

# TOHMAJÄRVEN KANSALAIPOISTO

Opinto-ohjelma 2020-2021

*Rumpujensoitto, s. 12*

*Italian kielen etäkurssi, s. 20*

*Juurella leivotut, s. 22*





# SISÄLLYS

Musiikki, s. 12

Näyttämötaiteet, s. 13

Kuvataiteet, s. 13

Kädentaidot, s. 15

Metalli, puu ja taonta, s. 17

Entisöinti ja verhoilu, s. 18

Kielet, s. 18

Kulttuuri ja kirjallisuus, s. 20

Tietotekniikka, s. 20

Kotitalous, s. 21

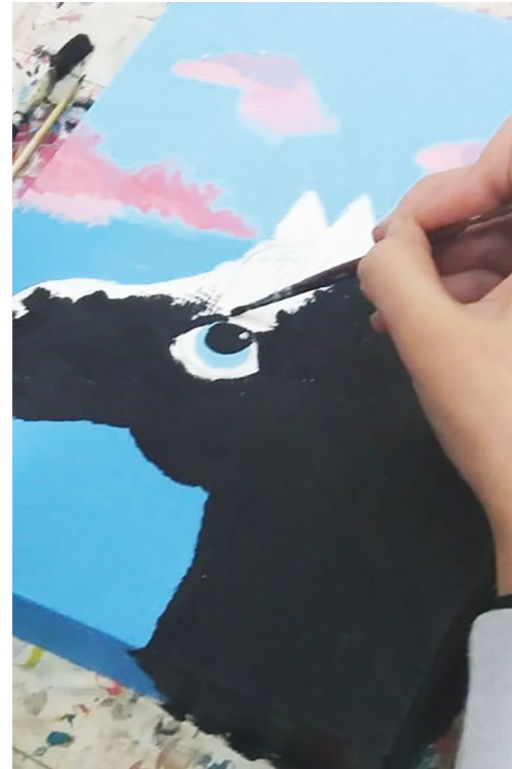
Tanssi, s. 22

Liikunta, s. 22

Kuntosaliohjaus, s. 24

Vesiliikunta, s. 26

Koirakurssit, s. 26



# Tervehdys opistolta!

Moni mukava harrastus jäi kesken, kun kansalaisopiston kevätlukukausi päättyi yllättäen koronan levitessä. Olimme kaikki uuden edessä, miten harrastaa tai miten edes jatkaa normaalielämää, kun joudumme rajoittamaan liikkumista ja kokoontumista. Suuremmissa kansalaisopistoissa opetuksen jatkaminen etäyhteyksien välityksellä on helppoa, meillä siihen ei ollut valmiuksia. Kaikki opettajamme ovat sivutoimisia, eikä heillä ole työaikaakaan etäopetuksen suunnitteluun ja harjoitteluun. Aiemmin opiskelu verkossa koettiin vieraaksi, nyt monet ovat joutuneet digiloikkaamaan pakon sanelemana. Vaikka ideoita uusista kursseista olisi, niin siinä on haasteita esim. ikäihmisten turvallisen liikkumisen järjestämisessä etänä. Tietyissä aineissa etäopetuksen järjestäminen on helpompaa. Esim. kesällä kokeilemme lyhyttä matkailuespanjan kielikurssia Teams-yhteyden välityksellä. Vaikka etäyhteydessä keskustellaan muiden kurssilaisten kanssa, niin samanlaista yhdessä olemisen ja tekemisen tunnetta muiden kurssilaisten kanssa ei synny muutoin kuin kasvotusten kursseilla.

Syksyä koskevat rajoitukset eivät ole vielä tiedossamme, mutta seuraamme ohjeistusta ja toimimme niiden mukaisesti. Toivottavasti mahdollisimman moni ryhmä pääsee alkamaan ajallaan ja siinäkin mielessä palautuminen normaaliin elämänmenoon jatkuu. Pyrimme huolehtimaan siitä, että kaikki kurssilaiset voivat turvallisesti jatkaa harrastamista. Kunnan tiloissa puhtaudesta huolehditaan yleisiin siivoussuosituksiin nojautuen. Kurssilaiset voivat myös itse huolehtia puhtaudesta pesemällä kätensä tullessaan kurssille, tuomalla esim. oman jumppa-alustan tai pyyhkeen mukanaan ja ennen kaikkea tulemalla kurssille terveenä.

Uusi opinto-ohjelma on jälleen täynnä ajankohtaisia luentoja ja hauskoja ja hyödyllisiä uusia kursseja, kuten esimerkiksi harmonikan ja rumpujen soittoa, tarinoiden kirjoittamista, Googlen ohjelmia, 3D-tulostamisen ja suunnittelun perusteita, paperinvalmistusta, pääsiäismunien maalaamista, kahvipusseja uusiokäyttöön, ruokaleipää juurella, kodin järjestelykursseja ja FasciaMethod-tuiksi.

Ensi kevät on muutosten aikaa tilojen käytössä. Uusi sivistyskeskus valmistuu ja osa kursseistamme siirtyy sinne. Kursseja on myös entisissä musiikkiopiston tiloissa. Moni jää kaipaamaan Tietäväisen koulun vanhoja tiloja, mutta uskon, että nykyaikaisissa tiloissa opiskelu tulee sujumaan hyvin, kunhan tilat ja laitteet tulevat tutuiksi.

Haluan rohkaista kaikkia ilmoittautumaan ja osallistumaan kursseille. Jos sairastumisia ja pitkiä poissaoloja tulee, niin pyrimme korona-aikaan toimimaan joustavasti. Ilmoittautuminen alkaa 27.6.2020 klo 9 HelleWissä.

Hyvää kesää, pysytään terveenä ja huolehditaan lähimmäisistä!

**Liisa Mäenpää ja Iines 3v**

kansalaisopiston rehtori  
kirjasto- ja kulttuuritoimenjohtaja







*Irinja oli kirjaston ja varhaiskasvatuksen Tarinasisältöjä koteihin -hankkeessa mukana teknisenä osaajana.*

*Irinjan kurssitarjonnassa on monipuolisesti kursseja myös alakouluikäisille lapsille.*



## **Tekniikkaa aikuisille ja kädentaitoja lapsille**

*Jo useamman vuoden Tietäväisen koulun opettajana toiminut Irinja Silvennoinen on valmistellut kansalaisopistoon useita kurssikokonaisuuksia kaiken ikäisille.*

**VIELÄ TOISTAISEKSI JOENSUUSSA** kirjoilla olevalla Irinjalla voisi sanoa olevan toinen jalka Tohmajärvellä. Koti on rakentumassa Onkamoon, ja rakennusaikana aika kuluu pitkälti kesäpaikalla Tohmajärvellä.

**TEKSTILIARTESAANIN JA** käsityön-opettajan opintojen lisäksi Irinja on opiskellut tietojenkäsittelyä, joten monipuolista osaamista riittää laajasti.

**VIIME VUONNA SENIOREILLE** suunnatut älypuhelin kurssit osoittivat, että matalan kynnyksen älypuhelinosaamisen vahvistamiselle on

tarvetta. Tehdään sinunkaupat älypuhelimien kanssa -lyhytkurssit ovat tarjolla tulevanakin syksynä. Viime vuonna pyöri kaikkiaan kolme alkeisryhmää ja yksi jatkokurssi.

**KURSEILLA KÄYDÄÄN LÄPI** puhelimen asetukset ja sovellukset. Usein tarvitaan rohkaisua laitteen käyttöön. Monelle kosketusnäyttö voi tuntua alkuun oudolta.

**ÄLYPUHELINKURSSIEN LISÄKSI** Irinja tarjoaa aikuisille ja ikääntyneille suunnattuja kursseja tietotekniikan perusteisiin omalla lait-

teella sekä kurssin, jossa tutustutaan Googlen ohjelmiin.

**LUUTENA IRINJAN** kurssitarjonnassa on monipuolisesti kursseja alakouluikäisille lapsille. Tarjolla on käsityötä ja askartelua kierrätysmateriaaleista, rentoutusta ja tunteita yhdessä tehden sekä matematiikkaa ja luonnontietoa. Lisäksi koronan vuoksi keväältä peruuntunut nyttinkurssi siirtyy syyslukukaudelle.

**TOIVOTTAVASTI SAADAAN** kurssit täyteen, että päästään tekemään ja oppimaan yhdessä.



Kurssilla voi tulostaa vaikkapa nukkekodin kalusteita, pienoismalleja tai varaosia.



Tommi Karukannas on opettanut 3D-tulostusta Joensuun seudun kansalaisopistossa vuodesta 2017 lähtien. Karukannan mielestä 3D-tulostuksen opiskelu sopii kaikille, joilla on hallussa tietotekniset perusvalmiudet.



## 3D-tulostus taipuu vaikka mihin

Tohmajärven kansalaisopistossa pääsee opiskelemaan 3D-tulostusta Tommi Karukankaan opetuksessa. Media-assistentiksi ja ympäristötekniikan insinööriksi opiskellut Karukannas kiinnostui itse 3D-tulostuksesta jo opiskeluaikoina.

**“TÖRMÄSIN 3D-TULOSTUKSEEN** ensimmäisen kerran vuonna 2014. Erityisesti käyttöesineiden tuottaminen kiinnostaa.”

**KARUKANNAS ON OPETTANUT** 3D-tulostusta Joensuun seudun kansalaisopistossa vuodesta 2017 lähtien. Kurssilaiset ovat olleet 15–70-vuotiaita. Karukannan mielestä 3D-tulostuksen opiskelu sopii kaikille, joilla on hallussa tietotekniset perusvalmiudet.

**SUJUVA TIETOTEKNIKAN** peruskäyttö vaaditaan, koska kurssilla ei ole mahdollisuutta opettaa tietotekniikan perusteita. Kiinnostus aiheeseen on kuitenkin tärkeintä. Kurssilla opetellaan esimerkkikappaleen piirtämistä, parametrisen mallinnuksen periaatteita ja suunnitteluohjelman käyttöä.

**KARUKANKAAN MUKAAN** 3D-tulostuksella voi tulostaa lähes mitä tahansa. Toki tulostus ottaa oman aikansa, ja mitä isompi tulostettava kappale on, sitä kauemmin tu-

lostus kestää. Hän itse piirsi ja tulosti ensimmäisenä työnään uistimen.

**KURSSILAISET OVAT** tulostaneet muun muassa nukkekodin kalusteita, pienoismalleja ja figuureja, avaimenperiä, lenuja, kaapin oviin nuppeja sekä sellaisia käyttöesineiden ja laitteiden varaosia, joita ei enää saa mistään. 3D-tulostusta voi hyödyntää myös erilaisten tuotteiden prototyypin kehitystyössä ja valmistuksessa.

**KURSSIN TAVOITTEENA ON** antaa opiskelijalle 3D-tulostuksen perusopit ja työkaluja omaan tekemiseen. Tulostettavan kappaleen muotoja, mittasuhteita ja mittoja, kaarevuuksia ja kulmia tutkaillaan, kappale piirretään ja mallinnetaan Autodesk Fusion 360-suunnitteluohjelmalla. Lopulta kappale tulostetaan. Aiempaa kokemusta suunnitteluohjelmista ei tarvitse olla.

**KUN KURSSILLA LÄPIKÄYTÄVÄT** perustiedot ovat hallinnassa, vain

taivas on rajana. Luovuutta voi käyttää lähes rajattomasti. “Teen kertausta varten myös videoita, joita voi kotona katsella ja palauttaa asioita mieleen.”

**KURSSILLA PEREHDYTÄÄN** myös tulostimien toimintaan, tulostustekniikoihin ja materiaalivaihtoehtoihin. Ohjelmat ja välineet kuuluvat kurssimaksuun. Eri materiaaleille on omat tulostimensa. Pääsääntöisesti tulostusmateriaali on plata, joka on materiaalina turvallinen.

