunneilla opit tekemään paljon toiminnallisia ja kokemuksellisia aivoterveyttä tukevia harjoituksia. Kurssi pohjautuu Muistiliiton ja Keski-Pohjanmaan Muistiluotsin Aivoterveyslähettiläs -koulutukseen. Kurssin motto on: Ilon kautta aivoterveyttä!

UUSI
KURSSI

830202 NAURUA, IMPROA JA RENTOUTUMISTA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 17.00–18.30

24.1.–28.2.2024

Eeva Hannula

Kurssimaksu: 28,00 €

Opit nauramaan, hengittämään ja rentoutumaan naurujoogan keinoin. Opit naurun terveysvaikutuksia. Improvisaatiossa opetellaan hassuttelemaan, heittäytymään ja käyttämään mielikuvitusta. Tunnit lopetetaan ihanaan rentoutumiseen. Tällä kurssilla saat kepeyttä talven keskelle ja voimia kohti kevättä. Ota mukaan vesipullo ja makuualusta.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

830206 HÄTÄENSIAPUKURSSI 4 TUNTIA

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ke 9.00–12.00

20.9.2023

Aila Mäkisalo

Kurssimaksu: 44,00 €

Kelan hyväksymä 4h hätäensiapukurssi. Kurssin sisältö: auttamistoiminta onnettomuuksissa ja sairaskohtauksissa,

peruselvytys ja sydäniskurin käyttö, PPE+D, tajuttoman ensiapu, vierasesineen poistaminen hengitysteistä, suuret verenpuodot, sokki ja tapaturmien ehkäisy. Kurssilla tehdään aiheeseen liittyviä ensiapuharjoituksia. Kouluttajana on Kelan hyväksymä ensiapukouluttaja, sairaanhoitaja, ensiavun ja terveystiedon kouluttaja. Koulutuksesta saa ensiapukortin joka sisältyy koulutuksen hintaan.

MUSIIKKI

110102A MIESKUORO

Rahkolan koulu, Hakalahdenkatu 8
To 18.00–20.15

14.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Olena Mikhailova

Kurssimaksu: 66,00 €

Ylivieskan Mieskuoro kutsuu laulusta pitäviä miehiä joukkoonsa laulamaan! Esiintyvä ryhmä.

110103 VIIHDEKUORO LEIJAT

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2

Ma 18.00–20.15

28.8.–11.12.2023, 15.1.–20.5.2024

Jouko Kantola

Kurssimaksu: 66,00 €

Viihdemusiikin sekakuoro. Kuoroon haki-
jan vähimmäisvaatimus sävelmien omak-
sumiskyky korvakuulolta ja tyydyttävä
nuotinlukutaito. Ryhmään haetaan pää-
sykokeella. Kuoro toteuttaa kurssin keskei-
senä projektina Ultra Bran lauluista koos-
tettavan konsertin yhdessä The Saint Fish
Big Bandin kanssa.

110104 GOSPEL - LAULUYHTYE AGAPE

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2

To 18.30–20.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 44,00 €

Opit äänenkäyttöä ja saat laulaa

uudempia hengellisen musiikin kappalei-
ta nuorekkaassa ja kivassa porukassa.
Ohjelmisto koostuu kaksi- ja kolmiäänistä
sovituksista. Esiintyvä ryhmä.

110104Y RAUDASKYLÄN SEKAKUORO

Raudaskylän kr. opisto, Opistontie 4

Ke 16.45–19.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Olena Mikhailova

Kurssimaksu: 66,00 €

Perinteikäs alueellinen sekakuoro kutsuu
tavoitteellisesta kuorolaulusta kiinnostu-
neita miehiä ja naisia riveihinsä! Ohjelmis-
to koostuu pääosin hengellisestä kuoro-
musiikista. Esiintyvä ryhmä.

110105 VIRSIKUORO

Pyhän Kolminaisuuden kirkko, Kirkkotie 7
Ma 18.00–19.30

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 44,00 €

Kaikenikäisille Siionin virsien ystäville.
Laulamme neliäänisiä sovituksia. Esiin-
nymme messuissa ja tapahtumissa. Uudet
laulajat ovat tervetulleita!

110106 LAULUKUORO IKIVIHREÄT

Elämystalo Arterti/ Lämpio, Ratakatu 14
To 10.30–12.00

21.9.–30.11.2023, 11.1.–18.4.2024

Riikka Yli-Kotila

Kurssimaksu: 44,00 €

Tervetuloa laulamaan yhdessä. Laulamme
suomalaisia kansanlauluja sekä ikivihreitä
yksi-kaksiäänisesti.

110107 SENIORIEN LAULU JA SOITTORYHMÄ

Elämystalo Arterti/ Lämpio, Ratakatu 14
Ma 14.45–16.15

11.9.–13.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pekka Peltola

Kurssimaksu: 44,00 €

Lauellaan ja soitellaan yhdessä päivien
ratoksi ja iltojen iloksi. Esiintyvä ryhmä.

110108 YKSINLAULUKURSSI PAVAROTTI

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2
Ke 17.30–21.30
13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024
Kristiina Nietula

Kurssimaksu: 163,00 €

Yksinlaulukurssilla opit hengitys- ja laulu-
tekniikkaa ja kerrytät mielestäsi lauluoh-
jelmistoa. Viikoittaisen laulutunnin pituus
30min/henkilö. Etusija viime syksyn oppi-
lailla. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy
68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110109 YKSINLAULU VOICE

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2
Ti 16.30–19.00
12.9.–21.11.2023,
9.1.–16.4.2024

UUSI
KURSSI

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 250,00 €

Tahdotko oppia hallitsemaan paremmin
ääntäsi ja kehittyä eteenpäin laulajana?
Laulutunneilla opit hengitys- ja laulutek-
niikkaa ja voit valita lauluja oman kiin-
nostuksesi mukaan. Laulutunnin pituus
45min/henkilö. Yksilöopetuksen kurssi-
maksu: syksy 104e + kevät 146e. KAUSI-
KORTTI EI KÄY.

110110 YKSINLAULU CLASSICAL

Toimipaikka avoin
Ke 15.00–20.00
13.9.–22.11.2023,
11.1.–24.4.2024

UUSI
KURSSI

Hannariina Tölli

Kurssimaksu: 250,00 €

Kurssilla opit klassisen laulun perustek-
niikkaa (äänenmuodostus ja hengitystek-
niikka) yksilölliset toiveesi ja tavoitteesi
huomioiden. Kurssi sopii niin aloittelijoille,
kuin pidemmällä oleville lauluharrastajille.
Laulutunnin pituus 45 min/henkilö. Yksilö-
opetuksen kurssimaksu: syksy 104e + ke-
vät 146e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110111 YKSINLAULUKURSSI CELINE

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2
Ke 18.35–20.50
13.9.–15.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 110,00 €

Kurssilla pääset vahvistamaan kevyen
musiikin tyylin laulutekniikkaasi ja laula-
maan mielikappaleitasi pianosäestyksellä.
Samalla saat matalan kynnyksen esiin-
tymiskokemusta ryhmän kesken. Saat
ohjausta laulujen ja sävellajin valinnassa
sekä pääset harjoittelemaan mikrofoniiin
laulamista. Aloitamme yhteisellä äänenä-
vauksella. Tavoitteena valmistaa kevääksi
pienimuotoinen luokkakonsertti talven ai-
kana harjoitelluista lauluista.

110112 ILOA KARAOKELAULUSTA

Ylivieskan Karaokekerhon tila, Ratakatu 2
To 17.30–20.30
21.9.–16.11.2023, 18.1.–14.3.2024

Anne Ahola

Kurssimaksu: 202,00 €

Tule nauttimaan laulamisesta valmiiden
taustojen säestyksellä! Opit oman äänen
käyttöä ja uusia lauluja. Kurssilla käytössä
tietokonepohjaiset ammattilaiskaraoke-
levyt. Vasta-alkajille ja pitkään harrasta-
neille. Tule rohkeasti mukaan! Laitevuokra
sisältyy kurssimaksuun. Järjestetään yh-
teistyössä Ylivieskan karaokekerhon kans-
sa. HUOM. KAUSIKORTTI EI KÄY!

110114 VIHDEORKESTERI SELVÄT SÄVELET

Elämystalo Arteri/ Lämpiö, Ratakatu 14
La 12.00–18.00
9.9.–2.12.2023, 13.1.–18.5.2024

Keijo Nivala

Kurssimaksu: 66,00 €

Viihdeorkesteri Selvät Sävelet on esiinty-
vä ryhmä, jolla on vuoden aikana useita
konsertteja sekä useita solisteja. Orkesteri
soittaa orkesterille tehdyistä sovituksista,
joten hyvä nuotinlukutaito on edellytykse-
nä orkesterissa soittamiselle. Orkesterin

partituurit, stemmat ja muu aineisto ovat Dropboxista, josta oma harjoittelu kotona tapahtuu helposti.

110119 KANTELEERYHMÄ

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ma 10.30–12.00

18.9.–27.11.2023

Riikka Yli-Kotila

Kurssimaksu: 29,00 €

Kanteleryhmä on suunnattu aloittaville kanteleensoittajille. Voit tulla ryhmään pienkanteleella (5-11-kielisellä) tai isomalla (36-kielisellä) soittimella. Opettellemme kanteleensoittotekniikan alkeet sekä harjoitteleme ryhmässä soittamista ja toisten kuuntelemista. Jos sinulla ei ole vielä soitinta voit kysellä vuokrasoitinta opettajalta.

110122 KANTELEYHTYE KAARNA

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ke 18.45–19.30

20.9.–15.11.2023, 10.1.–13.3.2024

Riikka Yli-Kotila

Kurssimaksu: 33,00 €

Kanteleyhtye Kaarna -yhtyeessä soitamme koneistokanteleita. Tarvitset perussoittotaidon ja nuotinlukutaidon. Kysy lisätietoja opettajalta. Esiintyvä ryhmä. Järjestetään yhteistyössä Ylivieskan seudun musiikkiopiston kanssa.

110120 QUATTRO DI BOTHNIA

Kulttuurikeskus Akustiikka, Koulukatu 2 B

Ma 18.45–21.00

4.9.–27.11.2023, 15.1.–20.5.2024

Tomi Luimula

Kurssimaksu: 66,00 €

Esiintyvä, alueellinen puhallinorkesteri. Orkesteri esiintyy juhlatilaisuuksissa ja toimii yhteistyössä alueen muiden puhallinorkesterien kanssa. Soittajia Kala- ja Pyhäjokilaaksojen kunnista. Järjestetään yhteistyössä Ylivieskan seudun musiikkiopiston kanssa. Oma soitin mukaan. Esiintyvä ryhmä.

UUSI
KURSSI

110121 THE SAINT FISH BIG BAND

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,

Mäntytie 2

Ma 18.45–21.00

21.8.–18.12.2023, 8.1.–27.5.2024

Jouko Kantola

Kurssimaksu: 66,00 €

Perinteinen ja moderni Big Band. Opiskelijalta edellytetään nuotinlukutaitoa ja oman soittimen hallintaa kaikissa sävellajeissa. Oma soitin tulee olla. Esiintyvä ryhmä.

110123 ILTATÄHTI-ORKESTERI

Elämystalo Arteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ma 13.00–15.15

11.9.–13.11.2023, 15.1.–22.4.2024

Keijo Nivala

Kurssimaksu: 66,00 €

Iltatähti-orkesteri soittaa lähinnä vanhaa tanssimusiikkia. Myös ns. korvakuulolla soittajat voivat liittyä tähän kokoonpanoon. Orkesteri käy sopimuksen mukaan esiintymässä mm. palvelukodeissa ja vastaavissa.

110124 NAISBÄNDI IRONIA

Raudaskosken koulu musiikkilkl,

Raudaskoskentie 7

Ma 18.45–21.00

11.9.–13.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Mikko Koivu

Kurssimaksu: 66,00 €

Esiintyvä naisten rock-bändi. Kurssi täynnä, ilmoittaudu varalle.

110125 MUMMOKÖÖRI

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ti 10.30–12.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Riikka Yli-Kotila

Kurssimaksu: 44,00 €

Mummokööri on musiikkiryhmä, joka on tarkoitettu musiikkiharrastuksesta kiinnostuneille naisille. Jos haluat opetella soittamaan eri soittimilla ja laulamaan yhdessä tämä ryhmä on sinulle. Soittimia löytyy paikanpäältä, omaa ei tarvitse heti hankkia. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Esiintyvä ryhmä.

110126 MIESKÖÖRI

YMP:n tilat, Kotirannantie 8

Ke 10.30–12.00

20.9.–29.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Riikka Yli-Kotila

Kurssimaksu: 44,00 €

Mieskööri on musiikkiryhmä, joka on tarkoitettu musiikkiharrastuksesta kiinnostuneille miehille. Jos haluat opetella soittamaan eri soittimilla yhdessä tämä ryhmä on sinulle. Soittimia löytyy paikanpäältä eli omaa ei tarvitse heti hankkia. Nuotinlukutaito ei ole välttämätön. Esiintyvä ryhmä.

UUSI
KURSSI

suomeksi ja kuulemaan maan perinteistä ja musiikkijuhlista.

Ласкаво просимо на курси української пісні! Ви зможете познайомитися та спілкуватися зі співвітчизниками та фіннами, які цікавляться українською культурою, в творчій дружелюбній атмосфері. Співаймо з дитинства знайомі пісні разом! Приходьте до нас зі своїми друзями!

110134 SAKSOFONINSOITTO YKSILÖOPETUS

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2

Pe 16.00–20.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024

Eveliina Kippo

Kurssimaksu: 163,00 €

Opit soittotekniikkaa ja ohjelmistoa omasta lähtökohdastasi käsin. Sopii aloittelijoille ja aiempia taitoja verestävälle soittajille. Soittoaajat sovitaan opettajan kanssa alkusyksyllä. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min. Oma soitin mukaan. KAUSIKORTTI EI KÄY.

UUSI
KURSSI

110127 ÄÄNENTOISTOKURSSI

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Pe 18.00–21.00, La 12.00–15.00

26.–27.4.2024

Mikko Koivu

Kurssimaksu: 34,00 €

Opit pystyttämään äänentoistolaitteet bändille harjoituksiin tai pienelle keikalle. Harjoitellaan tunnistamaan kaapelit, liitännöt ja opetellaan perinteisen audiomiksauspöydän käyttöä. Osallistuminen ei vaadi aiheen aiempaa tuntemusta.

LYHYT-
KURSSI

110136 HARMONIKANSOITTO RYHMÄOPETUS

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ti 19.15–20.45

12.9.–28.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Janne Lindgren

Kurssimaksu: 44,00 €

Harmonikkaryhmässä soitetaan monipuolisesti eri musiikkityylejä; sekä harmonikkakappaleita, että tanssikappaleita. Tule kokemaan yhdessä soittamisen iloa, oma soitin mukaan. Esiintyvä ryhmä.

110129 RAUTALANKABÄNDI WIRES

Rannan koulu, Lampintie 23

Ma 16.30–18.00

11.9.–13.11.2023, 8.1.–15.4.2024

Pekka Peltola

Kurssimaksu: 44,00 €

Tällä kurssilla opit bändisoittimien perustaidot kitarasta, bassosta, rummuista, laulusta ja syntikasta. Esiintyvä ryhmä.

110133 UKRAINALAINEN MUSIIKKI TUTUKSI/Пісенна культура України

Rahkolan koulu, Hakalahdenkatu 8

To 16.30–18.00

14.9.–9.11.2023

Olena Mikhailova

Kurssimaksu: 31,00 €

Kurssi on suunnattu ukrainalaisille ja suomalaisille, joita kiinnostaa tutustua ukrainalaiseen laulu- ja musiikkikulttuuriin. Pääset laulamaan lauluja ukrainaksi sekä

UUSI
KURSSI

110137 HARMONIKANSOITTO YKSILÖOPETUS

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14

Ti 15.45–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Janne Lindgren

Kurssimaksu: 163,00 €

Opit harmonikan käsittelyä, soittotekniikkaa ja musiikinteoriaa lähtötasosi

huomioiden. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min. Etusija viime vuoden oppilailla. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110138 KITARAYHTYE JATKO

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka, Mäntytie 2

Ti 16.15–17.45

12.9.–14.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Mikko Koivu

Kurssimaksu: 63,00 €

Harjaannutat kitaransoiton perustaitoja; kompeja ja sointuotteita. Opit alkeita myös muista bändisoittimista; kuitenkin rummut, basso ja koskettimet.

110139 KITARANSOITON YKSILÖOPETUS

Kaisaniemen koulu NÄYTTÄMÖ, Mäntytie 2
To 17.00–20.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Petri Ylitalo

Kurssimaksu: 163,00 €

Opit soittotekniikkaa ja nuotinlukua lähtötasosi ja mieltymystesi mukaan. Eri musiikki- ja soittotyylit tulevat tutuiksi. Sähkökitaran kanssa myös vahvistimet ja efektit kuuluvat osana opiskeluun. Voit keskittyä joko akustiseen tai sähkökitaraan, mutta myös molempien soitto on mahdollista. Sopii kaikentasoisille soittajille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e+kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY. Vaikka kurssi olisi täynnä, kannattaa ilmoittautua varasijalle, josta otamme uusia oppilaita vapautuville paikoille!

110140 SÄHKÖBASSONSOITTO YKSILÖOPETUS

Kaisaniemen koulu NÄYTTÄMÖ, Mäntytie 2
Ke 17.00–20.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Lauri Vuolteenaho

Kurssimaksu: 163,00 € Lukukausierät:
(Kurssimaksu, syksy: 81,50 €, Kurssimaksu,

kevät: 81,50 €)

Tule oppimaan sähköbasson soittotekniikkaa, bassolinjojen suunnittelua ja nuotinlukua lähtötasosi huomioiden. Viikoittaisen soittotunnin pituus 30 min Sopii kaikentasoisille soittajille. Etusija viime vuoden oppilailla. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110146 AIKUISTEN PIANONSOITTO YKSILÖOPETUS PÄIVÄ

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ti 12.00–15.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 163,00 €

Opit soittamaan pianonnoteista kahdella kädellä tai säestämään lauluja sointumerkeistä. Sopii aloitteleville ja aiemmin soittaneille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e+kevät 95e. Etusija viime vuoden oppilailla. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110148 PIANO/URUT YKSILÖOPETUS SUVANTO

Suvannon kappeli, Renssulantie 12
Ma 16.00–19.30

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Eeva Korhonen

Kurssimaksu: 163,00 €

Opit klassisen musiikin kappaleiden soittoa joko pianolla tai uruilla. Sopii myös Sinulle, joka haluat verestää kauan sitten unohdettuja taitoja. Viikoittainen soittotunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e + kevät 95e. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110151 PIANONSOITTO NUORILLE JA LAPSILLE YKSILÖOPETUS

Rahkolan koulu, Hakalahdenkatu 8
Ma 16.30–19.45

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Jasmin Rankinen

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Halutessasi voit opiskella myös laulujen vapaasäestystä soinnuilla. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Viikoittainen soittoaika 15 min per oppilas. Aloittaville lapsioppilaille suositellaan Pianon Avain Aapinen kirjaa tai muuta alkeispianokirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110152 PIANO YKSILÖOPETUS KIVIOJA

Kiviojan koulu, Kiviojantie 16

Pe 14.00–16.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja halutessasi vapaata säestystä. Sopii aloitteleville sekä jatkaville soittajille. Viikoittainen soittoaika 15min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja koulun oppilailla. Aloittaville suositellaan Pianon Avain Aapinen -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110153 PIANO YKSILÖOPETUS KATAJA

Katajan koulu, musiikkikl., Katajantie 23

Ma 14.45–17.45

11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja halutessasi vapaata säestystä. Sopii aloitteleville sekä jatkaville soittajille. Viikoittainen soittoaika 15min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja koulun oppilailla. Aloittaville suositellaan Pianon Avain Aapinen -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110156 PIANO YKSILÖOPETUS RANTA

Rannan koulu, Lampintie 23

Ke 14.30–16.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja Rannan koulun oppilailla. Soittokirjoista suositellaan Pianon Avain -sarjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110157 PIANO YKSILÖOPETUS NIEMELÄ

Niemelän koulu, Niemelänkyläntie 353

To 14.30–16.45

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Jaana Yrttiaho

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja Niemelän koulun oppilailla. Viikoittainen soittoaika 15 min/oppilas. Aloittavalle suositellaan Pianon Avain Aapinen -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110160 PIANO YKSILÖOPETUS RAUDASKYLÄ

Raudaskosken koulu, Raudaskoskentie 7

Ti 15.00–18.15

12.9.–5.12.2023, 9.1.–16.4.2024

Päivi Aho

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisilla ja Raudaskosken koulun oppilailla. Viikoittainen soittoaika 15 min per oppilas. Aloittaville lapsioppilaille suositellaan Pianon Avain Aapinen kirjaa tai muuta alkeispianokirjaa.

110162 PIANO YKSILÖOPETUS VÄHÄKANGAS

Vähäkankaan koulu, Vähäkankaantie 624

Ti 13.45–15.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Minna-Liisa Saastamoinen

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa.

