



JOENSUUN SEUDUN
KANSALAIPOPISTO

Kevään 2023 kurssit

Joensuu | Kontiolahti | Liperi | Outokumpu | Polvijärvi



Sisältö

Tästä oppaasta löydät kevään 2023 uudet kurssit.

Syksyllä alkaneet keväällä jatkuvat kurssit löytyvät verkosta:

www.opistopalvelut.fi/joensuu

Info ja ilmoittautuminen	2–7
Yhteystiedot	5
Etäkurssit	8
Luennot ja muu koulutus	9–12
Lapset ja nuoret	13–21
Kuvataide	
Teatteritaide	
Sirkustaide	
Sanataide	
Liikunta ja tanssi	
Kädentaidot	
Muut lasten ja nuorten kurssit	
Soveltavat kurssit	22–24
Kuvataide	25–29
Teatteri, sirkus ja ilmaisu	30–32
Kirjallisuus ja kirjoittaminen	33–36
Musiikki	37–39
Tieto- ja viestintätekniikka	40–43
Kielet	44–53
Kädentaidot ja muotoilu	54–60
Ruoka	61–64
Puutarha, luonto ja koti	65–67
Hyvinvointi, kauneus ja terveys ..	68–72
Liikunta ja tanssi	73–83

Julkaisija Joensuun seudun kansalaisopisto

Painopaikka PunaMusta Oy, 2022

Visuaalinen ilme ja taitto Katja Laasonen

Painosmäärä 32 000 kpl

Opinto-opas jaetaan kansalaisopiston toiminta-alueella Kontiolahdessa, Liperissä, Outokummussa, Polvijärvessä ja Joensuun reuna-alueilla jokaiseen kotiin. Joensuussa kantakaupungissa opinto-opas jaetaan noutopisteisiin. Noutopisteet ovat:

Vaarakirjastot • Opistotalo, Papinkatu • Kauppakeskus Iso Myy • Prisma, Voimatie • K-Citymarket Pilkkio • K-Market Aittaranta
S-Market Noljakka • S-Market Siilainen • S-Market Jukolanportti • S-Market Rantakylä • S-Market Utra • S-Market Vehkalahti
S-Market Karsikko • S-Market Niinivaara • Sokos, Rantakatu

Seuraa tiedotustamme



Verkkosivuilla
www.joensuu.fi/kansalaisopisto



Uutiskirjeellä - Saat sähköisen uutiskirjeen kansalaisopiston asiakkaana.



Facebook-sivulla
facebook.com/JNSkansalaisopisto



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

Ilmoittautuminen

Jatkuva ilmoittautuminen

- Ilmoittautuminen kevään kursseille on alkanut ti 15.11.2022.
- Kevään kurssit julkaistiin verkossa pe 4.11.2022.

Voit ilmoittautua

Verkossa:

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-opas

- Kevään opinto-opas jaetaan **ke 28.12.2022** koteihin Kontiolahdella, Polvijärvellä, Outokummussa ja Liperissä, sekä osaan Joensuuta.
- Noutopisteisiin opinto-opas jaetaan **to 29.12.2022** Joensuun kantakaupungissa. Noutopisteet ovat:

- Vaarakirjastot
- Opistotalo, Papinkatu
- Kauppakeskus Iso Myy
- Prisma, Voimatie
- K-Citymarket Pilkkio
- K-Market Aittaranta
- S-Market Noljakka
- S-Market Siilainen
- S-Market Jukolanportti
- S-Market Rantakylä
- S-Market Utra
- S-Market Vehkalahti
- S-Market Karsikko
- S-Market Niinivaara
- Sokos, Rantakatu

Syksyllä 2023 opinto-opas uudistuu ja jaetaan kaikkiin koteihin!

Lue lisää s. 4.

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

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

2. По телефону по-русски тел. +358 50 912 6689

Sometatko?

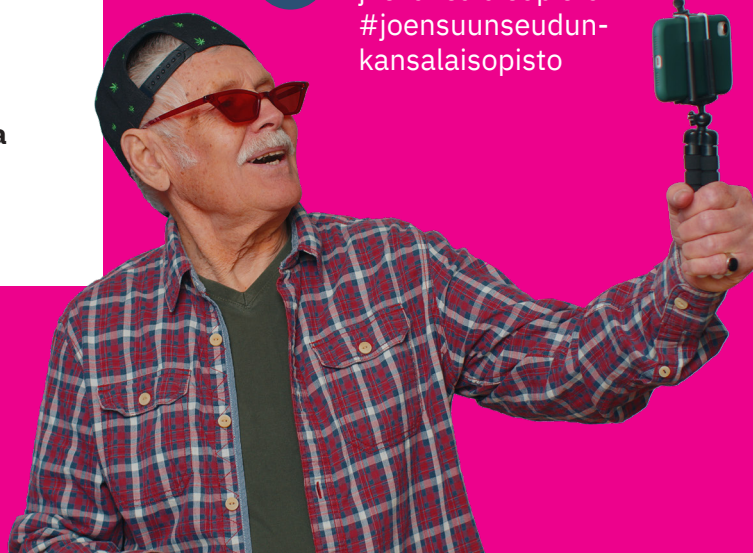
Jaamme mielellämme kuvia ja fiiliksiä kursseilta!



@jnskansalaisopisto
#joensuunseudunkansalaisopisto



facebook.com/
jnskansalaisopisto
#joensuunseudunkansalaisopisto



Muutoksia tiedottamiseen: Opas uudistuu



Viestintävälineiden nopea kehitys on muuttanut ja nopeuttanut ympäröivää maailmaamme. Elämme maailmassa, jossa tietoa on saatavilla asiasta kuin asiasta 24/7. Samalla verkkoviestinnän merkitys kasvaa jatkuvasti. Internetistä haetaan ajantasaista ja luotettavaa tietoa erilaisista tarjolla olevista palveluista. Siinä kehityksessä on meidän kaikkien oltava mukana.

Kansalaisopistossa voi opiskella laajasti erilaisia viimeisimpiä tekniikoita, ajanmukaisia lajeja ja huippuunsa hiottuja opetussisältöjä. On tärkeää, että olemme ajassa mukana myös kokonaistiedotuksemme kanssa. Olemme käärineet hihamme kohti ajankohtaisempaa tiedottamista ja uudistamme kuluvan lukuvuoden alusta viestintäämme. Olemme saaneet uudistukseen kiitettävästi apua ja näkemystä ulkopuolisilta toimijoilta ja alan ammattilaisilta. Tarkoituksemme on kehittyä ja pysyä ajan tasalla, mutta huomioida myös ne ihmiset, jotka eivät vielä ole omaksuneet käyttönsä kaikkia uusimpia tiedonvälityskanavia.

Opinto-opas on ollut pitkään tärkein, mutta samalla myös monella tavalla raskas tapa tavoitella toiminta-alueemme kansalaisia. Olemme henkilöstön voimalla kaksi kertaa vuodessa sen sisällön suunnitelleet teksteineen, kuvineen ja kurssikuvauksineen. Kurssien määrä on kymmenessä vuodessa yli kaksinkertaistunut ja nyt niitä on yli 2000 vuodessa. Tämä on tapahtunut opiskelijoiden toiveista, koska pitkät kurssit ovat kalliita ja niihin sitoutuminen kiireisessä sekä muuttuvassa maailmanmenossa on haastavaa. Samalla tietysti myös kurssitarjontaa on monipuolistunut. Tämä

”

Kädessäsi oleva opas on toistaiseksi viimeinen laatuaan. Syksyllä 2023 toiminta-alueen jokaiseen kotiin toimitetaan uusi inspiroiva lehti, jossa ei enää ole luetteloa kaikista erilaisista tarjolla olevista kursseista.

on tarkoittanut sitä, että kurssiopas on jatkuvasti kasvanut ja siitä on tullut pitkälti luettelomainen katalogi, josta käyvät ilmi vain tärkeimmät kurssiin liittyvät asiat. Kurssien sisältöjen tarkemmat kuvaukset ovat löytäneet verkosta ilmoittautumisjärjestelmästä. Lisäksi oppaaseen painettu tieto saattaa olla jo osin vanhaa siinä kohtaa, kun se jaetaan - tarkoitan tällä esimerkiksi opetuspaikkamuutoksia, joita satojen opetuspaikkojen opistossa luonnollisesti on. Nämä tiedot ovat kuitenkin ajan tasaisina verkossa koko ajan. Samalla myös oppaan kustannukset ovat nousseet johtuen osittain maailmantilanteesta.

62 000 kappaleen 104-sivuinen opas, johon on painettu tuhansia kursseja jaettuna jokaiseen toiminta-alueemme kotitalouteen tuntui kohtuuttoman epäekologiselta teolta. Yksi asiakas ei ehkä tarvitse tietoa kaikista viiden kunnan kursseista jokaiselta ainealueelta. Muutama vuosi sitten muutimme opinto-oppaan jakelua niin, että Joensuun kantakaupungissa sen voi noutaa jakelupisteestä kaupoista, kirjastoista ja palvelupisteistä. Tämä vähensi runsaasti painohävikkiä, mutta osa asiakkaistamme koki, ettei saanut tietoa

kurssien alkamisesta tai arvanut ottaa opasta mukaansa asioilla käydessään.

Muutokseen on siis tarvetta niin saavutettavuuden, resurssien tehokkaan käyttämisen, kuin ajan vaatimusten johdosta. Tämä kädessäsi oleva opas on toistaiseksi viimeinen laatuaan. Syksyllä 2023 toimitetaan jokaiseen kotiin toimitetaan uusi inspiroiva lehti, jossa ei enää ole luetteloa kaikista erilaisista tarjolla olevista kursseista. Sen sijaan siinä on tietoa uutuuksista, kansalaisopiston toiminnasta ja palveluista sekä aitoa elämää opiskelijoiden ja opettajien tarinoista. Siinä on myös ohjeistusta sekä opastusta lisätiedon lähteille ja ilmoittautumisjärjestelmän käyttämisestä. Kuntalaisia ja asiakkaita ei kuitenkaan jätetä yksin, vaan koko henkilöstö on tarvittaessa valmis auttamaan, jotta jokaiselle löytyy se vanha tuttu tai sitten jokin kokonaan ihan uusi opiskeltava asia - kuten tähänkin asti puhelimitse monesti teemme.

Opasuudistuksen lisäksi pyöräytämme muutakin tiedottamista ja markkinointia uusiksi. Toivomme, että voimme tavoittaa ja näkyä eri tavalla kuin ennen hyödyntäen entistä monipuolisemmin, ennakoivammin, ajankohtaisemmin ja asiakasta palvelen.

Ymmärrämme myös opasmuutoksen aiheuttavan tunteita niin meille työntekijöille kuin asiakkaille. Pyrimme kehittymään ja pysymään ajan tasalla. Otamme mieluusti vastaan palautetta ja pyrimme huomioimaan sen parhaan kykymme mukaan palvellaksemme teitä, tärkeitä asiakkaitamme.

Hyvää uutta vuotta toivottaen,
Tero Väänänen
Rehtori

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

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 (ei koske tuntiopettajia)

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

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

Teatteri, ilmaisu ja sirkus
Kirjallisuus
Teatteri-, sana- ja sirkustaiteen perusopetus
Suvi Laaninen
puh. 050 461 2312

Tieto- ja viestintätekniikka
Terho Kontkanen
puh. 050 574 4432

Kielet
Anne Siippainen-Miljuhin
puh. 050 912 6689
Anu Rantala
puh. 050 572 5984

Tekstiilityö
Puutarha ja kauneus
Anne Soininen
puh. 050 912 6690

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

Musiikki
Petteri Mansikka
puh. 050 912 6682
Ti, ke & pe klo 9–15

Hyvinvointi ja terveys
Outi Krohns
puh. 050 315 6502

Liikunta ja tanssi
Riikka Sormunen
riikka.m.sormunen@joensuu.fi
puh. 050 311 9183

Liikunta ja tanssi
Sonja Vänskä
puh. 050 358 8991

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

Info

Opiskeluinfo ja laskutus

Ilmoittautua voit

- Verkossa: www.opistopalvelut.fi/joensuu
- Puhelimitse: p. 013 337 5929
- Opistotalolla, Papinkatu 3, Joensuu

Ilmoittautumista varten tarvitset:

- kurssinumero
- 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.

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

Oppitunnin 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-laskut 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 ilmoittautut 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-kurssissa on valmiiksi alennettu 5–10 € hinta. Opetushallituksen myöntämä opintosetelietuus on huomioitu valikoiduilla eläkeläisille, senioreille, oppimisvaikeuksista kärsiville ja maahanmuuttajille suunnatuilla kurseilla. 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.

Lahjaksi
paljon
hyvää!

Perumisehdot

Maksuton peruminen: Peru kurssi mak-
sutta viimeistään 7 päivää ennen kurs-
sin alkua. Kurssin voi perua puhelimitse
tai verkossa, jos olet ilmoittautunut ver-
kossa (säilytä vahvistusviestissä saamasi
ilmoittautumistunnus).

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

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

Miten perun: Voit perua kurssin puhelimitse
asiakaspalveluaikoina tai verkossa saamil-
lasi 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.

Tekemistä vaille valmis.



lahjakortti



JOENSUUN SEUDUN
KANSALAIPOISTO

Lahjaksi taitoja, hyvinvointia ja elämyksiä

Tällä lahjakortilla

alennus vapaavalintaisesta
Joensuun seudun kansalaisopiston kursseista.

Lahjakorttikoodisi:

Voimassa:



JOENSUUN SEUDUN
KANSALAIPOISTO

J • ENSUU

Kauan toivottu lahjakortti - tilaa helposti verkossa

Kansalaisopiston lahjakortti ilahduttaa ja elähdyttää. Hyvän mielen lahjakortti antaa saajalleen omaa aikaa, rakkaan harrastuksen, arvokkaita taitoja ja ekologisen vaihtoehdon materiaalilahjalle.

- Lahjakortin voi käyttää haluamaansa kansalaisopiston kurssiin opiston koko laajaan kurssitarjontaan.
- Lahjakortti on voimassa yhden vuoden ostopäivästä.
- Lahjakortilla voi maksaa joko koko kurssin tai osan siitä.
- Osoitteessa www.opistopalvelut.fi/joensuu voi tilata 25 €, 50 € ja 100 € arvoisen lahjakortin.
- Kortti lähetetään joko lahjan antajan tai saajan osoitteeseen tai sen voi noutaa Opistotalolta (Papinkatu 3) sovittuna ajankohtana.

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".
- Etäkursseille 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.



Kirjallisuus

- 28061523 Etäkurssi: Tutustu fantasiakirjallisuuteen **UUTUUS!**
- 28510123 Etäkurssi: Huumorin voimaa
- 28570023 Etäkurssi: Kehitä tekstiäsi

Musiikki

- 30061023 Etäkurssi: Yksinlaulu
- 30067623 Etäkurssi: Viulun- tai alttoviulunsoitto

Kielet

- 51011023 Etäkurssi: English for Beginners! – englantia vasta-alkajille
- 51011623 Etäkurssi: English for You, too! 2
- 51011823 Etäkurssi: Englannin perustason tehokurssi – Pre-Intermediate English
- 51012023 Etäkurssi: English for You, Too! 4 B
- 51012123 Etäkurssi: Lukiotason tehokurssi 1 - Intermediate English 1
- 51564723 Etäkurssi: Saksa Hallo! 2:11
- 52583123 Etäkurssi: Tervehdysten kirjoittaminen venäjäksi
- 53060123 Etäkurssi: Hallo 1 -viikonloppuisin
- 53060223 Etäkurssi: Espanja 2.1
- 53070223 Etäkurssi: Espanjaa ja lattaremusiikkia 2
- 53080223 Etäkurssi: Espanja 2.2
- 54010423 Etäkurssi: Kiina 1.1
- 54010523 Etäkurssi: Kiina 1.2
- 54010623 Etäkurssi: Kiinan kirjoitusmerkit
- 54011323 Etäkurssi: Ruotsia aloittelijoille

Hyvinvointi

- 70066123 Etäkurssi: Kotihieronta

Eläimet

- 74513023 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto A
- 74513223 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto B
- 74563023 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto A
- 74563223 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihahuolto B

Liikunta ja tanssi

- 83061123 Etäkurssi: Lantionpohja kuntoon / Tallenne 7vrk
- 83510323 Etäkurssi: Voima ja hallinta **UUTUUS!**
- 85510123 Etäkurssi: Miesten kehonhuolto
- 86081023 Etäkurssi: Mammatreeni A / Tallenne 7vrk
- 86081123 Etäkurssi: Mammatreeni B / Tallenne 7vrk
- 86095023 Etäkurssi: Mammapilates jatko / Tallenne 7vrk
- 86095123 Etäkurssi: Mammapilates / Tallenne 7vrk
- 86510223 Etäkurssi: Tuolijumppa*
- 87010023 Etäkurssi: FasciaMethod
- 87010123 Etäkurssi: Aamun kehonhuolto
- 87572123 Etäkurssi: Pilates alkeet / Tallenne 7vrk
- 88010123 Etäkurssi: Lempeä astringajooga
- 88010723 Etäkurssi: Lempeä jooga
- 88010823 Etäkurssi: Aamujooga A
- 88010923 Etäkurssi: Aamujooga B
- 89071023 Etäkurssi: Barre / Tallenne 7vrk

Luennot & muu koulutus

VAPAAAN SIVISTYSTYÖN YTIMESSÄ

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

- Lähiluennolla paikalla olevien osallistujien määrä on rajattu, ilmoittauduthan ennakoon. Jos luennolla on tilaa, voit ilmoittautua myös paikan päällä. Jos et pääsekään osallistumaan, muistathan perua ilmoittautumisen ja vapautat paikan seuraavalle.

- **Etäluennolle** ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse osallistumislinki ennen luennon alkua. Löydät linkin hieman ennen luennon alkua myös luennon kohdalta: www.opis-topalvelut.fi/joensuu

Luennot

1120123 Luento: Latvian kansallistaiteilija Janis Rozentāls ja Suomi

Pääkirjasto, Muikko-Sali, Koskikatu 25
Jenni Kallionsivu

Ti 10.1.2023 18.00–19.30

Katse Suomessa, sydän Latviassa. Latvian kansallistaiteilija Janis Rozentāls (1866-1916) tavatessa suomalaisen vaimonsa Ellin (o.s. Forssell) tämän kotimaa sai erityisen paikan taiteilijan elämässä. Rozentāls piti Suomea toisena kotimaanaan ja ikuisti Suomea ja suomalaisia läheisiään useisiin maalauksiin. Perhe vietti kesä Ellin sukulaisten luona, jossa Rozentāls maalasi suomalaista luontoa ja suomalaisia rakkaitaan – ja hänen Suomessa oli aina kesä. Rozentāls maalasi myös vaimonsa serkun ja ystävän Maila Talvion muotokuvan peräti kahdesti. Hän seurasi aktiivisesti suomalaista ja pohjoismaista taidetta ja oli hyvin kiinnostunut Gallen-Kallelan teoksista. Rozentāls-seuran eli Suomi-Latvia-ystävyyseuran toiminnanjohtaja, FM Jenni Kallionsivu kertoo tiistaina 10.1. klo 18.00-19.30 Rozentālsien rakkaustarinasta, jolla oli suuri merkitys paitsi päähenkilöilleen, myös suomalais-latvialaisille kulttuurisuhteille. Kurssi 54011023 Tutustumisretki Latvian kieleen ja kulttuuriin alkaa 18.1. klo 17.30. Ilmoittaudu viim. 11.1. opistopalvelut.fi/joensuu

1120423 Luento: Madon lukuja – Loitsulaulut ennen ja nyt

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3
Eero Peltonen

Ke 11.1.2023 17.30–19.00

Luennolla perehdymme loitsujen ja sanamagian taustaan, merkitykseen ja perinteisiin käyttöyhteyksiin ja -tapoihin. Kuulemme ääni- ja -tekstinäytteitä loitsuista ja ajatuksia siitä, miten loitsuja voi käyttää oman ja yhteisen hyvinvoinnin ja eheyden lähteinä. Luento on oiva perehdytys seuraavan viikon loitsukurssille.

1120923 Luento: Turvallisuusilta, Kontiolahti

OHTO-auditorio, Keskuskatu 11
Tero Kuitinen, Pohjois-Karjalan pelastuslaitos

Ke 18.1.2023 18.00–20.00

Kodeissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa. Tiedätkö sinä mitä on hyvä huomioida, mistä saat oikeaa tietoa häiriötilanteessa ja pärjäätkö kylmenevässä asunnossa? Turvallisuusillalla pohditaan häiriötilanteisiin varautumista ja kuinka voi itse vaikuttaa turvallisuuteen. Pohditaan mm. oman kodin riskiarviointia, varautumista häiriötilanteisiin, paloturvallisuutta, tiedonkulkua, omia ensiaputaitoja ja 3 päivän kotivaraa.

1121023 Luento: Diabeteksen hallinta: myytit ja todellisuus

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3
Elena Savinainen

Ke 18.00–19.30 15.2.2023

Diabetes - tarttumaton 2000-luvun pandemia. Luennolla perehdytään diabeteksen hoitoon liittyviin käytännön kysymyksiin.

1121523 Luento: Kuusjärven loitsurunot

Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3
Eero Peltonen

Ke 25.1.2023 17.30–19.00

Outokummun eli entisen Kuusjärven maa-laiskunnasta on kerätty 1890-luvulta alkaen kansanrunoutta, etenkin kalevalamittaisia loitsurunoja. Näihin arkistojen aarteisiin meidät johdattaa perinneopettaja, runonlaulaja Eero Peltonen. Hän kertoo, miten loitsuja ja runoja on käytetty, mikä niiden merkitys on ollut, ja esittää lausua ja laulaa otteita Kuusjärven loitsuista, mm. Matti Hentiläiseltä v. 1911 tallennetut raudan syntysanat.

1122323 Luento: Karjalainen Itkuvirsi

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3
Eero Peltonen

Ke 8.2.2023 17.30–19.00

Luento kaikille, joita kiinnostaa itämerensuomalainen itkuperinne ja sen juuret etenkin Karjalassa ja Inkerinmaalla, mutta myös laajempina kulttuurisena ja musikaalisena ilmiönä. Kuulemme itkuja arkistoäänitteiltä. Saamme tietoa myös itkun merkityksestä ja käytöstä tunteiden avaajana ja tulkkina.

1123223 Luento: Kurkkulaulun kiehtova maailma

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3
Eero Peltonen

Ke 15.2.2023 17.30–19.00

Kurkkulaulajia on etenkin Mongoliassa ja Venäjällä asuvien tuvalaisten keskuudessa. Laulutapa syntyi Altai- ja Sayan-vuorten ympäristössä, kun paimentolaiset jäljittelivät eläinten, tuulen ja veden ääniä. Luennolla saamme tietoa kurkkulaulun taustasta ja merkityksestä sekä kuulemme näytteitä kolmesta kurkkulaulutyylisestä. Luento on hyvä pohjustus Kurkkulaulua kultakurkuille -kurssille.

Luentosarja: Digittääkö vai tikittääkö aremme?

Luentosarjassa käsitellään digitaalisuuteen liittyviä ajankohtaisia ilmiöitä ja niiden ilmenemismuotoja yksilön arjessa.

1120723 Luento: Digitaalisuudesta tekoälyyn

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Pasi Rahko

Ma 17.30–18.30 16.1.2023

Mitä digitaalisuus sinulle merkitsee? Törmäät digitaalisuuteen usein ja se on entistä isompi muutos arjessamme. Avataan tekoälyn käsitettä ja pohditaan sen ilmenemismuotoja esimerkkien valossa. Pohditaan tekoälyn hyötyjä ja mahdollisia haittoja.

1121223 Luento: Hyvä/paha Internet – onko netin tietoturva vouhkaamista vai todellinen uhka?

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Pasi Rahko

Ma 23.1.2023 17.30–18.30

Pohjustetaan Internetin syntyä ja sen palveluita. Pohditaan hyötyjä, haittoja ja netin välttämättömyyttä nykyaikana. Kerrontaa tietoturvaohjeita ja niiden ilmenemismuodoista. Liioitellaanko tietoturvaohjeita?

1121823 Luento: Some – sirkushuvia vai hyötyä ihmisen arkeen?

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Pasi Rahko

Ma 30.1.2023 17.30–18.30

Kerrotaan sosiaalisen median nykytrendeistä ja käytännöllisistä. Miksi kannattaa olla somessa vai kannattaako? Voiko some aiheuttaa riippuvuutta? Mitä eettisiä ja moraalisia puolia somessa ilmenee?

1122123 Luento: Älylaitteet terveyden ja turvallisuuden näkökulmasta

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Pasi Rahko

Ma 6.2.2023 17.30–18.30

Älylaitteita voidaan käyttää terveyden seurannassa ja turvallisuuden parantamisessa. Selvitetään eri vaihtoehtoja ja laitteiden toimintaperiaatteita yleisellä tasolla. Minkälainen älykoti voisi olla – humpuukia vai lisää mukavuutta asumiseen?

1123623 Luento: IoT (Internet of things) – esineiden Internet kodeissa

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Pasi Rahko

Ma 20.2.2023 17.30–18.30

Onko sähköhammasharjanikin jo netissä? Selvitellään syitä, miksi kodinkoneiden verkottuminen on alkanut yleistyä. Turvallisuusnäkökulmia on syytä pohtia ja tunnistaa hyötyjen myötä myös riskit.

1124923 Luento: Voiko digitalisuuden ulkopuolella elää?

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Pasi Rahko

Ma 27.2.2023 17.30–18.30

Pohdintaa elämästä ilman tietokoneita, nettiä, sähköpostia tai älykännykkää. Pakotetaanko digitaalisuuteen ja onko itsemääräämisoikeutemme vaarassa? Digimaailman pudokkaaksi voi joutua tahtomattaan. Kuinka hyvinvointiyhteiskunnan palvelut ovat tällöin tavoitettavissa?

1122723 Luento: Unelmien suuntana Islannin Länsivuonot

Pakkahuone, opetustila, Rantakatu 2b

Hindikka Tuire ja Kurikka Pirkko

Ma 30.1.2023 18.00–19.30

Vuonna 1983 joensuulainen teatteriseurue matkusti ensimmäiselle Kansainväliselle esiintymismatkalleen, tietysti Islantiin. Matkan aikana vierailtiin myös Joensuun ystävyyskaupungissa Isafjörðurissa. Nyt kun kotikapunkimme täyttää 175 vuotta, tuntuu ajankohtaiselta pyrkiä uudistamaan kulttuurisiltoja Islannin ihmeisiin. Matkaa kohti Islannin unelman toteutumista siivittää kirjailija Satu Rämön kirjoitukset Islannista ja Länsivuonojen alueesta sekä muistot nuoren teatteriseurueen esiintymismatkalta kesältä 1983. Vierailuesitys oli Pirkko Jaakolan kirjoittama ja Esa Helasvuon säveltämä kotimaista surrealismaa edustava Marjatan laulu.

1123723 Etäluento: Liikkuva äiti - liikunta odotusaikana ja synnytyksen jälkeen

Verkkoympäristö, Zoom

Nina Alakopsa

Ma 20.2.2023 18.00–19.00

Voiko raskaana ollessa jatkaa kuntosaliharjoittelua? Miten ja milloin voin aloittaa liikkumisen synnytyksen jälkeen? Liikunta raskausaikana tukee lapsen ja äidin hyvinvointia sekä auttaa palautumaan synnytyksestä. Raskausaikana on usein mahdollista jatkaa totuttua liikkumista huomioiden raskauden tuomat muutokset. Luenolla keskitytään raskausaikana liikkumisessa huomioitaviin asioihin (esim. syketasot, vatsaontelon paineen säätely, lantionpohjan kuormitus yms.), synnytyksen jälkeiseen liikkumiseen sekä vastataan yleisimmin kysytyihin kysymyksiin aiheesta.

1125923 Luento: Kielten esittely (saksa ja ranska), Outokumpu

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kielet, Koulukatu 6

Soili Hanttu

Ti 14.3.2023 16.30–18.00

Guten Tag! Bonjour! Hyvää päivää! Tervetuloa tutustumaan saksan ja ranskan kieliin ja kielten puhujiin. Opimme tervehdyksiä ja maiden tapoja. Voit miettiä, kiinnostaisiko oppia lisää jompaa kumpaa kieltä. Tule kuulolle ja esitä kysymyksiä.

1124023 Luento: Kaksi nykytaiteen biennalea – kaksi kiehtovaa kaupunkia – Venetsia, maailman kauneimmaksi sanottu kaupunki ja Kochi, Intian maustekaupan historiallinen keskus

Pakkahuone, opetustila, Rantakatu 2b

Hindikka Tuire ja Kurikka Pirkko

Ma 6.2.2023 18.00–19.30

Venetsian joka toinen vuosi järjestettävän nykytaiteen biennalen katsotaan käynnistyneen vuonna 1895. Muziris Biennale Kochi on puolestaan perustettu vuonna 2012 ja näyttely on Intian suurin taide- ja näyttely ja Aasian suurin nykytaiteen festivaali. Tarinaa, ihmeitä, vaaran tuntua ja kiehtovaa nähtävää. Venetsian biennaleissa luennoitsijat ovat vierailleet vuodesta 1985 yhtä poikkeusta lukuunottamatta; Kochin biennaleissa luennoitsijat ovat vierailleet kahdesti.

1124123 Lecture: Basque Country: Geography and history

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Koldo Garai

Ti 18.30–20.00 21.2.2023

In this lecture, students will learn about the geographical site of the Basque region. Also, we will travel through time, from the first prehistoric sites to the Roman references and descriptions of the Basque tribes. We will also discuss the Middle Ages and the Modern Era: whale hunting in Labrador, witch hunt, and the Basque contribution to the shaping of the Americas and Philippines.

1124323 Luento: Musiikki ja aivot

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Nella Moisseinen

Ke 17.30–19.00 22.2.2023

Mitä aivoissasi tapahtuu, kun kuulet musiikkia? Luento avaa tutkimustietoa aivojen luontaisesta kyvystä ymmärtää musiikkia kielen tavoin. Yleistajuinen tietopaketti esittelee myös musiikin harrastajilla ja ammattilaisilla havaittuja aivojen toiminnan ja rakenteen erityispiirteitä, ikään katsomatta.

1125523 Luento: Musiikki aivojen hyvinvoinnin tukena

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Nella Moisseinen

Ke 8.3.2023 17.30–19.00

Aivot muovautuvat läpi elämän, mutta erilaisten aivosairauksien yleistyessä tarvitsemme arkeen sopivaa tukea aivoiterveyden ylläpitämiseksi. Luento käsittelee musiikin vaikutuksia aivojen hyvinvointiin yleisesti sekä osana esimerkiksi aivoverenkiertohäiriön, muistisairauksien ja aivovamman hoitoa.

Etäluennolle/
hybridiluennolle
osallistuminen

Löydät osallistumislinkin
luennon tiedoista osoitteesta:
opistopalvelut.fi/joensuu

Kiehtova Joensuu

Luennot kuuluvat Matkailuoppaan peruskursin opiskeluaineistoon, mutta luennot ovat myös avoimia kaikille aihepiireistä kiinnostuneille.

1123023 Luento: Joensuun pimeä historia

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Ismo Björn

Ti 14.2.2023 17.00–18.30

Tule tutustumaan Joensuun ”pimeään” historiaan. Tällä luennolla kerrotaan vaiteista, unohdetuista ja osin synkistäkin asioista Joensuun historiassa. Luennolla kuulet mitä ja kenen tarinaa kerrotaan, mitä jätetään kertomatta ja miksi? Missä menevät hyvän ja pahan historian rajat? Musta matkailu (dark tourism), on ilmiönä ikivanha, mutta kuoleman, kauhun tuhojen ja julmuuden paikkojen nostaminen turismintuotteeksi on uuden ajan ilmiö. Luennolle voi osallistua myös etänä.

1124623 Luento: Kaupunki, jossa kristillisen kirkon läntinen ja itäinen perinne elävät luontevasti rinnakkain ja rikastuttavat toisiaan

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Petri Karttunen

To 23.2.2023 17.00–18.30

Kaupungin perustamisesta lähtien evankelis-luterilaisen ja ortodoksisen perinteen läsnäolo on näkynyt vahvasti Joensuun kaupunkikuvassa. Kahden kristillisen perinteen rinnakkaiselo on ollut luontevaa ja mutkatonta. Luennolla kuulemme, miten nämä perinteet näkyvät Joensuun maisemassa ja miten käytännön ekumenia on toteutuu joensuulaisessa seurakuntaelämässä ja elämäntavassa. Luennolle voi osallistua myös etänä.

1126623 Luento: Rockin ja popmusiikin kaupunki

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Katri Kilpiä

To 23.3.2023 17.00–18.30

Joensuu on rock ja pop. Useiden musiikin taitajien ja festivaalien myötä Joensuu on saavuttanut asemansa yhtenä tunnetuimmista rock- ja pop-kaupungeista. Tule kuulemaan kehityskaaren eteneminen tähän päivään asti. Luennolle voi osallistua myös etänä.

1127223 Luento: Taiteiden ja muistomerkkien kaupunki

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Mikko Kuosmanen

To 13.4.2023 17.00–18.30

Joensuun patsaat, muistomerkit ja murallit. Mistä ne löytyvät ja mitä ovat tarinat niiden takana. Luennolle voi osallistua myös etänä.

Luentosarja: Kohtuus vaarassa

1128023 Luento: Hikiloikka kohti ruokaomavaraisuutta

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Topi Linjama, freelance-toimittaja

Ti 17.30–19.00 18.4.2023

Kokemuksia fossiili riippuvuuksista irtautumisesta ja ruoantuotannon ottamisesta omiin käsiin. Topi Linjama kertoo nelivuotisessa Hikiloikka-projektissa kertyneistä kokemuksistaan.

1128123 Luento: Syvä työ ja teknologian kohtuukäyttöä

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Pauliina Kainulainen, TT

Ti 17.30–19.00 25.4.2023

Digiteknologia on tullut isoksi osaksi arkeamme, suuntaamaan ajankäyttöämme. Miten löytää kohtuullisuus teknologian käytössä? Kohtuukäyttö mahdollistaa myös ”syvän työn” eli keskeytyksistä vapaan työn teon, joka palauttaa työn merkityksellisyyttä.

1128223 Luento: Kaupunkihyppy - Joensuu kestävyysmurroksessa

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Ari Lehtinen, prof.

Ti 17.30–19.00 2.5.2023

Luennolla tarkastellaan Joensuun kehittämisen haasteita 2020-luvulla. Painotus on korjausliikkeissä, joilla vastaamme kärjistyviin sosiaalisiiin ja ympäristökriiseihin.

1128323 Luento: Askeleet kohtuutalouteen

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Veijo Ojanaho, FM

Ti 17.30–19.00 9.5.2023

Ilman kohtuutaloutta ei elämästä selviä hengissä! Tarvitsemme uutta ajattelua ja radikaalisti uudenlaista taloustoimintaa, joka pysyy ekologisen rajoissa. Taloutta, joka ei varasta tulevilta sukupolvilta. Talousmalleja on useampia, tehtävämme on ryhtyä toimiin.

1125023 Lecture: Basque language and culture

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Koldo Garai

Ti 28.2.2023 18.30–20.00

We will work through the history of the Basque language. A quick grammatical description will be presented. The rest of the lecture will be devoted to cultural manifestations, such as verse improvisation championships, but also mythology and Basque traditional representation of the world. Finally, we will get a glance at cultural manifestations, from famous cooks to performing arts and literature.

Luentosarja: Espanjalaisen kirjallisuuden historia

Lisää Espanjan kulttuurintemustasi osallistamalla kolmen luennon luentosarjaan, jossa käydään läpi yleispiirteittäin Espanjan kirjallisuushistoria. Koska Espanjan historia on pitkä ja monimutkainen, kirjallisuushistoria on jäsenetty poliittisen ja hallinnollisen historian mukaan, jotta kokonaisuus hahmottuu paremmin. Luennoilla käydään läpi diojen tukemana kunkin aikakauden merkittävimmät kirjailijat ja luetaan suomeksi näytteitä kirjailijoiden töistä.

1126123 Luento: Espanjalainen kirjallisuus arabialjalta renessanssiin

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Laila Escartín-Sorjonen, FM

To 16.3.2023 16.30–18.00

1126523 Luento: Espanjalainen kirjallisuus barokista 1800-luvulle

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Laila Escartín-Sorjonen, FM

To 23.3.2023 16.30–18.00

1126823 Luento: Espanjalainen kirjallisuus 1900-luvulta nykypäivään

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Laila Escartín-Sorjonen, FM

To 30.3.2023 16.30–18.00

1127123 Luento: Kotitarvekanojen kasvatus ja hoito

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Tiina Tarvainen

Ke 17.30–20.00 12.4.2023

Kansantajuinen tietoannos kotitarvekanojen hankkimisesta, hoitamisesta, kasvattamisesta ja lain asettamista vaatimuksista. Käytännön vinkit ja kokemukset täydentävät teoreettisempaa tietoa. Saat hyvät eväät kotikanailuun ja omien poikasten kasvattamiseen!

1127523 Hybridiluento: Retkeile lähireiteillä

Opistotalo, ruokasali, Papinkatu 3

Sari Jormanainen

To 20.4.2023 18.00–19.00

Luontoympäristön on tutkitusti todettu tekevän ihmiselle hyvää niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Luennolla käydään läpi mitä kaikkea luonnossa voi tehdä, miten luonnossa kuuluu toimia sekä tutustumme esteettömiin reitteihin, joilla voi retkeillä myös pyörätuolin tai lastenrattaiden kanssa. Tule tutustumaan retkietiketettiin ja kuulemaan Joensuun lähialueen luontopoluista ja retkeilyreiteistä palveluineen.

Muu koulutus

Joensuu

43010123 Sukututkimuskurssi

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Tuula Kiiski

Pe 16.30–20.45 13.1.–3.3.2023

120,00 € Tunteja 40

Kurssi sukututkimuksesta kiinnostuneille tai tutkimuksen jo aloittaneille. Tutustutaan laajemmin Internetin sukututkimustietokantoihin, niiden käyttöön ja hyötyyn sekä harjoitellaan tutkimuksen tekemistä. Käsitellään myös tutkimuksen ongelmakohtia. Vierailu Joensuun Kansallisarkistoon kuuluu ohjelmaan.

95210223 Matkailuoppaan peruskurssi

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Useita opettajia

Ti 17.00–19.30 10.1.–10.6.2023

225,00 € Tunteja 39

Kiinnostaako matkailuoppaan työ? Haluatko saada lisätuloja opastamisesta? Kiinnostaako kotiseutusi historia ja nykypäivä? Tule opiskelemaan paikallisoppaaksi ja sijoita matkailuoppaan kurssiin! Joensuun Matkailuoppaat ry. ja kansalaisopisto järjestävät yhteistyössä matkailuoppaan koulutuksen, johon sisältyy lähi- ja etäopiskelua, luentoja, kohdekäyntejä ja suullinen opastusnäyttö. Kurssin ohjelma on Suomen Opasliitto ry:n hyväksymä. Kurssi alkaa tammikuussa ja kestää kesäkuuhun 2023 saakka (yht. 200h) pääasiassa tiistaisin ja lauantaisin. Yleisöluennot (4) torstai-iltais. Maksuton infotilaisuus tiistaina 10.1. klo 17.00-19.30.

1125223 Luento: Minustako sukututkija, Eno

MAKSUTON

Enon koulu, lk C3, Alapappilantie 6

Saara Sorjonen

Ke 17.30–18.30 1.3.2023

Ilmainen alustusluento mahdolliselle kurssi-osallistumiselle. Luennolla tutustutaan sukututkimukseen ja sen lähteisiin. Luennon jälkeen on mahdollista ilmoittautua sukututkimuskurssille ja esittää toiveita sukututkimusopetuksesta Enossa. Luennolle ennakoilmoittautuminen.

43010223 Sukututkimuskurssi aloittajille, Eno

Enon koulu, lk C3, Alapappilantie 6

Saara Sorjonen

Ke 17.30–20.00 15.3.–12.4.2023

38,00 € Tunteja 15

Kurssilla opiskellaan sukututkimuksen alkeita. Keskitytään sukututkimuksen aloittamiseen ja tutustutaan sukututkijan tärkeimpiin kirkollisiin lähteisiin sekä verkosta löytyviin apuvälineisiin. Käydään läpi myös vastuullista henkilötietojen käsittelyä. Mukaan kurssille voi ottaa oman tietokoneen, tabletin tai muun älylaitteen.

95210123 Filosofian keskusteluklubi

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25

Jarkko Saksa

Ke 17.30–19.00 18.1.–29.3.2023

36,00 € Tunteja 14

Tule keskustelemaan aikamme ilmiöistä filosofiselta kannalta. Tutustutaan filosofian alaan ja luonteeseen. Alustusten pohjalta käytävien keskusteluiden tavoitteena on löytää arkisten tilanteiden taustalla vaikuttavia filosofisia kysymyksiä ja lisätä tietoisuutta jokaisen omasta tavasta ajatella. Aiheet sovitaan yhdessä. Keskustelun aiheet voivat liittyä esimerkiksi eettisiin pohdintoihin, taiteeseen tai ympäristöön. Kurssi ei vaadi aiempaa tietoa, utelias asenne riittää. Huom! 15.2. alkaen kurssi kokoontuu joka toinen viikko.

26011323 Työkaluja esiintymisjännittäjille A

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Tarja Jänis

To 18.15–19.45 2.2.–2.3.2023

26,00 € Tunteja 10

Hääpuhe, graduesitys, työpaikan tärkeä pala-veri ja sinun tulee olla esillä? Tuntuuko sinusta, että esiintyminen on jännittänyt ja hankalaa. Kuinka voisit ottaa puheen, kehonkielen ja esiintymisen haltuusi paremmin ja rennommin. Kurssi sopii erityisen hyvin sinulle, joka todella jännität esiintymistilanteita. Kaikkiin kurssilla tehtäviin käytännön harjoituksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Käymme läpi myös teoriasoilla keskustellen monia jännittämiseen liittyviä teemoja sekä motivoitua. Tutkimme myös sanatonta viestintää sekä elekieltä - mitä viestejä keho lähettää. Luvassa on rento ja mukava kurssi, jossa ei tarvita aikaisempaa esiintymiskokemusta.

26011423 Työkaluja esiintymisjännittäjille B

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Tarja Jänis

To 18.15–19.45 13.4.–11.5.2023

26,00 € Tunteja 10

ks. Kurssi yllä.

Kontiolahti

43060123 Sukututkimuskurssi aloittajille

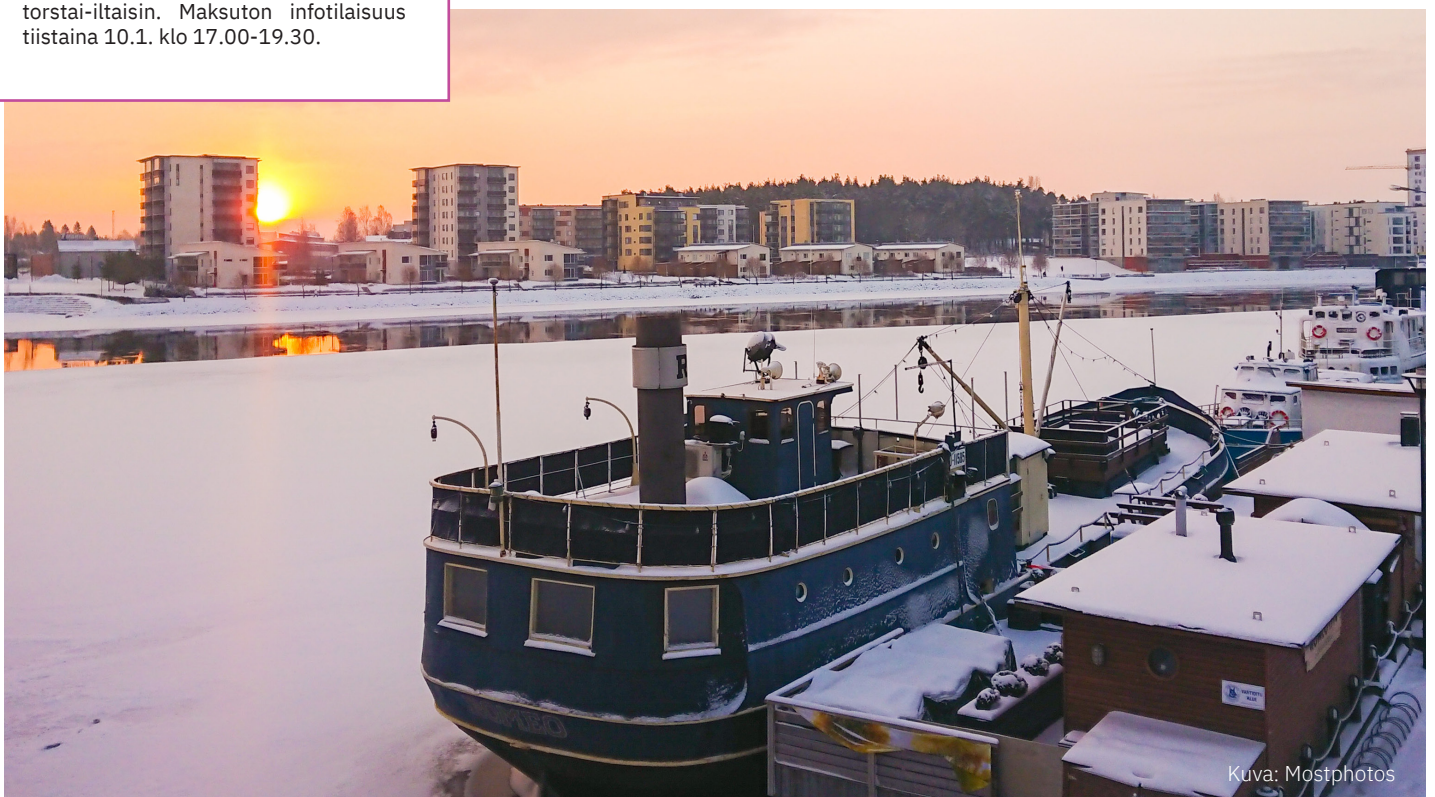
Kontiolahden koulu, lk A131, Keskuskatu 11

Saara Sorjonen

La 10.00–13.15 21.1.–11.2.2023

41,00 € Tunteja 16

Kurssilla opiskellaan sukututkimuksen alkeita. Keskitytään sukututkimuksen aloittamiseen ja tutustutaan sukututkijan tärkeimpiin kirkollisiin lähteisiin sekä verkosta löytyviin apuvälineisiin. Käydään läpi myös vastuullista henkilötietojen käsittelyä. Mukaan kurssille voi ottaa oman tietokoneen, tabletin tai muun älylaitteen.



Kuva: Mostphotos

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

Toimisto:

Anne Kankaanpää p. 050 408 7936
anne.kankaanpaa@joensuu.fi

Suunnittelu:

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

Teatteri-, sirkus- ja sanataide

Suvi Laaninen p. 050 461 2312
suvi.laaninen@joensuu.fi

Ks. Kaikkien ainealueiden
yhteystiedot s. 5.



Ilmoittautuminen taiteen perusopetukseen lukuvuodelle 2023–2024

Uusien oppilaiden ilmoittautuminen kuvataiteen sekä teatteri-, sirkus- ja sanataiteen perusopetukseen lukuvuodelle **2023-2024 alkaa 2.5.2023 klo 9.30**

www.opistopalvelut.fi/joensuu
p. 013 337 5929

Lisätietoja saat soittamalla
Anne Kankaanpää p. 050 408 7936 (kuvataide) ja
Suvi Laaninen p. 050 461 2312 (teatteri-, sirkus- ja sanataide).

Kurssit julkaistaan ennen ilmoittautumisajankohtaa
osoitteessa www.opistopalvelut.fi/joensuu



KISSA
PINJA MURANEN



KIMALAINEN
VEERA VUORI

Puraisiko taidekärpänen?

Kysy vapaita
paikkoja kuvataide-
ryhmissämme!