**PÄÄTYÖNÄÄN LINJA-AUTOA** ajavalla Karukankaalla on paljon ideoita, mihin kaikkeen 3D-kurssia voi hyödyntää. Kiinnostus aiheeseen riittää syyksi tulla kurssille, mutta esimerkiksi koruntekijät tai erilaisten työkalujen valmistajat voisivat hyötyä 3D-tulostuksen osaamisesta. Nuoria saattaa kiinnostaa pelifiguurien tekeminen ja yleisesti tekninen osaaminen. Koneistuksesta kiinnostuneille voisi soveltua jatkokurssikin, Karukannas vinkkaa.





Päättäneellä kaudella Helena osallistui kuudelle eri kurssille. Yksi niistä oli entisöintikurssi.

Helena Järveläinen on nähty Tohmajärven kesäteatterin lavalla monissa rooleissa. Kuva kesältä 2018 näytelmästä Tulitikkuja lainaamassa, vastaanäyttelijänä Tomi Salmi.



## ”Paras anti on ollut uusien ihmisten tapaaminen”

Kansalaisopiston kurssit ovat kuuluneet Helena Järveläisen elämään jo parikymmentä vuotta.

**”HARRASTIN TEATTERIA** Lieksassa, josta muutin Tohmajärvelle. Täällä hakeuduin heti näytelmäryhmään, joka oli pitkään ainoa kansalaisopiston kurssi, jolla kävin. Myöhemmin mukaan tuli entisöintikurssi, ja sitten muita kädentaitoja ja liikuntaa.”

**PÄÄTTYNEELLÄ KAUDELLA** Helena osallistui kuudelle eri kurssille. ”Eläkkeelle jäätyä on ollut joka päivälle joku harrastus. Kesäteatteri-ryhmästä jäin pois, mutta tilalle tuli talviteatteri. Hopeakursilla olen valmistanut isän palkintolusikoista koruja sisarille ja lapsille, entisöintikursilla korjannut vanhoja huonekaluja. Lisäksi käyn vesijumpassa ja muissa jumbissa.”

**HELENAA EI SUUREMMIN** harmitta, vaikka kausi jouduttiin koronan

vuoksi lopettamaan kesken. Talviteatterissa harjoiteltu näytelmä saatiin esitettyä kaksi kertaa, eikä entisöintipajalle jääneellä tuolilla ole kiire.

**KURSSIEN TILALLE** aktiivisen naisen elämään on tullut lenkkeily ja leivonta.

”Käyn aamuin illoin lenkillä ja nautin luonnosta. Olen jopa oppinut pitämään sauvakävelystä, ja kerran viikossa leivon ranskalaisia croisanteja. Niiden valmistus on kolmepäiväinen projekti,” Helena nauraa.

**KÄSITYÖHARRASTUS ON** yksi Helenan intohimoista. Uuden oppimisen kädentaidoissa jaksaa aina innostaa. Sivistyskeskuksen villasukkaprojektiin Helena on osallistunut 25 sukkaparilla.

”Se ei ole paljon, moni on urakoinut paljon enemmän. Mutta laskin,

että sukissa on 13 erilaista kanta-päätä. Osa on tullut opeteltua koronan aikana.”

**ENSI SYKSYNÄ AINAKIN** osaa harrastuksista on tarkoitus jatkaa. Joku uusi kädentaitokurssikin saataisi kalenteriin vielä mahtua. Helena suosittelee kansalaisopiston kursseja jokaiselle.

**”KANNATTAA LÄHTEÄ** tutustumaan ja kokeilemaan uusiakin juttuja. Ryhmissä löytyy aina apua ja neuvoja eikä kukaan arvostele. Opettajilta saa oppia, ja ryhmähenkki on aina hyvä. Paras anti on ollut uusien ihmisten tapaaminen. On kivaa olla monenlaisten ihmisten kanssa. Kaikilta voi aina oppia, ja myös jakaa oppia muille. Uusia ystäviäkin on löytynyt.”



# TOHMAJÄRVEN KANSALAIPOISTO



*Kansalaisopisto –  
parasta peruspalvelua  
paikallisesti!*

## OPISTON HENKILÖSTÖ

### Liisa Mäenpää

040 105 4110  
kansalaisopiston rehtori,  
kirjasto- ja kulttuuritoimenjohtaja

### Merja Susi

040 105 4104  
kurssisihteeri

etunimi.sukunimi@tohmajarvi.fi  
kansalaisopisto@tohmajarvi.fi

Toimisto on avoinna ti-to klo 9-13.

### Käyntiosoite:

Kirkkotie 6, toinen kerros.

### Postiosoite:

Kansalaisopisto, Järnefeltintie 1,  
82600 Tohmajärvi.

Opettajien yhteystiedot löytyvät  
kansalaisopiston kotisivuilta.

## ILMOITTAUTUMINEN

Kuntarajat tai kylien väliset rajat eivät ole este opistomme kurssille osallistumiselle. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuessa sitoudut maksamaan kurssimaksun. Kaikille kurssille ilmoittaudutaan ennakkoon ja myös kevään kurssille voi jo ilmoittautua. Luennoille ilmoittaudutaan paikan päällä.

Ilmoittautumalla varaat paikan itsellesi ja mahdollistat kurssin toteutumisen! Sähköpostilla tai suoraan opettajalle ilmoittautuminen ei ole mahdollista. Ilmoittautuminen tehdään kurssille osallistujan tiedoilla. Henkilötunnus loppuosineen on pakollinen laskutustietojen oikeellisuuden varmistamiseksi. Alaikäisen opiskelijan tietojen lisäksi tarvitaan maksajan täydelliset tiedot (tai yrityksiltä y-tunnus). Matkapuhelinnumero on tärkeää ilmoittaa, jotta voidaan ilmoittaa kurssien tai tuntien

## OPISTON LUKUVUOSI

Syyslukukausi 7.9. - 29.11.2020  
Kevätlukukausi 11.1. - 25.4.2021

Uudessa sivistyskeskuksessa ja entisissä musiikkiopiston tiloissa kurssit aloitetaan keväällä viikkoa myöhemmin eli 18.1.2021 alkaen.

Syysloma 12. - 18.10.2020  
Talviloma 8. - 14.3.2021

## Ryhyihin ilmoittautuminen alkaa HelleWin kautta la 27.6.2020 klo 9.

Puhelimitse noon  
040 105 4104  
3.8.2020 klo 13 alkaen.

peruuntumiset. Annettuasi sähköposti-osoitteesi kurssille ilmoittautumisesta tulee sinulle "sait paikan" -ilmoitus. Tilastointia varten tarvitaan koulutustiedot. **Syksyllä alkava kurssi toteutuu, mikäli kurssille on ilmoittautunut vähimmäismäärän verran opiskelijoita su 30.8.2020 mennessä.**

Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Paikkojen vapautuessa varasijoilla oleville ilmoitetaan kurssipaikasta henkilökohtaisesti tekstiviestillä tai sähköpostilla. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeenkin kurssille voi ilmoittautua, mutta kurssin käynnistäminen tai peruminen ratkaistaan kyseisenä päivänä. Siksi on tärkeää ilmoittautua ajoissa. Vapaita kurssipaikkoja voi aina tiedustella toimistolta koko lukuvuoden ajan. Opistosta ollaan yhteydessä vain, jos kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia tai olet saanut opiskelupaikan varasijalta.

**HUOM!**  
Jos koronapandemia aiheuttaa muutoksia kurssien alkamiseen tai kokoontumiskertoihin, niin ilmoitamme siitä oppilaille. Riskiryhmäläisten osalta suosittelemme noudattamaan senhetkisiä rajoituksia ja yli 70-vuotiaiden toivomme käyttävän omaa harkintaa kurssille osallistumisen suhteen.

Kurssin peruuntuessa siitä lähetetään tieto ilmoittautuneille tekstiviestillä.

## ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN

Ilmoittautuminen on sitova. **Jos et pääse tulemaan kurssille, niin muista perua osallistumisesi ajoissa, viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua.** Perumisen voi tehdä HelleWin kautta kohdasta Omat tiedot, tai ottamalla yhteyttä kurssisihteeriin joko puhelimitse tai sähköpostilla. Mikäli perumista ei ole tehty tai opiskelija ei tule kurssille lainkaan, koko kurssimaksu laskutetaan. Perumisella varmistat myös varasijalla olevan odottelijan pääsyn kurssille mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Huom! Kurssipaikan perumista ei voi tehdä opettajalle.

## KURSSIMAKSUT

Kurssimaksu mainitaan jokaisen kurssin kohdalla. Alle 16-vuotiaan kurssimaksu on koko lukuvuoden kestäville kurseille vain 50 %. Mikäli opiskelija ilmoittautuu samanaikaisesti neljälle kurssille, hän saa 25 euron paljousalennuksen. Se ei koske alle 20 tunnin kurssia. Ilmoita toimistolle, niin alennus laitetaan haluamaasi kurssiin! Opiskelija maksaa itse oppikirjat ja muut materiaalit. Joihinkin opintoryhmiin opettaja hankkii keskitetysti materiaalit, jolloin osallistujat maksavat pienen materiaalmaksun suoraan opettajalle.

## LUENNOT

Kaikkien luentojen pitopaikkana on Tohma-järven kunnanvirasto, valtuustosali, Järnefeltintie 1. Mahdollisuus osallistua myös etänä.

### LAVATANSIEN HURMA -LUENTO

Ti 8.9.2020 klo 18.00-19.00

Luennoitsija: kulttuurihistorioitsija ja intohimoinen lavatanssiharrastaja Henna Karppinen-Kummunmäki.

### KANSALLISPUISTOT – MAAMME LUONNON HELMET

To 1.10.2020 klo 17.30-19.00

Luennoitsija: luontokuvaaja, toimittaja ja tietokirjailija Tea Karvinen.

### ARVIOITA KORONAKEVÄÄN 2020 VAIKUTUKSISTA SUOMALAISEEN MAASEUTUUN JA ALUEPOLITIikkaan

To 8.10.2020 klo 13.00-14.30

Luennoitsija: tutkija Pirjo Pöllänen,  
Karjalan tutkimuslaitos, Itä-Suomen yliopisto.

### UUSI YKSITYISTIELAKI

Ma 9.11.2020 klo 13.00-14.30

Luennoitsija: metsäteiden johtava asiantuntija  
Mika Nousiainen, Metsäkeskus.

### MAASEUDUN MUUTOS – MAAHANMUUTON NÄKÖKULMASTA

To 14.1.2021 klo 13.00-14.30

Luennoitsija: tutkija Pirjo Pöllänen,  
Karjalan tutkimuslaitos, Itä-Suomen yliopisto.

### PARKINSONIN TAUTI JA ARKI

Ke 3.2.2021 klo 15.00-16.30

Luennoitsija: Annukka Tuovinen Parkinsonliitosta.  
Taudin oireet, toimintakyky ja sen hoito. Maarit Rautiaisen tarina sairastumisesta nuorena Parkinsonin tautiin.

### PYHÄN OLAVIN RETKEILYREITIT

Ma 8.2.2021 klo 17.30-18.30

Luennoitsija: tietokirjailija ja retkeilytoimittaja  
Harri Ahonen.

### TOHMAJÄRVI JA ARJEN RAJAT

Ti 2.3.2021 klo 15.00-16.30

Luennoitsija: dosentti, erikoistutkija Ismo Björn,  
Karjalan tutkimuslaitos, Itä-Suomen yliopisto.

## OPISTOSETELIAVUSTUKSET

Opetushallitukselta saatua opintoseveliaavustusta käytetään maa-hanmuuttajien suomen kielen kurssihin sekä työttömien ja senioriväestön opintosevelianomuksiin. Avustusta haetaan ilmoittautumisen yhteydessä HelleWistä. Saajat arvotaan.