110179 VIULUNSOITTO YKSILÖOPETUS

Päivärinnan koulu, Koulukatu 2
Ma 14.30–17.00
11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024
Mariiana Dikanarova
Kurssimaksu: 163,00 €

Opit klassisen viulunsoiton tekniikkaa ja ohjelmistoa omasta lähtökohdastasi käsin. Sopii aloittelijoille ja aiempia taitoja verestävälle soittajille. Viikoittainen soitto-tunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soitto-tunnin pituuden mukaan: 15 min: syksy 33e + kevät 46e. 30 min: syksy 68e + kevät 95e. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Oma viulu mukaan. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110182 AIKUISTEN UKULELERYHMÄ SOLEADOS

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2
Ke 17.30–18.30
13.9.–15.11.2023, 10.1.–10.4.2024
Jaana Yrttiaho
Kurssimaksu: 44,00 €

Harjoittemme soitukomppauksella lauluja sekä soitamme helppoja melodioita. Ohjelmistossa popkappaleista kansanlauluihin. Oma soitin mukaan. Esiintyvä ryhmä.

110192 MUSIIKINTEORIAN PERUSTEET

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2
Ti 19.40–20.25
19.9.–31.10.2023
Mikko Koivu
Kurssimaksu: 21,00 €

Opit seuraamaan nuottikuvaa ja rytmejä nuottiesimerkkien ja helppojen harjoitusten avulla. Musiikin harrastaja; soittaja tai laulaja, hyödyt varmasti tästä kurssista.

110192K MUSIIKINTEORIAN PERUSTEET JATKOKURSSI

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2
Ti 19.40–20.25
6.2.–19.3.2024
Mikko Koivu
Kurssimaksu: 21,00 €

Opit seuraamaan nuottikuvaa ja rytmejä nuottiesimerkkien ja helppojen harjoitusten avulla. Jatkoa syksyn kurssille.

LYHYT-
KURSSI

110197 YMK BÄNDI

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2
Ma 16.00–18.15
11.9.–20.11.2023, 8.1.–22.4.2024
Mikko Koivu
Kurssimaksu: 66,00 €

Iskelmä/tanssimusiikkipainotteinen esiintyvä ryhmä. Juha Tapiosta Kari Tapioon kautta Laila Kinnuseen.

110198 BÄNDI-KOKEMATTOMAT

Kaisaniemen koulu, musiikkiluokka,
Mäntytie 2
Ti 18.00–19.30
12.9.–21.11.2023, 9.1.–9.4.2024
Mikko Koivu
Kurssimaksu: 63,00 €
Rytmimusiikin eri tyylilajeja soittava bändi.

110199 ESIINTYMINEN KAUSTISEN KANSANMUSIIKKIJUHLILLA

1.–31.7.2024
Riikka Yli-Kotila
Kurssimaksu: 21,00 €

Teemme esiintymisretken Kaustisen kansanmusiikkijuhlille kesällä 2024. Esitämme Kaustisella talven aikana harjoittelemaamme ohjelmistoa. Ennen esiintymistä on harjoitusesiintyminen sekä esiintymispäivänä päiväretki Kaustiselle.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Kielikurssimme on sijoitettu eurooppalaisen viitekehysten taitotasojen (A1-C2) alle, jotta oman tason kieliryhmän löytäminen olisi helpompaa. Tutustu alla oleviin taitotasoihin ennen kuin valitset kurssi. Lisätietoa löydät myös Internetistä, esim. Europass-sivulta.

Alkeistaso (A1)

Vasta-alkajille tarkoitettu kurssi. Tällä tasolla olevilla kursseilla opit kertomaan itsestäsi, selviytymään yksinkertaisista keskustelu- ja asiointitilanteista. Opiskelutavat lausekerakenteet ovat yksinkertaisia ja sanasto liittyy lähiympäristöön. Harjoiteltavat kielenkäyttötilanteet ovat konkreettisia ja myös ne liittyvät välittömästi ympäristösi. Opistossamme kahden viikkotunnin kurssilla tällä tasolla opiskellaan vähintään n. 1-2 vuotta.

Kehittyvä peruskielitaito (A2)

A2-tasolla selviydyt jo kielenkäyttötilanteista, jotka yhä liittyvät omaan jokapäiväiseen elämäsi ja toimintaasi, esim. matkoilla. Osaat kertoa lyhyesti itsestäsi ja lähipiiristäsi, selviydyt ennakoitavista asiatilanteista, ymmärrät pääpiirteissään esim. ravintolan ruokalistan, aikataulut, opasteet jne. Puhutun viestin ymmärtäminen vaatii usein toistoa, mutta kun aihe on tuttu tai tilanteesta pääteltävissä, ymmärrät hitaasti ja selvästi puhuttua kieltä. Ääntämisestäsi on ymmärrettävää, vaikka ääntämisvirheitäkin esiintyy. Osaat myös kirjoittaa lyhyitä arkisia viestejä. Kahden viikkotunnin kurssilla opiskelevilla tämän tason opinnot sijoittuvat yleensä opiskeluvuosille 3-5.

Peruskielitaito (B1)

Tällä tasolla ymmärrät selkeästi puhuttua yleiskieltä, mikäli aihe liittyy tuttuun asiaan tahi yleistietoon. Osaat ilmaista itseäsi jokseenkin vaivattomasti myös

uusissa tilanteissa, pitää keskustelua yllä ja ymmärrät tilanteen mukaisen kielenkäytön vaatimuksen (esim. kohteliaisuus). Kielenkäyttötilanteet laajentuvat vähitellen monipuolisempiin kokonaisuuksiin. Pystyt puhumaan tutuista aiheista suhteellisen laajasti, vaikka puheessasi onkin vielä taukoja ja epäröimistä, samoin kielioppivirheitä. B1-taso on työelämässä toimimisen ja vieraalla kielellä opiskelun minimitasona.

Itsenäinen kielitaito (B2)

Tällä tasolla ymmärrät yleiskielistä puheetta useimmissa sosiaalisen elämän, työelämän ja koulutuksen tilanteissa. Pystyt hahmottamaan tarvittaessa yhteen kuulemasi laajan keskustelun tai esityksen keskeisen sisällön. Puheesi on sujuvaa ja pystyt melko vaivattomasti keskustelemaan yllättävissäkin tilanteissa. Kykenet perustellen esittämään mielipiteitäsi ja käsittelemään ajankohtaisia aiheita selkeästi ja luontevasti tilanteeseen sopivalla tavalla. Osaat käyttää kielen rakenteita ja sanastoa monipuolisesti. Taitotasoa on työelämän sujuva kielitaito ja vastaa lukiopetoksen kieltenopetuksessa laajan oppimäärän päättötasoa.

Taitajan kielitaito (C1)

Tällä tasolla ymmärrät jo vaivattomasti keskusteluja, luentoja, esityksiä, voit lukea ammatillista materiaalia jne. myös silloin, kun puhe ei ole yleiskielistä eikä selkeästi jäsenneiltyä eikä aihepiiri ole ennestään tuttu. Tunnistat merkitys- ja tyyllivaihteita niin puheessa kuin tekstissäkin. Pystyt ilmaisemaan itseäsi spontaanisti, sujuvasti ja tilanteeseen sopivalla tavalla sekä sosiaalisissa että ammatillisissa yhteyksissä. Sanaston ja kielen rakenteiden hallinta on niin laajaa, että satunnaiset puutteet ja virheet rajoittavat ilmaisuasi vain harvoin.

120109 FINNISH FOR BEGINNERS / SUOMEN ALKEISKURSSI ULKOMAALAISILLE

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
To 17.00–18.30



14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Paula Ahola

Kurssimaksu: 79,00 €

Learn Finnish language & culture through practical everyday situations and basic vocabulary. Grammar and conversation exercises. Tutustutaan suomen kieleen ja kulttuuriin arkipäivän tilanteiden ja perustanaston avulla. Kieliopin lisäksi keskusteluharjoituksia. Kirja: Oma Suomi 1 (uusi painos). Skill level / taitotaso: A1. Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeuteuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteli-avustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

120110 FINNISH CONVERSATION AND COFFEE / SUOMEN Keskustelu JA KAHVILA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
To 18.30–20.00



14.9.–23.11.2023, 11.1.–28.3.2024

Paula Ahola

Kurssimaksu: 84,00 €

The first time you will get to know the group and then you will be given materials to read, which we will discuss in the following times. Tea and coffee are available during the course. Ensimmäisellä kerralla tutustut ryhmään ja sitten saat luettavaksi materiaaleja, joista seuraavilla kerroilla keskustelemme. Kurssilla tarjolla teetä ja kahvia. Skill level / taitotaso: B1-B2.

120300 ENGLANNIN KIELIKAHVILA - EASY ENGLISH AND COFFEE

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3



Ti 9.30–11.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lucia Pavlovics

Kurssimaksu: 79,00 €

Welcome to talk in English by a cup of coffee. We meet once a week and chat about the big and small things in life. Feel free to share your stories, ideas and practice English language. Nice exercises and topics. We will speak both English and Finnish. Skill level B2-C1.

120312 GOOD EVENING - ENGLISH CONVERSATION

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ke 19.50–21.05



13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Lucia Pavlovics

Kurssimaksu: 64,00 €

Welcome to our English conversation group. We handle issues related to everyday life, work and rest, traveling and family, hobbies and so much more. You can suggest new topics and do exercises in pairs and small groups. If you understood this, you are perfectly suitable for this course. :) Skill level B2-C1.

120404 WIR SPRECHEN DEUTSCH - SAKSAN Keskustelukurssi

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ti 16.05–17.20



12.9.–22.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Lucia Pavlovics

Kurssimaksu: 64,00 €

Herzlich willkommen zum Sprachkurs auf Deutsch in angenehmer Atmosphäre! Der Kurs enthält verschiedene aktuelle Themen rund um das deutsche Kulturwissen. Während des Kurses werden wir auch eigene vorgeschlagene Themen und Interessen besprechen. Erforderlich sind gute Grundkenntnisse in der deutschen Sprache. Kenntnisstand B2-C1. Tervetuloa keskustelemaan saksaksi mukavassa ilmapiirisä! Kurssi sisältää runsaasti Saksan kulttuurintuntemukseen liittyviä ajankohtaisia aiheita. Kurssin aikana käsittelemme myös yhdessä ryhmän kanssa sovittuja teemoja. Vaatii saksan kielen hyvän perustason hallinnan. Taitotaso B2-C1.

120601 VENÄJÄN ALKEET 2

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ti 17.30–19.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Tatiana Kirillova

Kurssimaksu: 74,00 €

Harjoitteleme venäjän käyttöä arkielämän tilanteissa. Opimme kertomaan perusasian itsestä ja perheestä. Harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti. Oppikirja: Kafe Piter 1. Taitotaso A1.



sanontojen kautta. Harjoitellaan matkailuun liittyviä puhetilanteita. Tutustutaan monipuolisesti sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan kulttuuriin ja elämänmenoon. Oppikirja on uudistettu, vihreä Buenas Migas 1 (Finn Lectura). UUSI PAINOS. HUOM! Vanha kirja ei käy. Taitotaso: A1.

120603 VENÄJÄÄ LAPSILLE

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 16.20–17.50

20.9.–29.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Tatiana Kirillova

Kurssimaksu: 74,00 €

Kurssi sopii lapsille, joiden äidin- tai kotikieli on venäjä. Kurssilla luemme, laulamme, näyttelemme, leikimme ja teemme ikätasolle sopivia kirjallisia tehtäviä. Opetuskieli on venäjä. Taitotaso: A1.



120700 MUCHO GUSTO - ESPANJA 3

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.15–19.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Lucia Pavlovics

Kurssimaksu: 77,00 €

Opit espanjan alkeet, perussanaston, ääntämisen ja espanjalaisen kulttuurin tärkeimmät piirteet. Ääntämisharjoituksia, paritehtäviä ja arkielämän tilanteiden puheharjoituksia. Tervetuloa tutustumaan kiehtovaan kieleen! Oppikirjana Buenas Migas 1., kertaamme opiskelijoiden toiveiden mukaan ja jatkamme kappaleesta 10. Taitotaso: A2.



120605 VENÄJÄÄ EDISTYNEILLE - JATKOKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.00–19.30

20.9.–29.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Tatiana Kirillova

Kurssimaksu: 74,00 €

Jatkokurssi noin 5-6 vuotta venäjää kansalaisopistossa opiskelleille, myös uudet oppilaat ovat tervetulleita. Kurssin alussa kerrataan aiemmin opittua. Tehdään paljon suullisia harjoituksia pareittain ja ryhmänä. Taitotaso A2-B1.



120702 ESPANJA 4-5

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 16.30–18.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Marja Myllylä

Kurssimaksu: 76,00 €

Opit lisää espanjan sanastoa, ilmaisia, uusia rakenteita ja itsenäistä kielen käyttöä. Arkielämän tilanteiden puheharjoituksia. Tutustumme myös monipuolisesti sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan kulttuuriin ja elämänmenoon. Sopii esim. kansalaisopistossa 4 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirjana Buenas Migas 2. Jatkamme kertauksen jälkeen kappaleesta 11. Taitotaso: B1.



120701 ESPANJA 1

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 19.40–21.10

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Marja Myllylä

Kurssimaksu: 76,00 €

Aloitetaan espanjan opiskelu leppoisasti aivan alusta. Tutustutaan uuteen kulttuuriin ja kieleen ääntämisen, tervehdyksen ja jokapäiväisten



120703 ESPANJA 7

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ke 18.05–19.35

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Marja Myllylä

Kurssimaksu: 76,00 €



Opit lisää espanjan sanastoa, ilmaisia, uusia rakenteita ja itsenäistä kielen käyttöä. Jatkamme käytännön aihepiireissä, jotka ovat hyödyllisiä niin matkailijoille kuin myös intohimoisille espanjan harrastajille. Tavoitteena on vahvistaa suullista kielitaitoa ja kuullun ymmärtämistä, rikkaita sanavarastoa ja laajentaa kieliopirakenteiden tuntemusta. Tutustumme myös monipuolisesti sekä Espanjan että Latinalaisen Amerikan kulttuuriin ja elämänmenoon. Sopii esim. kansalaisopistossa 5 vuotta espanjaa opiskelleille. Oppikirja: Buenas Migas 3. Aloitamme kertauksen jälkeen kappaleesta 6. Taitotaso: B2.

120705 CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ke 16.30–18.00
20.9.–15.11.2023, 17.1.–13.3.2024
Edgar Gonzalez Morales
Kurssimaksu: 61,00 €
¡Hablemos español! Para hablar y entender un idioma tenemos que practicarlo, en este curso de conversación vas a platicar con un nativo y mejorar tu español en un ambiente agradable y de confianza. Si ya tienes las bases generales anímate a que juntos hagamos que el español sea para ti cada vez más natural. Nivel de competencia: B1-B2.



120800 ITALIA 3

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ti 19.05–20.35
12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024
Lucia Pavlovics
Kurssimaksu: 77,00 €
Tervetuloa italian kurssille. Sukella ihanan ja kiehtovan italian kieleen ja kulttuuriin, opi ääntämään sanat ja kertomaan perusasiat itsestäsi. Etenemme ryhmän tahdissa ja nautimme opiskelusta. Kurssilla jatkamme viime vuoden opintoja. Kirja: Si parte 1. Taitotaso A1-A2.



120801 ITALIAN JATKOKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ti 17.30–19.00
12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024
Lucia Pavlovics
Kurssimaksu: 77,00 €
Tervetuloa ihanan ja kiehtovan italian kielen opiskeluun! Jatkokurssi on suunnattu italiaa n. 7 vuotta kansalaisopistossa opiskelleille. Etenemme ryhmän yhteisen tason mukaan ja kertaamme opittua. Oppikirjana In Piazza 1, kertauksen jälkeen jatkamme opintoja. Taitotaso B1-B2.



129860 UKRAINAN ALKEISKURSSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ma 18.00–19.30
18.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024
Kateryna Brytiuk
Kurssimaksu: 79,00 €
Tämä kurssi sopii kaikille. Aikaisempaa kokemusta kielenoppimisesta ei tarvitse olla. Tällä kurssilla tutustumme ukrainan aakkosiin, opimme kertomaan itsestämme, perheestä, luomaan tavallisia dialogeja, kertomaan ammatistamme, harrastuksistamme jne. Tunneilla tutustumme ukrainalaiseen kulttuuriin, kuuntelemme ukrainalaisia lauluja. Kurssilla käytetään opettajan valmistamaa materiaalia. Taitotaso: A1.



129870 KARJALAN KIELI (LIVVI) JA KULTTUURI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ke 18.00–19.30
13.9.–22.11.2023, 10.1.–3.4.2024
Eila Markkinen
Kurssimaksu: 79,00 €
Karjalan kielen ja kulttuurin kurssi sopii sinulle, joka haluat opiskella yhtä kielen päämurteista (livvi) ja tutustua samalla rikkaaseen karjalaiseen kulttuuriin. Tällä kurssilla harjoittelet kieltä monipuolisilla yksilö- ja ryhmäharjoituksilla ja opit käyttämään sitä keskeisissä arkisissa tilanteissa. Sisältöteemoina mm. perhe, koti, työ ja harrastukset, ostoksilla, ruokailu, terveys,

UUSI
KURSSI

vierailulla, juhat. Kielen opiskelussa tutustut samalla myös monipuoliseen, rikkaaseen karjalaiseen kulttuuriin. Kurssin jälkeen ymmärrät perustason puhuttua kieltä ja helpotajuisia tekstejä, selviät yksinkertaisissa puhetilanteissa sekä osaat kirjoittaa lyhyitä tekstejä ja peruskielioppia. Kurssilla käytetään opettajien tekemää opetusmateriaalia ja verkkolinkkejä. Taitotaso: A1.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110201 AAMUVIRKUT

Elämystalo Artteri/ Teatteri, Ratakatu 14
Ti 9.00–12.15, To 9.00–12.15
12.9.–15.12.2023, 9.1.–23.2.2024
Matti Juntunen
Kurssimaksu: 73,00 €

Iloista teatterintekemistä Sinulle, jolle sopivat arkaamun harjoitusajat. Aamuvirkut on ”varttuneiden” esiintyvä teatteriryhmä, joka kokoontuu nimensä mukaisesti aamupäivisin. Aikaisempaa näyttämökokeemusta ei tarvitse olla, kiinnostus teatterin tekemiseen ja sitoutuminen näytelmän valmistamiseen riittää. Lukuvuoden aikana tutustutaan teatterin eri osa-alueisiin ja valmistetaan esitys keväälle 2024. Kevään aikataulu sovitaan yhdessä ryhmän kanssa, varauduthan muutoksiin!

110204 VALOPILKKU – NUORTEN TEATTERIRYHMÄ

Elämystalo Artteri/ Teatteri, Ratakatu 14
Ke 16.15–19.30
13.9.–29.11.2023, 10.1.–24.4.2024
Matti Juntunen
Kurssimaksu: 73,00 €

Kiinnostaako sinua näytteleminen ja teatterin tekeminen? ValoPilkku on lasten ja nuorten esiintyvä teatteriryhmä, joka sopii teatterin aloittelijoille ja jo kokemusta omaaville 10-vuotiaista ylöspäin. Ryhmässä opitaan niin näyttelemistä ja teatteriesityksen valmistamista kuin myös

yleisiä vuorovaikutus- ja esiintymistaitoja. Lukuvuoden aikana tutustutaan teatterin eri osa-alueisiin ja valmistetaan esitys keväälle 2024.

110208 YTY - KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Teatteri, Ratakatu 14
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
16.9.–11.11.2023, 13.1.–17.3.2024
Tanja Kupiainen
Kurssimaksu: 73,00 €

Näyttämötyön kurssi, johon ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin pitempäänkin harrastaneet. Teksti valitaan yhdessä, osallistujia kuunnellen. Voit ottaa suuremman haasteen ja harpata harrastuksessasi eteenpäin tai tulla kokeilemaan teatterin tekemistä pienemmässä tehtävässä. Voit myös osallistua puvustuksen tai lavastuksen suunnitteluun ja toteutukseen, mikäli tunnet kiinnostusta niihin. Esiintyvä kurssi. Ryhmä aloittaa jo syyslukukaudella.

110214 ILOSET - ERITYISTEN TEATTERIRYHMÄ

Elämystalo Artteri/ Teatteri, Ratakatu 14
Ti 16.30–18.00
26.9.–5.12.2023, 9.1.–25.4.2024
Eeva Hannula, Helena Pudas, Maritta Pälli
Kurssimaksu: 68,00 €

Tämä kurssi on erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille tarkoitettu teatteri-ilmaisen kurssi. Kurssilla opitaan ilmaistaitoa, vuorovaikutustaitoja, esiintymistä ja teatteriesityksen valmistamista teatterin keinoin. Tervetuloa vanhat ja uudet opiskelijat mukaan. Yhdessä teemme iloista teatteria! Kurssimaksu korvataan opintotaseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoteteliin oikeutetuille henkilöille. Opintotaseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintotaseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

110221 NIEMELÄN KESÄTEATTERI

Niemelän koulu, Niemelänkyläntie 353

Ma 18.00–21.00, La 12.00–16.00

29.1.–27.5.2024

Matti Juntunen

Kurssimaksu: 85,00 €

Perinteikäs Niemelän kesäteatteri valmistaa esityksen kesälle 2024. Lämpimästi tervetuloa mukaan kaikki näyttämises-tä ja muista teatterin tehtävistä kiinnos-tuneet! Aiempaa kokemusta ei vaadita, kurssi sopii kaikille 16-vuotiaista ylöspäin.

130203A ILOA JA ROHKEUTTA KIRJOITAMISEEN

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Pe 18.00–20.15,

La 10.00–13.00

22.9.–21.10.2023

Sari Keskimaa

Kurssimaksu: 27,00 €

Oletko aina halunnut kirjoittaa, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Onko sinulla meneil-lään kirjoitustyö, johon kaipaisit uutta pot-kuu? Tai haluatko vain kirjoittaa omaksi iloksesi? Tällä kurssilla tehdään monipuo-lisia kirjoitusharjoituksia, jotka sopivat niin aloittelijalle kuin pidempään harrastaneel-lekin. Halutessaan voi edistää omaa käsi-kirjoitustaan. Samalla opitaan antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Omia tekstejään saa jakaa juuri sen verran kuin haluaa. Luottamuksellisessa ja luovassa ilmapiirissä kirjoittamiseen löytyy uutta iloa ja rohkeutta. Tarvitset mukaan vain kynän ja paperia sekä avoimen mielen!

