



Posti Green

Julkinen tiedote
kaikkiin talouksiin

TOHMAJÄRVEN KANSALAI SOPISTO

Opinto-ohjelma 2021-2022

Etätyökälyt haltuun, s. 11

*Laulukurssi venäjäksi ja
venäjää opiskeleville, s. 12*

Savikurssi, s. 13

Sisällys

Kansalaisopiston info, s. 10

Musiikki, s. 12

Näyttämötaiteet, s. 12

Kuvataiteet, s. 13

Kädentaidot, s. 14

Metalli, puu ja entisöinti, s. 16

Kielet, s. 16

Kulttuuri ja kirjallisuus, s. 18

Tietotekniikka, s. 19

Kotitalous, s. 20

Tanssi, s. 22

Liikunta, s. 22

Kuntosaliohjaus, s. 25

Vesiliikunta, s. 26

Koirakurssit, s. 26



Kannen kuva: Pirjo Rouvinen

Kansalaisopiston kuvat: Riitta Hakulinen, Ritva Heinonen, Päivi Karhu-Sormunen, Susanna Karppanen, Nina Kekäläinen, Virpi Koistinen, Teija Kuronen, Eini Perälä, Sari Rinkinen, Sanna Sorvi, Merja Susi, Mervi Venäläinen, Vuokko Väistö, Tohmajärven kunta.

Tervehdys Opistotalo Kipinästä!



Innostus harrastamiseen lähtee usein pienestä kipinästä. Joskus se on pitkään muhinut haave, joka kaipaa ystävän rohkaisua tai oman elämäntilanteen muutosta. Joskus se on hetken roihahdus, kun huomaamme itseä kiinnostavan aiheen. Toivottavasti saatte kipinän, jos toisenkin, uutta opinto-ohjelmaa selatessanne. Vaihtoehtoista ei ainakaan ole pulaa, kun kursseja on reilut sata ja sen lisäksi 3 luentoa. Opetustarjontaa on useassa eri pisteessä ympäri kuntaa, uusimpana Sivistyskeskus Ahjossa ja Opistotalo Kipinässä, kunnan keskustassa.

Kuntalaisten hyvinvointi on etusijalla suunnittelu- ja kehittämistyössä. Hyvinvointi pitää sisällään kehon lisäksi mielen. Hoksottimet pysyvät kunnossa, kun niitä haastaa riittävän usein, ja liikunnasta on taas hyötyä päivittäiseen jaksamiseen. Kansalaisopistojen liitto on koonnut 5 sivistystekoa, joilla voidaan haastaa uusia kuntapäittäjiä edistämään kuntalaisten hyvinvointia ja kunnan elinvoimaisuutta. Nyt on seuraava valtuustokausi aikaa seurata, kuinka ne Tohmajärvellä toteutuvat.

- Hyödynnä kansalaisopiston ketteryyttä kunnan strategian valmistelussa ja toteutuksessa
 - ▶ kansalaisopisto osaksi ennaltaehkäisevää hyvinvointisuunnittelua ja -toteutusta.
- Hyödynnä kansalaisopistoa osana jatkuvaa oppimista
 - ▶ kuntalaisten osaamisen ja kansalaistaitojen kehittäminen lähiopetuksena tai verkossa.
- Varmista, että valtionosuudet säilyvät vaikeinkin aikoina
 - ▶ valtionosuusrahoitus on sidottu opetuksen määrään
 - ▶ opiskelijan hyvinvoinnin lisääntyessä yhteiskunnan taloudelliset panostukset moninkertaistuvat.
- Edistä yhteistyötä kunnan muiden toimijoiden kanssa
 - ▶ esim. tilauskurssien järjestäminen.
- Pidä opetustilat kunnossa ja varmista henkilöstöresurssien riittävyys
 - ▶ turvalliset tilat toimia ja aikaa myös kehittää.

Opiskelun iloa ja turvallisia kipinöitä!
Liisa Mäenpää

kansalaisopiston rehtori
kirjasto- ja kulttuuritoimenjohtaja

MAIJU LASSILA
TEATTERI
TOHMAJÄRVI

Tohmajärven kansalaisopisto onnittelee
Tohmajärven teatteriyhdistystä,
joka täyttää tänä vuonna 40 vuotta!

Juhlavuoden näytelmäksi valikoitui
Heikki Luoman Tuhannen riemun rysiä.

”Hei, olen **Mira Parviainen** ja aloitan kurssi-sihteeri Merjan sijaisena elokuussa. Aikaisemmin olen työskennellyt muun muassa sosiaalialalla sekä toimistotyötehtävissä. Vapaa-aikani vietän mieluiten perheen parissa ja useimmiten kolmen koiramme kanssa luonnossa liikkuen. Sieni-, marja- sekä metsästyskausi on mielestäni vuoden parasta aikaa! Uskon, että uuden oppiminen pitää virkeänä ja vie myös uusien tuttavuuksien äärelle. Siksi on ilo olla mukana kansalaisopiston toiminnassa. Tulevalta työltä odotankin mielenkiintoista työympäristöä, vaihtelevia tehtäviä sekä kivoja kohtaamisia. Nähdään!”





Jouko Pippuri ja Irja Kainulainen tekevät tiiviisti yhteistyötä.

Metallipajalla loistava yhteishenki

Riitta Hakulinen

Jouko Pippuri on toiminut kansalaisopiston metallitöiden ohjaajana yli 25 vuotta. Sinä aikana on taottu kotakeittiöitä, trailereita, huonekaluja, köynnöskeikkoja ja vaikka mitä.

OLI SYKSY 1995, kun silloinen kansalaisopiston rehtori Tenho Närvänen soitti rekkamies Jouko Pippurille ja pyysi vetämään metallityökurssia.

- Minä siihen empimään, kun en mitään kouluja ole käynyt, autoja vain

rassailut. Tenho tokaisi sitten, että pitää pyyhkiä tämä kurssivihkosta sitten pois. Eihän siinä auttanut muu kuin suostua, Jouko naurahtaa. Siitä asti ovat tiistai-iltaisina metallimiehet ja -naiset Joukon opissa pajalla ahertaneet.

- Aina on ollut sellainen yhteen hiileen puhaltava porukka. Enimmillään kurssilaisia on ollut 25, mutta viime vuosina reilu kymmenen.

METALLITÖISSÄ ovat kurssilaiset päässeet toteuttamaan omia toiveitaan ja ideoitaan, ja sen myötä on vuosikymmenten aikana syntynyt moninaisia tuotoksia.

- Kyllä täällä luovuus on kukkinut ihan ilman apulantaa. On voitu tulla kuvan kanssa tai ideaa on hahmoteltu paperille. Siitä on lähdetty

toteutusta miettimään, Jouko kertolee.
- Nopeasti on kurssilaiset omaksuneet erilaisia tekniikoita. Täällä on sorvattu, hitsattu, rälläköity, kuumennettu rautaa ahjossa ja taottu. Tietäväisen pajalla on ollut pinta-alaa tehdä metallipotteja, peräkärrejä ja kotakeittiöitä.

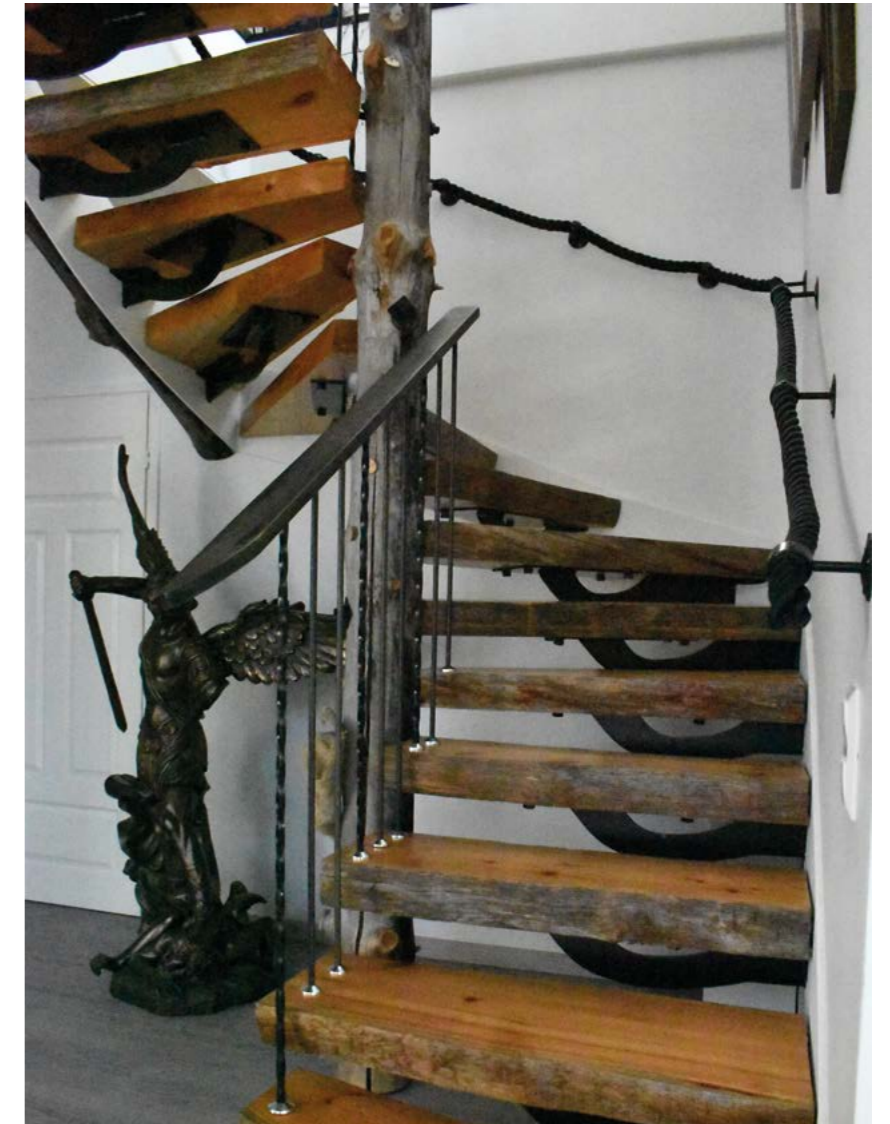
YHTEISTYÖTÄ ON tehty tiiviisti puutyökurssia pitävän Irja Kainulaisen kanssa. Yhteisenä huolena on, kuinka harrasteryhmiä pystyy toteuttamaan tulevaisuudessa – Ahjon teknisen työn tilat koetaan varsin pieniksi ja vanhan pajan tulevaisuus on vaakalaudalla.

HANNELE JA TIMO Immonen innostuivat metallitöistä noin kahdeksan vuotta sitten.
- Halusimme yhteisen harrastuksen ja tämä on kyllä vienyt mensesään. Kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta metallitöistä, kertoo Hannele.