## KURSSIN KESKEYTTÄMINEN

Jos joudut keskeyttämään opiskelun, ilmoita siitä välittömästi toimistolle, niin mahdollinen varasijalla olija pääsee heti vapautuneelle opiskelupaikalle. Mikäli kurssi joudutaan lopettamaan kesken kaiken opiskelijoiden vähäisen kävijämäärän takia, ei kurssimaksua palauteta.

## KERRO KURSSITOIVEET

Laita viesti kansalaisopistolle ja kerro toiveesi uudesta kurssista.

## NÄYTTELYT

Toivomme kurssilaisten osallistuvan kansalaisopiston aika ajoin pystytettyihin näyttelyihin tuomalla kurssilla tehtyjä töitään näyttelyille.

## OPISTOKERRAN PERUUNTUMINEN

Oppitunnin peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä. Jokaviikkoinen kokoontuminen voi peruuntua kerran lukuvuoden aikana, esim. opettajan sairastumisen vuoksi, eikä sitä korvata opiskelijoille. Jos opettajan poissaolokertoja

Luennoille on  
vapaa pääsy.  
Tervetuloa!



Laskutus tapahtuu pääosin lokakuussa ja kaikkien kurssit laskutetaan kahdessa erässä. **Laskituksen jälkeisiä perumisia ei hyvitetä.** Kurssimaksut ovat perintäkelpoisia. Mikäli osallistujalla tai hänen huoltajallaan on maksamattomia kurssimaksuja Tohmajärven kansalaisopistolle, niin hänellä ei ole opiskeluoikeutta. Liikunnan ja kulttuurin kurssit on mahdollista maksaa myös työpaikan kautta saadulla ePassilla.

tulee enemmän, opisto hankkii sijaisen tai pidetään yksi tai useampi korvauskerta.

## OPISTORYHMIEN KOOT

Liikunta- ja tanssiryhmien toiminnan alkaminen edellyttää, että ryhmään on ilmoittautunut vähintään 10 opiskelijaa ja siellä käy vähintään 7 säännöllisesti osallistuvaa opiskelijaa. Muut ryhmät alkavat, jos ilmoittautuneita on vähintään 7 ja kurssilla käy säännöllisesti vähintään 5 opiskelijaa.

## TIEDOTTAMINEN

Opinto-ohjelma postitetaan juhannukseksi joka talouteen opiston toimialueella. Oppaita on saatavilla myös kirjastosta ja kunnan infosta. Seuraa tiedotusta opiston kotisivuilla tai Facebookissa. Ensimmäisten viikkojen aikana muutokset ryhmien toiminnassa ovat mahdollisia. Kurssien aikataulu- yms. muutoksista tai peruutuksista tiedotetaan ilmoittautuneille tekstiviestillä.

## TODISTUKSET

Säännöllisesti opintoryhmään osallistunut opiskelija saa pyydettäessä todistuksen. Todistus maksaa 6 €.

## VAKUUTUKSET

Tohmajärven kunta on kansalaisopiston ylläpitäjänä vakuuttanut kaikki opiston ryhmiin ilmoittautuneet opiskelijat. Vakuutus ei kata irtainta omaisuutta.



Muista käsihygieniä ja  
ota oma käsihuuhde mukaan!

Tutustu myös musiikkiopiston  
tarjontaan, esim. kuoret,  
orkesterit ja bändit.  
[www.tohmajarvi.fi/orkesterit-ja-kuoret](http://www.tohmajarvi.fi/orkesterit-ja-kuoret)

## Musiikki

### Harmonikansoitto UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Oppiva, musiikkiluokka 27, Asemantie 35 A  
To 17.00 - 20.00

10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021

Pentti Karjalainen

Kurssimaksu 120 €

Harmonikansoitossa harjoitetaan soittimen hallintaa tekniikkaharjoitusten, asteikkosoiton ja soitinuasemien kautta. Opetuksessa lähtökohdaksi ovat tutut melodiat, joista edetään taidon kehittyessä haastavampiin sävelmiin. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta. Aiempaa soittokokemusta ei tarvita, mutta oman soittimen hankintaa opiskelun alkuvaiheessa suositellaan, jotta kotiharjoittelu opetuskertojen välillä mahdollistuu. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Kitaransoitto

Koulukeskus, Oppiva, musiikkiluokka 27, Asemantie 35 A  
Pe 16.00 - 19.15

11.9.2020 - 27.11.2020, 22.1.2021 - 7.5.2021

Maija Lindsberg

Kurssimaksu 120 €

Kitaransoittoa kaikenikäisille! Opetellaan perussoinnut ja helppoja melodioita oppilaan omien toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta. Tunnit sopivat niin vasta-alkajille kuin pitempään soittaneille. Ota oma akustinen kitara mukaan! Yksilöopetusajat sovitaan ennen aloitusta. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Rumpujensoitto UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Oppiva, musiikkiluokka 27, Asemantie 35 A  
Ma 15.30 - 18.30

7.9.2020 - 23.11.2020, 18.1.2021 - 26.4.2021

Juha Räisänen

Kurssimaksu 120 €

Rumpujensoiton opetusta kaiken ikäisille, osaamistasosta riippumatta. Tuntien sisältö räätälöidään oppilaan omia kiinnostuksen kohteita kuunnellen, ja tunneilla voidaan harjoitella eri tyyliä aina jazzista metallimusiikkiin. Myös nuottien lukemista harjoitellaan heti ensimmäisistä tunneista alkaen. Yksilöopetusajat sovitaan ennen kurssin aloitusta. Kurssilla on mahdollista harjoitella myös erilaisten perkussoiden soittoa. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Pianonsoitto, aikuiset

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

Ti 17.30 - 19.30

8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021

Kosti Hiltunen

Kurssimaksu 120 €

Pianonsoitonopetusta kaikenikäisille aikuisille alkeista aina pidemmälle ehtineisiin, klassisesta kevyeen musiikkiin. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta. Yksilöopetusajat sovitaan ennen aloitusta. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

Sopii lapsille!

### Iloiset pianotunnit pikkupianisteille UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Oppiva, musiikkiluokka 27, Asemantie 35 A

Ti 15.30 - 18.30

8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021

Eini Annukka Perälä

Kurssimaksu 120 €

Opetusta pikkupianisteille vasta-alkajasta jo pidemmälle soittaneeseen. Opetus etenee tavoitteellisesti oppilaan tason ja toiveiden mukaan. Mukana on musiikin ja soittamisen ilo. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta. Opetusajat sovitaan ennen aloitusta. Ryhmä on tarkoitettu alle 16-vuotiaille. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Laulunopetus UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Oppiva, musiikkiluokka 27, Asemantie 35 A

Ti 17.30 - 20.30

8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021

Eini Annukka Perälä

Kurssimaksu 120 €

Laulunopetusta kaikenikäisille oppilaille vasta-alkajista jo pidemmälle ehtineisiin laulun harrastajiin. Laulutekniikkaa, uusia kappaleita, poppia, ikivihreää ja klassista. Opetus etenee oppilaan toiveiden mukaan tavoitteellisesti. Perusmusiikaalisuus on toivottavaa. Soveltuu hyvin karaoke- ja kuorolaulajille, mutta myös ihan uuden harrastuksen aloittajille. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

## Näyttämötaiteet

### Näytelmäryhmä, Eteläiset kylät

Akkalan-Jouhkolan Nuorisoseurantalo, Akkalanatie 68

To 18.30 - 21.00

22.10.2020 - 3.12.2020, 14.1.2021 - 8.4.2021

Teemu Jaatinen

Kurssimaksu 70 €, Tunteja 57

Kurssilla opiskellaan näyttämötekniikkaa ja improvisaatiota sekä harjoitellaan näytelmää, joka esitetään Akkalan-Jouhkolan nuorisoseurantalolla huhtikuussa 2021. Kurssi vaatii osallistujiltaan sitoutumista ryhmään. Aikaisempi kokemus esiintymisestä ei ole välttämätöntä. Pidetään hauskaa yhdessä! Lisätietoja ohjaajalta p. 0400 486 653.

### Näytelmäryhmä

Työväentalo, Työväentie 1

Ke 18.00 - 21.15

11.11.2020 - 9.12.2020, 6.1.2021 - 16.6.2021

Teemu Jaatinen

Kurssimaksu 112 €, Tunteja 112

Kurssilla opiskellaan näyttämötekniikkaa ja improvisaatiota sekä harjoitellaan täyspitkää näytelmää, joka esitetään Maiju Lassila -teatterissa kesän 2021 aikana. Kurssi vaatii osallistujiltaan sitoutumista ryhmään. Harjoituspäivät vaihtelevat, harjoittelu tapahtuu pienryhmissä harjoiteltavan näytelmän kohtauksien mukaisesti. Teatteriyhdistys kustantaa koko kauteen ja esityksiin sitoutuneen jäsenensä kurssimaksun. Lisätietoja ohjaajalta p. 0400 486 653.

### Näytelmäryhmä, Värtsilä

Värtsilän kylätalo, Hopeakalliontie 1

Su 13.00 - 16.15

10.1.2021 - 27.6.2021

Veijo Tikka

Kurssimaksu 96 €, Tunteja 96

Kurssilla opiskellaan näyttämötekniikkaa ja improvisaatiota sekä harjoitellaan täyspitkää näytelmää, joka esitetään Värtsilän kesäteatterissa kesällä 2021. Teatteriyhdistys kustantaa koko kauteen ja esityksiin sitoutuneen jäsenensä kurssimaksun. Tule ja heittäydy joukkoon mukaan!

## Kuvataiteet

Sopii lapsille!

### Lasten kuvataide

Koulukeskus, Tekevä, kuviluokka, Asemantie 35 C

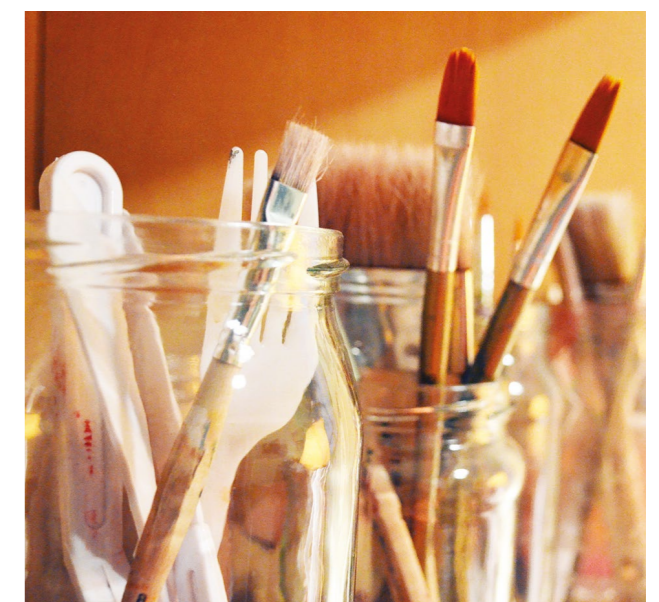
To 17.00 - 18.30

10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Lasten kuvataidekurssilla maalataan, piirretään, askarrellaan ja tehdään keramiikkaa ja opetellaan ryhmätaitoja. Tutustutaan tekniikoihin, taiteeseen ja sen tekijöihin. Suunnitellaan





yhdessä mahdollinen näyttely ja tehdään yhteisötaidetta. Tule mukaan iloiseen luovaan joukkoon! Kurssimaksu sisältää koko lukuvuoden materiaalimaksun. Ilmoittautumiseen tarvitaan myös huoltajan tiedot. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme entisellä musiikkiopistolla, Kirkkotie 16.