130203B ILOA JA ROHKEUTTA KIRJOITAMISEEN

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Pe 18.00–20.15,

La 10.00–13.00

19.1.–17.2.2024

Sari Keskimaa

Kurssimaksu: 27,00 €

Oletko aina halunnut kirjoittaa, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Onko sinulla me-neillään kirjoitustyö, johon kaipaisit uutta

potkuu? Tai haluatko vain kirjoittaa omaksi iloksesi? Tällä kurssilla tehdään monipuo-lisia kirjoitusharjoituksia, jotka sopivat niin aloittelijalle kuin pidempään harrastaneel-lekin. Halutessaan voi edistää omaa käsi-kirjoitustaan. Samalla opitaan antamaan ja vastaanottamaan palautetta. Omia tekstejään saa jakaa juuri sen verran kuin haluaa. Luottamuksellisessa ja luovassa ilmapiirissä kirjoittamiseen löytyy uutta iloa ja rohkeutta. Tarvitset mukaan vain kynän ja paperia sekä avoimen mielen!

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110303 KIVAT KOLORISTIT KUVATAIDETTA AAMUPÄIVÄLLÄ

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

To 9.00–12.00

28.9.–23.11.2023, 11.1.–29.2.2024

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 108,00 €

Kurssi kaikille kuvataiteen tekemisestä kiinnostuneille, myös vasta-alkajille! Tu-tustumme sommitteluun, väri-, muoto- ja materiaaliopin perusteisiin harjoitusten avulla, joita voit soveltaa omien töiden te-kemisessä. Voit kokeilla piirtämistä, maa-laamista öljy- ja akryyilivärein, kuin pastel-liväri- ja sekatekniikoiden tekemisessä. Kurssilla saat myös ideoita aiheisiin, työ-s-kentelyrauhaa sekä ohjausta ja tukea tai-teellisen prosessin eri vaiheissa.

110305 VALLATTOMAT VALÖÖRIT KUVATAIDETTA ILLALLA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Ma 18.00–20.15

25.9.–20.11.2023, 8.1.–26.2.2024

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 86,00 €

Kurssi kaikille kuvataiteen tekemisestä kiinnostuneille, myös vasta-alkajille. Tu-tustumme sommitteluun, väri-, muoto- ja

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

materiaaliopin perusteisiin harjoitusten avulla ja joita voit soveltaa omien töiden tekemisessä. Voit kokeilla niin piirtämistä, maalaamista öljy- ja akryylivärein kuin pastelliväri - ja sekatekniikkatöidenkin tekemistä. Kurssilla saat myös ideoita aiheisiin, työskentelyrauhaa sekä ohjausta ja tukea taiteellisen prosessin eri vaiheissa.

110306 IKONIMAALAUUS

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ti 17.30–20.30
3.10.–28.11.2023, 23.1.–19.3.2024
Aija Uusitalo

Kurssimaksu: 108,00 €

Ikonimaalaus on kaikille ikonimaalauksesta kiinnostuneille eikä vaadi aiempaa kokemusta. Lähtötason mukaan valittu aihe maalataan perinteisellä munatemperatekniikalla pohjustetulle ikonilaudalle. Halutessaan voi sädekehän ja taustan kullata ja koristelussa ja siivissä voi tehdä assistekultausta. Pehdymme myös valittujen ikoniaiheiden ikoniteologiaan. Uudet ryhmään tulijat pääsevät tutustumaan kädestä pitäen opettajan ohjauksessa ikonimaalaukseen ja aloittamaan hienon harrastuksen.

110310 LUONTOKUVAUKSEN PERUSKURSSI

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
Ma 19.00–21.00
8.4.–6.5.2024
Veijo Toivoniemi
Kurssimaksu: 42,00 €

Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja vasta järjestelmäkameran hankkineille. Keskitymme kameran perusasetuksiin ja koekellemme erilaisia kuvauskohteita kuten linnut, maisema- ja lähikuvaus. Kurssin jälkeen hallitset eri parametrien merkityksen ja uskallat lähteä hallitsemaan omaa kameraa erilaisia kohteita kuvatessasi. Tällä kurssilla uskallat kysyä ne tyhämätkin kysymykset, kun kaikki ovat aloittelijoita. Kurssin jälkeen uskallat osallistua muille

kurssille ja/tai jatkaa kuvaamista aivan omatoimisesti. Kuvaamisen käytännön harjoittelupäivät ovat maastossa ja kuvauspäivät maastossa sovitaan kurssin aikana. Ota kurssille mukaan oma järjestelmäkamera.

110311 INTERIÖÖRIMAALAUUS

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
To 18.00–20.15
19.10.–23.11.2023
Sari Viljamaa
Kurssimaksu: 28,00 €

Haluatko oppia lisää sisätilojen kuvaamista piirustuksen ja maalauksen keinoin? Opettellemme havainnoivaa luonnostelua sekä tunnelman ja tilavaikutelman kuvausta muodon ja värin avulla -viivointia et kurssilla tarvitse. Toteutat interiöörimaalauksen esim. tussilla, akryyilla, guassilla tai sekatekniikalla. Voit käyttää apuna omaa valokuvaasi tai inspiroivaa sisustuslehden kuvaa.

110312 ASETELMAMAALAUUS

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
To 18.00–20.15
8.2.–14.3.2024
Sari Viljamaa
Kurssimaksu: 28,00 €

Sukellamme perinteiseen asetelma-aiheeseen kokoamalla luokkatilaan asetelmia esineistä ja hedelmistä tai kasveista - tai vaihtoehtoisesti voit käyttää inspiraationa esim. omaa tai sisustuslehtikuvaa. Tutkimme asetelman rakentamista, väripaletin valintaa ja havainnoivia luonnostelutekniikoita. kokeilemme myös ilmaisullisemman, abstraktin asetelmamaalauksen mahdollisuuksia. Toteutat kurssilla piirroksen tai maalauksen valitsemastasi asetelma-aiheesta. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

110313 MUSTEMAALAUUS

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

Ma 18.00–20.15

18.3.–22.4.2024

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 28,00 €

Tutustumme kiinalaiseen kalligrafiataiteeseen esimerkkien kautta: kuva-alan käyttö, sivellintekniikka, aiheet. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin mustemaalaukseen tutustuneille. Kokeilemme mustalla sekä värillisellä musteella maalausta luovien harjoitusten ja omaperäisten välineiden avulla. Toteutat kurssilla maalauksen valitsemastasi aiheesta, esim. kasvi- tai eläinaiheesta tai abstraktin teosarjan. Omat välineet. Opettaja esittelee materiaaleja ensimmäisellä kerralla.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

110314 AKVARELLIT TUTUKSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 18.00–20.15

14.9.–12.10.2023

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 28,00 €

Tule tutustumaan akvarellimaalauksen inspiroivaan maailmaan! Kurssi on suunnattu kaikille vedellä ja värillä maalaamisesta kiinnostuneille -niin tottuneille tekijöille kuin vasta-alkajillekin. Tutustumme ensin akvarellitekniikan saloihin kuten värien sekoittamiseen, laveeraukseen sekä märkää mörälle-tekniikkaan harjoitusten avulla. Tutustumme sekatekniikan, kuten gouachen ja musteen käyttöön. Toteutat harjoituksia ja akvarellimaalauksen valintasi mukaan esimerkiksi luontoaiheesta kuten kukka-asetelmasta tai maisemakuva- vasta. Omat välineet. Opettaja esittelee materiaaleja ensimmäisellä kerralla.

LYHYT-
KURSSI

110315 GRAFIIKAN PAJA SYKSY

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

15.–17.9.2023

Jaana Öljymäki

LYHYT-
KURSSI

Kurssimaksu: 45,00 €

Kurssilla opit erilaisia myrkyttömiä grafiikan tekniikoita mm. kuivaneula, collagrafia, linografia, monotypia ja gellipainanta. Riippuen tekniikasta voit painaa paperille ja kankaalle. Saat kivan persoonallisen korttisarjan, tauluja, lahjapaperia tai kankaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille, aikuisille tai lapsille. Kurssin jälkeen osaat vedostaa erilaisia grafiikan vedoksia valitsemallasi tekniikalla

110315K GRAFIIKAN PAJA KEVÄT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00, La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

2.–4.2.2024

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu: 45,00 €

Kurssilla opit erilaisia myrkyttömiä grafiikan tekniikoita mm. etsaus, gellipainanta, linografia ja kuivaneula. Kurssin jälkeen osaat vedostaa erilaisia grafiikan vedoksia valitsemallasi tekniikalla Saat kivan persoonallisen korttisarjan, tauluja, lahjapaperia tai kankaan. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille, aikuisille tai lapsille.

LYHYT-
KURSSI

110316 LUOVASTI TAITEILEN

Ylivieskan lukion kuvataideluokka,

Rahkolan koulun puolella,

Hakalahdenkatu 8

Ti 18.00–20.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–19.3.2024

Sinikka Mattila

Kurssimaksu: 87,00 €

Tule ja valitse vapaasti oma tyylisi tehdä taidetta. Saat yksilöllistä opetusta halua maasi tekniikkaan. Voit tehdä piirtämällä tai maalaamalla. Tutustu akryylimaalauksen ja vesiliukoisten öljyvärien monipuolisiin mahdollisuuksiin, lyijykynällä tai hiilellä piirtämiseen tai akvarelli tekniikkaan. Teoriaa ja esittelyä joka tekniikasta ja sinulla on mahdollisuus löytää oma tyylisi ja inspiroitua. Opetellaan valoja ja

UUSI
KURSSI

varjostamista sekä sommittelua. Ota kurs-
sille mukaan omat värit, siveltimekset, maa-
lauspohjat ja paperit.

1104102K KORUPAJA

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,

Mäntytie 2

To 18.00–21.00

29.2.–11.4.2024

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 56,00 €

Opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveidesi mukaisia koruja esim. riipuksia, korvakoruja, sormuksia, ranne-
renkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkki-
ketjuja ja paljon muuta. Materiaalina
käytämme hopeaa, messinkiä, titaania,
ja myös kierrätysmateriaaleja kuten lu-
sikoita, haarukoita, vanhoja koruja yms.
Koruihin voit istuttaa kiviä, lisätä helmiä
tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on
kaikki tarvittavat työvälineet, tarvitset
mukaan vain hieman mielikuvitusta. Opet-
tajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisä-
materiaalia. Kurssi ei vaadi ennakkotaitoja
vaan sopii kaikille. Työvälinemaksu 12€.

110415 KESKIVIIKON ILTAKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Ke 18.00–21.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–20.3.2024

Seija Niskakangas

Kurssimaksu: 120,00 €

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen
materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja ko-
keiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda
uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole
aiemmin kokeillut saven työstämistä? Täl-
lä kurssilla aloittelijat oppivat perustekni-
kat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtö-
kohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina
kurssilla on korkeapolttainen savi, joka
soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiski-
koneen ja mikron kestävä. Materiaalit
voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurs-
simaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat

työkalut, tarvittava perus setti maksaa n.
15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarken-
tavan viestin vielä ennen kurssin alkua.

110416 KESKIVIIKON AAMUPÄIVÄKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Ke 9.00–12.00

13.9.–29.11.2023, 10.1.–20.3.2024

Seija Niskakangas

Kurssimaksu: 120,00 €

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen
materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja ko-
keiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda
uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole
aiemmin kokeillut saven työstämistä? Täl-
lä kurssilla aloittelijat oppivat perustekni-
kat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtö-
kohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina
kurssilla on korkeapolttainen savi, joka
soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiski-
koneen ja mikron kestävä. Materiaalit
voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurs-
simaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat
työkalut, tarvittava perus setti maksaa n.
15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarken-
tavan viestin vielä, ennen kurssin alkua.

110417 KESKIVIIKON ILTAPÄIVÄKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Ke 12.30–15.30

13.9.–29.11.2023, 10.1.–20.3.2024

Seija Niskakangas

Kurssimaksu: 120,00 €

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen
materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja ko-
keiltavaa pitkäksi aikaa. Haluatko luoda
uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole
aiemmin kokeillut saven työstämistä? Täl-
lä kurssilla aloittelijat oppivat perustekni-
kat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtö-
kohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina
kurssilla on korkeapolttainen savi, joka
soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiski-
koneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi

ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat työkalut, tarvittava perussetti maksaa n. 15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarkentavan viestin vielä, ennen kurssin alkua.

110418 TORSTAIN ILTAKERAMIikka

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

To 18.00–21.00

14.9.–30.11.2023, 11.1.–21.3.2024

Seija Niskakangas

Kurssimaksu: 120,00 €

Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kehitettävää pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uniikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saven työstämistä? Tällä kurssilla aloittelijat oppivat perustekniikat ja jatkajat jalostavat taitojaan. Lähtökohtana omat ideat ja taidot. Materiaalina kurssilla on korkeapolttoinen savi, joka soveltuu ruoka-astioihin, on uunin, tiskikoneen ja mikron kestävä. Materiaalit voi ostaa opettajalta, ne eivät sisälly kurssimaksuun. Kurssilaisella tulee olla omat työkalut, tarvittava perussetti maksaa n. 15 €. Opettaja laittaa työkaluista tarkentavan viestin vielä, ennen kurssin alkua.

110422 LASIN LUMO

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Ma 11.00–14.45

11.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Marja-Liisa Ävist

Kurssimaksu: 148,00 €

Kurssilla opitaan perustaidot lasin käsittelyyn. Voit valmistaa kurssilla kauniita lasitöitä lasinsulatus- ja tiffany -tekniikalla. Kurssi soveltuu kaikille.

110449 LASIN HIEKKAPUHALLUS-KORISTELU SYKSY

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00,

La 10.00–16.00

24.11.–2.12.2023

Irma Kokkonen

Kurssimaksu: 52,00 €

Opi koristelemaan lasiesineitä hiekkapuhallustekniikalla. Hiekkapuhaltamalla lasiin saadaan himmeä, mattamainen pinta. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koristeluun. Ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 10 €/lukukausi maksetaan opettajalle.

LYHYT-KURSSI

110449K LASIN HIEKKAPUHALLUS-KORISTELU KEVÄT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo, Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00

26.1.–3.2.2024

Irma Kokkonen

Kurssimaksu: 52,00 €

Opi koristelemaan lasiesineitä hiekkapuhallustekniikalla. Hiekkapuhaltamalla lasiin saadaan himmeä, mattamainen pinta. Käyttämällä erilaisia sablonia ja muita suojaustekniikoita voidaan lasi koristella erilaisilla kuvioilla. Menetelmä soveltuu esim. pullojen, maljakoiden, tasolasin tai vaikka aikaisempien sulatustöiden koristeluun. Ei vaadi ennakkotaitoja, soveltuu kaikille. Työvälinemaksu 10 €/lukukausi maksetaan opettajalle.

LYHYT-KURSSI

Emme lähetä erillistä vahvistusta kurssin alkamisesta ennen kurssia.

Opistosta otetaan yhteyttä ainoastaan, mikäli kurssi peruuntuu, tulee jokin muutos tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.

MAA- JA METSÄTALOUS

710302 HELPPOA KOMPOSTOINTIA

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

To 17.00–19.15

19.10.2023

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Tule ja opettele palauttamaan energiaa puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit.

LYHYT-
KURSSI

710303 JOULUINEN KUKKA-ASETELMA

Kaisaniemen koulun ruokala, Mäntytie 2

To 17.00–19.15

14.12.2023

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Tule ja ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään jouluihin kukka-asetelma, jonka voit viedä valmiina kotiin. Kurssi sopii niin miehille, naisille kuin nuorille. Käymme läpi kukkien lukumäärän, mitä kukat kertovat, jne. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat, leikkovihreät, oassisienet. Ota mukaan terävä puukko, pieni malja tai astia enintään 12 cm halkaisija, johon teet kukka-asetelmasi. Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle.

LYHYT-
KURSSI

710304 HELPOT KESÄKUKAT

Kaisaniemen koulu,

Mäntytie 2

Ma 17.30–19.45

18.3.2024

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Tule kuuntelemaan ja saamaan vinkkejä kesäkukkien hoitoon. Luennolla käydään läpi mm. millaista multaa, iso vai pieni ruukku, istutus, oikea istutussyvyys, lannoitus, kastelu, hoitotyöt, taimet (kylvänpö itse vai ostanko), oikea kasvupaikka, kotikonstit ja lajikkeet.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

710305 PERENNOJEN HOITO

Kaisaniemen koulu,

Mäntytie 2

To 17.30–19.45

11.4.2024

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Tule ammentamaan tietoa perennoitten hoidosta. Käymme läpi seuraavat aiheet; Perennojen hoito, lisäys, multa, lannoitus, kohopenkki, kasvinsuojelu, lajikkeet jne.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

710306 KEVÄINEN KUKKAKIMPPU

Kaisaniemen koulun ruokala, Mäntytie 2

To 17.00–19.15

6.6.2024

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistaamalla kaunis ja ilmeikäs kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan terävä puukko, muistiinpanovälineet ja luova mieli. Kurssi sopii kaiken ikäisille! Materiaalimaksu 15 € maksetaan opettajalle.

LYHYT-
KURSSI

710308 SUUNNITTELE OMA PIHASI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

18.–19.5.2024

Marko Ahola

Kurssimaksu: 58,00 €

Teoriatunneilla käymme läpi seuraavat aiheet: kasvuvyöhykkeet, maanparannus, katteet, reunakasvit, vesiaiheet, laatoitus, valaistus, aidanteet, aidat, muurit, jne. Oman unelmapihan suunnittelu/piirtäminen opettajan avustuksella A3 paperille ja valmiin suunnitelman piirtäminen A3 millimetripaperille. Tarvitset mukaan asepiirroksen tontistasi.

LYHYT-
KURSSI

TANSSI JA LIIKUNTA

1105010 SHOWTANSSI 11-16-VUOTIAILLE

Kaisaniemen koulun
liikuntasali, Mäntytie 2
La 11.45–13.00
16.9.–18.11.2023

Jouni Uosukainen
Kurssimaksu: 33,00 €

Alkeistunti, jossa opetellaan tanssin perusteita showjazztanssin kautta. Energinen tunti kehittää kuntoa, ketteryyttä ja tanssitaitea. Kurssi kokoontuu 16.9., 23.9., 14.10., 21.10., 11.11. ja 18.11. Ota tunnille mukaan hyvä mieli ja rento, joustava vaatetus. Kengät vapaavalintaiset, vaalea-pohjaiset.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1105011 LATINOSHOWTANSSI AIKUISILLE

Kaisaniemen koulun
liikuntasali, Mäntytie 2
La 10.00–11.30
16.9.–18.11.2023

Jouni Uosukainen
Kurssimaksu: 39,00 €

Lattaritanssia ja showtanssia yhdistelevä tanssimuoto. Sopii kaikille aloittelijoista kokeneempiin harrastelijoihin, jotka nauttivat kunnan kohotuksesta ja ihanasta musiikista. Kurssi kokoontuu 16.9., 23.9., 14.10., 21.10., 11.11. ja 18.11. Ota tunnille mukaan hyvä mieli ja rento, joustava vaatetus. Kengät vapaavalintaiset, vaalea-pohjaiset.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1105012 TANSSIMARATON, SYKSY

Kaisaniemen koulun
liikuntasali, Mäntytie 2
La 11.00–13.30
30.9.2023

Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 21,00 €

Jalat koreasti tanssien lauantaitanssien merkeissä. Tunti sisältää 3 x 45 minuutin mittaista tuntia, joissa aiheena lavatanssi-jumppa, afro-brasilialaiset tanssit ja latin

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

dance sis. kaksi tanssilajia (salsa ja cha cha cha). Ota tunnille mukaan juomapullo, hikipyyhe ja rennot treenivaatteet.

1105012K TANSSIMARATON, KEVÄT

Kaisaniemen koulun
liikuntasali, Mäntytie 2
La 11.00–13.30
23.3.2024

Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 21,00 €

Jalat koreasti tanssien lauantaitanssien merkeissä. Tunti sisältää 3 x 45 minuutin mittaista tuntia, joissa aiheena lavatanssi-jumppa, afro-brasilialaiset tanssit ja latin dance sis. kaksi tanssilajia (salsa ja cha cha cha). Ota tunnille mukaan juomapullo, hikipyyhe ja rennot treenivaatteet.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1105013 HYVÄN OLON PÄIVÄ, SYKSY

Kaisaniemen koulun
liikuntasali, Mäntytie 2
La 11.00–13.30
7.10.2023

Heidi Kilkki
Kurssimaksu: 21,00 €

Päivä koostuu kolmesta erilaisesta tunnista. Ensin lämmitellään kehoa afro-brasilialaisen musiikin rytmeissä. Tämän tunnin aikana keho soljuu musiikin mukaan kuin aalto ja hiki virtaa. Pehmeät afroliikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä. Seuraavat 45 minuuttia sujuu Hatha Yoga Flow`n merkeissä. Nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Hatha Yoga Flow sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille. Hathajoogasta otetaan tunnin sisältöön kehonhallintaa, mielenrauhaa ja hengitystekniikka. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Viimeiset 45 minuuttia rentoudutaan äänimaljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Hyvän olon päivään tarvitet mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon sekä tyyny ja villi. Voit olla avojaloin tai tuoda mukasi jumppatossut. Lisäksi ota mukaan oma jumppamatto.