Lasten ja nuorten kuvataideleirit kesä 2023

10019023 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri A

Pekkalan kartano
Ma–Pe 5.–9.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10019123 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri B

Pekkalan kartano
Ma–Pe 12.–16.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10019323 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri C

Pekkalan kartano
Ti–Pe 1.–4.8.2023 8.30–14.15 / 76,00 €

10019223 Kesä: Nuorten kuvataideleiri UUTUUS!

Pekkalan kartano
Ma–To 19.–22.6.2023 11.00–16.00 / 65,00 €

10069023 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Kontiolahti kk

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo
Ma–Pe 5.–9.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10069123 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Selkie

Selkien koulu
Ma–Pe 5.–9.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10069223 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Kylmäoja A

Kylmäojan koulu
Ma–Pe 12.–16.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10069323 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Kylmäoja B

Kylmäojan koulu
Ti–Pe 1.–4.8.2023 8.30–14.15 / 76,00 €

10079023 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Ylämylly

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö
Ma–Pe 5.–9.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10079123 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Viinijärvi

Viinijärven koulu
Ma–Pe 5.–9.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10079223 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Liperi kk

Liperin koulu
Ma–Pe 12.–16.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

10099023 Kesä: Lasten ja nuorten kuvataideleiri, Polvijärvi

Polvijärven koulukeskus
Ma–Pe 12.–16.6.2023 8.30–14.15 / 95,00 €

Kuvataiteen oppilastöiden näyttely

Joensuun pääkirjastolla
ajalla: **4.4.–21.2.2023**

Taidekarnevaalit ja kevätnäyttelyn avajaiset

Koko perheen yhteinen taidetapahtuma Pekkalan
kartanolla tiistaina **30.5.2023 klo 17:30-19:30**

Kevätinäyttely avoimena ajalla: **31.5-16.6.2023**

Pekkalan kartano, Pekkalankatu 7A
80260 Joensuu

Joensuu

Kuvataide

Tule kokeilemaan taideharrastusta!

Ilmoittauduthan ennakkoon,
paikkoja on rajoitetusti.

10010823 Maksuton kokeilu: Kuvataide 4–6-v TPO

Pekkalan kartano, maalaus 3-luokka,
Pekkalankatu 7
Pe 28.4.2023 17.00–17.45

10014523 Maksuton kokeilu: Kuvataiteen perusopinnot 7-12-v TPO

Pekkalan kartano, maalaus 3-luokka,
Pekkalankatu 7
Pe 28.4.2023 18.15–19.45

10016123 Maksuton kokeilu: Kuvataiteen työpajaopinnot 12-20-v TPO

Pekkalan kartano, valokuvaus/atk-luokka,
Pekkalankatu 7
Ke 18.00–19.30 26.4.2023



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 työpaikoissa 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/taiteenperusopetus

Kuvataiteen perusopetus
Meillä kuvataidetta voi opiskella viiden kunnan alueella laajan ja yleisen oppimäärän mukaisissa opinnoissa. Opiskelijoita on vuosittain noin 600. Opetuksessa noudatetaan Opetushal-

lituksen 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-oppaaseen sinisellä TPO-lyhenteellä.

Teatteritaide

11012023 Monitaiteinen lastenhuone 3–5-v. A

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitali, Koskikatu 25

Suvi Baloch

Ti 17.00–18.00 10.1.–21.2.2023

25,00 € Tunteja 9,50

Lastenhuone-kerhon monitaiteinen toimintamalli on ainutlaatuinen. Kerho on varhaisiän taidekasvatusta; se on kehitetty yhdessä Pohjois-Karjalan taidetoimikunnan kanssa. Ryhmässä sukellaan tanssin maailmaan hauskojen ja mielikuvituksellisten liikeharjoitusten ja leikkien kautta. Musiikki, sirkustelu, kuvataide, lorut, tarinat ja draama antavat toiminnalle pikantin lisämausteen. Lapset osallistuvat toimintaan ilman vanhempia.

11012123 Monitaiteinen lastenhuone 3–5-v. B

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitali, Koskikatu 25

Carita Hiltunen

Ti 17.00–18.00 14.3.–25.4.2023

25,00 € Tunteja 9,50

Ks. kurssi yllä.

Kysy myös vapaita paikkoja syksyllä 2022 alkaneilla kursseilla!

11012223 Lapsiteatteri Jokunen 7–9-v. TPO

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Opettaja Ilmoitetaan myöhemmin

Ma 16.30–18.00 16.1.–22.5.2023

87,00 € Tunteja 32

Hyppää teatterin maailmaan! Ilmaisun iloa, teatterileikkejä, improvisaatioharjoituksia. Opitaan ryhmässä tekemistä, vuorovaikutustaitoja sekä esiintymisen perusteita. Toiminta tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua sekä itsetuntemuksen ja itseluottamuksen vahvistumista. Kevääksi valmistetaan ryhmän toiveiden mukaan pieni näytelmä.

11012623 Karsikon lapsiteatteri 7–12-v. TPO

Karsikon koulu, 1-2 lk aula, Pohjolankatu 29

Sami Nousiainen

Ti 15.30–17.00 17.1.–16.5.2023

87,00 € Tunteja 34

Ks. Kurssi yllä.

11012723 Rekivaaran lapsiteatteri 7–12-v. TPO

Rekivaaran koulu, sali, Rekivaarantie 41

Hannele Autti

Ke 16.15–17.45 18.1.–10.5.2023

80,00 € Tunteja 32

ks. Kurssi yllä

11013523 Improkurssi 13–16-vuotiaille UUTUUS!

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Jose Martin

Ma 18.15–19.45 16.1.–24.4.2023

57,00 € Tunteja 26

Opetellaan minkälaisista palasista improrottua tarina koostuu, miten sitä lähdetään rakentamaan, ja minkälaisia tehokeinoja tarinassa voi käyttää. Kurssilla opetellaan improvisaation perusteita, joten kurssi sopii vasta-alkajille.

11012823 Teatterikerho - Театральный кружок 14–16-v.

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Natalia Loundycheva

Ti 18.15–19.45 10.1.–9.5.2023

87,00 € Tunteja 34

Venäjänkielinen nuorten teatteriryhmä, 14-16 vuotiaille aloittaa toimintansa. Jos olet kiinnostunut teatterista ja haluat kokeilla esiintymistä, lavastusta tai jotain muuta teatteriin liittyvää. Taikka yksinkertaisesti löytää uusia kavereita? Tule mukaan toimintaamme! Odotamme sinua! Молодежная театральная группа на русском языке для 14-16 летних. Если ты интересуешься театром и хотел бы сыграть в спектакле или попробовать себя в роли драматурга, художника, а также найти новых друзей, тогда приходи к нам в группу. Ждём тебя!

Kaikki kurssit verkossa

Jo täyttyneitä kursseja emme paina opinto-oppaaseen. Kaikki kurssit löytyvät verkosta www.opistopalvelut.fi/joensuu

Sanataiteen perusopetus

Sanataiteen perusopetus on opetus-suunnitelmaan perustuvaa taidekasvatusta alan ammattilaisten ohjauksessa. Sanataide on luovaa kielen käyttämistä ja se tukee kielellisen ilmaisun, mielikuvituksen ja ajattelun kehittymistä sekä monilukutaitoa. Sanataiteen opetuksen lähtökohtina ovat ilo, leikki, kokemuksellisuus ja lennokkaat mielikuvitus!

Vauva ja taaperosanis 0–2-v.

Lapsen ja vanhemman yhteisessä runoleikkihetkessä opetellaan kielen rytmejä koroitellen, liikkuen ja leikitään perinteisten ja uusien lorujen tahtiin sekä kurkistetaan kuva- ja runokirjoihin. Tavoitteena tukea ja vahvistaa vanhemman ja vauvan viestintää, läheisyyttä ja hauskanpitoa. Tutut lorut, riimit, runot helpottavat arjen siirtymiä, pukemista, iltatoimia ja lohduttavat lasta harmin yllättäessä. Sanataide edistää kielen kehitystä, kuullun ymmärtämistä ja aikanaan myös lukemaan oppimista

Lasten sanis 3–6-v.

Ryhmässä leikitään runoleikkejä, liikutaan, kurkataan kuvakirjoihin, kuunnellaan satuja, piirretään ja kerrotaan omia tarinoita. Opitaan sosiaalisia taitoja, tuetaan ja vahvistetaan lapsen kielitajua ja kielen kehitystä sekä itseilmaisua ja toisen ilmaisun ymmärtämistä. Lähtökohtana ilo, leikki ja lennokkaat mielikuvitus! Lapset osallistuvat ryhmään ilman vanhempia.

Kouluikäisten sanis 7–12-v.

Kouluikäisten sanataideopetuksen pääpainona on lapsen oman äänen löytäminen ja itseilmaisus. Saan sanoa ja olla! Tutkitaan ja ihmetellään kieltä, ajatusmaailmoita ja mielikuvitusta. Tuetaan sanavaraston ja monipuolisen kielen kehittämisessä sekä rohkaistaan oman ilmaisun tuottamisessa.

Nuorten sanataide yli 12-v.

Nuorten sanataide ryhmässä keskiössä on nuoren oman suullisen ja kirjallisen ilmaisun tukeminen, vuorovaikutustaitojen, kielen monimuotoisuuden ja mielikuvituksen rikastuttaminen sekä erilaisuuden kunnioittaminen ja yhteisöllisyyden tukeminen. Toiminta tukee positiivisen minäkuvan ja identiteetin rakentamista ja tukee nuorta oman persoonallisen ilmaisutavan löytämisessä.

Sanataide

12011023 Vauvasanis 0–1-v. A

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25
Riikka Linjama
Ke 16.30–17.15 18.1.–19.4.2023
33,00 € Tunteja 13

12011123 Vauvasanis 0–1-v. B

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25
Riikka Linjama
To 9.40–10.25 19.1.–27.4.2023
33,00 € Tunteja 13

12011223 Taaperosanis 1–2-v. A

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25
Riikka Linjama
Ke 17.20–18.05 18.1.–19.4.2023
33,00 € Tunteja 13

12011323 Taaperosanis 1–2-v. B

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25
Riikka Linjama
To 10.30–11.15 19.1.–27.4.2023
33,00 € Tunteja 13

12011423 Eemelin uudet metkut -sanataideryhmä 3–6-v. TPO

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25
Riikka Linjama
To 17.15–18.00 19.1.–27.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Tunnetko Vaahteramäen tai Pöperö-Maijan? Nyt on mahdollisuus tutustua Eemelin elämänpäiviin ja vanhoihin kujeisiin. Yhdessä keksimme uusia metkuja, tarinoimme, kuvittelemme, leikimme, askartelemme ja kuvitamme.

12011523 Fantasiaisanis 8–11-v. TPO

Pääkirjasto, Lasten- ja nuortenosaston Monitoimitila, Koskikatu 25
Riikka Linjama
To 15.30–17.00 19.1.–27.4.2023
66,00 € Tunteja 26
Hyppää fantasiaan - pakene arkea ja tavanomaisuutta! Kiinnostaako sinua fantasiakirjallisuus kuten Harry Potter, Soturikissat tai Narnian tarinat? Lähde mukaan luomaan Tylypahkaan oma tarinasi tai rakenna ihan oma fantasiamaailma! Tunneilla luemme, kirjoitamme, kuvitamme, keskustelemme ja esitämme fantasiatarinoita.

12012023 Lavarunous nuorille UUTUUS!

Opistotalo, Iik 405, Papinkatu 3
Hanna Rentola
Ma 16.15–17.45 16.1.–24.4.2023
31,00 € Tunteja 14

Kurssilla tutustutaan lavarunouden maailmaan, kirjoitetaan omia tekstejä ja harjoitellaan niiden esittämistä. Harjoitellaan mikrofonin käyttöä, pohditaan esiintymisjännitystä ja miten sen kanssa pärjää. Kokeillaan erilaisia tapoja kirjoittaa lavarunoja ja käydään läpi lavarunouden tehokeinoja. Tutkitaan miten omat tekstit muovautuvat esittämisen myötä. Osallistujilla ei tarvitse olla mitään aiempaa kokemusta lavarunouden kirjoittamisesta tai esittämisestä.

Sirkustaide

13011023 Perhesirkus E

Nepenmäen koulu, tanssitalo, Kärpänkatu 7
Ida Väisänen
La 15.00–15.45 7.1.–6.5.2023
61,00 € Tunteja 16

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

Kaikki kurssit verkossa

Jo täyttyneitä kursseja emme paina opinto-oppaaseen. Kaikki kurssit löytyvät verkosta www.opistopalvelut.fi/joensuu

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa www.opistopalvelut.fi/joensuu

sekä puhelimitse p. 013 337 5929 ma-to klo 9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

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. Yli 4-vuotias voi osallistua ryhmään itsenäisesti tai alkuun vanhemman kanssa, harjoitellen itsenäistä osallistumista asteittain.

Musamuksuihin ilmoittaudutaan lapsen nimellä.

15012023 MusaMuksut 1–2-v. A

Noljakan koulu, musiikkikilk, Noljakankaari 19
Lari Kovanen
Ma 16.30–17.15 9.1.–17.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15012223 MusaMuksut 1–2-v. B

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3
Elina Aarnio
Ke 9.00–9.45 11.1.–12.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15012423 MusaMuksut 1–2-v. C

Utran koulu, luokka 221, Miilunpolttajantie 13
Elena Agueenko
Ke 15.45–16.30 11.1.–19.4.2023
33,00 € Tunteja 14

15012623 MusaMuksut 1–2-v. D

Nepenmäen koulu, D2422 Musiikki, Kärpänkatu 7
Anne Härkönen
To 16.45–17.30 12.1.–20.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Ei kokoonnu kiirastorstaina 14.4.

15012723 MusaMuksut 1–2-v. Heinävaara

Heinävaaran koulu, musiikkikilk, Isäntäläntie 1
Jouni Karonen
Ma 16.45–17.30 9.1.–17.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15012823 MusaMuksut 1–2-v. E

Karsikon koulu, Nukkari, Pohjolankatu 29
Jouni Karonen
Ti 16.30–17.15 10.1.–11.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15012923 MusaMuksut 1–2-v. Uimaharju

Uimaharjun koulu, yleisluokka, Harjunraitti 9
Jouni Karonen
To 17.00–17.45 12.1.–20.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Ei kokoonnu kiirastorstaina.

15013223 MusaMuksut 2–4-v.

Rantakylän koulu, sali, Pataluodonkatu 6
Elena Agueenko
Ma 16.15–17.00 9.1.–17.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15013023 MusaMuksut 2–5-v. Eno

Enon koulu, C-rakennus, eskariluokka, Alapappilantie 6
Anne Härkönen
Ti 17.30–18.15 10.1.–11.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Alle 3-vuotiaat osallistuvat ryhmään yhdessä vanhemman kanssa, mutta myös isommat lapset voivat osallistua aikuisen kanssa.

15014023 MusaMuksut 3–5-v. A

Noljakan koulu, musiikkikilk, Noljakankaari 19
Lari Kovanen
Ma 17.30–18.15 9.1.–17.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15014223 MusaMuksut 3–5-v. B

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3
Elina Aarnio
Ke 10.00–10.45 11.1.–12.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15014423 MusaMuksut 3–5-v. C

Utran koulu, luokka 221, Miilunpolttajantie 13
Elena Agueenko
Ke 16.40–17.25 11.1.–12.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15014623 MusaMuksut 3–5-v. D

Nepenmäen koulu, D2422 Musiikki, Kärpänkatu 7
Anne Härkönen
To 17.45–18.30 12.1.–20.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Ei kokoonnu kiirastorstaina 14.4.

15014823 MusaMuksut 3–5-v. E

Karsikon koulu, Nukkari, Pohjolankatu 29
Jouni Karonen
Ti 17.25–18.10 10.1.–11.4.2023
33,00 € Tunteja 13

15014723 MusaMuksut 3–5-v. Heinävaara

Heinävaaran koulu, musiikkikilk, Isäntäläntie 1
Jouni Karonen
Ma 17.45–18.30 9.1.–17.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Ei kokoonnu kiirastorstaina 14.4.

15014923 MusaMuksut 3–5-v. Uimaharju

Uimaharjun koulu, yleisluokka, Harjunraitti 9
Jouni Karonen
To 18.00–18.45 12.1.–20.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Ei kokoonnu kiirastorstaina.

15016023 MusaMuksut, Hammaslahti

Pyhäselän kirjasto, opetustila, Opettajantie 3a
Anne Härkönen
Pe 9.45–10.30 13.1.–21.4.2023
33,00 € Tunteja 13
Kurssi on tarkoitettu alle kouluikäisille. Alle 3-vuotiaat osallistuvat ryhmään yhdessä vanhemman kanssa, mutta myös isommat lapset voivat osallistua aikuisen kanssa. Kurssille ilmoittautuminen lapsen nimellä.

15015023 Musiikkituotannon alkeet

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Julius Jämsen
To 17.30–19.00 2.2.–2.3.2023
25,00 € Tunteja 10
Kurssilla tutustutaan rap-, elektronisen- ja popmusiikin tuottamisen 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.

15018022 Niittylahden lapsikuoro

Niittylahden koulu, musiikkiluokka, Kummuntie 9
Tanja Ojala
Ti 13.30–14.15 10.1.–16.5.2023
43,00 € Tunteja 18
Kurssilla lauletaan yhdessä iloisissa ja luovissa merkeissä. Kuoro saattaa myös esiintyä esim. koulun juhlissa. Kurssi on suunnattu alakouluikäisille 2 lk. alkaen.

**Osui ja upposi
vai menikö jotain
pieleen?**

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

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

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.

Liikkari

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

Tenavatanssi

Tenavatanssissa harjoitellaan liikkumista, kehon hahmotusta ja tuntemusta leikin, tanssin, rytmin ja musiikin keinoin. Liikunnallisella tanssittunilla 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 kehittävistä harjoituksista sekä koreografisista tanssisarjoista. ”Heittäydy tanssin vietäväksi!”

Liikunta ja tanssi

16010323 Perheliikunta 6–8-v.

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Juuli Aholainen
La 12.30–13.30 14.1.–18.2.2023
25,00 € Tunteja 8

Temppuilla, taiturointia ja pelailua 6–8-vuotiaille lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Kurssin tavoitteena on liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset ja yhdessä tekeminen.

16011523 Vanhempi-lapsiliikunta 1,5–2-v. C

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Salla Ronkainen
Ti 16.15–17.00 4.4.–6.6.2023
28,00 € Tunteja 10

16012123 Vanhempi-lapsiliikunta 1,5–2-v. D kevät

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Outi Krohns
To 9.00–9.45 13.4.–25.5.2023
25,00 € Tunteja 6

16012323 Vanhempi-lapsiliikunta 2–3-v. C

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Salla Ronkainen
Ti 17.05–17.50 4.4.–6.6.2023
28,00 € Tunteja 10

16012523 Vanhempi-lapsiliikunta 2–3-v. D

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Outi Krohns
To 9.55–10.40 13.4.–25.5.2023
25,00 € Tunteja 6

16012723 Vanhempi-lapsiliikunta 4-5-v. B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Salla Ronkainen
Ti 17.55–18.40 4.4.–6.6.2023
28,00 € Tunteja 10
Huom! Kokoontuu ulkona 2.–23.5.

16013323 Liikkari 4–6-v. C

Rantakylän urheiluhalli, tanssisali,
Pataluodonkatu 2 A
Elena Agueenko
Ma 17.15–18.00 9.1.–17.4.2023
36,00 € Tunteja 13

16013523 Liikkari 4–6-v. D

Noljakan koulu, sali, Noljakankaari 19
Sara Eronen
Ma 17.25–18.10 16.1.–17.4.2023
34,00 € Tunteja 12

16013423 Liikkari 4–6-v., Tuupovaara

Tuupovaaran liikuntahalli, lohko,
Kankaalantie 6
Lauronen Saija
Ma 17.30–18.15 9.1.–17.4.2023
36,00 € Tunteja 13

16014123 Liikkari 4–6-v., Uimaharju

Uimaharjun koulu, sali, Harjunraitti 9
Inkeri Muona
Ma 18.15–19.00 16.1.–17.4.2023
34,00 € Tunteja 12

16013723 Temppu ja taito 7-9v. UUTUUS!

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Janne Vatanen
To 16.25–17.25 12.1.–23.2.2023
25,00 € Tunteja 9,50
Kouluikäisten Temppu ja taitokursseilla pelaillaan, temppuillaan ja taituroidaan ikätasoon sopivilla tavoilla. Tavoitteena liikunnan ilo, onnistumisen kokemukset, yhdessä tekeminen sekä monipuolisten liikunta- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen.

16013923 Temppu ja taito 10-12v.

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Janne Vatanen
To 17.30–18.30 12.1.–23.2.2023
25,00 € Tunteja 9,50
Ks. edellinen kurssi.

16016823 Dance 7–9-v.

Nepenmäen koulu, tanssisali,
Kärpänkatu 7
Alisa Salo
Ti 17.40–18.40 10.1.–11.4.2023
48,00 € Tunteja 17,50

16017023 Dance 10–12-v.

Nepenmäen koulu, tanssisali,
Kärpänkatu 7
Alisa Salo
Ti 16.30–17.30 10.1.–11.4.2023
48,00 € Tunteja 17,50



Soveltavan liikunnan ja tanssin kurssit löydät sivuilta 22–24.

Kädentaidot

Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä

Yhteinen hetki tekemiseen. Tehdään puusia tarve-esineitä. Lähtövalmius lapselle, että vasara pysyy kädessä. Aiheet työparit voivat valita (ja suunnitellakin) yhdessä. Koulun teknisen työn kirjat oppimateriaalina. Kurssimaksu veloitetaan vain vanhemmalta, ilmoittautuminen vanhemman nimellä.

17025023 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä A, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b
Ari Hyttinen
Ma 17.00–19.30 9.–30.1.2023
41,00 € Tunteja 12

17025123 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä B, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b
Ari Hyttinen
Ma 17.00–19.30 6.–27.2.2023
41,00 € Tunteja 12

17025223 Puutöitä lapsi ja vanhempi yhdessä C, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b
Ari Hyttinen
Ma 17.00–19.30 13.3.–3.4.2023
41,00 € Tunteja 12

Ruoka

Koululaisten kanssa keittiössä

Kurssi kouluikäisille lapsille, jossa opetamme iloisin mielin valmistamaan perushelppoja välipaloja, monipuolisia salaatteja, sekä herkullisia leivonnaisia. Tutustumme kotimaisiin kasviksiin, niiden käsittelyyn ja terveelliseen valmistamiseen myös kotona. Suositusikä 8–12 vuotta. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (50 €).

17511023 Koululaisten kanssa keittiössä, Heinävaara

Heinävaaran koulu, kotitalouslk, Isäntälantie 1
Riikka Jokela
Ti 17.00–19.30 10.1.–21.3.2023
115,00 € Tunteja 30

17511223 Koululaisten kanssa keittiössä A

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7
Henna Vasko
Ke 17.00–19.30 25.1.–22.2.2023
58,00 € Tunteja 15
Ks. edellinen kurssi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (25 €).

17511423 Koululaisten kanssa keittiössä B

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7
Henna Vasko
Ke 17.00–19.30 15.3.–12.4.2023
58,00 € Tunteja 15
Ks. edellinen kurssi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (25 €).

17512023 Herkulliset sushit – lapsi ja vanhempi yhdessä

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12
Helen Chan
Ti 17.00–19.30 17.–31.1.2023
50,00 € Tunteja 9
Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja? Tällä lapsi-vanhempi kurssilla opetellaan valmistamaan herkullisia suheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Perehdyimme 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 (21 €).

17512223 Kiinalaiset herkut – lapsi ja vanhempi yhdessä

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12
Helen Chan
Ti 17.00–19.30 14.–28.2.2023
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 materiaali ja raaka-ainekustannukset (21 €).

17512423 Ryhmä Haun laskiaisrieha – lapsi ja vanhempi yhdessä

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7
Riikka Jokela
La 9.00–11.30 18.2.2023
32,00 € Tunteja 3
Riku aikoo järjestää Ryhmä Haun laskiaisjuhlan, mutta voi, kaikki herkut unohtuivat! Tule leipomaan pennuille herkullisia Hau-pullia ja koiranluukeksejä. Pelastetaan laskiainen yhdessä! Kurssi on tarkoitettu 3–8-vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa. Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali- ja raaka-ainekustannukset (7 €).

17512623 Äitienpäiväleivontaa – lapsi ja vanhempi yhdessä

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7
Riikka Jokela
La 10.00–14.00 6.5.2023
33,00 € Tunteja 5
Tervetuloa valmistamaan herkullisia äitienpäiväillyksiä kotiin vietäväksi. Ohjelmassa sekä suolaista että makeaa leivontaa, ja tietysti mukavaa yhdessä-oloa! Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali- ja raaka-ainekustannukset (8 €).

Muut lasten ja nuorten kurssit

18010123 Ohjelmoidaan robotteja

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Juha-Pekka Himanka
Ti 15.15–16.45 17.1.–7.3.2023
31,00 € 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 välipalaeväät mukaan kokoontumispäivinä. Ikäsuositus 10–13 vuotta.

18010223 Kesä: Robottileiri 4–6-luokkalaisille

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Pajuri Matti
Ma-pe 9.00–13.00 12.–16.6.2023
49,00 € Tunteja 22,25
Kerhossa rakennetaan legoilla ja opetellaan robottien ohjelmointia (oman taitotason mukaan) Edison lego yhteensopivalla robotilla. Jokaiselle oppilaalle on oma robotti (mutta voi tehdä pareittainkin.) Ikäsuositus 10-13 vuotta.

18010523 Ensimmäinen pelini - ideasta demoksi A

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Julius Jämsen
Ma 17.30–19.00 16.1.–20.2.2023
26,00 € Tunteja 12
Onko sinulla ideoita ja innostusta pelinkehittäjäksi, mutta et tiedä mistä aloittaa? Ensimmäinen pelini -kurssilla opit videopelin rakentamista esimerkkiprojektien kautta. Myös koodaamisen ja pelimoottorien toimintaperiaatteiden perusteet tulevat tutuiksi. Kurssi soveltuu aloittelijoille n. 10-vuotiaasta eteenpäin, englanninkielen taitamisesta on hyötyä, mutta se ei ole pakollista.

18010623 Ensimmäinen pelini - ideasta demoksi B

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Julius Jämsen
Ke 17.30–19.00 15.3.–19.4.2023
26,00 € Tunteja 12
Ks. kurssi A

18010723 Ensimmäinen pelini - ideasta demoksi jatko

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Julius Jämsen

Ma 17.30–19.00 13.3.–8.5.2023

31,00 € Tunteja 14

Tämä jatkokurssi sopii Ensimmäinen pelini - ideasta demoksi -kurssin käyneille tai Unity-pe- limoottorin perustoimintoihin tutustuneille. Kurssi soveltuu aloittelijoille n. 10-vuotiaasta eteenpäin.

18010823 Lasten taideviikonloppu 7–12-v.

Pekkan kartano, maalaus 1-luokka, Pekkan- katu 7

Pia Sinkkonen

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

18.–19.2.2023

31,00 € Tunteja 10

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

Kontiolahti

Teatteritaide

11060123 Naperoteatteri 4–6-v., Kulho

Kulhon koulu, ruokala, Rekiraitti 9

Carita Hiltunen

Ke 17.30–18.30 29.3.–31.5.2023

25,00 € Tunteja 10,50

Tule tutustumaan teatteriin! Naperoteatteri on hyvä ensikosketus teatteriin ilon, riemun, ilmaisuharjoitusten ja teatterileikkien kautta. Ei kokoonnu 3.5. ja 17.5.

11060323 Lehmon lapsiteatteri 7–12-v. TPO

Lehmon koulu, luokka, Kylmäojantie 6

Sami Nousiainen

Ke 14.15–15.45 11.1.–10.5.2023

87,00 € Tunteja 34

Ilmaisun iloa ja riemukasta irrattelua pelien, leikkien, improvisaation, ilmaisuharjoitteiden ja mininäytelmien parissa. Ryhmän toiminnassa korostuvat ryhmälähtöisyys ja yhdessä tekeminen. Ryhmän toiveiden mukaan valmistetaan kevääksi pieni näytelmä.

11063523 Lyhytkurssi: Improkurssi 13–16-v.

UUTUUS!

Kontiolahden koulu, ilmaisutaito, Keskuskatu 11

Jose Martin

Pe 17.00–19.15, La 11.00–15.00 3.–4.2.2023

25,00 € Tunteja 8

Kurssilla opetellaan improvisaatioteatterin perusteita ja sääntöjä, sekä tutkitaan minkälai- sista osista improvisoidut kohtaukset koostu- vat - Pelataan, leikitään ja hullutellaan impron keinoin. Kurssi sopii niin aloitteleville teatterin harrastajille kuin kokeneemmillekin tekijöille.

Sanataide

12061123 Vauva- ja taaperosanis 0–2-v. Lehmo

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49

Minna Tahvanainen

Ti 16.30–17.15 17.1.–18.4.2023

33,00 € Tunteja 13

Ks. sivu 16.

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

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49

Minna Tahvanainen

Ti 17.30–18.30 17.1.–18.4.2023

45,00 € Tunteja 17,50

Ks. sivu 16.

Musiikki

15063023 MusaMuksut 2–4-v.

Kulhon koulu, luokka 2, Rekiraitti 9

Jouni Karonen

Ti 18.35–19.20 17.1.–28.2.2023

25,00 € Tunteja 7

MusaMuksuissa tuodaan musiikki osaksi lapsen maailmaa elämyksellisenä kokemuksena lau- laen, lorutellen, rytmittellen ja tanssien. Tavoit- teena on herättää innostus musiikkiin! Teemoi- hin sisällytetään musiikin peruselementtejä ja tutustutaan ikätasoisesti erilaisiin ilmiöihin kielenkehitystä tukien. Lapsi osallistuu kurssille yhdessä aikuisen kanssa. Kurssille ilmoittautu- minen lapsen nimellä.

Liikunta ja tanssi

16065223 Tenavatanssi 4–6-v.

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2

Päivi Hämäläinen

Su 14.30–15.15 12.3.–23.4.2023

25,00 € Tunteja 6

16065323 Liikkari 4-6 v.

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2

Helmi Vartiainen

Su 14.30–15.15 15.1.–26.2.2023

25,00 € Tunteja 7

16065523 Liikkari 4-6 v.

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9

Helmi Vartiainen

Su 14.30–15.15 19.3.–30.4.2023

25,00 € Tunteja 6

Kädentaidot

60060923 Ommellaan oma lelu - lapsi ja vanhempi yhdessä UUTUUS!

Kontiolahden koulu, tekstiililk, Keskus- katu 11

Helena Tanskanen

La 10.00–15.00 18.3.2023

25,00 € Tunteja 6

Yhdessä lapsen kanssa suunniteltu ja valmistettu pehmolelu on molemmille jännittävä kokemus, joka voi herättää lap- sen kiinnostuksen luovaan harrastukseen. Valmistetaan helppo räsynukke tai eläin- hahmo. Tuo omia kankaita tai tilkkuja, ja vanua sekä lankaa hiuksiin. Voit ostaa materiaalia myös opettajalta.

Ruoka

17561023 Kevyttä, herkullista, kiina- laista – lapsi ja vanhempi yhdessä

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskus- katu 11

Helen Chan

La 11.00–14.15 18.2.2023

33,00 € Tunteja 4

Tervetuloa valmistamaan helppoja perus- ruokia kotikeittiössä sekä oppimaan uutta kotimaisista raaka-aineista ja keittiötyö- kentelystä kiinalaiseen tapaan. Tämä lau- antaikkurssi tarjoaa lapsille ja vanhemmille herkullista yhteistä aikaa hyvän ruuan parissa! Kurssin hintaan sisältyy molem- mat osallistujat sekä materiaali ja raa- ka-ainekustannukset (8 €)

Muut lasten ja nuorten kurssit

18018123 Lasten taideviikonloppu 7-12-v

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, luokka, Puutar- hatie 5

Pia Sinkkonen

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

21.–22.1.2023

31,00 € Tunteja 10

Lasten taideviikonloppuna kokeillaan eri- laisia materiaaleja ja tekniikoita. Mukavaa ja rentoa ilmaisun iloa! Materiaalit kuulu- vat kurssihintaan. Omat eväät mukaan!

18018223 Lasten taideviikonloppu 7-12-v

Lehmon puukoulu, yläkerran luokka, Kylmäojantie 6

Pia Sinkkonen

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

15.–16.4.2023

31,00 € Tunteja 10

Ks. edellinen kurssi.

18018323 Lasten taidetuokio, Pääsiäispaja

Kylmäojan koulu, teknisen työn lk, Pohjatuulentie 6

Anja Turunen

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
25.–26.3.2023

37,00 € Tunteja 12

Taidetuokiosta teemme pääsiäisaiheisia kuvisteitä erilaisilla materiaaleilla ja tekniikoilla. Tervetuloa viettämään mukava ja puuhakas viikonloppu leppoisassa ilmapiirissä taiteillen! Materiaalit kuuluvat kurssihintaan. Omat eväät mukaan!

Liperi

Teatteritaide

11070123 Lapsiteatteri Forte 7–12-v.

TPO

Jyrin liikuntahalli, liikuntasali, Patteristontie 12
Natalia Loundycheva

Ti 15.30–17.00 17.1.–9.5.2023

80,00 € Tunteja 32

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

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

Liperin koulu, pieni sali, Koulutie 2

Natalia Loundycheva

To 14.30–16.00 19.1.–11.5.2023

80,00 € Tunteja 32

Ks. kurssi yllä.

Sanataide

12071023 Vauva- ja taaperosanis 0–3-v. Ylämylly

Ylämyllyn koulu, yläkoulu kotsa 3, Laavupolku 2
Riitta Leino

To 9.00–9.45 19.1.–13.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Ks. Svu xx

Liikunta ja tanssi

16075023 Liikkari 4–6-v.

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Helmi Vartiainen

Su 16.15–17.00 15.1.–23.4.2023

36,00 € Tunteja 13

Ruoka

17571023 Kevyttä, herkullista, kiinalaista – lapsi ja vanhempi yhdessä

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2
Helen Chan

La 11.00–14.15 25.2.2023

33,00 € Tunteja 4

Tervetuloa valmistamaan helppoja perusruokia kotikeittiössä sekä oppimaan uutta kotimaisista raaka-aineista ja keittiötyöskentelystä kiinalaiseen tapaan. Tämä lauantaikurssi tarjoaa lapsille ja vanhemmille herkullista yhteistä aikaa hyvän ruuan parissa! Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali ja raaka-ainekustannukset (8 €)

Muut lasten ja nuorten kurssit

18017223 Lasten taidetuokio, Pääsiäispaja

Mattisenlahden koulu, teknisen työn luokka, Mattisenlahden koulutie 7

Anne-Maria Räsänen

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
25.–26.3.2023

37,00 € Tunteja 12

Taidetuokiosta teemme pääsiäisaiheisia kuvisteitä erilaisilla materiaaleilla ja tekniikoilla. Tervetuloa viettämään mukava ja puuhakas viikonloppu leppoisassa ilmapiirissä taiteillen! Materiaalit kuuluvat kurssihintaan. Omat eväät mukaan!

Outokumpu

12081023 Vauva- ja taaperosanis 0–3-v. Outokumpu

Outokummun kirjasto, olkkari, Koulukatu 7

Riitta Leino

Pe 10.30–11.15 20.1.–14.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Ks. Sivu xx

12081223 Lavarunous nuorille UUTUUS!

Kulttuuritalo Marita, Sali, Koulukatu 3

Hanna Rentola

Ke 16.15–17.45 18.1.–26.4.2023

35,00 € Tunteja 16

Kurssilla tutustutaan lavarunouden maailmaan, kirjoitetaan omia tekstejä ja harjoitellaan niiden esittämistä. Harjoitellaan mikrofonin käyttöä, pohditaan esiintymisjännitystä ja miten sen kanssa pärjää. Kokeillaan erilaisia tapoja kirjoittaa lavarunoja ja käydään läpi lavarunouden tehokeinoja. Tutkitaan miten omat tekstit muovautuvat esittämisen myötä. Osallistujilla ei tarvitse olla mitään aiempaa kokemusta lavarunouden kirjoittamisesta tai esittämisestä.

17581023 Kevyttä, herkullista, kiinalaista – lapsi ja vanhempi yhdessä

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

Helen Chan

La 11.00–14.15 11.2.2023

33,00 € Tunteja 4

Tervetuloa valmistamaan helppoja perusruokia kotikeittiössä sekä oppimaan uutta kotimaisista raaka-aineista ja keittiötyöskentelystä kiinalaiseen tapaan. Tämä lauantaikurssi tarjoaa lapsille ja vanhemmille herkullista yhteistä aikaa hyvän ruuan parissa! Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali ja raaka-ainekustannukset (8 €)

Polvijärvi

15091023K Bändisoitto 3–6 luokkalaisille kevät

Sotkuman koulu, luokka, Käsämäntie 6a

Jan Vester

Ti 16.30–17.30 10.1.–11.4.2023

38,00 € Tunteja 17,29

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

17591023 Kevyttä, herkullista, kiinalaista – lapsi ja vanhempi yhdessä

Polvijärven koulukeskus B-talo, kotitalousluokka, Polvijärventie 6

Helen Chan

La 11.00–14.15 4.2.2023

33,00 € Tunteja 4

Tervetuloa valmistamaan helppoja perusruokia kotikeittiössä sekä oppimaan uutta kotimaisista raaka-aineista ja keittiötyöskentelystä kiinalaiseen tapaan. Tämä lauantaikurssi tarjoaa lapsille ja vanhemmille herkullista yhteistä aikaa hyvän ruuan parissa! Kurssin hintaan sisältyy molemmat osallistujat sekä materiaali ja raaka-ainekustannukset (8 €)

Kaikki kurssit verkossa

Jo täyttyneitä kursseja emme paina opinto-oppaaseen.

Kaikki kurssit löytyvät verkosta
www.opistopalvelut.fi/joensuu

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa
www.opistopalvelut.fi/joensuu

sekä puhelimitse
p. 013 337 5929
ma–to klo
9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään
viikkoa ennen kurssin
alkua.

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

Löydät kevään soveltavat kurssit koostettuna näiltä sivuilta.

Verkosta www.opistopalvelut.fi/joensuu löydät ne kaikki hakusanalla "Soveltava" tai ainealueen otsikon alta.

MIRJA ORAS NÄYTTÄÄ
MALLIA TUOLIJOOGASTA



Joensuu

Lapset ja nuoret

* Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

** Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden ja Siun soten kanssa.

16019423 Soveltava: Vauhtivarpaat 4–6-v. *

Jukolan päiväkoti, Jukolankatu 1
Hannastiina Kulokivi
Ti 17.05–17.50 10.1.–11.4.2023
36,00 € Tunteja 13

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. Avustaja ryhmään maksutta.

16019623 Soveltava: Vauhtijalat 7–10-v. *

Jukolan päiväkoti, Jukolankatu 1
Hannastiina Kulokivi
Ti 17.55–18.40 10.1.–11.4.2023
36,00 € Tunteja 13
Katso edellinen kurssi.

Kuvataide

Kuvataidepainotteiset kurssit kehitysvammaisille henkilöille. Henkilökohtainen avustaja mukaan tarvittaessa. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

22010023 Soveltava: Luovan toiminnan viikkoryhmä

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3
Tiina Lasaroff
Ke 16.30–19.00 18.1.–7.6.2023
73,00 € Tunteja 33

Kokoontuu 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3., 12.4., 10.5, 24.5. ja 7.6.

22010123 Soveltava: Luovan toiminnan viikonloppuryhmä

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3
Tiina Lasaroff
La-Su 12.30–15.00, 21.1.–6.5.2023
73,00 € Tunteja 33

Kokoontuu 21.-22.1., 11.-12.2., 4.-5.3., 25.-26.3., 15.-16.4. ja 6.5.

Teatteri, sirkus ja ilmaisu

26511123 Soveltava: Luova ilmaisu Mansikki

Attendo Mansikki palvelukoti, Lypsytarhantie 3
Tarja Jänis
Ke 16.45–17.30 11.1.–26.4.2023
33,00 € Tunteja 15

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

26511123 Soveltava: Luova ilmaisu Elmeri

Elma-koti, sali, Revonsonkajantie 59
Tarja Jänis
Ke 14.45–15.30 11.1.–26.4.2023
33,00 € Tunteja 15

Ryhmä hyppää ilmaisun iloiseen maailmaan! Opetukseen sisältyy teatteripelejä ja -leikkejä, liikettä, tunnelmaisua sekä improvisaatiota. Tutkimme musiikin, laulun, värien, kuvien sekä esine- ja tarinateatterin kautta omaa ilmaisua. Ryhmä on tarkoitettu kehitysvammaisille, heidän avustajilleen ja erityisryhmien kanssa työskenteleville.

Ruoka

72811423 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille C

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koskikatu 10

Riikka Jokela

To 17.00–19.30 19.1.–20.4.2023

81,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (35 €). Kokoontumiskerrat 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 23.3., 6.4. ja 20.4.2023

Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

Liikunta ja tanssi

* Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

** Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden ja Siun soten kanssa.

86516023 Soveltava: Koivupihan tuolijumppa**

Koivupihan palvelukeskus, ruokasali, Kirkkokatu 13

Ritva Ojanen

Ma 9.15–10.00 9.1.–17.4.2023

36,00 € Tunteja 13

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

86516623 Soveltava: Tuolijooga*

Vesikko, aerobic-sali, Uimarantie 1

Mirja Oras

Ke 11.15–12.00 18.1.–19.4.2023

36,00 € Tunteja 13

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

86516823 Soveltava: Muistijooga - joogaa aivojen hyvinvointiin*

Vesikko, aerobic-sali, Uimarantie 1

Maarit Tuomikko

Pe 10.00–11.15 20.1.–24.2.2023

28,00 € Tunteja 10

Muistijoogassa tehdään jooga- ja rentoutusharjoituksia sekä erilaisia aivoja aktivoivia muistiharjoituksia, joissa yhdistyvät liike ja aivotreeni. Muistijoogaharjoitteet kehittävät myös keskittymiskykyä ja tasapainoa. Kurssi sopii kaikille aivoterveystään kiinnostuneille eikä edellytä aiempaa kokemusta joogasta. Kurssin aikana käytetään erityistä muistijoogamattoa, jonka saa lainaksi ohjaajalta. Ota mukaan pieni tyyppi ja villi.

86517023 Soveltava: Asahia tuolilla*

Kerhotalo Rupla, opetustila, Sairaalakatu 27

Irina Häyrinen

Su 9.55–10.40 15.1.–23.4.2023

36,00 € Tunteja 13

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

Voimaryhmä

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

86517623 Soveltava: Koivupihan voimaryhmä A**

Koivupihan palvelukeskus, kuntosali, Kirkkokatu 13

Siru Niemeläinen

To 10.00–11.00 12.1.–20.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86517823 Soveltava: Koivupihan voimaryhmä B**

Koivupihan palvelukeskus, kuntosali, Kirkkokatu 13

Päivi Kyllönen

Pe 11.00–12.00 13.1.–21.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86518023 Soveltava: Koivupihan voimaryhmä C**

Koivupihan palvelukeskus, kuntosali, Kirkkokatu 13

Päivi Kyllönen

Pe 12.00–13.00 13.1.–21.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86518223 Soveltava: Senioripihan voimaryhmä A**

Seniори-piha, kuntosali, Rauhankatu 1 A

Laura Natunen

Ti 12.30–13.30 10.1.–11.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86518423 Soveltava: Senioripihan voimaryhmä B**

Seniори-piha, kuntosali, Rauhankatu 1 A

Laura Natunen

Ti 13.30–14.30 10.1.–11.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86518623 Soveltava: Senioripihan voimaryhmä C**

Seniори-piha, kuntosali, Rauhankatu 1 A

Päivi Kyllönen

Pe 13.30–14.30 13.1.–21.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86518823 Soveltava: Suvituulen voimaryhmä A**

Suvituulen palvelukeskus, kuntosali,

Suvikatu 21

Siru Niemeläinen

To 14.00–15.00 12.1.–20.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86519023 Soveltava: Suvituulen voimaryhmä B**

Suvituulen palvelukeskus, kuntosali,

Suvikatu 21

Siru Niemeläinen

To 15.05–16.05 12.1.–20.4.2023

48,00 € Tunteja 17,50

86519223 Soveltava: Sähly A* OPSET

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 17.45–18.45 9.1.–27.2.2023

25,00 € Tunteja 10,50

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 tarvitses sisäliikuntavarustuksen ja juomapullon. Henkilökohtainen avustaja ryhmään mukaan maksutta. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

86519423 Soveltava: Sähly B* OPSET

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 17.45–18.45 3.4.–5.6.2023

25,00 € Tunteja 10,50

Ks. kurssi yllä. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

86529223 Soveltava: Luovasti liikkeelle* OPSET

Kanervapiha, Perälantie 4

Seija Lappalainen

Ma 17.00–18.30 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3. ja 27.3.

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. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

Kontiolahti

72861023 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Kontiolahti

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11
Sonja Leinonen

Ti 16.00–18.30 17.1.–25.4.2023

93,00 € Tunteja 24

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (40 €). Kokoontumiskerrat 10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4.2023. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

Liikunta ja tanssi

86569223 Soveltava: Luovasti liikkeelle OPSET

Menninkäisen palvelukoti, juhlasali, Menninkäisentie 1

Seija Lappalainen

Ma 16.30–17.30 9.1., 23.1, 6.2., 20.2., 20.3., 3.4. ja 17.4.

25,00 € Tunteja 9,50

Kehitysvammaisille suunnattu monipuolinen liikunnallinen tuokio, jonka tavoitteena on ilo, virkistyminen ja harrastaminen porukassa. Kurssilla hyödynnetään musiikkia sekä erilaisia liikuntavälineitä. Henkilökohtainen avustaja ryhmään mukaan maksutta. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

86569423 Soveltava: Talviseikkailu UUTUUS!

Vierevänniemi (uimaranta), Vierevännientie 9
Jenni Raassina-Asikainen, Markku Laatikainen, Pia Rajasuo

La 12.00–16.00 25.3.2023

25,00 € Tunteja 5,50

Nyt tutustutaan talven tarjoamiin luonto- ja liikuntamahdollisuuksiin, kuten pilkkimiseen ja mäenlaskuun sekä tutustutaan Malike:n talviliikuntavälineisiin. Kurssi on suunnattu erityistä tukea liikkumiseen tarvitseville. Mukaan tarvitset iloista mieltä, sään mukaisen varustuksen ja eväät. Avustajat ryhmään maksutta. Kokoontuminen Vierevänniemen uimarannan parkkipaikalla. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

**Osui ja opposi
vai menikö jotain
pieleen?**

Anna palautetta ja toivo kurssia
ympäri vuoden osoitteessa
www.joensuu.fi/kansalaisopisto/palaute

Liperi

Kuvataide

22070023 Soveltava: Luovan toiminnan ryhmä

Riihitien palvelukoti, opetustila, Riihitie 1

Tiina Lasaroff

To 16.15–17.45 19.1.–8.6.2023

49,00 € Tunteja 22

Kuvataidepainotteinen kurssi kehitysvammaisille henkilöille. Henkilökohtainen avustaja mukaan tarvittaessa. Kurssimaksu sisältää käytettävät materiaalit. Ilmoittautuminen paikan päällä tai numeroon 013 337 5953. Kokoontuu 19.1., 2.2., 16.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4., 27.4., 11.5., 25.5. ja 8.6.

Soveltava ruuanvalmistus

72871023 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Liperi

Liperin koulu, kotitalouslk K12, Koulutie 2

Sonja Leinonen

Ma 17.00–19.30 16.1.–24.4.2023

93,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (40 €). Kokoontumiskerrat 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4.2023. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

72871223 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Honkalampi

Honkalampi-keskus, kotitalouslk, Ylämyllytie 94

Eeva Sivonen-Vattulainen

Ma 16.00–18.30 16.1.–24.4.2023

93,00 € Tunteja 21

Kurssilla opimme yhdessä valmistamaan helpotekoisia ja terveellisiä ruokia, sekä herkullisia leivonnaisia. Henkilökohtainen avustaja tarvittaessa mukaan. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (40 €). Kokoontumiskerrat 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4. ja 24.4.2023. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

Kädentaidot ja muotoilu

61070223 Soveltava: Käsityö ja askartelu, Honkalampi UUTUUS!

Honkalampi-keskus, U-talo, Ylämyllytie 94

Katja Holopainen

Ke 16.30–17.30 18.1.–19.4.2023

32,00 € Tunteja 14,63

Monipuolista askartelua ja käsitöitä hyvässä seurassa. Kurssi on suunnattu kehitysvammaisille. Tarvikemaksu maksetaan opettajalle 2. kerralla. Ilmoittaudu toimistolle P. 050 311 9238. Huom! Ei kokoonnu 25.1. ja 29.3.