### Posliininmaalaukset

Koulukeskus, Tekevä, posliiniluokka, Asemantie 35 C

Ma 16.00 - 18.30

21.9.2020 - 7.12.2020, 18.1.2021 - 26.4.2021

Leila Hummalainen

Kurssimaksu 82 €, Tunteja 72

Opiskellaan posliininmaalausta sovellettuna opiskelijoiden aikaisempaan osaamiseen. Vaihtelevia työtapoja alkaen askartelunomaisista menetelmistä, jotka eivät vaadi esim. piirustustaitoa. Maalaustarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta. Kurssimaksu sisältää posliinien polttokulut. Uudet opiskelijat tulkkaa tutustumaan posliinin koristeluun ja entiset maalarit hioomaan taitojanne edelleen! Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Alle 16-vuotiaiden kurssimaksu on 50 %. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme entisellä musiikkiopistolla, Kirkkotie 16.

### Savesta käsin

Koulukeskus, Tekevä, kuviluokka, Asemantie 35 C

La 11.00 - 15.45

26.9.2020 - 14.11.2020, 23.1.2021 - 27.3.2021

Auli Partio

Kurssimaksu 90 €, Tunteja 54

Tule tekemään keramiikkaa! Kurssilla voi valmistaa kaikkea käyttöesineistä koriste-esineisiin ja veistoksiin. Töitä voi koristella ja lasittaa eri tavoin. Poltto ja lasitus sisältyvät kurssin hintaan, savesta yhteistilaus kurssilaisten kesken. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kokoukset ovat syksyllä lauantaista 26.9., 10.10., 24.10. ja 14.11.2020 sekä keuhäällä 23.1., 6.2., 20.2., 6.3. ja 27.3.2021. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme entisellä musiikkiopistolla, Kirkkotie 16.

### Vedic Art -peruskurssi

Rinkilänmäki, Akkalantie 20

La-su 9.00 - 16.00

19.9.2020 - 18.10.2020

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 72 €, Tunteja 48

Vedic Art- kurssilla perehdytään yksilölliseen ilmaisuun, omasta sisimmästä käsin. Vedic Art on kuvataiteilija Curt Källmanin kehittämä taiteen 17 periaatteen menetelmä. Periaatteen eli peruseräatteen toimivat taiteellisessa työskentelyssä ja omassa elämässä. Kurssille voivat tulla kaikki, jotka ovat kiinnostuneita luovuudesta, maalaamisesta ja sisäisestä kasvusta. Kurssille voi osallistua riippumatta onko maalannut aikaisemmin. Vedic Art on rekisteröity tavaramerkki ja sitä saavat opettaa vain opettajakoulutuksen käyneet henkilöt. Peruskurssit käytyään, on mahdollisuus jatkaa erilaisille jatkokursseille. Peruskursseille voivat tulla maalaamaan ja syventämään periaatteita kurssin käyneet. Rinkilänmäki tarjoaa päiväkahvit opiskelijoille. Kokoukset alkaen 19. - 20.9., 3. - 4.10. ja 17. - 18.10.2020.

### Vedic Art -jatkokurssi

Rinkilänmäki, Akkalantie 20

La-su 9.00 - 16.00

9.1.2021 - 21.2.2021

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 72 €, Tunteja 48

Kurssi on tarkoitettu jo peruskurssin käyneille. Suositellaan käytäväksi heti peruskurssin jälkeen. Sisältää periaatteiden täydennykset ja ns. kosmiset viivat maalaamisen lisäksi. Kurssilla syvennytään yksilölliseen ilmaisuun, omasta sisimmästä käsin. Teemme paljon maalaamista hiljaisuudessa ja maalausprosessi syvenee ja koemme vapautta ja levollisuuden tunteita. Vedic Art sopii hyvin työhyvinvoinnin tueksi. Rinkilänmäki tarjoaa päiväkahvit opiskelijoille. Kokoukset alkaen 9. - 10.1., 23. - 24.1. ja 20. - 21.2.2021.

### Maalausryhmä UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Tekevä, kuviluokka, Asemantie 35 C

To 18.40 - 20.55

10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72

Kurssilla perehdytään maalaamisen saloihin. Tule aloittamaan uusi harrastus tai jatkamaan mitä olet jo kauan harrastanut. Tutustumme kurssilla akryyliväreihin ja kuivapastelliin liituihin ja aloitamme kuvan tekemisen kokeilujen kautta. Jokainen saa luoda ainutkertaisen, henkilökohtaisen maalauksen joka työstetään loppuun kehystä myöten. Luovuus asuu meissä kaikissa, ei ole oikeaa tai väärää. Tule kokemaan kuinka rentouttavaa ja mukavaa ryhmässä on maalata. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme entisellä musiikkiopistolla, Kirkkotie 16.

### Ikonimaalauksen alkeis/jatko

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

Ma-la 9.00 - 15.30

14.6.2021 - 19.6.2021

Marjaana Laatikainen

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 52

Opiskellaan piirtämistä, sommittelua ja munatemperamaalausta. Kurssin aikana vasta-alkajat maalaavat pienikokoisen (esim. 16 x 20 cm) Kristuksen ikonin. Jatko-opiskelijat maalaavat Jumalanäidin ikonin. Materiaalit, kuten laudat, värit ja siveltimet voi ostaa opettajalta (35 €). Ota omat piirustuspaperit, kynät, kumi ja viivoitin mukaan sekä eväät. Ilmoittautuminen su 31.5.2021 mennessä. Öljysuojaus eli olifointi tehdään syyskuun -21 alussa (4 h), josta ilmoitetaan erikseen osallistujille. Kurssimaksu laskutetaan kokonaisuudessaan ennen kurssin alkua. Lisätietoja suoraan opettajalta, p. 040 531 0956.

### Pääsiäismunien maalausta pisankatekniikalla UUSI KURSSI!

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

La 9.00 - 15.15, su 9.00 - 13.45

20.3.2021 - 21.3.2021

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 28 €, Tunteja 14

Kurssi sopii hyvin kouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteiseksi harrastukseksi.

Kurssilla käytetään sulatettua mehiläisvahaa ja palavia kynttilöitä, joten aivan pienille kurssi ei sovellu. Pisankakuvointi on vanha koristelutapa Ukrainasta ja muistuttaa vahabatiikkia. Mukaan tarvitaan tyhjennettyjä puhtaita kananmunia. Opettaja hankkii muut raaka-aineet joista on erillinen maksu. Maalaamiseen käytetään turvallisia karamellivärejä lasten takia.

Yhteinen harrastus!

### Paperinvalmistuskurssi UUSI KURSSI!

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

Ma-pe 9.00 - 14.45

7.6.2021 - 11.6.2021

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 54 €, Tunteja 30

Tule tekemään käsintehtyä paperia. Viikon aikana silputaan, liotetaan ja tehdään erivärisiä papereita, vesileimapapereita, koristeltuja papereita ja ehkä myös keittämällä leikatusta heinää vihreää paperia. Osa papereista käsitellään niin, että niihin voidaan maalata. Itsetehdyistä papereista voidaan tehdä esim. kirjankansia, säilytysrasioita, ja kansioita sekä jäljelle jääneestä paperimassasta vaikka esineitä!

## Kädentaidot

### Hopeatyö, syksy

Tikkalan koulu, luokkahuone, Särkilahdentie 224

La-su 10.00 - 16.15

12.9.2020 - 13.9.2020

Anne Tikkanen

Kurssimaksu 35 €, Tunteja 16

Viikonloppukurssilla valmistetaan hopealevystä mm. sormuksia, riipuksia ja korvakoruja käyttäen erilaisia hopeatyötekniikoita. Opettajalla on kaikki työkalut oppilaille ja hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta kurssilla. Sisäkengät on oltava mukana koulun tiloissa. Lisätiedot opettajalta, puh. 040 578 4590. Materiaalimaksu maksetaan opettajalle.

### Hopeatyö, kevät

Tikkalan koulu, luokkahuone, Särkilahdentie 224

La-su 10.00 - 16.15

23.1.2021 - 24.1.2021

Anne Tikkanen

Kurssimaksu 35 €, Tunteja 16

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

### Joulumuorin työpaja UUSI KURSSI!

Taitotalo, Taitokeskuksen tilat, Asemantie 7

Ma 10.00 - 14.30

2.11.2020 - 23.11.2020

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 38 €, Tunteja 21

Valmistetaan jouluisia koristeita, lahjoja sekä kortteja jne. itselle ja lahjaksi.

### Makramee UUSI KURSSI!

Taitotalo, Taitokeskuksen tilat, Asemantie 7

Ke 17.30 - 19.45

4.11.2020 - 9.12.2020

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 36 €, Tunteja 18

Valmistetaan solmeilemalla ihan pieniä tai isoja ja näyttäviä, hyvin vaativia luomuksia käyttöesineistä sisustustavaroihin. Makramee on perinteinen käsityömuoto, jonka oppii nopeasti, eikä siihen tarvita kuin joko narua, lankaa, muovinauhaa tai nahkanauhaa ja työvälineeksi kädet. Parhaiten soveltuvat kierteinen moppari tai Pauliina-punoskuude. Opettaja voi hankkia materiaalit.





## Käsitöitä ja askartelua

### kierrätysmateriaaleista lapsille **UUSI KURSSI!**

Koulukeskus, Tietävä, käsityöluokka, Asemantie 35 B

Ma 15.15 - 16.15

7.9.2020 - 19.10.2020

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8

Kurssilla kokeillaan ja tehdään erilaisia askarteluja ja pieniä käsitöitä kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Kurssi soveltuu 7-12 -vuotiaille lapsille.

### Kätevät kädet, Akkala

Akkalan-Jouhkolan nuorisoseurantal, Akkalanatie 68

To 11.30 - 14.00

24.9.2020 - 10.12.2020, 14.1.2021 - 15.4.2021

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai lahjaksi. On askartelua, kutomista, neulontaa, ompelua, virkkausta sekä muita erilaisia tekniikoita.

### Kätevät kädet, Saario

Saarion maamiesseurantal, Vääräkoskentie 740

Ti 12.00 - 14.30

22.9.2020 - 8.12.2020, 12.1.2021 - 13.4.2021

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72

Kurssi on samansisältöinen kuin Akkalan kurssi.

### Kevään käsityöpaja **UUSI KURSSI!**

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

Ma 10.00 - 12.15

18.1.2021 - 1.3.2021

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 38 €, Tunteja 21

Kurssilla tehdään keväisiä käsitöitä/askartelua ja valmistaudutaan ystävänpäivään sekä pääsiäiseen.

### Kahvipussit uusiokäyttöön **UUSI KURSSI!**

Sivistyskeskus, käsityöt, Kirkkotie 10 A

Ke 17.00 - 19.15

3.2.2021 - 24.3.2021

Sirpa Liimatainen

Kurssimaksu 38 €, Tunteja 21

Valmistetaan kahvipusseista ruutupunonnalla koreja, kasseja ja lehtikoreja kurssilaisten toiveiden mukaan. Pestyjä kahvipusseja, joista vain pohjasauama on avattu, tarvitaan minimissään 20 kpl, niin pääsee alkuun. Lisäksi kahvipussisoirojen kokoamiseen tarvitaan esim. puisia grillitikkuja ja hyvänä apuna on myös pinsetit ja sakset.

### Ompelukurssi, syksy

Koulukeskus, Tietävä, käsityöluokka, Asemantie 35 B

Ti 17.00 - 20.15

22.9.2020 - 8.12.2020

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 62 €, Tunteja 44

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle ja perheelle erilaisia kankaita ompelemalla. Voit ottaa myös oman saumurin mukaan. Peitetikkikoneella voidaan huolitella kätevästi pääntiet, hihansuut ja helmat. Mukaan omat kankaat, nuppineulat, kaavapaperit ja muut työkärpeet.