1105013K HYVÄN OLON PÄIVÄ, KEVÄT

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2

La 11.00–13.30

20.1.2024

Heidi Kilkki

Kurssimaksu: 21,00 €

Lattarilauantai koostuu kolmesta pe-räkkäisestä tunnista. Päivä aloitetaan soololattareilla, joka on yksin tanssittava helppo hikitunti loistavaan musiikkiin tanssittuna ja lattareiden perusaskeleisiin keskittyen. Toinen tunti tanssitaan latinoshown merkeissä, jossa yhdistellään latinalaistanssia ja showtanssia hauskoiksi koreografioiksi. Lisäksi opettelemme lattareiden ja showtanssin perustekniikkaa ja alkeita, hauskanpitoa ja hyvää meininkiä unohtamatta. Viimeinen tunti viipyillään soolorumban tahdissa. Rumba on herkkä, kaunis ja rytmikäs tanssi, joka toimii hyvin myös soolona tanssittuna. Tunnin aikana käymme läpi perustekniikkaa ja nautiskellemme ihanasta rumbamusiikista ja rumballe ominaisesta pehmeän rytmikkästä vartalonliikkeestä. Varaa tunnille mukaan rento vaatetus esim. verkkarit ja t-paita. Jalkineiksi sopivat vaaleapohjaiset tanssilenkkarit, tossut, tanssikengät tai ihan vaan sukat. Lisäksi voit ottaa mukaan juomapullon ja hikipyhkeen.

830101 JOOGAN ALKEET

Katajan koulu, liikuntasali, Katajantie 23

Ma 17.30–19.00

18.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Salli Pyykkö

Kurssimaksu: 95,00 €

Hathajoogaa kehoa kuunnellen, hengitystä seuraten ja omat lähtökohdat huomioiden. Harjoituksissa tehdään joogaliikkeitä

kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia- ja tasapainoasentoja. Lisäksi opitaan kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja mielen tyyneyttä. Tunti sopii niin naisille kuin miehillekin. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti, että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

830102 JOOGAN JATKOKURSSI

Katajan koulu, liikuntasali, Katajantie 23

Ma 19.15–20.45

18.9.–27.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Salli Pyykkö

Kurssimaksu: 95,00 €

Tämä hathajoogan kurssi on suunnattu vuoden tai pidempään joogaa harrastaneille naisille ja miehille. Jooga on kehon ja mielen harjoitus, jossa tehdään erilaisia joogaliikkeitä, kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja, sekä staattisia ja tasapainoasentoja. Lisäksi opitaan myös kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja mielen tyyneyttä. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

830104 JOOGAA YLI 60-VUOTIALLE

Elämystalo Arteri/ Teatteri, Ratakatu 14

To 8.45–10.15

14.9.–23.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Salli Pyykkö

Kurssimaksu: 95,00 €

Jooga sopii kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Se on kehon ja mielen yhteistyötä. Harjoituksissa tehdään joogaliikkeitä kuten ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia asentoja. Lisäksi opit kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä ja mielen tyyneyttä. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan alusta sekä lämmin ja rento vaatetus.

830108 AIKUISBALETIN JA JOOGAN ALKEET RAUHALLISEEN TAHTIIN

Rannan koulun sali, Lampintie 23

Ti 18.00–19.00

19.9.–21.11.2023,

9.1.–26.3.2024

Lena Segler-Heikkilä

Kurssimaksu: 70,00 €

Kurssin tavoitteena on parantaa liikkuvuutta, koordinaatiota ja hyvää kehonasentoa sekä edistää mielen rauhoittumista. Tämän aikaansaamiseksi kursilla yhdistetään joogan ja baletin perusharjoituksia, jonka jälkeen siirrymme tekemään baletin perusliikkeitä tangossa ja keskilattialla. Tunnin lopussa palaamme tekemään joogaliikkeitä. Tanssitunti on aikaa omalle itselle. Eteneminen on rauhallista ja tietoista. Kaikki ovat tervetulleita kurssille, iällä, sukupuolella ja osaamistasolla ei ole merkitystä. Ota tunnille mukaan rennot liikuntavaatteet, joissa on helppo ja mukava liikkua. Lisäksi jarrusukat, jumppatossut, grip-varvassukat tai balettitossut.

UUSI
KURSSI

830109 RYHTIÄ PARANTAVA, NIVELIÄ SÄÄSTÄVÄ VENYTYSJUMPPA

Ylivieskan Liikuntakeskus, iso sali, Närhitie 2

Ma 10.30–11.30

11.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Terttu Rajaniemi

Kurssimaksu: 73,00 €

Koko kehon monipuolinen kuntouttava musiikkijumppa. Liikkeet tuetaan tehokkaiksi ja turvallisiksi syvien lihasten avulla. Kiinnitämme huomiota erityisesti ryhtiin, keskivartaloon, pakaroihin sekä niskan ja hartoiden seutuun. Liikkeitä tehostetaan kuminauhalla, käsipainoilla, jumppakepillä ja oman kehon painolla. Tunti sisältää paljon venytyksiä sekä liikkuvuusharjoituksia. Tunti sopii kaikille. Ota tunnille mukaan jumppamatto, sisäpelikengät ja juomapullo.

830112 IKÄÄNTYVIEN KUNTOUTTAVA TUOLI-/SEISOMAJUMPPA (REUMA)

Ylivieskan Liikuntakeskus, aula, Närhitie 2

Pe 10.00–11.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–22.3.2024

Terttu Rajaniemi

Kurssimaksu: 70,00 €

Koko kehon kevyt ryhtiä, niveliä, selkää ja lantiota tukeva jumppa. Soveltuu erityisen hyvin reumaa sairastaville. Monipuolisilla harjoitteilla tuetaan selkää, niveliä, lantiota ja ryhtiä. Ylä- ja keskivartalon liikkeitä tehostetaan kuminauhalla ja pienillä käsipunteilla. Ota tunnille mukaan salipelikengät tai jumppatossut sekä juomapullo. Kurssimaksu korvataan opintotietoliikkeen tukusella ilman eri hakemusta opintotietoliikkeen oikeutetuille henkilöille. Opintotietoliikkeen tukus voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintotietoliikkeen tukusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.

8301154A LAVIS LAVATANSSIJUMPPA A

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2

Ma 18.00–19.00

11.9.–20.11.2023, 15.1.–25.3.2024

Maria Rautionaho

Kurssimaksu: 70,00 €

Lavis Lavatanssijumppa on helppo ja hiainen tanssillinen jumppa, joka käy kaikille hyvän musiikin tahdissa jumpasta tykkäävälle. Tunnilla käydään läpi erilaisia tanssilajeja jumpan muodossa. Opit erilaisia tanssiaskelia sekä jumppa-askelia ja rytmiikkaa, sekä kehon hallintaa musiikin tahdissa. Ota tunnille mukaan joustava vaatetus, jumppaan sopivat kengät (sisäpelikengät tai tanssilenkkarit) sekä juomapullo.

8301154B LAVIS LAVATANSSIJUMPPA B

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2
To 18.00–19.00

14.9.–23.11.2023, 18.1.–4.4.2024

Maria Rautionaho

Kurssimaksu: 70,00 €

Lavis Lavatanssijumppa on tarkoitettu kaikille, jotka pitävät mukavasta liikunnasta lavatanssimusiikin tahtiin. Tunti on tanssillinen jumppatunti, jossa ei tarvita paria. Tanssilajeina valssi, humppa, jenka, polkka, tango, rock, jive, foxi, bugg, salsa, cha cha ja samba. Tunneilla opit lavatanssin ja jumpan perusaskeleita, sekä niistä koostuvat jumpat menevän musiikin tahdissa. Ota mukaan joustava vaatetus, sisäjalkeineet ja vesipullo.

8301155 LAVIS LAVATANSSIJUMPPA RAUDASKYLÄ

Raudaskosken koulu, liikuntasali,
Raudaskoskentie 7

Ke 18.00–19.00

13.9.–22.11.2023, 17.1.–27.3.2024

Maria Rautionaho

Kurssimaksu: 70,00 €

Lavis Lavatanssijumppa on helppo ja hiikin tanssillinen jumppa, joka käy kaikille hyvän musiikin tahdissa jumpasta tykkääville. Tunnilta käydään läpi erilaisia tanssilajeja jumpan muodossa. Opit erilaisia tanssiaskelia sekä jumppa-askelia ja rytmikkaa, sekä kehon hallintaa musiikin tahdissa. Ota tunnille mukaan joustava vaatetus, jumppaan sopivat kengät (sisäpelikengät tai tanssilenkkarit) sekä juomapullo.

8301162 SENIORITANSSIA KAIKILLE

Pylvään kylätalo, Lentokentäntie 327

Ti 17.00–18.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–28.5.2024

Seija Mattila

Kurssimaksu: 70,00 €

Senioritanssi on liikunnan muoto, joka vahvistaa fyysistä kuntoa, aktivoi aivojen toimintaa ja kehittää tasapainoa. Se

antaa iloa ja mukavia hetkiä muiden tanssijoiden kanssa. Opiskelija tuntee tanssin riemua mukana ollessaan. Samalla opimme tavallisimpien paritanssien askeleet ja koreografiat. Musiikkina kotimainen ja kansainvälinen musiikki. Kohderyhmänä ovat kaikenikäiset henkilöt, jotka pitävät musiikista ja liikunnasta. Senioritanssiin voi osallistua yksin tai parinsa kanssa. Pari löytyy aina parittomalle. Kurssilla harjoitellaan keskimäärin kolme kappaletta tunnin aikana. Tanssijat voivat osallistua kappaleiden valintaan. Käymme pyydettäessä esiintymässä palvelutaloissa ja juhliissa. Ota tunnille mukaan sisäkengät/tanssikengät ja juomapullo.

830121 KUMINAUHAJUMPPA

Kaisaniemen koulun
liikuntasali, Mäntytie 2

Ma 19.00–20.00

11.9.–20.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Sofia Kivioja

Kurssimaksu: 70,00 €

Kumpparijumppa on tehokasta koko kehon liikuttamista vastuskuminauhalla. Tunti koostuu harjoitteista, joilla kehitetään lihasvoimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Kurssilla tehdyt liikkeet ovat sellaisia, joita voit jatkossa hyödyntää myös kotioloissa. Kurssi soveltuu kaikille. Ota tunnille mukaan oma pidempi vastuskuminauha (noin 120 cm) ja minivastuskuminauha, sisäkengät, juomapullo sekä jumppamatto.

830126 KUNTOJUMPPA

Kaisaniemen koulun liikuntasali, Mäntytie 2
Ti 17.00–18.00

12.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Piia Jylhä

Kurssimaksu: 69,00 €

Koko kehon liikettä, voimaa ja liikkuvuutta. Jumppatunti sisältää monipuolisesti liikkuvuutta, sykkeennostoa ja lihaskuntoa sekä lyhyen rauhoittavan loppuverryttelyn. Ota tunnille mukaan juomapullo, sisäkengät, jumppakuminauha sekä jumppa-alusta. Kuntojumpan taso on kevyt / keskiraskas.

UUSI
KURSSI

830127 NIEMELÄNKYLÄN KUNTOJUMPPA

Niemelän koulu, Niemelänkyläntie 353

Ti 18.30–19.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Piia Jylhä

Kurssimaksu: 69,00 €

Koko kehon liikettä, voimaa ja liikkuvuutta. Jumppatunti sisältää monipuolisesti liikkuvuutta, sykkeennostoa ja lihaskuntoa sekä lyhyen rauhoittavan loppuverryttelyn. Ota tunnille mukaan juomapullo, sisäkengät, jumppakuminauha sekä jumppa-alusta. Kuntojumpan taso on kevyt / keskiraskas.

830128 LEMPEÄ LIIKE JA RULLAUS

Raudaskosken koulu,
liikuntasali, Raudaskoskentie 7

Ma 18.00–19.00

11.9.–13.11.2023, 8.1.–25.3.2024

Piia Jylhä

Kurssimaksu: 69,00 €

Liikkuvuus- ja kehonhuoltotunti. Tunnilla tehdään ainoastaan liikkuvuutta ja kehon jännityksiä poistavaa kevyttä huoltavaa harjoittelua oman kehon painolla ja foamrollerin avulla rauhoittavan musiikin säestyksellä. Tarvitset tunnille mukaan jumppamaton, foamrollerin ja juomapullon. Tunnilla ei käytetä kenkiä. Tunnin taso kevyt.

UUSI
KURSSI

830149 SENIORILAVIS

Ylivieskan Liikuntakeskus, iso sali, Närhitie 2

To 10.00–11.00

21.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Maritta Pälli

Kurssimaksu: 74,00 €

Tällä tunnilla kunto kohenee hauskesti tanssi-, iskelmä- ja lattarimusiikin säestyksellä. Paria et tarvitse, sillä kurssi soveltuu jokaiselle yksintanssija ja liikuntaa rakastavalle tanssin ystävälle. Ota tunnille mukaan jalkaan sopivat sisäpelikengät, joustavat vaatteet ja juomapullo.

830187 PILATES LYHYTKURSSI

Raudaskosken koulu,

liikuntasali, Raudaskoskentie 7

La 16.00–17.00

23.9.–14.10.2023

Seija Hernetkoski

Kurssimaksu: 23,00 €

Pilatestuntin tavoitteena on hakea kehon neutraalia asentoa ja oppia säilyttämään se liikkeessä. Tunnin aikana vakautetaan lantiota, keskivartaloa ja hartiarengasta painottaen hengitystä ja vakaata liikettä. Liikkeiden harjoittelu on rauhallista ja keskittymistä vaativaa. Tunnin päätteeksi myös rauhoittavat liikkeet sekä lyhyt rentoutus. Sisältö teemana on selän hyvinvointi syvien lihasten tuen avulla. Pilates ja fasciamethodtunti tukevat toinen toisiaan. Ota mukaasi oma alusta ja lämpimät, joustavat vaatteet.

LYHYT-
KURSSI

830188 FASCIAMETHOD® LYHYTKURSSI

Raudaskosken koulu,
liikuntasali,

Raudaskoskentie 7

La 17.00–18.00

23.9.–14.10.2023

Seija Hernetkoski

Kurssimaksu: 20,00 €

FasciaMethod on kokonaisvaltaista keuhonhuoltoa. Lämmittelyn jälkeen tunti sisältää aktiivisia venytyksiä sekä liikehallintaa, joiden avulla pyritään parantamaan liikkuvuutta. Liikkeet tehdään lihastoimintaketjuja eli fascialinjoja mukaillen. Liikkeet kohdennetaan kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. Myös tutkitusti erittäin hyvät vaikutukset. Harjoitteen teemana on selän hyvinvointi. Pilates ja fasciamethodtunti tukevat toinen toisiaan. Ota tunnille mukaan oma alusta ja lämpimät, joustavat vaatteet.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

830189 YIN JOOGA TALVI, LYHYTKURSSI

LYHYT-
KURSSI

Raudaskosken koulu,
liikuntasali, Raudaskoskentie 7
La 16.00–18.00
20.1.–3.2.2024

Seija Hernetkoski

Kurssimaksu: 26,00 €

Rauhallinen yin joogaharjoitus koko keholle. Yin joogassa asanoissa pysytään pidempään jopa 3-5 minuuttia. Harjoituksen teemana on talvi ja veden elementti. Alussa Qinful itsehoito sekä lopussa noin 30 minuutin rentoutus. Ota mukaasi oma alusta, isoja tyynyjä useampi ja pari villtiä sekä lämpimät, joustavat vaatteet.

KÄDEN TAIDOT

110423 PUU- JA METALLITYÖT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Ti 17.30–20.30

12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Toni Väyrynen

Kurssimaksu: 127,00 €

Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka ovat innostuneet puu- ja metallitöistä tai kaikille niille, jotka haluavat oppia puu- ja metallitöiden tekemistä. Kurssilla jokaisella on oma lähtötaso, mistä lähdetään liikkeelle tai mistä jatketaan. Voit tehdä uusia tuotteita tai kunnostaa vanhaa. Koululla on laadukkaat koneet ja välineet monipuoliseen tekemiseen. Voit säilyttää keskeneräisiä projekteja koulun varastossa kurssin ajan. Kurssilla saat kaikkeen tekemiseen tarvittavaa tukea ja opetusta ja opit tekemään asioita oikein ja turvallisesti. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

110424A PUU- JA METALLITYÖ, PERUSKURSSI

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Ma 17.00–20.00

11.9.–27.11.2023, 15.1.–1.4.2024

Urho Moilanen

Kurssimaksu: 127,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on halu oppia tekemään itse puu- ja metallitöitä. Voit korjata vanhaa tai tehdä uutta. Kurssilla opit käsittelemään materiaaleja oikeaoppisesti ja kehität hyödyllisiä käytännön- ja kädentaitoja. Voit tuoda myös kunnostettavaksi esimerkiksi huonekaluja, kulkupelejä tai niiden osia. Voit myös suunnitella ja toteuttaa täysin uniikkeja tuotteita oman idean pohjalta. Opiskelija tuo mukanaan työhön tarvittavat raaka-aineet/materiaalit. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

110424B PUU- JA METALLITYÖ, JATKAVA KURSSI

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Ke 17.00–20.00

13.9.–29.11.2023, 17.1.–3.4.2024

Urho Moilanen

Kurssimaksu: 127,00 €

Kurssi on tarkoitettu kaikille, joilla on jo aiempaa kokemusta puu- ja metallitöistä sekä välineiden ja työstökoneiden käytöstä. Voit korjata vanhaa tai tehdä uutta. Voit suunnitella ja toteuttaa täysin uniikkeja tuotteita oman idean pohjalta. Kaisaniemen koululla on laadukkaat ja ajanmukaiset puitteet erilaisten materiaalien käsittelyyn. Koululta löytyy myös mm. 3D-tulostin, CNC-jyrsin ja tyhjiömuovauslaite muoville. Opiskelija tuo mukanaan työhön tarvittavat raaka-aineet/materiaalit. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

110425 VÄRKKÄÄMISTÄ PUUSTA, METALLISTA JA MUOVISTA

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

To 17.30–20.30

14.9.–30.11.2023, 11.1.–4.4.2024

Toni Väyrynen

Kurssimaksu: 127,00 €

Tällä kursilla työstetään puuta, metallia ja muovia, ja miksei myös elektroniikkaakin. Kurssilla on mahdollista ottaa lisämausteeksi tietokoneohjattua työstöä. Käytössä on CNC-yrjysin, laserleikkuri, vinyylileikkuri, 3D-tulostin ja lisäksi kaikki puun- ja metallintyöstön koneet ja työkalut. Tällä kursilla pääset tutustumaan hieman modernimpiin työstömenetelmiin. Voit käyttää haluamiasi laitteita omissa projekteissa. Laitteiden käyttö vaatii enemmän innovatiivisuutta kuin kädentaitoja. Voit tehdä töitä myös perinteisin menetelmin. Kurssilla tärkeää on leikkimielinen asenne, uudella teknologialla leikkittely sekä niiden soveltaminen käytäntöön. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

110426 PUUKON VALMISTUSKURSSI SYKSY

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00,

Su 10.00–16.00

24.11.–3.12.2023

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 82,00 €

Opit suomalaisen peruspuukon valmistuksen alusta loppuun, aina terän takomisesta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien toiveittensa mukaan. Puukot valmistetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voit halutessasi käyttää myös omia materiaaleja. Kurssilla on kaikki tarvittavat työvälineet, työvälinemaksu 15/puukko. Kurssi sopii niin miehille kuin naisille, ei vaadi ennakkotaitoja. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

110426K PUUKON VALMISTUSKURSSI KEVÄT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Pe 18.00–21.00, La 10.00–16.00,

Su 10.00–16.00

26.1.–4.2.2024

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 82,00 €

Opit suomalaisen peruspuukon valmistuksen alusta loppuun, aina terän takomisesta tupen viimeistelyyn. Kurssilaiset voivat valmistaa puukon omien toiveittensa mukaan. Puukot valmistetaan parhaista raaka-aineista, joita voi ostaa opettajalta. Voit halutessasi käyttää myös omia materiaaleja. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, työvälinemaksu 15/puukko. Kurssi sopii niin miehille kuin naisille, ei vaadi ennakkotaitoja. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

1104T01 NYPLÄYS JA FRANSUT

Päivärinnan koulu, tekstiililuokka,
Koulukatu 2

Ke 18.00–20.15

27.9.–29.11.2023, 10.1.–3.4.2024

Kaisa Haapakoski

Kurssimaksu: 91,00 €

Tule tutustumaan kauniiden pitsien kiehtovaan maailmaan! Opit nypläämään erilaisilla tekniikoilla. Kurssilla on mahdollisuus oppia myös fransujen solmintaa. Välineitä on lainattavissa. Kurssi on tarkoitettu sekä aloittelijoille että jo pidempään harrastaneille. Valmistat jatkuvalankaisia- ja palapitsejä koristeiksi sekä sisustus- ja käyttötekstiileihin valintasi mukaan. Voit valmistaa liinoja, pitsejä, verhoja, huiveja, koristeita, tauluja, kukkia, koruja, vain mielikuvitus on rajana.

1104T03 TILKKUTYÖT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

La 11.00–15.00

23.9.–31.12.2023, 1.1.–6.4.2024

Raija-Leena Leppikangas

Kurssimaksu: 85,00 €

Opit hyödyntämään vaatteitasi ja tilkkuja-
si uusiokäyttöön erilaisia tilkkutekniikoita
käyttäen. Sopii aloittelijalle ja jo tilkkutöitä
harrastaneille.

