



JOENSUUN SEUDUN  
KANSALAI SOPISTO



# Lukuvuoden 2022-2023 kurssit

# Sisältö

Ilmoittautuminen ja info .....	2–5
Yhteystiedot .....	6
Etäkurssit .....	7
Luennot ja muu koulutus .....	8–9
Lapset ja nuoret .....	10–22
Kuvataide	
Teatteritaide	
Sirkustaide	
Sanataide	
Liikunta ja tanssi	
Kädentaidot	
Muut lasten ja nuorten kurssit	
<b>Soveltavat kurssit .....</b>	<b>23–26</b>
<b>Kuvataide .....</b>	<b>27–33</b>
<b>Teatteri, sirkus ja ilmaisu .....</b>	<b>34–36</b>
<b>Kirjallisuus ja kirjoittaminen .....</b>	<b>37–39</b>
<b>Musiikki .....</b>	<b>40–49</b>
<b>Tieto- ja viestintätekniikka .....</b>	<b>50–53</b>
<b>Kielet .....</b>	<b>54–62</b>
<b>Kädentaidot ja muotoilu .....</b>	<b>63–72</b>
<b>Ruoka .....</b>	<b>73–76</b>
<b>Puutarha, luonto ja koti .....</b>	<b>77–79</b>
<b>Hyvinvointi, kauneus ja terveys ..</b>	<b>80–83</b>
<b>Liikunta ja tanssi .....</b>	<b>84–107</b>

**Julkaisija** Joensuun seudun kansalaisopisto  
**Painopaikka** PunaMusta Oy, 2022  
**Visuaalinen ilme ja taitto** Katja Laasonen  
**Painosmäärä** 31 000 kpl

Opinto-opas jaetaan kansalaisopiston toiminta-alueella Kontiolahdessa, Liperissä, Outokummussa, Polvijärvellä ja Joensuun reuna-alueilla jokaiseen kotiin. Joensuussa kantakaupungissa opinto-opas jaetaan noutopisteisiin. Noutopisteitä ovat Vaara-kirjastot, Opistotalo Papinkadulla, Kauppakeskus Iso Myy, Prisma Voimatie, K-Citymarket Pilikko, K-market Aittaranta, sekä S-marketit: Noljakka, Siilainen, Jukolanportti, Rantakylä, Utra, Karsikko, Vehkalahti, Niinivaara ja Sokos Rantakatu.

Tästä oppaasta löydät syksyn 2022 kurssit ja kevään 2023 jatkavat kurssit.

Kevään uudet kurssit julkaistaan marraskuussa verkossa ja joulukuussa kevään oppaassa.

## Seuraa tiedotustamme



Verkkosivuilla  
[www.joensuu.fi/  
kansalaisopisto](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto)



Uutiskirjeellä - Saat sähköisen uutiskirjeen kansalaisopiston asiakkaana.



Facebook-sivulla  
[facebook.com/  
JNSkansalaisopisto](https://facebook.com/JNSkansalaisopisto)



Instagramissa  
[@JNSkansalaisopisto](https://www.instagram.com/JNSkansalaisopisto)  
[#joensuunseudun-  
kansalaisopisto](https://www.instagram.com/hashtag/joensuunseudunkansalaisopisto)

**Jaa kuvasi kurssilta  
Instagramissa  
tageilla  
@JNSkansalaisopisto  
#joensuunseudun-  
kansalaisopisto**

# Ilmoittautuminen

## Voit ilmoittautua kursseille

Maanantaina 8. elokuuta  
klo 9.30 alkaen

Verkossa:

[www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)

Puhelimitse: p. 013 337 5929

Ma-to klo 9.30–15.00

Opistotalolla: **Papinkatu 3**, Joensuu

Ma-to klo 9.30–15.00

## Syyslukukausi

5.9.–18.12.2022

## Kevätlukukausi

9.1.–23.6.2023

## Enrolment

• You need to register one week before the course begins at the latest. You can do this in two different ways:

1. by phone at +358 13 337 5929 / +358 50 572 5984 / +358 50 912 6689
2. online [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)

## Запись на курсы

• не позже чем за 7 дней до начала занятий:

1. На сайте на все курсы Личный код требуется: [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)
2. По телефону по-русски тел. +358 50 912 6689



# Info

## Opiskeluinfo ja laskutus

### Ilmoittautua voit

- Verkossa: [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)
- Puhelimitse: p. 013 337 5929
- Opistotalolla, Papinkatu 3, Joensuu

### Ilmoittautumista varten tarvitset:

- kurssinnumero
- oma nimi
- henkilötunnus (laskutusta varten)
- osoite
- puhelinnumero (tiedotusta varten)
- sähköpostiosoite (ilmoittautumisvahvistusta ja kurssipalautetta varten)
- koulutustausta (tilastokeskusta varten)
- työllisyystilanne (tilastokeskusta varten)
- tiedotelupa

**Ilmoittautuminen** on sitova ja sitoudut maksamaan kurssimaksun. Kurseille ei voi ilmoittautua, mikäli sinulla on maksamattomia kurssimaksuja. Sähköpostitse tai tekstiviestillä ei voi ilmoittautua.

**Ilmoittaudu viimeistään viikko ennen kurssin alkua.** Voit ilmoittautua kurssille myös myöhemmin, mikäli kurssi on käynnissä ja sillä on tilaa.

Kurssi käynnistyy, mikäli ilmoittautuneita on minimimäärä viikkoa ennen kurssin alkua

Kurssi perutaan 5–7 päivää ennen sen alkua, jos ilmoittautuneita ei ole riittävästi. Saat ilmoituksen tekstiviestitse, joten pidä yhteystietosi ajan tasalla. Kurssin alkamisesta ei ilmoiteta erikseen. Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua jonoon.

Kursseillamme ei ole maksuttomia kokeilukertoa, mutta kurssin voi vaihtaa toiseen eri tasoiseen ryhmään, mikäli kurssi ei sovellu sinulle.

**Oppituntin pituus:** 45 minuuttia. Oppituntien määrä ilmaistaan kurssin yhteydessä t-merkillä.

**Muutokset:** Pidätämme oikeuden muutoksiin. Kurssin kokoontumiskertojen muutoksista tiedotamme tekstiviestitse. Muut tiedotteet toiminnasta lähetämme sähköpostitse.

**Tapaturmavakuutus:** Opiskelijat on vakuutettu tapaturman varalta. Tapaturman sattuessa tunnilla opiskelijan velvollisuus on ilmoittaa välittömästi opettajalle ja otettava itse yhteyttä asiakaspalveluun tapaturmailmoituksen tekemiseksi.

**Lasku:** Saat laskun postitse kurssin alkamisen jälkeen. Vaihtoehtoisesti saat e-laskun verkkopankkiisi, kun otat Joensuun kaupungin e-laskun käyttöön. Erääntyneestä maksusta seuraa 5 € maksumuistutus. Jos laskua ei makseta muistutuksen eräpäivään mennessä, lasku siirtyy perintään. Huom! Laskuihin liittyvät yhteydenotot vain laskulla näkyviin numeroihin.

Laskun voi maksaa Carelicumissa ePassilla, SmartumPaylla, Ticket Duo -kortilla, sekä Ticket Virike/ Mind & Body -kortilla. Ota mukaan lasku ja maksuvälineet. Lisätietoja Carelicumin palvelupisteeltä, p. 013 267 5222.

**Todistukset:** Opiskelija, joka on ollut läsnä vähintään 75 % oppitunneista saa pyynnöstä maksuttoman todistuksen kuluvan lukuvuoden opinnoista. Aikaisemmilta kausilta todistus maksaa 10 € (todistus mahdollista saada syksyn 2016 kurseista eteenpäin). Taiteen perusopetuksen todistukset saa edelleen koko opiskeluajalta.

## Alennukset

**Pyydä alennus aina etukäteen, ilmoittautumisen yhteydessä.** Jos ilmoittaudut verkossa, pyydä alennus puhelimitse. Verkkoilmoittautumisen Työtön-rasti ei oikeuta vielä alennukseen. Alennusta ei voi saada enää kurssilaskutuksen jälkeen, pyydä se siis viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua. Alennuksen saaminen edellyttää todistusta ja yhteydenottoa asiakaspalveluun jokaisen ilmoittautumisen yhteydessä. Yhtä kurssia kohden voi saada yhden alennuksen.

**Työttömyysalennus:** 20 € alennus / 2 kurssimaksua lukukaudessa. Alennuksen voi käyttää omaan tai alaikäisen huollettavan kurssiin. Työttömyys todistetaan KELAn tai työttömyyskassan maksutositteella tai työvoimapolitiisella lausunnolla.

**Sotaveteraanelennus:** Sotaveteraaneilta ei peritä kurssimaksua.

**Opintosetelietuus:** OPSET-kursseissa on valmiiksi alennettu 5–10 € hinta. Opetushallituksen myöntämä opintosetelituki on huomioitu valikoiduilla eläkeläisille, senioreille, oppimisvaikeuksista kärsiville ja maahanmuuttajille suunnatuilla kursseilla. OPSET-alennusta ei tarvitse pyytää erikseen.

**Vammaisliikuntakortti:** Kortinhaltija on oikeutettu saamaan yhdestä syksyn ja yhdestä kevään kansalaisopiston liikuntakurssin maksusta 10 euron alennuksen.

**Kapausalennus:** Joensuun kaupungin työntekijänä saat alennuksen liikunta- ja tanssikurssien hinnasta. Hae etua ilmoittautumisen yhteydessä puhelimitse. Verkossa voi ilmoittautua ja soittaa alennuksesta sen jälkeen. Ajankohtaiset henkilöstöedut Joensuun kaupungin Intranetistä.

## Perumisehdot

**Maksuton peruminen:** Peru kurssi maksutta viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua. Kurssin voi perua puhelimitse tai verkossa, jos olet ilmoittautunut verkossa (säilytä vahvistusviestissä saamasi ilmoittautumistunnus).

**Käsittelykulu + toteutuneet kurssikerrat:** Veloitamme 15 € käsittelykuluja + toteutuneet kurssikerrat, jos kurssi perutaan alle 7 päivää ennen tai kurssin jo alettua. Toimita asiakaspalveluun kirjallinen anomus ja todistus perumisen syystä (sairaus tai pysyvä työeste).

**Koko kurssimaksu:** Jos kurssia ei peruta em. ehtojen mukaisesti, on asiakas velvollinen maksamaan koko kurssimaksun. Laskun maksamatta jättäminen ei peru kurssia.

**Miten perun:** Voit perua kurssin puhelimitse asiakaspalveluaikoina tai verkossa saamillasi ilmoittautumistunnuksilla viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua. Opettajan kautta ei voi perua kurssia.

**Muutokset:** Jos kurssipaikka tai ajan kohta muuttuu oleellisesti, on maksuton peruminen mahdollista. Huomioithan em. poikkeusehdot

**Kurssin vaihtaminen:** Jos huomaat, ettei ryhmän taso sovi sinulle, voit vaihtaa sen saman aineen eritasoiseen kurssiin. Vaihda kurssi asiakaspalvelussa. Voit olla yhteydessä suunnittelijaan oikean tason valinnassa.

# Että mitähän ihmettä?

## Vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin

- 
- K:** Minulla ja ystävälläni on loistelas kurssi-idea, voitteko toteuttaa sen?  
**V:** Tosi mielellämme, jos saadaan asiantunteva opettaja, paikka ja aika sopimaan ja kurssille minimimäärän osallistujia! Kurssitoiveen voi jättää osoitteessa: [www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute)
- K:** En ehtinyt ilmoittautua 7 päivää ennen kurssin alkua. Pääsenkö vielä mukaan?  
**V:** Kyllä, jos kursseilla on tilaa: useimmille kursseille voi ilmoittautua vaikka kurssi olisi jo käynnissä. Ei, jos kurssi ehti jo peruuntua vähäisen ilmoittautumisen vuoksi.
- K:** En ole käynyt kurssilla, vaikka ilmoittauin. Pitääkö lasku silti maksaa?  
**V:** Kyllä vain. Lasku lähtee ilmoittautumisten mukaan ja jos perumista ei ole tehty 7 päivää ennen kurssin alkua niin olet velvollinen maksamaan laskun.
- K:** Saanko tuoda kaverini mukaan ensi kerralla? Hän saattaisi tykätä tästä lajista.  
**V:** Joudumme valitettavasti ohjeistamaan, että kursseille ei voi tuoda ylimääräisiä osallistujia. Tiloissa on tiukat henkilörajat niin turvallisuuden kuin tilan teknisten vaatimusten suhteen. Vain kurssilaiset on vakuutettu tapaturman varalta, ja emme voi laskuttaa vain yhdestä kerrasta. Syksyllä on tarjolla maksuttomia kokeilukertoja liikunnassa ja tanssissa, sekä kädentaidoissa, tervetuloa kaverin kanssa mukaan!
- K:** Kurssi on minulle turhan vaativa. Voinko vaihtaa sen?  
**V:** Useammassa tapauksessa kyllä! Haluamme löytää sinulle sopivamman kurssin, joten olethan yhteydessä suunnittelijoihimme oikean kurssin valinnassa. Katsothan myös tasoluokitukset kielissä ja tieto- ja viestintätekniikassa ennen ilmoittautumista.
- K:** Unohdin kurssin alun, kun en saanut mitään muistutusta. Miksi?  
**V:** Suosittelemme kirjaamaan kurssin kokoontumiskerrat itselle ylös. Alkavista kurseista emme erikseen muistuttele mutta jos kurssi joudutaan perumaan, saat siitä tekstiviestin. Jos ilmoittautumisen jälkeen meistä ei kuulu mitään, tervetuloa kurssille!
- K:** Sairastumisen vuoksi joudun jättämään kurssikerran välistä. Pitääkö poissaolosta ilmoittaa erikseen?  
**V:** Poissaoloista ei tarvitse erikseen ilmoitella. Jos kyseessä on musiikin yksilöopetuksen aika, niin voit soittaa asiakaspalveluun niin ilmoitamme opettajalle poissaolon.
- K:** Haluaisin ottaa yhteyttä suoraan opettajaan. Mistä löydän yhteystiedot?  
**V:** Tuntiopettajien yhteystietoja emme voi tietosuojaan vuoksi antaa mutta ota yhteyttä asiakaspalveluun, niin annamme sinun yhteystietosi opettajalle.
- K:** Minulta kysyttiin tiedotelupaa. Saanko nyt sähköpostia jatkuvasti?  
**V:** Tiedoteluvan antaneille opisto lähettää sähköpostilla asiakasuutiskirjeen noin 4 kertaa vuodessa. Sähköpostiosoitetta ei käytetä muuhun markkinointiin.

# Yhteystiedot

## Ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

**Puhelinnumero** 013 337 5929

**Päätoimipaikka** Opistotalo,  
Papinkatu 3, 80110 Joensuu

**Avoinna** Ma–to klo 9.30–15

[www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)

## Lasten ja nuorten kuvataiteen perusopetuksen ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu

**Puhelinnumero** 050 408 7936

**Toimipaikka** Pekkalan kartano,  
Pekkalankatu 7 A, 80260 Joensuu

**Avoinna** Ma–to klo 9.30–15, pe klo 9–14

# Henkilökunta

**Rehtori Tero Väänänen**  
puh. 050 593 1191

**Apulaisrehtori Outi Krohns**  
puh. 050 315 6502

**Tiedottaminen, tilavuokraus**  
Palvelukoordinaattori  
Katja Laasonen  
puh. 050 442 8639

**Avaimet, ajastus, tilavuokraus, asiakaspalvelu**  
Opistoisäntä Anssi Turtiainen  
puh. 050 435 2113

Lukukausien aikana:  
ma–to klo 14–20 ja pe klo 9–16  
muulloin: ma–pe klo 9–16

## Toimisto

**Laskutiedustelut, opintoneuvonta, ilmoittautuminen, kurssitodistukset**  
Opintosihteeri Margareetta Rätty  
puh. 050 311 9238

**Palkat, opintoneuvonta, ilmoittautuminen**  
Opintosihteeri Terttu Hirvonen  
puh. 050 311 9235

**Talous- ja henkilöstöasiat, opintoneuvonta, ilmoittautuminen**  
Opintosihteeri Sanna Räsänen  
puh. 050 311 9234

**Kuvataiteen perusopetuksen ilmoittautuminen ja asiakaspalvelu**  
Opintosihteeri Anne Kankaanpää  
puh. 050 408 7936

## Opetuksen suunnittelu ja opinto-ohjaus

Koulutuksen suunnittelijat vastaavat ainealueiden kurssien suunnittelusta ja palautteesta, sekä antavat opinto-ohjausta. Ota rohkeasti suunnittelijoihin yhteyttä mikäli sinulla on kurssiin liittyviä kysymyksiä tai toiveita, tai tarvittavat apua oikean tason tai kurssin valinnassa.

Sähköpostit: [etunimi.sukunimi@joensuu.fi](mailto:etunimi.sukunimi@joensuu.fi) (ei koske tuntiopettajia)

**Kuvataiteen perusopetus**  
Kuvataide (maalaukset, piirustus, grafiikka, Pekkalan keramiikka)  
Elina Vaaherkumpu  
puh. 050 912 6687

**Tekninen työ**  
Kuvataide (lasi, keramiikka, posliini)  
Satu Nevalainen  
puh. 050 353 7892

**Teatteri, ilmainen ja sirkus Kirjallisuus**  
Teatteri-, sana- ja sirkustaiteen perusopetus  
Esko Korpelainen  
puh. 050 461 2312

**Tieto- ja viestintäteknikka**  
Terho Kontkanen  
puh. 050 574 4432

**Kielet**  
Anne Siippainen-Miljuhin  
puh. 050 912 6689  
Anu Rantala  
puh. 050 571 5984

**Tekstiilityö**  
Puutarha ja kauneus  
Suvi Laaninen 13.9.–31.12.2022  
ma ja to klo 9–15  
puh. 050 912 6690

**Musiikki**  
Ruoka  
Luonto, eläimet ja veneily  
Markku Laatikainen  
puh. 050 433 8374

**Liikunta ja tanssi**  
Sonja Vänskä  
puh. 050 358 8991

**Liikunta ja tanssi**  
Outi Krohns  
puh. 050 315 6502

**Liikunta ja tanssi**  
Hyvinvointi ja terveys  
Riikka Sormunen  
[riikka.m.sormunen@joensuu.fi](mailto:riikka.m.sormunen@joensuu.fi)  
puh. 050 311 9183

**Allasliikunta, seniorit ja soveltava liikunta**  
Jenni Raassina-Asikainen  
puh. 050 432 5842

## Aluepalvelupisteet

Eno, Kunnantie 2 • Kiihtelysvaara, Aprakkatie 2 • Hammaslahti, Opettajantie 3 A • Tuupovaara, Virastotie 10 • Kontiolahti, Koulutoimisto, Keskuskatu 8 • Liperi, Varolantie 3 • Outokumpu, Kaupungintalo, Hovilankatu 2 • Polvijärvi, Koulukeskus, A-talo, Polvijärventie 6

# Etäkurssit

## Miten osallistun etäkurssille?

- Etäopetuksena järjestettävät kurssit on nimetty etuliitteellä Etäkurssi ja merkattu oppaaseen **vihreällä tunnisteella.**
  - Tarkemmat kurssisisällöt löydät ainealuesivuilta tai verkosta kurssin kohdalta.
  - Kaikki etäkurssit löytyvät **opistopalvelut.fi/joensuu** hakusanalla "etäkurssi"
  - Etäkurseille voi osallistua sijainnista riippumatta.
  - Etäkurssien opetus toteutetaan Zoom- tai Teams-sovelluksen kautta.
  - Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.
- Jätä ilmoittautuessasi toimiva sähköpostiosoite.
- Apua etäopetukseen osallistumiseen saat Vaarakirjastoista.

## Muu koulutus

- 1310122 Etäkurssi: Sähköiset sotepalvelut tutuksi s. 9

## Kirjallisuus ja kirjoittaminen

- 28511022 Etäkurssi: Runo s. 38
- 28511122 Etäkurssi: Omaa ääntä kohti -proosakurssi s. 38
- 28570222 Etäkurssi: Aloita kirjoittaminen! s. 38
- 28590222 Etäkurssi: Pienten kertomusten klubi s. 38

## Musiikki

- 30013622 Etäkurssi: Pianonsoitto s. 41
- 30061022 Etäkurssi: Yksinlaulu s. 46
- 30067622 Etäkurssi: Viulun- tai alttoviulunsoitto s. 47

## Tieto- ja viestintätekniikka

- 40060122 Etäkurssi: Windows 11, uudet ominaisuudet UUTUUS! s. 53

## Hyvinvointi

- 70010122S Etäkurssi: Kehotietoisuutta ja liikkuvuutta Feldenkrais® -menetelmällä s. 81
- 70016122 Etäkurssi: Kotihieronta s. 82

## Puutarha, koti ja luonto

- 74512022 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto A s. 78
- 74512222 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto B s. 78
- 74562022 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto A s. 78
- 74562222 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto B s. 78

## Kielet

- 51010122 Etäkurssi: Englantia vasta-alkajille: English for You, Too! Starter OPSET s. 56
- 51010222 Etäkurssi: Lukiotason tehokurssi 2 – Upper Intermediate English s. 56
- 51010622 Etäkurssi: Englannin kielioppi B s. 56
- 51011622 Etäkurssi: English for You, too! 1 jatko s. 56
- 51011623 Etäkurssi: English for You, too! 2 s. 56
- 51011922 Etäkurssi: Suulliset: Helpohkoa englantia keskustellen - Easy Talk! s. 56
- 51012022 Etäkurssi: English for You, Too! 3 B jatko s. 56
- 51012122 Etäkurssi: Lukiotason tehokurssi 1 - Intermediate English s. 56
- 51013322 Etäkurssi: Englannin keskustelu 5: Activate Your English...by Talking s. 56
- 51594722 Etäkurssi: Saksa Hallo! 2:8 s. 62
- 525710722 Etäkurssi: Matalan kynnyksen venäjää s. 61
- 52571122 Etäkurssi: Opi venäläisiä fraaseja! alkeistaso s. 61
- 52592322 Etäkurssi: Venäjä Kafe Piter 2:12 s. 62
- 53060122 Etäkurssi: Espanja 1.2. s. 61
- 53070122 Etäkurssi: Espanjaa ja lattaremusiikkia s. 61
- 53080122 Etäkurssi: Espanjan lukiokurssi, alkeet s. 62
- 53080222 Etäkurssi: Espanja 2.1. s. 62
- 53090122 Etäkurssi: Espanjan fraasikurssi s. 62



## Liikunta ja tanssi

- 83061022S Etäkurssi: Niska-selkä syksy ja kevät s. 100
- 83061122 Etäkurssi: Lantionpohja kuntoon s. 105
- 83510022S Etäkurssi: Kahvakuula syksy ja kevät s. 90
- 83510222S Etäkurssi: Kuntotreeni syksy ja kevät s. 90
- 83510422S Etäkurssi: Treeni UUTUUS! syksy ja kevät s. 91
- 83561022S Etäkurssi: Kuntotreeni syksy ja kevät s. 100
- 86081022 Etäkurssi: Mammatreeni s. 106
- 86095022 Etäkurssi: Mammapilates s. 107
- 86510222 Etäkurssi: Tuolijumppa\* s. 94
- 86510422S Etäkurssi: Tasapaino ja voima\* syksy ja kevät s. 94
- 87010022 Etäkurssi: FasciaMethod s. 96
- 87010222S Etäkurssi: Qigong syksy ja kevät s. 96
- 87081022S Etäkurssi: Qigong syksy ja kevät s. 106
- 87010422S Etäkurssi: Asahi syksy ja kevät s. 96
- 87061022S Etäkurssi: Kehonhuolto syksy ja kevät s. 101
- 87581022S Etäkurssi: Pilates syksy ja kevät s. 106
- 88010022 Etäkurssi: Lempeä astangajooga A UUTUUS! s. 98
- 88010222 Etäkurssi: Lempeä astangajooga B UUTUUS! s. 98
- 88010422 Etäkurssi: Lempeä jooga A s.98
- 88010622 Etäkurssi: Lempeä jooga B s. 98
- 88010822 Etäkurssi: Aamujooga s. 98
- 89071022 Etäkurssi: Barre s. 105
- 89093022S Etäkurssi: KuntoLatin syksy ja kevät s. 107
- 89586022S Etäkurssi: SoloLatin syksy ja kevät s. 106

# Luennot & muu koulutus

## VAPAAAN SIVISTYSTYÖN YTIMESSÄ

Sivistävät, elämänmakuiset ja paikallisiin tai globaaleihin ilmiöihin pureutuvat luennot ovat olennainen osa kansalaisopiston tarjontaa jo sen perustamisajoilta. Maksuttomillaluentohetkillä maailmankuva laajenee ja asiantuntevat luennoitsijat saavat kuulijansa mukaan inspiroivalle matkalle. Tutustu ja ihmetly!

• Lähiluennoilla paikalla olevien osallistujien määrä on rajattu, ilmoit-tauduthan ennakkoon. Jos luennolla on tilaa, voit ilmoittautua myös paikan päällä. Jos et pääsekään osallistumaan, muistathan perua ilmoittautumisen ja vapautat paikan seuraavalle.

- **Etäluennolle** ilmoittautuneille lähetetään sähkö-postitse osallistumislinkki ennen luennon alku-a. Löydät linkin hieman ennen luennon alkua myös luennon kohdalta:  
[www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)

## Luennot

### 1123222 Luento: Romanimusiikin monet kasvot

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Luennoitsija Kai Åberg  
Pe 9.9.2022 17.30–19.00

Tutustu eri maiden romanimusiikin lajityyppeihin ja niiden sidoksiin kulloiseenkin kulttuuriin. Eri aihealueisiin pureudutaan myös musiikkiesi-merkkin kautta. Luento pohjautuu Åbergin kolmekymmenvuotiseen kenttätutkimukseen eri maiden romanimuusikoiden parissa.

### 1123322 Etäluento: San Marino tutuksi

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Luennoitsija Antonio Di Domenico  
Pe 9.9. ja 16.9.2022 17.00–19.30

Kahden luennon sarja. Tule tutustumaan maailman vanhimpaan tasavaltaan! San Marinon tasavalta on Italian ympäröimä valtio Apeniinin niemimaalla ja se on maailman vanhin tasavalta. Perimätiedon mukaan sen perusti 3. syyskuuta 301 jKr. Pyhä Marinus. Maa kuuluu mm. maailman vanhimpien edelleen ole-massa olevien valtioiden ryhmään, kuten Kiina ja Japani. San Marinon historiallinen keskusta ja Monte Titano ovat vuodesta 2008 lähtien kuulu-neet Unescon maailmanperintökohteisiin.

### 1123422 Online lecture: Introduction to Mongolian homes and food

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Lecturer Navchaa Gantumur  
La 17.9.2022 10.00–12.15

Introduction to Mongolian Language and Cul-ture, History, Nomadic Culture and Tourist des-tinations. Students can learn basic phrases and some words in Mongolian. In this autumn the focus will be in Mongolian homes and kitchen.

### 1123622 Luento: Country-musiikki

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Luennoitsija Laraine Kaizer-Viazovtsev  
Pe 23.9.2022 17.30–19.00

Luennolla tarkastellaan countrymusiikin eri tyy-lejä, kuten old tyme country, bluegrass, keltti-läinen countrymusiikki, texas swing ja zydeco. Mitä eroja näillä tyyleillä on ja mikä on niiden historiallinen tausta? Luennoitsija soittaa esi-merkkejä eri tyyleistä viululla.

### 1123922 Etäluento: Liikunta pysyväksi osaksi elämää

Verkkoympäristö, Zoom  
Inkeri Tiitinen  
Ti 20.9.2022 18.00–19.00

Miten aloittaa liikkuminen niin, että siitä tulee pysyvä osa elämäsi? Miten sovittaa liikunta arkeesi niin, että sinun ei tarvitse tehdä koh-tuuttoman suuria muutoksia? Miten pääset liik-kumiseen kiinni niillä voimavaroilla, joita sinulla on juuri nyt? Näihin kysymyksiin saat konkreetti-sia vastauksia ja työkaluja tällä luennolla, miten aloittaa liikuntaharrastus ja saada se pysyväksi osaksi omaa elämää. Luennoitsijana Inkeri Tii-tinen, liikunnan aloittajiin ja liikunnan kolhimiin erikoistunut personal trainer.

### 1125823 Etäluento: Kuluttajansuojan ABC

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
lakimies Kristel Pynnönen  
Ke 26.10.2022 17.30–18.30

### 1125824 Etäluento: Suoramarkkinointi – mitä se on ja miten siitä pääsee eron?

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
lakimies Emmi Meriranta  
Ke 17.30–18.30 2.11.2022

Ks. lisää tietoa [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu) kurssin kohdalta

## Luentosarja: Espanjan taide ja kulttuuri

### 1123522 Luento: Yleiskatsaus Espanjan arkkitehtuurin historiaan

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Luennoitsija Laila Escartín-Sorjonen, FM  
To 22.9.2022 17.30–19.00

Käydään läpi pääpiirteittäin Iberian nie-mimaan nyky-Espanjaa vastaavan alueen arkkitehtuurin historia esihistoriasta nykyai-kaan. Hahmotetaan suuret linjat, jotka mää-rittävät kunkin aikakauden arkkitehtuuria: käytetyt tekniikat; yhteiskunnallinen funktio; estetiikka; tärkeimmät aikakauden teok-set ja taitelijat sitten, kun ne eivät enää ole anonyymejä.

### 1123722 Luento: Yleiskatsaus Espanjan valokuvauksen historiaan

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Laila Escartín-Sorjonen, FM  
To 29.9.2022 17.30–19.00

Käydään läpi pääpiirteittäin Espanjan valo-kuvaus sen alkamisesta nykyaikaan. Tar-kastellaan tärkeimpien valokuvaajien lyhyt biografia, teoksia ja pohditaan valokuvaajien estetiikkaa ja merkitystä. Luennon aikana katsomme dioista merkittävimmät teokset.

### 1124622 Luento: Yleiskatsaus Espanjan nykytaiteeseen

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Luennoitsija Laila Escartín-Sorjonen, FM  
To 6.10.2022 17.30–19.00 6.10.2022

Käydään pääpiirteittäin läpi Espanjan nyky-taide 1980-luvulta lähtien nykypäivään. Keskitämme konseptuaaliseen, abstraktiin, digitaaliseen, performance-, multimedia- ja kaikkiin klassisesta poikkeavaan taiteeseen.



### **1124222 Joensuun Setlementin 20. vuosijuhlu**

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Henna Karhapää  
Ke 21.9.2022 18.00–19.00

Joensuun Setlementti on monialajärjestö, joka on toiminut rohkeasti ihmisten kesellä ja ihmisten kesken vuodesta 2002 lähtien. Juhlavuoden luennolla tutustumme Setlementtiliikkeen ja Joensuun Setlementin historiaan, yhdistyksen toimintaan, toimintaperiaatteisiin ja vapaaehtoisuuden mahdollisuuksiin. Juhlu-ennon puhujana toimii Joensuun Setlementin toiminnanjohtaja Henna Karhapää (FT).

### **1123822 Luento: Suomalainen saunakulttuuri**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
Luennoitsija Eero Peltonen  
Pe 30.9.2022 18.00–19.30

Tule kuulemaan millainen on saunan myyttinen alkuperä ja miten kansanrunoudessa kuvataan löylyn syntyneen. Kuulet myös saunomisen historiasta ja saunan käyttötavoista. Saat tietoa saunan merkityksestä kansanlääkinnässä ja hyvinvoinnin lähteenä. Opimme myös laulun, jota taiteilija Pekka Halosen äidillä oli tapana laulaa saunaa lämmittäessään.

### **1124022 Luento: Santiagon tiellä**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Luennoitsija Eero Peltonen  
Ke 5.10.2022 18.00–19.30

Saamme tietoa Euroopan pyhiinvaellusten perinteestä ja vaellusreiteistä. Luennon pääpaino on luennoitsijan omassa pyhiinvaelluksessa Santiago de Compostelaan ja Assisiin. Näemme kuvia ranta-, metsä- ja vuorimaisemista ja maalaiskylästä vaellusreitien varrelta. Kuulemme myös päiväkirjoitteita ja lintujen, kellojen ja purojen elävöittämiä äänimaisemia.

### **1124822 Luento: Arabialainen musiikki**

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Luennoitsija Laraine Kaizer-Viazovtsev  
Pe 7.10.2022 17.30–19.00

Luennolla käsitellään arabialaisen musiikin perusrakenteita ja ominaisuuksia, kuten koristeet, mikroäänit, asteikot ja rytmit. Lisäksi esitellään säveltäjiä ja laulajia sekä heidän merkitystään arabialaisen musiikin kehityksessä.

### **1125022 Luento: Syksyä Venetsiassa ja Sisiliassa**

Pakkahuone, opetustila, Rantakatu 2b  
Luennoitsijat Hindikka Tuire ja Kurikka Pirkko  
Ma 7.11.2022 18.00–20.15

Tuoreet kuulumiset viiden myöhäiskäisen teatterilaisen lokakuuiselta Italian turneelta. Nojatuolireissu vie osallistujansa ensimmäiseksi seikkailemaan Sisiliaan; etsimään muinaisten kulttuurien nähtävyyksiä, niin foinikialaisten, kreikkalaisten kuin normannienkin. Etsinnän kohteena on myös purppurakotilo (kultaakin kalliimpi Tyyroon purppura) ja bergamotin siemenet. Venetsia, samettisen laguunin jalokivi vei osallistujat tutustumaan 59. kerran järjestettävään Venetsian Biennaleen, kansainvälisen nykyaikaisen hehkuvaan seikkailuun.

### **1125422 Luento: Karjalan Kaalet - hiljainen osa itäsuomalaisuutta**

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3  
Luennoitsija Kai Åberg  
Pe 11.11.2022 17.30–19.00

Luennolla nostetaan esiin romaniuden ja karjalaisuuden vuosisataiset kytkökset stereotyyppiseen erityisesti musiikin alueella ja pohditaan syitä, miksi romanius ja karjalaisuus ovat vaikeasti tavoitettavia käsitteitä niin tieteessä kuin taiteessakin. Luennoitsija esittelee Suomen ja Venäjän puolisen Karjalan romaniväestön parissa kerättyä kenttätutkimusmateriaaliaan.

### **1125622 Luento: Eteläisen Intian elämäntapa ja teatteritraditiot**

Pakkahuone, opetustila, Rantakatu 2b  
Luennoitsijat Hindikka Tuire ja Kurikka Pirkko  
Ma 14.11.2022 18.00–20.15

Keralan osavaltiota eteläisessä Intiassa kutsutaan ”Vihreäksi sinfoniaksi” tai ”Jumalan omaksi maaksi”. Nojatuoliretki vie matkaansa seudulle missä pippuri kasvaa, inkivääri, vanilja, kurkuma ja muut jalot mausteet kasvavat, kumipuut tiputtavat antiaan ja kookospalmujen vihreys kattaa maiseman. Pääsemme retkille öisten viidakkojen sydämeen, missä esiintyjä pötköttelee tulisella hiilloksella ja pitkissä pöydissä nautitaan varhaisaamun ateria banaani-lehtilautasilta. Ja samaan aikaan olemme digiajan uusimpien tuulien ytimessä.

### **1125822 Luento: Sikkim, helmi Himalajalla**

Pakkahuone, opetustila, Rantakatu 2b  
Luennoitsijat Hindikka Tuire ja Kurikka Pirkko  
Ma 21.11.2022 18.00–20.15

Sikkimin kuningaskunta oli vuosina 1642-1975 Himalajalla sijainnut kuningaskunta, joka liittyi Intian osavaltioksi vuonna 1975 kansanäänestuksen tuloksena. Kuningaskunta oli vahvasti sidoksissa tiibetinbuddhalaisuuteen ja valtiotuskontokin oli silloin tiibetinbuddhalaisuus. Nyt Sikkim on ihmeellinen, vain luomutuotteita tuottava, orkideoiden ja muiden kukkien koristama keidas Himalajan rinteillä ja laaksoissa. Pistäydymme myös pääkaupungin, Gangtokin, teatterifestivaaleilla.

## **Muu koulutus**

### **Joensuu**

#### **3010222 Sukututkimuksen jatkokurssi**

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Tuula Kiiski  
Pe 16.30–20.45 9.9.–4.11.2022  
120,00 € Tunteja 40

Kaikille sukututkimuksesta kiinnostuneille. Jatkokurssilla syvennetään sukututkimustaitoja ja suvun historian selvittämistä Internetin tietokantojen avulla. Kirkonkirjojen lisäksi aineistona kurssilla ovat mm. henki- ja maakirjat sekä käräjäpöytäkirjat sekä paljon muuta. Kurssiin sisältyy käynti Joensuun Kansallisarkistossa.

#### **1130222 EFR-hätäensiapukurssi**

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3  
Juha Pasanen  
La 17.9.2022 9.00–17.00  
30,00 € Tunteja 9,50

Perusaputaidot voivat pelastaa elämän. Nopeasti hälytetty ammattiapua ja painelupuhalluselvytys ja defibrillaatio moninkertaistavat autettavan mahdollisuutta selviytyä. Kurssi antaa itseluottamusta toimia hätätilanteessa. Koulutus tapahtuu stressittömässä ilmapiirissä ja runsaasti harjoittelemalla. Sopii myös kertauskurssiksi.

#### **95210122 Filosofian keskusteluklubi UUTUUS!**

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25  
Jarkko Saks  
Ke 17.30–19.00 5.10., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.2022  
31,00 € Tunteja 12

Tule keskustelemaan aikamme ilmiöistä filosofiselta kannalta. Lyhyiden alustusten pohjalta käytävien keskusteluiden tavoitteena on löytää arkisten tilanteiden taustalla vaikuttavia filosofisia kysymyksiä ja lisätä tietoisuutta jokaisen omasta tavasta ajatella. Aiheet voivat liittyä esim. eettisiin pohdintoihin, taiteeseen tai ympäristöön. Ei vaadi aiempaa tietoa, utelias asenne riittää.

#### **95210222 Keskustellaan kuolemasta – käytännön järjestelyt läheisen kuoltua**

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3  
Pertti Savelius  
To 18.00–19.30 27.10.–24.11.2022  
26,00 € Tunteja 10

Kurssin tavoitteena on keskustella kuolemasta ja sen kohtaamisesta. Keskeisenä sisältönä ovat käytännön järjestelyt uudessa ja usein tuntemattomassa tilanteessa. Kurssi antaa valmiuksia uuden ja yllättävän elämäntilanteen hallintaan ja yleensä kuolemasta keskustelemiseen. Kokoonnumisten teemat: 1) Kuolema 2) Näin minä tahtoisin 3) Hautajaisien suunnittelu ja toteutus 4) Hautajaiset ja hautajaisetiketti 5) Suru, muistelu ja kaipaus

## **Verkko- ja monimuotokurssit**

#### **1310122 Etäkurssi: Sähköiset sotepalvelututuksi**

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Projektisuunnittelija Nina Rautiainen, Siun sote Meijän digi hanke  
Ke 12.00–13.30 5.10.–2.11.2022  
Tunteja 10

Hyvinvoinnin edistäminen, oman terveydentilan seuraaminen ja sairauksien hoitaminen sähköisten palvelujen avulla. Kurssilla perehdytään sähköisiin sosiaali- ja terveystietoihin sekä turvalliseen asiointiin. Osallistumislinkki ja osallistumisohteet lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua sähköpostilla.

# Lapset ja nuoret

## OMAA POLKUA LÖYTÄMÄSSÄ

Lasten ja nuorten kursseilla päästetään luovuus ja toimintatarmo valloilleen. Eri ainealueiden tarjonnasta löytyy runsaasti harrastusmahdollisuuksia, jotka tarjoavat onnistumisen iloa ja yhdessäolon riemua.

Vanhempi – lapsi kursseilla harrastetaan tutun aikuisen kanssa ja matkaan jää monta mukavaa yhdessä koettua hetkeä.

Taiteen perusopetuksessa (TPO) pääsee syventämään tietämystään, taitojaan ja luovuuttaan, tasolta toiselle etenevissä opinnoissa.

### OTA YHTEYTTÄ

**Lasten ja nuorten kuvataide ja kuvataiteen perusopetus:**

**Ilmoittautuminen puhelimitse:**

Anne Kankaanpää p. 050 408 7936

**Suunnittelu:**

Elina Vaaherkumpu p. 050 912 6687 /

elina.vaaherkumpu@joensuu.fi

**Teatteri-, sirkus- ja sanataide:**

Esko Korpelainen p. 050 461 2312

esko.korpelainen@joensuu.fi

Ks. Kaikkien ainealueiden  
yhteyshenkilöt s.6

## Kysy vapaita oppilaspaikkoja!

Ilmoittautuminen taiteen perusopetukseen alkaa aina keväällä. Vapaita oppilaspaikkoja voit kuitenkin tiedustella ympäri vuoden.

### Kuvataiteen perusopetuksen toimisto

Anne Kankaanpää  
p. 050 408 7936 /  
anne.kankaanpaa@joensuu.fi  
Pekkalankatu 7A, 80260 Joensuu



Teos Tiikeri: Elli Piironen

## Joensuu

### Kuvataide

#### Kuvataiteen perusopetus, laaja oppimäärä

##### VARHAISIÄN OPINNOT (4–6-V.)

Varhaisiän opinnoissa alle kouluikäiset tutustuvat taiteen ilmiöihin leikinomaisen ja mielikuvitusta rikastavan työskentelyn kautta ja harjoittelevat monipuolisesti kuvallista ilmaisua.

##### 10010122S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Pekkalan kartano, maalaus 4, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ti 16.15–17.45 23.8.–20.12.2022  
125,00 € Tunteja 32

##### 10010123K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ti 16.15–17.45 10.1.–16.5.2023  
141,00 € Tunteja 36

##### 10010222S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Pekkalan kartano, maalaus 4, Pekkalankatu 7  
Ella Törmikoski  
Ke 16.15–17.45 24.8.–14.12.2022  
125,00 € Tunteja 32

##### 10010223K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ke 16.15–17.45 11.1.–17.5.2023  
141,00 € Tunteja 36

##### 10010322S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Pekkalan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7  
Sari Parkkulainen  
To 15.00–16.30 25.8.–15.12.2022  
125,00 € Tunteja 32

##### 10010323K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

To 15.00–16.30 12.1.–1.6.2023  
141,00 € Tunteja 36

##### 10010422S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Noljakan koulu, kuvaamataidonlk, Noljakan-  
kaari 19  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ma 17.45–19.15 22.8.–12.12.2022  
125,00 € Tunteja 32

##### 10010423K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ma 17.45–19.15 9.1.–29.5.2023  
141,00 € Tunteja 36

##### 10010522S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Marjalan koulu, tekstiili- ja kuvataideluokka,  
Aurinkokatu 31  
Ella Törmikoski  
To 16.45–18.15 25.8.–15.12.2022  
125,00 € Tunteja 32

##### 10010523K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

To 16.45–18.15 12.1.–1.6.2023  
141,00 € Tunteja 36

##### 10010622S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Karhunmäen koulu, lk 112 kuvataide/tekstiili,  
Karhunkaari 28  
Sari Parkkulainen  
Ti 17.00–18.30 23.8.–20.12.2022  
125,00 € Tunteja 32

##### 10010623K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ti 17.00–18.30 10.1.–16.5.2023  
141,00 € Tunteja 36

### PERUSOPINNOT

Perusopinnoissa laajennetaan oppilaan kuvallista ilmaisua. Oppilas perehtyy monipuolisesti erilaisiin tekniikoihin ja kuvallisen ilmaisun perusteisiin.

##### 10012122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Nepenmäen koulu, D3315 Kuvaamataito,  
Kärpänkatu 7  
Riikka Mattinen  
Ke 15.30–17.45 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

##### 10012123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ke 15.30–17.45 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

##### 10012222S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Nepenmäen koulu, D3315 Kuvaamataito,  
Kärpänkatu 7  
Riikka Mattinen  
Ke 18.00–20.15 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

##### 10012223K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ke 18.00–20.15 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

##### 10012322S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Nepenmäen koulu, D3315 Kuvaamataito,  
Kärpänkatu 7  
Riikka Mattinen  
To 16.15–18.30 25.8.–15.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

##### 10012323K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

To 16.15–18.30 12.1.–1.6.2023  
177,00 € Tunteja 54

# Taiteen perusopetus Joensuun seudun kansalaisopistossa

Taiteen perusopetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää. Tämä tarkoittaa sitä, että oppilas voi syventää tietämystään, taitojaan ja luovuuttaan opetuksen edetessä. Nuorimmat oppilaat ovat varhaisiän opinnoissa neljävuotiaita ja vanhimmat työpajoissa opiskelevat oppilaat lähestyvät 20 ikävuotta. Tämä opintopolku, joka voi olla useiden vuosien mittainen, luo perustaa oppilaan oman taidesuhteen, luovan ajattelun ja ilmaisun kehittymiselle.

• Joensuun kaupungin taiteen perusopetuksen opetussuunnitelma osoitteessa: [www.joensuu.fi/taiteen-perusopetus](http://www.joensuu.fi/taiteen-perusopetus)

## Kuvataiteen perusopetus

Meillä kuvataidetta voi opiskella viiden kunnan alueella laajan ja yleisen oppimäärän mukaisissa opinnoissa. Opiskelijoita on vuosittain noin 600.

Opetuksessa noudatetaan Opetushallituksen hyväksymiä, valtakunnallisia opetussuunnitelman perusteita, jotka perustuvat taiteen perusopetuksessa (TPO) säädettyyn lakiin (633/1998) ja asetukseen (813/1998).

Kuvataideopinnot voi aloittaa koska tahansa. Pyrimme löytämään jokaiselle sopivan ryhmän, joka kokoontuu sopivaan aikaan ja jossa on esimerkiksi oman ikäisiä opiskelijoita. Ilmoittaudu mukaan!

## Teatteri-, sirkus- ja sanataiteen perusopetus

Tarjoamme teatteri- ja sanataiteen yleisen oppimäärän taiteen perusopintoja koko toiminta-alueellamme, sekä sirkustaiteen yleisen oppimäärän opintoja Joensuussa. Taiteen perusopetuksen kurssit on merkattu opinto-oppaassa sinisellä **TPO**-lyhenteellä.



Teos Yöeläin: Miisa Kareinen

### 10012422S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Karhunmäen koulu, lk 112 kuvataide/tekstiili, Karhunkaari 28

Sari Parkkulainen

Ti 14.30–16.45 23.8.–20.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10012423K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 14.30–16.45 10.1.–16.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10012522S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Noljakan koulu, kuvaamataidonlk, Noljakankaari 19

Miia Rosenius

Ma 15.15–17.30 22.8.–12.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10012523K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 15.15–17.30 9.1.–29.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10012622S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Marjalan koulu, tekstiili- ja kuvataideluokka, Aurinkokatu 31

Ella Törmikoski

To 14.15–16.30 25.8.–15.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10012623K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

To 14.15–16.30 12.1.–1.6.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10012722S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pataluodon koulu, kuvataidelk, Pataluodonkatu 2

Anja Turunen

To 15.30–17.45 25.8.–15.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10012723K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

To 15.30–17.45 12.1.–1.6.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10012822S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pataluodon koulu, kuvataidelk, Pataluodonkatu 2

Anja Turunen

To 18.00–20.15 25.8.–15.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10012823K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

To 18.00–20.15 12.1.–1.6.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ma 15.30–17.45 22.8.–12.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 15.30–17.45 9.1.–29.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013222S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ma 15.30–17.45 22.8.–12.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013223K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 15.30–17.45 9.1.–29.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013322S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ma 17.00–19.15 22.8.–12.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013323K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 17.00–19.15 9.1.–29.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013422S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, kuvanveisto, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ma 18.00–20.15 22.8.–12.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013423K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 18.00–20.15 9.1.–29.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013522S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ti 15.30–17.45 23.8.–20.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013523K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 15.30–17.45 10.1.–16.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013622S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ti 17.00–19.15 23.8.–20.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013623K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 17.00–19.15 10.1.–16.5.2023

177,00 € Tunteja 54

### 10013722S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Pekkalan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ke 15.30–17.45 24.8.–14.12.2022

157,00 € Tunteja 48

### 10013723K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ke 15.30–17.45 11.1.–17.5.2023

177,00 € Tunteja 54

**10013822S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ke 15.30–17.45 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10013823K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ke 15.30–17.45 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10013922S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Pekkan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ke 18.00–20.15 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10013923K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ke 18.00–20.15 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10014022S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Pekkan kartano, kuvanveisto, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ke 18.00–20.15 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10014023K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ke 18.00–20.15 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10014122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
To 15.30–17.45 25.8.–15.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10014123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

To 15.30–17.45 12.1.–1.6.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10014222S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Pekkan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
To 17.00–19.15 25.8.–15.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10014223K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

To 17.00–19.15 12.1.–1.6.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10014322S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
To 18.00–20.15 25.8.–15.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10014323K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

To 18.00–20.15 12.1.–1.6.2023  
177,00 € Tunteja 54

**Mitä seuraavaksi?**

Anna palautetta ja toivo kurssia  
ympäri vuoden osoitteessa  
[www.joensuu.fi/kansalaisopisto/  
palaute](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute)

**SYVENTÄVÄT OPINNOT JA TYÖPAJAT**

Perusopintojen jälkeen työpajoissa laajennetaan ja syvennetään tietoja ja taitoja taiteen tekemisestä taiteen eri osa-alueilla. Työskentelyn kautta etsitään omaa ilmaisutapaa ja kehitetään visuaalisen kulttuurin tuntemusta.

**10015122S Maalauksen työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Pia Saari  
Ke 18.00–20.15 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015123K Maalauksen työpaja kevät TPO**

Ke 18.00–20.15 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015222S Muotoilun ja arkkitehtuurin työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, kuvanveisto, Pekkalankatu 7  
Riikka Varonen  
To 18.00–20.15 25.8.–15.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015223K Muotoilun ja arkkitehtuurin työpaja kevät TPO**

To 18.00–20.15 12.1.–1.6.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015322S Laaja kuvataidetyöpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7  
Pia Saari  
Ma 18.00–20.15 22.8.–12.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015323K Laaja kuvataidetyöpaja kevät TPO**

Ma 18.00–20.15 9.1.–29.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015422S Laaja kuvataidetyöpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, grafiikka, Pekkalankatu 7  
Pia Saari  
Ti 18.00–20.15 23.8.–20.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015423K Laaja kuvataidetyöpaja kevät TPO**

Ti 18.00–20.15 10.1.–16.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015522S Laaja kuvataidetyöpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Pia Saari  
To 15.30–17.45 25.8.–15.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015523K Laaja kuvataidetyöpaja kevät TPO**

To 15.30–17.45 12.1.–1.6.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015622S Piirustuksen työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Tiina Geijer  
Ma 18.00–20.15 22.8.–12.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015623K Piirustuksen työpaja kevät TPO**

Ma 18.00–20.15 9.1.–29.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015722S Piirustuksen työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Tiina Geijer  
Ti 18.00–20.15 23.8.–20.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015723K Piirustuksen työpaja kevät TPO**

Ti 18.00–20.15 10.1.–16.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015822S Piirustuksen työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Pasi Pitkänen  
Ke 18.00–20.15 24.8.–14.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015823K Piirustuksen työpaja kevät TPO**

Ke 18.00–20.15 11.1.–17.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10015922S Sarjakuvan ja kuvituksen työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, maalaus 5, Pekkalankatu 7  
Pasi Pitkänen  
Ti 18.00–20.15 23.8.–20.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10015923K Sarjakuvan ja kuvituksen työpaja kevät TPO**

Ti 18.00–20.15 10.1.–16.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**10016022S Valokuvauksen työpaja syksy TPO**

Pekkan kartano, valokuvaus, Pekkalankatu 7  
avoin Opettaja  
Ma 18.00–20.15 22.8.–12.12.2022  
157,00 € Tunteja 48

**10016023K Valokuvauksen työpaja kevät TPO**

Ma 18.00–20.15 9.1.–29.5.2023  
177,00 € Tunteja 54

**Kuvataiteen perusopetus,  
yleinen oppimäärä****VARHAISIÄN OPINNOT (4-6V.)**

Varhaisiän opinnoissa alle kouluikäiset tutustuvat taiteen ilmiöihin leikinomaisen ja mielikuvitusta rikastavan työskentelyn kautta ja harjoittelevat monipuolisesti kuvallista ilmaisua.

**PERUSOPINNOT**

Perusopintojen yhteisissä opinnoissa oppilas tutustuu monipuolisesti kuvailmaisun perusteisiin. Työskentelyn kautta kehitetään kovalista ajattelua ja ilmaisutaitoja sekä kehitetään materiaalituntemusta. Opintovuosien karttuessa oppilas siirtyy teemaopintoihin, joissa syvennetään yhteisissä opinnoissa opittuja tietoja ja taitoja taiteen tekemisen eri osa-alueilla.

**10020122S Kuvataide 4-6-v., Reijola syksy TPO**

Reijolan koulu, luokka, Tiedonpolku 3  
Sari Parkkulainen  
Ke 17.15–18.45 31.8.–7.12.2022  
71,00 € Tunteja 28

**10020123K Kuvataide 4-6-v., Reijola kevät TPO**

Ke 17.15–18.45 11.1.–19.4.2023  
71,00 € Tunteja 28

**10020222S Kuvataiteen perusopinnot, Reijola syksy TPO**

Reijolan koulu, luokka, Tiedonpolku 3  
Sari Parkkulainen

Ke 14.45–17.00 31.8.–7.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10020223K Kuvataiteen perusopinnot, Reijola kevät TPO**

Ke 14.45–17.00 11.1.–19.4.2023

106,00 € Tunteja 42

**10020322S Kuvataiteen perusopinnot, Niittylahti syksy TPO**

Niittylahden koulu, tekstiililuokka, Kummuntie 9  
Ella Törmikoski

Ma 14.30–16.45 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10020323K Kuvataiteen perusopinnot, Niittylahti kevät TPO**

Ma 14.30–16.45 9.1.–24.4.2023

106,00 € Tunteja 42

**10020422S Kuvataiteen perusopinnot, Niittylahti syksy TPO**

Niittylahden koulu, tekstiililuokka, Kummuntie 9  
Ella Törmikoski

Ma 17.00–19.15 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10020423K Kuvataiteen perusopinnot, Niittylahti kevät TPO**

Ma 17.00–19.15 9.1.–24.4.2023

106,00 € Tunteja 42

**10020522S Kuvataiteen perusopinnot, Hammaslahti syksy TPO**

Pyhäselän koulu, kuvataideluokka, Opettajantie 2  
Opettaja avoin

Ke 15.45–18.00 31.8.–7.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10020523K Kuvataiteen perusopinnot, Hammaslahti kevät TPO**

Ke 15.45–18.00 11.1.–19.4.2023

106,00 € Tunteja 42

**10040122S Kuvataiteen perusopinnot, Heinävaara syksy TPO**

Heinävaaran koulu, kuvataidelk, Isäntäläntie 1  
Tytti Putkonen

Ti 15.00–17.15 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10040123K Kuvataiteen perusopinnot, Heinävaara kevät TPO**

Ti 15.00–17.15 10.1.–18.4.2023

106,00 € Tunteja 42

**10040222S Kuvataiteen perusopinnot, Kiihtelysvaara syksy TPO**

Kiihtelysvaaran koulu, Taiteiden talo,  
Tohmajärventie 145

Tytti Putkonen

Ma 17.00–19.15 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10040223K Kuvataiteen perusopinnot, Kiihtelysvaara kevät TPO**

Ma 17.00–19.15 9.1.–24.4.2023

106,00 € Tunteja 42

**10040422S Kuvataiteen perusopinnot, Tuupovaara syksy TPO**

Tuupovaaran koulu, kuvataidelk 06, Virsu,  
Vesitormentie 5a

Outi Piironen

Ti 17.00–19.15 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10040423K Kuvataiteen perusopinnot, Tuupovaara kevät TPO**

Ti 17.00–19.15 10.1.–18.4.2023

106,00 € Tunteja 42

## Teatteritaide

**11012022 Monitaiteinen lastenhuone 3–5-v.**

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25

Verna Hyttinen

Ti 17.00–18.00 13.9.–29.11.2022

37,00 € Tunteja 14,50

Ryhmässä sukelletaan tanssin maailmaan hauskojen ja mielikuvituksellisten liikeharjoitusten ja leikkien kautta. Musiikki, kuvataide, lorut, tarinat ja draama antavat toiminnalle pikantin lisämausteen. Lapset osallistuvat toimintaan ilman vanhempia.

**11012122S Naperoteatteri 4–6-v. syksy TPO**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tarja Jänis

Ti 16.30–17.45 6.9.–13.12.2022

55,00 € Tunteja 21,50

Tule tutustumaan teatteriin! Naperoteatteri on hyvä ensikosketus teatteriin ilon, riemun, ilmaisuharjoitusten ja teatterileikkien kautta.

**11012123K Naperoteatteri 4–6-v. kevät TPO**

Ti 16.30–17.45 10.1.–9.5.2023

72,00 € Tunteja 28

**11012222S Lapsiteatteri Jokunen 7–9-v. syksy TPO**

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

To 16.15–17.45 8.9.–8.12.2022

Sami Nousiainen / 66,00 € Tunteja 26

Hyppää teatterin maailmaan! Ilmaisun iloa, teatterileikkejä, improvisaatioharjoituksia. Opitaan ryhmässä tekemistä, vuorovaikutustaitoja sekä esiintymisen perusteita. Toiminta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua sekä itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistumista.

**11012223K Lapsiteatteri Jokunen 7–9-v. kevät TPO**

To 16.15–17.45 12.1.–18.5.2023

87,00 € Tunteja 34

**11012322S Lapsiteatteri Väläys 8–11-v. syksy TPO**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

To 16.30–18.00 8.9.–8.12.2022

Verna Hyttinen / 66,00 € Tunteja 26

Ks. Lapsiteatteri Jokunen

**11012323K Lapsiteatteri Väläys 8–11-v. kevät TPO**

To 16.30–18.00 12.1.–18.5.2023

87,00 € Tunteja 34

**11012422S Lapsiteatteri Kroko 9–12-v. syksy TPO**

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Ti 16.30–18.00 6.9.–13.12.2022

Lauri Jänis / 66,00 € Tunteja 26

Seikkailu teatterin pariin alkaa: improvisaatiota, roolileikkejä, pelejä ja pienoishäytelmiä. Kevätkaudella valmistamme esityksen yleisölle.

**11012423K Lapsiteatteri Kroko 9–12-v. kevät TPO**

Ti 16.30–18.00 10.1.–9.5.2023

87,00 € Tunteja 34

**11012522S Naljakan lapsiteatteri 9–12-v. syksy TPO UUTUUS!**

Naljakan koulu, sali, Naljakankaari 19

Ti 13.00–14.30 6.9.–13.12.2022

Verna Hyttinen / 66,00 € Tunteja 26

Ks. Lapsiteatteri Jokunen

**11012523K Naljakan lapsiteatteri 9–12-v. kevät TPO UUTUUS!**

Ti 13.00–14.30 10.1.–9.5.2023

87,00 € Tunteja 34

**11012622S Karsikon lapsiteatteri 7–12-v. syksy TPO**

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2

Ma 14.15–15.45 5.9.–5.12.2022

Sami Nousiainen / 66,00 € Tunteja 26

Ks. Lapsiteatteri Jokunen

**11012623K Karsikon lapsiteatteri 7–12-v. kevät TPO**

Ma 14.15–15.45 9.1.–22.5.2023

87,00 € Tunteja 34

**11012722S Teatterikerho - Театральный кружок 10–14-v. syksy**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Ke 15.30–17.00 7.9.–7.12.2022

Natalia Loundycheva / 66,00 € Tunteja 26

Театральный кружок на русском языке приглашает ребят 10-14 лет. Если интересуешься театром и хочешь играть в спектакле, то наш кружок для тебя!

Venäjänkielinen teatterikerho kutsuu 10-14 vuotiaat lapset mukaan teatteriharrastuksen pariin. Tervetuloa kaikki teatterista ja esiintymiskokemuksesta kiinnostuneet. Tule mukaan!

**11012723K Teatterikerho - Театральный кружок 10–14-v. kevät**

Ke 15.30–17.00 11.1.–17.5.2023

87,00 € Tunteja 34

**11012822S Nuorisoteatteri Katapultti yli 12-v. syksy TPO**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Ti 18.00–20.00 6.9.–13.12.2022

Tarja Jänis / 114,00 € Tunteja 34,50

Nuorisoteatteri hyppää uusien ilmaisuvaihtoehtojen metsästämiseen ja ylittämään omia rajojaan. Tutkimme erilaisten teemojen kautta näyttämöohjelmia, itsensä ylittämistä, statuksen ja liikkeen voimaa, sanatonta viestintää ja vahvistamme ryhmätöitä. Valmistamme näytelmän kevätkaudelle käyttäen valmiita tekstiä tai ryhmälähtöisesti improvisaation kautta. Kurssihinta sis. 10 tuntia teatterin erityistaitojen opetusta.

**11012823K Nuorisoteatteri Katapultti yli 12-v. kevät TPO**

Ti 18.00–20.00 10.1.–9.5.2023

141,00 € Tunteja 54

**11020122S Rekivaaran lapsiteatteri 7–12-v. syksy TPO**

Rekivaaran koulu, sali, Rekivaarantie 41  
 Hannele Autti  
 Ke 16.15–17.45 7.9.–7.12.2022  
 66,00 € Tunteja 26

Iloa ilmaisusta! Ilmaisu- ja draamaharjoitteiden kautta tutustutaan näyttelijäntyöhön ja teatteri-esityksen valmistamiseen. Valmistamme myös yhdessä Teatterireki-ryhmän kanssa ohjelmaa perinteiseen Honkavaaran Joulunavaukseen.

**11020123K Rekivaaran lapsiteatteri 7–12-v. kevät TPO**

Ke 16.15–17.45 11.1.–10.5.2023  
 87,00 € Tunteja 34

Valmistamme myös yhdessä Teatterireki-ryhmän kanssa teatteriesityksen s. 36.

**11040122S Kiihtelysvaaran lapsiteatteri 7–12-v. syksy TPO**

Suojarpirtti, sali, Tulrompsuntie 2  
 To 15.00–16.30 15.9.–15.12.2022  
 66,00 € Tunteja 26

Ks. Lapsiteatteri Jokunen

**11040123K Kiihtelysvaaran lapsiteatteri 7–12-v. kevät TPO**

To 15.00–16.30 12.1.–18.5.2023  
 87,00 € Tunteja 34

## Sirkustaide

Täydet sirkusryhmät (esim. Kirppusirkukset ja Sirkusversot) eivät näy oppaassa. Voit kuitenkin ilmoittautua näihin ryhmiin varasijalle. Kaikki lukuvuoden sirkusryhmät löytyvät sivulta [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu).

**PERHESIRKUS**

Perhesirkukseen ovat tervetulleita kaikki 2–4-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Vanhempi ja lapsi pääsevät tekemään temppuja yhdessä, mutta lapsille ja aikuisille löytyy myös itsenäisesti tehtäviä liikkeitä. Sirkuksen alkeet tulevat tutuksi ilon ja leikin kautta! Kurssihinta sis. yhden lapsen ja yhden aikuisen.

**13010622 Perhesirkus A**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Ke 18.00–18.45 7.9.–7.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13010722 Perhesirkus B**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Su 9.25–10.10 4.9.–4.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13010822 Perhesirkus C**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Su 10.15–11.00 4.9.–4.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13010922 Perhesirkus D**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Su 11.05–11.50 4.9.–4.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13011022 Perhesirkus E**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 La 15.00–15.45 3.9.–3.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**TENAVASIRKUS**

5–6-vuotiaille. Tutustutaan sirkuksen maailmaan leikin ja temppuratojen kautta. Kurssilla pääset harjoittelemaan akrobatiaa, tasapainoilua ja esiintymistaitoja.

**13012022S Tenavasirkus A syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Ke 17.00–17.45 7.9.–7.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13012023K Tenavasirkus A kevät TPO**

Ke 17.00–17.45 11.1.–3.5.2023  
 61,00 € Tunteja 16

**13012122S Tenavasirkus B syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Su 12.00–12.45 4.9.–4.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13012123K Tenavasirkus B kevät TPO**

Su 12.00–12.45 8.1.–7.5.2023  
 61,00 € Tunteja 16

**13012222S Tenavasirkus C syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 Su 12.55–13.40 4.9.–4.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13012223K Tenavasirkus C kevät TPO**

Su 12.55–13.40 8.1.–7.5.2023  
 61,00 € Tunteja 16

**13012322S Tenavasirkus D syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Ida Väisänen  
 La 14.00–14.45 3.9.–3.12.2022  
 50,00 € Tunteja 13

**13012323K Tenavasirkus D kevät TPO**

La 14.00–14.45 7.1.–6.5.2023  
 61,00 € Tunteja 16

**13015022S Sirkus: Ilma-akrobatian alkeet syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 La 10.15–11.45 3.9.–3.12.2022  
 Ida Väisänen / 66,00 € Tunteja 26

Yli 9-vuotiaille. Kurssilla harjoitellaan ilma-akrobatian alkeita kankailla, köydellä, trapetsilla ja rengastrapetsilla. Kiipeily- ja tempputreenauksen lisäksi harjoituksissa lämmitellään ja treenataan ilmassa avuksi olevaa lihaskuntoa ja notkeutta.

**13015023K Sirkus: Ilma-akrobatian alkeet kevät TPO**

La 10.15–11.45 7.1.–7.5.2023  
 82,00 € Tunteja 32

**13015122S Sirkus: Tempputiimi syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Su 17.00–18.00 4.9.–4.12.2022  
 Aaron Mátray / 82,00 € Tunteja 17,50

Tempputiimissä harjoittelevat n. 10–13-vuotiaat lapset. Harjoituksissa lämmitellään, tehdään lihaskuntoa ja venytellään, ja harjoitellaan akrobatiaa, tasapainovälineitä ja jonglöörausta.

**13015123K Sirkus: Tempputiimi kevät TPO**

Su 17.00–18.00 8.1.–7.5.2023  
 100,00 € Tunteja 21,50

**13015322S Sirkus: Estradin akrobatiaryhmä syksy TPO**

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
 Su 18.00–19.30 4.9.–4.12.2022  
 Ida Väisänen / 99,00 € Tunteja 26

Yli 12-vuotiaille. Treenataan monipuolisesti permanto-, pari-, ja ryhmäakrobatiaa sekä trapetsia. Ryhmän taitovaatimukseen kuuluu, että harrastajan olisi ryhmään tullessaan hyvä hallita vähintään aasinpotku/käsille ponnistus, takaperinkuperkeikka ja kärrynpyörä. Trapetsi ei sovi korkeanpaikkammoisille.

**13015323K Sirkus: Estradin akrobatiaryhmä kevät TPO**

Su 18.00–19.30 8.1.–7.5.2023  
 122,00 € Tunteja 32

## Sanataide

**12011022 Vauvasanis 0–1-v.**

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25  
 Ke 16.30–17.15 7.9.–30.11.2022  
 Riikka Linjama / 31,00 € Tunteja 12

Lapsen ja vanhemman yhteinen runoleikkihetki, jossa körötellään ja leikitään perinteisten ja uusien lorujen tahtiin.

**12011122 Taaperosanis 1–2-v.**

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25  
 Ke 17.20–18.05 7.9.–30.11.2022  
 Riikka Linjama / 31,00 € Tunteja 12

Lapsen ja vanhemman runoleikissä körötellään perinteisten ja uusien lorujen tahtiin, kurkistetaan kuvakirjoihin ja runokirjoihin.

### **12011222S Seikkailu mörön jäljillä -sanataidekerho 3–5-v. syksy TPO**

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25

Ke 15.30–16.15 7.9.–30.11.2022

Riikka Linjama / 31,00 € Tunteja 12

Kurkkaamme kirjoihin, joissa on mörköjä. Luomme omia mörköjä askartelemalla, piirtämällä sekä kertomalla niistä tarinoita. Tutustumme loruihin ja lauluihin, jotka kertovat möröistä. Leikimme mörköleikkejä. Lapsille sopivaa jännitystä mörköjen kanssa.

### **12011223K Seikkailu mörön jäljillä -sanataidekerho 3–5-v. kevät TPO**

Ke 15.30–16.15 11.1.–5.4.2023

31,00 € Tunteja 12

### **12011322S Fantasiaamaan sähköiset 6–8-v. syksy TPO**

Itä-Suomen koulu, luokka, Kaislakuu 3

Ti 17.00–18.00 6.9.–29.11.2022

Rissanen Tanja / 41,00 € Tunteja 16

Kiinnostavatko sinua fantasiamaailmat ja -hahmot? Pujahdetaan tarinoiden maailmaan ja tutustutaan lohikäärmeisiin, sekä mystisiin otuksiin. Tarinoitaan yhdessä sekä elävöitetään tarinoita draaman ja kuvataiteen keinoin. Luku- ja kirjoitustaito eivät ole edellytyksinä osallistumiselle.

### **12011323K Fantasiaamaan sähköiset 6–8-v. kevät TPO**

Ti 17.00–18.00 10.1.–11.4.2023

44,00 € Tunteja 17,50

### **12011422S Fantasiastanis 9–12-v. syksy TPO**

Nepenmäen koulu, Mediateekki, Kärpänkatu 7

Ke 13.15–14.45 7.9.–30.11.2022

Riikka Linjama / 61,00 € Tunteja 24

Luetko fantasiaa kuten Harry Pottereita, Soturikissoja tai Narnian tarinoita? Haluaisitko luoda noihin ympäristöihin omia tarinoita tai luoda ihan oman fantasiamaailman? Ryhmässä kuvitamme, kirjoitamme, keskustelemme, luemme ja esitämme fantasiatarinoita. Hyppää fantasiaan!

### **12011423K Fantasiastanis 9–12-v. kevät TPO**

Ke 13.15–14.45 11.1.–12.4.2023

66,00 € Tunteja 26

### **12011522S Kirjoittajaryhmä nuorille yli 12-v. syksy TPO**

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25

Ma 16.45–18.45 12.9.–21.11.2022

Jonna Ihanainen / 68,00 € Tunteja 26,50

Voit kirjoittaa oman kiinnostuksesi mukaan esimerkiksi fanfiktiota, chatfiktiota, novelleja, runoja, tarinoita, blogia tai sarjakuvaa. Kurkistuksia kirjoittamisen teoriaan ja tekniikoihin sekä erilaisia luovan kirjoittamisen harjoituksia. Enin aika käytetään omaan kirjoittamiseen ja lukemiseen. Halutessasi voit jakaa tekstejä toisten kanssa.

### **12011523K Kirjoittajaryhmä nuorille yli 12-v. kevät TPO**

Ma 16.45–18.45 16.1.–27.3.2023

68,00 € Tunteja 26,50

## Musiikki

### MUSAMUKSUT

MusaMuksuissa tuodaan musiikki osaksi lapsen maailmaa elämyksellisenä kokemuksena laulaen, lorutellen, rytmittellen ja tanssien. Tavoitteena on herättää innostus musiikkiin ja lisäksi teemoihin sisällytetään musiikin peruselementtejä sekä tutustutaan ikätasoisesti erilaisiin ilmiöihin kielenkehitystä tukien. Lapsi voi osallistua ryhmään itsenäisesti tai alkuun vanhemman kanssa, harjoitellen itsenäistä osallistumista asteittain. Kurssille ilmoittautuminen lapsen nimellä.

#### **15011222 MusaMuksut 1–2-v. A**

Noljakan koulu, musiikkilokki, Noljakankaari 19

Opettaja Ilmoitetaan myöhemmin

Ma 16.30–17.15 5.9.–28.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15011422 MusaMuksut 1–2-v. B**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3

Anne Härkönen

Ke 9.00–9.45 7.9.–30.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15011622 MusaMuksut 1–2-v. C**

Utran koulu, luokka 221, Miilunpolttajantie 13

Sini-Mia Poikkimäki

Ke 15.45–16.30 7.9.–30.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15011822 MusaMuksut 1–2-v. D**

Nepenmäen koulu, D2422 Musiikki, Kärpänkatu 7

Anne Härkönen

To 16.45–17.30 8.9.–1.12.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15012022 MusaMuksut 2–5-v. Eno**

Enon koulu, C-rakennus, eskarihuone, Alapapilantie 6

Anne Härkönen

Ti 17.30–18.15 6.9.–29.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15012222 MusaMuksut 3–5-v. A**

Noljakan koulu, musiikkilokki, Noljakankaari 19

Opettaja Ilmoitetaan myöhemmin

Ma 17.30–18.15 5.9.–28.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15012422 MusaMuksut 3–5-v. B**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3

Anne Härkönen

Ke 10.00–10.45 7.9.–30.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15012622 MusaMuksut 3–5-v. C**

Utran koulu, luokka 221, Miilunpolttajantie 13

Sini-Mia Poikkimäki

Ke 16.40–17.25 7.9.–30.11.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15012822 MusaMuksut 3–5-v. D**

Nepenmäen koulu, D2422 Musiikki, Kärpänkatu 7

Anne Härkönen

To 17.45–18.30 8.9.–1.12.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15013022 MusaMuksut, Hammaslahti**

Pyhäselän kirjasto, opetustila, Opettajantie 3a

Anne Härkönen

Pe 9.45–10.30 9.9.–2.12.2022

31,00 € Tunteja 12

#### **15014222 Niittylahden lapsikuoro**

Niittylahden koulu, musiikkiluokka, Kummuntie 9

Tanja Ojala

Ti 13.30–14.15 6.9.–29.11.2022

31,00 € Tunteja 12

Kurssilla lauletaan yhdessä iloissa ja luovissa merkeissä. Kuoro saattaa myös esiintyä esim. koulun juhlissa. Kurssi on suunnattu alakoulukäisille 2lk. alkaen.

#### **15015022 Musiikkituotannon alkeet UUTUUS!**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Julius Jämsen

To 17.30–19.00 8.9.–14.10.2022

27,00 € Tunteja 12

Kurssilla tutustutaan rap-, elektronisen- ja pop-musiikin tuottamiseen perusteisiin ja yleisimpiin tuotanto-ohjelmista löytyviin työkaluihin, kuten rumpujen sekvensointiin, live-elementtien nauhoittamiseen sekä MIDI-instrumentteihin. Kurssin tavoitteena on antaa osallistujille työkalut omien musiikillisten ideoidensa työstämiseen ja kannustaa tutkimaan ääntä sen monissa olomuodoissa.

## Liikunta ja tanssi

Ks. ryhmien kuvaukset seuraavalta sivulta.

#### **16011022S Vanhempi-lapsiliikunta 1,5–2-v. A syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Ti 16.15–17.00 27.9.–29.11.2022

Salla Ronkainen / 25,00 € Tunteja 9

#### **16011023K Vanhempi-lapsiliikunta 1,5–2-v. A kevät**

Ti 16.15–17.00 10.1.–21.2.2023

25,00 € Tunteja 7

#### **16011222S Vanhempi-lapsiliikunta 1,5–2-v. B syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

To 9.00–9.45 29.9.–8.12.2022

Otti Krohns / 28,00 € Tunteja 10

#### **16011223K Vanhempi-lapsiliikunta 1,5–2-v. B kevät**

To 9.00–9.45 12.1.–16.2.2023

25,00 € Tunteja 6



**16011822S Vanhempi-lapsiliikunta 2-3-v. A syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Ti 17.05-17.50 27.9.-29.11.2022  
Salla Ronkainen / 25,00 € Tunteja 9

**16011823K Vanhempi-lapsiliikunta 2-3-v. A kevät**

Ti 17.05-17.50 10.1.-21.2.2023  
25,00 € Tunteja 7

**16012022S Vanhempi-lapsiliikunta 2-3-v. B syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
To 9.55-10.40 29.9.-8.12.2022  
Outi Krohns / 28,00 € Tunteja 10

**16012023K Vanhempi-lapsiliikunta 2-3-v. B kevät**

To 9.55-10.40 12.1.-16.2.2023  
25,00 € Tunteja 6

**16012622S Vanhempi-lapsiliikunta 4-5-v. A syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Ti 17.55-18.40 27.9.-29.11.2022  
Salla Ronkainen / 25,00 € Tunteja 9

**16012623K Vanhempi-lapsiliikunta 4-5-v. A kevät**

Ti 17.55-18.40 10.1.-21.2.2023  
25,00 € Tunteja 7

**16012822S Liikkari 4-6-v. A syksy**

Marjalan koulu, liikuntasali, Aurinkokatu 31  
Ti 18.15-19.00 6.9.-29.11.2022  
Sara Eronen / 34,00 € Tunteja 12

**16012823K Liikkari 4-6-v. A kevät**

Ti 18.15-19.00 10.1.-11.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**16013022S Liikkari 4-6-v. B syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali,  
Karhunkaari 28  
Ke 17.00-17.45 7.9.-30.11.2022  
Irene Saarelainen / 34,00 € Tunteja 12

**16013023K Liikkari 4-6-v. B kevät**

Ke 17.00-17.45 11.1.-12.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**16013122S Liikkari 4-6-v., Reijola syksy**

Reijolan yhteisötila, sali, Urheilupuistontie 2  
Ma 17.30-18.15 5.9.-28.11.2022  
Salla Ronkainen / 34,00 € Tunteja 12

**16013123K Liikkari 4-6-v., Reijola kevät**

Ma 17.30-18.15 9.1.-17.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**16013222S Liikkari 4-6-v., Eno syksy**

Enon urheiluhalli, lohko 1, Purokyläntie 9  
Ti 18.15-19.00 6.9.-29.11.2022  
Nina Lehkonen / 34,00 € Tunteja 12

**16013223K Liikkari 4-6-v., Eno kevät**

Ti 18.15-19.00 10.1.-11.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**16013322S Liikkari 3-6-v., Heinävaara syksy**

Heinävaaran koulu, liikuntasali,  
Isäntäläntie 1  
Ke 17.15-18.00 7.9.-30.11.2022  
Ruusu Peippo / 34,00 € Tunteja 12

**16013323K Liikkari 3-6-v., Heinävaara kevät**

Ke 17.15-18.00 11.1.-12.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**16015222 Tenavatanssi 4-6-v. A**

Noljakan koulu, sali, Noljakankaari 19  
Ma 17.25-18.10 5.9.-28.11.2022  
Katriina Hassinen / 34,00 € Tunteja 12

**16015422 Tenavatanssi 4-6-v. B**

Nepenmäen koulu, tanssitalo,  
Kärpänkatu 7  
Ti 15.30-16.15 6.9.-29.11.2022  
Sonja Vänskä / 34,00 € Tunteja 12

**16015622S Tenavatanssi 4-6-v. C syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Ke 18.40-19.25 28.9.-30.11.2022  
Sonja Vänskä / 25,00 € Tunteja 9

**16015623K Tenavatanssi 4-6-v. C kevät**

Ke 18.40-19.25 11.1.-12.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**16017022 Dance 7-9-v.**

Nepenmäen koulu, tanssitalo,  
Kärpänkatu 7  
Ti 17.40-18.40 6.9.-29.11.2022  
Alisa Salo / 45,00 € Tunteja 16

**16016822 Dance 10-12-v.**

Nepenmäen koulu, tanssitalo,  
Kärpänkatu 7  
Ti 16.30-17.30 6.9.-29.11.2022  
Alisa Salo / 45,00 € Tunteja 16

**INFO HUOLTAJILLE –  
LIIKUNTA JA TANSSI**

**Varustaudu tunnille:**

- Joustavat liikuntaan sopivat vaatteet
- Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni
- Tossut, jarrusukat tai paljaat jalat
- Nimikoitu vesipullo

**Muuta tärkeää:**

- Ole ajoissa paikalla ennen tuntia sekä tunnin päättymisen jälkeen hakemassa lasta.
- Ilmoita opettajalle ennen tunnin alkua, mikäli hakija on eri aikuinen kuin tuoja.
- Saattajat huolehtivat oman lapsen hygienia-asiat (wc-käynnit ym.) ennen tunnin alkua.
- Saattajat eivät oleskele opetustilassa / salin reunalla tunnin aikana niissä ryhmissä, joihin lapsi osallistuu ilman aikuista
- Lapset ovat saattajan vastuulla opetuksen alkamiseen saakka sekä opetuksen loputtua
- Poissaoloista ei tarvitse erikseen ilmoittaa.