Liikunta ja tanssi

86577623 Soveltava: Voimaryhmä OPSET

Liperin terveyskeskus, kuntosali, Käsämäntie 111c

Jenni Raassina-Asikainen, Kaisa Mäkeläinen

Pe 12.00–13.00 13.1.–21.4.2023

43,00 € Tunteja 17,50

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

Outokumpu

Soveltava ruuanvalmistus

72881023 Soveltava: Kotitaloutta kehitysvammaisille, Outokumpu

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

Tarja Surakka

Ti 17.00–19.30 17.1.–25.4.2023

93,00 € Tunteja 24

Katso kurssikuvaus edelliseltä palstalta (Honkalammen kurssi).

Kokoontumiskerrat 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4. ja 25.4.2023. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

Kädentaidot ja muotoilu

61080423 Soveltava: Käsityö ja askartelu UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, sali, Louhelankatu 17

Riitta Leino

Pe 12.30–14.00 20.1.–14.4.2023

31,00 € Tunteja 14

Katso kurssikuvaus edelliseltä palstalta (Honkalammen kurssi).

Polvijärvi

Liikunta ja tanssi

86599223 Soveltava: Kurjenpolven liikunta - Kupoli OPSET

Palvelukoti Kurjenpolvi, opetustila, Välitie 7

Elisa Piihponen

Ke 16.30–18.00 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 15.3., 29.3. ja 12.4.

34,00 € Tunteja 14

Kehitysvammaisille suunnattu monipuolinen tuokio, jonka tavoitteena liikunnan ilo ja virkistyminen sekä harrastaminen porukassa. Henkilökohtainen avustaja ryhmään mukaan maksutta. Ilmoittautuminen numeroon 013 337 5953.

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,
Pekkalan 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

20010523 Piirustuksen viikonloppu

Pekkalankartano, maalaus 2-luokka, Pekkalankatu 7

Kaisa Jussila

Pe 17.00–20.15, La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 14.–16.4.2023

56,00 € Tunteja 16

Viikonlopun aikana teemoina ovat vastakohtat: märkä ja kuiva viiva, tummuus ja vaaleus, liike ja liikkumattomuus, pieni ja suuri. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin harrastaneille sekä muiden taidekurssiesi tueksi piirrosviivan jumppaamiseen ja ilmaisusi vapauttamiseen. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

20010623 Piirustusperjantai

Pekkalankartano, maalaus 2-luokka, Pekkalankatu 7

Kaisa Jussila

Pe 17.00–20.15 20.1.–24.2.2023

71,00 € Tunteja 20

Kurssilla vetreytämme omaa viivaa kohti persoonallista ilmaisua. Joka kerralla on oma teemansa ja välineensä, joihin syvennymme. Teemoina mm. valöörit, sommittelu, perspektiivi, valo ja varjo, kasvien, eläinten ja ihmisten tutkielmat sekä mittasuhteet. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

20010723 Digipiirtäminen ja kuvitus UUTUUS!

Pekkalankartano, valokuvaus/atk-luokka, Pekkalankatu 7

Annika Ryhänen

Pe 17.15–19.45, La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 10.–12.2.2023

51,00 € Tunteja 15

Tutustutaan digitaalisen piirtämisen ja kuvanmuokkauksen helppotajuisessa alkeistyöpajassa. Tutustumme ensisijaisesti helppokäyttöisiin ohjelmiin, kuten Pixlr ja Paint Tool SAI. Voit valita etukäteen muutamia kuvia muokattavaksi ja tuoda ne kurssille muistitikulla.

20010823 Animaatiopaja UUTUUS!

Pekkalankartano, valokuvaus/atk-luokka, Pekkalankatu 7

Annika Ryhänen

Pe 17.15–19.45, La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 24.–26.2.2023

51,00 € Tunteja 15

Tuo kuvat, hahmot ja esineet eloon animaatiopajassa, jossa pääset kokeilemaan mm. piirustus- ja stop motion animaatiota, sekä luomaan gif-animaatioita! Animoitavana materiaalina toimivat itse tehdyt tai otetut kuvat, sekä erilaiset itse rakennetut tai ympäristöstä löytyvät esineet. Suositellaan mukaan otettavaksi oma kännykkä tai tabletti, jolla pystyy ottamaan valokuvia.

20013923 Maalauksen viikonloppu

Pekkalankartano, maalaus 3-luokka, Pekkalankatu 7

Johanna Turunen

Pe 18.00–20.30, La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 3.–5.2.2023

58,00 € Tunteja 15

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

20015023 Ikonimaalaus

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Elizaveta Korpelainen

Ma 17.00–20.15 16.1.–27.3.2023

97,00 € Tunteja 40

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

20016123 Metalligrafiikan työpaja OPSET

Pekkalankartano, grafiikan luokka, Pekkalankatu 7

Seija Sokura-Turkki

Pe 18.00–20.30, La 12.00–17.00 20.1.–15.4.2023

87,00 € Tunteja 36

Kurssilla opetellaan syväpainografiikkaa perinteisin menetelmin sekä eri tekniikoiden yhdistelmiä ja painamista useammalla laattalla ja värillä. Kurssi sopii jo grafiikkaa harrastaneille. Painopaperin ja laattamateriaalin opiskelijat maksavat itse. Liuottimet ja värit kuuluvat kurssihintaan! Kurssi kokoontuu 20.1., 21.1., 24.2., 25.2., 17.3., 18.3., 14.4. ja 15.4.2023

20016223 Johdatus metalligrafiikkaan UUTUUS!

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Kaisa Jussila

La 10.30–15.30 21.1.–25.2.2023

66,00 € Tunteja 24

Kiinnostaisiko sinua grafiikka, mutta et ole koskaan vielä kokeillut sitä? Alkeisryhmässä tutustutaan myrkyttömän metalligrafiikan perusteisiin, tekniikoina mm. viivasyövytys, kuivaneula ja akvatinta. Opettajalta voi ostaa tarvitsemansa määrän laattoja ja paperia. Kemikaalit ja värit kuuluvat kurssihintaan! Kurssi kokoontuu 21.1., 11.2., 18.2. ja 25.2.2023

20016423 Metalligrafiikan avoin työpaja

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Kaisa Jussila

Su 10.30–15.30 22.1.–26.2.2023

66,00 € Tunteja 24

Metalligrafiikan työpajassa voit työskennellä itsenäisesti tai opettajan johdolla. Kurssilla tehdään myrkyttömää metalligrafiikkaa. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että grafiikkaa aiemmin tehneille. Opettajalta voi halutessaan ostaa laattoja ja paperia. Kurssihintaan kuuluvat käytettävät värit ja kemikaalit! Kurssi kokoontuu 22.1., 12.2., 19.2. ja 26.2.2023

20016623 Grafiikan erikoiskurssi: viivat ja pinnat UUTUUS!

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Kaisa Jussila

To 17.00–20.15 13.–27.4.2023

41,00 € Tunteja 12

Kurssilla teemme painokuvia, jotka yhdistävät samettisen reliefimäisen carborundum-tekniikan ja sen vastaparina kuivaneulapiirroksen, jossa laatalle piirretään terävällä piikillä. Opettajalta voi ostaa laattoja ja painopaperia. Muut materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

20016723 Monotypia

Grafiikan paja, opetustila, Jokikatu 8

Kaisa Jussila

To 17.00–20.15 12.1.–23.2.2023

56,00 € Tunteja 16

Monotypia on maalauksellinen tekniikka, jossa värit telataan tai maalataan suoraan painolautalle. 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!

Keramiikka ja posliininmaalaus

20510723 Keramiikka, Suhmura OPSET

Suhmuran koulu, tekninen käsityöluokka, Suhmuran tie 199

Riikka-Liisa Eskelinen

Ti 12.00–15.15 10.1.–28.3.2023

103,00 € Tunteja 44

Alkajille ja jatkajille päiväryhmä Suhmuran koulun Taitolassa. Käsinerakennusta ja erilaisia koristeita omien ideoiden pohjalta. Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kurssihintaan kuuluu aloitussavet 5 kg.

20511423 Eläinveistos UUTUUS!

Pekkalankartano, keramiikka-luokka, Pekkalankatu 7

Kaisa Jussila

Ke 17.00–20.15, La 9.30–14.30, Su 9.30–14.30 14.1.–15.2.2023

86,00 € Tunteja 28

Kurssilla toteutetaan 1-2 keraamista veistosta haluamiasi eläimistä: esim. oman lemmikkisi muotokuva, voimaeläimesi tai mielikuvituseläin. Kurssihintaan kuuluvat veistoksiin käytettävä savi, lasitteet ja poltto. Kurssi kokoontuu 14.1., 15.1., 28.1., 29.1. ja 15.2.2023

20530023 Posliininmaalaus, Sarvinki

Marja Mononen, opetustila, Sarvingintie 850

Marja Mononen

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15 21.1.–25.3.2023

86,00 € Tunteja 35

Maalataan vapaita aiheita erilaisia posliininmaalauksen tekniikoita käyttäen pääasiassa pulverivärein. Kokoontuu 21.-22.1., 11.-12.2., 4.-5.3. ja 25.3.

Tiffany- ja lasityöt

21010023 Lasinsulatuksen alkeet

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3
Auli Sipola
Ti 18.15–20.45 7.2.–28.3.2023
57,00 € Tunteja 21

Tervetuloa kurkistamaan lasinsulatuksen saloihin! Tutustumme lasinsulatukseen alkeista lähtien, joten kurssi sopii niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin. Voit kiinnostuksesi mukaan valmistaa erilaisia koriste- ja käyttöesineitä sulattamalla lasia joko tasossa tai muotin päällä taivuttaen. Ensimmäisellä kerralla tutustumme lyhyesti lasiin materiaalina, sen hankinnassa huomioitaviin asioihin sekä turvallisiin työtapoihin.

21010123 Tiffanyviikonloppu A

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3
Pia Renkonen
Pe 17.30–20.45, La 9.00–15.45, Su 9.00–14.00 27.–29.1.2023
46,00 € Tunteja 18

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

21010223 Tiffanyviikonloppu B

Opistotalo, lk 006 , Papinkatu 3
Pia Renkonen
Pe 17.30–20.45, La 9.00–15.45, Su 9.00–14.00 17.–19.3.2023
46,00 € Tunteja 18
Ks. Edellinen kurssi

Valokuvaus ja muu opetus

21510123 Taidetyöpaja

Pekkalan kartano, maalaus 3-luokka, Pekkalankatu 7
Johanna Turunen
To 18.00–20.30 12.1.–30.3.2023
120,00 € Tunteja 33

Taidetyöpajassa tutustutaan ja kokeillaan erilaisia taidemateriaaleja ja tekniikoita yhteisten aiheiden pohjalta. Käytettäviä tekniikoita ovat mm. pimiötyöskentely, kuvankäsittely, maalaus, piirustus, keramiikka ja tekstiilityöskentely. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

Tutustu paremmin!

Katso epoksivalutöiden ja opettajan esittely seuraavalta sivulta.



21510523 Fotogrammeja ja digimaalausta

Pekkalan kartano, valokuvaus/atk-luokka, Pekkalankatu 7
Johanna Turunen
La 11.00–16.00, Su 11.00–16.00
14.–15.1.2023
40,00 € Tunteja 12

Viikonlopun aikana tutustumme pimiötyöskentelyyn ja teemme mustavalkokemialla fotogrammeja ja valokuvia omien negatiivien avulla. Lisäksi tutustumme digitaaliseen kuvankäsittelyyn ja digimaalaukseen. Opetuksessa käytettävät materiaalit sisältyvät kurssihintaan!

21510623 Dioraama, miniatyyrimaisen rakentaminen UUTUUS!

Pekkalan kartano, kuvanveisto-luokka, Pekkalankatu 7
Mika Kopperi
Pe 17.30–20.00, La 11.00–15.00, Su 11.00–16.00 10.–12.2.2023
40,00 € Tunteja 14

Kurssi antaa perustietoa dioraamojen ja maastojen rakentamisesta. Käsiteltäviä asioita ovat työn suunnittelu ja erilaisten askartelutyökalujen ja materiaalien käyttö. Kurssilla toteutetaan ohjatusti pieni dioraama ja maastokappale. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

21515023 Epoksivalutöiden perusteet UUTUUS!

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14
Laura Kupiainen
Pe 21.4. 17.00–18.30, Pe 28.4. 17.00–20.15,
La 29.4. 10.00–16.45, Su 30.4. 10.00–13.15
56,00 € Tunteja 18

Valmistetaan puuta ja epoksia yhdistäviä tai pelkkiä epoksivaluun perustuvia töitä opiskelijan oman toiveen ja suunnitelman mukaisesti. Epoksista voi valaa erilaisia hahmoja, koruja, lasinalusia tai koristeita, sekä käyttöesineitä kuten tarjottimia tai kelloja. Epoksiin voi laittaa itselle tärkeitä esineitä, kiviä, simpukoita ym. tai puuta, jonka väliin voi tehdä epoksiraitoja. Kurssin hinta sisältää materiaalikulut (10 €).

Kontiolahti

Piirustus, maalaus ja taidegrafiikka

20060423 Piirustuksen viikonloppupaja A

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49
Annika Ryhänen
Pe 17.15–19.45, La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 3.–5.2.2023
53,00 € Tunteja 15

Viikonlopun aikana perehdytään hyödyllisiin piirustustekniikoihin mm. pakopisteiden ja perspektiivin, elävän mallin ja havaintopiirustuksen, sekä kuvan rakennukseen liittyvien sommitelmaratkaisujen kautta. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

20060523 Piirustuksen viikonloppupaja B

Lehmon monitoimitalo, luokka, Kylmäojantie 49
Annika Ryhänen
Pe 17.15–19.45, La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 17.–19.3.2023
53,00 € Tunteja 15

Ks. edellinen kurssi.

Keramiikka ja posliininmaalaus

20560323 Keväistä keramiikkaa

Kirjasto- ja vapaa-aikatalo, halli, Puutarhatie 5
Jaana Tolonen
La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30
25.2.–18.3.2023
49,00 € Tunteja 18

Tehdään käsinrakentaen käyttö- ja koriste-esineitä puutarhaan ja pääsiäiseen. Voit tehdä esim. uniikit ruukut kesäkukille ja viherkasveille, eläinveistoksia kuten pöllö tai sammakko, lintujen juoma-altaan, pääsiäismunia, kanoja tai pupuja. Sopii myös aloittelijoille! Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kokoontuu 25.–26.2. ja 18.3.

Epoksitöissä vain mielikuvitus on rajana

Laura Kupiainen on keväällä 2021 valmistunut kasvatustieteen maisteri, pääaineena käsityötiede (tekstiilityö) ja sivuaineena teknologiakasvatus. Laura työskentelee tällä hetkellä Pyhäselän koulussa käsityönopettajana

Kansalaisopistolla Laura opettaa epoksi-valun lisäksi myös Arduinon alkeet-kursseja, jolla opetellaan kytkemään led-valoja ja muita sähkökomponentteja sekä ohjaamaan niidentoiminta tietokoneohjelmalla.

Epoksivalu on tekniikka, jolla saa tehtyä näyttäviä käyttö- ja koriste-esineitä sekä koruja. Epoksiin voi myös valaa pieniä esineitä muistoksi tärkeästä päivästä.

Epoksi vaatii työstettäessä hyvän ilmanvaihdon ja iho on hyvä suojata vaatteilla. Joillekin epoksi voi myös aiheuttaa allergisia oireita. Epoksi itsessään on kirkasta, mutta sitä voidaan värjätä mica-väreillä, alkoholimusteella tai glitterillä esineiden upottamisen lisäksi.

Epoksia voidaan valaa valmiisiin muotteihin tai esim. tarjottimen pohjaan. Sitä voi myös yhdistää eri materiaaleihin kuten puuhun, silikoniin epoksi ei kuitenkaan tartu.

Epoksia valaessa voi käyttää luovuuttaan ja toteuttaa omia ajatuksiaan, työhön voi myös purkaa omia tuntejaan. Epoksitöissä vain mielikuvitus on rajana!”

” Epoksia voidaan valaa valmiisiin muotteihin tai esim. tarjottimen pohjaan.



Piirustus, maalaus ja taidegrafiikka

20070323 Vapaa viiva! - piirtämisen kokeileva ryhmä

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk1076, kuvaamataito, Laavupolku 2

Sanni-Maaria Puustinen

Ke 17.30–20.00 11.1.–1.3.2023

61,00 € Tunteja 24

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.

20075023 Ikonimaalauksen viikonloppukurssi

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk1076, kuvaamataito, Laavupolku 2

Helena Saaristo-Parovuori

La 10.00–16.00 21.1.–25.3.2023

102,00 € Tunteja 42

Opetuksessa sovelletaan ikonimaalauksen perusopetuksen opetussuunnitelmaa. Käytännön työskentelyssä perehdytään perinteiseen ikonimaalaukseen. Lisäksi käsitellään ikonien teologiaa, materiaalioppia ja tutustutaan ikonikirjallisuuteen. Aloitteijat ja aikaisemmin maalanneet ovat tervetulleita! Tarvittavat välineet ja materiaalit on mahdollista hankkia myös opettajalta. Kurssi kokoontuu lauantaitsin 21.1., 28.1., 18.2., 25.2., 18.3. ja 25.3.

20075123 Kultauskurssi ikonimaalareille

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk1076, kuvaamataito, Laavupolku 2

Helena Saaristo-Parovuori

La-Su 10.00–16.00, 4.–5.2.2023

36,00 € Tunteja 14

Sopii ikonimaalaukseen jo pidempään harjoittaneille sekä vasta-alkajille. Tutustumme eri kultaustekniikoihin: mixtion/öljykultaus ja instacoll-kultaus, jotka soveltuvat siirtolehtikultaa käyttäen, polimentti-, vesi- ja kiiltokultaus sekä kölnerin kultaus, jotka soveltuvat irtolehtikultaa käyttäen. Lisäksi harjoittelemme assist-, eli yksityiskohtakultausa. Jokainen tekee mieltymyksensä mukaan kultauksen omaan työhönsä. Tarvikeluettelo toimitetaan oppilaille ennen kurssin alkua. Lehtikultaa voi tarvittaessa ostaa opettajalta

Keramiikka ja posliininmaalaus

20570323 Keväistä keramiikkaa

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

Jaana Tolonen

La-Su 9.30–14.30, 4.–18.2.2023

49,00 € Tunteja 18

Tehdään käsinrakentaen käyttö- ja koriste-esineitä puutarhaan ja pääsiäiseen. Voit tehdä esim. uniikit ruukut kesäkuille ja viherkasveille, eläinveistoksia kuten pöllö tai sammakko, lintujen juoma-altaan, pääsiäismunia, kanoja tai pupuja. Sopii myös aloittelijoille! Materiaalimaksu kulutuksen mukaan. Kokoontuu 4.-5.2. ja 18.2.

Outokumpu

Keramiikka ja posliininmaalaus

20580023 Soilin kuvataideryhmä

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

Soili Kurikka-Mononen

To 18.00–20.30 19.1.–30.3.2023

73,00 € Tunteja 30

Opiskellaan monipuolisesti posliininmaalausta, tutustumme posliinisaveen ja voimme maalata vaikka lasille. Valmistetaan katiskaverkosta näyttäviä pienoispatsaita sisälle ja puutarhaan. Mukaan tarvitset kuvan haluamastasi hahmosta, 20mm suuruisia katiskaverkkoa, kierrätettykin sopii tarkoitukseen. Sivuleikkurit, pienet kärkipihdit ja hyvin istuvat suoja käsineet. Soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille!

Piirustus, maalaus ja taidegrafiikka

20093023 Kuvataidetta rennosti OPSET

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

Annika Ryhänen

Ti 18.00–20.30 10.1.–4.4.2023

75,00 € Tunteja 36

Kurssilla 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. Kurssi sopii aloitteleville ja jatkaville. Kurssille tarvitset omat välineet ja materiaalit.

20093123 Piirustuksen viikonloppupaja

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

Annika Ryhänen

Pe 17.15–19.45, La 10.30–15.30, Su 10.30–15.30 24.–26.3.2023

53,00 € Tunteja 15

Viikonloppun aikana perehdytään hyödyllisiin piirustustekniikoihin mm. pakopisteiden ja perspektiivin, elävän mallin ja havaintopiirustuksen, sekä kuvan rakennukseen liittyvien sommitelmaratkaisujen kautta. Opetuksessa käytettävät materiaalit kuuluvat kurssihintaan!

Kaikki kurssit verkossa

Jo täyttyneitä kursseja emme paina opinto-oppaaseen. Kaikki kurssit löytyvät verkosta www.opistopalvelut.fi/joensuu

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa www.opistopalvelut.fi/joensuu

sekä puhelimitse p. 013 337 5929 ma-to klo 9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

Soveltavan kurssit löydät sivuilta 22–24.

Teatteri, sirkus ja ilmaisu

VARO, TÄSTÄ VOI TULLA ELÄMÄNTAPA!

Teatterin, sirkuksen ja puheilmaisun ryhmissä opiskellaan ilmaisua monelta kantilta. Kurssilla pääset kehittämään itseilmaisua, löytämään uusia ääniä, liikkeitä ja ilmeitä, nauramaan ja nauttimaan omasta ja toisten esiintymisestä. Ilmaisuharrastus 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 on juuri oikea harrastus sinulle!



OTA YHTEYTTÄ

Teatteri, sirkus ja ilmaisu
Suvi Laaninen
suvi.laaninen@joensuu.fi /
p. 050 461 2312

Teatteri

2501023 Pelinjohtajien Kilta UUTUUS!

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3

Sami Nousiainen

Ma 18.30–20.00 16.1.–3.4.2023

56,00 € Tunteja 22

Oletko aina halunnut vetää roolipelikampanjan vai oletko vetänyt jo kymmeniä? Pelinjohtajien killassa syvennytään roolipelien vetämiseen ja pelinjohtajana toimimiseen. Tavoitteena vahvistaa pelinjohtajien osaamista, laajentaa työkalupakkeja ja kehittää näin koko seudun roolipeliskeneä. Soveltuu niin uusille kuin kokeneillekin pelinjohtajille.

Commedia dell'Arte

Tutustumme Commedia dell'Arten hahmoin, jotka määrittyvät hahmogallerian sekä naamioiden kautta. Valmistamme improvisoituja kohtauksia ja lyhytpresentaatioita historiallisten skenaarioiden sekä canovaccioiden pohjalta. Kurssi antaa valmiuksia dynaamiseen näyttelijäntyöhön, vahvaan liikeilmaisuuksiin sekä fyysisen komediaan.

HUOM: Kurssi on osa kolmen viikonloppuna tapahtuvaa Commedia dell'Arte intensiiviovetusta. Kurssille osallistuminen ei vaadi osallistumista kaikkiin viikonloppuihin. Tutustumme eri hahmoin jokaisena kurssi-viikonloppuna ja opetuksen sisällöt vaihtuvat viikonlopusta toiseen.

25010423 Lyhytkurssi:**Commedia dell'Arte TPO**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tiia-Mari Mäkinen

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

4.–5.2.2023

34,00 € Tunteja 12

Kurssi on intensiivinen johdatus Commedia dell'Arten fyysiseen ja koomiseen maailmaan.

25010523 Lyhytkurssi:**Commedia dell'Arte- jatko TPO**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tiia-Mari Mäkinen

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

4.–5.3.2023

34,00 € Tunteja 12

25010623 Lyhytkurssi:**Commedia dell'Arte- jatko 2 TPO**

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tiia-Mari Mäkinen

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

18.–19.3.2023

34,00 € Tunteja 12

Aikuisten 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.

25010823 Lyhytkurssi: Fyysinen teatteri TPO

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tiia-Mari Mäkinen

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15 1.–2.4.2023

34,00 € Tunteja 12

Kurssi asettaa esiintyjän kehon tarkkailun keskipisteeksi. Ennen roolivaatteita, rekvisiittaa tai lavasteita, pyrimme luomaan kaiken tarpeellisen kehojemme kautta. Tutkimme kuinka ilmaista ajatuksia kehollisesti. Opimme miimin perusteita, kertomaan tarinoita tyhjällä näyttämöllä sekä kasvatamme kehotietoisuuttamme.

25011023 Lyhytkurssi:**Fyysisen näyttelijäntyön perusteet TPO**

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Tommi Tihtarinen

La 10.00–15.15, Su 10.00–14.30

18.–19.2.2023

28,00 € Tunteja 11

Perehdytään fyysisen näyttelijäntyön perusteisiin erilaisten kehon ilmaisuvalmiuksia kehittävien harjoitteiden avulla. Opetellaan tunnetilan löytämistä fyysisen toiminnan kautta. Harjoitteet pohjautuvat Jouko Turkan kehittämiin menetelmiin. Liikkumiseen sopivat vaatteet mukaan.

25011123 Lyhytkurssi:**Lavarunouden perusteet TPO UUTUUS!**

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Tommi Tihtarinen

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00 4.–5.3.2023

31,00 € Tunteja 12

Kirjoitetaan ja hiotaan omia runoja ja tutustutaan erilaisiin runon esittämisen tapoihin. Tutustutaan myös poetry slamiin kilpailumuotona. Aikaisempaa kokemusta runojen kirjoittamisesta tai esittämisestä ei tarvita.

25012023 Improstartti TPO

Rantakylän toimintakeskus, auditorio, Pataluodonkatu 2

Hannele Autti

La 10.00–14.30, Su 10.00–14.30

4.–5.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Helppo ja hauska ensimmäinen kosketus teatteri-improvisaation maailmaan. Impro on vuorovaikutusta ja läsnäoloa, vaikuttamista toisista. Jos impro kiinnostaa, muttet ole vielä kokeillut, tai jos haluat verryttää aivojasi ja kehoasi avoimen vuorovaikutuksen suuntaan, tässä on siihen oiva väylä. Koke-musta improsta tai teatterista ei tarvita, positiivinen asenne riittää.

25012223 Draaman taivas TPO

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3

näytelmäkirjailija, TeM, näytelmäkirjailija Pirkko Kurikka

Pe 17.00–21.15 20.1.–14.4.2023

68,00 € Tunteja 28

Elämyksellinen kurssi vie sinut seikkailuihin draamojen äärelle ja sisälle. Kurssi sopii mainiosti kaikille draamaa rakastaville. Kurssilla katsotaan, kuunnellaan tai luetaan ääneen ja puretaan yhdessä erilaisia draamatekstejä, eri aika- ja tyylikausilta. Opitaan ymmärtämään draamalle ominaisia keinoja ja vahvuuksia. Kurssi avaa myös näkymiä kulttuurihistoriaan.

25013223 Stand Up!

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Janne-Jesse Hyttinen

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 1.–2.4.2023

36,00 € Tunteja 14

Kurssilla opetellaan stand up -komiikan perusteet. Opit ymmärtämään mistä stand up -jutut koostuvat sekä saat työkaluja omien juttujen kirjoittamiseen. Kurssi koostuu teoriasta ja käytännön harjoituksista. Osallistuminen ei edellytä aiempaa esiintymiskokemusta.

25013233 Stand Up! - jatkokurssi

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Janne-Jesse Hyttinen

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 4.–5.2.2023

36,00 € Tunteja 14

Kurssilla tutustutaan syvemmälle stand up -komiikan saloihin. Pääpaino on kirjoittamisessa sekä esittämisessä ja kurssin aikana tarjotaan mahdollisuuksia esittää omaa materiaaliaan turvallisessa ympäristössä ja helpottaa mahdollista yleisön eteen nousemista. Kurssi koostuu teoriasta ja käytännön harjoituksista.

25013923 Liikeilmaisun illat

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tiia-Mari Mäkinen

Ma 17.30–19.45 Kokoontuu 30.1., 6.2., 13.2., 27.2. ja 13.3.

38,00 € Tunteja 15

Kurssilla teemme erilaisia liikeilmaisun harjoitteita ja pohdimme kuinka liike voi toimia pohjana esitykselle. Käytämme työskentelymme inspiraationa ympäröivästä maailmasta kumpuavaa liikettä. Tutustumme koreografioiden luomiseen, fyysisen roolinrakennukseen sekä liikkeelliseen tarinankerrontaan.

25014023 Teatterikuoro MyÖ

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Laura Kaljunen

Ke 18.00–20.00 15.3.–3.5.2023

55,00 € Tunteja 21,50

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

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa www.opistopalvelut.fi/joensuu

sekä puhelimitse p. 013 337 5929 ma-to klo 9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

Puheilmaisu

26011123 Juttu-tupa – Kohtaamispaikka afaattisille henkilöille

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25

Taru Hänninen

Ti 14.45–17.15 10.1.–11.4.2023

86,00 € Tunteja 39

Juttu-tupa on afaattisille henkilöille suunnattu kurssi, jonka tavoite on edistää osallisuutta, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä sekä tarjota mahdollisuus keskusteluun ja kommunikointiin sekä vuorovaikutustaitojen harjoittamiseen turvallisessa ryhmässä. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Aivoliitto ry:n kanssa. Kurssille voi osallistua myös puhevammaisten tulkin tai avustajan kanssa.

26011223 Hengitä, puhu ja vaikuta

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Tuire Hindikka

Ti 18.00–19.30 24.1.–25.4.2023

63,00 € Tunteja 26

Luovan puheilmaisun kurssi, joka sisältää hengitysharjoituksia (pranayama), reteitä runoja ja tarinoita, rooleissa tai cameona - tavoitteena vaikuttava esiintyminen. Alkuteksteinä esim. Tää Toyota ei kulje (Arja Tiainen), Rubiinimäinen pääkallosormus (Arto Melleri), Kolmen nänin show (Aulikki Oksanen) ja/tai myös omia tekstejä.



Jännittääkö esiintyminen?

Esiintymisjännityksen kurssit löydät kohdasta Muu koulutus sivulta 12.

Liperi

25070123 Ristin näytelmäryhmä

Viinijärven koulu, luokka 8, Kirkkotie 4

Heidi Mutanen

Ke 18.30–21.00 4.1.–3.5.2023

117,00 € Tunteja 51

Teatterissa tehostetaan monipuolisesti esiintymisvalmiuksia ja ilmaisun taitoja. Improja, näyttelijäntyötä ja karaktäärien työstämistä. Ryhmä valmistaa kesäteatteriesityksen Ristin kesäteatteriin.

Polvijärvi

25090123 Polvijärven näytelmäryhmä

Honkapirtti, opetustila, Kinahmontie 74a

Terho Hirvonen

Pe 18.00–19.30 13.1.–26.5.2023

87,00 € Tunteja 36

Tutustutaan näyttämisen eri osa-alueisiin. Ilmaisuharjoituksia, näyttelijäntyön tekniikoita ja teatteriesityksen valmistaminen.

MUSIIKKITEATTERI-
PRODUKTIO VUODELTA 2018
KUVA MAI MÖNKKÖNEN



Sometatko?

Jaamme mielellämme kuvia ja fiiliksiä kursseilta!



@jnskansalaisopisto
#joensuunseudunkansalaisopisto



facebook.com/jnskansalaisopisto
#joensuunseudunkansalaisopisto

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 herättellä 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
Suvi Laaninen
suvi.laaninen@joensuu.fi
050 461 2312

WRITE
WITHOUT
FEAR.

EDIT
WITHOUT
MERCY.

Kirjallisuus

28011123 Lukemisen lumo -kirjallisuuspiiri

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25

Riikka Linjama

Ti 17.30–19.00 17.1.–25.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kaunokirjallisuuden ystäville, lukutoukille ja satunnaisille sanojen tavaajille. Ryhmä, jossa saa puhua lukemastaan, olla eri mieltä tai istua ja kuunnella muiden mielipiteitä kirjojen maailmasta. Kevätkauden teokset: 17.1. Niillas Holmberg: Halla Helle, 24.1. Leponiemi, Salla: Niin kauan kuin tunnen eläväni : taidemaalari Elin Danielson-Gambogi, 31.1. Bertell, Ann-Luise: Oma maa, 14.2. Pamuk, Orhan: Punatukkainen nainen

28011223 Seniorit: Varjo Nobel - Hukanhau-dan lukupiiri

Hukanhau-dan vanha koulu, sali, Jakokunnantie 3
Hannele Autti

Ke 13.15–14.45 18.1.–26.4.2023

35,00 € Tunteja 16 / joka toinen keskiviikko

Käsitellään ryhmän valitsemia kirjoja mahdollisuus mukaan. Ajankohtaiset kirjauutiset ja kulttuuritapahtumat kuuluvat osana kokonaisuuteen. Ryhmä toimii vapaassa, avoimessa hengessä keskustellen. Kevätkauden ensimmäinen teos: Haruki Murakami: Värättömän miehen vaellusvuodet

28011323 Seniorilukupiiri Kirjavirkut

Pääkirjasto, Kokoushuone 2, Koskikatu 25

Eija Pääkkö

Ti 11.00–12.30 17.1.–25.4.2023

35,00 € Tunteja 16 / joka toinen tiistai

Ryhmässä luetaan ja tutkillaan luettua tai kuunneltua, vaihdetaan mielipiteitä kirjoista ja tarinoiden maailmasta. Osallistuminen ei edellytä kirjan lukemista, voit tulla mukaan myös keskustelemaan ja vaikka saamaan hyviä lukuvinkkejä. Kevätkauden ensimmäinen teos: J.M. Coetzee: Nuoruus

28011423 Enon lukupiiri

Enon kirjasto, opetustila, Alapappilantie 6 D

Marita Mustonen

Ke 18.00–19.30 11.1.–19.4.2023

41,00 € Tunteja 16

Yhdessä valitaan erilaisia kirjoja. Kiinnostavia keskusteluita syntyy kirjailijoista, kirjan sisällystystä ja muusta elämänmenosta. Kevään 1. teos: Svetlana Aleksijevits: Neuvostoihmisen loppu.

28012023 Kirjallisuusanalyysiä kirjoittajille

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Keränen Ida

Ke 14.00–16.00 22.2.–3.5.2023

65,00 € Tunteja 26,50

Kurssilla tutustutaan kirjallisuusanalyysin menetelmiin kirjoittamisen näkökulmasta ja harjoitellaan sellaisia kirjallisuuden lukutapoja, jotka edistävät omien tekstien työstämistä. Parhaiten kurssi sopii novelleja ja/tai romaaneja kirjoittaville tai niiden kirjoittamisesta haaveileville.

28011623 Webcourse: Let's read together! **NEW!**

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Ida Keränen

Tu 16.30–18.00 28.2.–23.5.2023

41,00 € Hours 14

This is a book club for you, if you're interested in reading and discussing books in English. We'll read books from different genres and have relaxed conversations about plot, themes, characters, language and more. All suggestions and book recommendations are welcome. Taught in English. First book: The Vanishing Half – Brit Bennett or Machines like me – Ian McEwan or The Guest List – Lucy Foley

Kirjoittaminen

28510123 Etäkurssi: Huumorin voimaa

Verkkoympäristö

Mari Mörö

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

25.–26.2.2023

36,00 € Tunteja 14

Nauru pidentää sekä lukijan että kirjoittajan ikää! Viikonloppukurssilla tehdään tuttavuutta huumorikirjoittamisen kanssa ja kuullaan muutama luento huumorin keinoista ja tyyleistä. Ennakkotehtävä ja osallistumisohjeet lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua sähköpostitse. Opetus toteutetaan verkossa, apuna runsas opetusmateriaali.

28511023 Lyhytkurssi: Runonkirjoittajan paja

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Lea Tajakka

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

28.–29.1.2023

31,00 € Tunteja 12

Kurssilla kirjoitetaan runoa tutkimalla runoilmaisun elementtejä asia kerrallaan. Runoja myös hiotaan ja luetaan niitä ääneen.

28511123 Lyhytkurssi: Runonkirjoittajan paja, Tuupovaara

Tuupovaaran ullakko, opetustila, Onnelankuja 5

Lea Tajakka

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

18.–19.2.2023

31,00 € Tunteja 12

ks. Kurssi yllä.

28511223 Lyhytkurssi: Lavarunous

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Hanna Rentola

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

21.–22.4.2023

26,00 € Tunteja 10

Kurssilla tutustutaan lavarunouden maailmaan, kirjoitetaan omia tekstejä ja harjoitellaan niiden esittämistä. Harjoitellaan mikrofonin käyttöä, pohditaan esiintymisjännitystä ja miten sen kanssa pärjää. Kokeillaan erilaisia tapoja kirjoittaa lavarunoja ja käydään läpi lavarunouden tehokeinoja. Tutkitaan miten omat tekstit muovautuvat esittämisen myötä. Osallistujilla ei tarvitse olla mitään aiempaa kokemusta lavarunouden kirjoittamisesta tai esittämisestä. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille.

28511323 Lyhytkurssi: Luovan kirjoittamisen alkeet

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Hanna Rentola

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15

25.–26.2.2023

31,00 € Tunteja 12

Tällä kurssilla vasta kirjoittamisen aloittamisesta haaveilevat, tai vähän kirjoittaneet saavat lentävän lähdön luovan kirjoittamisen maailmaan. Opitaan luovan kirjoittamisen perustyökäluja, kuten miten saada tekstiä syntymään, miten työstää ja rikastuttaa omaa tekstiä. Kurssilla kirjoitetaan erilaisia lyhyitä tekstejä hauskosten ja helpposten harjoitusten avulla, kokeillaan erilaisia tapoja tuottaa tekstiä ja muokata sitä. Pääset sukeltamaan sekä kertovan kaunokirjallisuuden, että runouden maailmaan.

28512123 Luovan kirjoittamisen alkeet

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Hanna Rentola

Ma 18.00–19.30 16.1.–24.4.2023

36,00 € Tunteja 14

Ks. Kurssi yllä.

28512223 Luovan kirjoittamisen jatkoryhmä

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Vuokko Sajaniemi

To 17.00–20.15 Kokoontuu: 26.1., 23.2., 23.3., 13.4. ja 4.5.

51,00 € Tunteja 20

Ryhmässä kirjoitetaan proosaa ja lyriikkaa kursilaisten toiveet huomioiden. Tavoitteena on vahvistaa omaäänistä ilmaisua, tutkia omaa kirjoittajaidentiteettiä ja työstää eteenpäin kunkin omia kirjoitusprojekteja. Ryhmä sopii jo jonkin verran luovaa kirjoittamista harrastaneille.

28513023 Jännän äärellä - jännityskirjoittamisen kurssi

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Tuomas Lius

To 18.00–20.30 19.1.–20.4.2023, joka toinen viikko.

54,00 € Tunteja 21

Vapauta mielikuvituksesi ja astu peremmälle fiktion maailmaan kirjailija Tuomas Liuksen johdolla. Kurssi sopii niin vasta-alkajille kuin pöytälaatikkokirjoittajille. Kirjoitustehtävät tehdään omalla ajalla ja materiaali jaetaan kurssilaisille sähköpostilla. Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

28513123 Jännityskirjoittamisen työpaja

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Tuomas Lius

To 18.00–20.30 12.1.–13.4.2023, joka toinen viikko

54,00 € Tunteja 21

Työpajassa viedään eteenpäin omia kirjoitusprosesseja jännityskirjailija Tuomas Liuksen johdolla. Työpaja on jatkoa Jännän äärellä -kurssille ja soveltuu sen käyneille tai vastaavat perustiedot omaaville kirjoittajille. Työpaja kokoontuu kahden viikon välein, ja väliajoilla kukin työstää omaa materiaaliaan eteenpäin. Kurssi toteutetaan lähiopetuksena.

Runouden suureen syliin

Runo

- on **kielellisesti** ja **älyllisesti kiehtova** laji.
- **hauskaa** tai **haastavaakin**.
- antaa **aivoille** innostavaa **työtä**.
- on **moni-ilmeinen** ja lukemattomia **ilmaisullisia mahdollisuuksia** salliva laji
- on myös **suuri laji**, sillä runon kautta on aina merkityksellistetty myös vallitsevaa todellisuutta, käyty vuoropuhelua, reagoitu, iloittu, muistettu, tuotu kielen rikkautta esiin ja sitä myös kehitetty ja sillä leikitty.
- **kertoo** joskus **eniten**, tuo sisäisyyden esiin paremmin kuin muunlainen ilmaisu ja tarjoaa ainoan oikean muodon jollekin asialle tulla ulos.

Lavarunos

- on mikä tahansa **itse kirjoittama teksti**, joka esitetään toisille **lavarunotapahtumassa**.
- sopii **kenelle tahansa** esiintymistä ja iästä riippumatta.
- tuo erilaiset kirjoittajat yhteen avaamaan pöytälaatikon tekstit **yhteiseksi iloksi**.
- **riemastuttaa** ja **yllättää** joustavuudellaan ja sallivuudellaan.
- on kuin **suuri syli**, jonne kaikki ovat tervetulleita.

Ketkäs meillä opettaa lavarunoutta?



Hanna Rentola on kirjailija ja monipuolinen lavarunotoimija. Hän on tuottanut ja juontanut lavarunoklubeja mm. Helsingissä, Turussa, Lahdessa ja Joensuussa, sekä polkaissut käyntiin erilaisia lavarunouteen liittyviä hankkeita, kuten Lavarunoakatemia, jossa opetettiin leikkimielistä lavarunouden maisteriohjelmaa. Hänen mottonsa on: Voit vain onnistua!

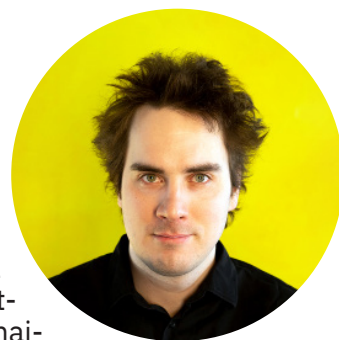


Kukas meillä opettaa runonkirjoitusta?

FL **Lea Tajakka** on toiminut yrittäjänä, toimittajana ja kirjoittamisen opettajana, kirjoittanut muutaman kirjan, tehnyt radiodokumentteja ja pitää läheisinä lajeinaan runonlaulua ja äänellä itku. Luovaa kirjoittamista hän on opettanut 2000-luvun alusta lähtien.

Tommi Tihtarinen

on teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK) ja runoilija. Teatteri- ja media-alan töiden lisäksi hän on esiintynyt aktiivisesti lavarunoilijana useita vuosia ja opettanut sekä teatteri-ilmaisua että lavarunoutta. Hänen tulokulmansa kaikkeen esitystaiteeseen on rohkeasti jokaisen omaa yksilöllistä esiintymistyylisiä etsivä ja kokeileva.



28513223 Kahu- ja fantasiakirjoittamisen kurssi

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3

Lauri Lattu

Ma 18.00–20.00 23.1.–27.3.2023

61,00 € Tunteja 24

Kauhunväreiden ja fantastisten tarinoiden kirjoittamiseen perehtyvä kurssi. Kurssilla tarkastellaan fantasian ja kauhun elementtejä sekä tyypillisiä tekniikoita ja tietysti harjoitellaan itse kirjoittamista. Sopii eritasoisille kirjoittajille. Opettajana toimii kirjailija ja kauhuasiantuntija Lauri Lattu.

28514023 Matkoja menneeseen

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Lea Tajakka

Pe 10.30–14.00, 20.1., 10.2., 3.3., 24.3. ja 21.4.

51,00 € Tunteja 20

Innoitu omasta tai vaikkapa sukusi jäsenen tarinasta sekä löytöretkeilystä historiaan! Ryhmässä etsimme ovia muistoihin, kirjoitamme muistelmallisia katkelmia, lyhyesti tai syventyen, oman tarpeen mukaan. Tutustumme myös erilaisiin tiedon lähteisiin. Ryhmässä voit myös kirjoittaa erityyppisiä historiaan liittyviä tekstejä, kuten paikallisia tarinoita tai kulttuurimuistoja. Sopii myös muistelmallista lajia aloittavalle kirjoittajalle.

28514123 Pienten kertomusten klubi

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Lea Tajakka

Ke 17.30–20.00, 11.1. 25.1., 8.2., 22.2., 15.3. ja 29.3.

46,00 € Tunteja 18

Raapale, anekdootti, flash fiktio... Tutustumme fiktiivisen kirjoittamisen lyhyisiin tekstityyppisiin, kirjoitamme lyhyitä kertomuksia ja novelleja sekä luomme kuvitteellista kierrettä oman elämän tarinoin. Luemme otteita kiinnostavasti kirjoitetuista teksteistä ja harjoitamme lukijaa houkuttelevan tekstin elementtejä.

28514223 Kerronnan taitoa ja keinoja proosan kirjoittajille

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Lea Tajakka

Ke 17.30–20.00, 18.1., 1.2., 15.2., 1.3., 22.3. ja 5.4.

46,00 € Tunteja 18

Tutkailemme kirjoittaen fiktiivisen, kertovan tekstin tyyliä, sävyjä ja joitain lajien ominaispiirteitä sekä kerronnan keinoja ja tekniikoita.

28514323 Elämäkertakirjoittaminen, jatkava ryhmä

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Lea Tajakka

Pe 10.30–14.00, 13.1., 3.2., 24.2., 17.3. ja 14.4.

51,00 € Tunteja 20

Etsitään ovia muistoihin, kirjoitetaan muistelmallisia katkelmia, jaetaan muistoja ja tietoa. Ryhmään tullessasi on hyvä, jos olet kirjoittanut tai koonnut jo aiemmin jonkin verran omia tarinoita tai tutustunut muistelmallisen kirjoittamisen perusteisiin. Tutustumme myös erilaisiin julkaisumahdollisuuksiin ja katsomme tiedon lähteisiin. Saat ennakkotehtävän ennen kurssin alkua.

Kontiolahti

28061523 Etäkurssi: Tutustu fantasiakirjallisuuteen UUTUUS!

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Ida Keränen

Ti 18.30–20.00 28.2.–23.5.2023

41,00 € Tunteja 14

Kurssilla luetaan erilaisia fantasiakirjoja ja keskustellaan niistä. Lisäksi kurssilla tutustutaan genren yleisiin piirteisiin, keskeisiin alalajeihin ja tunnetuihin kirjailijoihin. Kurssilla saa myös runsaasti kirjasuosituksia tulevaisuuden varalle. Jos haluaisit astua fantasiakirjallisuuden maailmaan, mutta et tiedä mistä aloittaa, tämä kurssi on sinua varten. Ensimmäinen kirja: Salamurhaajan oppipoika – Robin Hobb

Liperi

28570023 Etäkurssi: Kehitä tekstiäsi

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Keränen Ida

Ma 12.00–14.00 20.2.–15.5.2023

65,00 € Tunteja 26,50

Kurssilla syvennytään osallistujien valmiisiin teksteihin ja etsitään erilaisia keinoja kehittää niitä seuraavalle tasolle. Parhaiten kurssi sopii novellien ja/tai romaanien kirjoittajille.

28571023 Runo

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2056, Laavupolku 2

Lea Tajakka

La 10.30–14.00, 21.1., 11.2., 4.3., 25.3. ja 22.4.

51,00 € Tunteja 20

Runon kirjoittamisen taitoa. Pääpaino kurssilla on runon kirjoittamisessa ja sisällössä. Myöskin luemme runoja ja keskustelemme niistä.

Outokumpu

28080023 Outokummun lukupiiri

Outokummun kirjasto, olkkari, Koulukatu 7

Hanna Rentola

Ke 13.00–14.30 18.1.–26.4.2023

41,00 € Tunteja 16

Outokummun päivälukupiirissä valitaan luettavat kirjat osallistujien toiveiden mukaan. Tutustutaan erilaisiin kirjailijoihin ja tyyllilajeihin, käydään keskustelua teoksista rennossa ja mukavassa hengessä. Lukupiiriin voi myös osallistua, vaikka ei ehtisi lukea teoksia kokonaan tai ollenkaan. Ensimmäisellä kerralla luetaan runoja ääneen ja keskustellaan niistä. Samalla sovitaan seuraava yhdessä luettava kirja.