Muista turvaväli!

### Ompelukurssi, kevät

Sivistyskeskus, käsityöt, Kirkkotie 10 A

Ti 17.00 - 20.15

19.1.2021 - 6.4.2021

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 62 €, Tunteja 44

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

### Nyytinkurssi **UUSI KURSSI!**

Koulukeskus, Tietävä, käsityöluokka, Asemantie 35 B

La-su 10.00 - 15.00

24.10.2020 - 25.10.2020

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 29 €, Tunteja 12

Nytingit ovat kapeita ja nauhamaisia pitsejä. Niitä on käytetty kansallispuukujen esiliinojen somisteina. Tule yhdessä tutkimaan ja opettelemaan nytyntien tekoa. Jos ajankohta ei sovi kaikille, niin voidaan yrittää löytää kaikille sopiva ajankohta. Ilmoita toiveesi ilmoittautumisen yhteydessä.

### Perinteinen räsynukke tai mollamaija **UUSI KURSSI!**

Koulukeskus, Tietävä, käsityöluokka, Asemantie 35 B

La-su 10.00 - 15.00

10. - 11.10.2020

Minna Kärkkäinen

Kurssimaksu 29 €, Tunteja 12

Valmistetaan perinteinen räsynuken. Nuken voi tehdä leluksi tai koristeeksi. Kurssin käytyäsi osaat itsenäisesti valmistaa nukken sekä kaavoittaa ja valmistaa erilaisia nukenvaatteita. Kahteen eri vaatavuustason nukkeen on kaavat, joten kurssi sopii erinomaaisesti myös aloittelijoille. Opettajalta voi ostaa tarvikkeita.

### Kudontakurssi, aamupäivä **UUSI KURSSI!**

Taitotalo, kansalaisopiston tilat, Asemantie 1

Ke 10.00 - 11.30

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 14.4.2021

Ritva Heinonen

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Opitaan kudonnan lisäksi kankaan suunnittelun ja raketamisen eri vaiheita. Tehtävät työt suunnitellaan kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Käytettävissä on useita eri levyisiä kangaspuita. Kurssimaksun lisäksi tulee loimi- ja materiaalimaksut käytön mukaan. Voit repiä tai leikata kuteet mattoon mm. vanhoista lakanoista, puuvillakankaasta ja täydentää ostokuteilla.

### Kudontakurssi, ilta

Taitotalo, kansalaisopiston tilat, Asemantie 1

Ke 18.00 - 20.30

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 14.4.2021

Ritva Heinonen

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Kurssi on saman sisältöinen kuin edellä.

### Viimeiselle matkalle **UUSI KURSSI!**

Sivistyskeskus, käsityöt, Kirkkotie 10 A

La-su 10.00 - 15.00

17.4.2021 - 18.4.2021

Leila-Maria Reposaari

Kurssimaksu 35 €, Tunteja 14

Me jokainen lähdemme täältä joko yllättäen tai lähtömme jo ennalta tietäen. Pitääkö ja voiko omaan tai lähimmäisen viimeiselle matkalle lähtöön valmistautua? Tule keskustelemaan hautaamiseen liittyvistä käytännönasioista ja suunnittelemaan tai valmistamaan itsellesi tai läheisellesi vainajan asu, arkkutekstiilit tai tuhkapussi omista merkittävistä materiaaleistasi. Leila-Maria Reposaari valmistaa vainajan asuja, arkkutekstiilejä ja tuhkapusseja uusiokäytetyistä materiaaleista. Leila Reposaaren töihin voi tutustua osoitteessa rakastettu.com.

## Metalli, puu ja taonta

### Metallityöt

Koulukeskus, Tekevä, metallityöluokka, Asemantie 35 C

Ti 18.00 - 21.15

22.9.2020 - 15.12.2020, 19.1.2021 - 13.4.2021

Jouko Pippuri

Kurssimaksu 111 €, Tunteja 96

Kurssilla on hitsausta, sorvausta, takomisen alkeita ja metallin muokkausta aiheista valmiiksi esineeksi jokaisen itse valitsemien töiden puitteissa, esim. kotakeittiögrillin, trailerin, perävaunun tai metalliportin valmistus sekä perävaunun korjaukset. Tarvikkeet hankittava itse. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Syksyllä tehdään järeämpiä töitä ja keväällä viikosta kolme alkaen pienempiä metallitöitä. Kevään kurssipaikkana on uusi sivistyskeskus.

### Puutyöt

Koulukeskus, Tekevä, puutyöluokka, Asemantie 35 C

Ke 18.00 - 21.15

23.9.2020 - 9.12.2020, 20.1.2021 - 21.4.2021

Irja Kainulainen

Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96

Valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä omasta puutavarasta, esim. lippaita, kirstuja, arkkuja, peilin- ja taulunkehyskiä sekä huonekaluja käyttämällä luovuutta ja omia ideoita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä. Syksyllä tehdään järeämpiä töitä ja keväällä viikosta kolme alkaen pienempiä. Kevään kurssipaikkana on uusi sivistyskeskus.

### Puukkokurssi

Koulukeskus, Tekevä, metallityöluokka, Asemantie 35 C

La-su 9.00 - 13.45

5.2.2021 - 21.2.2021

Jouko Pippuri

Kurssimaksu 72 €, Tunteja 40

Kurssi alkaa perjantaina 5.2.2021 klo 18:00 - 21:15 suunnitella. Kokoontumiset ovat jatkossa lauantaisin ja sunnuntaisin. Taotaan kolmena viikonloppuna erilaisia puukkoja, jotka sopivat joko metsästyksen, vuolemiseen tai riistan nylkemiin. Helat voi koristella messinkikoristevalulla, esim. koira, karhu jne. Yhteydenotot materiaalien hankintaa varten suoraan opettajaan, puh. 0400 186 252. Kurssimaksu sisältää hiihimaksun. Ilmoittautuminen 13.12.2020 mennessä.





*Muista ilmoittautua kaikille kursseille, niin ryhmän osallistujatiedot ovat opettajalla ajan tasalla päiväkirjoissa! Myös kevään kursseille kannattaa ilmoittautua samalla kertaa!*

### Rakenna polkupyörän peräkärri **UUSI KURSSI!**

Koulukeskus, Tekevä, metallityöluokka, Asemantie 35 C  
La-su 10.00 - 16.00

3.10.2020 - 4.10.2020

Roderick Welch

Kurssimaksu 32 €, Tunteja 16

Polkupyörän peräkärri on erinomainen tapa lisätä kuljetuskapasiteettia pyöräillessä ja pienentää hiilijalanjälkeä kuljettaessasi tavaroita. Peräkärri on myös erinomainen retkeilyssä ja matkustaessa. Rakentamisessa käytetään vanhoja polkupyörän osia ja muuta ylijäämämetallia ja -puuta.

## Entisöinti ja verhoilu

### Huonekalujen kunnostus, maanantai-ilta

Aseman koulu, Tehdastie 330 b

Ma 17.00 - 20.15

7.9.2020 - 23.11.2020, 11.1.2021 - 19.4.2021

Riitta Haakana

Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96

Kurssilla kunnostetaan vanhoja, käytettyjä huonekaluja ja pienesineitä käyttäen apuna käsityökoneita ja -välineitä. Huonekalut pintakäsittellään yksilöllisesti perinteisin menetelmien käyttökuntoon. Kurssilla saadaan yksinkertaisia vinkkejä huonekalujen kunnostukseen, pintakäsittelyyn ja verhoiluun. Kurssimaksu laskutetaan kahdessa erässä.

### Huonekalujen kunnostus, tiistai-ilta

Aseman koulu, Tehdastie 330 b

Ti 12.00 - 15.15

8.9.2020 - 24.11.2020, 12.1.2021 - 13.4.2021

Riitta Haakana

Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96

Kurssi on samansisältöinen kuin maanantain kurssi.

### Huonekalujen kunnostus, keskiviikkopäivä

Aseman koulu, Tehdastie 330 b

Ke 13.00 - 16.15

9.9.2020 - 25.11.2020, 13.1.2021 - 14.4.2021

Riitta Haakana

Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96

Kurssi on samansisältöinen kuin maanantain kurssi.

## Kielet

### Suomen kielen jatkoryhmä

Koulukeskus, Tietävä, luokka 12, Asemantie 35 B

Ti 17.00 - 18.30

8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021

Tatjana Swahne

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Maahanmuuttajille tarkoitettuna kurssilla opiskellaan suomen kielen sanastoa ja kielioppia sekä harjoitellaan arkipäivän keskustelutilanteita. Kurssi on ilmainen tohmajärveläisille Opetushallituksen myöntämän opintoseteliavustuksen turvin. Kurssille on ilmoitauduttava viimeistään 1.9.2020. Ulkopaikkakuntalaisten kurssimaksu on 67 €. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Suomen kieli, Värttilä

Värttilän kylätalo, Hopeakalliontie 1

To 17.30 - 19.00

10.9.2020 - 26.11.2020, 14.1.2021 - 15.4.2021

Tatjana Swahne

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Maahanmuuttajille tarkoitettuna kurssilla opiskellaan suomen kielen sanastoa ja kielioppia sekä harjoitellaan arkipäivän keskustelutilanteita. Kurssi on ilmainen tohmajärveläisille Opetushallituksen myöntämän opintoseteliavustuksen turvin. Kurssille on ilmoitauduttava viimeistään 1.9.2020. Ulkopaikkakuntalaisten kurssimaksu on 67 €.

### Viittomat puheen tukena, jatko, syksy **UUSI KURSSI!**

Käenpesä, päiväkotiki, Takkunurmentie 7

To 18.00 - 19.30

10.9.2020 - 3.12.2020

Tiina Tanskanen

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 22

Kurssilla harjoitellaan sekä viittomien tuottamista että viittomisen ymmärtämistä ryhmän toivomista aihepiireistä. Kurssi sopii henkilöille, jotka ovat aiemmin opiskelleet tai käyttäneet viittomia ja haluat kerrata viittomia sekä oppia uutta. Jos työnantaja maksaa kurssi, niin ilmoita myös maksajan tiedot. Ei kokoontumista 12.11.2020.

### Viittomat puheen tukena, jatko, kevät

Käenpesä, päiväkotiki, Takkunurmentie 7

To 18.00 - 19.30

14.1.2021 - 14.2.2021

Tiina Tanskanen

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 22

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

### Puhetta tukevien menetelmien työpaja, syksy **UUSI KURSSI!**

Koulukeskus, Oppiva, atk-luokka 20, Asemantie 35 A

La 9.00 - 14.00

21.11.2020 - 12.12.2020

Tiina Tanskanen

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 18

Kurssilla valmistetaan ja harjoitellaan käyttämään erilaisia kuvamateriaaleja kommunikaation tukena. Ideoidaan, valmistetaan ja kokeillaan mm. irtokuvia, struktuureja, kuvitettuja ohjeita ja kommunikointitauluja arjen tilanteisiin erilai-

sille asiakkaille. Kurssi sopii henkilöille, jotka esim. ohjaus-, avustus- tai opetustyössään tarvitsevat asiakkaan kommunikoinnin tueksi kuvitettuja materiaaleja. Materiaalien aihepiirit sovitaan ryhmän kanssa. Kurssin aikana käydään työskentelyn ohessa läpi myös teoriatietaoa kuvitettujen materiaalien käytöstä ja valmistamisesta. Kurssimaksu sisältää materiaalit. Kokoontumiset ovat 21.11., 28.11. ja 12.12.2020.

### Puhetta tukevien menetelmien työpaja, kevät

Sivistyskeskus, tietotekniikka, Kirkkotie 10 A

La 9.00 - 14.00

20.3.2021 - 10.4.2021

Tiina Tanskanen

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 18

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi. Kokoontumiset ovat 20.3., 27.3. ja 10.4.2021.