**VAUVAUINNIT**

Joensuun seudun kansalaisopisto toteuttaa vauvauinteja yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa. Lisätietoja osoitteessa: [www.joensuu.fi/vauvauinti](http://www.joensuu.fi/vauvauinti).

**VANHEMPI-VAUVALIIKUNTA**

Vanhemman ja vauvan yhteinen liikuntatuokio, joka sisältää loruja ja musiikkileikkejä vauvalle sekä jumppaa vanhemmalle. Vauvan tulisi kannatella päätään napakasti.

**VANHEMPI-LAPSILIIKUNTA**

Erityisesti lapsen liikuntatuokio, jossa tuetaan motoristen perustaitojen, kielen sekä kehontuntemuksen kehitystä. Tunnit ovat lapsen ja vanhemman yhteyttä vahvistavia hetkiä, jossa lapsi pääsee kokemaan erilaisia tunnetiloja ja omia rajojaan turvallisesti. Tunnit koostuvat ohjatuista tuokioista sekä omaehtoisesta liikkumisesta tempuradalla.

**LIKKARI**

Liikkarissa leikitään, temppuillaan ja pelataan ikätasoon sopivilla tavoilla. Hauskan toiminnan tavoitteena on turvallisen ryhmän rakentaminen, monipuolisten liikuntaja sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä minäkuvan vahvistaminen.

**TENAVATANSSI**

Tenavatanssissa harjoitellaan liikkumista, kehon hahmotusta ja tuntemusta leikin, tanssin, rytmin ja musiikin keinoin. Liikunnallisella tanssitunnilla opetellaan perusliikkumistaitoja, tanssitaan pieniä tansseja ja pidetään yhdessä hauskaa.

**DANCE**

Lasten Dance-tunnilla yhdistellään eri tanssityylejä kuten jazz-, nyky-, showtanssi ja opetellaan musiikin tahtiin liikkumista hauskanpitoa unohtamatta! Tunti koostuu menevästä lämmittelystä, tanssitekniikkaa kehittävästä harjoituksesta sekä koreografisista tanssisarjoista. "Heittäydy tanssin vietäväksi!"



**Soveltavan liikunnan ja tanssin kurssit löydät sivuilta 23-25.**

## Kädentaidot

### PUUTÖITÄ LAPSI JA VANHEMPI YHDESSÄ

Yhteinen hetki tekemiseen oman tai vaikkapa kummilapsen tai mummonmuksun kanssa. Tehdään pussia tarve-esineitä. Lähtövalmius lapselle, että vasara pysyy kädessä. Aiheet työparit voivat valita (ja suunnitellakin) yhdessä. Kurssimaksu veloitetaan vain vanhemmalta, ilmoittautuminen vanhemman nimellä.

#### 170150225 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä A syksy

Nepenmäen koulu, D2313 Puutyö, Kärpänkatu 7  
Vladimir Rychkov

Ke 16.30–18.00 7.9.–14.12.2022

92,00 € Tunteja 28

#### 17015023K Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä A kevät

Ke 16.30–18.00 11.1.–19.4.2023

92,00 € Tunteja 28

#### 170151225 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä B syksy

Nepenmäen koulu, D2313 Puutyö, Kärpänkatu 7  
Vladimir Rychkov

To 16.30–18.00 8.9.–15.12.2022

92,00 € Tunteja 28

#### 17015123K Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä B kevät

To 16.30–18.00 12.1.–27.4.2023

92,00 € Tunteja 28

#### 17025322 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä A, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ari Hyttinen

Ma 17.00–19.30 5.–26.9.2022

41,00 € Tunteja 12

#### 17025422 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä B, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ari Hyttinen

Ma 17.00–19.30 3.–31.10.2022

41,00 € Tunteja 12

#### 17025522 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä C, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ari Hyttinen

Ma 17.00–19.30 7.–28.11.2022

41,00 € Tunteja 12

## Ruoka

### KOULULAISTEN KANSSA KEITTIÖSSÄ

Kurssi kouluikäisille lapsille, jossa opetamme iloisin mielin valmistamaan perushelpoja välipaloja, monipuolisia salaatteja, sekä herkullisia leivonnaisia. Tutustumme kotimaisiin kasviin, niiden käsittelyyn ja terveelliseen valmistamiseen myös kotona. Suositusikä 8–12 vuotta. Kurssimaksu sisältää materiaali-hankinnat (25 €).

#### 17511022 Koululaisten kanssa keittiössä

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk.,  
Kärpänkatu 7

Sonja Leinonen

Ke 17.00–19.30 14.9.–12.10.2022

58,00 € Tunteja 15

#### 17511222 Koululaisten kanssa keittiössä

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk.,  
Kärpänkatu 7

Sonja Leinonen

Ke 17.00–19.30 26.10.–23.11.2022

58,00 € Tunteja 15

#### 17511422 Koululaisten kanssa keittiössä, Heinävaara

Heinävaaran koulu, kotitalouslk, Isäntäläntie 1

Riikka Jokela

Ti 17.00–19.30 13.9.–22.11.2022

115,00 € Tunteja 30

#### 17511622 Herkulliset sushit – lapsi ja vanhempi yhdessä

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316,  
Sirkkalantie 12

Helen Chan

Ti 17.00–19.30 6.–20.9.2022

50,00 € Tunteja 9

Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja? Tällä lapsi-vanhempi kurssilla opetellaan valmistamaan herkullisia susheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Perehdymme sushiin saloihin ja loihdimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuksen aloittamiselle. Hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaalikustannukset (21 €).

#### 17511822 Kiinalaiset herkut – lapsi ja vanhempi yhdessä

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316,  
Sirkkalantie 12

Helen Chan

Ti 17.00–19.30 27.9.–11.10.2022

50,00 € Tunteja 9

Tervetuloa valmistamaan helppoja perusruokia kotikeittiössä sekä oppimaan uutta kotimaisista raaka-aineista ja keittiötyöskentelystä kiinalaiseen tapaan. Tämä toivottu kurssi tarjoaa lapsille ja vanhemmille herkullista yhteistä aikaa hyvän ruuan parissa! Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaalikulustannukset (21 €).

#### 17512022 Turkish cuisine – lapsi ja vanhempi yhdessä

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12  
Ceyda Hosgor

Ti 17.00–19.30 25.10.–8.11.2022

50,00 € Tunteja 9

In this course we'll practice basic English through several kidsfriendly Turkish recipes, all together. Our learning materials will be real-life materials. Tasty food with language games and tasks will be in the course for the children who want to participate. This course is recommended for an 8–12-year-old child with a parent. The ingredient cost is included.



Vilkaisu kesäkuun 2022 Robottileiriin

#### 17512222 Pikkuoiteien kummitusjuhlat – lapsi ja vanhempi yhdessä

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk.,  
Kärpänkatu 7

La 9.00–11.30 29.10.2022

Maiju Karhula / 32,00 € Tunteja 3

Halloweenteemalla pääsemme valmistamaan mm. haamuleivoksia ja hämähäkkimuffinsseja seitteineen! Voit saapua pukeutuneena teeman mukaisesti. Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali- ja raaka-ainekustannukset (7 €).

## Muut lasten ja nuorten kurssit

#### 18010022 English for Kids 2, 5-8 v.

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3

Ti 16.00–16.45 13.9.–13.12.2022

Henna Valmari / 30,00 € Tunteja 12

5-8-vuotiaiden englannin "kielisuuhku". Lauluja, hauskoja leikkejä, puhetta ja pulinaa englanniksi. Sisältöä voidaan muokata lasten omien toiveiden mukaan. Valmistaa lasta englannin oppimiseen koulussa ja rohkaisee käyttämään kieltä jo ennen sitä.

#### 18010222 Perhepuuhaa

Nepenmäen koulu, Kärpänkatu 7

Pe 17.00–18.30 28.10.–2.12.2022

Useita eri opettajia / 30,00 € Tunteja 9,32

Vanhemman ja 6–8-vuotiaan lapsen yhteinen touhutuokio. Kurssin aikana musisoidaan, liikutaan ja kuvataiteillaan yhdessä oman aikuisen kanssa. Kurssihinta sisältää yhden lapsen ja yhden aikuisen. Huom! Kokoontuu kaksi viimeistä opetuskertaa klo 17.00–18.30. Katso lisätietoja kurssin tiedoista opistopalvelut.fi/joensuu.

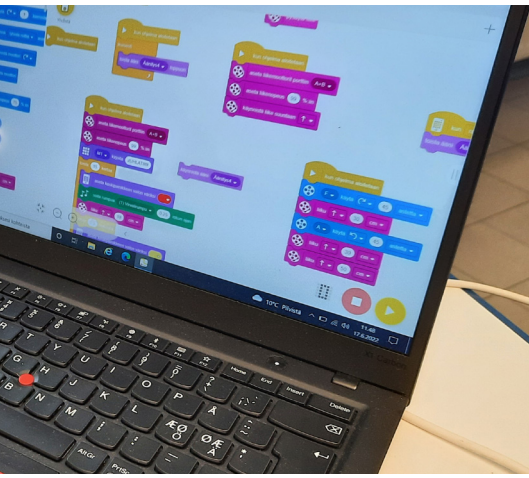
#### 18011022 Innostu matematiikan ja luonnontieteiden maailmasta

Opistotalo, lk 3107, kemia, Papinkatu 3

Ti 17.00–18.30 6.9.–4.10.2022

Teemu Palkovuori / 25,00 € Tunteja 10

Nuoret (3–6 luokkalaiset) johdatetaan matematiikan ja luonnontieteiden ihmeelliseen maailmaan erilaisten ongelmien, ilmiöiden ja tutkimuksen avulla. Pääset tutkimaan mm. happohyökkäyksen vaikutusta hampaiden terveyteen, ratkaisemaan rikosmysteriä salakirjoituksen avulla ja pelaamaan pakohuonepeliä, jonka ratkaisemiseksi valmistat punakaali-indikaattori liuoksen.



**18011122 Robottikerho 3–6-luokkalaisille**  
Niittylahden koulu, käsityöluokka, Kummuntie 9  
Ma 14.30–16.00 5.9.–24.10.2022

Juha-Pekka Himanka / 36,00 € Tunteja 14  
Kerhossa opetellaan robottien ohjelmointia Lego Spike ympäristössä käyttäen Legon rakennussarjaa. Opiskelijat työskentelevät pareittain kukin yhden rakennus-sarjan parissa. Jos jäät suoraan koulusta, ota pienet välipalaevät mukaan kokoontumispäivinä. Ikäsuositus 10–13 vuotta.

**18010522 Ensimmäinen pelini - ideasta demoksi A**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Ma 17.30–19.00 5.9.–10.10.2022  
Julius Jämsen / 26,00 € Tunteja 10

Onko sinulla ideoita ja innostusta pelinkehittäjäksi, mutta et tiedä mistä aloittaa? Ensimmäinen pelini -kursilla opit videopelin rakentamista esimerkkiprojektien kautta. Myös koodaamisen ja pelimoottorin toimintaperiaatteiden perusteet tulevat tutuiksi. Kurssi soveltuu aloittelijoille n.10-vuotiaasta eteenpäin, englanninkielen taitamisesta on hyötyä, mutta se ei ole pakollista.

**18010722 Ensimmäinen pelini - ideasta demoksi B**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
To 17.30–19.00 27.10.–8.12.2022  
Julius Jämsen / 26,00 € Tunteja 14  
Ks. edellinen kurssi.

**18010822 Lasten taideviikonloppu 7-12v**

Pekkalan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
La-su 26.–27.11.2022 10.00–15.00  
Pia Sinkkonen / 37,00 € Tunteja 12

Lasten taideviikonloppuna kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Mukavaa ja rentoa ilmaisuun iloa! Materiaalit kuuluvat kurssihintaan. Omat eväät mukaan.

**18010922 Keramiikka – lapsi ja vanhempi yhdessä**

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalankatu 7  
Ma–To 17.00–19.30 28.11.–8.12.2022  
Riikka-Liisa Eskelinen / 51,00 € Tunteja 12  
Lapselle ja vanhemmalle yhteinen harrastus! Tule tekemään yhdessä keramiikkakupit ja mitä mielikuvituksellisimmat veistokset. Ilmoittautuminen aikuisen nimellä. Kurssimaksu sisältää yhden lapsen ja aikuisen. Materiaalimaksu kuluksen mukaan (n. 10 €).

## Kontiolahti

### Kuvataide

**20060622 Havu-hiiri ja joulun värit – värikylpyä vauvoille ja taaperoille, 4–24-kk UUTUUS!**

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Jonna Ihanainen  
Su 15.30–16.30 20.11.–4.12.2022  
25,00 € Tunteja 2,66

Värikylvyssä maalataan moniaistisesti luonnonmateriaaleilla, esimerkiksi marjoista ja juureksista valmistetuilla maalausaineilla. Vauvojen ja taaperoiden värikylpyyn osallistutaan yhdessä oman aikuisen kanssa. Ilmoittautuminen lapsen nimellä. Kurssilla käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan. Infokirje lähetetään ilmoittautuneille.

**10060122S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO**

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, luokka, Puutarhatie 5  
Anja Turunen  
Ke 17.30–19.00 31.8.–7.12.2022  
71,00 € Tunteja 28

**10060123K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO**

Ke 17.30–19.00 11.1.–19.4.2023  
71,00 € Tunteja 28

**10060222S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO**

Kylmäojan koulu, teknisen työn lk, Pohjatuulentie 6  
Anja Turunen  
Ti 17.45–19.15 30.8.–13.12.2022  
71,00 € Tunteja 28

**10060223K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO**

Ti 17.45–19.15 10.1.–18.4.2023  
71,00 € Tunteja 28

**10060322S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, luokka, Puutarhatie 5  
Anja Turunen  
Ma 18.00–20.15 29.8.–5.12.2022  
106,00 € Tunteja 42

**10060323K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ma 18.00–20.15 9.1.–24.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10060422S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, luokka, Puutarhatie 5  
Anja Turunen  
Ke 15.00–17.15 31.8.–7.12.2022  
106,00 € Tunteja 42

**10060423K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ke 15.00–17.15 11.1.–19.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10060522S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Kulhon koulu, teknisen työn lk, Rekiraitti 9  
Ella Törmikoski  
Ti 14.30–16.45 30.8.–13.12.2022  
106,00 € Tunteja 42

**10060523K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ti 14.30–16.45 10.1.–18.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10060622S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Kylmäojan koulu, teknisen työn lk,  
Pohjatuulentie 6  
Anja Turunen  
Ma 15.00–17.15 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10060623K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ma 15.00–17.15 9.1.–24.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10060722S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Kylmäojan koulu, teknisen työn lk,  
Pohjatuulentie 6  
Anja Turunen  
Ti 15.15–17.30 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10060723K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ti 15.15–17.30 10.1.–18.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10060822S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Kylmäojan koulu, teknisen työn lk,  
Pohjatuulentie 6  
Opettaja avoin  
Ke 15.15–17.30 31.8.–7.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10060823K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ke 15.15–17.30 11.1.–19.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10060922S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Lehmon puukoulu, yläkerran luokka,  
Kylmäojantie 6  
Sari Parkkulainen  
Ma 14.30–16.45 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10060923K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ma 14.30–16.45 9.1.–24.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10061022S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Lehmon puukoulu, yläkerran luokka,  
Kylmäojantie 6  
Sari Parkkulainen  
Ma 17.00–19.15 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10061023K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ma 17.00–19.15 9.1.–24.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

**10061122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO**

Selkien koulu, teknisentyönlk, Selkientie 47b  
Inari Turkki  
Ke 13.30–15.45 31.8.–7.12.2022

106,00 € Tunteja 42

**10061123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO**

Ke 13.30–15.45 11.1.–19.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

## Teatteritaide

### 11060122S Lehmon lapsiteatteri 7–12-v. syksy TPO

Lehmon monitoimitalo, sali, Kylmäojantie 49  
Sami Nousiainen  
Ti 14.30–16.00 6.9.–13.12.2022  
66,00 € Tunteja 26

Ilmaisun iloa ja riemukasta irrrottelua pelien, leikkien, improvisaation, ilmaisuharjoitteiden ja mininäytelmien parissa. Ryhmän toiminnassa korostuvat ryhmälähtöisyys ja yhdessä tekeminen. Ryhmän toiveiden mukaan valmistetaan näytelmä joko omien ideoiden tai valmiin tekstin pohjalta.

### 11060123K Lehmon lapsiteatteri 7–12-v. kevät TPO

Ti 14.30–16.00 10.1.–9.5.2023  
87,00 € Tunteja 34

### 11060222S Kulhon lapsiteatteri 7–12-v. syksy TPO

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9  
Tarja Jänis  
To 13.45–15.15 8.9.–8.12.2022  
66,00 € Tunteja 26

### 11060223K Kulhon lapsiteatteri 7–12-v. kevät TPO

To 13.45–15.15 12.1.–18.5.2023  
87,00 € Tunteja 34  
Ks. Lehmon lapsiteatteri

## Sanataide

### 12061122 Vauva- ja taaperosanis 0–2-v. Lehmo

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Minna Tahvanainen  
Ke 15.45–16.30 14.9.–7.12.2022  
31,00 € Tunteja 12

Lapsen ja vanhemman yhteisessä runoleikkihetkessä körötellään ja leikitään perinteisten ja uusien lorujen tahtiin sekä kurkistetaan kuva- ja runokirjoihin.

### 12061222S Satulinna - Lehmon sanataideryhmä 3–6-v. syksy TPO

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Minna Tahvanainen  
Ke 16.45–17.45 14.9.–7.12.2022  
41,00 € Tunteja 16

Astu sisään satujen ihmeelliseen maailmaan. Ryhmässä leikitään runoleikkejä, kurkataan kuvakirjoihin, kuunnellaan satuja, piirretään ja kerrotaan omia tarinoita.

### 12061223K Satulinna - Lehmon sanataideryhmä 3–6-v. kevät TPO

Ke 16.45–17.45 11.1.–12.4.2023  
44,00 € Tunteja 17,50

### 12061322 Havu-hiiren joulunodotus – satuhierontaa lapsi ja vanhempi yhdessä

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Jonna Ihanainen  
Su 13.00–14.30 20.11. ja 4.12.2022  
25,00 € Tunteja 4

Tarinallisia rentoutushetkiä ja satuhieronnan opettelua lapsilähtöisesti ja leikkisästi. Valmistellaan joulua pienin tehtävin. Sopii 4–12-vuotiaille lapsille oman aikuisen kanssa. Kurssimaksu sis. molempien osallistumisen. Ilmoittautuminen lapsen nimellä.

## Musiikki

### 15061022 Lasten musiikkiryhmä

Lehmon koulu, musiikkikl 101, Kylmäojantie 6  
Opettaja ilm. myöhemmin  
To 14.15–15.00 8.9.–1.12.2022  
27,00 € Tunteja 12

Alakouluiäisten musiikkiryhmä, jossa tutustutaan eri soittimiin ja opetellaan musiikin perusteita kuten nuottien lukemista. Ryhmässä soiteetaan sekä bändinä että luodaan omaa musiikkia itsenäisesti tai pienissä ryhmissä. Kurssille ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

## Liikunta ja tanssi

Katso lasten liikunnan ja tanssin kurssikuvaukset s. 17.

### 16061322 Vanhempivauvaliikunta

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Salla Ronkainen  
To 16.45–17.30 8.9.–1.12.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 16061022S Vanhempilapsiliikunta 2–3-v. syksy

Kirkonkylän koulu, liikuntasali, Koulukuja 2  
Irene Saarelainen  
Ti 17.00–17.45 6.9.–29.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 16061023K Vanhempilapsiliikunta 2–3-v. kevät

Ti 17.00–17.45 10.1.–11.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 16062822S Liikkari 4–6-v. syksy

Kirkonkylän koulu, liikuntasali, Koulukuja 2  
Irene Saarelainen  
Ti 17.50–18.35 6.9.–29.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 16062823K Liikkari 4–6-v. kevät

Ti 17.50–18.35 10.1.–11.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 16061022 Maksuton kokeilu: Tenavatanssi 4–6-v.

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2  
Katriina Hassinen  
Su 16.00–16.45 28.8.2022

Tenavatanssissa harjoitellaan liikkumista, kehon hahmotusta ja tuntemusta leikin, tanssin, rytmin ja musiikin keinoin. Liikunnallisella tanssitunnilla opetellaan perusliikkumistaitoja, tanssitaan pieniä tansseja ja pidetään yhdessä hauskaa.

### 16065222 Tenavatanssi 4–6-v.

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2  
Katriina Hassinen  
Su 16.00–16.45 11.9.–4.12.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 16066822S Dance 7–12-v. syksy

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9  
Sonja Vänskä  
Ma 14.15–15.15 5.9.–28.11.2022  
45,00 € Tunteja 16

### 16066823K Dance 7–12-v. kevät

Ma 14.15–15.15 9.1.–17.4.2023  
48,00 € Tunteja 17,50

## Ruoka

### 17561022 Herkullinen sushi lauantai – lapsi ja vanhempi yhdessä

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11  
Helen Chan  
La 11.00–14.15 29.10.2022  
37,00 € Tunteja 4

Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja? Tällä lapsi-vanhempi kurssilla opetellaan valmistamaan herkullisia susheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Perehdyimme sushiin saloihin ja loihdimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuksen aloittamiselle. Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali- ja raaka-ainekustannukset (12 €).

## Muut lasten ja nuorten kurssit

### 18018122 Lasten taideviikonloppu 7-12v

Lehmon puukoulu, yläkerran luokka, Kylmäojantie 6  
Pia Sinkkonen  
La–Su 10.00–15.00 1.–2.10.2022  
37,00 € Tunteja 12

Lasten taideviikonloppuna kokeillaan erilaisia materiaaleja ja tekniikoita. Mukavaa ja rentoa ilmaisun iloa! Materiaalit kuuluvat kurssihintaan. Omat eväät mukaan.

## Liperi

### Kuvataide

#### 10070122S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelk, Patteristontie 12e

Riikka Mattinen

Ma 17.00–18.30 29.8.–5.12.2022

71,00 € Tunteja 28

#### 10070123K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ma 17.00–18.30 9.1.–24.4.2023

71,00 € Tunteja 28

#### 10070222S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelk, Patteristontie 12e

Jutta Iman

Ke 17.00–18.30 31.8.–7.12.2022

71,00 € Tunteja 28

#### 10070223K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ke 17.00–18.30 11.1.–19.4.2023

71,00 € Tunteja 28

#### 10070322S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Liperin koulu, Taitola TA3, Koulutie 2

Anne-Maria Räsänen

Ma 17.30–19.00 29.8.–5.12.2022

71,00 € Tunteja 28

#### 10070323K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ma 17.30–19.00 9.1.–24.4.2023

71,00 € Tunteja 28

#### 10070422S Kuvataide 4–6-v. syksy TPO

Viinijärven koulu, taidelk, Kirkkotie 4

Jutta Iman

Ti 17.45–19.15 30.8.–13.12.2022

71,00 € Tunteja 28

#### 10070423K Kuvataide 4–6-v. kevät TPO

Ti 17.45–19.15 10.1.–18.4.2023

71,00 € Tunteja 28

#### 10070522S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelk, Patteristontie 12e

Riikka Mattinen

Ma 14.30–16.45 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10070523K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 14.30–16.45 9.1.–24.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10070622S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelk, Patteristontie 12e

Miia Rosenius

Ti 14.30–16.45 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10070623K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 14.30–16.45 10.1.–18.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10070722S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelk, Patteristontie 12e

Miia Rosenius

Ti 17.00–19.15 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10070723K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 17.00–19.15 10.1.–18.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10070822S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelk, Patteristontie 12e

Opettaja avoin

To 14.30–16.45 1.9.–8.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10070823K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

To 14.30–16.45 12.1.–27.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10070922S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Liperin koulu, Taitola TA3, Koulutie 2

Anne-Maria Räsänen

Ma 15.00–17.15 29.8.–5.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10070923K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 15.00–17.15 9.1.–24.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10071022S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Viinijärven koulu, taidelk, Kirkkotie 4

Jutta Iman

Ti 15.15–17.30 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10071023K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 15.15–17.30 10.1.–18.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10071122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Salokylän koulu, yläkerran luokka, Liperintie 51a

Anne-Maria Räsänen

Ti 15.15–17.30 30.8.–13.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10071123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 15.15–17.30 10.1.–18.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10071222S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Mattisenlahden koulu, teknisen työn luokka, Mattisenlahden koulutie 7

Jutta Iman

Ke 14.00–16.15 31.8.–7.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10071223K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ke 14.00–16.15 11.1.–19.4.2023

106,00 € Tunteja 42

#### 10071322S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Mattisenlahden koulu, teknisen työn luokka, Mattisenlahden koulutie 7

Anne-Maria Räsänen

To 14.30–16.45 1.9.–8.12.2022

106,00 € Tunteja 42

#### 10071323K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

To 14.30–16.45 12.1.–27.4.2023

106,00 € Tunteja 42

### Teatteritaide

#### 11070122S Lapsiteatteri Forte 7–12-v. syksy TPO

Jyrin liikuntasali, liikuntasali, Patteristontie 12

Natalia Loundycheva

Ti 15.30–17.00 6.9.–13.12.2022

66,00 € Tunteja 26

Ilmaisin iloa, pelejä, leikkejä ja improvisaatiota. Ryhmän toiveiden mukaisesti tehdään pieni näytelmä.

#### 11070123K Lapsiteatteri Forte 7–12-v. kevät TPO

Ti 15.30–17.00 10.1.–9.5.2023

87,00 € Tunteja 34

#### 11070222S Liperin kirkonkylän lapsiteatteri 8–12-v. syksy TPO UUTUUS!

Penttilä-sali, auditorio, Koulukuja 1

Natalia Loundycheva

Ma 14.30–16.00 5.9.–5.12.2022

66,00 € Tunteja 26

Ks. Lapsiteatteri Forte

#### 11070223K Liperin kirkonkylän lapsiteatteri 8–12-v. kevät TPO UUTUUS!

Ma 14.30–16.00 9.1.–22.5.2023

87,00 € Tunteja 34

### Sanataide

#### 12071022 Hipsuvarpaat Sanataideryhmä 0–2-v. Liperi

Liperin kirjasto, opetustila, Keskustie 12

Riitta Leino

To 9.15–10.00 15.9.–8.12.2022

31,00 € Tunteja 12

Lapsen ja vanhemman yhteinen runoleikkihetki, jossa körötellään ja leikitään perinteisten ja uusien lorujen tahtiin.

#### 12071122 Runoarpaat Sanataideryhmä 3–5-v. Liperi

Liperin kirjasto, opetustila, Keskustie 12

Riitta Leino

To 10.15–11.00 15.9.–8.12.2022

31,00 € Tunteja 12

Ryhmässä leikitään runoleikkejä, kurkataan kuvakirjoihin, kuunnellaan satuja, piirretään ja kerrotaan omia tarinoita. Vanhemmat voivat olla lapsen mukana ryhmässä.

## Ruoka

### 17571022 Herkullinen sushi lauantai – lapsi ja vanhempi yhdessä

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2  
Helen Chan  
La 11.00–14.15 1.10.2022  
37,00 € Tunteja 4

Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja? Tällä lapsi-vanhempi kurssilla opetellaan valmistamaan herkullisia susheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Perehdymme sushi-riisiin saloihin ja loihdimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuksen aloittamiselle. Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali- ja raaka-ainekustannukset (12 €).

## Outokumpu

## Kuvataide

### 10080122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Kummun koulu, A-siipi, lk 105 kuvaamataito, Koulukatu 6  
Sanni-Maaria Puustinen  
Ma 15.30–17.45 29.8.–5.12.2022  
106,00 € Tunteja 42

### 10080123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ma 15.30–17.45 9.1.–24.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

## Teatteritaide

### 11080122S Lapsiteatteri Säihke 7–12-v. syksy TPO

Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3  
Heidi Mutanen  
Ti 15.15–16.45 6.9.–13.12.2022  
66,00 € Tunteja 26

Tutustu teatterin maailmaan! Ilmaisun iloa, teatterileikkejä, improvisaatioharjoituksia, mininäytelmiä. Opitaan ryhmässä tekemistä ja esiintymisen perusteita. Sopii kaikille teatterista ja ilmaisusta kiinnostuneille.

### 11080123K Lapsiteatteri Säihke 7–12-v. kevät TPO

Ti 15.15–16.45 10.1.–9.5.2023  
87,00 € Tunteja 34



### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

### 11080222S Nuorisoteatteri Karisma yli 12-v. syksy TPO

Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3  
Heidi Mutanen  
Ti 17.00–19.00 6.9.–13.12.2022  
88,00 € Tunteja 34,50

Syvennetään osaamista erilaisten draama- ja ilmaisuharjoitusten avulla, unohtamatta kuitenkin yhdessä tekemisen riemua ja ilmaisun iloa. Esityskokonaisuus toteutetaan joko yhdessä ideoiden tai valmiin tekstin pohjalta.

### 11080223K Nuorisoteatteri Karisma yli 12-v. kevät TPO

Ti 17.00–19.00 10.1.–9.5.2023  
115,00 € Tunteja 45

## Ruoka

### 17581022 Herkullinen sushi lauantai – lapsi ja vanhempi yhdessä

Kummun koulu, B-siipi, lk. 125 kotitalous, Koulukatu 6  
La 11.00–14.15 8.10.2022  
Helen Chan / 37,00 € Tunteja 4

Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja? Tällä lapsi-vanhempi kurssilla opetellaan valmistamaan herkullisia susheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Perehdymme sushi-riisiin saloihin ja loihdimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuksen aloittamiselle. Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali ja raaka-ainekustannukset (12 €).

## Muut lasten ja nuorten kurssit

### 18081022 Luova seikkailu - lapsi-vanhempi

Kummun koulu, A-siipi, lk. 212 äidinkieli, Koulukatu 6  
Useita eri opettajia  
Ti 17.30–18.30 13.9.–25.10.2022  
27,00 € Tunteja 8

Aikuisen ja 3-6-vuotiaan lapsen yhteinen kurssi, jolla seikkaillaan sanataiteeseen ja musiikkiin tutustuen. Ilmoittautuminen lapsen nimellä, kurssimaksu sisältää molempien osallistumisen.

## Polvijärvi

## Kuvataide

### 10090122S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Sotkuman koulu, teknisen työn luokka, Käsämäntie 6a  
Opettaja avoin  
Ke 14.45–17.00 31.8.–7.12.2022  
106,00 € Tunteja 42

### 10090123K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ke 14.45–17.00 11.1.–19.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

### 10090222S Kuvataiteen perusopinnot syksy TPO

Polvijärven koulukeskus B-talo, kuvataide/tekstiili, Polvijärventie 6  
Annika Ryhänen  
Ti 15.30–17.45 30.8.–13.12.2022  
106,00 € Tunteja 42

### 10090223K Kuvataiteen perusopinnot kevät TPO

Ti 15.30–17.45 10.1.–18.4.2023  
106,00 € Tunteja 42

## Teatteritaide

### 11090122S Polvijärven lapsiteatteri 7–12-v. syksy TPO

Polvijärven koulukeskus A-talo, musiikkiluokka 2. krs, Polvijärventie 6  
Heidi Mutanen  
Pe 14.00–15.30 16.9.–2.12.2022  
56,00 € Tunteja 22

Hypää teatterin maailmaan! Ilmaisun iloa, teatterileikkejä, improvisaatioharjoituksia, mininäytelmiä. Opitaan ryhmässä tekemistä ja esiintymisen perusteita. Sopii kaikille teatterista ja ilmaisusta kiinnostuneille.

### 11090123K Polvijärven lapsiteatteri 7–12-v. kevät TPO

Pe 14.00–15.30 13.1.–28.4.2023  
71,00 € Tunteja 28

## Musiikki

### 15091022S Bändisoitto 3–6-luokkalaissille syksy

Sotkuman koulu, luokka 5-6, Käsämäntie 6a  
Jan Vester  
Ti 16.30–17.30 6.9.–29.11.2022  
35,00 € Tunteja 16

Kurssilla tutustutaan erilaisiin bändisoittimiin ja soitetaan ryhmän valitsemia kappaleita bändinä. Et välttämättä tarvitse aiempaa soitto- tai nuotinlukutaitoa, aiemminkin soittaneet ovat tervetulleita mukaan!

### 15091023K Bändisoitto 3–6-luokkalaissille kevät

Ti 16.30–17.30 10.1.–11.4.2023  
38,00 € Tunteja 17,5

## Ruoka

### 17591022 Herkullinen sushi lauantai – lapsi ja vanhempi yhdessä

Polvijärven koulukeskus B-talo, kotitalousluokka, Polvijärventie 6  
Helen Chan  
La 11.00–14.15 15.10.2022  
37,00 € Tunteja 4  
Ks. kuvaus kurssista 17581022 edelliseltä palstalta.

# Soveltavat kurssit

HARRASTUKSET KUULUVAT KAIKILLE

## SOPIVASTI SOVELTAEN

Soveltavat kurssit on suunnattu henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla oleville kursseille. Soveltavissa ryhmissä nimensä mukaan sovelletaan sisältöä ja otetaan huomioon asiakkaan erityistarpeita.

• EU:n vammaiskortilla avustaja pääsee maksutta kaikille kursseille. Henkilökohtainen avustaja voi osallistua kursseille maksutta, mikäli toimintaan osallistuminen edellyttää avustajan mukana oloa.

• Kehitysvammaisten ryhmään ilmoittautuminen puhelimitse p. 013 337 5953 (ma-to klo 9.30–15.00)

Löydät syksyn soveltavat kurssit koostettuna näiltä sivuilta.  
Verkosta [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu) löydät ne kaikki hakusanalla "Soveltava" tai ainealueen otsikon alta.

## Joensuu

## Lapset ja nuoret

\*Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

### 16019422 Soveltava: Vauhtivarpaat 4–6-v. \*

Jukolan päiväkoti, Jukolankatu 1

Jenny Myllynen

Ti 17.05–17.50 6.9.–29.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Alle kouluikäisten lasten liikuntaryhmä, jonka tavoitteena on tukea liikuntataitojen, kehon- tuntemuksen ja kielen kehittymistä. Sisältöinä erilaiset pelit, leikit ja liikuntalajit. Kurssi sopii erityisesti lapsille, jotka tarvitsevat yksilöllisen lähestymistavan huomioimista ja hyötyvät liikunnan antamasta tuesta kasvuun ja kehittymiseen.

### 16019622 Soveltava: Vauhtijalat 7–10-v. \*

Jukolan päiväkoti, Jukolankatu 1

Jenny Myllynen

Ti 17.55–18.40 6.9.–29.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Sisältö kuten edellisessä kurssissa.

### 16019822 Soveltava: Perheliikunta\*

Jukolan päiväkoti, Jukolankatu 1

Jenny Myllynen

Ti 18.45–19.30 6.9.–29.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Erytystä tukea tarvitsevan lapsen ja vanhemman yhteinen liikuntaryhmä, jossa leikitään, temppuillaan ja pelataan ikätasoon sopivilla tavoilla. Hauskan toiminnan tavoitteena on tukea liikunta- ja sosiaalisten taitojen, kehon- tuntemuksen sekä kielen kehittymistä.

## Kuvataide

Kuvataidepainotteiset kurssit kehitysvammaisille henkilöille. Henkilökohtainen avustaja mukaan tarvittaessa. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit.

### 22010022 Soveltava: Luovan toiminnan viikkoryhmä

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Tiina Lasaroff

Ke 16.30–19.00 7.9.–16.11.2022

71,00 € Tunteja 30

### 22010122 Soveltava: Luovan toiminnan viikonloppuryhmä

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Tiina Lasaroff

La 12.30–15.00, Su 12.30–15.00  
10.9.–11.12.2022

71,00 € Tunteja 30

Kokoontuu 10.-11.9., 8.-9.10, 29.-30.10., 19.-20.11. ja 10.-11.12.

## Teatteri, sirkus ja ilmaisu

### 26511122 Soveltava: Luova ilmaisu Mansikki

Attendo Mansikki palvelukoti, Lypsytarhantie 3

Tarja Jänis

Ke 16.45–17.30 7.9.–30.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Ryhmä hyppää ilmaisun iloiseen maailmaan! Opetukseen sisältyy teatteripelejä ja -leikkejä, liikettä, tunneilmaisua sekä improvisaatiota. Tutkimme musiikin, tanssin, laulun, värien, kuvien sekä esine- ja tarinateatterin kautta elämän ilmiöitä. Tarkoitettu kehitysvammaisille, heidän avustajilleen ja erityisryhmien kanssa työskenteleville.

### 26511122 Soveltava: Luova ilmaisu Elmeri

Elma-koti, sali, Revonsonkajantie 59

Tarja Jänis

Ke 14.45–15.30 7.9.–30.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Sisältö kuten edellisessä kurssissa.

### 26511322 Soveltava: Draamaseikkailu

UUTUUS!

Kukkolan tila, Vanha Valtatie 70

Hynninen-Otva Sinikka

Ti 15.00–16.30 13.9.–13.12.2022

53,00 € Tunteja 24

Syksyn aikana suunnitellaan ja harjoitellaan ulkona tapahtuva draamaseikkailu, joka toteutetaan esim. joulutapahtumassa. Tarina etsitään tai keksitään yhdessä, jaetaan roolit, suunnitellaan puvustus ja harjoitellaan. Tärkeintä on hauskuus, luovuus, voimaantumisen ja yhdessä tekeminen.

## Musiikki

### 33013022S Soveltava: Bändisoitto erityisop- pijoille A syksy OPSET

Opistotalo, lk 0102, bänditila, Papinkatu 3  
Karoliina Lehtinen

To 16.15–17.45 8.9.–8.12.2022

48,00 € Tunteja 24

Kurssilla tutustutaan erilaisiin bändisoittimiin ja soitetaan kuvionuottien avulla. Opetus suunnitellaan ryhmän erityistarpeet ja toiveet huomioiden. Opetuksessa käytetään kuvio- ja rytminuotteja. Kurssille osallistumiseen ei tarvita aiempaa soittotaitoa.

### 33013023K Soveltava: Bändisoitto erityisop- pijoille A kevät OPSET

To 16.15–17.45 12.1.–20.4.2023

52,00 € Tunteja 26

### 33013222S Soveltava: Bändisoitto erityisoppijoille B syksy OPSET

Opistotalo, lk 0102, bänditila, Papinkatu 3  
Karoliina Lehtinen

To 18.00–19.30 8.9.–1.12.2022

48,00 € Tunteja 24

Ks. Edellinen kurssikuvauus.

### 33013223K Soveltava: Bändisoitto erityisoppijoille B kevät OPSET

To 18.00–19.30 12.1.–20.4.2023

52,00 € Tunteja 26

## Kädentaidot ja muotoilu

### 62010522S Soveltava: Iloista askartelua syksy

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3

Saara Tuomi

Ti 15.30–18.00 20.9.–29.11.2022

66,00 € Tunteja 30

Monipuolista ja luovaa askartelu- ja käsityötoimintaa kehitysvammaisille. Tarvikemaksu 10 € maksetaan opettajalle 1. kerralla.

### 62010523K Soveltava: Iloista askartelua kevät

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3

Ke 15.30–18.00 18.1.–22.3.2023

Tunteja 24

## Ruoka

### 72812022 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille A

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk.,  
Koskikatu 10

Riikka Jokela

Ke 17.00–19.30 7.9.–7.12.2022

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. A-ryhmä suunniteltu alle 30-vuotiaille osallistujille. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (35 €). Kokoontumiskerrat 7.9., 21.9., 5.10., 26.10., 9.11., 23.11., ja 7.12.2022.

### 72812222 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille B

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk.,  
Koskikatu 10

Riikka Jokela

Ke 17.00–19.30 14.9.–14.12.2022

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (35 €). Kokoontumiskerrat 14.9., 28.9., 12.10., 2.11., 16.11., 30.11. ja 14.12.2022.

## Liikunta ja tanssi

\*kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa

\*\*Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden ja Siun sotien kanssa

HUOM! Allasryhmissä kurssimaksun lisäksi osallistuja maksaa uintimaksun suoraan hallin kassalle.

### 82019022S Soveltava: Allastreeni\* syksy

Rantakylän uimahalli, rata-allas,  
Pataluodonkatu 2

Hennariikka Lonka

Ma 14.10–14.40 5.9.–28.11.2022

25,00 € Tunteja 8

Monipuolinen allastreeni henkilöille, jotka kokevat tarvitsevana liikkumiseen tukea ja ohjauksen soveltamista, mm. näkö- ja liikuntavammaiset huomioidaan ohjauksessa. Allastreeni ylläpitää ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä, lihasvoimaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnit sisältävät kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Avustaja ryhmään uintimaksulla tai EU:n vammaiskortilla maksutta.

### 82019023K Soveltava: Allastreeni\* kevät

Ma 14.10–14.40 9.1.–17.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82019222S Soveltava: Muistisairaiden allastreeni\* syksy

Vesikko, rata-allas, Uimarantie 1

Marjo Siintomaa-Toljander

To 14.40–15.10 8.9.–1.12.2022

25,00 € Tunteja 8

Monipuolinen allastreeni muistisairaille, joka ylläpitää ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä, lihasvoimaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnit sisältävät kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Avustaja ryhmään uintimaksulla tai EU:n vammaiskortilla maksutta.

### 82019223K Soveltava: Muistisairaiden allastreeni\* kevät

To 14.40–15.10 12.1.–20.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

## TUOLIJUMPPA

Tuolijumppassa keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa tuolilla tehtävin liikkein. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut.

### 86516022 Soveltava: Koivupihan tuolijumppa\*\*

Koivupihan palvelukeskus, ruokasali, Kirkkokatu 13  
Hennariikka Lonka

Ma 9.15–10.00 5.9.–28.11.2022

34,00 € Tunteja 12

### 86516222S Soveltava: Senioripihan tuolijumppa\*\* syksy

Seniори-piha, ruokasali, Rauhankatu 1 A

Päivi Kyllönen

Pe 9.45–10.30 9.9.–2.12.2022

34,00 € Tunteja 12

### 86516223K Soveltava: Senioripihan tuolijumppa\*\* kevät

Pe 9.45–10.30 13.1.–21.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 86516422S Soveltava: Suvituulen tuolijumppa\*\* syksy

Suvituulen palvelukeskus, ruokasali, Suvikatu 21

Päivi Kyllönen

Pe 8.30–9.15 9.9.–2.12.2022

34,00 € Tunteja 12

### 86516423K Soveltava: Suvituulen tuolijumppa\*\* kevät

Pe 8.30–9.15 13.1.–21.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 86516622 Soveltava: Tuolijooga\*\*

Suvituulen palvelukeskus, ruokasali, Suvikatu 21  
Mirja Oras

Ma 10.00–10.45 5.9.–28.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Harjoitus koostuu yksinkertaisista kehoa tasa-painottavista, vahvistavista ja avaavista liikkeistä. Tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys sekä hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta. Liikkeet tehdään tuolilla istuen. Kurssi soveltuu ikääntyneille ja liikuntarajoitteisille.

### 86516822 Soveltava: Tuolitanssi\*\*

Suvituulen palvelukeskus, ruokasali, Suvikatu 21  
Sonja Vänskä

Ti 9.30–10.15 6.9.–29.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Tuolitanssissa kohotat kuntoa ja pidät hauskaa. Musiikkiin sovitetut liikkeet kehittävät liikkuvuutta, koordinaatiokykyä ja lihaskuntoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut sekä pyörätuolia käyttäville.



**86517022S Soveltava: Asahia tuolilla\* syksy**

Kerhotalo Rupla, opetustila, Sepänkatu 42  
Irina Häyrinen

Su 9.55–10.40 11.9.–27.11.2022

31,00 € Tunteja 11

Asahi on kehon ja mielen liikuntamuoto, jonka avulla voidaan lievittää niska-hartiaseudun vaivoja, laukaista erilaisia jännitystiloihin sekä poistaa jännitystä ja lieventää stressiä. Kurssilla tehtävät liikkeet tehdään tuolilla istuen. Kurssi soveltuu ikääntyneille ja liikuntarajoitteisille.

**86517023K Soveltava: Asahia tuolilla\* kevät**

Su 9.55–10.40 15.1.–23.4.2023

36,00 € Tunteja 13

**86517222S Soveltava: Tasapaino ja voima\*\* syksy**

Seniори-piha, ruokasali, Rauhankatu 1 A

Päivi Kyllönen

Ti 10.00–10.45 6.9.–29.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Kurssilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota, motoriikkaa ja lihaskuntoa. Liikkeet suoritetaan seisten ja tuolia apuna käyttäen. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka kaipaavat lisävarmuutta liikkumiseensa.

**86517223K Soveltava: Tasapaino ja voima\*\* kevät**

Ti 10.00–10.45 10.1.–11.4.2023

36,00 € Tunteja 13

**86517422 Soveltava: Liikuntaa liikehäiriöitä sairastaville\***

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Jenni Raassina-Asikainen

Ke 11.15–12.00 7.9.–30.11.2022

34,00 € Tunteja 12

Monipuolista liikuntaa liikehäiriösairautta (mm. parkinson ja dystonia) sairastaville. Kurssin tavoitteena on lihasvoiman, liikkuvuuden, tasapainon ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen.

**86519422 Soveltava: Luontoseikkailu\***

**UUTUUS!**

Kuhasalo parkkipaikka, Kukkosensaari

Jenni Raassina-Asikainen ja Rajasuo Pia

La 10.00–14.00 17.9.2022

25,00€ Tunteja 5,5

Tule tutustumaan Malike:n toimintavälineisiin, Kuhasalon maastoihin ja erilaisiin toimintapiirteisiin. Kurssi on suunnattu nuorille ja aikuisille kehitysvammaisille. Mukaan tarvitetset iloista mieltä, sään mukaisen varustuksen ja eväät. Kokoon-tuminen ja toimintavälineisiin tutustuminen Kuhasalon parkkipaikalla.

**VOIMARYHMÄ**

Voimaryhmässä keskitytään lihaskunnan ylläpitoon ja kehittämiseen. Kurssi soveltuu kaikille, jotka kaipaavat lisävarmuutta liikkumiseensa. Harjoitteet tehdään kuntosalilaitteilla sekä erilaisia välineitä hyödyntäen.

**86517622 Soveltava: Koivupihan voimaryhmä A\*\***

Koivupihan palvelukeskus, kuntosali, Kirkkokatu 13

Irene Saarelainen

To 10.00–11.00 8.9.–1.12.2022

45,00 € Tunteja 16

**86517822 Soveltava: Koivupihan voimaryhmä B\*\***

Koivupihan palvelukeskus, kuntosali, Kirkkokatu 13

Päivi Kyllönen

Pe 11.00–12.00 9.9.–2.12.2022

45,00 € Tunteja 16

**86518022 Soveltava: Koivupihan voimaryhmä C\*\***

Koivupihan palvelukeskus, kuntosali, Kirkkokatu 13

Päivi Kyllönen

Pe 12.00–13.00 9.9.–2.12.2022

45,00 € Tunteja 16

**86518222 Soveltava: Senioripihan voimaryhmä A\*\***

Seniори-piha, kuntosali, Rauhankatu 1 A

Tiia Suvela

Ti 12.00–13.00 6.9.–29.11.2022

45,00 € Tunteja 16

**86518422 Soveltava: Senioripihan voimaryhmä B\*\***

Seniори-piha, kuntosali, Rauhankatu 1 A

Tiia Suvela

Ti 13.00–14.00 6.9.–29.11.2022

45,00 € Tunteja 16

**86518622 Soveltava: Senioripihan voimaryhmä C\*\***

Seniори-piha, kuntosali, Rauhankatu 1 A

Päivi Kyllönen

Pe 13.30–14.30 9.9.–2.12.2022

45,00 € Tunteja 16

**86518822 Soveltava: Suvituulen voimaryhmä A\*\***

Suvituulen palvelukeskus, kuntosali, Suvikatu 21

Tiia Suvela

To 14.00–15.00 8.9.–1.12.2022

45,00 € Tunteja 16

**86519022 Soveltava: Suvituulen voimaryhmä B\*\***

Suvituulen palvelukeskus, kuntosali, Suvikatu 21

Tiia Suvela

To 15.05–16.05 8.9.–1.12.2022

45,00 € Tunteja 16

**86519222S Soveltava: Sähly\* UUTUUS!**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 17.45–18.45 3.10.–5.12.2022

34,00 € Tunteja 12

Kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille suunnattu kurssi, jonka tavoitteena on liikunnan ilo, virkistyminen ja harrastaminen porukassa. Tunnit painottuvat pelaamiseen, mutta pelin ohella opetellaan myös sählyn perustaitoja, kuten syöttämistä, kuljettamista ja laukaisemista. Mukaan tarvitetset sisäliikuntavarustuksen ja juomapullon.

**86529222 Soveltava: Luovasti liikkeelle\* OPSET**

Kanervapiha, Peräläntie 4

Seija Lappalainen

Ma 17.00–18.30 12.9., 26.9. 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11.

29,00 € Tunteja 12

Kehitysvammaisille suunnattu monipuolinen tuokio, jonka tavoitteena on ilo, virkistyminen ja harrastaminen porukassa liikkeen ja askartelun keinoin. Henkilökohtainen avustaja ryhmään mukaan maksutta.

**Kontiolahti****72862022 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Kontiolahti**

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11

Sonja Leinonen

Ti 16.00–18.30 13.9.–13.12.2022

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu 81 € sisältää materiaalihankinnat (35 €). Kokoon-tumiskerrat 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja 13.12.2022.

**33063022S Soveltava: Bändikerho kehitysvammaisille syksy OPSET**

Työtanhua, kerhotila, Yrittäjätie 6

Petri Friman

Ke 16.30–18.00 7.9.–30.11.2022

48,00 € Tunteja 24

Tutustutaan erilaisiin bändisoittimiin ja harjoitellaan soittoa, laulua ja yhdessäoloa musiikin parissa. Kurssille osallistumiseen ei tarvita aiempaa soittoaitoa. Lukukausi pyritään mahdollisuuksien mukaan huipentamaan ryhmän yhteiseen esiintymiseen.

**33063023K Soveltava: Bändikerho kehitysvammaisille kevät OPSET**

Työtanhua, kerhotila, Yrittäjätie 6

Petri Friman

Ke 16.30–18.00 11.1.–12.4.2023

52,00 € Tunteja 26

### **33063222S Soveltavat: Ikivihreät-yhteislauluryhmä syksy**

Menninkäisen palvelukoti, juhlasali, Menninkäisentie 1

Jorma Kultamaa

To 13.00–14.30 8.9.–1.12.2022

53,00 € Tunteja 24

Koetaan yhteisöllisyyttä ja yhdessä laulamisen riemua ikivihreiden laulujen parissa. Kuullaan yhdessä laulamisen lomassa tarinoita laulun takaa. Kurssi sopii kaikille yhteislaulusta kiinnostuneille.

### **33063223K Soveltavat: Ikivihreät-yhteislauluryhmä kevät**

To 13.00–14.30 12.1.–20.4.2023

57,00 € Tunteja 26

### **60062222S Soveltava: Käsiyö ja askartelu syksy**

Hoitokoti Virkkula, Vanha Nurmeksentie 22

Irma Maasilta

Ke 12.00–14.30 28.9.–24.11.2022

53,00 € Tunteja 24

Ommellaan, korjataan ja muodistetaan vanhaa oman tarpeen mukaan sekä askarrellaan esim. kortteja sopivan teeman mukaan.

### **60062223K Soveltava: Käsiyö ja askartelu kevät**

Hoitokoti Virkkula, Vanha Nurmeksentie 22

To 12.00–14.30 19.1.–16.3.2023

Tunteja 21

### **86569222 Soveltava: Liikuntaa luovasti**

Menninkäisen palvelukoti, juhlasali, Menninkäisentie 1

Seija Lappalainen

Ma 16.30–17.30 5.9., 19.9., 3.10., 31.10., 14.11. ja 28.11.

25,00 € Tunteja 8

Kehitysvammaisille suunnattu monipuolinen liikunnallinen tuokio, jonka tavoitteena on ilo, virkistyminen ja harrastaminen porukassa. Kurssilla hyödynnetään musiikkia sekä erilaisia liikuntavälineitä.



**Olemme mukana  
Joensuun Parafestissä  
keskiiviikkona ja torstaina  
17.–18.6.**

Katso lisää:  
[www.joensuunparafest.org](http://www.joensuunparafest.org)

## **Liperi**

### **22070022 Soveltava: Luovan toiminnan ryhmä**

Riihitien palvelukoti, opetustila, Riihitie 1

Tiina Lasaroff

To 16.15–17.45 8.9.–17.11.2022

44,00 € Tunteja 20

Kuvataidepainotteinen kurssi kehitysvammaisille henkilöille. Henkilökohtainen avustaja mukaan tarvittaessa. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit. Ilmoittautuminen paikan päällä tai puhelimitse.

### **72872022 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Liperi**

Liperin koulu, kotitalouslk K12, Koulutie 2

Sonja Leinonen

Ma 17.00–19.30 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.2022

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu 81 € sisältää materiaalihankinnat (35 €).

### **72872222 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Honkalampi**

Honkalampi-keskus, kotitalouslk, Ylämyllyntie 94

Eeva Sivonen-Vattulainen

Ma 16.00–18.30 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11. ja 5.12.2022.

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu 81 € sisältää materiaalihankinnat (35 €).

### **33073022S Soveltava: Musiikkikerho kehitysvammaisille A syksy**

Honkalampi-keskus, U-talo, Ylämyllyntie 94

Jorma Kultamaa

Ti 15.30–16.15 6.9.–13.12.2022

27,00 € Tunteja 12

Kehitysvammaisten musiikkikerhoissa toimintaan sisältyy ohjatusti soittoa, laulua ja yhdessäoloa musiikin parissa. Lukukausi pyritään mahdollisuuksien mukaan huipentamaan ryhmän yhteiseen esiintymiseen.

### **33073023K Soveltava: Musiikkikerho kehitysvammaisille A kevät**

Ti 15.30–16.15 10.1.–11.4.2023

29,00 € Tunteja 12



## **Ilmoittautuminen**

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

### **33073222S Soveltava: Musiikkikerho kehitysvammaisille B syksy**

Riihitien palvelukoti, opetustila, Riihitie 1

Jorma Kultamaa

Ti 16.45–17.30 6.9.–29.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Kehitysvammaisten musiikkikerhoissa toimintaan sisältyy ohjatusti soittoa, laulua ja yhdessäoloa musiikin parissa. Lukukausi pyritään mahdollisuuksien mukaan huipentamaan ryhmän yhteiseen esiintymiseen.

### **33073223K Soveltava: Musiikkikerho kehitysvammaisille B kevät**

Ti 16.45–17.30 10.1.–11.4.2023

29,00 € Tunteja 13

### **86577622 Soveltava: Voimaryhmä OPSET**

Liperin terveyskeskus, kuntosali,

Käsämäntie 111c

Kaisa Mäkeläinen

Pe 12.00–13.00 9.9.–2.12.2022

40,00 € Tunteja 16

Voimaryhmässä keskitytään lihaskunnan ylläpitoon ja kehittämiseen. Kurssi soveltuu kaikille, jotka kaipaavat lisävarmuutta liikkumiseensa. Harjoitteet tehdään kuntosalilaitteilla sekä erilaisia välineitä hyödyntäen.

## **Outokumpu**

### **72882022 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Outokumpu**

Kummun koulu, B-siipi, lk. 125 kotitalous, Koulukatu 6

Tarja Surakka

Ti 17.00–19.30 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11. ja 13.12.2022.

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu 81 € sisältää materiaalihankinnat (35 €).

## **Polvijärvi**

### **86599222 Soveltava: Kurjenpolven liikunta - Kupoli OPSET**

Palvelukoti Kurjenpolvi, opetustila, Välitie 7

Elisa Piiipponen

Ke 16.30–18.00 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11. ja 23.11.

29,00 € Tunteja 12

Kehitysvammaisille suunnattu monipuolinen tuokio, jonka tavoitteena liikunnan ilo ja virkistyminen sekä harrastaminen porukassa.

# Kuvataide

ANNA TAIDEUNELMILLE SIIVET!

Kuvataidekursseilla voit päästää luovuutesi valloilleen ja etsiä itsellesi ominta tapaa tehdä taidetta. Kursseilla saat luovuuden kukkasien sekaan myös sopivan ripauksen niin tekniikkaa kuin teoriaakin!

Taidetarjonnassa on erilaisia mahdollisuuksia piirtää, maalata tehdä grafiikka tai keramiikkaa. Kuvataidekurssit on laadittu siten, että pitkien kurssien lisäksi on esimerkiksi viikonloppukursseja, jotka tarjoavat mahdollisuuden inspiroitua jonkin aivan uuden tekniikan tai kokemuksen äärellä. Lyhytkursseilta voit saada uutta näkökulmaa omaan ilmaisuun tai haastaa oma taiteellinen tekeminen aivan uudella tavalla.

Kuvataideryhmiin mahtuvat niin aloittelijat kuin pidemmälle ehtineet. Erityisesti harrastusta aloitteleville on suunniteltu kursseja, joihin on sisällytetty mahdollisuus välineiden ja materiaalien kokeiluun tai niin, että kurssi sisältää kaikki opetuksessa käytettävät välineet ja materiaalit. Kurssi onkin hyvä paikka testata jotakin tiettyä taiteen alaa, josta voi kenties löytyä uusi, pidempiaikainen harrastus!



## OTA YHTEYTTÄ

**Maalaus, piirustus, grafiikka,  
Pekkan keramiikkakurssit**

Elina Vaaherkumpu p. 050 912 6687 /  
elina.vaaherkumpu@joensuu.fi

**Lasi, keramiikka, posliini**

Satu Nevalainen p. 050 353 7892 /  
satu.nevalainen@joensuu.fi



## Piirustus, maalaus ja taidegrafiikka

### 20010122 Vapaa viiva! - piirtämisen kokeileva ryhmä

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3  
Sanni-Maaria Puustinen  
Ti 18.00–20.30 6.9.–22.11.2022  
80,00 € Tunteja 33

Nyt on aika vapauttaa viiva, mutta ennen kaikkea ajatukset ja ideat piirtämisen suhteen! Kurssilla perehdytään piirtämisen eri tekniikoihin ja välineisiin laajasti, kuten esimerkiksi lyijykynä-, hiili- ja pastellitekniikoihin. Mukaan tarvitset omat välineet ja materiaalit. Kurssilla myös kokeilumateriaaleja.

### 20010322S Elävän mallin piirustus syksy

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Timo Heikura  
Ke 18.00–20.30 14.9.–7.12.2022  
93,00 € Tunteja 36

Elävän mallin piirustuksessa mallina on ihminen. Tavoitteena on herkistyä näkemään kohde sellaisena kuin se on sekä oppia ymmärtämään ihmisen anatomiaa. Työskentelytapoina ovat nopeat croquis-piirroksot ja pidemmät asento-tutkielmat. Omat välineet ja materiaalit mukaan.

### 20010323K Elävän mallin piirustus kevät

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Ke 18.00–20.30 11.1.–5.4.2023  
93,00 € Tunteja 36

### 20010422 Sarjakuvia ja mielen maailmoja

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3  
Annika Ryhänen  
To 18.00–20.30 15.9.–1.12.2022  
82,00 € Tunteja 33

Tule kehittämään oma tarinasi, sen hahmot ja maailma, ja herättämään ne eloon paperille! Tutustumme sarjakuvaan kerronnan välineenä, sen eri lajeihin, ja opitaan tietysti piirtämään niitä itse. Mangaa tai länsimaista, fantasiaa, sci-fiä tai arjen seikkailuita, nyt pääset piirtämään omien mieltymystesi mukaan! Mukaan tarvitset omat välineet ja materiaalit. Kurssilla myös kokeilumateriaaleja.

### 20010522 Piirustuksen viikonloppu

Pekkalan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Kaisa Jussila  
Pe 17.15–19.45, La 11.00–15.15, Su 11.00–15.15 28.–30.10.2022  
43,00 € Tunteja 13

Tutustumme erilaisiin piirrosvälineisiin, pape-reihin ja moniin tapoihin käyttää piirrosviivaa. Teemme useita harjoituksia lyhyistä vetreytysistä ja irrotteluista pidempiin tutkielmiin. Käytössämme mm. lyijykynä, hiili, tussi, liidut ja sivellin- sekä raaputustekniikat. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että jo piirustusta harrastaneille. Sopii myös muiden taidekurssiesi tueksi, jos haluat vapauttaa piirrosviivasi. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

### 20010622 Piirretään mangaa!

Pekkalan kartano, maalaus 5, Pekkalankatu 7  
Annika Ryhänen  
La 12.00–15.15 24.9.–8.10.2022  
41,00 € Tunteja 12

Haluaisitko luoda ikioman mangasi hahmoineen ja tarinoineen, tai oletko ylipäättään kiinnostunut sarjakuvien tekemisestä? Saat eväitä sarjakuvaharrastuksen aloittamiseen sekä hyödyllisiä niksejä myös kokeneemmille harrastajille! Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

### 20013022S Kuvasta maalaukseksi A syksy

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Johanna Turunen  
Ma 11.00–13.30 12.9.–5.12.2022  
88,00 € Tunteja 36

Maalataan omien kuva-aiheiden mm. valokuvien pohjalta. Työskentely tapahtuu etupäässä öljy- ja akryyliväreillä. Sopii vasta-alkajille ja jatkajille. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

### 20013023K Kuvasta maalaukseksi A kevät

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Ma 11.00–13.30 16.1.–17.4.2023  
88,00 € Tunteja 36

### 20013122S Kuvasta maalaukseksi B syksy

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Johanna Turunen  
Ma 18.00–20.30 12.9.–5.12.2022  
88,00 € Tunteja 36

Ks edellinen kurssi.

### 20013123K Kuvasta maalaukseksi B kevät

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Ma 18.00–20.30 16.1.–17.4.2023  
88,00 € Tunteja 36

### 20013222S Taivaanrannan maalarit syksy OPSET

Pekkalan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Johanna Turunen  
Ti 11.00–13.30 13.9.–13.12.2022  
80,00 € Tunteja 36

Maalauksen avoin ateljee sisältää sekä opetusta että mahdollisuuden itsenäiseen työskentelyyn. Henkilökohtaista ohjausta ja yhteiskritiikkejä on klo 11–13:30 välisenä aikana yhteensä 36 h/lukukausi. Opiskelija voi työskennellä lisäksi opetuksen ulkopuolella klo 10:00–15:00 välisenä aikana. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

### 20013223K Taivaanrannan maalarit kevät OPSET

Pekkalan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Ti 11.00–13.30 17.1.–11.4.2023  
80,00 € Tunteja 36

### 20013322S Maalauksen alkeet syksy

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Juhani Tuomi  
Ti 18.00–20.30 13.9.–13.12.2022  
118,00 € Tunteja 36

Tutustutaan maalaukseen harrastuksena aloitetaan aivan perusteista: materiaaleista, tarvikkeista ja väreistä. Harjoitellaan aiheen luonnostelua havainnon perusteella, sommittelua, värien sekoittamista, työskentelyjärjestystä, sivellintekniikoita ja tilailluusion luomista valojen ja varjojen avulla. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

### 20013323K Maalauksen alkeet kevät

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Ti 18.00–20.30 17.1.–11.4.2023  
118,00 € Tunteja 36

### 20013422S Maalauksen alkeita päiväryhmässä syksy

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Johanna Turunen  
To 11.00–13.30 15.9.–8.12.2022  
118,00 € Tunteja 36

Ks edellinen kurssi.

### 20013423K Maalauksen alkeita päiväryhmässä kevät

Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
To 11.00–13.30 19.1.–20.4.2023  
118,00 € Tunteja 36

### 20013522 Maalauksen viikonloppu

Pekkalan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7  
Johanna Turunen  
Pe 18.00–20.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15 14.–16.10.2022  
48,00 € Tunteja 13

Maalauksellinen viikonloppu tutustuttaa maalauksen moniin mahdollisuuksiin! Työskentelemme mm. akvarellien ja akryylivärien kanssa edeten mielikuvien ja luonnoksien kautta kokeillen. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

### 20013622 Muotokuvassa eläimet UUTUUS!

Pekkalan kartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Sanni-Maaria Puustinen  
Pe 17.30–20.00, La 10.00–14.15 25.11.–3.12.2022  
44,00 € Tunteja 16

Keskitytään eläinten maalaamiseen ja piirtämiseen eri tekniikoin. Voit tehdä muotokuvan esimerkiksi rakkaasta lemmikistäsi, tai koettaa vangita ihailmasi villieläimen olemuksen työhösi. Saat vinkkejä eläimen kuvaamiseen piirtäen tai maalaten, erilaisin työvälinein ja materiaalein. Käsittelemme eläinten anatomiaa ja mittasuhteita sekä kokeilemme erilaisten pintojen kuvaamista, kuten karvapeitteiden, höyhennyksen tai vaikkapa suomujen kiiltoa tavoitellen. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit, kurssilla kokeilumateriaaleja.

### 200137225 Öljyvärimaalaus syksy

Pekkalankartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Pe 17.30–20.00 16.9.–9.12.2022

Tuomi Juhani / 88,00 € Tunteja 36

Kurssilla maalaamme öljyvärimaalausta yhteisistä annetuista aiheista. Otamme haltuun öljyvärimaalaamisen keskeisen käsitteistön, perustekniikat ja tietysti maalaamme joka kerta öljyväreillä. Kurssin jälkeen oppilas hallitsee oikeat ja turvalliset työtavat ja osaa maalata materiaalisesti kestäviä öljyvärimaalausta. Kurssi sopii kaiken tasoille maalareille ja myös vasta-alkajille. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

### 20013723K Öljyvärimaalaus kevät

Pekkalankartano, maalaus 3, Pekkalankatu 7  
Pe 17.30–20.00 20.1.–21.4.2023

88,00 € Tunteja 36

### 200138225 Akvarellimaalarit syksy

Pekkalankartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Pe 17.00–20.30 16.9., 30.9., 28.10., 11.11. ja 9.12.2022

Tuija Hirvonen-Puhakka / 54,00 € Tunteja 20

Kurssilla perehdytään akvarellitekniikkaan. Opetuksessa käytetään konkreettisia esimerkkejä. Voit olla aloittelija tai pidempään maalanut. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit. Materiaaleja on kurssilla kokeiltavana.

### 20013823K Akvarellimaalarit kevät

Pekkalankartano, maalaus 1, Pekkalankatu 7  
Pe 17.00–20.30 13.1., 3.2., 24.3., 31.3., ja 14.4.2023

54,00 € Tunteja 20

### 200140225 Lauantain maalauspiiri, Eno syksy OPSET

Louhitalo, opetustila, Heintie 16

La 9.00–13.15 17.9., 1.10., 29.10., 12.11. ja 10.12.2022

Tuija Hirvonen-Puhakka / 50,00 € Tunteja 25

Maalausryhmä, jossa jokainen voi tehdä omalla valitsemallaan materiaalilla ja tekniikalla. Oppilaan omaa ilmaisua tuetaan. Ryhmässä on akryyli-, ja öljyvärimaalareita, akvarelli/vesivärimaalareita sekä guassimaalareita. Opettaja painottaa väriin ja sen ilmaisuvoimaan sekä neuvoo värien käytössä. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

### 20014023K Lauantain maalauspiiri, Eno kevät OPSET

Louhitalo, opetustila, Heintie 16

La 9.00–13.15 14.1., 4.2., 25.3., 1.4. ja 15.4.2023

50,00 € Tunteja 25

### 200141225 Vesivärimaalarit, Eno syksy OPSET

Louhitalo, opetustila, Heintie 16

Su 9.00–13.15 18.9., 2.10., 30.10., 13.11. ja 11.12.2022

Tuija Hirvonen-Puhakka / 50,00 € Tunteja 25

Vesivärimaalareiden ryhmässä opetellaan akvarellitekniikkaa ja käydään läpi erilaisia tehostetekniikoita. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään maalanneille. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

### 20014123K Vesivärimaalarit, Eno kevät OPSET

Louhitalo, opetustila, Heintie 16

Su 9.00–13.15 15.1., 5.2., 26.3., 2.4. ja 16.4.2023

50,00 € Tunteja 25

### 200142225 Kuvataide, Kiihtelysvara syksy

Kiihtelysvaaran koulu, Taiteiden talo, Tohmajärventie 145

La 10.00–14.15 10.9.–3.12.2022

Tuija Kakko / 73,00 € Tunteja 30

Tämän vuoden teemana on eläinten rikas maailma. Lemmit, villieläimet, mielikuvituseläimet...Taidot kasvavat kokeillessa, meillä on maalaamisen seikkailuun luottava henki! Kurssi sopii sekä aloittaville että pidempään taidetta tehneille. Materiaaleina käytämme esimerkiksi akryylivärejä, erilaisia kyniä, vesivärejä tai vesiliukoisia öljyvärejä. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

### 20014223K Kuvataide, Kiihtelysvara kevät

Kiihtelysvaaran koulu, Taiteiden talo, Tohmajärventie 145

La 10.00–14.15 14.1.–1.4.2023

73,00 € Tunteja 30

### 200143225 Kuvataide, Tuupovaara syksy

Tuupovaaran koulu, kuvataidelnk 06, Virsu, Vesitorintie 5a

La 10.00–14.15 17.9.–10.12.2022

Tuija Kakko / 73,00 € Tunteja 30

Ks. edellinen kurssi.

### 20014323K Kuvataide, Tuupovaara kevät

Tuupovaaran koulu, kuvataidelnk 06, Virsu, Vesitorintie 5a

La 10.00–14.15 21.1.–15.4.2023

73,00 € Tunteja 30

### 20015122 Ikonimaalaus

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Ma 17.00–20.15 19.9.–28.11.2022

Elizaveta Korpelainen / 97,00 € Tunteja 40

Aloittelijat ja aikaisemmin maalanneet ovat tervetulleita! Jokaisella kurssilaisella on oma ohjelma, voit olla vasta-alkaja tai tulla viimeistelemään keskeneräisen työn. Tutustutaan myös modernien ikonien maalaustyyliin. Tarvittavat välineet ja materiaalit on mahdollista hankkia myös opettajalta.

### 200160225 Serigrafia syksy

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Ti 17.00–19.30 13.9.–13.12.2022

Johanna Turunen / 93,00 € Tunteja 36

Serigrafia eli silkkipainotekniikka on monipuolinen taidegrafiikan tekniikka, jolla voit vedostaa lähes kaikille materiaaleille. Voit valmistaa esim. yksilöllisiä kortteja valokuvista tai painaa kuvia kankaalle tai vanerille. Kurssi sopii aloittelijoille ja aiemmin harrastaneille. Kurssilla käytävissä kopiokone, kuvankäsittelyohjelma ja tulostin. Painovärit hankitaan yhdessä, muut kemikaalit kuuluvat kurssihintaan.

### 20016023K Serigrafia kevät

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Ti 17.00–19.30 17.1.–11.4.2023

93,00 € Tunteja 36

### 20016122 Metalligrafiikan työpaja OPSET

Pekkalankartano, grafiikka, Pekkalankatu 7

Pe 18.00–20.30, La 12.00–17.00

16.9., 17.9., 14.10., 15.10., 18.11., 19.11., 9.12. ja 10.12.2022

Seija Sokura-Turkki / 80,00 € Tunteja 36

Kurssilla opetellaan syväpainografiikkaa perinteisin menetelmin sekä eri tekniikoiden yhdistelmiä ja painamista useammalla laattalla ja värillä. Työskentely etenee luonnostyöskentelystä valmiiseen vedokseen. Kurssi sopii jo grafiikkaa harrastaneille. Painopaperin ja laattamateriaalin opiskelijat maksavat itse. Liuottimet ja värit kuuluvat kurssihintaan.

### 20016222 Metalligrafiikan avoin työpaja A

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

La 10.00–15.00 1.10., 8.10., 12.11. ja 26.11.2022

Kaisa Jussila / 66,00 € Tunteja 24

Metalligrafiikan työpajassa voit työskennellä itsenäisesti tai opettajan johdolla. Kurssin pääpaino on myrkyttömässä grafiikassa, jossa käytetään muovipohjaisia pohjusteita ja vesiliukoisia värejä. Tekniikoina mm. viivasyövytys, akvatinta ja kuivaneula. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin tehneille. Opettajalta voi halutessaan ostaa laattoja ja paperia. Kemikaalit ja värit kuuluvat kurssihintaan.

### 20016422 Metalligrafiikan avoin työpaja B

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Su 10.00–15.00 2.10., 9.10., 13.11. ja 27.11.2022

Kaisa Jussila / 66,00 € Tunteja 24

Ks. edellinen kurssi.

### 20016522 Carborundum ja kuivaneula UUTUUS!

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Pe 17.00–20.15 30.9.–7.10.2022

Kaisa Jussila / 30,00 € Tunteja 8

Carborundum-tekniikka on grafiikan menetelmä, jossa kaivertamisen sijaan painolaatan pintaan lisätään materiaalia; carborundum-jauheesta ja gessosta tehtyä seosta. Näin painolaatan saadaan maalauksellinen, samettinen ja reliefimäinen jälki. Työhön voi yhdistää kuivaneulatekniikkaa, jossa laatalle piirretään terävällä piikillä. Opettajalta voi halutessaan ostaa laattoja ja painopaperia. Muut tarvittavat materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

### 20016622 Monotypia UUTUUS!

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Pe 17.00–20.15 11.–25.11.2022

Kaisa Jussila / 30,00 € Tunteja 8

Monotypia on maalauksellinen grafiikan tekniikka, jossa värit telataan tai maalataan suoraan painolaatalle. Yhdestä maalatusta kuvasta saadaan 1-2 uniikkia vedosta. Laattaa voidaan käsitellä monin tavoin, mm. lisäämällä pisaramaisia kuvioita väriin tislattulla vedellä tai poistamalla telattua väriä laatalta erilaisilla välineillä. Opettajalta voi halutessaan ostaa laattoja ja painopaperia. Muut tarvittavat materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

# "Koruni alkavat keholta ja loppuvat keholle"



## Kuka?

**Mia Maljojoki** on Joensuussa syntynyt kansainvälinen korutaiteen ammattilainen. Mia on opiskellut, asunut ja työskennellyt lähes 30-vuotisen taiteilijan uransa ulkomailla, pääsääntöisesti Yhdysvalloissa ja Saksassa.

## Mitä?

Mia toimii koru- ja kuvataiteilijana sekä korumuotoilijana ja -suunnittelijana, ja hän on osallistunut kansainvälisiin taidenäyttelyihin 90-luvulta saakka ja pitänyt lukuisia työpajoja ulkomailla. Mia on mm. suunnitellut Marimekolle koruja vuosina 2011–2015. Nykyisin hänellä on omia kaupallisia korusarjoja.

## Miten?

Mian suhtautumista korumuotoiluun kuvaa hyvin hänen designmatkaansa esittelevän 162-sivuisen MIA 1998–2018 -kirjansa takakannen lainaus 'My jewelry starts and ends with the body.' eli 'Koruni alkavat keholta ja loppuvat keholle!'

Hänen taiteellinen työskentelynsä on hyvin keholähtöistä - kuinka hän tuntee itsensä juuri tässä hetkessä. "Elämme kaikki samoja asioita ja sama maailma vaikuttaa meihin kaikkiin. Uskon, että se miltä minusta tuntuu tai mitä minä koen tällä hetkellä tässä maailmassa, tapahtuu myös muissa henkilöissä heidän elämässään.", Mia kuvailee työskentelynsä filosofiaa. Hän asettaa tunteensa asteikolle nollostaa sataan, ja "jähhettää" sen hetken koruksi.

"Koru puetaan päälle. Koru on usein lahja; muisto hetkestä, joka halutaan säilyttää muistissa. Koru on amuletti, joka antaa voimaa; tai symboli, joka muistuttaa kuulumisesta johonkin, kuten vihkisormus."

## Koru on ilo -kurssit s. 32

"Kursseillani synnytetään vanhoista uutta: Vanha tuttu esine tai koru muuntautuu nyt tähän hetkeen uudelleen tärkeäksi, joko lahjana tai itselle. Koru saa tuoda iloa elämän arki hetkiin."

## Mian TOP5 tärkeät

1. Hyvinvointi
2. Muiden auttaminen
3. Jooga
4. Meditointi
5. Henkinen kasvu

# Keramiikka ja posliininmaalaus

## 20510122 Keramiikka A

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Ma 17.00–20.15 5.9.–21.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 118,00 € Tunteja 44

Keramiikan jatkokurssi, jolla pääset perusteista syventämään taitojasi mm. veistoksiin, valua ja dreijaustekniikoihin, erilaisiin koristeluihin omien töiden ja toiveiden mukaan. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20510222 Keramiikka B

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Ke 10.00–13.15 7.9.–23.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 118,00 € Tunteja 44

Aamuryhmä jatkaajille. Erityisesti mahdollisuus veistoksiin, dreijaukseen, valuun ja erilaisiin koristeluihin. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20510322 Keramiikka C

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Ke 13.45–17.00 7.9.–23.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 118,00 € Tunteja 44

Alkajien ja jatkaajien iltapäiväryhmä keramiikka-kaunelmien toteutukseen. Tarpeen ja kiinnostuksen mukaan perusteita, valua ja dreijausta. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20510422 Keramiikka D

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
To 10.00–13.15 8.9.–24.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 118,00 € Tunteja 44

Alkajille ja jatkaajille aamupäivän ryhmä. Ryhmän mukaan käymme läpi perusteita, dreijausta, veistoksia. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20510522 Keramiikka E

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
To 17.00–20.15 8.9.–24.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 118,00 € Tunteja 44

Iltaryhmä alkajille ja jatkaajille. Ryhmän tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan käydään käsinrakennuksen ja koristelun perusteita, mutta myös dreijausta ja valua. Omat ideat ykkösenä savesta keramiikaksi! Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20510622 Keramiikka F

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Pe 17.00–20.15 9.9.–25.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 118,00 € Tunteja 44

Siirry arjesta viikonloppuun keramiikan kautta. Perusteita alkajille ja muotoilu- ja koristelutekniikoiden syventämistä jatkaajille, mahdollisuus myös dreijata ja valua. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20510922 Dreijaus A

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Ti 17.00–20.15, La 9.30–14.30, Su 9.30–14.30  
10.–20.9.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 54,00 € Tunteja 20

Koko viikonloppu aikaa dreijata! Kaikille oma dreija käytössä. Erilliset tiistai-illat sorvausta ja lasitusta varten. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan.

## 20511022 Dreijaus B

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Ti 17.00–20.15, La 9.30–14.30, Su 9.30–14.30  
1.–11.10.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 54,00 € Tunteja 20

Ks. edellinen kurssi.

## 20511122 Keramiikan joulukurssi

Pekkalan kartano, keramiikka, Pekkalanankatu 7  
Ke 17.00–20.15, La & Su 9.30–14.30  
26.11., 27.11. ja 7.12.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 44,00 € Tunteja 16

Omatekoiset joululahjat ja koristeet savesta! Kynttiläläyhdyt, astiat, tontut itse tehden, jouluun tunnelmoiden. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan.

## 20510722 Keramiikka Suhmura OPSET

Suhmuran koulu, tekninen käsityöluokka,  
Suhmuranatie 199

Ti 12.00–15.15 6.9.–22.11.2022

Riikka-Liisa Eskelinen / 103,00 € Tunteja 44

Alkajille ja jatkaajille päiväryhmä Suhmuran koulun Taitolassa. Käsinrakennusta ja erilaisia koristeluita omien ideoiden pohjalta. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

## 20520022S Keramiikka A syksy, Hammaslahti

Pyhäselän koulu, kuvataideluokka, Opettajantie 2  
Ma 17.00–19.30 5.9.–28.11.2022

Sakari Sillanpää / 88,00 € Tunteja 36

Opitaan saven muotoilemisen perustekniikoita ja erilaisia saventyöstömenetelmiä, lasitus- ja koristelutekniikoita sekä dreijausta. Tehdään käyttöesineitä, koruja ja veistoksia. Sopii vasta-alkajille ja jatkaajille.