Etäkurssit

Tutustu kaikkiin etänä järjestettäviin kursseihin sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

28582023 Lyhytkurssi: Luovan kirjoittamisen alkeet

Kulttuuritalo Marita, Kokous&Galleria -tila, Koulukatu 3

Hanna Rentola

La 10.00–15.15, Su 10.00–15.15
25.–26.3.2023

31,00 € Tunteja 12

Luovan kirjoittamisen alkeet on kurssi, jolla etenkin vasta kirjoittamisen aloittamisesta haaveilevat, tai vähän kirjoittaneet saavat lentävän lähdön luovan kirjoittamisen maailmaan. Kurssilla opitaan luovan kirjoittamisen perustyökaluja, kuten miten saada tekstiä syntymään, miten työstää ja rikastuttaa omaa tekstiä. Kurssilla kirjoitetaan paljon erilaisia lyhyitä tekstejä hauskojen ja helppojen harjoitusten avulla, kokeillaan erilaisia tapoja tuottaa tekstiä ja muokata sitä. Pääset sukeltamaan sekä kertovan kaunokirjallisuuden, että runouden maailmaan.

28582123 Luovan kirjoittamisen alkeet

Kulttuuritalo Marita, Kokous&Galleria -tila, Koulukatu 3

Hanna Rentola

Ke 18.00–19.30 18.1.–26.4.2023

41,00 € Tunteja 16

Ks. edellinen kurssi.

28581023 Lyhytkurssi: Lavarunous

Kulttuuritalo Marita, Kokous&Galleria -tila, Koulukatu 3

Hanna Rentola

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00
10.–11.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Tutustutaan lavarunouden maailmaan, kirjoitetaan omia tekstejä ja harjoitellaan niiden esittämistä. Harjoitellaan mikrofonin käyttöä, pohditaan esiintymisjärjennystä ja miten sen kanssa pärjää. Kokeillaan erilaisia tapoja kirjoittaa lavarunoja ja käydään läpi lavarunouden tehokeinoja. Tutkitaan miten omat tekstit muovautuvat esittämisen myötä. Osallistujilla ei tarvitse olla mitään aiempaa kokemusta lavarunouden kirjoittamisesta tai esittämisestä. Kurssi on tarkoitettu kaikenikäisille.

Polvijärvi

28593222 Lyhytkurssi: Oman elämän äärellä

Polvijärven kirjasto, kellari, Polvijärventie 4b

Vuokko Sajaniemi

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
25.–26.2.2023

31,00 € Tunteja 12

Pysähdy oman elämäntarinasi äärelle luovan kirjoittamisen keinoin. Kurssilla syvennymme kokemusmaailmaamme ja haemme yhteyttä omaan luovuuteen ja mielikuvitukseen omaelämäkerrallisilla kirjoitusharjoituksilla. Osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta luovasta kirjoittamisesta.

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

Petteri Mansikka
p. 050 912 6682 /
petteri.mansikka@joensuu.fi
Ti, ke & pe klo 9–15

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 soittoaikaa laulukokemusta. Suosittelemme oman soitin hankintaa opiskelun alkuvaiheessa, jotta kotiharjoittelu opetuskertojen välillä mahdollistuu.

Kevätlukukaudella on 13 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 on alkanut 15.11.2022 klo 9.30 verkossa www.opistopalvelut.fi/joensuu sekä puhelimitse p. 013 337 5929. Yksilöopetuspaikoilla on kysyntää, joten kannustamme netti-ilmoittautumiseen.

Aikataulut

Yksilöopetuksen aikataulut tehdään kansalaisopiston toimistossa. Kevätlukukauden yksilöopetuksen kurssit julkaistaan syyslukukauden aikana ja niille varataan rajoitetuksi ajaksi ensisijainen ilmoittautumisoikeus syyslukukauden kurssille osallistuneille.

Vapaat yksilöopetusajat tulevat opistopalveluiden verkkosivuille näkyviin kurssikohtaisesti.

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.

Kansalaisopistossa on tarjolla yksilöopetusta seuraavissa instrumenteissa:

- Yksinlaulu
- Piano & Vapaasäestys
- Harmonikka
- Kitara, basso ja ukulele
- Viulu ja alttoviulu
- Saksofoni ja klarinetti
- Huilu ja nokkahuilu
- Rummut
- Huuliharppu
- Mandoliini

Joensuu

Yksilöopetus

30015423 Pianonsoitto tai rumpujensoitto, Hammaslahti

Pyhäselän koulu, lk 106, Opettajantie 2

Ilkka Hirvikangas

Ke 16.20–18.55 11.1.–12.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30019023 Huuliharpuunsoitto yksilöopetus

UUTUUS!

Opistotalo, lk 302 sointu, Papinkatu 3

Joonas Pihlaja

Ti 16.15–19.30 10.1.–11.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30019423R2 Rumpujensoitto A

Opistotalo, lk 0102, bänditila, Papinkatu 3

Jani Leskinen

Ma 18.00–20.30 9.1.–17.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

Lauluyhtyeet, kuorot ja karaoke

31011923 Beatbox alkeiskurssi UUTUUS!

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Jasu Parviainen

La 12.00–14.30, Su 12.00–14.30

25.–26.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Viikonloppukurssi, jonka aikana käydään läpi beatboxin perustekniikoita sekä melodian ja laulun/sanojen tuottaminen yhtä aikaa rytmin kanssa. Aiempaa kokemusta ei tarvita, jos on suu, hengityselimistö ja ääntä pihisee ulos, tervetuloa!

31012823K Naiskuoro Senioriitit

Opistotalo, lk 316 musiikki, Papinkatu 3

Marita Maukonen

Ti 11.00–12.30 24.1.–11.4.2023

56,00 € Tunteja 22

Senioriittojen ohjelmisto koostuu tutuista kansanlauluista, ihanista ikivihreistä ja iskelmistä. Kuoro laulaa kaksi- ja kolmiäänisesti.

Soitinyhtyeet, orkesterit ja bändit

32012023 Huuliharpuunsoitto ryhmä UUTUUS!

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Joonas Pihlaja

Ke 17.00–18.30 11.1.–12.4.2023

63,00 € Tunteja 26

Kurssilla tutustutaan diatoniseen huuliharpuun eli ns. blueshuuliharppuun. Opetuskerroilla tutustutaan soitin historiaan ja erilaisiin soittotyyleihin sekä harjoitellaan soittamista improvisaation ja kokeilun kautta. Kurssi sopii myös aloittelijoille.

Soveltavat ja senioreiden ryhmät



Soveltavat kurssit löydät sivuilta 22–24.

33011023 Seniorit: Ikivihreät-yhteislauluryhmä

Heinävaaran koulu, musiikkilokki, Isäntälantie 1

Jorma Kultamaa

To 17.00–18.30 12.1.–20.4.2023

57,00 € Tunteja 26

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

Musiikin yleiset aineet ja muu opetus

34011023 Ideasta demoksi-musiikin tallentamisen perusteet

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Julius Jämsen

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00

24.–25.2.2023

31,00 € Tunteja 10

Ideasta demoksi - kurssilla opitaan musiikillisten ideoiden taltiointien perusteet. Äänittäminen, editointi ja midi-instrumenttiraidat tuovat visioita konkreettiseen muotoon jatkojalostettaviksi. Kurssilla opittavat taidot ovat sovellettavissa mihin tahansa musiikkiohjelmaan.

34011223 Madon lukuja – Loitsulaulun kurssi

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Eero Peltonen

Pe 17.30–20.00, La 10.00–16.00

20.–21.1.2023

25,00 € Tunteja 10

Perehdymme loitsujen ja sanamagian maailmaan; niiden merkitykseen ja perinteisiin käytötyhteyksiin ja -tapoihin. Kuulemme ääni- ja -tekstinäytteitä mm. synty-, parannus- ja saunaloitsuista ja opimme, miten loitsuja voi käyttää nykypäivänä oman ja yhteisen hyvinvoinnin lähteinä. Kurssin päätteeksi kukin osallistuja voi räätälöidä elämänsä eheyttävän loitsun ja halutessaan sen myös esittää.

34011423 Apea ukkonen – Miesten Itkulaulun kurssi

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Eero Peltonen

Pe 17.30–20.00, La 10.00–16.00

17.–18.2.2023

25,00 € Tunteja 9

Kurssi on tarkoitettu miehille, joita kiinnostaa itkuperinne ja sen kulttuuriset juuret etenkin Karjalassa sekä itkun merkitys ja käyttö tunteiden tulkina. Kurssilla tutkimme ja avaamme sisintämme itkusanojen ja -äänien avulla sekä keskustelemme esiin nousevista kokemuksista. Osallistajat voivat harjoitella itkulaulua itse valitsemallaan aiheella.

34011623 Kurkkulaulua kultakurkuille

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Eero Peltonen

Pe 17.30–20.00, La 10.00–16.00

24.–25.2.2023

25,00 € Tunteja 10

Harjoittelemme yläsävelten tuottamista ja kuulemistakin sekä kolmea tuvalaisen kurkkulaulun perustekniikkaa, jotka ovat tuulen ujellusta muistuttava hooime, huilumainen sygyt ja matalalta mörisevä kargaraa. Opimme kurkkulaulun hengitystekniikan ja äänenmuodostuksen sekä yhden tuvalaisen laulun. Kurssilla et tarvitse aiempaa laulukokemusta. Avoin, utelias mieli ja sydän riittää.

34011823 Noita laulan, joita taian – Kalevalaisen runonlaulun kurssi

Useita eri opetuspaikkoja

Eero Peltonen

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

22.–23.4.2023

25,00 € Tunteja 10

Runonlaulua kaikelle kansalle! Elämyksellinen ja osallistava kurssi Tuupovaaran Niiralanniemen majalla Eimisjärven rannalla. Lauantaina saamme pohjatietoa kansanrunoudesta ja harjoittelemme runonlaulua. Sunnuntaina teemme patikkaretken majan lähelle keväiseen luontoon. Laulamme runoja ja kansanlauluja metsässä, rannalla ja nuotion äärellä. Kurssipaikan osoite Niiralanniementie 14, 82850 Kinnasniemi.

34013023K Musiikinteorian perusteet kevät

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Ilkka Vesala

Ma 17.00–18.00 9.1.–17.4.2023

43,00 € Tunteja 17,50

Kurssilla keskitytään rennolla otteella ja matalalla kynnyksellä musiikin teorian perusteisiin ja peilataan näitä suoraan käytännön harjoitteluun. Lukuvuoden aikana käydään läpi mm. rytmilukua, nuottikirjoituksen ja nuotinluvun perusteita, sointujen rakenteita ja soittamisen alkeita. Kurssi sopii kaikille laulajille ja soittajille, jotka haluavat rikastuttaa omaa käytännön musisointia.

Tule musiikin maksuttomille luennoille!

- Madon lukuja - loitsulaulut ennen ja nyt
 - Kuusjärven loitsurunot
 - Kurkkulaulun kiehtova maailma
 - Musiikki ja aivot
 - Musiikki aivojen hyvinvoinnin tukena
- s. 9–10.

Kontiolahti

Yksilöopetus

30067223 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto C

Lehmon koulu, musiikkilokki 101, Kylmäojantie 6

Jan Vester

Pe 16.30–18.40 13.1.–21.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

Liperi

Yksilöopetus

30071023R2 Yksinlaulu, pop/jazz/iskelmä

Ylämyllyn koulu, yläkoulu musiikkiluokka, Laavupolku 2

Petteri Mansikka

To 18.20–19.50 12.1.–20.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30073823 Pianonsoitto B

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Tatiana Kantanen

Ke 18.00–20.45 11.1.–12.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30074023 Pianonsoitto C

Viinjärven koulu, musiikkilokki, Kirkkotie 4

Tatiana Kantanen

Ke 14.45–17.30 11.1.–12.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30077623 Kitaran-, viulun- tai mandoliininsoitto, Liperi

Liperin koulu, Taitola TA1, Koulutie 2

Edo Pennings

Ti 16.00–18.00 10.1.–11.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

Outokumpu

Yksilöopetus

30081023 Yksinlaulu, pop/jazz/iskelmä

Kummun koulu, D263, Koulukatu 6

Juliana Vehviläinen

Ti 16.05–17.45 10.1.–11.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30083623 Pianonsoitto

Kummun koulu, A-siipi, lk 114 musiikki, Koulukatu 6

Tatiana Kantanen

Ti 17.15–21.00 10.1.–11.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

Lauluyhtyeet, kuorot ja karaoke

31081923 Rap-kurssi UUTUUS!

Kummun koulu, A-siipi, lk 114 musiikki, Koulukatu 6

Pyry "Pure" Raasmäki

La 11.00–15.30, Su 14.00–18.15

21.–29.1.2023

51,00 € Tunteja 20

Tervetuloa rap-kurssille! Opettajana toimii joensuulainen räpin Suomen mestari Pure. Kurssilla osallistujat pääsevät monipuolisesti tutustumaan räppiin ja sen eri elementteihin. Päivien aikana opetellaan seuraavia asioita: Kuinka muodostetaan riimi, mistä riimi muodostuu ja sen eri kaavat sekä kehittyneet muodot, kuinka ilmaista asia riimein, improvisoitu freestyle rap, beatboxaamisen alkeet, esiintyminen ja sen kynnyksen madaltaminen, sanojen rytmittäminen, kappaleen tekeminen jne. Kurssille voi osallistua kuka tahansa lähtötasosta riippumatta - pidetään kynnys alhaalla ja mieli korkealla!

31082423K Outo ääni - hieman erilainen kuorolaulukurssi UUTUUS!

Kummun koulu, B122, Koulukatu 6

Tellu Turcka

Ke 17.30–19.00 11.1.–12.4.2023

63,00 € Tunteja 26

Mikä se on, mikä välillä kajahtelee, kiekku ja kiljahtelee, välillä vinkuu, pihisee ja narahtelee? Vapaana se paljastaa kaikki tunteet, kahlittuna kuivattaa kurkun. Tällä kurssilla perimmäinen päämäärä on ilo omasta äänestä ja yhdessä ääntelystä. Vapautetaan kielenkannat ja äänijänteet ja lähdetään yhdessä retkelle improvisoimaan outoja ääniä! Matkaoppaana toimii Tellu Turcka, jolla on toisessa taskussa nippu avaimia ja toisessa taskussa kartta.

Polvijärvi

Yksilöopetus

30093623 Pianonsoitto

Polvijärven koulukeskus A-talo, musiikkiluokka 2. krs, Polvijärventie 6

Tatiana Kantanen

Ti 13.55–16.40 10.1.–11.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

30096823 Kitaran-, basson- tai ukulelensoitto

Sotkuman koulu, luokka 5-6, Käsämäntie 6a

Jan Vester

Ti 17.30–19.35 10.1.–11.4.2023

155,00 € Tunteja 13 x 22,5min

Tieto- ja viestintäteknikka

OPPAASI DIGIVIIDAKOSSA

Yksilöopetuksen suosio kasvussa

Opistossa on lisätty yksilöopetuksen aihepiirejä ja määrää merkittävästi alkavalle kevätkaudelle. Yksilöopetus on oppilaan ja opettajan kahdenkeskistä aikaa, jolloin lyhyehköstä opetuskestosta huolimatta päästään hyvään lopputulokseen. Opetuksessa opettajan huomio kohdentuu yhden henkilön osalle ja henkilökohtaisia kehitystarpeita päästään nopeasti käsittelemään.

Olemme teemoittaneet yksilöopetusta eri aihepiireihin kuten perusopetus (lapparit, älykännykät, tabletit), Apple-käyttäjät, taulukkolaskenta, kotisivujen tekeminen, videoeditointi ja 3d-suunnittelu. Näin voimme kiinnittää sopivan opettajan kuhunkin aihepiiriin. Vaikka yksilöopetus on luonteeltaan yhden ihmisen opettamista, tarvitsemme järjestelyjen onnistumiseksi kuitenkin vähintään neljä osallistujaa kuhunkin yksilöopetusaiheeseen.

Ryhmäopetuksellakin on puolensa. Sosiaalinen kohtaaminen on virikkeellistä, toisten kysymyksistä oppii ja toki ryhmissä myös oppilaan kurssimaksu on huokeampi. Toivottavasti löydät tarjonnastamme sopivan opetusmuodon digitaitojen kehittämiseen. Apua sopivan ryhmän valintaan saat opintojen suunnittelijalta.



OTA YHTEYTTÄ

Tieto- ja viestintäteknikka
Terho Kontkanen p. 050 574 4432 /
terho.kontkanen@joensuu.fi



Tietoiskut

40310123 Tietoisku: Teemana TikTok

MAKSUTON

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ti 10.1.2023 17.30–18.30

TikTokilla on Suomessa n. 1.2 milj. käyttäjää. Tule tutustumaan TikTok-älypuhelin sovellukseen, joka on tarkoitettu lyhyiden videoiden jakamiseen. Ilmoittaudu ennakkoon.

40310223 Tietoisku: Ruokaostoksilla netissä

MAKSUTON

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Mirja Parviainen

Ke 11.1.2023 17.30–19.00

Kuinka ruokaostokset netistä tapahtuvat? Kansantajuinen tietoisku menetelmistä, hinnoista ja toimituksista. Vai hyödyntäisinkö edullista hävikkiruokaa? Ilmoittaudu ennakkoon.

Yksilöopetus

42910123 Yksilöopetus:

Excel-taulukkolaskenta

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ma 15.00–19.45 16.1.–13.2.2023

124,00 € Tunteja 5 / asiakas

Viisi oppilaan oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on maanantaisin kello 15.00–19.45 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 10.1. mennessä. Aiheen rajaus: Excel-taulukkolaskenta. Oma laite mukaan.

42910223 Yksilöopetus:

Kotisivut Wordpressillä alkeet

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Jonna Tahvanainen

To 16.00–20.45 19.1.–16.2.2023

124,00 € Tunteja 5 / asiakas

Viisi oppilaan oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on torstaisin kello 16.00–20.45 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 13.1. mennessä. Aiheen rajaus: Wordpress-kotisivut. Oma laite mukaan.

42910323 Yksilöopetus: Läppärit, kännykät ja tabletit A

OPSET

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Pe 9.00–14.00 20.1.–17.2.2023

114,00 € Tunteja 5 / asiakas

Viisi oppilaan 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. 0505744432/Terho Kontkanen 17.1. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

42910723 Yksilöopetus: Läppärit, kännykät ja tabletit B

OPSET

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Pe 9.00–14.00 24.2.–7.4.2023

114,00 € Tunteja 25

Ks. edellinen kurssi, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 17.2. mennessä.

42910423 Yksilöopetus: Suunnitellaan tiloja, pihoja ja rakennuksia 3D-ohjelmalla

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Minna Nirikko

Pe 16.00–18.00, Pe 16.00–17.45, La 10.00–16.30, La 10.00–15.45 3.–18.2.2023

124,00 € Tunteja 25

Yksilöopetuksena (5 oppilaan tuntia) maksuttoman, selaimessa toimivan SketchUp for Web -ohjelman opetusta sisustus-, piha- tai rakennussuunnittelussa. Voit tuoda oman pohjapiirroksen tai muun suunnitelman ja aloitella sen 3D-mallinnusta. Kokoontuu viikoilla 5 ja 7. Varaa oma yksilöopetuksen tarkka aika 27.1. mennessä Terho Kontkanen, p. 0505744432 [Taso: \[3\]](#)

42910523 Yksilöopetus: Apple-käyttäjän tukiovetus

OPSET UUTUUS!

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ma 14.00–18.45 20.2.–27.3.2023

114,00 € Tunteja 25

Viisi oppilaan oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä Apple-opetusta. Opetus on maanantaisin kello 14.00–18.45 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 13.2. mennessä. Aiheen rajaus: MacBook, Iphone tai Ipad. Oma laite mukaan.

42919623 Yksilöopetus: Videoeditointi

Premier Elements OPSET UUTUUS!

Opistotalo, lk 116a, Papinkatu 3

Jonna Tahvanainen

To 16.00–20.45 23.2.–30.3.2023

114,00 € Tunteja 25

Viisi oppilaan oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on torstaisin kello 16.00–20.45 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 17.2. mennessä. Aiheen rajaus: Videoeditointi. Oma laite mukaan.

Katso myös

Luentosarja: Digittääkö vai tikittääkö aremme?

Luentosarjassa käsitellään digitaalisuuteen liittyviä ajankohtaisia ilmiöitä ja niiden ilmenemismuotoja yksilön arjessa.

s. 10.

Tieto- ja viestintätekniiikan tasoluokat

Kurssin kuvauksen lopussa on sininen tasonumero, joka auttaa sinua sopivan tasoisen kurssin valinnassa.

1 Aloitteleva käyttäjä

Henkilö ei ole perehtynyt tietokoneiden, tablettien tai älypuhelin käyttöön. Halua 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 tuoroaikutuksessa omista työn, vapaa-ajan tai opiskelun verkostoissa. Perusasiat hoituvat, mutta tietojen tuottaminen, haku ja muokkaaminen ei ole vielä sujuvaa ja rutiinomaista.

3 Hyötykäyttäjä

Omaa valmiudet tieto- ja viestintätekniiikan 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.

Tietokoneen peruskäyttö ja ohjelmistot

40010123 Päiväkurssi: Tietotekniikkaa edistyneille, jatkokurssi

OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ti 12.15–14.45 17.1.–11.4.2023

75,00 € Tunteja 36

Edistyneen käyttäjän jatkokurssi aiemmillä kursseilla opiskelleille. Syvennetään aiemmin opittua ja uusina aiheina mm. Instagram, TikTok, sekä muita tarpeellisia ohjelmia ja verkkopalveluja. Voit tuoda oman laitteen tai käyttää opiston läppäreitä. [Taso: \[3\]](#)

40010223 Windows 11, uudet ominaisuudet

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Tapio Terenius

Ke 12.30–14.00 18.1.–15.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Onko Windows 11 sinulle uutta ja haluat oppia lisää yleensäkin Windows-järjestelmästä? Windowsin päivitysten tuomat uudet ominaisuudet tulevat paremmin tutuksi ja opit perusteita tarkemmin rauhallisessa temmassa. Ota oma Windows 11 -kannettava mukaan. [Taso: \[2\]](#)

Tabletit ja kännykät

41510123 Päiväkurssi: Älykännykkä tutuksi A (Android) OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Tapio Terenius
Ti 9.00–11.30 17.1.–21.2.2023
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: \[1\]](#)

41510323 Päiväkurssi: Älykännykkä tutuksi B (Android) OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Tapio Terenius
Ti 9.00–11.30 14.3.–18.4.2023
35,00 € Tunteja 18
Ks. edellinen kurssi.

41510523 Päiväkurssi: Älykännykkäkertaus- ta teemoittain OPSET

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Tapio Terenius
Ma 11.00–13.30 13.3.–24.4.2023
35,00 € Tunteja 18

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 puhelimesta Office Lens. Joka kokoon-
tumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyk-
sille. [Taso: \[2\]](#)

41510223 Älykännykkä arjessa, Eno OPSET

Enon koulu, lk C3, Alapappilantie 6
Mirja Parviainen
To 17.00–18.30 19.1.–23.3.2023
35,00 € Tunteja 18

Perehdymme Android-älypuhelimien erilaisiin ominaisuuksiin, joita voi hyödyntää asioiden hoidossa tai vaikkapa ajanvietteenä. Käytämme valmiina olevia puhelimen ohjelmia sekä opimme etsimään ja asentamaan uusia palveluita. Sopii aloittelijalle sekä jo vähän puhelinta käyttäneille. Oma laite mukaan. [Taso: \[1\]](#)

41510423 Päiväkurssi: Älykännykkä arjessa, Kiihtelysvaara OPSET

Kiihtelysvaaran palvelupiste, kokoustila, Aprakatie 2
Mirja Parviainen
Ti 12.00–14.30 4.4.–9.5.2023
35,00 € Tunteja 18
Ks. edellinen kurssi.

Internet ja sosiaalinen media

42010123 Päiväkurssi: Seniori asioi verkossa OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Mirja Parviainen
To 13.00–15.30 19.1.–16.2.2023
28,00 € Tunteja 15

Opetellaan hoitamaan arkiasioita tietoteknisten välineiden avulla. Opit miten asiat hoidetaan netissä mm. terveysasiat, Kela, verotus, kirjasto, pankkipalvelut, tietoturva, lippujen osto, oman paikkakunnan tapahtumat. Voit tuoda tabletin, älykännykän tai läppärin mukana, jos haluat (ei pakollista). [Taso: \[2\]](#)

42010223 Päiväkurssi: Some seniorille, Hammaslahti

Pankin ent. kokoushuone, Lastastie 2
Mirja Parviainen
To 13.00–15.30 23.2.–16.3.2023
25,00 € Tunteja 9

Perehdymme siihen, kuinka pitäjän asioista voi olla tietoinen somea käyttäen. Facebook, Joensuu Uutiset ja pitäjän omat sivut käsittelyssä. Katsotaan myös, miten verkkolehden katsominen mahdollista (mm. Karjalan Heili). Oma älypuhelin mukaan. [Taso: \[1\]](#)

Digikuvaus ja kuvankäsittely

41010123 Päiväkurssi: Kuvakirja omista kuvista OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Mirja Parviainen
Ma 13.30–16.00 16.1.–20.2.2023
35,00 € Tunteja 18

Tehdään oma kuvakirja ilmaisella kuvakirjaohjelmalla. Mukaan tarvitset omia kuvia, jotka voivat olla muistitikulla, puhelimesta, kamerassa tai ihan paperikuvina. Paperikuvat voidaan skannata tai kuvata. Kuvakirjaan voi myös kirjoittaa pieniä tarinoita kuvista. [Taso: \[2\]](#)

41010223 Digikuvauksen peruskurssi

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Auvo Rynnänen
Ke 17.30–20.00 18.1.–1.3.2023
54,00 € Tunteja 21

Perehdymme kameran säätöihin sekä aukon, suljinajan ja herkkyuden käyttöön teoriassa ja harjoitusten avulla. Myös erilaiset lisävarusteet, makrokuvaukset, kuvankäsittelyn perusteet sekä RAW-kuvaus tulevat tutuksi. Sopii parhaiten järkkärin omistajille tai sellaisen hankintaa suunnittelevalle, mutta myös muunlaisen kameran omistajat voivat osallistua. [Taso: \[2\]](#)

41010323 Viikonloppukurssi: Tuotekuvausta älykännykällä

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3
Maarit Ignatius
Pe 17.00–19.30, La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45 20.–22.1.2023
28,00 € Tunteja 11

Onko mielessä esitteen, web-sivuston, blogin tai verkkokaupan kuvittaminen? Opi tuotteen kuvaaminen ja kuvankäsittely älykännykälläsi (laite mukaan). Kurssi soveltuu monenlaiseen mobiililaittekuvaukseen. Kurssin pääpaino kuvallisessa ilmaisussa. [Taso: \[2\]](#)

41010423 Photoshop Elements digikuvaajille

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Auvo Rynnänen
Ke 17.30–20.00 15.3.–12.4.2023
38,00 € Tunteja 15

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: \[2\]](#)

Tekninen suunnittelu ja piirtäminen

41210123 3D-suunnittelua DSM-ohjelmalla UUTUUS!

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Pasi Rahko
Ti 17.30–20.00 17.1.–21.2.2023
46,00 € Tunteja 18

DesignSpark Mechanical on helppokäyttöinen, ilmainen suunnitteluohjelmisto. Tehdään ensin malleja yhdessä ja sen jälkeen voidaan soveltaa opittua omiin malleihin. Katso Youtubesta mihin ohjelma taipuu hakusanalla "DesignSpark Mechanical". Selvitetään mitä edullisia 3D-tulostuspalveluja harrastajalle löytyy netistä. [Taso: \[3\]](#)

41210323 Arduinon alkeet - sähkötyöt ja ohjelmointi UUTUUS!

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Laura Kupiainen
Ma 17.30–19.00 13.3.–3.4.2023
25,00 € Tunteja 8

Opit yhdistämään Arduinon ohjelmointikielen ja sähkötyöt käytettävien erilaisten komponenttien toiminnan. Pääset kokoamaan vastuksista, valoista ja antureista, joille kerrot ohjelmoinnin avulla, miten toimia! Käytössä Arduinon aloituspaketti, jotka puretaan uudelleen käytettäväksi kurssin lopussa. Neuvomme, jos haluat hankkia oman paketin työskentelyä varten. [Taso: \[2\]](#)

Yksilöopetus

42960123 Yksilöopetus: Läppärit, kännykät ja tabletit **OPSET**

Kontiolahden opistotalo, atk-lk, Puutarhatie 1
Tapio Terenius
To 8.45–13.45 23.2.–30.3.2023
114,00 € Tunteja 25

Viisi oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on to kello 8:45–13:45 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 15.2. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

Internet ja sosiaalinen media

42060123 Päiväkurssi: Seniori asioi verkossa **OPSET**

Taitola, luokka, Vaskelantie 2
Tapio Terenius
To 9.00–11.30 19.1.–16.2.2023
28,00 € Tunteja 15

Opetellaan hoitamaan arkiasioita tietoteknisten välineiden avulla. Opit miten asiat hoidetaan netissä mm. terveysasiat, Kela, verotus, kirjasto, pankkipalvelut, tietoturva, lippujen osto, oman paikkakunnan tapahtumat. Oma laite mukaan. [Taso: \[2\]](#)

Liperi

Yksilöopetus

42970123 Yksilöopetus: Läppärit, kännykät ja tabletit **OPSET**

Liperin yhteisötalo, Sepon Ateljee, Opintie 2
Mirja Parviainen
Ke 10.00–15.00 18.1.–15.2.2023
114,00 € Tunteja 25

Viisi oppilaan oppituntia (1 t/vko) täysin omiin tarpeisiin räätälöityä opetusta. Opetus on ke kello 10.00–15.00 välillä, mutta sovi tarkka yhden oppitunnin sijoittuminen p. 0505744432/Terho Kontkanen 13.1. mennessä. Aiheen rajaus: oma läppäri, oma kännykkä tai tabletti. Oma laite mukaan.

Tabletit ja kännykät

41570123 Päiväkurssi: Älykännykkä arjessa, Vinkkari A **OPSET**

Yhteisötila Vinkkari, Kauppatie 4
Mirja Parviainen
Ma 10.00–11.30 16.1.–20.3.2023
35,00 € Tunteja 18

Perehdymme Android-älypuhelimien erilaisiin ominaisuuksiin, joita voi hyödyntää asioiden hoidossa tai vaikkapa ajanvietteenä. Käytämme valmiina olevia puhelimen ohjelmia sekä opimme etsimään ja asentamaan uusia palveluita. Sopii aloittelijalle sekä jo vähän puhelinta käyttäneille. Oma laite mukaan. [Taso: \[1\]](#)

41570223 Päiväkurssi: Älykännykkä arjessa B **OPSET**

Liperin kirjasto, opetustila, Keskustie 12
Mirja Parviainen
Ti 12.30–14.00 24.1.–28.3.2023
35,00 € Tunteja 18
Ks. edellinen kurssi.

Outokumpu

Tietokoneen peruskäyttö ja ohjelmistot

40080123 Windows 11, uudet ominaisuudet

Kummun koulu, A-siipi, lk. 212 äidinkieli, Koulukatu 6
Tapio Terenius
Ke 17.00–18.30 22.2.–29.3.2023
26,00 € Tunteja 10

Onko Windows 11 sinulle uutta ja haluat oppia lisää yleensäkin Windows-järjestelmästä? Windowsin päivitysten tuomat uudet ominaisuudet tulevat paremmin tutuksi ja opit perusteita tarkemmin rauhallisessa temmassa. Ota oma Windows 11 -kannettava mukaan. [Taso:\[2\]](#)

Digikuvaus ja kuvankäsittely

41080123 Kesä: Kameran kanssa luontoon

Kummun koulu, A-siipi, lk. 212 äidinkieli, Koulukatu 6
Tapio Terenius
Ke 17.30–20.00, La 10.00–14.30 17.–24.5.2023
28,00 € Tunteja 11

Kuvaamme luonnossa maisemia, virtaavaa vettä, makro- ja panoraamakuvia. Pääset kokeilemaan lisävarusteita kuten suodattimet, loitorenkaat, rengasvalo ym. Kurssi sopii aloittelijoille ja konkareille. Arki-illat koululla (aloitus 17.5.), la 20.5. retki Särkiselän luontopolulle kuvausharjoituksia tehden. Arvioimme tuotoksia luokassa ke 24.5. [Taso: \[3\]](#)

Tabletit ja kännykät

41580123 Viikonloppukurssi: Älykännykkäkertausta teemoittain **OPSET**

Kummun koulu, A-siipi, lk. 212 äidinkieli, Koulukatu 6
Tapio Terenius
Pe 16.00–18.30, La 10.00–13.30 14.–23.4.2023
26,00 € Tunteja 14

Kerrataan älykännykän toimintoja teemoittain. Teemoja ovat mm. älykännykän asetukset, sijainnin jakaminen, turvaa arkeen kännykästä, kamera, WhatsApp ja muut viestipalvelut. Joka kokoontumisessa varataan aikaa oppilaan kysymyksille. [Taso: \[2\]](#)

Polvijärvi

Digikuvaus ja kuvankäsittely

41090123 Viikonloppukurssi: Kuvakirja omista kuvista **OPSET**

Polvijärven koulukeskus A-talo, atk-luokka 3. krs, Polvijärventie 6
Mirja Parviainen
Pe 15.15–17.45, La 9.30–12.45 21.–29.4.2023
26,00 € Tunteja 14

Tehdään oma kuvakirja ilmaisella ohjelmalla. Mukaan tarvittavat omia kuvia, jotka voivat olla muistitikulla tai kamerassa. Paperikuvia voidaan kuvata esim. älykännykällä. Kuvakirjaan voi myös kirjoittaa pieniä tarinoita kuvista. Oma läppäri mukaan. [Taso: \[2\]](#)

Tabletit ja kännykät

41590123 Päiväkurssi: Älykännykkä kertaus ja tietoturva Ruvaspirtillä A **OPSET**

Ruvaspirtti, Noisniementie 3
Mirja Parviainen
Ke 12.30–15.00 15.3.–12.4.2023
28,00 € Tunteja 15

Perehdymme kertauksenomaisesti älypuhelimien erilaisiin ominaisuuksiin, joita voi hyödyntää asioiden hoidossa tai vaikkapa ajanvietteenä. Aihepiireissä nyt mukana aina tarpeellinen tietoturva. Oma laite mukaan. [Taso: \[1\]](#)

41590223 Päiväkurssi: Älykännykkä kertaus ja tietoturva B **OPSET**

Polvijärven koulukeskus A-talo, atk-luokka 3. krs, Polvijärventie 6
Mirja Parviainen
Ke 16.00–18.30 15.3.–12.4.2023
28,00 € Tunteja 15
Ks. edellinen kurssi.

Kielet

ANNA KIELEN VIEDÄ!

Tänä keväänä kurssitarjottimella komeilee ennätyselliset 21 eri kieltä.

Perinteisten kielten lisäksi tänä keväänä on harvinainen tilaisuus päästä tutustumaan baskin kieleen ja kulttuuriin, ensin luentojen, sitten lyhytkurssin muodossa. Pienen tauon jälkeen tarjolla on taas portugalilainen ja turkin kieltä. Uutta on niin ikään venäjänkielisille tarkoitettuja englannin ryhmiä (aikuiset ja nuoret), joissa opetuskieli on venäjä.

Ovea Latviaan pääsee raottamaan Rozentāls-seuran järjestämän luennon kautta. Luento käsittelee Latvian kansallistaiteilija Janis Rozentālsin ja hänen suomalaisen vaimonsa Ellin (o.s. Forssell) tarinaa. Latvian kielestä on tarjolla myös tutustumiskurssi, jonka jälkeen suunnataan opintoretkelle Latviaan.

Kielen opiskelukokemus on parhaimmillaan rento ja hauska kuten myös terveyttä edistävä ja muistia harjaannuttava onnistumisen elämys.

Kurssipalautteiden mukaan kielitaidon ohella kurssilla lisäntyy myös oma henkinen hyvinvointi.



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



Ethän hankki oppikirjoja ennen kurssin alkua.

Jos kurssi ei käynnistyäkään, kansalaisopisto ei korvaa mahdollisesti jo hankittuja kirjoja.



Matka-
kertomus

Corso di italiano in Sicilia

Kaksikymmentä italian opiskelijaa kansalaisopistosta vietti syysloman aurinkoisessa Sisiliassa. Matkanjohtajana oli opettaja Luciana Turunen.

Lensimme Cataniaan, josta matkasimme bussilla Palermoon. Heti seuraavana aamuna lähdimme päiväretkelle saaren eteläosaan Agrigentoon. Siellä meitä opasti eloisa ja tyylikäs **Lorenzo**. Temppelelaaksossa saimme kuulla rautaisannoksen Sisilian historiaa. Sisiliassa on edelleen nähtävissä kreikkalaisten, roomalaisten, bysanttilaisten ja normannien vaikutusta. Vierailimme myös kirjailija, nobelisti **Luigi Pirandellon** talossa.

Oppitunnit alkoivat maanantaina. Tilkka bianco frizzante -viiniä ja ihana pikkuleivät juhlistivat aloitusta. Italiaa opiskelimme kolme tuntia päivässä: kielioppia, kuunteluharjoituksia ja keskusteluja. Hauskaa oli perehtyä videon välityksellä italialaisten elekieleen. Opettajat **Federica, Lalla** ja **Martina** loivat innostavan ilmapiirin. Tunnit kuluvat nopeasti.

Ohjelmaan kuului myös kaupunkiin tutustumista. Kävimme toreilla ihmettelemässä valtavaa ruokatarjontaa. Kiipesimme katedraalin katolle ihailemaan kaupunkia ja ympäröiviä vuoria. Seurasimme lavasteiden pystytystä ja kokeilimme loistavaa akustiikkaa Euroopan kolmanneksi suurimmassa oopperatalossa Teatro Massimossa. Marionettimuseossa oli nukkeja ympäri maailmaa. Vierailun päätteeksi seurassimme marionettinäytelmää.

Vapaa-ajalla nautimme monipuolisesta ruokatarjonnasta. Sisilian herkkuja ovat meren antimet, hedelmät, mantelit ja pistaasit. Myös cannolit, arancinat ja limoncello maistuivat meille. Palermossa iltaelämä on vilkasta. Pimeän tultua kadut täyttivät ihmisistä ja katukauppiasta.

Perjantaina oppituntien päätteeksi oli juhlallinen todistusten jako. Sen jälkeen matkasimme takaisin Cataniaan. Majoituimme viimeiseksi yöksi merenrantahotelliin. Kaikilla oli huoneet merinäköalalla. Söimme maukkaan illallisen viehättävässä rantaravintolassa. Etnalle emme tällä kertaa ennättäneet, mutta ihailimme sitä kauempaa. Lähtöaamuna kirkkaanpunaisena meren takaa nouseva aurinko oli syköhdyttävä näky.

ARJA HAAKANA & LEENA LEHTINEN



Suomi

50010123 Kokeile suomea - Try out Finnish**MAKSUTON**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ti 16.30–18.00, To 16.30–18.00 10.–19.1.2023

0,00 € Tunteja 8

Ilmainen tutustumiskurssi, jolla opitaan suomen arkipraaseja. 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: \[0\]](#)

50010223 Kertaa suomea - Refresh your Finnish**MAKSUTON**

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Anu Rantala

Ma 18.30–20.00, Ke 18.30–20.00 9.–18.1.2023

0,00 € Tunteja 8

Ilmainen kertauskurssi jo hieman suomea osaa-ville. Kurssien 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: \[1–2\]](#)

50010323 Suomi 1.1 Aivan alusta

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3

Ida Keränen

Ke 16.30–18.00, Pe 16.30–18.00

25.1.–21.4.2023

117,00 € Tunteja 46

Teemat: tervehtiminen, esittäytyminen, perhe, arkielämä, kellonajat ja viikonpäivät, ruokakaupassa, koti. Kielioppi: kysymykset, verbityypit 1–5, genetiivi, partitiivi. Oppikirja: Oma suomi 1 VANHA PAINOS (kpl 1–5) Kuparinen, Tapaninen. [Taso: \[0\]](#)

50010423 Suomi 1.2 A

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Anu Rantala

Ma 18.30–20.00, Ke 18.30–20.00

23.1.–19.4.2023

117,00 € Tunteja 46

Teemat: sää, kuukaudet, vuodenaajat, vaatteet, kulkuneuvot, ruumiinosat, sairauksia ja tunteuksia, juhlat. Oma suomi 1 VANHA PAINOS (kpl 6–9) Kuparinen, Tapaninen. [Taso: \[1\]](#)

50010523 Suomi 1.2 B

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ti 16.30–18.00, To 16.30–18.00

24.1.–20.4.2023

117,00 € Tunteja 46

Katso edellinen kurssi.

50010623 Suomi 1.3

Opistotalo, lk 300, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ti 18.30–20.00, To 18.30–20.00

24.1.–20.4.2023

117,00 € 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 VANHA PAINOS (kpl 9–13) Kuparinen, Tapaninen. [Taso: \[1\]](#)

50010723 Suomi 2.1

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ma 16.30–18.00, Ke 16.30–18.00

23.1.–19.4.2023

117,00 € Tunteja 46

Teemat: harrastus- ja vapaa-ajan sanastoa, työelämään ja työharjoitteluun liittyvää sanastoa, työpaikkailmoitukset, ansioluettelo, työpaikka-haastatteluun valmistautuminen. Oma suomi 2 (kpl 1–4) Kuparinen, Tapaninen. OTAVA. [Taso: \[2\]](#)

50010823 Suomi 2.3

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Maria Rämönen-Suvorova

Ma 18.30–20.00, Ke 18.30–20.00

23.1.–19.4.2023

117,00 € Tunteja 46

Teemat: terveydenhuolto, hätätilanteesta toimiminen, ohjeiden, käskyjen ja neuvojen antaminen, ajankäytön ja hyvinvoinnin sanastoa, ympäristö ja ympäristönsuojelu. Kielioppi: järjestysluvut, MINEN-sanoja, JOKA-pronimi, adverbien vertailua. Oma suomi 2 (KPL 8-) Kuparinen, Tapaninen. [Taso: \[2\]](#)

50010923 Puhutaan suomea työpaikalla

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Ekaterina Väänänen

Ma 16.15–17.45, Ke 16.15–17.45

23.1.–5.4.2023

102,00 € Tunteja 40

Maahanmuuttajille (suomen kielen alkeis- tai perustaso) työnhakuasioita ja työhaastattelun harjoittelua, CV:n päivytystä ja työhakemuksen kirjoittamista. Opitaan arki- ja työelämän suomea ja tutustutaan suomalaisiin yrityksiin. [Taso: \[1\]](#)

50011023 Opi suomea puhumalla, keskitaso

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Anu Rantala

To 16.30–18.00 26.1.–27.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kurssilla laajennetaan sanavarastoa ja keskustellaan suomeksi. Saat kotitehtäväksi tekstin, sanaston tai videon, jonka teemasta keskustellaan seuraavalla kerralla. Voit ehdottaa opettajalle teemaa, josta haluaisit puhua. [Taso: \[3–4\]](#)

Japani

50510123 Japani 1.2

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

Pe 16.30–18.00 20.1.–21.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kevään aikana opimme kirjoittamaan katakana-tavumerkit, kertomaan arkipäivän tapahtumista sekä ymmärtämään japaninkielisen keskustelun ominaispiirteitä. Oppikirja: Michi: Tie japanin kieleen, kpl 5 alkaen. Finn Lectura (2009). [Taso: \[1\]](#)

50510223 Japani 2.2

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

Ke 16.30–18.00 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kertaamme tavumerkkejä, jatkamme kanji-merkkien opiskelua ja opimme keskustelussa tarpeellisia rakenteita sekä muodostamaan pidempiä lauseita ja tekstejä. Aiheita matkustaminen ja vapaa-ajan vietto. Oppikirja: Japanin kielen alkeet 1, kpl 18 alkaen. Takako Karppinen. Finn Lectura (2014). [Taso: \[1\]](#)

50510323 Vihdoinkin jatketaan japania

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

Ke 18.30–20.00 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Oletko jatkokurssia odotellessasi lukenut Japanin kielen alkeet 1 -kirjan loppuun? Aluksi kerataan, sitten aloitamme sarjan seuraavan osan. Teemme keskustelu- ja kirjoitusharjoituksia eri aiheista ja tilanteista. Opimme mm. kirjallista, kunnioittavaa sekä viihteessä yleistä välitöntä tyyliä. Oppikirja: Japanin kielen alkeet 2 (Karppinen). [Taso: \[1\]](#)

50510423 Japanin kirjoittaminen

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Johanna Honkanen

To 16.30–17.30 16.2.–27.4.2023

30,00 € Tunteja 12

Kurssilla harjoitellaan kirjoittamista sekä valmiiden kirjoitusharjoitusten että omien tekstien avulla ja saadaa palautetta kieliopista ja käsialasta. Tavumerkkien osaaminen paranee, kun opit yleisiä kanji-merkkejä. Kurssin jälkeen osaat lukea enemmän ja nopeammin ja kirjoittaa siistimmin. Edistyneemmät voivat oppia kirjallista tyyliä. [Taso: \[1–2\]](#)

**Etäkurssit**

Tutustu kaikkiin etänä järjestettäviin kursseihin sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

Englanti

ETÄKURSSIT

51011023 Etäkurssi: English for Beginners! – englantia vasta-alkajille

Verkkoympäristö, Zoom

Ritva Tammi

Ma 16.30–18.00 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Opiskele englantia maailmalla tunnetun menetelmän avulla! Harjoittele kielioppia, sanastoa ja puhekieltä tehokkaasti ja mukavassa ryhmässä. Kurssi toteutetaan zoomissa. Saat liittymisohjeet sähköpostitse. Soars: Headway Beginner: Student's Book with Online Practice. Oxford University Press, 2018. ISBN: 9780194523929 [Taso: \[0\]](#)

51011623 Etäkurssi: English for You, too! 2

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Anne-Marita Järviluoto

Ma 16.30–18.00 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Ensin teemme loppuun English for You, Too 1 –oppikirjan harjoitukset. Sitten siirrymme English for You, Too 2 –oppikirjaan, jonka myötä 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: \[1\]](#)

51011823 Etäkurssi: Englannin perustason tehokurssi – Pre-Intermediate English

Verkkoympäristö, Zoom

Ritva Tammi

Ma 18.15–20.30 16.1.–17.4.2023

86,00 € Tunteja 36

Kehitä kielitaitoasi perustasolta toimivaksi kielitaidoksi! – Harjoittemme kielitaidon eri osa-alueita - keskustelua, ääntämistä ja kielioppia mielenkiintoisen ja monipuolisen oppimateriaalin avulla. Taso A2-B1 Soars: Headway: Pre-Intermediate: Student's Book with Online Practice. Oxford University Press, 2019 ISBN 978-0194527699. Kurssi toteutetaan Zoomissa. Saat liittymisohjeet sähköpostitse. [Taso: \[2-3\]](#)

51012023 Etäkurssi: English for You, Too! 4 B

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Anne-Marita Järviluoto

Ma 18.15–19.45 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kertaamme ja syvennämme englannin kielioppia. Aiheina mm. omasta kulttuurista kertominen, arjen asioiden hoitaminen ja ongelmatilanteet matkailussa sekä tutustuminen amerikanenglannin erityispiirteisiin. Kannustaa käyttämään kieltä. Kurssi järjestetään Teamsissa. Saat liittymisohjeet sähköpostitse. English for You, Too! Book 4 (Haukkapää – Jokisalo – Siliämaa) OTAVA [Taso: \[3\]](#)

51012123 Etäkurssi: Lukiotason tehokurssi 1 - Intermediate English 1

Verkkoympäristö, Zoom

Ritva Tammi

To 18.00–20.15 12.1.–13.4.2023

86,00 € Tunteja 36

Kohenna ja kerta englannin taitojasi mukavasti ja tehokkaasti. Kurssi järjestetään Zoomissa. Saat liittymisohjeet sähköpostitse. 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. [Taso: \[3-4\]](#)

LÄHIOPETUS PERUS- JA KESKITASO

51014823 Matkailuenglantia, Eno

Enon koulu, lk C3, Alapappilantie 6

Marina Sallinen

Ti 17.00–18.30 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kurssiin kuuluu paljon kulttuuri- ja tapatietoa brittiläisestä yhteiskunnasta sekä turisteille hyödyllisiä sanontoja. Ei oppikirjaa, opettajan monisteet. [Taso: \[1-2\]](#)

51010823 Everyday English 1

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ke 18.15–19.45 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Opit kertomaan tulevista tapahtumista, ostamaan matkalipun ja varaamaan hotellihuoneen. Harjoittele vaatesanastoa ja säästä kertomista. Kehität suullista kielitaitoa selviytyäksesi arjen puhe-tilanteissa. Opit tärkeimpiä perusrakenteita. Kirja: Everyday English 1, kpl 7. [Taso: \[1\]](#)

51012923 Everyday English 2 OPSET

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Anne Siippainen-Miljuhin

To 15.00–16.30 12.1.–13.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Kurssi 60+ -vuotiaille, jotka eivät kouluaikanaan ole juurikaan opiskelleet englantia. Tutustutaan englannin kielen ja kulttuurin saloihin, varsinkin matkailijan näkökulmasta. Opitaan sanontoja, joita voi tarvita ulkomaanmatkoilla. Oppikirja: Holopainen-Silventoinen: Everyday English 2, kpl 1. Englantia aikuisille. [Taso: \[1\]](#)

51010923 Everyday English 3

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ma 16.30–18.00 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Opetellaan lisää kielen perusrakenteita sekä laajennetaan jokapäiväisessä kielenkäytössä ja matkailutilanteissa tarvittavaa sanavarastoa. Kirjan kappaleissa matkustellaan Euroopassa ja Yhdysvalloissa, puhutaan hyvinvoinnista ja terveydestä, luonnosta ja ympäristöasioista sekä vietetään aikaa perheen ja ystävien parissa. Kirja: Everyday English 3, kpl 1. [Taso: \[1\]](#)

Kielten taitotasot

Perustaso

1. ALKEISTASO

Ymmärtää hitaasta ja selkeästä puheesta yksinkertaisia ilmauksia, jotka liittyvät suoraan omaan elämään tai arkielämään. Saa selville perustiedot yksinkertaisista teksteistä. Selviää kaikkein yksinkertaisimmassa puhe-tilanteissa, mutta puhe on hidasta ja katkonaista ja ääntämisessä puutteita. Pystyy kirjoittamaan lyhyitä tekstejä, joissa on lukuisia kielellisiä puutteita.