IMMOSTEN TAVOITTEENA oli toteuttaa valmistumassa olleeseen kotiin sa metallikaide ja yläkertaan johtavat portaat.
- Emme löytäneet mistään mieluisia portaita, joten päätimme tehdä ne itse. Irjan puutöissä teimme porraskelmat kelojuusta, Timo kertoo.

VIERAILU IMMOSTEN kotona osoittaa, että kahdeksan vuoden aikana on syntynyt yhtä ja toista metallista ja puusta.
Keittiötä hallitsee upea kelojuuinen ja metallirunkoinen pöytä, katolla on Kotka-aiheinen tuuliviiri ja ulkorakennuksen ovia on tehty metallikehyksiin.

- Jouko on ihan mahtava ja kärsivällinen opettaja. Hän keksii aina ratkaisut, kun ideoita on tuotu nähtäville. Lisäksi ryhmässä on ihan loistava yhteishenki, Hannele kehuu.



Hannele ja Timo Immosen metalli- ja puutyökurssilla valmistamat portaat ovat upeaa käsityötä.



Jouko Pippurin kehittämä puukonteroituskone on melkoinen kierrätystavara koottu ihmelaitte.



Ritva Heinonen ja kurssisihteeri Merja Susi kokosivat maaliskuun lopulla ensimmäisiä damastipuita Kipinään.

Kudonnasta lumoutuneet sirtyvät Kipinään

Riitta Hakulinen

Taitotalolla toteutetut kansalaisopiston kudontaryhmät siirtyvät syksyllä opistotalo Kipinään. Ohjaajana toimivan Ritva Heinosen mukaan kudonnassa kiehtovinta on kankaan suunnittelu- ja valmistelutyö.

MAALISKUUN LOPULLA Ritva Heinonen kokoili ensimmäisiä damastipuita opistotalo Kipinän kudontasaliin.

- Taitotalolla kangaspuita on yhteensä parikymmentä. Tähän Kipinään niistä saa koottua noin kahdettoista. Käytössä on neljä huonetta ja kaikki pystytetään, mitä vain mahtumaan saadaan, Heinonen kertoo.

KIPINÄSSÄ KUDONTAKURSEJA on kaksi, aamu- ja iltaryhmä, ja kurssilaisia voidaan ottaa niin paljon kuin puita saadaan kasattua.

Heinonen kertoo itse olevansa "tekemällä oppinut kutoja" ja kiittelee saaneensa paljon oppia ja vinkkejä kokeneilta kutojilta.

- Ensimmäiset kudontapiirini opiskelijat ovat olleet todella innostuvia ja innostavia.

- On hienoa, että uusia kudonnasta kiinnostuneita kurssilaisia aina löytyy. Perinnetaito siirtyy luonnollisella tavalla vuosikymmeniä kutoneilta uusille alkajille.

TOTTUMATON SAATTAISI ajatella, että kudonnassa lankaa vain heitellään sukkulalla puolelta toiselle ja välillä paukutellaan. Heinosen puhetta kuunnellessa avautuu ilmeikäs sanasto ja moninaiset työvaiheet.

Viriöt, luomapuut, niisivarret, rintapuut, ylä- ja alavälittäjät, luhat, paltinat ja sukset sujahtelevat puheessa kuulijan korvaan ja vaativat yksi



Laura Koffert kutoo suunnittelemaansa pyyheliinaa. PS. Katso Lauran oma kurssi sivulta 15.

kerrallaan selitystä ja konkreettista näyttämistä.

- Kyllähän kutominen on niin kouttavaa. Kaikkein kiehtovinta tässä on lankojen ja värien valinta, tekniikka ja valmistelevat vaiheet.

Niinpä, ennen kuin päästään sukkulaa heittelemään, pitää luoda, puomata, niisiä, laittaa pirtaan, tehdä alkusolmut ja sitoa polkuset.

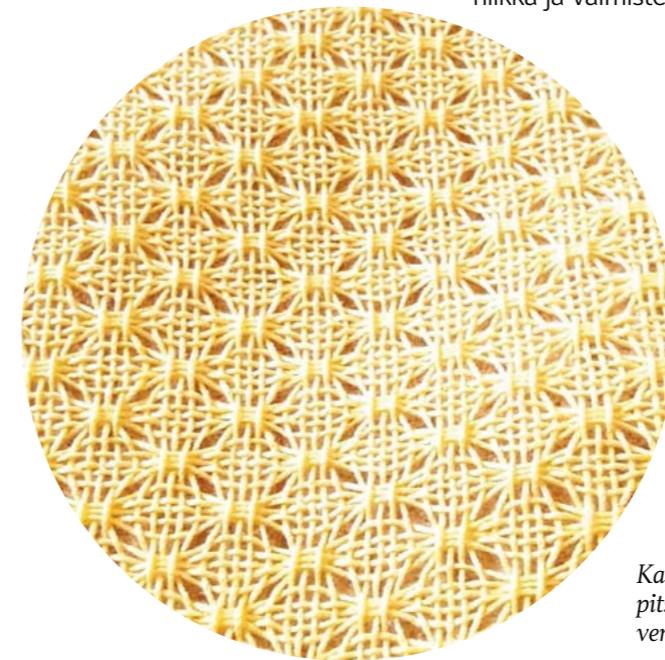
KANGASPUUT taipuvat monenlaisen kankaan tekemiseen – mattoihin, poppanoihin, kuultokudoksiin, viltteihin, pyyhkeisiin, seinävaatteisiin ja mihin vain mielikuvitus johdattaa.

- Vipukangaspuita on metrin levyisistä aina 180-senttisiin saakka. Lisäksi on pieniä pöytäkangaspuita, Heinonen kertoo.

- Kudonnassa oma luonne tulee hyvin esiin. Ihminen ei ole täydellinen ja se saa mielestäni näkyä myös kudonnaisessa.

- Keskittyminen jos vähän herpaantuu, voi laskuissa mennä sekaisin. Välillä puretaan pitkiäkin pätkiä. Toiset vaativat tarkempaa jälkeä, toiset ovat armollisempia.

- Matka kankaan äärellä on minusta kaikkein tärkein.



Kalalangasta kudottu pitsimäinen ikkuna-verho.



Ellan ja Sennin eläintyynyihin päätyivät kissa- ja norsuhahmot.

Tekemisen iloa ja yhteisöllisyyttä taiteen äärellä

Riitta Hakulinen

Lasten kuvataideryhmässä kokeillaan monia erilaisia tekniikoita. Ryhmässä toimimalla opitaan oman itsen ja toisen kuuntelua sekä itseilmaisun riemua.



Sari Rinkisen kuvataideryhmässä lapset pääsevät kokeilemaan monenlaisia tekniikoita.

ELIAS ON KIINNOSTUNUT avaruudesta ja sen tutkimisesta. Satelliitit kiehtovat ja niiden rakenne on tullut kirjojen kuvista ja television ohjelmista tutuksi.
- Katsohan, tässä on niiden aurinkopaneelit. Satelliittien valoja voi nähdä liikkuvan illalla taivaalla, juttelee Elias maalausta tehdessään.

HETKEN PÄÄSTÄ Elias kastaa kananmunankuoren liima-astian ja koristaa munan kahvinpuruilla ja värijauheella. Tämän jälkeen jatkuu kissatyynyn täyttäminen ja viimeistelyt.

LASTEN KUVATAIDERYHMÄSSÄ pääsee kokeilemaan hyvin monenlaisia tekniikoita.

- Olemme tehneet savitöitä ja kokeilleet erilaisia massoja. On piirretty hiilellä, värikynillä ja pastilli- liiduilla, maalattu, liisteröity, tehty kankaanpainantaa ja kollaasitöitä, luettelee kuvataideopettaja Sari Rinkinen.

- TÄMÄ ON OLLUT AKTIIVINEN ja tekevä kurssiporukka. Reilun kymmenen lapsen ryhmä on ikähaitariltaan 7 – 15-vuotiaita.

- Kurssin hinta on todella halpa ja se pitää sisällään kaiken. Lapset pääsevät kokeilemaan laadukkailla

välineillä ja materiaaleilla hyvin monenlaisia töitä.

TAIDETYÖSKENTELYN OHELLA ryhmässä opitaan erilaisuuden ymmärtämistä, kärsivällisyyttä, oman vuoron odottamista ja yhteisöllisyyttä.

- Välillä vauhti kiihtyy ja tunnelma tiivistyy. Silloin liikaa energiaa puretaan rauhoittumisharjoituksella kynällä viivaa piirtämällä.

KANSALAI SOPISTON kuvataideryhmän opetuksen perusteita on johdettu taiteen perusopetuksen sisällöistä. Oppilaita innostetaan käyttämään taidetta myös yhteistyön, vaikuttamisen ja osallistumisen välineenä.

- ON IHAN TIETEELLISESTIKIN tutkittua, että taide lisää hyvinvointia. Omien luovien kykyjen käyttäminen ja käsillä tekeminen tuovat mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia, jotka vaikuttavat myönteisesti minäkuvaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, Rinkinen painottaa.

LASTEN KUVATAIDERYHMÄN lisäksi opistotalo Kipinässä kokoontuu aikuisten maalausryhmä, posliiniryhmä ja mahdollisuus on myös grafiikan tekoon.



Elias taiteilee paperille mielikuviansa mukaista satelliittia.

TOHMAJÄRVEN KANSALAIPOISTO



Kansalaisopisto –
parasta peruspalvelua
paikallisesti!

OPISTON HENKILÖSTÖ

Kurssisihteeri
040 105 4104

Rehtori Liisa Mäenpää
040 105 4110

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

Käyntiosoite
Kirkkotie 6, toinen kerros.

Postiosoite
Kansalaisopisto, Järnefeltintie 1,
82600 Tohmajärvi.

Lisätietoa ja opettajien yhteystiedot
löytyvät kansalaisopiston kotisivuilta
www.tohmajarvi.fi/kansalaisopisto.

Facebook
Tohmajärven kansalaisopisto

OPISTON LUKUVUOSI

Syyslukukausi 13.9. – 5.12.2021
Syysloma vko 42 18. – 24.10.2021
Kevätlukukausi 10.1. – 24.4.2022
Talviloma vko 10 7. – 13.3.2022

**Ryhmiin ilmoittautuminen
alkaa HelleWin kautta
la 3.7.2021 klo 9.**

**Puhelimitse
040 105 4104
ti 3.8.2021 klo 9 alkaen.**



ILMOITTAUTUMINEN

Kuntarajat tai kylien väliset rajat eivät ole este opistomme kurseille osallistumiselle. Kurssipaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumisasi sitoudut maksamaan kurssimaksun. Kaikille kurseille ilmoittaututaan ennakkoon ja myös kevään kurseille voi jo ilmoittautua. Luennoille ilmoittaututaan 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 yrityksen y-tunnus). Matkapuhelinnumero on tärkeää ilmoittaa, jotta voidaan ilmoittaa kurssien tai tuntien peruuntumiset. Annettuasi sähköpostiosoitteesi kurssille ilmoittautumisesta tulee sinulle "sait paikan" -ilmoitus. Tilastointia varten tarvitaan koulutustiedot.