## 20520023K Keramiikka A kevät, Hammaslahti

Ke 17.00–20.00 11.1.–5.4.2023

88,00 € Tunteja 36

## 20520122S Keramiikka B syksy, Hammaslahti

Pyhäselän koulu, kuvataideluokka, Opettajantie 2  
To 17.00–19.30 8.9.–1.12.2022

Sakari Sillanpää / 88,00 € Tunteja 36

Ks. edellinen kurssi.

## 20520123K Keramiikka B kevät, Hammaslahti

To 17.00–19.30 12.1.–13.4.2023

88,00 € Tunteja 36

## 20530022S Enon ja Uimaharjun saviveisto syksy OPSET

Pölösen sali nuorisotila, harrastetila, Honkajoen tie 2

Ti 15.15–17.45 6.9.–29.11.2022

Helena Vartiainen / 80,00 € Tunteja 36

## 20530023K Enon ja Uimaharjun saviveisto kevät OPSET

Ti 15.15–17.45 10.1.–4.4.2023

80,00 € Tunteja 36

## POSLIININMAALAUUS

Suunnitellaan ja maalataan käyttö- ja koriste-esineitä posliininmaalauksen perustekniikoita käyttäen.

## 20514022S Posliininmaalaus A syksy

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk,  
Koskikatu 10

Ma 17.45–20.15 12.9.–5.12.2022

Pirkko Makkonen / 88,00 € Tunteja 36

## 20514023K Posliininmaalaus A kevät

Ma 17.45–20.15 9.1.–3.4.2023

88,00 € Tunteja 36

## 20514122S Posliininmaalaus B syksy

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk,  
Koskikatu 10

To 18.00–20.30 15.9.–8.12.2022

Pirkko Makkonen / 88,00 € Tunteja 36

## 20514123K Posliininmaalaus B kevät

To 18.00–20.30 12.1.–13.4.2023

88,00 € Tunteja 36

## 20530122 Posliininmaalaus, Sarvinki

Marja Mononen, opetustila, Sarvingintie 850

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

17.-18.9., 8.-9.10., 29.-30.10. ja 19.11.

Marja Mononen / 86,00 € Tunteja 35

Maalataan vapaita aiheita erilaisia posliininmaalauksen tekniikoita käyttäen pääasiassa pulverivärein.

## Tiffany- ja lasityöt

### 21010122 Tiffanyviikonloppu

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Pe 17.30–20.45, La 9.00–15.45,

Su 9.00–14.00 30.9.–2.10.2022

Pia Renkonen / 46,00 € Tunteja 18

Tule kokeilemaan tiffanytyöitä tekemällä pieni lintu valmiin mallin mukaan (materiaali sisältyy kokeiluun) tai viimeistelemään keskeneräinen työsi. Työkaluja lainattavissa kurssipaikalla!



### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

# Valokuvaus ja muu opetus

## 21510122 Taidetyöpaja

Pekkalankatu 3, Pekkalan kartano, maalaus 3, Pekkalan kartano  
To 18.00–20.30 22.9.–8.12.2022

Johanna Turunen / 115,00 € Tunteja 33

Taidetyöpajassa tutustutaan ja kokeillaan erilaisia taidemateriaaleja ja tekniikoita yhteisten aiheiden pohjalta. Käytettäviä tekniikoita ovat mm. pimiötyöskentely, kuvankäsittely, maalaus, piirustus, keramiikka ja tekstiilityöskentely. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin jo pidempään harrastaneille. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

## 21510322 Koru on ilo A UUTUUS!

Pekkalankatu 7, grafiikka, Pekkalan kartano

Pe 18.00–20.30, La 10.00–14.15,  
Su 10.00–14.15 9.9.–11.9.2022

Mia Maljojoki / 38,00 € Tunteja 13

Kuinka voisit saada iloa lisää itsellesi tai rakkaallesi korun avulla? Onko sinulla kotona jo vanhoja koruja, korun osia, joita olet paljon käyttänyt? Millaista korua haluaisit käyttää nyt? Kurssilla suunnittelemme ensin korumme. Kurssille voi tulla ilman mitään kokemusta, jokainen menee eteenpäin omassa tahdissa. Kurssin jälkeen sinulla on joko valmis koru, korusarja, mallikappaleita ja tiedät, miten haluat jatkaa. Kurssilla käytössä myös yhteisiä materiaaleja ja välineitä.

## 21510422 Koru on ilo B UUTUUS!

Pekkalankatu 7, grafiikka, Pekkalan kartano

Pe 18.00–20.30, La 10.00–14.15,  
Su 10.00–14.15 2.12.–4.12.2022

Mia Maljojoki / 38,00 € Tunteja 13

Ks edellinen kurssi.

## 21510522 Taidepaja

Pekkalankatu 7, kuvanveisto, Pekkalan kartano  
La 11.00–15.00, Su 11.00–15.00 8.–9.10.2022

Johanna Turunen / 36,00 € Tunteja 10

Rennon kuvataideviikonlopun aikana perehdymme pimiötyöskentelyyn ja fotogrammien tekoon sekä upoudumme kuvankäsittelyyn ja digimaalauksen maailmaan. Kurssi sopii aloittelijoille ja jatkaaville taiteentekijöille. Opetuksessa käytettävät materiaalit sisältyvät kurssihintaan.

## 21510622 Taidepajan joulu

Pekkalankatu 7, kuvanveisto, Pekkalan kartano  
La & Su 11.00–15.00 19.–20.11.2022

Johanna Turunen / 36,00 € Tunteja 10

Perehdymme tutulla, rennolla otteella piparkakkuveistosten tekemiseen ja sokerimaalaukseen. Kurssi sopii aloitteleville ja jatkaaville taiteentekijöille. Opetuksessa käytettävät materiaalit sisältyvät kurssihintaan.



## Osui ja opposi vai menikö jotain pieleen?

Anna palautetta ja toivo kurssia  
ympäri vuoden osoitteessa  
[www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute)

## Kontiolahti

# Piirustus, maalaus ja taidegrafiikka

## 20060122 Kokeilevaa kuvailmaisua UUTUUS!

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, luokka, Puutarhatie 5  
Ti 17.30–20.00 20.9.–29.11.2022

Kirsi Rynnänen / 78,00 € Tunteja 30

Kurssilla syvennetään erilaisia tekniikoita ja työtapoja oman kuvailmaisun tueksi. Työskentelyn tapa on kokeileva. Tutustumme mm. erilaisiin tapoihin ja välineisiin levittää väriä, käsitellä pintaa, luoda kerroksia sekä käymme läpi viimeistelyn vaiheita. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

## 20060222S Lehmon maalarit syksy

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Ke 18.00–20.30 21.9.–14.12.2022

Annika Ryhänen / 88,00 € Tunteja 36

Maalausryhmä akryyli-, öljyvärei- ja akvarelli-maalareille sekä sekatekniikoita käyttäville. Työskentelyä yhteisten ja omien aiheiden pohjalta, omaa ilmaisua vahvistaen. Sopii kaikille maalauksesta kiinnostuneille, myös harrastuksen aloittajille. Kurssille tarvitset mukaan omat välineet ja materiaalit.

## 20060223K Lehmon maalarit kevät

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Ke 18.00–20.30 11.1.–5.4.2023

88,00 € Tunteja 36

## 20060322S Kuvataidetta monipuolisesti, Mönni syksy

Mönnin kylätalo, kuvataidetakki, Mönnintie 87  
Ke 18.00–20.30 14.9.–7.12.2022

Tuija Kakko / 91,00 € Tunteja 36

Tämän vuoden teemana on eläinten rikas maailma. Lemmit, villieläimet, mielikuvituseläimet... Taidot kasvavat kokeillessa, meillä on maalauksen seikkailuun luottava henki! Kurssi sopii sekä aloittaville että pidempään taidetta tehneille. Materiaaleina käytämme esimerkiksi akryylivärejä, erilaisia kyniä, vesivärejä tai vesiliukoisia öljyvärejä. Omat välineet ja materiaalit mukaan, kurssilla kokeilumateriaaleja.

## 20060323K Kuvataidetta monipuolisesti, Mönni kevät

Ke 18.00–20.30 11.1.–5.4.2023

91,00 € Tunteja 36

## 20060422 Elävää mallia ekspressionistin tapaan

Selkien koulu, luokkatila, Selkientie 47b

La & Su 10.00–15.00 27.–28.8.2022

Tuija Kakko / 35,00 € Tunteja 12

Harjoitellaan elävän mallin piirtämistä ja maalamista nopeilla viiva- ja väriluonnoksilla. Keskitetään piirustusjäljen ja värin ilmaisuvoimaan. Omat välineet ja materiaalit mukaan.

## 20060522 Värikylpy aikuisille UUTUUS!

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
La 13.00–15.30 10.–24.9.2022

Jonna Ihanainen / 48,00 € Tunteja 9

Taidetta kaikilla aisteilla! Rento ja hieman hassuttelevakin maalausryhmä, jossa maalausaineet valmistetaan syötävistä luonnonaineksista, kuten marjoista ja juureksista. Elämyksellinen värikylpy menetelmä sopii kaikenikäisille. Erittymisen hyvä, jos haluat päästää irti luovuuden esteistä. Aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä ei tarvita. Kurssilla käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan. Infokirje lähetetään ilmoittautuneille.

## 20060722 Vedic Art UUTUUS!

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 30.9.–27.11.2022

Kirsi Rynnänen / 137,00 € Tunteja 40

Vedic Art on taidekoulutusmuoto, mikä opitaan kokemuksen kautta ja koetaan maalaamalla. Se perustuu taiteen 17 periaatteeseen, jotka käydään läpi piirtäen tai maalatun. Kurssi toimii polkuna oppia ilmaisua ja maalaamista. Pääpaino on tekniikkaopetuksen sijaan henkilökohtaisen ilmaisun ja tekemisen tavan löytämisessä. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan.

# Keramiikka ja posliininmaalaus

## KERAMIikka

Tehdään käsinrakentaa käyttö- ja koriste-esineitä, koruja ja veistoksia kotiin ja puutarhaan. Myös dreijaus ja valaminen mahdollista. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

## 20560022S Keramiikka syksy

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, halli, Puutarhatie 5  
Ke 17.30–20.00 7.9.–30.11.2022

Jaana Tolonen / 88,00 € Tunteja 36

## 20560023K Keramiikka kevät

Ke 17.30–20.00 11.1.–12.4.2023

88,00 € Tunteja 36. Ei kokoonnu 5.4.

## 20560122S Keramiikan päiväryhmä syksy OPSET

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, halli, Puutarhatie 5  
Pe 10.30–13.00 9.9.–2.12.2022

Jaana Tolonen / 80,00 € Tunteja 36

## 20560123K Keramiikan päiväryhmä kevät OPSET

Pe 12.30–15.00 13.1.–14.4.2023

80,00 € Tunteja 36

## 20560222 Keramiikan joulupaja

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, halli, Puutarhatie 5  
La & Su 10.30–15.30 12.–13.11. ja 26.11.2022

Jaana Tolonen / 49,00 € Tunteja 18

Tehdään savesta käsinrakentaa tonttuja, tuikkulyhtyjä, enkeleitä, piparkakkutaloja, kelloja ym. Samalla opit keramiikan tekemisen perusteita. Sopii myös aloittelijoille! Materiaalimaksu kulutuksen mukaan.



## Piirustus, maalaus ja taidegrafiikka

### 20070122 Kuvataidetta rennosti OPSET

Liperin yhteisötalo, Sepon Ateljee, Opintie 2  
Ke 17.30–20.00 5.10.–14.12.2022

Sanni-Maaria Puustinen / 64,00 € Tunteja 30  
Taiteen tekemistä rennon letkeässä ilmapiirissä! Ryhmässä jokainen voi halutessaan toteuttaa omia ideoitaan, tai osallistua yhteisesti mietittyyn vapaamuotoiseen ohjelmaan. Jokaiselle on tarjolla ohjausta niin eri tekniikoiden kuin materiaalien suhteen, oma taitotaso huomioiden. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit, kurssilla kokeilumateriaaleja.

### 20070222 Muotokuvassa eläimet UUTUUS!

Liperin yhteisötalo, Sepon Ateljee, Opintie 2  
To 17.30–20.00 29.9.–1.12.2022  
Sanni-Maaria Puustinen / 71,00 € Tunteja 27  
Ks. kuvaus s. 28.

### 20075122 Ikonimaalauksen intensiivikurssi

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk1076, kuvaamataito, Laavupolku 2  
La 10.00–16.00 17.9., 24.9., 8.10., 29.10., 12.11. ja 19.11.

Helena Saaristo-Parovuori / 102,00 € Tunteja 42  
Opetuksessa sovelletaan Suomen Ikonimaalarit ry:n ikonimaalauksen perusopetuksen opetus-suunnitelmaa. Käytännön työskentelyn lisäksi käsitellään ikonien teologiaa, materiaalioppia ja tutustutaan ikonikirjallisuuteen. Aloitteijat ja aikaisemmin maallanneet ovat tervetulleita! Tarvittavat välineet ja materiaalit on mahdollista hankkia myös opettajalta.

## Keramiikka ja posliininmaalaus

### KERAMIikka

Tehdään käsinrakentaen käyttö- ja koriste-esineitä, koruja ja veistoksia kotiin ja puutarhaan. Myös dreijaus mahdollista. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssi sopii myös aloittelijoille. Opetustila sijaitsee toisessa kerroksessa.

### 205700225 Keramiikka A syksy

Ylämyllyn koulu, Jyrin yksikkö, ent. asunto, Patteristontie 12c

Ti 17.30–20.00 6.9.–29.11.2022  
Jaana Tolonen / 88,00 € Tunteja 36

### 20570023K Keramiikka A kevät

Ti 17.30–20.00 10.1.–11.4.2023  
88,00 € Tunteja 36. Ei kokoonnu 4.4.

### 20570122S Keramiikka B syksy

Ylämyllyn koulu, Jyrin yksikkö, ent. asunto, Patteristontie 12c

To 17.30–20.00 8.9.–1.12.2022  
Jaana Tolonen / 88,00 € Tunteja 36

### 20570123K Keramiikka B kevät

To 17.30–20.00 12.1.–13.4.2023  
88,00 € Tunteja 36. Ei kokoonnu 6.4.

### 20570222S Keramiikan päiväryhmä syksy OPSET

Ylämyllyn koulu, Jyrin yksikkö, ent. asunto, Patteristontie 12c

To 12.15–15.30 8.9.–24.11.2022  
Jaana Tolonen / 97,00 € Tunteja 44

### 20570223K Keramiikan päiväryhmä kevät OPSET

To 12.15–15.30 12.1.–6.4.2023  
97,00 € Tunteja 44. Ei kokoonnu 30.3.

### 20570322 Keramiikan joulupaja

Ylämyllyn koulu, Jyrin yksikkö, ent. asunto, Patteristontie 12c, 2. krs.

La & Su 10.00–15.00 29.-30.10. ja 19.11.  
Jaana Tolonen / 49,00 € Tunteja 18

Tehdään savesta käsinrakentaen tonttuja, tuikkulyhtyjä, enkeleitä, piparkakkutaloja, kelloja ym. Samalla opit keramiikan tekemisen perusteita. Sopii myös aloittelijoille! Materiaalimaksu kulutuksen mukaan.

## Tiffany- ja lasityöt

### 21070222 Tiffanytyöt

Ylämyllyn koulu, Jyrin yksikkö, ent. asunto, Patteristontie 12c

Ke 17.00–20.15 28.9.–23.11.2022  
Pia Renkonen / 78,00 € Tunteja 32

Valmistetaan lasitöitä tiffany- ja lyijylasitekniikalla. Sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin lasitöitä harrastaneille, työkaluja lainattavissa kurssipaikalla!

### 21070122 Tiffanyviikonloppo

Ylämyllyn koulu, Jyrin yksikkö, ent. asunto, Patteristontie 12c Pia Renkonen

Pe 17.30–20.45, La 9.00–15.45, Su 9.00–14.00 16.9.–18.9.2022 46,00 € Tunteja 18  
Tule kokeilemaan tiffanytyöitä tekemällä pieni lintu valmiin mallin mukaan (materiaali sisältyy kokeiluun) tai viimeistelemään keskeneräinen työsi. Työkaluja lainattavissa kurssipaikalla!



**Espanjan taide ja kulttuuri  
-luennot torstaisin  
22.9., 29.9. ja 6.10.  
klo 17.30–19.00**

Ks. lisää s. 8.

## Outokumpu

### 20083022S Kuvataidetta rennosti syksy OPSET

Kummun koulu, A-siipi, lk 105 kuvaamataito, Koulukatu 6

Ma 18.00–20.30 19.9.–12.12.2022

Sanni-Maaria Puustinen / 75,00 € Tunteja 36  
Lähestytään taiteentekemistä kurssilaisen yksilöllinen taitotaso ja kiinnostuksen kohteet huomioiden. Rennossa ja hyväksyvässä ilmapiirissä jokaiselle on tilaa juuri sellaisina kuin olemme. Kokeilemme erilaisia materiaaleja ja tekniikoita laidasta laitaan, mutta halutessasi, voit keskittyä myös valitsemaasi tiettyyn työhön tai tekniikkaan. Omat välineet ja materiaalit mukaan.

### 20083023K Kuvataidetta rennosti kevät OPSET

Ma 18.00–20.30 9.1.–3.4.2023  
75,00 € Tunteja 36

### 20580022S Soilin kuvataideryhmä syksy

Kummun koulu, A-siipi, lk 105 kuvaamataito, Koulukatu 6

To 18.00–20.30 22.9.–8.12.2022

Soili Kurikka-Mononen / 76,00 € Tunteja 33  
Opiskellaan monipuolisesti posliininmaalausta, tutustutaan posliinisaveen ja maalaamme vaikka lasille. Valmistetaan katiskaverkosta näyttäviä pienoispatsaita sisälle ja puutarhaan. Ota mukaan kuvan haluamastasi hahmosta, 20 mm suuruista katiskaverkkoa, (kierrätettykin käy), sivuleikkurit, pienet kärkipihdit ja hyvin istuvat suojakäsineet. Soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille!

### 20580023K Soilin kuvataideryhmä kevät

To 18.00–20.30 12.1.–30.3.2023  
76,00 € Tunteja 33

## Polvijärvi

### 20093022S Kuvataidetta rennosti syksy OPSET

Polvijärven koulukeskus B-talo, kuvataide/tekstiili, Polvijärventie 6

Ti 18.00–20.30 13.9.–13.12.2022

Annika Ryhänen / 75,00 € Tunteja 36

Annamme luovuudelle tilan nousta esiin rennon ja hyväksyvän mielentilan avulla. Tuetaan aihe- ja tekniikkavalintoja, jotka sopivat juuri sinulle. Ideoidaan yhdessä innovatiivisia tehtäviä ja tarjotaan mahdollisuuksia valloittaa itselle uusia taiteen rintamia omien vahvuuksien hyödyntämisen ja kehittämisen rinnalla. Omat välineet ja materiaalit mukaan.

### 20093023K Kuvataidetta rennosti kevät OPSET

Ti 18.00–20.30 10.1.–4.4.2023  
75,00 € Tunteja 36

### 20594022S Posliininmaalaus syksy

Polvijärven koulukeskus B-talo, kuvataide/tekstiili, Polvijärventie 6

Ma 16.30–19.45 19.9.–28.11.2022

Soili Kurikka-Mononen / 97,00 € Tunteja 40

Posliininmaalausta kaiken tasoisille maalareille. Opetellaan maalauksen perusteet ja sovelletaan uusia ja vanhoja tekniikoita. Sopii myös vasta-alkajille. Materiaalien hankinnasta sovitaan ja voidaan hankkia yhteistilauksena.

### 20594023K Posliininmaalaus kevät

Ma 16.30–19.45 9.1.–20.3.2023  
97,00 € Tunteja 40

# Teatteri, sirkus ja ilmaisu

## VARO, TÄSTÄ VOI TULLA ELÄMÄNTAPA!

Teatterin, sirkuksen ja puheilmaisun ryhmissä opiskellaan ilmaisua monelta kantilta. Kursseilla pääset kehittämään itseilmaisua, löytämään uusia ääniä, liikkeitä ja ilmeitä, nauramaan ja nauttimaan omasta ja toisten esiintymisestä.

Ilmaisharrastus on yhteisöllistä toimintaa, jossa olennaisessa osassa on myös ryhmästä tuleva turvallisuus ja tuki. Useimmilla kursseilla ei tarvita aiempaa esiintymiskokemusta, joten tule rohkeasti löytämään oma sisäinen esiintyjäsi. Tai hyppää erilaisten erikoistaitojen ja -teemojen pariin löytämään uusia puolia harrastukseesi.

Jos jo rakastat tai vielä jännität esiintymistä, tämä onjuuri oikea harrastus sinulle!



## OTA YHTEYTTÄ

### Teatteri-, sirkus- ja sanataide:

Esko Korpelainen  
puh. 050 461 2312

esko.korpelainen@joensuu.fi



## Teatteritaiteen perusopetus

Kansalaisopistossa voi suorittaa aikuisten teatteritaiteen perusopintokokonaisuuden, joka noudattaa opetushallituksen hyväksymiä teatteritaiteen opetussuunnitelman yleisen oppimäärän mukaisia perusteita. Opetuksessa keskeistä on näyttelijäntyö ja teatteriesityksen valmistaminen, niin ikään opetuksessa korostuvat käytäntö, toiminnallisuus ja itseohjautuvuus.

Opintokokonaisuuden kokonaislaajuus on 500 oppituntia. Opetus jakaantuu usealle vuodelle. Alussa paneudutaan teatterin eri osa-alueisiin, mm. näyttelijäntyöhön, äänenkäyttöön, fyysiseen teatteri-ilmaisuun sekä improvisaatioon ja dramaturgian perusteisiin. Myöhemmin painotus siirtyy esityksen valmistamiseen. Tutustutaan esityksen valmistusprosessiin ja sen eri osa-alueisiin, sekä teatterin soveltaviin muotoihin.

Opinto-oppaassa teatteritaiteen perusopintokokonaisuuden kurssit on merkitty sinisillä kirjaimilla **TPO**. Lisäksi opiskelija voi valita muita valinnaisia kursseja omaan opintokokonaisuuteensa, esimerkiksi draamakirjoittamista.

## Teatteri

### 25010122S Impro! Joo! syksy TPO

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

To 18.15–20.45 8.9.–24.11.2022

Riitta Pirttisalo-Pirinen / 80,00 € Tunteja 33

Opitaan improvisaation perusteita, tehdään spontaaneja kohtauksia, tarinoita, lauluja, liikkettä... Et tarvitse aikaisempaa kokemusta, ainoastaan avoimen mielen. Heittäydy mukaan, koet yllätyksiä ja oivalluksia.

### 25010123K Impro! Joo! kevät TPO

To 18.15–20.45 19.1.–20.4.2023

95,00 € Tunteja 39

### 25010222S Impro! Tyhjäpiät! syksy TPO

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Ma 18.15–20.45 5.9.–21.11.2022

Tero Sarkkinen / 80,00 € Tunteja 33

Tyhjäpiät-improryhmä on sopiva niille improviisaatioteatterin harrastajille, joilla on halu opetella improvisoimaan pitkiä kokoillan näytelmiä. Aiempi kokemus improsta on tähän hyödyllistä.

### 25010223K Impro! Tyhjäpiät! kevät TPO

Ma 18.15–20.45 16.1.–24.4.2023

95,00 € Tunteja 39

### 25010322S Impro! Pala palalta! syksy TPO

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Ti 18.15–20.45 13.9.–29.11.2022

Jose Martin / 80,00 € Tunteja 33

Opitaan minkälaisista palasista improttu tarina koostuu, miten sitä lähdetään rakentamaan, ja mitä tehokeinoja tarinassa voi käyttää. Sopii improharrastuksen tueksi ja antaa eväitä myös pitkän impron tekemiseen. Niin vasta-alkajille kuin kokeneemmillekin improajille.

### 25010323K Impro! Pala palalta! kevät TPO

Ti 18.15–20.45 17.1.–18.4.2023

95,00 € Tunteja 39

### 25010422S Teatteri Fiasko syksy

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Ke 18.00–19.00, Su 18.00–19.00  
21.8.–7.12.2022

Tuire Hindikka / 97,00 € Tunteja 40

Fiasko aloittaa 43. toimintavuotensa opiston näyttämötaiteen opintoryhmänä. Kansainvälistä yhteistoimintaa on kertynyt 19 eri maan kanssa ja nyt aiomme sekoittaa kaikkea oppimamme ja sukeltaa aistillisen iloittelun ja väärinymmärrysten komedian kimppeeseen. Kyseessä on William Shakespearen Loppiaisaatto, "The Twelfth Night".

### 25010423K Teatteri Fiasko kevät

11.1.–14.5.2023

107,00 € Tunteja 44

### 25010522S Valoa verhoista! -teatteri syksy

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Ma 18.15–20.45 12.9.–28.11.2022

Riitta Pirttisalo / 80,00 € Tunteja 33

Perehdymme näytelmän valmistamisen osa-alueisiin ja näyttelijäntöyöhön mm. läsnäolon sekä kontaktin kautta. Olitpa vasta-alkaja tai jo teatterin tekemisestä kokemusta saanut, tervetuloa mukaan! Tärkeintä on innostunut mieli ja mahdollisuus sitoutua ryhmään ja työskentelyyn.

### 25010523K Valoa verhoista! -teatteri kevät

Ma 18.15–20.45 16.1.–8.5.2023

102,00 € Tunteja 42

### 25010622S Senioriteatteri Välyt syksy

Kerhotalo Rupla, opetustila, Sepänkatu 42

Ti 14.00–16.00 6.9.–29.11.2022

Eeva Sinkkonen / 71,00 € Tunteja 32

Senioriteatteri valmistaa ryhmän valitseman tekstin pohjalta näytelmän ja rakentaa pilke silmäkulmassa omannäköisiä esityksiä.

### 25010623K Senioriteatteri Välyt kevät

Ti 14.00–16.00 17.1.–11.4.2023

71,00 € Tunteja 32

### 25011122S Runo repliikkinä syksy

Vanha lyseon lukio, OSOITE?

Ke 18.00–20.30, 14.9.–30.11.2022

Esko Korpelainen / 80,00 € Tunteja 33

Tuuletetaan runojen lausuntaa ja ilmaisua näyttämöllä. Luetaan ja kirjoitetaan runoja, harjoitellaan puheilmaisuutta sekä esiintyjän toimintaa näyttämöllä. Kurssilla opiskelija harjaantuu soolotyöskentelyssä lavalla, taiteellisessa ajattelussa ja runojen analysoinnissa.

### 25011122S Runo repliikkinä kevät

Ke 18.00–20.30, 18.1.–19.4.2023

95,00 € Tunteja 39

Huipentuu ryhmän uuden runo- ja lausuntaesityksen ensi-iltaan.

### 25010722 Draaman taivas TPO

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3

Pe 17.00–21.15 9.9., 7.10., 4.11., 25.11. ja 9.12.

Pirkko Kurikka / 73,00 € Tunteja 30

Elämyksellinen kurssi vie seikkailuihin draamajen äärelle ja sisälle. Katsotaan, kuunnellaan tai luetaan ääneen ja puretaan yhdessä erilaisia draamatekstejä, eri aika- ja tyylikausilta. Ei edellytä aikaisempaa draaman harrastuneisuutta.

### 25010822 Improv in English NEW!

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Ti 18.15–20.45 13.9.–29.11.2022

Sami Nousiainen / 80,00 € Tunteja 33

Improvational theater in English! The course provides a comprehensive overview of improv in its different forms. From basic theory and exercises to different games and improv as an individual form of entertainment. A great way to become a better language user and to learn spontaneity without forgetting the fun of improv! An intermediate level of English is recommended for the course.

### 25010922 Ohjaajan työkalut UUTUUS!

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Ma 18.15–20.45 19.9.–21.11.2022

Karttunen Ninnu / 66,00 € Tunteja 27

Esittävää taidetta ohjaajan näkökulmasta! Tutustutaan ohjaajantöyöhön erilaisten käytännön harjoitteiden kanssa, tehdään kokeiluja näytelmätekstin sekä fyysisen työskentelyn kautta. Ohjataan yhdessä kohtauksia sekä kokeillaan joukkokohtauksen valmistamista.

### 25011022 Teatterikuoro Myö UUTUUS!

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Ke 18.00–20.00 21.9.–7.12.2022

Laura Kaljunen / 61,00 € Tunteja 24

Laulua, äänenkäyttöä, teatteriharjoituksia ja improvisaatiota ryhmässä. Tutustumme myös laulun/äänenkäytön kehollisuuteen ja tekniikkaan, otamme yhteyttä keho-mieleen ja hengittelymme. Laulettavat kappaleet rytmimusiikkia.

### 25013122 Improstartti TPO

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

La & Su 10.00–14.30 10.–11.9.2022

Hannele Autti / 26,00 € Tunteja 10

Helppo ja hauska ensimmäinen kosketus teatteri-improvisaation maailmaan. Jos impro kiinnostaa, muttet ole vielä kokeillut, tai jos haluat verryttää aivojasi ja kehoasi avoimen vuorovaikutuksen suuntaan, tässä on siihen oiva väylä.

### 25013222 Stand Up!

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

La & 10.00–16.00 17.–18.9.2022

Janne-Jesse Hyttinen / 36,00 € Tunteja 14

Stand up -komiikan perusteet! Opit ymmärtämään mistä stand up -jutut koostuvat sekä saat työkaluja omien juttujen kirjoittamiseen. Koostuu teoriasta ja käytännön harjoituksista. Ei edellytä aiempaa esiintymiskokemusta.

### 25013322 Fyysisen näyttelijäntöyön perusteet TPO

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

La & Su 10.00–15.00 24.–25.9.2022

Tommi Tihtarinen / 31,00 € Tunteja 12

Perehdytään fyysisen näyttelijäntöyön perusteisiin erilaisten kehon ilmaisuvalmiuksia kehittävien harjoitteiden avulla. Opetellaan tunnetilan löytämistä fyysisen toiminnan kautta. Harjoitteet pohjautuvat Jouko Turkan kehittämisiin menetelmiin. Liikkumiseen sopivat vaatteet mukaan.

### 25013422 Avaimet teatteriin taiteenlajina TPO

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

La 10.00–16.00, Su 10.00–15.15 1.–2.10.2022

Niina Karttunen / 33,00 € Tunteja 13

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden kehittää ymmärrystä teatterin keinoista ja oppia teatterin kieli. Millaisilla merkeillä ja symboleilla voimme viestittää asioita yleisölle? Millaisia vaihtoehtoja teatterintekijällä on, jos pitää esimerkiksi kuvata näyttämölle sade?

### 25013722 Tämäkö taidetta? UUTUUS!

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15 5.–6.11.2022  
Ninnu Karttunen, Hannele Turunen  
61,00 € Tunteja 12

Löytöretki esitystaiteen pariin! Tutustutaan taiteen rajapintoihin ja erilaisiin esitystaiteen muotoihin tutkivan ja kokeilevan taiteen keinoin. Mitä kaikkea voimme taiteella ilmaista ja millaisia erilaisia keinoja voimme käyttää? Mitä on performanssi, tilälähtöisyys, äänilähtöisyys, happening ja kaikenlainen poikkitaiteellisuus?

### 25013822 Spoken Word UUTUUS!

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3  
La & Su 10.00–15.15 29.–30.10.2022  
Esko Korpelainen / 31,00 € Tunteja 12  
Sukelletaan sanataiteen kentän uuteen kansainväliseen suosikkiin - Spoken Wordiin. ”Puhuttu sana” on taidemuotona joustava alusta, jolle jokainen voi hypätä ilman aiempaa kokemusta. Kurssilla tutustutaan valmiisiin teoksiin ja tietysti luodaan myös itse uutta!

### 25013922 Näyttämötaistelun viikonloppu TPO

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
La & Su 10.00–16.00 19.–20.11.2022  
Arvo Jean-Michael Saarinen / 36,00 € Tunteja 14  
Näyttämötaistelun alkeet Nordic Stage Fight Society:n järjestelmän mukaisesti, aseetonta taistelua ja pitkänmiekan käsittelyä. Opitaan partnerointikykyjä, liikkuvuutta, tilallista havainnointia ja tärkeimpänä miten näyttämölle tehdään turvallisesti toimintaa ja väkivaltaa sisältäviä kohtauksia. Tutustutaan valomiekkoihin ja katanoihin! Tule ja leiki!

### 25014022 Etydi - draamallinen improvisaatiokurssi TPO

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
La & Su 10.00–16.15 26.–27.11.2022  
Arvo Jean-Michael Saarinen / 36,00 € Tunteja 14  
Improvisaatiota draaman näkökulmasta, ei-komediallisen improvisaation kautta. Käydään lävitse tekniikoita uskottavien kohtausten, toimintojen ja näyttelijäntöön rakentamiseksi. Suositellaan improvisaatiota jo tehneille.

### 25020122S Teatterireki - Rekivaaran nuorten ja aikuisten teatteriryhmä syksy

Rekivaaran koulu, sali, Rekivaarantie 41  
Ke 18.00–20.30 7.9.–7.12.2022  
Hannele Autti / 93,00 € Tunteja 39  
Iloa ilmaisusta! Ilmais- ja draamaharjoitusten kautta syvennytään näyttelijäntöön. Harjoitellaan improvisaatiota. Valmistamme myös yhdessä Rekivaaran lapsiteatterin kanssa ohjelmaa Honkavaaran Joulunavaukseen.

### 25020123K Teatterireki - Rekivaaran nuorten ja aikuisten teatteriryhmä kevät

Ke 18.00–20.00 11.1.–10.5.2023  
113,00 € Tunteja 45  
Valmistamme yhdessä Rekivaaran lapsiteatterin kanssa kesäteatteriesityksen.  
Ks. Rekivaaran lapsiteatteri s. 15.

### 25030122S Enon näytelmäryhmä syksy

Enon teatteritila, Niskantie 17  
Ti 18.45–21.15 6.9.–13.12.2022  
Lauri Jänis / 95,00 € Tunteja 39  
Ryhmä innoittavasta teatteriharrastuksesta kiinnostuneille sekä uusille aloittajille että kokeneille harrastajille.

### 25030123K Enon näytelmäryhmä kevät

Ti 18.45–21.15 10.1.–16.5.2023  
124,00 € Tunteja 54

## Sirkus

### 25511122 Punanenäinen seikkailu kaikenikäisille UUTUUS!

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2  
Ma 16.30–18.00 6.9.–4.10.2022  
Tuire Hindikka / 26,00 € Tunteja 10  
Klovneriaa hyödyntävä iloittelun ja itseilmaisun kurssi, jossa ryhmän yhdistetyin voimin pyritään tuottamaan riemukkaitten sattumusten pienimuotoinen esitys. Ei edellytä aiempaa osaamista. Sopii vanhemmille ja lapsille, mummoille, vaareille ja nuorisolle. Tavoitteena esiintymistaidon ja -rohkeuden kasvaminen ja esiintymisen ilon tavoittaminen.

### 25511222 Klovneria

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
Pe 17.00–20.15, La & Su 10.00–17.00 18.–20.11.2022  
Taina Mäki-Iso / 100,00 € Tunteja 20

Sopii klovneriaan jo aiemmin tutustuneille ja rohkeille ensikertalaisille. Vuorovaikutteinen läsnäolo, jakamisen ilo sekä heittäytyminen leikkiin ovat työskentelyn lähtökohtia. Vahvistetaan kunkin opiskelijan omaa erityistä tapaa ihmetellä elämää klovnerina – ja muutenkin!

## Puheilmaisu

### 26011122 Juttu-tupa – Kohtaamispaikka afaattisille henkilöille

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25  
Ti 14.45–17.15 6.9.–29.11.2022  
Taru Hänninen / 80,00 € Tunteja 36  
Afaattisille henkilöille suunnattu kurssi, jonka tavoite on edistää osallisuutta, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä tarjota mahdollisuus keskusteluun ja kommunikointiin sekä vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä. Kurssille voi osallistua myös puhevammaisten tulkin tai avustajan kanssa. Yhteistyössä Aivoliitto ry:n kanssa.

### 26011222 Esiintyjän aarrearkku - Varmuutta esiintymiseen A

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3  
To 18.15–19.45 22.9.–27.10.2022  
Tarja Jänis / 26,00 € Tunteja 10  
Heittäytyminen, kommunikointi, luonteva esiintyminen ja hyvät esiintymistaidot antavat itsevarmuutta. Harjoitteista, joita teemme, on hyötyä myös arkipäiväisissä tilanteissa ja keskusteluissa. Sopii erityisen hyvin sinulle, joka todella jännität esiintymistilanteita. Rento ja mukava kurssi, jossa ei tarvita aikaisempaa esiintymiskokemusta.

### 26011322 Esiintyjän aarrearkku - Varmuutta esiintymiseen B

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3  
To 18.15–19.45 10.11.–8.12.2022  
Tarja Jänis / 26,00 € Tunteja 10  
Ks. Esiintyjän aarrearkku - Varmuutta esiintymiseen A

### 26011422 Väittelyn alkeiskurssi UUTUUS!

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3  
La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15 8.–9.10.2022  
Anton Lumijoki / 26,00 € Tunteja 10  
Väittely on harrastus, jossa pääset kehittämään esiintymisen, vaikuttamisen sekä kriittisen ja nopean ajattelun taitoja. Väittelyiden lisäksi kurssilla on myös opetusta kuinka tulla paremmaksi ja vakuuttavammaksi puhujaksi teorian ja harjoitusten kautta.

## Liperi

### 25070122 Ristin näytelmäryhmä

Viinjärven koulu, Kirkkotie 4  
To 18.30–21.00 8.9.–8.12.2022  
Heidi Mutanen / 95,00 € Tunteja 39  
Teatterissa tehostetaan monipuolisesti esiintymisvalmiuksia ja ilmaisun taitoja. Improja, näyttelijäntöitä ja karaktäärien työstämistä. Ryhmä valmistaa kesäteatteriesityksen Ristin kesäteatteriin.

## Polvijärvi

### 25090122 Polvijärven näytelmäryhmä

Honkapirtti, opetustila, Kinahmontie 74a  
Pe 18.00–19.30 9.9.–9.12.2022  
Terho Hirvonen / 66,00 € Tunteja 26  
Tutustutaan näyttelemisen eri osa-alueisiin. Ilmaisuharjoituksia, näyttelijäntöiden tekniikoita ja teatteriesityksen valmistaminen.



**Suomalainen saunakulttuuri  
-luento perjantaina 30.9. klo  
18.00–19.30**

**Espanjan taide ja kulttuuri  
-luennot torstaisin  
22.9., 29.9. ja 6.10.  
klo 17.30–19.00**

Ks. lisää s. 8.

# Kirjallisuus ja kirjoittaminen

## SANOILLA VOI LUODA UUDEN MAAILMAN

Kansalaisopiston kirjallisuuden ja kirjoittamisen kurssit avaavat ovia jännittäviin maailmoihin, lukien tai itse kirjoittaen.

Kirjoittaminen on loistava tapa jäsentää maailmaa, tehdä ajatuksia näkyviksi ja herätellä luovuutta. Syksyn ohjelmassa on kursseja niin vasta kirjoittamisesta haaveileville kuin edistyneemmillekin kirjoittajille. Useimmille kursseille voi osallistua ilman aiempaa kirjoittamiskokemusta.

Kirjoittamista on helppo opiskella myös kotisohvalta käsin, ja kursseista osa onkin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti etäkursseja. Syksyn ohjelmassa on myös aiempaa enemmän kursseja, jotka auttavat pitkälle edistyneitä kirjoittajia saattamaan kirjoitusprosessejaan valmiiksi, aina julkaisuun asti. Lukupiireissä ahkerat lukijat pääsevät keskustelemaan lukemastaan ja inspiroitumaan kirjojen maailmasta.



## OTA YHTEYTTÄ

**Kirjallisuus ja kirjoittaminen**  
Esko Korpelainen  
p. 050 461 2312  
esko.korpelainen@joensuu.fi



# Kirjallisuus

## 28011122 Lukemisen lumo -kirjallisuuspiiri

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25  
Ti 17.30–19.00 6.9.–29.11.2022

Riikka Linjama / 51,00 € Tunteja 20

Ryhmä, jossa saa puhua lukemastaan, olla eri mieltä tai istua ja kuunnella muiden mielipiteitä kirjojen maailmasta. Syksyn ens. teokset: 13.9. Rautiainen, Petra: Tuhkaan piirretty maa, 20.9. Alakoski, Susanna: Pumpulienkeli, 1.10. Soudakova, Anna: Mitä männyt näkevät?

## 28011222 Seniorit: Varjo Nobel - Hukanhau- dan lukupiiri

Hukanhauhan vanha koulu, sali, Jakokunnantie 3  
Ke 13.15–14.45 14.9.–7.12.2022, joka toinen vko  
Hannele Autti / 31,00 € Tunteja 14

Käsitellään ryhmän valitsemia kirjoja mahdollisuuksien mukaan. Ajankohtaiset kirjautiset ja kulttuuritapahtumat kuuluvat osana kokonaisuuteen. Ryhmä toimii vapaassa, avoimessa hengessä keskustellen.

## 28011322 Seniorilukupiiri Kirjavirkut

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25  
Ti 11.00–12.30 13.9.–13.12.2022, joka toinen vko  
Eija Pääkkö / 31,00 € Tunteja 14

Ryhmässä luetaan ja tutkailaan luettua tai kuunneltua, vaihdetaan mielipiteitä kirjoista ja tarinoiden maailmasta. Syksyn 1. teos: Maja Lunde: Sininen

## 28011422 Kirjallisuusanalyysiä kirjoittajille UUTUUS!

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3  
To 18.00–20.00 22.9.–1.12.2022  
Ida Keränen / 65,00 € Tunteja 26,60

Tutustutaan kirjallisuusanalyysin menetelmiin kirjoittamisen näkökulmasta ja harjoitellaan sellaisia kirjallisuuden lukutapoja, jotka edistävät omien tekstien työstämistä. Sopii novelleja ja/tai romaaneja kirjoittaville tai niiden kirjoittamisesta haaveileville.

## 28031122 Enon lukupiiri

Enon kirjasto, opetustila, Alapappilantie 6 D  
Ke 18.00–19.30 14.9.–23.11.2022, joka toinen vko  
Marita Mustonen / 31,00 € Tunteja 12

Valitaan yhdessä luettavia kirjoja: klassikoita, uutuuksia, runoja, elämäkertoja, joiden pohjalta keskustelut käyvät vilkkaina päivän polttavista aiheista aina kirjan sisältöön saakka. Syksyn 1. teos: Marcel Proust: Kadonnutta aikaa etsimässä, Jälleenlöydetty aika, osa 10.

## 28040122 Luetaan ja keskustellaan, Kiihtelysvaara UUTUUS!

Kiihtelysvaaran palvelupiste, kokoustila, Aprakkatie 2  
Ke 16.30–18.00 28.9.–30.11.2022, joka toinen vko  
Sirpa Sutinen / 26,00 € Tunteja 10

Leppoisa lukupiiri, jonka sisältöön osallistujat voivat vaikuttaa. Luetaan kotimaista tai käännöskirjallisuutta, uutta tai vanhempaa, runoa tai proosaa, sienikirjaa tai sanomalehteä, on sana vapaa. Syysloman jälkeen kurssi siirtyy parillisille viikoille.

## 28050122 Luetaan ja keskustellaan, Tuupovaara UUTUUS!

Tuupovaaran ullakko, opetustila, Onnelankuja 5  
Ke 16.30–18.00 21.9.–23.11.2022, joka toinen vko  
Sirpa Sutinen / 26,00 € Tunteja 10

Ks. Luetaan ja keskustellaan, Kiihtelysvaara. Syysloman jälkeen siirtyy parittomille viikoille.

# Kirjoittaminen

## 28590222 Etäkurssi: Pienten kertomusten klubi

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Ke 17.00–19.30 7.9., 21.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11.

Lea Tajakka / 46,00 € Tunteja 18

Raapale, anekdootti, flash fiktio... Tutustumme fiktiivisen kirjoittamisen lyhyisiin tekstityyppeihin, kirjoitamme lyhyitä kertomuksia ja novelleja sekä luomme kuvitteellista kierrettä oman elämän tarinoihin.

## 28511022 Etäkurssi: Runo

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
La 10.30–14.00 17.9., 8.10., 29.10., 19.11., 10.12.

Lea Tajakka / 51,00 € Tunteja 20

Runon kirjoittamisen taitoa. Pääpaino kursilla on runon kirjoittamisessa ja sisällössä. Myöskin luemme runoja ja keskustelemme niistä.

## 28570222 Etäkurssi: Aloita kirjoittaminen!

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Ke 17.00–18.30 21.9.–26.10.2022  
Riitta Leino / 26,00 € Tunteja 10

Onko vaikeaa päästä kirjoittamisen alkuun? Keskitytään kirjoittamisen aloittamiseen, proosaan ja runoon. Runsaasti pieniä kirjoittamiseen virittäviä ja tekniikoita kokeilevia harjoituksia. Sopii aloitteleville kirjoittajille.

## 28511122 Etäkurssi: Omaa ääntä kohti -proosakurssi

Verkkoympäristö  
La & Su 10.00–16.00 19.–20.11.2022  
Mari Mörö / 36,00 € Tunteja 14

Kirjoittajan tyylikeinoista ja omaäänisyyden löytämisestä. Ruoditaan tyyllilajeja ja kirjoittajien omia tekstejä. Saat myös henkilökohtaista ohjausta. Ennakkotehtävä ennen kurssin alkua. Runsa verkkomateriaali on kirjoittajan käytössä 3 kk ajan.

## 28512022 Jännän äärellä - jännityskirjoittamisen kurssi

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3  
To 18.00–20.30 1.9.–1.12.2022, joka toinen vko  
Tuomas Lius / 54,00 € Tunteja 21

Vapauta mielikuvituksesi ja astu peremmälle fiktion maailmaan. Sopii niin vasta-alkajille kuin pöytälaatikkokirjoittajille. Kirjoitustehtävät tehdään omalla ajalla ja materiaali jaetaan kurssilaisille sähköpostilla. Syysloman jälk. siirtyy parillisille viikoille.

## 28512122 Jännityskirjoittamisen työpaja

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3  
To 18.00–20.30 8.9.–8.12.2022, joka toinen vko  
Tuomas Lius / 54,00 € Tunteja 21

Viedään eteenpäin omia kirjoitusprosesseja. Jatkoa Jännän äärellä -kursseille ja soveltuu sen käyneille tai vastaavat perustiedot omaaville kirjoittajille. Kok. kahden viikon välein, ja väliajoilla kukin työstää omaa materiaaliaan eteenpäin. Syysloman jälk. siirtyy parittomille viikoille.

## 28512222 Kerronnan taitoa ja keinoja proosan kirjoittajille UUTUUS!

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3  
Ti 17.00–19.30 13.9.–22.11.2022, joka toinen vko  
Lea Tajakka / 46,00 € Tunteja 18

Tutkailemme kirjoittaen fiktiivisen, kertovan tekstin tyylejä, sävyjä ja joitain lajien ominaispiirteitä sekä kerronnan keinoja ja tekniikoita.

## 28512322 Kehitä tekstiäsi UUTUUS!

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3  
Ma 18.00–20.00 19.9.–28.11.2022  
Ida Keränen / 65,00 € Tunteja 26,60  
Kursilla syvennyttään osallistujien valmiisiin teksteihin ja etsitään erilaisia keinoja kehittää niitä seuraavalle tasolle. Parhaiten kurssi sopii novellien ja/tai romaanien kirjoittajille.

## 28512422 Luovan kirjoittamisen jatkoryhmä UUTUUS!

Opistotalo, lk 3106, Papinkatu 3  
Ti 17.00–20.15 20.9.–13.12.2022  
Vuokko Sajaniemi / 51,00 € Tunteja 20  
Proosaa ja lyriikkaa kurssilaisien toiveet huomioiden. Tavoitteena on vahvistaa omaäänistä ilmaisua ja tutkia omaa kirjoittajidentiteettiä. Mahdollisuus osallistua keväällä 2023 pidettävään tekstinäyttelyyn. Jatkoa "Kirjoittaminen välineenä luovaan elämään" -kursseille, ja sopii joko sen käyneille tai jo jonkin verran luovaa kirjoittamista harrastaneille.

## 28512522 Kirjoittaminen välineenä luovaan elämään

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3  
To 17.00–19.30 27.10.–8.12.2022  
Vuokko Sajaniemi / 54,00 € Tunteja 21  
Kirjoittaminen on voimakas metodi luovuuden kehittämiseen. Lähestymme luovaa prosessia ja omaa sisäistä maailmaamme luovan kirjoittamisen menetelmillä. Sopii sekä kirjoittajaharrastajille että kaikille, joita kiinnostaa tehdä löytöretkiä luovuuteen sanataiteen keinoin.

## 28512622 Löydä luovuutesi UUTUUS!

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3  
Ke 18.30–20.00 21.9.–30.11.2022  
Hanna Hotulainen / 51,00 € Tunteja 20  
Houkuttelemme luovuutta luoksemme erilaisen harjoitusten avulla. Et tarvitse aiempaa kokemusta miltään taiteen alalta, vaan kurssi sopii kaikille ja voi auttaa löytämään juuri sinulle sopivimman itseilmaisun muodon.

### 28512722 Your Stories, Your Voice - Short Story and Essay in English **NEW!**

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3  
Ke 16.30–19.00 21.9.–30.11.2022  
Celeste Richman / 73,00 € Tunteja 30

In this course, we will cover the basics of finding what you want to say, how you want to say it, and how stories shape ourselves and our communities. We will write drafts of stories and essays. These stories will be discussed within the class, in the span of the course, to make them reflect better what the storyteller wants to say.

### 28512822 Kauh- ja fantasia- kirjoittamisen kurssi

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3  
To 18.00–20.00 22.9.–24.11.2022  
Lauri Lattu / 61,00 € Tunteja 24

Kauhunväreisten ja fantastisten maailmojen kirjoittamiseen perehtyvä kurssi. Kurssilla tarkastellaan fantasian ja kauhun elementtejä, tyypillisiä tekniikoita sekä tietysti harjoitellaan itse kirjoittamista. Sopii eritasoisille kirjoittajille.

### 28512922 Matkoja menneeseen

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3  
Su 10.30–14.45 25.9., 16.10., 6.11., 27.11.  
Lea Tajakka / 51,00 € Tunteja 20

Innoitu omasta tai vaikkapa sukusi jäsenen tarinasta sekä löytöretkeilystä historiaan! Etsimme ovia muistoihin, kirjoitamme muistelmallisia katkelmia, lyhyesti tai syventyen, oman tarpeen mukaan. Voit myös kirjoittaa historiaan liittyviä tekstejä. Ennakkotehtävä ennen kurssin alkua.

### 28513022 Elämäkertakirjoittaminen, jatkava ryhmä

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3  
La 10.30–14.00 10.9., 1.10., 12.11., 3.12.  
Ma 10.30–14.00 24.10.  
Lea Tajakka / 51,00 € Tunteja 20

Etsitään ovia muistoihin, kirjoitetaan muistelmallisia katkelmia, jaetaan muistoja ja tietoa. On hyvä, jos olet kirjoittanut tai koonnut jo aiemmin jonkin verran omia tarinoitasi tai tutustunut muistelmallisen kirjoittamisen perusteisiin. Ennakkotehtävä ennen kurssin alkua.

### 28513122 Muistot talteen - läheisten muistoista kirjoittaminen **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3  
Vuokko Sajaniemi  
Ke 17.00–19.30 28.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Haluaisitko tallentaa läheisesi muistoja kirjalliseen muotoon, mutta et tiedä mistä aloittaa? Saat ohjausta sekä muisteluhaastattelujen tekoon että materiaalin järjestämiseen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

### 28513222 Oman elämän äärellä

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3  
Vuokko Sajaniemi  
La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 3.–4.12.2022  
31,00 € Tunteja 12

Pysähdy oman elämäntarinasasi äärelle luovan kirjoittamisen keinoin. Syvennymme kokemusmaailmaamme ja haemme yhteyttä omaan luovuuteen ja mielikuvitukseen omaelämäkerrallisilla kirjoitusharjoituksilla. Ei edellytä aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta.

### 28513222S Omakustannekirjan julkaiseminen syksy **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3  
Jani-Markus Heinola  
La 10.00–13.15 10.9.–10.12.2022  
41,00 € Tunteja 16

Sinulle, jolla on kirjan käsikirjoitus. Käsitellään kirjan julkaisun koko prosessi. Syyslukukausi painottuu tekstisisältöjen hiomiseen. Tutustumme myös julkaisuprosessin vaiheisiin. Kevätlukukaudella keskitymme käsikirjoituksen saattamiseen valmiiksi painotuotteeksi.

### 28513223K Omakustannekirjan julkaiseminen kevät **UUTUUS!**

La 10.00–13.15 21.1.–15.4.2023  
41,00 € Tunteja 16

### DRAAMAOPINTOJEN KOKONAISUUS

Draaman opintokokonaisuus etenee kurssi kurssilta vaativammalle tasolle. Draaman tai vas –kurssi (s. 35) sopii kaikille draamasta kiinnostuneille. Draamakirjoittamisen Torstaipaja ja Draamakirjoittamisen Tiistaikoulu –kurssit on tarkoitettu niille, jotka tahtovat syventää opintojaan ja voivat sitoutua säännölliseen opiskeluun rakentavan ryhmätyön hengessä.

Opettaja: TeM, näytelmäkirjailija Pirkko Kurikka

### 28515222S Draamakirjoittamisen Torstaipaja syksy **TPO**

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3  
TeM, näytelmäkirjailija Pirkko Kurikka  
To 18.15–20.45 15.9.–8.12.2022  
80,00 € Tunteja 33

Valmentautuminen draamatekstin kirjoittamiseen. Kurssin tavoitteena on tukea kutakin kirjoittajaa hänen oman äänensä etsinnässä. Kirjoitetaan suuri määrä harjoitteita tilanteen, dialogin ja henkilökuvan kirjoittamiseen. Ei edellytä aiempia draamakirjoittamisen opintoja.

### 28515223K Draamakirjoittamisen Torstaipaja kevät **TPO**

To 18.15–20.45 12.1.–30.3.2023  
80,00 € Tunteja 33

### 28515322S Draamakirjoittamisen Tiistaikoulu syksy **TPO**

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3  
TeM, näytelmäkirjailija Pirkko Kurikka  
Ti 18.15–20.45 6.9.–29.11.2022  
80,00 € Tunteja 33

Jatkokurssi niille, jotka haluavat kokeilla kokonaisen draamatekstin kirjoittamista. Sovittuun kokoontumiseen kukin osallistuja vuorollaan kirjoittaa sovitun määrän draamatekstiä. Ed. opinnot: Draamakirjoittamisen Torstaipaja tai vastaavat tiedot.

### 28515323K Draamakirjoittamisen Tiistaikoulu kevät **TPO**

Ti 18.15–20.45 10.1.–30.3.2023  
80,00 € Tunteja 33



### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

### 28540122 Muistot talteen -kirjoituskurssi, Kiihtelysvaara **UUTUUS!**

Kiihtelysvaaran palvelupiste, kokoustila, Aprakkatie 2  
Sirpa Sutinen  
Ke 14.00–16.00 28.9.–30.11.2022, joka toinen vko  
34,00 € Tunteja 13,30

Kirjoita muistosi talteen iloksi itselle tai lahjaksi läheisille. Tarinakatkelmien muotoon voit pukea omat lapsuusmuistosi, suvun tarinat tai vaikka elämäsi lemmikit. Keskustelujen myötä pohdimme ryhmässä elävää kerrontaa, tiivistämisen taitoa ja yksityiskohtien merkitystä – toinen toisiamme tukien. Syysloman jälk. siirtyy parillisille viikoille.

### 28550122 Muistot talteen -kirjoituskurssi, Tuupovaara **UUTUUS!**

Tuupovaaran ullakko, opetustila, Onnelankuja 5  
Sirpa Sutinen  
Ke 14.00–16.00 21.9.–23.11.2022, joka toinen vko  
34,00 € Tunteja 13,30

Ks. Muistot talteen -kirjoituskurssi, Kiihtelysvaara. Syysloman jälk. siirtyy parittomille viikoille.

## Kontiolahti

### 28560122 Ensimmäinen romaanini **UUTUUS!**

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, kotiseutuhuone, Puutarhatie 5  
Katri Soikkeli  
To 17.30–20.00 22.9.–1.12.2022  
65,00 € Tunteja 26,60

Kurssilla tutustutaan hyvän tarinankerronnan elementteihin ja romaanin kirjoittamisen vaiheisiin, sekä suunnitellaan ja luonnostellaan omaa romaanikäsitelmää. Aiempi kokemus kirjoittamisesta ei ole välttämätöntä.

### 28560222 Toiveikas talvimielinen **UUTUUS!**

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49  
Jonna Ihanainen  
Su 13.00–15.30 25.9., 9.10., 6.11. ja 11.12.  
31,00 € Tunteja 12

Kirjoitetaan, luetaan ja käydään metsässä havainnoimassa syksyn merkkejä ja talven tuloa. Kirjoitus- ja keskusteluaiheet liittyvät väljästi Veikko Huovisen Hamsterit-romaanin ja muihin syksyisiin ja talvisiin teksteihin. Omat eväät mukaan.

## Liperi

### 28570322 Sanoita polku luovuuteen Ylämylly **UUTUUS!**

Ylämyllyn koulu, yläkoulu kirjaston monitoimitila, Laavupolku 2  
Riitta Papunen  
To 18.00–20.30 15.9.–27.10.2022, La & Su 10.00–13.30 8.–9.10.2022  
63,00 € Tunteja 26

Sinussa on sisäinen taiteilija. Se viihtyy, kun päästämme irti arvostelusta ja suorittamisesta. Herätellään se yhdessä ohjaajan tuomien virikkeiden ja omien tekstiemme avulla: Runot, unet, muistot, sadut, päiväkirja...

# Musiikki

## ELÄMYKSIÄ, TAITOA JA TUNNETTA

Musiikin kursseilla lauletaan, soitetaan, kuunnellaan ja koetaan musiikkia. Kansalaisopistossa musiikin opiskelun tavoitteita eivät sido opetussuunnitelmat, vaan oppimisen tavoitteissa huomioidaan kurssilaisen toiveet.

Yksilöopetuksessa voit harjoitella vaikkapa perhejuhlaa varten tiettyä sinulle tärkeää kappaletta, aloittaa uuteen soittimeen tutustumisen soitonopiskelun alkeista liikkeelle lähtien, valmistautua tutkintotavoitteisiin opintoihin hakemiseen tai harjoitella näyttöön perustuvaa tutkintoa varten. Ryhmäopetuksessa ja kuoroissa voidaan suunnitella sisältöjä kurssilaisten toiveet huomioiden ja esimerkiksi valmistautua yhteiseen esiintymiseen.

## OTA YHTEYTTÄ

### Musiikki

Markku Laatikainen  
p. 050 433 8374  
markku.laatikainen@joensuu.fi

## Musiikin yksilöopetus

Joensuun seudun kansalaisopisto tarjoaa yksilöopetusta 15 eri instrumentissa sekä laulussa. Opettajina toimivat musiikin ammattilaiset ja opetuksen suunnittelussa huomioidaan kunkin opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet.

Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa soitto- tai laulukemusta. Suosittelemme oman soittimen hankintaa opiskelun alkuvaiheessa, jotta kotiharjoittelu opetuskertojen välillä mahdollistuu.

Syyslukukaudella on 12 opetuskertaa, joista jokainen on kestoltaan 0,5 oppituntia eli 22,5 minuuttia. Huomioithan, että verkkoilmoittautumisen yhteydessä näkyvä kokonaistuntimäärä kuvaa opettajan työmäärää, joka jakautuu kaikkien kurssin opiskelijoiden kesken.

### Ilmoittautuminen

Kursseille ilmoittautuminen alkaa 8.8.2022 klo 9.30 verkossa [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu) sekä puhelimitse p. 013 337 5929. Yksilöopetuspaikoilla on kysyntää, joten kannustamme netti-ilmoittautumiseen.

### Aikataulut

Yksilöopetuksen aikataulut tehdään kansalaisopiston toimistossa. Ennen aikataulujen tekoa lähetämme sähköpostitse linkin sähköiseen opetusaikakyselyyn kaikille varsinaisen kurssipaikan saaneille. Henkilökohtaiset opetusajat ilmoitetaan opiskelijoille noin viikko ennen kurssin alkua.

Kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssit julkaistaan syyslukukauden aikana ja niille varataan rajoitetuksi ajaksi ensisijainen ilmoittautumisoikeus syyslukukauden kurssille osallistuneille.

### Etäopetus

Musiikin etäopetus tapahtuu Teams/Zoom-sovelluksen tai Whatsappin kautta. Ohjeet ja linkin osallistumiseen saat ennen kurssin alkua sähköpostitse. Oppilas voi osallistua tunneille älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella.

Opettaja ottaa kurssin osallistujiin yhteyttä henkilökohtaisten opetusaikojen sopimiseksi.



## Yksinlaulu

Yksinlaulussa harjoitellaan hengitystekniikkaa, äänenmuodostusta sekä eri genreihin sopivaa fraseerausta ja tulkintaa. Tavoitteena on saavuttaa opiskelijalle luonteva laulutapa ja tukea opiskelijan omien tavoitteiden saavuttamista. Laulettavat kappaleet valitaan opiskelijan kiinnostuksen mukaan. Yksinlaulukurssien nimissä mainitut genret kuvaavat kurssin opettajan vahvuusalueita.

## Piano

Pianonsoitossa harjoitellaan soittotekniikkaa, tulkintaa ja nuotinlukutaitoa. Oppilas saa ohjausta hyvään soittoasentoon, pedaalinkäyttöön ja erilaisiin harjoittelutekniikkoihin. Tunneilla soitetaan monipuolisesti musiikkia eri aikakausilta ja tyyliuunnista oppilaan toiveet huomioiden.

## Pop/jazz-piano ja vapaa säestys

Kurssilla tutustutaan rytmimusiikin erilaisiin tyyliin (blues, pop, funk, jazz, bossa nova, salsa jne.) ja opetellaan soittamaan erilaisia kappaleita soitto- ja säestysmerkeistä. Kappaleiden kautta tutustutaan improvisointiin, rytmikkaan ja harmoniaan. Kurssilla vahvistetaan vapaan säestyksen taitoja, kuten soinnuttamista ja erilaisia kompeja.

## Kirkkourut

Tunneilla harjoitellaan soittotekniikkaa, tulkintaa ja nuotinlukutaitoa. Lisäksi tutustutaan jalkion käyttöön ja rekisteröintiin. Uruilla soitetaan eri tyylistä musiikkia eri aikakausilta oppilaan toiveet huomioiden.

## Harmonikka

Harmonikansoitossa harjoitellaan soittimen hallintaa tekniikkaharjoitusten, asteikkosoiton ja soittoasemien kautta. Opetuksessa lähtökohtana ovat tutut melodiat, joista edetään haastavampiin kappaleisiin oppilaan omat lähtökohdat huomioiden.

## Kitara, basso ja ukulele

Kitaran- ja ukulelensoitossa tutustutaan säestys- ja melodiasoittoon, kuten soitto- ja säestysmerkeistä säestämiseen. Kitaran-, basson- ja ukulelensoitossa harjoitetaan oikeaoppista soittoasentoa, soittimen virittämistä sekä nuottien ja tabulaatturien lukemista.

## Viulu ja alttoviulu

Viulunsoitonopetuksessa tutustutaan viuluun instrumenttina, harjoitellaan hyvää soittoasentoa sekä soitetaan näppäillen ja jousenkäyttöä harjoitellen. Viulunsoitto kehittää sävelkorvaa, rytmitajua, koordinaatiota sekä hienomotoriikkaa. Lasten soitonopetuksessa hyödynnetään leikinomaisuutta osana opetusta.

## Saksofoni ja klarinetti

Saksofoninsoitossa tutustutaan hengitystekniikkaan ja äänenmuodostukseen. Lisäksi harjoitellaan nuotinlukua, perehdytään tyylinmukaisuuksiin eri musiikkityyleissä sekä tehdään improvisaatioharjoituksia. Alkeiskurssille on mahdollista pyytää lainasointia kansalaisopistolta.

## Huilu ja nokkahuilu

Huilun- ja nokkahuilunsoitossa harjoitellaan äänenmuodostusta, oikeaa soittoasentoa sekä nuotinlukutaitoa. Taitojen kehittyessä painotetaan myös tyylinmukaisuuksia ja tulkintaa. Nokkahuilunsoiton voi aloittaa jo noin 5-vuotiaana ja poikkihuilun noin 7-vuotiaana.

## Rummut

Rumpujensoitossa kehitetään motoriikkaa ja raajojen riippumattomuutta, opetellaan peruskompeja sekä fillejä. Lisäksi perehdytään rumpunsoittamiseen ja erilaisiin musiikkityyleihin.

## Huuliharppu

Huuliharppunsoitossa perehdytään yksittäisten äänten soittamiseen, äänten ja nuottien taivuttamiseen eli bendaamiseen sekä riffittelyyn. Luontevaa huuliharppun harjoittelu- ja soittotapaa haetaan nuoteista soittamalla, improvisoimalla ja imitoimalla.

## Mandoliini

Mandoliinonsoitossa opetellaan plektran käyttöä ja soittimelle tyypillistä tremoloa. Tunneilla opitaan soitto- ja melodioden soittoa sekä nuottien lukemista. Ohjelmistossa voi olla klassista, viihde- ja kansanmusiikkia, oppilaan oman mielenkiinnon mukaan.

## Joensuu

### Yksilöopetus

#### 30011022 Yksinlaulu A, pop/jazz/iskelmä

Opistotalo, lk 120, musacornet, Papinkatu 3  
Petteri Mansikka  
Ma 15.00–18.30 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30011222 Yksinlaulu B, klassinen

Opistotalo, lk 302 soitto, Papinkatu 3  
Henna-Mari Luolamo  
Ti 13.00–15.45 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30011622 Yksinlaulu C, pop/iskelmä

Opistotalo, lk 104 pienluokka, Papinkatu 3  
Anne Härkönen  
Ke 15.10–16.50 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30011822 Yksinlaulu D, pop/rock

Opistotalo, lk 120, musacornet, Papinkatu 3  
Maija Tiljander  
Ke 17.00–20.30 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30012022 Yksinlaulu E, pop/iskelmä/ klassinen

Niittyahden koulu, pianoluokka1, Kummuntie 9  
Jarmo Kuittinen  
Ke 17.30–20.15 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30012222 Yksinlaulu F, pop/iskelmä

Opistotalo, lk 104 pienluokka, Papinkatu 3  
Anne Härkönen  
To 13.30–16.05 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30012422 Yksinlaulu G, pop/iskelmä/ klassinen

Opistotalo, lk 120, musacornet, Papinkatu 3  
Jarmo Kuittinen  
To 16.30–19.15 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30012622 Yksinlaulu H, pop/iskelmä

Opistotalo, lk 104 pienluokka, Papinkatu 3  
Anne Härkönen  
Pe 13.00–18.30 9.9.–2.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30012822 Yksinlaulu, Eno, pop/iskelmä

Enon koulu, Musiikkiluokka, Alapappilantie 6  
Anne Härkönen  
Ti 18.20–20.25 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30013622 Etäkurssi: Pianonsoitto

Verkkoympäristö  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusaikojen sopimiseksi.  
143,00 € Tunteja 6

#### 30013822 Pianonsoitto A

Opistotalo, lk 302 soitto, Papinkatu 3  
Miina Hiltunen  
Ke 15.10–19.10 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

#### 30014022 Pianonsoitto B

Opistotalo, lk 302 soitto, Papinkatu 3  
Katariina Kotila  
To 13.00–18.30 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30014222 Pianonsoitto C**

Opistotalo, lk 302 sointu, Papinkatu 3  
Tatiana Kantanen  
Pe 13.30–18.30 5.9.–2.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30014422 Pop/jazz-pianonsoitto**

Opistotalo, lk 302 sointu, Papinkatu 3  
Simo Loikkanen  
Ma 16.15–20.00 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30015022 Pianonsoitto, Niittyalahti**

Niittyalahden koulu, pianoluokka2, Kummuntie 9  
Ilkka Hirvikangas  
Ke 14.15–15.55 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30015222 Pianonsoitto, Heinävaara**

Heinävaaran koulu, musiikkilkl, Isäntälantie 1  
Miina Hiltunen  
Ma 15.30–17.50 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30015622 Pianonsoitto, Tuupovaara**

Tuupovaaran koulu, luokka 02, VAKKA, Vesitor-  
nintie 5a  
Miina Hiltunen  
Ma 12.50–14.55 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30015822 Pianonsoitto, Eno**

Enon koulu, Musiikkiluokka, Alapappilantie 6  
Oksana Simonen  
To 14.30–20.00 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30014622 Kirkkourkujen ja pianonsoitto**

Reijolan seurakuntatalo, opetustila, Santerintie 11  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ma 15.45–17.50 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30014822 Pianon- tai rumpujensoitto**

Nepenmäen koulu, D2422 Musiikki, Kärpänkatu 7  
Ilkka Hirvikangas  
Ti 15.10–19.10 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30015422 Pianon- tai rumpujensoitto, Hammaslahti**

Pyhäselän koulu, lk 106, Opettajantie 2  
Ilkka Hirvikangas  
Ke 16.20–18.55 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30016422 Harmonikansoitto**

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3  
Mika Tarkkonen  
Ma 16.25–19.50 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30016622 Harmonikansoitto, Eno**

Enon koulu, S1, Alapappilantie 6  
Mika Tarkkonen  
Ti 16.00–18.45 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30016822 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto A**

Opistotalo, lk 104 pienluokka, Papinkatu 3  
Petri Havukainen  
Ma 12.15–20.55 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30017022 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto B**

Opistotalo, lk 104 pienluokka, Papinkatu 3  
Kai Åberg  
Ti 15.55–20.35 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30017222 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto C**

Opistotalo, lk 104 pienluokka, Papinkatu 3  
Kai Åberg  
To 16.15–20.55 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30017422 Kitaran- tai bassonsoitto**

Louhiojan koulu, Opinpolku 8  
Paavo Seppälä  
Ma 14.45–19.30 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30017622 Viulun- tai alttoviulunsoitto, lähi- tai etäopetus**

Opistotalo, lk 302, sointu, Papinkatu 3  
Liisa Karhu-Pearlman  
Ma 12.30–16.50 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30017822 Viulun-, kitaran-, klarinetin tai huuliharpuunsoitto Eno**

Enon koulu, S1, Alapappilantie 6  
Edo Pennings  
To 15.30–19.45 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30018022 Saksofoninsoitto**

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3  
Riikka Leiniäinen  
Ma 15.50–19.15 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30018222 Huilun- tai nokkahuilunsoitto, lähi- tai etäopetus**

Opistotalo, lk 302 sointu, Papinkatu 3  
Helena Manninen  
Ti 16.00–20.00 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30018422 Huilun- tai nokkahuilunsoitto, Eno**

Enon koulu, Musiikkiluokka, Alapappilantie 6  
Helena Manninen  
La 11.00–14.15 10.9.–1.10.2022  
95,00 € Tunteja 4

**30019422 Rumpujensoitto A**

Opistotalo, lk 0102, bänditila, Papinkatu 3  
Katariina Kotila  
Ma 15.00–20.30 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

**30019622 Rumpujensoitto B**

Opistotalo, lk 0102, bänditila, Papinkatu 3  
Jani Leskinen  
Ti 16.00–19.35 6.9.–29.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

## Lauluyhtyeet, kuorot ja karaoke

**31010322 Korkealta ja kovaa UUTUUS!**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
La 10.00–14.45 17.9.2022

Petteri Mansikka / 25,00 € Tunteja 6

Mitä on belttaus, miksti eli mixed voice tai falsetti? Tällä kurssilla käydään monipuolisesti läpi laulu- ja hengitystekniikkoja sekä erityisesti pohditaan yhdessä äänialan laajentamista hakien varmuutta korkeisiin ääniin. Opetus toteutetaan ryhmäopetuksena, jossa jokainen pääsee myös halutessaan kokeilemaan harjoituksia vuorollaan. Kurssin lopuksi pidetään Open Stage, jossa pääset soveltamaan opittuja tekniikoita opettajan ohjauksessa valitsemasi kappaleen kanssa.

**31012022S Suomipop-lauluryhmä syksy UUTUUS!**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Ma 18.45–20.15 5.9.–28.11.2022

Petteri Mansikka / 61,00 € Tunteja 24

Tällä kurssilla tutustutaan omaan ääneen instrumenttina harjoitellen äänenkäyttöä yhdessä ryhmässä laulaen suomenkielisiä pop-kappaleita. Kurssilla lähdetään liikkeelle alkeista, ja kurssi soveltuu kaiken tasoille ja ikäisille harrastajille.

**31012023K Suomipop-lauluryhmä kevät UUTUUS!**

Ma 18.45–20.15 9.1.–17.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

**31012222S Sekakuoro Sinisuut syksy UUTUUS!**

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2  
Ke 18.00–19.30 7.9.–30.11.2022

Sini-Mia Poikkimäki / 61,00 € Tunteja 24

Syksyllä starttaava uusi, energinen, eläväinen ja esiintyvä sekakuoro! Keskiössä ovat raikkaat sovitukset monipuolisella ohjelmistolla, hyvänsoundinen yhteisointi sekä yhdessä tekemisen ilo. Kuorossa pääset harjoittelemaan laulamisen perusteita ja saat rohkeutta äänenkäyttösi ja ilmaisuusi. Tule mukaan ja tuo ystäväsiikin, innostutaan yhdessä laulamisesta!

**31012223K Sekakuoro Sinisuut kevät UUTUUS!**

Ke 18.00–19.30 11.1.–12.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### 31012422S Vasta-alkajien kuoro syksy

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
To 18.45–20.15 8.9.–1.12.2022

Heidi Niinimäki / 61,00 € Tunteja 24

Kurssi on tarkoitettu kaikille kuorolaulusta kiinnostuneille, joilla ei välttämättä ole aiempaa kokemusta kuorolaulusta. Kurssin ohjelma ja laulut valitaan kurssilaisten määrän ja toiveiden mukaan. Vasta-alkajien kuorossa on tilaisuus astua ennakkoluulottomasti mukaan kuorolaulun maailmaan!

### 31012423K Vasta-alkajien kuoro kevät

To 18.45–20.15 12.1.–20.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31012622S Viihtäen -sekakuoro syksy

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
To 17.00–18.30 8.9.–1.12.2022

Heidi Niinimäki / 61,00 € Tunteja 24

Viihtäen on sekakuoro, joka laulaa monipuolista ohjelmistoa ja mahdollisuuksien mukaan esiintyy. Lisäksi opetuserroilla perehdytään äänenkäyttöön erilaisten harjoitusten avulla.

### 31012623K Viihtäen -sekakuoro kevät

To 17.00–18.30 12.1.–20.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31012822S Naiskuoro Senioriitat syksy

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3  
Ti 11.00–12.30 6.9.–29.11.2022

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin / 61,00 € Tunteja 24

Senioriittojen ohjelmisto koostuu tutuista kansanlauluista, ihanista ikivihreistä ja iskelmistä. Kuoro laulaa kaksi- ja kolmiäänisesti.

### 31012823K Naiskuoro Senioriitat kevät

Ti 11.00–12.30 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31013022S Reijolan laulu -naiskuoro syksy

Reijolan seurakuntatalo, opetustila, Santerintie 11  
Ma 18.00–19.30 5.9.–28.11.2022

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin / 61,00 € Tunteja 24

Reijolan laulun ohjelmistoon kuuluvat niin kansanlaulut, iskelmämusiikki kuin gospel. Kuorossa harjoitellaan myös äänenkäyttöä ja esiintymään säännöllisesti.

### 31013023K Reijolan laulu -naiskuoro kevät

Ma 18.00–19.30 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31013222S Lauluyhtye Klangi, syksy

Noljakan koulu, musiikkilki, Noljakankaari 19  
Ma 18.30–20.00 5.9.–29.11.2022

Ella Kinnunen / 61,00 € Tunteja 24

Lauluyhtye Klangi laulaa monipuolista musiikkia kevyestä klassisempaan. Ohjelmisto haastaa kokeneempaakin laulajaa sopivasti edellyttäen nuotinlukutaitoa sekä kykyä itsenäiseen harjoitteluun.

### 31013223K Lauluyhtye Klangi, kevät

Ma 18.30–20.00 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31013422S Soihtu-kuoro syksy

Joensuun työväentalo, Kauppakatu 23  
To 18.00–19.30 8.9.–1.12.2022

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin / 61,00 € Tunteja 24

Sekakuoro Soihtu ohjelmistossa on monipuolista kuoromusiikkia, kansanlauluja ja työväenlauluja ja muuta musiikkia eri vuosikymmeniltä. Uudet laulajat ovat tervetulleita sekä mies- että naisääniin. Kuoro sopii jo jonkin verran kuorolaulua harrastaneille.

### 31013423K Soihtu-kuoro kevät

To 18.00–19.30 12.1.–20.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31014022S Laulunopetus karaokelaulajille A syksy

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Ke 17.00–18.30 7.9.–30.11.2022

Anne Härkönen / 61,00 € Tunteja 24

Harjoitellaan tulkintaa, vahvistetaan rohkeutta esiintyä ryhmän edessä, kehitetään laulutaitoa sekä tutustutaan tyylinmukaisuuksiin eri musiikkigenreissä. Esiintymistä harjoitellaan mikrofonin kanssa sähköistä musiikkikirjastoa ja äänentoistotekniikkaa hyödyntäen.

### 31014023K Laulunopetus karaokelaulajille A kevät

Ke 17.00–18.30 11.1.–12.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31014222S Laulunopetus karaokelaulajille B syksy

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Ke 18.45–20.15 7.9.–30.11.2022

Anne Härkönen / 61,00 € Tunteja 24

### 31014223K Laulunopetus karaokelaulajille B kevät

Ke 18.45–20.15 11.1.–12.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31014422S Laulunopetus karaokelaulajille, Eno syksy

Enon koulu, Musiikkiluokka, Alapappilantie 6  
Ti 16.00–17.30 6.9.–29.11.2022

Anne Härkönen / 61,00 € Tunteja 24

### 31014423K Laulunopetus karaokelaulajille, Eno kevät

Ti 16.00–17.30 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

## Soitinyhtyeet, orkesterit ja bändit

### 32011022S Ukulelensoitto alkeet syksy

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Ma 18.15–19.45 5.9.–28.11.2022

Ilkka Vesala / 61,00 € Tunteja 24

Tutustutaan ukulelen historiaan, virittämiseen ja soittamiseen sekä harjoitellaan laulumelodioiden soittamista ja soinnuilla säestämistä. Ei edellytä aiempaa soittotaitoa tai nuotinlukutaitoa ja kurssille voivat osallistua kaikki alakoululaisista eläkeläisiin.

### 32011023K Ukulelensoitto alkeet kevät

Ma 18.15–19.45 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 32011222S Ukulelensoitto jatko syksy

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Ti 16.30–18.00 6.9.–29.11.2022

Ilkka Vesala / 61,00 € Tunteja 24

Ukulelensoittoa jo hieman harrastaneille. Kurssilla harjoitellaan laulumelodioiden soittamista sekä soinnuilla säestämistä kotimaisesta punkista havaijilaisiin kansansävelmiin. Kurssilla ei edellytetä nuotinlukutaitoa ja kurssille voivat osallistua kaikki alakoululaisista eläkeläisiin. Tilanteen mukaan ja tarvittaessa ryhmä on valmis myös erilaisiin esiintymisiin.