2. SELVIITYJÄN TASO

Ymmärtää selkeää ja yksinkertaistettua puhetta, joka käsittelee jokapäiväisiä ja tuttuja asioita. Ymmärtää lyhyitä, yksinkertaisia tekstejä ja pääasiat tuttuja aihepiirejä käsittelevistä teksteistä. Selviää rutiinomaisissa yksinkertaisissa puhe-tilanteissa, 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 puhe-tilanteissa ja pystyy kirjoittamaan yksinkertaisia, yhtenäistä tekstiä tavallisista aiheista, vaikka kielipiilliset ja sanastolliset puutteet vaikeuttavat ymmärtämistä.

4. OSAAJAN TASO

Ymmärtää normaalitempoista puhetta ja keskustelua yleisistä aihepiireistä, mutta joitakin yksityiskohtia voi jäädä ymmärtämättä. Nopea puhekieli ja murteellinen puhe tuottavat vaikeuksia. Ymmärtää vaivatta yleisiä aihepiirejä käsitteleviä tekstejä, joskin sävyerot voivat jäädä epäselviksi. Selviää melko hyvin myös vieraimissa puhe-tilanteissa. Pystyy kirjoittamaan sekä yksityisiä että puolivirallisia tekstejä ja esittämään ajatuksiaan yhteinäisinä kokonaisuuksina. Tekee puheessa ja kirjoituksessa eron virallisen ja epävirallisen kielimuodon välillä.

Ylin taso

5. TAITAJAN TASO

Ymmärtää pidempää, normaalitempoista puhetta sekä mm. televisioista ja radiosta kuultavaa puhetta, vaikka se vaatii jonkin verran ponnistelua. Ymmärtää kielipiillisesti 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 merkitysvaihteita. Kielipiopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa ja pienetkin puutteet ovat harvinaisia.

51011223 English for You, Too! 4

Opistotalo, lk 3102, Papinkatu 3

Anne-Marita Järviuoto

Ke 16.00–17.30 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kertaamme ja syvennämme englannin kielioppia. Aiheina mm. omasta kulttuurista kertominen, arjen asioiden hoitaminen ja ongelmatilanteet matkailussa sekä tutustuminen amerikanenglannin erityispiirteisiin. Kannustaa käyttämään kieltä. Jatkamme kpl 3. English for You, Too! Book 4 (Haukkapää – Jokisalo - Siliämaa) OTAVA [Taso: \[3\]](#)

51011423 English for You too! 5

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Heini Tiainen

To 16.30–18.00 12.1.–13.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Käsitlemme ajankohtaisia teemoja, kuten hyvinvointia, kuluttamista, populaarikulttuuria, ympäristöasioita, keksintöjen historiaa ja mediaa. Opit sanastoa ja kertaat rakenteita. Kirja: English for You, too! BOOK 5, kpl 3. [Taso: \[3\]](#) vihreä

51011523 Päiväenglantia senioreille (60+)

OPSET

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Anne Siippainen-Miljuhin

To 13.00–14.30 12.1.–13.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Jatkokurssi 60+ -vuotiaille. Jatketaan tutustumista englannin kielen ja kulttuurin saloihin, varsinkin matkailijan näkökulmasta. Opitaan sanontoja, joita voi tarvita ulkomaanmatkoilla. Aluksi kerrataan. Oppikirja: Holopainen - Silven-toinen: Everyday English 4, kpl 1. [Taso: \[2\]](#)

51011123 Päivä: Kertaa ja keskustele englanniksi OPSET

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ti 9.25–10.55 17.1.–11.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Arkikeskustelua, sanavaraston laajennusta teemoittain (media, yhteiskunta, työelämä, ympäristö ja matkailu). Kirja: Catching Up (kpl 8-). Sopii englantia jo useamman vuoden opiskelleille, kertausta ja puhevarmuutta kaipaaville. [Taso: B1-B2. Taso: \[3\]](#)

51013123 Päivä Everyday English 5 OPSET

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Heini Tiainen

Ke 9.25–10.55 18.1.–12.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Luontosanastoa ja työelämää, päätöksentekoa, elämänkaaren juhlia, historiaa, teatteria ja matkamuistoja mukavassa seurassa! Kirja: Everyday English 5, kpl 4. Finn Lectura. [Taso: \[3\]](#)

SUULLISET

51014623 Small Talk - rupattele englanniksi!

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3

Laraine Kaizer-Viazovtsev

Tu 18.15–19.45 17.1.–28.3.2023

50,00 € Hours 20

Learning by doing. Pronunciation. Tone and correctness of a conversation. Examples from famous movies, music, and TV series. Real-time practice speaking in the classroom. There is a possibility to practice real-time with individuals in America, using apps such as Facetime, Skype or WhatsApp. [Taso: \[2-4\]](#) sininen

51013423 Päivä Englanti 5: Text & Conversation OPSET

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Anne-Marita Järviuoto

Ke 9.00–10.30 18.1.–12.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Käsitellään monipuolisia autenttisia artikkeleita kaikenlaisine aiheineen, joiden pohjalta tehdään kirjallisia harjoituksia ja (ohjattua) keskustelua viritellen. Tarkoituksena on eritoten sanavaraston kasvattaminen ja kielitaitoa syventävän itseilmainsuun ja keskustelutaidon edelleen kehittäminen. Opettajan monistemateriaali [Taso: \[5\]](#)

ENGLISH FOR RUSSIAN-SPEAKERS

51013523 Elementary English for Russian speakers

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Leonid Zuykov

Ke 17.00–18.30 18.1.–3.5.2023

72,00 € Tunteja 30

Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille ja niille, jotka osaavat jo alkeita. Käydään läpi peruskie- lioppia ja tehdään puheharjoituksia arkipäivän kielenkäyttötilanteissa. Taught in Russian. [Taso: \[0-1\]](#)

51013623 Elementary English for Russian speaking Kids aged 11-14 UUTUUS!

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Leonid Zuykov

Ke 15.00–16.30 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

The course is for children aged 11-14. In the course we study the basics of English grammar, discuss everyday topics and play educational games. Taught in Russian. [Taso: \[0-1\]](#)

51013723 Pre-Intermediate English for Russian speakers UUTUUS!

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3

Leonid Zuykov

Ti 18.00–19.30 17.1.–2.5.2023

72,00 € Tunteja 30

The course is aimed at those who have basic understanding of grammar principles and can speak about everyday topics. The focus of the course is on communication, but we also study grammar and expand our vocabulary. Taught in Russian. [Taso: \[2-3\]](#)

Saksa

51510123 Saksa Hallo! 1:4

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3

Sini-Tuuli Saaristo

Ke 17.15–18.45 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Käytännönläheinen kurssi! Runsaan puheharjoituksen lomassa opit kertomaan arjen perusasioista ja tutustumaan ihmisiin saksaksi, asioimaan mm. kahvilassa ja julkisissa liikennevälineissä. Lisäksi tutustut saksankielisten maiden kulttuuriin ja ihmisten arkeen. Hottanen-Kauppi: Hallo!1, Kpl 4. Finn Lectura, ISBN: 9789511368021. [Taso: \[1\]](#)

51514323 Saksa Freut mich 2:1

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Sini-Tuuli Saaristo

Ma 16.50–18.20 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Perustason saksaa, sopii myös kertaajille. Aiheet mm. päivästä kertominen, tapaamisesta sopiminen, elokuvista ja TV-ohjelmista puhuminen, mielipiteen ilmaiseminen, ehdotusten tekeminen ja niihin reagoiminen. Hyödyllisiä arkeen liittyviä dialogeja sekä kuuntelutehtäviä. Oppikirja: Arja Blanco, Pauli Kudel: Freut mich 2, kpl 1. Lectura. [Taso: \[1\]](#)

51514823 Saksa Freut mich 3:8

Opistotalo, lk 4110, Papinkatu 3

Sini-Tuuli Saaristo

Ma 18.30–20.00 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Tutustutaan kielen opiskelun ohella saksankielisten maiden kulttuuriin, ihmisten arkielämään erilaisine tapoineen sekä työelämän kielenkäyttötilanteisiin. Kirjallisten harjoitusten lisäksi lukuisat puhe- ja kuunteluharjoitukset valmentavat opiskelijaa tosi tilanteisiin saksankielisessä ympäristössä. Kurssi sopii myös keskitason kurssin HALLO! 3-kirjan opiskelleille. Oppikirja: Freut mich 3, kpl 8. [Taso: \[3\]](#)

51515523 Saksa Unterhaltung und Diskussion (Fortgeschrittene)

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Martin Hodel

To 18.15–19.45 19.1.–20.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre deutschen Sprachkenntnisse mit anderen zusammen üben und verbessern wollen. Wir wollen viel sprechen, Texte lesen und über aktuelle Themen diskutieren. Außerdem können wir Alltagssituationen durchspielen. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt. [Taso: \[5-6\]](#)

Ranska

52010023 Ranska C'est Parfait 1:4

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Sara Vainikka

Ma 18.30–20.00 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Bonjour et bienvenue! Tule tutustumaan kauniiseen ranskan kieleen ja ranskalaiseen kulttuuriin! Opit mm. asioimaan ravintolassa/kaupassa, kertomaan perheestä, ammasteista, iästä, kellonajoista. Kuunnellaan ranskalaista musiikkia - mitä juuri sinä haluaisit oppia? Oppikirja: C'est Parfait 1, kpl 4. [Taso: \[1\]](#)

52008923 Ranska C'est Parfait 1:8

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Sara Vainikka

To 19.00–20.30 12.1.–13.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Opit käyttämään ranskaa arkielämän tilanteissa matkustaessasi ranskankielisillä alueilla. Aiheina mm. Tien neuvominen, harrastukset ja vapaa-aika sekä mielipiteen kertominen. Oppikirja: C'est Parfait 1, kpl 8. [Taso: \[1\]](#)

52010423 Ranska C'est Parfait 3:5

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Sara Vainikka

Ma 16.45–18.15 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Jatkokurssi jo pitempään opiskelleille. Kurssi kertoo jo aikaisemmin opittuja asioita ja pyrkii laajentamaan sanavarastoa käyttämällä oppikirjan lisäksi myös aitoja ranskalaisia tekstejä ja videoita. Uusina asioina opimme matkustamisesta ja lukutottumuksista kertomisen, konditiionaalin, epäsuoran kysymyslauseen ja subjunktiivin. Oppikirja: C'est Parfait 3, kpl 5 [Taso: \[2\]](#)

52010723 Ranskan perustason keskustelu

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Frederick Vanderbecken

To 18.15–19.15 12.1.–13.4.2023

40,00 € Tunteja 16

Parlons français! Yksinkertaisia arkipäivän puhetilanteita: esim. omasta itsestä ja perheestä kertominen, harrastukset, small talk ja kahvilassa/ravintolassa asioiminen. Kurssi kehittää ranskan puhevalmiuksia ja rohkaisee puhumaan. Myös opiskelijoiden teematoiveet otetaan huomioon. Opettajan oma materiaali. [Taso: \[1–2\]](#)

Tule kielten, matkailun ja kulttuureiden maksuttomille luennoille!

- **Basque Country: Geography and history**
- **Latvian kansallistaiteilija Janis Rozentāls ja Suomi**
- **Unelmien suuntana Islannin Länsivuonot**
- **Kielten esittely (saksa ja ranska), Outokumpu**
s. 9–10.

Venäjä

52510823 Venäjä Kafe Piter 1:1

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

Ma 17.15–18.45 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Alkeiskurssilla opetellaan kyrilliset aakkoset ja ääntäminen, sitten siirrytään oppikirjaan Kafe Piter 1, joka koostuu dialogipohjaisista kappaleista. Aiheina mm. tutustuminen, kaupungilla liikkuminen, 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: \[0\]](#)

52510523 Venäjä Kafe Piter 1:7

Opistotalo, lk 306, Papinkatu 3

Anne Siippainen-Miljuhlin

Ti 16.45–18.15 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Osaatko jo kyrilliset aakkoset? Opiskele venäjää uuden Kafe Piter –oppikirjan mukaan. Aiheina mm. perhe, vapaa-aika, asuminen, kielitaito. HUOM! Oppikirja: UUSI 2020 painos Kafe Piter 1, kpl 7. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

52510323 Venäjä Kafe Piter 1:9

Opistotalo, lk 4107, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

Ti 17.15–18.45 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. tutustuminen, kaupungilla liikkuminen, vapaa-aika ja ostosten tekeminen. Jokainen oppitunti sisältää myös kulttuuritietoutta. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 9. Finn Lectura. HUOM! Vanha painos ISBN: 978-951-792-588-4. [Taso: \[1\]](#)

52510623 Venäjä Kafe Piter 1:15

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

Ke 17.15–18.45 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. matkustaminen, vapaan ajan viettäminen. Jokainen oppitunti sisältää myös kulttuuritietoutta. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 15. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

52511323 Päivä: Seniori kertoo venäjää

OPSET

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3

Heini Tiainen

To 9.25–10.55 12.1.–13.4.2023

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: \[1–2\]](#)

52510923 Venäjä Konetshno - Puhu venäjää! 1.4

Opistotalo, lk 3111, Papinkatu 3

Dmitry Loginov

To 17.15–18.45 19.1.–20.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Suullisen viestinnän kurssi. Sen tavoitteena on auttaa selviytymään jokapäiväisestä keskustelusta, erilaisista asioimistilanteista sekä hieman vaativammistakin puhetilanteista. Edellyttää aiempia venäjän opintoja (A1.1. - A2.1.). Kertaat ja laajennat sanavarastoasi, kehität puhutun kielen ymmärtämistä, ja hiot ääntämistäsi. Oppikirja: Konetshno, kpl 4 Finn Lectura. [Taso: \[2\]](#)

Espanja

53010123 Espanja 1.1

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Laila Escartin-Sorjonen

Ke 18.15–19.45 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kommunikaatiopainotteinen ja käytännönläheinen kurssi vasta-alkajille. Opimme mm. tervehtimään, kertomaan itsestämme, perheestä; tilaamaan kahvilassa, ravintolassa; asioimaan kaupassa, museossa, hotellissa. Lukusanat 1–100. Oppikirja: Buenas Migas 1, uusi vihreä painos, kpl 1–4 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). [Taso: \[0\]](#)

53010223 Päiväespanja 1.2 OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3

Päivi Jalkanen

Ti 9.15–10.45 17.1.–11.4.2023

56,00 € 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, uusi vihreä painos, kpl 4–7 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). [Taso: \[1\]](#)

53010323 Espanja 1.2

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Tarja Simonen

Ti 18.45–20.15 10.1.–4.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Aiheita: ajan ilmauksia, ammatit, vapaa-aika, ruoka, ravintolassa ja kaupassa asioiminen. Kielioppia aiheisiin liittyen. Oppikirja: Buenas Migas 1, uusi vihreä painos, kpl 5–8 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). [Taso: \[1\]](#)

53010423 Espanja 2.1

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3

Laila Escartin-Sorjonen

Ke 16.30–18.00 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Käymme vaateostoksilla, kuljemme kaupungilla ja kysymme tietä, puhumme terveydestä, säästä, matkustamisesta; ilmaisemme mielihyvää ja tykkäämistä. Opimme lisää adjektiiveja, adverbeja, prepositioita, liikkeen verbejä, refleksiivit ja perfektin. Oppikirja: Buenas Migas 1 kpl 9–12 (painos vuodelta 2014 Otava: Kurki, Lindgren ym.). [Taso: \[1\]](#)

53010523 Espanja 2.2

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3
Tarja Simonen
Ti 17.00–18.30 10.1.–4.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Aiheita: suurkaupungissa liikkuminen, mielipiteen ilmaisu, vuokralla asuminen, remontti ja kotityöt, ulkonäkö. Kielioppi: adjektiivien käyttö, indefiniittipronominit, epäsäännölliset partisiipit, gerundi, akkusatiivi- ja datiivipronominit. Oppikirja: Buenas Migas 2, kpl 1–4. (Otava: Kurki, Lindgren ym.). Taso: [2] vihreä.

53010623 Päiväespanja 4.1 OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Päivi Jalkanen
To 9.15–10.45 19.1.–20.4.2023
56,00 € Tunteja 24

Aiheita: menneisyyden kuvaileminen, poliisilaitoksella käynti, taksilla matkustaminen, elokuvien/kirjojen/taideteosten kuvailu, ruoanlaitto ja ruokasanasto. Kielioppi: preteritin ja imperfektin ero, absoluuttinen superlatiivi, pluskvamperfekti, kääskymuodot (tú). Oppikirja: Buenas Migas 2, kpl 9–12 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). Taso: [2]

53010723 Päiväespanja 5.2 OPSET

Opistotalo, lk 211, Papinkatu 3
Päivi Jalkanen
To 11.00–12.30 19.1.–2.3.2023
30,00 € Tunteja 14

Lyhytkurssi, jolla käsitellään oppikirjan kaksi viimeistä kappaletta. Aiheet: kiinteistökauppa, matkasuunnitelmien laatiminen ja apteekissa asioiminen. Kielioppi: lisää subjunktiivin käyttötilanteita, futuuri, konditionaali ja subjunktiivin imperfekti. Oppikirja: Buenas Migas 3 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). Taso: [3]

53010823 Español en práctica

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3
Laila Escartin-Sorjonen
Ma 16.30–18.00 16.1.–17.4.2023
61,00 € Tunteja 24

En primavera seguimos profundizando nuestro español. Terminaremos el libro ¡Avanzamos! (lecciones 13 y 14); leeremos prensa, poesía y fragmentos de literatura. Conversaremos sobre temas interesantes, y practicaremos la gramática oralmente y por escrito. ¡Bienvenidos! Taso: [4] sininen

53011023 Espanjan ääntämiskurssi UUTUUS!

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3
Laila Escartin-Sorjonen
Ma 18.15–19.15 16.1.–17.4.2023
40,00 € Tunteja 16

Kaiken tasoille espanjanopiskelijoille suunnattu espanjan ääntämiskurssi, jolla tutkitaan havainnollisesti ja harjoitellaan kielen foneemeja ja intonaatiota. Aloitetaan sanoilla, kurssin edetessä siirrytään loruihin, sananlaskuihin ja runoihin. Opiskelija äänittää ja kuuntelee omaa harjoitteluaan ja edistymistään. Opettaja on espanjalainen ja puhuu Keski-Espanjan aksentilla (neutraali, uutistenlukija-aksentti).

53011123 Espanja 1.1 Tuupovaara

Tuupovaaran koulu, luokka 01, Kontti, Vesitorintie 5
Jose Sinisterra Santana
Ma 16.30–18.00 16.1.–17.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kommunikaatiopainotteinen ja käytännönläheinen kurssi vasta-alkajille. Opimme mm. tervehtimään, kertomaan itsestämme, perheestä; tilaamaan kahvilassa, ravintolassa; asioimaan kaupassa, museossa, hotellissa. Lukusanat 1–100. Oppikirja: Buenas Migas 1, uusi vihreä painos, kpl 1–4 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). Taso: [0].

53011223 Espanjan kertauskurssi Tuupovaara OPSET

Tuupovaaran koulu, luokka 01, Kontti, Vesitorintie 5
Jose Sinisterra Santana
Ma 14.30–16.00 16.1.–17.4.2023
56,00 € Tunteja 24

Oletko opiskellut espanjaa aiemmin ja haluaisit jatkaa tauon jälkeen? Tule kertaamaan viihdyttävällä ja helpolla tavalla äidinkielenään espanjaa puhuvan opettajan johdolla. Pääpaino on suullisissa harjoituksissa, ääntämisessä ja peruskieliopin kertaamisessa. Opettajan materiaalit. Taso: [1–2]

Italia

53510123 Italia Si Parte 1:4

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
To 17.00–18.30 12.1.–13.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Tutustumme Italian kiinnostavaan ja rikkaaseen kulttuuriin sekä elämäntapaan. Peruskieliopin ohella keskitymme harjoittamaan matkailun perussanastoa ja tilanteita. Kurssin aikana mukana mm. musiikkia ja ruokakulttuuria. SI PARTE 1, kpl 4. Rosa Draghetti, Pilvi Karjalainen, Mattia Retta, Sari Syren. Taso: [1]

53519123 Italia Si Parte 1:4 B

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
Pe 17.00–18.30 13.1.–14.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kts. ed. kurssi. SI PARTE 1, kpl 4. Rosa Draghetti, Pilvi Karjalainen, Mattia Retta, Sari Syren. Taso: [1]

53511123 Italia Si Parte 1 kertauskurssi

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
Ke 17.00–18.30 18.1.–12.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Italiaan matkustaville tai muuten maan kielestä ja kulttuurista kiinnostuneille. Tutustutaan myös kulttuuriin, musiikkiin ja ruokaan. Kerrataan oppikirjaa SI PARTE 1. Rosa Draghetti, Pilvi Karjalainen, Mattia Retta, Sari Syren. Taso: [1]

53510523 Italia Si Parte 2:1

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
To 18.35–20.05 12.1.–13.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Taitotaso laajenee eri alueille kuten vapaa-aika, asuminen ja sisustaminen sekä ruokakulttuuri, kierrätys jne. Oppikirja: SI PARTE 2, kpl 1 (Rosa Daggetti - Katriina Veikkolainen). Taso: [1]

53510623 Italia Si Parte 2:1

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
Ti 18.35–20.05 17.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kts. ed. kurssi. Oppikirja: Si Parte 2, kpl 1. Taso: [1]

53510423 Italia Si Parte 2:8

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
Ti 17.00–18.30 17.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Peruskieliopin ohella keskitymme harjoittamaan matkailun perussanastoa ja tilanteita. Mukana musiikkia, ruokareseptejä ym. kulttuuritietoutta. Oppikirja SI PARTE 2, kpl 8 (Rosa Daggetti- Pilvi Karjalainen- Mattia Retta- Sari Syren) Taso: [1]

53510723 Italia 4 kertausta edistyneille

Opistotalo, lk 3112, Papinkatu 3
Luciana Turunen
Ke 18.35–20.05 18.1.–12.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Edistyneille italian kielen taitajille. Kerrataan kielioppia, seurataan Italian ajankohtaisuuksia, jotka jaetaan kaikille s-postitse, elokuvia ja musiikkitehtäviä, joihin täydennettävä sanasto jne. Luetaan sopivan tason tekstejä ym. opiskelijoiden toiveita. Unohtamatta keskustelua niiden pohjalta. Taso: [2–3]

53512123 Italian keskustelukurssi "Chiacchierare" UUTUUS!

Opistotalo, lk 3106, Papinkatu 3
Francesco Monti
Ke 18.00–19.30 1.2.–12.4.2023
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 sanavarastoa sekä pitää hauskaa! Taso: [2–3] sininen

Muut kielet

54010123 Arabic 1

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3
Ahmed Abdelhamid
Ti 18.30–20.00 17.1.–28.3.2023
51,00 € Tunteja 20

This course is meant for those who know absolutely nothing about the Arabic language. We will learn some basic words and expressions for daily use and the Arabic alphabets; how to recognise and write them. Language practice with a touch of cultural identification. [Taso: \[0\]](#)

54010223 Introduction to Basque UUTUUS!

Opistotalo, lk 308, Papinkatu 3
Koldo Garai
Ti 18.30–20.00 14.3.–18.4.2023
30,00 € Tunteja 12

We will approach the language in a hybrid way: descriptive and communicative. We will run through historical phonetic and modern phonology; morphosyntax: the triple 15 cases system, verb conjugation etc. In the communicative approach, we will study e.g. where, who, what, from where; description of places, persons and daily events. [Taso: \[0\]](#)

54010323 Karjalan kieli ja kulttuuri

Opistotalo, lk 3102, Papinkatu 3
Milla Tynnyrinen
Ma 16.45–18.15 16.1.–17.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Erialaisten tekstien ja tehtävien avulla opiskellaan livvinkarjalan perussanastoa ja kielioppia. Kurssilla käsitellään jossain määrin muitakin karjalan kielimuotoja. Sopii kaikille karjalasta ja karjalaisesta kulttuurista kiinnostuneille. Myös uudet opiskelijat ovat tervetulleita. Opettajana toimii livvinkarjalan puhuja. Kurssilla on mahdollista suorittaa kielitaitoa osoittava vapaaehtoinen osaamismerkki. Lisätietoja: Anne 050-9126689. [Taso: \[1\]](#)

54010423 Etäkurssi: Kiina 1.1

Verkkoympäristö, Microsoft Teams
Lisa Kovanen
Ma 16.30–18.00 16.1.–17.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kurssi vasta-alkajille. Pääpaino on käytännön suullisissa harjoituksissa sekä Kiinan kulttuurissa ja tapatietoudessa. Opettajan materiaali. Kurssi toteutetaan etäopetuksena Teams-sovelluksella. Osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua sähköpostilla. [Taso: \[0\]](#)

54010523 Etäkurssi: Kiina 1.2

Verkkoympäristö, Microsoft Teams
Lisa Kovanen
Ma 18.30–20.00 16.1.–17.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kiinan kielen jakokurssi. Aiheita ovat esim. ostokset, työ, opiskelu ja perhe. Pääpaino on käytännön suullisissa harjoituksissa sekä Kiinan kulttuurissa ja tapatietoudessa. Opettajan materiaali. [Taso: \[1\]](#)

54010623 Etäkurssi: Kiinan kirjoitusmerkit

Verkkoympäristö, Microsoft Teams
Lisa Kovanen
Pe 16.30–18.00 13.1.–14.4.2023
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. [Taso: \[1\]](#)

54010723 Vanhan kreikan johdantokurssi UUTUUS!

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3
Manna Satama
Ti 17.00–18.30 17.1.–21.2.2023
30,00 € Tunteja 12

Vanha kreikka tai antiikin kreikka edustaa vanhinta kirjoitettua kieltä, jota puhutaan vielä nykyään. Kurssilla tutustutaan kreikan aakkosiin, ääntämiseen, kielen perusrakenteisiin sekä antiikin historiaan ja kulttuuriin. Kurssi ei edellytä aiempaa osaamista kreikasta. Se sopii myös nykykreikasta kiinnostuneille tai kieltä jo osaaville.

54010823 Vanhan kreikan alkeet 1 UUTUUS!

Opistotalo, lk 3105, Papinkatu 3
Manna Satama
Ti 17.00–18.30 28.2.–11.4.2023
30,00 € Tunteja 12

Kurssi on jatkoa vanhan kreikan johdantokurssille. Luetaan helpotettuja alkuperäistekstejä ja käydään läpi kieliopin perusasioita. Samalla tutustutaan antiikin Kreikan historiaan ja kulttuuriin.

54010923 Latinan alkeiskurssi

Opistotalo, lk 3102, Papinkatu 3
Jaakko Rainio
Ti 18.15–19.45 17.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kurssilla tutustutaan antiikin kirjalliseen kulttuuriin erilaisten materiaalien avulla. Kurssi sisältää peruskielioppia (sijamuodot ja verbitaivutus) ja -sanastoa, jotta opiskelijalle jää käsitys latinan rakenteesta ja suhteesta muihin eurooppalaisiin kieliin. Oppikirja Balme/Morwood: Oxford Latin Course, Part I (kpl 1-8) + opettajan materiaali. [Taso: \[0\]](#)

54011023 Latinan jatkokurssi

Opistotalo, lk 3100, Papinkatu 3
Jaakko Rainio
Ti 16.30–18.00 17.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Kurssi jatkaa latinan sanastotuntemuksen ja kielioppirakenteiden hallinnan syventämistä. Kurssilla on roomalaiseen kirjallisuuteen ja kulttuuriin painottuvaa oheislukemistoa. Oppikirja Balme/Morwood: Oxford Latin Course, Part I (kpl 9-16) + opettajan oma materiaali. [Taso: \[1\]](#)

54011123 Tutustumisretki Latvian kieleen ja kulttuuriin UUTUUS!

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3
Jussi Örn
Ke 17.30–19.00 18.1.–12.4.2023
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! Lisäksi tutustutaan latvialaiseen kulttuuriin ja Latvian matkailukohteisiin opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kurssin päätteeksi mahdollisesti omakustanteinen opintomatka Latviaan. [Taso: \[0\]](#)

54011223 Portuguese 1 UUTUUS!

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3
Daniele Ferreira da Silva
Ma 18.30–20.00 16.1.–17.4.2023
61,00 € Tunteja 24

In this course, students will develop some basic communicative skills in Portuguese. During the course aspects of Brazilian culture will also be presented. The focus is on communicating in simple everyday life situations. By the end of the classes, the students are able to introduce themselves, order a meal, ask for directions and time, and much more! [Taso: \[0\]](#)

54011323 Etäkurssi: Ruotsia aloittelijoille

Verkkoympäristö, Microsoft Teams
Heini Tiainen
Ti 16.30–18.00 17.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 24

Vi ses! on ruotsin alkeiskirja, jossa keskitytään arkipäivän tilanteisiin, käydään läpi peruskielioppi ja tutustutaan suomenruotsalaiseen tapakulttuuriin. Saat rohkeutta käyttää ruotsin kieltä ja kartutat sanavarastoasi. Aihepiirejä: kahvilat, harrastukset, asuminen, ostokset, liikenne, perhe. Oppikirja: Vi ses! - Svenska för nybörjare. [Taso: \[0\]](#)

54011423 Ruotsin kieliopin kertaus

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3
Heini Tiainen
Ti 18.30–20.00 17.1.–11.4.2023
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: \[1\]](#)

54011523 Tukiviittomakurssi 1

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Sirpa Hassinen

Ti 16.30–18.00 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Tarvitsetko tukiviittomia työssäsi tai vapaa-ajalla viittomia puheen tukena käytävien henkilöiden kanssa? Vai oletko vain kiinnostunut oppimaan suomalaisen viittomakielen viittomia? Opiskelemme jokapäiväisessä elämässä tarpeellisia viittomia puheen kanssa yhtäaikaaisesti tuotettuna. Ei edellytä aiempia opintoja. Opettajan materiaali. [Taso: \[0\]](#)

54011623 Tukiviittomien kertauskurssi

Opistotalo, lk 3108, Papinkatu 3

Sirpa Hassinen

Ti 18.30–20.00 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Viittomien kertauskurssi noin 20-40 tuntia opiskelulle. Kurssilla kerrataan jokapäiväiseen elämään liittyviä viittomia leppoisasti keskustellen. Opettajan jakama materiaali. [Taso: \[1\]](#)

54011723 Turkish for Travellers UUTUUS!

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Narin Matban

To 16.30–18.00 19.1.–23.3.2023

45,00 € Tunteja 18

Turkiye is a dream touristic destination. This is a short course with just the beginner and basic everyday Turkish and still you will feel more comfortable and eager to enjoy your vacation by the Mediterranean or Aegean. In this course the focus will be on everyday vocabulary, useful phrases, and the culture itself! [Taso: \[0\]](#)

54011823 Unkarin alkeiskurssi - Jó napot UUTUUS!

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Anna-Mari Happonen

Ti 17.00–18.30 17.1.–28.2.2023

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) Lisäksi opettajan oma materiaali. [Taso: \[0\]](#)

54011923 Viron kielen jatkokurssi matkailuteemalla: Tere tulemast!

Opistotalo, lk 4106, Papinkatu 3

Peppi Kauppila

Ti 17.30–19.00 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kurssi pohjautuu Renate Pajusalun ym. kirjaan Meie keelesild, mutta painoituksena on matkailusanasto. Jatkamme viron kielen perusteiden läpikäymistä. Kurssi jatkuu kappaleesta 6. Käymme läpi verbejä, substantiiveja, niiden taivutusta, ääntämistä ja kohteliaisuuksia. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon. [Taso: \[1\]](#)

54012023 Hybridikurssi: Viron kielen jatkokurssi

Opistotalo, lk 4109, Papinkatu 3

Peppi Kauppila

To 16.15–17.45 19.1.–20.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kurssille voi osallistua lähiopetuksena tai etänä Teamsissa. Kurssilla tutustutaan Viroon matkailumaana ja perehdytään virolaiseen kulttuuriin. Kurssilaisten toiveet otetaan huomioon. Ilmoittauduttaessa jätä sähköpostiosoite, johon Teams-linkki toimitetaan etänä opiskeleville. Meie keelesild (kpl 13-) Pajusalu ym. [Taso: \[1–2\]](#)

Kontiolahti

Saksa

53060123 Etäkurssi: Hallo 1 -viikonloppuisin

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

La 12.00–13.30 14.1.–15.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Tule kertaamaan tai oppimaan saksan aiheita: tien kysyminen, liikkuminen julkisilla, kellonajat, ravintolanastoa, harrastukset ja lomasta kertominen. Paljon kuuntelutehtäviä ja lisäharjoituksia. Kurssi sopii sinulle, jos osaat vähän saksa ja haluat tutustua / kerrata juuri kurssin aiheet. Oppikirja: Hallo 1 kpl 4–8. Kurssi järjestetään etänä Teams-sovelluksen kautta. Ohjeet ja linkin osallistumiseen saat ennen kurssin alkua sähköpostitse. [Taso: \[1\]](#)

51564723 Etäkurssi: Saksa Hallo! 2:11

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

Ke 17.15–18.15 11.1.–5.4.2023

41,00 € Tunteja 16

Jatkokurssilla aiheina saksan opiskelu ja työ. Kieliooppiin kuuluu infinitiivi + zu ja suomen konditionaalin vastine. Kerrataan myös oppikirjasta mm. adjektiivin taivutusta, futuuria sekä Akk ja D vaativat prepositiot. Tehdään kuuntelutehtäviä. Sopii jatkaville, kertaajille sekä kurssin aiheista kiinnostuneille! Oppikirja: Hallo! Kpl 11. Finn Lectura. [Taso: \[1–2\]](#)

Espanja

53060223 Etäkurssi: Espanja 2.1

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Laila Escartin-Sorjonen

Ti 16.30–18.00 17.1.–11.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Käymme vaateostoksilla, kuljemme kaupungilla ja kysymme tietä, puhumme terveydestä, säästä, matkustamisesta; ilmaisemme mielihyvää ja tykkäämistä. Opimme lisää adjektiiveja, adverbereja, prepositioita, liikkeen verbejä, refleksiivit ja perfektin. Oppikirja: Buenas Migas 1, kpl 9–12 (painos vuodelta 2014 Otava: Kurki, Lindgren ym.). [Taso: \[1\]](#)

Liperi

Englanti

51070023 Everyday English - arkipäivän englantia aikuisille OPSET UUTUUS!

Liperin kirjasto, opetustila, Keskustie 12

Heini Tiainen

To 13.00–14.30 12.1.–13.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Liity mukavaan ryhmään harjoittelemaan englannin käyttöä arkielämän tilanteissa. Opit kertomaan itsestäsi ja perheestäsi, tutustut arkisiin askareisiin, harrastusanastoon ja kahvila- ja ravintola-asiointiin englanniksi. Runsaasti selkeitä esimerkkejä ja pariharjoituksia. Opettajan materiaali kertaukseen, mahdollisesta oppikirjasta sovitaan myöhemmin yhdessä, esim. Everyday English -sarja. [Taso: \[1\]](#)

Espanja

53070123 Espanja 1.1

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2057, Laavupolku 2

Jose Sinisterra Santana

Ke 16.30–18.00 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kommunikaatiopainotteinen ja käytännönläheinen kurssi vasta-alkajille. Opimme mm. tervehtimään, kertomaan itsestämme, perheestä; tilaamaan kahvilassa, ravintolassa; asioimaan kaupassa, museossa, hotellissa. Lukusanat 1–100. Oppikirja: Buenas Migas 1, uusi vihreä painos, kpl 1–4 (Otava: Kurki, Lindgren ym.). [Taso: \[0\]](#)

53070223 Etäkurssi: Espanjaa ja lattarimusiikkia 2

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

Ma 18.15–19.45 9.1.–3.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Opi espanjan sanastoa musiikin kautta! Musiikkia mm. Puerto Ricosta, Meksikosta, Kolumbiasta, Venezuelasta ja Kuubasta. Lauluihin liittyvät harjoitukset tukevat oppimista. Sopii sekä vähän espanjaa osaaville että edistyneille! Kurssi järjestetään etänä Teams-sovelluksen kautta. Ohjeet ja linkin osallistumiseen saat ennen kurssin alkua sähköpostitse.

Etäkurssit

Tutustu kaikkiin etänä järjestettäviin kursseihin sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

Outokumpu

Englanti

51080123 Päiväenglantia huviksi ja hyödyksi OPSET

Outokummun kaupungintalo, kh:n kokoushuone, Syrjäkatu 1

Anne Siippainen-Miljuhin

Ma 10.15–11.45 16.1.–17.4.2023

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, kpl 3 eteenpäin. [Taso: \[1–2\]](#)

51080323 Päiväenglanti Day-time English for Senior Citizens OPSET

Outokummun kaupungintalo, kh:n kokoushuone, Syrjäkatu 1

Anne Siippainen-Miljuhin

Ke 10.30–12.00 18.1.–12.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Kurssin lähtökohtana ovat arkipäivän kielenkäyttötilanteet ja viestinnän tarpeet. Lukuisat harjoitukset kehittävät kielitaidon eri osaluokkia monipuolisesti. Oppikirjan Everyday English 5 viimeiset kappaleet. Valitaan yhdessä uusi kirja. Finn Lectura. [Taso: \[2–3\]](#) sininen

51080423 Päiväenglanti teksti ja puhe: Freestyle English OPSET

Outokummun kaupungintalo, kh:n kokoushuone, Syrjäkatu 1

Anne Siippainen-Miljuhin

Ma 12.00–13.30 16.1.–17.4.2023

56,00 € Tunteja 24

Keskitason englantia. Pääpaino suullisessa viestinnässä sekä erilaisten mm. ajankohtaisten tekstien analyysissä. Opettajan materiaali. [Taso: \[3–4\]](#)

Venäjä

52573823 Venäjän alkeet - Kak po-russki? UUTUUS!

Kummun koulu, A-siipi, lk. 202 kиеlet, Koulukatu 6

Anne Siippainen-Miljuhin

Ma 17.00–18.30 13.3.–15.5.2023

41,00 € Tunteja 16

Hyötyisitkö venäjän kielen taidosta arki- tai työelämässäsi? Jo muutaman fraasin osaamisesta on hyötyä. Lähdemme liikkeelle aakkosista ja ääntämisestä, sitten sukellamme oppikirjan mukana pintaa syvemmälle. Alussa opettajan materiaali. Oppikirja: Kafe Piter 1, kpl 1. HUOM! Uusi painos ISBN: 978-951-1-33414-9. [Taso: \[0\]](#)

52573623 Venäjä Kafe Piter 1:16

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kиеlet, Koulukatu 6

Antonina Mustonen

Ke 16.00–17.30 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Kafe Piter 1 kirjassa aiheina juhlat ja juhlapöytä. Ostosten tekeminen. Ravintolassa. Oppikirja Kafe Piter 1, kpl 16–18. Finn Lectura. [Taso: \[1\]](#)

52573723 Arkipäivän venäjää

Kummun koulu, A-siipi, lk. 202 kиеlet, Koulukatu 6

Anne Siippainen-Miljuhin

Ke 16.45–18.15 18.1.–12.4.2023

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 3. [Taso: \[2\]](#)

52583123 Etäkurssi: Tervehdysten kirjoittaminen venäjäksi

Verkkoympäristö

Antonina Mustonen

To 15.00–18.15, Pe 15.00–18.15 9.–10.3.2023

25,00 € Tunteja 8

Lyhytkurssilla harjoitellaan postikorttien, viestien ja kirjeiden kirjoittamista. Opettajan materiaali. Kurssi järjestetään Google Meetissä. Saat ohjeet liittymiseen sähköpostitse. [Taso: \[1\]](#)

Espanja

53080223 Etäkurssi: Espanja 2.2

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Oana Corduneanu

Ti 16.30–18.00 10.1.–4.4.2023

61,00 € Tunteja 24

Aiheina mm. ulkonäön kuvailu, menneistä tapahtumista kertominen, Espanjan ja Amerikan espanjan erot. Kielioppina mm. kenkäverbejä, prepositiot ja preteritin säännölliset muodot. Kuuntelutehtävät ja harjoitukset pienryhmissä tukevat oppimista. Kurssi järjestetään etänä Teamsissa. Oppikirja Buenas Migas 2, kpl 4-. [Taso: \[2\]](#)

Muut kielet

54080123 Ruotsin kertauskurssi UUTUUS!

Kummun koulu, A-siipi, lk. 204 kиеlet, Koulukatu 6

Sallamari Mertanen

To 18.30–20.00 19.1.–2.3.2023

35,00 € Tunteja 14

Tule kertaamaan ruotsia matalan kynnyksen kurssille! Kurssilla kerrataan ruotsin perusnastoa ja peruskielioppia (mm. verbit, substantiivit, adjektiivit) erilaisten suullisten ja kirjallisten harjoitusten avulla. Opiskelijoiden toiveita kuunnellaan. Opettajan monistemateriaali. [Taso: \[1\]](#)

Polvijärvi

51070123 Englantia huviksi ja hyödyksi UUTUUS!

Polvijärven koulukeskus B-talo, luokka 238, Polvijärventie 6

Natalia Keski-Ojala

Ti 17.30–19.00 17.1.–11.4.2023

61,00 € 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 1. [Taso: \[1\]](#)

52570123 Lyhytkurssi: Venäjän aakkoskurssi UUTUUS!

Polvijärven koulukeskus B-talo, luokka 238, Polvijärventie 6

Natalia Keski-Ojala

Ti 19.10–20.40 17.1.–21.2.2023

25,00 € Tunteja 12

Lyhytkurssilla tutustut venäjän kielen aakkosiin. Aloitamme aivan alusta. Opi lukemaan nimiä. Opi tervehtimään ja käyttämään kohteliaisuus sanoja. Opettajan oma materiaali. [Taso: \[0\]](#)

54090123 Ruotsin kertauskurssi UUTUUS!

Polvijärven koulukeskus B-talo, luokka 238, Polvijärventie 6

Sallamari Mertanen

Ke 18.30–20.00 18.1.–1.3.2023

35,00 € Tunteja 14

Tule kertaamaan ruotsia matalan kynnyksen kurssille! Kurssilla kerrataan ruotsin perusnastoa ja peruskielioppia (mm. verbit, substantiivit, adjektiivit) erilaisten suullisten ja kirjallisten harjoitusten avulla. Opiskelijoiden toiveita kuunnellaan. Opettajan monistemateriaali. [Taso: \[1\]](#)

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa www.opistolpalvelut.fi/joensuu

sekä puhelimitse p. 013 337 5929 ma-to klo 9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään viikkoa ennen kurssin

Tule mukaan maksuttomaan esittelyyn!

• **Kielten esittely (saksa ja ranska), Outokumpu**

Tervetuloa tutustumaan saksan ja ranskan kieliin ja kielten puhujiin. Opimme tervehdyksiä ja maiden tapoja. Voit miettiä, kiinnostaisiko oppia lisää jompaa kumpaa kieltä. Tule kuulolle ja esitä kysymyksiä.

s. 9–10.

Kädentaidot ja muotoilu

KÄDEN, SILMÄN JA TUNTOAISTIN YHTEISTYÖ

Käsillä tekemisestä saa virkistymistä ja voimia arkeen. Tuotteiden valmistaminen, korjaaminen ja uudelleen käyttö ovat osa kestävästä kehitystä 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 pohditaan materiaalien hankintaa. Kullakin kurssilla sovitaan erikseen 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 vakuutettuja tapaturman varalta.



OTA YHTEYTTÄ

Tekstiilityö

Anne Soinen p. 050 912 6690 /
anne.soininen@joensuu.fi

Tekninen työ

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



Tekstiili

60010123 Aamun vaateompelu OPSET

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Helena Tanskanen

Ti 9.00–11.30 24.1.–28.3.2023

61,00 € Tunteja 27

Valmistamme pukineita eri-ikäisille henkilöille heidän tarpeisiinsa. Muokkaamme kaavat mittojesi ja mallisi mukaisiksi. Vaatteen yksityiskohtien rakenteet harjoittelemmme työn edetessä.

60010223 Luova ompelu - vanhasta uutta

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10

Suvi Ristolainen

To 17.30–20.00 26.1.–2.3.2023

46,00 € Tunteja 18

Ompelemme juuri sinulle sopivia vaatteita ja sisustustuotteita luovasti soveltaen. Materiaaleina hyödynnämme kirpputoreilta tai omista varastoista löytyviä vaatteita, kodintekstiilejä, nappeja, pitsejä jne. Sopii monen tasoisille harrasteompelijoille. Teemat sovitaan yhdessä.

60010423 Helppo räsynukke UUTUUS!

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Helena Tanskanen

La 10.00–15.00 4.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Ommellaan helppo räsynukke ja sille vaate. Tuo kurssille omia itsellesi mieluisia kankaita tai tilkkuja, vanua sekä lankaa hiuksiin (esim. villatai puuvillalankaa). Kasvot saavat ilmeen esim. merkkäamalla tai tussilla piirtäen. Materiaalia voit ostaa myös opettajalta.

60010523 Ommellaan kesämekko UUTUUS!

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Heidi Salokangas

La 9.00–13.30, Su 9.00–13.30 18.3.–1.4.2023

38,00 € Tunteja 15

Tule ja opit ammattilaisen vinkit kesämekon ompeluun valmiskaavoilla. Ota mukaan omat kankaat ja lisätarvikkeet. Halutessasi voit tuoda myös oman koneesi, niin voimme yhdessä pohdita koneesi ompeleiden käyttöä työhösi. Kurssilla voi aloittaa alkeista ja ohjausta saa myös englanniksi.

60010623 Kankaasta kalastajahatuksi

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10

Suvi Ristolainen

Pe 17.30–20.00, La 9.00–15.00 24.–25.3.2023

26,00 € Tunteja 10

Kurssilla ommellaan trendikäs kalastajahattu valmiiden kaavojen mukaan. Mahdollisuus valita useammasta eri mallista itselle sopiva.