Syksyllä alkava kurssi toteutuu, mikäli kurssille on ilmoittautunut vähimmäismäärän verran opiskelijoita su 5.9.2021 mennessä. Jos kurssi on täynnä, voit ilmoittautua varasijalle. Paikkojen vapautuessa varasijalla olevalle lähtee viesti vapautuneesta paikasta. Siihen on vastattava, ottaako paikan vastaan vai ei. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeenkin voi ilmoittautua, mutta kurssin käynnistyminen tai peruminen ratkaistaan em. päivänä. Siksi on tärkeää ilmoittautua ajoissa. Vapaita kurssipaikkoja voi aina tiedustella toimistolta koko lukuvuoden ajan. Opistosta ollaan yhteydessä vain, jos kurssitiedoissa tapahtuu muutoksia tai kurssi peruuntuu. Kurssin peruuntuessa siitä lähetetään tieto ilmoittautuneille tekstiviestillä.

ILMOITTAUTUMISEN PERUMINEN
Ilmoittautuminen on sitova. **Jos et pääse tulemaan kurssille, niin muista perua osallistumisesi ajoissa, viimeis-**

tään 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

Koko lukuvuoden kestävät kurssit laskutetaan kahdessa erässä. Alle 16-vuotiaan kurssimaksu on koko lukuvuoden kestäville kurseille vain 50 %. Mikäli opiskelija ilmoittautuu samanaikaisesti neljälle kurssille, hän saa 25 euron paljousalennuksen. Alennus ei koske alle 20 tunnin kursseja. Ilmoita toimistolle, niin alennus laitetaan halua maasi kurssiin! Opiskelija maksaa itse oppikirjat ja muut materiaalitarkvikkeet. Joihinkin opintoryhmiin opettaja hankkii

LUENNOT

Kaikkien luentojen pitopaikkana on Tohmajärven kunnanvirasto, valtuustosali, Katri Helenan raitti, Järnefeltintie 1

PARKINSONIN TAUTI JA ARKI

Ke 1.9.2021 klo 16.00–17.30

Luennoitsijana Annukka Tuovinen Parkinsonliitosta. Hän kertoo taudin oireista, toimintakyvystä ja hoidosta. Lisänä Maarit Vlasoffin tarina, kun hän itse sairastui nuorena Parkinsonin tautiin.

TOHMAJÄRVI JA ARJEN RAJAT

Ti 5.10.2021 klo 15.00–16.30

Luennon keskeinen ajatus on kysymys rajan ja rajojen rajaavuudesta, keitä, mitä ja miksi raja rajoittaa ja on rajoittanut. Millaisia rajoja tohmajärveläiset kohtaavat ja miksi esimerkiksi raja Kiteelle on niin vahva. Luennoitsija dosentti, erikoistutkija Ismo Björn, Karjalan tutkimuslaitos, Itä-Suomen yliopisto.

PYHÄN OLAVIN RETKEILYREIITIT

Ti 9.11.2021 klo 18.00–19.00

Pyhän Olavin retkeilyreitit -luento vie katsojan matkalle, joka alkaa tuhannen vuoden takaa, levottomilta viikinkiajoilta. Luennon aikana tutustumme Etelä-Suomen hienoimpiin luontokohteisiin ja kulttuurihistoriallisiin paikkoihin, kuten Linnasaaren, Leivonmäen ja Saaristomeren kansallispuistoihin, keskiaikaisiin linnoihin, Pyhän Olavin kirkkoihin sekä vielä vanhempiin muinaislinnoin. Aurinkoiset rantakalliot ja lintuaavat ovat hyvää vastapainoa jylhille linnan seinille. Parhaimmillaan nämä kaksi elementtiä saavat aikaan unohtumattoman kokemuksen. Hurjan viikinkikuninkaan ja saimaannorppien matkassa on turvallista kulkea. Luennoitsija tietokirjailija ja retkeilytoimittaja Harri Ahonen.

**Vapaa pääsy.
TERVETULOA!**

HUOM! VERKKOKURSSILAISET!

ETÄTYÖKALUT HALTUUN

Osallistu maksuttomaan Teams-esitelytilaisuuteen. Kurssilla pikakatsaus verkkoselaimen käyttöön, muutamia tietoturvan perusteita ja Teams-yhteydenottoharjoitus luokassa sekä kotona yhdessä sovittuna ajankohtana. Ota mukaan oma kannettava tietokoneesi. Opettajana Etti Vaine, paikkana Kunnanvirasto, Järnefeltintie 1.

Valitse sopivin päivämäärä ja ilmoittaudu.

Maanantai 13.9. klo 17.00–18.30
tiistai 21.9. klo 17.00–18.30
tai lauantai 25.9. klo 10.30–12.

keskitetyksi materiaalit, jolloin osallistujat maksavat pienen materiaalmaksun suoraan opettajalle.

Kurssit laskutetaan pääosin lokakuussa ja tammikuussa. **Laskutuksen 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 kurssija on mahdollista maksaa myös työpäikan kautta saadulla ePassilla.

OPINTOSETELIAVUSTUKSET

Opetushallitukselta saatua opintosete-

liavustusta käytetään tohmajärveläisten maahanmuuttajien, työttömien, eläkeläisten ja senioreiden opintoseteliansomukseen. 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 tai luennoista. Vinkkaa opistolle myös mahdollisista uusista opettajista tai ilmoita itsesi.

NÄYTTELYT

Toivomme kurssilaisten osallistuvan pystytettäviin näyttelyihin tuomalla kurssilla tehtyjä töitä näyttelyille.

OPETUSKERRAN PERUUNTUMINEN

Oppitunnin peruuntumisesta ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä. Joka viikoinen kokoontuminen voi peruuntua kerran lukukauden aikana, esim. opettajan sairastumisen vuoksi, eikä sitä korvata opiskelijoille. Jos opettajan poissaolokertoja tulee enemmän, opisto hankkii sijaisen tai pidetään yksi tai useampi korvauskerta.

OPINTORYHMIEN 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 tekstiviesteillä.

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. Tapaturmasta on ilmoitettava heti opiston toimistoon vakuutusyhtiölle tehtävää tapaturmailmoitusta varten.

Musiikki

Laulu

Sivistyskeskus Ahjo, musiikkiluokka MU, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A

Ti 18.00–20.00

14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022

Eini Annukka Perälä

Kurssimaksu 120 €

Laulunopetusta yli 16-vuotiaille vasta-alkajista jo pidemmälle ehtineisiin laulun harrastajiin. Laulutekniikkaa, uusia kappaleita, poppia, ikivihreää ja klassista. Opetus etenee oppilaan toiveiden mukaan tavoitteellisesti. Perusmusikaalisuus on toivottavaa. Soveltuu hyvin karaoke- ja kuorolaulajille, mutta myös ihan uuden harrastuksen aloittajille. Kokoontumisia yhteensä 24, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta.

Laulukurssi venäläisille ja venäjää opiskeleville

Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A

To 17.00–18.00

16.9.–2.12.2021, 13.1.–21.4.2022

Irina Kornienko

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Lauletaan yhdessä venäjänkielisiä lauluja ja tutustutaan myös suomenkielisiin lauluihin. Kurssi tukee oman äidinkielen säilyttämistä (venäläisille), mutta myös toisen kielen oppimista. Kurssin ohjelma pyritään muokkaamaan osallistujien toiveiden mukaan.



Alle 16-vuotiaiden
musiikinopetus on keskitetty
musiikkiopistoon, ei pääsykokeita!
Lue lisää: www.kkmo.fi

Pianonsoitto, aikuiset

Opistotalo Kipinä, musiikkiluokka, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

Ti 17.30–18.30

14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022

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.

Pianonsoitto/kosketinsoiton opetus

Sivistyskeskus Ahjo, musiikkiluokka MU, Katri Helenan raitti,

Kirkkotie 10 A

Ti 16.30–18.00

14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022

Eini Annukka Perälä

Kurssimaksu 120 €

Opetusta yli 16-vuotiaille vasta-alkajista jo pidemmälle soittaneisiin. 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.

Rumpujensoitto

Opistotalo Kipinä, residenssi 1, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

Ti 15.30–18.30

14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022

Juha Räisänen

Kurssimaksu 120 €

Rumpujensoiton opetusta yli 16-vuotiaille, osaamistasosta riippumatta. Tuntien sisältö räätälöidään oppilaan omia kiinnostuksen kohteita kuunnellen. Tunneilla voidaan harjoitella eri tyylejä aina jazzista metallimusiikkiin. Oikeaoppisen tekniikan sekä rumpujensoiton ergonomian harjoittelu tunneilla antaa oppilaalle eväät soittaa mitä musiikkityyliä tahansa. Myös nuottien lukemista harjoitellaan heti ensimmäisistä tunneista alkaen. Kurssilla on mahdollista harjoitella myös erilaisten perkussoiden soittoa. Opettajan soittovideoita voi käydä katsomassa Youtube-kanavalta. Yksilöopetusajat sovitaan ennen kurssin aloitusta. Ryhmä kokoontuu 24 kertaa, oppilas saa yksilöopetusta n. 30 min/kokoontumiskerta.

Näyttämötaiteet

Näytelmäryhmä

Työväentalo, Työväentie 1

Ke 18.00–21.15

10.11.–8.12.2021, 12.1. – 22.6.2022

Teemu Jaatinen

Kurssimaksu 112 €, Tunteja 112

Kurssilla opiskellaan näyttämötekniikkaa ja improvisaatiota sekä harjoitellaan täyspitkä näytelmä, joka esitetään Maiju Lassila-teatterissa kesän 2022 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.

Kuvataiteet

Posliininmaalaus

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

Ma 16.00–18.30

20.9.–13.12.2021, 10.1.–11.4.2022

Leila Hurmalainen

Kurssimaksu 82 €, Tunteja 82

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 tulkaa tutustumaan posliinin koristeluun ja entiset maalarit hiomaan taitojanne edelleen! Alle 16-vuotiaiden kurssimaksu on 50 %.

Savityöt

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

Ke 17.00–19.30

15.9.–11.2.2021, 12.1.–13.4.2022

Outi Pohjanpalo

Kurssimaksu 90 €, Tunteja 82

Tehdään eri tekniikoilla savitöitä ja keraamisia pieniä patsaita tai figuureita. Poltto ja lasitus sisältyvät kurssimaksuun, savesta erillinen materiaalmaksu suoraan opettajalle. Alle 16-vuotiaiden kurssimaksu on 50 %.

Taapero ja vanhempi luovuuden loiskeessa

Rinkilänmäki, Akkalantie 20

Ti 9.30–11.00

14.9.–23.11.2021, 18.1.–29.3.2022

Sari Rinkinen

Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24

Sinä äiti tai isä ja pienokaisesi, tulkaa yhdessä Rinkilänmäelle touhuamaan mukavia ryhmissä. Tutustutaan yhdessä maalaamisen saloihin ilman siveltimiä ja värejä. Maalaaminen tapahtuu aineksilla, joita voi vaikka maistella. Koetaan yhdessä tekemisen riemu ja ilo. Aineksista ja paperista opettaja kerää pienen maksun. Kokoontumiset ovat kahden viikon välein, kuusi kertaa syksyllä ja samoin keväällä.