### 32011223K Ukulelensoitto jatko kevät

Ti 16.30–18.00 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 32011422S Bassoukulele ja soolot jatko syksy

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3

Ti 18.15–19.45 6.9.–29.11.2022

Ilkka Vesala / 61,00 € Tunteja 24

Ukulelensoittoa jo hieman harrastaneille. Keskiytään bassoukuleleen ja sooloihin. Tavoitteena on perehtyä bassoukulelen ja ukulelella soittavien soolojen vaikeampaan ohjelmistoon, muodostaa kolmiäänisesti soittavia ukulele-trioja (=kolme soittajaa), jotka kykenevät itsenäiseen esiintymiseen sekä harjoitella konserteissa tarvittavia soolo-osuuksia ja soittaa myös Ukulelensoitto jatko -kurssin kanssa samaa ohjelmistoa.

### 32011423K Bassoukulele ja soolot jatko kevät

Ti 18.15–19.45 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 32013022S Naisten bändisoitto syksy

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2  
Ti 18.40–20.10 6.9.–29.11.2022

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin / 61,00 € Tunteja 24

Kurssilla tutustutaan bändisoittimiin ja soitetään helppoja kappaleita bändinä. Et tarvitse aiempaa soitto- tai nuotinlukutaitoa, mutta aiemminkin soittaneet ovat tervetulleita mukaan! Oma soitinta ei tarvitse hankkia.

### 32013023K Naisten bändisoitto kevät

Ti 18.40–20.10 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 32014022S Harmonikan yhteissoiton alkeet, Eno syksy

Enon koulu, S1, Alapappilantie 6

Ti 19.00–20.30 6.9.–29.11.2022

Mika Tarkkonen / 61,00 € Tunteja 24

Tutustutaan harmonikan yhteissoiton perusteisiin monipuolista ohjelmistoa soittaen. Sopii harmonikan alkeissoiton hallitseville, jo hieman soittokokemusta omaaville.

### 32014023K Harmonikan yhteissoiton alkeet, Eno kevät

Ti 19.00–20.30 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

Aiheuttaako tietty  
nuoruuden biisi  
**voimakkaita tunnetiloja?**

Ihmetteletkö,  
miten muistisairas läheinen  
**muistaa vanhoja lauluja**  
sanasta sanaan ulkoa?

Tuntuuko musiikin  
kuuntelu luontevalta  
**opiskellessa tai**  
**työskennellessä?**

## Ei, ihme! Sillä musiikki...



● **aktivoi aivoja** erityisesti lapsena, mutta myös myöhemällä iällä.



● parantaa **tarkkaavaisuutta** ja edistää **oppimista** kehittämällä aivotoimintaa ja kasvattamalla aivojen massaa.



● tukee **kognitiivista toimintakykyä** ja virkistää **muistia** jopa dementiaa sairastavalla.



● laskee **verenpainetta**, hidastaa **sydämen sykettä** ja alentaa **stressihormonien** tasoa.



● tukee **emotionaalista toimintakykyä** ja aktivoi **tunnetiloja** säätelevää limbistä järjestelmää.



● aktivoi aivoissa **motorisen järjestelmän** liikeaivokuoren ja liikkeiden **hienosäätöjärjestelmät** sekä soittajalla että musiikin kuuntelijalla.



● vilkastuttaa **aivojen verenkiertoa** ja aineenvaihduntaa.  
● **stimuloi** aivoja aktivoiden useita **tunteisiin, kognitioon** ja **motoriikkaan** liittyviä alueita.



● vähentää **stressiä**, kohentaa **mielialaa** ja voi lievittää **kipua** hermostollisen vaikutuksensa myötä.



● tuottaa **mielihyvää** aktivoimalla aivojen palkitsemisjärjestelmän, jolloin **dopamiinin** erityis lisääntyy.



● **rentouttaa** tai lisää **energiaa** riippuen kuunneltavasta, soitettavasta tai laulettavasta musiikista.

### **32014222S Harmonikan yhteisösoiton jatko, Eno syksy**

Enon koulu, S1, Alapappilantie 6  
Ke 18.30–20.00 7.9.–30.11.2022  
Mika Tarkkonen / 61,00 € Tunteja 24

Syvennetään yhteisösoittotaitoa hieman haastavamman ohjelmiston parissa. Sopii yhteisösoiton alkeet hallitseville tai pitkän soittokokemuksen omaaville.

### **32014223K Harmonikan yhteisösoiton jatko, Eno kevät**

Ke 18.30–20.00 11.1.–12.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### **32014422S Kolmen soinnun komppaajat syksy**

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ti 17.00–18.30 6.9.–29.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kurssilla opetellaan tavallisimmat soinnut pianolla, kitaralla ja ukulelella. Niillä voidaan säestää satoja eri tyylisiä lauluja. Aiempaa soittotaitoa ei tarvita eikä oman soittimen hankinta ole välttämätöntä.

### **32014423K Kolmen soinnun komppaajat kevät**

Ti 17.00–18.30 10.1.–11.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### **32015022S Joen sottiisi syksy**

Nepenmäen koulu, D2422 Musiikki, Kärpänkatu 7  
Edo Pennings  
Ma 18.00–19.30 5.9.–28.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Perinteistä pelimannimusiikkia soittava kansanmusiikkiryhmä. Joen Sottiisi esiintyy sopivassa määrin ja osallistuu oman maakunnan kansanmusiikkitapahtumiin. Kaikki soittimet käy ja oma soittotaito riittää!

### **32015023K Joen sottiisi kevät**

Ma 18.00–19.30 9.1.–17.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

## **Senioreiden ryhmät**

### **33011022S Seniorit: Teemalliset yhteislaulut syksy**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
To 9.45–10.30 8.9.–1.12.2022  
27,00 € Tunteja 12

Tutustutaan yhdessä laulaen eri aikakausien ja musiikkityylien sävelmiin. Koetaan yhdessä laulamisen riemua tuttujen ja hieman tuntemattomienkin laulujen merkeissä!

### **33011023K Seniorit: Teemalliset yhteislaulut kevät**

To 9.45–10.30 12.1.–20.4.2023  
29,00 € Tunteja 13

### **33011222S Seniorit: Ikivihreät-yhteislaulu-ryhmä syksy UUTUUS!**

Reijolan yhteisöotalo, sali, Urheilupuistontie 2  
Jorma Kultamaa  
To 11.00–12.30 8.9.–1.12.2022  
53,00 € Tunteja 24

Koetaan yhteisöllisyyttä ja yhdessä laulamisen riemua ikivihreiden laulujen parissa. Kuullaan yhdessä laulamisen lomassa tarinoita laulujen takaa. Kurssi sopii kaikille yhteislaulusta kiinnostuneille.

### **33011223K Seniorit: Ikivihreät-yhteislaulu-ryhmä kevät UUTUUS!**

To 11.00–12.30 12.1.–13.4.2023  
57,00 € Tunteja 26

### **33011422S Seniorit: Karaoke syksy**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Anne Härkönen  
Pe 11.00–12.30 13.1.–21.4.2023  
57,00 € Tunteja 26

Kurssilla harjoitellaan kappaleiden tulkintaa, vahvistetaan rohkeutta esiintyä ryhmän edessä, tutustutaan tyylinmukaisuuksiin eri musiikkigenreissä ja lauletaan paljon. Esiintymistä harjoitellaan mikrofonin kanssa sähköistä musiikkikirjastoa ja äänentoistotekniikkaa hyödyntäen.

### **33011423K Seniorit: Karaoke kevät**

Pe 11.00–12.30 9.9.–2.12.2022  
53,00 € Tunteja 24

## **Musiikin yleiset aineet ja muu opetus**

### **34011022 Modulaarisyntetisaattorien perusteet**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Julius Jämsen  
Ti 17.30–19.00 6.9.–11.10.2022  
26,00 € Tunteja 12

Haluatko suunnitella oman elektronisen instrumenttisi tai monipuolisia efektejä laajentamaan ilmaisuasi? Kurssilla tutustutaan modulaaristen syntetisaattorien maailmaan VCV Rack -ohjelmiston avulla. Jokaisella opetuskeralla tutustutaan uuteen modulaarisynteesin peruskonseptiin, joita soveltaen voi rakentaa oman näköisen elektronisen instrumentin.

### **34011222 Ideasta demoksi-musiikin tallentamisen perusteet**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Julius Jämsen  
La & Su 10.00–15.00 8.–9.10.2022  
25,00 € Tunteja 12

Ideasta demoksi - kurssilla opitaan musiikillisten ideoiden taltiointien perusteet. Äänittäminen, editointi ja midi-instrumenttiraidat tuovat visiosi konkreettiseen muotoon jatkojalostettaviksi. Kurssilla opittavat taidot ovat sovellettavissa mihin tahansa musiikkiohjelmaan.

### **34011422 Äänen alkulähteillä**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
Eero Peltonen  
Pe 18.00–20.30, La & Su 10.00–16.00  
23.–25.9.2022  
38,00 € Tunteja 15

Matkaamme äänen esihistoriaan. Etsimme luontaista ääntämme, opimme tuntemaan sen alkukantaisuuden ja ilmaisemaan sitä koko kehollamme. Etsimme myös yhteistä ”heimoääntä.” Kuuntelemme sisäistä ja ulkoista äänimaailmaa ja omaa ääntämme itsetuntemuksen ja luovuuden lähteenä. Kurssi sopii kaikille, joita äänen alku- ja ilmaisuvoima kiehtoo. Aiempi kokemus ihmisäänen tai musiikin parissa työskentelystä ei ole tarpeen.

### **34011622 Mantralaulu**

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2  
Heidi Niinimäki  
La 10.00–14.45 24.9.2022  
25,00 € Tunteja 6

Kurssilla lauletaan yhdessä ohjaajan tekemiä mantralauluja. Mantralaulut ovat voimalauluja, jotka lisäävät omaa hyvinvointiamme. Kurssilla tehdään myös kevyitä hengitysharjoituksia. Mantralaulut ovat suomeksi.

### **34011722 Country-musiikin lyhytkurssi**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Laraine Kaizer-Viazovtsev  
La 10.00–14.45 1.10.2022  
25,00 € Tunteja 5

Tule oppimaan country-musiikin eri tyyliä: mm. old tyme, bluegrass, irlantilainen/kelttityyli, Texas swing, zydeco. Ota mukaan oma soitin ja tule jammailemaan ja oppimaan erilaisia country-musiikille tyypillisiä harjoittelumalleja sekä sanastoa. Kurssi sopii kaikille puhallin-, jousi-, näppäily- ja kosketinsoittajille, jotka hallitsevat oman soittimensa alkeet. Luokassa on pianoja, kitaroita, ukuleleja ja bassoja.

### **34011822 Äänirentoutus**

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2  
Heidi Niinimäki  
La 10.00–14.45 8.10.2022  
25,00 € Tunteja 6

Pysähdymme oman äänemme ja kehomme äärelle. Harjoitukset ovat lempeitä ja rauhallisia, ja niissä yhdistyvät ääni, hengitys sekä meditaatio. Kurssi sopii laulajille sekä puhetyöläisille.

### **34011922 Arabialaisen musiikin kurssi**

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3  
Laraine Kaizer-Viazovtsev  
La 10.00–14.45 8.10.2022  
25,00 € Tunteja 5

Opi arabialaisen musiikin perusrakenteita ja erilaisia ominaisuuksia, kuten koristekuviot, mikrosävelet ja rytmikka. Opettaja kertoo myös arabialaisen musiikin historiasta. Kurssi sopii kaikille puhallin- ja jousisoittajille sekä laulajille.

### 34012022 Yläsävellaulun lumoissa

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
Eero Peltonen

Pe 18.00–20.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 14.–16.10.2022

38,00 € Tunteja 15

Yläsäveliksi kutsutaan korkeita ja huilumaisia säveliä, jotka tuotetaan perusäänen päälle. Harjoitteleminen yläsävellaulun perustekniikoita ja harmonisten ylä-äänien havaitsemista. Laulamme yhdessä yksiaänisiä kansanlauluja ja gregoriaanisia lauluja ja luomme sisäistä ja keskinäistä harmoniaa. Kurssi antaa hyvän pohjan kurkkulaulun oppimiselle. Kurssi sopii aivan kaikille, eikä aiempaa laulu- tai musiikkikokemusta tarvita.

### 34012122 Kitaranhuollon peruskurssi

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3  
Petri Havukainen

La 11.00–15.15 8.10.2022

25,00 € Tunteja 5

Eikö kitarasi pysy vireessä? Rahiseeko kitaran sähköt? Tuntuvatko kielet olevan kilometrin korkeudessa? Tule tutustumaan oman soittimesi sielunelämään kitaranhuollon peruskurssille. Kurssilla läpikäydään mm. kielten vaihto ja kielten korkeuden säätö, kaularaudan säätäminen, yksinkertainen sähköhuolto ja intonaatio. Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa kokemusta instrumentin huollosta. Kurssilla on hyvä olla mukana oma instrumentti, jolla pääsee harjoittelemaan niin akustisen kuin sähkökitarankin huoltoa.

### 34012222 Shamaanirummutus

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11  
Helena Karhu

La & Su 10.00–15.00 12.–13.11.2022

31,00 € Tunteja 12

Kurssi alkaa luennolla, joka käsittelee shamaani-, perinne- tai kehärummun merkitystä kulttuureissa eri puolella maailmaa. Onko shamaanirummutus myös suomalaista kansanperinnettä? Kuinka naapurikansamme ovat sitä käyttäneet? Miksi rummut ovat suosittuja nykypäivänä? Milloin voimme puhua shamaanirummutuksesta? Harjoitteleminen rummun käyttöä rentoutukseen tavalla, joka sopii kenelle tahansa. Teemme myös luovuutta herättäviä mielikuvamatka-harjoituksia. Kurssi sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille

### 340130225 Musiikinteorian perusteet syksy

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3  
Ilkka Vesala

Ma 17.00–18.00 5.9.–28.11.2022

41,00 € Tunteja 16

Kurssilla keskitytään rennolla otteella ja matalalla kynnyksellä musiikin teorian perusteisiin ja peilataan näitä suoraan käytännön harjoiteluun. Lukuvuoden aikana käydään läpi mm. nuottimerkintöjä, rytminlukua, soitujen rakenteita ja sovittamisen alkeita. Kurssi sopii kaikille laulajille ja soittajille, jotka haluavat rikastuttaa omaa käytännön musisointia.

### 34013023K Musiikinteorian perusteet kevät

Ma 17.00–18.00 9.1.–17.4.2023

43,00 € Tunteja 17,50

### 340132225 Äänimeditaatio syksy

Karsikon koulu, luokka B130, Sirkkalantie 12 A 2  
Heidi Niinimäki

Ma 18.00–19.30 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla syvennyttään ja hiljennytään käyttämään omaa ääntä meditaation välineenä. Sisältää hengitysharjoituksia sekä yhdessä tehtäviä äänimeditaatioita.

### 34013223K Äänimeditaatio kevät

Ma 18.00–19.30 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

## Kontiolahti

## Yksilöopetus

### 30061022 Etäkurssi: Yksinlaulu

Verkkoympäristö

Anne Härkönen

Ti 14.05–15.45 6.9.–29.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30061222 Yksinlaulu A, klassinen

Lehmon koulu, lk 103, Kylmäojantie 6

Henna-Mari Luolamo

Ma 17.30–20.15 5.9.–28.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30061422 Yksinlaulu B, pop/iskelmä/ klassinen

Kontiolahden opistotalo, musiikkilokki 2,  
Puutarhatie 1

Jarmo Kuittinen

Ti 17.15–20.00 6.9.–29.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30061622 Yksinlaulu C, pop/jazz

Kontiolahden koulu, H122, Keskuskatu 11

Isa Enberg

Ke 16.35–18.15 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30061822 Yksinlaulu D, pop/iskelmä

Kontiolahden opistotalo, musiikkilokki 1,  
Puutarhatie 1

Markku Könttä

To 13.00–18.00 8.9.–1.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30063622 Pianonsoitto A

Onttolan koulu, alakerran luokka, Koulutie 10

Tatiana Kantanen

To 14.30–19.10 8.9.–1.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30063822 Pianonsoitto B

Kylmäojan koulu, musiikkilokki, Pohjatuulentie 6

Oksana Simonen

Ma 13.50–19.20 5.9.–28.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30064022 Pianonsoitto C

Varparannan koulu, luokka, Riihilahdentie 5  
Oksana Simonen

Ke 13.35–15.15 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30064222 Pianonsoitto D

Lehmon koulu, lk 106, Kylmäojantie 6

Oksana Simonen

Pe 13.10–17.35 9.9.–2.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30064422 Pianonsoitto E

Kontiolahden opistotalo, musiikkilokki 3,  
Puutarhatie 1

Oksana Simonen

Ti 14.00–17.35 6.9.–29.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30064622 Pianonsoitto F

Kontiolahden opistotalo, musiikkilokki 2,  
Puutarhatie 1

Oksana Simonen

Ke 15.50–18.45 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30064822 Pop/jazz-pianonsoitto tai vapaa säestys

Kontiolahden opistotalo, musiikkilokki 1, Puutarhatie 1

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ke 14.45–18.15 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30065022 Pop/jazz-pianonsoitto tai -laulu

Lehmon koulu, lk 103, Kylmäojantie 6

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

To 15.00–17.00 8.9.–1.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30066422 Harmonikansoitto

Lehmon koulu, lk 105, Kylmäojantie 6

Mika Tarkkonen

Pe 16.20–18.25 9.9.–2.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30066822 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto A

Kontiolahden koulu, C160, Keskuskatu 11

Kai Åberg

Ke 14.40–17.15 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30067022 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto B

Lehmon koulu, lk 104, Kylmäojantie 6

Kai Åberg

Ke 17.55–20.55 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6



### 30067222 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto C

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Jan Vester  
Pe 16.30–18.40 9.9.–2.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

### 30067622 Etäkurssi: Viulun- tai alttoviulunsoitto

Verkkoympäristö  
Liisa Karhu-Pearlman  
Opettaja ottaa yhteyttä henkilökohtaisten opetusajkojen sopimiseksi.  
143,00 € Tunteja 6

### 30067822 Viulun- tai alttoviulunsoitto, lähi- tai etäopetus

Onttolan koulu, alakerran luokka, Koulutie 10  
Liisa Karhu-Pearlman  
Ma 17.15–19.30 5.9.–28.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

### 30068022 Saksofonin- tai klarinetinsoitto, alkeet

Kylmäojan koulu, musiikkilki, Pohjatuulentie 6  
Ilkka Vesala  
Ke 15.00–19.00 7.9.–30.11.2022  
143,00 € Tunteja 6

### 30069422S Rumpujensoitto tai bassonsoiton alkeet syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Jani Leskinen  
To 15.15–18.00 8.9.–1.12.2022  
143,00 € Tunteja 6

## Lauluyhtyeet, kuorot ja karaoke

### 31062022S Naiskuoro Tuulia syksy

Kontiolahden koulu, H122, Keskuskatu 11  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ke 18.00–19.30 7.9.–30.11.2022  
61,00 € Tunteja 24  
Tuulia harjoittelee monipuolista ohjelmistoa kansanlauluista pop-musiikkiin ja kuorolaulun klassikoihin.

### 31062023K Naiskuoro Tuulia kevät

Ke 18.00–19.30 11.1.–12.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### 31062222S Mieskuoro Kontioiset syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Kalle Rintala  
Ma 18.00–19.30 5.9.–28.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kontioisten ohjelmistoon kuuluu niin perinteiset mieskuorolaulut, serenadit kuin marssilaulutkin. Kuorolla on takanaan jo yli 50-vuotinen taival miehisten tunteiden tulkkina.

### 31062223K Mieskuoro Kontioiset kevät

Ma 18.00–19.30 9.1.–17.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

## Musiikin maksuttomat luennot

Romanimusiikin monet kasvat  
pe 9.9. klo 17.30–19.00

Country-musiikki  
pe 23.9. klo 17.30–19.00

Arabialainen musiikki  
pe 7.10. klo 17.30–19.00

Opistotalolla, ruokasali, Papinkatu 3  
Katso lisää s. 8–9

### 31062422S Mieskuoro Vesselät syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Kalle Rintala  
Ti 16.30–18.00 6.9.–29.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Vesselät on mieslauluyhtye, jonka ohjelmisto muodostuu pääasiassa pienistä laulelmista ja kansanlauluista. Lauletaan naisista, rakkautesta, työstä, saunasta ja vähän viinastakin. Yhtyeeseen kaivataan kovasti lisää laulajia.

### 31062423K Mieskuoro Vesselät kevät

Ti 16.30–18.00 10.1.–11.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### 31062622S Kontiosouvarit syksy

Kontiolahden opistotalo, musiikkilki 2, Puutarhatie 1  
Arto Tarkkonen  
To 14.00–15.30 8.9.–1.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Mieslaulua rennolla ja rempseällä otteella.

### 31062623K Kontiosouvarit kevät

To 14.00–15.30 12.1.–20.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### 31062822S Lauluyhtye Kaiutin syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Kalle Rintala  
Su 15.00–16.30 11.9.–4.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Lauluyhtye Kaiutin laulaa vaativaa ohjelmistoa vuosien kokemuksella, joten nuotinlukutaito on tarpeellinen.

### 31062823K Lauluyhtye Kaiutin kevät

Su 15.00–16.30 15.1.–23.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### 31064022S Laulunopetus karaokelaulajille syksy

Kontiolahden opistotalo, musiikkilki 2, Puutarhatie 1  
Anne Härkönen  
To 11.15–12.45 8.9.–1.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kurssilla harjoitellaan kappaleiden tulkintaa, vahvistetaan rohkeutta esiintyä ryhmän edessä, kehitetään laulutaitoa sekä tutustutaan tyylinmukaisuuksiin eri musiikkigenreissä. Esiintymistä harjoitellaan mikrofoniin kanssa sähköistä musiikkikirjastoa ja äänentoistotekniikkaa hyödyntäen.

### 31064023K Laulunopetus karaokelaulajille kevät

To 11.15–12.45 12.1.–13.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

## Soitinyhtyeet, orkesterit ja bändit

### 32061022S Harmonikansoiton lyhytkurssi, syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Mika Tarkkonen  
La 10.00–13.30 29.10.–12.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

Tutustutaan harmonikan yhteissoiton perusteisiin monipuolista ohjelmistoa soittaen. Sopii harmonikan alkeissoiton hallitseville, jo hieman soittokokemusta omaaville.

### 32061023K Harmonikansoiton lyhytkurssi, kevät

La 10.00–13.30 18.–25.3.2023  
25,00 € Tunteja 8

### 32063022S Bändisoitto syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Jan Vester  
Pe 18.45–20.15 9.9.–2.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kurssilla tutustutaan erilaisiin bändisoitimiin ja soitetaan ryhmän valitsemia kappaleita bändinä. Et välttämättä tarvitse aiempaa soitto- tai nuotinlukutaitoa, kaikki vasta-alkajat ja ennenkin soittaneet ovat tervetulleita mukaan.

### 32063023K Bändisoitto kevät

Pe 18.45–20.15 13.1.–21.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

### 32065022S Kontion polska syksy

Onttolan koulu, musiikkiluokka Koulutie 10  
Liisa Karhu-Pearlman, Timo Hacklin  
Ma 19.30–20.15 5.9.–28.11.2022  
31,00 € Tunteja 12

Yhteissoiton iloa ja mukavaa meininkiä musiikin parissa! Soitinvalikoima on vapaa (mm. viulu, alttoviulu, sello, huilu, harmonikka, kitara ja basso). Kontion polska soittaa sekä kansanmusiikkia että viihdemusiikkia.

### 32065023K Kontion polska kevät

Ma 19.30–20.15 9.1.–17.4.2023  
33,00 € Tunteja 13

### 32065222S Steelpannuorkesteri Rosteri aikuisille syksy

Lehmon koulu, musiikkilki 101, Kylmäojantie 6  
Kalle Rintala  
Ti 18.00–19.30 6.9.–29.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Rosteri soittaa terästyntyneistä tehtyjä pannuja soittiminaan. Ohjelmistossa on musiikkia laidasta laitaan, mm. suomalaista kansanmusiikkia, Karibian rytmejä, vanhaa ja uudempaa rock and rollia. Iloiseen steelpannuriippuvaisten porukkaan ei tarvita aikaisempaa kokemusta steelpannuista eikä nuotinlukutaitokkaan ole välttämätön.

### 32065223K Steelpannuorkesteri Rosteri aikuisille kevät

Ti 18.00–19.30 10.1.–11.4.2023  
63,00 € Tunteja 26

## Senioreiden ryhmät

### 33061022S Seniorit: Laulupiiri A syksy

Villarannan hoitokoti, Kehrä 2. krs,  
Kontioniementie 62 a

Arto Tarkkonen

Ti 9.30–10.15 6.9.–29.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Laulupiirissä lauletaan tuttuja sävelmiä lauluvihkosta haitarin säestyksellä. Kurssin pääpaino on musiikista nauttimisessa yhdessä laulaen. Ilmoittautuminen toimistoon p. 013 337 5953.

### 33061023K Seniorit: Laulupiiri A kevät

Ti 9.30–10.15 10.1.–11.4.2023

29,00 € Tunteja 13

### 33061222S Seniorit: Laulupiiri B syksy

Villarannan hoitokoti, Värttinä 3.krs, Kontioniementie 62 a

Arto Tarkkonen

Ti 10.30–11.15 6.9.–29.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Laulupiirissä lauletaan tuttuja sävelmiä lauluvihkosta haitarin säestyksellä. Kurssin pääpaino on musiikista nauttimisessa yhdessä laulaen. Ilmoittautuminen toimistoon p. 013 337 5953.

### 33061223K Seniorit: Laulupiiri B kevät

Ti 10.30–11.15 10.1.–11.4.2023

29,00 € Tunteja 13

### 33061422S Seniorit: Laulupiiri C syksy

Toimintakeskus Tähtäpiha, Tähtätie 3

Arto Tarkkonen

To 13.00–13.45 8.9.–1.12.2022

27,00 € Tunteja 12

Laulupiirissä lauletaan tuttuja sävelmiä lauluvihkosta haitarin säestyksellä. Kurssin pääpaino on musiikista nauttimisessa yhdessä laulaen. Ilmoittautuminen toimistoon p. 013 337 5953

### 33061423K Seniorit: Laulupiiri C kevät

To 13.00–13.45 12.1.–20.4.2023

29,00 € Tunteja 13

## Musiikin yleiset aineet ja muu opetus

### 34061022 Äänirentoutus

Kontiolahden opistotalo, musiikkilkl 1,  
Puutarhatie 1

Heidi Niinimäki

La 10.00–14.45 17.9.2022

25,00 € Tunteja 6

Äänirentoutus- kurssilla pysähdymme oman äänemme ja kehomme äärelle. Harjoitukset ovat lempeitä ja rauhallisia, ja niissä yhdistyvät ääni, hengitys sekä meditaatio. Kurssi sopii laulajille sekä puhetyöläisille.

## Liperi

## Yksilöopetus

### 30071022 Yksinlaulu, pop/jazz/iskelmä

Ylämyllyn koulu, Patteriston yksikkö, musiikkilkl

Petteri Mansikka

To 16.00–19.50 8.9.–1.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30073622 Pianonsoitto A

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, lk 207,  
Patteristontie 12e

Tatiana Kantanen

Ma 14.35–18.10 5.9.–28.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30073822 Pianonsoitto B

Liperin koulu, Taitola TA3, Koulutie 2

Tatiana Kantanen

Ke 18.00–20.45 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30074022 Pianonsoitto C

Viinijärven koulu, musiikkilkl, Kirkkotie 4

Tatiana Kantanen

Ke 14.45–17.30 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30076822 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto

Ylämyllyn koulu, Patteriston yksikkö, musiikkilkl

Petri Havukainen

Ke 16.15–19.50 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30077622 Viulun-, kitaran- tai mandoliinisoitto

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Edo Pennings

Ti 16.00–18.00 6.9.–29.11.2022

143,00 € Tunteja 6

## Lauluyhtyeet, kuorot ja karaoke

### 31072022S Liperin sekakuoro syksy

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Tarja Surakka-Luostarinen

Ma 18.45–20.15 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Monipuolista 2-4-äänistä musiikkia harjoitteleva ja esittävä sekakuoro.

### 31072023K Liperin sekakuoro kevät

Ma 18.45–20.15 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31072222S Laulu midiorkesterin säestyksellä, syksy

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, musiikkilkl, Patteristontie 12e

Jorma Kultamaa

Ti 18.30–20.00 6.9.–29.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla lauletaan osallistujien toiveiden mukaisia kappaleita ja harjoitellaan esiintymistä. Kurssilla orkesterisäestys tuotetaan midilaitteistoon kytketyn harmonikan avulla. Kurssi sopii erityisesti iskelmälaulusta kiinnostuneille.

### 31072223K Laulu midiorkesterin säestyksellä, kevät

Ti 18.30–20.00 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31074022S Laulunopetus karaokelaulajille A syksy

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, lk 137,  
Patteristontie 12e

Sini-Mia Poikkimäki

Ma 19.00–20.30 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla harjoitellaan kappaleiden tulkintaa, vahvistetaan rohkeutta esiintyä ryhmän edessä, kehitetään laulutaitoa sekä tutustutaan tyylinmukaisuuksiin eri musiikkigenreissä. Esiintymistä harjoitellaan mikrofoniin kanssa sähköistä musiikkikirjastoa ja äänentoistotekniikkaa hyödyntäen.

### 31074023K Laulunopetus karaokelaulajille A kevät

Ma 19.00–20.30 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31074222S Laulunopetus karaokelaulajille B syksy

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Sini-Mia Poikkimäki

Ma 17.00–18.30 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Ks. edellinen kurssi.

### 31074223K Laulunopetus karaokelaulajille B kevät

Ma 17.00–18.30 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

## Soitinyhtyeet, orkesterit ja bändit

### 32074022S Kansanmusiikkiryhmä syksy

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Edo Pennings

Ti 18.15–19.45 6.9.–29.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Perinteistä pelimannimusiikkia soittava kansanmusiikkiryhmä. Kaikki soittimet käy ja oma soittotaito riittää!

### 32074023K Kansanmusiikkiryhmä kevät

Ti 18.15–19.45 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26



## Senioreiden ryhmät

### 33071022S Seniorit: Laulupiiri A syksy

Liperin vanhainkoti/Iltarusko, tila, Käsämäntie 111b, 2. kerros

Arto Tarkkonen

Ti 13.30–14.15 6.9.–29.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Laulupiirissä lauletaan tuttuja sävelmiä haitarin säestyksellä. Kurssin pääpaino on musiikista nauttimisessa yhdessä laulaen. Ilmoittautumisen toimistoon p. 013 337 5953.

### 33071023K Seniorit: Laulupiiri A kevät

Ti 13.30–14.15 10.1.–11.4.2023

29,00 € Tunteja 13

### 33071222S Seniorit: Laulupiiri B syksy

Liperin vanhainkoti/Iltarusko, tila, Käsämäntie 111b, 2. kerros

Arto Tarkkonen

Ti 14.30–15.15 6.9.–29.11.2022

27,00 € Tunteja 12

Laulupiirissä lauletaan tuttuja sävelmiä haitarin säestyksellä. Kurssin pääpaino on musiikista nauttimisessa yhdessä laulaen. Ilmoittautumisen toimistoon p. 013 337 5953.

### 33071223K Seniorit: Laulupiiri B kevät

Ti 14.30–15.15 10.1.–11.4.2023

29,00 € Tunteja 13

## Musiikin yleiset aineet ja muu opetus

### 34071022 Äänirentoutus

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Heidi Niinimäki

La 10.00–14.45 12.11.2022

25,00 € Tunteja 6

Pysähdyimme oman äänemme ja kehomme äärelle. Harjoitukset ovat lempeitä ja rauhallisia, ja niissä yhdistyvät ääni, hengitys sekä meditaatio. Kurssi sopii laulajille sekä puhetyöläisille.

## Outokumpu

### 30081022 Yksinlaulu, pop/jazz/iskelmä

Kummun koulu, D263, Koulukatu 6

Juliana Vehviläinen

Ti 16.05–17.45 6.9.–6.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30083622 Pianonsoitto

Kummun koulu, A-siipi, lk 114 musiikki, Koulukatu 6

Tatiana Kantanen

Ti 17.45–19.55 6.9.–6.12.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30086822 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto

Kummun koulu, A-siipi, lk 114 musiikki, Koulukatu 6

Jan Vester

Ke 16.30–18.40 7.9.–30.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 31082022S Sekakuoro, syksy

Kummun koulu, D263, Koulukatu 6

Juliana Vehviläinen

Ti 18.00–19.30 6.9.–6.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Monipuolista kuoro-ohjelmistoa harjoitteleva ja esittävä sekakuoro.

### 31082023K Sekakuoro, kevät

Ti 18.00–19.30 10.1.–11.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31084022S Laulunopetus karaokelaulajille, syksy

Kummun koulu, A-siipi, lk 114 musiikki, Koulukatu 6

Juliana Vehviläinen

To 19.30–21.00 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla harjoitellaan kappaleiden tulkintaa, vahvistetaan rohkeutta esiintyä ryhmän edessä, kehitetään laulutaitoa sekä tutustutaan tyylinmukaisuuksiin eri musiikkigenreissä. Esiintymistä harjoitellaan mikrofonin kanssa sähköistä musiikkikirjastoa ja äänentoistotekniikkaa hyödyntäen.

### 31084023K Laulunopetus karaokelaulajille, kevät

To 19.30–21.00 12.1.–20.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 32083022S Nuorten bändisoitto, syksy

Kummun koulu, A-siipi, lk 114 musiikki, Koulukatu 6

Jan Vester

Ke 18.45–20.15 7.9.–30.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla tutustutaan erilaisiin bändisoittimiin ja soitetaan ryhmän valitsemissä kappaleita bändinä. Et välttämättä tarvitse aiempaa soitto- tai nuotinlukutaitoa, kaikki vasta-alkajat ja ennenkin soittaneet ovat tervetulleita mukaan.

### 32083023K Nuorten bändisoitto, kevät

Ke 18.45–20.15 11.1.–12.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 33081022S Seniorit: Ikivihreät-yhteislauluryhmä, syksy

Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3

Jorma Kultamaa

Ma 11.30–13.00 5.9.–28.11.2022

53,00 € Tunteja 24

Koetaan yhteisöllisyyttä ja yhdessä laulamisen riemua ikivihreiden laulujen parissa. Kuullaan yhdessä laulamisen lomassa tarinoita laulujen takaa. Kurssi sopii kaikille yhteislaulusta kiinnostuneille.

### 33081023K Seniorit: Ikivihreät-yhteislauluryhmä, kevät

Ma 11.30–13.00 9.1.–17.4.2023

57,00 € Tunteja 12

## Polvijärvi

### 30093622 Pianonsoitto

Polvijärven koulukeskus A-talo, musiikkiluokka 2. krs, Polvijärventie 6

Tatiana Kantanen

Ti 13.55–16.40 6.9.–29.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 30096822 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto

Sotkuman koulu, luokka 5-6, Käsämäntie 6a

Jan Vester

Ti 16.30–18.40 6.9.–29.11.2022

143,00 € Tunteja 6

### 31092022S Laulu midiorkesterin säestyksellä, syksy

Polvijärven kirjasto, kellari, Polvijärventie 4b

Jorma Kultamaa

Ma 15.30–17.00 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla lauletaan osallistujien toiveiden mukaisia kappaleita ja harjoitellaan esiintymistä. Kurssilla orkesterisäestys tuotetaan midilaitteistoon kytketyn harmonikan avulla. Kurssi sopii erityisesti iskelmälaulusta kiinnostuneille.

### 31092023K Laulu midiorkesterin säestyksellä, kevät

Ma 15.30–17.00 9.1.–17.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 31094022S Laulunopetus karaokelaulajille syksy

Polvijärven koulukeskus B-talo, luokka, Polvijärventie 6

Juliana Vehviläinen

To 15.00–16.30 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla harjoitellaan kappaleiden tulkintaa, vahvistetaan rohkeutta esiintyä ryhmän edessä, kehitetään laulutaitoa sekä tutustutaan tyylinmukaisuuksiin eri musiikkigenreissä. Esiintymistä harjoitellaan mikrofonin kanssa sähköistä musiikkikirjastoa ja äänentoistotekniikkaa hyödyntäen.

### 31094023K Laulunopetus karaokelaulajille kevät

To 15.00–16.30 12.1.–20.4.2023

63,00 € Tunteja 26

### 33091022S Seniorit: Ikivihreät-yhteislauluryhmä syksy

Polvijärven kirjasto, kellari, Polvijärventie 4b

Jorma Kultamaa

Ma 13.30–15.00 5.9.–28.11.2022

53,00 € Tunteja 24

Koetaan yhteisöllisyyttä ja yhdessä laulamisen riemua ikivihreiden laulujen parissa. Kuullaan yhdessä laulamisen lomassa tarinoita laulujen takaa. Kurssi sopii kaikille yhteislaulusta kiinnostuneille.

### 33091023K Seniorit: Ikivihreät-yhteislauluryhmä kevät

Ma 13.30–15.00 9.1.–17.4.2023

57,00 € Tunteja 26

# Tieto- ja viestintäteknikka

OPPAASI DIGIVIIDAKOSSA

## Vain muutos on pysyvää

Tieto- ja viestintäteknikka tarjoaa käyttäjälleen monenlaisia vaihtoehtoja. Tuskinpa kovin moni uskoi 20 vuotta sitten, että pääväline omiin tiedonhallintatarpeisiin on puhelin. Siirtymä helposti mukana kuljeteltaviin laitteisiin ja niiden hyödyntämiin tietoverkkopalveluihin on ollut nopeaa. Kuka muistaa aikoja ennen Internetiä? Kuka muistaa telefax-laitteita tai lankapuhelimien puhelinvastaajia? Mistä tieto haettiin ennen Googlen hakukonetta?

Alati muuttuvassa digiympäristössä yksi on säilynyt. Ihmisen tarve osata käyttää kehittyvää teknologiaa ja sen palveluja. Osaamista tarvitaan kaikissa elämänkaaren vaiheissa. Sen eteen kannattaa nähdä vaivaa. Kansalaisopistoissa tarjoamme mahdollisuuden osaamisen kehittämiseen. Sopivan tarjonnan laatiminen on haasteellista, koska teknologioita on kovin paljon, verkkopalvelut muuttavat muotoaan ja ihmisten perimmäiset tarpeet vaihtelevat.

Olemme parhaamme mukaan työstäneet kurssipaletin mahdollisimman kattavaksi siten, että sieltä löytyisi jokaiselle osaamista kehittävä kohde.

Tervetuloa kehittymään!

OTA YHTEYTTÄ

Tieto- ja viestintäteknikka

Terho Kontkanen p. 050 574 4432

terho.kontkanen@joensuu.fi



## Tieto- ja viestintäteknikan tasoluokat

Kurssin kuvauksen lopussa on sininen tasonumero, joka auttaa sinua sopivan tasoisen kurssin valinnassa.

### 1 Aloitteleva käyttäjä

Henkilö ei ole perehtynyt tietokoneiden, tablettien tai älypuhelimien käyttöön. Haluaa saavuttaa perusvalmiudet laitteiden hallintaan, tietoturvaan, tiedon hakemiseen ja viestintään liittyen.

### 2 Peruskäyttäjä

Henkilön tiedot ja taidot em. laitteista ja osaamisalueista ovat osin hajanaisia ja jäsentymättömiä. Osaa viestiä ja toimia vuorovaikutuksessa omis- ja työn, vapaa-ajan tai opiskelun verkostoissa. Perusasiat hoituvat, mutta tietojen tuottaminen, haku ja muokkaaminen ei ole vielä sujuvaa ja rutiininomaista.

### 3 Hyötykäyttäjä

Omaa valmiudet tieto- ja viestintäteknikan tehokkaaseen ja monipuoliseen hyödyntämiseen. Toimii sujuvasti verkostoissa, pystyy ratkomaan ongelmia Internetin avulla ja hallitsee laitteiden käytön monipuolisesti. Tiedonhaku ja -hallinta, haetun tiedon arviointi ja tekijänoikeudet ovat hyvin hallinnassa. Kykenee osallistumaan etä- ja verkkokoulutuksiin ilman ponnisteluja.

## Tietoiskut

### 40310122 Tietoisku: Windows 11 - mikä muuttui? **MAKSUTON**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ke 17.30–18.37 7.9.2022

Windows 11 julkaistiin lokakuussa 2021. Tietoiskussa saat pikakatsauksen uusiin piirteisiin. Toimii hyvin myös pohjakoulutuksena varsinaiseen kurssiin.

### 40310222 Tietoisku: Chromebook **MAKSUTON**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ke 19.00–19.45 7.9.2022

Nopea Chromebookin esittely. Missä laite on parhaimmillaan, minkälaiselle käyttäjälle se sopii ja hankinnan hintatietoa. Opistolla on myös aiheesta tarjolla varsinainen kurssi (40010522) tietoiskun lisäksi.

## Yksilöopetus

### 42910122 Yksilöopetus läppärit, kännykät ja tabletit A **OPSET**

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Pe 9.00–14.00 9.9.–7.10.2022

114,00 € Tunteja 25

Viisi oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on perjantaisin kello 9.00–14.00 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 050 574 4432 / Terho Kontkanen 5.9. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

### 42910222 Yksilöopetus läppärit, kännykät ja tabletit B **OPSET**

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Pe 9.00–14.00 14.10.–18.11.2022

114,00 € Tunteja 25

Kuten kurssi A. Sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 050 574 4432 / Terho Kontkanen 10.10. mennessä.

## Tietokoneen peruskäyttö ja ohjelmistot

### 40010122 Päiväkurssi: Arkailijan tietotekniikka **OPSET**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Mirja Parviainen

Ma 9.00–10.30 12.9.–28.11.2022

44,00 € Tunteja 22

Oletko aina vähän pelännyt atk-laitteita? Onko netin palvelujen käyttö sinulle vaikeaa? Tämä alkeis-alkeis -kurssi sopii henkilöille, johon nämä tunnusmerkit täsmäävät. Kukaan ei ole niin vähän osaava, ettei voisi tulla tähän ryhmään. [Taso: \[0\]](#)

### 40010222 Windows 11, uudet ominaisuudet

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ke 17.00–18.30 14.9.–12.10.2022

26,00 € Tunteja 10

Käsitlemme uuden Windows version asennusta, ominaisuuksia ja parantuneita toimintoja. Ota oma Windows 11 läppäri (tai johon sitä haluat asentaa) mukaan. [Taso: \[2\]](#)

### 40010322 Päiväkurssi:

#### Tietotekniikkaa edistyneille **OPSET**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ti 12.15–14.45 13.9.–13.12.2022

75,00 € Tunteja 36

Alkeistaidot jo osaava oppii lisää ja voi vaikuttaa sisältöihin! Selviät tietokoneen, älypuhelimien, tabletin, oheislaitteiden käytöstä helpommin. Opit hakemaan tietoa Internetistä ja sujuvoitat asiointia verkossa, hallitset kuvien käsittelyä ja teet ohjatusti vaikka kuvakirjan. Ideana on antaa perusteelliset taidot, joiden vuoksi ennen jouduit käymään monta kurssia. Nyt siihen riittää tämä yksi pitkä kurssi ja keväälle luvassa jatkoa. [Taso: \[2\]](#)

### 40010422 Päiväkurssi: Tietotekniikkaa edistyneille jatkokurssi **OPSET**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ma 10.45–13.15 24.10.–5.12.2022

41,00 € Tunteja 21

Edistyneen käyttäjän jatkokurssi aiemmillä kursseilla opiskelleille. Syvennetään aiemmin opittua ja uusina aiheina mm. Instagram, Tik Tok, sekä muita tarpeellisia ohjelmia ja verkkopalveluja. Voit tuoda oman laitteen tai käyttää opiston läppäreitä. [Taso: \[3\]](#)

### 40010522 Chromebook kotiläppärinä **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ti 16.30–19.00 1.–22.11.2022

31,00 € Tunteja 12

Chromebook-tietokoneet ovat vaihtoehto myös kotikäyttäjälle. Suht edullinen laite, joka nojaa vahvasti Googlen palveluihin ja verkkoyhteyteen. Ota laite mukaan ja perehdytään yhdessä alkeista lähtien. [Taso: \[2\]](#)

## Tietokoneen toimisto-ohjelmat

### 40610122 Excelin tiivis jatkokurssi **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ma 17.00–19.30 12.9.–10.10.2022

38,00 € Tunteja 15

Opiskelemme taulukkolaskenta Excelin kehittyneempiä ominaisuuksia. Käsittelyssä mm. nimetyt solualueet, suodatus ja välisummat, suojaukset, linkittäminen, tietokantatoiminnot, funktiot, kaavioiden muokkaaminen. [Taso: \[2\]](#)

## Digikuvaus ja kuvankäsittely

### 41010122 Digikuvauksen peruskurssi A

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Auvo Ryyränen

Ke 17.30–20.00 21.9.–9.11.2022

54,00 € Tunteja 21

Perehdymme kameran säätöihin sekä aukon, suljinajan ja herkkyden käyttöön teoriassa ja harjoitusten avulla. Myös erilaiset lisävarusteet, makrokuvaus, kuvankäsittelyn perusteet sekä RAW -kuvaus tulevat tutuksi. Sopii parhaiten järkkärin omistajille tai sellaisen hankintaa suunnittelevalle, mutta myös muunlaisen kameran omistajat voivat osallistua. [Taso: \[2\]](#)

### 41010222 Viikonloppukurssi: Digikuvauksen peruskurssi B

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Auvo Ryyränen

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15  
12.–27.11.2022

51,00 € Tunteja 20

Kuten kurssi A, mutta 1 t lyhyempänä. Ei kokoonnu vko 46. [Taso: \[2\]](#)

### 41010622 Viikonloppukurssi: Photoshop Elements digikuvaajille

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Auvo Ryyränen

La & Su 10.00–15.00 3.–4.12.2022

31,00 € Tunteja 12

Helpohkoa kuvankäsittelyä, josta digikuvaaja hyötyy. Opit kuvanmuokkauksen perusteita mm. kuvan koon ja resoluution muutokset, kirkkaus, kontrasti, kohinan poisto, RAW-kuvat, tasojen käyttö, kuvien yhdistäminen. [Taso: \[2\]](#)

### 41010322 Päiväkurssi: Kuvakirja omista kuvista **OPSET**

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Mirja Parviainen

Ma 12.00–14.30 12.9.–24.10.2022

35,00 € Tunteja 18

Tehdään oma kuvakirja ilmaisella Ifolor-ohjelmalla. Mukaan tarvitset omia kuvia, jotka voivat olla muistitikulla, puhelimesta, kamerassa tai ihan paperikuvina. Paperikuvat voidaan skannata. Kuvakirjaan voi myös kirjoittaa pieniä tarinoita kuvista. [Taso: \[2\]](#)

### 41010422 Viikonloppukurssi: Tuotekuvausta älykännykällä

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Maarit Ignatius

Pe 17.00–19.30, La & Su 10.00–13.45  
23.–25.9.2022

28,00 € Tunteja 11

Onko mielessä esitteen, web-sivuston, blogin tai verkkokaupan kuvittaminen? Opi tuotteen kuvaaaminen ja kuvankäsittely älykännykällä (laite mukaan). Teemana on ruokakuvaus, mutta opit sovellettavissa muihinkin tuotteisiin. Kursin pääpaino kuvallisessa ilmaisussa. [Taso: \[2\]](#)

#### 41010522 Videoeditoinnin kurssi

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Jonna Tahvanainen  
To 17.30–20.00 3.11.–8.12.2022  
46,00 € Tunteja 18

Harjoitellaan videotiedostojen leikkaamista tietokoneella. Käytössä Premier Elements. Kat-saus, kuinka leikatun videon saa Youtubeen. Omia videotiedostoja voi ottaa mukaan esim. muistitikulla tai puhelimen/tabletin muistissa. [Taso: \[3\]](#)

## Tekninen suunnittelu ja piirtäminen

#### 41210122 3D-suunnittelun alkeet

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Tommi Karukannas  
Ti 17.30–20.00 13.9.–25.10.2022  
46,00 € Tunteja 18

3D -suunnittelua alusta lähtien. Opi mallinnuk-sen perusteet Autodesk Fusion 360 -ohjelmalla (ilmainen opiskelijallemme). Työ voi olla avaimen-perä, uistin, koru, rasia, kännykkäteline, varaosa, lelu, patsas, pienoismalli jne. ja lisäksi pereh-dymme 3d-tulostimien toimintaan, tulostus-tekniikoihin, materiaalivaihtoehtoihin. [Taso: \[3\]](#)

#### 41210222 Viikonloppukurssi: Suunnitellaan tiloja, pihoja ja rakennuksia 3D-ohjelmalla

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Minna Nirkko  
La & Su 10.00–15.00 1.–2.10.2022  
26,00 € Tunteja 10

Opi maksuttoman, selaimessa toimivan, Sket-  
chUp for Web -ohjelman käyttöä sisustus-,  
piha- tai rakennussuunnittelussa. Lisäämme  
suunnitelmaan pintamateriaaleja, rakenteita  
tai kalusteita sekä lataamme verkosta valmiita  
malleja. Sopii niin aloittelijalle kuin ohjelman  
aiempia versioita käyttäneelle, jos kaipaat ker-  
tausta tai apua omiin projekteihin. Voit tuoda  
oman pohjapiirroksen tai muun suunnitelman ja  
aloitella sen 3D-mallinnusta. [Taso: \[3\]](#)

## Tabletit ja kännykät

#### 41510122 Päiväkurssi: Älykännykkä tutuksi (Android) OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Tapio Terenius  
Ti 9.00–11.30 13.9.–25.10.2022  
35,00 € Tunteja 18

Älykännykän toiminnot tutuksi. Opi hallitsemaan mm. aloitusnäyttö, asetukset, kamera-toiminnot, viestimahdollisuudet (mm. some) ja karttapalvelut (navigointi). Asennat hyödyllisiä ohjelmia puhelimeen (sää, aikataulut, uutiset, pankkipalvelut ym.) turva-asioita unohtamatta. Puhelimen yleisnäkymästä tulee sellainen kuin sinä haluat. Oma älykännykkä (Android) mukaan kurssille. [Taso: \[1\]](#)

#### 41510222 Päiväkurssi: Älykännykkä -noviisista taitajaksi OPSET UUTUUS!

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Tapio Terenius  
Ke 9.00–11.30 14.9.–30.11.2022  
68,00 € Tunteja 33

Tökkiikö älykännykän käyttö? Pitkässä, hyvin perusteellisessa kurssissa opit lähestulkoon kaiken mahdollisen älykännykän käytöstä. Laite perataan perin pohjin, tarpeelliset ohjelmat asennetaan ja opitaan niiden käyttöä. Android-taustainen puhelin mukaan. [Taso: \[1\]](#)

#### 41510322 Päiväkurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Tapio Terenius  
Ma 12.30–15.00 12.9.–10.10.2022  
28,00 € Tunteja 15

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimeella Office Lens. Joka kokoon-tumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyk-sille. [Taso: \[2\]](#)

## iPhonet, Mac-tietoko-neet ja iPadit

#### 41610122 Päiväkurssi: iPad-tablet alkeita pidemmälle OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Tapio Terenius  
Ke 12.30–15.00 14.9.–12.10.2022  
28,00 € Tunteja 15

Omistatko iPadin, jota ehkä jo hiukan osaat käyttää? Päivitysten myötä laitteen ohjelmis-tot ovat kuitenkin muuttuneet ja kaipaat lisää perehdytystä. Mahdollisuus perehtyä iPadin käyttöön pintaraapaisua syvemmillä. [Taso: \[2\]](#)

#### 41610222 Päiväkurssi: iPhone älypuhelin tutuksi OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Tapio Terenius  
Ma 13.30–15.00 17.10.–5.12.2022  
26,00 € Tunteja 14

Opit oman iPhoneen käytön. Tutuksi mm. aloi-tusnäyttö, asetukset, kameratoiminnot, viesti-mahdollisuudet ja karttapalvelut (navigointi). Asennat hyödyllisiä ohjelmia puhelimeen (sää, aikataulut, uutiset, pankkipalvelut ym.) turva-asioita unohtamatta. Puhelimen yleisnä-kymästä tulee sellainen kuin sinä haluat. Oma iPhone mukaan kurssille. [Taso: \[1\]](#)



**Maksuttomia luentoja  
aiheista kuluttajansuoja ja  
suoramarkkinointi**

Katso lisää s. 8.

## Internet ja sosiaalinen media

#### 42010122 Kotisivut Wordpressillä alkeet

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
To 17.30–20.00 15.9.–20.10.2022  
Jonna Tahvanainen / 38,00 € Tunteja 15

Haluatko tehdä itsellesi omat kotisivut? Ylläpi-dätkö yhdistyksen nettisivuja? Kurssin aikana luodaan omat kotisivut Wordpress.com -sivus-ton ilmaispuolella. [Taso: \[3\]](#)

#### 42010222 Päiväkurssi: Turvallisesti netissä OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Ma 12.00–14.30 31.10.–14.11.2022  
Mirja Parviainen / 25,00 € Tunteja 9

Mitä jokaisen tulisi tietää turvallisesta nettikäyt-täytymisestä? Mitä vaaroja, uhkia ja sudenkuop-pia on olemassa? Asiat ovat yhteneväisiä, käy-titpä sitten älylaitteita tai tietokonetta. [Taso: \[1\]](#)

#### 42010322 Päiväkurssi: Seniori asioi verkossa OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Ma 12.00–14.30 21.11.–19.12.2022  
Mirja Parviainen / 28,00 € Tunteja 15

Opetellaan hoitamaan arkiasioita tietoteknisten välineiden avulla. Opit miten asiat hoidetaan netissä mm. terveysasiat, Kela, verotus, kir-jasto, pankkipalvelut, tietoturva, lippujen osto, oman paikkakunnan tapahtumat. Voit tuoda tabletin, älykännykän tai läppärin mukana, jos haluat (ei pakollista). [Taso: \[2\]](#)

## Muu koulutus

#### 43010222 Sukututkimuksen jatkokurssi

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3  
Pe 16.30–20.45 9.9.–4.11.2022  
Tuula Kiiski / 120,00 € Tunteja 40

Kaikille sukututkimuksesta kiinnostuneille. Jat-kokurssilla syvennetään sukututkimustaitoja ja suvun historian selvittämistä Internetin tietokantojen avulla. Kirkonkirjojen lisäksi aineis-tona kurssilla ovat mm. henki- ja maakirjat sekä käärijäpöytäkirjat sekä paljon muuta. Kurssiin sisältyy käynti Joensuun Kansallisarkistossa.

## Kontiolahti

#### 42960122 Yksilöopetus läppärit, kännykät ja tabletit OPSET

Kontiolahden opistotalo, atk-lk, Puutarhatie 1  
To 8.45–12.45 26.10.–16.11.2022  
Tapio Terenius / 66,00 € Tunteja 12

Kolme oppituntia (1t/vko) täysin omiin tarpei-siin räätälöityä opetusta. Opetus on to kello 8:45-12:45 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 14.10. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

### 40060122 Etäkurssi: Windows 11, uudet ominaisuudet **UUTUUS!**

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Ti 10.00–11.30 13.9.–11.10.2022

Mirja Parviainen / 26,00 € Tunteja 10

Käsitlemme uuden Windows version asennusta, ominaisuuksia ja parantuneita toimintoja. Kurssi järjestetään etänä Teams-sovelluksen kautta. Ohjeet ja linkin osallistumiseen saat ennen kurssin alkua sähköpostitse. [Taso: \[2\]](#)

### 40060222 Päiväkurssi: Tietotekniikkaa edistyneille syksy/kevät **OPSET**

Kontiolahden opistotalo, atk-lk, Puutarhatie 1  
To 9.00–11.30 17.11.2022–22.2.2023

Tapio Terenius / 75,00 € Tunteja 36

Alkeistaidot jo osaava oppii lisää ja voi vaikuttaa sisältöihin! Selviät tietokoneen, älypuhelimien, tabletin, oheislaitteiden käytöstä helpommin. Opit hakemaan tietoa Internetistä ja sujuvoitat asiointia verkossa, hallitset kuvien käsittelyä ja teet ohjatusti vaikka kuvakirjan. Ideana on antaa perusteelliset taidot, joiden vuoksi ennen jouduit käymään monta kurssia. Nyt siihen riittää tämä yksi pitkä kurssi. Omat laitteet mukaan. [Taso: \[2\]](#)

### 40160122 Päiväkurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain **OPSET**

Kontiolahden opistotalo, atk-lk, Puutarhatie 1  
Ke 13.00–15.30 26.10.–16.11.2022

Tapio Terenius / 26,00 € Tunteja 12

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimella Office Lens. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)

## Liperi

### 42970122 Yksilöopetus läppärit, kännykät ja tabletit **OPSET**

Liperin kirjasto, opetustila, Keskustie 12  
Ke 10.00–14.30 28.9.–12.10.2022

Mirja Parviainen / 66,00 € Tunteja 15

Kolme oppituntia (1t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on ke kello 10.00-14.30 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 23.9. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

### 40070122 Oma kannettava hyötykäyttöön **OPSET UUTUUS!**

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2  
Ti 17.00–19.30 13.9.–11.10.2022

Mirja Parviainen / 28,00 € Tunteja 15

Harjoitellaan rauhassa tietokoneen ja Internetin käyttöä arkisissa tilanteissa sekä asiointia verkossa. Tutustutaan verkkopalveluiden käyttöön (mm. kirjautumiset) sekä verkkokauppojen toimintaan. Kehitetään tietokoneen peruskäyttötapoja ja perehdytään kannettavaan tarkemmin. Ota mukaan oman laitteesi. [Taso: \[2\]](#)

### 41070122 Kuvakirja omista kuvista **OPSET**

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2  
Ti 17.00–19.30 25.10.–29.11.2022

Mirja Parviainen / 35,00 € Tunteja 18

Tehdään oma kuvakirja ilmaisella Ifolor-ohjelmalla. Mukaan tarvitset omia kuvia, jotka voivat olla muistitikulla, kamerassa tai ihan paperikuvina. Paperikuvia voidaan kuvata esim. älykännykällä. Kuvakirjaan voi myös kirjoittaa pieniä tarinoita kuvista. Oma läppäri mukaan. [Taso: \[2\]](#)

### 41570122 Päiväkurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain A **OPSET**

Yhteisötila Vinkkari, Kauppatie 4

To 10.00–11.30 29.9.–17.11.2022

Mirja Parviainen / 26,00 € Tunteja 14

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimella Office Lens. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)

### 41570222 Päiväkurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain B **OPSET**

Liperin kirjasto, opetustila, Keskustie 12

ti 12.30–14.00 25.10.–13.12.2022

Mirja Parviainen / 26,00 € Tunteja 14

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimella Office Lens. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)

## Outokumpu

### 42980122 Yksilöopetus läppärit, kännykät ja tabletit **OPSET**

Outokummun kirjasto, olkkari, Koulukatu 7

To 10.00–14.30 29.9.–13.10.2022

Tapio Terenius / 66,00 € Tunteja 15

Kolme oppituntia (1t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta kerran viikossa. Opetus on to kello 10.00-14.30 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 23.9. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

### 41080222 Kameran säädöt haltuun **UUTUUS!**

Kummun koulu, A-siipi, lk. 212 äidinkieli, Koulukatu 6

Ke 17.00–19.30 23.11.–14.12.2022

Tapio Terenius / 31,00 € Tunteja 12

Tarkastelussa älypuhelimien ja järjestelmäkameran manuaalisäädöt. Älypuhelimien kamerasta voit saada vielä enemmän irti manuaalisilla säädöillä. Kehittyneemmässä kamerassa säätöjä on tarjolla kattavammin. Samat säädöt löytyvät myös järjestelmäkamerasta, joten kurssi soveltuu molemmille laitteille. [Taso: \[2\]](#)

### 41580122 Viikonloppukurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain **OPSET**

Kummun koulu, A-siipi, lk. 212 äidinkieli, Koulukatu 6

Pe 16.00–18.30, La 10.00–13.30  
25.11.–3.12.2022

Tapio Terenius / 26,00 € Tunteja 14

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimella Office Lens. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)

## Polvijärvi

### 40090122 Seniori kertaa ja syventää **OPSET**

Polvijärven koulukeskus A-talo, atk-luokka 3. krs, Polvijärventie 6

Ke 16.00–18.30 28.9.–9.11.2022

Mirja Parviainen / 35,00 € Tunteja 18

Sopii alkeet osaavalle, joka haluaa pitää taitonsa ajan tasalla. Tavoitteena parempi tiedostojen hallinta, netin ja sähköpostin sujuva käyttö ja tietokoneen pitäminen päivitettyinä ja tietoturvallisena. Kerrataan paljon ja edetään leppoisasti. Oma läppäri mukaan, jos on. Ei pakollinen. [Taso: \[2\]](#)

### 41590122 Päiväkurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain **OPSET**

Polvijärven kirjasto, kellari, Polvijärventie 4b

To 13.00–15.30 29.9.–3.11.2022

Mirja Parviainen / 28,00 € Tunteja 15

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimella Office Lens. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)

### 41590222 Päiväkurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain Ruvaspirtillä **OPSET**

Ruvaspirtti, Noisniementie 3

Ke 12.30–15.00 26.10.–23.11.2022

Mirja Parviainen / 28,00 € Tunteja 15

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, pilvipalvelut, kuvien siirto, kameran toiminnot, WhatsApp ja muut viestipalvelut, paikannus- ja karttapalvelut, Google Keep muistiinpanot, skannaus puhelimella Office Lens. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)



### Maksuton etäkurssi: Sähköiset sotepalvelut tutuksi

Kurssi yhteistyössä Siun soten  
Meijän digi -hankkeen kanssa  
Katso lisää s. 9

# Kielet

ANNA KIELEN VIEDÄ!

Tänä syksynä kurssitarjottimella komeilee peräti 18 eri vierasta kieltä.

Lähiopetusta täydentämässä tarjolla on jälleen etäkursseja. Perinteisen kielikurssivalikoiman lisäksi tänä syksynä on mahdollista tutustua mm. kiinan ja japanin kirjoitusmerkkeihin, klassisiin ruotsinkielisiin teksteihin tai Latviaan kieleen ja kulttuuriin. Viimeksi mainitun kurssin päätteeksi on tarkoitus läheteä opintoretkelle Latviaan.

Olemme huomioineet muuttuvan maailmantilanteen. Kurssitoiveista esim. Hoitoalan venäjän täsmäkurssi on suunniteltu vastaamaan hoitoalan käytännön tarpeisiin. Kurssi antaa eväitä myös Ukrainasta lähtöisin olevan asiakkaan kohtaamiseen. Niin ikään venäjän kielen osaaminen edesauttaa itä-slaavilaisiin kieliryhmiin (venäjän ohella ukraina ja valko-venäjä) kuuluvien puhujien ymmärtämisessä.

Suullista englantia harjoitetaan perinteisten kurssien lisäksi tänä syksynä niin roolipelien, meditaation, reaaliaikaisten ulkomaille suuntautuvien etäyhteyksien kuin teatterimenetelmien avulla. Mitä menetelmää Sinä haluaisit kokeilla?

Kielen opiskelukokemus on parhaimmillaan rento ja hauska kuten myös terveyttä edistävä ja muistia harjaannuttava onnistumisen elämys. Kurssipalautteiden mukaan kielitaidon ohella kurssilla lisääntyy myös oma henkinen hyvinvointi.

Anna kielen viedä!

## Ethän hankki oppikirjoja ennen kurssin alkua.

Jos kurssi ei käynnistyäkään, kansalaisopisto ei korvaa mahdollisesti jo hankittuja kirjoja.

## OTA YHTEYTTÄ

### Kielet

Anne Siippainen-Miljuhin p. 050 912 6689  
anne.siippainen-miljuhin@joensuu.fi

Anu Rantala p. 050 572 5984  
anu.rantala@joensuu.fi

## Kielten taitotasot

### PERUSTASO

#### 1. ALKEISTASO

Ymmärtää hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai arkielämään. Saa selville perusteet yksinkertaisista teksteistä. Selviää kaikkein yksinkertaisimmissa puhetilanteissa, mutta puhe on hidasta ja katkonaista ja ääntämisessä puutteita. Pystyy kirjoittamaan lyhyitä tekstejä, joissa on lukuisia kielellisiä puutteita.

#### 2. SELVIYTYJÄN TASO

Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä ja tuttuja asioita. Ymmärtää lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja pääasiat tuttuja aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiininomaisissa yksinkertaisissa puhetilanteissa, vaikka ääntäminen on puutteellista. Pystyy kirjoittamaan suppeita, yksinkertaisia tekstejä jokapäiväisistä asioista, mutta teksti voi olla hajanaista.

### KESKITASO

#### 3. KYNNYSTASO

Ymmärtää pidempää puhetta ja keskeisen ajatuksen, jos aihepiiri on tuttu. Ymmärtää tekstejä, jotka eivät vaadi aiheen erityistuntemusta. Normaalityyppinen mutta pitkä ja vierasta aihetta käsittelevä puhe ja tekstit saattavat tuottaa vaikeuksia. Selviää tavallisimmassa käytännön puhetilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yksinkertaista, yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista, vaikka kieliopilliset ja sanastolliset puutteet vaikeuttavat ymmärtämistä.

#### 4. OSAAJAN TASO

Ymmärtää normaalitempoista puhetta ja keskustelua yleisistä aihepiireistä, mutta joitakin yksityiskohtia voi jäädä ymmärtämättä. Nopea puhe-kieli ja murteellinen puhe tuottavat vaikeuksia. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä, joskin sävyerot voivat jäädä epäselviksi. Selviää melko hyvin myös vieraammassa puhetilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että puolivirallisia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan yhtenäisinä kokonaisuuksina. Tekee puheessa ja kirjoituksessa eron virallisen ja epävirallisen kielimuodon välillä.

### YLIN TASO

#### 5. TAITAJAN TASO

Ymmärtää pidempää, normaalitempoista puhetta sekä mm. televisiosta ja radiosta kuuluttavaa puhetta, vaikka se vaatii jonkin verran ponnistelua. Ymmärtää kieliopillisesti ja kielellisesti monimutkaisia tekstejä ja nykykirjallisuutta. Puhuu ja kirjoittaa selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista, mutta harvinaisten sanojen ja monimutkaisten lauserakenteiden käyttö saattaa tuottaa vaikeuksia.

#### 6. MESTARIN TASO

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

## Suomi

**50010122 Kokeile suomea - Try out Finnish****MAKSUTON**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ti 16.30–18.00, To 16.30–18.00 6.–15.9.2022

Ilmainen tutustumiskurssi, jolla opitaan suomen arki fraaseja. Kurssin jälkeen opiskelijat siirtyvät Suomi 1.1 -kurssille. A free of charge crash course for people with no prior knowledge of Finnish. The emphasis will be on basic expressions and phrases needed in everyday situations. After the course, the students will move on to Suomi 1.1. [Taso: \[0\]](#)

**50010222 Kertaa suomea - Refresh your Finnish****MAKSUTON**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Anu Rantala

Ma 18.30–20.00, Ke 18.30–20.00 5.–14.9.2022

Ilmainen kertauskurssi jo hieman suomea osaa-ville. Kurssin jälkeen opiskelijat siirtyvät oman tasonsa mukaisille jatkokursseille. A free of charge course to get your new term off to a great start. For people with some prior knowledge of Finnish at the elementary or pre-intermediate level. After the course, the students will move on to other Finnish courses according to their level. [Taso: \[1-2\]](#)

**50010622 Suomi 1.1 Aivan alusta A**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Ma 18.30–20.00, Ke 18.30–20.00

19.9.–12.12.2022

Anu Rantala / 112,00 € Tunteja 46

Teemat: tervehtiminen, esittäytyminen, perhe, arkielämä, kellonajat ja viikonpäivät, ruokakauspassa, koti. Kielioppi: kysymykset, verbityypit 1-5, genetiivi, partitiivi. Oppikirja: Oma suomi 1 (kpl 1-5) Kuparinen, Tapaninen. Otava. [Taso: \[0\]](#)

**50010722 Suomi 1.1 Aivan alusta B**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Ti 16.30–18.00, To 16.30–18.00

20.9.–15.12.2022

Maria Rämönen-Suvorova / 112,00 € Tunteja 46

Kts. edellinen kurssi. Oppikirja: Oma suomi 1 (kpl 1-5) Kuparinen, Tapaninen. Otava. [Taso: \[0\]](#)

**50010822 Suomi 1.2**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Ti 18.30–20.00, To 18.30–20.00

20.9.–13.12.2022

Maria Rämönen-Suvorova / 107,00 € Tunteja 44

Teemat: sää, kuukaudet, vuodenajat, vaatteet, kulkuneuvot, ruumiinosat, sairauksia ja tunteuksia, juhlat. Oma suomi 1 (kpl 5 loppuun–9) Kuparinen, Tapaninen. OTAVA. [Taso: \[1\]](#)

**50010922 Suomi 1.3**

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ma 16.30–18.00, Ke 16.30–18.00

19.9.–12.12.2022

112,00 € Tunteja 46

Teemat: juhlat, työelämä, suomalainen koulujärjestelmä, luonto, mökillä, uutiset, oman mielipiteen kertominen. Kielioppi: IN, US, E, IS ja AS -sanat; objekti, imperfekti, konjunktiot, lausetyypit. Oma suomi 1 (kpl 9-13) Kuparinen, Tapaninen. OTAVA. [Taso: \[1\]](#)

**50011022 Suomi 2.2**

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ma 18.30–20.00, Ke 18.30–20.00

19.9.–12.12.2022

112,00 € Tunteja 46

Teemat: työnhaku, työpaikkahaastatteluun valmistautuminen, Suomen historia, vertaileminen, tuotteesta valittaminen. Kielioppi: passiivi, -NA ja -KSI -muodot, aikasanoja. Oma suomi 2 (kpl 4-6) Kuparinen, Tapaninen. OTAVA. [Taso: \[2\]](#)

**50011222 Suomi 3.1**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ti 13.30–16.00, Pe 13.30–16.00

13.9.–9.12.2022

97,00 € Tunteja 42

Teemat: asuinympäristö ja ympäristön suojele, media, juhlat ja merkkipäivät, mielipiteen ilmaisemista ja perustelemista. HUOM. Kokoontuu tiistaisin vain 13.9. ja 20.9. Muutoin perjantaisin. Oma suomi 2 (kpl 10–12) Kuparinen, Tapaninen. OTAVA. [Taso: \[3\]](#)

**50010422 Opi suomea puhumalla, perustaso**

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Anu Rantala

Ti 16.30–17.30 20.9.–13.12.2022

37,00 € Tunteja 14,50

Opimme uusia sanoja, pelaamme pelejä ja puhumme paljon. Teemoja sää, ruoka, perhe, koti, kaupunki, harrastukset, loma. [Taso: \[1-2\]](#)

**50010522 Opi suomea puhumalla, keskitaso**

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Anu Rantala

To 16.30–18.00 22.9.–15.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Saat kotitehtäväksi tekstin tai sanaston, jonka teemasta keskustellaan seuraavalla kerralla. Voit ehdottaa opettajalle teemaa, josta haluaisit puhua. Teemoja opiskelu, työ ja ajankohtaiset asiat. [Taso: \[2-3\]](#)

**50010322 YKI: Valmistaudu yleiseen kielitutkintoon (12.11.2022), keskitaso**

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Ekaterina Väänänen

Ma 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30, To 18.00–19.30 12.9.–3.11.2022

102,00 € Tunteja 42

Kurssilla tutustutaan kielitutkinnon tehtävyyppiin ja aihe-alueisiin kirjoittamisen, puhumisen, kuuntelemisen ja lukemisen tehtävien avulla. Kurssi sopii erityisesti edistyneemmille suomen opiskelijoille, jotka valmistautuvat kielitutkintoon. Ei oppikirjaa. [Taso: \[3-4\]](#)

**50011322 Monimuoto: puhutun suomen kurssi verkkoavusteisena (C1-C2)**

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Ritva Tammi

Ti 15.30–18.00 13.9.–13.12.2022

66,00 € Tunteja 27

Erityisesti ylimpään kielitaitotasoon pyrkivälle ja kielitaitoaan hiovalle. Opiskelu tapahtuu osittain verkossa. Etäopetus Zoomissa ja opiskelijan sähköpostitieto oltava ilmoittautumisessa, johon tulee etäopetuksen linkki. Huom. jo 1. kokoontuminen etänä. [Taso: \[C1-2\]](#)

**50011422 Puhutaan suomea työpaikalla UUTUUS!**

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Ekaterina Väänänen

Ma 16.15–17.45, Ke 16.15–17.45

12.9.–23.11.2022

97,00 € Tunteja 40

Helppoa suomea (alkeis- tai perustaso) aikuisille maahanmuuttaja-työnhakijoille työelämää varten. Opitaan arki- ja työelämän suomea. Tutustutaan työelämään: kurssin aikana oppitunneilla on suomalaisia vieraita, jotka kertovat omista työpaikoista ja työkokemuksista. [Taso: \[1\]](#)

## Japani

**50510122 Japanin kirjoitusmerkit I: tavumerkit**

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

To 18.30–19.30 15.9.–3.11.2022

25,00 € Tunteja 9

Haluaisitko aloittaa japanin kielen opiskelun merkeistä tai oppia kirjoittamaan japania paremmin? Opettelemme ja kertaamme japanin kielen tavumerkkejä. Japania jo osaavat voivat halutessaan harjoitella omien lauseiden kirjoittamista ja saada niistä palautetta. [Taso: \[0-1\]](#)

**50510222 Japanin kirjoitusmerkit II**

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

Ke 18.30–19.30 14.9.–2.11.2022

25,00 € Tunteja 9

Opettelemme yleisiä kanji-merkkejä ja vahvistamme tavumerkkien osaamista. Voit harjoitella kokonaisten tekstien kirjoittamista ja saada niistä palautetta. Kurssin jälkeen osaat kirjoittaa enemmän ja siistimmällä käsialalla sekä lukea muiden käsialaa paremmin. Edistyneemmät voivat halutessaan oppia kirjallista tyyliä. [Taso: \[1\]](#)

**50510322 Japani 1.1**

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

Pe 16.30–18.00 16.9.–9.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Toteuta haaveesi ja tule opiskelemaan japanin alkeita! Syksyn aikana opimme kirjoittamaan hiragana-tavumerkit, esittäytymään japaniksi, tilaamaan kahvilassa ja ravintolassa sekä ostamaan matkalippuja. Oppikirja: Michi: Tie japanin kieleen. Finn Lectura (2009). [Taso: \[0\]](#)

## 50510422 Japani 1.2

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3  
Johanna Honkanen  
To 16.30–18.00 15.9.–8.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Opimme kirjoittamaan katakana-tavumerkit, kertomaan tapahtumista verbien avulla arkipäivän tilanteissa sekä ymmärtämään japanin-kielisen keskustelun ominaispiirteitä. Oppikirja: Michi: Tie japanin kieleen, kpl 4-. Finn Lectura (2009). [Taso: \[1\]](#)

## 50510522 Japani 2.1

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3  
Johanna Honkanen  
Ke 16.30–18.00 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kertaamme tavumerkkejä, aloitamme kanji-merkkien opiskelun ja opimme uusia verbimuotoja (mm. mennyt kielteinen, ehdotus, haluaminen ja pyynnöissä, luvan kysymisessä ym. käytetty monikäyttöinen te-muoto). Aiheita matkustaminen ja vapaa-ajan vietto. Oppikirja: Japanin kielen alkeet 1, kpl 14 -. Takako Karppinen. Finn Lectura (2014). [Taso: \[1\]](#)

# Englanti

## ETÄKURSSIT

### 51010122 Etäkurssi: Englantia vasta-alkajille: English for You, Too! Starter **OPSET**

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Anne-Marita Järviuoto  
Ma 9.00–10.30 12.9.–5.12.2022  
56,00 € Tunteja 24

Harjoitteleme jokapäiväistä perussanastoa ja helpohkoa matkailusanastoa samalla perehtyen englannin kielen perusrakenteisiin. Rohkaistut käyttämään kieltä. English for You, Too! Starter (Jokela - Mackenzie-Mäkelä – Sjögren) OTAVA. [Taso: \[0\]](#)

### 51011622 Etäkurssi: English for You, too! 1 jatko

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Anne-Marita Järviuoto  
Ma 16.30–18.00 12.9.–5.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Arki- ja työelämän perussanastoa ja matkailusanastoa. Jatkamme englannin perusrakenteisiin perehtymistä. Rohkaistut käyttämään kieltä. Jatketaan s. 82. English for You, Too! Book 1 (Jokela - Mackenzie-Mäkelä – Sjögren) OTAVA. [Taso: \[1\]](#)

### 51011623 Etäkurssi: English for You, too! 2

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Anne-Marita Järviuoto  
Ma 16.30–18.00 9.1.–3.4.2023  
61,00 € Tunteja 24

Opit lisää englannin perusasioita ja myös kertaat niitä kiireettä! Arki- ja työelämän perussanastoa ja helpohkoa matkailusanastoa. English for You, Too! Book 2 (Haukkapää - Jokisalo – Waddell) OTAVA. [Taso: \[1\]](#)

### 51012022 Etäkurssi: English for You, Too! 3 B jatko

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Anne-Marita Järviuoto  
Ma 18.15–19.45 12.9.–5.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Opimme mm. lisää aikamuotoja. Kurssi vie meidät maailmalle tutustumaan erilaisiin ihmisiin erilaisten aiheiden parissa. Jatkamme s. 84. English for You, Too! Book 3 (Haukkapää – Jokisalo - Waddell) OTAVA. [Taso: \[2-3\]](#)

### 51011922 Etäkurssi: Suulliset: Helpohkoa englantia keskustellen - Easy Talk!

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Anne-Marita Järviuoto  
Ti 18.45–20.15 25.10.–29.11.2022  
30,00 € Tunteja 12

Keskusteluharjoituksia n. 4 vuotta opiskelleille, joilla jo perustaidot. Erilaisia helpohkoja aiheita suullisine harjoituksineen ja aktiviteetteineen. Come and talk easy! Opettajan oma materiaali. [Taso: \[2-3\]](#)

### 51010622 Etäkurssi: Englannin kielioppi B:

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Anne-Marita Järviuoto  
Ti 18.45–20.15 13.9.–11.10.2022  
25,00 € Tunteja 10

Mm. muodollinen subjekti, relatiivipronominit, adjektiivit, adverbit ja genetiivi harjoituksineen. Vähintään englannin perustiedot ja -kieliopin omaaville. Opettajan oma materiaali. Sopii jatkokurssiksi Mini Course in English Grammar A –kurssille, mutta käy myös erillisenä kurssina. [Taso: \[3-4\]](#)

### 51012122 Etäkurssi: Lukiotason tehokurssi 1 - Intermediate English

Verkkoympäristö, Zoom  
Ritva Tammi  
To 18.00–20.15 15.9.–8.12.2022  
89,00 € Tunteja 36

Efficient course to improve your language skills - integrated with digital resources. Up-to-date texts and tasks to practice your speaking, reading, writing and listening skills along with relevant grammar topics. Oppikirja: Soars: Headway Intermediate Student's Book with Online Practice. Oxford University Press, 2018. Unit 1- [Taso: \[3-4\]](#)

### 51010222 Etäkurssi: Lukiotason tehokurssi 2 – Upper Intermediate English

Verkkoympäristö, Zoom  
Ritva Tammi  
Ti 18.00–20.15 13.9.–13.12.2022  
89,00 € Tunteja 36

Englannin tehokertaukseen! - Improve your English through fresh and relevant English resources - authentic texts and topics, fully integrated online practice - Practise conversation skills and writing, and fix tricky challenges in grammar! Soars: Headway: Upper-Intermediate: Student's Book with Online Practice. Oxford University Press, 2019. ISBN: 9780194539692. Kurssi järjestetään etänä Teams/Zoom-sovelluksen kautta. Ohjeet ja linkin osallistumiseen saat ennen kurssin alkua sähköpostitse. [Taso: \[3-4\]](#)