1104T05 KIVAA OMMELLEN

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Ti 18.00–20.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–23.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssimaksu: 107,00 €

Opit ompelemaan lasten tai aikuisten
vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös kor-
jata ja muokata vanhoja uuteen kuusiin.

1104T09 IHANA EKOPRINTTI

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Pe 18.00–20.15, La 9.00–15.45,

Su 10.00–15.15

8.–10.9.2023

Tuija Törmikoski

Kurssimaksu: 29,00 €

Ekoprintti on mukaansa tempaava ja
luonnonläheinen kankaiden kuviointitapa,
jossa kuviot kankaille syntyvät kasvien
muodoista ja väriaineista höyrytyksen
avulla. Lopputulos on yllättävä ja uniikki.
Ekoprinttiä tehdään sekä kankaille että
paperille. Kankaita voi käyttää sellaise-
naan tai jatkaa niitä esim.kirjomalla mm.
vaateus- ja sisustuskankaisiksi, tilkkutöihin.
Papereita voi käyttää mm. kortteihin, kir-
jansidontaan yms. Kurssilla opit kankai-
den ja paperin esikäsittelyn ekoprinttausta
varten, eri apuaineiden ja luonnonväri-
lien vaikutuksen kasveihin ja kankaisiin
tai paperiin ekoprinttauksen aikana sekä
kankaiden ja paperin viimeistelyt ekoprint-
tauksen jälkeen.

LYHYT-
KURSSI

1104T10 KUDOTTUJA KANKAITA

Elämystalo Artteri/ Kutomo, Ratakatu 14

Ti 9.00–12.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 130,00 €

Kurssilla opit kankaanrakentamisen ja
kudonnan perusteita. Suunnittelemme ja
rakennamme kangaspuihin muunneltavat
yhteisloimet, joihin toteutat omat kuosisi.
Syvennät osaamistasi sekä itse kokeillen
että yhdessä oppien. Tarjolla ideoita ja
loimia mattoihin, liinoihin, huopiin, muihin
sisustuskankaisiin ja vaatetuskankaisiin
hyvässä seurassa. Myös uudet aloittelevat
kutojat tervetuloa!

1104T11 KUDOMME PYLVÄÄN KYLÄTALOLLA

Pylvään kylätalo, Lentokentäntie 327

Ti 13.00–16.00

19.9.–28.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 130,00 €

Kurssilla opit kankaanrakentamisen ja
kudonnan perusteita. Suunnittelemme ja
rakennamme kangaspuihin muunneltavat
yhteisloimet, joihin toteutat omat kuosisi.
Syvennät osaamistasi sekä itse kokeillen
että yhdessä oppien. Tarjolla ideoita ja
loimia mattoihin, liinoihin, huopiin, muihin
sisustuskankaisiin ja vaatetuskankaisiin
hyvässä seurassa. Tervetuloa myös uudet
aloittelevat kutojat.

1104T13 KÄSITYÖT JA ASKARTELU

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14

Ti 11.00–13.30

19.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 91,00 €

Käsitöitä ja askartelua, sopii myös nivelrik-
koa ja reumaa sairastaville. Opit valmista-
maan käyttö ja sisustustuotteita erilaisilla
tekniikoilla ja materiaaleilla.

1104T14 KÄSITYÖT JA KUDONTA, SORVISTO

Sorviston ent. koulu, Savontie 907
Ti 18.30–21.00

12.9.–28.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 93,00 €

Opit kutomaan kangaspuilla käyttö- ja sisustustekstiilejä ja tekemään käsitöitä eri tekniikoin neuloen, virkaten tai helmityönä. Opit uusia käsityömenetelmiä toiveiden ja tarpeiden mukaan.

1104T16 OMPELUKONEEN TAI SAUMURIN HUOLTOKURSSI

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
La 10.00–14.00

23.9.2023

Veijo Isokääntä

Kurssimaksu: 29,00 €

Opit ompelukoneesi tai saumurisi huoltamisen perusteet ja saat toimivia vinkkejä esim. koneen neuloista, langoista ja osista. Ota mukaasi huollettava kone, varustelaatikko ja käyttöohje. Huom. päivän aikana ehtii huoltaa vain yhden koneen/kurssilainen.

LYHYT-
KURSSI

1104T17 KÄSITYÖKURSSI OJAKYLÄ

Ojakylän koulu, Perkkioentie 50

Ma 15.00–17.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssimaksu: 107,00 €

Kurssilla valmistat erilaisia tekstiilikäsitöitä omien toiveidesi mukaan. Voit neuloa ajankohtaisia ja suosittuja kirjo- ja kaarrokeneuleita, virkata ja kirjovirkata, ommella, kirjoa, nimikoida, mitä ikinä keksimmekään!

1104T18 PÄIVÄOMPELU ARTTERI

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 9.00–12.15

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssimaksu: 136,00 €

Opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja vaatteita ja kodintekstiilejä uuteen kuosiin.

1104T19 TUFTAUS TUTUKSI SYKSY

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 12.15–15.15

28.9.–19.10.2023

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 30,00 €

Opit mielenkiintoisen tuftaustekniikan, jolla voit tehdä kauniita sisustustekstiilejä kuten seinävaatteen, tyynynpäällisen ja mikseipä vaikka tuolin- tai rahinpäällisen paksusta villalangasta tuftaamalla. Kehyksen ja tuftausneulan saat kurssilta lainaan, mukaan tarvitset omia villalankoja n. 250-350 g. Kurssilla voit toteuttaa oman mallin tai etsiä netistä ideoita malliksi.

LYHYT-
KURSSI

1104T19K TUFTAUS TUTUKSI KEVÄT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 18.00–21.00

8.–29.2.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 30,00 €

Opit mielenkiintoisen tuftaustekniikan, jolla voit tehdä kauniita sisustustekstiilejä kuten seinävaatteen, tyynynpäällisen ja mikseipä vaikka tuolin- tai rahinpäällisen paksusta villalangasta tuftaamalla. Kehyksen ja tuftausneulan saat kurssilta lainaan, mukaan tarvitset omia villalankoja n. 250-350 g. Kurssilla voit toteuttaa oman mallin tai etsiä netistä ideoita malliksi.

LYHYT-
KURSSI

1104T20 OMA RYIJY OMMELLEN, PÄIVÄRYHMÄ

Elämystalo Arteri/ Tekstiili,
Ratakatu 14

Ma 11.00–14.00

11.9.–20.11.2023

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 43,00 €

Tutustutaan ryijyn valmistamiseen. Valmistetaan ryijy omien suunnitelmien mukaan tai valmispakettina ompelemalla. Opit suunnittelua, ryijyteknikan solmun ja valmiin työn viimeistelyn. Kokoontuu ma 11.9., 18.9., 2.10., 16.10., 6.11., 20.11.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T20K OMA RYIJY OMMELLEN, ILTARYHMÄ

Elämystalo Artteri/ Lämpö,
Ratakatu 14

Ke 18.00–21.00
10.1.–13.3.2024

Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 43,00 €

Valmistetaan ryijy omien suunnitelmien mukaan tai valmispakettina ompelemalla. Opit suunnittelua, ryijyteknikan solmun ja valmiin työn viimeistely. Kokountuu ke 10.1., 17.1., 31.1., 14.2., 28.2. ja 13.3.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T22 VANHANAJAN KASTOKYNTTILÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili,
Ratakatu 14

La 10.00–16.00
2.12.2023

Leila Kallio
Kurssimaksu: 23,00 €

Tällä kurssilla pääset itse tekemään perinteisiä pitkiä kynttilöitä, jotka valmistuu kynttilämassaan kastamalla. Sopii hyvin vaikka lahjaksi. Tervetuloa mukavan joululaiseen puuhaan.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T23K PISANKA -PÄÄSIÄISMUNAT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Pe 18.00–21.00,
La 10.00–16.00,
Su 12.00–12.45
15.–17.3.2024

Leila Kallio
Kurssimaksu: 25,00 €

Kauniit Pisanka-munat ovat alkujaan slaavilaista pääsiäisperinnettä ja niitä on annettu lahjaksi tuomaan hyvää. Tällä kurssilla opit tämän mielenkiintoisen ja mukanaan vievän työtavan. Pisanka-munien kuvioinnissa käytetään batiikkitekniikkaa vahan avulla, joka mahdollistaa niiden pienet yksityiskohdat ja kerroksittaiset värit.

LYHYT-
KURSSI

1104T24 KAUNIITA HELMITÖITÄ

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ke 11.00–14.00

18.10.–29.11.2023, 10.1.–14.2.2024

Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 73,00 €

Opit valmistamaan pienistä helmistä ompelemalla kauniita helmiliinoja, kelloja, mobileja, koristeita jne. Kurssilla on myös mahdollista tehdä timanttitoita.

1104T25 ERILAISET PAPERIKUKAT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili,
Ratakatu 14

Ti 11.00–14.00
9.–23.4.2024

Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 25,00 €

Valmistetaan erilaisia pioneita, ruusuja ym. kauniita paperikukkia kreppipaperista.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T26 VETOKETJU- JA KANGASKORUT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili,
Ratakatu 14

Ke 11.00–14.00
21.–28.2.2024

Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 22,00 €

Tule valmistamaan yksilöllisiä koruja. Kierretetään vanhat vetoketjut ja kangastilkut koruiksi. Ota mukaan kynä, sakset, ompelu lankaa, neula ja nuppi neuloja, vetoketjuja (metallihampaisista tulee kauniita), kangastilkkuja, nappeja, helmiä.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T27 VALOHIMMELIT

Kaisaniemen koulu, Kädentaitojen talo,
Mäntytie 2

Ke 18.00–20.15,
Pe 18.00–21.00,
La 10.00–16.00
1.–11.11.2023

Leila Kallio
Kurssimaksu: 28,00 €

Tervetuloa tekemään tunnelmallisia valohimmeleitä. Materiaalina käytetään akryyliputkea ja led-valonauhaa, joka

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

pujotellaan putken sisälle. Halutessaan rungon voi tehdä jostakin muusta materiaalista ja valot voi sitoa myös rungon päälle. Valohimmelin voi valmistaa valmiista malleista tai muokata itselle sopivaksi. Mahdollisuus yhteiseen tarvikeilaukukseen.

1104T28 ORIGAMIA JOULUKSI

Elämystalo Arteri/ Lämpio,

Ratakatu 14

Ke 18.00–20.15

8.–29.11.2023

Leila Kallio

Kurssimaksu: 25,00 €

Origamissa, eli japanilaisessa paperintaittelussa on pyrkimyksenä tehdä jokin esine yhdestä paperineliöstä vain taittelemalla sitä. Tällä kurssilla opit tekemään erilaisia joulusia koristeita taittelua hyväksikäyttään. Näihin töihin sopii monenlaiset eri paperit, niin kierrätetyt ja itse kuvioidut, kuin yksivärisetkin. Kurssilla voi tehdä myös pienen varjostinsarjan valonauhaan. Näihin sopii kauniisti valoa läpäisevä paperi, jossa kuitenkin taitokset pysyy hyvin.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T28K ORIGAMIA KEVÄÄKSI

Kaisaniemen koulu, Käden-

taitojen talo, Mäntytie 2

Ke 18.00–20.15

31.1.–21.2.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 25,00 €

Tällä kurssilla opit japanilaista paperintaittelua eli origamia, jossa tavoitteena on tehdä jokin esine yhdestä paperineliöstä vain taittelemalla sitä. Kurssilla tehdään mm. kusudama-kukkia, joista voit halutessasi koota myös isomman työn, esim. pallon tai kranssin. Lisäksi muita kesäisiä aiheita. Näihin sopii monet eri paperit, myös kierrätetyt ja itse kuvioidut. Lisäksi opetellaan vekkitaiteksia, joita voit käyttää esimerkiksi lampunvarjostimen tekemiseen. Näihin sopii vähän vahvempi paperi, jossa kuitenkin taitokset pysyy hyvin murtumatta.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T29 PAJAKIT

Kaisaniemen koulu, Käden-

taitojen talo, Mäntytie 2

Ke 18.00–21.00

13.–27.3.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 25,00 €

Toivekurssi. Pajakit ovat alun perin Puolalaista perua olevia iloisen värikkäitä ja runsaasti koristeltuja versioita meidän perinteisistä olkihimmeleistä. Niitä on tehty koristeiksi erilaisiin juhliin, jouluksi, pääsiäiseksi ja syntymäpäiville sekä hääkoristeiksi. Yleensä ne tehdään pyöreän kehän avulla ja ne muistuttavat usein kattokruunuja. Koristeina voi käyttää paperikukkia, helmiä, tai mitä sitten keksitkin. Tällä kurssilla opit pajakin kokoamisen ja voit päästää luovuutesi valloilleen.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T30 KÄSINTEHDYT PAPERIARKIT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,

Valtakatu 3

Pe 18.00–21.00,

La 10.00–16.00,

Su 18.00–18.45

19.–21.1.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 26,00 €

Tällä kurssilla opit paperiarkkien valmistuksen saloja. Arkkeja voit myöhemmin käyttää esim. kirjansidonnassa tai grafiikassa. Kurssilla käytämme ihanaa pella-vakuitua

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T31 PERINTEINEN VESIHUOVUTUS

Elämystalo Arteri/ Tekstiili,

Ratakatu 14

Pe 18.00–20.30,

La 10.00–15.15

2.–3.2.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssimaksu: 23,00 €

Tule viikonloppukurssille huovuttamaan lapaset, tossut, hattu tai laukku. Kurssilla työskennellään perinteisen vesihuovutuksen tekniikalla.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1104T33 KAHVIPUSSEISTA TUOTTEEKSI, MAANANTAI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2
Ma 18.00–21.00
18.9.–27.11.2023, 15.1.–25.3.2024
Jaana Lapintaival
Kurssimaksu: 73,00 €

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin käyttö- ja koriste-esineitä kuten laukkuja ja rasioita. Kokoonnumme maanantaisin 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11., 15.1., 29.1., 5.2., 19.2., 11.3., 25.3.

1104T35 KAHVIPUSSEISTA TUOTTEEKSI, LAUANTAI

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
La 10.00–15.00
16.9.–25.11.2023, 13.1.–20.4.2024
Jaana Lapintaival
Kurssimaksu: 103,00 €

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin käyttö- ja koriste-esineitä kuten laukkuja ja rasioita.

1104T40 MAKRAAMESOLMEILU JA MAKRAAMEEKUDONTA SYKSY

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ke 11.00–14.00
13.9.–11.10.2023
Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 35,00 €

Perinteisiä ja uusia makramee solmeiluja. Kurssilla opetellaan solmut ja tutustutaan makrameekudontaan. Valmistetaan esim. seinävaate, tyyny, kukka-amppeleita.

1104T40K MAKRAAMESOLMEILU JA MAKRAAMEEKUDONTA KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 18.00–21.00
11.1.–1.2.2024
Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 29,00 €

Perinteisiä ja uusia makramee solmeiluja. Kurssilla opetellaan solmut ja tutustutaan makrameekudontaan. Valmistetaan esim. seinävaate, tyyny, kukka-amppeleita.

1104T41 TONTTUKURSSI

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 18.00–21.00
2.–30.11.2023
Marjo Pylväs
Kurssimaksu: 35,00 €

LYHYT-
KURSSI

Opit valmistamaan erikokoisia tonttuja sukkahousuista ja kankaista ompelemalla sekä rungon tueksi tulevaa rautalankaa muotoilemalla. Jokaiselle tontulle tulee ilmeikkäät kasvat ja liikkuva vartalo.

1104T42 NAHKATYÖN PERUSTEET - SINUN ENSIMMÄINEN TUOTE NAHASTA

Elämystalo Artteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Pe 16.30–21.00
29.9.2023
Marika Jylhä
Kurssimaksu: 20,00 €

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Kurssilla opit karvispakkinahan työstämismomintuuksia, nahkatyövälineiden käyttöä sekä satulasepän käsiompelua vahalangalla. Kurssilla voit valmistaa tukevasta ja laadukkaasta kasviparkitusta nahasta esimerkiksi uniikin vyön omien mittojen mukaan, kukkaron, korvakorut tai vaikkapa omalle lemmikkikoiralle kaulapannan. Opettajalla on valmiita kaavoja, joista voi etsiä itselle mieluisia tai ideoita itse. Kurssin jälkeen osaat käsiyövälinein itsenäisesti valmistaa helppoja tuotteita nahasta. Kurssi sopii kaikille nahkatöistä kiinnostuneille tai jo vähän harrastaneille.

1104T43 KLASSINEN OLKALAUKKU TAI VYÖLAUKKU NAHASTA

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15
30.9.–1.10.2023
Marika Jylhä
Kurssimaksu: 27,00 €

LYHYT-
KURSSI

Kurssilla pääset valmistamaan laadukkaasta kasvisparkkinahasta tyylikkään ja klassisen kirjekuorilaukun, jonka voi halutessaan valmistaa vyölaukuksi tai vaikka molemmaksi. Laukut ommellaan kokoon

käsin satulasepän pistoin, ompelupuristinta hyödyntäen. Väri vaihtoehtoina ovat musta, ruskea ja luonnonvaalea. Kurssilla opit hahmottamaan yksinkertaisen nahkalaukun valmistusprosessia, saat tuntuman nahan työstämisestä, pääset tutustumaan nahkatyövälineisiin ja opit perinteistä satulasepän käsinompelua vastaavia itenäisiä projekteja varten. Kurssi soveltuu kaikille nahkatöistä kiinnostuneille, vastaalkajille ja jo harrastaneille.

1104T44 NAHKAISET TOSSUT SISÄ- JA ULKOKÄYTTÖÖN

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
La 10.00–16.45,
Su 10.00–15.15
18.–19.11.2023
Marika Jylhä

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Kurssimaksu: 29,00 €

Kurssilla pääset valmistamaan mukavat ja tyylikkäävät nahkaiset tossut. Tossut kaa-voitetaan oman jalan mukaan ja ne voivat soveltua niin sisä- kuin ulkokäyttöön. Pohjitusmateriaaliksi voi käyttää tukevaa pohjanahkaa tai kumia. Väri vaihtoehtoja on useita. Lisäksi voit halutessasi koristaa tossun päällistä esimerkiksi taseleilla, ru- seteilla tai niiteillä.

1104T45 SANDAALIKURSSI - TULE VALMISTAMAAN ITSESUUNNITTELEMASI SANDAALIT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.45,
Su 10.00–16.45
12.–14.4.2024
Marika Jylhä

LYHYT-
KURSSI

Kurssimaksu: 38,00 €

Tule valmistamaan kesäksi itsesuunnittelemasi sandaalit! Kurssille osallistuja pääsee valmistamaan ammattilaisten ohjauksella nahkaiset sandaalit oman jalan mittojen mukaan. Sandaalit valmistetaan tukevasta ja pehmeästä nahasta, väri vaihtoehtoja on monia. Kurssilla käydään läpi tavallisimpia sandaalin

valmistusrakenteita. Kurssille osallistuja oppii yhden tavan valmistaa sandaalit ja pääsee kokeilemaan käytännössä sandaalin valmistuksessa käytettäviä työvälineitä ja käyttötapoja, sekä tutustumaan nahan ominaisuuksiin. Kurssi soveltuu kaikille nahkatöistä kiinnostuneille, vastaalkajille ja jo vähän harrastaneille.

1104T46 KÄPYPITSIKORUT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ke 11.00–14.00
3.–24.4.2024
Marjo Pylväs

LYHYT-
KURSSI

Kurssimaksu: 29,00 €

Valmistamme pienellä sukkulan näköisellä kävyllä langasta kauniita pitsikoruja. Opit käpypitsin eli frivolitén perusteet ja käpyilet pitsikoron.

1104T47 KORUJA FIMOMASSASTA

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ke 11.00–14.00
13.–27.3.2024
Marjo Pylväs

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Kurssimaksu: 25,00 €

Suunnittele ja valmista värikkäitä ja yksilöllisiä koruja Fimo-massasta. Opit fimo-massan käsittelyä ja kuviointia eri tekniikoin sekä korujen kovettamisen ja viimeistelyn.

1104T52 JOULUPAJA

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Pe 18.00–21.00,
La 10.00–14.30
24.–25.11.2023
Anna-Liisa Ojala

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Kurssimaksu: 23,00 €

Kurssilla on tarjolla työpajoja, joissa voit tehdä pieniä joulukoristeita kaislasta ja paperinarusta, pakettikortteja, lahjapaperia, mehiläisvahakangasta yms. jouluista mukavaa. Kurssi sopii myös lapsille aikuisen seurassa.

1104T56 PAPERIN KUVIOINTIA ERI TARKOITUKSIIN

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00,

La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

22.–24.9.2023

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu: 45,00 €

Kurssilla opit kuvioimaan papereita monilla eri tekniikoilla mm. maalaus, gelli painanta, marmorointi ja värjäys. Kuvioituja papereita voi käyttää mm. kirjansidonnassa, lahjapaperina ja erilaisissa askarteluissa. Aiempaa osaamista ei tarvita. Kurssi sopii aikuisille ja lapsille.

LYHYT-
KURSSI

1104T58 LUOVAA KIRJANSIDONTAA SYKSY

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00,

La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

24.–26.11.2023

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu: 44,00 €

Opit sitomaan kirjoja helpoilla sidonnoilla, kuten salainen belgialainen-, kopti-, korsetti- ja pitkäpistosidoksilla. Voit käyttää uutta tai kierrätysmateriaalia. Voit valmistaa esim. ihanan ja persoonallisen muisti-, leike- art journal- tai ruokaohjekirjan. Mahdollisuus tehdä myös Altered books-muunneltuja kirjoja. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille.