Lasten kuvataide 7-15 -vuotiaille

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

To 17.00–18.30

16.9.–2.12.2021, 13.1.–14.4.2022

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 luovuuden materiaalmaksun. Ilmoittautumiseen tarvitaan myös huoltajan tiedot.

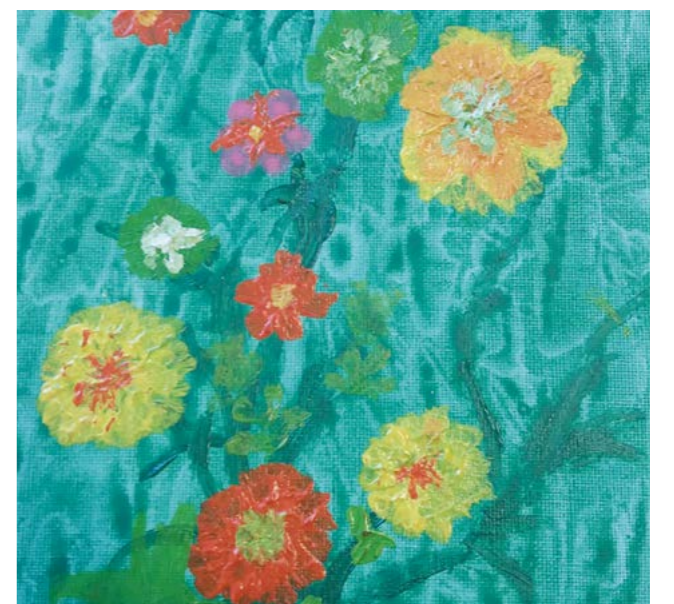
Maalausryhmä

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

To 18.40–20.55

16.9.–2.12.2021, 13.1.–21.4.2022

Sari Rinkinen



Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72

Kurssilla perehdytään maalaamisen saloihin. Tule aloittamaan uusi harrastus tai jatkamaan, mitä olet jo kauan haaveillut. Tutustumme kurssilla akryyliväreihin ja kuivapastelliliituihin 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.

Ikonimaalauksen alkeis/jatko

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola kuvataide T1, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A

Ma-su 9.00–15.30

13.–19.6.2022

Marjaana Laatikainen

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 60

Opiskellaan koko viikon verran piirtämistä, sommittelua ja munatemperamaalauksia. Kurssin aikana vasta-alkajat maalaavat pienikokoisen (esim. 16 x 20 cm) Kristuksen ikonin. Jatko-opiskelijat maalaavat joko yhteisesti sovittavan aiheen tai itse valitsemansa. Materiaalit, kuten laudat, värit ja siveltimet voi ostaa opettajalta (35 €). Ota omat piirustuspaperit, kynät, kumi ja viivoitin mukaan sekä eväät. Ilmoittautuminen su 29.5.2022 mennessä. Öljysuojaus eli olifointi tehdään syyskuun alussa (4 h), josta ilmoitetaan erikseen osallistujille. Kurssimaksu laskutetaan kokonaisuudessaan ennen kurssin alkua. Lisätietoja suoraan opettajalta, p. 040 531 0956.

Kädentaidot

Hopeatyö, syksy

Tikkalan koulu, iltapäiväkerhon tila, Särkilahdentie 224

La-su 10.00–16.15

27.–28.11.2021

Anne Tikkanen

Kurssimaksu 35 €, Tunteja 16

Viikonloppukurssilla valmistetaan hopealevystä ja hopealanganasta mm. sormuksia, ketjuja, riipuksia ja korvakoruja käyttäen monipuolisesti erilaisia hopeatyötekniikoita. Koruihin voidaan liittää myös korukiviä sekä nahkaa. Opettajalla on kaikki työkalut oppilaille mukanaan ja hopeamateriaalin voi ostaa opettajalta kurssilla. Sisäkengät on oltava mukana koulun tiloissa. Lisätiedot opettajalta, puh. 040 578 4590.

Hopeatyö, kevät

Tikkalan koulu, iltapäiväkerhon tila, Särkilahdentie 224

La-su 10.00–16.15

5.–6.2.2022

Anne Tikkanen

Kurssimaksu 35 €, Tunteja 16

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

Kaarrokeneuleet

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, käsityöt T2, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A

Ke 17.00–19.15

*Kirjoita ja valokuvaa kokemukset!
Haemme kurssilaisia kertomaan kurssikokemuksistaan Facebookiin. Ota yhteyttä opistoon ja kerro osaamisestasi. Palkkiseksi työstä annamme sovittun kurssin toisen erän maksutta.*

15.9.–17.11.2021

Vuokko Väistö

Kurssimaksu 48 €, Tunteja 27

Neulotaan yhdessä perinteisiä kaarrokkeellisia villapaitoja lastenkoosta aikuisten kokoihin. Malleja on saatavilla sekä mahdollisuus tilata lankoja yhteistilauksella.

Himmelin teon alkeiskurssi

Opistotalo Kipinä, kuvataiteen tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

La 10.00–15.00

9.10.2021

Greetta Rouvinen

Kurssimaksu 15 €, Tunteja 6

Opetellaan valmistamaan perinteinen himmeli oljista pujottamalla lanka korrenpätkän sisään ja muotoilemalla niistä kolmiulotteinen teos. Jos olkea ei ole omasta takaa, voi käyttää puhdistettua askarteluolkea, jota myydään käsityökaupoissa tai tavarataloissa. Yhteen himmeliin tarvitaan 3-5 pussia (25-30 cm pituisia) oljeja. Ota mukaan sakset, viivoitin ja pieniä muovirasioita erimittaisia olkia varten. Yhdistämiseen tarvitset tylppäkärkisen neulan ja valkoista tai luonnonvalkoista merseroitua puuvillalankaa tai vähän paksumpaa pitsinvirkkauslankaa.

Makramee

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, käsityöt T2, Katri Helenan raitti,

Kirkkotie 10 A

Ke 17.00–19.15

10.11.–15.12.2021

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 36 €, Tunteja 18

Valmistetaan solmeilemalla ihan pieniä tai isoja ja näyttäviä, hyvinkin 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 kiertäinen moppari tai Pauliina-punoskude.

Kätevät kädet, Akkala

Akkalan-Jouhkolan Nuorisoseurantalo, Akkalantie 68

To 10.00–12.30

30.9.–16.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72

Valmistetaan kaikkea kivaa itselle, kotiin tai lahjaksi. On askartelua, neulontaa, ompelua, virkkausta sekä muita erilaisia tekniikoita. Myös yhden kangaspuut on käytössä.

Kätevät kädet, Saario

Saarion maamiesseurantalo, Vääräkoskentie 740

Ti 12.00–14.30

28.9.–14.12.2021, 11.1.–12.4.2022

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72

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

Ompelukurssi, syksy

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, käsityöt T2, Katri Helenan raitti,

Kirkkotie 10 A

Ti 17.00–20.00

28.9.–14.12.2021

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 62 €, Tunteja 44

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

Ompelukurssi, kevät

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, käsityöt T2, Katri Helenan raitti,

Kirkkotie 10 A

Ti 17.00–20.15

11.1.–29.3.2022

Sanna Sorvi

Kurssimaksu 62 €, Tunteja 44

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

Kahvipussien punonta

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, käsityöt T2, Katri Helenan raitti,

Kirkkotie 10 A

To 17.00–19.15

3.2.–24.3.2022

Sirpa Liimatainen

Kurssimaksu 38 €, Tunteja 21

Valmistetaan kahvipusseista ruutu- tai hakapunonnalla koreja, kasseja ja lehtikoreja kurssilaisten toiveiden mukaan. Pestyjä kahvipusseja, joista vain ylä- ja pohjasauuma on avattu tarvitaan minimissään 20 kpl, niin pääsee alkuun. Lisäksi tarvitaan puisia grillitikkuja, viivotin, tussi, pinsetit ja sakset.

Neulakintaat

Opistotalo Kipinä, kudonnan tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

Ma 10.00–12.15

21.2. ja 28.2.2022

Laura Koffert

Kurssimaksu 12 €, Tunteja 6

Opetellaan valmistamaan kintaat perinteisellä kinnasneulatekniikalla. Kurssille tarvitset mukaan kinnasneulan ja keskipaksua lankaa, mielellään kolmisäikeinen neulakinnaslanka.

Kudontakurssi, aamupäivä

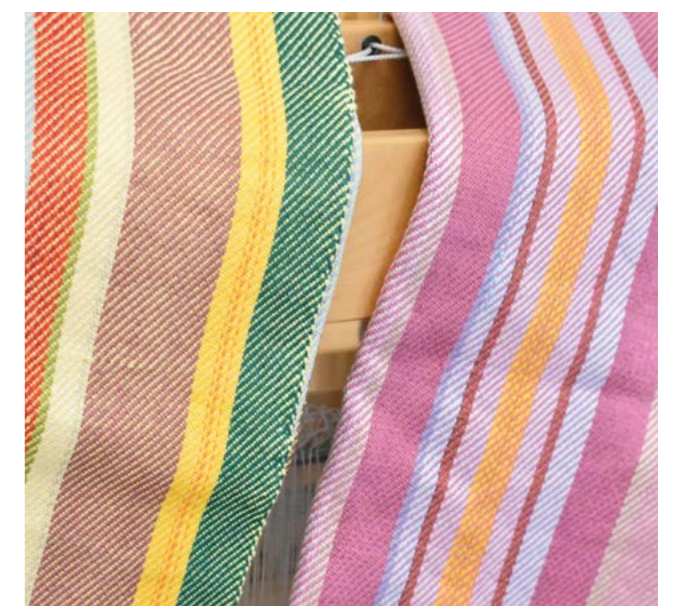
Opistotalo Kipinä, kudonnan tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16

Ke 10.00–13.30

15.9.–1.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Ritva Heinonen

Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96



Opitaan kudonnan lisäksi kankaan suunnittelun ja rakentamisen 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 täydenää ostokuteilla.

Kudontakurssi, ilta

Opistotalo Kipinä, kudonnan tilat, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16 Ke 18.00–20.30
15.9.–11.2.2021, 12.1.–13.4.2022
Ritva Heinonen
Kurssimaksu 80 €, Tunteja 72
Kurssi on samansisältöinen kuin edellä.

Metalli, puu ja entisöinti

Metallityöt

Toimipaikka avoin
Ti 18.00–21.15
28.9.–14.12.2021, 11.1.–12.4.2022
Jouko Pippuri
Kurssimaksu 111 €, Tunteja 96
Kurssilla on hitsausta, sorvausta, takomisen alkeita ja metallin muokkausta aihioista valmiiksi esineeksi jokaisen itse valitsemissä töiden puitteissa, esim. kotakeittiögrillin, trailerin, perävauunun tai metalliportin valmistus sekä perävauunun korjaukset. Tarvikkeet hankittava itse. Kurssi toteutuu, mikäli tilajärjestelyt saadaan kuntoon.