## Etäkurssit on merkattu vihreällä tunnisteella.

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

### 51013322 Etäkurssi: Englannin keskustelu 5: Activate Your English...by Talking

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Ti 17.00–18.30 13.9.–13.12.2022  
Anne-Marita Järviuoto / 61,00 € Tunteja 24

Englannin kielen keskustelua n. 7-8 v. opiskelleille eli vähintään perustaidot hallitseville. Aiheet teemoittain kaikkea mahdollista pohjautuen erilaisiin artikkeleihin. Tule avaamaan salainen sanainen arkkusi! Opettajan oma materiaali. [Taso: \[5\]](#)

## LÄHIOPETUS PERUS- JA KESKITASO

### 51010522 Päivä: Everyday English Starter **OPSET**

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3  
Ti 14.30–16.00 13.9.–13.12.2022  
Heini Tiainen / 61,00 € Tunteja 24

Lähdemme liikkeelle aivan englannin alkeista. Opit kertomaan perusasioita itsestä ja perheestä. Tutustut arkiaskareisiin, kotiin ja harastuksiin liittyvään sanastoon. Opit asioimaan ravintolassa. Kirja: Everyday English STARTER, kpl 1. [Taso: \[0\]](#)

### 51011022 English for Beginners! – englantia vasta-alkajille

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3  
Ma 16.30–18.00 12.9.–5.12.2022  
Ritva Tammi / 61,00 € Tunteja 24

Opiskele englantia maailmalla tunnetun menetelmän avulla! Harjoittele kielioppia, sanastoa ja puhekieltä tehokkaasti ja mukavassa ryhmässä. Soars: Headway Beginner: Student's Book with Online Practice. Oxford University Press, 2018. ISBN: 9780194523929 [Taso: \[0\]](#)

### 51010722 Lyhytkurssi: Englannin intensiivikertaus **OPSET UUTUUS!**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Ma 13.00–15.30, To 13.00–15.30 1.–8.9.2022  
Anne Siippainen-Miljuhin / 25,00 € Tunteja 9

Oletko opiskellut englantia? Palautamme mieleen englannin peruskieliopin keskeiset kohdat. Kolmen kerran lyhytkurssi sopii "kaiken unoh-taneille", myös opintoja syksyn ryhmässä kesätauon jälkeen jatkaville. [Taso: \[1\]](#)

### 51010422 Work matters - työelämän englantia

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3  
Ti 16.30–18.00 13.9.–29.11.2022  
Heini Tiainen / 56,00 € Tunteja 22

Etsitkö uusia, kenties kansainvälisiä työmahdollisuuksia? Kurssin teemoja: työnhaku, yrityksen toiminta ja yrityskulttuuri, online-viestintä, työelämän paineet, kestävä kehitys. Huomaa pyytää työttömyysalennus kurssimaksusta, jos olet työtön! Kirja: Work Matters - English for Working Life, kpl 1 (Finn Lectura, 2022). [Taso: \[1\]](#)



### 51010822 Everyday English 1

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ke 18.15–19.45 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Opit kysymään ja neuvomaan tietä, kertomaan tulevista tapahtumista, ostamaan matkalipun ja varaamaan hotellihuoneen. Harjoittelet vaate-sanastoa ja säästä kertomista. Kehität suullista kielitaitoa selviytyäksesi arjen puhetilanteissa. Oppikirja: Everyday English 1, kpl 5. [Taso: \[1\]](#)

### 51010922 Everyday English 2

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ma 16.30–18.00 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Perehdyt työelämän sanastoon (työnhaku, työhaastattelu), sähköpostin kirjoittamiseen, henkilöiden ulkonäön kuvailuun, väreihin ja vaatteisiin. Opit lisää rakenteita. Oppikirja: Everyday English 2, kpl 7. [Taso: \[1\]](#)

### 51014822 Matkailuenglantia, Eno

Enon koulu, lk C3, Alapappilantie 6

Marina Sallinen

Ti 17.00–18.30 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssiin kuuluu paljon kulttuuri- ja tapatietoa brittiläisestä yhteiskunnasta sekä turisteille hyödyllisiä sanoja. Ei oppikirjaa, Opettajan monisteet. [Taso: \[1-2\]](#)

### 51011322 Astu englannin maailmaan!

**Stepping Stones UUTUUS!**

Opistotalo, lk 3102, Papinkatu 3

Anne-Marita Järviluoto

Ke 17.45–19.15 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Ovatko englannin perusasiat jo tuttuja, mutta haluat kertausta ja kannustusta. Aiheina mm. matkailu, sen ongelmatilanteita, tutustuminen, vapaa-aika, arjen asiat ja hyvinvointi. Stepping Stones 1 (Huhtala-Halme, Liisa; Qvist, Nanna; Roux, Penelope) Finn Lectura. [Taso: \[2-3\]](#)

### 51011522 Päiväenglantia senioreille (60+) OPSET

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Anne Siippainen-Miljuhin

To 13.30–15.00 15.9.–8.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Jatkokurssi 60+ -vuotiaille, jotka eivät kouluai-koinaan ole opiskelleet englantia. Tutustutaan englannin kielen ja kulttuurin saloihin, varsinkin matkailijan näkökulmasta. Opitaan sanoja, joita voi tarvita ulkomaanmatkoilla. Oppikirja: Holopainen - Silventoinen: Everyday English 3, kpl 6. [Taso: \[2\]](#)

### 51011822 Englannin perustason tehokurssi – Pre-Intermediate English

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3

Ritva Tammi

Ma 18.15–20.30 12.9.–5.12.2022

87,00 € Tunteja 36

Kehität kielitaitoasi perustasolta toimivaksi kielitaidoksi! – Harjoittelemme kielitaidon eri osa-alueita - keskustelua, ääntämistä ja kielioppia monipuolisen oppimateriaalin avulla. Taso A2-B1 Soars: Headway: Pre-Intermediate: Student's Book with Online Practice. Oxford University Press, 2019 ISBN 978-0194527699 [Taso: \[2-3\]](#)

### 51011222 English for You, Too! 4

Opistotalo, lk 3102, Papinkatu 3

Anne-Marita Järviluoto

Ke 16.00–17.30 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kertaamme ja syvennämme englannin kielioppia. Aiheina mm. omasta kulttuurista kertominen, arjen asioiden hoitaminen ja ongelmatilanteet matkailussa sekä tutustuminen amerikanenglannin erityispiirteisiin. English for You, Too! Book 4 (Haukkapää – Jokisalo - Siliämaa) OTAVA [Taso: \[3\]](#)

### 51011422 English for You too! 5

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Heini Tiainen

To 16.30–18.00 15.9.–8.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Käsitlemme ajankohtaisia teemoja, kuten maahanmuuttoa, hyvinvointia, kuluttamista, ja populaarikulttuuria. Opit sanastoa ja kertaat rakenteita. Oppikirja: English for You, too! BOOK 5, kpl 1. [Taso: \[3\]](#)

### 51013122 Päivä Everyday English 5 OPSET

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ke 9.25–10.55 14.9.–7.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Luontosanastoa ja työelämää, päätöksentekoa, elämänkaaren juhlia, historiaa, teatteria ja matkamuistoja mukavassa seurassa! Oppikirja: Everyday English 5, kpl 3. Finn Lectura. [Taso: \[3\]](#)

### 51011122 Päivä: Kertaa ja keskustele englanniksi OPSET

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ti 9.25–10.55 13.9.–13.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Arkikeskustelua, sanavaraston laajennusta teemoittain (terveys, ruoka, taiteet, kulttuuri). Oppikirja: Catching Up, kpl 6-. Sopii englantia jo useamman vuoden opiskelleille, kertausta ja puhevarmuuttakaipaaville. Taso: B1-B2. [Taso: \[3\]](#)

### SUULLISET

### 51014522 Puhu englantia teatterimenetelmien avulla UUTUUS!

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3

Pia-Christine Hyppönen

Ti 17.30–19.00 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Onko sinulla ollut huonoja oppimiskokemuksia? Kielioopin teoria ei ole tässä tärkeää, vaan puhumaan rohkaistuminen. Tuo ensimmäiselle istunnolle sinua kiinnostava aihe, ja koko kurssin ajan keksimme tavan käsitellä sitä draamallisin keinoin. Hyödynnämme pelejä, hengitys- ja liikeharjoituksia sekä meditaatiota. Voisimme työstää sarjan minimonologeja tai kokonaisen näytelmän ja halutessasi pitää esityksen kurssin lopussa. Mitä ikinä teemme, puhumme englantia ja teemme samalla jotain hyvinvointimme hyväksi! [Taso: \[2\]](#)

### 51014622 Small Talk - rupattele englanniksi! UUTUUS!

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3

Laraine Kaizer-Viazovtsev

Ti 18.15–19.45 20.9.–29.11.2022

50,00 € Tunteja 20

Learning by doing. Pronunciation. Tone and correctness of a conversation. Examples from famous movies. Real-time practice speaking in the classroom. Contact real businesses, schools, organisations and perhaps private individuals through teacher's own contacts; friends and family in America, using apps such as Facetime, Skype or WhatsApp. [Taso: \[2-4\]](#)

### 51014722 Opi englantia roolipelaamalla

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3

Anton Lumijoki

To 17.00–18.30 15.9.–24.11.2022

45,00 € Tunteja 20

Oletko opiskellut englantia, mutta et ole löytänyt mahdollisuutta päästä harjoittelemaan sitä käytännössä? Roolipeleissä otetaan omavalintainen hahmon rooli ja pelataan kuvitteellisena hahmona erilaisissa tarinallisissa tilanteissa. Samalla kommunikoidaan vapaasti muiden pelaajien kanssa englanniksi kielitaitoa karttuen aivan huomaamatta. [Taso: \[2\]](#)

### 51013422 Päivä Englanti 5:

**Text & Conversation OPSET**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Anne-Marita Järviluoto

Ke 9.00–10.30 14.9.–7.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Monipuolisia autenttisia artikkeleita kaikenlaisine aiheineen, joiden pohjalta tehdään kirjallisia harjoituksia ja (ohjattua) keskustelua viritellen. Tarkoituksena sanavaraston kasvattaminen ja kielitaitoa syventävän itseilmaisun ja keskustelutaidon kehittäminen. Opettajan monistemateriaali. [Taso: \[5\]](#)

## Saksa

### 0-TASO

#### 51510122 Saksa Hallo! 1:1

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3

Ritva Tammi

Ke 17.15–18.45 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Käytännönläheinen alkeiskurssi! Opit kertomaan arjen perusasioista ja tutustumaan ihmisiin saksaksi, asioimaan mm. kahvilassa ja julkisissa liikennevälineissä. – Tutustut saksankielisten maiden kulttuuriin ja ihmisten arkeen. Hotanen-Kauppi: Hallo!1, kpl 1. Finn Lectura, ISBN: 9789511368021. [Taso: \[1\]](#)

### PERUS- JA KESKITASO

#### 51514422 Opi saksankielisiä fraaseja! UUTUUS!

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Sini-Tuuli Saaristo

Ke 18.00–19.00 14.9.–7.12.2022

33,00 € Tunteja 16

Kymmenen tunnin ja kymmenen kokoontumisen aikana opit saksan kielen sanoja ja fraaseja, joiden avulla selviät arkisista kielenkäyttötilanteista. Kurssi sopii myös kielen kertaajille. [Taso: \[0-1\]](#)

### 51510222 Saksa Hallo! 1:8

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3

Ritva Tammi

Ke 19.00–20.30 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Käytännönläheinen kurssi, jonka alussa ker-  
taamme kirjan alkuosan asioita, joten kurssi  
sopii mainiosti myös kertaajille! - Arjen kielitai-  
don lisäksi harjoittelet lomalla, työssä ja mat-  
kustamisessa tarvittavaa kieltä kulttuuria unohtamatta. Hotanen-Kauppi: Hallo!1. Kpl 8-. Finn  
Lectura, ISBN: 9789511368021. [Taso: \[1\]](#)

### 51514322 Saksa Freut mich 2:1

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Sini-Tuuli Saaristo

Ma 16.50–18.20 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Perustason saksaa, sopii myös kertaajille.  
Aiheet mm. päivästä kertominen, tapaamisesta  
sopiminen, mielipiteen ilmaiseminen, ehdo-  
tusten tekeminen. Kirjassa paljon hyödyllisiä  
arkeen liittyviä dialogeja sekä kuuntelutehtäviä.  
Oppikirja: Arja Blanco, Pauli Kudel: Freut mich  
2, kpl 1. Lectura. [Taso: \[1\]](#)

### 51514822 Saksa Freut mich 3:6

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Sini-Tuuli Saaristo

Ma 18.30–20.00 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla tutustutaan kielen opiskelun ohella  
saksankielisten maiden kulttuuriin, ihmisten  
arkielämään erilaisine tapoineen sekä työelä-  
män kielenkäyttötilanteisiin. Puhe- ja kuunte-  
luharjoitukset valmentavat opiskelijaa tositi-  
lanteisiin. Kurssi sopii myös keskitason kurssin  
HALLO! 3-kirjan opiskelleille. Oppikirja: Freut  
mich 3, kpl 6. [Taso: \[3\]](#)

### 51515022 Unterhaltung und Diskussion (Grundkurs)

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Martin Hodel

Ti 14.30–16.00 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Der Kurs eignet sich für alle, die ziemlich gute  
deutsche Sprachkenntnisse haben, aber in letz-  
ter Zeit nicht mehr die Gelegenheit hatten, mit  
anderen zusammen die Sprache zu üben. Wir  
wollen viel reden, einfache Texte lesen und über  
aktuelle Themen diskutieren. Außerdem kön-  
nen wir einfache Alltagssituationen durchspie-  
len. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt.  
[Taso: \[3-4\]](#)

### YLIN TASO

### 5151522 Unterhaltung und Diskussion (Fortgeschrittene)

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Martin Hodel

To 18.15–19.45 15.9.–8.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre deutschen  
Sprachkenntnisse mit anderen zusammen üben  
und verbessern wollen. Wir wollen viel spre-  
chen, Texte lesen und über aktuelle Themen  
diskutieren. Außerdem können wir Alltagssi-  
tuationen durchspielen. Der Kurs findet in deut-  
scher Sprache statt. [Taso: \[5-6\]](#)

## Ranska

### 52010022 Ranska C'est Parfait 1:1

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Ma 18.30–20.00 Sara Vainikka

12.9.–5.12.2022 Tunteja 24

61,00 €

Bonjour et bienvenue! Tule tutustumaan kaunii-  
seen ranskan kieleen ja ranskalaiseen kulttuu-  
riin! Opi tervehdykset, asiominen ravintolassa/  
kaupassa sekä itsestä kertominen. Kuunnellaan  
ranskalaista musiikkia - mitä juuri sinä haluaisit  
oppia? Oppikirja: C'est Parfait 1, kpl 1. [Taso: \[0\]](#)

### 52008922 Ranska C'est Parfait 1:6

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Sara Vainikka

To 19.00–20.30 15.9.–8.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Opit käyttämään ranskaa arkielämän tilan-  
teissa matkustaessasi ranskankielisillä alueilla.  
Alkeiskurssin jatko. Oppikirja: C'est Parfait 1,  
kpl 6 [Taso: \[1\]](#)

### 52010422 Ranska C'est Parfait 3:3

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Sara Vainikka

Ma 16.45–18.15 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kerrataan aiemmin opittuja rakenteita. Tutustu-  
taan useisiin ranskankielisiin alueisiin, aihepii-  
reinä mm. suurkaupungissa liikkuminen ja asu-  
minen, automatka Bretagnessa, kielikoulussa  
opiskelu, talviurheilu, Normandian maihinnou-  
sun vuosijuhla ja Cannesin elokuvafestivaali.  
Oppikirja: C'est Parfait 3, kpl 3. (Huom! oppi-  
kirjan nimi!) [Taso: \[2\]](#)

### 52010722 Ranskan perustason keskustelu

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Frederick Vanderbecken

To 18.15–19.15 15.9.–8.12.2022

40,00 € Tunteja 16

Parlons français! Yksinkertaisia arkipäivän puhe-  
tilanteita: esim. omasta itsestä ja perheestä  
kertominen, harrastukset, small talk ja kahvi-  
lassa/ravintolassa asiominen. Kurssi kehittää  
ranskan puhevalmiuksia ja rohkaisee puhu-  
maan. Opettajan oma materiaali. [Taso: \[1-2\]](#)

## Venäjä

### ERITYIS- JA LYHYTKURSSIT

### 52512022 Erityiskurssi: Hoitoalan venäjää etänä UUTUUS!

Verkkoympäristö

Heini Tiainen

To 18.30–20.00 15.9.–24.11.2022

50,00 € Tunteja 20

Kohtaatko hoitotyössäsi ukrainalais- ja/tai  
venäläistäustaisia asiakkaita? Kurssi hoitoalalla  
työskenteleville. Perustilanteiden sanastoa  
suullisesti - tervehtiminen, viikonpäivät, nume-  
rot, keskeisimmät ruoka- ja juoma-asiat, kes-  
keisimmät hoitotilanteiden kysymykset (Kipua?  
Lääkettä?) hyvin lyhyesti. Opettajan oma mate-  
riaali. [Taso: \[0\]](#)

### 52510722 Lyhytkurssi: Venäjän intensiivikertaus UUTUUS!

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Anne Siippainen-Miljuhin

Ma 16.30–19.00, To 16.30–19.00 1.–8.9.2022

25,00 € Tunteja 9

Osaatko jo kyrilliset aakkoset? Oletko opiskellut  
venäjää aiemmin? Tauon jälkeen palautamme  
mieliin peruskieliopin keskeiset kohdat. Kolmen  
illan lyhytkurssi sopii "kaiken unohtaneille",  
mutta myös opintoja syksyn ryhmissä jatka-  
ville. [Taso: \[1\]](#)

### 0-TASO

### 52510122 Venäjän aakkoskurssi UUTUUS!

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ma 16.30–19.00, Ti 16.30–19.00, Ke 16.30–  
19.00, To 16.30–19.00 5.–8.9.2022

30,00 € Tunteja 12

Oletko aikeissa aloittaa venäjän kielen opinnot?  
Tällä intensiivikurssilla opit kyrilliset kirjaimet,  
jotka auttavat ymmärtämään myös muita sla-  
vilaisia kieliä. Tästä on kätevää jatkaa alkeis-  
kurseille. Opettajan oma materiaali. [Taso: \[0\]](#)

### 52510422 Päivävenäjän alkeet OPSET

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Anne Siippainen-Miljuhin

To 11.30–13.00 15.9.–8.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Tule tutustumaan venäjän kieleen ja kulttuu-  
riin. Lähdemme liikkeelle aakkosista ja ääntä-  
misestä, sitten sukellamme oppikirjan mukana  
pintaa syvemmälle. Oppikirja: Kafe Piter 1,  
kpl 1- HUOM! Uusi painos ISBN: 978-951-1-  
33414-9. [Taso: \[0\]](#)

### 52510822 Venäjä Kafe Piter 1:1 A

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

Ma 17.15–18.45 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. tutustuminen, kaupungilla liikku-  
minen, vapaa-aika ja ostosten tekeminen. Ei  
edellytä aiempia opintoja. Jokainen oppitunti  
sisältää myös kulttuuritietoutta. Oppikirja: Kafe  
Piter 1, kpl 1. Finn Lectura. HUOM! Uusi painos  
ISBN: 978-951-1-33414-9 [Taso: \[0\]](#)

### 52510922 Venäjä Kafe Piter 1:1 B

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

Ma 19.00–20.30 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kts. edellinen kurssi. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl  
1. Finn Lectura. HUOM! Uusi painos ISBN:978-  
951-1-33414-9. [Taso: \[0\]](#)

### PERUS- JA KESKITASO

### 52510322 Venäjä Kafe Piter 1:7

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

Ti 17.15–18.45 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Alkeiskurssin jatko. Aiheina mm. tutustuminen,  
kaupungilla liikkuminen, vapaa-aika ja ostosten  
tekeminen. oppitunti sisältää myös kulttuuritiet-  
outta. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 4. Finn Lec-  
tura. HUOM! Vanha painos ISBN: 978-951-792-  
588-4. [Taso: \[1\]](#)

### 52510522 Venäjä Kafe Piter 1:8

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3  
Anne Siippainen-Miljuhin  
Ti 16.45–18.15 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Osaatko jo kyrilliset aakkoset? Opiskele venäjää uuden Kafe Piter –oppikirjan mukaan. Aiheina mm. perhe, vapaa-aika, asuminen, kielitaito. Ensimmäisellä kerralla kerrataan alkukirjan kappaleet. HUOM! Oppikirja: UUSI 2020 painos Kafe Piter 1, kpl 8. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

### 52510622 Venäjä Kafe Piter 1:13

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3  
Dmitry Loginov  
Ke 17.15–18.45 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. tutustuminen, kaupungilla liikuminen, vapaa-aika ja ostosten tekeminen. Jokainen oppitunti sisältää myös kulttuuritietoutta. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 15. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

### 52511922 Venäjä Kafe Piter 1:15

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3  
Marina Sallinen  
Ke 18.40–20.10 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kursiin kuuluu peruskielioppia ja matkailijoille tärkeää sanastoa. Aiheina mm. viikonloppu, harrastukset ja matkustaminen. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 15. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

### 52511022 Venäjä Kafe Piter 1:16

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3  
Dmitry Loginov  
Ti 19.00–20.30 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. tutustuminen, kaupungilla liikkuminen, vapaa-aika ja ostosten tekeminen. oppitunti sisältää myös kulttuuritietoutta. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 17. Finn Lectura. HUOM! Vanha painos ISBN: 978-951-792-588-4. [Taso: \[1\]](#)

### 52511322 Päivä: Seniori kertaa venäjää OPSET

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3  
Heini Tiainen  
To 9.25–10.55 15.9.–8.12.2022  
56,00 € Tunteja 24

Kertaamme tavallisimpia viestintätilanteita, joita voi esiintyä missä vain, esim. liikenteessä, kaupassa, torilla, kadulla, apteekissa, pankissa. Kehität puhutun kielen ymmärtämistä, laajennat sanavarastoasi ja hiot ääntämistäsi. Opettajan materiaali. [Taso: \[1-2\]](#)

### 5251022 Venäjä Konetshno - Puhu venäjää! 1.2

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3  
Dmitry Loginov  
To 17.15–18.45 15.9.–8.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Suullisen viestinnän kurssi, jonka tavoitteena on auttaa selviytymään jokapäiväisestä keskustelusta, erilaisista asiointitilanteista sekä hieman vaativammistakin puhetilanteista. Edellyttää aiempia venäjän opintoja (A1.1. - A2.1.). Lisämateriaalien avulla voit kerrata ja laajentaa sanavarastoasi, kehittää puhutun kielen ymmärtämistä, hioa ääntämistäsi ja harjoitella puhumista eri tavoin. Oppikirja: Konetshno, kpl 2. Finn Lectura. [Taso: \[2\]](#)

### 52511622 Venäjän keskustelukurssi

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3  
Marina Sallinen  
Ke 17.00–18.30 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Venäjän keskustelukurssi tarkoitettu niille, jotka osaavat puhua venäjää. Kurssilla käytetään opettajan monisteita. Aiheet mm. arkielämä, työelämä, juhlapäivät. [Taso: \[3\]](#)

### 52513822 Venäjä Kafe Piter 1:13 Eno

Enon koulu, lk C3, Alapappilantie 6  
Marina Sallinen  
Ti 18.40–20.10 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Kurssiin kuuluu peruskielioppia ja matkailijoille tärkeää sanastoa. Aiheina mm. kaupungissa liikkuminen ja ostokset. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 13. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

## Italia

### 53510122 Italia Si Parte 1:1 UUTUUS!

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3  
Luciana Turunen  
To 17.00–18.30 15.9.–8.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Tutustumme Italian kiinnostavaan ja rikkaaseen kulttuuriin sekä elämäntapaan. Peruskieliopin ohella keskitymme harjoittamaan matkailun perussanastoa ja tilanteita. Kurssi aikana mukana mm. musiikkia ja ruokakulttuuria. Ei vaadi aiempia opintoja. SI PARTE 1, kpl 1 Rosa Draghetti, Pilvi Karjalainen, Mattia Retta, Sari Syren. [Taso: \[0\]](#)

### 53510222 Intensiivi: Italian kertauskurssi

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3  
Antti Tapaninaho  
Ti 16.30–19.30, Ke 16.30–19.30, To 16.30–19.30 30.8.–1.9.2022  
30,00 € Tunteja 12

Tällä 3 päivän intensiivikurssilla kerrataan italian alkeiskurssin asioita. Kertaamme italian peruskielioppia ja teemme tehtäviä. Lisäksi opitaan uutta, erityisesti matkailijalle tärkeitä fraaseja ja sanastoa. Kuuntelemme myös italiankielistä musiikkia. Soveltuu vähintään vuoden italiaa opiskelleille. [Taso: \[1\]](#)

### 53511122 Italia Si Parte 1:7

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3  
Luciana Turunen  
Ke 17.00–18.30 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Italiaan matkustaville tai muuten maan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Tutustutaan myös kulttuuriin, musiikkiin ja ruokaan. Oppikirja: SI PARTE 1, kpl 7 Rosa Draghetti, Pilvi Karjalainen, Mattia Retta, Sari Syren. [Taso: \[1\]](#)

### 53510522 Italia Si Parte 1:9

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3  
Luciana Turunen  
To 18.35–20.05 15.9.–8.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Taitotaso laajenee eri alueille kuten vapaa-aika, asuminen ja sisustaminen sekä ruokakulttuuri, kierritys jne. Käydään läpi oppikirjan kpl:t 9-10 ja keväällä siirrytään SI PARTE 2 -oppikirjaan. Oppikirja syksyllä: SI PARTE 1, kpl 9 (Rosa Draghetti - Katriina Veikkolainen). [Taso: \[1\]](#)

### 53510422 Italia Si Parte 2:6

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3  
Luciana Turunen  
Ti 17.00–18.30 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Jatkokurssilla peruskieliopin ohella keskitymme harjoittamaan matkailun perussanastoa ja tilanteita. Mukana musiikkia, ruokareseptejä ym. kulttuuritietoutta. Oppikirja: SI PARTE 2, kpl 6 (Rosa Draghetti- Pilvi Karjalainen- Mattia Retta- Sari Syren) [Taso: \[1\]](#)

### 53510622 Italia Bella Vista 2:9

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3  
Luciana Turunen  
Ti 18.35–20.05 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Bella Vista 2 -oppikirjan mukana pääset jatkaamaan matkaasi italian kielen kiehtovassa maailmassa. Tavoitteena on runsas ja monipuolinen suullinen- ja kuunteluharjoittelu uuden sanaston, tilanteiden ja kielen rakenteiden lisäksi. Oppikirja: Bella Vista 2, kpl 9. Imperato, Kuu-sela, Meurman, Feroldi. Sanoma Pro. [Taso: \[1\]](#)

### 53510722 Italia 4 kertausta edistyneille

Opistotalo, lk 3106, Papinkatu 3  
Luciana Turunen  
Ke 18.35–20.05 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Edistyneille italian kielen taitajille, Käsitellaan oppikirjan Italiano Per Passione viimeiset kpl:t 7 ja 8, sitten kerrataan kirjan kielioppia eri tehtävien kautta, seurataan Italian ajankohtaisohjelmia, sarjoja ja elokuvia. Luetaan opettajan jakamia sopivan tason tekstejä ym. opiskelijoiden toiveita. [Taso: \[2-3\]](#)

### 53512122 Italian keskustelukurssi "Chiacchierare" UUTUUS!

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3  
Francesco Monti  
Ti 17.00–18.30 13.9.–22.11.2022  
50,00 € Tunteja 20

Keskustelukurssi roomalaisen opettajan johdolla muutaman vuoden italian kieltä opiskelleille. Chiacchierare tarkoittaa italialaista kevyttä ja iloista keskustelua. Tule mukaan keskustelemaan ajankohtaisista asioista, Italian kulttuurista ja muista yhdessä sovittavissa aihepiireistä. Tavoitteena on vahvistaa kielen käyttöä ja sanavarastoja sekä pitää hauskaa! [Taso: \[2-3\]](#)



### Kielten, kulttuureiden ja matkustelun maksuttomat luennot s. 8–9

San Marino, Mongolia, Espanjan taide ja kulttuuri, Santiago, Venetsia, Sisilia, Intia, Himalaja, Karjala...

## Espanja

### 53010122 Päiväespanja 1.1 OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Päivi Jalkanen

Ti 9.15–10.45 13.9.–13.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Kommunikaatiopainotteinen ja käytännöllä-heinen kurssi vasta-alkajille. Opimme mm. tervehtimään, kertomaan itsestämme, perheestä; tilaamaan kahvilassa, ravintolassa; asioimaan kaupassa, museossa, hotellissa. Lukusanat 0-100. Oppikirja: Buenas Migas 1, kappaleet 1-4 (Otava: Kurki, Lindgren, Miranda Cañellas, Rafols). [Taso: \[0\]](#)

### 53010222 Espanja 1.1

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Tarja Simonen

Ti 18.45–20.15 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kts. edellinen kurssi. Oppikirja: Buenas Migas 1, uusi vihreä painos, kappaleet 1-4 (Otava: Kurki, Lindgren, Miranda Cañellas, Rafols). [Taso: \[0\]](#)

### 53010322 Espanja 2.1

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Tarja Simonen

Ti 17.00–18.30 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Matkailijan asiointitilanteisiin sopiva kielitaito. Opit puhetilanteita vaateostoksilla, kaupungilla liikkumisesta ja tien kysymistä. Tutustut terveyteen ja sairauteen liittyvään sanastoon ja opetellaan kertomaan, mitä on tapahtunut. Myös koti-tehtäviä. Oppikirja: Buenas Migas 1, vanhempi painos, kpl:sta 9 - kirjan loppuun. (Otava: Kurki, Lindgren, Miranda Cañellas, Rafols). [Taso: \[1\]](#).

### 53010422 Päiväespanja 3.2 OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Päivi Jalkanen

To 9.15–10.45 15.9.–8.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Aiheet: omista ja muiden elämänvaiheesta kertominen, menneisyyden kuvaileminen, poliisilaitoksella käynti, taksilla matkustaminen, elokuvien/kirjojen/taideteosten kuvailu, ruo-anlaitto ja ruokasanasto. Kielioppi: preteritin ja imperfektin ero, absoluuttinen superlatiivi, pluskvamperfekti, käskymuodot (tú). Oppikirja: Buenas Migas 2, kpl 7-10 (Otava: Kurki, Lindgren, Miranda Cañellas, Rafols). [Taso: \[2\]](#)

### 53011022 Español en práctica

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Laila Escartin-Sorjonen

Ma 16.30–18.00 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Queridos estudiantes: En primavera seguimos mejorando nuestro español. Utilizaremos el español del día a día, aprenderemos nuevas expresiones y charlaremos sobre temas que os interesen. Además, utilizaremos como material de apoyo el libro Avanzamos, que es en español. ¡Bienvenidos! Kpl 8-. [Taso: \[4\]](#)

## Muut kielet

### 54011522 Arabia 1 aivan alusta - Arabic 1 for absolute beginners

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Amir Bedir

Ti 16.30–18.00 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Arabia on yksi maailman rikkaimmista ja puhutuimmista kielistä. Saat yleistietoa arabian kielestä. Perehdymme kirjoitusjärjestelmään ja kirjaimiin. Opit päivittäisiä hyödyllisiä sanoja ja fraaseja sekä tutustut arabialaiseen kulttuuriin. Oppikirja: GateWay to Arabic 1. Opetuskieli suomi ja apukielenä englanti. [Taso: \[0\]](#)

### 54011022 Tutustumisretki Latvian kieleen ja kulttuuriin UUTUUS!

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3

Jussi Örn

Ke 17.30–19.00 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Arvaatko, mitä tarkoittaa latviankielinen lause ”airu laiva maksä tükstoš eiro”? Kyllä – latvian kielessä on enemmän tuttua kuin ehkä tiesitkään! Kieli on hauska sekoitus tuttua ja eksootista. Alkuun pääsee helposti, ja kaunis kieli ja Latvian alueen rikas kulttuuri vievät mukanaan! Kurssilla opiskellaan latvian kielen alkeita jäsennellysti mutta rennossa ilmapiirissä. Lisäksi tutustutaan latvialaiseen kulttuuriin ja Latvian matkailukohteisiin opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssin päätteeksi mahdollisesti omakustanteinen opintomatka Latviaan. [Taso: \[0\]](#)

### 54010822 Unkarin alkeiskurssi - Jó napot UUTUUS!

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Anna-Mari Happonen

Ti 17.00–18.30 25.10.–13.12.2022

36,00 € Tunteja 14

Tervetuloa tutustumaan unkarin kieleen! Kurssilla käsitellään etenkin matkailijan kannalta tärkeitä aiheita ja tilanteita. Oppikirja: Jó napot - Unkaria aikuisille. Kpl 1-. Andrea Kovács. Oppian. (2020) [Taso: \[0\]](#)

### 54010122 Kiinan kirjoitusmerkit

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Lisa Kovanen

Ke 18.15–19.45 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Sisällöt: 1. piirtovedot ja radikaali 2. rakenneperiaatteet 3. kiinan kirjoitusmerkkien muodostaminen 4. kirjoitusmerkkien kirjoittamisen säännöt 5. kiinan sanakirjan käyttö 6. Harjoittele kirjoittamaan kiinalaisia merkkejä sekä käsin että tietokoneella. Opi eniten käytettyjä kiinalaisia merkkejä.

### 54010222 Kiina 1.1

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Lisa Kovanen

Ma 16.30–18.00, Ke 16.30–18.00 12.9.–26.10.2022

61,00 € Tunteja 24

Suunniteltu vasta-alkajille. Pääpaino käytännön suullisissa harjoituksissa sekä Kiinan kulttuurissa ja tapatietoudessa. Opettajan materiaali. [Taso: \[0\]](#)

### 54010322 Kreikan aakkoset ja johdatus kreikan kieleen

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Manna Satama

Ti 17.00–18.30, To 17.00–18.30 6.–15.9.2022

25,00 € Tunteja 8

Opetellaan kirjoittamaan, lukemaan ja ääntämään kreikkalaiset kirjaimet ja kirjainyhdistelmät. Tutustutaan kreikan yleisiin fraaseihin. [Taso: \[0\]](#)

### 54010422 Kreikan kielen alkeiskurssi 1

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Manna Satama

Ti 17.00–19.30 20.9.–22.11.2022

46,00 € Tunteja 18

Opitaan lukemaan kreikkaa, tuottamaan itse perusfraaseja ja ymmärtämään tuttuja fraaseja sisältävää puhetta. Kurssilla kerrataan aakkoset, käydään läpi helpohkoja tekstejä, perussanastoa ja peruskielioppia sekä tutustutaan jonkin verran kreikkalaiseen kulttuuriin. Oppikirja: Oriste! Nykykreikan alkeiskurssi, kappaleet 1-4 (Granqvist, Kataki, Kivikoski, Stenberg) + opettajan omaa materiaalia. [Taso: \[0\]](#)

### 54010522 Karjalan kieli ja kulttuuri

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3

Milla Tynnyrin

Ma 16.45–18.15 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Opiskellaan livvinkarjalan perussanastoa ja kielioppia. Kurssilla käsitellään jossain määrin muitakin karjalan kielimuotoja. Sopii kaikille karjalasta ja karjalaisesta kulttuurista kiinnostuneille. Opettajana toimii livvinkarjalan puhuja. Kurssilla on mahdollista suorittaa kielitaitoa osoittava vapaaehtoinen osaamismerkki. Lisätietoja: Anne 050 912 6689. [Taso: \[1\]](#)

### 54010622 Ruotsin kieliopin kertaus

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ti 18.30–20.00 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Tule kertaamaan ruotsin kieliopin perusteita, niin peruskoulussa opittuja, oppimatta jääneitä kuin unohdettujakin! Harjoitteleme kielioppia monipuolisten esimerkkien ja käytännön tilanteiden, kirjallisten ja suullisten tehtävien avulla. Kertaamme substantiivien, adjektiivien ja verbien taivutusta, yleisimpiä pronomineja ja prepositioita. Opettajan monistemateriaali. [Taso: \[1\]](#)

### 54010722 Päiväkurssi: Klassisia tekstejä ruotsiksi OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ke 14.30–16.00 14.9.–7.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Tutustumme ruotsinkielisiin lyhyisiin teksteihin ja runoihin, kuten Edith Södergranin, Selma Lagerlöfin, Tove Janssonin ja August Strindbergin tuotantoon. Harjaannut luetunymmärtämisessä ja kehityt tunnistamaan kielioppirakenteita ja tyylikeinoja käsiteltävissä teksteissä. Opit ilmaisemaan mielipiteesi luettavista teksteistä ja parannat keskustelutaitojasi. Opettajan monistemateriaali. [Taso: \[2-3\]](#)

### 54010922 Päiväkurssi: Ajankohtaisia aiheita ruotsiksi **OPSET**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3  
Heini Tiainen  
To 14.30–16.00 15.9.–8.12.2022  
56,00 € Tunteja 24

Ajankohtaiset uutiset ovat mielekäs tapa oppia ruotsia. Tutustumme helpotajuiseen ruotsinkieliseen uutisantiin. Vahvistat puhevalmiuksiasi, kehität uutisten kuuntelutaitojasi, opit tiivistämään sisältöjä ja keskityt olennaiseen. Opit uusia sanoja ja lisäät itsevarmuuttasi keskustelijana. Sisältää myös kieliopin kertausta. Perustuu opettajan materiaaliin ja vapaaseen uutis keskusteluun. **Taso:** [2-3]

### 54011122 Tukiviittomakurssi 2

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3  
Sirpa Hassinen  
Ti 18.30–20.00 13.9.–22.11.2022  
51,00 € Tunteja 20

Opiskelemme jokapäiväisessä elämässä tarpeellisia viittomia puheen kanssa yhtäaikaisesti tuotettuna. Noin 20 h opiskelleille. Opettajan jakama materiaali.

### 54011222 Tukiviittomakurssi 3 **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3  
Sirpa Hassinen  
Ti 16.30–18.00 13.9.–22.11.2022  
51,00 € Tunteja 20

Haluatko oppia viittomaan? Tarvitsisitko tukiviittomia työssäsi tai vapaa-ajalla viittomia puheen tukena käyttävien henkilöiden kanssa? Vai oletko vain kiinnostunut oppimaan suomalaisen viittomakielen viittomia? Kurseilla opiskellaan jokapäiväisessä elämässä tarpeellisia viittomia puheen kanssa yhtäaikaisesti tuotettuna. N. 40 h opiskelleille. Opettajan jakama materiaali.

### 54011322 Viron kielen alkeiskurssi matkailuteemalla: **Tere tulemast!**

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3  
Peppi Kauppila  
Ti 17.30–19.00 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Pohjautuu Renate Pajusalun ym. kirjaan Meie keelesild, mutta painotuksena on matkailusanasto. Aloitamme viron kielen perusteista. Käymme läpi verbejä, substantiiveja, niiden taivutusta, ääntämistä ja kohteliaisuuksia. Lisäksi hyödynnämme opettajan omia materiaaleja ja kurssitoiveet otetaan huomioon. **Taso:** [0]

### 54011422 Hybridikurssi:

#### Viron kielen jatkokurssi

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3  
Peppi Kauppila  
To 16.15–17.45 15.9.–8.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Valitse itse, opiskeletko lähiopetuksena vai etäkurssina Teamsissa. Kurssilla tutustutaan Viroon matkailumaana ja perehdytään virolaisen kulttuurin saloihin. Materiaalina Renate Pajusalun ym. kirja Meie keelesild. Lisäksi hyödynnämme kurssilla muita materiaaleja ja kurssitoiveet otetaan huomioon. Ilmoitaututtaessa jätä sähköpostiosoite, johon Teams-linkki toimitetaan etänä opiskeleville. **Taso:** [1-2]

### 54011622 Latinan peruskurssi 1

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3  
Jaakko Rainio  
Ti 16.30–18.00 6.9.–29.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Tutustutaan antiikin kirjalliseen kulttuuriin erilaisten lähdemateriaalien avulla. Kurssi käsittää latinan kielen peruskielioppia (sijamuodot ja verbitaivutus) ja -sanastoa, jotta opiskelijalle jää käsitys latinan kielen rakenteesta ja suhteesta muihin eurooppalaisiin kieliin. Opettajan oma materiaali. **Taso:** [0-1]

### 54011722 Monimuotokurssi: Latinan jatkokurssi

Opistotalo, lk 3102, Papinkatu 3  
Jaakko Rainio  
Ti 18.15–19.45 6.9.–29.11.2022  
61,00 € Tunteja 24

Sisältää 3 lähitapaamista ja 9 viikottaista oppimateriaalia sähköpostitse. Lähipäivät 6.9., 11.10. ja 29.11. Viikottainen materiaali sisältää erilaisia harjoitustehtäviä ratkaisuihin, itsestä tutustumista roomalaisen kirjallisuuden klassikoihin, kulttuuriin ja antiikin mytologiaan. Opettajalta saa sähköpostiohjausta. Sopii latinan peruskurssin tiedot hallitsevalle ja joskus koulussa vähän latinaa lukeneelle. Opettajan oma materiaali. **Taso:** [1-2]

## Kontiolahti

### 51061422 Matkailuenglantia

Kontiolahden koulu, lk A131, Keskuskatu 11  
Marina Sallinen  
To 17.00–18.30 15.9.–8.12.2022  
60,00 € Tunteja 24

Tervetuloa keskustelupiiriin, missä voi vapaasti puhua englantia valitseman teeman mukaan. Kurssiin kuuluu paljon kulttuuri- ja tapatieta brittiläisestä yhteiskunnasta sekä turisteille hyödyllisiä sanontoja. Opettajan materiaalit. **Taso:** [2-3]

### 52560122 Matkailuvenäjää

Kontiolahden koulu, lk A131, Keskuskatu 11  
Marina Sallinen  
To 18.40–20.10 15.9.–8.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Venäjän keskustelukurssi tarkoitettu niille, jotka osaavat puhua venäjää. Kurssilla käytetään opettajan monisteita. Aiheet mm arkielämä, työelämä, juhlapäivät. Opettajan materiaali. **Taso:** [2-3]

### 53060122 Etäkurssi: Espanja 1.2.

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Laila Escartin-Sorjonen  
Ke 16.30–18.00 14.9.–7.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Aiheita: ammatit, kuukaudet, viikonpäivät, harrastukset, kellonajat, ruoka-aineet, ravintolassa tilaaminen. Kielioppi: henkilöobjektin a-prepositio, gustar-verbi ja dativiin käyttö, demonstratiivipronominit, olla-verbit, kenkäverbit, puhekielen futuuri. Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 5-8 (Otava: Kurki, Lindgren, Miranda Cañellas, Rafols). **Taso:** [1]

## Liperi

### 51070122 Englantia keskustellen

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2057, Laavupolku 2  
Sari Pulejo  
Ti 17.30–19.00 13.9.–13.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Suullisen kielitaidon aktivoitinta sinulle, jolle englannin perusrakenteet ovat jo tuttuja. Aihepiirejä: matkailu, ruoka ja terveys, Kielen rakenteisiin tutustumme runsaiden pariharjoitusten avulla. Opettajan oma materiaali. Mahdollisesta oppikirjasta sovitaan yhdessä esim. Everyday English -sarjan kirja. **Taso:** [1-2]

### 52571122 Etäkurssi: Opi venäläisiä fraaseja! alkeistaso

Verkkoympäristö, Zoom  
Anton Lumijoki  
Ke 18.45–19.45 14.9.–23.11.2022  
33,00 € Tunteja 13

Kymmenen tunnin ja kymmenen kokoontumisen aikana voit harjoitella venäjää hauskaasti käytännön kielenkäyttölanteissa. Ei oppikirjaa. Kurssi toteutetaan etäopetuksena. Kutsulinkki lähetetään ilmoittautuneille sähköpostiin ennen kurssin alkua. **Taso:** [0-1]

### 525710722 Etäkurssi: Matalan kynnyksen venäjää

Verkkoympäristö, Zoom  
Anton Lumijoki  
Ke 17.00–18.30 14.9.–23.11.2022  
50,00 € Tunteja 20

Onko aika verestää venäjää? Kertauskurssi joskus venäjää opiskelleille, tai esim. Kafe Piter 1 tai Pora! 1 -oppikirjaa lukeneille. Kerrataan vanhaa ja opitaan uutta suullista viestintää painotavan oppimateriaalin mukaan. Opettajan materiaali. **Taso:** [1-2]

### 53070122 Etäkurssi: Espanjaa ja lattarimuusiikkia

Verkkoympäristö, Microsoft Teams  
Oana Corduneanu  
Ma 18.15–19.45 19.9.–12.12.2022  
61,00 € Tunteja 24

Opi espanjan sanastoa musiikin kautta! Musiikkia mm. Puerto Ricosta, Meksikosta, Kolumbiasta, Venezuelasta ja Kuubasta. Lauluhiin liittyvät harjoitukset tukevat oppimista. Sopii sekä vähän espanjaa osaaville että edistyneille!

## Outokumpu

### 51080122 Päiväenglantia huviksi ja hyödyksi **OPSET**

Outokummun kaupungintalo, kh:n kokoushuone, Syrjäkatu 12  
Anne Siippainen-Miljuhin  
Ma 10.15–11.45 12.9.–5.12.2022  
56,00 € Tunteja 24

Aloita viikko englanniksi! Opiskellaan perustason englantia leppoisasti. Aktivoidaan puhevalmiuksia ja laajennetaan mm. matkailussa tarvittavaa sanastoa. Aluksi kerrataan aiemmin opittua. Oppikirja esim. Everyday English 2. **Taso:** [1-2]

### 51080322 Päiväenglanti Day-time English for Senior Citizens **OPSET**

Outokummun kaupungintalo, kh:n kokoushuone, Syrjäkatu 12

Anne Siippainen-Miljuhin

Ke 10.30–12.00 14.9.–7.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Kurssin lähtökohtana ovat arkipäivän kielenkäyttötilanteet ja viestinnän tarpeet. Lukuisat harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osa-alueita monipuolisesti. Uusi oppikirja: Everyday English 5, kpl 5. Finn Lectura. [Taso: \[2-3\]](#)

### 51080422 Päiväenglanti teksti ja puhe: Freestyle English **OPSET**

Outokummun kaupungintalo, kh:n kokoushuone, Syrjäkatu 12

Anne Siippainen-Miljuhin

Ma 12.00–13.30 12.9.–5.12.2022

56,00 € Tunteja 24

Keskitason englantia. Pääpaino suullisessa viestinnässä sekä erilaisten mm. ajankohtaisten tekstien analysissä. Opettajan materiaali. [Taso: \[3-4\]](#)

### 51570222 Saksa Freut Mich 1:1

Kummun koulu, A-siipi, lk. 205 kielet, Koulukatu 6 Soili Hanntu

Ke 16.30–18.00 14.9.–23.11.2022

50,00 € Tunteja 20

Haluaisitko oppia saksaa? Tule mukaan alkeis-saksan kurssille, joka ei edellytä aiempia opintoja! Sopii myös kertaajille. Oppikirjana uudempi Freut Mich -sarja. Opi arkipäivän saksaa hauskaasti. Kurssin jälkeen osaat tutustua ihmisiin, asioida kauppoissa, kahvilassa ja ravintolassa, ostaa lippuja. Tutustut saksankielisten maiden kulttuuriin ja ihmisten arkielämään. Freut Mich 1, kpl 1. [Taso: \[0-1\]](#)

## Venäjä

### LYHYTKURSSIT

#### 52580722 Lyhytkurssi: Venäjän intensiivikertaus **UUTUUS**

Kummun koulu, A-siipi, lk. 202 kielet, Koulukatu 6 Anne Siippainen-Miljuhin

Ti 16.30–19.00, Ke 16.30–19.00, Pe 16.30–19.00 2.–7.9.2022

25,00 € Tunteja 9

Kaipaatko tauon jälkeen kertausta? Palautamme mieleen venäjän peruskieliopin keskeiset kohdat. Kolmen illan lyhytkurssi sopii "kaiken unohtaneille", myös opintoja syksyn ryhmissä kesätauon jälkeen jatkaville. [Taso: \[1\]](#)

#### 52574022 Lyhytkurssi: Puhu venäjää heti!

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kielet, Koulukatu 6 Antonina Mustonen

Ke 17.40–19.10 14.9.–9.11.2022

40,00 € Tunteja 16

Sanastoa ja lyhyitä dialogeja. Teemat: omasta olost kertominen ja terveelliset elämäntavat. Opettajan materiaali. [Taso: \[1\]](#)

### 525830122 Lyhytkurssi: Tervehdyksien kirjoittaminen venäjäksi

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kielet, Koulukatu 6 Antonina Mustonen

To 15.00–18.15, Pe 15.00–18.15 29.–30.9.2022

25,00 € Tunteja 8

Harjoittelemme postikorttien, viestien ja kirjeiden kirjoittamista. Opettajan materiaali. [Taso: \[1\]](#)

### PERUSTASO

#### 52573622 Venäjä Kafe Piter 1:14

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kielet, Koulukatu 6 Antonina Mustonen

Ke 16.00–17.30 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kafe Piter 1 kirjassa aiheina kesäsuunnitelmat, tupaantulaiset ja harrastukset. Oppikirja Kafe Piter 1, kerrataan kpl:t 11-14. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

#### 52573722 Arkipäivän venäjää

Kummun koulu, A-siipi, lk. 202 kielet, Koulukatu 6 Anne Siippainen-Miljuhin

Ke 17.00–18.30 14.9.–7.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Sopii myös niille, joilla on jo pidempi aika venäjän opiskelusta. Tavoitteena ottaa perustason suullista kielitaitoa rohkeasti käyttöön. Oppikirja: Pora! 2, kpl 2-. [Taso: \[2\]](#)

#### 53080122 Etäkurssi: Espanjan lukiokurssi, alkeet

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Laila Escartin-Sorjonen

Ke 13.45–15.00 17.8.–14.12.2022

69,00 € Tunteja 29

Alkeiskurssilla tutustutaan kielialueeseen ja espanjan asemaan maailman kielenä, opetellaan ääntämisen perusteet ja harjoitellaan tervehtimään, esittäytymään, kertomaan perheestä, harrastuksista ja kielitaidosta sekä tilaamaan kahvilassa Oppikirja Nos Vemos. [Taso: \[0\]](#)

#### 53080222 Etäkurssi: Espanja 2.1.

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

Ti 16.30–18.00 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. suurkaupungissa liikkuminen, mielipiteen ilmaiseminen, vuokra-asuntoon tutustuminen, vuokra-ilmoitukseen vastaaminen, remontti ja kotityöt. Kuuntelutehtävät ja harjoitukset pienryhmissä tukevat oppimista. Oppikirja Buenas Migas 2, kpl 1- Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

#### 54080122 Tukiviittomakurssi 1 **UUTUUS!**

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kielet, Koulukatu 6 Sirpa Hassinen

Ke 17.30–19.00 14.9.–23.11.2022

51,00 € Tunteja 20

Tarvitsisitko tukiviittomia työssäsi tai vapaa-ajalla viittomia puheen tukena käyttävien henkilöiden kanssa? Opiskelemme jokapäiväisessä elämässä tarpeellisia viittomia puheen kanssa yhtäaikaisesti tuotettuna. Ei edellytä aiempia opintoja. Opettajan jakama materiaali.

## Polvijärvi

#### 51594722 Etäkurssi: Saksa Hallo! 2:8

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

Ke 16.30–18.00 21.9.–14.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Jatketaan saksan opiskelua! Aiheina mm. harrastukset ja vapaa aika, mökkiloma, ulkonäkö, työ ja työsanasto. Extratekstit kulttuurista, lukuisat kuuntelutehtävät sekä parikeskustelu tukevat edelleen leppoisaa oppimista. Oppikirja: Hallo! Kpl 8- Finn Lectura. [Taso: \[1-2\]](#)

#### 52592322 Etäkurssi: Venäjä Kafe Piter 2:12

Verkkoympäristö, Google Meet

Antonina Mustonen

Ti 17.00–18.30 13.9.–13.12.2022

61,00 € Tunteja 24

Kurssi toteutetaan etänä Google Meetissä. Linkki toimitetaan sähköpostitse ilmoittautuneille. Arkielämä, kotityöt. Kaupungilla liikkuminen. Oppikirja Kafe Piter 2, kpl 12 Otava. [Taso: \[1-2\]](#)

#### 53090122 Etäkurssi: Espanjan fraasikurssi

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

Pe 16.35–17.35 23.9.–16.12.2022

31,00 € Tunteja 12

Opi espanjalaisia fraaseja. Aiheina mm. ammatit, harrastukset ja vapaa-aika, tapaamisen sopiminen, kampaamossa asiointi, vaatteet, sää, matkasuunnitelman laatiminen sekä tietotekniikkasanastoa. Puhutaan paljon. Kurssi sopii sekä fraasien kertauksena että fraasien oppimiseen. [Taso: \[1\]](#)

### Ethän hankki oppikirjoja ennen kurssin alkua.

Jos kurssi ei käynnistyäkään, kansalaisopisto ei korvaa mahdollisesti jo hankittuja kirjoja.

### Etäkurssit on merkattu vihreällä tunnisteella.

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

# Kädentaidot ja muotoilu

## KÄDEN, SILMÄN JA TUNTOAISTIN YHTEISTYÖ

Käsillä tekemisestä saa virkistymistä ja voimia arkeen. Tuotteiden valmistaminen, korjaaminen ja uudelleen käyttö ovat osa kestävästä kehityksestä sekä aivosoluja ”ravistelevaa” ja rentouttavaa toimintaa. Uuden oppiminen yhdessä muiden innostuneiden kanssa, luovuus ja ratkaisujen keksiminen ovat käsityön perusteita ja luovat yhdessä vankan pohjan oppimiselle ja taidon kehittymiselle.

Ensimmäisellä kokoontumisella suunnitellaan opetettavia kokonaisuuksia ja sovitaan materiaalien hankinnasta. Pääsääntöisesti kurssilaiset hankkivat materiaalit itse. Kurssimaksuihin ei sisälly materiaalikuluja. Tuo mukana kursseille tarvittavat työvälineet ja henkilökohtaiset muistiinpanovälineet. Huomioithan, että osa kouluista on kengättömiä. Kansalaisopiston opiskelijat on vakuutettu tapaturman varalta.

Kädentaitokursseja järjestetään myös soveltaville ryhmille, jotka löytyvät s. 23–26.



### OTA YHTEYTTÄ

#### Tekstiilityö

Suvi Laaninen 13.9.–31.12.2022  
ma ja to klo 9–15  
puh. 050 912 6690

#### Tekninen työ

Satu Nevalainen p. 050 353 7892  
satu.nevalainen@joensuu.fi

#### Uutuuksia ja ihanouksia -näyttely

Pääkirjasto, Muikkusali, Joensuu

29.8. klo 14–19 ja 30.8.–9.9.2022 klo 11–19

Tule tutustumaan käsitöiden uusiin ideoihin.

Näyttelyn aikana järjestettävät työnäytökset:

29.8. klo 14–15.30 *Tilkkujen taikaa, Anne Soininen*

30.8. klo 14–15.30 *Oma kirja- koristeellista kirjansidonta, Irma Maasilta*

31.8. klo 14–15.30 *Villan uusi elämä, Piija Silvennoinen*

1.9. klo 14–15.30 *Oma kangas keveästi kutoen, Laura Palm*

#### Innostu ja onnistu -ikkunanäyttely

Kauppakatu 2, Outokumpu

15.8.–30.8.2022

Tule kurkkaamaan ikkunan takaa käsityön uutuuksia tai pihapahda 29.8 klo 15-17 kahville paikan päälle tutustumaan toimintaamme ja kursseihin.

## Tekstiili

### VAATEOMPELU

Vaateompeluryhmissä valmistamme puki-neita eri-ikäisille henkilöille heidän tarpei-siinsa. Muokkaamme kaavat mittojesi ja mallisi mukaisiksi. Vaateen yksityiskohtien rakenteet harjoitteleme työn edetessä. Syvennetään tietoja ja taitoja materiaalinvalinnasta, val-miskaavojen muokkaamisesta, sovittami-sesta sekä ompelukoneiden ja sumureiden hyödyntämisestä. Saumurilankamaksu 2 €.

#### 60013022S Vaateompelu syksy **OPSET**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Ti 13.15–15.45 27.9.–29.11.2022

Helena Tanskanen / 66,00 € Tunteja 27

#### 60013023K Vaateompelu päivä kevät **OPSET**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Ti 13.15–15.45 17.1.–21.3.2023

55,00 € Tunteja 27

#### 60013622 Lauantain vaateompelu

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
La 10.00–14.00 24.9., 15.10., 3.12. ja 10.12.  
Teija Arola / 51,00 € Tunteja 20

Tule ompelemaan vaatteita syksyyn ja talveen, esim. jotain kaunista pikkujouluihin tai joululah-jaksi. Käytämme valmiskaavoja muuttaen niitä tarvittaessa omiin mittoihin sopivaksi. Saumu-rilankamaksu 2 €.

#### 60011422 Ommellaan Omin mitoin™ itselle ja lapselle trikoosta

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Pe 18.00–20.30, La 9.00–13.15  
30.9., 1.10. ja 8.10.

Heidi Salokangas / 32,00 € Tunteja 13

Tule ja opit ammattilaisen vinkit trikoovaat-teiden ompeluun valmiskaavoilla. Voit tulos-taa legginsien pdf-kaavat omilla mitoilla. Ota mukaan omat kankaat ja lisätarvikkeet. Halu-tessasi voi tuoda myös oman koneesi, niin voimme yhdessä pohtia koneesi ompeleiden käyttöä työhösi. Saumurilankamaksu 2 €.

#### 60011522 Sinuiksi saumurin kanssa ja kotihuolto

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Pe 18.00–20.30, La 9.00–15.15  
28.–29.10.2022

Heidi Salokangas / 25,00 € Tunteja 10

Tutustutaan saumuriin, sen langoittamiseen ja lähdetään etsimään tasapainoista päätikkää ommellen ja säätäen. 2. kerralla tutustutaan saumurin perusompelutekniikoihin, reunan-ompeluun ja saumurin kotihuoltoon. Kurssi sopii myös aloittaville ompeluharrastajille ja saumurin hankintaa harkitseville. Ota kurssille mukaan oma toimintakuntoinen saumurisi ja ohjekirja, trikootilkut ja kankaat. Voit käyttää myös opiston saumureita. Saumurilankamaksu 2 €. Ilmoita p. 050 311 9238. 24.10. mennessä jos lainaat Opiston saumuria.

#### 60011622 Sinuiksi ompelukoneen kanssa ja kotihuolto **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Pe 18.00–20.30, La 9.00–15.15 11.–12.11.2022  
Heidi Salokangas / 25,00 € Tunteja 10

Tiedätkö, mikä on pariisilais- ja trikoo-ommel tai siipineula? Kurssilla tutustutaan ompelu-koneeseen, sen langoittamiseen ja opetellaan tasapainoisen tikin säätäminen omalle mate-riaalille sopivaksi. Käydään läpi yleisimmät neulat, ompelulangat, ompeleet, perussaumat ja erikoispaininjalkoja kurssilaisten tarpeen mukaan. Ota kurssille mukaan oma toiminta-kuntoinen koneesi ja ohjekirja, alangat, tri-kootilkut ja kankaat. Kurssilla voi käyttää myös opiston koneita.

#### 60011722 Päivätilkku **OPSET UUTUUS!**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Ma 12.30–15.00 3.10.–21.11.2022  
Anne Soininen / 53,00 € Tunteja 21

Tilkkutytöt ovat värien yhdistämistä, sommit-telua ja suorien saumojen ompelua. Tilkkutöi-den niksien ja ompelutekniikoiden avulla voit valmistaa helposti tilkkupintaa, josta ommel-laan sinun tarpeidesi mukaan kasseja, yhde-nolkaimen reppuja tai peittoja. Mm. katoavat blokit- tekniikat.

#### 60011922 Kankaasta kalastajahatuksi **UUTUUS!**

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10  
Ke 17.30–20.00, La 9.00–15.00  
26.–29.10.2022

Suvi Ristolainen / 25,00 € Tunteja 10

Kurssilla ommellaan trendikäs kalastajahattu valmiiden kaavojen mukaan. Mahdollisuus valita useammasta eri mallista itselle sopiva.

#### 600113322S Supikkaat – joka paikan jalkineet

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk,  
Koskikatu 10  
Ti 17.30–20.00 20.9.–22.11.2022

Asta Simonen / 66,00 € Tunteja 27

Valmistamme supikkaat perinteisin menetelmin käsin pikilangalla ommellen. Kurssilla käytetään ekologista ja kestävää suomalaista parkkinah-kaa. Työkaluja voi lainata opettajalta. Materi-aalikustannus yhteen pariin on 35-75€. Valitta-vana ovat koot 24-45. Supikkaat eivät valmistu syyslukukaudella, kurssi jatkuu kevätkaudella.

#### 600113323K Supikkaat – joka paikan jalkineet

Ti 17.30–20.00 10.1.–14.3.2023  
66,00 € Tunteja 27

#### 600113422S Kansallis- ja kansanpuvut sekä niiden osat

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
Ma 18.00–20.30 26.9.–5.12.2022  
Irma Maasilta / 73,00 € Tunteja 30

Kansallispuvku, kuten myös sarafaani ja feresi ovat ajattomia juhlapukuja. Tule ompelemaan upea pukukokonaisuus, valmista puuttuvat osat tai huolla pukusi käyttökuntoon. Kerrataan eri pukuihin liittyviä rakenteita ja tekniikoita, jotka ovat yhteneväisiä keskenään myös keskiaikais-ten asujen kanssa.

#### 600113423K Kansallis- ja kansanpuvut sekä niiden osat

Ma 18.00–20.30 11.1.–28.3.2023  
Tunteja 30

#### 60011822 Luovuutta luonnosta

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3  
Ma 9.00–10.30, Ke 17.00–20.15 2.–21.11.2022  
Miia Jääskeläinen / 35,00 € Tunteja 14

Luodaan taidetta luontoaiheista erilaisin tai-teen menetelmin ja toteutetaan taideteoksen yhteistä näyttelyä varten. Tule inspiroitumaan luonnon väreistä, muodoista, tunnelmista ja maisemista. Kurssi sopii kaikille aloittelijoista taiteen harrastajiin. Kurssilla käydään myös luonnossa, tarvittavat kännykkä- tai digikame-ran." Kokoontuu 2.11, 9.11, 16.11 ja 21.11

#### 60012022 Luova ompelu - vanhasta uutta **UUTUUS!**

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10  
To 17.30–20.00 29.9.–10.11.2022

Suvi Ristolainen / 45,00 € Tunteja 18

Ompelemme juuri sinulle sopivia vaatteita ja sisustustuotteita luovasti soveltaen. Materiaa-leina hyödynnämme kirpputoreilta tai omista varastoista löytyviä vaatteita, kodintekstiilejä, nappeja, pitsejä jne. Sopii monen tasoisille harrasteompelijoille. Teemat sovitaan yhdessä esim; Pipo neulepaidasta ja pöytälinasta vaate.

#### 60012122 Villasta viis – vai sittenkin kuus? **UUTUUS!**

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10  
Ma 17.30–20.00 24.10.–28.11.2022

Piija Silvennoinen / 45,00 € Tunteja 18

Kaappiin tai kirpparille kätketyt ja vintille uno-hdetut villavaatteet ja tuotteet, hoi! Tehdään sinusta upeat villavantuut, tohvelit tai vaikka vyölaukku! Ehostetaan, elvytetään ja tuunataan eri tekniikoita käyttäen villasta uusi ekologinen tuote. Villa, nyt on sinun aikasi loistaa! 1. ker-ralla tutustutaan materiaaleihin ja eri tekniikoi-hin sekä herätellään ideamylyt pyörimään.

#### 60012222 Makramee

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10  
Ti 17.30–20.00 27.9.–29.11.2022

Anne Soininen / 66,00 € Tunteja 27

Makrameesolmeilu on juuri nyt trendikkäin käsityötekniikka. Opit kurssilla perussolmut ja voit valintasi mukaan tehdä erilaisia pienempiä töitä tai valita solmittavaksi maton tai tyynyn. Voit solmeilla seinäamppeleita tai valaisimien varjostimia oman luovuutesi innoittamana.

#### 60012322 Sashiko-kirjonta **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3  
To 17.30–20.00 29.9.–3.11.2022

Anne Soininen / 38,00 € Tunteja 15

Perinteisellä japanilaisella sashiko-kirjonnalla valmistetaan etupistoilla kauniita kuviota kan-kaan pintaan tai sillä voidaan myös vahvistaa kiinnittämällä uusi kerros edellisen päälle. Tek-niikkaa voi yhdistää tilkkutöihin tai valmiiseen vaatteeseen. Kurssilla ommellaan käytännöl-linen, kaunis japanilainen riisipussi, joka sopii mm. neuletyön kuljettamiseen.



**60012422 Etupistokirjonta UUTUUS!**

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10  
Ke 17.30–20.00 9.–30.11.2022

Nele Nuutinen / 30,00 € Tunteja 12

Etupistokirjonta on perinteinen kirjonnun muoto, jolla saadaan kaksipuolinen kirjontatyö. Kurssilla tutustutaan paikallisiin ja kansainvälisiin kirjontatraditioihin etupistokirjonnin osalta. Kurssilla voit toteuttaa pienen kirjontatyön, kuten kirjanmerkin tai pussukan.

**60012522S Ryijy, syksy**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

To 17.30–20.00 10.11.–8.12.2022

Anne Soininen / 38,00 € Tunteja 15

Työ toteutetaan ompelemalla pohjakankaalle tai kudontakehyksellä. Ryijyllä voi sisustaa, lisätä kotoisuutta tai parantaa akustiikkaa ja luoda estetiikkaa. Työn voit valmistaa valmiista mallista tai suunnitella itse. Apuna suunnittelussa voidaan käyttää luonnoksia, valokuvia, värikarttoja jne. Voit valmistaa työsi ryijyperinnettä mukaillen tai modernisti käyttäen eri materiaaleja tai pintarakenteita. Osallistuminen kurssille ei vaadi ennakkotietoja tai -taitoja.

**60012523K Ryijy, kevät**

To 17.30–20.00 12.1.–2.2.2023

53,00 € Tunteja 12

**60012622 Nostalginen nukkekurssi UUTUUS!**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Pe 9.00–13.15 28.10.–18.11.2022

Miia Jääskeläinen, Riitta Leino / 51,00 € Tunteja 20

Ompelomme nukien kierrätysmateriaaleista ja kirjoitamme nukelle työn edistyessä tarinaa. Tuo mukana muistojen vaate tai kangas, joka saa uuden elämän osana nukien tekoa ja tarinaa. Nukelle tehdään persoonalliset kasvot, hiukset ja vaatteet ompelemalla, neulomalla ja kirjoamalla. Tarinan kirjoittamiseen perehdyimme pienten tehtävien avulla.

**60013022 Mielimaisema huivi UUTUUS!**

Useita eri opetuspaikkoja

Ke 17.30–20.00 7.–21.9.2022

Laura Palm / 25,00 € Tunteja 9

Kurssilla liikutaan rennosti luonnossa ja otetaan kuva mieluisasta maisemasta tai yksityiskohdasta. Kuvan pohjalta valitaan laadukkaan suomalaisen villalangan laajasta värikartasta värit, joilla neulotaan tai virkataan huivi lämmittämään tulevia retkiä. Neulonta/virkkaus tapahtuu myös luonnossa. 1. kokoontuminen Kuhasalon parkkipaikalla. Ota mukaan säänmukainen varustus, hyvät jalkineet, istuinlunnen, omat eväät ja kännykkä- tai digikamera.

**60013122 Luonnon rytmiä briossin kuvioissa UUTUUS!**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Su 16.00–18.30 11.9.–2.10.2022

Laura Palm / 30,00 € Tunteja 12

Kuohkean briossin neulominen vaatii hieman keskittymistä, mutta kun rytmistä saa kiinni, ei neulomista malttaisi lopettaa. Tarvitset saman paksuista lankaa kahdessa värissä ja langalle sopivat puikot. Soveltuu neulontaa jonkun verran harrastaneille.

**60013222 Islantilaisyyliset kirjoneuleet**

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Su 16.00–18.30 9.10.–11.12.2022

Laura Palm / 60,00 € Tunteja 24

Tule neulomaan se ihana islantilaisvillapaita, josta olet aina haaveillut. Saat vinkkejä mm. langan valintaan, ohjeen lukuun ja kirjoneuleeseen. Jatkavien neulojen kanssa tutustutaan myös steekkaukseen. Ei kokoonnu 16.10. ja 4.12.

**60021522 Makramee Hammaslahti**

Pyhäselän lukio, työpaja, Opettajantie 3b

Ti 18.00–20.30 27.9.–25.10.2022

Piija Silvennoinen / 30,00 € Tunteja 12

Valmistetaan trendikkäitä makramee töitä. Ampellit ja joulu-teemaiset tekstiilit tuovat iloa syksyyn.

**60021622 Kauden kivat käsityöt UUTUUS!**

Pyhäselän lukio, työpaja, Opettajantie 3b

Ti 18.00–20.30 1.–29.11.2022

Piija Silvennoinen / 38,00 € Tunteja 15

Kausi kirjas, valojen koristama koittaa ja voitaisiin yhdessä siihen valmistautua tekemällä käsitöitä joko itselle tai vaikka lahjaksi. Ommellaan nahkasta, huovasta tai neuleesta tuotteita, kirjotaan kauniiksi. Tule yhdessä tekemään ja nauttimaan!

**60021722 Kipinää käsitöihin UUTUUS!**

Niitylahden koulu, tekstiililuokka, Kummuntie 9

Ti 17.30–20.00 4.10.–29.11.2022

Taru Korhonen / 60,00 € Tunteja 24

Kutsuvatko sinuakin kädentaidot? Haluatko oppia uusia tekniikoita mukavassa ja innostavassa seurassa? Valmistettava tuote voi olla neulottu, virkattu, kirjailtu, huovutettu tai koneella ommeltu. Ehkä haluat oppia neulomaan asusteita tai virkkaamaan sisustustuotteita, kuten koreja tai pikkumattoja. Joulua kohti voi valmistaa lahjaksi käsin tehtyjä ihannuksia tai vaikkapa seinälle ripustettavan joulukalenterin.

**60022022S Suhmuran tekstiilityöt OPSET**

Suhmuran koulu, tekstiililuokka, Suhmurantie 199

To 13.00–15.30 22.9.–1.12.2022

Irma Maasilta / 68,00 € Tunteja 30

Ommellaan monipuolisesti vaatteita ja kodin tekstiilejä liittäen niihin vaikkapa kirjontaa tai tilkkutöitä. Rinnakkaisteemoina tutkimme uusia neule- ja virkkausideoita vapaasti toteuttaen tarpeen mukaan. Sovimme aiheista 1. kerralla.

**60022023K Suhmuran tekstiilityöt OPSET**

To 13.00–15.30 13.1.–24.3.2023

Tunteja 27

**60031922 Kaava omasta vaatteesta UUTUUS!**

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Ti 18.00–20.30 4.10.–1.11.2022

Tarja Männistö-Laakkonen / 30,00 € Tunteja 12

Tehdään sinun lempivaatteestasi tai käytöstä jo poistetusta vaatteesta kaavat, joita voit helposti muuttaa tarpeen mukaan. Vaate voi olla esim. tunika tai paita. Ommellaan kaavoilla uusi Lempiasi sinulle.

**60032022 Makramee, Eno**

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

La 10.00–15.00 1.–29.10.2022

Tarja Männistö-Laakkonen / 45,00 € Tunteja 18

Opit perussolmut ja voit valintasi mukaan tehdä erilaisia pienempiä töitä tai valita solmittavaksi seinätekstiilin tai verhon. Makramee-solmuilla syntyy hämmästyttäviä töitä, tule kokeilemaan!

**60032122 Äsle-pisto haltuun UUTUUS!**

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Ma 17.30–20.00 26.9.–31.10.2022

Jonna Tahvanainen / 38,00 € Tunteja 15

Kinnasneulatekniikan haastava, mutta kaunis ja paksu pistotyyppi. Tunnilla tehdään lapaset äsle-pistolla kärkeä varten. Tarvitset mukaasi kierteistä 100% villalankaa ja kinnasneulan. Kinnasneulatekniikan alkeet olisi hyvä olla jo hallussa, mutta ei välttämätöntä.

**60032622S Karhusalon kudonta syksy OPSET**

Karhusalon kylätalo, tekstiilitila, Heinäsuontie 110

Ke 9.30–12.00 21.9.–30.11.2022

Anne Soininen / 68,00 € Tunteja 30

Kudotaan perinteisiä kodin sisustustekstiilejä ja tutkitaan materiaalien käyttöä kudonnassa. Syksyllä kudotaan varastossa olevista langoista kankaita sisustukseen ja vaatetukseen. Innostutaan ja nautitaan käsillä tekemisestä.

**60032623K Karhusalon kudonta kevät OPSET**

Karhusalon kylätalo, tekstiilitila, Heinäsuontie 110

Ke 9.30–12.00 11.1.–29.3.2023

68,00 € Tunteja 33

**60040922 Nauhat pirroilla ja laudoilla UUTUUS!**

Kiihtelysvaaran koulu, luokka 007, Tohmajärventie 145

Ma 17.30–20.00 26.9.–31.10.2022

Laura Palm / 38,00 € Tunteja 15

Tutustutaan pirta- ja lautanauhoihin, niiden käyttökohteisiin ja valmistukseen. Nauhapirtoja saa lainaan opistolta, nauhalautojen valmistusohjeet saat kurssilla.

**60041022 Jouluinen makramee, Kiihtelysvaara**

Kiihtelysvaaran koulu, luokka 007, Tohmajärventie 145

Ma 17.30–20.00 7.–28.11.2022

Laura Palm / 30,00 € Tunteja 12

Solmeillaan keskeneräiset työt valmiiksi ja uusia erityisesti talveen ja jouluun sopivia töitä, vaikkapa kuusenkoristeita tai kausivaloin koristeltuja seinätekstiilejä.

**60041222 Kehräys**

Heinävaaran seurojentalo, sali, Heinävaarantie 121

La 9.00–15.00, Su 9.00–15.00 29.–30.10.2022

Henna Jäntti / 35,00 € Tunteja 14

Opetellaan kehräystä ja leikitellään langolla. Tehdään näyttäviä ja eripaksuisia lankoja käyttämällä erilaisia kuituja. Tutustutaan raakavillan käsittelyyn. Sopii sekä vasta-alkajille että harrastaneille. Kaikille käytössä värttinä, rukkeja vain osalle opiskelijoista. Varaa rukki 0503119238 tai ota oma mukaan. Raakavillaa voi ostaa opettajalta.

# Briossineuleella orgaanista pehmeää kuviota

## Mikä briossineule?

Käsityökeskustelussa briossineule saattaa vilahtaa myös patenttineuleena, sillä kyse on oikeastaan samasta tekniikasta, mutta briossin juju on erityisesti kaksivärisessä patenttineuleessa. Siinä on pohjaväri ja kuvioväri.

Käytännössä kun neulotaan kavennuksia ja lisäyksiä tietyssä rytmissä, tulee hienoja kuvioaiheita. Kuviot muistuttava usein kaarevia ja orgaanisia, luonnonläheisiä muotoja, kuten lehteä tai kukkaa. Kaksivärisyys tuo kuvion esiin.

Briossineulonta on melko helppo tekniikka. Siinä neulotaan yhdellä värillä kerrallaan, mutta kierros neulotaan kahdesti. Aivan aloittelijan kannattaa kuitenkin ottaa haltuun ensiksi neulonnan perusteet.

Lopputuloksena on kaksipuoleinen, usein pehmeä, kuohkea ja ilmava neulos. Briossilla voi tehdä melkein mitä tahansa tuotteen tahansa ja erityisen suosittua se on trendikkäissä neulepaidoissa.

- ASIAANTUNTIJANA KÄDENTAITOJEN  
TUNTIOPETTAJA **LAURA PALM**



## Luonnon rytmiä briossin kuvioissa s. 65

"Kuohkean briossin neulominen vaatii hieman keskittymistä, mutta kun rytmistä saa kiinni, ei neulomista malttaisi lopettaa. Tarvitset saman paksuista lankaa kahdessa värissä ja langalle sopivat puikot. Soveltuu neulontaa jonkun verran harrastaneille."

### 60041322 Kinnasneula-teknikka

Heinävaaran seurojentalo, sali, Heinävaarantie 121  
La 9.00–13.15 1.–8.10.2022

Henna Jäntti / 26,00 € Tunteja 10

Opetellaan perinteinen Kinnasneula-teknikka peukalosilmukalla. Voit tehdä kestävät kintaat tai rannekkeet. Ehdit opetella 2 erilaista aloitusta ja pistoa sekä peukalon kohdan kintaisiin. Valitse napakkakierteinen 100% villalanka.

### 60041422S Kankaankudonta syksy Heinävaara

Heinävaaran seurojentalo, kutomo, Heinävaarantie 121

Ke 17.30–20.00 28.9.–23.11.2022

Laura Palm / 60,00 € Tunteja 24

Kutomisen iloa ja ideoita värien, pintarakenteiden ja materiaalien yhdistelyllä. Kangaspuilla voit kutoa värikkäitä mattoja, pehmeitä villahuopia, rouheita pyyhkeitä, huiveja... Yhteiset loimet rakennetaan pari- ja ryhmätyönä, samalla perehdytään myös kankaanrakentamisen teoriaan ja sidospoppiin. Voit edistää kudontaa itsenäisesti opetustuntien välissä.

### 60041423K Kankaankudonta kevät Heinävaara

Heinävaaran seurojentalo, kutomo, Heinävaarantie 121

Ke 17.30–20.00 18.1.–29.3.2023

73,00 € Tunteja 30

### 61032122 Kotitekoinen saippua UUTUUS!

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Pe 17.30–20.00, La 9.00–14.00, 18.–19.11.2022

Jonna Tahvanainen / 25,00 € Tunteja 9

Saippuan valmistus kotona. Käydään läpi saippuan perusraaka-aineet, turvallisuusohjeet sekä mietitään kuinka perussaippua voidaan tuunata lisäämällä tuoksuja, kuorivia aineita yms. Kurssilla valmistetaan palasaippuaa öljyistä ja lipeästä. Lipeää voi ostaa opettajalta.

## Muotoilu

### 60111322 Kastokynttilöillä joulun tunnelmaan

Pekkan kartano, maalaus 2, Pekkalankatu 7

Pe 18.00–19.30, La 10.00–14.30  
25.11.–3.12.2022

Irma Maasilta / 25,00 € Tunteja 8

Vietetään päivä kastokynttilöitä valmistaan tunnelmallisessa Pekkan kartanossa. Juhlavat kastokynttilät ovat mukava lahja tai antavat tunnelmaa omaan joulupöytään. Infoiltana perehdyimme kastokynttilöiden valmistukseen, välineisiin sekä tarvikkeisiin. Tarvikemaksu opettajan materiaaleista 13 €.

### 61010922 Maanläheisiä kranseja

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Ke 17.30–20.00, La 9.00–14.00

ke 21.9., la 24.9 ja 1.10.

Miia Jääskeläinen / 38,00 € Tunteja 15

Valmistetaan ja koristellaan erilaisia kranseja ja seppeleitä luonnonmateriaaleilla, kierrätyskankailla sekä kauniilla kuivakukilla tai vaikka hedelmillä. Kranssit sopivat esimerkiksi ovikoristeeksi, ikkunan somisteeksi, katosta roikuvaksi sisustuselementiksi tai kaunistamaan hautapaikkoja.