60010723 Ommellaan Vintage-hattu Omin mitoin™

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Heidi Salokangas

La 9.00–14.15, Su 9.00–14.15 15.–16.4.2023

31,00 € Tunteja 12

Valmistamme kankaisia vintage-hattuja 40-60-luvun ohjeilla. Hatut ommellaan soveltuvin osin koneella ja tarvittaessa käsin. Opettajalta voi ostaa erikoisemmat tukimateriaalit. Ota mukaan ompelutarvikkeet sekä kaikki tarvitsemasi materiaalit. Opettaja laittaa infopakettien tarvikkeista ja materiaaleista.

60010823 Makrameen mahdollisuudet

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10

Anne Soininen

Ti 17.30–20.00 17.1.–21.3.2023

66,00 € Tunteja 27

Makramee –solmeilu on trendikäs ja käyttöta-voiltaan monipuolinen käsityötekniikka. Opit kurssilla perussolmut ja voit valintasi mukaan tehdä erilaisia pienempiä töitä tai valita isomman työn. Voit solmeilla seinäamppeleita, kodin tekstiilejä, kuvasta pikselimakrameen tai vaikka ketun tai kissan kehään.

60010923 Käspaikan valmistaminen

Lyseon peruskoulu, D 109 tekstiilik, Koskikatu 10

Nele Nuutinen

Ke 17.30–20.00 25.1.–19.4.2023

87,00 € Tunteja 36

Käspaikka on perinteinen esimerkiksi karjalainen rituaalitekstiili, joka on ollut mukana kaikissa elämän suurissa juhlissa. Kurssilla valmistetaan käspaikka ja tutustutaan erilaisiin kirjontoihin ja valmistustapoihin.

60011023 Luonnon rytmiä briossin kuvioissa

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Laura Palm

Su 16.00–18.30 22.1.–12.2.2023

31,00 € 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 ver-ran harrastaneille.

60011123 Islantilaistyyliset kirjoneuleet

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Laura Palm

Su 16.00–18.30 19.2.–23.4.2023

61,00 € 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 5.3., talvilomavii-kon kokoontuminen on 12.3.

60011223 Knitting Club NEW!

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Laura Palm

Su 10.00–15.15 5.–12.2.2023

31,00 € Hours 12

Knitting club is open for all, from beginners to social knitters. Bring your yarn and knitting needles or crochet hook. Let's share our tips and ideas, also solving any problems you may have with your craft projects together. Taught in English and Finnish.

60011323 Kinnasneula-tekniikka

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Henna Jäntti

La 9.00–13.15 18.–25.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Opetellaan perinteinen kinnasneulatekniikka peukalosilmukalla. Voit tehdä kestäväitä kintaat tai rannekkeet. Ehdit opetella 2 erilaista aloitusta ja pistoa sekä peukalon kohdan kintaisiin. Valitse napakkakierteinen 100 % villalanka.

60011423 Tuftaus tutuksi UUTUUS!

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Irma Maasilta

Ke 18.00–20.30 22.3.–19.4.2023

38,00 € Tunteja 15

Tuftataan 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. Voit käyttää erilaatuisia ja paksuisia oman lankakopan löytöjä. Ohjeita s-postilla ennen kurssin alkua.

60030123 Makramee, Eno

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Tarja Männistö-Laakkonen

La 10.00–15.00 21.1.–4.2.2023

46,00 € Tunteja 18

Opit kurssilla perussolmut ja voit valintasi mukaan tehdä erilaisia pienempiä töitä tai valita solmittavaksi seinätekstiilin tai verhon. Makramee-solmuilla syntyy hämmästyttäviä töitä, tule kokeilemaan!

60030223 Vaateompelu, Eno UUTUUS!

Enon koulu, ruokala, Alapappilantie 6

Tarja Männistö-Laakkonen

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

11.–12.2.2023

31,00 € Tunteja 12

Viikonlopun aikana valmistetaan yksinkertainen vaate, esimerkiksi tunika. Voit käyttää valmista kaavaa tai tehdä kaavan vaikka omasta lempivaatteestasi.

60030323 Kehräys värttinällä, Eno

Karhunsalon kylätalo, tekstiilitila, Heinäsuontie 110

Asta Simonen

La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15

25.–26.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Käydään läpi karstaa käsikarstoilla, värttinällä kehääminen, langan kertaaminen ja viimeistely. Voit ottaa halutessasi mukaan omia työvälineitä sekä villoja, muita karvoja esim. koiran tai pellavakuitua. Opettajalta voi ostaa raakavillaa.



Soveltavat kurssit
löydät sivuilta 22–24.

60040123 Lankakahvila, Kiittelysvaara

UUTUUS!

Kiittelysvaaran palvelupiste, kokousta,
Aprakkatie 2

Laura Palm

Ma 18.00–20.00 30.1.–20.3.2023

47,00 € Tunteja 18,62

Kahvikuppien kolinaa, sukkaupukkojen kilinää, solmujen mysteerejä ja pirtanauhojen suoria lankajärjestyksiä... Tutustutaan monipuolisesti erilaisiin lankateknikoihin, osallistutaan yhteisneulontoihin tai tehdään itselle sopivia lankatöitä. Mukaan voi tulla kokenut tai aloitteleva käsityöharrastaja!

Muotoilu

61010123 Koristeellista kirjansidontaa - avoselkäsidos UUTUUS!

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Irma Maasilta

To 18.00–20.30 26.1.–2.3.2023

46,00 € Tunteja 18

Opetellaan kahdella neulalla ommellen erilaisia avoselkaiseen kirjansidontaan sopivia koristeellisia selkämpeleitä. Kansiksi sopii monenlainen materiaali, kuten paperilla tai kankaalla päällystettyä pahvi, vanhan kirjan kannet tms. kierrätysmateriaali. Ens. kerralla keskustellaan materiaalihankintojen tarpeesta ja välineistä. Ohjeita s-postilla ennen kurssin alkua.

61010223 Maalataan pisankamunia UUTUUS!

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Lintu Hanna

La 10.00–17.00, Su 10.00–16.15

25.–26.3.2023

38,00 € Tunteja 15

Maalataan pääsiäismunia pisanka-tekniikalla oikeiden kananmunien kuoriin. Pisanka-tekniikassa hyödynnetään mehiläisvahaa ja vanhan ajan mustekynää kuvioiden piirtämiseen. Tutustumme munien kuvitusten symboliikkaan, opettelemme pisanka-tekniikkaa ja teemme yhdessä kurssia varten suunnitellun munan.

61010323 Kevääntuojat

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Miia Jääskeläinen

La 9.00–15.00 1.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Tehdään keväiset koristeet, kranssit tai amuletit oksista ja kierrätysmateriaaleista. Askarrellaan keväätuojia erilaisista luonnonmateriaaleista sekä kierrätysmateriaaleista, hyödyntäen mm. kankaita, lankoja, nappeja ja helmiä. Kurssilla pieni materiaalimaksu.

61010423 Keväiset risutyöt

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk, Koskikatu 10

Mirja Parviainen

Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00

14.–15.4.2023

25,00 € Tunteja 9

Punomme koivunrisuista rautalankaa apuna käyttäen ampeleita, suojaruukkuja, lintuja, kransseja ja muuta ihanaa puutarhaan ja parvekkeelle sijoitettavaksi. Soveltuu vasta-alkajille sekä kokeneemmillekin punojille. Ennen kurssia lähetetään risujenkeruuohjeet.

Tekniikka ja tekninen työ

65010323 Puutyö B

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14

Auvo Ryyänen

To 17.30–20.45 19.1.–20.4.2023

110,00 € Tunteja 48

Soveltuu sekä vasta-alkajille että pidempään harrastaneille. Voit korjata tai entisöidä vanhoja tai tehdä uusia huonekaluja/ puisia tarve-esineitä vaikka liimapuulevyn teosta lähtien oman taitotasosi mukaan. Opettajalta voi ostaa kuivaa, tuppeen sahattua koivua. Ei kokoonnu 6.4.

Naisten puutyöt

Puuttuuko kotoasi sisustukseen sopiva kukkajalusta, seinähylly tai veitsiteline? Haluaisitko oppia käyttämään oiko- ja tasohöylää, vannesahaa, sirkkeliä, pylväsporakonetta tai muita puutyön koneita ja käsityökaluja? Opettelemme mm. koneiden hallintaa, erilaisia liitosmenetelmiä ja pintakäsittelyä. 1. kerralla opettelemme koneiden ja laitteiden turvallisen käytön ja tutustumme puutyövälineisiin. Lisäksi suunnittelemme kurssin aikana tehtäviä tuotteita ja saat ohjeita tarvittavien materiaalien hankintaan.

65011423 Naisten puutyöt A

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10

Eveliina Eljos

To 17.30–21.00 19.1.–16.2.2023

51,00 € Tunteja 20

65011523 Naisten puutyöt B

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10

Eveliina Eljos

To 17.30–21.00 23.2.–30.3.2023

51,00 € Tunteja 20

65011623 Naisten niksinurkka

Puuverstas, opetustila, Raatekankaantie 14

Auvo Ryyänen

La-Su 10.00–17.00, 22.–23.4.2023

31,00 € Tunteja 12

Tutustutaan puutoissa ja kotona tarvittaviin perustyökaluihin, materiaaleihin ja työmenetelmiin, kuten erilaisiin liimoihin, hiontakarkeuksiin, pintakäsittelyaineisiin ym. tarpeelliseen turvallisuuskäsitteisiin ym. tarpeelliseen perehdytään puutavaran ja muiden tarvikkeiden hankintapaikkoihin. Kiinnostuksen mukaan voidaan perehtyä myös muihin tekniikoihin kuten lasinleikkaukseen.

65011723 Vaapun valmistus

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10

Mikko Nissinen

La-Su 10.00–15.00, 15.–16.4.2023

31,00 € Tunteja 12

Tee omat ottivaappusi. Valmistetaan vaappuja perinteisiä valmistustapoja silmällä pitäen oman maun ja tarpeen mukaan.

65016323 Naisten puukokkurssi

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk, Koskikatu 10

Eveliina Eljos

Pe 17.00–20.15, La-Su 9.00–15.45,
27.–29.1.2023

61,00 € Tunteja 20

Valmistetaan puukot valmiiksi tuotteiksi terän taonnasta tupen ompeluun. Myös valmiita teräaihoita 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. Ompelutarvikkeita ja lankaa löytyy opettajalta.

Hopealevytyöt

Valmistetaan hopealevystä esim. sormuksia ja muita yksinkertaisia korupohjia. Hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta, materiaalikustannus n. 20–60 € töiden määrästä riippuen.

65016423 Hopealevytyöt A

Nepenmäen koulu, D2317 Metallityö, Kärpänkatu 7

Anne Tikkanen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45,
20.–22.1.2023

51,00 € Tunteja 20

65016523 Hopealevytyöt B

Nepenmäen koulu, D2317 Metallityö, Kärpänkatu 7

Anne Tikkanen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45,
24.–26.2.2023

51,00 € Tunteja 20

65016623 Viikinkipunonta messinkilangasta

Joensuun kivikerho, tila, Sepänkatu 42

Antti Junntila

La 9.00–14.00 18.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Valmistetaan messinkilangasta punomalla rannekoruja, sormuksia jne. tekniikalla, joka on saatu selvitettyä viikinkien haudoista löytyneistä koruista. Messinkilankaa voi ostaa opettajalta.

65016723 Tee itse puusta ja metallista

Nepenmäen koulu, D2313 Puutyö, Kärpänkatu 7

Mikko Nissinen

Ti 17.00–20.15 31.1.–28.3.2023

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. Ideointiin voi käyttää apuna esim. Tee Itse-lehtiä, joita löytyy kurssipaikalta. Sopii erinomaisesti vasta-alkajille! Opettajalta mahdollisuus ostaa jonkin verran materiaalia.



65016823 Metalliverkkoveistos, kurki

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk, Koski-
katu 10

Anne Tikkanen

Ti 17.00–20.15 17.1.–14.2.2023

51,00 € Tunteja 20

Muotoillaan metalliverkosta aidon kokoinen
kurki pihtejä ja sivuleikkureita apuna käyttäen.

65016923 Metalliverkkoveistos, pikkulintu

Lyseon peruskoulu, D 111 kuvataidelk, Koski-
katu 10

Anne Tikkanen

Ke 17.00–20.15 15.2.–1.3.2023

31,00 € Tunteja 12

Muotoillaan metalliverkosta pikkulintu pihtejä ja
sivuleikkureita apuna käyttäen.

Kivistä koruksi

Kivistä koruksi -kurssilla saat käyttöösi
korukivihiomon välineistön ja opas-
tuksen. Kurssilla opetellaan pyörtö-
hionnan perusteet, kiven sahaaminen,
muotoon hiominen ja kiillotus. Myös
itse löydettyistä "sorakuopan" kivistä
saa usein upeita koruja. Korupohjia voi
hankkia käsityöliikkeistä ja kivimes-
suilta tai tehdä itse hopeatyökurseilla.
Kurssin opettajalla on pieni valikoima
korupohjia myynnissä.

65018023 Kivistä koruksi A

Joensuun kivikerho, tila, Sepänkatu 42

Antti Junttila

Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–
14.00 3.–5.2.2023

55,00 € Tunteja 18

65018123 Kivistä koruksi B

Joensuun kivikerho, tila, Sepänkatu 42

Antti Junttila

Pe 17.00–20.15, La 9.00–15.45, Su 9.00–
14.00 17.–19.3.2023

55,00 € Tunteja 18

65018223 Polkupyörän keväthuolto A

Puuversta, opetustila,
Raatekankaantie 14

Alpo Leinonen

Ti 17.00–20.15 18.4.2023

25,00 € Tunteja 4

Käydään läpi polkupyörän tärkeimmät huol-
totoimenpiteet ja säädöt samalla oma pyörä
huoltaen.

65018323 Polkupyörän keväthuolto B

Puuversta, opetustila,
Raatekankaantie 14

Alpo Leinonen

Ke 17.00–20.15 19.4.2023

25,00 € Tunteja 4

Ks. Edellinen kurssi

Puuleluja ja muita pieniä puutöitä

Valmistetaan puutöitä valmiiden piirus-
tusten tai omien suunnitelmien mukaan.
Kurssi sopii niin aloitteleville kuin edisty-
neemmillekin harrastajille.

65020123 Puuleluja ja muita pieniä puutöitä A, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie
3b

Ari Hyttinen

Ti 17.30–21.00 10.–31.1.2023

41,00 € Tunteja 16

65020223 Puuleluja ja muita pieniä puutöitä B, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opet-
tajantie 3b

Ari Hyttinen

Ti 17.30–21.00 7.–28.2.2023

41,00 € Tunteja 16

65020323 Puuleluja ja muita pieniä puutöi- tä C, Hammaslahti

Pyhäselän lukio, puutyöluokka, Opettajantie 3b

Ari Hyttinen

Ti 17.30–21.00 14.3.–4.4.2023

41,00 € Tunteja 16

65040523 Parikurssi: Rakennetaan puutarhapenkki, Heinävaara UUTUUS!

Heinävaaran koulu, Teknisen työn tila, Isäntä-
lantie 1

Alpo Leinonen

Ke 15.30–18.00 25.1.–22.3.2023

61,00 € Tunteja 24

Tule viettämään laatu-aikaa ja rakentamaan pöy-
dällinen, kahden istuttava puutarhapenkki val-
miiden suunnitelmien mukaan vaikkapa puoli-
sosi, parhaan ystäväsi tai teinisi kanssa. Toki jos
mielummin toteutat projektin yksin, niin sekin
onnistuu.

65046023 Hopeatyöviikonloppu, Heinävaara

Heinävaaran koulu, kuvataidelk, Isäntälantie 1

Anne Tikkanen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45,
17.–19.2.2023

51,00 € Tunteja 20

Valmistetaan hopeakoruja sekä levy- että ket-
jutyötekniikoita käyttäen. Voit myös muokata
vanhat hopealusikat vaikkapa koruiksi. Materi-
aalia voi ostaa opettajalta.

Kontiolahti

Tekstiili

60060123 Vaateompelu

Kontiolahden koulu, tekstiililk, Keskuskatu 11

Helena Tanskanen

Ma 18.00–20.30 30.1.–27.3.2023

61,00 € Tunteja 24

Päästä mielikuvituksesi valloilleen! Voit tuoda
ideasi jo ensimmäiselle tunnille tai suunnitel-
laan se siellä. Kauden teemana on tunika, jota
voi somistaa omilla tai ostetuilla applikaatioilla,
röyhelöillä, laskoksilla, erilaisilla taskuilla, kir-
javilla kankailla. Voit ommella kurssilla myös
muuta, mikä itseäsi tällä hetkellä kiinnostaa.

Soluvärjäys

Soluvärjäys on tekniikka, jossa värjät-
tävään pintaan saa siirrettyä upeita,
monivärisiä ja "solumaisia" kuvioita
väripedissä. Frisbeekiekon tulee olla
ns. premium-muovinen, jotta värin
siirtymisestä kiekkoon voidaan var-
mistua. Materiaalimaksu maksetaan
suoraan opettajalle, sisältää yhden
premium-muovisen kiekon. Jokaiselle
kurssilaiselle jää oma lentävä taideteos
heiteltäväksi / ihailtavaksi.

65018423 Frisbeegolfkiekkojen soluvärjäys A UUTUUS!

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk,
Koskikatu 10

Tommi Aunola

La 12.00–17.00 4.2.2023

25,00 € Tunteja 6

65018523 Frisbeegolfkiekkojen soluvärjäys B UUTUUS!

Lyseon peruskoulu, C 105 puutyölk,
Koskikatu 10

Tommi Aunola

La 12.00–17.00 4.3.2023

25,00 € Tunteja 6

60060223 Kevätpaja OPSET

Taitola, kudontasali, Vaskelantie 2

Anne Soininen

Ti 10.00–12.30 17.1.–28.2.2023

49,00 € Tunteja 21

Ommellaan taiteltuja essuja, yhdenolkaimen
reppuja ja perehdytään ryijyn ompeluun sekä
valmistetaan kokeilevan käsityön- hengessä eri-
laisia tekstiilejä kuten kirjontaa metallisiivilään.

60060323 Iloa käsityöstä Lehmo OPSET

Lehmon puukoulu, ent. tekstiililk, Kylmäojantie 6
Piija Silvennoinen

Ke 9.00–11.30 18.1.–22.3.2023

61,00 € Tunteja 27

Kirjotaan, virkataan, tuunataan ja ommellaan
mielet virkeiksi. Nautitaan käsitöiden tekemi-
sestä, opitaan ja iloitaan. Tehdään uutta, mutta
hyödynnetään vanhaa. Ryhmän käytössä kah-
det kangaspuut.

60060423 Makramee, Lehmo

Lehmon koulu, luokka, Kylmäojantie 6

Anne Soininen

To 17.30–20.00 9.2.–16.3.2023

38,00 € Tunteja 15

Solmeillaan makramee- solmuilla kettuja, kissoja, muita eläin- ja luontoaiheita sekä iloisia aiheita lasten huoneisiin. Voit myös solmeilla kevät-teemalla tekstiilejä tai kasseja kevään huumassa.

60060523 Kulhon käsityö

Kulhon koulu, ruokala, Rekiraitti 9

Irma Maasilta

Ti 17.30–20.00 24.1.–28.3.2023

66,00 € Tunteja 27

Ommellaan vaatteita vauvasta vaariin käyttäen valmiita lehtikaavoja muokaten ne omille mitoille. Rinnakkaisteemana erilaiset kodin tekstiilit mm. tuftaus, tilkkutyö, makrameesolmut tai ryijy ommellen. Opettajalla on saumureita, ompelukoneita ja painonappikone mukana.

60060623 Mieli tekoja, Kunnasniemi

Kunnaspirtti, alaluokka, Kunnaspirtintie 2

Piija Silvennoinen

La 10.00–13.30 4.2., 18.2., 4.3. ja 18.3.2023

41,00 € Tunteja 16

Kirjotaan, virkataan, tuunataan ja ommellaan mielet virkeiksi. Nautitaan käsitöiden tekemisestä, opitaan ja iloitaan. Tehdään uutta, mutta hyödynnetään vanhaa... Tuo tullessasi lempipaitasi ja teemme siitä sinulle kaavat, joita muokataan sopiviksi. Ideoita on, valitaan sopivat!

60060723 Karstaus, opi käsittelemään villaa

Kontiolahden koulu, kuvataidelt, Keskuskatu 11

Henna Jäntti

La 10.00–14.15 4.–11.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Esikäsitellään villaa ja muita kuituja kehräystä tai huovutusta varten. Opetellaan käyttämään erilaisia välineitä ja tekniikkoja villan käsitteilyyn. Kurssi sopii myös vasta-alkajille, niin kehrääjille kuin huovutusta harrastaville. Raakavillaa voit ostaa opettajalta.

60060823 Nahkatyöt

Taitola, luokka, Vaskelantie 2

Asta Simonen

Ke 18.00–19.30, La 10.00–14.15, Su 10.00–14.15 15.3. ja 25-26.3.2023

31,00 € Tunteja 12

Koiralle kaulapanta, rukkaset kevähangille tai vaikka laukkuun sangat? Käytössä on teollisuus- ja suutarinompelukoneet sekä monipuolisesti suutarin työvälineitä. Tervetuloa niin vasta-alkajat kuin konkaritkin. Nahkaa voi ostaa opettajalta.

Muotoilu

61060123 Pärekori

Kontiolahden koulu, teknisen työn lk, Keskuskatu 11

Erja Ylinen ja Marika Ruusunen

La 9.00–15.00 22.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Perehdytään pärekorin valmistamiseen. Voit valmistaa ostos- marja-, tai sienikorin. Tarvikemaksu päreän vahvuuden mukaan 6-10 euroa/kori. Opettajalta voi ostaa konehöylätyt päreet. Tuo mukanasasi suojavaatteet, käsineet, eväät sekä mattoveitsi ja puukko.

Tekniikka ja tekninen työ

65066023 Hopeatyöviikonloppu

Kontiolahden koulu, teknisen työn lk, Keskuskatu 11

Anne Tikkanen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45, 3.–5.2.2023

51,00 € Tunteja 20

Valmistetaan hopeakoruja sekä levy- että ketjutyötekniikoita käyttäen. Voit myös muokata vanhat hopealusikat vaikkapa koruiksi. Materiaalia voi ostaa opettajalta.

65066123 Metalliverkkoveistos

Ahokkalan koulu, puukäsityöluokka, Suontauk-sentie 2

Anne Tikkanen

Ti 16.30–20.45 21.–28.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Muotoillaan metalliverkosta pieni eläinveistos pihtejä ja sivuleikkureita apuna käyttäen.

Liperi

Tekstiili

60070123 Matto viekään!

Liperin yhteisötila, Martan kutomo, Opintie 2

Henna Jäntti

Ke 17.30–20.00 1.2.–29.3.2023

61,00 € Tunteja 24

Suunnitellaan ja kudotaan mattoja sekä muita kodin tekstiilejä itselle tai lahjaksi. Opiskelemme kudonnassa tarvittavat perussidokset ja kankaanrakentamisen. Loimet rakennetaan yhdessä kutojien tarpeen ja suunnitelman mukaan. Tervetuloa aloittelevat ja kokeneemat kutojat. Materiaalihankinnat tehdään kurssin alussa.

60070423 Kehräys, Viinijärvi

Viinijärven koulu, taidelt, Kirkkotie 4

Kaisa Viskari

La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00
18.–19.2.2023

36,00 € Tunteja 14

Opitaan raakavillan käsittely alusta asti valmiiksi langaksi. Karstataan käsikarstoilla, opetellaan kehräys värttinällä ja rukilla. Langan kertaminen ja ohjeet viimeistelyyn. Voit halutessasi ottaa mukaan omia välineitä (esim. karstat, värttinän ja rukiin) sekä kehrättävää materiaalia. Mahdollisuus kokeilla erilaisia rukkeja. Ilmoita jos tarvitset lainarukin p. 0503119238. Opettajalta voi ostaa raakavillaa.

60070223 Makramee, Ylämylly

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1084, Laavupolku 2

Irma Maasilta

Ti 18.00–20.30 4.–25.4.2023

31,00 € Tunteja 12

Joko olet kokeillut makramee –tekniikkaa? Tule mukaan valmistamaan erilaisia kodin sisustus- tai käyttötuotteita. Kertaamme solmuja kunkin tarpeen mukaan. Voit solmeilla koruja, erilaisia ampeleita, seinähyllykön, maton tai melkein mitä vaan.

60070323 Ompele joustavia vaatteita, Ylämylly

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1084, Laavupolku 2

Riitta Leino

Ke 18.00–18.45, Pe 17.30–20.00, La 10.00–15.00 12.4., 21.4. ja 22.4.2023

26,00 € Tunteja 10

Perehdytään joustavien materiaalien ompeluun. Sopii aloitteleville. Etätapaamisessa 12.4. mietitään ennakkoon materiaalien hankintaa ja omia toiveita kurssille.

Muotoilu

61070123 Pärekori, Ylämylly

Ylämyllyn koulu, yläkoulu teknisen työn tila, Laavupolku 2

Erja Ylinen ja Marika Ruusunen

Su 9.00–15.00 23.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Perehdytään pärekorin valmistamiseen. Voit valmistaa ostos- marja-, tai sienikorin. Tarvikemaksu päreän vahvuuden mukaan 6-10 euroa/kori. Opettajalta voi ostaa konehöylätyt päreet. Tuo mukanasasi suojavaatteet, käsineet, eväät sekä mattoveitsi ja puukko.

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa www.opistopalvelut.fi/joensuu

sekä puhelimitse p. 013 337 5929 ma-to klo 9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua.

”

Koulutussuunnittelija kyseli varovaisesti, josko Henriä kiinnostaisi opettaa kyseistä ryhmää ja niin sai kurssi uuden opettajan.



Kitarat rakentuvat artesaanin opissa

Henri Pesonen on Oulusta kotoisin oleva puualan artesaani, käsityötieteen kandidaatti ja gradua vaille valmis teologian maisteri. Tällä hetkellä hän työskentelee kansalaisopiston lisäksi Juuassa teknisen työn lehtorina, mutta periaatteessa Henriltä onnistuisi myös pehmeämpien materiaalien opettaminen.

Ensimmäisen, kokeilevan kitaransa Henri rakensi omatoimisesti asuntonsa parvekkeella. Silloinen työpaikka rautakaupassa oli siitä hyvä, että siellä kannustettiin tekemään ja tutustumaan työkaluihin, joten niitä sai myös lainata oman mielensä mukaan. Tästä virisikin kiinnostus kitaranrakentamiseen, jota Henri pääsi opiskelemaan Ikaalisiin.

Pohjois-Karjalaan Henri tuli opintojen perässä työskennellyään sitä ennen Musiikki-Kul-laksen liikkeessä Oulussa. Kansalaisopiston opettajaksi päätyminen olikin monen onnekkahan sattuman summa. Henri oli työskentelemässä *Puutyönystävät Jelly ry:n* tiloissa samassa rakennuksessa, jossa kansalai-

sopistonkin puuverstas sijaitsee. Joku oli kertonut hänelle, että kansalaisopistolta löytyisi eräs kitaranrakennuksessa tarvittava laite. Teknisen työn koulutussuunnittelija oli juuri tullut toimistoltaan pihpahtamaan opiston puuverstaalla, kun Henri sattui sinne kyselemään työkalua. Sitä ei valitettavasti löytynyt, mutta koulutussuunnittelija tuli maininneeksi juuri isyyslomalle jääneestä kitaransoiton valmistuksen opettajasta ja harmitteli, ettei kurssille ollut vielä uutta opettajaa. Kävikin ilmi, että Henrillä oli paitsi käsityötieteen kandidaatin, niin myös puualan artesaanin tutkinto nimenomaan kitaranrakennuksesta. Koulutussuunnittelija kyseli varovaisesti, josko Henriä kiinnostaisi opettaa kyseistä ryhmää ja niin sai kurssi uuden opettajan.

Kitaranrakennuskursseilla tehdään monen mallisia kitaroita eri materiaaleista ja omia ajatuksia toteuttaen. Oppimisprosessin ja tiedon välittämisen lisäksi Henriä kiinnostaa

myös puun tarina ja alkuperä, ”millä puolella rinnettä” puu on kasvanut, mistä se on peräisin. Kitaranrakentamiseen liittyy paljon hiljaista tietoa, mutta myös rakentamisen kulttuuri vaihtelee eri puolilla Suomea, kuten Henri on saanut huomata. Siinä missä Ikaalisissa hankittiin paljon uusia, viimeistä huutoa olevia työkaluja, niin täkäläinen kitaranvalmistuksen guru **Veijo Rautia** tekeekin itse omat erikoistyökälunsa, jotka osoittautuivat vieläpä ylen toimiviksi. Samaa linjaa on Henrikin jatkanut rakentaen itse mm. nauhurasahan soitinrakentajien käyttöön. Kitaranrakennuksen maailma onkin siitä mielenkiintoinen, että aina oppii jotain uutta, eikä koskaan ole valmis.

Tekniikka ja tekninen työ

65070123 Nikkaroi puusta ja metallista

Viinijärven koulu, teknisentynön lk, Kirkkotie 4

Mikko Nissinen

Ma 17.30–20.45 30.1.–27.3.2023

78,00 € Tunteja 32

Voit valmistaa pieniä puu- tai metallitöitä oman valintasi ja taitotasosi mukaan

65076023 Hopeatyöviikonloppu

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, kuvataidelaakso, Patteristontie 12e

Anne Tikkanen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45, 10.–12.2.2023

51,00 € Tunteja 20

Valmistetaan hopealevystä esim. sormuksia ja muita yksinkertaisia korupohjia. Hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta, materiaalikustannus n. 20-60e töiden määrästä riippuen.

Outokumpu

Tekstiili

60080123 Modernit tilkkutyöt

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Anne Soininen

Pe 27.1. 17.30–20.00

La 4.2. ja 18.2 10.00–16.00

43,00 € Tunteja 17

Uusia muotoja ja tekemisen tapoja tilkkutöihin. Kaarevat ja timanttiset muodot syntyvät helposti erikoisviivaimilla leikkaamalla ja kauniit tikkaukset koristavat pintoja. Voit valmistaa valintasi mukaan peiton, pienempiä tekstiilejä, vaikka yhdenolkaimen repun tai kokeilla uusia blokkeja.

60080223 Sovitusnuken valmistaminen UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Soili Kurikka-Mononen

La 9.00–15.45, Su 9.00–15.45 25.–26.2.2023

41,00 € Tunteja 16

Itselle vaatteita ommellessa sovittaminen on usein hankalaa! Ei ole enää, tehdään viikonloppuun aikana toimiva sovituskukka. Työ tehdään parityöskentelyä vaikka kaverin kanssa. Materiaaliluettelo lähetetään ennen kurssin alkua.

60080323 Kaikkea kivaa trikoosta vaikka koko perheelle? UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Soili Kurikka-Mononen

Pe 17.30–20.00, La 9.00–14.45, Su 9.00–14.45 14.–16.4.2023

38,00 € Tunteja 15

Opitaan etsimään sopivat mallit, oikeat koot ja käyttämään kaava-arkkeja. Opetellaan saumurin käyttöä ja selvitetään ongelmatilanteita. Viimeistellään vaatteet upealla tasosaaumapelellä.

60080423 Räsymatoista verhoihin

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Helmi Eliisa Vartiainen

Ma 17.30–20.00 16.1.–20.3.2023

66,00 € Tunteja 27

Kudotaan kodin sisustus- ja käyttötekstiilejä, lämpimiä villahuopia, mattoja tai vaikka saunatekstiilejä. Perehdymme kankaan rakentamiseen ja sidoksiin. Loimet rakennetaan yhdessä kutojien tarpeen ja suunnitelman mukaan. Tervetuloa aloittelevat ja kokeneemmat kutojat. Materiaalihankinnat tehdään kurssin alussa.

60080523 Lauantain lankavärjäykset

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Merja Vänskä

La 10.00–16.00 18.3.2023

25,00 € Tunteja 7

Värjäämme reaktiiviväreillä mikrossa lankoja, joista voit myöhemmin valmistaa yksilöllisiä tuotteita. Langoiksi sopivat esim. villalangat tai ns. sukkalangat, joissa osa villaa ja osa keinoakuitua. Ehdit värjäämään useampia uniikkeja lankoja. Varaa mukaan omat langat, opettajalta saat muut materiaalit, joista pieni korvaus.

Muotoilu

61080123 Mosaiikkia ja paperitaidetta

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Pirjo Kolari

Ke 12.00–15.15 18.1.–1.3.2023

68,00 € Tunteja 28

Monipuolisesti mosaiikkia ja lasista sekä kirja- ja paperitaidetta. Mosaiikki- ja lasitekniikkaa innostavalla tavalla sekä vanhoista kirjoista kehyksiä, kranseja, kaiverrettuja rasioita, valoköynnöksiä jne.

61080223 Haaveiden kirja - Altered book UUTUUS!

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

Soili Kurikka-Mononen

Ti 18.00–20.30 24.1.–28.3.2023

66,00 € Tunteja 27

Kierrätettävä vanha kirja muuttuu käsissämme taidekirjaksi! Tallenna muistiin oma elämäntarinasi tai haaveile tulevasta aarrekartan tapaan. Materiaaliluettelo lähetetään sähköpostitse viikko ennen kurssin alkamista.

61080323 Tekstiiliveistos UUTUUS!

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Pirjo Kolari

Pe 17.00–20.15, La 10.00–15.00, Su 10.00–14.15 24.–26.3.2023

38,00 € Tunteja 15

Tervetuloa mukaan tekemään tekstiiliveistoksia kierrätysmateriaaleista. Tekstiiliveistos sopii sekä sisä- että ulkokäyttöön. Työssä voit hyödyntää vanhoja kankaita ja maalinjämää.

Polvijärvi

Tekstiili

60090123 Triko-ompelu UUTUUS!

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

Hirvonen Helena, Alastalo Kaisa

Pe 18.00–20.30, La 9.00–15.00 27.1. ja 18.2.2023

26,00 € Tunteja 10

Joustavien kankaiden ompelua yleisimpiä valmiskaavoja käyttäen. Tehdään pienehköjä ompelutöitä, esim. paita, collegehousut/legginssit, pipo, panta itselle tai lapselle. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Saumurilankamaksu 2 e. Kokoontuu 27.1. klo 18-20.30 ja 18.2. klo 9-15. Ota mukaasi toimintakuntoinen saumuri tai ilmoita 20.1. mennessä p. 0503119238, jos käytät opiston saumuria.

60090223 Saumuri tutuksi ja ryijy ommellen, Ruvaspirtti

Ruvaspirtti, Noisniementie 3

Irma Maasilta

Ma 18.00–20.30 17.4.–15.5.2023

31,00 € Tunteja 12

Tutustu saumurin käyttöön ja ompele esim. hihatonta hellemekko tai korjaa ratkenneet saumat. Kertaamme mm. lankojen pujotukset, vaihdot ja kireydet sekä eriaikaisen syötön merkityksen. Ommeltu ryijy sopii seinätekstiiliksi, tyynyksi, istuinalustaksi tai vaikka vaateen tai asusteen yksityiskohdaksi. Opettajalla on koneita mukana.

Tekniikka ja tekninen työ

Puukontaannon viikonloppukurssi

Perehdytään taannon perusteisiin ja raudan oikeaoppiseen lämmitykseen mm. puukon teon avulla sekä valmistetaan niille kahvat, helat ja nahkaiset tupet. Et tarvitse aiempaa kokemusta.

65096023 Puukontaannon viikonloppukurssi aloittelijoille

Polvijärven koulukeskus C-talo, puutyöluokka, Polvijärventie 6

Mikko Nissinen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45, 10.–12.2.2023

61,00 € Tunteja 20

65096123 Puukontaannon viikonloppukurssi

Polvijärven koulukeskus C-talo, puutyöluokka, Polvijärventie 6

Mikko Nissinen

Pe 17.00–20.15, La-Su 10.00–16.45, 24.–26.3.2023

61,00 € Tunteja 20

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 kursseilla käytetyt materiaali- ja raaka-ainehankinnat.



Soveltavat ruokakurssit löydät sivuilta 22–24.



Lasten, nuorten ja perheen yhteiset ruokakurssit löydät sivuilta 19–21.



OTA YHTEYTTÄ

Ruoka

Markku Laatikainen p. 050 433 8374 /
markku.laatikainen@joensuu.fi

Leivonta

72211023 Leivontaviikonloppu

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00
28.–29.1.2023

47,00 € Tunteja 12

Kurssilla valmistamme maukkaita ja mureita pikkuleipiä erilaisilla valmistustekniikoilla sekä herkullisia Bebe-leivoksia. Pursotettavasta massasta valmistamme erilaisia pikkuleipiä, mm. kaneliässiä ja hillosilmiä, ja kaulittavasta muromassasta valmistamme herrasväen pikkuleipiä. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (16 €).

72211423 Wienerit ja croissantit

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 10.00–15.00 11.3.2023

37,00 € Tunteja 5

Tule valmistamaan wienereitä ja croissantteja. Kurssilla opiskellaan wienereiden ja croissanttien valmistusprosessi teoriassa ja käytännössä. Valmistamme taikinan levätessä vaniljakreemin wienereiden täytteeksi. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

72211623 Tuulihatut ja cocktailpalat

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 10.00–15.00 25.3.2023

39,00 € Tunteja 6

Tule valmistamaan makeita ja suolaisia tuulihatut ja cocktail-paloja. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (14 €).

72211823 Keväinen leivontapäivä

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 10.00–15.00 1.4.2023

45,00 € Tunteja 7

Pääsiäinen ja kevät näkyvät myös leivonnaisissa, kun kurssilla leivotaan pääsiäispöytäinkin sopivia tarjottavia. Leivonnaisherkut ovat niin suolaisia kuin makeita, joten voit hakea kurssilta ideoita omaan kevääseen. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (20 €).

72212023 Lakritsikurssi A

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 10.00–14.00 15.4.2023

37,00 € Tunteja 5

Tule valmistamaan lakritsimakeisia. Kurssilla valmistamme lakritsia, lakritsi-vaniljafudgea ja lakritsitoffeita. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

72212223 Lakritsikurssi B

Nepenmäen koulu, D3308 kotitalouslk., Kärpänkatu 7

Mirja Keskinen

La 15.00–19.00 15.4.2023

37,00 € Tunteja 5

Tule valmistamaan lakritsimakeisia kondiittori Mirja Tule valmistamaan lakritsimakeisia. Kurssilla valmistamme lakritsia, lakritsi-vaniljafudgea ja lakritsitoffeita. Ota mukaan rasia, jossa voit kuljettaa maistiaiset kotiväelle. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

Ruuanvalmistus

72411023 Kokkaus ja leivontakurssi

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Mika Pajulahti

Ma 17.00–19.30 16.1.–27.3.2023

82,00 € Tunteja 18

Lähes tumpeloille tai myös taidoissaan kehittyneemmille herkuttelijoille 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 (36 €).

72411223 Kalaruokakurssi

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00
17.–18.2.2023

47,00 € Tunteja 9

Kalankäsittelyn oppii vain rohkeasti tekemällä. Tule kurssille perkaamaan, suomustamaan ja fileoimaan sekä valmistamaan kalaisia herkkuja lähivesien saaliista. Perjantaina käsittelemme saatavuuden mukaan paikallista järvikalaa ja lauantaina laitamme kalapöydän koreaksi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (22 €).

72411423 Burger!

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mika Pajulahti

La 10.00–15.00 4.3.2023

35,00 € Tunteja 6

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 (10).

72411623 Kastikkeet kotikeittiössä

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mika Pajulahti

To 17.00–19.30 16.–30.3.2023

40,00 € Tunteja 9

Tällä kastikekurssilla keskitymme kastikkeiden valmistamiseen. Opettelemme roux-suuruksen, ruskeat ja valkoiset kastikkeet lisukkeineen. Tutuksi tulevat myös munankeltuais- ja voikastikkeet, ranskalaista vinaigretta ja majoneesia unohtamatta. Tervetuloa kastikekurssille!

72411823 Nuotioruokakurssi

Utran saaret, Utrantie 86

Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00
21.–22.4.2023

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 €).

72412223 Ihanat salaattit ja lisukkeet

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koskikatu 10

Hanna Suhonen

La 10.00–15.00 22.4.2023

43,00 € Tunteja 6

Salaattien monipuolisuus yllättää! Tule valmistamaan erilaisia kevyitä sekä ruokaisampia salaatteja lisukkeineen. Salaatteihin upotetaan viljalisäkkeitä kuin monenlaisia kasviksia, proteiineja unohtamatta. Kastikkeet sekä kateleivät kuuluvat myös päivän antiin. Kurssilta saat ideoita kevään ja kesän juhliin sekä arjen piristykseksi. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (18 €).

72412423 Tee itse kotijuustoja

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalantie 12

Mari Kalliomäki

La 9.00–15.00 18.3.2023

34,00 € Tunteja 7

Tällä kurssilla valmistamme yhdessä leipäjuustoa, raejuustoa ja tuorejuustoja kotikonstein. Vertailemme erilaisten maitojen juustoutumismomenteja ja jutustelemme teoria-asiaa maitojen lämmetessä ja jäähtyessä. Opastajana maitotilan emäntä Mari Kalliomäki. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

72412623 Kotijuustojen jatkokurssi

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12

Mari Kalliomäki

Su 9.00–15.00 19.3.2023

34,00 € Tunteja 7

Tällä jatkokurssilla perehdyimme maitohappo-
bakteerikantojen hyödyntämiseen juustojen
valmistuksessa. Vertailemme erilaisten mai-
tojen juustoutumisominaisuuksia ja jutuste-
lemme teoria-asiaa maitojen lämmitessä ja
jäähdyessä. Opastajana maitotilan emäntä Mari
Kalliomäki. Kurssimaksu sisältää materiaali-
hankinnat (9 €).

72413023 Kevyttä, herkullista, kiinalaista

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12

Helen Chan

Ke 17.00–19.30 18.1.–29.3.2023

76,00 € Tunteja 18

Kurssilla valmistamme Helen Chanin johdolla
herkullisia ateriakokonaisuuksia paikallisista
huippuraaka-aineista ja aidoista kiinalaisista
mauista. Kurssimaksu sisältää materiaalihän-
kinnat (30 €).

72413223 Sushikurssi

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12

Helen Chan

La 11.00–14.15 21.1.2023

37,00 € Tunteja 6

Hassuja kalapaloja vai herkullisia uusia makuja?
Tällä kurssilla opetellaan valmistamaan herkul-
lisiä susheja, jotka on myös helppo valmistaa
kotona. Perehdyimme sushiriisin saloihin ja loih-
dimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin
Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuk-
sen aloittamiselle. Kurssimaksu sisältää mate-
riaalihankinnat (12 €).

72414623 Turkish Dinner

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk.,
Koskikatu 10

Ceyda Hosgor

La 15.00–19.15 18.3.2023

33,00 € Tunteja 4

Welcome to the Turkish cuisine workshop! We
will prepare a Three-course Turkish meal during
this evening. Let's meet over an authentic meal
and share our food, cultural insights as well as
good vibes. The course goal is to provide infor-
mation and guidance in the preparation of tra-
ditional Turkish cuisine. The tuition fee is 33 €. The
ingredient cost is included. Taught mainly in
English.

72413423 Ramenit

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12

Helen Chan

La 10.00–15.00 28.1.2023

32,00 € Tunteja 6

Rämen on japanilainen, alkuperältään kiinalai-
nen nuudeliruoka, jota pääsemme nauttimaan
tämän kurssin päätteeksi. Aloitamme kurssin
keittämällä liemipohjan, josta mausteiden,
tuoreiden kasvien sekä nuudeleiden myötä
muodostuu mitä herkullisin Ramen-keitto suo-
malaisella twistillä. Kurssimaksu sisältää mate-
riaalihankinnat (7 €).

72413623 Kiinalaisia friteerattuja herkuja

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12

Helen Chan

Pe 17.30–20.00, La 10.00–14.00
24.–25.3.2023

34,00 € Tunteja 8

Kurssilla valmistamme Helen Chanin johdolla
herkullisia ateriakokonaisuuksia paikallisista
huippuraaka-aineista ja aidoista kiinalaisista
mauista. Tämän kurssin teemana on friteeraus.
Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (9 €).

72413823 Monipuoliset ja herkulliset Dim sumit

Pielisjoen koulu, kotitalouslk. B316, Sirkkalan-
tie 12

Helen Chan

La 10.00–15.00 15.4.2023

35,00 € Tunteja 6

Kurssipäivän aikana valmistamme erilaisia
kiinalaisia leivonnaisia eli Dian xin (suolainen ja
makea) höyryttämällä, paistamalla, keittämällä
tai uppoaistamalla. Kurssimaksu sisältää
materiaalihankinnat (10 €).

72414023 Traditional Italian cooking course held by an Italian chef

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koski-
katu 10

Francesco Monti

Tu 17.00–20.15 31.1.–18.4.2023

90,00 € Hours 24

The aim of the course is to give a basic know-
ledge and instruction on preparing traditional
Italian food from raw and simple ingredients fol-
lowing the centenary Italian recipes. The course
will also highlights the principles and values of
the Italian food culture. The material cost (30 €)
is included in the tuition fee. Taught in English.

72414223 Klassinen Italialainen pizza Joensuu

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koski-
katu 10

Francesco Monti

Fr 17.00–19.30, Sa 11.00–14.15

17.–18.2.2023

33,00 € Hours 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 material cost (8 €) is included in the tuition
fee. Taught in English. (50 % English 50 % Fin-
nish)

72414423 Pastacourse

Lyseon peruskoulu, B 103 kotitalouslk., Koski-
katu 10

Francesco Monti

Sa 10.00–14.00 25.2.2023

29,00 € Hours 6

Making Pasta fresca is easy and funny. The
course will introduce in the wonderful world of
Italian pasta. The material cost (4 €) is included
in the tuition fee Taught in English.

Muut kurssit

7291023 Olutkurssi

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski-
katu 10

Joni Sormunen

La 10.00–15.00 11.2.2023

39,00 € 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 pullotetaan
omatoimisesti. Kurssimaksu sisältää materiaa-
lihankinnat (14 €).



Soveltavat ruokakurssit
löydät sivuilta 22–24.

Ilmoittautuminen
on käynnissä osoittees-
sa [www.opistopalvelut.fi/
joensuu](http://www.opistopalvelut.fi/joensuu)
sekä puhelimitse
p. 013 337 5929
ma–to klo
9.30–15.00.

Ilmoittauduthan viimeistään
viikkoa ennen kurssin
alkua.

Ruuanvalmistus

72461023 Ruokaisat salaattit

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11
Mika Pajulahti

La 10.00–14.00 21.1.2023

35,00 € Tunteja 6

Päivän aikana valmistamme moderneja ruokaisia salaatteja kastikkeineen sekä tutustutaan kansainvälisiin klassikkoihin. Tältä kurssilta hal- tuun monipuolinen kattaus ruokaisista salaa- teista omaan kotikeittiöön. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (10 €).

72461223 Sushi-illallinen

Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11
Helen Chan

La 16.00–19.15 18.2.2023

37,00 € Tunteja 4

Tervetuloa Illalliselle sushi herkkujen äärelle. Tällä kurssilla opetellaan valmistamaan herkul- lisiä susheja, jotka on myös helppo valmistaa kotona. Pehdyimme sushiriisiin saloihin ja loih- dimme niin makit kuin nigiritkin. Helen Chanin Sushi-kurssi antaa hyvät eväät sushiharrastuk- sen aloittamiselle. Kurssimaksu sisältää materi- aalihankinnat (12 €).

72461423 Klassinen Italialainen pizza


Kontiolahden koulu, kotitalouslk, Keskuskatu 11
Francesco Monti

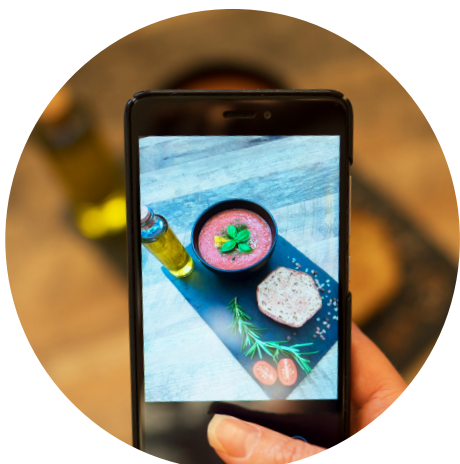
Fr 17.00–19.30, Sa 11.00–14.15

17.–18.3.2023

33,00 € Hours 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 material cost (8 €) is included in the tuition fee. Taught in English. (50 % English 50 % Finnish)

 Soveltavat ruokakurssit löydät sivuilta 22–24.