Puutyöt

Toimipaikka avoin
Ke 18.00–21.15
29.9.–15.12.2021, 12.1.–13.4.2022
Irja Kainulainen
Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96
Valmistetaan koriste- ja käyttöesineitä omasta puutavarasta, esim. lippaita, kirstuja, arkkuja, peilin- ja taulunkehysiksi sekä huonekaluja käyttämällä luovuutta ja omia ideoita. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Kurssi toteutuu, mikäli tilajärjestelyt saadaan kuntoon.

Huonekalujen kunnostus, maanantai-ilta

Aseman koulu, Tehdastie 330 b
Ma 17.00–20.15
13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022
Riitta Haakana
Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96
Kurssilla kunnostetaan vanhoja, käytettyjä huonekaluja ja pienesineitä käyttäen apuna käsityökoneita ja -välineitä. Huonekalut pintakäsittellään yksilöllisesti perinteisin menetelmin käyttökuntoon. Kurssilla saadaan yksinkertaisia vinkkejä huonekalujen kunnostukseen, pintakäsittelyyn ja verhoiluun.

Huonekalujen kunnostus, tiistaipäivä

Aseman koulu, Tehdastie 330 b
Ti 12.00–15.15
14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022
Riitta Haakana
Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96
Kurssi on samansisältöinen kuin maanantain kurssi.

Huonekalujen kunnostus, torstaipäivä

Aseman koulu, Tehdastie 330 b
To 13.00–16.15
16.9.–2.12.2021, 13.1.–14.4.2022
Riitta Haakana
Kurssimaksu 100 €, Tunteja 96
Kurssi on samansisältöinen kuin maanantain kurssi.

Kielet

Suomen kielen alkeet

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ma 17.00–18.30
13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 0 €/67 €, Tunteja 48
Maahanmuuttajille tarkoitettu kurssilla opiskellaan suomen kielen sanastoa ja kielioppia sekä harjoitellaan arkipäivän keskustelutilanteita. Tohmajärveläinen maahanmuuttaja voi opiskella ilmaiseksi, sillä alkeiskurssi toteutetaan valtion opintotilillä. Kurssille on ilmoitettava viimeistään 5.9.2021. Ulkopaikkakuntalaisten kurssimaksu on 67 €.

Suomen kielen jatkoryhmä

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ti 17.00–18.30
14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 42 €/67 €, Tunteja 48
Maahanmuuttajille tarkoitettu kurssilla opiskellaan suomen kielen sanastoa ja kielioppia sekä harjoitellaan arkipäivän keskustelutilanteita. Kurssimaksussa huomioidaan maahanmuuttajien opintotilillä, joten kurssimaksu on 42 € lukuvuodelta. Kurssille on ilmoitettava viimeistään 5.9.2021. Ulkopaikkakuntalaisten kurssimaksu on 67 €.

Saksan kielen keskusteluryhmä

Sivistyskeskus Ahjo, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ti 18.30–20.00
14.9.–7.12.2021, 18.1.–12.4.2022
Outi Pohjanpalo
Kurssimaksu 32 €, Tunteja 16
Saksan kielen keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuussa. Tule kartuttamaan ja ylläpitämään kielitaitoasi. Kokoontumisia on yhteensä kahdeksan kertaa.

Venäjä 1

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ti 18.30–20.00
14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48
Venäjän alkeiskurssilla tutustutaan kieleen, aakkosiin ja ääntämiseen sekä opetellaan tervehdykset, esittäytyminen ja tavallimmat arki-ilmaukset. Oppikirja: Pora! 1

Venäjä 2

Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ma 17.00–18.30
13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022
Valentina Novikova
Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48
Kurssi on jatkoa viime lukuvuoden 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

Venäjä 3

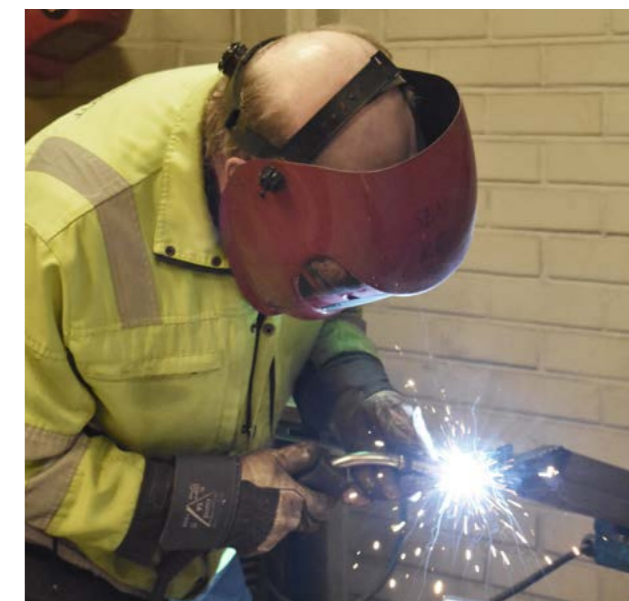
Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–18.30
15.9.–11.2.2021, 12.1.–13.4.2022
Valentina Novikova
Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48
Kurssi aloitetaan lyhyellä kertauksella, joten mukaan ovat tervetulleita myös sellaiset opiskelijat, jotka osaavat jo jonkin verran venäjän perusasioita. Harjoitellaan rauhalliseen tahtiin kielen perusteita ja tutustutaan venäläiseen kulttuuriin. Oppikirja: Pora! 1

Venäjä 5

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ke 17.00–18.30
15.9.–11.2.2021, 12.1.–13.4.2022
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48
Kurssi on jatkoa viime vuoden Venäjä 4 -kurssille. Mukaan ovat tervetulleita myös uudet opiskelijat, jotka ovat opiskelleet venäjää aiemmin. Tavoitteena on luku- ja puhetaidon edistäminen, kielen rakenteiden syventäminen ja sanavaraston laajentaminen sekä venäläisen kulttuurin tunteminen. Harjoittelemme monipuolisesti puhumista ja kirjoittamista sekä tekstin ja kuullun ymmärtämistä. Kurssin aikana on runsaasti paritehtäviä ja kommunikatiivisia harjoituksia. Tervetuloa päivittämään kielitaitoasi, venäläisyyden ja Venäjän tuntemustasi! Oppikirja Pora 2 ja 3.

Venäjän kielen keskusteluryhmä

Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ke 18.30–20.00
15.9.–11.2.2021, 12.1.–13.4.2022
Tatjana Swahne
Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48
Venäjän kielen keskustelukurssi on tarkoitettu kaikille venäjän kielestä kiinnostuneille ja osaajille, jotka haluavat parantaa venäjän kielen kielitaitoaan tai syventää tietojansa jollakin alueella. Suulliseen kielitaitoon tähtäävä kurssi, jonka aiheet ovat ajankohtaisia sekä opiskelijoiden toiveiden mukaisia. Opiske-



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

lemme sanastoa ja rakenteita sekä harjoittelempa puhevalmiutta tavallisimmissa viestintätilanteissa. Tutustumme naapurimaan historiaan, tapoihin, taiteeseen sekä ruokakulttuuriin ja samalla täydennetään sanavarastoa ja kulttuuritietoa. Jutellaan yhdessä ja pienissä ryhmissä - kuuntelemallakin oppii!

Espanjaa matkailijalle (lyhyt etäkurssi)

Ma-pe 17.00-18.30

16.-20.8.2021

Tanja Rautavirta

Kurssimaksu 20 €, Tunteja 10

Viikon mittaisella kurssilla käydään läpi espanjankielisiin maihin suuntaavan matkailijan käyttösanaa. Matkan ja majoituksen varaaminen, lentokenttä- ja majoitusasiointi, asiointi ravintolassa, baarissa ja nähtävyyksissä, small-talk ja muut espanjankielisten maiden kulttuureille ominaiset piirteet. Kurssi sisältää runsaasti kuullun ymmärtämistä aitoja espanjankielisiä tilanteita ja tallenteita hyödyntäen. Tavoitteena on madaltaa matkailijan puheen tuottamisen kynnyksiä ja kehittää kielen kuuntelun ymmärrystä. Huom! Kaikki tunnit järjestetään etänä, joten osallistua voi omalta koneeltaan mistä tahansa.

Matkailuespanja, etäkurssi

Ke 16.30-18.00

15.9.-8.12.2021, 12.1.-6.4.2022

Tanja Rautavirta

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

¿A ti te gusta viajar? Kurssin sisältö painottuu matkailuun ja käytännön asiointiin espanjan kielellä. Kurssi sisältää runsaasti kuullun ymmärtämistä aitoja espanjankielisiä tilanteita ja tallenteita hyödyntäen. Kurssilla keskustellaan, tutustutaan espanjankielisten maiden kulttuureihin ja kerrataan tarpeen mukaan myös kielioppia. Opettajan lisäksi tunneilla vieraillee espanjaa äidinkielenään puhuvia henkilöitä. Kurssi soveltuu espanjan kielen perusteet hallitseville opiskelijoille ja tarkoituksena on kehittää opiskelijan valmiuksia ymmärtää ja tuottaa itse puhetta käytännön tilanteissa. Huom! Kaikki tunnit järjestetään etänä, joten osallistua voi omalta koneeltaan mistä tahansa. Lisätietoja suoraan opettajalta p. 040 197 7002 tai tanja.rautavirta@gmail.com.

Italia 1, etäkurssi

Ti 16.00-17.30

14.9.-30.11.2021, 11.1.-12.4.2022

Antti Tapaninaho

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Kurssilla opetellaan italian perusrakenteita sekä aloittelijalle keskeisiä käytännön kielenkäyttötilanteita. Lisäksi kurssilla keskustellaan Italiasta ja siellä matkustamisesta. Kurssin aiheita ovat mm. itsensä esittely, erilaiset asiointitilanteet (ravintola, kahvila, apteekki, lehtikioski), italialainen ruoka ja ammatit. Kurssin jälkeen opiskelija pystyy kertomaan itsestään ja pärjää eri asiointitilanteissa. Kirjana Bella vista 1, kappaleet 1-6. Oppimislustana on Zoom ja Peda.net.

Italia 2, etäkurssi

La 14.15-15.45

18.9.-11.12.2021, 15.1.-23.4.2022

Antti Tapaninaho

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Jatketaan italian kielen opiskelua. Kurssilla opetellaan italian

perusrakenteita sekä aloittelijalle keskeisiä käytännön kielenkäyttötilanteita. Kurssin aiheita ovat mm. erilaiset asiointitilanteet, Italiassa matkustaminen, harrastuksista ja vapaa-ajasta kertominen ja kaupungin kuvailu. Kirjana Bella vista 1, kappaleet 7-12. Oppimislustana on Zoom ja Peda.net.