### 61011022 Taianomaiset Mandalat

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk, Koskikatu 10

Ke 18.00–20.30 26.10.–16.11.2022

Olga Puustinen / 30,00 € Tunteja 12

Syvennyimme mandaloiden maalaamisen ja samalla rentoudumme arjen kiireestä. Maalauspintoina käytämme kiviä, joiden erikoiset muodot ja pinnan muodot tekevät työstä kiinnostavaa ja halutessasi haasteellista. Opit ilmaisemaan itseäsi käyttäen muotoja, värejä, ja kuvioita. Näiden asioiden yhdistelmä taatusti vapauttaa jokaisen sisäisen taiteilijansa. Ainut materiaali, mitä tarvitset mukaan, on puhdas kivi ja oma mielikuvituksesi.

### 61011122 Jouluiset askartelut UUTUUS!

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Ke 17.30–20.00, La 9.00–15.00  
23.–26.11.2022

Riitta Leino / 25,00 € Tunteja 9

Tule askartelemaan yhdessä jouluksi. Teemme mehupilleistä himmeleitä ja joulukortteja eri tekniikoilla, mm. Encustic art-mehiläisvaha-maalauksella. Käytämme myös kierrätysmateriaalia, muusta materiaalista voi omien tekemisesi mukaan olla pieni tarvikemaksu opettajalle.

### 61031922S Tuunaustuokio syksy

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Su 9.30–12.45 25.9.–27.11.2022

Tarja Männistö-Laakkonen / 41,00 € Tunteja 16  
Tuunaustuokiassa tekstiiliin ja esineiden muotoilua. Kankaanpainantaa, ompelua, tilkkutöitä ja koruja sekä posliinimaalausta opiskelijoiden tarpeen mukaan. Kurssi kokoontuu su 25.9, 9.10., 20.11,27.11

### 61031923K Tuunaustuokio kevät

Su 9.30–12.45 29.1.–16.4.2023

Tunteja 16

### 61032022 Kahvipussi-punonnan alkeet ja jatko

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Ma 17.30–20.30 7.–28.11.2022

Tarja Männistö-Laakkonen / 38,00 € Tunteja 14,64  
Kahvipusseista kassi ommellen ja kasseja ilman ompelukonetta. Puhtaita kahvipusseja 50kpl pohja vaan aukaistu(ilman konetta) Puhtaita kahvipusseja 100 kpl kaikki saumat avattu (ompelukoneella). Kahvipusseja saa myös opettajalla pienen määrän.

## Tekniikka ja tekninen työ

### PUU- JA METALLITYÖT

Puu- ja metallityöt soveltuvat pääsääntöisesti sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille, jos ei kurssin tekstissä ole muuta mainittu. Voit korjata ja entisöidä vanhoja tai tehdä uusia huonekaluja/ puisia tarve-esineitä vaikka liimapuulevyn teosta lähtien oman taitotasosi mukaan. Materiaalit eivät kuulu kurssin hintaan ja ne hankitaan pääosin itse. Työn alla olevan kappaleen voi säilyttää kurssipaikalla väliajat.

### 65010022S Puutyö ja entisöinti päiväryhmä

#### A syksy OPSET

Puuversta, opetustila, Raatekankaantie 14

Ma 13.30–17.00 5.9.–28.11.2022

Matti Lehikoinen / 101,00 € Tunteja 48

### 65010023K Puutyö ja entisöinti päiväryhmä

#### A kevät OPSET

Ma 13.30–17.00 9.1.–3.4.2023

101,00 € Tunteja 48

### 65010122S Puutyö ja entisöinti päiväryhmä

#### B syksy OPSET

Puuversta, opetustila, Raatekankaantie 14

Ke 13.00–16.30 7.9.–30.11.2022

Matti Lehikoinen / 101,00 € Tunteja 48

### 65010123K Puutyö ja entisöinti päiväryhmä

#### B kevät OPSET

Ke 13.00–16.30 11.1.–5.4.2023

101,00 € Tunteja 48

### 65010222S Puutyö A syksy

Puuversta, opetustila, Raatekankaantie 14

Ti 17.30–20.45 6.9.–29.11.2022

Auvo Ryyänen / 110,00 € Tunteja 48

### 65010223K Puutyö A kevät

Ti 17.30–20.45 10.1.–4.4.2023

110,00 € Tunteja 48

### 65010322S Puutyö B syksy

Puuversta, opetustila, Raatekankaantie 14

To 17.30–20.45 8.9.–1.12.2022

Auvo Ryyänen / 110,00 € Tunteja 48

### 65010323K Puutyö B kevät

To 17.30–20.45 12.1.–13.4.2023

110,00 € Tunteja 48

### 65010422S Koristeveisto syksy

Puuversta, opetustila, Raatekankaantie 14

Ma 17.30–21.00 5.9.–28.11.2022

Vladimir Rychkov / 110,00 € Tunteja 48

### 65010423K Koristeveisto kevät

Ma 17.30–21.00 9.1.–3.4.2023

110,00 € Tunteja 48

### KITARANRAKENNUSKURSSIT

Voit valmistaa sähkökitaran tai -basson, akustisen kitaran valmistuskurssilla lisäksi niiden mikrofoneja. Aloittelevalle soitinrakentajalle suositellaan tasakantisen ja suoran kaulakulman omaavan kielisoittimen (esim. Fender Telecaster-tyyppisen kitaran) valmistusta, akustisen kitaran tekoon tarvitset jo enemmän kokemusta esim. sähkökitaran rakentamisesta. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi työturvallisuusasioita, suunnitellaan ja sovitaan raaka-ainehankinnoista, jolloin läsnäolo välttämätön. Kurssilla neuvotaan myös hankintapaikkoja, joista voi tilata tarvikkeita itse.

### 65010622S Akustisen ja sähkökitaran valmistus syksy

Puuversta, opetustila, Raatekankaantie 14

La 9.00–14.00 10.9.–3.12.2022

Veijo Rautia / 166,00 € Tunteja 72

### 65010623K Akustisen ja sähkökitaran valmistus kevät

La 9.00–14.00 14.1.–15.4.2023

166,00 € Tunteja 72

### 65010722S Sähkökitaran valmistus syksy

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14  
Ke 17.30–21.00 7.9.–30.11.2022  
Henri Pesonen / 110,00 € Tunteja 48

### 65010723K Sähkökitaran valmistus kevät

Ke 17.30–21.00 11.1.–5.4.2023  
110,00 € Tunteja 48

### 65010822S Käsityöpaja syksy

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Ma 17.30–21.00 12.9.–5.12.2022

Kari Litja / 110,00 € Tunteja 48

Haluatko tehdä käsilläsi jotain erilaista, korjata vanhaa, tehdä uutta? Kurssilla on mahdollista valmistaa ja korjata esim. huonekaluja, valmistaa käyttöesineitä, takoa puukkoja, valaa pieni-muotoisia pronssivaluja, jne. Käytössäsi on laaja valikoima ajanmukaisia laitteita ja käsityössä tarvittavia työkaluja.

### 65010823K Käsityöpaja kevät

Ma 17.30–21.00 9.1.–3.4.2023  
110,00 € Tunteja 48

### ENTISÖINTI JA VERHOILU

Entisöidään ja verhoillaan huonekaluja oman valinnan mukaan. Entisöitävän kohteen voi ottaa mukaan jo ensimmäiselle kerralle ja työn alla olevan kappaleen (yksi työ kerrallaan) voi säilyttää kurssipaikalla väliajat. Kurssit sopivat niin vasta-alkajille kuin pidempään harrastaneille.

### 65010922S Huonekalujen puuosien entisöinti syksy

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Ti 17.30–21.00 6.9.–29.11.2022  
Matti Lehikoinen / 110,00 € Tunteja 48

### 65010923K Huonekalujen puuosien entisöinti kevät

Ti 17.30–21.00 10.1.–4.4.2023  
110,00 € Tunteja 48

### 65011022S Huonekalujen verhoilu ja entisöinti syksy

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Ke 17.30–21.00 7.9.–30.11.2022  
Matti Lehikoinen / 110,00 € Tunteja 48

### 65011023K Huonekalujen verhoilu ja entisöinti kevät

Ke 17.30–21.00 11.1.–5.4.2023  
110,00 € Tunteja 48

### NAISTEN PUUTYÖT

Puuttuuko kotoasi sisustukseen sopiva kukkalusta, seinähylly, veitsiteline tms. Haluaisitko oppia käyttämään oiko- ja tasohöylää, vanne-saha, sirkkeliä, pylväsporakonetta tai muita puutyön koneita ja käsityökaluja? Tule mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan pienpuutoita omiin tarpeisiisi. Opettelemme mm. koneiden hallintaa, erilaisia liitosmenetelmiä, pintakäsittelyä, jne. Ensimmäisellä kerralla opettelemme koneiden ja laitteiden turvallisen käytön ja tutustumme puutyövälineisiin. Lisäksi suunnittelemme kurssin aikana tehtäviä tuotteita ja saat ohjeita tarvittavien materiaalien hankintaan.

### 65011422 Naisten puutyöt A

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
To 17.30–21.00 8.9.–6.10.2022  
Eveliina Eljos / 51,00 € Tunteja 20

### 65011521 Naisten puutyöt B

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
To 17.30–21.00 27.10.–24.11.2022  
Eveliina Eljos / 51,00 € Tunteja 20

### 65012722 Tee itse puusta ja metallista

Nepenmäen koulu, D2317 Metallityö, Kärpänkatu 7  
Ti 17.00–20.15 27.9.–22.11.2022  
Mikko Nissinen / 78,00 € Tunteja 32  
Valmistetaan erilaisia käyttöesineitä puusta, metallista tai niitä vapaasti yhdistellen. Voit ideoida ja valmistaa vaikkapa makkaratikkuja ym. tarpeellista tavaraa oman valintasi ja taitotasosi mukaan. Sopii erinomaisesti vasta-alkajille! Opettajalta mahdollisuus ostaa jonkin verran materiaalia.

### PUUKONTAONTA

Valmistetaan puukot valmiiksi tuotteiksi terän taonnasta tupen ompeluun. Myös valmiita terä-aihioita voi käyttää. Ota mukaasi vanhoja lataviiloja, puukkoja, hiiliterästä, hirvensarvea, muovivilevyä, super epoxia, puuta ym. materiaaleja puukon valmistukseen. Tuppinahkaa n. A4-kokoisen palan saa esim. suutarilta.

### 65012022 Puukontaannon viikonloppukurssi A

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 23.–25.9.2022  
Kari Litja / 61,00 € Tunteja 20

### 65012122 Puukontaannon viikonloppukurssi B

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 7.–9.10.2022  
Kari Litja / 61,00 € Tunteja 20

### 65012322 Naisten puukkokurssi

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 30.9.–2.10.2022  
Eveliina Eljos / 61,00 € Tunteja 20

### 65012222 Puukontaannon viikonloppukurssi aloittelijoille

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10  
Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 18.–20.11.2022  
Kari Litja / 61,00 € Tunteja 20  
Haluatko tehdä oman puukon itsellesi tai lahjaksi, mutta tilaisuutta ei ole ollut? Tule rohkeasti mukaan puukontekijöiden joukkoon, tämä ei ole rakettitiedettä mutta siitä voi tulla elinikäinen harrastus.

### HOPEALEVYTYÖT

Valmistetaan hopealevystä esim. sormuksia ja muita yksinkertaisia korupohjia. Hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta, materiaalikustannus n. 20-60 € töiden määrästä riippuen.

### 65012422 Hopealevytyöt A

Nepenmäen koulu, D2317 Metallityö, Kärpänkatu 7  
Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45 25.–27.11.2022  
Anne Tikkanen / 51,00 € Tunteja 20

### 65012522 Hopealevytyöt B

Nepenmäen koulu, D2317 Metallityö, Kärpänkatu 7  
Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45 16.–18.12.2022  
Anne Tikkanen / 51,00 € Tunteja 20

### 65012622 Viikinkipunonta messinkilangasta

Joensuun kivikerho, tila, Sepänkatu 42  
La 9.00–14.00 24.9.2022  
Antti Junntila / 25,00 € Tunteja 6

Valmistetaan messinkilangasta punomalla rannekoruja, sormuksia jne. tekniikalla, joka on saatu selvitettyä viikinkien haudoista löytyneistä koruista. Kurssilla voi käyttää myös pehmeää hopealankaa. Kurssipaikalle Ruplan kellariin käynti sisäpihan puolelta, raput alas. Messinkilankaa voi ostaa opettajalta.

### 65019122 Kivestä koruksi A

Joensuun kivikerho, tila, Sepänkatu 42  
Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–14.00 28.–30.10.2022  
Antti Junntila / 55,00 € Tunteja 18

Kurssilla opetellaan pyörtöhionnan perusteet, kiven sahaaminen, muotoon hiominen ja kiilloitus. Myös itse löydettyistä "sorakuopan" kivistä saa usein upeita koruja. Korupohjia voi hankkia käsityöliikkeistä ja kivimessuilta tai tehdä itse hopeatyökurseilla. Kurssin opettajalla on pieni valikoima korupohjia myynnissä.

### 65019222 Kivestä koruksi B

Joensuun kivikerho, tila, Sepänkatu 42  
Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–14.00 9.–11.12.2022  
Antti Junntila / 55,00 € Tunteja 18  
Ks. edellinen kurssi.

### 65019322 Kynäruiskumaalaus

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14  
Pe 17.30–20.00 30.9.–11.11.2022  
Vladimir Rychkov / 61,00 € Tunteja 24  
Perehdytään kynäruiskumaalauksen perusteisiin, välinehuoltoon ja sopiviin maaleihin sekä tehdään maalausharjoituksia, esim. erilaisia kuvioita, linjoja ja viivoja vapaalla kädellä ja sapluunalla aluksi paperille, metallilevylle ja ehkä pienimuotoisesti omaan autoonkin.

**65019422 Epoksivalutöiden perusteet UUTUUS!**

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14  
Ma 16.00–20.15, Ti 16.00–20.15, Ke 16.00–20.15, To 16.00–20.15 17.–20.10.2022

Laura Kupiainen / 51,00 € Tunteja 20

Rakennetaan puusta muotti, johon valetaan epoksista kunkin oman suunnitelman mukainen pohja kellotaululle, tarjottimelle tms. Epoksiin voi laittaa itselle tärkeitä esineitä, kiviä, simpukoita ym. tai puuta, jonka väliin voi tehdä epoksiraitoja. Materiaalit maksetaan suoraan opettajalle.

**65019522 Jouluista epoksivalua UUTUUS!**

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14  
Pe 17.30–20.00, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 9.–11.12.2022

Laura Kupiainen / 51,00 € Tunteja 20

Valetaan epoksitöitä valmismuotteja apuna käyttäen. Voit tehdä esim. korunosia, pieniä esineitä ja koristeita luovasti kokeillen ja testailen. Esimerkiksi joulu tai "mielenmaisema" ovat hyviä teemoja rakentaa mielekkäitä epoksitöitä ja käsintehtyjä lahjoja. Materiaalit maksetaan suoraan opettajalle.

**65020022S Puutyö ja entisöinti syksy, Hammaslahti**

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ke 17.00–20.30 14.9.–7.12.2022

Veli-Matti Nuora / 110,00 € Tunteja 48

Mahdollisuus tehdä myös pienimuotoisia entisöintitöitä!

**65020023K Puutyö ja entisöinti kevät, Hammaslahti**

Ke 17.00–20.30 11.1.–5.4.2023

110,00 € Tunteja 48

**PUULELUJA JA MUITA PIENIÄ PUUTÖITÄ**

Valmistetaan puuleluja valmiiden piirustusten tai omien suunnitelmien mukaan. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin edistyneemmillekin harrastajille.

**65020422 Puuleluja ja muita pieniä puutöitä A, Hammaslahti**

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ti 17.30–21.00 6.–27.9.2022

Ari Hyttinen / 41,00 € Tunteja 16

**65020522 Puuleluja ja muita pieniä puutöitä B, Hammaslahti**

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ti 17.30–21.00 4.10.–1.11.2022

Ari Hyttinen / 41,00 € Tunteja 16

**65020622 Puuleluja ja muita pieniä puutöitä C, Hammaslahti**

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b  
Ti 17.30–21.00 8.–29.11.2022

Ari Hyttinen / 41,00 € Tunteja 16

**65040022S Puu- ja metallityö A syksy, Kiihtelysvaara**

Kiihtelysvaaran vanhainkodin entinen navetta, Taanotie 6 a

Ma 15.30–18.00 19.9.–12.12.2022

Alpo Leinonen / 83,00 € Tunteja 36

Monipuolinen kurssi, jolla perehdytään mm. puun pintakäsittelyyn ja tiffanylasikorujen valmistukseen.

**65040023K Puu- ja metallityö A kevät, Kiihtelysvaara**

Ma 15.30–18.00 9.1.–3.4.2023

83,00 € Tunteja 36

**65040122S Puu- ja metallityö B syksy, Kiihtelysvaara**

Kiihtelysvaaran vanhainkodin entinen navetta, Taanotie 6 a

Ma 18.00–20.30 19.9.–12.12.2022

Alpo Leinonen / 83,00 € Tunteja 36

**65040123K Puu- ja metallityö B kevät, Kiihtelysvaara**

Ma 18.00–20.30 9.1.–3.4.2023

83,00 € Tunteja 36

**65040222S Puutyö A syksy, Raatevaara**

Raatevaaran kylätalo, puutyölk, Hyypiäntie 681

Ti 15.30–18.00 13.9.–13.12.2022

Alpo Leinonen / 83,00 € Tunteja 36

Tiffanytöiden ja koristeveiston ohella voit valmistaa niin vaaput, verkot, rysät kuin katiskatkin lasikoruja unohtamatta. Tarvikkeet voi ostaa opettajalta.

**65040223K Puutyö A kevät, Raatevaara**

Ti 15.30–18.00 10.1.–4.4.2023

83,00 € Tunteja 36

**65040322S Puutyö B syksy, Raatevaara OPSET**

Raatevaaran kylätalo, puutyölk, Hyypiäntie 681

Ti 18.00–20.30 13.9.–13.12.2022

Alpo Leinonen / 75,00 € Tunteja 36

**65040323K Puutyö B kevät, Raatevaara OPSET**

Ti 18.00–20.30 10.1.–4.4.2023

75,00 € Tunteja 36

**65040422S Puutöitä ja pieniä metallitöitä syksy, Heinävaara**

Heinävaaran koulu, Teknisen työn tila, Isäntäläntie 1

Ke 18.00–20.30 21.9.–14.12.2022

Alpo Leinonen / 83,00 € Tunteja 36

Valmistetaan tarve-esineitä puusta ja metallista oman tarpeen mukaan sekä entisöidään ja verhoillaan vanhoja huonekaluja. Perehdytään puun pintakäsittelyyn. Valmistetaan puusta erilaisia pelejä. Sopii myös vasta-alkajille!

**65040423K Puutöitä ja pieniä metallitöitä kevät, Heinävaara**

Ke 18.00–20.30 11.1.–5.4.2023

83,00 € Tunteja 36

**65040722 Puukontaonta, Kiihtelysvaara**

Kiihtelysvaaran vanhainkodin entinen navetta, Taanotie 6 a

Ma – Ti 9.00–15.45, 17.–18.10.2022

Alpo Leinonen / 41,00 € Tunteja 16

Perehdytään taonnan perusteisiin ja raudan oikeaoppiseen lämmitykseen puukon teon avulla.

**65040522 Puukonteon jatkokurssi, Kiihtelysvaara**

Kiihtelysvaaran vanhainkodin entinen navetta, Taanotie 6 a

Ke – To 9.00–15.45, 19.–20.10.2022

Alpo Leinonen / 41,00 € Tunteja 16

Valmistetaan puukoille kahvat ja tehdään niille nahkatupet.

**65050022S Puutyöt syksy, Tuupovaara OPSET**

Tuupovaaran alakoulu, puutyölk, käsityöluokka 28 ja 29, Tuppi, Vesitormentie 5

To 14.00–16.30 22.9.–15.12.2022

Alpo Leinonen / 75,00 € Tunteja 36

Mahdollisuus valmistaa myös kalastusvälineitä kuten vaappuja, katiskoita ja rysiä. Tarvikkeet voi ostaa opettajalta.

**65050023K Puutyöt kevät, Tuupovaara OPSET**

To 14.00–16.30 12.1.–13.4.2023

75,00 € Tunteja 36

**65050122S Puutyö syksy, Hoilola**

Saarivaaran nuorisoseuran talo, opetustila, Hoilolantie 46

To 18.00–20.30 22.9.–15.12.2022

Alpo Leinonen / 83,00 € Tunteja 36

**65050123K Puutyö kevät, Hoilola**

To 18.00–20.30 12.1.–13.4.2023

83,00 € Tunteja 36

**Kontiolahti****Tekstiili****60061022 Vaateompelu Onttola syksy**

Onttolan koulu, alakerran luokka, Koulutie 10

Ma 16.30–19.00 19.9.–28.11.2022

Teija Arola / 73,00 € Tunteja 30

Tule ompelemaan käyttövaatteita, juhlavampaa tyyliä tai päällysvaatteita ja asusteita aikuisille sekä lapsille. Käytetään valmiskaavoja, muuttaen niitä oman mallin mukaiseksi ja omille mitoille sopivaksi.

**60061122 Vaateompelu**

Kontiolahden koulu, tekstiilik, Keskuskatu 11

Ma 18.00–20.30 26.9.–21.11.2022

Helena Tanskanen / 53,00 € Tunteja 24

Päästä mielikuvituksesi valloilleen! Voit tuoda ideasi jo ensimmäiselle tunnille tai suunnitellaan se siellä. Syksyn teemana on tunika, jota voi somistaa omilla tai ostetuilla applikaatioilla, röhkelöillä, laskoksilla, erilaisilla taskuilla, kirjavilla kankailla. Tietysti voit ommella kursilla myös muuta, mikä itseäsi tällä hetkellä kiinnostaa.

### 60061222 Nahkatyöt

Taitola, luokka, Vaskelantie 2  
Ma 17.30–20.00 26.9.–21.11.2022  
Asta Simonen / 60,00 € Tunteja 24

Tutustutaan nahkaan materiaalina ja kokeillaan nahan ompelua käsin ja koneella. Tutuksi tulevat myös nahan ohentaminen, leikkaaminen, koristelu sekä niittaaminen, liimaaminen ja värjääminen. Valmistettavat työt valitaan oman taitotason ja kiinnostuksen mukaan. Pienet korjaus- ja muutostyöt ovat myös mahdollisia. Työkaluja voi lainata ja materiaaleja ostaa opettajalta. Myös kierrätysmateriaaleja voi käyttää!

### 60061422 Suutarin opissa

Taitola, luokka, Vaskelantie 2  
Ke 18.00–19.30, La 10.00–14.15,  
Su 10.00–14.15 9.–20.11.2022  
Asta Simonen / 30,00 € Tunteja 12

Rukkaset, nahkaosat laukkuun tai lemmikille kaulapanta? Suutarin työvälaineet, ompelukoneet sekä vinkit mahdollistavat monipuolisen työskentelyn nahan sekä muiden paksujen materiaalien parissa. Tarvikkeita ja materiaaleja voi ostaa opettajalta.

### 60061522 Joulupaja OPSET

Taitola, kudontasali, Vaskelantie 2  
Ti 10.00–12.30 11.10.–29.11.2022  
Anne Soininen / 48,00 € Tunteja 21

Jouluisia ideoita ja käytännöllisiä tuotteita lahjoiksi. Valmistetaan yhdenolkaime reppuja, erilaisia laukkuja, kalastajahattuja, patakintaita ja myös jouluksi lahjoja muista materiaaleista.

### KANKAANKUDONTA

Suunnittelun haasteita, värien ja pintarakenteiden vaihtelua ja kutomisen iloa. Kangaspuilla voit kutoa värikkäitä mattoja, pehmeitä huopia, rouheita pyyhkeitä tai huivi- ja vaatetus-kankaita. Perehdymme kankaanrakentamisen teoriaan ja sidosoppiin, jonka myötä kankaiden suunnittelu on helpompaa. Loimet rakennetaan pari- ja ryhmätyönä. Halutessasi voit kutoa kangasta muinakin sovittavissa olevina aikoina.

### 60061622S Kudotaan kangasta syksy OPSET

Taitola, kudontasali, Vaskelantie 2  
Ke 13.00–15.30 21.9.–7.12.2022  
Anne Soininen / 75,00 € Tunteja 33

### 60061623K Kudotaan kangasta kevät OPSET

Ke 13.00–15.30 11.1.–29.3.2023  
75,00 € Tunteja 33

### 60061722S Kankaankudonta syksy Kontiolahti

Taitola, kudontasali, Vaskelantie 2  
To 17.30–20.00 22.9.–1.12.2022  
Laura Palm / 73,00 € Tunteja 30

### 60061723K Kankaankudonta kevät Kontiolahti

To 17.30–20.00 19.1.–30.3.2023  
71,00 € Tunteja 30

### 60061822S Kankaankudonta syksy Lehmo

Lehmon puukoulu, ent. teksiiilik, Kylmäojantie 6  
Ma 17.30–20.00 19.9.–5.12.2022  
Anne Soininen / 80,00 € Tunteja 33

### 60061823K Kankaankudonta kevät Lehmo

Ma 17.30–20.00 9.1.–27.3.2023  
79,00 € Tunteja 33

### 60061922S Tekstiili ja kudonta syksy Mönni

Mönnin kylätalo, käsityölk, Mönnintie 87  
Ti 18.00–20.30 20.9.–29.11.2022  
Laura Palm / 73,00 € Tunteja 30

Iloisessa ilmapiirissä valmistuvat käsityöt niin kangaspuilla kuin muillakin tekniikoilla kurssilaisien tarpeiden mukaan. Kudotaan oljilla, opetellaan kinnasneulaa ja neulotaan yhdessä mysteerisukat.

### 60061923K Tekstiili ja kudonta kevät Mönni

Mönnin kylätalo, käsityölk, Mönnintie 87  
Ti 18.00–20.30 17.1.–28.3.2023  
71,00 € Tunteja 30

### 60062022 Kulhon käsityö

Kulhon koulu, ruokala, Rekiraitti 9  
Ti 17.30–20.00 27.9.–29.11.2022  
Irma Maasilta / 66,00 € Tunteja 27

Ommellaan vaatteita vauvasta vaariin käyttäen valmiita lehtikaavoja muokaten ne omille mitoille. Rinnakkaisteemana erilaiset kodin tekstiilit mm. tuftataus, tilkkutyö, makrameesolmut tai ryijy ommellen. Kerrataan eri aiheiden tekniikkaa tarpeen mukaan. Opettajalla on saumureita, ompelukoneita ja painonappikone mukana.

### 60062122 Mieli tekoja UUTUUS!

Kunnaspirtti, alaluokka, Kunnaspirtintie 2  
La 10.00–13.30 8.10., 29.10., 12.11 ja 19.11.2022  
Piija Silvennoinen / 41,00 € Tunteja 16

Kirjotaan, virkataan, tuunataan ja ommellaan mielet virkeiksi vuoden pimeimpiä aikoja vastaan. Tuo tullessasi lempipaitasi ja teemme siitä sinulle kaavat, joita muokataan sopiviksi. Työtetään käyttämättömät villatuotteet sekä -vaatteet uudelleen ja tehdä esim. lapaset, joihin kirjotaan tai huovutetaan. Voimme myös virkata trikookuteesta/ontelokuteesta maton tai verkkokassin ruutuvirkkaustekniikalla – tai vaikka vauvanvaunuihin valosuojan. Ideoita kyllä on, valitaan vain sopivat.

## Muotoilu

### 60062322 Kahvipussi-punonnan alkeet ja jatko

Taitola, luokka, Vaskelantie 2  
Su 9.00–15.30 2.10. ja 16.10.2022  
Tarja Männistö-Laakkonen / 35,00 € Tunteja 14  
Kahvipusseista kassi ommellen ja kasseja ilman ompelukonetta. Tarvitset puhtaita kahvipusseja 50 kpl, joista on vain pohja aukaistu (ilman konetta), sekä puhtaita kahvipusseja 100 kpl, joista on kaikki saumat avattu (ompelekonella). Kahvipusseja saa myös opettajalla pie- nen määrän.

## Tekniikka ja tekninen työ

### 65060022S Puutyö ja entisöinti A syksy

Kylmäojan koulu, teknisen työn lk, Pohjatuulentie 6  
Ma 17.30–21.00 26.9.–12.12.2022  
Petri Itälä / 101,00 € Tunteja 44

### 65060023K Puutyö ja entisöinti A kevät

Ma 17.30–21.00 23.1.–17.4.2023  
101,00 € Tunteja 44

### 65060122S Puutyö ja entisöinti B syksy

Kontiolahden koulu, teknisen työn lk, Keskuskatu 11  
Ti 17.30–21.00 20.9.–13.12.2022  
Petri Itälä / 101,00 € Tunteja 44

### 65060123K Puutyö ja entisöinti B kevät

Ti 17.30–21.00 24.1.–11.4.2023  
101,00 € Tunteja 44

### 65066122 Hopeatyöviikonloppu

Kontiolahden koulu, teknisen työn lk, Keskuskatu 11  
Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45 9.–11.12.2022  
Anne Tikkanen / 51,00 € Tunteja 20

Valmistetaan hopeakoruja sekä levy- että ketjutyötekniikoita käyttäen. Voit myös muokata vanhat hopealusikat vaikkapa koruiksi. Materiaalia voi ostaa opettajalta.

## Liperi

## Tekstiili

### 60071022 Matto viekään! UUTUUS!

Liperin yhteisöalo, Martan kutomo, Opintie 2  
Ke 17.30–20.00 28.9.–23.11.2022  
Henna Jäntti / 60,00 € Tunteja 24

Suunnitellaan ja kudotaan mattoja sekä muita kodin tekstiilejä itselle tai lahjaksi. Opiskelemme kudonnassa tarvittavat perussidokset ja kankaanrakentamisen. Loimet rakennetaan yhdessä. Tervetuloa aloittelevat ja kokeneemat kutojat. Materiaalihankinnat tehdään kurssin alussa.

### 60071122 Kirjottu reppu ja kassi UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1084, Laavupolku 2  
Ke 17.30–20.00 21.9.–26.10.2022  
Miia Jääskeläinen / 38,00 € Tunteja 15

Kierrätyskassi, luo uutta kierrätyskankaista ommellen, painaen omia kuvioita ja kirjoen. Työsi voi olla joko olkalaukkutyypinen tai kassimallinen tai reppu.

### 60071422 Onnenlintu-veistos UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1084, Laavupolku 2  
Ke 17.30–20.00 2.–23.11.2022  
Miia Jääskeläinen / 30,00 € Tunteja 12

Onnenlintu lentää upeasti! Rakennetaan lintu-veistos sisä- tai ulkokäyttöön kierrätysmateriaaleista (rautalankakehikko, kierrätystekstiilit koristeluun, kirjonta ja helmet).

## Muotoilu

### 60071222 Lämminä talveen huovuttamalla UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1084, Laavupolku 2  
To 18.00–19.30, La 10.00–15.00  
3.–19.11.2022

Irma Maasilta / 35,00 € Tunteja 14

Suomenlampaan villa ja merinovilla huopuvat hyvin ja niistä voi valmistaa monenlaisia asusteita mutta myös laukkuja ja kodin tekstiilejä. Villaa voi yhdistää myös puuvillaharsoon tai silkkiin, jolloin esim. huiviin saa keveyttä ja lämpöä. Voit käyttää sekä kuiva- että märkähuovutustekniikkaa. Infoitana kartoitamme materiaalitärpeen.

### 60071322 Aurinkovärjäystä ja kankaanpainantaa UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1084, Laavupolku 2  
Pe 18.00–20.30 30.9.–28.10.2022

Irma Maasilta / 30,00 € Tunteja 12

Tule tekemään hauskoja kuvioita pusseihin, kasseihin tai mekkoihin. Kuvioimme kankaita maalaamalla, painaen tai ruiskuttamalla käyttäen esim. kasveja leikattuja muotoja tai esineitä. Kuviointia voi jatkaa painamalla lisää tai kirjomalla koneella tai käsin tehosteita. Materiaaleja on saatavana opettajalta.

## Tekniikka ja tekninen työ

### 65070022S Puutyö syksy

Liperin koulu, puutyök K03, Koulutie 2  
Ti 17.30–20.45 13.9.–13.12.2022

Jukka Saharinen / 110,00 € Tunteja 48

Puutöitä sekä vanhoille että uusille harrastajille.

### 65070023K Puutyö kevät

Ti 17.30–20.45 10.1.–4.4.2023  
110,00 € Tunteja 48

### 65076122 Hopeatyöviikonloppu

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidk, Patteristontie 12e  
Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45 2.–4.12.2022

Anne Tikkanen / 51,00 € Tunteja 20

Valmistetaan hopealevystä esim. sormuksia ja muita yksinkertaisia korupohjia. Hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta, materiaalikustannus n. 20-60 € töiden määrästä riippuen.



**Jaa työvaiheet, hauskat  
kommellukset ja onnistuneet  
tuotokset somessa**

Käytä tagejä

#joensuunseudunkansalaisopisto ja  
@jnskansalaisopisto

## Outokumpu

## Tekstiili

### 60081922S Vaateompelu syksy Outokumpu

Kummun koulu, A-siipi, lk 101 tekstiili, Kouluk. 6  
Ke 18.00–20.30 28.9.–30.11.2022

Soili Kurikka-Mononen / 66,00 € Tunteja 27

Voit valmistaa uusia kodin tekstiilejä, vaatteita, korjata ja muodistaa vanhoja tai kierrätettäviä vaatteita saaden yksilöllistä ohjausta. Ota mukaan kaavapaperia, ompelutarvikkeet (mitanauha, sakset, nuppineulat neulatyönsä, ompelulangat) sekä kaikki tarvitsemasi materiaalit. Opiston saumurilankojen ja kaavapaperin käytöstä peritään pieni maksu.

### 60081923K Vaateompelu kevät Outokumpu

Kummun koulu, A-siipi, lk 101 tekstiili, Kouluk. 6  
Ke 18.00–20.30 18.1.–22.3.2023

66,00 € Tunteja 27

### 60082022S Käsityökaruselli syksy OPSET

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Ma 12.00–14.30 26.9.–28.11.2022

Soili Kurikka-Mononen / 60,00 € Tunteja 27

Voit korjata tai valmistaa erilaisia kodintekstiilejä ja vaatteita. Neulotaan, virkataan, solmeillaan ja tilkutellaan, älä arkaile tiedon puutetta, kurssilla opetellaan ainakin perusteet tekniikoista.

### 60082023K Käsityökaruselli kevät OPSET

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Ma 12.00–14.15 16.1.–20.3.2023

61,00 € Tunteja 27

### 60082222 Räsymatoista verhoihin

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Ma 17.30–20.00 26.9.–28.11.2022

Henna Jäntti / 66,00 € Tunteja 27

Kudotaan erilaisia kodin sisustus- ja käyttötekstiilejä. Kangaspuilla voi kutoa monenlaista, lämpimiä villahuopia, mattoja tai vaikka saunatekstiilejä. Perehdymme kankaan rakentamiseen ja sidoksiin. Loimet rakennetaan yhdessä kutojien tarpeen ja suunnitelman mukaan. Tervetuloa aloittelevat ja kokeneemmat kutojat. Materiaalihakinnat tehdään kurssin alussa.

### 60082322 Unelmiesi neule

Kummun koulu, A-siipi, lk 101 tekstiili,  
Koulukatu 6

To 18.00–20.30 13.10.–8.12.2022

Merja Vänskä / 60,00 € Tunteja 24

Onko haaveenasi neulomisen aloittaminen vai oletko jo neulonut jonkin verran? Voit tulla oppimaan vaikkapa kantapään tekemisen tai neulomaan sen vielä haaveissa olevan islantilaisneuleen. Suunnitellaan jokaisen taitojen mukaan sopiva työ, tutustutaan eri neulontatekniikoihin, esim. konttineule ja briossi, sekä opitaan lukemaan neulontaohjeita.

### 61081022 Maksuton kokeilu: Kankaan painantaa UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Soili Kurikka-Mononen /  
Ke 18.00–20.30 7.9.2022

Kurssilla kuviodaan kangas, josta valmistetaan kokoon taitettava apukassi. Kangasvärejä ja valmispaketti kassiin löytyy opettajalta. Tarvikemaksu väreistä ja kankaasta 5 €.

### 61080822 Maksuton kokeilu: Paperitaide UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Pirjo Kolari / Ke 18.00–20.30 7.9.2022

Paperin käyttö erilaisin tekniikoin kodin koristeissa. Kurssin aikana valmistetaan paperiruusuja, joita voi käyttää luovasti erilaisiin tarkoituksiin.

### 61080922 Maksuton kokeilu: Makramee-solmut UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Merja Vänskä / Ti 18.00–20.30 8.9.2022

Tervetuloa tutustumaan maistiaisiin makrameen maailmasta. Illan aikana käydään läpi tavallisimmat makrameesolmut, joilla pääset valmistamaan ampelin tai jonkin muun tuotteen. Tuo tullessasi paksua solmeiluun sopivaa lankaa.

### 60082422 Makrameen maailma

Outokummun palvelutalo, sali, Louhelankatu 17  
Ti 18.00–20.30, La 9.00–15.00  
11.10., 25.10. ja 29.10.

Merja Vänskä / 30,00 € Tunteja 13

Tule oppimaan makrameen perussolmut, joilla voit toteuttaa erilaisia sisustustuotteita. Olisiko se seinätekstiili, lyhty, ampelli vai jokin muu, josta olet haaveillut. Suunnitellaan jokaiselle toiveiden mukainen tuote.

### 60082522 Omannäköinen tarjotin UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

La 9.00–15.00 8.10.2022

Soili Kurikka-Mononen / 25,00 € Tunteja 7

Värjätään, maalataan ja/ tai painetaan ohut puuvillakangas tarjotinta varten. Valkea ja musta puuvilla sopivat hyvin tähän tarkoitukseen. Tarjottimet sopivat hyvin vaikka joululahjoiksi.



### Innostu ja onnistu -ikkunanäyttely

Kauppakatu 2, Outokumpu  
15.8.–30.8.2022

Tule kurkkaamaan ikkunan takaa käsityön uutuuksia tai piipahda 29.8. klo 15-17 kahville paikan päälle tutustumaan toimintaamme ja kursseihin.

## Muotoilu

### 60082122 Mosaiikkia ja paperitaidetta UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

Ke 10.00–13.15 21.9.–9.11.2022

Pirjo Kolari / 67,00 € Tunteja 28

Monipuolisesti mosaiikista ja lasista sekä kirja- ja paperitaidetta. Mosaiikki- ja lasitekniikkaa innostavalla tavalla sekä vanhoista kirjoista kehyksiä, kranseja, kaiverrettuja rasioita, valoköynnöksiä jne.

### 61080522 Jouluaskartelua UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

La 10.00–14.15 12.11.–3.12.2022

Pirjo Kolari / 51,00 € Tunteja 20

Joulun teemalla rautalangasta, verkosta ja paperista. Lahjoiksi enkeleitä, tähtiä ja jouluisia koristeita. Joulun teemalla rautalangasta, verkosta ja paperista. Valojen käyttöä uusissa kohteissa. Opettajalta voi ostaa verkkoa ja rautalankaa, tarvikemaksu käytön mukaan.

### 61080622 Risuista ja pajuista UUTUUS!

Kummun koulu, A-siipi, lk 8 puutyö, Koulukatu 6

La 10.00–14.15 1.–29.10.2022

Pirjo Kolari / 38,00 € Tunteja 15

Koivun risuista sekä pajusta eri tekniikoilla astioita ja erilaisia ulkokoristeita rautalankaa apuna käyttäen. Opettajalta voi ostaa verkkoa ja rautalankaa, tarvikemaksu käytön mukaan.

## Tekniikka ja tekninen työ

### 65080022S Puutyö syksy

Kummun koulu, A-siipi, lk 8 puutyö, Koulukatu 6

Ti 16.30–19.45 13.9.–13.12.2022

Pirjo-Leena Kuronen / 110,00 € Tunteja 48

### 65080023K Puutyö kevät

Ti 16.30–19.45 10.1.–4.4.2023

110,00 € Tunteja 48

### 65080122 Naisten niksinurkka UUTUUS!

Kummun koulu, A-siipi, lk 8 puutyö, Koulukatu 6

La 10.00–16.15, Su 10.00–16.15

8.–16.10.2022

Auvo Rynnänen / 51,00 € Tunteja 20

Opetellaan pienkoneiden kuten akkuporakoneen tai puukkosahan käyttöä ja tehdään helpoja puutöitä tai huonekalujen korjauksia oman tarpeen mukaan samalla puuntyöstökoneiden käyttöä opiskellen.

### 65080222 Hopeatyöviikonloppu

Kummun koulu, A-siipi, lk 8 puutyö, Koulukatu 6

Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.45 4.–5.11.2022

Anne Tikkanen / 31,00 € Tunteja 12

Valmistetaan hopeakoruja sekä levy- että ketjutyötekniikoita käyttäen. Voit myös muokata vanhat hopealusikat vaikkapa korusiksi. Materiaalia voi ostaa opettajalta.

## Polvijärvi

## Tekstiili

### 60091022S Kudotaan Touhulassa syksy OPSET

Touhula, Jääskeläntie 5

Ke 16.00–18.30 21.9.–30.11.2022

Leena Kettunen / 68,00 € Tunteja 30

Kipinää kädentaidoille kudonnalla! Tule kokeilemaan mitä kivaa kangaspuilla saisit aikaan. Erilaisia kodin käyttö- ja sisustustekstiilejä kudotaan kunkin kutojan tarpeiden mukaan.

### 60091023K Kudotaan Touhulassa kevät OPSET

Ke 16.00–18.30 11.1.–29.3.2023

75,00 € Tunteja 33

### 60091322 Trikoo-ompelu UUTUUS!

Polvijärven koulukeskus B-talo, kuvataide/tekstiili, Polvijärventie 6

Pe 18.00–20.30, La 9.00–15.00 30.9. ja 29.10.2022

Helena Hirvonen / 25,00 € Tunteja 10

Tutustutaan joustavien kankaiden ompeluun yleisimpiä valmiskaavoja käyttäen, esim. Ottobre, Suuri Käsityökerho. Tehdään pienehköjä ompelutöitä, esim. paita, collegehousut/legginssit, pipo, panta itselle tai lapselle. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Saumurilankamaksu 2e. Ota mukaasi toimintakuntoinen saumuri tai ilmoita 23.9. mennessä p. 0503119238, jos tarvitset Opiston saumuria.

### 60091222 Tuftaus tai ryijy ommellen

Ruvaspirtti, Noisniementie 3

Ke 18.00–20.30 26.10.–23.11.2022

Irma Maasilta / 38,00 € Tunteja 15

Tule tuftaamaan tai ompelemaan ryijy valmis- taen niistä erilaisia sisustus- ja käyttötekstiilejä. Käytettävissä on muutamia tuftauskehyksiä ja -laitteita, joilla on helppo työskennellä. Mallin suunnittelussa voi käyttää esim. valokuvia tai piirtää kuvion suoraan kankaalle. Työskentelyyn voit käyttää erilaatuisia ja paksuisia oman lankakopan löytöjä. Tarkemmin ohjeita s-postilla ennen kurssin alkua. Katso lisätiedot myös.

## Muotoilu

### 61091122 Tee itse jouluiset havukoristeet pihallesi

Ruvaspirtti, Noisniementie 3

Pe 10–13.15, La 10–15 25.–26.11.2022

Mirja Parviainen / 25,00 € Tunteja 10

Tehdään kaikenlaisia jouluisia koristeita pihalle erilaista havuista ja käytetään koristeina muita luonnonmateriaaleja kuten käpyjä, sammalta ja erilaisia oksia. Kurssille tarvitset säkillisen pätäkittyä havua ja opettaja lähettää tarkemmat ohjeet tarvikkeista ennen kurssia.

### 61091022 Kynttiläkurssi

Polvijärven koulukeskus B-talo, kuvataide/tekstiili, Polvijärventie 6

La & Su 10.00–15.00 10.–11.12.2022

Soili Kurikka-Mononen / 25,00 € Tunteja 7

Kynttiläkurssilla tehdään astiakynttilöitä vaikka vanhoin kahvikuppeihin. Valmistetaan kynttilöitä valamalla muottiin. Varaa mukaan: vanhoja paripuoli kahvikuppeja, suojaessu, suojaa pöydälle: kernilliinan pala, sanomalehtiä, kauniita servettejä.

## Tekniikka ja tekninen työ

### 65090022S Puutyö ja entisöinti syksy

Polvijärven koulukeskus C-talo, puutyöluokka, Polvijärventie 6

Ke 17.30–20.45 14.9.–7.12.2022

Pirjo-Leena Kuronen / 110,00 € Tunteja 48

### 65090023K Puutyö ja entisöinti kevät

Ke 17.30–20.45 11.1.–5.4.2023

110,00 € Tunteja 48

### 65090122 Arkun valmistus UUTUUS!

Polvijärven koulukeskus C-talo, puutyöluokka, Polvijärventie 6

Pe 17.30–20.45, La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45

16.9. (suunnittelukerta), 12.–13.11. ja 23.–27.11.

Pirjo-Leena Kuronen / 87,00 € Tunteja 36

Valmistetaan hauta-arkku omien suunnitelmien mukaan laudasta tai vanerista. 1. kerralla suunnitellaan arkun malli ja materiaali sekä sovitetaan raaka-ainehankinnoista, jolloin läsnäolo välttämätön.

### 65090622 Puukontaannon viikonloppukurssi aloittelijoille

Polvijärven koulukeskus C-talo, puutyöluokka, Polvijärventie 6

Pe 17.00–20.15, La 10.00–16.45, Su 10.00–16.45 7.–9.10.2022

Mikko Nissinen / 61,00 € Tunteja 20

Perehdytään taonnan perusteisiin ja raudan oikeaoppiseen lämmitykseen mm. puukon teon avulla sekä valmistetaan niille kahvat, helat ja nahkaiset tupet. Et tarvitse aiempaa kokemusta.



#### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.



#### Tutustu myös näihin: Kielten, kulttuureiden ja matkustelun maksuttomat luennot s. 8–9

San Marino, Mongolia, Espanjan taide ja kulttuuri, Santiago, Venetsia, Sisilia, Intia, Himalaja, Karjala...



# Ruoka

## ELÄMÄSI SUOLA JA MUUTKIN MAUSTEET

Chilin pirskahdellessa pannulla ja paahdetun neilikan tuoksun valloittaessa koko rappukäytävän, tulee odottava ja kotoisa olo. Ruoka voi olla nautinto, ravinnon lähde, muisto, matka toiselle mantereelle tai päivän kaivattu yhteinen hetki.

Kansalaisopiston ruokakurssit ovat sisällöltään vaihtelevia kokonaisuuksia kansainvälisen keittiön erikoisuuksista perinneleivonnaisiin ja juhlaherkkuihin. Mukava porukka, mielekäs tekeminen ja osaavat opettajat muodostavat hyvän kokonaisuuden tutustua ruuan kiehtovaan maailmaan.

Ota kurssille mukaan oma esiliina ja mukavat sisäkengät. Kurssimaksuun sisältyy kurssilla käytetyt materiaali- ja raaka-ainehankinnat.

- Löydät lasten sekä lasten ja vanhempien ruokakurssit omasta aineryhmästä alkaen s. 18 alkaen.

- Soveltavat ruokakurssit löydät s. 23 alkaen.

OTA YHTEYTTÄ

Ruoka

Markku Laatikainen p. 050 433 8374  
markku.laatikainen@joensuu.fi

### Leivonta

#### 72211022 Kukko kainaloon ja kotiin!

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 9.00–13.00 17.9.2022

38,00 € Tunteja 6

Tule oppimaan lanttukukon valmistamisen salat! Kukonteko aloitetaan hiivaleipätaikinasta ja täytöstä. Kun kukko on ruskistettu ja voideltu, se kääritään ja viedään kotiuuniin kypsyympään loppuun. Kuljetusta varten ota mukaan iso pyyhe, kori tai kestokassi ja sanomalehti. Jos haluat lihattoman kukon, ilmoitathan siitä opelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (13 €).

#### 72211222 Mummolan makuja

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 10.00–15.00 15.10.2022

43,00 € Tunteja 6

Nyt otetaan mummojen parhaat reseptit käyttöön! Klassikkoreseptit johdattelevat maku- ja perinneherkkujen äärelle, joita ei unohdettujenkin ohjeiden pariin. Kurssilla valmistetaan leivonnaisia, joita jo esiäidit ovat leiponeet. Tule valmistamaan herkullisia leipomuksia, jotka johdattelevat menneille vuosikymmenille ja jotka samalla täysin tämän päivän trendejä. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (18 €).

#### 72211422 VHH ja keto leivonnassa

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 10.00–15.00 26.11.2022

48,00 € Tunteja 6

Kuinka leivonnassa noudatetaan vähähiilihydraattista tai ketogeenista ruokavaliota? Kuinka herkullisia leivonnaisia saadaan aikaiseksi vähillä hiilihydraateilla mausta tinkimättä? Tule oppimaan vhh- ja ketoleivonnasta sekä tutustumaan tuotteisiin, joita ei ehkä muutoin tulisi kotiin ostettua. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (23 €).

#### 72211622 Joulusinappi

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 16.00–18.00 10.12.2022

36,00 € Tunteja 3

Tule saamaan opit herkullisen kotisinapin valmistuksesta ja tekemään itse pieni maistiaiserä sinappia, jonka voi nauttia joko jo glögikaudella tai säästää jouluksi. Saat mukaasi runsaan info-paketin sinappiohjeista ja tietoa muistakin ruokalajoista, joita kerkeää hyvin vielä valmistaa lahjapakettiin ja pieniksi muistamisiksi ennen joulua. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (11 €).

#### 72211822 Leivotaan joulu kotiin

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 10.00–15.00 10.12.2022

43,00 € Tunteja 6

Tule valmistamaan ihania suolaisia ja makeita leivonnaisia joulunajan tunnelmissa. Kurssilla valmistetaan tarjottavia niin juhlapöytään, glögin kaveriksi kuin lahjapakettiin käärittäväksi. Opit myös, kuinka höyryävä glögi valmistetaan itse. Tällä kurssilla saat vinkkejä nopeista tarjottavista joulukauden vieraille tai itselle iloksi. Varaa mukaan rasioita kotiinviemisiä varten. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (18 €).

#### 72212222 Wienerleivonnaiset

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 10.00–14.00 24.9.2022

34,00 € Tunteja 5

Tule valmistamaan wienereitä kondiittori Mirja Keskinen johdolla. Kurssilla opiskellaan wienereiden valmistusprosessi teoriassa ja käytännössä, valmistamme taikinan levätessä wienertäytteen ja koristeita. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

#### 72212422 Lakritsikurssi A

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 10.00–14.00 15.10.2022

34,00 € Tunteja 5

Tule valmistamaan lakritsimakeisia kondiittori Mirja Keskinen johdolla. Kurssilla valmistamme mm. lakritsia, lakritsi-vaniljafudgea ja lakritsifoffeita. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

#### 72212522 Lakritsikurssi B

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 15.00–19.00 15.10.2022

34,00 € Tunteja 5

Ks edellinen kurssi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).



**Tuliko herkullisen näköinen annos? Jaa tuotoksesi somessa ja tägää meidät mukaan!**

Käytä tägejä

#joensuunseudunkansalaisopisto ja @jnskansalaisopisto

### Ruuanvalmistus

#### 72410922 Kotimaiset villiyrtilt mausteina ruuanlaitossa

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Julia Kokko

Ti 17.00–19.30 6.–20.9.2022

40,00 € Tunteja 9

Tutustutaan ihanaan ja rikkaaseen villiyrtiltimaailmaan! Kurssilla esitellään kotimaisia villiyrtilt mausteen roolissa. Itsetehty villiyrtiltmauste laajentaa arkkiruuan makua ja on myös keino terveyden tukemiseen. Kurssilla valmistamme mm. munakkaita, lettuja, maustevoita ja käytämme villiyrtiltjä näiden maustamiseen. Tässä koko perheelle uusi harrastus! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (15 €).

#### 72411022 Kokkausta ja leivontaa miehille

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Mika Pajulahti

Ma 17.00–19.30 12.9.–21.11.2022

76,00 € Tunteja 18

Lähes tumpeloille tai myös taidoissaan kehittyneemmille miehille tarjolla mukavaa yhdessäoloa kokkauksen ja leivonnan parissa. Valmistamme erilaisia helppoja ja maukkaita aterioita ja leivonnaisia terveellisistä raaka-aineista. Tule rohkeasti oppimaan uusia taitoja ja kokeilemaan luovaa ruuanvalmistusta! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (30 €).

#### 72411222 Nuotioruokakurssi

Utran saaret, Utrantie 86

Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00 16.–17.9.2022

42,00 € Tunteja 9

Nuotion mahdollisuudet. Tällä kurssilla valmistamme yhdessä nuotioruoka kokonaisuuksia paikallisia raaka-aineita hyödyksi käyttäen ja koemme juurikin sitä, mitä elävä tuli meille tarjoaa. Elämyksiä avotulilla! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (17 €).

#### 72411422 Burger!

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mika Pajulahti

La 10.00–16.00 8.10.2022

37,00 € Tunteja 7

Herkullinen burger kaikilla mausteilla, kiitos! Tällä kurssilla valmistamme hampurilaisia varten kaiken itse, kuten gourmet sämpylät, täyslihapihvit, erilaiset täytteet ja kastikkeet. Nautitaan paikan päällä ja toinen kotipakettiin! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

### 72411622 Kalaruokakurssi

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00  
14.–15.10.2022

47,00 € Tunteja 9

Kalankäsittelyn oppii vain rohkeasti tekemällä. Tule kurssille perkaamaan, suomustamaan ja fileoimaan sekä valmistamaan kalaisia herkkuja lähivesien saaliista. Perjantaina käsittelemme saattavuuden mukaan paikallista järvikalaa ja lauantaina laitamme kalapöydän koreaksi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (22 €).

### 72411722 Helppoa kasvisruokaa arkeen

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Aino Tahvanainen

La 10.00–14.00 5.11.2022

33,00 € Tunteja 5

Haluatko lisätä kasvisruoan syöntiä, mutta kasviproteiinien käyttö tai kasvisruoan maustaminen on vielä vierasta? Ei hätää, tule päivittämään osaamistasi monipuolisilla vinkeillä! Kurssilla harjoitellaan erilaisten kasviproteiinien käyttöä ja valmistetaan helppoja arkeen sopivia kasvisruokia. Lisäksi saat kurssilta vinkkejä kasvien lisäämisestä ruokavalioon ja erilaisia kasvisruokareseptejä. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (8 €).

### 72411822 Pihvit ja leikkeet

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00  
11.–12.11.2022

47,00 € Tunteja 9

Tällä lihaisalla kurssilla valmistamme eri menetelmin perinteisiä ja moderneja annoksia. Perjantaina keskitymme esikäsitteilyyn ja lihan maustamiseen ja kypsentämiseen mm. savustamalla ja sousvide-menetelmällä. Lauantaina keskitymme annosten viimeistelyyn kastikkeiden ja lisukkeiden muodossa, sekä tietenkin katamme pöydän koreaksi! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (22 €).

### 72412022 Makkarakurssi

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Pekka Koponen

La 10.00–15.00 19.11.2022

44,00 € Tunteja 7

Sinä oman elämäsi makkaramestari! Tämä kurssi on juuri sinulle! Kurssilla läpikäymme käytännön asiat makkaran valmistuksesta, reseptiikan luomisesta sekä laitteista, mitä tarvitaan herkullisen makkaran valmistukseen kotioissa. Kurssin vetäjänä makkaramaestro ja keittiömestari Pekka Koponen. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat.



### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

### 72412222 FODMAP

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Maiju Karhula

La 10.00–14.00 26.11.2022

30,00 € Tunteja 5

Fermentoituvat FODMAP-hiilihydraatit ruokavaliassa voivat aiheuttaa ikäviä toiminnallisia vatsavaivoja ja pahentaa ärtyvän suolen oireita. Tule oppimaan vatsaystävällisen FODMAP-ruokavalion peruspilarit ja valmistamaan ruokavalion mukaista, monipuolista ruokaa! Kurssimaksu sisältää materiaalikustannukset (5 €).

### 72412422 Tee itse kotijuustoja

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mari Kalliomäki

La 9.00–15.00 26.11.2022

34,00 € Tunteja 7

Tällä kurssilla valmistamme yhdessä leipäjuustoa, raejuustoa ja tuorejuustoja kotikonstein. Vertailemme erilaisten maitojen juustoutumisominaisuuksia ja jutustelemme teoria-asiaa maitojen lämmitessä ja jäähtyessä. Opastajana maitotilan emäntä Mari Kalliomäki. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

### 72412622 Kotijuustojen jatkokurssi

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mari Kalliomäki

Su 9.00–15.00 27.11.2022

34,00 € Tunteja 7

Tällä jatkokurssilla perehdymme maitohappobakteerikantojen hyödyntämiseen juustojen valmistuksessa. Vertailemme erilaisten maitojen juustoutumisominaisuuksia ja jutustelemme teoria-asiaa maitojen lämmitessä ja jäähtyessä. Opastajana maitotilan emäntä Mari Kalliomäki. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

### 72413022 Sushia Helen Chan

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Helen Chan

La 10.00–15.00 10.9.2022

32,00 € Tunteja 12

Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja? Tällä kurssilla opetellaan valmistamaan herkullisia susheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Perehdymme sushiriisin saloihin ja loihdimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuksen aloittamiselle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (7 €).

### 72413222 Kevyttä, herkullista, kiinalaista

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Helen Chan

Ke 17.00–19.30 14.9.–23.11.2022

76,00 € Tunteja 18

Kurssilla valmistamme Helen Chanin johdolla herkullisia ateriakokonaisuuksia paikallisista huippuraaka-aineista ja aidoista kiinalaisista mauista. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (30 €).

### 72413422 Kiinalaisia friteerattuja herkkuja

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Helen Chan

Pe 17.30–20.00, La 10.00–14.00 16.–17.9.2022

34,00 € Tunteja 10

Kurssilla valmistamme Helen Chanin johdolla herkullisia ateriakokonaisuuksia paikallisista huippuraaka-aineista ja aidoista kiinalaisista mauista. Tämän kurssin teemana on friteeraus. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

### 72413622 Ramenit

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Helen Chan

La 10.00–15.00 24.9.2022

32,00 € Tunteja 6

Ramen on japanilainen, alkuperältään kiinalainen nuudeliruoka, jota pääsemme nauttimaan tämän kurssin päätteeksi. Aloitamme kurssin keittämällä oman liemipohjan, josta mausteiden, tuoreiden kasvien sekä nuudeleiden myötä muodostuu mitä herkullisin Ramen-keitto suomalaisella twistillä. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (7 €).

### 72413822 Dim sumit ja kevätkääryleet

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Helen Chan

La 10.00–15.00 5.11.2022

32,00 € Tunteja 6

Kurssipäivän aikana valmistamme erilaisia dim sumeja eli täytettyjä nyyttejä höyryttämällä, oppopaistamalla ja keittämällä. Valmistamme myös dumpling ja wontonkeittoa sekä kevätkääryleitä. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (10 €).

### 72414022 Traditional Italian cooking course held by an Italian chef

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Francesco Monti

To 17.00–20.15 15.9.–24.11.2022

91,00 € Tunteja 24

The aim of the course is to give a basic knowledge and instruction on preparing traditional Italian food from raw and simple ingredients following the centenary Italian recipes. The course will also highlight the principles and values of the Italian food culture. The ingredient cost is included. Taught in English.

### 72414222 Klassinen Italialainen pizza

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Francesco Monti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–13.15  
23.–24.9.2022

33,00 € Tunteja 7

Welcome to the Italian traditional making pizza course! Every country has own way to make pizza but this course will be on the Italian's one. Essentially dough and topping at the Italian way! The Friday evening is mainly for the dough and the Saturday for the topping and baking. The ingredient cost is included. Taught in English.

### 72414422 Turkish cuisine workshop

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Ceyda Hosgor

La 10.00–15.00 10.9.2022

33,00 € Tunteja 6

Welcome to the Turkish cuisine workshop! We will prepare a four-course Turkish meal during this workshop. Let's meet over an authentic meal and share our food, cultural insights as well as good vibes. The course goal is to provide information and guidance in the preparation of traditional Turkish cuisine. The tuition fee is 33 €. The ingredient cost is included. Taught mainly in English.

### 72414622 Turkish cuisine

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Ceyda Hosgor

To 17.00–19.30 17.11.–1.12.2022

40,00 € Tunteja 9

Welcome to the Turkish cuisine course! Cooking is always a fun activity bringing people together. If you want to gather over a three-course Turkish meal where we share our food, cultural insights as well as good vibes, you are highly welcome! The course's goal is to provide information and guidance in the preparation of traditional Turkish cuisine. The tuition fee is 44€. The ingredient cost is included. Taught mainly in English.

## Muut kurssit

### 72911022 Mocktailkurssi

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Jussi Viljala

La 12.00–16.00 1.10.2022

35,00 € Tunteja 5

Tule mukaan alkoholittomien mocktailien maailmaan! Saat uusimmat trendit valmistustavoista ja raaka-aineista palkitun baarimestarin, Jussi Viljalan opastuksella. Kurssilla tehdään trendikkäitä juomia tuoreista raaka-ainesta. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (10 €).

### 72911222 Olutkurssi

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Joni Sormunen

La 10.00–15.00 8.10.2022

42,00 € Tunteja 6

Kotisi voi olla panimo ja sinä panimomestari! Kurssilla panemme pale ale -tyyppistä täysmal-lasolutta pussimäskäämällä viiden litran erän. Olut viedään käymään kotiin ja pullotaan omatoimisesti. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (17 €).

## Kontiolahti

### 72461022 Illallinen kiinalaisittain

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11  
Helen Chan

La 16.00–19.15 29.10.2022

32,00 € Tunteja 4

Tervetuloa Illalliselle kiinalaisten herkkujen äärelle. Helen Chanin opastuksella valmistamme kaksi erilaista ateriakokonaisuutta friiteeraamalla ja wokattuna. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (7 €).

### 72461122 Kalaruokakurssi

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11  
Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00 4.–5.11.2022

47,00 € Tunteja 9

Kalankäsittelyn oppii vain rohkeasti tekemällä. Tule kurssille perkaamaan, suomustamaan ja fileoimaan sekä valmistamaan kalaisia herkuja lähivesien saaliista. Perjantaina käsittelemme saatavuuden mukaan paikallista järvikalaa ja lauantaina laitamme kalapöydän koreaksi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (22 €).

### 72461222 Traditional Italian cooking course

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11  
Francesco Monti

La 10.00–14.00 26.11.2022

32,00 € Tunteja 5

The aim of the course is to give a basic knowledge and instruction on preparing traditional Italian food from raw and simple ingredients following the centenary Italian recipes. The course will also highlight the principles and values of the Italian food culture. The tuition fee is 32 €. The ingredient cost is included. Taught in English.

## Liperi

### 72471022 Illallinen kiinalaisittain

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2  
Helen Chan

La 16.00–19.15 1.10.2022

32,00 € Tunteja 4

Ks. kurssikuvaus Kontiolahden kohdalta.

### 72471222 Traditional Italian cooking course

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2  
Francesco Monti

La 10.00–14.00 19.11.2022

32,00 € Tunteja 5

Ks. kurssikuvaus Kontiolahden kohdalta.

## Outokumpu

### 72481022 Illallinen kiinalaisittain

Kummun koulu, B-siipi, lk. 125 kotitalous, Koulukatu 6

Helen Chan

La 16.00–19.15 8.10.2022

32,00 € Tunteja 4

Ks. kurssikuvaus Kontiolahden kohdalta.

### 72481222 Traditional Italian cooking course held by an Italian chef

Kummun koulu, B-siipi, lk. 125 kotitalous, Koulukatu 6

Francesco Monti

La 10.00–14.00 29.10.2022

32,00 € Tunteja 5

Ks. kurssikuvaus Kontiolahden kohdalta.

## Polvijärvi

### 72491022 Illallinen kiinalaisittain

Polvijärven koulukeskus B-talo, kotitalousluokka, Polvijärventie 6

Helen Chan

La 16.00–19.15 15.10.2022

32,00 € Tunteja 4

Ks. kurssikuvaus Kontiolahden kohdalta.



**Harrasta ja opiskele  
mistä vaan!**

**Tutustu laajaan  
etäkurssitarjontaan.**

Etäkurssit koostettuna s. 7 sekä  
[www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)  
hakusanalla "etäkurssi".



**Lasten ja koko  
perheen ruokakurssit**

s. 18 alkaen.



**Soveltavat ruokakurssit**

s. 23 alkaen.

# Puutarha, koti ja luonto

## LÄHELLÄ KOET PALJON!

Luontosuhde mielletään usein metsään liittyväksi, mutta se voi liittyä moniin eri ympäristöihin. On täysin puutarhaan höyrähtäneitä ihmisiä ja niitä, joilla viherpeukalo kaipaa päästä valloilleen, mutta on kuitenkin keskellä kämmentä.

Toisille taas kaukana siintävä horisontti veneen kannelta on parasta maailmassa tai ajan unohtuminen treenatessa parhaan koirakaverin kanssa. Kierrätys ja omavaraisuus kulkevat myös vahvoina teemoina läpi ajankuvaisen kurssitarjonnan.

## OTA YHTEYTTÄ

**Koti ja puutarha**  
Suvi Laaninen p. 050 912 6690  
suvi.laaninen@joensuu.fi

**Luonto, eläimet ja veneily**  
Markku Laatikainen p. 050 433 8374  
markku.laatikainen@joensuu.fi

## Puutarha

### 73511022 Pihasuunnittelu

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3  
Juha Forsblom

La 10.00–14.15 29.10.2022–25.2.2023  
61,00 € Tunteja 20

Kuinka oma piha ja puutarha suunnitellaan viihtyisäksi, helppohoitoiseksi ja toimivaksi? Kurssilla käydään läpi suunnitteluun vaikuttavat tekijät. Sijoittelemme pihan eri toiminnot oikeille paikoilleen. Mahdollisuus oman suunnitelman tekoon opettajan ohjauksessa. Kokoon-tuu syksyllä 29.10.2022 ja keväällä 2023 28.1. 11.2, 25.2 klo 10.00 - 14.15

### 75011222 Kimchiä ja muita probioottisia säilykkeitä

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski-katu 10

Jussi Sinkkonen

Ma 3.10. klo 17.30-20.45, sekä 24.10. ja 5.12. klo 18-20.30

40,00 € Tunteja 10

Hapansäilöntä eli fermentointi on edullinen ja terveellinen tapa säilöä satoa maitohappobakteerien avulla. Tutustumme fermentoinnin perusteisiin, valmistamme perinteistä hapankaalia ja kimchiä – korealaislähtöistä hapansäilykkeiden aatelia, todellista superprobioottia. Toisella kerralla voit tuoda omia aineksia säilöttäväksi. Kaalin lisäksi käyvät monet vihannekset, juurekset, sipulit, yrtit ja jopa sienet. Valmiin hapatteen saat kotiin vietäväksi kahden kuukauden käymisprosessin jälkeen. Hinta sisältää tarvikkeet ja osan raaka-aineista.

## Veneily

### 74513022 Veneilijän reittisuunnittelukurssi

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3  
Juha Pasanen

Pe 17.00–20.15, La 9.00–12.15 9.–10.9.2022  
25,00 € Tunteja 8

Kurssilla harjoitellaan reittisuunnitelman laadintaa, käänkökohtien ja turvarajojen määrittelyä. Reittisuunnitelma laaditaan paperikartalle sekä karttaplotterille ja ajetaan simulaattorilla. Ajamme paikallisille vesialueelle tehdyn reittisuunnitelman sokkonavigointina lauantaina 10.9 yhdessä halukkaiden kanssa. On myös mahdollisuus jatkaa illan hämärtyttyä pimeänavigointiajoon. Nämä käytännön navigointiajot eivät sisälly kurssimaksuun.

## Luonto ja eläimet

### 74510422 Kesä: Vaellustaitokurssi

Miika Juvonen

Ti 17.00–18.30, La 10.00–19.00, Su 9.00–12.30 9.–14.8.2022

60,00 € Tunteja 16

Kiinnostaako loppukesän luonto, retkeily ja maastossa yöpyminen mutta yksin lähteminen jännittää? Matalan kynnyksen retkeilykurssi on hyvä tapa aloittaa retkeily tai lähteä viihtymään luontoon uudessa porukassa, vaikka retkeily olisi jo tuttu juttu. Kurssi keskittyy luonnossa viihtymiseen ja yön yli kestäväen retken vaatimuksiin sulan maan aikana. Yön yli retki ryhmän valitsemaan kohteeseen Pohjois-Karjalan alueella. Infotilaisuus vaelluksesta, varusteita, kyydeistä, ruuista ym. opistotalolla ti 9.8. Vaellus 13.-14.8.

### KOIRAKURSSIEN ALOITUS

Niittylahden koirakursseilla yhteinen aloitusilta Niittylahden koululla ilman koiria tiistaina 6.9. klo 18.00-20.30

### 74511022 Pentukurssi, Niittylahti

Niittylahden koulu, kenttäalue, Kummuntie 9  
Katja Tohmo

Ti 17.00–17.45 6.9.–11.10.2022

34,00 € Tunteja 8

Pentukurssi on tarkoitettu 5 - 12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opettelemme arjen perusasioita kuten kontaktia, hihnäkäytöstä, peruskäskyjä, ohituksia jne.

### 74511222 Koirien arkitapakurssi, Niittylahti

Niittylahden koulu, kenttäalue, Kummuntie 9  
Katja Tohmo

Ti 18.00–18.45 6.9.–11.10.2022

34,00 € Tunteja 8

Kurssi on tarkoitettu yli 12 kk vanhoille koirille, jotka kykenevät ns. rivityöskentelyyn. Pohjaksi käy esim.pentukurssi. Opettelemme arjen perusasioita, kuten kontaktia, hihnäkäytöstä, ohituksia jne. Mahdollisuus räätälöidä ohjelmaa ryhmän toiveiden mukaan (esim. näyttelypainotteinen).

### 74511422 Koirien Rally-toko alkeet, Niittylahti

Niittylahden koulu, kenttäalue, Kummuntie 9  
Katja Tohmo

Ti 19.00–19.45 6.9.–11.10.2022

34,00 € Tunteja 8

Rally-toko on yhdistelmä perustotelevaisuutta, koiratanssia ja agilityä. Päätaavoitteena on iloinen yhteistyö koiran ja ohjaajan välillä. Tule sinäkin opettelemaan näitä hauskoja tehtäviä koirasi kanssa - pohjakoulutusta et tarvitse! Koiran alaikäraja 8 kk.

### 745116225 Koirien Rally-toko, alkeet syksy

Koirahalli, Rahtikatu 20

Outi Huuskonen

Ma 17.00–18.30 24.10.–28.11.2022

42,00 € Tunteja 12

Ks. edellinen kurssi. Aloitusilta ilman koiria 24.10. klo 17.00-18.30 sisäkoulutushallissa.

### 74511623K Koirien Rally-toko, jatko kevät

Ma 17.00–18.30 20.2.–3.4.2023

42,00 € Tunteja 12

### 745118225 Nosework, alkeet syksy

Koirahalli, Rahtikatu 20

Katja Tohmo

Ma 18.45–20.15 24.10.–28.11.2022

42,00 € Tunteja 12

Nosework, nenätyöskentely on hauska harrastuslaji koiran nenätyöskentelystä kiinnostuneille. Tämä kurssi sopii erityisen hyvin esim. sienikoiraikurssin jatkeeksi, mutta pohjakoulutus ei ole välttämätön, koiran perushallinta riittää. Kurssilla opetetaan koiralle haistelua sekä alokasluokan hajuna toimiva eucalyptus, edetään koirien mukaan. Koirien alaikäraja 8 kk. Tule sinäkin kokeilemaan olisiko tämä teille sopiva laji! Aloitusilta ilman koiria 24.10. klo 18.45-20.15 sisähallissa

### 74511823K Nosework, jatko kevät

Ma 18.45–20.15 20.2.–3.4.2023

42,00 € Tunteja 12

Koirille, jotka jo osaavat etsimisen sekä eucalyptuksen hajun. Keskitytään ilmaisun opetteluun, edetään koirien mukaan. Koirien alaikäraja 8 kk. Aloitusilta ilman koiria 20.2. klo 18.45-20.15 sisähallissa.

### 74512022 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto A

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Heli Kapanen-Lappalainen

Ma 17.30–19.00 14.11.–12.12.2022

30,00 € Tunteja 10

Opettelemme eläinfysioterapeutin johdolla oman koiran hierontaa käytännössä. Kurssille osallistutaan omalla koiralla. Varaa kurssin ajaksi rauhallinen paikka, koiralle alusta, juomakuppi, makupaloja sekä muistiinpanovälineet. Koiran hyvä ulkoilutus ennen kurssin alkua.

### 74512222 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto B

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Heli Kapanen-Lappalainen

Ma 19.15–20.45 14.11.–12.12.2022

30,00 € Tunteja 10

Ks. Edellinen kurssi.

### 74513222 Tähtitiedettä aloittaville

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Jani Silvennoinen

Ke 17.30–20.00 5.10.–16.11.2022

60,00 € Tunteja 19

Tutustutaan tähtitieteeseen harrastuksena. Opetellaan mm. tunnistamaan tähdistöjä ja perehdytään taivaan ilmiöihin sekä kaukoputken käyttöön. Käydään läpi myös tähtitieteen kehitystä ja maailmankaikkeuden ihmeitä sekä aiheita toiveiden mukaan. Kurssin hintaan sisältyy käynti Jakokosken tähtitornilta.



### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

## KÄYTÄNNÖN SIENIKURSSIT

Kurssilla opetellaan sienten tunnistamisen perusteet ja tutustutaan tärkeimpiin ruoka- ja myrkkysieniin. Kurssi jakautuu kahteen osaan: perjantai-iltana on teoriaosuus (3 h), ja lauantaina mennään metsään (7 h), missä rakennetaan sieninäyttely ja valmistetaan ruokaa. Kurssi sopii aloitteleville sienestäjille sekä niille, jotka haluavat laajentaa lajivalikoimaansa. Kurssimaksu sisältää materiaalikustannukset.

### 74514022 Kesä: Käytännön sienikurssi A

Topi Linjama

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.00 26.–27.8.2022  
33,00 € Tunteja 10

Kurssin tietoja ennätät hyödyntää syksyn aikana.

### 74514222 Käytännön sienikurssi B

Topi Linjama

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.00 9.–10.9.2022  
33,00 € Tunteja 10

Tällä kurssilla voi löytää vaikkapa rouskuja ja mustatorvisieniä.

### 74514422 Käytännön sienikurssi C

Topi Linjama

Pe 17.00–19.30, La 10.00–16.00  
23.–24.9.2022

33,00 € Tunteja 10

Tällä kurssilla etsitään mm. suppilovahveroita.

## Koti ja sisustus

### 75011022 Tavarakaoksen hallinta

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Annu Tajakka

Ma 18.00–20.30 19.9.–10.10.2022  
36,00 € Tunteja 12

Haluaisitko toimivamman ja harmonisemman kodin tai työtilan? Onko sinulle (tai läheisellesi) kertynyt tavaraa enemmän kuin pystyt hallitsemaan ja estääkö se sujuvan arjen? Käymme läpi niin tavaratulvaan johtaneita asioita kuin myös konkreettisia keinoja tilanteen helpottamiseksi. Pääset kiinni siihen, mikä kaaoksen on synnyttänyt ja sitä kautta pystyt muuttamaan toimintatapoja ja arjen käytäntöjä. Saat vinkit, kuinka käydä tavaroita läpi ja karsia niitä. Käymme läpi myös, miten ylimääräisestä tavarasta pääsee mahdollisimman ekologisella tavalla eroon.

### 75011122 Löydä sisustuksesi punainen lanka UUTUUS!

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Annu Tajakka

Ma 17.30–20.00 31.10.–21.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

Kuinka sisustan kotini omannäköiseksi? Mitkä värit sopivat yhteen? Miten sijoittelen kalusteet? Miten tekstiilit ja somisteet valitaan ja sijoitellaan? Käydään läpi sisustuksen perusteita esimerkiksi värioppia, tyyliisuuntia, valaistuksen perusteita ja tilasuunnittelua. Pääset työstämään oman kotisi tai muun tilasi sisustus suunnitelmaa yhdessä sisustussuunnittelijan ja muiden kurssilaisten kanssa. Päämääränä on, että kurssilaisella on kurssin lopuksi itse itselle tehty sisustussuunnitelma tai moodboard, jonka avulla pystyt jatkossa sisustamaan kotiasi yhtenäisen ja harkitun oman tyyli mukaisesti.

## Kontiolahti

### 74562022 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihashuolto A

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Heli Kapanen-Lappalainen

To 15.00–16.30 6.10.–10.11.2022  
30,00 € Tunteja 10

Opettelemme eläinfyysioterapeutin johdolla oman koiran hierontaa käytännössä. Kurssille osallistutaan omalla koiralla. Varaa kurssin ajaksi rauhallinen paikka, koiralle alusta, juomakuppi, makupaloja sekä muistiinpanovälineet. Koiran hyvä ulkoilutus ennen kurssin alkua.

### 74562222 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihashuolto B

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Heli Kapanen-Lappalainen

To 16.45–18.15 6.10.–10.11.2022  
30,00 € Tunteja 10

Ks. Edellinen kurssi.

## Liperi

### 74573022 Navigointi 1: Itämeri ja järvet

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2

Juha Pasanen

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.30  
24.–25.9. ja 1.–2.10.2022

70,00 € Tunteja 30

Kurssilla tulevat tutuiksi veneilyturvallisuus, karttanavigointi, kompassioppi, väistämissäännöt, sää ja meriteiden säännöt. Harjoituksissa käytetään oikeita karttoja mereltä ja Saimaalta.

### 74573222 Navigointi 2: Vuorovedet ja Välimeri

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2

Juha Pasanen

La 9.00–15.30, Su 9.00–15.00  
19.–20.11. ja 26.–27.11.2022

70,00 € Tunteja 30

Navigointi 2- kurssi ja tutkinto mahdollistavat kansainvälisen huviveneenkuljettajankirjan hakemisen. Kurssin pääpaino on vuorovesinavigoinnissa eli miten vuoroveden korkeus ja vuorovesivirrat huomioidaan reittisuunnittelussa.

### Etäkurssit on merkattu vihreällä tunnisteella.

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

## Outokumpu

### OUTOKUMMUN KOIRAKURSSIT

Outokummun koirakursseilla yhteinen aloitusilta Kummun koululla ilman koiria tiistaina 6,9 klo 18.00–20.30

### 74581022 Pentukurssi

Kummun koulu, piha-alue, Koulukatu 6

Katja Tohmo

Ma 17.00–17.45 5.9.–10.10.2022  
34,00 € Tunteja 8

Pentukurssi on tarkoitettu 5 - 12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opettelemme arjen perusasioita kuten kontaktia, hihnäkäytöstä, peruskäskyjä, ohituksia jne.

### 74581222 Koirien arkitapakurssi

Kummun koulu, piha-alue, Koulukatu 6

Katja Tohmo

Ma 18.00–18.45 5.9.–10.10.2022  
34,00 € Tunteja 8

Ks. kurssikuvaus Joensuun kohdalta s. 78.

### 74581422 Koirien Rally-toko, alkeet

Kummun koulu, piha-alue, Koulukatu 6

Katja Tohmo

Ma 19.00–19.45 5.9.–10.10.2022  
34,00 € Tunteja 8

Ks. kuvaus Joensuun kohdalta s. 78.

### Osui ja upposi vai menikö jotain pieleen?

Anna palautetta ja toivo kurssia ympäri vuoden osoitteessa [www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palauta](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palauta)

# Hyvinvointi, kauneus ja terveys

## ANNA AIKAA ITSELLESI

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu useista osa-alueista ja niiden tasapainosta. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten esimerkiksi uni, ravitsemus, tunteet, ihmissuhteet, stressi, elämäntapa, fyysinen ja henkinen terveys, aktiivisuus, ympäristö ja itsetuntemus ovat keskeisiä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

Hyvinvoinnin, kauneuden ja terveyden kursseilla käsitellään näitä teemoja positiivisella asenteella, painottaen itsen hyväksymistä ja voimavarojen vahvistamista.