### Venäjä 1

Koulukeskus, Tietävä, luokka 12, Asemantie 35 B

Ti 18.30 - 20.00

8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021

Tatjana Swahne

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Venäjän alkeiskurssilla tutustutaan kieleen, aakkosiin, ääntämiseen sekä opetellaan tervehdykset, esittäytyminen ja tavallisimmat arki-ilmaisut. Oppikirja: Pora! 1 Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Venäjä 2

Koulukeskus, Tietävä, luokka 12, Asemantie 35 B

Ma 17.00 - 18.30

7.9.2020 - 23.11.2020, 18.1.2021 - 26.4.2021

Valentina Novikova

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Kurssi on jatkoa viime vuoden venäjä 1 kurssille. Mukaan ovat tervetulleita myös uudet opiskelijat, jotka ovat opiskelleet venäjää aiemmin. Harjoittelemme rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja arkielämän kielenkäyttötilanteita. Oppikirja: Pora! 1 Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Venäjä 3

Koulukeskus, Tietävä, luokka 12, Asemantie 35 B

Ma 18.40 - 20.10

7.9.2020 - 23.11.2020, 18.1.2021 - 26.4.2021

Valentina Novikova

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Kurssi aloitetaan lyhyellä kertauksella, joten mukaan ovat tervetulleita myös sellaiset opiskelijat, jotka osaavat jo jonkin verran venäjän perusasioita. Harjoitellaan rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja tutustutaan venäläiseen kulttuuriin. Oppikirja: Pora! 1 Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Venäjä 4

Koulukeskus, Tietävä, luokka 12, Asemantie 35 B

Ke 17.30 - 19.00

9.9.2020 - 25.11.2020, 20.1.2021 - 21.4.2021

Tatjana Swahne

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Luku- ja puhetaidon edistäminen ja sanavaraston kartuttaminen. Keskustellaan työ- ja asuinpaikasta, kielitaidosta, matkustamisesta sekä venäläisestä tapa- ja ruokakulttuurista. Oppikirja: Pora! 2. Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.





Ilmoittaudu rohkeasti myös varasijoille! Lähetämme viestin jos paikka vapautuu.

### Espanja 1 UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Tietävä, luokka 12, Asemantie 35 B

To 17.30 - 19.00

24.9.2020 - 10.12.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021

Petri Liuha

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Hola! Tutustutaan espanjan kieleen ja kulttuuriin erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Opiskelu aloitetaan aivan alkeista, joten aikaisempia opintoja ei tarvita. Oppikirja: Perfecto! 1. Bienvenidas! Kevätlukukausi alkaa viikolla kolme uudessa sivistyskeskuksessa.

### Italia 2, etäopetus UUSI KURSSI!

Ke 17.30 - 19.00

9.9.2020 - 25.11.2020, 20.1.2021 - 21.4.2021

Arianna Grava

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Matka italian kieleen ja kulttuuriin jatkuu harjoittelemalla italian puhumista, jotta rohkaistutaan kommunikoidaan ja kerromaan mm. vapaa-ajan suunnitelmista ja harrastuksista. Sanaa ja kielen rakenteita opitaan myös musiikin kuuntelun avulla. Oppikirja: Bella Vista 1. Kurssi toteutetaan Microsoftin Teams -ohjelmalla. Opiskelijalla täytyy olla toimiva sähköpostiosoite, jonka opiskelija antaa ilmoittautuessaan kurssille.

## Kulttuuri ja kirjallisuus

### Tositapahtumista

#### kaunokirjallisin keinoin UUSI KURSSI!

Värtsilän kylätalo, Hopeakalliontie 1

La 11.00 - 14.15

12.9.2020 - 14.11.2020

Lea Tajakka

Kurssimaksu 36 €, Tunteja 16

Kuinka käyttää kokemuksia tarinan aineksina? Ryhmässä tehdään luovan kirjoittamisen harjoitteita ja keskitytään omaäänisyyteen ja omasta elämästä nouseviin tarinan mahdollisuuksiin. Kirjoitetaan tekstejä kaunokirjallisia keinoja ja taitoja hyödyntäen, ammentaen omasta kokemusmaailmasta. Myös runoa voi kirjoittaa. Luetaan tekstejä ja keskustellaan niiden aiheesta. Tuo kirjoitusvälineet tai läppäri ja pieni välipala mukana. Kokoontumiset neljä kertaa, joka kolmas lauantai.

### Pienten kertomusten klubi UUSI KURSSI!

Värtsilän kylätalo, Hopeakalliontie 1

La 11.00 - 14.15

9.1.2021 - 10.4.2021

Lea Tajakka

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 20

Kirjoitetaan lyhyitä kertomuksia, mahdollisesti novellia sekä luetaan otteita kiinnostavasti kirjoitetuista teksteistä. Harjoitetaan lukijaa houkuttelevan tekstin elementteihin yksi kerrallaan, mikä antaa eväitä myös pidempien tekstien kirjoittamiseen. Kokoontumiset lauantaisin 9.1., 30.1., 20.2., 13.3. ja 10.4.2021.

## Tietotekniikka

### 3D-tulostuksen ja 3D-suunnittelun

#### perusteet UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Oppiva, atk-luokka 20, Asemantie 35 A

Ke 18.00 - 20.30

9.9.2020 - 28.10.2020

Tommi Karukannas

Kurssimaksu 43 €, Tunteja 21

Opetellaan 3D-suunnittelua mallintamalla yksinkertaisia kappaleita. Tutustutaan 3D-suunnitteluun alusta lähtien. Opiskelijat oppivat mallinnuksen perusteet Autodesk Fusion 360 -ohjelmalla (ilmaisojelman). Mallinnus voi olla avaimenperä, uistin, koru, rasia, kännykkäteline, varaosa, lelu, patsas, pienoismalli jne. Perehdyimme 3D-tulostimien toimintaan, tulostustekniikoihin, materiaalivaihtoehtoihin sekä 3D-tulostuksen etuihin ja mahdollisuuksiin. Lisätietoja Tommi Karukannas p. 050 347 6691.

### Tehdään sinunkaupat älypuhelimien kanssa

Koulukeskus, Tietävä, luokka 19, Asemantie 35 B

To 15.15 - 16.15

10.9.2020 - 22.10.2020

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8

Tervetuloa tutustumaan älypuhelimien käyttöön! Kurssi on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia hyödyntämään puhelintaan tai varmistamaan jo olemassa olevia taitoja. Kurssilla tutustutaan älypuhelimien keskeisiin ominaisuuksiin, asetuksiin sekä eri sovelluksiin ja käyttömahdollisuuksiin. Ota oma älypuhelin kurssille mukaan.

### Tietokoneen käytön perusteet

#### omaa kannettavaa käyttäen UUSI KURSSI!

Koulukeskus, Oppiva, atk-luokka 20, Asemantie 35 A

To 15.15 - 16.15

29.10.2020 - 3.12.2020

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8

Kurssilla opetellaan käyttämään omaa kannettavaa tietokoneita. Harjoittelemme tietokoneen peruskäyttöä ja opetellaan myös netissä toimimista.

### Opastusta Googlen ohjelmiin UUSI KURSSI!

Sivistyskeskus, tietotekniikka, Kirkkotie 10 A

To 15.15 - 16.15

21.1.2021 - 25.2.2021

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8

Kurssilla tutustutaan Googlen tarjoamiin palveluihin, kuten sähköposti (gmail), tallennustila (drive), tekstinkäsittely

(docs), taulukkolaskenta (sheets), esitys (slide) ja etävideo-ohjelma (meet). Ohjelmissa tutustutaan niiden peruskäyttöön. Ohjelmia voi opetella tietokoneella, tabletilla tai puhelimella. Ota oma laite mukaan.

## Luonnontieteet

### Matematiikkaa ja luonnontietoa lapsille

Sivistyskeskus, Kirkkotie 10 A

Ma 15.15 - 16.15

15.3.2021 - 26.4.2021

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8

Kurssilla tehdään lapsien kanssa erilaisia matemaattisia ja luonnontietoon liittyviä asioita yhdessä. Jokaisella kerralla on yhteinen aihe, jota käsittelemme. Kurssi soveltuu 7-12 -vuotiaille lapsille. Luokkahuone ilmoitetaan myöhemmin tekstiviestillä kurssilaisille.

Sopii lapsille!

### Rentoutusta ja tunnetaitoja yhdessä tehden UUSI KURSSI!

Sivistyskeskus, Kirkkotie 10 A

Ma 15.15 - 16.15

18.1.2021 - 22.2.2021

Irinja Silvennoinen

Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8

Kurssilla tutustutaan tietoisuus- ja tunnetaitoihin. Harjoitellaan rentoutumista, rauhoittumista ja stressinhallintaa. Pidetään päiväkirjaa ja tehdään harjoituksia, jotka auttavat keskittymään, tunnistamaan itselle tärkeitä asioita, löytämään omia vahvuuksia ja käsittelemään erilaisia tunteita. Kurssi on tarkoitettu nuorille.

Sopii nuorille!

## Kotitalous

### Kodin järjestelykurssi, syksy UUSI KURSSI!

Tikkalan koulu, luokkahuone, Särkilahdentie 224

To 17.00 - 20.15

10.9.2020 - 22.10.2020

Annu Tajakka

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 16

Taltuta kodin kaaos koulutetun ammattijärjestäjän opastuksella. Tee arjesta sujuvampaa karsimalla ja järjestelemällä sekä omaksumalla uusia tapoja. Saat iloa arkeesi ja enemmän aikaa tärkeimmille asioille! Kokoontumiset kahden viikon välein eli 10.9., 24.9., 8.10. ja 22.10.2020.

### Kodin järjestelykurssi, kevät UUSI KURSSI!

Sivistyskeskus, Kirkkotie 10 A

Ma 17.00 - 20.15

1.2.2021 - 15.3.2021

Sanna Koskinen





*Kurssimaksu 40 €, Tunteja 16*

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi. Kokoukset kahden viikon välein eli 12., 15.2., 13. ja 15.3.2021.

### **Juurella leivotut UUSI KURSSI!**

*Sivistyskeskus, kotitalous, Kirkkotie 10 A*

*to 11.2.2021 ja la 20.2.2021*

*Heljä Leinonen*

*Kurssimaksu 20 €, Tunteja 9*

Kurssilla jokainen tekee oman juuren ja sitten taikinan sekä leivän. Lisäksi teoriaa juurileivonnasta ja kuinka juurella voi tehdä myös makeaa kahvileipää. Kokoukset ovat torstaina 11.02. klo 18-20 ja lauantaina 20.02. klo 10-15. Ota mukaan puolen litran vetoinen lasipurkki juurta varten ja leivontapäivään kori leivän kohotusta varten. Opettaja hankkii tarvikkeet, joista pieni maksu suoraan hänelle.

### **Kaikilla mausteilla UUSI KURSSI!**

*Koulukeskus, Tietävä, kotitalousluokka, Asemantie 35 B*

*To 18.00 - 20.30*

*22.10.2020 - 19.11.2020*

*Heljä Leinonen*

*Kurssimaksu 30 €, Tunteja 15*

Kurssilla tehdään syksyn sadosta maittavaa arkiruokaa sekä matkataan makujen maailmalle ja tutustutaan uusien jouluisten makujen kasvisruokiin. Myös osallistujien toiveet otetaan huomioon. Opettaja hankkii tarvikkeet, joista pieni maksu suoraan hänelle. Kurssi on suunnattu aikuisille.