Viittomakielen keskustelu ja kertaus, etäkurssi

To 17.15-18.45

2.9.-16.12.2021, 13.1.-28.4.2022

Outi Pippuri

Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24

Kurssi on tarkoitettu viittomakieltä pidempään opiskelleille keskustelu- ja kertauskurssiksi. Tavoitteena on kerrata sanastoa sekä kielioppia ja käyttämään viittomakieltä monipuolisemmin keskusteluissa erilaisten ihmisten kanssa. Tarkemmasta sisällystöstä päätetään kurssin ensimmäisellä kerralla yhdessä. Koontumiset ovat kolmen viikon välein Zoomissa ja materiaalit sekä tehtävät Peda.netissä.

Kulttuuri ja kirjallisuus

Luova kirjoittaminen ja elämäntarinat

Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Su 12.00-14.30

12.9.-14.11.2021

Lea Tajakka

Kurssimaksu 35 €, Tunteja 15

Kuinka kääntää omia kokemuksia tarinaksi? Ryhmässä tehdään luovan kirjoittamisen ja havainnoinnin harjoitteita ja keskitytään erityisesti omaäänisyyteen sekä mm. omasta elämästä nouseviin tarinan mahdollisuuksiin. Tekstejä kirjoitamme kaunokirjallisia keinoja ja taitoja hyödyntäen, ammentaen omasta kokemusmaailmasta. Sopii myös aloittavalle kirjoittajalle. Kokoontumiset ovat 12.9., 26.9., 10.10., 31.10. ja 14.11.2021.

Runon kirjoittaminen

Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
La 11.00-14.30

18.9.-27.11.2021

Lea Tajakka

Kurssimaksu 37 €, Tunteja 16

Pääpaino kurssilla on runon kirjoittamisessa ja sisällössä. Luemme runoja ja keskustelemme niistä. Voit tuoda itsellesi mieluisia runoja mukaan kokoontumiseen. Kokoontumiset ovat la 18.9., la 9.10., su 7.11. ja la 27.11.2021.

Ota Tohmajärven kansalaisopiston Facebook seurantaan!

Tietotekniikka

Tietokoneiden ja mobiililaitteiden hyödyllinen käyttö

Tohmajärven lukio, L2, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 19.00-20.30

16.9.-2.12.2021, 13.1.-21.4.2022

Irina Kornienko

Kurssimaksu 42 €/67 €, Tunteja 48

Opetus toteutetaan venäjän kielellä. Jokaisella oltava mukana oma läppäri, tabletti tai älypuhelin. Tutustutaan erilaisiin hyödyllisiin sovelluksiin, kuten verkkopankki, tulostus, skannaus, kielisovellukset. Käydään läpi eri hakemuksien täyttämistä, esim. päivärahahakemukset ja työhakemukset. Opetellaan omakannan, omaveron ja ammattiliiton palveluiden käyttö sekä venäjän eläketodistuksen hankkiminen. Laajennetaan suomen sanavarastoa helpottamaan asiointia verkossa, ja tietokoneiden ja muiden laitteiden käyttöä. Kurssin ohjelma pyritään muokkaamaan hakijoiden tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Mahdollisuus hakea maahanmuuttajien opintotietoliikennettä, joten kurssimaksu on koko lukuvuodelta 42 €. Ulkopaikkakuntalaisten kurssimaksu on 67 €.

Markkinoinnilla näkyvyyttä, syksy

Sivistyskeskus Ahjo, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ti 17.00-18.30

28.9.-2.11.2021

Etti Vaine

Kurssimaksu 20 €, Tunteja 10

Opetellaan markkinointimateriaalien tekemistä käytännön kautta. Opiskelijat oppivat visuaalisten materiaalien taittamisen perusteet Canva-ilmaisohjelmalla. Tutustutaan aineistotyyppihin ja niiden eroavaisuuksiin (juliste, printtimainos, sosiaalisen median mainos), visuaalisen suunnittelun perusteisiin sekä markkinoinnin käytännön perusteisiin (aikataulut, eri toimijoiden käytänteet). Tehdään paljon käytännön harjoituksia Canva-ohjelmalla ja opetellaan myös tulostamaan, tallentamaan ja jakamaan omia töitä. Ota mukaan oma kannettava tietokoneesi.

Markkinoinnilla näkyvyyttä, kevät

Sivistyskeskus Ahjo, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 17.00-18.30

20.1.-17.2.2022

Etti Vaine

Kurssimaksu 20 €, Tunteja 10

Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi.

Terveys

Diabetes - omahoidolla terveyttä

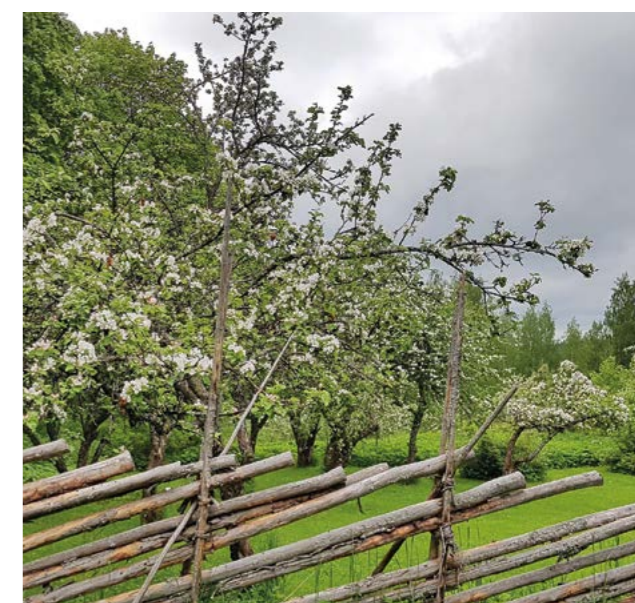
Tohmajärven lukio, L1, (2. krs), Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 17.30-20.00

23.9.-14.10.2021

Elena Savinainen

Kurssimaksu 29 €, Tunteja 12

Koronapandemia korosti meille kaikille, miten tärkeää on pysyä



terveenä. Ylipainoiset ja monisairaavat ihmiset ovat viruksille "maalitaluna". Suurin osa diabetesta sairastavista on ylipainoisia. Diabeetikoilla on 3-4 kertaa suurempi sydänsairauksien riski. On sanonta: "Lapsuudessa terveys on lahja, iän karttuessa se on työ". Tervetuloa opiskelemaan diabeteksen omahoitoa. Opit käytännönläheisesti laskemaan terveellisen päivittäisen ravintotasapainon ja saat käytännön vinkkejä siitä, mihin asioihin itse kannattaa vaikuttaa ja miten. Elena Savinainen on Moskovan yliopistosta valmistunut lääkäri-endokrinologi, jolla on laaja kokemus diabeteksen omahoidon onnistuneesta toteutuksesta. Kokoontumiset ovat 239, 309, 710. ja 14.10.2021.

Rentoutumalla voimavaroja arkeen, etäkurssi

To 19.00–19.45
23.9.–4.11.2021
Raija Haapoja
Kurssimaksu 12 €, Tunteja 6
Rentoutumisharjoituksilla saat lisää voimavaroja arkeesi ja lisäät hyvinvointiasi monin eri tavoin. Verkkokurssilla käydään läpi rentoutumisen hyödyt ja vaikutukset, opitaan rentoutumaan hengitysharjoitusten, kehorentoutusten, tarinamatkojen ja tietoisuusharjoitusten kautta. Hyvinvointi lisääntyy viikko viikolta, kun opit käyttämään voimavaroihin liittyviä rentoutusharjoituksia omassa arjessasi sekä lisäät tietoista läsnäoloa elämäsi. Jokaisella on mahdollisuus löytää oma miellyttävä tapa rentoutumiseen. Verkkokurssi on ajasta ja paikasta riippumaton. Uusi osa ilmestyy joka viikko sähköpostiisi ja Padlet-alustalle. Padlet-alustaa voi käyttää rekisteröitymättä ja se toimii tietokoneella, tabletilla ja puhelimella. Yhteinen keskustelumahdollisuus padletissa. Muista ilmoittautuessa antaa sähköpostiosoitteesi. Kurssin ohjaajan tuki on tarjolla koko kurssin ajan ja materiaalit jäävät käyttöösi myös kurssin jälkeen. Tapaaminen Zoom-yhteydellä torstaisin klo 19. Tallenteet ovat saatavilla, jos ei pääse paikalle.

Sunpolku – energiaa arkeen, etäkurssi

To 18.00–19.45
13.1.–3.3.2022
Raija Haapoja
Kurssimaksu 16 €, Tunteja 8
Kahdeksan viikon verkkokurssi, jossa käydään läpi teemoja S=stressinhallinta, U=uni, N=nautinto, P=palautuminen, O=onnellisuus. L=läsnäolo, K=keskittyminen ja U=uuden luominen. Tästä kurssin nimessä mainittu Sunpolku. Verkkokurssilla on videoalustukset viikon teemaan, energiaa lisääviä rentoutuksia sekä tehtäviä. Verkkokurssi on ajasta ja paikasta riippumaton. Uusi teema ilmestyy joka viikko sähköpostiisi ja Padlet-alustalle. Padlet-alustaa voi käyttää rekisteröitymättä ja se toimii tietokoneella, tabletilla ja puhelimella. Yhteinen keskustelumahdollisuus padletissa. Muista ilmoittautuessa antaa sähköpostiosoitteesi. Kurssin ohjaajan tuki on tarjolla koko kurssin ajan ja materiaalit jäävät käyttöösi myös kurssin jälkeen. Tapaaminen Zoom-yhteydellä torstaisin klo 19. Tallenteet ovat saatavilla, jos ei pääse paikalle.

Laihtu syömällä

Sivistyskeskus Ahjo, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ke 17.30–20.00
26.1.–23.2.2022
Elena Savinainen
Kurssimaksu 21 €, Tunteja 8

Yli puolet aikuisista suomalaisista on ylipainoisia, mutta miten voidaan laihtua ja olla samalla kylläisiä? Miten saadaan oikeat kivennäisaineet ja vitamiinit laihtumisen aikana? Miten säilytetään saavutettu paino laihtumisen jälkeen? Keskustellaan ruokavaliosta ja eri ruoka-aineiden tasapainon löytämisestä arkielämässä. Seurataan päivittäin omaa energiamäärääsi tietokoneohjelman avulla. Tarvitset älykännykän tai tietokoneen, johon ilmaishjelma ladataan. Jos olet ylipainoinen ja haluat pudottaa kiloja suunnitelmallisesti, olet tervetullut mukaan! Kokoontumiset ovat 26.1., 2.2., 16.2. ja 23.2.2022.

Kotitalous ja puutarha

Kotikosmetiikkaa

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, kotitalous KO, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 17.30–20.30
28.10.2021
Nina Kekäläinen
Kurssimaksu 10 €, Tunteja 4
Valmistetaan illan aikana yksinkertaista kosmetiikkaa kotikeittiön raaka-aineista. Teemme mm. kuorinta-ainetta, huulivoidetta ja öljypohjaista ihovoidetta. Valmiit tuotteet pakataan kauniisiin pakkauksiin. Opettaja hankkii raaka-aineet ja pakkaukset, joista pieni tarvikemaksu suoraan opettajalle.