Ruuanvalmistus

72471023 Ruokaisat salaattit

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2
Mika Pajulahti

La 10.00–15.00 4.2.2023

35,00 € Tunteja 6

Päivän aikana valmistamme moderneja ruokai- sia salaatteja kastikkeineen sekä tutustutaan kansainvälisiin klassikkoihin. Tältä kurssilta hal- tuun monipuolinen kattaus ruokaisista salaa- teista omaan kotikeittiöön. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (10 €).

72471223 Sushi-illallinen

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2
Helen Chan

La 16.00–19.15 25.2.2023

37,00 € Tunteja 4

Tervetuloa Illalliselle sushi herkkujen äärelle. Helen Chanin opastuksella valmistamme her- kullisia susheja illallispöytään, josta löytyvät niin makit kuin nigiritkin. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

72471423 Klassinen Italialainen pizza

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 1050, Laavupolku 2
Francesco Monti

Pe 17.00–19.30, La 11.00–14.15

14.–15.4.2023

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 material cost (8 €) is included in the tuition fee. Taught in English. (50 % English 50 % Finnish)

72471623 Nuotioruokakurssi

Ollilan tupa, kota, Mattisenlahdentie 37

Mika Pajulahti

Pe 17.00–19.30, La 10.00–15.00

14.–15.4.2023

42,00 € Tunteja 9

Nuotion mahdollisuudet. Tällä kurssilla valmis- tamme yhdessä nuotioruoka kokonaisuuksia paikallisia raaka-aineita hyödyksi käyttäen ja koemme juurikin sitä, mitä elävä tuli meille tar- joaa.. Elämyksiä avotulilla! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (17 €).

Sometatko?

Jaamme mielellämme kuvia ja fiiliksiä kursseilta!



@jnskansalaisopisto
#joensuunseudunkansalaisopisto



facebook.com/jnskansalaisopisto
#joensuunseudunkansalaisopisto

Ruuanvalmistus

72481023 Sushi-illallinen

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

Helen Chan

La 16.00–19.15 11.2.2023

37,00 € Tunteja 4

Tervetuloa Illalliselle sushi herkkujen äärelle. Helen Chanin opastuksella valmistamme her- kullisia susheja illallispöytään, josta löytyvät niin makit kuin nigiritkin. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

72481223 Nuotioruokakurssi

Toimipaikka avoin

Mika Pajulahti

Su 10.00–15.00 23.4.2023

42,00 € Tunteja 6

Nuotion mahdollisuudet. Tällä kurssilla valmis- tamme yhdessä nuotioruoka kokonaisuuksia paikallisia raaka-aineita hyödyksi käyttäen ja koemme juurikin sitä, mitä elävä tuli meille tar- joaa.. Elämyksiä avotulilla! Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (17 €).

Ruuanvalmistus

72491023 Sushi-illallinen

Polvijärven koulukeskus B-talo, kotitalous-
luokka, Polvijärventie 6

Helen Chan

La 16.00–19.15 4.2.2023

37,00 € Tunteja 4

Tervetuloa Illalliselle sushierkkujen äärelle. Helen Chanin opastuksella valmistamme her- kullisia susheja illallispöytään, josta löytyvät niin makit kuin nigiritkin. Kurssimaksu sisältää materiaalihankinnat (12 €).

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 ajanmukaisen kurssitarjonnan.



OTA YHTEYTTÄ

Koti ja puutarha

Anne Soininen p. 050 912 6690
anne.soininen@joensuu.fi

Luonto, eläimet ja veneily

Markku Laatikainen p. 050 433 8374
markku.laatikainen@joensuu.fi

73510123 Herkullista hapattamalla - probioottisia säilykkeitä ja ruoanlaittoa hapatetusta raaka-aineista

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koski-
katu 10

Jussi Sinkkonen

Ti 18.00–20.30, Ti 18.00–21.15
24.1.–21.2.2023

36,00 € Tunteja 10

Hapansäilöntä eli fermentointi on edullinen ja terveellinen tapa säilöä satoa maitohappobakteerien avulla. Ihanasti puraiseva tulinen kimchi, fermentoitu villipesto tai salsadippi kruunaavat menun! Tutustumme fermentoinnin perusteisiin ja hapatusresepteihin ja teemme omia hapansäilykkeitä. Toisella kerralla voit tuoda omia aineksia ja oman purkin säilöntää varten. Kurssihinta sis. tarvikkeet ja osan raaka-aineista.

73510223 Raikasta kombuchaa

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk.,
Koskikatu 10

Jussi Sinkkonen

To 18.00–20.30 26.1.–9.2.2023

30,00 € Tunteja 6

Käymme läpi juoman valmistamisen vaiheet ja saat mukaan palan kombuchaemoa, jonka turvin voit aloittaa oman kotikombuchatuotannon. Toisella kerralla teoriaa ja vinkkejä, mm. maustamisideoita. Tuo mukana omaa kombuchaa varten puhdas 2-4 litran korkillinen lasipurkki ja mahdollisuus mukaan mustaa tai vihreää teetä. Kurssihinta sis. muut tarvikkeet.

73511023 Kasvatetaan omat taimet!

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Sami Väänänen

Ke 17.30–20.00 1.–8.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Kevätkauden kiireiden alkaessa taimikasvatus on tärkeä osa onnistunutta satokautta. Kurssilla käydään läpi erilaisten kasvien taimikasvatusta ja miten onnistut kotiolosuhteissa. Opitaan myös eri kasvien idätysaikataulua sekä tekniikoita, joita on helppo soveltaa omiin tarpeisiin.

73510323 Mehiläistenhoito

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Jussi Taipale

La 10.00–14.15, La 10.00–13.30
11.2.–12.8.2023

161,00 € Tunteja 53

Mehiläistenhoito on luonnonläheinen harrastus, joka tuottaa paitsi herkullista hunajaa myös parantaa lähialueen kasvien pölytystä. Tutustumme mehiläisten biologiaan ja käyttäytymiseen sekä hunajantuotantoon. Teoriaa on lauantaisin 5 x 5 oppituntia ja sen lisäksi pesäkerat huhti-elokuussa 7 x 4 oppituntia. Kts. tarkempi aikataulu netistä. Kesän kurssipäivät sovitaan tarkemmin ryhmän kesken.

73510423 Mehiläistenhoito, jatkokurssi

UUTUUS!

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Jussi Taipale

To 17.30–20.00 23.3.–29.6.2023

55,00 € Tunteja 18

Syvennyttään mehiläistenhoitoon tarkemmin ja ratkotaan pulmatilanteita. Soveltuu Mehiläistenhoito-kurssin käyneille tai muuten vastaavat tiedot omaaville.

73510523 Kotitarveviljely UUTUUS!

Opistotalo, lk 201, Papinkatu 3

Juha Forsblom

To 17.30–20.00 16.–30.3.2023

25,00 € Tunteja 9

Hyötykasvien viljely: Mitä kotioloissa voi ja kannattaa kasvatua. Käydään läpi eri kasviryhmät: marjat, hedelmät, vihannekset, juurekset. Mitkä ovat helppoja, luotettavia, satoisia. Tutkaillaan myös sadon säilömissähdollisuuksia talven varalle.

73510623 Ruokaa omalta pihalta tai palstalta

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Jenni Simanainen

Ma 17.30–20.00 27.3.–8.5.2023

38,00 € Tunteja 15

Selvitetään kasvinviljelyn edellytykset ja etsitään omaan pihaan tai omalle palstalle sopivia ruokakasvien viljelytapoja (penkit, laatikot). Tutustutaan hyvän kasvupaikan perustekijöihin ja hoitotoimiin (lannoitus, rikat, tuholaiset) sekä omien suosikkikasvien viljelytekniikkaan.

73510723 Ruokaa omalta pihalta tai palstalta jatkokurssi UUTUUS!

Opistotalo, lk 407, Papinkatu 3

Jenni Simanainen

La 9.00–16.00 22.4.–6.5.2023

41,00 € Tunteja 16

Paneudutaan tarkemmin kurssilaisten omiin pihoihin ja palstoihin. Laaditaan viljelysuunnitelmia ja selvitetään ongelmakohtia. Haluttaessa tutustutaan retkeillen puutarhatilaan.

73510823 Ikkunapuutarha UUTUUS!

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Miia Jääskeläinen

Ke 17.30–20.00 12.–26.4.2023

25,00 € Tunteja 9

Tule kylvämään ja kasvattamaan aromaattisia ja vihreyttä lisääviä kasveja. Tutustumme eri kasvatusmenetelmiin sekä tunnetuimpien ja toivotuimpien yrttien kasvuvaatimuksiin ja ominaisuuksiin. Tuunaamme ikkunan somisteeksi ruukuja ja teemme yksinkertaiset ampellit katosta ripustettavaksi. Pieni materiaalimaksu.

73512023 Puut ja pensaat pihan koristeena UUTUUS!

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Sami Väänänen

Ti 17.30–20.00 18.–25.4.2023

25,00 € Tunteja 6

Puuvartist kasvit kaunistavat puutarhoja, puistoja ja pihoja. Kuinka onnistua puuvartisten kasvien kanssa omassa pihassa ja miten niitä voi kasvattaa itse siemenistä tai pistokkaista. Käydään läpi kasvuvyöhykkeitä sekä erilaisia tekniikoita liittyen puuvartisten lisäämiseen, istutukseen ja hoitoon. Tehdään katsaus erikoisten ja harvinaisten puuvartisten kasvien maailmaan.

73513023 Keväinen kukkakimppu UUTUUS!

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Heini Ikonen

To 17.30–20.00 20.4.2023

50,00 € Tunteja 3

Kurssilla opitaan leikkokukkien käsittelyä, keskustellaan tulevista juhlista ja lopuksi sidotaan oma kukkakimppu. Kurssihinta sis. kukat ja tarvittavat materiaalit.

Luonto ja eläimet

74511023 Lumikammi

Miika Juvonen

Ke 17.30–19.00, La 11.00–17.00 1.–4.2.2023

30,00 € Tunteja 9

Tällä kurssilla tutustutaan lumikammi majoitteen tekemiseen ja siinä yöpymiseen. Infotilaisuudessa opistotalolla (1.2.2021) sovimme kammiretken yksityiskohdat, kyydit, varusteet ja rakennuspaikan. Teoriaosuus sisältää myös kammin teon teorian lisäksi talvella luonnossa yöpymisen perusasiat. Ota kaveri(t) mukaan ja tee unohtumaton talviretki ja koe lumikammin ainutlaatuinen tunnelma – tähän jää koukkuun! Rakennuspäivä 4.2.2021 lauantaina.

74511223 Madepilkkikurssi

Joonas Purmonen

La 16.00–21.00 11.2.2023

32,00 € Tunteja 5

Tervetuloa opettelemaan mateen pilkinnän perusteita! Mateen pilkintä eroaa perinteisestä pilkinnästä monin tavoin ja kurssin tarkoituksena olisi selvittää, miten tämä mainio kala päätyy saaliiksi. Teemme mateenkalastusretken Joensuun lähialueelle Pyhäselälle. Osallistujille lähetetään infokirje hieman ennen kurssin alkua. Kokooneminen Sulkunientien päässä sijaitsevalle parkkipaikalle lauantaina 11.02.2023 klo 16:00.

74511423 Siikapilkkikurssi

Opistotalo, lk 209, Papinkatu 3

Mika Pajulahti

Ke 18.00–19.30, La 10.00–15.00, 22.–25.3.2023

33,00 € Tunteja 8

Tervetuloa siikapilkille Varparantaan. Kurssilla opimme sianpilkinnästä oikeat pyyntimenetelmät, tietoa sopivista välineistä ja tutustutaan kaikuluotaimen käyttöön.

Teoriakerta keskiviikkona 23.3 klo 18 Opistotalolla, jossa yleisinfo ja käytännöt asiat lauantain pilkkireissusta.

Katso myös
**Matkailuoppaan
peruskurssi
& kaikille avoimet
Joensuu-aiheiset
luennot**
s. 11–12.

74511723 Nosework, alkeet

Koirahalli, Rahtikatu 20

Katja Tohmo

Ke 17.00–18.30

22.2.–5.4.2023

42,00 € Tunteja 12

Nosework, nenätyöskentely on hauska harrastuslaji koiran nenätyöskentelystä kiinnostuneille. Tämä kurssi sopii erityisen hyvin esim. sienikoirakurssin jatkeeksi, mutta pohjakoulutus ei ole välttämätön, koiran perushallinta riittää. Kursilla opetetaan koiralle haistelua sekä alokasluokan hajuna toimiva eucalyptus, edetään koirien mukaan. Koirien alaikäraja 8 kk. Aloitusilta luokassa ilman koiria 22.2. keskiviikkona klo 18.45–20.15

74511923 Nosework, jatko 2

Koirahalli, Rahtikatu 20

Katja Tohmo

Ke 18.45–20.15 1.3.–5.4.2023

42,00 € Tunteja 10

Koirille, jotka jo osaavat etsimisen sekä eucalyptuksen hajun. Keskitytään ilmaisu opetteluun, edetään koirien mukaan. Koirien alaikäraja 8 kk. Koiria saadaan sisälle halliin kylmällä säällä.

74512023 Pentukurssi, Heinävaara

Heinävaaran koulu, piha-alue, Isäntäläntie 1

Katja Tohmo

Ma 17.00–17.45 17.4.–29.5.2023

34,00 € Tunteja 6

Pentukurssi on tarkoitettu 5 - 12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opettelemme arjen perusasioita kuten kontaktia, hihnäkäytöstä, peruskäskyjä, ohituksia jne. Aloitusinfo luokassa ilman koiria 17.4. maanantaina klo 18.00–20.30 Heinävaaran koululla.

74512223 Koirien arkitapakurssi, Heinävaara

Heinävaaran koulu, piha-alue, Isäntäläntie 1

Katja Tohmo

Ma 18.00–18.45 17.4.–29.5.2023

34,00 € Tunteja 6

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. näyttelypajotteinen). Aloitusilta luokassa ilman koiria 17.4. maanantaina klo 18.00–20.30.

74512423 Pentukurssi, Niittylahti

Niittylahden koulu, kenttäalue, Kummuntie 9

Katja Tohmo

Ti 17.00–17.45 18.4.–23.5.2023

34,00 € Tunteja 5

Pentukurssi on tarkoitettu 5 - 12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opettelemme arjen perusasioita kuten kontaktia, hihnäkäytöstä, peruskäskyjä, ohituksia jne. Aloitusilta luokassa ilman koiria 18.4. tiistaina klo 18.00–20.30.

Koirakurssien aloitusinfoon osallistuminen ei ole välttämätöntä, mikäli kurssien käytänteet ovat tuttuja aiemmilta kerroilta. Ensikertalaisille tämä tietopaketti on kuitenkin tarpeellinen.

74512623 Koirien arkitapakurssi, Niittylahti

Niittylahden koulu, kenttäalue, Kummuntie 9

Katja Tohmo

Ti 18.00–18.45

18.4.–23.5.2023

34,00 € Tunteja 6

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. näyttelypajotteinen). Aloitusilta luokassa ilman koiria 18.4. tiistaina klo 18.00–20.30.

74512823 Koirien Rally-toko alkeet, Niittylahti

Niittylahden koulu, kenttäalue, Kummuntie 9

Katja Tohmo

Ti 19.00–19.45 18.4.–23.5.2023

34,00 € Tunteja 6

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. Aloitusilta luokassa ilman koiria 18.4. tiistaina klo 18.00–20.30.

74513023 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihashuolto A

Verkkoympäristö

Heli Kapanen-Lappalainen

Ti 17.00–18.30 4.4.–2.5.2023

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.

74513223 Etäkurssi: Oman koiran kotihieronta ja lihashuolto B

Verkkoympäristö

Heli Kapanen-Lappalainen

Ti 18.45–20.15 4.4.–2.5.2023

30,00 € Tunteja 10

Ks. edellinen kurssi

Koti ja sisustus

75010123 Tilat kuntoon ammattijärjestäjän opastuksella

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Annu Tajakka

Ke 17.30–20.00 15.3.–5.4.2023

36,00 € Tunteja 12

Onko sinulla haaveena harmoninen koti tai työtila? Nyt sinulla on mahdollisuus oppia ammattijärjestäjän opastuksella, kuinka tilat ja tavarat saadaan järjestykseen, sekä kuinka ne myös pysyvät järjestyksessä. Pienillä nikseillä ja ajatusmallin muuttamisella saadaan ihmeitä aikaan.

75010223 Löydä sisustuksesi punainen lanka

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Annu Tajakka

Ke 17.30–20.00 12.4.–3.5.2023

36,00 € Tunteja 12

Kuinka sisustan kotini omannäköiseksi? Mikä on tyylini? Mitkä värit sopivat yhteen? Miten sijoitelen kalusteet? Miten tekstiilit ja somisteet valitaan ja sijoitellaan? Kuulet sisustamisen perusteista ja pääset työstämään oman kotisi tai muun tilasi sisustussuunnitelmaa yhdessä sisustussuunnittelijan ja muiden kurssilaisten kanssa.

Liperi

Veneily

74071023 Navigointi 1: Itämeri ja järvet

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2

Juha Pasanen

La & Su 9.00–15.30, 18.–19.2. ja 25.–26.2.2023

70,00 € Tunteja 30

Valmistaudu kesään ja hanki navigoinnin perustiedot. Kurssilla tulevat tutuksi veneilyturvallisuus, karttanavigointi, kompassioppi, väistämissäännöt, sää ja meriteiden säännöt. Harjoituksissa käytetään oikeita karttoja mereltä ja Saimaalta.

74071223 Navigointi 2: Vuorovedet ja Välimeri

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2

Juha Pasanen

La & Su 9.00–15.30, 18.–19.3. ja 25.–26.3.2023.

70,00 € Tunteja 30

Kiinnostaako veneen vuokraaminen ulkomailla? Navigointi 2- kurssi ja tutkinto mahdollistavat kansainvälisen huviveneenkuljettajankirjan hakemisen. Kurssin pääpaino on vuorovesinavigoinnissa eli miten vuoroveden korkeus ja vuorovesivirrat huomioidaan reittisuunnittelussa.

74071423 Meriradiokurssi (VHF-DSC)

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2

Juha Pasanen

La & Su 9.00–12.30 15.–16.4.2023

25,00 € Tunteja 8

Onko veneessäsi VHF tai oletko sellaista hankkimassa? Veneen radioliikenteen hoitajalla on oltava pätevyystodistus, 'rannikkolaivurin radiotodistus' (SRC-todistus). Tarvitset SRC-todistuksen usein vuokratessasi veneen ulkomailla. Todistuksen myöntää Traficom hyväksytyt tutkinnon perusteella. Kurssi valmentaa tutkinnon suorittamiseen.

74071623 CEVNI-kurssi

Ylämyllyn koulu, yläkoulu lk 2087, Laavupolku 2

Juha Pasanen

La 9.00–12.00, Su 9.00–13.00 29.–30.4.2023

25,00 € Tunteja 7

CEVNI eli Euroopan sisävesisääntöjen (Code Européen des Voies de Navigation Intérieure) tuntemus on edellytyksenä Euroopan joissa ja kanavissa liikkumiselle. Suoritettuna tutkinnon perusteella voi Traficomilta hakea Kansainväliseen huviveneen kuljettajan pätevyyskirjaan (I) -merkintää. CEVNI-tutkinto, 60 min., sis. kurssiin. Tulokset annetaan välittömästi tutkinnon päätyttyä. Oppimateriaali hankitaan ennen kurssia yhdessä, eikä se kuulu kurssin hintaan.

Hyvinvointi, kauneus ja terveys

ANNA AIKAA ITSELLESI

Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu useista osa-alueista ja niiden tasapainosta. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten esimerkiksi uni, ravitseminen, 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 vahvistumista.



OTA YHTEYTTÄ

Hyvinvointi ja terveys

Outi Krohns p. 050 315 6502 /
outi.krohns@joensuu.fi

Kauneus

Anne Soininen p. 050 912 6690 /
anne.soininen@joensuu.fi

Hyvinvointi

70010123 Lempeän mindfulnessin päivä

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Tuula Hallikainen

La 10.00–15.00 25.2.2023

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 kurssin aiheista. Ota mukaan omat eväät, villti ja pieni tyyny. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin. Kurssipäivä sisältää 30min lounastauon.

70010323 Ota päivä itsellesi, Eno

Louhitalo, opetustila, Heintie 16

Eveliina Sivonen, Satu Niskanen

La 10.00–15.30 25.2.2023

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.

70010423 Discover Your Creativity **NEW!**

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Hanna Hotulainen

Mo 18.00–19.30 23.1.–3.4.2023

51,00 € Hours 20

If you want more creativity in your life or feel that your creativity is blocked and could use some help in releasing it, this course is for you! The topics we handle will include eg. how different fears and beliefs stop us from expressing ourselves creatively, as well as how creativity supports our overall wellbeing. We will do different kinds of writing, drawing, and mental practices that are meant to help you get in touch with your creativity. You don't need to have any previous creative experience. Bring along a pen or pencil and a notebook with unlined pages. Taught in English.

70010523 Shortcourse: Jumpstart Your Creativity!

Opistotalo, lk 006, Papinkatu 3

Hanna Hotulainen

Fr 17.00–20.15, Sa 10.00–14.00 3.–4.3.2023

25,00 € Hours 9

Get to know the creative you! In this class, we will flex your creative muscle with various drawing-, writing and mixed media exercises, without any pressure of being "good" or "having the skills". After the class, you will know how to make creativity a part of your everyday life and this way increase your wellbeing. Bring your own notebook (preferably with unlined pages), pens, and if you happen to have them, a set of watercolours and brushes. You can also borrow watercolours and other materials from the teacher. Taught in English.

70010623 Löydä luovuutesi **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 405, Papinkatu 3

Hanna Hotulainen

Ke 18.00–19.30 25.1.–5.4.2023

51,00 € Tunteja 20

Kaipaatko elämäsi lisää luovuutta tai onko luovuutesi on jumissa ja kaipaat apua sen vapauttamiseen? Käsittelemme mm. erilaisia pelkoja ja uskomuksia, jotka estävät meitä toteuttamasta itseämme, sekä luovuuden merkitystä yleisen hyvinvointimme tukena. Teemme kirjoitus-, piirustus- ja mielikuvaharjoituksia, joiden tavoitteena on auttaa sinua pääsemään kosketuksiin luovuutesi kanssa. Et tarvitse aiempaa kokemusta miltään taiteen alalta, kurssi sopii kaikille! Ota mukaan kynä ja muistikirja viivattomien sivuun.

70010823 Syvärentouttava sointukylpy

Päiväkoti Hukanpesä, Jakokunnantie 3

Minna Kummunmäki

Ti 19.00–20.00 21.2.–11.4.2023

25,00 € Tunteja 9,31

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, villti ja tyyny. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

70011023 Lempeää liikettä ja mielenrauhaa **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Mervi Lindström

La 11.00–16.00 25.3.–15.4.2023

36,00 € Tunteja 12

Tämä kurssi koostuu kahdesta retriitinomaisesta lauantaipäivästä, joissa yhdistellään yinjoogaa, läsnäolo-, meditaatio ja hengitysharjoituksia sekä syvärentoutusta. Kaikki harjoitteet tehdään lempeästi omaa kehoa kuunnellen, ja kurssin aikana voidaan käyttää rumpua, tuulikelloja ja musiikkia kehoa ja mieltä rentouttamaan. Kurssille osallistuminen ei edellytä aiempaa kokemusta joogasta tai rentoutumistekniikoista. Pukeudu kerroksittain lämpimiin, joustaviin vaatteisiin. Ota mukaan oma tyyny, villti, villasukat sekä eväät. Kurssipäivä sisältää 30min lounastauon.

70011223 Tunnetyöskentely ja kommunikaatiotaidot **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 103, Papinkatu 3

Emilia Piispanen

La 10.00–12.30 18.3.–1.4.2023

27,00 € Tunteja 9

Kurssin tarkoituksena on tarjota kurssilaisille tilaa ja työvälineitä kohdata ja tunnistaa omia tunteita ja niiden taustalla olevia sisäisiä tarpeita. Kurssin aikana tarkastellaan kommunikaatiota yleisemmin ja etsitään ymmärrystä kommunikaation haasteille, sekä harjoitellaan läsnäolevaa ja myötätuntoista keskustelua. Kurssipäivät koostuvat alkumeditaatiosta, teoriaosuudesta sekä käytännön harjoituksesta pareittain ja ryhmänä keskustellen. Kurssipäivä sisältää 15min tauon.

70011423 Rentoudu ja palaudu **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Ritva Ojanen

La 11.00–13.30, Su 11.00–13.30

11.–12.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Mitä rentoutuminen on ja miten rentoutuminen liittyy palautumiseen? Mitä palautuminen pitää sisällään ja mitä jokainen voi itse tehdä päivän mittaan oman kehon ja mielen rentoutumisen ja palautumisen edistämiseksi?

Kurssin aikana perehdytään rentoutumiseen ja palautumiseen niin teoretiedon kuin käytännön harjoitteidenkin avulla. Käytännön harjoitteet tehdään ohjatusti, jokainen itsekseen.

Tutustutaan ihmisen hermostoon, joka vaikuttaa mm. rentoutumiseen, tunteisiin, liikkeisiin ja muistitoimintoihin. Hermoston ollessa liian kauan yhtämittaisessa ylivirittyneessä tai alivirittyneessä tilassa alkaa ennemmin tai myöhemmin ilmetä henkisen ja kehollisen pahoinvoinnin merkkejä. Lisäksi perehdytään mitä eri vireystilat tarkoittavat ja millä tavoin hengityksellä voidaan vaikuttaa eri vireystilojen säätelyyn.

Pukeudu joustaviin lämpimiin vaatteisiin, ota mukaan oma villti ja villasukat. Kurssipäivä sisältää 15min tauon.

70016623 Ajatusten hallinnalla kohti pysyvää painonhallintaa **UUTUUS!**

Opistotalo, lk 200, Papinkatu 3

Katja Virta

Ke 16.45–18.15 11.1.–1.3.2023

49,00 € Tunteja 16

Tällä kurssilla pääset tutustumaan itseesi ja ymmärtämään syitä, jotka voivat olla pysyvän painonhallinnan esteenä. Kurssin aikana tutustutaan tekijöihin, jotka usein pitävät yllä haitallisia toimintatapoja, kuten tunnesyömistä sekä muokataan tapaa ajatella, vahvistetaan itsetuntoa ja opitaan tunteiden säätelyn keinoja turvallisuudessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Jokainen kurssikerta päätetään rentoutumis- ja mielikuvaharjoitukseen.

70016823 Seniorit: Vertaisliikuntaa myöhäiskäisille

Kahilan talo, opetustila, Kauppakatu 11

Tuire Hindikka

Ti 11.00–12.30 10.1.–11.4.2023

57,00 € Tunteja 26

Tiibetiläisten taivutusten 5 riittä, ikääntyville sovelletut eläinasanat (Charu Chinmai ja Ríojo), hengitysharjoitukset ja rentoustuokiot muodostavat opintokertojen rungon. Ohjelma toistuu pääsääntöisesti samana kerrasta toiseen ja antaa myös hyvän pohjan omaehtoiseen kotiharjoitteluun. Rento ja lämmin ilmapiiri, puhetta ja paljon naurua.

TRE-stressinpoistoliikkeet

TRE (Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises) on itsehoitomenetelmä, jossa muutaman lämmittävän liikkeen avulla käynnistetään elimistön jännitystä vapauttava hermostoperäinen värinämekanismi. 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.

Ota mukaan oma alusta ja villit. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin -päivä sisältää 45min lounastauon. Ota mukaan eväät.

70010723 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Petra Voutilainen

La 10.00–15.00 14.1.2023

25,00 € Tunteja 5,66

70011723 TRE A

Linnunlahden päiväkotit, sali, Heinäpurontie 66

Petra Voutilainen

To 17.15–18.15 19.1.–23.2.2023

25,00 € Tunteja 8

70011823 TRE B

Linnunlahden päiväkotit, sali, Heinäpurontie 66

Petra Voutilainen

To 17.15–18.15 16.3.–27.4.2023

25,00 € Tunteja 8

Terveys

70016123 Riittävän hyvä - Keinoja arjen stressinhallintaan

Opistotalo, lk 214, Papinkatu 3

Anu-Helena Turtiainen

Ke 18.00–19.30 15.2.–29.3.2023

36,00 € Tunteja 12

Kun riittävän hyvä riittää, elät rennommin ja nautit arjesta. Kurssilla haastat itsesi oivaltamaan, kuinka voit tasapainottaa arkesi, opit ymmärtämään stressin syntymekanismia ja löydät sinulle toimivia menetelmiä kuormittavien tilanteiden hallintaan. Teemoja työstetään rentoutuksen, tietoisuuden, harjoitusten ja keskustelujen avulla yksin, pareittain ja ryhmässä.

70016323 Diabetes – omahoidolla terveyttä

Opistotalo, lk 400, Papinkatu 3

Elena Savinainen

Ke 18.00–19.30 15.–29.3.2023

25,00 € Tunteja 6

Mitä tämän päivän kansantauti diabetes tarkoittaa? Voiko sitä hoitaa itse ilman lääkkeitä tai lääkkeiden tukemana? Tutustumme aineenvaihduntaan vaikuttaviin asioihin, tasapainoisen ravinnon merkitykseen ja diabeteksen hoidon omaseurantaan. Lisäksi kurssilla opetellaan käytännönläheisesti laskemaan terveellinen päivittäinen ravintotasapaino ja saadaan käytännön vinkkejä painonhallintaan, liikuntaan, uneen, stressiin, seksiin - mihin itse kannattaa vaikuttaa ja miten.

Kauneus

70013123 Tuotteita yrteistä

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk.,

Koskikatu 10

Ulla Saari

Pe 17.30–20.00, La 9.00–15.00 24.–25.2.2023

30,00 € Tunteja 10

Hoitavia tuotteita yrteistä. Tervetuloa tutustumaan kasvien parantavaan voimaan! Valmistamme kurssilla erilaisia yrteirohjoja, 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.

70013323 Rohdoskasvit ja niiden turvallinen käyttö

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koskikatu 10

Ulla Saari

La 9.30–14.45, Su 9.30–14.45 1.–2.4.2023

36,00 € Tunteja 12

Tutustumme yleisimpiin rohdoskasveihin, joita löytyy Suomen luonnosta tai joita, voit kasvat-
taa itse tai hankkia lähikaupastasi. Keskitymme tuttuihin kasveihin ja niiden käsittelyyn sekä ennen kaikkea turvalliseen käyttöön terveyden tukemisessa. Käymme läpi eri yrttien vaikutuksia, käyttökohteita ja -tapoja sekä mahdollisia käytön rajoitteita. Tutustumme myös konkreettisesti muutamaan yleisimpään rohdoskasviin ja valmistamme itsehoitoon sopivia tuotteita, kuten yskänsiirappia, teetä ja hoitovoidetta. Materiaalimaksu 5 € opettajalle, sisältää kurssilla käytettävät ja valmistettavat rohdokset yms. materiaalit.

70013423 Luonnollista kauneutta

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk.,

Koskikatu 10

Ulla Saari

Pe 17.30–20.00, La 9.00–15.00 17.–18.3.2023

30,00 € Tunteja 10

Helppoja ja yksinkertaisia reseptejä luonnolliseen kosmetiikkaan. Kurssilla valmistamme voiteita, salvoja, kasvonaamioita, kuorintavoiteita, deodoranttia jne. luonnollisista ja hoitavista raaka-aineista ilman kehoa kuormittavia haitallisia kemikaaleja. Materiaalimaksu 15€ opettajalle

70013623 Hemmottelusaippua A

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk.,

Koskikatu 10

Ulla Saari

Pe 17.30–20.45, La 10.00–13.15 27.–28.1.2023

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 ilmoittautuneille sähköpostilla. Materiaalimaksu n. 15 €.

70013723 Hemmottelusaippua B

Lyseon peruskoulu, B 104 kotitalouslk., Koskikatu 10

Ulla Saari

Pe 17.30–20.45, La 10.00–13.15

28.–29.4.2023

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 ilmoittautuneille sähköpostilla. Materiaalimaksu n. 15 €.

70013923 Kotitekoisen saippua, Eno

Enon koulu, C4 käsityölk., Alapappilantie 6

Jonna Tahvanainen

Pe 17.30–20.00, La 9.00–14.00 14.–15.4.2023

27,00 € Tunteja 9

Saippuan valmistus kotona. Käydään läpi saippuan perusraaka-aineet, turvallisuusohjeet sekä mietitään kuinka perussaippuaa voidaan tuunata lisäämällä tuoksuja, kuorivia aineita yms. Kurssilla valmistetaan palasaippuaa öljyistä ja lipeästä. Lipeää voi ostaa opettajalta.

Trauma Releasing Exercises eli TRE

Trauma Releasing Exercises menetelmän eli TRE:n on kehittänyt yli 20 vuotta sitten amerikkalainen tohtori David Berceli, joka on kansainvälisesti tunnettu stressin- ja traumanhoidon asiantuntija.

TRE on vaikuttava itsehoitomenetelmä, jossa muutaman lämmittävän liikkeen avulla käynnistetään elimistön jännitystä vapauttava hermostoperäinen lihasten tärinämekanismi. TRE-harjoitus vapauttaa syviä lihasjännityksiä ja menetelmä sopii omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineeksi sekä tukemaan palautumista.

TRE:llä on yksilöllinen vaikutus ja menetelmän käyttö saattaa herättää piilossa olleita mielikuvia, tunteita ja muistoja – myös negatiivisia tuntemuksia voi herätä. Prosessi voi edetä myös ilman merkittäviä

tunnekokemuksia ja osalla TRE:n aikaansaamat vaikutukset ovat pelkästään positiivisia heti alusta lähtien.

TRE ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien, esim. sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen/-diagnoosin jälkeen, epilepsiaa sairastaville, vakavista mielenterveydenhäiriöistä akuutisti kärsiville eikä raskauden aikana aloitettavaksi.

LÄHDE: TREFINLAND.FI

TRE-menetelmän perusteet on suositeltavaa opetella sertifioidun TRE-ohjaajan opastuksella.

Joensuun seudun kansalaisopiston **kevätkaudella 2023** on tarjolla TRE-kursseja niin lyhyinä yhden päivän mittaisina kuin useamman kokoontumiskerran mittaisina kursseina. Tule kokeilemaan rohkeasti auttaisiko mentelmä sinua!



70014123 Pin Up – Upea nainen

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Hanne Kytökangas

To 18.00–20.30, La 10.00–15.15

26.1.–25.2.2023

64,00 € Tunteja 21

Kurssilla tutustutaan pin uppiin harrastuksena ja elämäntapana, haetaan innoitusta 50-luvun naisellisesta tyylistä ja opetellaan korostamaan parhaita puolia pukeutumisessa, meikissä ja kampauksissa. Tällä kehopositiivisella hyvän mielen kurssilla tulevat tutuksi niin pin upin tyyliunnat kuin kameran edessä poseerauskin. Kurssista jää käteen valtava määrä vinkkejä, joista voi poimia sopivimmat piristämään vaikkapa juhlapukeutumista. Kurssilla mahdollisuus omakustanteiseen pin up -kuvaukseen halukkaille.

70014223 Pin Up jatkokurssi

Opistotalo, lk 4101, kuvataide, Papinkatu 3

Hanne Kytökangas ja Marika Venäläinen

To 18.00–20.30, La 10.00–14.30

13.4.–6.5.2023

55,00 € Tunteja 18

Toivekurssi vastikään pin up -peruskurssin käyneille. Kurssilla syvennetään osaamista kampausten ja ehostuksen tekemiseen, poseeraukseen, esiintymiseen ja tapakulttuuriin. Kurssin päätteeksi järjestetään halukkaille omakustanteiset kuvaukset, jotka toteutetaan ulkona miljöössä.

Kontiolahti

Hyvinvointi

70060023 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin

Lehmon monitoimitalo, sali, Kylmäojantie 49

Petra Voutilainen

La 10.00–15.00 15.4.2023

25,00 € Tunteja 5,50

Lajin kuvaus s. 70.

70060123 Lyhytkurssi: Äkkilähtö luovuuteen!

Lehmon koulu, luokka, Kylmäojantie 6

Hanna Hotulainen

Pe 17.00–20.15, La 10.00–14.00

20.–21.1.2023

25,00 € Tunteja 9

Tutustu luovaan sinään! Tällä kurssilla herätellään luovaa puoltasi erilaisilla piirustus-, kirjoitus- ja sekatekniikkaharjoituksilla, ilman paineita "onnistumisesta" tai siitä että pitäisi "osata". Kurssilta kotiinviemisiksi saat askelmerkit siihen kuinka teet luovuudesta osan arkeasi ja lisää näin iloa ja hyvinvointia elämääsi. Ota mukaan muistikirja viivattomin sivuin, kyniä ja vesivärit ja siveltimiä. Opettajalta voi myös lainata vesivärejä ja muita tarvikkeita.

70060323 Ota päivä itsellesi, Lehmo

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12

Eveliina Sivonen, Satu Niskanen

La 10.00–15.30 11.2.2023

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 pähierontaa.

Terveys

70066123 Etäkurssi: Kotihieronta

Verkkoympäristö, Zoom

Juha Pasanen

Pe 17.30–18.30 13.1.–24.2.2023

28,00 € Tunteja 9,31

Hieronnalla voidaan lievittää erilaisia kipu- ja rasiitustiloja 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.

Outokumpu

Hyvinvointi

70011623 Tutustu TRE-stressinpoistoliikkeisiin

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Alli Mattila

La 10.00–15.00 4.3.2023

25,00 € Tunteja 5,50

Lajin kuvaus s. 70.

70081723 TRE

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Alli Mattila

Pe 17.00–18.00 17.3.–5.5.2023

35,00 € Tunteja 11,50

Kokoontuu 17.3. 17.00–19.00 ja 5.5. 17.00–18.30.

Ota mukaan oma alusta ja viltti. Pukeudu joustaviin, lämpimiin vaatteisiin.

70080623 Syvenny TRE-menetelmään

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Alli Mattila

La 20.5.2023 10.00–15.00

25,00 € Tunteja 5,50

Kurssi sopii TRE-menetelmään aiemmin tutustuneille. Kurssilla syvennetään omaa tärinäprosessia ja perehdytään lisää TRE:n taustalla vaikuttavaan tietopohjaan (käsiteltävänä mm. peitinkalvot ja vireystila).

Kauneus

70083123 Saippualauantai

Outokummun palvelutalo, opetustila, Louhelankatu 17

Soili Kurikka-Mononen

La 9.00–15.00 1.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Päivän aikana valmistetaan perusohjeella kotitekoinen, ekologinen ja vegaaninen saippua ja palashampoota. Paketoimia ja säilytystä unohtamatta. Mahdollisuuksien mukaan voimme valmistaa myös ripsiseerumia sekä huulikiillettä. Varaa mukaan Pringles purkkeja, 1l maitopurkkeja, 1-2l oliiviöljyä sekä roppakaupalla innostunutta mieltä.

Polvijärvi

Hyvinvointi

70091023 TRE

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali,

Polvijärventie 6

Alli Mattila

Ti 19.15–20.15 21.3.–2.5.2023

30,00 € Tunteja 9,50

Kokoontuu 21.3. 19.15–21.00 ja 2.5.

19.15–20.45.

Lajin kuvaus s. 70.

Kauneus

70090123 Luonnollista kauneutta,

Ruvaspirtti

Ruvaspirtti, Noisniementie 3

Ulla Saari

La 10.00–16.00 15.4.2023

25,00 € Tunteja 7

Helppoja ja yksinkertaisia reseptejä luonnolliseen kosmetiikkaan. Kurssilla valmistamme voiteita, salvoja, kasvonaamioita, kuorintavoiteita, deodoranttia jne. luonnollisista ja hoitavista raaka-aineista ilman kehoa kuormittavia haitallisia kemikaaleja. Materiaalimaksu 10 € opettajalle.

Syksyllä 2023
opinto-opas
uudistuu.
Lue lisää s. 4.

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 ilmaisun ja luovuuden kehittämiseen.

Syksystä 2011 alkaen Joensuun kaupungin liikuntapalvelut ja Joensuun seudun kansalaisopisto ovat järjestäneet Joensuun alueen soveltavan ryhmien, senioreiden ja vesiliikunnan ryhmät yhdessä.

Maksuttomat kokeilut

Keväällä 2023 pääset tutustumaan liikunnan ja tanssin kurssitarjontaan maksuttomilla Testaa etänä- kokeilukerroilla.

Lajikokeilut päivittyvät kevään aikana osoitteeseen www.opistopalvelut.fi/joensuu. Löydät ne kätevästi hakusalla "testaa etänä".

Kevään 2023 ensimmäiset lajikokeilut:

Ke 4.1. klo 17.30–18.15,
**83510123 Testaa etänä:
Voima ja hallinta**

Ti 28.2. klo 10.00–10.45,
**86080923 Testaa etänä:
Mammatreeni**

Seuraa tiedotustamme maksuttomista kokeiluista myös somessa

Facebook-sivuilla:

[facebook.com/JNSkansalaisopisto](https://www.facebook.com/JNSkansalaisopisto)

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

Ota kurssille mukaan

- Tarvittaessa oma alusta, pikkupytyhe ja juomapullo
- Liikkumiseen sopiva vaatetus (tarvittaessa sisäkäyttöön soveltuvat kengät tai tossut)

Kokoontumiskerrat

voit tarkistaa www.opistopalvelut.fi/joensuu kurssin kohdalta "Näytä kurssin kalenteri".

Liikunta ja tanssi

Riikka Sormunen p. 050 311 9183 /
riikka.m.sormunen@joensuu.fi

Liikunta ja tanssi

Sonja Vänskä p. 050 358 8991 /
sonja.vanska@joensuu.fi

Liikunta ja terveys

(allas-, seniorit- ja soveltava liikunta)
Jenni Raassina-Asikainen p. 050 432 5842 /
jenni.raassina-asikainen@joensuu.fi

Liikunnan ja tanssin lajikuvaukset

Tutustu liikunnan ja tanssin koko kevätlukukauden tarjontaan verkossa: opistopalvelut.fi/joensuu

Tarjolla kevään uusien kurssien lisäksi esimerkiksi näitä syksyllä alkaneita lajeja:

Terveysliikunta: niska-selkä ja TULE

Kuntoliikunta: core, kevyt kuntotreeni ja bodywork

Raskas kuntoliikunta: POUND®

Liikuntaa vain miehille: Miesten niska-selkä ja miesten pilates

Senioreiden liikunta: tasapaino ja voima, barre, kuntotanssi 65+, tuolitanssi, kuntosali, miesten kuntotreeni, miesten niska-selkä

Kehoa huoltava liikunta: Asahi, Spiraa-listabilaatio, Qigong

Pilates: alkeet ja jatko

Jooga: Astangajooga jatko

Tanssillinen liikunta: kuntotanssi 50+

Tanssi: Itämainen vatsatanssi jatko, lat-tareita ja swingejä soolona, lavatanssia oman parin kanssa

Terveysliikunta

Terveysliikunta ylläpitää ja edistää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä ja sopii erinomaisesti myös liikuntaa aloittavalle tai rauhallisemman liikunnan ystäväille.

Lantionpohja kuntoon (etäkurssi)

Tavoitteena oikeaoppinen lantionpohjahausten hallinta yhdistämällä lantionpohjaharjoitteita erilaisiin lihaskuntoharjoituksiin. Kurssi soveltuu pidätyskyvyn heikentymisestä ja karkailuongelmista kärsiville sekä raskautta suunnitteleville ja synnyttäneille, ei kuitenkaan loppuraskauden ajalle.

Ryhti ja liikkuvuus UUTUUS!

Ryhti ja liikkuvuus- tunnilla keskitytään lisäämään niska-hartiaseudun ja selän liikkuvuutta, vahvistamaan keskivartalon syviä lihaksia sekä kehittämään kehonhallintaa.

XXL-treeni

Iloisen rempseää tekemistä jokaisen omien rajojen puitteissa. Kurssi on tarkoitettu ylipainoisille, jotka haluavat kohentaa kuntoa, saada apua painonhallintaan ja löytää motivaation liikkumiseen. Liikunta aloitetaan kevyesti ja tunneilla edetään ryhmäläisten tason mukaan. Tunnit pitävät sisällään kestävyys- ja lihaskuntoa edistäviä harjoitteita sekä lyhyen kehonhuollon osuuden tunnin lopussa.

Circuit

Kuntopiiriharjoittelussa hyödynnetään monipuolisesti välineitä ja oman kehon painoa. Tunti harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Circuitissa jokainen voi säädellä oman tekemisensä tehoa ja vauhtia. Ota mukaan oma alusta.

Raskas kuntoliikunta

Raskas kuntoliikunta on kuormittavaa harjoittelua, joka sisältää myös kovatehoisia hyppy- ja juoksuosuuksia. Sopii parhaiten liikuntaa aiemmin harjoitelleelle.

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 nivelvaurioille, sydän- ja verenkierto-ongelmista kärsiville tai raskaana oleville.

Toiminnallinen treeni

Toiminnallinen harjoittelu kuormittaa kehoa kokonaisvaltaisesti, hyödyntäen oman kehon painoa ja erilaisia välineitä monipuolisesti. Tunnit voivat sisältää kovatehoisia hyppy- ja juoksuosuuksia. Ei sovellu nivelvaurioille, sydän- ja verenkierto-ongelmista kärsiville tai raskaana oleville.

Muu kuntoliikunta

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 kunnan kohottamiseen pelaamalla.

Kuntosali

Kurssilla treenataan monipuolisesti kuntosalilla laitteita ja vapaita painoja hyödyntäen. Painotetaan oikeaoppista suoritustekniikkaa ja tutustaan erilaisiin harjoitusmuotoihin saliympäristössä.

Naisten sähly

Naisten oma harrastesählyryhmä, jossa pelataan hyvässä hengessä hiki pintaan. Ota mukaan oma maila ja sisäpelikengät.

Allasliikunta

Allasliikunta ylläpitää ja kehittää hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskykyä, lihasvoimaa sekä nivelten liikkuvuutta. Tunnit sisältävät kestävyys-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita. Tunneilla 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.

XXL-allastreeni*

Monipuolista ja hauskaa allastreeniä ylipainoisille omien rajojen puitteissa.

Kuntoliikunta

Kuntoliikunta on monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Sopii hyvin liikuntaa aloittavalle ja tarjoaa haasteita aiemmin harjoitelleelle.

Kahvakuula (myös etäkurssi)

Kahvakuulatunnilla harjoitetaan lihaskestävyyttä, -voimaa sekä kehon syviä lihaksia. Harjoittelu edistää myös lihasten yhteistyötä, kehon koordinaatiota ja tasapainoa.

Kuntotreeni (myös etäkurssi)

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, joka harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoon-tumiskertojen sisällöistä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.

Voima ja hallinta UUTUUS! (myös etäkurssi)

Tehokas koko kehon lihasvoimaa ja kehonhallintaa harjoittava tunti, kehon painoa ja välineitä monipuolisesti hyödyntäen.



Soveltavat liikunnan ja tanssin kurssit löydät sivuilta 23–24.

Liikuntaa vain miehille

Miesten kehonhuolto (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. Kurssi toteutetaan etäopetuksena maksuttomalla Zoom-sovelluksella, joka ei vaadi rekisteröitymistä.

Miesten kuntotreeni

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä, jonka tavoitteena on harjoittaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Kokoontumiskertojen sisällöstä ja käytettävistä välineistä sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa.

Äitiysliikunta

Äitiysliikunta edistää raskauden ja synnytyksen tuomista muutoksista palautumista. Vauva voi olla mukana tunneilla.

Liikuntaa odottaville äideille

Raskausajan erityiskysymykset huomioivan tunnin tavoitteena on tukea odottavaa äitiä huolehtimaan kunnostaan odotusaikana ja mukautumaan 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 myös vauvat mukaan.