## **Tanssi**

### **Puujalalla parketille? UUSI KURSSI!**

*Työväentalo, Työväentie 1*

*Ti 18.15 - 20.30*

*8.9.2020 - 24.11.2020, 12.1.2021 - 13.4.2021*

*Hannele Kosonen ja Ossi Nyrhinen*

*Kurssimaksu 85 €, Tunteja 72*

Kurssilla opetellaan lavatanssien perusteita huolella, huumorilla ja ajan kanssa. Paneudutaan perustekemiseen eli rytmiikkaan ja tekniikkaan, haastetaan itseä oman kehon hallinnassa ja annetaan tanssikärpäsen puremalle mahdollisuus. Etenemistahdin määräävät kurssilaiset ja ohjaajat enemmänkin jarruttelevat. Asioita kerrataan ehkä jopa kylästäytymiseen saakka.

### **Lavatanssia edistyneille**

*Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A*

*Ke 18.30 - 20.45*

*9.9.2020 - 25.11.2020, 20.1.2021 - 21.4.2021*

*Auli Kempas ja Jouni Pennanen*

*Kurssimaksu 85 €, Tunteja 72*

Kurssille voivat osallistua tanssien perusteet hallitsevat tai muutamia vuosia tanssia harrastaneet. Kurssi aloitetaan keväällä keskenjääneistä tanssilajeista (jenkkavariaatiot ja slow fox), loput tanssilajit sovitaan kurssilaisten kanssa. Kertaamme kunkin valitun tanssilajin tekniikkaa, kehonkäyttöä ja peruskuvioita. Opetellaan kuhunkin tanssiin uusia, mukavia kuvioita,

harjoitellaan vientiä ja seuraamista, musiikkiin tanssimista. Ilan päätteeksi teemme tanssia tukevia kehonhuoltoharjoitteita ja saatte vinkkejä omatoimiseen kehonhuoltoon. Kevätluku-kausii aloitetaan viikolla kolme uudessa Sivistyskeskuksessa.

### **Kuntotanssi, Tikkala UUSI KURSSI!**

*Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224*

*Pe 18.00 - 19.00*

*25.9.2020 - 11.12.2020, 15.1.2021 - 23.4.2021*

*Seija Lappalainen*

*Kurssimaksu 60 €, Tunteja 32*

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen (lattareita, rockia, kantaria, kotimaista tanssimusiikkia). Aloitetaan rauhallisesti ja tahtia lisätään pikkuhiljaa, välillä taas rauhoittuen. Tärkeintä on että liikut omalla tyyllilläsi ja juuri sinulle sopivalla tehotasolla, hypyillä tai ilman. Sopii kaikenikäisille ja -tasoisille. Et tarvitse paria.

### **Itämainen tanssi**

*Musiikkiopisto, Kirkkotie 16*

*La 12.30 - 14.00*

*13.2.2021 - 15.5.2021*

*Satu Rahunen*

*Kurssimaksu 21 €, Tunteja 8*

Itämainen tanssi sopii kaikille ja on monipuolista liikuntaa, joka parantaa selän liikkuvuutta ja vahvistaa syviä vatsalihaksia. Ota mukaan joustavat vaatteet ja iloinen mieli. Seuraava kokouksumin sovitaan aina kurssilla ollessa, yhteensä neljä kokouksumista suurin piirtein kerran kuussa.

*Ota liikuntoihin mukaan jumppa-alusta ja vesipullo!*

## **Liikunta**

### **FasciaMethod UUSI KURSSI!**

*Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224*

*La 10.30 - 11.30*

*19.9.2020 - 19.12.2020, 16.1.2021 - 24.4.2021*

*Virpi Koistinen*

*Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32*

Tunneilla keskitytään parantamaan liikkuvuutta toiminnallisin aktiivisin venytyksin nivelten täysiä liikeratoja käyttäen, hyvällä kehon kannatuksella ja lihastoimintaketjuja mukailien. Teemme tarkasti kehon yleisimpiin heikkoihin ja kireisiin alueisiin suunnattuja liikehallinta- ja liikkuvuusharjoitteita. Hyödynnetään hierontapalloa faskiakerrosten välisen liukumisen lisäämiseksi ja faskioiden nesteyttämiseksi. Harjoittelua rytmitetään hengityksellä. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat parantaa suorituskykyään tehokkaasti ja edistää hyvinvointiaan. FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä tuote. Ota oma jumppa-alusta sekä vesipullo mukaan.

### **Hathajooga**

*Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A*

*To 19.00 - 20.30*

*10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021*

*Piia Pippuri*

*Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48*

Kehoa avaavaa ja vahvistavaa sekä rentouttavaa helppoa hathajoogaa kaikenikäisille ja -kokoisille. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille naisille että miehille. Ota mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä jooga-alusta. Kevätkausi aloitetaan viikolla kolme entisellä musiikkiopistolla, Kirkkotie 16.

### **Joogaa ja meditaatiota, Onkamo**

*Kangaslammen vanha koulu, Onkamontie 341*

*Su 18.00 - 20.00*

*13.9.2020 - 29.11.2020, 17.1.2021 - 25.4.2021*

*Piia Pippuri*

*Kurssimaksu 75 €, Tunteja 62*

Hathajoogaa ja meditaatiotekniikoita joogasta syvällisempää kokemusta hakeville. Ota mukaan jumppa-alusta sekä ylle lämmin ja joustava asu. Kokouksumin myös hihtolomaviikon sunnuntaina.

### **Naisten liikunta, Tikkala**

*Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224*

*Ma 18.30 - 19.15*

*21.9.2020 - 7.12.2020, 11.1.2021 - 19.4.2021*

*Teija Kuronen, Kirsi Kostamo*

*Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24*

Monipuolista kuntoa kohentavaa liikuntaa ja venyttelyä musiikin tahdissa kaikenikäisille, myös eri välineitä käyttäen. Ota oma jumppa-alusta sekä vesipullo mukaan.

### **Miesten liikunta**

*Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A*

*Ma 19.30 - 20.15*

*21.9.2020 - 7.12.2020, 11.1.2021 - 19.4.2021*

*Jukka Pennanen*

*Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24*

Perusliikuntaa, lihaskuntoharjoitteita, keppijumppaa, circuit-trainingia ja venyttelyä. Kevätluku-kausii alkaa viikolla kolme liikuntahallilla. Miehet, muistakaa ilmoittautua etukäteen!

### **Perusjumppaa Kemiessä, syksy**

*Koulukeskus, Oppiva, liikuntasali, Asemantie 35 A*

*Ti 18.00 - 19.00*

*22.9.2020 - 15.12.2020*

*Mirja Kinnunen, Kirsi Kostamo*

*Kurssimaksu 26 €, Tunteja 16*

Perusjumppa sisältää tunnin kehonhuoltoja, venyttelyä ja liikuntaa eri välineitä käyttäen tai ilman. Kokouksumisia yhteensä 12.

### **Perusjumppaa Kemiessä, kevät**

*Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C*

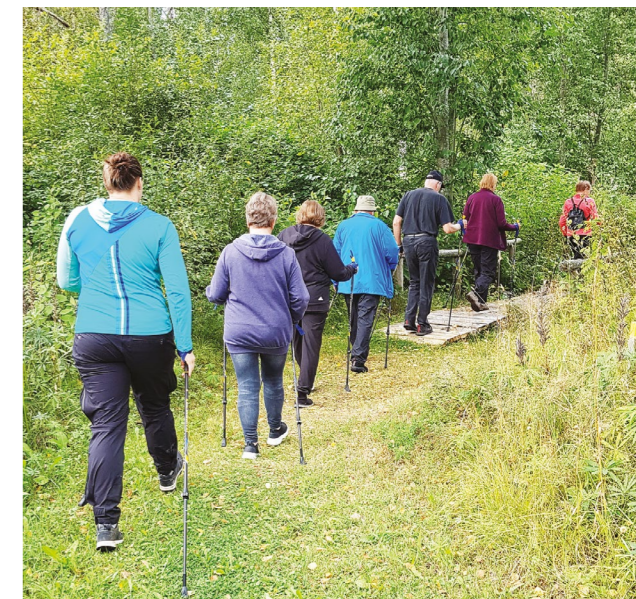
*Ti 18.00 - 19.00*

*19.1.2021 - 13.4.2021*

*Mirja Kinnunen, Kirsi Kostamo*

*Kurssimaksu 26 €, Tunteja 16*

Kurssin sisältö on samanlainen kuin syksyllä.





Muista käsihygieniä ja ota oma käsihuhde mukaan!

### Kehonhuoltoa ja venyttelyä

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

La 11.15 - 12.15

12.9.2020 - 5.12.2020, 23.1.2021 - 8.5.2021

Päivi Karhu-Sormunen

Kurssimaksu 55 €, Tunteja 32

Käytetään erilaisia kehoa huoltavia tekniikoita mm. fascia-treeniä, spiraalilinjojen aktivointia, jalkateriä huoltavaa harjoittelua, nivelten mobilisointia, avaaavia venytyksiä. Mukaan tarvittavat jumppamatot, joustavat vaatteet, vesipullon ja sukat.

### Pilateksen jatkokurssi

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

Pe 14.00 - 15.00

11.9.2020 - 27.11.2020, 22.1.2021 - 30.4.2021

Päivi Karhu-Sormunen

Kurssimaksu 55 €, Tunteja 32

Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä kehonhallintaharjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme. Tunnit vahvistavat syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, tavoitteena kohentaa sekä ylläpitää ryhtiä ja pitää selkä terveenä. Ota mukaan oma alusta. Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen!

### Pilateksen peruskurssi ja alkeet

Musiikkiopisto, Kirkkotie 16

La 10.00 - 11.00

12.9.2020 - 28.11.2020, 23.1.2021 - 8.5.2021

Päivi Karhu-Sormunen

Kurssimaksu 55 €, Tunteja 32

Kurssi on samansisältöinen kuin perjantaina, mutta ensimmäiset kolmen kerran kokoontumiset ovat klo 9.30 - 11.00. Kurssilla opiskellaan pilateksen menetelmiä, historiaa, teoriaa ja alkeet. Jos et ole aiemmin harjoittanut pilatesta, valitse silloin tämä kurssi!

### Kuntojumppa-mix UUSI KURSSI!

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C

Ti 18.00 - 19.30

20.4.2021 - 15.6.2021

Irina Häyrinen

Kurssimaksu 40 €, Tunteja 18

Tavoitteena on kunnan kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit sisältävät aerobisen-, lihaskunto- ja kehonhuolto-osion, jotka vaihtuvat kahden viikon välein. Teemoina ovat tunnin kestävät NHS-jumppa (niska-hartia-selkä), RVP-jumppa (reisi-vatsa-pakara), vyötärö-lantiojumppa ja koordinaatio-tasapainojumppa. Jokaisen osion jälkeen on vielä puolen tunnin kestävä dynaaminen venyttelysarja, joka kohdistuu juuri siihen osaan kehoa mitä äskeinen tunti käsitteli.

## Kuntosaliohjaus

### Kuntosaliohjaus naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

Ke 9.00 - 10.00

9.9.2020 - 25.11.2020, 20.1.2021 - 21.4.2021

Teija Kuronen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Monipuolista kuntosaliharjoittelua ykköskurssin käyneille. Ison ryhmän alku- ja loppuverryttelyt sekä tasapainoharjoitukset tehdään liikuntasalin puolella.

### Naisten kuntosalicircuit, kevyt

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

To 16.30 - 17.30

10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021

Teija Kuronen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Kevyempää kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan. Alkuvenyttelyt koko ryhmälle sekä osa tehtävistä ovat liikuntasalin puolella.

### Naisten kuntosalicircuit, vaativa

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

To 17.30 - 18.30

10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021

Teija Kuronen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Vaativampaa kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan. Alkuvenyttelyt koko ryhmälle sekä osa tehtävistä ovat liikuntasalin puolella.