Ruokaa omasta pihasta

Sivistyskeskus Ahjo, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 17.30–20.00
17.3.–7.4.2022
Anne Sulonen
Kurssimaksu 28 €, Tunteja 12
Laaja katsaus luonnonmukaiseen hyötyviljelyyn, aina maan kunnosta kompostointitapoihin. Monimuotoista viljelyä lavoissa, kohopenkeissä, avomaalla ja kasvihuoneessa.

Yrttien kasvatusta

Sivistyskeskus Ahjo, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ti 17.30–20.00
22.3. ja 29.3.2022
Anne Sulonen
Kurssimaksu 14 €, Tunteja 6
Perehdymme yrttien kasvatukseen, käyttöön, kasvikohtaisiin vaatimuksiin ja oman ryytimaan perustamiseen. Kurssilla tehdään pari yrttikylvöstä, jotka kurssilainen saa itselleen.

Villiyrttikurssi aloittelijoille

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, kotitalous KO, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 18.00–20.15, La 10.00–14.00
19.5. ja 21.5.2022
Nina Kekäläinen
Kurssimaksu 18 €, Tunteja 8
Kurssilla tutustutaan yleisimpiin villiyrtteihin, yrttien keruuseen ja käyttötapoihin. Kurssi sisältää teoriaopetusta (3 oppituntia)

sekä käytännön keruuta lähimaastossa (5 oppituntia). Tutustutaan neljään helposti tunnistettavaan ja yleiseen villiyrttiin (tunnistus, vaikutukset, jatkokäsittely ja käyttö). Mitä ja mistä villiyrttejä saa kerätä jokamiehenoikeuksien puitteissa. Käytännön tunnistusta ja keruuta maastossa.

Juurella leivotut

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, kotitalous KO, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Kokoontumiset torstaina 11.11.2021 klo 17-18:30 ja lauantaina 20.11.2021 klo 10-14:30.
Heljä Leinonen
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 8
Kurssilla jokainen tekee oman juuren, taikinan sekä leivän. Lisäksi teoriaa juurileivonnasta ja siitä, kuinka juurella voi tehdä myös makeaa kahvileipää. Ota mukaan puolen litran vetoinen lasipurkki juurta varten ja leivontapäivään kori leivän kohotusta varten. Opettaja hankkii tarvikkeet/maistiaiset, joista pieni maksu suoraan hänelle.

Ruokaa villiyrtteistä

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, kotitalous KO, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
Ti 17.00–20.30
31.5.2022
Nina Kekäläinen
Kurssimaksu 12 €, Tunteja 5
Opetellaan käyttämään villiyrttejä ruokien raaka-aineina. Illan aikana valmistetaan villiyrtti-illallinen, jonka aineksia käydään itse keräämässä lähiluonnosta. Opettaja hankkii muut tarvittavat raaka-aineet, joista pieni tarvikemaksu suoraan opettajalle. Kurssi soveltuu Villiyrttikurssi aloittelijoille -kurssin käyneille tai henkilöille, jotka ovat muuten tutustuneet villiyrttien keruuseen.

Siivousaineet kotikeittiöstä

Sivistyskeskus Ahjo, Taitola, kotitalous KO, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 A
To 17.30–20.30
14.10.2021
Nina Kekäläinen
Kurssimaksu 10 €, Tunteja 4
Valmistetaan illan aikana kotikeittiön raaka-aineista myrkyttömiä siivous- ja pesuaineita, mm. pyykkietikkaa, yleispuhdistusainetta ja konetiskitabletteja. Valmiit tuotteet pakataan kauniisiin pakkauksiin. Opettaja hankkii raaka-aineet ja pakkaukset, joista tarvikemaksu (10-15 €) suoraan opettajalle.

Ilmoittaudu rohkeasti myös varasijoille! Lähetämme viestini, jos paikka vapautuu.



Tanssi

Puujalalla parketille?

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Ti 18.15–20.30

14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022

Hannele Kosonen, Ossi Nyrhinen

Kurssimaksu 85 €, Tunteja 72

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

Lavatanssia edistyneille

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Ke 18.30–20.45

29.9.–15.12.2021, 12.1.–13.4.2022

Auli Kempas

Kurssimaksu 85 €, Tunteja 72

Kurssille voivat osallistua tanssien perusteet hallitsevat ja muutamia vuosia tanssia harrastaneet. Valitaan tanssilajit ja etenemistähti kurssin alussa kurssilaisten toiveiden mukaisesti. Kertaamme kunkin valitun tanssilajin tekniikkaa, kehonkäyttöä, kuvioita, ja opetellaan uusia kujeita. Kohennetaan viientä ja seuraamista sekä musiikkiin tanssimista. Tehdään tanssia tukevia kehonhuollollisia harjoitteita ja vinkkejä saa myös omatoimiseen tanssinharrastajan kehonhuoltoon.

Swingtanssia lavatanssijoille

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Pe 18.30–20.45

29.10.–26.11.2021

Pekka Koponen

Kurssimaksu 27 €, Tunteja 9

Kurssilla perehdytään Swingtansseista lähinnä Lindy hop -nimiseen tanssiin. Käydään läpi kuvioita, jotka voi suoraan siirtää muihin ns. kädenaliansseihin kuten fuskuun. Harjoitellaan yleisiä tanssitekniikkaa ja musiikkiin tanssimista. Kokoonnutumiset ovat kahden viikon välein eli 29.10., 12.11. ja 26.11.2021.

Kuntotanssi, Kemie

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
To 12.00–13.00

16.9.–2.12.2021, 13.1.–2.4.2022

Seija Lappalainen

Kurssimaksu 60 €, Tunteja 32

Hauska ja hikinen tanssillinen tunti, joka etenee musiikkikappale kerrallaan tyylistä ja tunnelmasta toiseen (lattareita, rockia, kantria, 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 tasoille. Et tarvitse paria.

Kuntotanssi, Tikkala

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

Pe 18.00–19.00

11.0.–17.12.2021, 14.1.–22.4.2022

Seija Lappalainen

Kurssimaksu 60 €, Tunteja 32

Kurssi on samansisältöinen kuin Kemien kurssi.

Liikunta

Hathajooga, maanantai

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Ma 17.00–18.30

13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022

Piia Pippuri

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Kehoa avaavaa ja vahvistavaa sekä rentouttavaa helppoa hathajoogaa kaiken ikäisille ja kokoisille. Ryhmä sopii sekä aloittelijoille ja aiemmin joogaa harrastaneille naisille ja miehille. Ota mukaan lämpimät, joustavat vaatteet sekä jooga-alusta.

Hathajooga, torstai

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
To 19.00–20.30

16.9.–2.12.2021, 13.1.–14.4.2022

Piia Pippuri

Kurssimaksu 67 €, Tunteja 48

Kurssi on samansisältöinen kuin maanantain kurssi.

Joogaa ja meditaatiota, Onkamo

Kangaslammen vanha koulu, Onkamontie 341

Su 18.00–20.00

19.9.–5.12.2021, 16.1.–24.4.2022

Piia Pippuri

Kurssimaksu 75 €, Tunteja 64

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

Naisten liikunta, Tikkala

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

Ma 18.30–19.30

27.9. – 13.12.2021 ja 10.1. – 18.4.2022

Teija Kuronen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

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

Miesten liikunta

Liikuntahalli, Lohkot A-B, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B

Ma 19.00–20.00

27.9.–13.12.2021, 10.1.–18.4.2022

Jukka Pennanen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Tunnin verran perusliikuntaa, lihaskuntoharjoitteita, keppijumpaa ja venyttelyä. Muistakaa miehet ilmoittautua! :)

FasciaMethod, Kemie

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Ti 16.30–17.30

14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022

Virpi Koistinen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

FasciaMethod on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä kehonhuoltomenetelmä. Tunti koostuu myofaskiaalisesta liikuvuusharjoittelusta, dynaamisesta täsmävenyttelystä kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelusta ja turvallisesta fasciakäsittelystä pallolla. Liikkeitä tehdään eri tasoissa, kuten seisoma-, konttaus- ja polvitasossa. Harjoittelu on rauhallista, laaja-alaista, täysiä nivelten liikeratoja hyödyntävää. Tunnit eivät sovi akuuteihin liikuntaelinongelmiin. Ota mukaan oma alusta ja juomapullo.

FasciaMethod, Tikkala

Tikkalan koulu, liikuntasali, Särkilahdentie 224

To 17.30–18.30

16.9.–2.12.2021, 13.1.–2.4.2022

Virpi Koistinen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Kurssi on samansisältöinen kuin Kemien kurssi.

Pilatesen alkeet

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
Pe 18.00–19.30, Su 10.00–11.30, La 10.00–11.30

3.–5.9.2021

Päivi Karhu-Sormunen

Kurssimaksu 12 €, Tunteja 6

Jos et ole aiemmin harrastanut pilatesta, niin tämän alkeiskurssin käytyäsi voit osallistua lauantaipilateskurssille. Ilmoittaudu molemmille kurseille. Kurssilla opiskellaan pilateksen menetelmät, historiaa, teoriaa ja alkeet. Jos et ole aiemmin harjoittanut pilatesta, valitse silloin tämä kurssi! 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. Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen! Jos tätä kurssia ei pysty pitämään koronan takia lähikurssina, se toteutetaan etänä.

Pilates

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
La 10.00–11.00

18.9.–11.12.2021, 15.1.–23.4.2022

Päivi Karhu-Sormunen

Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32

Kurssin taso määräytyy kurssille ilmoittautuneiden mukaan. Jos ryhmässä on aloittelijoita, käymme alussa läpi perusteet. Pilates kuuluu somaattisiin harjoitusmenetelmiin; näissä kehonhallintaharjoituksissa herätellään ja vahvistetaan kykyä tuntea ja korjata itseämme. Tunnit vahvistavat syviä vatsalihaksia ja keskivartaloa tehokkaasti, tavoitteena on kohentaa sekä ylläpitää ryhtiä ja pitää selkä terveenä. Ota mukaan oma alusta. Ei suositella 16. raskausviikon jälkeen! Tarvittaessa tunti voidaan toteuttaa etänä.



Lasten ja nuorten tanssi- ja muskariryhmät löytyvät musiikkiopiston tarjonnasta.

Kehonhuoltoa ja venyttelyä

Opistotalo Kipinä, tanssisali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 16
La 11.15–12.15
18.9.–11.12.2021, 15.1.–23.4.2022
Päivi Karhu-Sormunen
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Käytetään erilaisia kehoa huoltavia tekniikoita mm. fasciatreeniä, spiraalilinjojen aktivointia, jalkateriä huoltavaa harjoittelua, nivelten mobilisointia, avoavia venytyksiä. Mukaan tarvitsen jumppamatton, joustavat vaatteet, vesipullon ja sukat. Tarvittaessa tunti voidaan toteuttaa etänä.