## OTA YHTEYTTÄ

### Hyvinvointi ja terveys

Riikka Sormunen p. 050 311 9183  
riikka.m.sormunen@joensuu.fi

### Kauneus

Suvi Laaninen p. 050 912 6690  
suvi.laaninen@joensuu.fi





## Hyvinvointi

### 70010122S Etäkurssi: Kehotietoisuutta ja liikkuvuutta Feldenkrais® -menetelmällä syksy

Verkkoympäristö, Zoom

Iina Kautiainen

To 19.15–20.30 22.9.–1.12.2022

50,00 € Tunteja 16,50

Feldenkrais® -menetelmä perustuu kokeukselliseen oppimiseen, jossa harjoitetaan kehontuntemusta, tutkitaan liikkeen helpoutta ja etsitään uusia tapoja käyttää kehoa. Harjoittelu edistää nivelliikkuvuutta, kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä vapauttaa lihasjännityksiä. Rauhallinen tunti sopii kaikille. Tunnille tarvitet mukavat, lämpimät vaatteet sekä alustan.

### 70010123K Etäkurssi: Kehotietoisuutta ja liikkuvuutta Feldenkrais® -menetelmällä kevät

To 19.15–20.30 12.1.–2.3.2023

40,00 € Tunteja 13,50

### 70010322 Lempeän mindfulnessin päivä UUTUUS!

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Tuula Hallikainen

La 10.00–15.00 29.10.2022

25,00 € Tunteja 6

Tule pysähtymään ja rentoutumaan arjen keskellä mindfulness-päivään. Päivän aikana tehdään rauhallisia hengitys-, kehotietoisuus-, rentoutumis- ja meditaatioharjoituksia hiljaisuudessa. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta. Ota mukaan eväät, viltti ja pieni tyyny. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

### 70010422 Hyvinvointilauantai UUTUUS!

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Päivi Kyllönen

La 10.00–15.00 19.11.2022

25,00 € Tunteja 6

Päivä alkaa kehoa avaavalla lempeällä pilateksella ja hengitysharjoituksilla. Ravitsemusluento paneutuu arjen haasteisiin ravitsemuksessa. Päivä päättyy kehonhuoltoon ja rentoutusharjoitukseen. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta pilateksesta. Ota mukaan eväät, muistiinpanovälineet ja viltti. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

### 70010522S Kasvojumppa syksy

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Irina Häyrynen

Ma 15.45–16.45 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

Kasvojumpan tavoitteena on elvyttää kasvojen lihaksistoa sekä rentouttaa kasvoja, tasoittaa ilmejuonteita, ennaltaehkäistä ryppyjä, parantaa kasvon muotolinjoja, hakea oikeaa päänsentoa sekä ennaltaehkäistä päänsärkyä. Tunnit alkavat ylävartalon lämmittelyllä, jolla elvytetään verenkiertoa. Ota mukaan oma peili.

### 70010523K Kasvojumppa kevät

Ma 15.45–16.45 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### 70010622 Syvärentouttava sointukylpy A

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3

Minna Kummunmäki

Ti 19.00–20.00 6.9.–11.10.2022

25,00 € Tunteja 8

Sointukylvyssä keho ja mieli sulautuvat sointujen levolliseen, rauhoittavaan ja lempeään tunnelmaan. Opettaja luo rentouttavan äänimaisen äänimaljoilla, gongilla sekä tuulikelloilla. Huom. Ei sovi sydämentahdistimen kanssa ja äänen resonointi kehossa voi kiihdyttää solujen aineenvaihduntaa. Ota mukaan oma alusta, viltti ja tyyny. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

### 70010722 Syvärentouttava sointukylpy B

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3

Minna Kummunmäki

Ti 19.00–20.00 25.10.–29.11.2022

25,00 € Tunteja 8

Ks. kurssi A.

### 70010822S Rentoutus syksy

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Tuula Hallikainen

Ti 17.15–18.15 20.9.–15.11.2022

32,00 € Tunteja 10,50

Rentoutuminen tukee kokonaisvaltaista palautumista arjen rasituksesta, rentouttaa hermostoa ja vähentää stressiä. Kurssilla opetellaan rentoutumaan hengityksen, mielikuvien ja erilaisten rentoutumismenetelmien avulla. Ota mukaan viltti ja pieni tyyny. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

### 70010823K Rentoutus kevät

Ti 17.15–18.15 10.1.–28.2.2023

32,00 € Tunteja 10,50

### 70010922S Lempeä mindfulness syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Tuula Hallikainen

To 16.20–17.20 29.9.–1.12.2022

36,00 € Tunteja 12

Lempeä mindfulness on vastapainoa arjen kii-reille ja auttaa nauttimaan elämästä tässä ja nyt. Kurssilla tehdään rauhallisia ja helppoja hengitys-, kehotietoisuus- ja rentoutusharjoit-teita meditaatioiden ja kaikille sopivan mindfulness-joogan avulla. Lempeät tietoisien, hyväksyvän läsnäolon harjoitukset ennaltaehkäisevät ja lievittävät kehon ja mielen jännitystiloi- ja kehittävät omien tunteiden, kehonkokemusten ja ajatusten tarkastelua. Ei edellytä aiempaa kokemusta. Harjoitukset tehdään itseä kuun-nellen, oman kehon ehdoilla. Ota mukaan viltti ja pieni tyyny. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

### 70010923K Lempeä mindfulness kevät

To 16.20–17.20 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### 70016522 Seniorit: Vertaisliikuntaa myöhäisikäisille

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tuire Hindikka

Ti 11.00–12.30 6.9.–29.11.2022

53,00 € Tunteja 24

Tiibetiläisten taivutusten 5 riittää, ikääntyville sovelletut eläinasanat (Charu Chinmai ja Riojo), hengitysharjoitukset ja rentoustuokit muodostavat opintokertojen rungon. Ohjelma toistuu pääsääntöisesti samana kerrasta toiseen ja antaa myös hyvän pohjan omaehtoiseen koti-harjoitteluun. Rento ja lämmin ilmapiiri, puhetta ja paljon naurua.

### 71014222 Rentoutusta ja hyvää oloa etsimässä UUTUUS!

Jukolan päiväkoti, Jukolankatu 1

Sanna-Mari Hakanen

To 19.00–20.30 15.9.–6.10.2022

25,00 € Tunteja 8

Haluaisitko elää enemmän arvojesi mukaisesti ja vähentää arjen stressiä? Tule keskustelemaan ja oppimaan arjenhallinnasta. Kurssilla tehtävien rentoutusharjoitusten kautta seesteisyyttä iltoihisi.

### 71014322 Ota päivä itsellesi

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Sanna-Mari Hakanen

La 10.00–15.30 17.9.2022

25,00 € Tunteja 6

Tämä kurssi on voimaannuttava monipuolinen kokonaisuus. Somaattisten harjoitusten myötä opit löytämään luonnollisia liikeratoja vapautuen jännityksestä. Yin jooga -harjoituksessa rentoudutaan pitkiin palauttaviin asanoihin. Lopuksi harjoitellaan toisillemme rentouttavaa intialaista päähierontaa ja muutamia helppoja lettejä. Pääset lähtemään kotiin rentoutuneena ja hiukset laitettuina. Katso lisätiedoista tarkemmat ohjeet.



Etäkurssit on merkattu vihreällä tunnisteella.

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

### 71014422 Kuntokamu - uuden äärellä UUTUUS!

Jukolan päiväkot, Jukolankatu 1  
Sanna-Mari Hakanen  
To 17.30–19.00 8.9.–6.10.2022  
25,00 € Tunteja 10

Virkistäviä lajikoikeiluja uuden ohjaajan johdoksella hymyssä suin. Etsitpä rentoa seuraa liikuntaan, uutta harrastusta tai vain hauskanpitoa ja hyvinvointia liikkuen, täältä voit sen löytää. Lajeihin voi vaikuttaa ilmoittautumisen jälkeen.

## Terveys

### 70016622 Etäkurssi: Kotihieronta

Verkkoympäristö, Zoom  
Juha Pasanen  
Pe 17.30–18.30 4.11.–9.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

Hieronalla voidaan lievittää erilaisia kipu- ja rasitustiloja sekä stressiä. Kurssilla opit hieromaan kotioloissa mm. selän, yläraajojen ja niskahartia-alueen lihaksia soveltaen erilaisia tekniikoita. Lisäksi tutustut hieromisen ergonomiaan ja turvallisuustekijöihin sekä opit hieromisen vaikutuksesta lihaksiin, hermostoon ja mieleen. Kurssilla opit käytännössä harjoittelemaan, joten tarvittavat hierottavan henkilön opetuskerroille.

### 70016222 Riittävän hyvä - Keinoja arjen stressinhallintaan

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3  
Anu-Helena Turtiainen  
Ke 18.00–19.30 28.9.–9.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

Kun riittävän hyvä riittää, elät rennommin ja nautit arjesta. Kurssilta et saa valmiita vastauksia, vaan haastat itsesi oivaltamaan, kuinka voit tasapainottaa arkesi ja opit ymmärtämään stressin syntymekanismeja. Löydät myös sinulle parhaiten toimivia menetelmiä kuormittavien tilanteiden hallintaan ja ajankäyttösi. Kokoon-tumiset koostuvat lyhyistä rentoutuksista, ajattelua virittävästä tietoisuudesta, harjoituksista ja keskusteluista. Käsiteltäviä teemoja työstetään yksin, pareittain ja ryhmässä. Kurssilta saat työkaluja stressaavien tilanteiden kohtaamiseen rauhallisesti, läsnäolevasti ja toiveikkaasti.

### 70016322 Voi hyvin äiti

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Laura Natunen  
Pe 10.00–11.00 30.9.–9.12.2022  
Kokoontuu joka toinen viikko  
25,00€ Tunteja 8

Äideille suunnattu kurssi, joka sisältää liikuntaa, ravitsemusasioita sekä keskustellaan yleisesti jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Synnytyksestä tulee olla vähintään 2 kk. Kurssi on tarkoitettu noin alle vuoden ikäisten lasten äideille.

### 70016422 Painonhallintakurssi

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3  
Päivi Kyllönen  
La 10.00–11.30 17.9.–26.11.2022  
36,00 € Tunteja 18

Kurssilla saat käytännönläheisiä vinkkejä painonhallintaan ja kuinka itse voit vaikuttaa sen onnistumiseen. Kurssin aikana perehdytään terveellisen painonhallintaa tukevan ruokavali-ion koostamiseen sekä unen, stressin ja liikunnan vaikutuksiin painonhallinnassa. Lisäksi käydään läpi mitä tuoteselosteet kertovat sekä pohditaan omaa tavoiteasettelua. Kokoon-tumiskertojen välille ohjeistetaan aiheeseen liittyviä tehtäviä sekä annetaan painonhallintaa ja kurssilaisten tavoitteita tukevia reseptivinkkejä.

## Kauneus

### 71013022 Tuotteita yrteistä A

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski-katu 10  
Ulla Saari  
La 9.30–15.15, Su 9.30–15.15 17.–18.9.2022  
36,00 € Tunteja 12

Hoitavia tuotteita yrteistä. Tervetuloa tutustumaan kasvien parantavaan voimaan! Valmistamme kurssilla erilaisia yrteirohoja, ja tutustumme eri kasvien hoitaviin ominaisuuksiin. Valmistamme yrteistä voiteita ja öljyjä, siirappia, teetä, yrteisuoloja ja sokereita jne. Materiaalimaksu 15 € opettajalle sisältäen keruukasvit, öljyt, voidevahat ja purkit.

### 71013122 Tuotteita yrteistä B

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski-katu 10  
Ulla Saari  
Ti 17.30–20.00 4.–25.10.2022  
27,00 € Tunteja 9  
Ks. edellinen kurssi.

### 71013222 Vegaanista kauneutta UUTUUS!

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski-katu 10  
Ulla Saari  
Pe 17.30–20.00, La 9.00–15.00  
28.–29.10.2022  
30,00 € Tunteja 10  
Opiskelijoiden toiveesta järjestämme tämän kurssin täysin vegaanisista tuotteista. Helppoja ja yksinkertaisia reseptejä luonnolliseen kosmetiikkaan. Valmistamme voiteita, salvoja, kasvonaamioita, kuorintavoiteita, deodoranttia jne. Luonnollisista ja hoitavista raaka-aineista ilman kehoa kuormittavia haitallisia kemikaaleja. Materiaalimaksu 15 € opettajalle.

### 71013322 Rohdoskasvit ja niiden turvallinen käyttö

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koskikatu 10  
Ulla Saari  
Ti 17.30–20.45 1.–15.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

Tutustumme yleisimpiin rohdoskasveihin, joita löytyy Suomen luonnosta tai joita, voit kasvat- taan itse tai hankkia lähikaupastasi. Keskitymme tuttuihin kasveihin ja niiden käsittelyyn sekä ennen kaikkea turvalliseen käyttöön terveyden tukemisessa. Käymme läpi eri yrttien vaikutuk- sia, käyttökohteita ja -tapoja sekä mahdollisia käytön rajoitteita. Tutustumme myös konkreet- tisesti muutamaa yleisimpään rohdoskasviin ja valmistamme itsehoitoon sopivia tuotteita, kuten yskänsiirappia, teetä ja hoitovoidetta. Materiaalimaksu 5 € opettajalle, sisältää kurs- silla käytettävät ja valmistettavat rohdokset ja materiaalit.

### 71013422 Luonnollista kauneutta

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koskikatu 10  
Ulla Saari  
Pe 17.30–20.00, La 9.00–15.00 2.–3.12.2022  
30,00 € Tunteja 10

Helppoja ja yksinkertaisia reseptejä luonnol- liseen kosmetiikkaan. Kurssilla valmistamme voiteita, salvoja, kasvonaamioita, kuorintavoi- teita, deodoranttia jne. Luonnollisista ja hoita- vista raaka-aineista ilman kehoa kuormittavia haitallisia kemikaaleja. Materiaalimaksu 15 € opettajalle.

### 71013522 Hemmottelusaippua A

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koskikatu 10  
Ulla Saari  
Pe 17.30–20.45, La 10.00–13.15 7.–8.10.2022  
25,00 € Tunteja 8

Valmistetaan saippuaa luonnollisista raaka- aineista. Käsin tehty saippua on arjen luksusta. Kurssilla valmistuvista eristä riittää itselle ja lahjaksi. Tuotteisiin tehdään myös etiketit ja pakkaukset. Tarvikelista lähetetään ilmoittau- tuneille sähköpostilla. Materiaalimaksu n. 10 € opettajalle.

### 71013622 Hemmottelusaippua B

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski- katu 10  
Ulla Saari  
Pe 17.30–20.45, La 10.00–13.15  
11.–12.11.2022  
25,00 € Tunteja 8  
Ks. edellinen kurssi.



#### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudu ma 8.8. klo 9.30 alkaen puhelimitse ja verkossa viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.



#### Mitä seuraavaksi?

Anna palautetta ja toivo kurssia ympäri vuoden osoitteessa [www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute)

## 71014022 Letitykset ja nutturat

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10  
Emilia Lammi

To 18.00–19.30 27.10.–24.11.2022

30,00 € Tunteja 10

Tehdään arkeen ja juhlaan sopivia lettejä ja nutturoita. Opetellaan alusta lähtien lettejä ja niiden sovelluksia sekä harjoitellaan myös nutturoiden muotoilua. Voit tulla kurssille vaikka sinulla ei olisi aiempaa kokemusta hiustenmuotoilusta. Ota mukaan lapsesi/kaverisi, jotta voit harjoitella tekniikoita hänen hiuksiinsa.

## 71014522 Lasten hiusten leikkaaminen UUTUUS!

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Sanna-Mari Hakanen

La 9.00–12.30 8.10.2022

25,00 € Tunteja 4

Kerrankin mahdollisuus saada ammattilaisen vinkit tenavasi hiustenleikkuuseen! Ota sakset ja alle kouluikäinen lapsi mukaan niin vietetään mukava päivä parturoiden ja leikkien. Lapsille myös tempurata liikuntasalissa.

## 71014122 Pin up star!

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Hanne Kytökangas ja Marika Venäläinen

To 17.11., 24.11., 8.12 klo 18–20.30

La 10.12. klo 12–14.15

97,00 € Tunteja 16

Pin up star on jatkoa suosituille pin up -kurssille ja on tarkoitettu sinulle, joka olet jo tutustunut pin upin maailmaan. Tällä kurssilla saat runsaasti vinkkejä ja valmiuksia kilpailutoimintaan, juontamiseen ja lavaesiintymiseen. Tule mukaan löytämään hahmosi vahvuudet ja nostamaan se aivan uudelle tasolle!

## Kontiolahti

### 70064822 Ota päivä itsellesi

Lehmon koulu, terapiasali, Kylmäojantie 6

Sivonen Eveliina, Sanna-Mari Hakanen

La 10.00–15.30 17.9.2022

25,00 € Tunteja 6

Tämä kurssi on voimaannuttava monipuolinen kokonaisuus. Somaattisten harjoitusten myötä opit löytämään luonnollisia liikeratoja vapautuen jännityksestä. Yin jooga -harjoituksessa rentoudutaan pitkiin palauttaviin asanoihin. Lopuksi harjoitellaan toisillemme rentouttavaa intialaista päähierontaa ja muutamia helppoja lettejä. Pääset lähtemään kotiin rentoutuneena ja hiukset laitettuina. Katso lisätiedoista tarkemmat ohjeet.

## Liperi

### 60170322 Hellävarainen marmorivärjätty oliivisaippua UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2

Ti 18.00–19.30, La 10.00–15.00

12.–15.11.2022

Henna Jäntti / 25,00 € Tunteja 8

Valmistetaan iholle hellävarainen oliivisaippua, joka värjätään kauniilla marmorikuviolla. Saippua on oiva joululahja, sillä teemme saippuapaloille myös erilaisia lahjapakkauksia. Materiaalimaksu 12 € / hlö. Ilmoittautuneille lähetetään tarvikkeista lisäinfo sähköpostitse.

## UUTUUS!

### TRE-stressinpoistoliikkeet

TRE (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises) on itsehoitomenetelmä, jossa muuttaman lämmittävän liikkeen avulla käynnistetään elimistön jännitystä vapauttava hermostoperäinen tärinämekanismi. Menetelmä sopii omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineeksi sekä tukemaan palautumista. TRE ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien, esim. sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen/-diagnoosin jälkeen, epilepsiaa sairastaville, vakavista mielenterveydenhäiriöistä akuutisti kärsiville eikä raskauden aikana aloitettavaksi. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin ja ota mukaan oma alusta ja villi. Yhden päivän kursseilla 45 min lounastauko.

## Joensuu

### 70010222 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin UUTUUS!

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Petra Voutilainen

La 10.00–15.00 3.9.2022

25,00 € Tunteja 5,5

### 70011022 TRE

Linnunlahden päiväkot, sali,  
Heinäpurontie 66

Petra Voutilainen

To 17.15–18.15 8.9.–17.11.2022

40,00 € Tunteja 13,5

Kokoontuu kaksi ensimmäistä opetusker-  
taa klo 17.15-18.30.

## Kontiolahti

### 70060022 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin UUTUUS!

Lehmon koulu, terapiasali, Kylmäojantie 6

Petra Voutilainen

La 10.00–15.00 26.11.2022

25,00 € Tunteja 5,5

## Liperi

### 70070522 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö,  
keltainen sali, Patteristontie 12e

Petra Voutilainen

La 10.00–15.00 15.10.2022

25,00 € Tunteja 5,5

## Outokumpu

### 61080722 Saippua-lauantai

Outokummun palvelutalo, opetustila,  
Louhelankatu 17

La 9.00–15.00 29.10.2022

Soili Kurikka-Mononen / 25,00 € Tunteja 7

Päivän aikana valmistetaan perusohjeella koti-  
tekoinen, ekologinen ja vegaaninen saippua.  
Varaa mukaan Pringles-purkkeja, 1 l maitopur-  
keja, 1-2 l oliiviöljyä sekä roppakaupalla innos-  
tunutta mieltä.

## Outokumpu

### 70080522 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin UUTUUS!

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Alli Mattila

La 10.00–15.00 10.12.2022

25,00 € Tunteja 5,5

### 70081722 TRE UUTUUS!

Kummun koulu, liikuntasali,  
Koulukatu 6

Alli Mattila Pe 16.30–17.30

23.9.–2.12.2022

40,00 € Tunteja 13,5

## Polvijärvi

### 70090522 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin UUTUUS!

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali,  
Polvijärventie 6

Alli Mattila

La 10.00–15.00 15.10.2022

25,00 € Tunteja 5,5

# Liikunta ja tanssi

YHDESSÄ LIIKKUEN KOHTI TOIMINTAKYKYÄ, TERVEYTTÄ JA TAITAVUUTTA

Liikunnan ja tanssin kurssien lähtökohtana ovat terveyden, taitavuuden, toimintakyvyn ja työkyvyn edistäminen. Monipuolisilla terveys- ja kuntoliikuntakursseilla haluamme tarjota nautinnollisia liikuntahetkiä taaperoista senioreihin ja liikkumista aloittavista aktiiviliikkujiin, unohtamatta alueellista kattavuutta. Kurssien tavoitteena on ylläpitää ja kehittää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tarjota mahdollisuus taitavuuden sekä ilmaisen ja luovuuden kehittämiseen.

Syksystä 2011 alkaen Joensuun kaupungin liikuntapalvelut ja Joensuun seudun kansalaisopisto ovat järjestäneet Joensuun alueen soveltavan ryhmien, senioreiden ja vesiliikunnan ryhmät yhdessä.

## Ota kurssille mukaan

- Tarvittaessa oma alusta, pikkupyyhe ja juomapullo
- Liikkumiseen sopiva vaatetus (tarvittaessa sisäkäyttöön soveltuvat kengät tai tossut)

## Liikunnan kurssit eivät kokoonnu

- syyslomalla vko 42
- itsenäisyyspäivän aattona 5.12.
- loppiaisena 6.1.
- talvilomalla vko 10
- kiirastorstaina 6.4.
- pääsiäisenä 7.4.–10.4.
- vappuna 1.5.
- helatorstaina 18.5.

## Kokoontumiskerrat

voit tarkistaa [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu) kurssin kohdalta ”Näytä kurssin kalenteri”.

## OTA YHTEYTTÄ

### Liikunta ja tanssi

Sonja Vänskä p. 050 358 8991  
sonja.vanska@joensuu.fi

### Liikunta ja tanssi

Riikka Sormunen p. 050 311 9183  
riikka.m.sormunen@joensuu.fi

### Liikunta ja tanssi

Outi Krohns p. 050 315 6502  
outi.krohns@joensuu.fi

Allasliikunta, seniorit ja soveltava liikunta  
Jenni Raassina-Asikainen p. 050 432 5842  
jenni.raassina-asikainen@joensuu.fi

## Allasliikunta

Allasliikunta ylläpitää ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä, lihasvoimaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnit sisältävät kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Tunnilla huomioidaan veden virtaus ja vastus sekä käytetään monipuolisesti erilaisia vesiliikuntavälineitä.

\* Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

### Seniorit: Allastreeni\*

Monipuolinen allastreeni, jossa on huomioitu ikääntymisen erityiskysymykset.

### Kevyt allastreeni\*

Monipuolinen allastreeni, joka sopii erityisesti nivelongelmallisille, ylipainoisille sekä iäkkäille.

### Aamuvirkkujen allastreeni\*

Monipuolinen allastreeni, joka sopii kaikille vesiliikunnasta kiinnostuneille.

### Allastreeni\*

Tehokas allastreeni, joka sopii kaikille reippaasta vesiliikunnasta kiinnostuneille.

### Syvän veden allastreeni\*

Tehokas allastreeni syvässä vedessä. Uimataito pakollinen. Vesijuoksuvoiton voit lainata uimahallilta.

### Allastreenimix\*

Hauskaa, monipuolista ja tehokasta harjoittelua matalassa ja syvässä vedessä. Uimataito pakollinen.

### AquaHIIT\*

Tehokas intervallitunti vedessä. Tunnit sisältävät kovatehoisia sykettä nostavia osuuksia sekä lihaskuntoharjoitteita. Tunti ei sovellu sydän- ja verenkierto-ongelmista kärsiville tai raskaana oleville.

### XXL-allastreeni

Monipuolista ja hauskaa allastreeniä ylipainoisille omien rajojen puitteissa.

## Terveysliikunta

Terveysliikunta ylläpitää ja edistää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä ja sopii erinomaaisesti myös liikuntaa aloittavalle tai rauhallisemman liikunnan ystävälle.

### TULE- Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan

TULE-tunnilla ylläpidetään ja edistetään tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä sekä toiminta- ja työkykyä. Tunnit sisältävät keuhko-, tasapaino- ja liikkuvuusharjoituksia sekä niveliä ja niiden toimintaa tukevia lihaskuntoharjoituksia.

### Niska-selkä (myös etäkurssi)

Niska-selkä -tunnin tavoitteena on helpottaa ja ennaltaehkäistä niska-hartiaseudun ja lanneselän ongelmia vahvistamalla syviä lihaksia, edistämällä liikkuvuutta sekä harjoittamalla keuhkoelintä.

### Kuntosali liikuntaa aloittaville

Jääkö liikuntaharrastus kesken tai aiheuttaako uusi elämäntapa harmaita hiuksia? Kurssilla tutustutaan turvalliseen kuntosaliharjoitteluun ja pohditaan kuntosaliharjoittelun kautta liikunnallisen elämän aloittamista. Sopii kaikille liikuntaharrastusta aloittaville tai liikkumattomille.

### XXL-treeni

Iloisen rempseää tekemistä jokaisen omien rajojen puitteissa. Kurssi on tarkoitettu ylipainoisille, jotka haluavat kohentaa kuntoaan, saada apua painonhallintaan ja löytää motivaation liikkumiseen. Liikunta aloitetaan kevyesti ja edetään ryhmäläisten tason mukaan.

### Lantionpohja kuntoon (etäkurssi)

Tavoitteena oikeaoppinen lantionpohjalihasten hallinta yhdistämällä lantionpohjaharjoitteita erilaisiin lihaskuntoharjoituksiin. Kurssi soveltuu pidätyskyvyn heikentymisestä ja karkailu-ongelmista kärsiville sekä raskautta suunnitteleville ja synnyttäneille, ei kuitenkaan loppuraskauden ajalle.

## Kuntoliikunta

Kuntoliikunta on monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Sopii hyvin liikuntaa aloittavalle ja tarjoaa haasteita aiemmin harjoitelleelle.

### Kevyt kuntotreeni

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä rauhallisempaan tahtiin. Tunti harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoon- ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Sopii liikuntaharrastusta aloittavalle tai kevyempää liikuntaa kaipaavalle.

### Kuntotreeni (myös etäkurssi)

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoon- ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.

### Syketreeni

Vauhdikasta, monipuolista ja helppoa treeniä sykettä nostaa. Tunti harjoittaa kestävyyskuntoa ja koordinaatiota.

### Bodywork

Tehokas koko kehon lihasvoimaa harjoittava tunti, kehon painoa ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen.

### Core

Keskivartalo vahvaksi! Core-tunnilla aktivoidaan ja vahvistetaan syviä ja pinnallisia keskivartalon lihaksia. Toiminnallisissa harjoitteissa yhdistyvät vatsan-, selän- ja pakaratan treeni.

### Circuit

Kuntopiiri- ja harjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä ja oman kehon painoa. Tunti harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Circuitissa jokainen voi säädellä oman tekemisensä tehoa ja vauhtia.

### Tutustu kahvakuulaharjoitteluun

Kahvakuulaharjoittelu edistää lihaskestävyyttä ja -voimaa sekä aktivoi kehon syviä lihaksia. Kurssilla tutustut kahvakuulaan harjoitusvälineenä sekä turvalliseen harjoitteluun ja perustekniikoihin. Kurssi sopii kahvakuulaharjoittelua aloittavalle.

### Kahvakuula (myös etäkurssi)

Kahvakuulatunnilla harjoitetaan lihaskestävyyttä, -voimaa sekä kehon syviä lihaksia. Harjoittelu edistää myös lihasten yhteistyötä, kehon koordinaatiota ja tasapainoa. Kurssille tarvitset oman kahvakuulan.

### Kahvakuula jatko

Sopii kahvakuulailun perusasiat hallitsevalle, vähintään 1-2 vuotta harrastaneelle.

## Raskas kuntoliikunta

Raskas kuntoliikunta on kuormittavaa harjoittelua, joka sisältää myös kovatehoisia hyppy-, lihaskunto- ja juoksuosuuksia. Sopii parhaiten liikuntaa aiemmin harrastaneelle.

### Toiminnallinen treeni

Toiminnallinen harjoittelu kuormittaa kehoa kokonaisvaltaisesti, hyödyntäen oman kehon painoa ja erilaisia välineitä monipuolisesti. Tunnit sisältävät kovatehoisia hyppy- ja juoksuosuuksia. Ei sovellu nivelvaivaisille, sydän- ja verenkierto-ongelmista kärsiville tai raskaana oleville. Ota mukaan oma alusta.

### HIIT

HIIT eli High Intensity Interval Training on tehokas hapenottokykyä ja lihaskuntoa kehittävä tunti. Tunnin aikana vuorottelevat kovatehoiset ja palauttavat työosuudet. Työosuuksiin kuuluu sykettä nostavia liikkeitä, kuten hyppyjä sekä kokonaisvaltaisia lihaskuntoharjoitteita. Ei sovellu nivelvaivaisille, sydän- ja verenkierto-ongelmista kärsiville tai raskaana oleville.

### POUND®

Kanavo sisäinen rocktähti tällä kokovartalon kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelu-jammailusessioilla, jonka inspiraationa toimii tarttuva ja hiekkä nostattava rumpujen soittaminen! Sen sijaan, että kuuntelisit vain musiikkia, tulet osaksi musiikkia treenissä, joka yhdistää kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun, keuhkoelintä ja voimaharjoittelun joogan ja pilateksen inspiroimiin

## Muu kuntoliikunta

### Kuntosali

Kurssilla treenataan monipuolisesti kuntosalilla laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen. Painotetaan oikeaoppista suoritustekniikkaa ja tutustaan erilaisiin harjoitusmuotoihin saliympäristössä.

### Kuntonyrkkeily alkeet

Kunnon kohottamista nyrkkeilyn tekniikoita apuna käyttäen! Monipuoliset harjoitteet kuormittavat koko kehoa ja kuluttavat tehokkaasti energiaa. Tunnilla harjoitetaan tekniikkaa, lihaskuntoa ja koordinaatiota.

### Kuntonyrkkeily jatko

Sopii alkeiskurssin käyneille.

### Aikuisten peliryhmä

Peliryhmässä pelataan, nimensä mukaisesti! Lajit suunnitellaan yhdessä ohjaajan kanssa ryhmälle sopiviksi, pääpaino on joukkuepallopeleissä. Kurssille osallistuminen ei vaadi aiempaa pelikokemusta, tärkeintä on kiinnostus kunnon kohottamiseen pelaamalla.

### Naisten sähly

Naisten oma harrastesählyryhmä, jossa pelataan hyvässä hengessä hiki pintaan. Kurssille tarvitset sisäpelikengät ja halutessasi voit ottaa mukaan oman mailan.

### Ulkopalloilu

Kurssin aikana tutustutaan eri palloilulajeihin. Lajit sovitaan ja suunnitellaan yhdessä opettajan kanssa ryhmälle sopiviksi. Tarvitset kurssille ulkoliikuntaan sopivat vaatteet ja jalkineet sekä juomapullon.



Soveltavan liikunnan ja tanssin kurssit löydät sivuilta 23–25.

## Akrojooga

Akrojooga on sosiaalinen ja hauska liikuntalaji, joka yhdistelee joogasta tuttuja liikesarjoja pariakrobatian elementteihin. Laji kehittää monipuolisesti tasapainoa, kehonhallintaa, voimaa ja koordinaatiokykyä. Harjoitukset tehdään pareittain tai pienryhmissä ja ovat muokattavissa osallistujien taitotason mukaan. Kurssilla käydään läpi akrojoogan turvallisen harjoittelun periaatteet sekä lajin eri roolit eli pohja (base), lentäjä (flyer) ja varmistaja (spotter). Kurssilta saat hyvät lähtötiedot ja -taidot omatoimiseen harjoitteluun ja jatkokursseille osallistumiseen. Osallistuaksesi et tarvitse ennako-osaamista lajista.

## Liikuntaa vain miehille

Miehet ovat tervetulleita kaikille kursseille. Mikäli haluat liikkua miesporukassa, nämä kurssit soveltuvat juuri sinulle.

### Miesten niska-selkä

Niska-selkä -tunnin tavoitteena on helpottaa ja ehkäistä niska-hartiaseudun ja lanneselän ongelmia vahvistamalla syviä lihaksia, edistäen liikkuvuutta sekä harjoittaen kehonhallintaa.

### Miesten toiminnallinen treeni

Toiminnallinen harjoittelu kuormittaa kehoa kokonaisvaltaisesti, hyödyntäen oman kehon painoa ja erilaisia välineitä monipuolisesti. Tunnit sisältävät kovatehoisia hyppy- ja juoksuosuuksia. Ei sovellu nivelvaivaisille eikä sydän- ja verenkierto-ongelmista kärsiville.

### Miesten kuntotreeni

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, jonka tavoitteena on harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoontumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.

### Miesten pilates

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Sopii aloittaville tai perusasioita kertaaville.

### Miesten kehonhuolto

Kehonhuolto harjoittaa liikkuvuutta, ehkäisee kehon puolierojen syntymistä sekä rauhoittaa ja rentouttaa kehoa. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista.

## Senioreiden liikunta

Senioreiden liikuntatarjonnasta löydät monipuolisen kurssivalikoiman ikääntymisen erityiskysymykset huomioiden. Tunnella harjoitetaan tasapainoa, lihasvoimaa ja kehonhallintaa sekä ylläpidetään ja kehitetään liikkumiskykyä.

\*Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

### Seniorit: Treeni A\*

Monipuolista liikuntaa ikääntymisen erityiskysymykset huomioiden. Kurssin tavoitteena on tasapainon, lihasvoiman ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen.

### Seniorit: Kuntotreeni\*

Reipasta liikuntaa ikääntymisen erityiskysymykset huomioiden. Kurssin tavoitteena on hengitys- ja verenkiertoelimistön, tasapainon, lihasvoiman ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen.

### Seniorit: Miesten kuntotreeni\*

Reipasta liikuntaa ikääntymisen erityiskysymykset huomioiden. Kurssin tavoitteena on hengitys- ja verenkiertoelimistön, tasapainon, lihasvoiman ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen.

### Seniorit: Kuntosali\*

Kuntosaliharjoittelu on tehokas ja turvallinen liikuntamuoto lihaskunnan ja toimintakyvyn ylläpitoon sekä kehittämiseen. Vahva lihaksisto edistää toimintakyvyn ja ryhdin ylläpitoa sekä tasapainon hallintaa.

### Seniorit: Kuntosalistartti\*

Kuntosalistartissa opetellaan käyttämään kuntosalilaitteita turvallisesti ja tehokkaasti. Kurssin hinta sisältää yksilöllisen kuntosaliohjelman sekä kuusi ryhmätapaamista. Kurssi alkaa luentokerralla, jolla käydään läpi ikääntyvien liikuntasuosituksia ja ravitsemusta sekä unen/levon merkitystä osana terveyttä ja hyvinvointia. Kurssimaksun lisäksi osallistuja maksaa kuntosalikäynneiltä kuntosalimaksun suoraan hallin kassalle.

### Seniorit: Miesten niska-selkä\*

Niska-selkä -tunnin tavoitteena on helpottaa ja ehkäistä niska-hartiaseudun ja lanneselän ongelmia vahvistamalla syviä lihaksia, edistäen liikkuvuutta sekä harjoittaen kehonhallintaa.

### Seniorit: Kehonhuolto\*

Tunti koostuu pehmeistä liikeratoja avaavista joustoista, dynaamisista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista, ottaen huomioon ikääntymisen erityiskysymykset. Kehonhuolto edistää liikkuvuutta, ehkäisee kehon puolierojen syntymistä sekä rauhoittaa ja rentouttaa kehoa.

### Seniorit: Pilates

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Tunnilla otetaan huomioon ikääntymisen erityiskysymykset, sopii pilates-harjoittelua aloittaville tai perusasioita kertaaville.

### Seniorit: Tasapaino ja voima (myös etäkurssi)

Kurssilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota, motoriikkaa ja lihaskuntoa. Kurssi soveltuu henkilöille, jotka kaipaavat lisävarmuutta liikkumiseensa.

### Tuolijumppa (myös etäkurssi)

Tuolijumppassa keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa tuolilla tehtävin liikkein. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut.

### Seniorit: Tuolitanssi

Tuolitanssissa kohotat kuntoa ja pidät hauskaa. Musiikkiin sovitettuja liikkeet kehittävät liikkuvuutta, koordinaatiokykyä ja lihaskuntoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut.

### Seniorit: Kuntotanssi 65+

Kuntotanssi on monipuolinen, hauska ja opettajansa näköinen tunti, jossa liikutaan erilaisen musiikkien ja rytmien tahtiin tanssityylien vaihdellessa. Tunti kehittää kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Tunnilla otetaan huomioon ikääntymisen erityiskysymykset. Saa soveltaa, tärkeintä on liikunnan ilo!

## Äitiysliikunta

### Liikuntaa odottaville äideille

Raskausajan erityiskysymykset huomioivan tunnin tavoitteena on tukea odottavaa äitiä huolehtimaan kunnostaan odotusaikana ja mukautamaan raskauden tuomiin muutoksiin. Kevyet ja turvalliset liikkeet kehittävät lihaskuntoa ja edistävät palautumista synnytyksen jälkeen.

### Liikuntaa vastasyntyneille

Kurssilla keskitytään raskauden ja synnytyksen jälkeiseen kuntoutumiseen. Erityisesti huomioidaan lantionpohjan, selän ja syvien vatsalihasten alueita. Kevyet ja turvalliset liikkeet kehittävät lihaskuntoa ja auttavat palautumaan raskauden tuomista muutoksista. Synnytyksestä tulisi olla vähintään 1kk. Tunneille voi ottaa vauvat mukaan.

### Mammatreeni (myös etäkurssi)

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä äidille, jossa mukana voi olla 3-10 kk ikäinen vauva. Tunnilla huomioidaan synnytyksestä palautuva keho ja liikkeet on mahdollista tehdä vauvan kanssa. Yhteinen liikkuminen tukee vuorovaikutusta äidin ja vauvan välillä. Tunnille voi osallistua myös ilman vauvaa.

### Mammapiates (myös etäkurssi)

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. Kurssilla keskitytään raskauden ja synnytyksen jälkeiseen kuntoutumiseen. Synnytyksestä tulisi olla vähintään 2kk ja tunneille voi ottaa vauvat mukaan.

## Kehoa huoltava liikunta

### Kehonhuolto (myös etäkurssi)

Kehonhuolto harjoittaa liikkuvuutta, ehkäisee kehon puolierojen syntymistä sekä rauhoittaa ja rentouttaa kehoa. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista liikkuvuusharjoitteista sekä liikehallintaa ja lihastasapainoa edistävästä harjoitteista.

### Kehonhuolto ja rentoutus

Kurssi harjoittaa liikkuvuutta, ehkäisee kehon puolierojen syntymistä sekä rauhoittaa ja rentouttaa kehoa ja mieltä. Tunti koostuu dynaamisista liikeratoja avaavista ja liikehallintaa kehittävästä harjoitteista sekä palauttavasta ja tasapainottavasta rentoutuksesta.

### FasciaMethod (myös etäkurssi)

FasciaMethod FasciaMethod on suomalaisen fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta faskiakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Tunnit eivät sovi akuutteihin liikuntaelinongelmiin.

### Asahi (myös etäkurssi)

Asahi on länsimaiseen lääketieteeseen perustuva liikuntamuoto, jossa on vaikutteita itämaisistä lajeista, kuten taijiquan ja qigong. Asahin liikkeet harjoittavat kehoa kokonaisvaltaisesti niska-hartiaseudun jännitystä rentouttaen ja nivelliikkuvuutta edistäen. Harjoitteet tehdään rauhallisesti hengityksen tahtiin, joten asahi sopii kaikille iästä ja fyysisestä kunnosta riippumatta.

## Qigong (etäkurssi)

Qigong on perinteinen kiinalainen liikunta-muoto, joka tuottaa hyvinvointia ja tasapainoa keholle ja mielelle. Harjoitteet tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen, joten kurssi sopii kaikille iästä ja fyysisestä kunnosta riippumatta.

## Pilates

### Pilates (myös etäkurssi)

Pilates on kehonhallintamenetelmä, jonka tavoitteena on kehittää optimaalista ryhtiä vahvistamalla keskivartaloa, opettamalla fysiologisesti oikeita liikeratoja ja syventämällä hengitystä. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa ja kehötietoisuutta.

**Alkeet:** Sopii pilates-harjoittelua aloittavalle tai perusasioita kertaavalle.

**Jatko:** Sopii pilates-harjoittelun perusasiat hallitsevalle. Vähintään 1–2 vuotta harrastaneelle.

## Jooga

### (myös etäkurssija)

#### Astangajooga alkeet

Astangajooga on yksi fyysisesti vaativimpia joogamuotoja. Kehon ja mielen yhteys luodaan asana- eli asento harjoittelun avulla lajille ominaisen hengityksen tahdissa. Perusharjoitus toistuu opetuskerroilla, joten harjoittelun edetessä voi rauhoittua ja keskittyä tutkimaan kehon, mielen ja hengityksen yhteyttä. Ota mukaan joogamatto.

#### Astangajooga jatko

Jatkotasolla syvennetään astangajoogalle ominaista hengitystapaa, aurinkoterveydyksiä ja seisomasarjaa sekä opitaan uusia asanoita. Alkeiskurssin tai vastaavan suorittaneille

#### Hathajooga

Harjoitus koostuu yksinkertaisista kehoa tasapainottavista, vahvistavista ja avaavista liikkeistä. Tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys sekä hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta. Ota mukaan joogamatto, torkkupeitto ja pieni tyyny.

#### Yinjooga

Yinjoogan rauhalliset ja asennossa viiptyvät syvävenytykset avaavat koko kehoa ja purkavat lantion, selän, rangon ja raajojen jännityksiä. Harjoituksissa työskennellään selin- ja päinmaakuulla, polvien päällä sekä istuen. Yinjooga on rauhoittava kehomeditatiivinen harjoitus. Harjoitus tapahtuu oman kehon tilanteesta käsin vailla suorittamista. Pukeudu lämpimästi keroksittain. Ota oma joogamatto ja pikkuhuopa mukaan.

## Tanssillinen liikunta

### Barre (myös etäkurssi)

Tehokas tunti etenee rytmikkään musiikin mukana balettitangon eli barren äärellä. Barre on Lotte Berkin metodiin ja baletin tanko-harjoitteluun pohjautuva menetelmä, jonka tavoitteena on sytyttää syvät ryhtiä kohottavat lihasketjut ja kehittää lihasten kestävyysvoimaa. Tiedostava tekeminen, oikeat linjaukset ja puhtaat liikeradat ovat keskeisiä elementtejä barressa. Sopii aloittaville ja jo barrea tehneille.

### KuntoLatin (myös etäkurssi)

Kurssi sinulle, joka haluat tanssia ja antaa liikkeen viedä mukanaan. Opetellaan latinalais-tansseja, niiden tekniikkaa ja nautitaan tanssin ilosta reippailla tanssilajeilla. Sopii vasta-aloittajasta jo pitkään tanssineelle.

### Kuntotanssi

Kuntotanssi on monipuolinen, hauska ja opettajansa näköinen tunti, jossa liikutaan erilaisten musiikkien ja rytmien tahtiin tanssityyliin vaihdeltaessa. Tunnilla pysytään koko ajan liikkeessä ja kehitetään tanssin kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Saa soveltaa, tärkeintä on, että liikut!

### Kuntotanssi 50+

50+ tunnilla edetään rauhallisempaan tahtiin, pysyen koko ajan liikkeessä.

### Lavis®

Lavis on hauskaa, helppoa ja hikistä tanssilii-kuntaa, joka perustuu lavatanssiaskelisiin. Laviksessa ei tarvita paria. Tunnilla soi pääosin suomalainen lavatanssi- ja iskelmämusiikki.

### Kuntolavatanssi

Kuntolavatanssi on monipuolinen, hauska ja opettajansa näköinen tunti, jossa liikutaan iskelmä- ja lavatanssimusiikkien tahtiin lavatanssin askeleita mukailen. Tunnilla pysytään koko ajan liikkeessä ja kehitetään tanssien kestävyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Saa soveltaa, tärkeintä on, että liikut!

## Tanssi

### Aikuisten dance alkeet

Dance tunnilla yhdistellään eri tanssityylejä kuten jazz-, nyky-, street- ja showtanssi ja annetaan musiikin liikuttaa kehoa ja mieltä! Tunti koostuu menevästä lämmittelystä, tanssitekniikkaa kehittävästä harjoituksesta sekä koreografisista tanssisarjoista. Sopii aloittaville tai perusasioita kertaavalle. "Heittäydy tanssin vietäväksi!"

### Aikuisten dance jatko

Sopii perusasiat hallitsevalle, vähintään 1-2 vuotta harrastaneelle.

### Aikuisten nykytanssi

Nykytanssissa liikutaan kokonaisvaltaisesti kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Tunneilla tehdään opettajan antamia valmiita liikeratoja ja liikeyhdistelmiä erilaisiin teemoihin kiinnittyen, kuten painonsiirtoon, kiertoon ja hengitykseen. Lisäksi tunnit sisältävät aina vapaampaa tilaa luovalle improvisoidulle tanssille, jossa osallistujat voivat löytää oivalluksia omaan tanssijuuteensa ja liikkeellisyteensä. Sopii aloittelijoille ja jo tanssineille.

### Aikuisbaletti

Aikuisbaletti on erinomainen keino parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Tunti koostuu baletin perusliikkeistä ja tanssillisemmista liikeyhdistelmistä. Sopii aloittaville sekä balettia aikaisemmin tehneille, perusteet hallitseville.

### Itämainen vatsatanssi alkeet

Kurssilla opetellaan itämaisen tanssin perusteita tekniikkaa (kuten ympyrät, kahdeksikot, iskut) sekä yhdistetään liikeitä sarjoiksi. Samalla tutustutaan itämaiseen musiikkiin. Sopii vatsatanssia aloittaville tai perusasioita kertaavalle.

### Itämainen vatsatanssi jatko, syksy

Sopii vatsatanssin perusasiat hallitsevalle, vähintään 1-2 vuotta harrastaneelle.

### SoloLatin (myös etäkurssi)

Kurssi sinulle, joka haluat tanssia yksin ja antaa liikkeen viedä mukanaan! Opetellaan latinalais-tansseja sekä niiden tekniikkaa. Lajeina mm. salsa, bachata, cha cha ja rumba-bolero. Sopii aloittaville tai perusasioita kertaavalle.

### SoloLatin jatko

Sopii perusasiat hallitsevalle, vähintään 1-2 vuotta harrastaneelle.

### Lavatanssi alkeet

Opeteltavat tanssit sovitaan kurssin alussa ryhmän kanssa. Voidaan opetella esim. foksi, valssi, humppa, tango, fusku, bugg, cha cha, rumba, samba, jive. Kurssille voi tulla ilman paria.

### Lavatanssi jatko

Sopii lavatanssin perusasiat hallitsevalle, vähintään 1-2 vuotta harrastaneelle.

### Lavatanssia oman parin kanssa

Opeteltavat tanssit sovitaan kurssin alussa ryhmän kanssa. Voidaan opetella esim. foksi, valssi, humppa, tango, fusku, bugg, cha cha, rumba, samba, jive.

### Lattareita ja swingejä soolona

Kurssi on sinulle, joka haluat tanssia ja antaa liikkeen viedä mukanaan. Opetellaan latinalais- ja swingtansseja ja niiden tekniikkaa sekä nautitaan tanssin ilosta lyhyehköin koreografioin. Tärkeintä on tanssin luonnollisen liikkeen oppiminen ja tanssin ilosta nauttiminen! Sopii vasta-aloittajasta jo pitkään tanssineelle.

### Lavalattarit

Kurssilla opetellaan lavalattareiden perusteita, lajinomaisia kuviota ja paritanssin vienti-seuranta. Opeteltavat tanssit sovitaan kurssin alussa ryhmän kanssa. Voidaan opetella mm. rumba-bolero, cha cha, samba, salsa. Kurssille voi tulla ilman paria.

### Irlantilainen tanssi alkeet

Irlantilainen tanssi on rytmiin keskittyvää, vauhdikasta, energistä ja hyppivää, toisaalta myös kaunista ja liitävää tanssia. Jalat ovat tanssin keskiössä, mutta huomaamatta keskusta vahvistuu ja ryhti suorenee! Tanssilajia tehdään perinteisesti pehmeillä tossuilla ja kovilla kenkillä, mutta et tarvitse kurssille mukaan mitään erityisjalkineita. Sukilla voi tanssia hyvin ja tanssilenkkarit tai balettiosotus käyvät myös.

**Irlantilainen tanssi jatko:** Sopii perusasiat hallitsevalle.

## Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

Yksittäisen teeman tai kokonaisen lajikimaran sisältäviä kurssikokonaisuuksia, joiden tavoitteena on tarjota erikoisempia lajimaistaisia erilaisista liikunta- ja tanssilajeista sekä aktiivivia täsmäiskuja ajankohtaisista aiheista. Joensuun seudun kansalaisopiston tuntiopettajien lisäksi näillä kursseilla tavataan myös vierailevia opettajia muualta Suomesta.



**Etäkurssit on merkattu vihreällä tunnisteella.**

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

## Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

### 89912222 Liikuntalauantai: Temppuja, touhuja ja toiminnallista treeniä

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Mira Kostamo & Tiia Suvela

La 10.00–12.00 1.10.2022

25,00 € Tunteja 2,50

Aikuisen ja 6-12-vuotiaan lapsen/nuoren yhteinen treenipäivä. Päivä alkaa ja päättyy yhteisellä toiminnalla, välissä aikuiset treenaavat toiminnallisen harjoittelun parissa ja lapset viereisessä salissa pelaavat ja temppuilevat omalla tunnillaan. Kurssimaksu sisältää yhden aikuisen ja yhden lapsen osallistumisen. Ilmoittautumisen lapsen nimellä. Ks. tarkempi ohjelma kurssin tiedoista opistopalvelut.fi/joensuu.

### 89912022 Liikuntalauantai: Senioripäivä\*

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Jenni Raassina-Asikainen ja Juuli Aholainen

La 9.30–14.00 8.10.2022

25,00 € Tunteja 5

Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin sekä toiminta- ja liikkumiskykyyn, etenkin ikääntyessä. Päivä pitää sisällään luentoja sekä käytännön harjoituksia. Tule kuuntelemaan, keskustelemaan ja liikkumaan! Ota mukaan liikuntaan soveltuja vaatetus sekä pientä purtavaa.

### 89913022 Tanssi-improvisaatio

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Katriina Hassinen

Pe 17.30–19.00 30.9.–14.10.2022

25,00 € Tunteja 6

Kurssi sopii niin ensikertalaisille kuin kokeneille tanssijoille, joita kiinnostaa liike ilman etukäteen suunniteltuja askeleita tai koreografiaa. Harjoitteissa hyödynnetään nykytanssin ja luovan tanssin tekniikoita. Kurssin aikana vahvistetaan kehontuntemusta ja lujitetaan luottamusta liikkeeseen, joka syntyy tanssijan sisäisen tuntemuksen perusteella.

### 89914022 Lantionpohjajooga

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7

Kirsikka Leino

Pe 17.00–19.15 16.–23.9.2022

25,00 € Tunteja 6

Kurssin tavoitteena on tutustua lantionpohjaan ja oppia lantionpohjalihasten hallintaa yhdistämällä lantionpohjaharjoitteita erilaisiin lihaskuntoharjoituksiin. Tunti päättyy loppurentoutukseen. Kurssi soveltuu pidätyskyvyyn heikentymisestä ja karkailuongelmista kärsiville sekä raskautta suunnitteleville ja synnyttäneille, ei kuitenkaan loppuraskauden ajalle. Et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta tai lantionpohjaharjoittelusta. Ota mukaan oma alusta ja villti.

### 89915022 Lavatanssi tutuksi

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Päivi Hämäläinen

Su 12.00–15.00 2.–16.10.2022

33,00 € Tunteja 11

Lavatanssien intensiivikurssilla harjoitellaan muutaman tanssilajin rytmit haltuun. Lajeina foksi, tango, kuviohumppa, bugg, rumba-bolero ja cha cha. Tanssilajit aloitetaan perusteista ja edetään ryhmän mukaisesti. Tunneilla opetellaan tanssilajien perusteet ja peruskuvioita varioiden. Sopii niin vasta-alkajalle kuin tanssintaitoja kertaavalle. Päivä sisältää 15min tauon.

### 89915122 Rivitanssi

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Päivi Hämäläinen

Su 15.30–17.00 2.–16.10.2022

25,00 € Tunteja 6

Rivitanssi on helppo ja hauska yksin tanssittava laji. Tunneilla opetellaan helpohkoja koreografioita musiikkiin. Rivitanssi on leppoisa tapa tanssia sekä miehille että naisille. Tule haastamaan itseäsi hausalla tavalla erilaisilla tanssityyleillä rivitanssissa.

## Allasliikunta

### ALLASLIIKUNTA-INFO

Kaikissa Vesikon ja Rantakylän uimahallien allasliikuntakursseilla kansalaisopistolle maksettavan kurssimaksun lisäksi kurssilainen maksaa uintimaksun suoraan uimahallin kasalle (Vesikko ja Rantakylä).

Kurssilainen voi suorittaa Vesikon ja Rantakylän uintimaksut joko kertamaksuina tai sarjalippuina (10 krt/ 25 krt/ vuosikortti). Opiskelijat, eläkeläiset, työttömät, varusmiehet ja siviilipalvelusmiehet saavat uintimaksusta alennuksen esittämällä asianmukaisen todistuksen. Liikuntapalveluiden seniorikortin ostaneilta sekä vammaisliikuntakortin haltijoilta ei peritä erikseen uintimaksua. Lisätiedot osoitteessa: www.joensuu.fi/uimahallit

\*Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

### 82011022S Seniorit: Allastreeni A\* syksy

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodonkatu 2

Hennariikka Lonka

Ma 13.30–14.00 5.9.–28.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82011023K Seniorit: Allastreeni A\* kevät

Ma 13.30–14.00 9.1.–17.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82011222S Seniorit: Allastreeni B\* syksy

Vesikko, rata-allas, Uimarantie 1

Marjo Siintomaa-Toljander

Ma 14.00–14.30 5.9.–28.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82011223K Seniorit: Allastreeni B\* kevät

Ma 14.00–14.30 9.1.–17.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82011422S Seniorit: Allastreeni C\* syksy

Vesikko, rata-allas, Uimarantie 1

Päivi Kyllönen

Ti 14.00–14.30 6.9.–29.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82011423K Seniorit: Allastreeni C\* kevät

Ti 14.00–14.30 10.1.–11.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82011622S Seniorit: Allastreeni D\* syksy

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodonkatu 2

Jenni Raassina-Asikainen

To 15.10–15.40 8.9.–1.12.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82011623K Seniorit: Allastreeni D\* kevät

To 15.10–15.40 12.1.–20.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82012022S Kevyt allastreeni A\* syksy

Vesikko, rata-allas, Uimarantie 1

Marjo Siintomaa-Toljander

Ma 14.40–15.10 5.9.–28.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82012023K Kevyt allastreeni A\* kevät

Ma 14.40–15.10 9.1.–17.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82012222S Kevyt allastreeni B\* syksy

Vesikko, rata-allas, Uimarantie 1

Päivi Kyllönen

Ti 14.40–15.10 6.9.–29.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82012223K Kevyt allastreeni B\* kevät

Ti 14.40–15.10 10.1.–11.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82012422S Aamuvirkkujen allastreeni A\* syksy

Vesikko, hyppyallas, Uimarantie 1

Päivi Piminäinen

Ke 7.00–7.30 7.9.–30.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82012423K Aamuvirkkujen allastreeni A\* kevät

Ke 7.00–7.30 11.1.–12.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82012622S Aamuvirkkujen allastreeni B\* syksy

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodonkatu 2

Päivi Kyllönen

To 6.30–7.00 8.9.–1.12.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82012623K Aamuvirkkujen allastreeni B\* kevät

To 6.30–7.00 12.1.–20.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82012822S Aamuvirkkujen allastreeni C\* syksy

Vesikko, rata-allas, Uimarantie 1

Päivi Kyllönen

Pe 7.00–7.30 9.9.–2.12.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82012823K Aamuvirkkujen allastreeni C\* kevät

Pe 7.00–7.30 13.1.–21.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50



**82013622S Allastreeni A\* syksy**

Vesikko, rata-allas, Uimarintie 1  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ma 15.20–15.50 5.9.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82013623K Allastreeni A\* kevät**

Ma 15.20–15.50 9.1.–17.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82013822S Allastreeni B\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas,  
Pataluodonkatu 2  
Tiina Dahl  
Ma 15.50–16.20 5.9.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82013823K Allastreeni B\* kevät**

Ma 15.50–16.20 9.1.–17.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82014022S Allastreeni C\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas,  
Pataluodonkatu 2  
Jenny Myllynen  
Ma 17.10–17.40 5.9.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82014023K Allastreeni C\* kevät**

Ma 17.10–17.40 9.1.–17.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82014222S Allastreeni D\* syksy**

Vesikko, rata-allas, Uimarintie 1  
Tiina Dahl  
Ti 15.20–15.50 6.9.–29.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82014223K Allastreeni D\* kevät**

Ti 15.20–15.50 10.1.–11.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82014422S Allastreeni E\* syksy**

Vesikko, rata-allas, Uimarintie 1  
Marjo Siintomaa-Toljander  
To 15.20–15.50 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82014423K Allastreeni E\* kevät**

To 15.20–15.50 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82014622S Allastreeni F\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas,  
Pataluodonkatu 2  
Jenni Raassina-Asikainen  
To 15.50–16.20 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82014623K Allastreeni F\* kevät**

To 15.50–16.20 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82014822S Allastreeni G\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas,  
Pataluodonkatu 2  
Irene Saarelainen  
To 17.50–18.20 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82014823K Allastreeni G\* kevät**

To 17.50–18.20 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82016022S Syvän veden allastreeni A\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodon-  
katu 2  
Jenny Myllynen  
Ma 18.30–19.00 5.9.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**8201603K Syvän veden allastreeni A\* kevät**

Ma 18.30–19.00 9.1.–17.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82016222S Syvän veden allastreeni B\* syksy**

Vesikko, hyppypallas, Uimarintie 1  
Marjo Siintomaa-Toljander  
To 14.00–14.30 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82016223K Syvän veden allastreeni B\* kevät**

To 14.00–14.30 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82016422S Syvän veden allastreeni C\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodon-  
katu 2  
Irene Saarelainen  
To 18.30–19.00 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82016423K Syvän veden allastreeni C\* kevät**

To 18.30–19.00 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82016622S Allastreenimix A\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodon-  
katu 2  
Jenny Myllynen  
Ma 17.50–18.20 5.9.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82016623K Allastreenimix A\* kevät**

Ma 17.50–18.20 9.1.–17.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82016822S Allastreenimix B\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodon-  
katu 2  
Jenni Raassina-Asikainen  
To 16.30–17.00 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82016823K Allastreenimix B\* kevät**

To 16.30–17.00 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82017022S Allastreenimix C\* syksy**

Vesikko, hyppypallas, Uimarintie 1  
Useita eri opettajia  
La 10.30–11.15 10.9.–3.12.2022  
28,00 € Tunteja 10. Ei kokoonnu 17.9. ja 5.11.

**82017023K Allastreenimix C\* kevät**

La 10.30–11.15 14.1.–1.4.2023  
28,00 € Tunteja 10. Ei kokoonnu 4.2.

**82017622S Aquabaila A\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodon-  
katu 2  
Tiina Dahl  
Ma 16.30–17.00 5.9.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82017623K Aquabaila A\* kevät**

Ma 16.30–17.00 9.1.–17.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82017822S Aquabaila B\* syksy**

Vesikko, rata-allas, Uimarintie 1  
Tiina Dahl  
Ti 16.00–16.30 6.9.–29.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82017823K Aquabaila B\* kevät**

Ti 16.00–16.30 10.1.–11.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82018022S AquaHIIT\* syksy**

Rantakylän uimahalli, rata-allas, Pataluodon-  
katu 2  
Irene Saarelainen  
To 17.10–17.40 8.9.–1.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**82018023K AquaHIIT\* kevät**

To 17.10–17.40 12.1.–20.4.2023  
25,00 € Tunteja 8,50

**82051022 Seniorit: Allastreeni A,  
Tuupovaara OPSET\***

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto, Pai-  
mentie 3  
Irina Häyriäinen  
Ti 15.00–15.45 6.9.–29.11.2022  
29,00 € Tunteja 12

**82051222 Seniorit: Allastreeni B,  
Tuupovaara OPSET\***

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto, Pai-  
mentie 3  
Irina Häyriäinen  
Ti 16.15–17.00 6.9.–29.11.2022  
29,00 € Tunteja 12

**82051422 Seniorit: Allastreeni C,  
Tuupovaara OPSET\***

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto, Pai-  
mentie 3  
Helena Tietäväinen  
To 15.00–15.45 8.9.–1.12.2022  
29,00 € Tunteja 12

**82053622 Allastreeni, Tuupovaara**

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto,  
Paimentie 3  
Helena Tietäväinen  
To 16.15–17.00 8.9.–1.12.2022  
34,00 € Tunteja 12



## Terveysliikunta

### 83011622 Kuntosali liikuntaa aloittavalle

Opistotalo, kuntosali, Papinkatu 3  
Juuli Aholainen  
To 17.55–19.10 8.9.–1.12.2022  
61,00 € Tunteja 20

### 83012222 XXL-treeni

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4  
Iira Rinne  
Ti 18.15–19.00 6.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83013022S TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan A syksy

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4  
Hennariikka Virtanen  
Ma 17.15–18.00 5.9.–28.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83013023K TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan A kevät

Ma 17.15–18.00 9.1.–17.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 83013222S TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan B syksy

Penttilän päiväkoti, sali, Vehkakuja 4  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
Ke 17.15–18.00 7.9.–30.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83013223K TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan B kevät

Ke 17.15–18.00 11.1.–12.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 83013422S TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan C syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Henna-Mari Luolamo  
Ti 16.15–17.00 27.9.–29.11.2022  
27,00 € Tunteja 9

### 83013423K TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan C kevät

Ti 16.15–17.00 10.1.–18.4.2023  
40,00 € Tunteja 13. Ei kokoonnu 14.3.

### 83013622S TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan D syksy

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3  
Opettaja ilmoitetaan myöhemmin  
To 17.15–18.00 8.9.–1.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83013623K TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan D kevät

To 17.15–18.00 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 83014022S TULE A – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan, Raatevaara syksy

Raatevaaran kylätalo, liikuntak, Hyypiäntie 681  
Tuire Rautiainen  
Ma 14.45–15.30 5.9.–28.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83014023K TULE A – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan, Raatevaara kevät

Ma 14.45–15.30 9.1.–3.4.2023  
36,00 € Tunteja 12

### 83014122S TULE B – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan, Alavi syksy

Alavin kylätalo, sali, Tervasuontie 65  
Irina Häyrinen  
Ma 17.20–18.20 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83014123K TULE B – Tukea tuki- ja liikuntaelimestön toimintaan, Alavi kevät

Ma 17.20–18.20 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83015022S Niska-selkä A syksy

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ma 16.15–17.15 12.9.–28.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 83015023K Niska-selkä A kevät

Ma 16.15–17.15 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83015222S Niska-selkä B syksy

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Anu Hartikainen  
Ti 17.00–17.45 6.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83015223K Niska-selkä B kevät

Ti 17.00–17.45 10.1.–11.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 83015422S Niska-selkä C syksy

Penttilän päiväkoti, sali, Vehkakuja 4  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ti 18.35–19.35 13.9.–29.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 83015423K Niska-selkä C kevät

Ti 18.35–19.35 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83015622S Niska-selkä D syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Hennariikka Lonka  
Ke 13.00–14.00 28.9.–7.12.2022  
40,00 € Tunteja 13,50

### 83015623K Niska-selkä D kevät

Ke 13.00–14.00 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83015822S Niska-selkä E syksy

Marjalan koulu, liikuntasali, Aurinkokatu 31  
Niina Hyttinen  
To 17.00–18.00 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16,00

### 83015823K Niska-selkä E kevät

To 17.00–18.00 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83025022S Niska-selkä, Hammaslahti syksy

Pyhäselän koulu, sali, Opettajantie 2  
Mari-Ann Nykänen  
To 16.55–17.55 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83025023K Niska-selkä, Hammaslahti kevät

To 16.55–17.55 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83035022S Niska-selkä, Louhioja syksy

Louhiojan koulu, sali, Opinpolku 8  
Anu Hartikainen  
To 16.45–17.30 8.9.–1.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 83035023K Niska-selkä, Louhioja kevät

To 16.45–17.30 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 83045022S Niska-selkä, Keskijärvi syksy

Keskijärven kylätalo, opetustila, Keskijärventie 110  
Irina Häyrinen  
To 16.30–17.30 8.9.–24.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 83045023K Niska-selkä, Keskijärvi kevät

To 16.30–17.30 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Kuntoliikunta

### 83510022S Etäkurssi: Kahvakuula syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Juha Pasanen  
Ti 16.15–17.15 1.11.–13.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

### 83510023K Etäkurssi: Kahvakuula kevät

Ti 16.15–17.15 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83510222S Etäkurssi: Kuntotreeni syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Juha Pasanen  
Ti 17.30–18.30 1.11.–13.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

### 83510223K Etäkurssi: Kuntotreeni kevät

Ti 17.30–18.30 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83510422S Etäkurssi: Treeni syksy UUTUUS!**

Verkkoympäristö, Zoom

Juha Pasanen

Pe 16.15–17.15 4.11.–9.12.2022

25,00 € Tunteja 8

Monipuolinen ja tehokas koko kehon lihaskuntoa harjoittava tunti. Tarvitset kurssin aikana itsellesi vahvan kestokassin, kuminauhan ja jumppamatton harjoitteita varten.

**83510423K Etäkurssi: Treeni kevät**

Pe 16.15–17.15 13.1.–3.3.2023

32,00 € Tunteja 10,50

**83521822S Kevyt kuntotreeni, Hammaslahti syksy**

Hammaslahden päiväkoti Hippula, Peräläntie 3  
Heidi Hassinen

Ma 17.40–18.40 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83521823K Kevyt kuntotreeni, Hammaslahti kevät**

Ma 17.40–18.40 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83514022S Aamun kuntotreeni syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Juha Pasanen

Ke 10.00–11.00 2.11.–7.12.2022

25,00 € Tunteja 8

**83514023K Aamun kuntotreeni kevät**

Ke 10.00–11.00 11.1.–22.2.2023

25,00 € Tunteja 8. Huom! Ei kokoonnu 18.1.

**83512022S Kuntotreeni A syksy**

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4

Hennariikka Virtanen

Ma 18.10–19.10 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83512023K Kuntotreeni A kevät**

Ma 18.10–19.10 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83512222S Kuntotreeni B syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Niina Hyttinen

Ti 19.45–20.45 6.9.–29.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83512223K Kuntotreeni B kevät**

Ti 19.45–20.45 10.1.–11.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83513422S Kuntotreeni C syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Henna-Mari Luolamo

Ti 17.10–18.10 27.9.–29.11.2022

36,00 € Tunteja 12

**83513423K Kuntotreeni C kevät**

Ti 17.10–18.10 10.1.–18.4.2023

53,00 € Tunteja 18,62

Huom! Ei kokoonnu 14.3.

**83512422S Kuntotreeni D syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28

Irene Saarelainen

Ke 18.00–19.00 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83512423K Kuntotreeni D kevät**

Ke 18.00–19.00 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83512622S Kuntotreeni E syksy**

Penttilän päiväkoti, sali, Vehkakuja 4

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ke 18.10–19.10 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83512623K Kuntotreeni E kevät**

Ke 18.10–19.10 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83513622S Kuntotreeni F syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Marjo Siintomaa-Toljander

To 19.45–20.45 29.9.–8.12.2022

40,00 € Tunteja 13,50

**83513623K Kuntotreeni F kevät**

To 19.45–20.45 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Huom! Kokoontuu etänä 2.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.

**83513822S Kuntotreeni G syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Hyttinen Niina

Pe 17.30–18.30 28.10.–9.12.2022

28,00 € Tunteja 9,50

**83513823K Kuntotreeni G kevät**

Pe 17.30–18.30 13.1.–24.2.2023

25,00 € Tunteja 8

**83513022S Kuntotreeni H syksy**

Noljakan koulu, sali, Noljakankaari 19

Niina Hyttinen

Su 17.00–18.00 11.9.–4.12.2022

49,00 € Tunteja 16

**83513023K Kuntotreeni H kevät**

Su 17.00–18.00 15.1.–23.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83513222S Kuntotreeni I syksy**

Utran koulu, sali, Miilunpolttajantie 13

Minna Tornberg

Su 18.00–19.00 11.9.–4.12.2022

49,00 € Tunteja 16

**83513223K Kuntotreeni I kevät**

Su 18.00–19.00 15.1.–23.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83514222S Kuntotreeni, Uimaharju syksy**

Uimaharjun koulu, sali, Harjunraitti 9

Siru Niemeläinen

Ma 17.00–18.00 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83514223K Kuntotreeni, Uimaharju kevät**

Ma 17.00–18.00 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83514322S Kuntotreeni, Heinävaara syksy**

Heinävaaran koulu, liikuntasali, Isäntäläntie 1

Irina Häyrinen

Ma 18.40–19.40 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83514323K Kuntotreeni, Heinävaara kevät**

Ma 18.40–19.40 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83514522S Kuntotreeni + kehonhuolto, Hoilola syksy**

Hoilolan seurakuntasali, sali, Hoilolantie 133

Päivi Bäck

Ke 17.00–18.30 7.9.–30.11.2022

73,00 € Tunteja 24

**835514523K Kuntotreeni + kehonhuolto, Hoilola kevät**

Ke 17.00–18.30 11.1.–12.4.2023

79,00 € Tunteja 26

**83515022S Syketreeni syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Marjo Siintomaa-Toljander

Ma 17.25–18.25 12.9.–28.11.2022

44,00 € Tunteja 14,50

**83515023K Syketreeni kevät**

Ma 17.25–18.25 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**83515622S Bodywork A syksy**

Rantakylän urheiluhalli, tanssisali,

Pataluodonkatu 2 A

Niina Hyttinen

Ma 17.10–18.10 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**83515623K Bodywork A kevät**

Ma 17.10–18.10 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50



**Tiistaina 20.9. klo 18.00–19.30**  
**Maksuton etäluento: Liikunta**  
**pysyväksi osaksi elämää**

Miten aloittaa liikkuminen niin, että siitä tulee pysyvä osa elämääsi? Miten sovittaa liikunta arkeesi niin, että sinun ei tarvitse tehdä kohtuuttoman suuria muutoksia? Miten pääset liikkumiseen kiinni niillä voimavaroilla, joita sinulla on juuri nyt? Katso luennot s. 8.

**83515822S Bodywork B syksy**

Penttilän päiväkot, sali, Vehkakuja 4  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ti 17.25–18.25 13.9.–29.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

**83515823K Bodywork B kevät**

Ti 17.25–18.25 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83516022S Bodywork C syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Riikka Sormunen  
To 18.10–18.55 8.9.–1.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**83516023K Bodywork C kevät**

To 18.10–18.55 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**83516222S Bodywork, Heinävaara syksy**

Heinävaaran koulu, liikuntasali, Isäntäläntie 1  
Ruusu Peippo  
Ke 18.05–18.50 7.9.–30.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**83516223K Bodywork, Heinävaara kevät**

Ke 18.05–18.50 11.1.–12.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**83517022S Core A syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ti 16.15–17.00 13.9.–29.11.2022  
33,00 € Tunteja 11

**83517023K Core A kevät**

Ti 16.15–17.00 10.1.–11.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**83517222S Core B syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Anu Hartikainen  
Ti 17.50–18.35 6.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**83517223K Core B kevät**

Ti 17.50–18.35 10.1.–11.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**83517522S Core C syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Toni Koskinen  
Ti 20.15–21.00 27.9.–29.11.2022  
27,00 € Tunteja 9

**83517523K Core C kevät**

Ti 20.15–21.00 10.1.–18.4.2023  
40,00 € Tunteja 13. Huom! Ei kokoonnu 14.3.

**83517422S Core D syksy**

Päiväkot Hukanpesä, Jakokunnantie 3  
Hanna-Krista Hirvonen  
Ke 18.10–19.10 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83517423K Core D kevät**

Ke 18.10–19.10 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83517622S Core E syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Marjo Siintomaa-Toljander  
To 18.50–19.35 29.9.–8.12.2022  
30,00 € Tunteja 10

**83517623K Core E kevät**

To 18.50–19.35 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13  
Huom! Kokoonnu etänä 2.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.

**83517722S Core, Reijola syksy**

Reijolan yhteisö, sali, Urheilupuistontie 2  
Salla Ronkainen  
Ma 18.30–19.30 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83517723K Core, Reijola kevät**

Ma 18.30–19.30 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83518022S Aamun circuit syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Päivi Muona  
Ma 8.15–9.15 3.10.–5.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**83518023K Aamun circuit kevät**

Ma 8.15–9.15 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83517822S Circuit syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Anu Hartikainen  
Ti 18.50–19.50 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83517823K Circuit kevät**

Ti 18.50–19.50 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83518422S Tutustu kahvakuulaharjoitteluun**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Päivi Muona  
To 17.30–18.30 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83518622S Kahvakuula A syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Niina Hyttinen  
Ti 18.30–19.30 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83518623K Kahvakuula A kevät**

Ti 18.30–19.30 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83518822S Kahvakuula B syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Hanna Hirvonen  
Ke 17.30–18.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

Huom! Kokoonnu ulkona 7.9., 14.9. ja 21.9.

**83518823K Kahvakuula B kevät**

Ke 17.30–18.30 11.1.–22.2.2023  
28,00 € Tunteja 9,50

**83519022S Kahvakuula C syksy**

Marjalan koulu, liikuntasali, Aurinkokatu 31  
Niina Hyttinen  
To 18.15–19.15 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83519023K Kahvakuula C kevät**

To 18.15–19.15 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83519222S Kahvakuula D syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Riikka Sormunen  
To 19.00–20.00 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

**83519223K Kahvakuula D kevät**

To 19.00–20.00 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83519422S Kahvakuula E syksy**

Penttilän päiväkot, sali, Vehkakuja 4  
Juha Pasanen  
Ma 17.15–18.15 31.10.–12.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

**83519423K Kahvakuula E kevät**

Ma 17.15–18.15 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**83528422S Kahvakuula, Hammaslahti syksy**

Pyhäselän koulu, sali, Opettajantie 2  
Mari-Ann Nykänen  
To 18.00–18.45 8.9.–1.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**83528423K Kahvakuula, Hammaslahti kevät**

To 18.00–18.45 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

## Raskas kuntoliikunta

**84012022S Toiminnallinen treeni A syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Toni Koskinen  
Ti 18.55–20.10 27.9.–29.11.2022  
45,00 € Tunteja 15

**84012023K Toiminnallinen treeni A kevät**

Ti 18.55–20.10 10.1.–18.4.2023  
66,00 € Tunteja 21,50  
Huom! Ei kokoonnu 14.3.

**84012222S Toiminnallinen treeni B syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Riikka Sormunen  
To 16.30–17.30 29.9.–8.12.2022  
40,00 € Tunteja 13,50

**84012223K Toiminnallinen treeni B kevät**

To 16.30–17.30 12.1.–16.2.2023  
25,00 € Tunteja 8

**84013022S HIIT A syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Hanna-Krista Hirvonen

Ke 17.00–17.45 7.9.–30.11.2022

36,00 € Tunteja 12

Huom. Kokoontuu samaan aikaan kurssin  
16013022S Liikkari 4-6-v. kanssa.

**84013023K HIIT A kevät**

Ke 17.00–17.45 11.1.–12.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Huom. Kokoontuu samaan aikaan kurssin  
16013023K Liikkari 4-6-v. kanssa.

**84013222S HIIT B syksy**

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

To 18.05–18.50 8.9.–1.12.2022

36,00 € Tunteja 12

**84013223K HIIT B kevät**

To 18.05–18.50 12.1.–20.4.2023

40,00 € Tunteja 13

**84015022S POUND® syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Nina Alakopsa

Ke 18.30–19.30 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**84015023K POUND® kevät**

Ke 18.30–19.30 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

## Muu kuntoliikunta

**84512022 Aikuisten peliryhmä**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 16.15–17.30 12.9.–5.12.2022

61,00 € Tunteja 20,00

Kokoontuu Mutalan kentällä 12.–26.9.

**84512222 Naisten säihly**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 19.00–20.15 3.10.–5.12.2022

45,00 € Tunteja 15,00

**84512422 Ulkopalloilu UUTUUS!**

Mutalan kenttä, Lastenkatu 1

Kimmo Hyppönen

Ti 16.15–17.30 6.9.–11.10.2022

30,00 € Tunteja 10

**84513022S Kuntonyrkkeily alkeet syksy**

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4

Jere Tontti

Ke 17.10–18.40 7.9.–30.11.2022

73,00 € Tunteja 24

**84513023K Kuntonyrkkeily alkeet kevät**

Ke 17.10–18.40 11.1.–12.4.2023

79,00 € Tunteja 26

**84513222S Kuntonyrkkeily jatko syksy**

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4

Jere Tontti

Ke 18.45–20.15 7.9.–30.11.2022

73,00 € Tunteja 24

**84513223K Kuntonyrkkeily jatko kevät**

Ke 18.45–20.15 11.1.–12.4.2023

79,00 € Tunteja 26

**84514022 Kuntosali A**

Opistotalo, kuntosali, Papinkatu 3

Juuli Aholainen

To 16.30–17.45 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514222 Kuntosali B**

Opistotalo, kuntosali, Papinkatu 3

Juuli Aholainen

To 19.15–20.30 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514422 Kuntosali C**

Opistotalo, kuntosali, Papinkatu 3

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Su 13.30–14.45 11.9.–4.12.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514622 Kuntosali, Hammaslahti**

Pyhäselän koulu, kuntosali, Opettajantie 2

Iira Rinne

Su 16.30–17.45 11.9.–4.12.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514722 Kuntosali, Eno**

Enon urheiluhalli, kuntosali, Purokyläntie 9

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Su 17.15–18.30 11.9.–4.12.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514822S Kuntosali, Kiihtelysvaara syksy**

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, kuntosali,

Liikuntatie 1

Tuire Rautiainen

Ma 17.30–18.45 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514823K Kuntosali, Kiihtelysvaara kevät**

Ma 17.30–18.45 9.1.–3.4.2023

61,00 € Tunteja 20

**84514922S Kuntosali, Tuupovaara syksy**

Tuupovaaran liikuntahalli, kuntosali,

Kankaalantie 6

Helena Tietäväinen

To 17.30–18.45 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 20

**84514923K Kuntosali, Tuupovaara kevät**

To 17.30–18.45 12.1.–20.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

**84516022S Akrojooga syksy**

Urheilutalo, Tatami 2, Koskikatu 12

Tuomisto Sanna & Turunen Jukka

Su 15.15–16.30 11.9.–27.11.2022

56,00 € Tunteja 18,50

**84516023K Akrojooga kevät**

Su 15.15–16.30 15.1.–23.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

## Liikuntaa vain miehille

**85511022S Miesten niska-selkä syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Marjo Siintomaa-Toljander

To 16.15–17.15 8.9.–1.12.2022

49,00 € Tunteja 16

**85511023K Miesten niska-selkä kevät**

To 16.15–17.15 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

**85511222S Miesten niska-selkä, Kiihtelysvaara syksy**

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, lohko, Liikuntatie 1

Tuire Rautiainen

Ma 19.00–19.45 5.9.–28.11.2022

36,00 € Tunteja 12

**85511223K Miesten niska-selkä, Kiihtelysvaara kevät**

Ma 19.00–19.45 9.1.–3.4.2023

36,00 € Tunteja 12

**85512022S Miesten toiminnallinen treeni syksy UUTUUS!**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Toni Koskinen

Ma 19.45–21.00 5.9.–28.11.2022

61,00 € Tunteja 20

**85512023K Miesten toiminnallinen treeni kevät**

Ma 19.45–21.00 9.1.–17.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

**85512222 Miesten kuntotreeni**

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4

Iira Rinne

Ti 19.15–20.15 6.9.–29.11.2022

49,00 € Tunteja 16

**85513022S Miesten pilates syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Tero Väänänen

Ke 16.15–17.15 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16.