### Vaativa kuntosaliohjaus naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C

Ma 10.00 - 11.00

7.9.2020 - 23.11.2020, 18.1.2021 - 26.4.2021

Teija Kuronen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käyneille naisille.

### Kuntosaliohjaus Värttilässä, syksy

Värttilän koulu, kuntosali, Värttiläntie 119

Ma 9.00 - 10.00

21.9.2020 - 14.12.2020

Mirja Kinnunen

Kurssimaksu 26 €, Tunteja 16

Kevyttä kuntosaliharjoittelua. Kurssi soveltuu kaikenikäisille miehille ja naisille sekä aloittelijoille. Kokoontumisia yhteensä 12.

### Kuntosaliohjaus Värttilässä, kevät

Värttilän koulu, kuntosali, Värttiläntie 119

Ma 9.00 - 10.00

11.1.2021 - 12.4.2021

Mirja Kinnunen

Kurssimaksu 28 €, Tunteja 16

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

### OutFit

Lähiliikuntapaikka, Kirkkotie 10 C

Ke 16.30 - 17.30

21.4.2021 - 23.6.2021

Teija Kuronen

Kurssimaksu 27 €, Tunteja 13

OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihas-kunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödyntäen lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntoa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaikenikäisille ja -kuntoisille, sillä liikkeet voi tehdä oman kuntotason mukaan.

### Seniorikuntosali, sekaryhmä

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

Pe 8.00 - 9.00

11.9.2020 - 27.11.2020, 15.1.2021 - 23.4.2021

Henna Taivaanloimu

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Aikaisin aamulla Kotipihan kuntosalilla yksilöllisistä kuntosaliharjoittelua kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Tarkoitettu miehille ja naisille, joille liikuntahallin laitteet ovat hieman haastavia.

### Seniorikuntosali naisille 1

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

Pe 9.00 - 10.00

11.9.2020 - 27.11.2020, 15.1.2021 - 23.4.2021

Henna Taivaanloimu

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Tarkoitettu naisille, joille liikuntahallin laitteet ovat hieman haastavia.

### Seniorikuntosali naisille 2

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

Pe 10.00 - 11.00

11.9.2020 - 27.11.2020, 15.1.2021 - 23.4.2021

Henna Taivaanloimu

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Kurssi on samansisältöinen kuin 1-ryhmässä.

### Seniorikuntosali naisille 3

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

Pe 11.00 - 12.00

11.9.2020 - 27.11.2020, 15.1.2021 - 23.4.2021

Henna Taivaanloimu

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Kurssin sisältö on sama kuin 1-ryhmässä.

### TULES/Toimintakyky-kuntosaliryhmä

Kotipiha, kuntosali, Kirkkotie 23

Pe 12.00 - 13.00

11.9.2020 - 27.11.2020, 15.1.2021 - 23.4.2021

Henna Taivaanloimu

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Kurssi on tarkoitettu henkilöille, joilla on neurologinen sairaus tai toimintakyky huomattavasti heikentynyt tai vaarassa heikentyä.





# Vesiliikunta

## Vesiliikunta 1

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7  
To 10.30 - 11.00  
10.9.2020 - 26.11.2020, 14.1.2021 - 15.4.2021  
Henna Taivaanloimu  
Kurssimaksu 72 €, Tunteja 24

Vesiliikunta on tehokasta ja turvallista liikuntaa vedenvastusta hyväksi käyttäen. Yhteiskuljetus Tohmajärveltä Kiteen uimahallille lähtee torstaisin klo 9.45 Linjakkaan aukiolta. Kurssimaksu sisältää kuljetuksen. Kuljetus takaisin uimahallilta Tohmajärvelle lähtee klo 12. Jokainen osallistuja maksaa uimahallin käyttömaksun, jonka voi ostaa ensimmäisellä kerralla uimahallin kahviosta.

## Vesiliikunta 2

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7  
To 11.00 - 11.30  
10.9.2020 - 26.11.2020, 14.1.2021 - 15.4.2021  
Henna Taivaanloimu  
Kurssimaksu 72 €, Tunteja 24  
Kurssin sisältö on sama kuin 1-ryhmässä.

## Voimaa ja tasapainoa senioreille

Ikääntyvien naisten liikunta, VoiTas  
Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C  
Ma 9.00 - 9.45  
7.9.2020 - 23.11.2020, 18.1.2021 - 26.4.2021  
Teija Kuronen  
Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24  
Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä apuna käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

## Toimintakykyryhmä, VoiTas

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C  
Ti 11.00 - 11.45  
8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021  
Arja Pirhonen, Virpi Koistinen  
Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24  
Kevyempää jumppaa yli 70-vuotiaille. Tunnilla keskitytään ylläpitämään ja kehittämään tasapainoa, koordinaatiota ja lihaskuntoa seisten ja tuolilla tehtävin liikkein, ei lattialle meno. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

## Värtsilän toimintakykyryhmä, VoiTas

Värtsilän koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119  
Kokoontumisajat ilmoitetaan ilmoittautuneille tekstiviestinä syksyllä.  
Arja Pirhonen  
Kurssimaksu 43,00 €, Tunteja 24  
Kurssi on saman sisältöinen kuin edellä.

**HUOM!**  
Yli 70-vuotiaiden toivomme käyttävän omaa harkintaa kurssille osallistumisen suhteen. Seuraathan valtakunnallisia suosituksia koronavirusepidemian aikana.

## Ikämiesten liikunta, VoiTas

Liikuntahalli, Kirkkotie 10 C  
To 8.30 - 9.15  
10.9.2020 - 26.11.2020, 21.1.2021 - 22.4.2021  
Arja Pirhonen, Virpi Koistinen  
Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24  
Mutkatonta perusjumppaa ikämiessarjalaisille! Jumpan tavoitteena on kunnan kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit painottuvat lihaskunnan, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpitoon ja kehittämiseen huomioiden iän tuomat rajoitteet. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kurssimaksu laskutetaan vasta tammikuussa.

## Ikänaisten kuntosali 70+, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C  
Ti 9.45 - 10.45  
8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021  
Arja Pirhonen, Virpi Koistinen  
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32  
Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua 70 vuotta täyttäneille naisille. Kuntosaliharjoittelu sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä juuri lihaskunnan ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Ohjaaja voi suositella tarvittaessa sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

## Ikämiesten kuntosali, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Kirkkotie 10 C  
Ti 8.30 - 9.30  
8.9.2020 - 24.11.2020, 19.1.2021 - 20.4.2021  
Arja Pirhonen, Virpi Koistinen  
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32  
Monipuolista kuntosali-, tasapaino- ja liikkeenhallintaharjoittelua miehille. Kuntosaliharjoittelu sopii erityisen hyvin ikääntyvän liikunnaksi, sillä lihaskunnan ylläpitäminen on iän myötä yhä tärkeämpää hyvän toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

# Koirakurssit

## Koirien arkitapakurssi

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A  
To 18.00 - 18.45  
10.9.2020 - 22.10.2020  
Katja Tohmo  
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 8

Kurssi on tarkoitettu kaikille yli 12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opetellaan peruskäskyjä, ohituksia, luoksetuloa, hihnäkäyttäytymistä jne. Sisältö muodostuu ryhmän tarpeiden mukaan. Huom! Aloitusilta on kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 10.9.2020 harrastearkitapakurssilaisten kanssa ilman koiria poikkeuksellisesti klo 18.00 - 20.30. Sitten seuraavat kokoontumiset koirien kanssa ulkona klo 18.00 - 18.45, viitenä torstaina 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. ja 22.10.2020 (tai syyslomaviikolla 15.10.).

## Koirien harrastearkitapakurssi

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A  
To 19.00 - 19.45  
10.9.2020 - 22.10.2020  
Katja Tohmo  
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 8  
Kurssi on tarkoitettu kaikille yli 8 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Lajeiksi voidaan valita ryhmän mieltymysten mukaan rally-tokoa, koiratanssia, näyttelykoulutusta, sekä sään salliessa myös jäljestämistä. Huom! Aloitusilta on kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 10.9.2020 arkitapakurssilaisten kanssa ilman koiria poikkeuksellisesti klo 18.00 -20.30. Seuraavat kokoontumiset koirien kanssa ulkona klo 19.00 - 19.45 viitenä torstaina 17.9., 24.9., 1.10., 8.10. ja 22.10.2020 (tai syyslomaviikolla 15.10.).

## Koirien pentukurssi

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A  
To 18.00 - 18.45  
15.4.2021 - 27.5.2021  
Katja Tohmo  
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 8  
Kurssi on tarkoitettu kaikille yli 5 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opetellaan peruskäskyjä, ohituksia, luoksetuloa, hihnäkäyttäytymistä jne. Sisältö muodostuu ryhmän tarpeiden mukaan. Huom! Aloitusilta on kaikille kurssilaisille ilman koiria, kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 15.4.2021 poikkeuksellisesti klo 18.00 - 20.30. Sitten seuraavat kokoontumiset ovat koirien kanssa ulkona klo 18.00 - 18.45 viitenä torstaina 22.4., 29.4., 6.5., 20.5. ja 27.5.2021.

## Koirien rally-toko -alkeiskurssi UUSI KURSSI!

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A  
To 19.00 - 19.45  
15.4.2021 - 27.5.2021  
Katja Tohmo  
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 8  
Rally-toko on hauska laji, jossa yhdistyvät perustotelevaisuus, agility ja koiratanssi. Tärkeintä on ohjaajan ja koiran iloinen yhteistyö. Rally-toko on myös virallinen kisasaji Suomessa. Koirien alaikäraja on 8 kk. Aloitusilta on yhteinen pentukurssilaisien kanssa kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 15.4.2021 poikkeuksellisesti klo 18.00 - 20.30. Sitten seuraavat kokoontumiset ovat koirien kanssa ulkona klo 19.00 -19.45 viitenä torstaina 22.4., 29.4., 6.5., 20.5. ja 27.5.2021.

# Keski-Karjalan KANSALAI SOPISTO

## Nostoja Keski-Karjalan kansalaisopiston lukuvuoden 2020-2021 ohjelmasta.

Lisää kursseja ja ilmoittautuminen netissä osoitteessa [www.kitee.fi/kansalaisopisto](http://www.kitee.fi/kansalaisopisto) tai puhelimitse numeron 040 105 1149.

Katso lisää:  
[www.kitee.fi/kansalaisopisto](http://www.kitee.fi/kansalaisopisto)

### 110101 MIESKUORO

Kiteen Ev. kansanopisto, Opistontie 7  
Ma 18.00-20.30  
7.9.-14.12.2020, 4.1.-12.4.2021

### 110104 MUSAIMPROVISAATIO

Ilmarinen opetustila 22, 2. krs, Koulutie 3  
Ma 18.00-19.30  
7.9.-7.12.2020, 4.1.-29.3.2021

### 110105 BIISIKIOSKI

Ilmarinen opetustila 22, 2. krs, Koulutie 3  
La 12.00-15.15  
26.9.-19.12.2020

### 110202 LAPSITEATTERI PIKKU POLENTO 10 - 14 V.

Kiteesali, Koulutie 3  
Ma 16.30-18.00  
7.9.-14.12.2020, 4.1.-12.4.2021

### 110305 PASTELLI-, GUASSI- JA AKRYYLIMAALAU

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3  
Pe 10.00-15.00  
2.10.-4.12.2020, 22.1.-23.4.2021

### 110306 JAPANILAINEN JA KIINALAINEN MAALAU - SUMI-E JA GO-HUA

Ilmarinen opetustila 122, 1. krs, Koulutie 3  
Pe 10.00-15.00  
8.1.-7.5.2021

### 110500 ETNOTANSSI

Hutsin koulu, liikuntasali, Hutsintie 4  
Ma 17.30-18.30  
7.9.-7.12.2020, 4.1.-29.3.2021