Pilateksen alkeet, etäkurssi

Ti 18.00–19.30, Ke 18.00–19.30, To 18.00–19.30
7.–9.12.2021
Päivi Karhu-Sormunen
Kurssimaksu 12 €, Tunteja 6
Jos et ole aiemmin harjoittanut pilatesta, mutta haluaisit kevätkaudelle mukaan, niin valitse tämä alkeiskurssi! Ilmoittaudu samalla kevätkauden vapaalle paikalle, myös varasijalle kannattaa ilmoittautua. Kurssilla opiskellaan pilateksen menetelmiä, historiaa, teoriaa ja alkeet. Katso tarkempi teksti Pilates-kurssin kuvauksesta.

Ikääntyvien naisten liikunta, VoiTas

Liikuntahalli, Lohko B-C, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ma 9.00–9.45
13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24
Kuntojumppaa ikääntyville naisille eri välineitä apuna käyttäen. Lisäksi tehdään tasapainoharjoituksia, venyttelyä sekä rentoutusta. Tunnit sisältävät jonkin verran haasteellisuutta.

Ikämiesten liikunta, VoiTas

Liikuntahalli, tatami, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
To 9.00–9.45
16.9.–2.12.2021, 13.1.–14.4.2022
Arja Pirhonen
Kurssimaksu 43 €, Tunteja 24
Mutkatonta perusjumppaa ikämiessarjalaisille! Jumpan tavoitteena on kunnon kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit painottuvat lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden ylläpitoon ja kehittämiseen huomioiden iän tuomat rajoitteet. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Kemien toimintakykyryhmä, VoiTas

Liikuntahalli, lohko C, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ti 9.45–10.30
14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022
Arja Pirhonen
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 menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Ohjaaja voi tarvittaessa suositella sopivampaa ryhmää. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet. Kokoontumistila ilmoitetaan ilmoittautuneille ennen kurssin alkua tekstiviestillä.

Kun ilmoittaudut neljälle kurssille samanaikaisesti, saat 25 euron alennuksen. Ei koske lyhytkursseja (alle 20 h). Saat alennuksen vain soittamalla toimistoon 040 105 4104.

Koko lukuvuoden kestävätkurssit laskutetaan kahdessa erässä.

Värtsilän toimintakykyryhmä, VoiTas

Värtsilän koulu, liikuntasali, Värtsiläntie 119
Ke 10.00–10.45
15.9.–11.12.2021, 12.1.–13.4.2022
Arja Pirhonen
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 menoa. Kurssi soveltuu hyvin ikääntyneille ja henkilöille, joiden toimintakyky on madaltunut. Yksinkertaiset ja helpot liikkeet.

Treenit kotona -etäkurssi

Ti 17.30–18.00
11.1.–22.3.2022
Veera Könönen
Kurssimaksu 18 €, Tunteja 6
Jumprat voi suorittaa missä vain, eikä välineitä tarvita! Suunnattu työikäisille ja peruskunnossa oleville. Liikkeitä pystyy helpotamaan ja vaikeuttamaan oman tason mukaan. Pääset liittymään yhteiseen Facebook-ryhmään maanantaina 10.12.2022. Löydät ryhmän nimellä: "Treenit kotona -etäkurssi Veera Könönen". Jos liittymisessä ilmenee ongelmia, laita viestiä osoitteeseen: veera.kononen@gmail.com. Kokoontumiset ovat joka toinen viikko.

Kuntojumppa-mix

Liikuntahalli, Lohko C, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ti 18.00–19.30
26.4.–14.6.2022
Irina Häyrinen
Kurssimaksu 37 €, Tunteja 16
Tavoitteena on kunnon kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit sisältävät aerobisen-, lihaskunto- ja kehonhuolto-osion, jotka vaihtuvat kahden viikon välein. Teemoina ovat tunnin kestävä NHS-jumppa (niska-hartia-selkä), RVP-jumppa (reisi-vatsa-pakara), vyötärö-lantiojumppa ja koordinaatio-tasapainojumppa. Jokaisen osion jälkeen on vielä puolen tunnin dynaaminen venyttelysarja, joka kohdistuu juuri siihen osaan kehoa, mitä äskeinen tunti käsitteli.

Kuntosaliohjaus

Vaativa kuntosaliohjaus naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ma 11.00–12.00
13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022
Teija Kuronen
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Monipuolista kuntosaliharjoittelua enemmän kuntosalilla käynteille naisille.

Kuntosaliohjaus naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ke 9.00–10.00
15.9.–11.12.2021, 12.1.–13.4.2022
Teija Kuronen
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Monipuolista kuntosaliharjoittelua aamu-aikaan. Ilmoittaudu myös varasijalle, niin voimme tarvittaessa järjestää toisenkin ryhmän.

Naisten kuntosalicircuit, kevyt

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ke 16.30–17.30
15.9.–11.12.2021, 12.1.–13.4.2022
Teija Kuronen
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Kevyempää kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan.

Naisten kuntosalicircuit, vaativa

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ke 17.30–18.30
15.9.–11.12.2021, 12.1.–13.4.2022
Teija Kuronen
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Vaativampaa kuntosaliohjausta naisille ilta-aikaan.

Kuntosaliohjaus, Värtsilä

Värtsilän koulu, kuntosali, Värtsiläntie 119
Ma 9.00–10.00
13.9.–29.11.2021, 10.1.–11.4.2022
Mirja Kinnunen
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Kevyttä kuntosaliharjoittelua. Kurssi soveltuu kaikenikäisille miehille ja naisille sekä aloittelijoille.

Seniorikuntosali naisille

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Pe 9.00–10.00
17.9.–3.12.2021, 14.1.–22.4.2022
Henna Taivaanloimu
Kurssimaksu 51 €, Tunteja 32
Yksilöllinen kuntosaliharjoittelu kuntosalivalmentajan ohjauksessa. Ilmoittaudu myös varasijalle, niin tarvittaessa järjestämme toisen ryhmän.



Kurssin kokoontumiskerrat voi tarkistaa HelleWistä kurssin kohdalta Näytä kurssin kalenteri.

Ryhmiin ilmoittautuminen alkaa
HelleWin kautta la 3.7.2021 klo 9.
Puhelimitse ti 3.8.2021 klo 9 alkaen
numeroon 040 105 4104.

TuLes/Toimintakyky-seniorikuntosaliryhmä

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Pe 10.00–11.00
17.9.–3.12.2021, 14.1.–22.4.2022
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.

Ikämiesten kuntosali, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ti 9.00–10.00
14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022
Arja Pirhonen
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.

Ikänaisten kuntosali 70+, VoiTas

Liikuntahalli, kuntosali, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ti 10.00–11.00
14.9.–30.11.2021, 11.1.–12.4.2022
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.

OutFit, Kemie

Lähiliikuntapaikka, Katri Helenan raitti, Kirkkotie 10 B
Ke 16.30–17.30
4.5.–22.6.2022
Teija Kuronen
Kurssimaksu 22 €, Tunteja 11
OutFit on reipasta liikuntaa ulkona. Tehdään erilaisia lihaskunto- ja voimaharjoitteita oman kehon painolla sekä hyödyntäen

lähiliikuntapaikan välineitä. Harjoitetaan monipuolisesti lihaskuntaa, ketteryyttä sekä kestävyyttä. Tunti soveltuu kaiken ikäisille ja kuntoisille, sillä liikkeet voi tehdä oman kuntotason mukaan.

OutFit, Tikkala

Lähiliikuntapaikka, Tikkala, Särkilahdentie 224
Ma 18.00–19.00
25.4.–27.6.2022
Teija Kuronen
Kurssimaksu 27 €, Tunteja 13
Kurssi on saman sisältöinen kuin Kemien kurssi.

Vesiliikunta

Vesiliikunta 1

VesPeli, Kiteen uimahalli, Urheilutie 7
To 10.30–11.00
16.9.–2.12.2021, 13.1.–21.4.2022
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
16.9.–2.12.2021, 13.1.–21.4.2022
Henna Taivaanloimu
Kurssimaksu 72 €, Tunteja 24
Kurssin sisältö on sama kuin 1-ryhmässä.

Koirakurssit

Koirien pentukurssi

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A
To 18.00–18.45
16.9.–21.10.2021
Katja Tohmo
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 7
Kurssi on tarkoitettu kaikille 5-12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opetellaan peruskäskyjä, ohituksia, luokse tuloa, hihnäkäyttäytymistä jne. Sisältö muodostuu ryhmän tarpeiden mukaan. Huom! Aloitusilta on yhteinen harrastearkitapakurssilaisten kanssa ilman koiria, kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 16.9.2021 poikkeuksellisesti klo 18 - 20.30. Sitten seuraavat kokoontumiset ovat koirien kanssa ulkona klo 18 - 18.45 viitenä torstaina 23.9., 30.9., 7.10.,14.10. ja 21.10.2021.

Koirien harrastearkitapa, syksy

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A
To 19.00–19.45
16.9.–21.10.2021
Katja Tohmo
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 7
Kurssi on tarkoitettu kaikille yli 8 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Lajeiksi voidaan valita ryhmän mieltymysten mukaan rally-tokoa, koiratanssia, näyttelykoulutusta, sekä sään sallimassa myös jäljestämistä. Huom! Aloitusilta on kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 16.9.2021 yhteinen pentukurssilaisten kanssa ilman koiria poikkeuksellisesti klo 18 -20.30. Seuraavat kokoontumiset koirien kanssa ulkona klo 19 - 19.45 viitenä torstaina 23.9., 30.9., 7.10.,14.10. ja 21.10.2021.

Koirien arkitapa

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A
To 18.00–18.45
7.4.–19.5.2022
Katja Tohmo
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 7
Kurssi on tarkoitettu kaikille yli 12 kk vanhoille, rokotetuille koirille. Opetellaan peruskäskyjä, ohituksia, luokse tuloa, hihnäkäyttäytymistä jne. Sisältö muodostuu ryhmän tarpeiden mukaan. Huom! Aloitusilta on kunnanviraston valtuustosalissa, Järnefeltintie 1, to 7.4.2022 yhteinen harrastearkitapakurssilaisten kanssa ilman koiria poikkeuksellisesti klo 18 - 20.30. Sitten seuraavat kokoontumiset koirien kanssa ulkona klo 18 - 18.45, viitenä torstaina 21.4., 28.4., 5.5., 12.5. ja 19.5.2022.

Koirien harrastearkitapa, kevät

Koulukeskuksen kaukalo, Asemantie 35 A
To 19.00–19.45
7.4.–19.5.2022
Katja Tohmo
Kurssimaksu 20 €, Tunteja 7
Kurssi on samansisältöinen kuin syksyn kurssi. 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 7.4.2022 yhteinen arkitapakurssilaisten kanssa ilman koiria poikkeuksellisesti klo 18 -20.30. Seuraavat kokoontumiset koirien kanssa ulkona klo 19 - 19.45 viitenä torstaina 21.4., 28.4., 5.5., 12.5. ja 19.5.2022.



Katso lisää:
www.kitee.fi/kansalaisopisto