LYHYT-
KURSSI

1104T58K LUOVAA KIRJANSIDONTAA KEVÄT

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00,

La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

9.–11.2.2024

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu: 44,00 €

LYHYT-
KURSSI

Opit sitomaan kirjoja helpoilla sidonnoilla, kuten salainen belgialainen-, kopti-, korsetti- ja pitkäpistosidoksilla. Voit käyttää uutta tai kierrätysmateriaalia. Voit valmistaa esim. ihanan ja persoonallisen muisti-, leike- art journal- tai ruokaohjekirjan. Mahdollisuus tehdä myös Altered books-muunneltuja kirjoja. Kurssi soveltuu sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille.

1104T60 TUOHESTA JOULUUN

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00,

La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

1.–3.12.2023

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu: 39,00 €

Kurssilla opit valmistamaan koivun tuohesta kauniita pientuotteita esim. leipäkorin ja kauniita joulukoristeita. Voit valmistaa myös tähtimallin, jonka sisälle voi halutessaan laittaa ledvalon. Lisäksi tutustutaan lyhyesti tuohitöiden perusasioihin. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali. Aiempaa osaamista ei tarvita.

LYHYT-
KURSSI

1104T61 KEVÄINEN TUOHIPAJA

Kansalaisopiston TAIDELUOKKA,
Valtakatu 3

Pe 17.00–21.00,

La 9.00–15.30,

Su 9.00–14.45

17.–19.5.2024

Jaana Öljymäki

Kurssimaksu: 44,00 €

Kurssilla opit tuohitöiden alkuvalmistelut sekä valmistamaan koivun tuohesta pientuotteita esim. leipäkorin, korurasian, kukka-ampppelin tai muita ihania tuohituotteita, jotka sopivat sekä sisä- että ulkokäyttöön. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että jo kokeneemmille. Opettajalta mahdollisuus ostaa kurssilla käytettävä tuohimateriaali.

LYHYT-
KURSSI

1104T72 KOUKUSSA KIRJOVIK- KAUKSEEN JA SORMIVIRKKAUSTA PUFFY MORE -LANGASTA

Elämystalo Arteri/ Lämpio, Ratakatu 14
Ke 18.00–21.00

13.9.–4.10.2023

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 30,00 €

Uutta ilmettä sisustukseen. Kirjovirkkauksen kuviot syntyvät kiinteillä silmukoilla ja erivärisillä langoilla. Opetellaan nopeaa ja hauskaa sormivirkkaus Puffy More -langasta. Langassa on kahden värisiä silmukoita valmiina. Näitä virkkaamalla saadaan kuviollisia tyynyjä, peittoja, kasseja ym.

LYHYT-
KURSSI

1104T74 NUKKEKOTI JA MINIATYYRI SYKSY

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 18.00–21.00

14.9.–19.10.2023

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 39,00 €

Tutustutaan nukkekotimaailmaan. Valmistetaan erilaisia tavaroita nukkekotiin tai tonttulaan.

LYHYT-
KURSSI

1104T74K NUKKEKOTI JA MINIATYYRI KEVÄT

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 18.00–21.00

14.3.–25.4.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 39,00 €

Tutustutaan nukkekotimaailmaan. Valmistetaan erilaisia tavaroita nukkekotiin.

LYHYT-
KURSSI

1104T76 PAIKKAA, TUUNAA, KORISTELE BORO-PARSINNALLA

Elämystalo Arteri/ Tekstiili,
Ratakatu 14

Ma 18.00–20.15,

Ti 18.00–20.15

20.–28.11.2023

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 25,00 €

Nyt hurjastellaan langoilla! Kurssilla paikataan farkut tai jokin muu käyttövaate.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Boro-parsinta on helppoa ja elävöpintaista etupistokirjontaa, jolla paikataan ja koristellaan tekstiilejä. Voit tuunata valmiin vaatteen tai koota kangastilkkuista isompaa kangasta esim. laukuksi, vaatekankaaksi tai sisustustestiiliin tekoa varten. Boro-parsinta yhdistyy nykyisin muodikkaaseen slow stitch kirjontatapaan. Aiempaa kirjontakokemusta ei taatusti tarvita. Kurssi sopii myös nuorisolle farkkujen parsimiseen.

1104T77 NEULOOSIIN HURAHANEILLE

Elämystalo Arteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ma 18.00–20.15

18.9.–13.11.2023, 8.1.–26.2.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 76,00 €

Neulevimmaisille kurssi, jolla suunnitellaan ja neulotaan kaarroke- ja kirjoneuleita, luotolaisia, palmikoita ja pintaneuleita. Voit tehdä puseroita helmasta tai pänttieltä aloittaen, hameen, lapaset, sukat, pipon tai huivin. Kurssilla opit laskemaan neuleeseen sopivan koon ja kavennukset oman neulekäsialasi mukaan. Opit myös neuletekniikoita ja neulonnan niksejä. Kurssilla voit neuloa valmiita malleja tai suunnitella oman neulemallin. Myös aloittelevat neuloajat erityisen tervetulleita!

1104T15 KONENEULONTA TUTUKSI

Kaisaniemen koulu, Mäntytie 2

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

14.10.–26.11.2023,

20.1.–18.2.2024

Marja-Liisa Ävist

Kurssimaksu: 92,00 €

Kiinnostaako neulekoneella neulominen? Tällä kurssilla pääset käsiksi koneneulonnan saloihin ja nikseihin. Kurssilla opitaan koneneulonnan perusasiat kuten silmukoiden luoninen, lisäykset ja kavennukset. Kurssilla tehdään helppoja tasoina neulottuja töitä, joista voi ommella pipoja, säärystimiä yms. Jos omaa konetta ei ole, opistolla on muutama lainaksi. Ks. myös kurssin lisätiedot.

UUSI
KURSSI

1104T78 PEHMOLELUT JA PIIRROSHAHMOT SYKSY

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 12.30–14.45
2.–30.11.2023

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 28,00 €

Virkataan söpöjä pupuja, kissoja, koiria ja suosittuja piirroshahmoja. Voi myös virkata kakkuja ja muita herkkuja.

LYHYT-
KURSSI

1104T78K PEHMOLELUT JA PIIRROSHAHMOT KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ma 11.00–14.00
15.1.–26.2.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 30,00 €

Virkataan söpöjä pupuja, kissoja, koiria ja suosittuja piirroshahmoja. Voi myös virkata kakkuja ja muita herkkuja. Kokoontuu 15.1., 29.1., 12.2. ja 26.2.

LYHYT-
KURSSI

1104T79 KESKENERÄISET KÄSITYÖT, SYKSY

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ma 11.00–14.00
25.9.–27.11.2023

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 35,00 €

Tule valmistamaan kesken jääneitä neule-, virkkaus- ja kirjontatöitä. Kokoonnutaan joka toinen viikko ma 25.9., 9.10., 30.10., 13.11. ja 27.11.

LYHYT-
KURSSI

1104T79K KESKENERÄISET KÄSITYÖT, KEVÄT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ma 11.00–14.00
8.1.–19.2.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 30,00 €

Tule valmistamaan kesken jääneitä neule-, virkkaus- ja kirjontatöitä. Kokoonnutaan joka toinen viikko 8.1., 22.1., 5.2. ja 19.2.

LYHYT-
KURSSI

1104T84 KEHYSKUKKAROT JA PIKKULAUKUT

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ti 18.00–20.15, Pe 17.00–20.00,
La 9.00–13.30

7.–11.11.2023

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 26,00 €

Tule suunnittelemaan ja ompelemaan kehyskukkaroita: raha- ja korttikukkaroita, penaaleja tai pieniä juhla-laukkuja. Kukkaroita voi tehdä kauniista kankaista, lisätä vähän kirjontaa, helmiä, pitsejä - koristeluissa kannattaa vetää ihan överiksi! Itselle muutama ja ystäville + koko suvun naisille kätevä lahja!

LYHYT-
KURSSI

1104T91 KOUKUSSA KIRJOVIKKAKUKKUSEEN JA PIKSELIVIRKKAKUKKUSEEN

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
Ma 11.00–14.00
18.3.–15.4.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 30,00 €

Kirjovirkkauksella ja pikselivirkkauksella uutta ilmettä sisustukseen. Virkkauksessa kuviot syntyvät pylvällä ja kiinteillä silmukoilla ja erivärisillä langoilla. Kirjovirkkauksella voit virkata esim. tyynyjä, kasseja, mattoja ym. Pikselivirkkauksella voit virkata esim.huiveja, kuviollisia tyynyjä ja peittoja ym.

LYHYT-
KURSSI

1104T92 TOSSUT JA LAPASET KOUKKUAMALLA

Elämystalo Artteri/ Tekstiili, Ratakatu 14
To 12.30–14.45
8.–29.2.2024

Marjo Pylväs

Kurssimaksu: 25,00 €

Opit koukkuamaan kaksipäisellä virkkukoukulla paksuja ja kauniita kuviollisia tossuja ja lapsasia. Tekniikka on helppo ja nopea.

LYHYT-
KURSSI

MUU KOULUTUS

329802 VOISINKO MUREHTIA VÄHEMMÄN?

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
Ke 18.00–19.30
4.10.2023

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Ulla-Maija Salonkaarto
Kurssimaksu: 16,00 €

Lyhyt alustus mielen toiminnasta - ajatus-
ten, tunteiden ja käyttäytymisemme väli-
sestä yhteydestä. Kehomme hälytysjär-
jestelmä ei erottele onko uhka todellinen
vai kuviteltu. Murehtiva mieli on kiinni tu-
levaisuudessa, ja yrittää ratkoa ongelmia,
joita ei ole kuin oman pään sisällä. Kurs-
silla opetellaan muutamia helposti toteu-
tettavia harjoituksia oman kehon ja mielen
tyynnyttämiseen. Kurssi perustuu hyväk-
symis- ja omistautumisteoriaan (HOT) Sopii
murehtimiseen taipuvaisille ja kaikille
asiasta kiinnostuneille.

329802K VOISINKO MUREHTIA VÄHEMMÄN?

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
Ke 18.00–19.30
7.2.2024

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Ulla-Maija Salonkaarto
Kurssimaksu: 16,00 €

Lyhyt alustus mielen toiminnasta - aja-
tusten, tunteiden ja käyttäytymisemme
välisestä yhteydestä. Kehomme hälytys-
järjestelmä ei erottele onko uhka todellin-
nen vai kuviteltu. Murehtiva mieli on kiinni
tulevaisuudessa, ja yrittää ratkoa ongel-
mia, joita ei ole kuin oman pään sisällä.
Kurssilla opetellaan muutamia helposti
toteutettavia harjoituksia oman kehon ja
mielen tyynnyttämiseen. Kurssi perustuu
hyväksymis- ja omistautumisteoriaan
(HOT) Sopii murehtimiseen taipuvaisille ja
kaikille asiasta kiinnostuneille.

329803 AISTIKOKEMUKSIEN KAUTTA LUOVUUDEN LÄHTEILLE, SYKSY

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
Ke 18.00–19.30
8.–22.11.2023

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Ulla-Maija Salonkaarto
Kurssimaksu: 24,00 €

Tietoisuustaitopohjainen kurssi, jonka tar-
koituksena on tehdä suora aistikokemus
näkyväksi paperille ja löytää samalla uu-
sia väyliä omaan luovuuteen. Kurssi ko-
koontuu kolme kertaa 90 min/kerta. Kurs-
silla toimitaan itsenäisesti ja se soveltuu
omasta luovuudesta ja kuvallisesta ilmai-
susta kiinnostuneille. Ota kurssille mukaan
useita arkkeja, vahvaa 3A vesiväripaperia,
vesi- ja akryylivärejä, väriliituja ym. väre-
jä, erilaisia siveltimiä, kuppeja väreille ja
vedelle maalarinteippiä, kertakäyttökäsi-
neitä, mukavat vaatteet, jotka saavat tah-
riintua.

329803K AISTIKOKEMUKSIEN KAUTTA LUOVUUDEN LÄHTEILLE, KEVÄT

Kaisaniemen koulu,
Mäntytie 2
Ke 18.00–19.30
14.–28.2.2024

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Ulla-Maija Salonkaarto
Kurssimaksu: 24,00 €

Tietoisuustaitopohjainen kurssi, jonka tar-
koituksena on tehdä suora aistikokemus
näkyväksi paperille ja löytää samalla uu-
sia väyliä omaan luovuuteen. Kurssi ko-
koontuu kolme kertaa 90min/kerta. Kurs-
silla toimitaan itsenäisesti ja se soveltuu
omasta luovuudesta ja kuvallisesta ilmai-
susta kiinnostuneille. Ota kurssille mukaan
useita arkkeja, vahvaa 3A vesiväripaperia,
vesi- ja akryylivärejä, väriliituja ym. väre-
jä, erilaisia siveltimiä, kuppeja väreille ja
vedelle maalarinteippiä, kertakäyttökäsi-
neitä, mukavat vaatteet, jotka saavat tah-
riintua.



ALAVIESKAN KURSSIT

TAITEEN PERUSOPETUS

TAIDEKOULU ARTTERI

Katso tiedot Ylivieskan Taiteen perusopetuksen kohdalta sivulta 9.

110307A LASTEN KUVATAITEEN PERUSOPETUS I

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ti 14.30–16.00

15.8.–21.11.2023,

9.1.–30.4.2024

Tellervo Junkala

Kurssimaksu: 113,00 €

Kuvataiteen yleisen oppimäärän opetuksen tehtävänä on tukea oppilaan kulttuurien tuntemusta kuvataiteen keinoin. Opetus vahvistaa oppilaan kokemusta itsestään visuaalisen kulttuurin aktiivisena toimijana sekä luovana ja vastuullisena yhteisön jäsenenä. Opinnot kehittävät visuaalisen havainnoinnin, ajattelun, ilmaisun, tulkinnan ja arvottamisen taitoja sekä luovat edellytyksiä uuden oppimiselle. Opinnoissa tarkastellaan visuaalisen kulttuurin jatkuvaa muuntumista ja avoimia rajoja. Opetus koostuu 300 tunnin mittaisista yhteisistä opinnoista ja 200 tunnin mittaisista teemaopinnoista. Yhteiset opinnot jakautuvat viiteen opintokokonaisuuteen ja opintojen aikana saat monipuoliset tiedot ja taidot kuvataiteesta. Teemaopinnoissa on kaksi opintokokonaisuutta, joiden tavoitteena on taitojen laajentaminen, kuvallisen ajattelun ja ilmaisun syventäminen sekä tietojen että vaikuttamismahdollisuuksien kehittäminen. Ryhmään otetaan 7-9-vuotiaita. Kurssimaksu sisältää oppimateriaalin. Aloittava ryhmä. Ryhmässä voi jatkaa myös ne, joilla aiemmin on jääneet opinnot kesken.

UUSI
KURSSI

1104T01A HAHTUVAT, LASTEN KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS II

Alavieskan yhtenäiskoulun käsityölk, Koulutie 9

Ti 15.30–17.00

15.8.–21.11.2023, 9.1.–7.5.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 113,00 €

Lasten käsityön taiteen perusopetuksen yleinen oppimäärä tarjoaa lapsille monipuolisesti kokemuksia käsityöstä, muotoilusta ja teknologiasta. Tarkoitettu 7-9-vuotiaille. Käsityön opetus on kokeuksellista, tutkivaa ja oppilaan omaan ilmaisuun kannustavaa. Opetuksella pyritään luomaan myönteistä suhtautumista käsin tekemiseen, tukemaan lapsen kasvua ja kehittämään sekä itsetuntemusta että käsityötaitoja elämyksellisellä tavalla. Lasta ohjataan eri materiaalien, tekniikoiden ja työkalujen turvalliseen käyttöön kokeilun, tekemisen ilon ja keksimisen avulla.

ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE ALKAA TIISTAINA 15.8.2023 KLO 12.00

puhelimitse 044 4294 899

ma-to 12-16

tai netin kautta osoitteessa
uusi.opistopalvelut.fi/ylivieska

HUOM! Ilmoittautumisia ei oteta vastaan muihin puhelinnumeroihin.

TERVETULO A OPISKELEMAAN!

MUSIIKKI

110101 CHORUS VALLIS KUORO

Alavieskan seurakuntakoti, Papinpolku 1
Ke 18.30–21.00

9.8.–3.12.2023, 10.1.–8.5.2024

Soili Autio

Kurssimaksu: 89,00 €

Oletko kohtalokas sopraano, lempeä altto, uljas tenori vain dramaattinen basso? Chorus Vallis -kuoro ottaa riveihinsä uusia laulajia. Kuoro on virkeä, tasokas ja palkittu Ylivieskan seudun ja Kalajoen kansalaisopistojen yhteinen kamarikuoro, joka kokoontuu viikoittain Alavieskassa, Ylivieskassa tai Kalajoella. Ohjelmisto on monipuolista, kansainvälistä ja haasteellistakin aina klassikoista ja kansanlaulusta nykysäveltäjiin ja ns. kevyempään musiikkiin. Kuoro on rekisteröitynyt ja kuuluu Sulasoliin.

110106A YKSINLAULUN VIIKONLOPPUKURSSI

Alavieskan yhtenäiskoulu, musiikkilki,
Koulutie 9

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

9.9.–11.11.2023, 20.1.–16.3.2024

Kirsi Koivisto

Kurssimaksu: 165,00 €

Laulunopetusta henkilökohtaisesti räätälöitynä. Oppitunnin pituus 45 min/oppilas/opetuskertaa. Tuntiajat sovitaan opettajan kanssa erikseen. Opetuspäivät syysy: la-su 9.-10.9., la-su 30.9.-1.10. ja la 11.11.2023
Kevät: la-su 20.-21.1., la-su 17.-18.2. ja la 16.3.2024. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110128A PIANO YKSILÖOPETUS

Alavieskan kirjasto, Pokelantie 3

Pe 12.15–15.00

15.9.–24.11.2023, 12.1.–26.4.2024

Kirsi Anias

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Etusija viime vuoden kurssilaisille. Aloittaville lapsioppilaille suositellaan Pianon Avain Aapinen kirjaa. Viikottainen soittoaika 15 min. per oppilas. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110130 NICEBAND

Alavieskan yhtenäiskoulu, musiikkilki,
Koulutie 9

Ke 17.30–19.30

13.9.–15.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Mikko Koivu

Kurssimaksu: 66,00 €

Esiintyvä poprock-bändi. Kurssi täynnä.

110139A KITARANSOITON YKSILÖOPETUS

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ke 17.00–20.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Petri Ylitalo

Kurssimaksu: 163,00 €

Opit soittotekniikkaa ja nuotinlukua lähitötäsosi ja mieltymystesi mukaan. Eri musiikki- ja soittotyylit tulevat tutuiksi. Sähkökitaran kanssa myös vahvistimet ja efektit kuuluvat osana opiskeluun. Voit keskittyä joko akustiseen tai sähkökitaraan, mutta myös molempien soitto on mahdollista. Sopii kaikentasoisille soittajille. Viikoittainen soittotunti 15/30 min. Kurssimaksu määräytyy soittotunnin pituuden mukaan: 15 min: syysy 33e+keväät 46e. 30 min: syysy 68e+keväät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY. Vaikka kurssi olisi täynnä, kannattaa ilmoittautua varasijalle, josta otamme uusia oppilaita vapautuville paikoille!

KIELET

Taitotasot, Eurooppalainen viitekehys

A1 alkeistaso
A2 selviytyjän taso
B1 kynnystaso
B2 osaajan taso
C1 taitajan taso
Katso sisällöt s. 19.

120113 SUOMEA UKRAINALAISILLE

Alavieskan yhtenäiskoulu,
Koulutie 9

Ke 16.10–17.40
13.9.–22.11.2023,
10.1.–27.3.2024

Lucia Pavlovics
Kurssimaksu: 76,00 €

Suomen kieltä ja kulttuuria ukrainalaisille. Taitotaso A2-B1. Kurssimaksu korvataan opintaseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.



120114 SUOMEN ALKEET UKRAINALAISILLE

Alavieskan yhtenäiskoulu,
Koulutie 9

La 10.00–12.00
16.–30.9.2023

Lucia Pavlovics
Kurssimaksu: 17,00 €

Suomen kielen alkeiskurssi ukrainalaisille. Tervetuloa kurssille, jos et ole opiskellut aikaisemmin suomea. Taitotaso: A1. Kurssimaksu korvataan opintoseteliavustuksella ilman eri hakemusta opintoseteliin oikeutetuille henkilöille. Opintoseteliavustusta voi käyttää vain kerran lukuvuoden aikana. Myönnämme opintoseteliavustusta niin kauan kuin määrärahaa on käytettävissä.



KUVATAITEET JA MUOTOILU

110413 KERAMIIKAN PERUSTEET

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ma 18.00–21.00

18.9.–31.10.2023

Seija Niskakangas

Kurssimaksu: 35,00 €

UUSI
KURSSI

Tervetuloa rentoutumaan saven äärelle. Savi on mielenkiintoinen ja monipuolinen materiaali, jossa riittää tutkittavaa ja kehitettävää pitkäksi aikaa. Haluatko luoda uunikkeja keraamisia esineitä, mutta et ole aiemmin kokeillut saven työstämistä? Tällä kurssilla opit käsinrakennuksen perusteet. Kurssin aikana käydään läpi eri käsinrakennustekniikoita harjoitustöiden avulla. Viimeisellä kurssi kerralla lasitetaan raakapoltetut esineet. Kurssi tarjoaa hyvät perusteet keramiikan harrastamiseen. Aikaisempaa kokemusta keramiikan tekemisestä et tarvitse. Kurssin jälkeen sinulla on perusymmärrys keraamisen esineen syntyprosessista. Soveltuu ensikosketukseksi keramiikkaan, sekä aiemmin keramiikkaa tehneille. Käytössä kurssilla on mikron ja tiskikoneen kestävätkä korkeanpolton savet, jotka voit ostaa opettajalta. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun, ne laskutetaan erikseen käytön mukaan. Tälle kurssille on myös kouluikäiset lapset tervetulleita vanhemman seurassa.