Huom! Kokoontuu etänä 7.-21.9.

**85513023K Miesten pilates kevät**

Ke 16.15–17.15 11.1.–22.2.2023

28,00 € Tunteja 9,50

### 85515022S Miesten kehonhuolto syksy

Penttilän päiväkotiki, sali, Vehkakuja 4  
Juha Pasanen  
Ma 18.30–19.15 31.10.–12.12.2022  
25,00 € Tunteja 6

### 85515023K Miesten kehonhuolto kevät

Ma 18.30–19.15 9.1.–17.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

## Äitiysliikunta

### 86012022 Liikuntaa odottaville äideille A

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Nina Alakopsa  
Ke 17.30–18.15 7.9.–12.10.2022  
25,00 € Tunteja 6

### 86012222 Liikuntaa odottaville äideille B

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Nina Alakopsa  
Ke 17.30–18.15 2.11.–7.12.2022  
25,00 € Tunteja 6

### 86013022 Liikuntaa vastasyntyneille A

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Nina Alakopsa  
Ke 16.30–17.15 7.9.–12.10.2022  
25,00 € Tunteja 6

### 86013222 Liikuntaa vastasyntyneille B

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Nina Alakopsa  
Ke 16.30–17.15 2.11.–7.12.2022  
25,00 € Tunteja 6

### 86014022 Mammatreeni

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ma 12.05–12.50 3.10.–28.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

### 86015022 Mammapilates

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Sonja Vänskä  
Ke 11.45–12.45 28.9.–7.12.2022  
40,00 € Tunteja 13,50



### Etäkurssit

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

## Senioreiden liikunta

\*Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

### 86510222 Etäkurssi: Tuolijumppa\*

Verkkoympäristö, Teams  
Anu Hartikainen  
Ke 10.15–11.00 7.9.–30.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86510422S Etäkurssi: Tasapaino ja voima\* syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Jenni Raassina-Asikainen  
To 12.15–13.00 8.9.–1.12.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86510423K Etäkurssi: Tasapaino ja voima\* kevät

To 12.15–13.00 12.1.–20.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 86511022S Seniorit: Treeni A\* syksy

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Päivi Kyllönen  
Ma 9.30–10.15 5.9.–28.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86511023K Seniorit: Treeni A\* kevät

Ma 9.30–10.15 9.1.–17.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 86511222S Seniorit: Treeni B\* syksy

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Päivi Kyllönen  
Ma 10.30–11.15 5.9.–28.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86511223K Seniorit: Treeni B\* kevät

Ma 10.30–11.15 9.1.–17.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 86511422 Seniorit: Treeni C\*

Niinivaaran liikuntahalli, sali, Vakkosalmenkatu 11  
Hennariikka Lonka  
Ma 10.45–11.30 5.9.–28.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86511622S Seniorit: Treeni D\* syksy

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ke 9.15–10.00 7.9.–30.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86511623K Seniorit: Treeni D\* kevät

Ke 9.15–10.00 11.1.–12.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 86511822 Seniorit: Treeni E\*

Niinivaaran liikuntahalli, sali, Vakkosalmenkatu 11  
Nina Alakopsa  
Ke 11.00–11.45 7.9.–30.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86512022S Seniorit: Treeni F\* syksy

Rantakylän urheiluhalli, tanssisali, Pataluodonkatu 2 A  
Irene Saarelainen  
To 16.00–16.45 8.9.–1.12.2022  
34,00 € Tunteja 12

### 86512023K Seniorit: Treeni F\* kevät

To 16.00–16.45 12.1.–20.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

### 86512122S Seniorit: Treeni, Hammaslahti\* syksy OPSET

Pyhäselän koulu, sali, Opettajantie 2  
Mari-Ann Nykänen  
To 16.00–16.45 8.9.–1.12.2022  
29,00 € Tunteja 12

### 86512123K Seniorit: Treeni, Hammaslahti\* kevät OPSET

To 16.00–16.45 12.1.–20.4.2023  
31,00 € Tunteja 13

### 86512222S Seniorit: Treeni, Eno\* syksy OPSET

Enon kunnantalo, valtuustosali, Kunnantie 2  
Siru Niemeläinen  
Ma 14.30–15.15 5.9.–28.11.2022  
29,00 € Tunteja 12

### 86512223K Seniorit: Treeni, Eno\* kevät OPSET

Ma 14.30–15.15 9.1.–17.4.2023  
31,00 € Tunteja 13

### 86512322S Seniorit: Treeni, Uimaharju\* syksy OPSET

Uimaharjun koulu, sali, Harjunraitti 9  
Siru Niemeläinen  
Ma 16.05–16.50 5.9.–28.11.2022  
29,00 € Tunteja 12

### 86512323K Seniorit: Treeni, Uimaharju\* kevät OPSET

Ma 16.05–16.50 9.1.–17.4.2023  
31,00 € Tunteja 13

### 86512422S Seniorit: Treeni, Kiihtelysvaara\* syksy OPSET

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, lohko, Liikuntatie 1  
Irina Häyrynen  
Ti 11.00–11.45 6.9.–29.11.2022  
29,00 € Tunteja 12

### 86512423K Seniorit: Treeni, Kiihtelysvaara\* kevät OPSET

Ti 11.00–11.45 10.1.–11.4.2023  
31,00 € Tunteja 13

### 86512522S Seniorit: Kuntotreeni, Reijola\* syksy OPSET

Reijolan yhteisötila, sali, Urheilupuistontie 2  
Irina Häyrynen  
Ma 11.50–12.50 5.9.–28.11.2022  
40,00 € Tunteja 16

### 86512523K Seniorit: Kuntotreeni, Reijola\* kevät OPSET

Ma 11.50–12.50 9.1.–17.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50

**86512622S Seniorit: Miesten kuntotreeni\* syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Päivi Kyllönen  
Ma 8.15–9.15 5.9.–28.11.2022  
45,00 € Tunteja 16

**86512623K Seniorit: Miesten kuntotreeni\* kevät**

Ma 8.15–9.15 9.1.–17.4.2023  
48,00 € Tunteja 17,50

**86512722 Seniorit: Kuntokävely\* UUTUUS!**

Nepenmäen lähiliikuntapaikka, Nepenmäenkatu 2  
Jenni Raassina-Asikainen  
To 13.30–14.30 8.9.–13.10.2022  
25,00 € Tunteja 8  
Ohjattu kävelylenkki ulkona. Tunti sisältää kävelyn lisäksi lihaskuntoa, tasapainoa ja liikuvuutta edistäviä harjoitteita. Ota mukaan säänmukainen varustus.

**86512822 Seniorit: Säpinää kinttuihin\* UUTUUS!**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ti 9.15–10.30 4.10.–29.11.2022  
37,00 € Tunteja 13,50

Nyt pistetään palloa maaliin, keikutaan tasapainoradalla ja pelaillaan senioreille soveltuvoin tavoin. Tunnit kehittävät ketteryyttä, reagointikykyä, tasapainoa ja voimaa.

**86512922S Seniorit: Barre syksy UUTUUS!**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Sonja Vänskä  
To 13.30–14.30 29.9.–1.12.2022  
34,00 € Tunteja 12

Tehokas tunti etenee rytmikkään musiikin mukana balettitangon eli barren äärellä. Barre on Lotte Berkin metodiin ja baletin tanko-harjoitteluun pohjautuva menetelmä, jonka tavoitteena on sytyttää syvät ryhtiä kohottavat lihasketjut ja kehittää lihasten kestävyysvoimaa. Tiedostava tekeminen, oikeat linjaukset ja puhtaat liikeradat ovat keskeisiä elementtejä barressa. Tunneilla otetaan huomioon ikääntymisen erityiskysymykset.

**86512923K Seniorit: Barre kevät**

To 13.30–14.30 12.1.–20.4.2023  
48,00 € Tunteja 17,50

**86513022S Seniorit: Senioritanssi syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Siru Niemeläinen  
Ti 14.30–16.00 27.9.–29.11.2022  
50,00 € Tunteja 18

Senioritanssi on kansainvälinen tanssimuoto, joka sopii kaikenikäisille. Senioritanssit ovat mukavaa yhdessäoloa, jotka kehittävät tasapainoa ja muistia. Kurssilla tanssitaan erilaisiin musiikkeihin, helppoja askelkuvioita. Kurssille osallistuminen ei vaadi omaa paria eikä aiempaa tanssitaustaa. Tanssit valitaan kurssin aikana yhdessä opettajan kanssa. Tervetuloa rohkeasti mukaan!

**86513023K Seniorit: Senioritanssi kevät**

Ti 14.30–16.00 10.1.–21.2.2023  
39,00 € Tunteja 14

**86513822 Seniorit: Kuntosalistartti A\***

Vesikko, kuntosali, Uimarintie 1  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ma 10.00–11.15 5.9., 12.9., 19.9., 26.9., 3.10. ja 24.10.  
28,00 € Tunteja 10  
Kurssi alkaa luentokerralla 5.9. Opistotalo lk 103 (Papinkatu 3).

**86514022 Seniorit: Kuntosalistartti B\***

Rantakylän uimahalli, kuntosali, Pataluodonkatu 2  
Jenni Raassina-Asikainen  
To 13.30–14.45 27.10, 3.11., 10.11., 17.11., 24.11. ja 8.12.  
28,00 € Tunteja 10  
Kurssi alkaa luentokerralla 27.10. Rantakylän uimahalli, kokoustila.

**86514122S Seniorit: Kuntosali, Reijola\* syksy OPSET**

Reijolan yhteisöotalo, kuntosali, Urheilupuiston-tie 2  
Irene Saarelainen  
Ke 15.30–16.30 7.9.–30.11.2022  
40,00 € Tunteja 16

**86514123K Seniorit: Kuntosali, Reijola\* kevät OPSET**

Ke 15.30–16.30 11.1.–12.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50

**86514222S Seniorit: Kuntosali, Hammaslahti\* syksy OPSET**

Pyhäselän terveysasema, kuntosali, Sähkötie 22  
Irina Häyrinen  
Pe 14.00–15.00 9.9.–25.11.2022  
36,00 € Tunteja 14,50

**86514223K Seniorit: Kuntosali, Hammaslahti\* kevät OPSET**

Pe 14.00–15.00 13.1.–21.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50

**86514322S Seniorit: Kuntosali, Kiihtelysvaara\* syksy OPSET**

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, kuntosali, Liikuntatie 1  
Tuire Rautiainen  
Ma 16.15–17.15 5.9.–28.11.2022  
40,00 € Tunteja 16

**86514323K Seniorit: Kuntosali, Kiihtelysvaara\* kevät OPSET**

Ma 16.15–17.15 9.1.–3.4.2023  
40,00 € Tunteja 16

**86514422S Seniorit: Kuntosali, Tuupovaara\* syksy OPSET**

Tuupovaaran liikuntahalli, kuntosali, Kankaalantie 6  
Helena Tietäväinen  
To 13.30–14.30 8.9.–1.12.2022  
40,00 € Tunteja 16

**86514423K Seniorit: Kuntosali, Tuupovaara\* kevät OPSET**

To 13.30–14.30 12.1.–20.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50

**86515022S Seniorit: Kehonhuolto syksy\***

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Sonja Vänskä  
Ma 12.30–13.30 5.9.–28.11.2022  
45,00 € Tunteja 16

**86515023K Seniorit: Kehonhuolto kevät\***

Ma 12.30–13.30 9.1.–17.4.2023  
48,00 € Tunteja 17,50

**86515222S Seniorit: Miesten niska-selkä\* syksy**

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ke 10.15–11.00 7.9.–30.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

**86515223K Seniorit: Miesten niska-selkä\* kevät**

Ke 10.15–11.00 11.1.–12.4.2023  
36,00 € Tunteja 13

**86515422S Seniorit: Pilates syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Sonja Vänskä  
Ti 11.45–12.45 27.9.–29.11.2022  
34,00 € Tunteja 12

**86515423K Seniorit: Pilates kevät**

Ti 11.45–12.45 10.1.–18.4.2023  
48,00 € Tunteja 17,50  
Ei kokoonnu 14.3.



**Katso liikunnan ja tanssin lajien kuvaukset**

Sivuilla 85–87



# Moikka!

Me jo odotellaan sinua, nähdäänhän kursseilla!  
Tule tutustumaan lajeihin ja meihin opettajiin maksuttomilla kokeilutunneilla.

Liikunnallista ja iloista syksyä!

*Terveisin liikunnan ja  
tanssin opettajat*



## Maksuttomat kokeilut Joensuussa

Ilmoittauduthan ennakkoon, paikkoja on rajoitetusti. Ota mukaan oma alusta.

### 89511022 Maksuton kokeilu: Lattareita ja swingejä soolona UUTUUS!

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Ma 16.30–17.30 5.9.2022

### 83511122 Maksuton kokeilu: Core, Reijola

Reijolan yhteisötila, sali,  
Urheilupuistontie 2  
Ma 18.30–19.30 22.8.2022

### 83011822 Maksuton kokeilu: XXL-treeni

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4  
Ti 18.15–19.00 16.8.2022

### 89031022 Maksuton kokeilu: Lavis®, Eno

Enon urheiluhalli, lohko 1, Purokyläntie 9  
To 18.00–19.00 25.8.2022

### 89511122 Maksuton kokeilu: SoloLatin, Louhioja

Louhiojan koulu, sali, Opinpolku 8  
Ke 17.30–18.30 24.8.2022

### 87011022 Maksuton kokeilu: Asahi, Kiihtelysvaara

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, lohko,  
Liikuntatie 1  
Ti 11.55–12.40 23.8.2022

## Kehoa huoltava liikunta

### 87010022 Etäkurssi: FasciaMethod

Verkkoympäristö, Zoom  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ma 16.45–17.45 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16  
Tarvitset kursseille hierontapallon  
sekä kuminauhan.

### 87010222S Etäkurssi: Qigong syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Kaisa Lehtipuro  
Ma 18.30–20.00 5.9.–28.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 87010223K Etäkurssi: Qigong kevät

Ma 18.30–20.00 9.1.–17.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 87010422S Etäkurssi: Asahi syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Irina Häyrinen  
To 19.15–20.00 8.9.–24.11.2022  
33,00 € Tunteja 11

### 87010423K Etäkurssi: Asahi kevät

To 19.15–20.00 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 87012022 Tutustu Shindo-rentoutukseen

#### UUTUUS!

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Tuula Hallikainen  
Pe 16.20–17.20 30.9.–11.11.2022  
25,00 € Tunteja 8

Shindo on helppo ja rentouttava kehityöskentelymenetelmä. Tunti koostuu lämmittelystä, kuudesta kehoa avaavasta liikkeestä sekä rentoutuksesta. Shindo vaikuttaa positiivisesti kehoon ja jaksamiseen purkaen päivän rasitteita ja auttaa rentoutumaan. Ota mukaan oma alusta ja villtti. Pukeudu lämpimiin, joustaviin vaatteisiin.

### 87012222 Keppitreeni

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Outi Krohns  
Ma 11.10–11.55 31.10.–5.12.2022  
25,00 € Tunteja 6

Keppitreeni on monipuolista liikuntaa ja se on hyvä tapa edistää niska-hartiaseudun lihasten verenkiertoa ja liikkuvuutta. Tunneilla vahvistetaan myös jalkojen, keskivartalon ja käsien lihaksia sekä haastetaan tasapainoa ja kehonhallintaa.

### 87013022S FasciaMethod A syksy

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ma 18.35–19.35 12.9.–28.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 87013023K FasciaMethod A kevät

Ma 18.35–19.35 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50



**87013222S FasciaMethod B syksy**

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28  
Anu Hartikainen  
Ti 20.00–21.00 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

**87013223K FasciaMethod B kevät**

Ti 20.00–21.00 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87013422S FasciaMethod C syksy**

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Marjo Siintomaa-Toljander  
To 17.40–18.40 29.9.–8.12.2022  
40,00 € Tunteja 13,50

**87013423K FasciaMethod C kevät**

To 17.40–18.40 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50  
Huom! Kokoontuu etänä 2.3., 16.3., 23.3. ja 30.3.

**87013522S FasciaMethod, Eno syksy**

Enon urheiluhalli, lohko 1, Purokyläntie 9  
Anu Hartikainen  
To 19.15–20.15 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

**87013523K FasciaMethod, Eno kevät**

To 19.15–20.15 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87015022S Asahi A syksy**

Kerhotalo Rupla, opetustila, Sepänkatu 42  
Irina Häyrinen  
Su 12.00–13.00 11.9.–27.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

**87015023K Asahi A kevät**

Su 12.00–13.00 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87015222S Asahi B syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Irina Häyrinen  
Ma 14.35–15.35 3.10.–28.11.2022  
32,00 € Tunteja 11

**87015223K Asahi B kevät**

Ma 14.35–15.35 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,5

**87015322S Asahi, Rekivaara syksy**

Rekivaaran koulu, sali, Rekivaarantie 41  
Irina Häyrinen  
Pe 15.30–16.30 9.9.–25.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

**87015323K Asahi, Rekivaara kevät**

Pe 15.30–16.30 13.1.–21.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87015422S Asahi, Kiihtelysvaara syksy**

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, lohko, Liikuntatie 1  
Irina Häyrinen  
Ti 11.55–12.40 6.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87015423K Asahi, Kiihtelysvaara kevät**

Ti 11.55–12.40 10.1.–11.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87016022S Kehonhuolto ja rentoutus syksy**

Penttilän päiväkoti, sali, Vehkakuja 4  
Marjo Siintomaa-Toljander  
Ti 19.45–20.45 13.9.–29.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

**87016023K Kehonhuolto ja rentoutus kevät**

Ti 19.45–20.45 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87017022S Kehonhuolto A syksy**

Rantakylän urheiluhalli, tanssisali,  
Pataluodonkatu 2 A  
Niina Hyttinen  
Ma 18.15–19.00 5.9.–28.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87017023K Kehonhuolto A kevät**

Ma 18.15–19.00 9.1.–17.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87017222S Kehonhuolto B syksy**

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3  
Hanna-Krista Hirvonen  
Ke 19.15–20.00 7.9.–30.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87017223K Kehonhuolto B kevät**

Ke 19.15–20.00 11.1.–12.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87017622S Kehonhuolto C syksy**

Noljakan koulu, sali, Noljakankaari 19  
Niina Hyttinen  
Su 18.15–19.00 11.9.–4.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87017623K Kehonhuolto C kevät**

Su 18.15–19.00 15.1.–23.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87017822S Kehonhuolto D syksy**

Utran koulu, sali, Miilunpolttajantie 13  
Minna Tornberg  
Su 19.10–19.55 11.9.–4.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87017823K Kehonhuolto D kevät**

Su 19.10–19.55 15.1.–23.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87027022S Kehonhuolto, Reijola syksy**

Reijolan yhteisöotalo, sali, Urheilupuistontie 2  
Heidi Hassinen  
Ma 16.30–17.15 5.9.–28.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87027023K Kehonhuolto, Reijola kevät**

Ma 16.30–17.15 9.1.–17.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87027122S Kehonhuolto, Hammaslahti syksy**

Hammaslahden päiväkoti Hippula, Peräläntie 3  
Heidi Hassinen  
Ma 18.45–19.30 5.9.–28.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87027123K Kehonhuolto, Hammaslahti kevät**

Ma 18.45–19.30 9.1.–17.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

**87057022S Kehonhuolto, Tuupovaara syksy**

Tuupovaaran liikuntahalli, lohko, Kankaalantie 6  
Helena Tietäväinen  
To 19.00–19.45 8.9.–1.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87057023K Kehonhuolto, Tuupovaara kevät**

To 19.00–19.45 12.1.–20.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

## Pilates

**87512022S Pilates alkeet A syksy**

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3  
Helena Tanskanen  
To 18.55–19.55 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

**87512023K Pilates alkeet A kevät**

To 18.55–19.55 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87512222S Pilates alkeet B syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Sonja Vänskä  
Ke 19.30–20.30 28.9.–30.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87512223K Pilates alkeet B kevät**

Ke 19.30–20.30 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87512422S Pilates alkeet C syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Outi Krohns  
To 12.15–13.15 29.9.–1.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

**87512423K Pilates alkeet C kevät**

To 12.15–13.15 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

**87513022S Pilates jatko A syksy**

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Sonja Vänskä  
Ke 16.15–17.15 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

Huom! Kokoontuu etänä 7.9., 14.9. ja 21.9.

**87513023K Pilates jatko A kevät**

Ke 16.15–17.15 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

Huom! Kokoontuu etänä 1.3 ja 15.3.

**87513222S Pilates jatko B syksy**

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3  
Helena Tanskanen  
To 20.00–21.00 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

**87513223K Pilates jatko B kevät**

To 20.00–21.00 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87513422S Pilates jatko C syksy

Kerhotalo Rupla, opetustila, Sepänkatu 42  
Irina Häyrinen  
Su 10.50–11.50 11.9.–27.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 87513423K Pilates jatko C kevät

Su 10.50–11.50 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87513622S Pilates jatko D syksy

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Päivi Kyllönen  
Pe 16.15–17.15 30.9.–9.12.2022  
40,00 € Tunteja 13,50

### 87513623K Pilates jatko D kevät

Pe 16.15–17.15 13.1.–21.4.2023  
49,00 € Tunteja 16  
Ei kokoonnu 17.3.

### 87524022S Pilates, Reijola syksy

Reijolan yhteisötila, sali, Urheilupuistontie 2  
Irina Häyrinen  
Ma 13.00–14.00 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87524023K Pilates, Reijola kevät

Ma 13.00–14.00 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87524122S Pilates, Rekivaara syksy

Rekivaaran koulu, sali, Rekivaarantie 41  
Irina Häyrinen  
Pe 16.40–17.40 9.9.–25.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 87524123K Pilates, Rekivaara kevät

Pe 16.40–17.40 13.1.–21.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87534022S Pilates, Uimaharju syksy

Uimaharjun koulu, sali, Harjunraitti 9  
Päivi Karhu-Sormunen  
Ke 18.00–19.00 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87534023K Pilates, Uimaharju kevät

Ke 18.00–19.00 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87544022S Pilates, Heinävaara syksy

Heinävaaran koulu, liikuntasali, Isäntäläntie 1  
Irina Häyrinen  
Su 15.00–16.00 11.9.–27.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 87544023K Pilates, Heinävaara kevät

Su 15.00–16.00 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87554022S Pilates, Tuupovaara syksy

Tuupovaaran nuorisotalo, sali, Urheilutie 10  
Irina Häyrinen  
Ti 17.30–18.30 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87554023K Pilates, Tuupovaara kevät

Ti 17.30–18.30 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Jooga

### 88010022 Etäkurssi: Lempeä astangajooga A

UUTUUS!

Verkkoympäristö, Zoom  
Elina Mathieson  
Ma 17.00–18.30 5.9.–28.11.2022  
67,00 € Tunteja 22

Sovellettu ja lempeä astangajoogaharjoitus, joka sopii niin astangan alkeet tunteville kuin pidempään jooganneille. Astangajoogaharjoitus koostuu aurinkotervehdyksistä, seisten ja istuen tehtävistä kehoa avaavista ja vahvistavista asennoista, selinmakuulla tehtävistä rauhoittavista loppuliikkeistä, sekä loppurentoutuksesta. Joogaharjoituksen myötä harjoitamme myös keskittymiskykyä, taitoa rentoutua ja hengittää vapaasti. Huom! Ei kokoonnu 24.10.

### 88010222 Etäkurssi: Lempeä astangajooga B

UUTUUS!

Verkkoympäristö, Zoom  
Elina Mathieson  
Pe 10.00–11.30 9.9.–2.12.2022  
67,00 € Tunteja 22  
Ks. kurssi A. Huom! Ei kokoonnu 28.10.

### 88010422 Etäkurssi: Lempeä jooga A

Verkkoympäristö, Zoom  
Elina Mathieson  
Ti 10.00–11.30 6.9.–29.11.2022  
67,00 € Tunteja 22

Lempeä jooga on kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen joogahetki. Tunnilla keskitytään selän hyvinvointiin, hengitykseen ja liikkeen rentouteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen harjoitteiden myötä. Tunti sisältää ohjatun hengitys- ja rentoutusharjoituksen. Huom! Ei kokoonnu 25.10.

### 88010622 Etäkurssi: Lempeä jooga B

Verkkoympäristö, Zoom  
Elina Mathieson  
Ke 17.00–18.30 7.9.–30.11.2022  
67,00 € Tunteja 22  
Ks. kurssi A. Huom! Ei kokoonnu 26.10.

### 88010822 Etäkurssi: Aamujooga

Verkkoympäristö, Zoom  
Kirsikka Leino  
Pe 8.00–9.15 9.9.–2.12.2022  
61,00 € Tunteja 20

Harjoitus koostuu yksinkertaisista kehoa tasa-painottavista, vahvistavista ja avaavista liikkeistä. Tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys sekä hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta.

### 88012022S Yinjooga A syksy

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3  
Minna Kummunmäki  
Ti 17.30–18.45 6.9.–29.11.2022  
61,00 € Tunteja 20

### 88012023K Yinjooga A kevät

Ti 17.30–18.45 10.1.–11.4.2023  
66,00 € Tunteja 21,50

## Ota kurssille mukaan

- Tarvittaessa oma alusta, pikkupytyhe ja juomapullo
- Liikkumiseen sopiva vaatetus (tarvittaessa sisäkäyttöön soveltuvat kengät tai tossut)

## Liikunnan kurssit eivät kokoonnu

- syyslomalla
- itsenäisyyspäivän aattona 5.12.
- loppiaisenä 6.1.
- talvilomalla
- kiirastorstaina
- pääsiäisenä
- vappuna
- helatorstaina

## Kokoontumiskerrat

voit tarkistaa [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu) kurssin kohdalta "Näytä kurssin kalenteri".

### 88012922S Aamun hathajooga syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Tanja Lipiäinen  
Ma 9.30–11.00 3.10.–5.12.2022  
55,00 € Tunteja 18

### 88012923K Aamun hathajooga kevät

Ma 9.30–11.00 9.1.–17.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 88013322S Hathajooga, Reijola syksy

Reijolan yhteisötila, sali, Urheilupuistontie 2  
Maarit Tuomikko  
Ke 18.30–20.00 7.9.–30.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 88013323K Hathajooga, Reijola kevät

Ke 18.30–20.00 11.1.–12.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 88014022S Astangajooga alkeet syksy A

Linnunlahden päiväkotiki, sali, Heinäpurontie 66  
Jussi Taipale  
Ti 17.30–19.00 6.9.–29.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 88014023K Astangajooga alkeet kevät A

Ti 17.30–19.00 10.1.–11.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 88014422 Astangajooga alkeet B

Linnunlahden päiväkotiki, sali, Heinäpurontie 66  
Katja Malinen  
Ke 18.00–19.15 7.9.–30.11.2022  
61,00 € Tunteja 20

### 88014222S Astangajooga jatko syksy

Linnunlahden päiväkotiki, sali, Heinäpurontie 66  
Jussi Taipale  
Ti 19.15–20.45 6.9.–29.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 88014223K Astangajooga jatko kevät

Ti 19.15–20.45 10.1.–11.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 88016022 Jooga Nidra UUTUUS!

Linnunlahden päiväkotiki, sali, Heinäpurontie 66  
Katja Malinen  
Ke 19.30–20.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

Jooga Nidra on ohjattu syvärentoutus- ja meditaatioharjoitus. Tunnin aikana opettaja johdattelee mielikuvaharjoitusten avulla valveen ja unen välimaastoon, tietoiseen, mutta syvärentoutuneeseen tilaan. Tunti sopii hyvin joogaa tai muita meditatiivisia harjoituksia tehneille, mutta aiempi kokemus ei ole välttämätön. Ota mukaan joogamatto ja oma viltti.

### 88016122 Joogarentoutus

Jukolan päiväkotiki, Jukolankatu 1  
Emilia Piispanen  
Ke 18.45–20.00 7.9.–30.11.2022  
61,00 € Tunteja 20

### 88016622 Muistijooga UUTUUS!

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Maarit Tuomikko  
Pe 10.00–11.15 28.10.–9.12.2022  
30,00 € Tunteja 10

Muistijoogassa tehdään kaikille sopiva, keskittymiskykyä ja tasapainoa kehittävä joogaharjoitus sekä erilaisia aivoja aktivoivia muistiharjoituksia, joissa yhdistyvät liike ja aivotreeni. Harjoitukset eivät vaadi aiempaa kokemusta joogasta. Muistijoogassa käytetään erityistä muistijoogamattoa, jonka saa lainaksi ohjaajalta. Ota mukaan pieni tyyny ja viltti. Ei kokoonnu 25.11. Katso lisätietoja kurssin tiedoista opistopalvelut.fi/joensuu

## Tanssillinen liikunta

### 89012022S Barre syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Sonja Vänskä  
Ke 17.30–18.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

Huom! Kokoontuu etänä 7.9., 14.9. ja 21.9.

### 89012023K Barre kevät

Ke 17.30–18.30 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89023022 KuntoLatin, Reijola

Reijolan yhteisöotalo, sali, Urheilupuistontie 2  
Satu Ruohomäki  
Ke 17.15–18.15 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89023122 KuntoLatin

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Satu Ruohomäki  
Ti 18.15–19.15 27.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 89014022 Kuntotanssi A

Noljakan koulu, sali, Noljankankaari 19  
Katriina Hassinen  
Ma 16.15–17.15 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89014122 Kuntotanssi B

Jukolan päiväkotiki, Jukolankatu 1  
Elina Keränen  
Ke 17.30–18.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89014222S Kuntotanssi C syksy

Kerhotalo Rupa, opetustila, Sepänkatu 42  
Irina Häyrinen  
Su 13.10–14.10 11.9.–27.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 89014223K Kuntotanssi C kevät

Su 13.10–14.10 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89014322S Kuntotanssi A, Heinävaara syksy

Heinävaaran koulu, liikuntasali, Isäntäläntie 1  
Irina Häyrinen  
To 18.00–19.00 8.9.–24.11.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 89014323K Kuntotanssi, Heinävaara kevät

To 18.00–19.00 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89014422S Kuntotanssi, Kiihtelysvaara syksy

Kiihtelysvaaran urheiluhalli, lohko, Liikuntatie 1  
Seija Lappalainen  
Su 15.00–16.00 11.9.–4.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89014423K Kuntotanssi, Kiihtelysvaara kevät

Su 15.00–16.00 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89014522S Kuntotanssi, Tuupovaara syksy

Tuupovaaran nuorisotalo, sali, Urheilutie 10  
Irina Häyrinen  
Ti 18.45–19.45 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89014523K Kuntotanssi, Tuupovaara kevät

Ti 18.45–19.45 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89016022S Kuntotanssi 50+ A syksy

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4  
Seija Lappalainen  
Ti 17.00–18.00 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89016023K Kuntotanssi 50+ A kevät

Ti 17.00–18.00 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89016222S Kuntotanssi 50+ B syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Seija Lappalainen  
Ma 13.05–14.05 3.10.–28.11.2022  
32,00 € Tunteja 10,50

### 89016223K Kuntotanssi 50+ B kevät

Ma 13.05–14.05 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89016322S Kuntotanssi 50+, Hammaslahti syksy

Hammaslahden päiväkotiki Hippula, Peräläntie 3  
Seija Lappalainen  
Ti 18.45–19.45 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89016323K Kuntotanssi 50+, Hammaslahti kevät

Ti 18.45–19.45 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89016422S Kuntotanssi 50+, Tuupovaara syksy

Tuupovaaran nuorisotalo, sali, Urheilutie 10  
Seija Lappalainen  
Su 17.00–18.00 11.9.–4.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89016423K Kuntotanssi 50+, Tuupovaara kevät

Su 17.00–18.00 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89037022S Lavis®, Eno syksy

Enon urheiluhalli, lohko 1, Purokyläntie 9  
Anu Hartikainen  
To 18.00–19.00 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89037023K Lavis®, Eno kevät

To 18.00–19.00 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Tanssi

### 89513022 Aikuisten dance alkeet

Nepenmäen koulu, tanssitalo, Kärpänkatu 7  
Alisa Salo  
Ti 18.50–19.50 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89513122 Aikuisten dance jatko

Nepenmäen koulu, tanssitalo, Kärpänkatu 7  
Alisa Salo  
Ti 20.00–21.00 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89514022 Aikuisten nykytanssi

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Riikka Tolonen  
To 18.35–19.50 29.9.–8.12.2022  
50,00 € Tunteja 16,50

### 89514122 Aikuisbaletti

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Eveliina Lumerto  
Pe 17.30–19.00 30.9.–9.12.2022  
61,00 € Tunteja 20

### 89514222 Irlantilainen tanssi alkeet

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1  
Elena Mitina  
Ke 19.35–20.50 7.9.–30.11.2022  
61,00 € Tunteja 20  
Opetus suomeksi ja englanniksi.

### 89514322 Irlantilainen tanssi jatko

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Riikka Tolonen  
To 17.30–18.30 29.9.–8.12.2022  
40,00 € Tunteja 13,50

### 89515022S Itämainen vatsatanssi alkeet syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Heli Viitalahti  
Ma 17.40–18.55 3.10.–5.12.2022  
45,00 € Tunteja 15

### 89515023K Itämainen vatsatanssi alkeet kevät

Ma 17.40–18.55 9.1.–17.4.2023  
66,00 € Tunteja 21,50

### 89515122S Itämainen vatsatanssi jatko syksy

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Heli Viitalahti  
Ma 19.00–20.30 3.10.–5.12.2022  
55,00 € Tunteja 18

### 89515123K Itämainen vatsatanssi jatko kevät

Ma 19.00–20.30 9.1.–17.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 89516022 SoloLatin A

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Satu Ruohomäki  
Ti 19.20–20.20 27.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 89516122 SoloLatin B

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
Satu Ruohomäki  
To 17.10–18.10 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89516222S SoloLatin, Louhioja syksy

Louhiojan koulu, sali, Opinpolku 8  
Jonna Oksanen  
Ke 17.30–18.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89516223K SoloLatin, Louhioja kevät

Ke 17.30–18.30 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89516322S SoloLatin jatko syksy

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7  
Jonna Oksanen  
To 18.15–19.15 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89516323K SoloLatin jatko kevät

To 18.15–19.15 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89516422S Lattareita ja swingejä soolona, syksy UUTUUS!

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3  
Päivi Hämäläinen  
Ma 16.30–17.30 3.10.–5.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 89516423K Lattareita ja swingejä soolona, kevät

Ma 16.30–17.30 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89517022 Lavatanssi alkeet

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Satu Ruohomäki  
Ke 18.45–20.15 28.9.–30.11.2022  
55,00 € Tunteja 18

### 89517122S Lavalattarit

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3  
Sari Vaakanainen  
Su 16.15–17.45 30.10.–11.12.2022  
43,00 € Tunteja 14

### 89517322S Lavatanssi alkeet, Tuupovaara syksy

Tuupovaaran nuorisotalo, sali, Urheilutie 10  
Sari Vaakanainen  
Ke 17.30–19.00 7.9.–30.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 89517323K Lavatanssi alkeet, Tuupovaara kevät

Ke 17.30–19.00 11.1.–12.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 89517422S Lavatanssi jatko, Tuupovaara syksy

Tuupovaaran nuorisotalo, sali, Urheilutie 10  
Sari Vaakanainen  
Ke 19.05–20.35 7.9.–30.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 89517423K Lavatanssi jatko, Tuupovaara kevät

Ke 19.05–20.35 11.1.–12.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 89517522S Lavatanssi jatko, Suhmura syksy

Suhmuran koulu, sali, Suhmurantie 199  
Sari Vaakanainen  
Pe 19.25–20.55 9.9.–2.12.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 89517523K Lavatanssi jatko, Suhmura kevät

Pe 19.25–20.55 13.1.–21.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

## Kontiolahti

## Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

### 89964022 Yinjoogasunnuntai- rentoudu ja energisoidu Yinjoogaten

Kuntotalo, opetustila, Vierevänniementie 4  
Mervi Lindström  
Su 11.00–16.00 9.10.2022  
25,00 € Tunteja 6

Tätä päivää voisi kutsua jooga retriitiksi koska se rauhoittaa, rentouttaa, oivalluttaa ja energisoi. Päivän aikana käytetään hyväksi rentouttavia mielikuva harjoituksia, hiljaisuutta ja lempeää musiikkia. Aamupäivästä tutustutaan lempeästi omiin kehon ja mielen rajoihin. Iltapäivällä rentoudumme YIN joogaten. Pukeudu kerroksittain joustaviin vaatteisiin. Ota mukaan tyyntyjä, viltti, makuualusta, villasukat sekä välipalaa (tauko 30 min klo 13:15 alkaen). Päivä sopii sinulle vaikka et ole pitkään aikaan harrastanut mitään liikuntaa.

## Terveysliikunta

### 83061022S Etäkurssi: Niska-selkä syksy

Verkkoympäristö, Teams  
Tiina Dahl  
To 16.45–17.45 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83061023K Etäkurssi: Niska-selkä kevät

To 16.45–17.45 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83065022S Niska-selkä syksy

Kirkonkylän koulu, liikuntasali, Koulukuja 2  
Tiina Dahl  
Ke 19.30–20.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83065023K Niska-selkä kevät

Ke 19.30–20.30 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Kuntoliikunta

### 83561022S Etäkurssi: Kuntotreeni syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Juha Pasanen  
To 18.30–19.30 3.11.–8.12.2022  
25,00 € Tunteja 8

### 83561023K Etäkurssi: Kuntotreeni kevät

To 18.30–19.30 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83561622S Kevyt kuntotreeni syksy

Kirkonkylän koulu, liikuntasali, Koulukuja 2  
Irene Saarelainen  
Ti 18.45–19.45 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83561623K Kevyt kuntotreeni kevät

Ti 18.45–19.45 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83562022S Kuntotreeni A syksy

Jakokosken liikuntahalli, sali, Holoppalantie 2  
Tiina Dahl  
Ma 17.40–18.40 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83562023K Kuntotreeni A kevät

Ma 17.40–18.40 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83562122S Kuntotreeni B syksy

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Anu Hartikainen  
Ma 18.15–19.15 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 83562123K Kuntotreeni B kevät

Ma 18.15–19.15 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **83562222S Kuntotreeni C syksy**

Kunnaspirtti, liikuntasali, Kunnaspirtintie 2

Siru Niemeläinen

Ma 19.05–20.05 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### **83562223K Kuntotreeni C kevät**

Ma 19.05–20.05 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### **83562322S Kuntotreeni D syksy**

Varparannan koulu, liikuntasali, Riihilahdentie 5

Siru Niemeläinen

Ti 18.30–19.30 6.9.–29.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### **83562323K Kuntotreeni D kevät**

Ti 18.30–19.30 10.1.–11.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### **83565622S Bodywork A syksy**

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2

Tiina Dahl

Ma 19.10–19.55 5.9.–28.11.2022

36,00 € Tunteja 12

### **83565623K Bodywork A kevät**

Ma 19.10–19.55 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 13

### **83565722S Bodywork B syksy**

Kylmäojan koulu, liikuntasali, Pohjatuulentie 6

Siru Niemeläinen

Ti 17.15–18.00 6.9.–29.11.2022

36,00 € Tunteja 12

### **83565723K Bodywork B kevät**

Ti 17.15–18.00 10.1.–11.4.2023

40,00 € Tunteja 13

### **83567022S Core syksy**

Onttolan liikuntasali, Ampujantie 2

Ann-Mari Nykänen

Ma 18.00–19.00 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### **83567023K Core kevät**

Ma 18.00–19.00 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### **83567822S Circuit syksy**

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9

Helena Tanskanen

Ti 17.15–18.15 6.9.–29.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### **83567823K Circuit kevät**

Ti 17.15–18.15 10.1.–11.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### **83568422S Kahvakuula A syksy**

Lehmon koulu, liikuntasali, Kylmäojantie 6

Tiina Dahl

Ti 17.05–17.50 6.9.–29.11.2022

36,00 € Tunteja 12

### **83568423K Kahvakuula A kevät**

Ti 17.05–17.50 10.1.–11.4.2023

40,00 € Tunteja 13

### **83568522 Kahvakuula B**

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Su 15.30–16.30 11.9.–4.12.2022

49,00 € Tunteja 16

### **83568522S Kahvakuula jatko syksy**

Kirkonkylän koulu, liikuntasali, Koulukuja 2

Tiina Dahl

Ke 18.25–19.25 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### **83568523K Kahvakuula jatko kevät**

Ke 18.25–19.25 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

## Muu kuntoliikunta

### **84563022S Kuntonyrkkeily alkeet syksy**

Kontiolahden kamppailusali, Karpalokaari 8

Jussi Taipale

Ke 17.00–18.30 7.9.–30.11.2022

73,00 € Tunteja 24

### **84563023K Kuntonyrkkeily alkeet kevät**

Ke 17.00–18.30 11.1.–12.4.2023

79,00 € Tunteja 26

### **84564022S Kuntosali A syksy**

Lehmon koulu, kuntosali, Kylmäojantie 6

Tiina Dahl

Ti 18.00–19.15 6.9.–29.11.2022

61,00 € Tunteja 20

### **84564023K Kuntosali A kevät**

Ti 18.00–19.15 10.1.–11.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

### **84564122S Kuntosali B syksy**

Kontiolahden liikuntahalli, kuntosali, Karpalokaari 8

Tiina Dahl

To 18.00–19.15 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 20

### **84564123K Kuntosali B kevät**

To 18.00–19.15 12.1.–20.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

## Liikuntaa vain miehille

### **85561022S Miesten niska-selkä syksy**

Onttolan liikuntasali, Ampujantie 2

Ann-Mari Nykänen

Ma 17.00–17.45 5.9.–28.11.2022

36,00 € Tunteja 12

### **85561023K Miesten niska-selkä kevät**

Ma 17.00–17.45 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 13

## Äitiysliikunta

### **86064022 Mammatreeni**

Kontioniemen kylätalo, Olli Tiaisentie 16,

Laura Natunen

Ti 10.00–10.45 6.9.–15.11.2022

25,00 € Tunteja 10

## Senioreiden liikunta

### **86561022S Seniorit: Treeni OPSET syksy**

Lehmon monitoimitalo, sali, Kylmäojantie 49

Anu Hartikainen

Ke 12.15–13.00 7.9.–30.11.2022

29,00 € Tunteja 12

### **86561023K Seniorit: Treeni OPSET kevät**

Ke 12.15–13.00 11.1.–12.4.2023

31,00 € Tunteja 13

## Kehoa huoltava liikunta

### **87061022S Etäkurssi: Kehonhuolto syksy**

Verkkoympäristö, Zoom

Juha Pasanen

To 19.45–20.30 3.11.–8.12.2022

25,00 € Tunteja 6

### **87061023K Etäkurssi: Kehonhuolto kevät**

To 19.45–20.30 12.1.–20.4.2023

40,00 € Tunteja 13

### **87062022S Spiraalistabilaatio A syksy**

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2

Päivi Karhu-Sormunen

Ti 19.15–20.15 6.9.–29.11.2022

49,00 € Tunteja 16

Spiral Stabilization (eli SPS) on tsekkiläisen ortopedin Richard Smišekin kehittämä kehonhallinta- ja terapiamenetelmä. SPS-harjoittelu perustuu kiertävien lihasketjujen vahvistamiseen ja pystysuuntaisten lihasketjujen rentouttamiseen ja pidentämiseen. Harjoittelu vähentää painetta välilevyissä ja lisää niiden aineenvaihduntaa. Tunnilla käytetään harjoitteluun suunniteltuja SPS -harjoittelukuminauhoja. Mukaan tarvitsen oman alustan.

### **87062023K Spiraalistabilaatio A kevät**

Ti 19.15–20.15 10.1.–11.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### **87062122S Spiraalistabilaatio B syksy**

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9

Päivi Karhu-Sormunen

To 17.00–18.00 8.9.–1.12.2022

49,00 € Tunteja 16

### **87062123K Spiraalistabilaatio B kevät**

To 17.00–18.00 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### **87063022S FasciaMethod A syksy**

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2  
Tiina Dahl  
Ma 20.00–21.00 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **87063023K FasciaMethod A kevät**

Ma 20.00–21.00 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **7063122S FasciaMethod B syksy**

Kirkonkylän koulu, liikuntasali, Koulukuja 2  
Tiina Dahl  
Ke 17.15–18.15 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **87063123K FasciaMethod B kevät**

Ke 17.15–18.15 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **87063222S FasciaMethod C syksy**

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Jenni Raassina-Asikainen  
To 17.45–18.45 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **87063223K FasciaMethod C kevät**

To 17.45–18.45 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **87067022S Kehonhuolto syksy**

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Anu Hartikainen  
Ma 19.25–20.10 5.9.–28.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### **87067023K Kehonhuolto kevät**

Ma 19.25–20.10 9.1.–17.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### **87068022 Kehonhuolto**

Selkien koulu, liikuntasali, Selkientie 47b  
Päivi Karhu-Sormunen  
To 18.45–19.45 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

## Pilates

### **87564022S Pilates A syksy**

Ahokkalan koulu, liikuntasali, Suontauksentie 2  
Päivi Karhu-Sormunen  
Ti 17.45–18.45 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **87564023K Pilates A kevät**

Ti 17.45–18.45 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **87564122S Pilates B syksy**

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9  
Helena Tanskanen  
Ti 18.25–19.25 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **87564123K Pilates B kevät**

Ti 18.25–19.25 10.1.–11.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **87564222S Pilates C syksy**

Jakokosken liikuntahalli, sali, Holoppalantie 2  
Päivi Karhu-Sormunen  
Ke 19.45–20.45 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **87564223K Pilates C kevät**

Ke 19.45–20.45 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Jooga

### **88062022S Hathajooga A syksy**

Kunnaspirtti, liikuntasali, Kunnaspirtintie 2  
Maarit Tuomikko  
Ti 18.00–19.30 6.9.–29.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### **88062023K Hathajooga A kevät**

Ti 18.00–19.30 10.1.–11.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### **88062122S Hathajooga B syksy**

Ahokkalan koulu, liikuntasali, Suontauksentie 2  
Maarit Tuomikko  
Su 10.30–12.00 11.9.–4.12.2022  
67,00 € Tunteja 22 Ei kokoonnu 27.11.

### **88062123K Hathajooga B kevät**

Su 10.30–12.00 15.1.–16.4.2023  
61,00 € Tunteja 20 Ei kokoonnu 5.3.-19.3.

### **88062322 Lempeä Hathajooga**

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Sari Sarajoki  
Ti 17.00–18.30 6.9.–15.11.2022  
61,00 € Tunteja 20

### **88062422 Yinjooga**

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Sari Sarajoki  
Ti 18.45–20.15 6.9.–15.11.2022  
61,00 € Tunteja 20

## Tanssillinen liikunta

### **89064022 Kuntotanssi A**

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Elina Keränen  
To 19.00–20.00 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **890641022 Kuntotanssi B**

Kontioniemen koulu, liikuntasali,  
Jääkärintie 2  
Katriina Hassinen  
Su 17.00–18.00 11.9.–4.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **89067022S Lavis® syksy**

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12  
Anu Hartikainen  
Ma 17.00–18.00 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### **89067023K Lavis® kevät**

Ma 17.00–18.00 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### **8907222S Kuntolavatanssi, Kunnaspirtti syksy**

Kunnaspirtti, liikuntasali, Kunnaspirtintie 2  
Siru Niemeläinen  
Pe 17.15–18.15 9.9.–2.12.2022  
44,00 € Tunteja 14,5

Ei kokoonnu 16.9.

### **8907223K Kuntolavatanssi, Kunnaspirtti kevät**

Pe 17.15–18.15 13.1.–21.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Tanssi

### **89567022S Lavatanssia oman parin kanssa syksy**

Lehmon nuorisoseuran talo, Kylmäojantie 2  
Sari Vaakanainen  
Ma 19.00–20.30 5.9.–28.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### **89567023K Lavatanssia oman parin kanssa kevät**

Ma 19.00–20.30 9.1.–17.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### **89567122S Lavatanssia oman parin kanssa alkeet syksy**

Onttolan liikuntasali, Ampujantie 2  
Sari Vaakanainen  
Pe 17.00–18.30 9.9.–2.12.2022  
73,00 € Tunteja 24

### **89567123K Lavatanssia oman parin kanssa alkeet kevät**

Pe 17.00–18.30 13.1.–21.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### **89567322S Lavatanssi syksy**

Jakokosken liikuntahalli, sali, Holoppalantie 2  
Sari Vaakanainen  
Ti 18.00–19.30 6.9.–29.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### **89567323K Lavatanssi kevät**

Ti 18.00–19.30 10.1.–11.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### **Maksuton kokeilu Kontiolahdessa**

Ilmoittauduthan ennakkoon, paikkoja on rajoitetusti.

Joensuun maksuttomat kokeilut s. 96.

### **89061022 Maksuton kokeilu: Kuntotanssi**

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2  
Su 17.00–18.00 28.8.2022

## Liperi

# Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

### 89972022 Liikuntalauantai: Dance

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Alisa Salo

La 10.00–14.10 1.10.2022

25,00 € Tunteja 4,50

Dance-tunneilla yhdistellään eri tanssityylejä kuten jazz-, nyky-, street- ja showtanssi ja annetaan musiikin liikuttaa kehoa ja mieltä! Luvassa menevää lämmittelyä, tanssitekniikkaa kehittäviä harjoituksia sekä koreografisempaa tanssisarjaa. "Heittäydy tanssin vietäväksi". Kursipäivä sisältää 30min lounastauon, varaathan omat eväät mukaan.

### 89972122 Liikuntalauantai: Flow jooga

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Mira Kostamo

La 10.00–15.00 19.11.2022

25,00 € Tunteja 5,50

Flow-jooga yhdistää hengityksen ja liikkeen dynaamiseksi harjoitukseksi, edeten asanasta eli jooga-asennosta toiseen. Harjoitus edistää liikkuvuutta sekä lämmittää, vahvistaa ja tasapainottaa kehoa ja mieltä. Osallistuakseksi et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta. Kurssipäivä sisältää 30 min lounastauon, varaathan eväät ja oman alustan mukaan.

## Allasliikunta

### ALLASLIIKUNTA-INFO

Liprakan uimahallin allasliikuntakursseilla kansalaisopistolle maksettavan kurssimaksun lisäksi kurssilainen hankkii henkilökohtaisen kulkukortin tai pin-koodilla varustetun kertalipun.

Liprakan uimahalliin voi hankkia kertalippuja tai ladata 10 krt/ 30 krt sarjakortin Liperin kunnan palvelupisteellä ja Käsämän Teboiilla. Ladattavalle kortille voi ostaa käyntikertoja myös Liprakan verkkokaupassa. Lisätiedot osoitteessa: [www.liperi.fi/uimahalli](http://www.liperi.fi/uimahalli)

### 82071022S Seniorit: Allastreeni OPSET syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Jenni Raassina-Asikainen

Ke 14.00–14.45 7.9.–30.11.2022

29,00 € Tunteja 12

### 82071023K Seniorit: Allastreeni OPSET kevät

Ke 14.00–14.45 11.1.–12.4.2023

31,00 € Tunteja 13

### 82072022S Kevyt allastreeni syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Riitta Karppinen

Ma 15.15–16.00 5.9.–28.11.2022

34,00 € Tunteja 12

### 82072023K Kevyt allastreeni kevät

Ma 15.15–16.00 9.1.–17.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 82073622S Allastreeni syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Jenni Raassina-Asikainen

Ke 15.00–15.45 7.9.–30.11.2022

34,00 € Tunteja 12

### 82073623K Allastreeni kevät

Ke 15.00–15.45 11.1.–12.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 82076022S Syvän veden allastreeni syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Riitta Karppinen

Ma 18.15–19.00 5.9.–28.11.2022

34,00 € Tunteja 12

### 82076023K Syvän veden allastreeni kevät

Ma 18.15–19.00 9.1.–17.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 82076622S Allastreenimix syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Riitta Karppinen

Ma 16.15–17.00 5.9.–28.11.2022

34,00 € Tunteja 12

### 82076623K Allastreenimix kevät

Ma 16.15–17.00 9.1.–17.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 82077622S AquaHIIT syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Päivi Muona

Ke 16.00–16.30 7.9.–30.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82077623K AquaHIIT kevät

Ke 16.00–16.30 11.1.–12.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

### 82077822S XXL-allastreeni A syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Riitta Karppinen

Ma 17.15–18.00 5.9.–28.11.2022

34,00 € Tunteja 12

### 82077823K XXL-allastreeni A kevät

Ma 17.15–18.00 9.1.–17.4.2023

36,00 € Tunteja 13

### 82078022S XXL-allastreeni B syksy

Liprakka, rata-allas, Silmutie 11

Päivi Muona

Ke 16.45–17.15 7.9.–30.11.2022

25,00 € Tunteja 8

### 82078023K XXL-allastreeni B kevät

Ke 16.45–17.15 11.1.–12.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

## Maksuttomia kokeiluja Liperissä

Ilmoittauduthan ennakkoon, paikkoja on rajoitetusti. Ota mukaan oma alusta.

### 87071022 Maksuton kokeilu: Fascia-Method

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Ti 17.20–18.20 16.8.2022

### 89571022 Maksuton kokeilu: Lattareita ja swingejä soolona UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Ma 18.15–19.15 15.8.2022

### 89571122 Maksuton kokeilu: KuntoLatin

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

To 18.50–19.50 18.8.2022

### 89571222 Maksuton kokeilu: SoloLatin

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

To 20.00–21.00 18.8.2022

## Kuntoliikunta

### 83572022S Kuntotreeni A syksy

Salokylän koulu, liikuntasali, Liperintie 51a

Kaisa Mäkeläinen

Ke 17.45–18.45 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### 83572023K Kuntotreeni A kevät

Ke 17.45–18.45 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### 83577822 Circuit

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Tuula Martiskainen

Su 16.55–17.55 11.9.–4.12.2022

49,00 € Tunteja 16

## Raskas kuntoliikunta

### 84072022S Toiminnallinen treeni syksy

Ylämyllyn koulu, Patteriston yksikkö, Laavupolku 2

Kaisa Mäkeläinen

Ma 17.00–18.00 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

Kokoontuu sään salliessa myös ulkona.

### 84072023K Toiminnallinen treeni kevät

Ma 17.00–18.00 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

## Muu kuntoliikunta

### 84574022S Kuntosali syksy

Liprakka, kuntosali, Silmutie 11  
Kaisa Mäkeläinen  
Ma 18.30–19.45 5.9.–28.11.2022  
61,00 € Tunteja 20  
**84574023K Kuntosali kevät**  
Ma 18.30–19.45 9.1.–17.4.2023  
66,00 € Tunteja 21,50

## Senioreiden liikunta

### 86571022 Seniorit: Tasapaino ja voima OPSET

Jyrin liikuntahalli, liikuntasali, Patteristontie 12  
Päivi Muona  
Ma 11.45–12.30 5.9.–28.11.2022  
29,00 € Tunteja 12

### 86571222S Seniorit: Kuntotanssi 65+ OPSET syksy

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e  
Seija Lappalainen  
Ma 14.45–15.30 5.9.–28.11.2022  
29,00 € Tunteja 12  
Huom! Käynti saliin portaiden kautta.

### 86571223K Seniorit: Kuntotanssi 65+ OPSET kevät

Ma 14.45–15.30 9.1.–17.4.2023  
31,00 € Tunteja 13

### 86573822S Seniorit: Kuntosali 65+ A OPSET syksy

Jyrin kuntosali, Patteristontie 12  
Kaisa Mäkeläinen  
Ti 10.00–11.00 6.9.–29.11.2022  
40,00 € Tunteja 16

### 86573823K Seniorit: Kuntosali 65+ A OPSET kevät

Ti 10.00–11.00 10.1.–11.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50

### 86574022S Seniorit: Kuntosali 65+ B OPSET syksy

Liprakka, kuntosali, Silmutie 11  
Jenni Raassina-Asikainen  
Ke 12.45–13.45 7.9.–30.11.2022  
40,00 € Tunteja 16

### 86574023K Seniorit: Kuntosali 65+ B OPSET kevät

Ke 12.45–13.45 11.1.–12.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50



### Osui ja opposi vai menikö jotain pieleen?

Anna palautetta ja toivo kurssia  
ympäri vuoden osoitteessa  
[www.joensuu.fi/kansalaisopisto/  
palaute](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute)

### 86574222S Seniorit: Kuntosali 65+ C

**OPSET syksy**  
Jyrin kuntosali, Patteristontie 12  
Kaisa Mäkeläinen  
Pe 10.00–11.00 9.9.–2.12.2022  
40,00 € Tunteja 16

### 86574223K Seniorit: Kuntosali 65+ C

**OPSET kevät**  
Pe 10.00–11.00 13.1.–21.4.2023  
43,00 € Tunteja 17,50

## Kehoa huoltava liikunta

### 87073022 FasciaMethod

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e  
Hanna Halonen  
Ti 17.20–18.20 6.9.–29.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87077022S Kehonhuolto A syksy

Salokylän koulu, liikuntasali, Liperintie 51a  
Kaisa Mäkeläinen  
Ke 19.00–19.45 7.9.–30.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

### 87077023K Kehonhuolto A kevät

Ke 19.00–19.45 11.1.–12.4.2023  
40,00 € Tunteja 13

### 87077122 Kehonhuolto B

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e  
Tuula Martiskainen  
Su 18.00–18.45 11.9.–4.12.2022  
36,00 € Tunteja 12

## Pilates

### 87572022S Pilates alkeet syksy

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e  
Riitta-Liisa Lyytikäinen  
To 16.30–17.30 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87572023K Pilates alkeet kevät

To 16.30–17.30 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87573022S Pilates jatko syksy

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e  
Riitta-Liisa Lyytikäinen  
To 17.40–18.40 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87573023K Pilates jatko kevät

To 17.40–18.40 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87574022S Pilates A syksy

Liperin yhteisöalo, Hermannin sali, Opintie 2  
Riitta-Liisa Lyytikäinen  
Ma 17.00–18.00 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87574023K Pilates A kevät

Ma 17.00–18.00 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87574122S Pilates B syksy

Mattisenlahden koulu, liikuntasali, Mattisenlahden koulutie 7  
Riitta-Liisa Lyytikäinen  
Ma 18.30–19.30 5.9.–28.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87574123K Pilates B kevät

Ma 18.30–19.30 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Jooga

### 88072022S Hathajooga syksy

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, punainen sali, Patteristontie 12e  
Mirja Oras  
Ma 18.30–20.00 5.9.–28.11.2022  
73,00 € Tunteja 24  
**88072023K Hathajooga kevät**  
Ma 18.30–20.00 9.1.–17.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 88076022 Yinjooga A

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e  
Eija Pakarinen  
Ma 19.20–20.35 24.10.–28.11.2022  
30,00 € Tunteja 10  
Kurssi sisältää myös vaihtelevasti mindfulness-, tuulikello- ja äänimaljarentoutusta.

### 88076122S Yinjooga B syksy

Liperin yhteisöalo, Hermannin sali, Opintie 2  
Minna Kummunmäki  
Su 18.15–19.30 11.9.–4.12.2022  
61,00 € Tunteja 20  
Kurssi sisältää myös vaihtelevasti mindfulness-, tuulikello- ja äänimaljarentoutusta.

### 88076123K Yinjooga B kevät

Su 18.15–19.30 15.1.–16.4.2023  
61,00 € Tunteja 20



### Etäkurssit

Ks. kaikki etäkurssit sivulta 7.  
Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille  
lähetetään sähköpostitse linkki ja  
ohjeet kurssille osallistumiseen.





## Tanssillinen liikunta

### 89071022 Etäkurssi: Barre

Verkkoympäristö, Zoom + Tallenne 7 vrk.

Sonja Vänskä

Ma 10.00–11.00 5.9.–28.11.2022

49,00 € Tunteja 16

Kotona barren asemasta käytetään tuolia, pöytää tai muuta noin navan korkeudelle yltävää tukea. Kurssilla tarvitset tilaa oman pituutesi verran joka suuntaan, tuen, alustan ja 0,5kg-1kg käsipainot tai esim. 0,5l vesipullot, sekä n.1.5m mittaisen vastuskuminauhan.

### 89073022 KuntoLatin

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Satu Ruohomäki

To 18.50–19.50 8.9.–1.12.2022

49,00 € Tunteja 16

### 89073222 Kuntotanssi, Viinijärvi

Viinijärven koulu, liikuntasali, Kirkkotie 4

Mirva Jaskari

Su 12.00–13.00 11.9.–4.12.2022

49,00 € Tunteja 16

## Tanssi

### 89073122 SoloLatin

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Satu Ruohomäki

To 20.00–21.00 8.9.–1.12.2022

49,00 € Tunteja 16

### 89574022 Aikuisbaletti

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Eveliina Lumerto

Ke 19.15–20.30 7.9.–30.11.2022

61,00 € Tunteja 20

### 89578022S Lattareita ja swingejä soolona, syksy UUTUUS!

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Ma 18.15–19.15 5.9.–28.11.2022

Päivi Hämäläinen / 49,00 € Tunteja 16

### 89578023K Lattareita ja swingejä soolona kevät

Ma 18.15–19.15 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

## Outokumpu

## Tiiviskurssit

### 89984022 Koko kehon syyskuolto

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1

Su 10.00–13.45 25.9.2022

Päivi Karhu-Sormunen / 25,00 € Tunteja 4,50

Kokonaisvaltaista herättelyä kehollesi. Kun kehon kireyksiä saadaan vähennettyä ja liikkuvuutta sekä hallintaa lisättyä, voimantuotosta tulee taloudellisempaa. Kurssipäivä sisältää 30 min lounastauon, varaathan eväät ja oman alustan mukaan. Ks. tarkempi ohjelma kurssin tiedoista opistopalvelut.fi/joensuu

## Terveys- ja kuntoliikunta

### 83061122 Etäkurssi: Lantionpohja kuntoon

Verkkoympäristö, Zoom + Tallenne 7 vrk.

Ke 14.30–15.15 28.9.–9.11.2022

Nina Alakopsa / 25,00 € Tunteja 6

### 86081022 Etäkurssi: Mammatreeni

Verkkoympäristö, Zoom + Tallenne 7 vrk.

Ti 11.00–11.45 6.9.–1.11.2022

Jenni Raassina-Asikainen / 25,00 € Tunteja 8

### 83083022 TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelämistön toimintaan

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ti 16.10–16.55 6.9.–29.11.2022

Nina Alakopsa / 49,00 € Tunteja 16

### 83587822S Circuit syksy

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1

To 17.10–18.25 8.9.–1.12.2022

Sirpa Romppanen / 61,00 € Tunteja 20

### 83587823K Circuit kevät

To 17.10–18.25 12.1.–20.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

### 83588422 Kahvakuula

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ma 17.00–17.45 5.9.–28.11.2022

Päivi Hamunen / 36,00 € Tunteja 12

### 84082022 Toiminnallinen treeni

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ma 18.00–19.00 5.9.–28.11.2022

Päivi Hamunen / 49,00 € Tunteja 16

### Maksuttomia kokeiluja

#### Outokummussa

Ilmoittauduthan ennakkoon, paikkoja on rajoitetusti. Ota mukaan oma alusta.

#### 83581022 Maksuton kokeilu: Kahvakuula

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ma 17.00–17.45 15.8.2022

#### 84081022 Maksuton kokeilu: Toiminnallinen treeni

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ma 18.00–19.00 15.8.2022

#### 84081122 Maksuton kokeilu: POUND®

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ti 17.00–18.00 16.8.2022

#### 84081222 Maksuton kokeilu: HIIT

Urheilutalo, monitoimitila,

Outolamminkatu 1

Su 17.00–17.45 21.8.2022

#### 83081022 Maksuton kokeilu: TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelämistön toimintaan

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Ti 16.10–16.55 16.8.2022

#### 87081022 Maksuton kokeilu: Aamun kehonhuolto

Urheilutalo, monitoimitila,

Outolamminkatu 1

Ti 7.45–8.30 16.8.2022

#### 87581122 Maksuton kokeilu: Pilates

Urheilutalo, monitoimitila,

Outolamminkatu 1

Su 17.50–18.50 21.8.2022

#### 89081022 Maksuton kokeilu: Lavis®

Urheilutalo, monitoimitila,

Outolamminkatu 1

Su 14.00–15.00 4.9.2022

#### 88081022 Maksuton kokeilu: Yinjooga

Urheilutalo, painisali, Outolamminkatu 1

Ma 17.35–18.50 15.8.2022



### 84085022 POUND®

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6  
Ti 17.00–18.00 6.9.–29.11.2022  
Nina Alakopsa / 49,00 € Tunteja 16

### 84083022 HIIT

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1  
Riitta Karppinen  
Su 17.00–17.45 18.9.–4.12.2022  
33,00 € Tunteja 11

### 85582022S Miesten kuntotreeni syksy

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1  
Anu Hartikainen  
Ke 17.30–18.30 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 85582023K Miesten kuntotreeni kevät

Ke 17.30–18.30 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

## Senioreiden liikunta

### 86581022S Seniorit: Tuolitanssi OPSET syksy

Urheilutalo, kokoustila, Outolamminkatu 1  
Elisa Piipponen  
To 14.30–15.15 8.9.–1.12.2022  
29,00 € Tunteja 12

### 86581023K Seniorit: Tuolitanssi OPSET kevät

To 14.30–15.15 12.1.–20.4.2023  
31,00 € Tunteja 13

## Kehoa huoltava liikunta

### 87081022S Etäkurssi: Qigong syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Kaisa Lehtipuro  
To 18.00–19.00 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87081023K Etäkurssi: Qigong kevät

To 18.00–19.00 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87083022S FasciaMethod syksy

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1  
Anu Hartikainen  
Ke 18.40–19.40 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 87083023K FasciaMethod kevät

Ke 18.40–19.40 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87087022 Aamun kehonhuolto

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1  
Mirva Jaskari  
Ti 7.45–8.30 6.9.–29.11.2022  
36,00 € Tunteja 12

## Pilates & Jooga

### 87581022S Etäkurssi: Pilates syksy

Verkkoympäristö, Zoom / Tallenne 7 vrk.  
Sonja Vänskä  
To 9.45–10.45 8.9.–1.12.2022  
49,00 € Tunteja 16

Sopii vasta-alkajille ja pilatesta jo tehneille.

### 87581023K Etäkurssi: Pilates kevät

To 9.45–10.45 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 87584022 Pilates

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1  
Riitta Karppinen  
Su 17.50–18.50 18.9.–4.12.2022  
44,00 € Tunteja 14,50

### 88082022S Hathajooga syksy

Urheilutalo, painisali, Outolamminkatu 1  
Mirja Oras  
Ma 16.00–17.30 5.9.–28.11.2022  
73,00 € Tunteja 24

### 88082023K Hathajooga kevät

Ma 16.00–17.30 9.1.–17.4.2023  
79,00 € Tunteja 26

### 88086022 Yinjooga

Urheilutalo, painisali, Outolamminkatu 1  
Emilia Piispanen  
Ma 17.35–18.50 5.9.–10.10.2022  
30,00 € Tunteja 10

Kurssi sisältää myös vaihtelevasti mindfulness-, tuulikello- ja äänimaljarentoutusta.

## Tanssillinen liikunta ja tanssi

### 89087022 Lavis®

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1  
Anu Hartikainen  
Su 14.00–15.00 2.10.–27.11.2022  
32,00 € Tunteja 10,50

### 89586022S Etäkurssi: SoloLatin syksy

Verkkoympäristö, Zoom  
Päivi Hämäläinen  
Ke 18.00–19.00 7.9.–30.11.2022  
49,00 € Tunteja 16

### 89586023K Etäkurssi: SoloLatin kevät

Ke 18.00–19.00 11.1.–12.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 89587022 Lavatanssi

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6  
Sari Vaakanainen  
Su 13.00–14.30 11.9.–4.12.2022  
73,00 € Tunteja 24

## Polvijärvi

### 89994022 Koko kehon syyshuolto

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali,  
Polvijärventie 6  
Su 10.00–13.45 13.11.2022

Päivi Karhu-Sormunen / 25,00 € Tunteja 4,5

Kokonaisvaltaista herättelyä kehollesi. Kun kehon kireyksiä saadaan vähennettyä ja liikkuvuutta sekä hallintaa lisättyä, voimantuotosta tulee taloudellisempaa. Kurssipäivä sisältää 30 min lounastauon, varaathan eväät ja oman alustan mukaan. Ks. tarkempi ohjelma kurssin tiedoista opistopalvelut.fi/joensuu

## Terveys- & kuntoliikunta

### 83093022S TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelämistön toimintaan, Kinahmo syksy

Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2  
Ma 19.30–20.30 5.9.–28.11.2022  
Sirpa Romppanen / 49,00 € Tunteja 16

### 83093023K TULE – Tukea tuki- ja liikuntaelämistön toimintaan, Kinahmo kevät

Ma 19.30–20.30 9.1.–17.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83592022S Kuntotreeni, Ruvaspirtti syksy

Ruvaspirtti, Noisniementie 3  
Su 18.00–19.00 11.9.–4.12.2022  
Sirpa Romppanen / 49,00 € Tunteja 16

### 83592023K Kuntotreeni, Ruvaspirtti kevät

Su 18.00–19.00 15.1.–23.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 83597822S Circuit, syksy

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali,  
Polvijärventie 6  
Ma 17.45–19.00 5.9.–28.11.2022  
Sirpa Romppanen / 61,00 € Tunteja 20

### 83597823K Circuit, kevät

Ma 17.45–19.00 9.1.–17.4.2023  
66,00 € Tunteja 21,50

### 83597922S Circuit, Kinahmo syksy

Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2  
Ke 17.30–18.45 7.9.–30.11.2022  
Sirpa Romppanen / 61,00 € Tunteja 20

### 83597923K Circuit, Kinahmo kevät

Ke 17.30–18.45 11.1.–12.4.2023  
66,00 € Tunteja 21,50

### 84092022S Toiminnallinen treeni, Sotkuma syksy

Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a  
To 19.30–20.30 8.9.–1.12.2022  
Hanna Halonen / 49,00 € Tunteja 16

### 84092023K Toiminnallinen treeni, Sotkuma kevät

To 19.30–20.30 12.1.–20.4.2023  
53,00 € Tunteja 17,50

### 84093022S HIIT syksy

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Sirpa Romppanen

To 19.10–19.55 8.9.–1.12.2022

36,00 € Tunteja 12

### 84093023K HIIT kevät

To 19.10–19.55 12.1.–20.4.2023

40,00 € Tunteja 13

### 84594022S Kuntosali A syksy

Polvijärven vapaa-aikatalo, kuntosali, Räättälintie 6

Hanna Halonen

To 16.00–17.15 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 20

### 84594023K Kuntosali A kevät

To 16.00–17.15 12.1.–20.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

### 84594122S Kuntosali B syksy

Polvijärven vapaa-aikatalo, kuntosali, Räättälintie 6

Hanna Halonen

To 17.30–18.45 8.9.–1.12.2022

61,00 € Tunteja 20

### 84594123K Kuntosali B kevät

To 17.30–18.45 12.1.–20.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

## Senioreiden liikunta

### 86591022 Seniorit: Tasapaino ja voima OPSET

UUTUUS!

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Riitta Karppinen

Ma 11.30–12.15 5.9.–28.11.2022

29,00 € Tunteja 12

### 86591222 Seniorit: Kuntokävely UUTUUS!

Polvijärven lähiliikuntapaikka, areena, Polvijärventie 6

Riitta Karppinen

Ti 10.15–11.15 6.9.–11.10.2022

25,00 € Tunteja 8

Ohjattu kävelylenkki ulkona. Tunti sisältää kävelyn lisäksi lihaskuntoa, tasapainoa ja liikuvuutta edistäviä harjoitteita. Ota mukaan säänmukainen varustus. Kokooneminen Vapaa-aikatalon viereisellä ulkoliikuntapaikalla.

### 86591422S Seniorit: Tuolijumppa, Kinahmo

OPSET syksy

Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2

Sirpa Romppanen

Ti 12.00–12.45 6.9.–29.11.2022

29,00 € Tunteja 12

### 86591423K Seniorit: Tuolijumppa, Kinahmo

OPSET kevät

Ti 12.00–12.45 10.1.–11.4.2023

31,00 € Tunteja 13

### 86593822S Seniorit: Kuntosali 65+ OPSET syksy

Polvijärven vapaa-aikatalo, kuntosali, Räättälintie 6

Hanna Halonen

To 15.00–16.00 8.9.–1.12.2022

40,00 € Tunteja 16

### 86593823K Seniorit: Kuntosali 65+ OPSET kevät

To 15.00–16.00 12.1.–20.4.2023

43,00 € Tunteja 17,50

## Kehoa huoltava liikunta, Pilates & Jooga

### 87093022 FasciaMethod

Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a

Hanna Halonen

Ti 19.00–20.00 6.9.–29.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### 86095022 Etäkurssi: Mammapiilates

Verkkoympäristö, Zoom + Tallenne 7 vrk.

Sonja Vänskä

To 11.00–12.00 8.9.–1.12.2022

49,00 € Tunteja 16

Synnytyksestä tulisi olla vähintään 2kk.

### 87594122 Pilates, Kinahmo

Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2

Riitta Karppinen

To 18.30–19.30 15.9.–1.12.2022

44,00 € Tunteja 14,5

### 87594322 Pilates

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Riitta Karppinen

To 20.00–21.00 15.9.–1.12.2022

44,00 € Tunteja 14,5

### 88096022 Yinjooga

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali, Polvijärventie 6

Emilia Piispanen

Ma 19.30–20.45 5.9.–10.10.2022

30,00 € Tunteja 10

Kurssi sisältää myös vaihtelevasti mindfulness-, tuulikello- ja äänimaljarentoutusta.

### Maksuttomia kokeiluja Polvijärvellä

Ilmoittauduthan ennakkoon, paikkoja on rajoitetusti. Ota mukaan oma alusta.

#### 87091022 Maksuton kokeilu:

FasciaMethod

Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a

Ti 19.00–20.00 16.8.2022

#### 87591122 Maksuton kokeilu:

Pilates, Kinahmo

Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2

To 18.30–19.30 18.8.2022

#### 88091022 Maksuton kokeilu: Yinjooga

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali, Polvijärventie 6

Ma 19.30–20.45 15.8.2022

#### 87591022 Maksuton kokeilu: Pilates

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

To 20.00–21.00 18.8.2022

#### 89091022 Maksuton kokeilu: Lavis®

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Su 16.00–17.00 4.9.2022

## Tanssillinen liikunta

### 89093022S Etäkurssi: KuntoLatin syksy

Verkkoympäristö, Zoom

Päivi Hämäläinen

Ke 19.15–20.15 7.9.–30.11.2022

49,00 € Tunteja 16

### 89093023K Etäkurssi: KuntoLatin kevät

Ke 19.15–20.15 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

### 89097022 Lavis®

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Anu Hartikainen

Su 16.00–17.00 2.10.–27.11.2022

32,00 € Tunteja 10,50

Katso liikunnan ja tanssin lajien kuvaukset

Sivuilla 85–87

**Perjantaina 26.8.2022 klo 10.00–12.00** Polvijärven Vaparilla opintoneuvontaa liikunnan ja tanssin kurssitarjonnasta sekä ilmoittautumismahdollisuus

## Ilmoittautuminen

Voit ilmoittautua kursseille  
Verkossa: [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)  
Puhelimitse: p. 013 337 5929  
Ma-to klo 9.30–15.00  
Opistotalolla: **Papinkatu 3**, Joensuu  
Ma-to klo 9.30–15.00

## Opinto-oppaan jakelu ja noutopisteet

Opinto-opas jaetaan koteihin **ke 3.8.2022**  
Joensuun reuna-alueilla, Kontiolahdessa,  
Liperissä, Outokummussa ja Polvijärvellä.

Oppaan voi noutaa Joensuun  
kantakaupungissa **ke 3.8.–ke 31.8.2022**  
seuraavista noutopisteistä:

Kirjastot, Opistotalo Papinkadulla,  
Kauppakeskus Iso Myy, Prisma Voimatie,  
K-Citymarket Pilkko, K-market Aittaranta ja  
seuraavat S-marketit: Noljaakka, Siilainen,  
Jukolanportti, Rantakylä, Utra, Karsikko,  
Vehkalahti, Niinivaara ja Sokos Rantakatu.

## Tapahtumat

### Joen yö 19.8.

Olemme mukana kaupunkifestivaalissa!  
Tule pisteellemme tutustumaan, ilmoittautumaan ja  
hämmästyään.

**Opintoneuvontaa Polvijärvellä 26.8. klo 10-12**  
Vapaa-aikatalo Vaparilla

### Uutuuksia ja ihanouksia -näyttely

Pääkirjasto, Muikkusali, Joensuu  
29.8. klo 14–19 ja 30.8–9.9.2022 klo 11–19  
Tule tutustumaan käsitöiden uusiin ideoihin.  
Näyttelyn aikana järjestettävät työnäytökset:  
29.8. klo 14-15.30 *Tilkkujen taikaa*,  
*Anne Soininen*

30.8. klo 14-15.30 *Oma kirja- koristeellista kirjansidonta*,  
*Irma Maasilta*

31.8. klo 14-15.30 *Villan uusi elämä*,  
*Piija Silvennoinen*

1.9. klo 14-15.30 *Oma kangas keveästi kutoen*,  
*Laura Palm*

### Innostu ja onnistu -ikkunanäyttely

Kauppakatu 2, Outokumpu  
15.8.–30.8.2022

Tule kurkkaamaan ikkunan takaa käsityön uutuuksia tai  
piipahda 29.8 klo 15-17 kahville paikan päälle tutustu-  
maan toimintaamme ja kursseihin.

## Maksuttomat kokeilut







**Testaa lajeja ja tekniikoita maksutta!**

**Lapset:** Tenavatanssi 4–6-v. s. 20

**Kädentaidot:** Paperitaide, Makramee-solmut ja Kankaan  
painanta, s. 71

**Liikunta ja tanssi:** XXL-treeni, TULE, Core, Kahvakuula,  
Toiminnallinen treeni, POUND, HIIT, Asahi, FasciaMet-  
hod, Aamun kehonhuolto, Yinjooga, Lavis, Lattareita ja  
swingejä soolona, SoloLatin, KuntoLatin  
s. 96, 103, 105, 107

## Joensuun seudun kansalaisopisto

-  Papinkatu 3, 80110 Joensuu
-  [www.joensuu.fi/kansalaisopisto](http://www.joensuu.fi/kansalaisopisto)
-  [www.opistopalvelut.fi/joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)
-  [facebook.com/JNSkansalaisopisto](https://facebook.com/JNSkansalaisopisto)
-  @JNSkansalaisopisto #joensuunseudunkansalaisopisto
-  013 337 5929