Mammapiilates (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.

Mammatreeni (myös etäkurssi)

Monipuolista ja kokonaisvaltaista treeniä äidille, jossa mukana voi olla 3-10kk ikäinen vauva. Tunneilla huomioidaan synnytyksestä palautuva keho ja liikkeet on mahdollista tehdä vauvan kanssa. Yhteinen liikkuminen tukee vuorovaikutusta äidin ja vauvan välillä. Tunneille voi osallistua myös ilman vauvaa.

Senioreiden liikunta

Senioreiden liikuntatarjonnasta löydät monipuolisen kurssivalikoiman ikääntymisen erityiskysymykset huomioiden. Tunneilla harjoitetaan tasapainoa, lihasvoimaa ja kehonhallintaa sekä ylläpidetään ja kehitetään liikkumiskykyä.

*Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.

Tuolijumppa (etäkurssi)

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

Seniorit: Treeni *

Monipuolista liikuntaa ikääntymisen erityiskysymykset huomioiden. Kurssin tavoitteena on tasapainon, lihasvoiman ja liikkumiskyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen.

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 kuntosalikäynneltä kuntosalimaksun suoraan hallin kassalle.

Seniorit: Säpinää kinttuihin *

Nyt pistetään palloa maaliin, keikutaan tasapainoradalla ja pelaillaan senioreille soveltuvin tavoin. Tunnit kehittävät ketteryyttä, reagointikykyä, tasapainoa ja voimaa.

Seniorit: FasciaMethod

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesti faskiakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa, ottaen huomioon ikääntymisen erityiskysymykset. Tunnit eivät sovi akuutteihin liikuntaelinongelmiin.

Seniorit: Senioritanssi

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!

Seniorit: Kuntotanssi 65+

Kuntotanssi on monipuolinen, hauska ja opettajansa näköinen tunti, jossa liikutaan erilaisen musiikin ja rytmien tahtiin tanssityyliin vaihdellessa. Tunti kehittää kestävyyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa. Tunneilla otetaan huomioon ikääntymisen erityiskysymykset. Saa soveltaa, tärkeintä on liikunnan ilo!

Kehoa huoltava liikunta

Kehoa huoltava liikunta, pilates ja jooga edistävät liikehallintaa ja liikkuvuutta sekä harjoittavat taitoa kuunnella omaa kehoa.

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.

FasciaMethod (myös etäkurssi)

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikkuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesti faskiakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Tunnit eivät sovi akuutteihin liikuntaelinongelmiin.

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 kehotietoisuutta.

Jooga

Aamujooga (etäkurssi)

Harjoitus koostuu yksinkertaisista kehoa tasapainottavista, vahvistavista ja avaavista liikkeistä. Tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys sekä hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta.

Astangajooga

Astangajooga on yksi fyysisesti vaativimpia joogamuotoja. Kehon ja mielen yhteys luodaan asana- eli asento harjoittelun avulla lajille ominaisen hengityksen tahdissa.

Jooga flow & relax

Kokonaisvaltaisesta harjoituksessa tehdään kehoa avaavia ja vahvistavia liikkeitä lempeästi, mutta tehokkaasti hengityksen rytmittämänä. Tunnin loppupuolella hiljennytään rentouttaviin ja hermostoa tasapainottaviin Yin-joogan asentoihin.

Hathajooga

Harjoitus koostuu yksinkertaisista kehoa tasa-painottavista, vahvistavista ja avaavista liikkeistä. Tietoinen rentoutuminen, luonnollinen hengitys sekä hiljaisuuden kokeminen syventävät harjoituksen vaikutusta.

Joogarentoutus

Kurssilla tutustutaan joogaan lempeän liikkeen avulla sekä erilaisiin rentoutustekniikoihin. Harjoitus rentouttaa kehoa ja mieltä, tasapainottaa hermostoa ja auttaa sulattamaan syviä jännityksiä.

Yinjooga

Yinjoogan rauhalliset ja asennossa viipyvät syvävenytykset avaavat koko kehoa ja purkavat lantion, selän, rangan ja raajojen jännityksiä. Harjoituksissa työskennellään selin- ja päinmakuulla, polvien päällä sekä istuen. Yinjooga on rauhoittava kehomeditatiivinen harjoitus. Ota oma joogamatto ja pikkuhuopa mukaan. Harjoitus tapahtuu oman kehon tilanteesta käsin vailla suorittamista. Pukeudu lämpimästi kerroksittain.

Tanssillinen liikunta

Tanssillinen liikunta kehittää tanssien kestävyttä, koordinaatiota ja kehonhallintaa. Tunnneilla luvassa hauskaa ja hikistä menoa. "Saa soveltaa, tärkeintä että liikut!"

Barre (etäkurssi)

Tehokas tunti etenee rytmikkään musiikin mukana balettitanon 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.

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-aloitajasta jo pitkään tanssineelle.

Kuntolavatanssi

Kuntolavatanssi on monipuolinen, hauska ja opettajansa näköinen tunti, jossa liikutaan iskelmä- ja lavantanssimusiikkien tahtiin lavatanssin askeleita mukaillen. Tunnilla pysytään koko ajan liikkeessä ja kehitetään tanssien kestävyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa.

Kuntotanssi

Kuntotanssi on monipuolinen, hauska ja opettajansa näköinen tunti, jossa liikutaan erilaisten musiikkien ja rytmien tahtiin tanssityylien vaihdellessa. Tunnilla pysytään koko ajan liikkeessä ja kehitetään tanssien kestävyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa.

Lavis®

Lavis on hauskaa, helppoa ja hikistä tanssiliikuntaa, joka perustuu lavatanssiaskelleisiin. Laviksessa ei tarvita paria. Tunnilla soi pääosin suomalainen lavatanssi- ja iskelmämusiikki.

Zumba

Vauhdikasta, hauskaa ja helppoa tanssillista liikuntaa pääasiassa latinorytmien tahdittamana. Tunnilla pysytään koko ajan liikkeessä ja kehitetään tanssien kestävyttä, koordinaatiota ja vartalon hallintaa.

Tanssi

Tanssin kursseilla tutustutaan tai kehitetään lajien tekniikkaa sekä liikeilmaisua. "Heittäydy tanssin vietäväksi!"

Aikuisten dance alkeet

Dance tunnilla yhdistellään eri tanssityylejä kuten jazz-, nyky-, street- ja showtanssi ja annetaan musiikin liikuttama keho ja mieltä! Tunti koostuu menevästä lämmittelystä, tanssitekniikkaa kehittävästä harjoituksesta sekä koreografisista tanssisarjoista.

Aikuisten nykytanssi

Nykytanssissa liikutaan kokonaisvaltaisesti kehoa kuunnellen ja kunnioittaen. Tunnneilla 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 tanssijuonteensa ja liikkeellisyyteensä.

Aikuisbaletti

Aikuisbaletti on erinomainen keino parantaa ryhtiä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa. Tunti koostuu baletin perusliikkeistä ja tanssillisemmista liikeyhdistelmistä.

Irlantilainen tanssi

Irlantilainen tanssi on rytmiiin keskittyvää, vauhdikasta, energistä ja hyppivää, toisaalta myös kaunista ja liitävää tanssia. Jalat ovat tanssin keskiössä, mutta huomaamatta keskusta vahvistuu ja ryhti suurenee! Tanssilajia tehdään perinteisesti pehmeillä tossuilla ja kovilla kengillä, mutta et tarvitse kurssille mukaan mitään erityisjalkineita. Sukilla voi tanssia hyvin ja tanssilenkkarit tai balettiosotus käyvät myös.

Rivitanssi

Rivitanssi on helppo ja hauska yksin tanssittava laji. Tunnneilla opetellaan helpohkoja koreografioita musiikkiin. Rivitanssi on leppoisa tapa tanssia sekä miehille että naisille. Tule haastamaan itseäsi hausalla tavalla erilaisilla tanssityyleillä rivitanssissa.

Lavatanssi alkeet

Opeteltavat tanssit sovitaan kurssin alussa ryhmän kanssa. Voidaan opetella esim. foksi, vals, humppa, tango, fusku, bugg, cha cha, rumba, samba, jive. Kurssille voi tulla ilman paria.

Lavalattarit

Kurssilla opetellaan lavalattareiden perus-askelaita, lajinomaisia kuvioita ja paritanssin vienti-seurantaa. Opeteltavat tanssit sovitaan kurssin alussa ryhmän kanssa. Voidaan opetella mm. rumba-bolero, cha cha, samba, salsa. Kurssille voi tulla ilman paria.

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.

Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

Yksittäisen teeman tai kokonaisen lajikimaran sisältäviä kurssikokonaisuuksia, joiden tavoitteena on tarjota erikoisempia lajimaistaisia erilaisista liikunta- ja tanssilajeista sekä aktiivisia "täsmäiskuja" ajankohtaisista aiheista. Joensuun seudun tuntiopettajien lisäksi näillä kursseilla tavataan myös vierailevia opettajia muualta Suomesta.

Etäkurssit

Tutustu kaikkiin etänä järjestettäviin kursseihin sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

Joensuu

Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

89912123 Liikuntalauantai: Flow jooga

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Mira Kostamo

La 10.00–15.00 21.1.2023

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 tasa-painottaa kehoa ja mieltä. Osallistuaksesi et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta. Kurssipäivä sisältää 30 min lounastauon, varaathan eväät ja oman alustan mukaan. Tarkempi ohjelma kurssin tiedoista: opistopalvelut.fi/joensuu

89912223 Liikuntalauantai: Footbic

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Päivi Karhu-Sormunen

La 15.00–17.30 18.2.2023

25,00 € Tunteja 3

Footbic on suomalaisen fysioterapeutin Ahto Kärnän kehittämä jalkaterien kuntoutusohjelma, jota toteutetaan Footbic Basic -harjoittelupallojen avulla. Footbic-menetelmällä vahvistetaan jalan tukilihaksia, sekä harjoitetaan jalkaterän liikkuvuutta. Harjoittelu vaikuttaa koko kehon kineettiseen ketjuun. Footbicin avulla voidaan ennaltaehkäistä ja korjata muun muassa jalkaterän ja killesjänteen virheasentoja.

Footbic sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille jalkojen hyvinvoinnista ja moninaisemmista vaivoista kärsiville. Jalkaterän heikkouden on todettu aiheuttavan erilaisia kiputiloja joka puolella kehoa - ei siis vain alaraajoissa. Polvi-, lonkka-, lantio-, alaselkä jopa yläselkä- ja niska- ja hartiakivut voivat johtua jalkaterien huonosta kunnosta ja vääränlaisesta askelluksesta.

Varaa tunnille oma alusta, juomapullo, hiukan välipalaa sekä erikseen puhtaat varvassukat tai tavalliset nilkkasukat joista voit hiukan löysätä varpaiden kärkeä. Päivä sisältää 15min taukoa.

89913123 Tanssi-improvisaatio

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Katriina Hassinen

La 10.00–11.30 4.–18.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Kurssilla lähdetään tanssiin ohjattujen harjoitteiden kautta, kuitenkin ilman määrättyjä askelsarjoja tai varsinaista koreografiaa. Ulkoisen muodon sijaan vahvistetaan kehontuntemusta ja luottamusta sisäiseen motivaatioon liikkua. Tanssimme oman kehon lähtökohtia kunnioittaen. Kurssi on suunnattu aloittelijoille, mutta sopii kaikille tanssitaustasta riippumatta.

89915423 Irlantilainen tanssi

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Riikka Tolonen

La 10.00–12.00, Su 10.00–12.00
28.–29.1.2023

25,00 € Tunteja 5,50

Kurssi sopii kaikille jo hiukan irlantilaista tanssia kokeilleille tai pidempään tanssineille. Kurssilla opetellaan kovilla kengillä St. Patrick's day traditional step ja pehmeillä osallistujien valitsema ceili siis perinteinen ryhmätanssi. Kovat kengät eivät ole välttämättömät, jos vielä ei sellaisia löydy!

Allasliikunta

82018223 XXL-allastreeni*

Rantakylän uimahalli, rata-allas,
Pataluodonkatu 2

Irene Saarelainen

To 17.10–17.40 12.1.–20.4.2023

25,00 € Tunteja 8,50

Kurssimaksun lisäksi osallistuja maksaa uintimaksun suoraan hallin kassalla.

82051023 Seniorit: Allastreeni A, Tuupovaara OPSET*

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto,
Paimentie 3

Irina Häyrinen

Ti 15.00–15.45 10.1.–11.4.2023

31,00 € Tunteja 13

82051223 Seniorit: Allastreeni B, Tuupovaara OPSET*

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto,
Paimentie 3

Irina Häyrinen

Ti 16.15–17.00 10.1.–11.4.2023

31,00 € Tunteja 13

82051423 Seniorit: Allastreeni C, Tuupovaara OPSET*

Palvelukeskus Hopearinne, allasosasto,
Paimentie 3

Irina Häyrinen

To 15.00–15.45 12.1.–20.4.2023

31,00 € Tunteja 13

Terveysliikunta

83012323 XXL-treeni A

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4

Iira Rinne

Ti 18.10–19.10 17.1.–21.2.2023

25,00 € Tunteja 8

Ota mukaan oma alusta.

83019123 Ryhti ja liikkuvuus A UUTUUS!

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28

Anu Hartikainen

Ti 17.00–17.45 10.1.–11.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Ota mukaan oma alusta.

83019323 Ryhti ja liikkuvuus B UUTUUS!

Penttilän päiväkotito, sali, Vehkakuja 4

Opettaja ilmoitetaan myöhemmin

Ke 17.15–18.00 11.1.–12.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Ota mukaan oma alusta.

83019523 Ryhti ja liikkuvuus C UUTUUS!

Pajakadun päiväkotito, Pajakatu 3

Iira Rinne

To 17.15–18.00 12.1.–20.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Ota mukaan oma alusta.

83019723 Ryhti ja liikkuvuus, Eno UUTUUS!

Enon urheiluhalli, lohko 1, Purokyläntie 9

Päivi Karhu-Sormunen

To 19.00–20.00 19.1.–20.4.2023

49,00 € Tunteja 16

Ota mukaan oma alusta.

Kuntoliikunta

83510323 Etäkurssi: Voima ja hallinta

UUTUUS!

Verkkoympäristö, Microsoft Teams

Marjo Siintomaa-Toljander

To 19.45–20.45 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Kurssille tarvitsen oman alustan.

83513123 Kuntotreeni F

Pajakadun päiväkotito, Pajakatu 3

Iira Rinne

To 18.15–19.15 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

83514423 Kuntotreeni, Tuupovaara

Tuupovaaran liikuntahalli, lohko, Kankaalantie 6
Laurenen Saija

Ma 18.45–19.45 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

83515023 Treenimix

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Jenni Raassina-Asikainen

Ti 9.30–10.30 10.1.–28.2.2023

28,00 € Tunteja 9,50

Tällä kurssilla pääset testaamaan joka viikko vaihtuvaa lajia! Tunnit harjoittavat kestävyys- ja lihaskuntoa sekä liikehallintaa. Tervetuloa mukaan uudet ja kokeneet treenaajat! Ei kokoonnu 17.1. Lajeina mm. kuntotreeni, kahva-kuula, voima ja hallinta sekä ryhti ja liikkuvuus.

83515723 Voima ja hallinta A UUTUUS!

Pajakadun päiväkotit, Pajakatu 3

Juha Pasanen

Ma 17.15–18.15 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

83515923 Voima ja hallinta B UUTUUS!

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Marjo Siintomaa-Toljander

Ma 17.25–17.25 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

83516123 Voima ja hallinta C UUTUUS!

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Salla Ronkainen

Ti 18.55–19.55 10.1.–21.2.2023

28,00 € Tunteja 9,50

83516323 Voima ja hallinta D UUTUUS!

Nepenmäen koulu, tanssitalo, Kärpänkatu 7

Helmi Vartiainen

Pe 16.30–17.15 13.1.–24.2.2023

25,00 € Tunteja 7

Ota mukaan oma alusta.

83516523 Voima ja hallinta, Eno UUTUUS!

Enon urheiluhalli, lohko 1, Purokyläntie 9

Siru Niemeläinen

Su 18.40–19.40 15.1.–23.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

83519523 Kahvakuula F

Peltola Kuntotalo, peilisali alakerta, Peltolankatu 4

Juha Pasanen

Ke 17.55–18.55 18.1.–12.4.2023

49,00 € Tunteja 16

Tilassa on lainattavia kahvakuulia.

83518523 Kahvakuula, Reijola

Reijolan yhteisöotalo, sali, Urheilupuistontie 2

Irene Saarelainen

Ke 19.20–20.20 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta ja kahvakuula.

Raskas kuntoliikunta

84012123 Toiminnallinen treeni A

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Toni Koskinen

Ti 17.20–18.20 10.1.–14.2.2023

25,00 € Tunteja 8

84012323 Toiminnallinen treeni B

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Toni Koskinen

Ti 17.20–18.20 14.3.–18.4.2023

25,00 € Tunteja 8

Muu kuntoliikunta

84512023 Aikuisten peliryhmä A

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 16.15–17.30 9.1.–27.2.2023

40,00 € Tunteja 13,50

84512123 Aikuisten peliryhmä B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 16.15–17.30 3.4.–5.6.2023

40,00 € Tunteja 13,50

84512223 Naisten sähly A

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 19.00–20.15 9.1.–27.2.2023

40,00 € Tunteja 13,50

Ota mukaan oma maila ja sisäpelikengät.

84512323 Naisten sähly B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Kimmo Hyppönen

Ma 19.00–20.15 3.4.–5.6.2023

40,00 € Tunteja 13,50

Ota mukaan oma maila ja sisäpelikengät.

84514323 Kuntosali B

Opistotalo, kuntosali, Papinkatu 3

Juuli Aholainen

To 19.10–20.25 12.1.–20.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

84514723 Kuntosali, Eno

Enon urheiluhalli, kuntosali, Purokyläntie 9

Siru Niemeläinen

Su 17.15–18.30 15.1.–23.4.2023

66,00 € Tunteja 21,58

84514623 Kuntosali, Hammaslahti

Pyhäselän koulu, kuntosali, Opettajantie 2

Iira Rinne

Su 16.30–17.45 15.1.–23.4.2023

66,00 € Tunteja 21,58

84514923 Kuntosali, Tuupovaara

Tuupovaaran liikuntahalli, kuntosali, Kankaalantie 6

Lauronen Saija

Ma 16.15–17.15 9.1.–17.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Liikuntaa vain miehille

85510123 Etäkurssi: Miesten kehonhuolto

Verkkoympäristö, Zoom

Juha Pasanen

Pe 16.30–17.15 13.1.–21.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Kurssille tarvitetset oman alustan.

85512223 Miesten kuntotreeni

Mutalan koulu, sali, Lastenkatu 4

Iira Rinne

Ti 19.15–20.15 10.1.–11.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

Äitiysliikunta

86012123 Liikuntaa odottaville äideille A

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Nina Alakopsa

Ke 17.30–18.15 11.1.–22.2.2023

25,00 € Tunteja 7

86012323 Liikuntaa odottaville äideille B

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Nina Alakopsa

Ke 17.30–18.15 15.3.–26.4.2023

25,00 € Tunteja 7

86013123 Liikuntaa vastasyntyneille A

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Nina Alakopsa

Ke 16.30–17.15 11.1.–22.2.2023

25,00 € Tunteja 7

86013323 Liikuntaa vastasyntyneille B

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1

Nina Alakopsa

Ke 16.30–17.15 15.3.–26.4.2023

25,00 € Tunteja 7

86014023 Mammatreeni A

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Jenni Raassina-Asikainen

Ma 12.05–12.50 9.1.–27.2.2023

25,00 € Tunteja 8

86014223 Mammatreeni B

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3

Jenni Raassina-Asikainen

Ma 12.05–12.50 27.3.–5.6.2023

25,00 € Tunteja 8

86015023 Mammapilates

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Sonja Vänskä
Ke 11.45–12.45 11.1.–5.4.2023
49,00 € Tunteja 16
Kokoontuu 1.3. alkaen lk 401.

Senioreiden liikunta

* Kurssi toteutetaan yhteistyössä Joensuun liikuntapalveluiden kanssa.



Soveltavat liikunnan ja tanssin kurssit löydät sivuilta 23–24.

86510223 Etäkurssi: Tuolijumppa*

Verkkoympäristö, Microsoft Teams
Anu Hartikainen
Ke 10.15–11.00 11.1.–1.3.2023
25,00 € Tunteja 8

86511823 Seniorit: Treeni E*

Niinivaaran liikuntahalli, sali, Vakkosalmenkatu 11
Siru Niemeläinen
To 11.30–12.15 12.1.–20.4.2023
36,00 € Tunteja 13
Ota mukaan oma alusta.

86511423 Seniorit: Treeni C*

Niinivaaran liikuntahalli, sali, Vakkosalmenkatu 11
Ritva Ojanen
Ma 10.45–11.30 9.1.–17.4.2023
36,00 € Tunteja 13
Ota mukaan oma alusta.

86512923 Seniorit: Säpinää kinttuihin*

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Juuli Aholainen
La 11.00–12.15 14.1.–18.2.2023
28,00 € Tunteja 10
Nyt pistetään palloa maaliin, keikutaan tasapainoradalla ja pelaillaan senioreille soveltuvien tavoin. Tunnit kehittävät ketteryyttä, reagointikykyä, tasapainoa ja voimaa.

86513023 Seniorit: Senioritanssi

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Siru Niemeläinen
Ti 13.00–14.30 10.1.–18.4.2023
73,00 € Tunteja 26
Ei kokoonnu 14.3. Kokoontuu 21.3 alkaen lk 401.

86513823 Seniorit: Kuntosalistartti A*

Vesikko, kuntosali, Uimarantie 1
Jenni Raassina-Asikainen
Ma 10.00–11.15 9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2. ja 27.2.
28,00 € Tunteja 10
Kurssimaksun lisäksi osallistuja maksaa kuntosalikäynneiltä kuntosalimaksun suoraan hallin kassalle. Huom! 9.1. kokoontuu Opistotalo lk 103 (Papinkatu 3).

86514023 Seniorit: Kuntosalistartti B*

Rantakylän uimahalli, kuntosali, Pataluodonkatu 2
Jenni Raassina-Asikainen
To 13.30–14.45 16.2., 23.2., 2.3., 16.3., 23.3 ja 13.4.
28,00 € Tunteja 10
Kurssimaksun lisäksi osallistuja maksaa kuntosalikäynneiltä kuntosalimaksun suoraan hallin kassalle. Huom! 16.2. kokoontuu Rantakylän uimahallin kokoustila (2 krs.)

86515623 Seniorit: FasciaMethod

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Jenni Raassina-Asikainen
Ma 11.10–11.55 9.1.–17.4.2023
36,00 € Tunteja 13
Kokoontuu 13.3. alkaen lk 401.

Kehoa huoltava liikunta

87010023 Etäkurssi: FasciaMethod

Verkkoympäristö, Zoom
Jenni Raassina-Asikainen
Ma 16.45–17.45 9.1.–17.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50

87010123 Etäkurssi: Aamun kehonhuolto

Verkkoympäristö, Zoom
Elina Mathieson
To 7.30–8.30 12.1.–20.4.2023
53,00 € Tunteja 17,29

87013923 FasciaMethod E

Marjalan koulu, liikuntasali, Aurinkokatu 31
Riikka Sormunen
To 16.30–17.30 16.3.–27.4.2023
25,00 € Tunteja 8
Ota mukaan oma alusta.

87017923 Kehonhuolto E

Pajakadun päiväkotit, Pajakatu 3
Juha Pasanen
Ma 18.25–19.10 9.1.–17.4.2023
40,00 € Tunteja 13
Ota mukaan oma alusta.

87018123 Kehonhuolto F

Vesikko, aerobic-sali, Uimarantie 1
Niina Hyttinen
Ti 19.40–20.25 10.1.–11.4.2023
40,00 € Tunteja 13

87018323 Kehonhuolto G

Nepenmäen koulu, tanssitalo, Kärpänkatu 7
Helmi Vartiainen
Pe 17.25–18.10 13.1.–24.2.2023
25,00 € Tunteja 7
Ota mukaan oma alusta.

87018523 Kehonhuolto H

Peltola Kuntotalo, peilisali alakerta, Peltolan-
katu 4
Juha Pasanen
Ke 19.00–19.45 18.1.–12.4.2023
36,00 € Tunteja 12

87012123 Shindo-rentoutus

Opistotalo, lk 401, Papinkatu 3
Tuula Hallikainen
Su 15.30–16.30 12.2.–26.3.2023
25,00 € Tunteja 8
Shindo on helppo ja rentouttava kehityksen-
telymenetelmä. Tunti koostuu lämmittelystä,
kuudesta kehoa avaavasta liikkeestä sekä ren-
toutuksesta. Shindo vaikuttaa positiivisesti
kehoon ja jaksamiseen purkaen päivän rasit-
teita ja auttaen rentoutumaan. Ota mukaan oma
viltti. Pukeudu lämpimiin, joustaviin vaatteisiin

Pilates

87512123 Pilates flow

Marjalan koulu, liikuntasali, Aurinkokatu 31
Hanna Hirvonen
To 17.00–18.00 19.1.–23.2.2023
25,00 € Tunteja 8

Pilates Flow on kehoa huoltava ja vahvistava
tunti, jossa myös mieli lepää. Tunnin nimi tulee
tavasta suorittaa liikkeet sujuvasti peräkkäin
hengityksen rytmittämällä. Kurssille osallistu-
minen ei edellytä aiempaa kokemusta pilatek-
sestä. Ota mukaan oma alusta

Jooga

88010823 Etäkurssi: Aamujooga A

Verkkoympäristö, Zoom
Elina Mathieson
Ti 7.30–8.45 10.1.–11.4.2023
66,00 € Tunteja 21,50
Kurssille tarvitsen oman joogamatton.

88010923 Etäkurssi: Aamujooga B

Verkkoympäristö, Zoom
Elina Mathieson
Pe 8.00–9.15 13.1.–21.4.2023
66,00 € Tunteja 21,50
Kurssille tarvitsen oman joogamatton.

88010123 Etäkurssi: Lempää astangajooga

Verkkoympäristö, Zoom

Elina Mathieson

Ma 17.00–18.30 9.1.–17.4.2023

79,00 € Tunteja 26

Kurssille tarvitset oman joogamaton. 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.

88010723 Etäkurssi: Lempää jooga

Verkkoympäristö, Zoom

Elina Mathieson

Ke 17.00–18.30 11.1.–12.4.2023

79,00 € Tunteja 26

Kurssille tarvitset oman joogamaton. Lempää jooga on kehoa elvyttävä ja mieltä rauhoittava, levollinen joogahetki. Tunnilla keskitytään selän hyvinvointiin, hengityksen ja liikkeen rentoutteen sekä kehon liikkuvuuteen helppojen harjoitteiden myötä. Tunti sisältää ohjatun hengitys- ja rentoutusharjoituksen.

88012123 Yinjooga B

Penttilän päiväkot, sali, Vehkakuja 4

Eija Pakarinen

Ke 19.20–20.35 18.1.–22.2.2023

30,00 € Tunteja 10

Ota mukaan joogamatto.

88012323 Yinjooga C

Penttilän päiväkot, sali, Vehkakuja 4

Eija Pakarinen

Ke 19.20–20.35 15.3.–19.4.2023

30,00 € Tunteja 10

Ota mukaan joogamatto.

88012223 Yinjooga ja äänimaljarentoutus

Jukolan päiväkot, Jukolankatu 1

Minna Kummunmäki

To 17.05–18.35 23.2.–20.4.2023

43,00 € Tunteja 14

Yinjoogan rauhalliset ja asennoissa viiptyvät syvävenytykset avaavat koko kehoa ja purkavat lantion, selän, rangan ja raajojen jännityksiä. Harjoituksissa työskennellään selin- ja päinmakuulla, polvien päällä sekä istuen. Yinjooga on rauhoittava kehomeditatiivinen harjoitus, joka tehdään oman kehon tilanteesta käsin vailla suorittamista. Äänimaljarentoutuksen aikana opettaja luo rentouttavan äänimaiseman äänimaljoilla, gongilla sekä tuulikelloilla. Huom. Ei sovi sydämentahdistimen kanssa ja äänen resonointi kehossa voi kiihdyttää solujen aineenvaihduntaa. Pukeudu rentoihin, joustaviin vaatteisiin ja lämpimästi kerroksittain. Ota oma viltti ja alusta mukaan.

88013023 Aamun hathajooga B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Tatjana Lipiäinen

To 9.30–11.00 12.1.–27.4.2023

79,00 € Tunteja 26

Ota mukaan viltti ja pieni tyyny. Huom! kokoon-tuu lk. 401 2.3.2023 alkaen. Ei kokoonnu to 13.4.2023.

88013523 Hathajooga B, Reijola

Huvikummun päiväkot, liikuntasali, Hömötia-sentie 8

Maarit Tuomikko

Su 17.00–18.30 22.1.–23.4.2023

67,00 € Tunteja 22

Ota mukaan joogamatto, viltti ja pieni tyyny.

Huom! Ei kokoonnu su 5.3. ja kokoontuu su 19.3. poikkeuksellisesti 18.30–20.00.

88013123 Jooga flow & relax A

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Anne-Maria Kankaisto

Ke 17.20–18.50 11.1.–15.2.2023

36,00 € Tunteja 12

Ota mukaan oma viltti ja pieni tyyny.

88013323 Jooga flow & relax B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3

Anne-Maria Kankaisto

Ke 17.20–18.50 5.4.–10.5.2023

36,00 € Tunteja 12

Ota mukaan oma viltti ja pieni tyyny.

88014523 Astangajooga alkeet B

Linnunlahden päiväkot, sali, Heinäpurontie 66

Katja Malinen

To 18.30–20.00 12.1.–20.4.2023

79,00 € Tunteja 26

Perusharjoitus toistuu opetuskerroilla, joten harjoittelun edetessä voi rauhoittua ja keskittyä tutkimaan kehon, mielen ja hengityksen yhteyttä. Kurssi sopii aloittavalle tai perusasioita kertaavalle. Ota mukaan joogamatto.

88014323 Astangajooga alkeisjatko

Linnunlahden päiväkot, sali, Heinäpurontie 66

Katja Malinen

Ke 18.00–19.30 11.1.–12.4.2023

79,00 € Tunteja 26

Kurssi sopii Astangajooga alkeet- kurssilla syyslukukaudella olleille tai vastaavan kurssin suorittaneille. Ota mukaan joogamatto.

88016123 Joogarentoutus B

Jukolan päiväkot, Jukolankatu 1

Emilia Piispanen

Ke 18.45–20.00 18.1.–12.4.2023

61,00 € Tunteja 20

88016323 Jooga Nidra - syvärentoutus

Linnunlahden päiväkot, sali, Heinäpurontie 66

Katja Malinen

Ke 19.40–20.40 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

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.

Tanssillinen liikunta

89013123 Zumba A

Noljakan koulu, sali, Noljakankaari 19

Elvira Nikkonen

Ma 16.15–17.15 16.1.–17.4.2023

49,00 € Tunteja 16

89013323 Zumba B

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3

Elvira Nikkanen

To 20.00–21.00 19.1.–20.4.2023

49,00 € Tunteja 16

Huom! Kokoontuu lk. 401 2.3. alkaen.

89013523 Zumba C

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7

Elvira Nikkanen

Pe 18.20–19.20 20.1.–21.4.2023

49,00 € Tunteja 16

89013923 Kuntotanssi A

Päiväkot, Hukanpesä, Jakokunnantie 3

Hanna-Krista Hirvonen

Ke 17.20–18.20 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

89014123 Kuntotanssi B

Jukolan päiväkot, Jukolankatu 1

Elina Keränen

Ke 17.30–18.30 11.1.–12.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Kts. Edellinen kurssi

89016423 Kuntolavataanssi, Uimaharju

Uimaharjun koulu, sali, Harjunraitti 9

Siru Niemeläinen

Ma 16.05–16.50 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 13

89017123 Lavis® A

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28

Anu Hartikainen

Ti 18.45–19.45 10.1.–14.2.2023

25,00 € Tunteja 8

89017323 Lavis® B

Karhunmäen koulu, liikuntasali, Karhunkaari 28
Anu Hartikainen
Ti 18.45–19.45 14.3.–18.4.2023
25,00 € Tunteja 8

89023123 KuntoLatin

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Satu Ruohomäki
Ti 18.15–19.15 10.1.–18.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Ei kokoonnu 14.3. Kokoonntuu 21.3. alkaen lk 401.

Tanssi

89513023 Aikuisten dance alkeet

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7
Alisa Salo
Ti 18.50–19.50 10.1.–11.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Sopii aloittaville tai perusasioita kertaavalle.

89514023 Aikuisten nykytanssi

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Riikka Tolonen
To 18.35–19.50 12.1.–20.4.2023
66,00 € Tunteja 21,50
Sopii aloittelijoille ja jo tanssineille. Kokoonntuu 2.3. alkaen lk 401.

89514123 Aikuisbaletti

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Eveliina Lumerto
Pe 17.30–19.00 13.1.–21.4.2023
79,00 € Tunteja 26
Sopii aloittaville sekä balettia aikaisemmin tehneille, perusteet hallitseville. Kokoonntuu 3.3. alkaen lk 401.

89514223 Irlantilainen tanssi alkeisjatko

Vesikko, aerobic-sali, Uimarintie 1
Elena Mitina
Ke 19.35–20.50 18.1.–12.4.2023
61,00 € Tunteja 20
Opetus suomeksi ja englanniksi. Teaching in Finnish and English. Kurssi sopii syksyn alkeiskurssin käyneille tai aikaisemmin harrastaneelle, perusasiat hallitsevalle. Sopii myös nuorille noin 13- vuodesta eteenpäin.

89514323 Irlantilainen tanssi alkeet

Rantakylän urheiluhalli, tanssisali, Pataluodonkatu 2 A
Elena Mitina
Pe 19.00–20.15 20.1.–21.4.2023
61,00 € Tunteja 20

Kurssilla tutustutaan irlantilaisen kansantanssin perusteisiin. Opetus suomeksi ja englanniksi. Teaching in Finnish and English. Sopii myös nuorille noin 13 vuodesta eteenpäin.

89516023 SoloLatin A

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Satu Ruohomäki
Ti 19.20–20.20 10.1.–18.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Sopii aloittaville tai perusasioita kertaavalle. Ei kokoonnu 14.3. Kokoonntuu 21.3. alkaen lk 401.

89516123 SoloLatin B

Nepenmäen koulu, tanssisali, Kärpänkatu 7
Satu Ruohomäki
To 17.10–18.10 12.1.–20.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Sopii aloittaville tai perusasioita kertaavalle.

89517023 Lavatanssi alkeet A

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Satu Ruohomäki
Ke 19.00–20.30 11.1.–22.2.2023
43,00 € Tunteja 14

89517123 Lavatanssi alkeet B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Satu Ruohomäki
Ke 19.00–20.30 5.4.–14.6.2023
67,00 € Tunteja 22

89518123 Lavalattarit A

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Sari Vaakanainen
Su 16.15–17.45 15.1.–26.2.2023
43,00 € Tunteja 14

89519123 Lavalattarit B

Opistotalo, liikuntasali, Papinkatu 3
Sari Vaakanainen
Su 18.15–19.45 16.4.–28.5.2023
43,00 € Tunteja 14

89915123 Rivitanssi

Opistotalo, juhlasali, Papinkatu 3
Päivi Hämäläinen
Su 17.00–18.30 12.3.–23.4.2023
36,00 € Tunteja 12
Kokoonntuu luokassa 401 12.-26.3.

Kontiolahti

Kuntoliikunta

83568523 Kahvakuula B

Kulhon koulu, liikuntasali, Rekiraitti 9
Hirvonen Hanna, Hirvonen Hanna-Krista, Tanskanen Helena
Su 15.30–16.30 15.1.–23.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Kurssille tarvitet oman alustan ja kahvakuulan.

Äitiysliikunta

86064023 Mammatreeni

Kontioniemen kylätalo, Olli Tiaisentie 16
Laura Natunen
Ti 10.00–10.45 10.1.–21.3.2023
30,00 € Tunteja 10
Kurssille tarvitet oman alustan.

Senioreiden liikunta

86561223 Seniorit: Kuntotanssi 65+ OPSET

Kuntotalo, opetustila, Vierevännientie 4
Marjola Tuija
To 12.00–12.45 12.1.–20.4.2023
31,00 € Tunteja 13

Jooga

88062323 Lempeä Hathajooga

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12
Sari Sarajoki
Ti 17.00–18.30 24.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 20
Ota mukaan joogamatto, torkkupeitto ja pieni tyyny. Ei kokoonnu 28.2.

88062423 Yinjooga

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12
Sari Sarajoki
Ti 18.45–20.15 24.1.–11.4.2023
61,00 € Tunteja 20
Ota oma joogamatto ja pikkuhuopa mukaan. Pukeudu lämpimästi kerroksittain. Ei kokoonnu 28.2.

**Katso kaikkien
liikunnan ja tanssin
kurssien laji-
kuvaukset
sivuilta 74–75**

Tanssillinen liikunta

89064023 Kuntotanssi A

Päiväkoti Peltosirkku, sali, Ellintie 12
Elina Keränen
To 19.00–20.00 12.1.–20.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50

89064123 Kuntotanssi B

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2
Päivi Hämäläinen
Su 15.30–16.30 12.3.–23.4.2023
25,00 € Tunteja 8

89067223 Kuntolavattanssi

Kontioniemen koulu, liikuntasali, Jääkärintie 2
Siru Niemeläinen
Su 15.30–16.30 15.1.–26.2.2023
28,00 € Tunteja 9,50

Tanssi

89567523 Vanha Tango jatko

Lehmon nuorisoseurantalo, Kylmäojantie 2
Sari Vaakanainen
Ma 17.35–18.50 9.1.–27.2.2023
40,00 € Tunteja 13,28

Vanha Tango on suomalaisen tangon aito ja alkuperäinen muoto, johon sisältyy myös argentiinalaisen tangon piirteitä. Lisäksi harjoitellaan Tangoalssia, jonka oppiminen edellyttää Wanhon Tangon hallintaa. Kurssille tarvitset oman parin, molemmat ilmoittautuvat erikseen. Kurssi sopii perusasteelle ja -kuviot hallitsevalle.

Liperi

Liikuntalauantait ja tiiviskurssit

89972023 Liikuntalauantai: Rivitanssi

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e
Päivi Hämäläinen
La 10.00–15.00 11.2.2023
25,00 € Tunteja 5,50
Tutustumme päivän aikana erilaisiin rivitansseihin. Tanssimme rivitansseja sekä kantrityyliin, että erilaisiin tanssilajeihin. Rivitanssi on helppo ja hauska yksin tanssittava laji. Tunneilla opetellaan helpohkoja koreografioita musiikkiin. Rivitanssi on leppoisaa tapa tanssia sekä miehille että naisille. Tule haastamaan itseäsi hauskalla tavalla erilaisilla tanssityyleillä rivitanssissa.

Kurssipäivä sisältää 30 min lounastauon, varaathan eväät mukaan. Tilassa ei ole käytössä jääkaappia tai eväiden lämmitysmahdollisuutta. Tarkempi ohjelma kurssin tiedoista: opistopalvelut.fi/joensuu

89972323 Liikuntalauantai: latinalais- ja swingtanssit

Liperin koulu, pieni sali, Koulutie 2
Päivi Hämäläinen
La 10.00–15.00 25.2.2023
25,00 € Tunteja 6

Tule tanssimaan päiväksi latinalais- ja swingtansseja soolona. Tämä soolokurssi tukee myös paritanssia ja perustuu hyvin pitkälti paritanssin tekniikkaan ja kuvioihin. Kurssi on sinulle, joka haluat tanssia ja antaa liikkeen viedä mukanaan. Opetellaan lattareita 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. Kurssipäivä sisältää 30 min lounastauon, varaathan eväät mukaan. Tarkempi ohjelma kurssin tiedoista: opistopalvelut.fi/joensuu

89972123 Liikuntalauantai: Lempeä jooga ja rentoutus

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e
Mira Kostamo
La 10.00–13.15 25.2.2023
25,00 € Tunteja 4

Tule huoltamaan kehoa ja mieltä lempeällä flowjoogalla. Päivä aloitetaan mielen rauhoittamisella, jatketaan lempeällä liikkeellä koko keholle ja päätetään pitkään loppurentoutukseen. Et tarvitse aiempaa kokemusta joogasta. Päivä sisältää 15min tauon, voit ottaa mukaan kevyttä evästä. Ota mukaan oma joogamatto/alusta.

Kuntoliikunta

83577823 Circuit

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e
Helmi Vartiainen
Su 17.15–18.15 15.1.–23.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Ota mukaan oma alusta.

Raskas kuntoliikunta

84072123 HIIT

Viinijärven koulu, liikuntasali, Kirkkotie 4
Mirva Jaskari
Su 11.10–11.55 15.1.–26.2.2023
25,00 € Tunteja 7
Ota mukaan oma alusta. Tällä kurssilla musiikki on tärkeässä roolissa ja liikkeitä sovelletaan tarpeen mukaan kevyemmiksi.



Etäkurssit

Tutustu kaikkiin etänä järjestettäviin kursseihin sivulta 7.

Ennen kurssin alkua ilmoittautuneille lähetetään sähköpostitse linkki ja ohjeet kurssille osallistumiseen.

Kehoa huoltava liikunta

87073023 FasciaMethod

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e
Hanna Halonen
Ti 17.20–18.20 10.1.–11.4.2023
53,00 € Tunteja 17,50
Ota mukaan oma alusta.

87077123 Kehonhuolto

Viinijärven koulu, liikuntasali, Kirkkotie 4
Mirva Jaskari
Su 11.10–11.55 19.3.–30.4.2023
25,00 € Tunteja 6
Ota mukaan oma alusta.

Pilates

87572123 Etäkurssi: Pilates alkeet

Tallenne 7 vrk.
Verkkoympäristö, Zoom
Sonja Vänskä
Ma 11.15–12.15 9.1.–17.4.2023
49,00 € Tunteja 16
Sopii pilates-harjoittelua aloittaville tai perusasioita kertaavalle. Ei kokoonnu 13.3.

Jooga

88076023 Yinjooga A

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e
Minna Kummunmäki
Ma 16.45–18.00 13.3.–24.4.2023
30,00 € Tunteja 10
Pukeudu lämpimästi kerroksittain. Ota oma joogamatto ja pikkuhuopa mukaan.

Tanssillinen liikunta

89071023 Etäkurssi: Barre

Tallenne 7 vrk.
Verkkoympäristö, Zoom
Sonja Vänskä
Ma 10.00–11.00 9.1.–17.4.2023
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. Ei kokoonnu 13.3.

89073023 KuntoLatin

Ylämyllyn koulu, Paloaukean yksikkö, keltainen sali, Patteristontie 12e

Satu Ruohomäki

To 19.00–20.00 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

89073223 Kuntotanssi, Viinijärvi

Viinijärven koulu, liikuntasali, Kirkkotie 4

Mirva Jaskari

Su 12.00–13.00 15.1.–30.4.2023

56,00 € Tunteja 18,50

Outokumpu

Terveysliikunta

83061123 Etäkurssi: Lantionpohja kuntoon

Tallenne 7 vrk.

Verkkoympäristö, Zoom

Nina Alakopsa

Ke 14.30–15.15 18.1.–22.2.2023

25,00 € Tunteja 6

Kuntoliikunta

83588423 Kahvakuula

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Päivi Hamunen

Ma 17.00–17.45 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Kurssille tarvitet oman alustan ja kahvakuulan.

Raskas kuntoliikunta

84083023 HIIT

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1

Riitta Karppinen

Su 17.00–17.45 15.1.–23.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Ota mukaan oma alusta.

Äitiysliikunta

86081023 Etäkurssi: Mammatreeni A

Tallenne 7 vrk.

Verkkoympäristö, Zoom

Jenni Raassina-Asikainen

Ti 11.00–11.45 10.1.–28.2.2023

25,00 € Tunteja 8

86081123 Etäkurssi: Mammatreeni B

Tallenne 7 vrk.

Verkkoympäristö, Zoom

Jenni Raassina-Asikainen

Ti 11.00–11.45 28.3.–16.5.2023

25,00 € Tunteja 8

Kehoa huoltava liikunta

87087023 Aamun kehonhuolto

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1

Mirva Jaskari

Ti 7.45–8.30 17.1.–18.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Ota mukaan oma alusta.

87087223 Kehonhuolto

Kummun koulu, liikuntasali, Koulukatu 6

Päivi Hamunen

Ma 17.50–18.35 9.1.–17.4.2023

40,00 € Tunteja 13

Ota mukaan oma alusta.

Pilates

87584023 Pilates

Urheilutalo, monitoimitila, Outolamminkatu 1

Riitta Karppinen

Su 17.50–18.50 15.1.–23.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

Jooga

88086023 Yinjooga

Urheilutalo, painisali, Outolamminkatu 1

Emilia Piispanen

Ma 17.35–18.50 9.1.–17.4.2023

66,00 € Tunteja 21,50

Ota oma joogamatto ja pikkuhuopa mukaan.

Polvijärvi

Kuntoliikunta

83598023 Kahvakuula


Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Sirpa Romppanen

To 19.10–19.55 19.1.–20.4.2023

36,00 € Tunteja 12

Kurssille tarvitet oman alustan ja kahvakuulan.

 Soveltavat liikunnan ja tanssin kurssit löydät sivuilta 23–24.

Äitiysliikunta

86095023 Etäkurssi: Mammapilates jatko

Tallenne 7 vrk.

Verkkoympäristö, Zoom

Sonja Vänskä

To 11.00–12.00 12.1.–16.3.2023

36,00 € Tunteja 12

Kurssi sopii mammapilates kurssin käyneelle tai pilateksen perusteet hallitsevalle, jolla synnytyksestä palautuminen on jo hyvin alkanut. Kursilla tehtävät harjoitteet tukevat raskauden ja synnytyksen jälkeistä kuntoutumista. Kurssille tarvitet n. 1,5 m mittaisen vastuskuminauhan.

86095123 Etäkurssi: Mammapilates

Tallenne 7 vrk.

Verkkoympäristö, Zoom

Sonja Vänskä

To 11.00–12.00 30.3.–1.6.2023

32,00 € Tunteja 10,50

Kurssilla keskitytään raskauden ja synnytyksen jälkeiseen kuntoutumiseen. Synnytyksestä tulisi olla vähintään 2 kk.

Kehoa huoltava liikunta

87093023 FasciaMethod

Sotkuman koulu, liikuntasali, Käsämäntie 6a

Hanna Halonen

Ti 19.00–20.00 10.1.–11.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

Pilates

87594123 Pilates, Kinahmo

Kinahmon vanha koulu, Lavalammentie 2

Riitta Karppinen

To 18.30–19.30 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

87594323 Pilates

Polvijärven vapaa-aikatalo Vapari, lohko 1, Räättälintie 6

Riitta Karppinen

To 20.00–21.00 12.1.–20.4.2023

53,00 € Tunteja 17,50

Ota mukaan oma alusta.

Jooga

88096023 Joogarentoutus

Polvijärven koulukeskus A-talo, sali, Polvijärventie 6

Emilia Piispanen

Ma 19.30–20.45 16.1.–17.4.2023

61,00 € Tunteja 20

Ota mukaan joogamatto, torkkupeitto ja pieni tyyny.

Jatkuva ilmoittautuminen

- Ilmoittautuminen kevään kurseille on alkanut ti 15.11.2022.
- Kevään kurssit julkaistiin verkossa pe 4.11.2022.

Voit ilmoittautua

Verkossa:

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-opas

- Kevään opinto-opas jaetaan koteihin ke 28.12.2022 ja jakelupisteisiin to 29.12.2022.

Syksyllä 2023
opinto-opas
uudistuu.
Lue lisää s. 4.

Joensuun seudun kansalaisopisto

-  Papinkatu 3, 80110 Joensuu
-  www.joensuu.fi/kansalaisopisto
-  www.opistopalvelut.fi/joensuu
-  facebook.com/JNSkansalaisopisto
-  @JNSkansalaisopisto #joensuunseudunkansalaisopisto
-  013 337 5929