1104134 VIIKONLOPPUKERAMIikka

Alavieskan yhtenäiskoulu,
Koulutie 9

Pe 18.00–21.00,

La 10.00–14.30,

Su 10.00–14.30

19.1.–2.2.2024

Seija Niskakangas

Kurssimaksu: 35,00 €

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Tällä kurssilla keramiikan perusteet hallitsevat saavat valmistaa ja toteuttaa esineitä omien ideoiden pohjalta ja aloittelijat oppivat perustekniikat ja toteuttavat niitä käyttäen omia ideoita. Käytössä kurssilla

on mikron ja tiskikoneen kestävät korkeanpolton savet, jotka voit ostaa opettajalta. Materiaalit eivät sisälly kurssimaksuun, ne laskutetaan erikseen käytön mukaan. Kurssille ovat tervetulleita myös kouluikäiset lapset, alle 10-vuotiaat vanhemman seurassa.

MAA- JA METSÄTALOUS

710307A LAVALAATIKKOVILJELY

Alavieskan yhtenäiskoulu,
Koulutie 9

To 17.30–19.45

23.5.2024

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Laatikkoviljely säästää selkää ja se ei vaadi suurta tilaa kotipuutarhassa tai palstalla. Laatikkoviljelyn puutarhakursilla käymme läpi mm. laatikkoviljelmän perustaminen, laatikkoon sopivat kasvit, lannoitukset, kasvinsuojelun, kastelun, peittämisen jne. Käytännöllinen kurssi, jossa kasataan kasvatuslaatikko ja kylvetään eri kasvien siemenet. Jos kurssille ilmoittautuvalla on sopiva paikka tarjota, voimme kokoontua siellä. Lisäksi mukaan muistiinpanovälineet ja valpas mieli

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

TANSSI JA LIIKUNTA

830110A RYHTIÄ PARANTAVA, NIVELIÄ SÄÄSTÄVÄ VENYTYSJUMPPA

Alavieskan Viri, Pääskyntie 1

Ke 11.00–12.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Terttu Rajaniemi

Kurssimaksu: 73,00 €

Koko kehon monipuolinen kuntouttava musiikkijumppa. Liikkeet tuetaan tehokkaiksi ja turvallisiksi syvien lihasten avulla. Kiinnitämme huomiota erityisesti ryhtiin, keskivartaloon, pakaroihin sekä niskan ja hartioiden seutuun. Liikkeitä tehostetaan

kuminauhalla, käsipainoilla, jumppakepillä ja oman kehon painolla. Tunti sisältää paljon venytyksiä sekä liikkuvuusharjoitteita. Tunti sopii kaikille. Ota tunnille mukaan jumppamatto, sisäpelikengät ja juomapullo.

830118 LAVIS LAVATANSSIJUMPPA

Alavieskasali, Koulutie 9

To 18.00–19.00

14.9.–23.11.2023,

11.1.–21.3.2024

Anna Järvelä

Kurssimaksu: 70,00 €

Lavis on lavatanssijumppaa, joka perustuu helppoihin askelkuvioihin. Askelkuvioiden pohjana mm. valssi, tango, humppa, jenkka, jive, salsa, rumba. Tanssikuvioihin on yhdistetty lihasvoima ja liikkuvuusharjoitteita. Hikistä ja hauskaa. Jalkineina voivat olla tanssikengät tai lenkkarit, mutta voit tanssia myös sukkasillaan. Ota tunnille mukaan juomapullo ja halutessasi pieni hikipytyhe.

UUSI
KURSSI

830119 KOHOTA KUNTOA KAHVAKUULILLA

Alavieskasali, Koulutie 9

To 19.15–20.00

14.9.–23.11.2023,

11.1.–21.3.2024

Anna Järvelä

Kurssimaksu: 54,00 €

Kahvakuulatunti sisältää alkulämmittelyn, lihaskunto-osuuden sekä loppuvenytteen. Lihaskunto pääasiassa toiminnallisina kahvakuulaliikkeinä. Tunti on keskiraskas. Ota tunnille mukaan omat kuulat, jumppamatto, juomapullo ja halutessasi pieni hikipytyhe.

UUSI
KURSSI

830122 KEHONHUOLTOA JA -HALLINTAA

Alavieskasali, Koulutie 9

Ke 18.00–18.45

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Sofia Kivioja

Kurssimaksu: 57,00 €

Pysähdytään hetkeksi huoltamaan kehoa

UUSI
KURSSI

ja keskitytään liikkeisiin hengityksen tahdissa. Tunneilla tehdään liikkuvuusharjoituksia, kuten dynaamisia venytyksiä, erilaisia avaavia liikkeitä sekä keskivartalon lihaksia vahvistavia rauhallisia, mutta sitäkin tehokkaampia liikkeitä. Kurssi sopii kaikille lähtötasosta riippumatta. Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo ja jumppamatto sekä halutessasi pitkähihainen paita.

830123 CORE KUNTOON

Alavieskasali, Koulutie 9

Ke 17.30–18.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Sofia Kivioja

Kurssimaksu: 41,00 €

Kurssilla vahvistetaan keskivartalon lihaksia, jotka ovat avainasemassa hyvän ryhdin saamiseen. Liikkeitä tehdään oman kehon painolla huomioiden syvät ja pinnalliset vatsalihakset sekä selän alueen lihakset. Tunneilla saat liikkeisiin eri vaihtoehtoja kevyemmästä raskaampaan tekemiseen. Kurssi sopii kaiken kuntoisille. Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo, pikkupytyhe ja jumppamatto.

830186 KANTRIRIVITANSSI TUTUKSI

Alavieskan Viri, Pääskytie 1

La 13.30–15.00

16.9.–14.10.2023

Jaana Pudas

Kurssimaksu: 29,00 €

Kurssilla opetellaan rivitanssin askelsarjoja. Musiikkina pääasiassa kantrimusiikki. Jalassa olisi hyvä olla riittävän luistavat, tukevapohjaiset kengät. Jos kaapistasi löytyy buutseja, farkkuja ja ruutupaitaa, niitä voi käyttää, mutta ne eivät ole pakollisia. Rivitanssissa et tarvitse paria.

830186K KANTRIRIVITANSSI TUTUKSI

Alavieskan Viri, Pääskytie 1

La 13.30–15.00

27.1.–24.2.2024

Jaana Pudas

Kurssimaksu: 29,00 €

Kurssilla opetellaan rivitanssin askelsarjoja. Musiikkina pääasiassa kantrimusiikki. Jalassa olisi hyvä olla riittävän luistavat, tukevapohjaiset kengät. Jos kaapistasi löytyy buutseja, farkkuja ja ruutupaitaa, niitä voi käyttää, mutta ne eivät ole pakollisia. Rivitanssissa et tarvitse paria.

LYHYT-
KURSSI

KÄDEN TAIDOT

110434A PUU- JA METALLITYÖ

Alavieskan yhtenäiskoulun puutyöluokka, Koulutie 9

Ma 18.00–21.15

11.9.–20.11.2023, 15.1.–8.4.2024

Tapio Haapakoski

Kurssimaksu: 125,00 €

Kurssi soveltuu niin aloittelijoille kuin pidemmälle ehtineille nikkareille. Kurssilla opit tekemään pieniä puu- tai metallitöitä esim. huonekalujen korjausta ja kunnostusta tai voit rakentaa aivan uutta omien tarpeidesi mukaan. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Käytettävissä ovat tavanomaiset käsityökalut sekä puutyöluokan koneet ja laitteet, samoin metallityötilan koneet ja laitteet. Opit tarvittavien välineiden turvallisen käytön ja saat tarvittaessa henkilökohtaista ohjausta. Voit käyttää myös omia työkaluja. Käytettävä materiaali on hankittava itse. Koululla ei ole säilytysmahdollisuutta keskeneräisille töille. Käytettävien koneiden ja laitteiden vuoksi alaikäraja kurssille on 18 vuotta.

LYHYT-
KURSSI

Emme lähetä erillistä vahvistusta kurssin alkamisesta ennen kurssia.

Opistosta otetaan yhteyttä ainoastaan, mikäli kurssi peruuntuu, tulee jokin muutos tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.

1104T05A OMMELLAAN ILOKSI JA HYÖDYKSI

Alavieskan yhtenäiskoulun käsityölk,
Koulutie 9

Ke 18.00–20.15

13.9.–22.11.2023, 10.1.–24.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssimaksu: 107,00 €

Opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja vaatteita uuteen kuosiin. Kurssille voit tulla ompelemaan myös kansallispukua, sen osia tai korjaamaan vanhaa pukua.

1104T34 KAHVIPUSSEISTA TUOTTEEKSI, KESKIVIIKKO

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

Ke 18.00–21.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–10.4.2024

Jaana Lapintaival

Kurssimaksu: 73,00 €

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin erilaisia tuotteita kuten koriste-esineitä, laukkuja ja rasioita.

1104T51 KÄSITYÖT JA ASKARTELU

Alavieskan yhtenäiskoulun
käsityölk, Koulutie 9

Ti 18.00–20.15

19.9.–28.11.2023, 16.1.–26.3.2024

Leila Kallio

Kurssimaksu: 87,00 €

Tällä kurssilla pääset kokeileman erilaisia käsityö- ja askartelutekniikoita, aiheet valitaan kurssilaisten omien toiveiden ja tarpeiden mukaan. Sopii niin vasta-alkajille, kuin jo aiemmin harrastaneille.

UUSI
KURSSI

MUU KOULUTUS

510200K SAARISTOLAIVURIKURSSI

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

To 18.00–21.15

29.2.–18.4.2024

Topi Rautakoski

Kurssimaksu: 84,00 €

Saaristomerenkulun kurssi on Suomen Navigaatioliitto ry:n kurssivaatimusten mukainen liiton laivuriopintojen ensimmäinen taso. Kurssi on peruskurssi, joka soveltuu myös vasta-alkajille ja keskittyy navigoinnin perusteisiin ja vesiliikennesäädöksiin. Näiden jokaisen merenkulkijan perustietojen hallitseminen tuo varmuutta pienveneilijän toimintaan vesillä. Kurssin oppimateriaalimaksu on noin 80 €. (sis. oppikirjan, harjoituskartan, astelevyn ja harpin. ei sisällä tutkintomaksua). Kurs-sipäivät torstaisin 29.2., 14.3., 21.3., 4.4., 11.4. ja 18.4. Tenttipäivä 19.4.

510201AK RANNIKKOLAIVURIKURSSI

Alavieskan yhtenäiskoulu, Koulutie 9

To 18.00–21.15

29.2.–18.4.2024

Topi Rautakoski

Kurssimaksu: 84,00 €

Rannikkomerenkulun kurssi on Suomen Navigaatioliitto ry:n kurssivaatimusten mukainen liiton laivuriopintojen toinen taso. Rannikkomerenkulun opetus täydentää aiemmin saaristomerenkulun kurssilta opittuja tietoja. Siihen sisältyy mm. paikanmääritysmenetelmät, eksymä, sääoppi, vuorovesioppi ja elektroninen paikanmääritys. Hyväksytty tutkinto mahdollistaa Kansainvälisen huviveneen kuljettajan pätevyyskirjan saamisen. Oppimateriaalimaksu n. 36 € (sis. oppikirja ja harjoituskartta. Ei sisällä tutkintomaksua). Ota mukaan muistiinpanovälineet. Kurs-sipäivät torstaisin 29.2., 14.3., 21.3., 4.4., 11.4. ja 18.4. Tenttipäivä 19.4.

810410 ARKI- JA JUHLAMEIKKI-KURSSI, SYKSY

Alavieskan kirjasto, Pokelantie 3
Pe 17.30–20.30
15.–22.9.2023

LYHYT-
KURSSI

Karoliina Isopahkala
Kurssimaksu: 20,00 €

Tule oppimaan arki- ja juhlameikkien salat. Ensimmäisenä iltana käydään läpi arkimeikki, toisena juhlameikki. Opetellaan jokaiselle sopivat värit, muodot ja tyyli – millainen meikki sopii juuri sinun kasvoihin ja persoonaan. Harjoitellaan meikkaamista käytännössä. Saat kattavat ohjeet ja paljon vinkkejä, joilla meikkaaminen onnistuu helposti myös kurssin jälkeen. Kurssilla on tarvittavat meikit, joita saa vapaasti käyttää. Voit silti ottaa mukaasi omia meikkejä ja meikkivälineitä sekä pienen peilin. Materiaalimaksu 10 e maksetaan opettajalle.

810410K ARKI- JA JUHLAMEIKKI-KURSSI, KEVÄT

Alavieskan kirjasto, Pokelantie 3
Pe 17.30–20.30
16.–23.2.2024

LYHYT-
KURSSI

Karoliina Isopahkala
Kurssimaksu: 20,00 €

Tule oppimaan arki- ja juhlameikkien salat. Ensimmäisenä iltana käydään läpi arkimeikki, toisena juhlameikki. Opetellaan jokaiselle sopivat värit, muodot ja tyyli – millainen meikki sopii juuri sinun kasvoihin ja persoonaan. Harjoitellaan meikkaamista käytännössä. Saat kattavat ohjeet ja paljon vinkkejä, joilla meikkaaminen onnistuu helposti myös kurssin jälkeen. Kurssilla on tarvittavat meikit, joita saa vapaasti käyttää. Voit silti ottaa mukaasi omia meikkejä ja meikkivälineitä sekä pienen peilin. Materiaalimaksu 10 e maksetaan opettajalle.

VERKKOKURSSIT

Huomaathan, että kaikille kuuluvat verkkokurssit löytyvät Ylivieskan kurssien kohdalta sivulta 7.

**VERKKOKURSSEILLE
OVAT KAIKKI
TERVETULLEITA
PAIKKAKUNNASTA
RIIPPUMATTA.**

TYÖVUOSI 2023-2024

Syyslukukausi

11.9.2023-1.12.2023

TPO-ryhmät aloittavat viikolla 33

Kevätlukukausi

8.1.2024 – 3.5.2024

Loma-ajat:

Syysloma 23. – 29.10.2023

Talviloma 6.–12.3. 2024

Pääsiäisloma 29.3. – 1.4.2024

Loma-aikoina tai arkipyhinä ei ole opetusta, ellei niistä erikseen ole mainintaa opinto-ohjelmassa tai sovittu opettajan kanssa.



ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE ALKAA TIISTAINA 15.8.2023 KLO 12.00

puhelimitse 044 4294 899
ma-to 12-16
tai netin kautta osoitteessa
uusii.opistopalvelut.fi/ylivieska

HUOM! Ilmoittautumisia ei
oteta vastaan muihin puhelin-
numeroihin.

TERVETULOA OPISKELEMAAN!

TERVEYDENHOITO

830203 MINDFULNESS PERUSTEET

Jussinpekan koulu,
Jussinmäentie 2
Ma 17.30–19.00
18.9.–27.11.2023, 15.1.–25.3.2024

Jukka Santavuori
Kurssimaksu: 48,00 €

Kurssi vastaa kysymyksiin mistä, mitä, miksi ja miten. Kurssilla perehdytään mindfulnessin historiaan ja lähtökohtiin, mitä mindfulness on ja mitkä ovat sen tavoitteet, sekä miten mindfulness harjoitukset ja harjoitteita tehdään. Pureudumme mindfulnessin ytimeen, tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon. Kurssi on tarkoitettu kaikille omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneille. Aiempaa kokemusta tai tietoa mindfulnessista ei vaadita. Avoin ja utelias mieli on hyvä olla matkassa mukana! Ota tunnille mukaan muistiinpanovälineet.

UUSI
KURSSI

MUSIIKKI

110101S VIIHDELAULURYHMÄ KIRSIKAT

Lauri Haikolan koulu, musiikkiluokka,
Jussinmäentie 29 B

To 18.30–20.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Opettaja aviub

Kurssimaksu: 44,00 €

Pop ja viihdemusiikkia kaksi- ja kolmiäänisesti esittävä lauluryhmä. Uusia laulajia odotetaan mukaan iloiseen joukkoon. Myös mieslaulajat erittäin tervetulleita! Esiintyvä ryhmä.

110103S SENIORIEN LAULU JA SOITTORYHMÄ

Päiväkeskus Lusiina, Kallentie 2

Ti 11.00–12.30

12.9.–14.11.2023, 9.1.–9.4.2024

Pekka Peltola

Kurssimaksu: 44,00 €

Yhteislaulua ja -soittoa mukavassa senioriporukassa. Esiintyvä ryhmä.

110106S YKSIINLAULUN VIIKONLOPPUKURSSI

Lauri Haikolan koulu, musiikkiluokka,
Jussinmäentie 29 B

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

23.9.–25.11.2023, 3.2.–23.3.2024

Kirsi Koivisto

Kurssimaksu: 165,00 €

Opit yksinlaulua omien lähtökohtiesi mukaan. Sopii kaikille laulusta kiinnostuneille. Syksyn kerroilla tavoitteena valmistaa ohjelmistoa joulukonserttia varten. Kurssepäivät syksy la-su 23.-24.9., la-su 14.-15.10. ja la 25.11.2023. Kevät la-su 3.-4.2., la-su 24.-25.2. ja la 23.3.2024.

110113 LAPSIKUORO

Toimipaikka avoin

Ma 18.00–19.15

11.9.–27.11.2023,

8.1.–22.4.2024

Maija Rautio

Kurssimaksu: 44,00 €

Tule mukaan uuteen toivottuun lapsikuoroon! Esiintyvä ryhmä.

UUSI
KURSSI

110113B LAPSIKUORO KIISKILÄ

Kiiskilän aluekoulu,

Kiiskilänkyläntie 74

Ma 16.15–17.30

11.9.–27.11.2023, 8.1.–22.4.2024

Maija Rautio

Kurssimaksu: 44,00 €

Tule mukaan uuteen toivottuun lapsikuoroon! Jos minimi määrä ilmoittautuneita ei täyty, yhdistetään Sievin kirkonkylän kuoron kanssa. Esiintyvä ryhmä.

UUSI
KURSSI

110116S PIANO YKSILÖOPETUS

Lauri Haikolan koulu, Jussintie 29 B

Ti 14.15–16.15

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Maija Rautio

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja alkeisohjelmistoa. Viikoittainen soittoaika 15 min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Soittokirjoista suositellaan Pianon Avain-sarjaa tai Soittamalla oppii! -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110131 PIANO YKSILÖOPETUS JYRINKI

Jyringin koulu, Kylätie 47

Ke 18.15–20.00

13.9.–22.11.2023, 10.1.–17.4.2024

Kirsi Anias

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perustekniikkaa ja tanssi mukaista ohjelmistoa rohkaisevassa ohjauksessa. Samalla opit nuotinlukua ja musiikin teoriaa. Viikottainen soittoaika 15 min. per oppilas. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110132 PIANO YKSILÖOPETUS KIISKILÄ

Kiiskilän aluekoulu, Kiiskilänkyläntie 74

Ti 16.45–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Maija Rautio

Kurssimaksu: 79,00 €

Opit pianonsoiton perusteita ja vapaa-säestystä. Viikoittainen soittoaika 15 min/oppilas. Etusija viime vuoden kurssilaisilla. Aloittaville suositellaan Pianon Avain Aapinen tai Soittamalla oppii! -kirjaa. KAUSIKORTTI EI KÄY.

110135 PIANON/URKIJENSOITTO YKSILÖOPETUS

Sievin Seurakuntakoti,

Haikolantie 44

To 15.00–19.00

14.9.–23.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Päivi Aho

Kurssimaksu: 163,00 €

Klassisen pianonsoiton tai pianovapaa-säestyrksen opetusta. Sopii vasta-alkajille tai pidemmällä oleville soittajille. Voit halutessasi valita soittimeksi myös kirkkourut. Viikoittaisen soitotunnin pituus 30 min. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

UUSI
KURSSI

110140S SÄHKÖBASSONSOITTO YKSILÖOPETUS

Lauri Haikolan koulu,

musiikkiluokka,

Jussinmäentie 29 B

Ti 17.00–19.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–16.4.2024

Lauri Vuolteenaho

Kurssimaksu: 163,00 €

Tule oppimaan sähköbasson soittotekniikkaa, bassolinjojen suunnittelua ja nuotinlukua lähtötasosi huomioiden. Viikottaisen soitotunnin pituus 30 min Sopii kaikentasoisille soittajille. Yksilöopetuksen kurssimaksu: syksy 68e + kevät 95e. KAUSIKORTTI EI KÄY.

UUSI
KURSSI

HISTORIA, YHTEIS- KUNTA JA TALOUS

130104S TUTUSTU KOTISEUTUSI HISTORIAAN-VANHOJA MUISTELLEN, UUTTA TUTKIEN

Sievin kunnantalo, Haikolantie 16

Ti 14.00–15.30

3.10.–28.11.2023

Anne Ruuttula-Vasari

Kurssimaksu: 47,00 €

Kurssilla teemme arkistokäyntejä seurakunnan, kunnan, kotiseutuarkiston kokoelmiin unohtamatta kotiarkistoja. Käymme läpi asiakirja- ja valokuva-aineistoa, jota on jo kerätty arkistoihin. Samalla talletamme digitoitua aineistoa kokoelmista digitaaliseen kotiseutuarkistoon ja Topoteekkiin. Kurssi soveltuu jokaiselle kotiseututyöstä ja historiasta kiinnostuneelle.

KUVATAITEET JA MUOTOILU

110308S SIEVIN SUIHKIVAT SIVELTIMET

Sievin Lukio, Jussinmäentie 2

Ke 17.30–19.45

27.9.–22.11.2023, 24.1.–20.3.2024

Sari Viljamaa

Kurssimaksu: 86,00 €

Sievin suihkivat siveltimet on iltataide-ryhmä, joka kulkee omia polkujaan. Tällä taidekurssilla opit löytämään maalamisen ja piirtämisen ilon. Kurssin tarkoitus on kehittää omaa persoonallista taitoa tehdä taidetta. Voit tutustua eri materiaaleihin ja tyyliin. Sopii myös vasta-alkajille. Ota tunnille mukaan; paperia, kyniä, pensseleitä, maaleja ym. suojavaatteet, kertakäyttöhanskat.

ESITTÄVÄ TAIDE JA KIRJALLISUUS

110225S LASTEN TEATTERIPAJA

Sievin Lyly, Korhosenkatu 4

Ti 14.00–17.00

12.9.–28.11.2023,

9.1.–9.4.2024

Tanja Kupiainen

Kurssimaksu: 73,00 €

Alakouluikäisille teatteripaja, jossa opetellaan ilmaisua teatterin keinoin- leikkiä ja lystiä unohtamatta! Teatteripaja tekee esityksen keväällä -24.

UUSI
KURSSI

110309S LUONTOKUVAUKSEN PERUSKURSSI

Jussinpekan koulu,

Jussinmäentie 2

Ma 18.30–20.30

11.9.–9.10.2023

Veijo Toivoniemi

Kurssimaksu: 42,00 €

Kurssi on suunnattu aloittelijoille ja vasta järjestelmäkameran hankkineille. Keskitymme kameran perusasetuksiin ja kokeillemme erilaisia kuvauskohteita kuten linnut, maisema- ja lähikuvaus. Kurssin jälkeen hallitset eri parametrien merkityksen ja uskallat lähteä hallitsemaan omaa kameraa erilaisia kohteita kuvatessasi. Tällä kurssilla uskallat kysyä ne tyhmätkin kysymykset, kun kaikki ovat aloittelijoita. Kurssin jälkeen uskallat osallistua muille kursseille ja/tai jatkaa kuvaamista aivan omatoimisesti. Kuvaamisen käytännön harjoittelupäivät ovat maastossa ja kuvauspäivät maastossa sovitaan kurssin aikana. Ota kurssille mukaan oma järjestelmäkamera.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

110448S KORUPAJA

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ma 18.00–21.00

11.9.–9.10.2023, 8.1.–5.2.2024

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 98,00 €

Opit suunnittelemaan ja valmistamaan omien toiveittesi mukaisia metallikoruja. Korut voivat olla esim. riipuksia, korvakoruja, sormuksia, rannerenkaita, rintaneuloja, perinteisiä lenkkiketjuja ja paljon muuta. Materiaalina käytämme hopeaa, messinkiä, titaania, helmiä, kiviä, lusikoita, haarukoita, vanhoja koruja. Koruihin voit istuttaa kiviä. Lisätä helmiä tai muuta materiaalia. Kurssipaikalla on kaikki tarvittavat työvälineet, tarviket mukaan vain hieman mielikuvitusta. Kurssi sopii kaikille, myös vasta-alkajille. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Työvälinemaksu 12€.

110450S LUSIKKAKORUT ITSELLESI TAI LAHJAKSI

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ma 18.00–21.00

16.10.–20.11.2023, 12.2.–18.3.2024

Jussi Kokkonen

Kurssimaksu: 56,00 €

Opit suunnittelemaan ja valmistamaan koruja kierrätysmateriaaleista. Voit valmistaa esim. riipukset korvakorut, sormukset, rannerenkaat, ketjut ym. Hyödynnä tarpeettomat hopea-, messinki- ja alpakkalusikat ja haarukat, kakkulapiot ym. ruokailuvälineet, Ota kurssille mukaan lusikoita, haarukoita ym. sekä hieman mielikuvitusta, kaikki muu löytyy kurssipaikalta. Opettajalta voit ostaa hopeaa ja muuta lisämateriaalia. Kurssi ei vaadi ennakotaitoja vaan sopii kaikille. Työvälinekorvaus 12€/lukukausi.

MAA- JA METSÄTALOUS

410202 METSÄSTÄJÄKURSSI

Jussinpekan koulu,

Jussinmäentie 2

La 9.00–15.00,

Su 9.00–15.00

27.–28.4.2024

Hanna Saukko

Kurssimaksu: 45,00 €

Metsästäjäkurssi on tarkoitettu kaikille metsästyksestä kiinnostuneille, ei alaikä yläikärajaa. Kurssin sisältö koostuu seuraavista aihealueista: metsästyslainsäädäntö, eettinen metsästys, aseet ja patruunat, lajituntemus, riistaekologia, pyyntivälineet ja -menetelmät sekä saaliin käsittely. Kurssin tavoitteena on läpäistä metsästäjä tutkinto, joka järjestetään kurssin päätteeksi sunnuntaina. Metsästäjä tutkinnon hinta on 20 € ja se maksetaan suoraan opettajalle. Kurssi järjestetään yhteistyössä Sievin riistanhoitoyhdistyksen kanssa.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

710301 OMENAPUUN LEIKKAUS

Ke 17.00–19.15

27.9.2023

Marko Ahola

Kurssimaksu: 18,00 €

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

Emme lähetä erillistä vahvistusta kurssin alkamisesta ennen kurssia.

Opistosta otetaan yhteyttä ainoastaan, mikäli kurssi peruuntuu, tulee jokin muutos tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.

TANSSI JA LIIKUNTA

1105014 TANSSIMARATON, SYKSY

Kiiskilän aluekoulu, liikuntasali, Kiiskilänkyläntie 74
La 13.00–15.30

30.9.2023

Heidi Kilkki

Kurssimaksu: 21,00 €

Jalat koreasti tanssien lauantaitanssien merkeissä. Tunti sisältää 3 x 45 minuutin mittaista tuntia, joissa aiheena lavatanssijumppa, afro-brasilialaiset tanssit ja latin dance sis. kaksi tanssijaa (salsa ja cha cha cha). Ota tunnille mukaan juomapullo, hikipyöhye ja rennot treenivaatteet.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1105014K TANSSIMARATON, KEVÄT

Kiiskilän aluekoulu, liikuntasali, Kiiskilänkyläntie 74
La 13.00–15.30

23.3.2024

Heidi Kilkki

Kurssimaksu: 21,00 €

Jalat koreasti tanssien lauantaitanssien merkeissä. Tunti sisältää 3 x 45 minuutin mittaista tuntia, joissa aiheena lavatanssijumppa, afro-brasilialaiset tanssit ja latin dance sis. kaksi tanssijaa (salsa ja cha cha cha). Ota tunnille mukaan juomapullo, hikipyöhye ja rennot treenivaatteet.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

1105015 HYVÄN OLON PÄIVÄ, SYKSY

Kiiskilän aluekoulu, liikuntasali, Kiiskilänkyläntie 74
La 13.00–15.30

7.10.2023

Heidi Kilkki

Kurssimaksu: 21,00 €

Päivä koostuu kolmesta erilaisesta tunnista. Ensin lämmitellään kehoa afro-brasilialaisen musiikin rytmeissä. Tämän tunnin aikana keho soljuu musiikin mukaan kuin aalto ja hiki virtaa. Pehmeät afroliikkeet poistavat selän, hartiaseudun ja rintarangan jäykkyyttä. Seuraavat 45 minuuttia sujuu Hatha Yoga Flow`n merkeissä. Nimi tulee tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

peräkkäin. Liikkeet virtaavat alkuasennosta toiseen. Hatha Yoga Flow sopii aloitteleville ja jo joogaa harrastaneille. Hathajoogasta otetaan tunnin sisältöön kehonhallintaa, mielenrauhaa ja hengitystekniikka. Syvät ja pinnalliset lihakset kehittyvät ja tietoisuus omasta kehosta kasvaa harjoitusten avulla. Viimeiset 45 minuuttia rentoudutaan äänimaljojen parissa. Sointukylvyssä harmoniset äänet ja lempeä värähtely johdattaa kehon rentoutumiseen, jossa päästetään irti kehon jännityksistä, huolista ja arjen kiireestä. Hyvän olon päivään tarvitset mukavat, rennot vaatteet ja juomapullon sekä tyyny ja viltti. Voit olla avojaloin tai tuoda mukasi jumppatossut. Lisäksi ota mukaan oma jumppamatto.

1105015K HYVÄN OLON PÄIVÄ, KEVÄT

Kiiskilän aluekoulu, liikuntasali, Kiiskilänkyläntie 74
La 13.00–15.30

20.1.2024

Heidi Kilkki

Kurssimaksu: 21,00 €

Lattarilauantai koostuu kolmesta peräkkäisestä tunnista. Päivä aloitetaan soololattareilla, joka on yksin tanssittava helppo hikitunti loistavaan musiikkiin tanssittuna ja lattareiden perusaskeleisiin keskittyen. Toinen tunti tanssitaan latinoshown merkeissä, jossa yhdistellään latinalaistanssia ja showtanssia hauskoiksi koreografioiksi. Lisäksi opettelemme lattareiden ja showtanssin perustekniikkaa ja alkeita, hauskanpitoa ja hyvää meininkiä unohtamatta. Viimeinen tunti viiپییällä soolorumban tahdissa. Rumba on herkkä, kaunis ja rytmikäs tanssi, joka toimii hyvin myös soolona tanssittuna. Tunnin aikana käymme läpi perustekniikkaa ja nautiskelemme ihanasta rumbamusiikista ja rumballe ominaisesta pehmeän rytmikästä vartalonliikkeestä. Varaa tunnille mukaan rento vaatetus esim. verkkarit ja t-paita. Jalkineiksi sopivat vaaleapohjaiset

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI

tanssilenkarit, tossut, tanssikengät tai ihan vaan sukat. Lisäksi voit ottaa mukaan juomapullon ja hikipyyhkeen.

830116 FASCIAMETHOD®

POP-pankin alakerta, Haikolantie 20

La 14.00–15.00

16.9.–11.11.2023,

13.1.–2.3.2024

Arja Sikkilä

Kurssimaksu: 56,00 €

FasciaMethod® on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä, jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävyöttely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. Varaa tunnille mukaan jumppamatto, vesipullo, pitkä jumppakuminauha (150-180cm), tennis- tai faskiapallo.

UUSI
KURSSI

830117 SYKE + CORE -JUMPPA

POP-pankin alakerta, Haikolantie 20

La 15.10–16.10

16.9.–11.11.2023,

13.1.–2.3.2024

Arja Sikkilä

Kurssimaksu: 56,00 €

Tehokas muokkaustunti, jossa vuorotellaan helpoilla askelsarjoilla sekä lihas-kuntoliikkeillä erityisesti reisi-vatsa-pakara-lihaksille. Tunnilla jokainen pystyy säätelemään tehon itselleen sopivaksi. Ota tunnille mukaan jumppakuminauhaleikki, vesipullo ja jumppamatto. Musiikkijumppa.

UUSI
KURSSI

830124 TREENAA KUNTOSALILLA

Monitoimihallin kuntosali, Jussinmäentie 2

Ti 17.30–18.30

12.9.–21.11.2023,

9.1.–26.3.2024

Sofia Kivioja

Kurssimaksu: 70,00 €

Oletko haaveillut aloittavasi kuntosaliharjoittelun tai kaipaatko varmuutta liikkeiden oikein tekemiseen. Kuntosaliharjoittelu vahvistaa lihaksia, luita ja jänteitä. Tunneilla saat ohjaajan tuen

UUSI
KURSSI

lihaskuntoharjoitusten tekemiseen kuntosalilaitteilla ja oman kehon painolla. Lisäksi tehokkaan treenin ohella ryhmässä tekemisestä saat lisää energiaa. Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo ja halutessasi pieni pyyhe.

830125 KUNTO KOHENE JA LIHAKSISTO KIITTÄÄ

POP-pankin alakerta, Haikolantie 20

Ti 16.30–17.15

12.9.–21.11.2023,

9.1.–26.3.2024

Sofia Kivioja

Kurssimaksu: 57,00 €

Aerobista kuntoa kohottava treeni, joka kehittää myös lihasvoimaa. Tunneilla tehdään vaihtelevasti tehokkaita sykkeennostoliikkeitä, lihasvoimaa kehonpainolla ja lisäpainoilla sekä hyödynnetään steppilautoja. Ryhmän energia, ohjaajan kannustus ja sopiva musiikki varmistavat tehokkaan tekemisen. Tunti sisältää eri tasoisia vaihtoehtoja liikkeille. Mukaan uskaltaa tulla kaiken kuntoiset! Ota tunnille mukaan sisäkengät, juomapullo ja halutessasi pieni pyyhe.

UUSI
KURSSI

830134S SENIORILAVIS

Nuorisotalo MIITTI, Jussinmäentie 3 B

Ke 13.00–14.00

20.9.–29.11.2023, 10.1.–27.3.2024

Kaisa Pihlajaniemi

Kurssimaksu: 74,00 €

Kurssilla tanssitaan perinteisiä sekä uusia tansseja, joissa on helppoja liikkeitä yhdistettynä hyvään musiikkiin. Kurssilla opit muun muassa tangon, humpan, jenkan, chachan, rumban ja salsan askeleet. Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat liikua musiikin tahdissa sykkettä nostoen ja mieltä virkistäen.

830150S SENIORITANSSEI

Nuorisotalo MIITTI, Jussinmäentie 3 B

Pe 11.00–12.30

15.9.–24.11.2023, 12.1.–22.3.2024

Hanna Mäkikauppila

Kurssimaksu: 89,00 €

Senioritanssi on iloista ja hauskaa musiikkiliikuntaa. Opit helppoja tanssikuviota ja askelikkoja. Senioritanssi on erinomaista terveysliikuntaa, joka vahvistaa muistia ja virkistää mieltä. Tanssimaan voit tulla ilman paria. Kurssi soveltuu kaikille musiikkiliikunnasta pitävälle. Asuksi mukava, joustava vaatetus sekä jalanmyötäiset kengät. Tule rohkeasti mukaan!

830151S JOOGA

Nuorisotalo MIITTI, Jussinmäentie 3 B

Ti 19.00–20.30

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Salli Pyykkö

Kurssimaksu: 95,00 €

Jooga on kehon, mielen ja hengityksen yhteinen harjoitus, jossa tehdään hathajoogaliikkeitä omista lähtökohdista käsin. Tunti sisältää ojennuksia, taivutuksia, venytyksiä, kiertoja sekä staattisia että tasapainoasentoja. Opimme kehotietoisuutta, laadukasta hengitystä sekä mielen tyyneyttä. Harjoitukset tehdään hengitystä seuraten. Tunti sopii niin miehille kuin naisillekin. Tunnit ohjataan sekä sanallisesti että esimerkillä. Ota tunnille mukaan oma alusta sekä lämmin, rento vaatetus.

VERKKOKURSSIT

Huomaathan, että kaikille kuuluvat verkkokurssit löytyvät Ylivieskan kurssien kohdalta sivulta 7.

**VERKKOKURSSEILLE
OVAT KAIKKI
TERVETULLEITA
PAIKKAKUNNASTA
RIIPPUMATTA.**

KÄDEN TAIDOT

110427 NIKKAROI LAPSEN KANSSA

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ke 18.00–20.15

13.9.–1.11.2023

Jukka Santavuori

Kurssimaksu: 48,00 €

Kurssilla vanhempi ja lapsi suunnittelevat ja tekevät yhdessä puutyön, joka voi olla esim. lelu tai tarve-esine. Kurssilla opitaan teknisen työn perusteita ja työvälineiden turvallista käyttöä. Aikaisempaa osaamista ei vaadita edes aikuiselta, sillä kurssilla saatte sekä yksilö- että ryhmäohjausta. Tavoitteena on puutyötekemisen perusteiden omaksuminen, tekemisen rohkeuden ja innon herättäminen sekä aito läsnäolo lapsen kanssa. Käytössä teknisentyön luokan työkalut. Opettajalta voi ostaa jotakin materiaalia, maksut käytön mukaan. Oma puutavaraa ja muuta tarvittavaa voi ottaa myös mukaan. Kurssilla voi nikkaroida uuden esineen tai kunnostaa jonkin vanhan. Kurssi-iltaan voi ottaa pienen välipalan mukaan. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Ilmoitathan kurssille sekä lapsen, että aikuisen!

UUSI
KURSSI

110457S PUUTYÖ JA ENTISÖINTI

Jussinpekan koulun teknisentyön luokka

Ti 18.00–21.00

12.9.–21.11.2023, 9.1.–26.3.2024

Jukka Wörlin

Kurssimaksu: 125,00 €

Kurssilla voit valmistaa huonekaluja ja koriste-esineitä oman mielenkiintosi mukaan. Voit tutustua koristeveistoon ja entisöidä vanhoja huonekalujasi, opetella puuesineiden korjausta ja pintakäsittelyä erilaisilla menetelmillä. Myös huonekalujen ooteraus on onnistuu. Tervetuloa aloittelijat ja pidemmälle ehtineet puuteknikan eri osa-alueista kiinnostuneet. Huom! Käytettävistä koneista ja laitteista johtuen kurssin alaikäraja on 18 vuotta.

1104T011S ASEMAKYLÄN KÄSITYÖT

Korhosen aluekoulu, Koulukatu 8

To 17.00–20.00

21.9.–30.11.2023,

11.1.–25.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 130,00 €

Asemakylän käsityökurssi aloittaa Korhosen koululla ja uudella sisällöllä. Tervetuloa torstai-iltojen käsityökurssille neulomaan, virkkaamaan, kirjovirkkaamaan, tuftaamaan, kirjomaan, ompelemaan, tilkkuihemaan, kokeilemaan kirjansidontaa ja muita tekniikoita. Syksyn ensimmäisellä kerralla voimme suunnitella yhdessä kurssin sisältöä toiveiden mukaan. Vastaavasti voit tehdä talven aikana käsitöitä oman tahtisi ja suunnitelmiesi mukaan. Välillä voimme kokeilla eri käsityötekniikoita myös yhdessä. Tervetuloa mukaan.

UUSI
KURSSI

1104T02S KUDO KANGASPUILLA VANHANKIRKON KOULULLA

Vanhankirkon koulu, Rautiontie 460

To 13.45–16.45

21.9.–30.11.2023, 11.1.–25.4.2024

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 130,00 €

Kurssilla opit kankaanrakentamisen ja kudonnan perusteita. Suunnittelemme ja rakennamme kangaspuihin muunneltavat yhteisloimet, joihin toteutat omat kuosisi. Syvennät osaamistasi sekä itse kokeillen että yhdessä oppien. Tarjolla ideoita ja loimia mattoihin, liinoihin, huopiiin, muihin sisutuskankaisiin ja vaatetuskankaisiin hyvässä seurassa. Kurssilla voi tehdä myös muita käsitöitä toiveiden mukaan. Tervetuloa myös uudet aloittelevat kutojat.

1104T06S NYPLÄYS

Sievin kunnantalo, Haikolantie 16

Ma 17.00–19.15

18.9.–27.11.2023, 8.1.–8.4.2024

Raija-Leena Leppikangas

Kurssimaksu: 93,00 €

Kurssilla opit nypläyksen alkeet tai perustason nypläystöitä tai erikoistekniikoita.

1104T37S KAHVIPUSSIKURSSI

Jussinpekan koulu, tekstiilityön luokka

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

23.9.–10.12.2023, 20.1.–17.3.2024

Jaana Lapintaival

Kurssimaksu: 103,00 €

Opit valmistamaan kahvipusseista eri menetelmin käyttö- ja koriste-esineitä kuten laukkuja ja rasioita. Myös aloittelijat tervetuloa mukaan!

1104T70 KIVAA OMMELLEN

Jussinpekan koulu, tekstiilityön luokka

To 18.00–20.15

14.9.–30.11.2023,

11.1.–25.4.2024

Anna-Liisa Ojala

Kurssimaksu: 107,00 €

Kurssilla opit ompelemaan lasten tai aikuisten vaatteita ja kodintekstiilejä. Voit myös korjata ja muokata vanhoja vaatteita ja kodintekstiilejä uuteen kuusiin. Ota tunnille mukaan ompelutarvikkeet, kankaat tai tuunattava tekstiili sekä kaavapaperia. Halutessasi voit ottaa mukaan myös oman ompelukoneen tai saumurin.

UUSI
KURSSI

1104T88 KASVIVÄRIT LANKOIHIN

Sievinkylän nuorisoseura,

Aholanperäntie 145

Pe 18.00–20.15,

La 9.00–15.45,

Su 10.00–15.15

15.–17.9.2023

Sari Vierimaa

Kurssimaksu: 33,00 €

Kurssilla värjätään villa- tai villasekoitelankoja kasveilla, sienillä, kotikeittiön materiaaleilla tai ostetuilla väriaineilla. Langat puretetaan ja värjätään kattiloissa liedellä. Opit lankojen käsittelyn ennen värjäystä, puretuksen, värjäysliemen keittämisen ja värjäämisen. Lankoja voit käyttää neule ja kudontatöissä.

UUSI
KURSSI

LYHYT-
KURSSI



Ylivieskan seudun

KANSALAIPOISTO

Tietoa, taitoa, terveyttä ja ystäviä!

KANSLIA

Kyöstintie 4, 84100 Ylivieska
Avoinna ma-to klo 12.00-16.00
puh. 044 4294 899
www.ylivieska.fi/kansalaisopisto

KANSALAIPOISTON TAIDELUOKKA

Valtakatu 3, Ylivieska

ELÄMYSTALO ARTTERI

Ratakatu 14, Ylivieska